

心血管系統

幫助血液循環	葡萄柚(Grape fruit) + 生薑(Ginger) + 檸檬香茅(Lemongrass)擦後再泡澡
高血壓 高膽固醇	1. 每天喝檸檬(Lemon) 水可平衡血壓(不論高或低血壓) 2. 每天服用馬鬱蘭(Marjoram)+ 羅勒(Basil) 各3滴或 馬鬱蘭(Marjoram)+薰衣草(Lavender), 各4-5滴放入膠囊中每日服用一次 3. 伊蘭伊蘭(Ylang Ylang)10滴+馬鬱蘭(Marjoram)5滴+ 絲柏(Cypress)5滴+1oz的椰子油,塗抹心臟和左腳、左手的反射區 或 天竺葵(Geranium)5滴+檸檬香茅(Lemongrass)8滴+薰衣草(Lavender)3滴+1oz的椰子油,塗抹心臟和左腳、左手的反射區 5. 每天服用終生生活力保健營養品 LLV (Lifelong Vitality Supplements)
低血壓	1. 每天喝檸檬(Lemon) + 飲水可平衡血壓(不論高或低血壓) 2. 迷迭香(Rosemary)塗抹心臟和左腳、左手的反射區 3. 每天服用終生保健營養品 LLV (Lifelong Vitality Supplements)
貧血	1. 芳香調理複方(AromaTouch)或 安定情緒複方(Balance)擦腳底 2. 羅勒(Basil) + 茶樹(Melaleuca) + 佛手柑(Bergamot) 各3-4滴放入膠囊中服用,服用14天有進步後下個月再繼續服用14天 3. 每天服用終生保健營養品 LLV (Lifelong Vitality Supplements)
腦中風 Stroke	1. 乳香(Frankincense) + 丁香(Clove) + 百里香(Thyme)各3-4滴放入膠囊中每日服用一次 2. 用乳香(Frankincense)或 安定情緒複方(Balance)擦後頸,頭部, 和腳脊椎處 3. 用佛手柑(Bergamot)擦腳底 4. 建議每星期做一次脊椎療法或 芳香調理按摩技術保養

大腦神經系統

癲癇、羊癲風 (Epilepsy)-腦部引起損傷, 不正常發展	1. 乳香(Frankincense) 2滴點在舌下, 1-2滴擦腳底 2. 安定情緒複方(Balance), 乳香(Frankincense), 快樂鼠尾草(Clary Sage), 佛手柑(Bergamot) 1-2滴擦頭和後頸部、肚臍或腳底反射區 3. 建議每星期做一次脊椎療法或 芳香調理按摩技術保養
抽搐發作 Seizure	薰衣草(Lavender)+快樂鼠尾草(Clary Sage)+安定情緒複方(Balance)1-2滴擦後頸部,肚臍或腳底反射區
過動症 ADD/ ADHD	選用岩蘭草(Vetiver), 乳香(Frankincense), 安定情緒複方(Balance), 香蜂草 Melissa 塗抹後頸椎及腳底, 和薰香吸聞
老人癡呆症、 帕金森氏症	乳香(Frankincense) + 丁香(Clove) + 百里香(Thyme)各4-5滴放入膠囊中每日服用一次 每天服用終生保健營養品 LLV (Lifelong Vitality Supplements)

