



## 【10种常用精油推荐】

### 薰衣草精油 lavender

提取自花朵。适合任何皮肤,治疗灼伤、晒伤,促进细胞再生、平衡皮脂分泌,改善粉刺、脓肿、湿疹,安定情绪、抗沮丧、降血压、治失眠。孕妇和低血压者禁用。

### 甜橙精油 orange

提取自果皮。甜橙是少数被证明有镇静作用的精油之一,能预防感冒,对皮肤有保湿效果,对油性、暗疮或干燥皮肤者皆有帮助。甜橙精油会引起光敏感,使用后肌肤勿直接晒太阳。

### 茶树精油 tea tree

提取自叶子。净化皮肤,消除水痘、皴疹、伤口化脓、疣、疮、灼伤、晒伤,最佳面部皮肤治疗剂,改善癣、香港脚、头皮屑;最佳抗生素,抗感冒、抗细菌、抗病毒剂、可治疗性病,增强免疫力,抗真菌及生殖器感染、搔痒,驱虫及跳蚤,使头脑清新、恢复活力、抗沮丧。皮肤敏感部位禁用。

### 柠檬精油 lemon

提取自果皮。改善油性皮肤、亮肤、美白净化皮肤、改善破裂微血管,去老死细胞、除鸡眼、扁平疣,促进血液循环、减轻静脉曲张,有光敏作用,使用后避免长时间暴露在日光下。

### 茉莉精油 jasmine

提取自花朵。调理任何皮肤,特别是干燥、敏感、老化、疤痕及妊娠纹之皮肤,保持皮肤的水份和弹性,平衡荷尔蒙,改善产后忧郁症,改善性障碍、不孕症、阳痿、早泻、精子过少,改善月经诸病,抗沮丧、增强自信、恢复精力。孕妇禁用。

### 保加利亚玫瑰精油 rosebulgarian

提取自花。抗菌、抗痉挛、杀菌、催情、净化、镇静、补身,抚平情绪,沮丧、哀伤、妒忌和憎恶的时候,能提振心情,舒缓神经紧张和压力,能使女人对自己产生积极正面的感受。

### 德国洋甘菊精油 germany chamomile

提取自花。改善干燥皮肤、增加弹性、消除浮肿、烫伤、发炎、湿疹,可止头痛、神经痛和牙痛、改善肠胃不适,减少腹泻、胃溃疡、呕吐等症状,有通经效果,可减轻经痛、规律经期。孕妇禁用。

### 檀香精油 sandalwood

提取自木头。平衡皮脂分泌,改善面皴、粉刺、老化缺水皮肤,治失眠,帮助淋巴排毒、增加免疫力,改善性冷淡、性无能,有催情效果、促进阴道分泌,对肾脏有帮助,可排毒清血。避免在沮丧时使用。

### 姜精油 ginger

改善感冒、积痰、喉咙痛、胀气、孕吐(吸入法)、恶心、消化不良、关节炎、风湿痛、瘀伤、扭伤、脱臼、催情,治疗性无能,适合产后护理,改善皮肤血色,活血化痰,激励人心,改善神经衰弱精神疲惫、晕眩、活络思绪。

### 胡萝卜籽精油 carrotseed

提取自种子。能排除毒素堆积、畅顺淋巴液流通、减轻水肿症状、促进细胞再生、增强器官的机能与活力,预防感冒、改善肤色使肌肤更紧实有弹性,淡化老人斑、预防皱纹之生成、消除黑眼圈、妊娠纹及疤痕。

## 阿宝的精油使用秘籍

既然是精油达人,那么各色精油究竟怎么用才好呢?

阿宝很耐心很耐心地将她自己的一套精油使用方法原封不动地传授与我,不过,她还再三强调,精油的使用要根据个人的体质而定,切不可照搬照用。但是,我想,大家做个参考总归是可以的吧。

### 基础用法

**护肤:**我用精油多年,护肤早已不是我的使用重点了。我以前的皮肤是油性的,但是我用精油硬生生地把油面调理成了混合型的,(当然,和年龄的增长也有关系,但是精油的功效也是不可忽视的)。我现在只用玫瑰纯露或者花水来做水膜,每天晚上睡觉前做5分钟。脸上正常洁面之后用一层面油就可以了。

**沐浴:**这个就用得比较多了,我基本上每天都会泡澡,这个对女人来说是很好。当然,泡澡用的精油也是按照当天的心情而定的,如果很烦闷,就用薰衣草来舒缓心情,如果心情愉快就用玫瑰,因为香气很好闻,如果只是一般的日子,我就用罗马洋甘菊或者橙花,柠檬也会用,特别是夏天的时候,很清新,

