

欢迎来到 YL

30 天 入门指南

更轻松快活的您！

YOUNG  LIVING®
ESSENTIAL OILS





01

让我们开始吧！

欢迎来到
YOUNG LIVING 大家庭！

我们很高兴您的加入！您迈向终生健康的第一步将从今天开始。在您体验我们纯净、真实的产品同时，您将学习精油的力量和我们针对多个商用产品提供的天然替代方案。每项产品皆经过精心配制以帮助您找到一辈子受用的保健方案，这些产品皆使用货真价实和纯净的最高标准制成。让我们一起开始这项旅程，并容许我们向您展示：

“选择 YL 的理由？”

您的高级体验套装

这款高级体验套装是新手用户的好帮手，让您在生活中处处能见健康、无刺激性化学物质和无毒。如果您真的想改变生活，这是最有效的入门方法。它含有Young Living其中一些主要的畅销品，精心挑选出来的高品质精油将为您带来美好的初体验。

02

让我们解答您心中的 疑问

1. 什么是精油？

精油是芳香、浓缩的植物提取物，通过蒸汽蒸馏、冷压或树脂采收取得。我们所提供的精油、复方精油以及蕴含精油的产品皆含适量的特定天然衍生成分以最大程度地发挥精油的效力。

2. 我应如何使用精油？

在这里，我们主要关注两种普遍享用精油好处的方法：

香薰

打开瓶子、搽在手掌上直接嗅吸精油的香气或在扩香机内加入数滴使用。

局部涂抹

直接涂抹在肌肤上（在局部涂抹之前，通常会预先使用载体油稀释）。

3. 什么是扩香机？

您的高级体验套装附有一台扩香机。扩香是传送精油香气效益的好方法，因为它能够将精油的香气有效的分布在空气中，从而改变室内氛围。营造芳香氛围的方式有很多种，我们将告诉您如何找出您最爱的方式。需要注意的一点是，使用香薰灯或蜡烛使精油过热会减低精油的效益，因此我们将重点介绍不同的冷风扩香方式。







Live it

03

一起来认识这些精油



薰衣草



柠檬 ☀️



薄荷



乳香



Thieves® 盗贼 ☀️



R.C.™



Purification™



Deep Relief™ ☀️



DiGize™



Valor™ 💧



V-6® 复方
植物油

以上每种精油皆为5ml装，V-6复方植物油则为58ml。

产品标签根据不同市场需求而有所不同。

关于 光敏性



涂抹在皮肤上的某些精油在阳光下可能会出现不同反应。这就是光敏性。如果您当天会在户外或在日光下活动，请注意您所使用的精油。在这本指南内，我们特别标注光敏性符号 ☀ 以表示特定精油对阳光特别敏感，使用时不可直接暴露在阳光下。

关于 沾污



Valor复方精油可能沾污床单或衣服，请确保精油已经被完全吸收。





DOUGLAS & IRVING

JOY™



Essential Oil Blend
15 ml

04

开始您的

30 天

挑战

要看到精油的效果最重要的就是开始使用精油，并且要持之以恒。作为Young Living家庭的新成员，建立使用自家产品的习惯是亲身体验纯净精油力量的好方法。Young Living的产品安全而且无刺激性化学物质，使它们能够完美的融入您的家居和日常生活。充分利用您的高级体验套装，接受这项30天挑战并亲眼见证其效果！

您的 30 天 挑战

通过高级体验套装感受精油效益的方法有多种。我们将在第一个星期从一些简单的单方精油用途入手，然后慢慢的深入体验复方精油以及其他具备绝妙效益的配方。其中一些配方需要用到您的Young Living 扩香机。





第1至第3天

舒压、放松、改善注意力

选择一天内的一或两个时段，
在首三天试试以下建议：

可在日常使用的六种香薰选项

放松	5 - 8 滴薰衣草精油
清爽	5 - 8 滴柠檬精油
活力	5 - 8 滴薄荷精油
专注	5 - 8 滴乳香精油
帮助呼吸	5 - 8 滴 R.C. 复方精油
舒压	5 - 8 滴 Purification 复方精油

+

在Young Living
扩香机内加入精
油和蒸馏水或自
来水。



建议

在一天结束时，可尝试使用薰衣草精油按摩脚底，并在睡前在扩香机内加入数滴精油使用。如果您需要打起十二分精神，在上班时感觉神清气爽，您可以尝试使用柠檬精油为空气注入活力，接着用薄荷精油按摩脚底。

