

大受歡迎的12種人氣精油，快樂享受芳香療法生活的方法！！

從經常使用在菜肴中的香料中，提取而成的10種精油—

“牛至、甜橙、葡萄柚、肉桂、薑、荷蘭薄荷、羅勒、佛手柑、檸檬、迷迭香”，再加上日常生活當中，經常被人們使用到的“薰衣草、神聖乳香”，合計共12種精油。對於它們的使用方法，我們根據不同的症例匯總如下。

在日常生活當中，例如對於頭痛、眼睛疲勞乾澀、肩部酸疼和腰痛、肌肉痛、浮腫、瘦身、除蟲、習慣性寒症、飲酒過度、胃脹、便秘、消化不良、咳嗽、喉嚨痛、感冒、鼻塞、花粉症、淨化、防護、睡眠不足、孤獨感、寂寞、集中力不佳、緊張不安、嫉妒、憂鬱、無朝氣、煩躁、幸福感等……

的護理方法，您是否感到困惑呢？建議您活用這12種精油。

它可以在生活當中簡單方便地使用噢！下面，讓我們來介紹一下家庭護理的方法。

可使用精油擴香機來享受芳香浴，或是將各種精油用於烹飪美味佳餚，亦或是填入到膠囊中來進行服用。在此以外，還可以配合大家的生活方式，採取不同的方式使用。在各種芳香潤澤的不同香氣的薰陶下，會使您感到身心平衡，並充滿協調感，度過健康充實的每一天。

頭痛

迷迭香 薰衣草

●對於壓力所導致的頭部昏沉，可在頭頂、太陽穴、額頭和頸部的後面塗抹幾滴迷迭香或薰衣草按摩一下。

●就寢前，將1～2滴薰衣草，塗抹在腳底、胸部和兩肩上，就能緩解頭痛和昏沉，給您帶來深度的睡眠。

※其他值得推薦的精油……薰衣草、神聖乳香、羅勒、檸檬、葡萄柚、薑等。



眼睛疲勞和乾澀

神聖乳香

●對於眼睛疲勞，可將神聖乳香滴一滴在手上，並將雙手伸開之後，捧成碗狀，覆蓋在雙眼上。在張開眼睛的狀態下，從手上自然揮發出的精油成分能緩和疲勞，恢復眼睛本來應有的功能。

●將神聖乳香滴一滴在手上，然後用雙手的指尖輕揉沾滿後，塗抹在太陽穴、頸部後面和雙肩上。可使視神經功能恢復，也能緩解眼睛疲勞

※其他值得推薦的精油……薰衣草等。



肩膀僵硬和腰痛

迷迭香 薰衣草

- 在V6基底油1大匙子上，將迷迭香和薰衣草各滴一滴混合。並塗抹在肩膀和頸部、腰部周圍，做護身保健能讓您身體得到放鬆。
- 在感到疲勞的關節上擦揉迷迭香或薰衣草，這樣會讓您感到很舒服。
- 需要舒緩全身疲勞時，將迷迭香或薰衣草（5滴左右）混合在20g海鹽中，做成浸泡身體的芳香沐浴鹽使用。

※其他值得推薦的精油……羅勒、牛至、薑、神聖乳香等。

肌肉痛

羅勒 薰衣草

- 若要減緩肌肉疲勞或小腿痙攣等現象，可將幾滴羅勒或薰衣草塗抹在感到疲勞的部位上。
- 將羅勒加在V6基底油中稀釋成1~2%濃度的按摩油，可使用在感到疲勞的部位周圍按摩。
- 若要舒緩全身的肌肉痛，可將羅勒或薰衣草（5滴左右）混合在20g海鹽中，做成浸泡身體的芳香沐浴鹽使用。