肌肉關節脊椎

腳酸痛-職業病久站者	選用芳香調理複方(AromaTouch), 冬青 Wintergreen, 白樺 (Birch), 絲柏(Cypress), 羅勒(Basil), 馬鬱蘭(Marjoram), 薄荷(Peppermint), 薰衣草(Lavender) 3滴擦酸痛處
靜脈曲張 Varicose Veins	第一選擇: 絲柏(Cypress) + 檸檬草(Lemongrass) + 檸檬(Lemon) + 薄荷(Peppermint) 第二選擇: 永久花(Helichrysum) + 柑橘清新複方(Citrus Bliss) + 天竺葵(Geranium) 第三選擇: 薰衣草(Lavender) + 迷迭香(Rosemary) + 野橘(Wild Orange) 加椰子油稀釋使用,自腳踝關節處擦上來,輕輕按摩:平時多穿有支撐作用的長統襪,還有要常抬高腳幫助血液循環
蜂窩性組織炎 Cellulites	1. 葡萄柚(Grapefruit)+檸檬(Lemon)各5滴+ 一加侖(3.785公升)飲用水飲用 2. 精油各1, 2滴放入膠囊中服用: 第一選擇: 葡萄柚(Grapefruit)+迷迭香(Rosemary) 第二選擇: 羅勒(Basil)+野橘(Orange)+檸檬(Lemon)
肌肉與關節痠痛	食用終生保健營養品 LLV(Lifelong Vitality Supplements) 選用下列精油直接擦抹並按摩於痠痛處: 芳香調理複方 AromaTouch, 冬青 Wintergreen, 絲柏 Cypress, 檸檬香茅 Lemongrass, 馬鬱蘭 Marjoram, 岩蘭草(Vetiver), 檀香(Sandalwood), 羅勒(Basil), 永久花(Helichrysum), 冷杉(White Fir), 薄荷(Peppermint)
坐骨神經痛 Sciatica	第一選擇 - 薄荷(Peppermint) + 羅馬洋甘菊(Roman Chamomile) + 永久花(Helichrysum) 第二選擇 - 舒緩複方(Deep Blue) + 安定情緒複方(Balance) + 冷杉(White Fir) 第三選擇 - 薰衣草(Lavender) + 冬青(Wintergreen) 以上三項選擇各1~2滴擦下背部或腳、腳底或脊椎處按摩

痛風 Gout	<ol style="list-style-type: none"> 1. 安定情緒複方精油 (Balance) 或乳香精油 (Frankincense) 擦腳底、後頸 2. 每天服用終生保健營養品 LLV (Lifelong Vitality Supplements) 3. 樂活複方 (DigestZen) 3-4 滴內服及擦在肚子上, 每天一次 4. 牛至 (Oregano) [一星期後換保衛複方 (On Guard)] + 茶樹 (Melaleuca) + 檸檬 (Lemon) 3-4 滴放入膠囊中每天服用一次 (或每個月服用一個療程的 GX, 及 PB Assist) 5. 保衛複方 (On Guard) 擦在腳底 6. 茶樹 (Melaleuca) + 芳香調理複方 (AromaTouch) + 冬青 (Wintergreen) 各 2-3 滴, 每天擦 2-3 次在痛風疼痛患處
頸部扭傷 (被車從後方撞擊而引起的) Whiplash	<p>第一選擇: 舒緩複方 (Deep Blue) + 檸檬草 (Lemongrass) 擦韌帶部位) 加上馬鬱蘭 (Marjoram) 擦在肌肉上) + 白樺 (Birch)</p> <p>第二選擇: 羅勒 (Basil) 或 永久花 (Helichrysum) 或 岩蘭草 (Vetiver) 或 丁香 (Clove) 或 薄荷 (Peppermint) 或 羅馬洋甘菊 (Roman Chamomile) (以上精油用 1-2 滴擦在後頸部, 建議可用 5-10 滴椰子油稀釋, 再按摩後頸部、肩部和上背部)</p> <p>服用 終生保健營養品 (Lifelong Wellness) 和 骨關節保健品 (MJ Assist) 可幫助肌肉關節引起的不適</p>
萬能止痛油	<p>舒緩複方 DeepBlue 或 羅馬洋甘菊 (Roman Chamomile) 10 滴 + 丁香 (Clove) 5 滴 + 基底油 30ML</p>
出車禍意外身體構造大改變	用乳香 (Frankincense) 擦頭蓋骨底部
脊椎療法	<p>脊椎療法: 椰子油 Coconut oil, 牛至 (Oregano), 冬青 (Wintergreen), 芳香調理複方 AromaTouch, 羅勒 (Basil), 馬鬱蘭 (Marjoram), 檸檬草 (Lemongrass), 冷杉 (White Fir), 舒緩複方 (Deep Blue), 薄荷 (Peppermint) 擦在脊椎, 熱敷 20 分鐘左右 (也可再加上其他精油, 譬如感冒時可再加上 Breathe 順暢呼吸複方)</p> <p>用家庭醫生套裝 Family Physician 做脊椎理療: 椰子油 Coconut oil, 牛至 (Oregano), 茶樹 (Melaleuca), 保衛複方 (On Guard), 舒緩複方 (Deep Blue), 薄荷 (Peppermint)</p>
手麻 (頸椎壓迫神經)	<p>脊椎理療: 每週 1-2 次</p> <p>芳香調理複方 AromaTouch + 白樺 Birch - 每天擦抹在肩頸部位</p> <p>芳香調理複方 AromaTouch + 檸檬草 (Lemongrass) -- 每天擦抹在手臂到手掌部位</p>
脊椎側彎	<ol style="list-style-type: none"> 1. 乳香 (Frankincense) 擦在頸部 2. 脊椎療法適用於病毒、細菌感染, 背部痙攣, 脊椎壓迫, 單純感冒與流行性感冒等相關的症狀。 脊椎療法: 先加椰子油後再加牛至 (Oregano)、冬青 (Wintergreen)、羅勒 (Basil)、馬鬱蘭 (Marjoram)、檸檬草 (Lemongrass)、冷杉 (White Fir)、舒緩複方 (Deep Blue)、薄荷 (Peppermint) 擦在脊椎, 熱敷 20 分鐘左右 (也可再加上其他精油, 譬如感冒時可再加上 Breathe 順暢呼吸複方) 3. 每天服用終生保健營養品 (Lifelong Wellness Supplements)