脚底按摩

使用说明：

1. 首先，轻轻按摩和拉动脚趾。
2. 把您的拇指放在脚掌上，手指则轻放在脚背上。
3. 从前脚掌开始按摩到足弓，再到脚跟。
4. 加入以下精油选项：



放松	3 滴薰衣草精油
活力	3 滴薄荷精油
呵护	3 滴乳香精油

第4至第7天

让我们来关注呼吸

嗅吸精油的方式有两种。您可以在接下来的三天使用以下其中一种方式，并加上您的首选精油。

一般嗅吸法

在手掌中滴2滴精油，掌对掌搓揉，将手掌盖住鼻子和嘴巴并吸气。

活力	2 滴薄荷精油
鼓励	2 滴Valor复方精油

蒸汽嗅吸法

在一碗热水（不是沸腾的烧水）加入精油并嗅吸其蒸汽。

放松	2 滴薰衣草精油
清爽	2 滴柠檬精油
祥和	2 滴乳香精油

第8至第14天

创造水疗和按摩用 复方精油

这个星期将非常有趣，因为我们会探索复方精油和扩香机的使用并在身体各部位使用精油。

以下是适合扩香机和您的身体使用的六款复方精油建议。您可以在每一天尝试一款新的搭配，让自己感觉清新充满活力！

使用超过一种精油的香薰体验

您将需要用到蒸馏水或自来水和您的 Young Living 扩香机，还有以下其中一种混搭：

1. 清爽：3 滴薰衣草精油 + 3 滴 Purification 复方精油
2. 空气清新：3 滴 R.C. 复方精油 + 3 滴 Purification 复方精油
3. 室内净化：3 滴 Purification 复方精油 + 3 滴 Thieves 盗贼复方精油
4. 空气清新：4 滴 Thieves 盗贼复方精油 + 2 滴柠檬精油
5. 祥和：3 滴乳香精油 + 3 滴 White Angelica 复方精油*
6. 活力：4 滴 YL Haven 复方精油* + 2 滴柠檬精油

*此精油不包括在高级体验套装内

精油的局部涂抹用途

脚底按摩 (放松)	脚底按摩 (清爽)	护体精华露 (呵护)
<ul style="list-style-type: none">• 2 滴薰衣草精油• 1 滴乳香精油	<ul style="list-style-type: none">• 2 滴柠檬精油• 1 滴薄荷精油	<ul style="list-style-type: none">• 2 滴乳香精油• 1 滴薰衣草精油• 30 滴V-6复方植物油
<p><u>使用说明：</u></p> <p>混匀。 将精油涂抹在足部，握住并向外拉动足部的两侧，重复此动作，让足部张开。</p>		<p><u>使用说明：</u></p> <p>混匀。 轻轻按摩在肌肉以纾解肌肉酸痛。</p>



腹部按摩 (舒缓)	运动按摩 (纾解)	喉咙和胸部按摩 (帮助呼吸)
<ul style="list-style-type: none"> • 1 滴DiGize复方精油 • 1滴V-6复方植物油 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 滴Deep Relief 复方精油 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 滴R.C.复方精油 • 30 滴V-6复方植物油
<p><u>使用说明:</u> 混匀。 局部按摩在腹部 以感受舒服的香 薰体验。</p>	<p><u>使用说明:</u> 混匀。 大量涂抹在太阳穴、 脖子后面或疲劳的 肌肉,可带来舒缓和 清凉的感觉。</p>	<p><u>使用说明:</u> 搽在喉咙、胸部或脖子 后面,以促进更深层的 呼吸。</p>



第15至第22天

无化学物质的肌肤护理

您是否曾经想过自制有效的护肤品，以便能够清楚掌握产品中所使用的成分？有了Young Living精油，您不仅能够创造无毒精华液、面膜、护发配方等，您也可以控制您用来制造产品的成分，让它们发挥功效！

尝试使用以下配方，每天创造两款产品。您可以从脸部精华液和一支香水开始，或创造一款面膜和唇部磨砂膏。它拥有无限的可能！

用在脸上的精油

美颜精华液 (正常皮肤)	美颜精华液 (油性和混合型皮肤)	美颜精华液 (干性皮肤)
<ul style="list-style-type: none">• 1 滴薰衣草精油• 1 滴乳香精油• 30 滴V-6复方植物油• 5ml 滚珠精油瓶	<ul style="list-style-type: none">• 1 滴薰衣草精油• 1 滴乳香精油• 1 滴天竺葵精油*• 30 滴V-6复方植物油• 5ml 滚珠精油瓶	<ul style="list-style-type: none">• 1 滴薰衣草精油• 1 滴乳香精油• 1 滴玫瑰*或茉莉*精油• 30 滴V-6复方植物油• 5ml 滚珠精油瓶

