

## 使用方法 複方精油

這圖表顯示各種精油的基本使用方法。如懷孕、有皮膚敏感或現有身體不適，在使用精油前請先徵詢醫生意見。在使用前請查閱精油上的獨立標籤說明，以及瀏覽youngliving.com 的安全使用守則。

光源敏感：  
用後12小時內，避免讓皮膚直接接觸陽光及紫外線。

直接使用：  
個別精油可直接使用而無需稀釋。

稀釋：  
需要稀釋。

芬芳香氣：  
可直接吸聞或使用Young Living精油擴香器。

|   |      |
|---|------|
| ☀ | 光源敏感 |
| ★ | 直接使用 |
| ⋯ | 稀釋   |
| 👃 | 芬芳香氣 |

|   | ☀ | ★ | ⋯ | 👃 |
|---|---|---|---|---|
| Abundance                                 |   | ● | ● | ● |
| Acceptance                                |   | ● |   | ● |
| Aroma Life                                |   | ● |   | ● |
| Aroma Siez                                |   |   | ● |   |
| Australian Blue                           |   | ● |   | ● |
| Awaken                                    |   | ● |   | ● |
| Believe                                   |   | ● |   | ● |
| Brain Power                               |   | ● |   | ● |
| Christmas Spirit                          |   |   | ● | ● |
| Citrus Fresh                              | ● |   | ● | ● |
| Clarity                                   | ● |   | ● | ● |
| Common Sense                              |   |   |   | ● |
| DiGize                                    |   |   | ● | ● |
| Dragon Time                               |   |   | ● | ● |
| Dream Catcher                             |   |   | ● | ● |
| Egyptian Gold                             |   |   | ● | ● |
| EndoFlex                                  |   |   | ● | ● |
| En-R-Gee                                  |   |   | ● | ● |
| Envision                                  |   |   | ● | ● |
| Evergreen Essence <small>Seasonal</small> |   |   |   | ● |
| Exodus II                                 |   |   | ● | ● |
| Forgiveness                               |   | ● |   | ● |
| Gathering                                 |   | ● |   | ● |

|                      | ☀ | ★ | ⋯ | 👃 |
|----------------------|---|---|---|---|
| Gentle Baby          | ● |   | ● | ● |
| GLF                  | ● |   | ● |   |
| Gratitude            |   | ● | ● | ● |
| Grounding            |   |   | ● | ● |
| Harmony              |   | ● |   |   |
| Highest Potential    |   | ● |   | ● |
| Hope                 |   | ● |   | ● |
| Humility             |   | ● |   | ● |
| ImmuPower            |   |   | ● | ● |
| Inner Child          |   |   | ● | ● |
| Inspiration          |   | ● |   | ● |
| Into The Future      |   |   | ● | ● |
| Joy                  | ● | ● |   | ● |
| JuvaCleanse          | ● |   | ● | ● |
| JuvaFlex             |   | ● |   | ● |
| Lady Sclareol        |   | ● |   | ● |
| Live With Passion    |   |   | ● | ● |
| Longevity            |   |   | ● | ● |
| Magnify Your Purpose |   |   | ● | ● |
| Melrose              |   |   | ● | ● |
| M-Grain              |   |   | ● | ● |
| Mister               |   | ● |   | ● |
| Motivation           |   |   | ● | ● |

|                 | ☀ | ★ | ⋯ | 👃 |
|-----------------|---|---|---|---|
| PanAway         |   |   | ● | ● |
| Peace & Calming | ● |   | ● | ● |
| Present Time    |   | ● |   | ● |
| Purification    |   | ● |   | ● |
| Raven           |   |   | ● | ● |
| R.C.            |   |   | ● |   |
| Release         |   | ● |   | ● |
| Relieve It      |   |   | ● | ● |
| RutaVaLa        |   |   | ● | ● |
| Sacred Mountain |   |   | ● | ● |
| SARA            |   |   | ● | ● |
| SclarEssence    |   |   | ● | ● |
| Sensation       |   | ● |   | ● |
| Slique Essence  | ● |   | ● | ● |
| Stress Away     |   | ● | ● | ● |
| Surrender       |   | ● |   | ● |
| The Gift        |   |   |   | ● |
| Thieves         |   |   | ● | ● |
| 3 Wise Men      |   | ● |   | ● |
| Transformation  | ● |   | ● | ● |
| Trauma Life     |   | ● |   | ● |
| Valor           |   | ● |   | ● |
| White Angelica  | ● |   | ● | ● |



