

精油使用方法：

● 直接吸嗅

將1-2滴精油滴在面紙、手巾或枕頭上直接吸聞，也可滴在手心，雙手搓揉生熱後，再慢慢的吸入香氣。

● 擴香

擴香法是運用各式擴香器具，譬如蠟燭薰香台(熱水中加入2-3滴精油)、薰香燈(熱水中加入2-3滴精油)、水氧機(請依廠商指示加入適量精油)、擴香機(請依廠商指示加入適量精油)及擴香石(根據大小滴入不同量精油，10元硬幣大小約3-5滴)等，將精油芳香分子散佈於空氣中，再呼吸吸入香氣，是最受歡迎的使用方法。

● 噴霧

添加精油的噴霧，可淨化空氣，帶來芳香氣氛。

● 泡澡及手/足盆浴

可在泡澡時加入6~8滴精油，藉由浴室中的蒸氣幫助身體的吸收，並促進全身血液循環、放鬆身心、舒緩情緒、安心助眠。另外也可在盆中加入2~3滴精油泡手或泡腳，可促進血液循環、舒緩疲勞、消除異味，進而預防感冒，並迅速恢復活力。

● 家庭清潔

可在抹布水、拖地水或洗衣中加入數滴精油再進行清潔，可殺菌及芳香環境。

甜橙

(芸香科.原料產地法國)

萃取方式:冷壓

萃取部位:果皮

- 有保濕美白作用,但使用後勿照射陽光
- 促進血液循環,緩解肌肉痠痛
- 平緩緊張情緒,減壓
- 提神醒腦,振奮精神
- 去除異味,有抗菌作用,擦拭家具可保持光亮潔淨



Sweet Orange

Citrus Sinensis



Pure Essential Oil

山雞椒

(樟科.原料產地法國)

萃取方式:蒸餾

萃取部位:果實

- 具有很強的潔淨及殺菌能力
- 促進血液循環，緩解肌肉痠痛
- 平緩緊張情緒，減壓
- 提神醒腦，消除疲勞感
- 淨化空氣，去除異味



May Chang

Litsea cubeba



檸檬

(芸香科.原料產地法國)

萃取方式:冷壓

萃取部位:果皮

- 有明亮膚色美白作用,但使用後勿照射陽光
- 促進血液循環
- 平緩緊張情緒,減壓
- 提神醒腦,振奮精神
- 去除異味,有抗菌作用,擦拭家具可保持光亮潔淨



Lemon

Citrus limon



Pure Essential Oil

依蘭

(番荔枝科.原料產地法國)

萃取方式:蒸餾

萃取部位:花

- 具有潔淨及殺菌能力
- 淨化空氣,去除異味
- 提神醒腦,消除疲勞感
- 舒解憤怒、焦慮、震驚、恐慌以及恐懼的情緒
- 幫助提升睡眠品質



Ylang

Cananga odorata



Pure Essential Oil

薰衣草

(唇形科.原料產地法國)

萃取方式:蒸餾

萃取部位:花朵

- 具有潔淨及殺菌能力
- 淨化空氣，去除異味
- 提神醒腦，消除疲勞感
- 平緩緊張情緒，減壓
- 幫助提升睡眠品質



Lavender

Lavandula Officinalis



Pure Essential Oil

風信子

(天門冬科.原料產地法國)

萃取方式:蒸餾

萃取部位:花朵

- 淨化空氣，去除異味
- 提神醒腦，消除疲勞感
- 平緩緊張情緒，減壓
- 營造浪漫氣氛，促進情慾
- 使頭腦清楚，增強記憶力



Hyacinthus

Hyacinthus orientalis



Pure Essential Oil

迷迭香

(唇形科.原料產地法國)

萃取方式:蒸餾

萃取部位:葉子

- 促進血液循環，緩解肌肉痠痛
- 提神醒腦，消除疲勞感
- 淨化空氣，去除異味
- 平緩緊張情緒，減壓
- 使頭腦清楚，增強記憶力



Rosemary

Rosmarinus officinalis



Pure Essential Oil

白千層

(桃金娘科.原料產地英國)

萃取方式:蒸餾

萃取部位:葉子、細枝

- 具有很強的潔淨及殺菌能力
- 促進血液循環，緩解肌肉痠痛
- 提神醒腦，消除疲勞感
- 淨化空氣，去除異味
- 平緩緊張情緒，減壓



Cajuput Tree

Melaleuca leucadendra



Pure Essential Oil

茶樹

(山茶科.原料產地美國)

萃取方式:蒸餾

萃取部位:葉子、細枝

- 具有很強的潔淨及殺菌能力
- 淨化空氣，去除異味
- 驅除蚊蟲
- 提神醒腦，消除疲勞感
- 平緩緊張情緒，減壓



Tea Tree

Camellia sinensis



雪松

(松科.原料產地法國)

萃取方式:蒸餾

萃取部位:樹皮、樹幹

- 具有潔淨及殺菌能力
- 淨化空氣，去除異味
- 提神醒腦，消除疲勞感
- 舒解憤怒、焦慮、震驚、恐慌以及恐懼的情緒
- 驅除蚊蟲



Cedar

Cedrus deodara





精油運用小卡



- 強化心智：迷迭香
- 減輕憂鬱：伊蘭伊蘭
- 感受幸福：甜橙
- 增進健康：薰衣草、檸檬、茶樹、白千層、山雞椒、迷迭香
- 幫助靈性：沉香、雪松
- 強化記憶：迷迭香
- 身心平靜：薰衣草、伊蘭伊蘭
- 睡眠安穩：風信子、薰衣草
- 淨化：沉香、檸檬、甜橙