使用说明：

混匀并注入滚珠精油瓶。
轻轻的涂抹在脸上和颈部。

*此精油不包括在高级体验套装内



脸部和护体产品简单DIY

舒缓面膜

- 3 滴薰衣草精油
- 10g 生蜂蜜

保湿面膜

- 1 滴薰衣草精油
- 2 滴乳香精油
- 10g 生蜂蜜

使用说明： 混匀并涂抹在脸上。静置10–15分钟，接着用温水洗脸。必须在14天内用完。

活力面部喷雾

- 1 滴薰衣草精油
- 10ml 蒸馏水
- 玻璃小喷瓶

使用说明：

摇匀，在离开脸部30cm的距离喷在脸上

晒后护理

- 3 滴薰衣草精油
- 1 滴乳香精油
- 10ml 食品级芦荟胶

使用说明：

摇匀并涂抹在脸上。静置10–15分钟，接着用温水洗脸。

唇部磨砂膏

- 1 滴薰衣草精油
- 10 滴V-6复方植物油
- 1/6 茶匙细红糖

使用说明：

混匀。将混合料涂在嘴唇上，轻轻按摩后清洗干净。

顺发露

- 2 滴薰衣草精油
- 2 滴迷迭香精油*
- 2 滴天竺葵精油*
- 30 滴V-6复方植物油

使用说明：

将少量涂抹在洗净并擦干的头发上，避免触及发根。

香水 (浪漫)

- 基调：5 滴乳香或天竺葵*精油
- 中调：5 滴依兰依兰*或玫瑰*精油
- 前调：5 滴薰衣草精油
- 30 滴V-6复方植物油
- 5ml滚珠精油瓶

使用说明：

在滚珠瓶内注满精油，轻轻摇晃以便混合各种精油。将混合好的精油擦在手腕和颈背。

舒缓棒

- 2 滴薰衣草精油
- 2 滴Purification复方精油
- 1 滴薄荷精油
- 30 滴V-6复方植物油
- 5ml滚珠精油瓶

使用说明：

在滚珠瓶内注满精油，轻轻摇晃以便混合各种精油。将混合好的精油搽在肌肤上以获得舒缓。

*此精油不包括在高级体验套装内



第23至第31天

让我们一起打造美好的家园

您的家是重要的避风港湾，我们知道保持它的安全并好好的照顾它是您的首要任务之一。这些创意点子能够让家居护理变得更容易以及更环保。

每天试试以下不同的点子，让您的家居更清新：

家居用途

清洗洗衣机	冰箱除臭剂	清洗床垫
<ul style="list-style-type: none">• 10 滴 Thieves 盗贼复方精油	<ul style="list-style-type: none">• 5 滴柠檬精油• 5 滴薄荷精油• ½ 杯/125g 小苏打	<ul style="list-style-type: none">• 10 滴Thieves 盗贼复方精油• 10 滴柠檬精油• 1 杯/250g 小苏打
<p><u>使用说明：</u></p> <p>将Thieves盗贼复方精油倒进您的洗衣机内并进行漂洗循环。</p>	<p><u>使用说明：</u></p> <p>混合所有材料，放在罐子内并打开瓶盖。将罐子放在冰箱内，每隔两个星期更换一次。</p>	<p><u>使用说明：</u></p> <p>混匀并将混合料铺在床垫上。静置1小时然后吸尘。</p>

鞋内除臭剂	健身包除臭剂	室内清新剂
<ul style="list-style-type: none"> • 5 滴Purification 复方精油 • 有机棉球 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 滴Purification 复方精油 • 2 滴薄荷精油 • ½ 杯/125g 小苏打 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 滴Purification 复方精油 • 4 滴Thieves 盗贼复方精油 • 4 滴薰衣草精油 • 4 滴柠檬精油 • 50ml 蒸馏水 • 玻璃小喷瓶
<p><u>使用说明：</u></p> <p>将Purification 复方精油滴在棉球上，放进鞋内并放置隔夜。</p>	<p><u>使用说明：</u></p> <p>混匀。将混合物倒入健身包内，摇一摇以均匀分布。静置隔夜或更久的时间，然后将混合物完全倒出。</p>	<p><u>使用说明：</u></p> <p>将所有材料在喷瓶内混合并摇匀，然后喷洒在房间内。</p>







