

自製清潔品 DIY Cleaning



空氣清新 當換一卷新的捲筒衛生紙時，加 2-3 滴精油到紙板捲筒中間，它將使浴室空氣清新。捲筒紙巾卷 paper towel 也適用。可用檸檬 Lemon、薰衣草 Lavender、野橘 Wild Orange 或葡萄柚 Grapefruit。隔幾天，可補加幾滴。

幾滴以上任一種精油和水加入玻璃噴霧瓶，搖勻，在空中噴一、兩下，讓滿室清香。消除有人剛如廁後的惡臭，則改用幾滴尤加利 Eucalyptus 和水加入玻璃噴霧瓶中。

全能清潔劑 市面上許多“綠色”清潔產品對環境很好，卻是對人類和寵物有毒的物品，更遑論其他非綠色產品。

根據 WebMD 的論文，這些人工產品的抗菌和去污力並不比無毒的天然產品更強，但對我們卻有長期的健康風險。

精油具有天然抗菌和殺菌能力，卻對人類、寵物和環境沒有危險的副作用。

配方：16 盎司玻璃噴霧瓶+1/4 杯白醋+1 3/4 杯水+30 滴任何以下你最喜歡的 dōTERRA 精油組合

- 薰衣草、檸檬各 15 滴
- 尤加利 Eucalyptus、薄荷 Peppermint、野橘 Wild Orange 各 10 滴
- 30 滴保衛複方 On Guard
- 葡萄柚 Grapefruit、保衛複方 On Guard 各 15 滴

使用前，先將噴霧瓶搖晃均勻。

去油煙、清洗蔬果 玻璃噴霧瓶+加水+加 20 滴檸檬精油噴在油煙機幾次，過幾分鐘後輕輕一擦就可以了，全程 10 分鐘。

清洗蔬果的水裡加一、兩滴檸檬精油，除洗淨外，也殺菌。也可用來清洗灶台或擦地板。

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。