

現代精油協會教育總監

美商多特瑞芳香調理技術指導員
世界中聯植物精油療法專業委員會理事會顧問
德國萊茵TUV康復理療精油調理教育長
德國萊茵TUV高階菁英講師
台灣現代精油協會教育總監
中國現代精油專業委員會特聘專家
中國精油療法康復理療師高階菁英講師
國家職業技能鑒定高級考評員
英國IFPA高階專業芳療師
英國ITEC國際認證專業會員
美國NAHA國家整體芳療師協會專業會員

Monica 主講

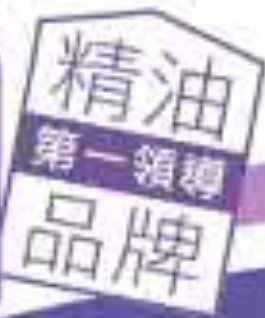




心理健康紓壓的 精油保健

居家精油五手法

Monica全球視訊現代精油



dōTERRA®



教育不能少的~

免責聲明

- 本課程旨在內部教育使用，所分享的資訊僅作為輔助使用，不代表任何療效或替代療法。
- 課程中所分享產品不具備任何醫療效能，亦不能取代醫師診斷與治療或任何正規醫療的方式。
- 課程中所分享之精油，請務必遵守正確的精油使用方式，使用期間若有任何不適，請先停用，使用前請先諮詢專業人員。
- 精油的美好在於能幫助身體達到平衡，分享產品時，請勿宣稱療效。請您透過健康的生活方式，來達到最佳健康狀態。



Monica全球視訊現代精油



dōTERRA®

什麼是精油？

Monica全球視訊現代精油

- ◆ 在芳香植物中發現的天然芳香化合物
- ◆ 水蒸汽蒸餾或冷壓萃取
- ◆ 功效強大，安全無副作用



精油非常純萃比普通藥草強50-70倍，大自然賦予人類最完美的禮物



簡單來說精油就是從芳香植物的（種子、樹皮、根、莖、葉、花朵、果實等）

提煉萃取的天然有機芳香化合物（揮發性芳香液體）

dōTERRA®

使用精油的益處

Monica全球視訊現代精油

- 平衡身心靈
- 增強免疫防禦力
- 美容調理肌膚
- 抑菌、殺菌、抗病毒
- 淨化空氣



dōTERRA®

小分子性

靶向性

Monica全球視訊現代精油

脂溶性





能再生

能補氧

能免疫
防禦

Monica全球視訊現代精油

能
抗氧化





高濃縮

高揮發

高滲透

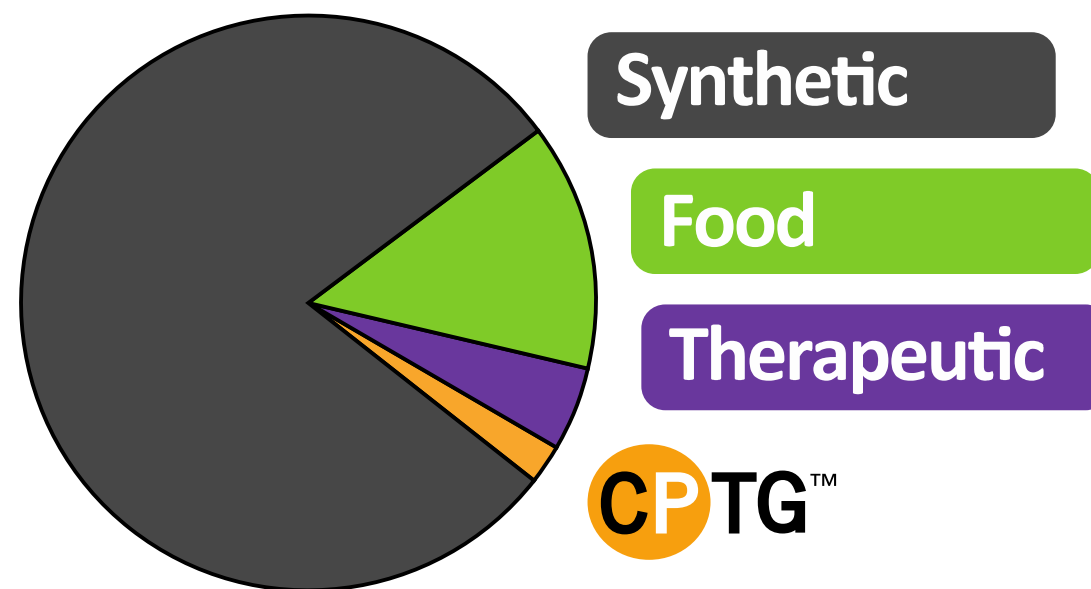
高吸收

高代謝

Monica全球視訊現代精油

精油在現代

Monica全球視訊現代精油



Grades of Essential Oil

dōTERRA®

精油在現代

Monica全球視訊現代精油



- CPTG 建立全天然安全純正的品質新標準
- 在全球各天然棲息地，種植植物和採收精油
- 每批精油都經過第三方測試並驗證其純度
- 目前您可找到之全世界最純正、安全和有效的精油

