

50 種最好且簡易使用精油 **Essential Oils** 的方法

1. 清洗毛巾、襪單、衣服時，可以滴幾滴味道喜愛的精油，在布料上，置入洗衣機清洗並晾乾（或烘乾）。也可以滴 5 滴精油搭配在 1/4 杯柔軟精中，倒入洗衣機水中一起洗滌。
2. 若是空氣中有氣味混合，有雜味，可以滴幾滴精油，就可以恢復芳香的氣味。
3. 在噴霧器或水瓶內滴一些精油，調和水，可以當作空氣清化器使用。
4. 如果在火爐上燉煮食物，可以滴幾滴精油到鍋內，增加風味。
5. 把一至二滴精油放進熱融融化的蠟燭中，可以製造成芳香氣味的蠟燭。
6. 把一些你喜愛的精油滴在烹煮的平底鍋中，可以消除廚房的烹煮油煙味。
7. 如果肌肉疲勞或者關節發炎疼痛，可以調和舒緩複方精油 (Deep Blue)、分餾椰子油(Fractionated Coconut Oil) 的 1 比 4 比例，作為按摩油使用。
8. 把迷迭香精油(Rosemary) 或者薰衣草精油(Lavender) 塗抹在脖子或背上，以緩和頭痛。
9. 可以在你自己的按摩油中,加入 3-5 滴你最喜愛的精油調和 1 盎司分餾椰子油(Fractionated Coconut oil)。
10. 把 10 滴精油與玉米澱粉或者小蘇打，充份調合，放置一至兩天。可以灑在家中地毯上，過一小時多，再用吸塵器吸淨。
11. 可以做一個自然的防蚤項圈，用茶樹精油(Melaleuca) 浸透一條短的繩子或者柔軟的繩，用動物的領巾或直接在脖子周圍鬆鬆地綁住即可。
12. 可以讓鞋子通風清新，將天竺葵精油(Geranium) 直接滴入鞋子內或放置檸檬精油(Lemon) 棉花球入鞋子。如果是運動員的鞋子，那茶樹精油 (Melaleuca) 更好。
13. 把你最喜愛的精油滴在棉花球上，放置吸塵器袋裡，檸檬精油(Lemon) 讓空氣變清新淨化。天竺葵精油 (Geranium) 幫助寵物除氣味。
14. 讓香氣散播在你的餐廚和抽屜，將精油滴在棉花球上散發好氣味，放在櫃子角落裡。
15. 有老鼠危害嗎？滴幾滴薄荷精油(Peppermint) 在棉花球上，並把棉花球安置在老鼠進出位置。
16. 浴室可以放置精油棉花球在角落裡，或者直接噴灑精油在布上或者乾燥花上。
17. 直接擦上薰衣草精油(Lavender) 或 茶樹精油(Melaleuca)，或滴一、兩滴精油可以促進傷口癒合治療。
18. 自製的精油肥皂芳香氣息令人感到愉快的，當我們常嗅聞精油，也會有治療的效應。
19. 在家自製簡單香囊包，只要將精油與花、植物藥草調合，氣味就很芳香。
20. 將精油滴在暖氣散熱器或者燈泡上，讓房間充滿令人驚嘆的芳香，也能有安定情緒或者振奮精神的效果。(但是不要把精油放進插座中)
21. 滴幾滴你最喜愛精油在你手巾的沖洗水中，將會有令人驚奇的效果。
22. 漁民們已經使用多年茶樹精油(Melaleuca)。在準備誘餌時，在指尖上滴精油。茶樹精油 (Melaleuca) 可以把會嚇跑魚的人氣味蓋掉。
23. 降低發燒，只要在腳、脖子和前額上擦薄荷精油(Peppermint)，不會有使用不愉快或者其他副作用產生。
24. 驅逐蚊子和其他野餐害蟲，可以在燒烤溶化的蠟燭蠟上滴幾滴特拉盾精油(Terra Shield) 或是滴在烤肉架 BBQ 的煤炭上。
25. 檸檬精油(Lemon)直接塗在疣上，是有效根除疣的方法，每天使用精油塗抹，直到疣消失。
26. 在長途汽車旅程或是閱讀學習、研究時，嗅聞迷迭香精油(Rosemary) 可以促進靈敏、活躍並且刺激記憶。