压力很大睡不着的时候就苦橙花,而想得太多睡不着时,就用中国橘、麦穗、干松。

**洗发护发:**可以用大马士革玫瑰。

**消毒杀菌:**茶树,这个大家都知道。而且,把薰衣草滴几滴在鞋柜里,也能有很好的效果。

**名片夹:**可以把自己喜欢的精油滴在名片盒里或者名片上,打造自己的专属香气。

### 升级用法:

**食疗:**很多人只知道精油可以用来护肤,其实精油也可以用来吃喝。比如说,保加利亚所产的玫瑰纯露多少会具有保加利亚这一地区的个性,多一些热情奔放,而英国所产的玫瑰纯露多少会具有英国这一地区的个性,多一些内敛和温和,对于敏感肌肤的JMS而言,英国玫瑰纯露较之保加利亚玫瑰纯露更为适合。

我个人很喜欢用玫瑰纯露来制作吃的喝的,一般会在煮米饭的时候,放入0.5-1毫升玫瑰纯露(根据纯露的气味来调整),煮出来的饭会带有一点淡淡的玫瑰香气,非常好吃!另外,最爱的方式,是取香蕉1-2支,牛奶约250毫升,玫瑰纯露1-2毫升,在果汁机内打

碎混合均匀,冰镇以后食用,非常香甜好吃!

### 治疗:

**痛经:**很多女孩子痛经是因为宫寒,可以用姜以及马郁兰来调养内分泌。

**长斑:**可以用胡萝卜籽在有斑点的地方按摩,因为胡萝卜籽对肝脏有好处,长斑往往是因为肝不好。而大家通常认为的柠檬,其实更适合控油,它的美白功效只是停在表面,很容易反弹。

**感冒:**可以自己调配5%的茶树精油熏蒸。  
**心烦失眠:**滴1滴罗马甘菊于枕头或睡衣上。

**足部异味:**丝柏5滴+茶树3滴+粗盐一把,加入半盆热水中搅匀,泡脚直至水冷却。

**空气净化:**杜松3滴+柠檬7滴+温水,用于拖地;同样配方,加入温水30毫升,倒入喷灌摇匀,喷洒于室内各角落。开灯前,滴2滴杜松于灯管或灯泡上,借其温度输送精油分子。

**晕船晕车:**滴1滴薰衣草精油直接擦于太阳穴或人中处,同时滴3滴薰衣草精油于手帕或纸巾上,用于嗅闻。

## 精油选购指南

到底什么样的精油才是值得选购的好精油,阿宝也为大家提供了一些建议。

### 看外包装很重要

外包装上通常有我们需要了解的详细信息,要选用有标明芳香疗法(Aromatherapy)的精华油。纯的精油通常会标示着“100%或Pure Essential Oil”,并且用深色的瓶子盛装。

看产地。植物的产地、栽培方式、采摘时机及萃取方式等等差异,都关系着同一植物不同产地的品质差异。每一种植物精油都有其正派的代表产地,因为那包含了最适合生长的温度、品种与经验。比如法国普罗旺斯产薰衣草,而保加利亚的玫瑰最出名。

### 闻气味看颜色

辨气味。纯的植物芳香精油散发出天然清香味,有别于化学合成香水、香料或香精。比如柠檬精油必如新鲜的柠檬放在面前一般,但是化学合成的气味不但不像新鲜的柠檬,还会引致神经紧张、头晕或头痛、舌麻或口渴的反应。

点熏试用。点熏几次后,香薰灯如果留下

油腻的残留物(不同于水垢),说明此精油用植物油或矿物油稀释过。如果残留下结晶体,则很可能是用乙醇、乙醚稀释过。

### 辨纯度

最好选购纯度为100%的高品质精油。在芳香疗法中,最重要的原则就是要使用高品质的天然芳香精油,高纯度的精油才会有好的治疗效果,可将精油滴入热水中,纯精油会散成微粒状,干涸后不会有黑色黏稠物。纯精油滴在卫生纸上,干涸后不留痕迹,且持续有原先的清香味。不纯的精油滴在卫生纸上,会有油渍产生,而且味道很快就挥发消失。

### 【保存要诀】

精油具有高挥发性,所以使用后需立即关上瓶盖,不要经常开开关关。精油需放置于干燥避光的地方,且远离明火,若未经开封的话大部分可存2至3年。柑橘类的精油保存期限较短,大约只有9个月。如果开封,所有精油请尽量在半年内用完,否则就极易变质。