呼吸系統

發燒	<ul style="list-style-type: none"> • 薄荷 (Peppermint) 數滴, 滴在溼潤毛巾上, 放在前額及塗抹薄荷 (Peppermint) 在雙腳腳底 • 數滴薰衣草 (Lavender) 加入浴缸洗澡水中泡澡, 可以舒緩發燒現象 • 使用尤加利 (Eucalyptus) 以及茶樹 (Melaleuca) 將有助於減少病菌感染 • 桂皮 (Cassia) 5~6 滴 + 50ml 純水, 噴霧薰香 <p>風濕病引起的發燒 經常發生在 5-15 歲的孩童, 使用生薑 (Ginger) 1-2 滴擦在疼痛地方, 建議稀釋使用</p>
傷風感冒、流行性感冒	<ol style="list-style-type: none"> 1. 順暢呼吸複方 (Breathe)、茶樹 (Melaleuca), 尤加利 (Eucalyptus), 可任選一種上述精油, 塗數滴在胸口 2. 保衛複方 (On Guard) 數滴, 塗抹在腳底, 一天數回, 或是滴入空膠囊中服用。 3. 檸檬 (Lemon) 1~2 滴, 滴在舌頭上, 或滴入飲水中飲用。 4. 薄荷 (Peppermint) 數滴, 塗抹在胃部、腳底, 或滴入飲水中飲用。 5. 丁香 (Clove) 數滴, 滴入飲水中飲用, 可以有效預防病菌擴散。
喉嚨痛及咽喉炎	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將 檸檬 (Lemon) 和 牛至 (Oregano) 各滴數滴於水中做成漱口水, 於一天中漱口數次。 2. 將幾滴 檸檬 (Lemon) 放入飲水中, 並於一天中持續的飲用。 3. 用 保衛複方 (On Guard), 塗抹腳底, 也於舌頭上滴上 1~2 滴, 並與 椰子油 (Coconut Oil) 調合後, 塗抹頸部喉嚨表面皮膚。
咳嗽 Cough	<p>百日咳 (或流感病毒引起): 牛至 Oregano + 保衛複方 On Guard + 順暢呼吸複方 Breathe + 椰子油, 塗抹喉嚨肉桂 Cinnamon (或保衛複方 On Guard) + 檸檬 Lemon 各 2-3 滴 + 蜂蜜 Honey (或橄欖油 Olive Oil), 含在口中慢慢吞下</p>

