

# 精油的8种使用方法

|      |                          |
|------|--------------------------|
| 产品名称 | 精油的8种使用方法                |
| 公司名称 | 上海励匀贸易有限公司               |
| 价格   | .00/个                    |
| 规格参数 |                          |
| 公司地址 | 上海市浦东新区泥城镇云汉路969号        |
| 联系电话 | 021-58186656 13817067006 |

## 产品详情

### 1、熏蒸法

#### 香熏炉熏香法

把清水倒进香熏炉的盛水器中，加入5-6滴植物精油。燃点蜡烛放置在香熏炉内，借助热力使水中的精油徐徐释放出来。

调配不同的精油滴入香熏炉中，便可得到不同的效果，有助于制造不同的气氛。

#### 居家吸入法

把近沸的热水注入玻璃或瓷质的脸盆中，选择1-3种精油滴于热水里，总数不超过六滴，将精油充分搅匀后。以大浴巾将整个头部及脸盆覆盖，用口、鼻交替呼吸，维持5-10分钟。薰衣草2滴+薄荷2滴可治疗感冒。

#### 简单吸入法

将精油1-3滴滴于面巾或手帕中嗅吸。

### 2、加湿机熏香法

在加湿机的水箱中直接加入5-8滴精油，使精油随水雾散发到空气中。

#### 暖气机香熏法

将棉球沾上精油，放在暖气管散发热气的地方，使精油随暖气散发到空气中。

### 3、香薰漱口法

将2-3滴精油滴入一杯水中搅匀，嗽喉10秒钟，然后吐出，重复至整杯水用完，每天香薰漱口，可保持口气清新，保护牙齿，减少喉炎。

常用精油：茶树，薰衣草，薄荷。牙痛时，把肉桂一滴，不需稀释，直接用棉签点在牙痛部位，即可缓解牙痛。

#### 4、精油刮痧法

精油刮痧，即运用植物精油与底油(也可用复方治疗精华油)涂抹于患部或穴道旁，再用刮痧器刮拭（此项难度系数比较高，建议由专业人士操作）。

#### 5、按敷法

##### 冷敷或热敷法

把3—6滴植物精油加入冷水(冷敷)或热水(热敷)中，均匀搅动后，浸入一块毛巾，再把毛巾拧干，敷在面上，并用双手轻轻按压盖在面部的毛巾，使带有精油的水分能尽量渗入皮肤内，重复以上步骤5-10次。身体部位按敷时，水和精油的比例约为200ml冷水或热水兑5滴精油，面部则只用1滴精油即可。

冷敷可缓解、镇定、安抚。缓解痛症，热敷有助促进血液循环、排解毒素或增加皮肤的渗透。

常用精油有薰衣草、紫罗兰、迷迭香、天竺葵、茉莉、玫瑰、柠檬等。

#### 6、喷洒法

把精油加在蒸馏水中，放于喷雾瓶中，随时喷洒在床上、衣服上、家具上、宠物的身上、书橱上、地毯上，起到消毒除臭，改善生活环境的作用。

常用的精油有迷迭香、柠檬、甜橙、薄荷、天竺葵、尤加利等，比例是10滴油兑10毫升水。

#### 7、香薰沐浴法

##### 香薰蒸汽浴

可选用薰衣草、洋甘菊、薄荷、芬多精、甜橙、尤加利、柠檬等精油混入水中，比例为每600毫升水加2滴精油，把混合后的水浇在蒸气房的热源上(如烧红的石头)，带着香薰的蒸气便徐徐散出，尽情吸入这些香薰蒸气，它们是身体及皮肤的绝佳保养剂，对细菌和病毒具绝佳的消灭效果。

##### 香薰坐浴

用一只能够容纳臀部的瓷盆或不锈钢盆子，盛载半盆温水，滴入1-2滴精油，(可选择薰衣草、尤加利、迷迭香、薄荷等)，把精油搅拌开，进行坐浴，这种方法对治疗经痛、阴道炎或生理期因卫生巾不透气而造成的皮肤瘙痒效果甚佳

##### 香薰温水浸浴

放整缸温水，温度以皮肤可接受为佳，加入8-10滴精油，浴缸中撒入一些玫瑰花瓣等效果更佳，轻轻搅动精油和花瓣使其散开，接着你便可享受香薰SPA给你带来的好处--鼻子呼吸空气中弥漫着的精油，皮肤毛孔张开，让其渗入皮肤深处，比任何有机体更能深入内皮组织。香薰浸浴后，自会留下一层薄薄的香薰在皮肤上，感觉如丝。

流行感冒时，可用以下方法浸浴：用一小匙底油加入薰衣草、尤加利、洋甘菊植物精油各2滴调和，在胸部、颈部、喉部等部位涂抹后，将全身浸浴在热水中约10-15分钟，并深深吸入香薰的蒸气，待身体充分泡热后，迅速擦干身体并即时就寝。

## 足浴手浴

准备一盆温热水，滴入5-6滴精油，再将整个脚掌或双手浸泡在盆内大约10分钟，可治疗肌肉酸痛，促进血液循环，手部护理时加入玫瑰精油更可时皮肤滋润，秋冬季节使用效果更佳。

## 8、洗发护发

洗发时，将约2滴的精油加入洗发液，均匀涂抹于头发上，轻轻揉按3-5分钟，再以清水洗净；护发时，将基础油与精油以10:1比例调和，轻轻揉搓头皮使吸收，以毛巾包住约15分钟，再以洗发液洗即可。

去除头皮屑的精油疗程：佛手柑2滴+茶树1滴。

作法：将2种精油和洗发精混在一起洗头。

疗效：精油具有头发的杀菌、平衡、舒缓效果。

上海励匀实业有限公司（森馥雅香薰）

咨询热线：400-608-9896

公司总机：021-58186656

网址：?hl

企业邮箱：1760073463@qq.com

公司地址：上海市青浦区重固镇崧泽大道6686号1号楼三楼308室