dōTERRA®



CERTIFIED PURE

TG

THERAPEUTIC GRADE

“**純正**”

萃取物中只含有芳香成分—無添加劑、
不含污染物！

Monica全球視訊現代精油

“**調理**”

每一批都擁有適當濃度的芳香化合物，
每批精油達到理療等級！

dōTERRA®

精油的安全應用

Monica全球視訊現代精油

初學者使用說明及敏感膚質使用圖表

使用說明	敏感膚質
<p>香 可用於芳香調理</p>	<p>直 可不經稀釋直接用於肌膚上</p>
<p>內 可用於內服</p>	<p>敏 需先稀釋後用於敏感肌膚上1 : 2 以上</p>
	<p>稀 必須稀釋後局部使用1 : 3 – 10 以上</p>

dōTERRA®

精油的安全應用

稀釋比例1 : 3 -6以上

初學者使用說明及敏感膚質使用圖表



稀

S

單方精油

百里香 Thyme

桂皮 Cassia

牛至 Oregano

肉桂 Cinnamon

丁香 Clove

dōTERRA®

初學者必備居家” 精油保健三寶 “

Monica全球視訊現代精油



全民健康運動

康復理療五手法

Monica全球視訊現代精油



精油
第一領導
品牌

dōTERRA®



頭 head

Monica全球視訊現代精油

- 椰子油
Coconut oil
- 舒壓複方
PastTense
- 薄荷
Peppermint



dōTERRA®

舒壓複方 PastTense

Monica全球視訊現代精油



香

直

- 舒緩頭部和頸部緊繃肌肉的專利配方
- 幫助放鬆緊張、壓力和減少焦慮
- 舒緩三叉神經痛、顏面神經痛和偏頭痛
- 長期用腦過度的高壓工作者
- 洗頭後的頭部舒壓按摩油
- 工作運動前後塗抹舒壓或旅行前塗抹後頸部

dōTERRA®

張力性頭痛

偏頭痛

叢發性頭痛

竇性頭痛

舒緩頭痛 搭配組合

Monica全球視訊現代精油



Pain is like a band squeezing the head.

Pain, Nausea & Visual changes are typical of classic form.

Pain is in & around one eye.

Pain is usually behind the forehead & cheekbones.



薄荷 (來自美國西北部華盛頓州)

Monica全球視訊現代精油



內含薄荷醇

- 支持呼吸道暢通健康
- 舒緩腸胃道和頭部的緊張
- 讓身體涼爽、助吸收
- 提高警覺性和注意力

香

敏

內

dōTERRA®



肩膀 Shoulders

Monica 全球視訊現代精油

- 椰子油 Coconut oil
- 茶樹 Melaleuca
- 芳香調理 Aroma Touch blend
- 生薑 Ginger
- 冬青 Wintergreen
- 檸檬草 Lemongrass
- 乳香 Frankincense
- 薄荷 Peppermint

dōTERRA®

茶樹 (來自澳洲)

Monica全球視訊現代精油



- 加到洗髮精以滋養頭皮
- 局部塗抹滋養皮膚
- 對足部和腳趾有益處
- 對嘴巴和皮膚有益處
- 舒緩疼痛和皮疹
- 耳朵不適可將茶樹滴於棉花球使用

香

直

內

dōTERRA®

芳香調理複方 AromaTouch

Monica全球視訊現代精油



- 放鬆
- 安定平衡、鎮靜
- 釋放肌肉的壓力
- 安撫受刺激的組織
- 加速血液循環
- 支持健康的免疫反應
- 按摩小瓶子

香

直

dōTERRA®

乳香 (來自索馬利亞)



Monica全球視訊現代精油



- 了解健康資訊請瀏覽:
www.pubmed.gov
- 滋養血液和大腦
- 局部塗抹美化皮膚
- 內服幫助免疫系統
- 疼痛和痛苦的良好營養品
- 有疑惑時，請使用乳香
(精油之王)