針對在空氣中傳播的病菌	第一選擇：使用保衛複方(On Guard)或檸檬草(Lemongrass)或天竺葵(Geranium)薰香 第二選擇：淨化清新(Purify)薰香 第三選擇：順暢呼吸複方(Breathe)薰香
過敏、氣喘 Allergic Hay Fever Asthma	1. 薰衣草(Lavender) + 茶樹(Melaleuca) + 淨化清新(Purify)各 4-5 滴放入膠囊服用 2. 薰衣草 Lavender + 檸檬 Lemon + 薄荷 Peppermint, 各 4-5 滴, 入空膠囊中服用, 一天 1-2 次(小孩減半) 3. 順暢呼吸複方(Breathe), 或薄荷(Peppermint) 或冷杉(White Fir), 迷迭香(Rosemary)直接擦在胸口, 及鼻子下方的人中部位。 4. 薰香: 薰衣草(Lavender) 或 順暢呼吸複方(Breathe) 或 保衛複方(On Guard) 減緩氣喘之口服方式: 將保衛複方 On Guard 或肉桂(Cinnamon)5 滴, 滴入空膠囊中, 一天服用 1-2 次。 *飲用保衛複方或肉桂精油加開水
祛痰及呼吸道不適	迷迭香(Rosemary)3 滴 + 茶樹(Melaleuca)3 滴薰香或是放熱水碗中吸蒸氣 沒藥(Myrrh) + 肉桂(Cinnamon) + 檸檬(Lemon)+ 椰子油稀釋塗抹可以清痰, 緩和咳嗽
鼻竇炎	順暢呼吸複方(Breathe)塗抹在鼻子部位一天 3-4 次 牛至(Oregano)+ 茶樹(Melaleuca) + 保衛複方(On Guard)每日膠囊服用 10 天左右 並且用椰子油稀釋, 塗抹腳底或脊椎
肺結核病 Tuberculosis (T.B)	第一選擇：尤加利樹(Eucalyptus) + 絲柏 Cypress) + 順暢呼吸複方(Breathe)+ 百里香(Thyme)塗抹或薰香 第二選擇：保衛複方(On Guard)塗抹及薰香, 或檸檬(Lemon)薰香用 第三選擇：薄荷(Peppermint) + 檀香木(Sandalwood)塗抹或薰香
肺病 Lung Fibrosis	第一選擇：使用牛至(Oregano), 茶樹(Melaleuca), 丁香(Clove), 順暢呼吸複方(Breathe)用椰子油稀釋後塗抹胸前和薰香. 肉桂(Cinnamon)+茶樹(Melaleuca), 丁香(Clove) 各 3 滴入空膠囊中服用, 每天一次 第二選擇：絲柏(Cypress) + 尤加利樹(Eucalyptus)塗抹或薰香 第三選擇：乳香(Frankincense), 冷杉(White Fir), 迷迭香(Rosemary)或沒藥(Myrrh) 塗抹或薰香 (建議稀釋使用, 擦 1-2 滴在胸腔、後背或腳底反射區) *飲用保衛複方加開水
肺炎, 支氣管炎	薄荷(Peppermint)或 尤加利樹(Eucalyptus)或 迷迭香(Rosemary)或 薰衣草(Lavender)或順暢呼吸複方(Breathe)塗抹於喉嚨及胸部並搭配薰香噴霧

消化系統

消化不良	1. 將樂活複方 (DigestZen)塗抹在腹部, 或加在飲用水中飲用, 或滴入空膠囊中服用 2. 將薄荷(Peppermint)滴在舌上, 或加入飲用水中飲用, 並且塗抹在腹部的表皮肌膚上。
幽門桿菌 Helicobacter Pylori	每天服用樂活複方(DigestZen) 4 滴+ 薄荷(Peppermint) 2 滴+ LLV(Lifelong Vitality)終生活力保健 品, 3-4 週 建議吃 GX 和 PB Assist
胃潰瘍	肉桂(Cinnamon) + 檸檬草(Lemon grass)各 2-3 滴放入膠囊中服用
肝炎 Liver	建議吃 GX 和 PB Assist 天竺葵+樂活複方 各 3-4 滴放入空膠囊中服食, 每天一次 天竺葵, 樂活複方或 永久花 擦在 肚子上, 每天一次
腎臟問題	馬鬱蘭(Marjoram)或檀香木(Sandalwood)或檸檬草(Lemongrass)擦在腰腎部位
減肥瘦身 (抑制食慾)	選擇下列一項或多項方法 1. 窈窕輕盈複方(Slim & Sassy)8 滴於 16oz 飲水或普通瓶裝水中, 三餐之間整天喝; 或是 3-5 滴, 滴在舌上 或放入膠囊內服, 一天 3-5 次 2. 檸檬(Lemon) + 葡萄柚(Grapefruit) 各 5 滴 + 1 加侖(3.785 公升)飲用水中, 每日飲用 3. 生薑(Ginger)+檸檬(Lemon)+葡萄柚(Grape fruit)+薄荷(Peppermint)各 3-4 滴於 2500CC 水瓶中, 整天喝 4. 檸檬(Lemon)+葡萄柚(Grapefruit)各 1 滴在膠囊中服用, 擦在手中吸聞或滴在面紙, 手帕上吸入可抑制食慾 5. 使用活力甦醒(Elevation)薰香用或擦在手中吸入或點在面紙、手帕上吸入 6. 內服 Lifelong Vitality 終生保健營養品+清腸 GX Assist, 益生菌 PB Assist, 窈窕輕盈複方(Slim & Sassy) 7. 內服或薰香: 窈窕輕盈複方(Slim & Sassy)或 葡萄柚(Grapefruit)或 野橘(Wild Orange) 8. 生薑(Ginger)+葡萄柚(Grape fruit)擦抹按摩肥胖部位 9. 薰香: 檸檬草(Lemongrass) 或 迷迭香(Rosemary)或 百里香(Thyme) 或 薰衣草(Lavender) 10. 內服葡萄柚(Grapefruit)、野橘(Wild Orange) 或 迷迭香(Rosemary)薰香

