

迷迭香精油使用详细说明

一、稀释精油浓度计算

精油必须稀释后才能使用，稀释精油时，请使用玻璃及陶瓷器，勿用塑料制品，以免腐蚀及产品化学变化，稀释精油浓度计算如下：

1. 1ml 的精油约有 20d（滴），10ml 就有 200d；
2. 10ml 的基底油加上 2d 精油是为 1%-新手建议；
3. 10ml 的基底油加上 4d 精油是为 2%-正常浓度；
4. 10ml 的基底油加上 6d 精油是为 3%-身体按摩；
5. 新手建议是 1%使用，没问题后浓度可以慢慢增加。
6. 用在脸上浓度要较低，用在身体浓度可比脸上高，身体浓度最高可以 5%。

二、稀释精油的媒介

基础油就是用来稀释单方精油的一种植物油，植物基础油本身就具有一定疗效，可根据个人需要选择使用。

1. 基底油-甜杏仁油：是一种保养皮肤及滋润效果极佳的植物油，适用于各种肤质，它与任何一种精油均可调配，因此也是最为广泛使用的基础油。
2. 基底油-葡萄籽油：其有效清洁、清爽不油腻的特质常被用于油性皮肤，同时亲肤性强、温和易吸收，是十分理想的全身用油。
3. 基底油-荷荷芭油：是渗透性最强的油脂，一般肌肤、油性肌肤均适用，是很好的滋润及保湿油，预防皱纹以及软化皮肤，适合成熟及老化皮肤，常用于脸部、身体按摩及头发的保养。
4. 基底油-小麦胚芽油：含高量天然维生素 E，是一种抗氧化剂，可促进皮肤代谢，预防老化，含有脂肪酸可促进皮肤再生，对干性皮肤、黑斑、疤痕、湿疹、牛皮癣、妊娠纹有滋效果，一般按 10%比例配合其他基础油使用。
5. 基底油-玫瑰果油：含有高纯度的防皱物质，一般肌肤、老化肌肤使用，有柔软润泽肌肤，加速皮肤更生，美白、抗皱的作用；具组织再生的功能，能有



效改善疤痕、暗疮、青春痘，一般按 10%比例配合其他基础油使用。

6. 基底油-酪梨油：营养素丰富、质地较重，属渗透较深层的基础油，深层清洁效果良好，适用于干性肌肤，敏感肌肤，一般按 10%比例配合其他基础油使用。

三、精油使用方法

1、熏蒸法

熏蒸精油可放松情绪，在香薰炉或加湿机中，加入 5-6 滴精油，或将棉球沾上精华油，放在暖气管散发热气的地方，使精油散发到空气中达到芳香疗效，还可净化空气，抗菌消毒，改善呼吸系统炎症和咳嗽。

2、吸入法

a) 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。

b) 简单吸入法

将精油 1-3 滴滴于面巾或手帕中嗅吸。

3、按摩法

将精油按第一条中比例稀释于相应基础油中，作脸部、头部、颈肩部或身体按摩，可促进血液循环，舒缓肌肉酸痛，以达到护肤、美容、瘦身等功效。

4、按敷法

冷敷或热敷法

把 3—6 滴芳香精油加入冷水(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，敷在脸上，并用双手轻轻按压盖在面部的毛巾，使带有精华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。



5、香薰沐浴法

每浴缸热水加入约 8—10 滴精华油，浸浴。或准备一盆温热水，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，滋润皮肤。

6、洗发护发法

洗发时，将约 2 滴的精油加入洗发液，均匀涂抹于头发上，轻轻按摩 3-5 分钟，再以清水洗净；护发时，用与基础油调和后的精油轻轻按摩头皮使其吸收，以毛巾包住约 15 分钟，再以洗发液洗即可，可刺激头皮、促进毛发生长。