Young Living Hong Kong Limited  
香港銅鑼灣禮頓道38號東區  
電訊大廈17樓1702室  
youngliving.com

如欲獲取更多資料，請聯絡Young Living經銷商：

Young Living用上專業技術與研究研製出純淨的精油，並將精油帶入到日常的營養補充品及個人護理品中，這組合讓產品帶來無可比擬的天然益處。這些獨特而創新的產品讓你能夠方便地享用到大自然的無價寶-精油。請瀏覽[youngliving.com](http://youngliving.com) 查閱更多資訊。

精油的介紹

# 日常精油



## 使用方法 單方精油

這圖表顯示各種精油的基本使用方法。如懷孕、有皮膚敏感或現有身體不適，在使用精油前請先徵詢醫生意見。在使用前請查閱精油上的獨立標籤說明，以及瀏覽youngliving.com 的安全使用守則。

光源敏感：  
用後12小時內，避免讓皮膚直接接觸陽光及紫外線。

直接使用：  
個別精油可直接使用而無需稀釋。

稀釋：  
需要稀釋。

芬芳香氣：  
可直接吸聞或使用Young Living精油擴香器。

☀️ 光源敏感  
★ 直接使用  
⋯ 稀釋  
👃 芬芳香氣

|       | ☀️ | ★ | ⋯ | 👃 |
|-------|----|---|---|---|
| 圓葉當歸  | ●  | ● | ● | ● |
| 羅勒    | ●  | ● | ● | ● |
| 佛手柑   | ●  | ● | ● | ● |
| 黑胡椒   | ●  | ● | ● | ● |
| 藍絲柏   | ●  | ● | ● | ● |
| 藍艾菊   | ●  | ● | ● | ● |
| 白荳蔻   | ●  | ● | ● | ● |
| 胡蘿蔔籽  | ●  | ● | ● | ● |
| 雪松    | ●  | ● | ● | ● |
| 香芹籽   | ●  | ● | ● | ● |
| 肉桂皮   | ●  | ● | ● | ● |
| 岩玫瑰   | ●  | ● | ● | ● |
| 香茅    | ●  | ● | ● | ● |
| 快樂鼠尾草 | ●  | ● | ● | ● |
| 丁香    | ●  | ● | ● | ● |
| 香脂蘇木  | ●  | ● | ● | ● |
| 芫荽    | ●  | ● | ● | ● |
| 絲柏    | ●  | ● | ● | ● |
| 蔣蘿    | ●  | ● | ● | ● |
| 香苦草   | ●  | ● | ● | ● |
| 呂宋橄欖  | ●  | ● | ● | ● |
| 尤加利   | ●  | ● | ● | ● |
| 藍桉    | ●  | ● | ● | ● |
| 狹葉桉   | ●  | ● | ● | ● |

|       | ☀️ | ★ | ⋯ | 👃 |
|-------|----|---|---|---|
| 茴香    | ●  | ● | ● | ● |
| 乳香    | ●  | ● | ● | ● |
| 白松香   | ●  | ● | ● | ● |
| 天竺葵   | ●  | ● | ● | ● |
| 德國洋甘菊 | ●  | ● | ● | ● |
| 薑     | ●  | ● | ● | ● |
| 秋麒麟草  | ●  | ● | ● | ● |
| 西柚    | ●  | ● | ● | ● |
| 意大利蠟菊 | ●  | ● | ● | ● |
| 扁柏    | ●  | ● | ● | ● |
| 紅檜    | ●  | ● | ● | ● |
| 牛膝草   | ●  | ● | ● | ● |
| 香脂冷杉  | ●  | ● | ● | ● |
| 藍雲杉   | ●  | ● | ● | ● |
| 艾菊    | ●  | ● | ● | ● |
| 茉莉花   | ●  | ● | ● | ● |
| 杜松    | ●  | ● | ● | ● |
| 月桂    | ●  | ● | ● | ● |
| 薰衣草   | ●  | ● | ● | ● |
| 加茶杜香  | ●  | ● | ● | ● |
| 檸檬    | ●  | ● | ● | ● |
| 檸檬草   | ●  | ● | ● | ● |
| 檸檬香桃木 | ●  | ● | ● | ● |
| 青檸    | ●  | ● | ● | ● |