糖尿病(幫助血糖降低與平衡)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 芫荽(Coriander)5滴 + 肉桂(Cinnamon)3滴 + 羅勒(Basil)2滴放入膠囊中一天服用一次 (可用玉桂 Cassia (比較強)代替肉桂 Cinnamon) 2. 樂活複方(DigestZen)或 永久花(Helichrysum)或 野橘(Wild Orange) 數滴塗抹肚子 3. 安定情緒複方(Balance) + 保衛複方(On Guard) + 芳香調理複方(AromaTouch), 各2滴擦腳底 4. 保衛複方(On Guard)1滴飲水服用 5. 服用終生保健營養品 LLV (Lifelong Vitality Supplements) 6. 若血糖有下降, 可再調減醫生配的藥物 7. 一星期作2次脊椎療法 8. 平時不要食用加工精製糖食品及奶製品
----------------	--

泌尿生殖系統

痔瘡 Piles, Hemorrhoids	<ol style="list-style-type: none"> 1. 用永久花(Helichrysum)+ 乳香 Frankincense+ 樂活複方 (DigestZen) 各3滴擦在肚子上 2. 樂活複方(DigestZen)5滴+ 薄荷(Peppermint)2滴,放入空膠囊吞服,每天一次 3. 天竺葵(Geranium)+沒藥(Myrrh) 或永久花(Helichrysum)塗抹患部
增加男性性慾	<ol style="list-style-type: none"> 1. 薰香、塗抹：肉桂(Cinnamon) + 薰衣草(Lavender) + 基底油 2. 薰香、塗抹：沒藥(Myrrh) <p>重振雄風—按摩：肉桂(Cinnamon)1滴 + 胡荽(Coriander)2滴 + 生薑(Ginger)2滴 + 迷迭香(Rosemary)1滴 + 基底油 15ML</p> <p>按摩：快樂鼠尾草(Clary Sage)1滴+生薑(Ginger)2滴+檀香木(Sandalwood)2滴+基底油 15ML (加強大腿上方、下腹部、下背處, 要避開生殖器及周圍皮膚, 細心按摩 15-20分鐘)</p>
攝護腺/ 前列腺	牛至 Oregano + 百里香 Thyme + 羅勒 Basil+ 絲柏 Cypress, 各3滴放入空膠囊中服食,每天一次
女性困擾	快樂鼠尾草(Clary Sage)、絲柏(Cypress)、鎮定複方(Deep Blue)、冬青(Wintergreen)、冷杉(White Fir)、薄荷(Peppermint), 將以上精油塗抹在背面下部或在腹部加熱敷(視狀況需要來增長時間), 可有效舒緩月經期間的不順及疼痛。 可服用
女性的性冷感- 缺乏性趣或因壓力、肥胖、罪惡感、畏懼、憂慮、酒精或藥癮引起	<p>※可使用其中一項自己喜愛的精油或混合使用</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 快樂鼠尾草(Clary Sage)-薰香、塗抹皆可 2. 伊蘭伊蘭(Ylang Ylang)-薰香、塗抹皆可 3. 仕女複方(Whisper)-薰香、塗抹皆可 <p>使用方法: (1)每一種精油 3-5滴稀釋使用, 擦在太陽穴、頸部耳後、手腕關節處, 當作香水、古龍水之用 (2)用 2-3滴在純水中, 噴灑在空氣中、衣服上或被單床上</p>

