

乳香、沒藥

17 種用法

Frankincense

Myrrh

17 Uses



乳香



沒藥



乳香 + 沒藥

乳香、沒藥 是耶穌基督出生時，收到的禮物，與黃金一樣貴重。乳香樹與沒藥樹長相類似，油皆由樹脂蒸餾萃取。F 開頭的乳香和 M 開頭的沒藥，分別被認為是具父親及母親特性的油。沒藥極容易結晶，可用分餾椰子油融化。

1. 想要情緒平衡時：薰香或抹在頸部，將能獲得心靈的和諧與清澈的感覺。
2. 需要緩和焦慮時：滴 2 滴在掌心，雙掌輕輕摩擦後，移到鼻子前做深呼吸數回。
3. 舉步困難疼痛時：塗抹在膝蓋部位，然後用手搓熱來減緩不適。
4. 碰到蚊蟲咬傷時：塗抹在搔癢部位。
5. 製造溫馨的居家：薰香
6. 需要忘憂去煩時：塗抹在耳後以及在手腕內側
7. 喉嚨癢想咳時：塗抹在頸部和喉嚨部位。
8. 需要寬心減壓或頭痛時：塗抹在太陽穴或胸口。
9. 舒緩腰痛的處理：塗抹在下腰的部位。
10. 想要輕鬆健走時：與薄荷混合塗抹在腳底。
11. 幫助安眠：塗抹在腳底。
12. 改善免疫系統：將數滴入膠囊或舌下內服。
13. 傷口處理：塗抹在傷口上。
14. 完美肌膚保養：早晚塗抹在臉部。洗臉後，擦 1~2 滴加一茶匙分餾椰子油，容光煥發。也可減輕疤痕。
15. 背痛、關節痛：1~2 滴塗抹在患部上。
16. 蜂螫：塗抹在患部。
17. 胃不適：1~2 滴沒藥+四分之一杯的水+一點點龍舌蘭 agave 或蜂蜜。

乳香被稱為「精油之王」，如不知用什麼油？就用乳香，沒藥也是很好的選擇。



乳香



沒藥

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。