|         | ☀️ | ★ | ⋯ | 👃 |
|---------|----|---|---|---|
| 馬鬱蘭     | ●  | ● | ● | ● |
| 互生葉白千層  | ●  | ● | ● | ● |
| 石南葉白千層  | ●  | ● | ● | ● |
| 五脈白千層   | ●  | ● | ● | ● |
| 香蜂草     | ●  | ● | ● | ● |
| 冬香薄荷    | ●  | ● | ● | ● |
| 沒藥      | ●  | ● | ● | ● |
| 甜香桃木    | ●  | ● | ● | ● |
| 橙花      | ●  | ● | ● | ● |
| 肉荳蔻     | ●  | ● | ● | ● |
| 奧寇梯木    | ●  | ● | ● | ● |
| 甜橙      | ●  | ● | ● | ● |
| 摩洛哥野馬鬱蘭 | ●  | ● | ● | ● |
| 玫瑰草     | ●  | ● | ● | ● |
| 紫檀木     | ●  | ● | ● | ● |
| 廣藿香     | ●  | ● | ● | ● |
| 薄荷      | ●  | ● | ● | ● |
| 苦橙      | ●  | ● | ● | ● |
| 歐洲赤松    | ●  | ● | ● | ● |
| 香樟木     | ●  | ● | ● | ● |
| 羅馬洋甘菊   | ●  | ● | ● | ● |
| 大馬士革玫瑰  | ●  | ● | ● | ● |
| 迷迭香     | ●  | ● | ● | ● |
| 乳香木     | ●  | ● | ● | ● |

|       | ☀️ | ★ | ⋯ | 👃 |
|-------|----|---|---|---|
| 鼠尾草   | ●  | ● | ● | ● |
| 檀香木   | ●  | ● | ● | ● |
| 留蘭香花  | ●  | ● | ● | ● |
| 甘松    | ●  | ● | ● | ● |
| 狹葉薰衣草 | ●  | ● | ● | ● |
| 柑橘    | ●  | ● | ● | ● |
| 龍蒿    | ●  | ● | ● | ● |
| 百里香   | ●  | ● | ● | ● |
| 鐵杉    | ●  | ● | ● | ● |
| 緞草    | ●  | ● | ● | ● |
| 岩蘭草   | ●  | ● | ● | ● |
| 西洋紅雪松 | ●  | ● | ● | ● |
| 冬青    | ●  | ● | ● | ● |
| 香茅    | ●  | ● | ● | ● |
| 依蘭花   | ●  | ● | ● | ● |

☀️ 光源敏感  
★ 直接使用  
⋯ 稀釋  
👃 芬芳香氣

甚麼是

# 精油?

其實很多人都曾不知不覺地體驗過精油的奇妙特性；從鮮榨檸檬汁的提神香味，到薰衣草的舒緩芳香，精油其實是無處不在的。

這些濃縮、天然及芳香的精油是從花、草、樹木、灌木、植物根莖及種子而提煉而成的。植物需要依靠精油來生長和發展；精油亦可以保護植物不受害蟲、疾病或外來環境的侵襲。因此，純淨及無雜質的精油具有眾多保健益處，每天使用可有益身心。

# 使用方法

精油可直接打開瓶子吸入或局部塗抹在皮膚上。以下的用法說明及每個產品的獨立使用標籤能幫助你了解精油的用法。



## 吸入使用法

使用吸入法能提升你的感知，而且對你的身體有很多好處。你可以嘗試以下幾個方法：

- » 直接打開瓶子吸入
- » 利用優質的Young Living精油擴香機散發出喜愛的精油
- » 把幾滴精油滴入一盆熱水中，再用大毛巾把頭及熱水盆覆蓋，像在帳篷裡一樣，然後慢慢深呼吸

## 局部塗抹法

許多精油都可安全地直接塗抹於肌膚上，但某些精油有可能會對皮膚引起刺激，必需經過稀釋才能使用。普遍使用的部位包括耳朵(切勿滴入耳窩內)、太陽穴、腳底、腳背、腹部及上背部。