感覺器官 眼睛 聽力 皮膚

憂鬱症 Depression	活力甦醒(Elevation) + 安定情緒複方(Balance) 塗抹及薰香吸聞 服用終生保健營養品 LLV (Lifelong Vitality Supplements)
生髮及頭皮癢	迷迭香(Rosemary)或薄荷(Peppermint)或冬青(Wintergreen), 4滴擦在頭皮上或加入洗髮乳中使用
增強記憶 (用腦過多)	迷迭香(Rosemary)3滴 + 薄荷(Peppermint)3滴 + 百里香(Thyme)1滴薰香噴霧
終止打鼾配方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 薰香吸聞：馬鬱蘭(Marjoram)3滴 + 薰衣草(Lavender)3滴 2. 按摩：羅馬洋甘菊(Roman Chamomile)3滴 + 馬鬱蘭(Marjoram)3滴 + 百里香(Thyme)1滴 + 檀香木(Sandalwood)3滴 + 基底油 25ML
睡眠與安神 Sleep or Insomnia	每天服用終生保健營養品 LLV (Lifelong Vitality Supplements) 薰衣草(lavender)或是神氣複方(Serenity)數滴塗抹在腳底, 也可在臥室內使用噴霧器將其噴霧在空氣中 睡前可使用 岩蘭草(Vetiver)、擦抹在脊椎部位, 或擦抹 安定情緒複方(Balance) 在腳底 建議每星期做一次脊椎療法或 芳香調理按摩技術保養
口腔潰瘍 唇皸疹/口角炎 牙痛	<p>口腔潰瘍:將丁香(Clove)滴在手指上直接塗抹患處,也可用保衛複方(On Guard)或丁香(Clove)滴入水中漱口</p> <p>唇皸疹/口角炎: 茶樹(Melaleuca) 或 檀香(Sandalwood),或稀釋後的 丁香(Clove) 直接塗抹患處。</p> <p>牙疼/出牙期:用稀釋後的丁香(Clove),直接塗抹在牙齦上,再使用舒緩複方(Deep Blue)塗抹腳底或下巴四周</p>
耳朵疼痛 耳道感染	<p>羅勒(Basil)滴在棉花球上, 放進耳朵內 (但不要靠近耳膜)</p> <p>永久花(Helichrysum)、茶樹(Melaleuca)或尤加利(Eucalyptus), 塗抹在耳朵外面、周圍、背面,輕輕按摩</p>