27. 如果你要出售房屋，散發芳香出售較容易！可以用芳香精油，例如丁香精油(Clove)、薰衣草精油(Lavender)和活力甦醒複方精油(Elevation)在爐上或者在你的芳香擴散器內滴入，使香氣充滿廚房區域。在整個家撒滿天竺葵精油(Geranium)香味，讓人有一種溫暖、快樂和吸引人的氣氛。給傢俱木頭擦上肉桂精油(Cinnamon)，擦拭後很光亮可以當作亮光劑。
28. 將精油加上凝紙漿，可以創造出可愛的芳香藝術創作品。
29. 用精油滴在書籤和其他文具上。在信紙上滴精油並且把它們放進塑膠袋，在香氣袋中密封一整夜，當信件發送出去，可以散發香氣，帶來的信中的好訊息。
30. 做枕頭或填和裝飾的吊飾物送人，滴兩滴精油在上面，那將是非常值得留念的禮物。
31. 昨晚放縱喝酒嗎？薰衣草精油(Lavender)、迷迭香精油(Rosemary)和檸檬精油(Lemon)可以幫助去除宿醉。在你洗澡時，將這些精油混合滴上6-8滴，效果佳。
32. 絲柏精油(Cypress)，乳香精油(Frankincense)和沒藥精油(Myrrh)可以製造令人驚嘆的柴油。一根乾燥的木材，在放到火裡燃燒前，先將精油混合大約滴上2-3滴油或者浸泡，效果佳。
33. 蒼蠅和蛾不喜歡薰衣草精油(Lavender)，在窗子框架外面灑薰衣草精油(Lavender)即可。
34. 在你休息睡覺前，滴2滴薰衣草精油(Lavender)在你的枕頭上，將可提升你的睡眠品質。
35. 搬新家時，使用你最喜愛的精油，噴在環境空間中，這樣幾天，就可以感覺到那是自己的空間了。
36. 適合臥室的氣味是天竺葵(Geranium)，薰衣草精油(Lavender)或者檸檬精油(Lemon)。
37. 滴檸檬精油(Lemon)在柔軟的布上，可以擦亮銅器皿。
38. 當清洗冰箱、電雪櫃或烤爐時，把1滴檸檬精油(Lemon)或者野菊精油(Wild Orange)加入到沖洗水，洗滌效果佳。
39. 燒傷或者燙傷，直接滴上檸檬精油(Lemon)或者茶樹精油(Melaleuca)於患部，將會有效果。
40. 緩慢地放1滴薄荷精油(Peppermint)在1/2杯水中，啜飲後可以幫助消化和減少腸胃不適。
41. 使用1滴茶樹精油(Melaleuca)或者保衛複方精油(On Guard)在布包裹著小冰塊中，冷敷以減少孩子牙痛的痛苦。
42. 在洗澡過程中，滴6到8滴尤加利樹精油(Eucalyptus)在夏季可以冷卻身體，在冬天可以保護身體。
43. 把1滴天竺葵精油(Geranium)增加到你的化妝水中，擦拭皮膚，讓你皮膚紅潤有光澤。
44. 把1、2滴迷迭香精油(Rosemary)滴在你的髮刷上，梳理頭髮，可以促進毛髮生長濃密。
45. 當流行性感冒流行時，可以把百里香精油(Thyme)滴一些到擴散器或者在爐上的鍋裡煨著，預防感染。
46. 要降低發燒溫度，滴尤加利樹精油(Eucalyptus)、薄荷精油(Peppermint)和薰衣草精油(Lavender)到水中，增加水的清涼，用海綿擦拭身體。
47. 將薰衣草(Lavender)和檸檬精油(Lemon)調合，適合於辦公室空間。檸檬精油(Lemon)可刺激感覺並清除空氣中雜味，薰衣草(Lavender)則能帶來平靜的氣氛。
48. 天竺葵精油(Geranium)，薰衣草精油(Lavender)和野橘精油(Wild Orange)調合精油能物減輕憂慮和沮喪。在一個房間擴散器或者在洗澡時，滴6-8滴調合精油使用。
49. 嬰兒極佳的按摩油是調和2餐匙分餾椰子油(Fractionated Coconut oil)，稀釋加入1滴野橘精油(Wild Orange)，1滴薰衣草精油(Lavender)，和1滴天竺葵精油(Geranium)。
50. 1茶匙分餾椰子油(Fractionated Coconut oil)稀釋1滴薄荷油精油(Peppermint)，擦在脖子、背面，可以幫助減少頭痛。