- » 在掌心滴2至3滴精油或直接用於所需部位
- » 打圈按摩讓精油吸收到肌膚裡，按需要重複按摩

注意：在使用新精油前，必須細閱標籤上說明及瀏覽 [youngliving.com](http://youngliving.com) 翻閱安全使用守則查閱正確的應用方法。由於精油是非常濃縮的，有些可能會對皮膚引起刺激，如產生了刺激，可以在受刺激部位使用V-6™ 複合植物油或任何純淨植物油以作稀釋。如刺激現象持續，請停止使用該精油。

\*瀏覽 [youngliving.com](http://youngliving.com) / 翻閱安全使用守則查閱更多有關使用方法的資料

# 最高品質

每枝精油都含有重要的植物複合物，其中很多複合物都有被研究過它們對人體的益處。這些複合物要在天然、純淨的狀況下才能提供最高的效益。被稀釋過、被改造過或是人工製造而成的精油都欠缺了純正精油有的保健成份。二十多年來，Young Living設定了精油純正和效用的標準。我們的品質保證承諾是用種子到密封®這專利過程的五大要求來保證調製出最高品質的精油。

**種子：**透過各種科學研究，土壤考察，于大學的合作研究，我們的專家選擇最適合栽培植物的土壤，培種出最優質的精油原材料植物。

**種植：**全球六大農莊栽培工序的嚴格監控，包括除野草防蟲管治，良好土壤準備及灌溉，持續收割技術，確保我們的植物無論生長於那個地區都符合最高的品質水平。

**蒸餾：**我們擁有的專利低溫、低壓蒸餾過程能保證每一批精油的天然活性成份不被破壞，確保精油的優良質素。\*

**測試：**每種精油都經過內部實驗室及外界獨立實驗室全面測試，以確保Young Living精油的純度和功效是最高的。

**封密：**當所有步驟都經過嚴格檢驗後，每一瓶精油都會被妥善密封包裝，並附上產品編碼以便追溯每一瓶精油的產地來源。

\*某些精油需採用冷凍壓榨技術來提煉已成的

## 常用精油簡介



### 乳香精油

乳香精油具有土壤及乳香樹脂的芳香，有助提升靈性及內在潛力，因此飽受推崇。乳香精油對改善皮膚健康特別有效，並在我們Age Refining Technology(A•R•T®)系列的產品中擔任很重要的角色。

- » 每天在臉部及頸部塗抹1至2滴乳香精油以舒緩肌膚，為肌膚帶來新生，減少油脂分泌及粉刺。
- » 在太陽穴或頸背塗抹上幾滴乳香精油並按摩以舒緩肌肉緊張。
- » 在禱告、瑜珈或冥想時利用精油擴香機散發出乳香精油有助放鬆心情及提升靈性修養。

### 檸檬精油

檸檬精油用途廣泛令它成為最有用的日常必備精油。其清新、醒神的芳香能提升身心活力及精神情緒。檸檬精油蘊含極高含量的抗氧化香芹烯能幫助促進免疫系統。檸檬的益處在Young Living超級果汁健康飲品NingXia Red®寧夏紅系列中扮演了重要角色。\*

- » 每天於足部有需要的部位塗抹檸檬精油，有助改善皮膚乾燥。
- » 用1至2滴檸檬精油可去除香口膠、油污、油漬、膠水、膠紙或蠟筆等膠質物。

\*肌膚在塗抹檸檬精油後12小時內不應直接接觸陽光或紫外線。





### 薄荷精油

薄荷精油清爽、充滿活力的芬芳能幫助克服精神和體力上的疲累，給你帶來一個充滿活力和生氣的全新感受。多效能的薄荷精油能有助改善消化系統，同時亦傳統地被用來促進呼吸系統的健康。

- » 滴一滴薄荷精油到太陽穴、額頭及鼻翼兩旁(避免接觸眼部四周)，或頸背以助舒緩緊張
- » 在運動前或運動期間吸聞薄荷精油可提神及增強活力。

### 薰衣草精油

薰衣草被廣泛認為是一種多功能的精油，而此非凡植物精華的用途是無窮無盡的。薰衣草精油可用來潔淨及舒緩乾燥皮膚，它也能為皮膚帶來健康。你亦可利用精油擴香機釋放薰衣草香味，能舒緩壓力，有益身心。薰衣草也可用作食物及飲品的調味香料。Young Living多款最暢銷的產品都含有薰衣草成份，讓你可在日常生活中可時刻體驗薰衣草帶來的超卓功效。