耳鳴	<ol style="list-style-type: none"> 1. 用永久花(Helichrysum)擦耳後四周, 不嚴重時用薰衣草(Lavender), 2. 或用 羅勒(Basil) + 永久花(Helichrysum) + 薰衣草(Lavender)3種加在一起 3. 將 羅勒(Basil)、薰衣草(Lavender),或安定情緒複方(Balance)滴在棉花球上放進耳洞口,不要靠近耳膜
暈眩 Dizziness Vertigo	<p>建議可使用的精油有-生薑(Ginger), 安定情緒複方(Balance),永久花(Helichrysum)、天竺葵(Geranium), 羅勒(Basil)、薰衣草(Lavender),窈窕輕盈複方(Slim & Sassy)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 選擇以上精油 1-2 滴塗抹在耳朵部位上方輕輕按摩, 然後延伸按摩耳朵後方, 再下推至下巴和頭部及後頸及腳底反射點(在一天中可重複使用, 直到症狀減輕) 2. 窈窕輕盈複方(Slim & Sassy) 或 生薑(Ginger)或 薄荷(Peppermint)直接滴在舌頭上或擦在手中吸嗅或點在面紙、棉芯中吸嗅
頭痛 Headache	<ol style="list-style-type: none"> 1. 薄荷(Peppermint), 或冬青(Wintergreen)或 舒壓複方(Past Tense)塗抹在前額或太陽穴上 2. 有偏頭痛者,擦抹舒壓複方(Past Tense),或舒緩複方(Deep Blue),或薰衣草(Lavender)加乳香(Frankincense)在太陽穴上,或後腦勺上. 3. 葡萄柚(Grapefruit)5-10 滴+水: 薰香 4. 泡澡: 葡萄柚(Grapefruit)水中約 10~15 分鐘
出血、外傷、瘀青、發腫	<p>成人:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 使用永久花(Helichrysum)1-3 滴在剛出血的傷口上幫助止血, 再加上丁香(Clove)1 滴幫助減輕疼痛 2. 當傷口已停止出血, 可擦薰衣草(Lavender)1 滴幫助傷口癒合 3. 擦茶樹(Melaleuca)可幫助殺菌 4. 若有韌帶受傷時, 擦檸檬草(Lemongrass)1 滴在包紮傷口 5. 當要更換繃帶時, 可擦羅勒(Basil)1 滴或檀香木(Sandalwood)幫助進一步的癒合效果 6. 加 1 滴淨化清新(Purify)或保衛複方(On Guard)可幫助預防傷口感染 7. 乳香 Frankincense 或是蠟菊 Helichrysum 數滴, 可以止血、去瘀。 8. 使用 Deep Blue 舒緩複方 可以止痛 9. AromaTouch 芳香調理複方、Basil 羅勒、Cypress 絲柏、Helichrysum 蠟菊、Lemongrass 檸檬香茅、Wintergreen 冬青, 使用上述精油均可有效消除腫痛 <p>嬰兒、小孩:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 建議用羅馬洋甘菊(Roman Chamomile) 2. 使用永久花(Helichrysum)加上薰衣草(Lavender)各 1-3 滴加上一茶匙椰子油稀釋 擦在小傷口上 <p>注意:若傷口有出水現象, 使用沒藥(Myrrh)1-2 滴稀釋擦在患處</p>
疣 Warts - 濾過性病毒引起, 通常長在手、腳皮膚	<p>(A)長在生殖器上的疣(或外陰部)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 第一選擇:乳香(Frankincense)或保衛複方(On Guard)或茶樹(Melaleuca) 2. 第二選擇:牛至(Oregano)或百里香(Thyme) <p>(以上精油各 1-2 滴, 建議稀釋, 每日使用)</p> <p>(B)長在腳底的疣: 使用牛至(Oregano)加上椰子油 1-2 滴 每日擦在患處</p> <p>(C)一般性的疣</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 第一選擇:乳香(Frankincense)或保衛複方(On Guard)或茶樹(Melaleuca)或牛至(Oregano) 2. 第二選擇:絲柏(Cypress)或 肉桂(Cinnamon)或 檸檬(Lemon) 3. 第三選擇:薰衣草(Lavender) <p>※使用每一種精油各 1-2 滴, 建議加椰子油稀釋使用</p>
蕁麻疹 Hives	<p>擦抹薰衣草(Lavender)、茶樹(Melaleuca)、岩蘭草(Vetiver)或淨化清新複方(Purify)在患處,緩和止癢。薄荷(Peppermint)加入飲水中飲用, 或者置入空膠囊中吞下, 一天服用 2 次。</p> <p>沒藥(Myrrh)具有治療創傷的極佳效果, 同時還有殺菌、消炎的作用, 所以也是最佳的處理蕁麻疹的精油。</p>
手汗、狐臭 - 因飲食習慣及荷爾蒙失調	<ol style="list-style-type: none"> 1. 乳香(Frankincense)擦後頸部 2. 用薰衣草(Lavender)或 茶樹(Melaleuca)或 檸檬(Lemon) 或保衛複方(On Guard)擦患處和腳底
防治香港腳	<ol style="list-style-type: none"> 1. 足浴配方: 薰衣草(Lavender) + 沒藥(Myrrh) + 茶樹(Melaleuca) 各 2 滴 2. 按摩: 薰衣草(Lavender)或 沒藥(Myrrh)或 茶樹(Melaleuca)
真菌感染 Fungus	<p>牛至(Oregano)、丁香(Clove)數滴、檸檬(Lemon)、茶樹(Melaleuca), 直接擦抹下列精油在患處</p> <p>牛至(Oregano)、檸檬(Lemon)、茶樹(Melaleuca)、滴入空膠囊中一天服用 2 次</p>
感染 Infections	<p>下列芳香精油具有抵抗傳染性疾病, 其抗菌、殺菌的特性與淨化效果極佳, 是強效的抗菌精油。</p> <p>牛至(Oregano)、丁香(Clove)數滴、茶樹(Melaleuca)、肉桂(Cinnamon)、百里香(Thyme) 每天擦抹數滴在雙腳腳底。 搭配基底油椰子油一起使用, 擦抹以上精油在脊椎部位。</p>

