

# 薰衣草

## Lavender

### 35 妙方 uses



#### 薰衣草精油的居家用法

1. 趕走壁櫥難聞的氣味。鞋子，髒衣服或其他難聞的味道，你只需要一種東西……薰衣草精油。薰香、放在陶製器皿，或滴在棉花球上，就可去除難聞的氣味！
2. 預防蚊蟲咬傷。昆蟲和爬行動物不太喜歡薰衣草的香味。事實上，他們討厭薰衣草。如果您被蟲咬了，薰衣草可以舒緩咬傷、癢和發炎症狀。
3. 多用途噴霧。下一次您開車時，可以準備一個噴霧瓶，裡面裝入水和薰衣草精油，噴灑您的車。誰會不喜歡充滿薰衣草香味的車呢？
4. 怎麼讓孩子們安靜下來？將薰衣草滴在孩子們的枕頭上，會像變魔術般的，幫助緩解他們的情緒，使他們安靜下來，擁有一個舒適的睡眠。
5. 取代化學噴霧劑。下一次您要為浴室除臭時，可以在噴霧瓶中裝入薰衣草和水。薰衣草能抗細菌、抗病毒、抗小蟲子，抗腐壞等。
6. 取代刺鼻的醋。如果您用醋來打掃環境，效果有限而且難聞，其實只要將薰衣草和醋添加在噴霧瓶中，將可得到更好的效果！
7. 健康的洗碗液或洗衣皂。如果你的液體肥皂聞起來有點平淡無味，您可以添加的薰衣草，除了芳香之外還有抗菌的功能，可以改變您的清潔體驗！
8. 令人喜愛的寢具。放寢具的壁櫥聞起來是甚麼味道呢？或許是新鮮棉花，也可能是發霉的棉花味道。薰衣草可以讓您的寢具散發令人喜愛的香味，不會留下油汗，只有令人精神振奮的薰衣草味。

請注意：本文中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

9.薰衣草蠟燭。久違了的藝術蠟燭。如果您曾經做過蠟燭，您會知道它是多麼有趣。當您在蠟燭中添加薰衣草，燃燒時釋放的香味，具有強烈的理療效果！



10.讓木地板像新的一樣。木地板髒了、舊了。一般的地板拋光劑往往含有刺激性的化學物質。木地板會喜歡精油。只需添加一些薰衣草在清洗劑中，木地板看起來就像新的一樣！

11.您最愛的棒球帽。一頂舊舊的而且愛不釋手的棒球帽很好看，但聞起來像極了野生動物的味道。加入 4-5 滴薰衣草，就可以改變氣味，也將變成你最喜歡的帽子，還可以改善您的頭痛問題！

12. 清新您的床單和床墊。非常不幸的，你的床墊常常被忽略，而且有“鋼絲、泡棉和布料的氣味”。當換床單時一些添加薰衣草精油，可以改變您床單的氣味，使它不再被忽略！