- » 在腳底或頸背使用精油按摩，能為你帶來舒緩平靜的感覺
- » 在乾燥或乾裂的皮膚上塗抹薰衣草精油有助緩解皮膚。



## 常用的複方精油

### PURIFICATION

芬芳清爽涼快的Purification®淨化複方精油能中和異味及潔淨室內空氣。在室內使用噴香機更可淨化及清潔空氣中的渾濁和有毒物質。這種複方精油同時也十分適合潔淨和舒緩乾燥及痕癢的肌膚。\*

- » 滴一滴精油在乾燥皮膚上，可潔膚及舒緩痕癢。
- » 用噴霧瓶把數滴精油用水稀釋可驅騾蚊蟲。
- » 用精油擴香機釋放香味可以潔淨空氣及中和異味。



### 盜賊精油

創製Thieves®盜賊複方精油的靈感來自15世紀法國的四個強盜；他們發現 在盜墓時使用丁香、迷迭香及其他草本植物製成的香芬能保持他們的身體健康。Young Living多款最暢銷產品中都含有這種獨一無二的複方成份；這天然和安全的成份更可代替有刺激性的化學清潔劑。

- » 用精油擴香機散發精油可消除空氣中的異味。
- » 加4至5滴精油到清水中來清潔食具，可殺菌除味。



## PANAWAY

PanAway®複方精油的配方是傳統用來舒緩疼痛的草本植物-冬青油及丁香油。

- » 塗抹於有需要的部位，有助減少疼痛，消除不適。
- » 運動後用消痛精油按摩，可放鬆肌肉及舒緩疲勞。

## PEACE & CALMING

Peace & Calming複方精油能為你帶來輕鬆平靜的感覺，其芬芳溫和會為你帶來一份深沉的平和感及幸福感，在冥想和沉思時使用可提高靈性。Peace & Calming®精油蘊含多種具有深沉放鬆效能的精油，可讓你帶來一晚寧靜的睡眠，提高你的睡眠質量。

- » 於睡前把1至2滴精油塗抹在腳底及肩膀，可以促進睡眠，提高睡眠質量。
- » 把1至2滴精油加入基油稀釋後，可塗抹在嬰兒腳底，或加入暖水浴中，可平靜嬰兒的不安情緒。
- » 沐浴時把數滴精油加入水中，可放鬆身心。



## JOY

Joy™複方精油的奇妙能量能為心神、頭腦及心靈帶來愉悅快樂的感覺，其令人振奮的香氣喚起浪漫及愛情的感覺，同時會令人重拾信心及增強身心力量，還可為心情悲傷或有負面情緒的人帶來平靜。

- » 把1至2滴精油作古龍水或香水使用，可喚起浪漫及和睦親切的感覺。
- » 沐浴後把1滴精油搽於掌心中，然後輕抹在面部及頸部。
- » 在頸巾或擴香機中加入數滴精油，可克服挫敗感或絕望感。



## VALOR

Valor®複方精油會令你重拾活力、勇氣及信心。這混合配方有助提升能量以對抗逆境及負面情緒，幫助身心平衡。

- » 加8至12滴精油到清水中，噴於床底及衣櫃等地方，可平靜心情，提升勇氣。
- » 在手腕位置塗抹精油有助放鬆心神，提升自信及勇氣。

# 訂購方法

## YOUNG LIVING精油

零售—瀏覽 [youngliving.com](http://youngliving.com) 以零售價購買任何 Young Living 產品。

批發—成為 Young Living 分銷商可以用最優惠價格訂購產品，並從中體驗精油對健康、財富及精神情緒上帶來的好處：

- » 比零售價節扣24%。
- » 每月賺取佣金。
- » 加入擁有相同理念夥伴的環球性網絡。
- » 分享能改變使用者生活質素的產品。

如欲獲取更多資料，請瀏覽 [youngliving.com](http://youngliving.com)。