share it



05

了解更多

如果您喜欢全新的您以及您所体验的终身保健新方式，我们还有更多的点子呢！

当您继续您的旅程时，也别忘了遵守以下安全指南：

1. **务必查看产品标签。**每种精油都有其不同的效益和用途。要充分利用这些产品的潜能，您就要了解它们的特性和恰当的使用方法。
2. **谨慎使用。**避免将精油滴入眼睛、耳道和其他敏感部位。
3. **先测试。**每个人对精油都有不同的反应。当局部外用Young Living精油时，先在颈侧或手臂下的一小片皮肤上测试精油，之后才将精油涂抹在脸上或身体上。
4. **适当稀释。**如果出现皮肤发炎或不适，立即停止使用该精油。不可用清水冲洗该部位。反之，应该使用诸如V-6复方植物油等载体油并涂抹在受影响的部位。
5. **安全第一。**孕妇、哺乳中妇女、服药或具有健康状况者，请咨询专业医护人员方使用精油。
6. **避免光敏性。**柑橘类精油和复方精油可能造成暂时性的光敏性。遵循个别精油标签的指示并在12-48小时内避免阳光照射。

以下为您提供一些小心得， 让您的体验变得更透彻：

1. 根据您的喜好进行定制。在使用精油方面，我们每个人都有不同的喜好。如果您觉得某一款精油太强烈，您可以使用V-6复方植物油或另一种载体油将它稀释。
2. 不要替自己设限。虽然我们的高级体验套装为您提供了各种广受欢迎的精油产品，助您开启您的健康之旅，但精油的世界是不设限的。每种精油都有其各自精彩的效益，它们都能够帮助您改变您的整体健康。试试我们琳琅满目的产品，找出您的心头爱！
3. 编制一份时间表。就像我们的首30天挑战一样，拥有一份精油使用时间表可以助您创建能够提升健康的日常习惯，并且更容易预测您需要在什么时候补充您最喜爱的精油。这份时间表也将帮助您追踪进展和转变！
4. 与其他人分享您的旅程。您迈向健康的转变是一个值得分享的旅程。向您的朋友发出一些精油和产品样品，以便他们也能够利用无毒生活的力量！
5. 享受它！最重要的是，享受您在Young Living旅程上学到和体验到的。别忘了，您的转变意味着您正在迈开大步朝向终生健康前进。



06

让我们一起来探索

Young Living提供各种不同类别的产品以迎合特定需要和用途。我们的使命是为您、您的家居和您所爱的人提供真实、无刺激性化学物质的替代品。快来查看我们其中一些最受欢迎的产品系列：

NingXia Red 宁夏红

在过去超过700年，中国西北的宁夏省因生产和种植优质枸杞而闻名。枸杞拥有非常丰富的营养成分。NingXia Red® 宁夏红是超级水果营养补充品，它利用这些营养成分为我们的身心补充精力、变得更坚强和充满活力。这款美味的独家配方含有纯净精油、宁夏枸杞果茸和其他超级水果，为身体提供重要的植物营养素。





Thieves 盗贼

我们将独有的Thieves盗贼复方精油灌注在各种个人护理用品、口腔护理品和清洁产品中。我们的盗贼产品系列提供纯净的植物原材料配方、不含有毒化学物质，让我们标志性的复方精油以其温暖、辛辣的气味在您的屋内飘香。减少生活中的毒素，让您的生活和家居充满安全、温和及有效的物质。

KidScents

照顾全家人的健康是我们的使命，因此我们也为家里最小的成员精心策划合适的产品。我们的KidScents系列具备对儿童友善的含精油产品，其设计旨在解决儿童期最常见的问题。我们特别配制这些独家产品以便提供安全的替代用品，取代许多商店货架上常见的商业产品。



我们真诚的希望您有个快乐的30天旅程，
并对于我们的精油有了基本的概念。

通过扫描QR条码，您可以查看本入门指南
的其他语文版本。



英文



马来文





笔记

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the '笔记' header. It is intended for the user to write their notes.

笔记

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the '笔记' header. It is intended for the user to write their notes.



YOUNG LIVING®
ESSENTIAL OILS



GF & L1, Tower 7 Avenue 3,
Bangsar South, No. 8 Jalan Kerinchi,
59200 Kuala Lumpur, Malaysia



1800 189 889



www.youngliving.com/en_MY



YLMYOfficial



[younglivingmy](https://www.instagram.com/younglivingmy)



39398