13.自製室內芳香劑。將小蘇打和 5-6 滴薰衣草精油放入一個廣口瓶中，在瓶蓋上打孔，放在有難聞氣味的地方（垃圾桶及髒衣服附近）經常搖動罐子可消除臭味。

14.不再有寵物的氣味。將 1-2 匙小蘇打和薰衣草混合，然後灑在地毯上，再用吸塵器處理乾淨！如果你有寵物（特別是未經過大小便訓練的寵物），用薰衣草反擊吧！

15.用在乾燥花上。如果你有一盆乾燥花，而且已經相當乾燥，試著滴幾滴薰衣草精油，您會喜歡家裏改變的感覺及氣氛！

16.香甜好聞的吸塵袋。您的吸塵器可以清除細微的灰塵！將一些棉球浸泡在檸檬和薰衣草精油中，然後放在吸塵袋裏，讓您的吸塵器也清新空氣吧！

## 烹飪和食物

17. 讓柑橘類香氣更柔和。使用檸檬醬汁烹煮雞肉或魚肉，或製做柳橙醬、柑橘沙拉時，添加薰衣草精油會讓這些食物的檸檬風味更上層樓！

18. 不可思議的醃料醬汁和燒烤食物。放在烤架上的雞肉、魚或蔬菜，塗滿蜂蜜或大蒜和迷迭香混合的醬汁，浸泡蜂蜜和薰衣草醃醬的雞肉片，有令人驚豔的美味！

19. 烘烤您最喜愛的甜點。薰衣草最適合烘烤薰衣草藍莓香蕉麵包，檸檬薰衣草餅乾，烤鮭魚，薰衣草糖餅乾，薰衣草鬆餅，薰衣草蛋糕，哦，太美妙了！

20. 與您甜點中的糖共譜愉快的舞曲。取代奶油、蛋奶凍和糖的香草萃取物，用來製做薰衣草糖衣，也可以和蜂蜜一起加在茶或吐司裡添增風味，甚至和楓糖漿一起食用！



## 皮膚、身體和心靈

21. 燕麥片的秘密。在廣口瓶中放入燕麥片，並添加 5-8 滴薰衣草精油。當您洗臉時，加入適量的水就是一種天然的去角質霜！只要一點點就可以用很久。

22. 輕微燒傷的急救用品。當您在陽光下曝曬過久，薰衣草精油有助於防止脫皮。它可以幫助皮膚癒合而不留疤痕！

23. 傷口的處理。薰衣草具有消毒的功效。當皮膚割傷或擦傷時，薰衣草精油是很好的傷口保護膜，特別是在傷口不容易包紮的部位。

24. 緩解耳朵痛。您可以把薰衣草精油加溫（不要溫度太高），混合橄欖油，輕輕按摩耳朵周圍（而不是滴入耳內），及在喉嚨附近的腺體。

25. 氣候乾燥的解答。如果您的皮膚乾燥、發癢，而且您不喜歡化學氣味的乳液，分餾椰子油中添加薰衣草精油，是最舒服的選擇！

26. 可怕的高跟鞋與足部疲勞。如果您整個夏天一直穿著涼鞋，而且腳後跟乾燥的像沙漠，用熱水加 6 滴薰衣草泡腳，粗糙不堪的雙腳會感謝您。

27. 舒緩肩頸部。當頸部和肩胛處肌肉緊繃時，使用薰衣草加分餾椰子油按摩，讓您輕鬆，而且氣結消失無蹤！

28.頭罩的奇蹟。當您感染感冒或流感時，記得薰衣草蒸汽罩。一碗熱水加入 4-6 滴薰衣草精油，將毛巾罩在頭上，然後慢慢地、深深地吸入蒸氣。

29.木工的好朋友。您的工作要接觸木材或處理木頭嗎？比起在手指上挖一個洞清除碎片，還不如加入幾滴薰衣草，讓碎片膨脹，自動滑出皮膚。

30.哦！我的過敏、鼻竇和鼻塞問題！薰衣草可以舒緩鼻竇問題、過敏和其他呼吸道問題。只要將薰衣草精油塗抹在頸後、胸前和鼻樑即可。

31.急救箱精油的首選。有多種精油可以放入您的急救箱中，但如果只能選一個，應該是薰衣草。為什麼呢？基本的急救箱大部分用來處理輕微的皮膚不適、過敏、擦傷、皮疹等，薰衣草都能解決這些問題，更不用提它舒緩的效果！

32.寶寶洗澡的秘訣。比起使用普通肥皂和溫水幫寶寶洗澡，加入 5 滴薰衣草精油在溫水中，寶寶的皮膚將更滑嫩而且香氣迷人！

33.泡個溫水澡將壓力驅逐。您的肌肉緊張，焦慮和工作截止日期的逼近正把您吞噬，您的心像賽車跑不停。壓力釋放閥在哪裡？在這裡，洗個加了薰衣草精油的溫水澡，舒解您的壓力。

34.讓蒸氣說話。洗澡時弄濕您的頭髮。手中捧起少量的水加入 4 滴薰衣草精油，將頭往下傾斜，讓您手中的薰衣草水沾滿頭髮，您一定會喜歡它的味道，而您的頭髮會超有感覺！



### 加碼小秘訣

35.從源頭控制痤瘡。皮脂腺過度分泌，會導致細菌在皮膚上滋長而產生痤瘡。薰衣草精油有助於平衡皮狀況。