※其他值得推薦的精油……迷迭香、佛手柑、薑、荷蘭薄荷、牛至等。

浮腫、瘦身

葡萄柚 荷蘭薄荷

- 若要抑制食欲或浮腫，滴一滴荷蘭薄荷或葡萄柚在手上聞香氣，或是滴一滴在玻璃杯的開水中飲用。
- 若要消除浮腫燃燒脂肪，可將含有葡萄柚加V6基底油稀釋成1~2%濃度的按摩油，即可用需要護理的部位和周圍來進行按摩。
- 若要消除浮腫或瘦身，可將葡萄柚或荷蘭薄荷（5滴左右）混合在20g的海鹽中，做成浸泡身體的芳香沐浴鹽使用。

※其他值得推薦的精油……佛手柑、薑、迷迭香等。



除蟲

肉桂 迷迭香 薰衣草

- 將幾滴肉桂、迷迭香和薰衣草滴在棉球上，然後放置在老鼠，和螞蟻蟑螂等害蟲，這些害蟲有可能聚集的地方。
- 在戶外活動時，在頸部後面的中央凹陷處塗上幾滴迷迭香或薰衣草就能獲得驅蚊效果。
- 為了要除去扁虱和其他害蟲，滴一滴迷迭香在手上，然後擴展雙手，並用雙手撫摸寵物的毛。
- 在被蟲子蟄過的部位上，滴1～2滴薰衣草，這樣就能緩解瘙癢。
- 將幾滴適合用來除蟲的精油與水混合，並充分晃動，這樣就能製作成一個除蟲噴霧瓶。

※其他值得推薦的精油……荷蘭薄荷、羅勒等。

習慣性寒症

薑

- 在熱水中滴3滴左右的薑精油泡腳，可消除足部寒涼。
- 將薑精油（5滴左右）混合在20g的海鹽中，做成浸泡身體的芳香沐浴鹽使用，可消除全身寒氣。
- 在血液循環不暢的部位塗抹幾滴薑精油，並輕輕地按摩就能促進血液循環
- 在熱開水中加入1小匙蜂蜜和一滴薑攪拌，這就是一杯溫暖身體的薑湯了！

※其他值得推薦的精油……肉桂、迷迭香等。



飲酒過度、胃脹、便秘和消化不良

荷蘭薄荷 葡萄柚 薑

- 將4～6滴荷蘭薄荷滴在手掌上，然後輕輕地按摩腹部周圍就能舒緩消化不良、脹氣和腹瀉等症狀。
- 滴1滴荷蘭薄荷在香草茶內飲用，能幫助消化及改善胃酸過多。
- 若要消除宿醉或胃脹的不舒服，可將荷蘭薄荷或葡萄柚在舌下和腹部滴幾滴，再多喝些開水。也建議可以滴幾滴在空的膠囊內進行服用。
- 出現噁心想吐時，滴幾滴荷蘭薄荷或薑，擦揉胸部和腹部周圍。

※其他值得推薦的精油……檸檬、迷迭香、牛至、羅勒、甜橙等。

咳嗽、喉嚨痛和感冒預防

肉桂 神聖乳香 迷迭香

- 在房間內使用精油擴香機內，滴幾滴具有高抗菌和抗病毒能力的肉桂及迷迭香，然後使香氣擴散。
- 對於喉嚨和呼吸器官的炎症，可在喉嚨或胸部中心、胸部的背面塗抹迷迭香就能舒緩難受的感覺。
- 在一杯子水裡滴一滴神聖乳香漱口也能舒緩難受的感覺。
- 早上，滴幾滴迷迭香和神聖乳香，然後塗抹在胸腺上，並輕輕地拍打，這樣就能提高免疫力！
- 可簡便製作出杏仁奶的配方：
將生杏仁（泡8個小時的水）一把，和2倍量的水放入到攪拌機內進行絞榨即可。
另外可加上抗菌能力非常強，並有溫暖身體的作用的肉桂。在感冒流行的季節時，肉桂是必備之選。