香

直

內

dōTERRA®

肺 Lung

Monica全球視訊現代精油

- 椰子油
Coconut oil
- 順暢清新複方
Breathe Respiratory
Blend
- 尤加利 Eucalyptus
- 薄荷 Peppermint



dōTERRA®

順暢清新複方 Breathe

Monica全球視訊現代精油



順暢清新複方精油

- 滋養肺部和鼻竇
- 在夜間噴灑薰香，可有健康和寧靜的呼吸
- 視需要使用 2 - 3 滴塗抹在胸前和腳底，舒緩季節性呼吸不適症

薰香

- 嗅吸入或使用噴霧器
- 吸入的氣味會影響您的情緒
- 殺死空氣中的病菌
- 緩解呼吸

直

香

dōTERRA®

尤加利

Monica全球視訊現代精油

(來自澳洲)



- 支持清新順暢的呼吸
- 支持健康的呼吸系統
- 舒緩疲倦、精疲力竭
- 取1-2滴深深嗅吸，助頭腦清晰
- 尤加利與安定平衡各2滴、綠薄荷1滴一起薰香，加強提振精神和清晰呼吸
- 與檸檬薄荷調和放入噴瓶，做為淨化噴霧

香

敏

dōTERRA®

胃 Belly

Monica全球視訊現代精油

- 樂活複方

DigestZen Digestive Blend

- 生薑油 Ginger

- 薄荷 Peppermint



dōTERRA®

樂活複方 DigestZen

Monica全球視訊現代精油



樂活複方精油

- 便秘、腹瀉、消化不良、脹氣、口臭
- 腸內寄生蟲，消化道念珠菌
- 動物爪子的寄生蟲
- 全方位消化道照護(宿醉)

外用或內服

- 一滴強有力的精油可幫助您身體中的每個細胞
- 塗抹胃部緩和消化道的不適，舒緩噁心感或昏眩
- 用餐時間前先塗抹腹部以幫助消化吸收
- 擦於孩子腳底可幫助舒緩消化道問題
- 敏感性肌膚，請以分餾椰子油稀釋



直

內

dōTERRA®

生薑油

Monica全球視訊現代精油

(來自馬達加斯加與肯亞)



- 促進消化道健康
- 幫助減緩脹氣和偶發性腸胃不適
- 幫助減少偶發噁心反胃
- 緩解暈車暈船暈機
- 加入甜品或烹調時提味補氣血
- 緩解風濕痛利循環
- 加在洗髮精以滋養頭皮生髮
- 生薑葡萄柚一對寶

香

敏

內

dōTERRA®



睡眠 Sleep

Monica全球視訊現代精油

- 薰衣草

Lavender

- 安定平衡

Balance Grounding Blend

- 岩蘭草

Vetiver

dōTERRA®

薰衣草

Monica全球視訊現代精油

(來自法國高緯度和保加利亞)



內含舒緩元素的**芳樟醇**

- 緩解搔癢的皮膚
- 鎮靜蜜蜂螫傷
- 放鬆舒緩情緒
- 幫助睡眠和呼吸

香

直

內

dōTERRA®

岩蘭草

Monica全球視訊現代精油

(來自海地)



- 著名平衡穩定效果
- 濃郁豐富香氣，名牌香水定香劑
- 含許多倍半萜烯能安撫和放鬆
- 外用塗抹利循環
- 改善注意力不集中
- 緊張、生氣、壓力時薰香

香

直

dōTERRA®

2018
香港Hong Kong

康復理療五手法

Monica全球視訊現代精油

● 頭肩肺胃眠

(植物精油療法調理師必學五手法)

Head, Shoulders, Lung, Belly, Sleep

(The five techniques that a Rehabilitation physiotherapist must learn)

● 全民健康運動

National Health Campaign

頭兒，肩膀，肺，胃，眠

肺胃眠，肺胃眠

頭兒，肩膀，肺，胃，眠

康復理療五手法

Head, Shoulders, lung ,
belly, sleep

lung , belly, sleep

lung , belly, sleep

Head, Shoulders, lung ,
belly, sleep

Heathy Guard 5 ways



Monica全球視訊現代精油



dōTERRA®



遠離藥物和醫院了

幫助別人機會增加了

Monica全球視訊現代精油

- 酸痛疼痛減少了
- 生病次數減少了
- 生病時間縮短了
- 生病時難過變少了
- 心情調節變好了
- 睡眠品質改善了
- 生活品質提升了

dōTERRA®

感謝聆聽

現代精油協會教育總監 Monica 編制

Monica 全球視訊現代精油



dōTERRA®