

精油使用方法 Ways to Use



外抹: 大面積患部、敏感皮膚或刺激性精油，先塗抹一層基底油，再加幾滴精油。不需要特別的按摩技巧。[亦可塗抹於手、腳、耳朵反射區。](#)

擴香: 使用“非”加熱型(例如：超音波)的水氧機、擴香器、薰香儀、蘆葦桿 Reed、滴在手(紙)巾或手掌(搓揉一兩下)，吸聞。

內服: 符合 FDA GRAS 的精油，可內服。

最上等的理療級精油，最佳劑量通常是 1~3 滴，就能產生最大效益！精油能影響身體的時間約 4~6 小時，使用量不夠或過多都不適當。

注意**不要超過生理極限**。當有排毒反應時，代表身體接受精油的量已超過生理極限，應該先暫停所有精油，等身體自我恢復後，再重新使用並大量稀釋。

所謂「最佳劑量」就是使用最小劑量，能產生效益，並且沒有排毒反應。排毒反應包括皮膚過敏、覺得倦怠或亢奮、睡眠、排便或生理周期改變、••••。

保持療效的最佳方法：

- 1.要持續的使用。少量多次，建議每 4-6 小時使用，可幫助完成新陳代謝。
- 2.要稀釋精油。稀釋成最佳劑量，也能平衡濃度強的精油。
- 3.個別處理症狀。如有許多症狀，建議逐項處理各症狀。
- 4.打造幫助身體療癒的基礎。使用「[芳香調理技術](#)」，補充營養，這是有力量又有效的溫和保健方式。
- 5.正確的劑量和種類。身體有自己的修護時間表與修護的韌性。避免讓自己的身體負荷太大，要注意三個狀況：
第一不要只使用單方精油，單方劑量太多會太強烈，建議加其他油稀釋。其次不要同時使用太多不同種類的精油。第三不要長期使用同一種精油，應該輪流使用功能類似的精油。

美國人吸收精油比亞洲人要慢，女性又比男性慢。美國人的脂溶性功能比亞洲人差，所以美國大部分人比較胖，和新陳代謝有關。

中國大陸，尤其受污染較嚴重或人工化學合成保養品的用者，會出現更多的排毒現象，精油應由大量稀釋開始。

請注意：以上大部分資訊是由精油使用者提供的建議，並沒有醫學專家或科學驗證審核過的臨床試驗，應將它視為個人的經驗。對於嚴重的健康或醫藥問題，請尋求專業的醫療照顧。