※其他值得推薦的精油……荷蘭薄荷、羅勒、牛至、薰衣草、檸檬等。



鼻塞、花粉症

荷蘭薄荷 神聖乳香

- 滴幾滴荷蘭薄荷或神聖乳香在手掌上，聞香氣深呼吸，這樣就能緩和空氣中的花粉和灰塵所導致的不快感。
- 在口罩上滴1滴神聖乳香。可改善及舒緩鼻子和喉嚨的發炎症狀。
- 將荷蘭薄荷滴一滴在舌頭下面，並在鼻子下面塗一滴吸香氣可改善鼻塞

※其他值得推薦的精油……迷迭香、薰衣草等。



淨化和保護

神聖乳香 迷迭香

- 將1~2滴聖乳香滴在手上，然後用雙手相互摩擦，撫摸全身表層進行磁場保護。將雙手靠近鼻子，然後保持微笑並緩慢地吸入。這樣一來，您身體的能量就能得到淨化和守護。
- 在房間內使用精油擴香機，滴幾滴自古就作為驅魔用的藥草而為人們所重視的迷迭香的香氣擴散。

安眠

薰衣草

- 將 1 ~ 2 滴薰衣草滴在手掌或枕頭上。這樣就能給您帶來深度睡眠
- 在微熱的浴盆內，使用薰衣草（5 滴左右）混合在 20 g 海鹽中，浸泡芳香浴能幫助您安眠熟睡。
- 可將薰衣草塗抹在太陽穴、頭頂、頸部和肩膀上，聞聞香氣就能消除精神壓力所導致的疲勞，讓您身心放鬆。

※其他值得推薦的精油 · · · 佛手柑、神聖乳香等。



孤獨寂寞

甜橙 肉桂

- 當您感到沒有活動意欲，思想消極，心情沉悶，孤獨寂寞時，可塗抹幾滴甜橙在腹部周圍，然後將雙手靠近鼻子深呼吸，這樣就能擁有一種幸福的滿足感。
- 將溫熱的豆乳倒在杯子中，加可可粉 2 小匙，再各滴一滴甜橙和肉桂。這樣就能撫慰您的孤獨寂寞。這杯“芳香豆乳可可”，可讓您的臉上重新展現出燦爛的笑容。

※其他值得推薦的精油 · · · 佛手柑、牛至、荷蘭薄荷、羅勒等。



注意力分散

檸檬

- 滴一滴檸檬在舌頭下面，並攝取大量的開水，就能增強注意力。
- 學習時或工作時，使用精油擴香機來擴香，能提高注意力和記憶力
- 考試時聞檸檬的香氣能緩解緊張情緒，並能喚起記憶。
- 在日常料理調味時加入檸檬，可使頭腦清晰。不僅可有效地防止大腦老化，而且還可防止全身性的老化。

※其他值得推薦的精油 · · · 迷迭香、荷蘭薄荷、羅勒等。



不安和擔心

羅勒

●將藥草之王～羅勒塗抹幾滴在心臟和腹部周圍，然後將雙手靠近鼻子吸入。這樣就能使血液循環變得順暢，腸胃也能充滿活力。提高身心的能量，讓您對一切事物都能燃起積極進取的欲望。並能增強抵抗精神壓力和不安的能力。



●享受日常飲食，無需對未來抱有一種模糊不清的不安，要豐富多彩地享受生活。建議將羅勒用於義大利料理中。可增添義大利麵食和義大利菜肴的風味，可使用牙籤沾少許酌量拌合。另外為了要最大限度地發揮出精油的效果，建議加熱後使用。

※其他值得推薦的精油……薰衣草、佛手柑、葡萄柚等。

嫉妒

佛手柑

●因嫉妒他人的幸福而心情感到鬱悶時，可將幾滴佛手柑塗抹在腹部周圍後，雙手捧起吸入香氣深呼吸。這樣就會得以恢復自信和對他人信賴感。



●就寢時使用擴香機，讓佛手柑的香氣擴散開來。這樣，您就能從與他人之間的無必要的比較當中清醒過來，緩解精神壓力所導致的磨牙和咬牙，能提高幸福感，使您擁有優質的睡眠。

●在紅茶茶葉中滴入一滴佛手柑，然後沖加熱開水，這樣就能有一杯芬芳馥鬱的伯爵紅茶。在下午茶時間裡，褒獎一下每天都在奮發努力的自己，給自己的心情帶來寬鬆和滋潤。

※其他值得推薦的精油……肉桂、牛至、荷蘭薄荷、薰衣草等。

憂鬱·精神不振

牛至 羅勒 薑

●在腳底使用牛至，輕輕地進行按摩，可改善血液循環，提高能量及活力，並有助於從細胞排出廢物。

●若要消除精神壓力所導致的肚子消化不良等不適症狀，可以在腹部周圍擦揉幾滴牛至。

●在熱湯水中滴上一滴，即可增加香氣，也可使身體可由內向外地提高活力，由此可預防感冒！
對於義大利料理可活用牛至和羅勒。而在中國菜和日本菜當中，則可活用到薑。它們都具有較強的抗菌效果，對防止感染細菌和病毒也有功效。但由於它們具有較強的刺激性，因此從分量來說，1滴都覺得有些多。所以剛開始時可沾在牙籤上添加，並對分量予以調節。

※其他值得推薦的精油……佛手柑、羅勒、荷蘭薄荷、薑等。



煩躁

薰衣草

●將1～2滴薰衣草滴在手掌上，並塗抹在腳底，這樣就能把煩躁的心情給抑制住，使神經鬆弛下來，再慢慢地對手掌上的香氣進行深呼吸的話，就更有效果了。

●為了要消除壓力所導致的疲勞，可將薰衣草塗抹在太陽穴、頸部和肩膀上，聞聞香氣讓自己身心放鬆下來。

●將幾滴薰衣草滴在棉球上放入櫥櫃內，如此香氣就會轉移到衣服和內衣上，便可預防日常生活中的煩躁情緒。

●滴幾滴在海鹽20g中，然後進行沐浴。這樣也能讓您享受到放鬆時光。

※其他值得推薦的精油……荷蘭薄荷、羅勒、檸檬、甜橙等。

甜橙

●感到煩躁，或是情緒低落時，可在胸部和腳底滴幾滴甜橙精油。
這樣您就會感到自己有滿滿的幸福感。

●可給您帶來幸福感的“新鮮絞榨的果汁配方”。
用榨汁機以 1 / 2 個蘋果、 1 個胡蘿蔔進行榨汁，或對碎末進行絞榨。
最後再滴上一滴可提高幸福感，並能有助於排出有害物質的甜橙精油，即可完成。
在切實地攝取維生素和礦物質的同時，也使腸胃得到切實地休息後，
疲勞就會消除&肌膚情況也會好轉。

※其他值得推荐的精油・・・羅勒、牛至等。

●關於於可服用的精油，可準備好藥房有售的 0 規格和 0 0 規格的空膠囊，
然後滴入 1 滴～ 2 0 滴左右。這樣就能用大量的水來幫助服用。
對除此以外的方法對精油進行內服的話，後果請自行承擔。

●對於根據其他症例來製作的配方集和說明等，請將《綜合醫學指引》
和《精油參考大全》放在手邊進行參照。

●也務必請參考屬於介紹使用方法的指引系列的《7 種精油的108種使用方法》
和《飲用寧夏紅的34個好處！！》。

●對於複方精油等，也建議根據不同的症例來使用。

●由於柑橘系的精油和薑具有光學毒性，因此對於被直接塗抹的部位，在塗抹後 1 2 個小時，
請勿照射到陽光。



發行：芳療學校SoinSoins東京・神戸・福岡・台湾學校

株式会社Clarte 董事長 原田瞳

東京學校：郵編153-0064東京都目黒區下目黒2-11-10
SANO庭院202

郵箱地址 asia@clartes.jp
官方網站 <http://www.soinsoins.jp>