灰指甲	擦牛至(Oregano), 要先稀釋 註:牛至(Oregano)可抗流感病毒 SARS、H1N1 病菌; 放入膠囊中服用可治感冒、發炎、發燒
紅斑性狼瘡	1. 脊椎療法(一星期 2 次) 2. 建議每天喝檸檬水 3. 芳香調理複方(AromaTouch) + 保衛複方(On Guard)擦腳底 4. 牛至(Oregano) + 檸檬(Lemon)+茶樹(Melaleuca)各 4 滴放入膠囊中服用 10 天,下個月再繼續服用 10 天 5.
腫瘤 Tumor	第一選擇: 乳香(Frankincense)或 加上丁香(Clove)薰香塗抹 第二選擇: 檀香木(Sandalwood)塗抹或薰香 *脂肪瘤- 1. 乳香(Frankincense) + 丁香(Clove)塗抹或 葡萄柚(Grapefruit) + 生薑(Ginger)塗抹 (以上選擇都各 1-2 滴塗抹, 建議稀釋使用)
免疫力 Immune	每天使用任何具有 CPTG 認證的芳香精油, 將有助於提高人體自身的免疫能力。 加入 1 滴的薄荷(Peppermint), 或是薰衣草(Lavender)在飲用水中天天飲用, 可輪流替換口味飲用。 當免疫系統受到影響時, 將數滴牛至(Oregano)滴入空膠囊內服用, 一天 1~2 回。 自覺有不舒服, 或是有生病的前兆, 可以加入丁香(Clove)在飲用水中飲用。 將數滴保衛複方(On Guard)擦抹在雙腳腳底, 一天 2 回。

內分泌

甲狀腺 Thyroid	腫大: 1. 服用 Lifelong Vitality Supplements 養生保健品來平衡甲狀腺。 2. 乳香(Frankincense) 1 滴在舌下 + 2 滴塗抹於頸部甲狀腺腫大部位和腳底反射區 3. 丁香(Clove) 2 滴塗抹於頸部甲狀腺腫大部位和腳底反射區 亢進: 1. 服用 Lifelong Vitality Supplements 養生保健品來平衡甲狀腺。 2. 沒藥(Myrrh) + 檸檬香茅(Lemongrass), 各 1 滴塗抹於頸部甲狀腺部位和腳底反射區 3. 乳香(Frankincense) 1 滴在舌下 + 2 滴塗抹於頸部甲狀腺和腳底反射區輕輕按摩
腦下垂體低下	乳香(Frankincense)或 佛手柑(Bergamot)先擦頸後, 接著芳香調理複方(AromaTouch)擦腳底

孕婦與嬰幼兒護理

孕婦乳房護理- 迎接哺乳	1. 薰衣草(Lavender)-幫助放鬆 天竺葵(Geranium)-幫助放鬆 羅馬洋甘菊(Roman Chamomile)-幫助乳頭疼痛舒緩(可加 3-5 滴椰子油稀釋) 2. 若外陰部有切開生小孩, 可使用天竺葵(Geranium)加上椰子油稀釋擦在會陰部 3. 用活力甦醒(Elevation)或寧氣定神複方(Serenity)薰香 4. 產後子宮護理--快樂鼠尾草(Clary Sage)1-3 滴擦在足踝關節周圍處輕按摩, 以滋補子宮 5. 此過渡變更時期用羅勒(Basil)1-2 滴擦太陽穴或下腹部 6. 生產中出血, 可用永久花(Helichrysum)1-3 滴擦下腹部, 幫助止血 7. 生產中增強活力時-羅馬洋甘菊(Roman Chamomile)2 滴 + 天竺葵(Geranium)2 滴 + 薰衣草(Lavender)2 滴 + 椰子油 2 茶匙稀釋按摩在皮膚上
孕吐	1. 薄荷(Peppermint) + 樂活複方(DigestZen)各 3 滴放入膠囊中服用 2. 舒緩複方(Deep Blue) + 絲柏(Cypress)塗抹背部
孕婦、產婦調理	1. 選擇天竺葵(Geranium)或 依蘭依蘭(Ylang Ylang)或 薰衣草(Lavender)或 葡萄柚(Grapefruit)或羅馬洋甘菊(Roman Chamomile)搭配使用 2. 吃終生保健營養品 Lifelong Wellness
新生兒護理	1. 乳香(Frankincense)1 滴擦頭頂 2. 安定情緒複方(Balance)1 滴擦腳底或脊椎 3. 沒藥(Myrrh)1 滴擦臍側處和肚臍
尿布疹	1. 茶樹(Melaleuca)或薰衣草(Lavender) 2. 羅馬洋甘菊(Roman Chamomile) 1 滴 + 薰衣草(Lavender) 1 滴加上一茶匙椰子油稀釋擦在患處

癌 症 Cancer

骨癌 Bone	乳香 (Frankincense): 塗抹
腦癌 Brain	第一選擇 - 乳香 (Frankincense)、沒藥 (Myrrh) - 薰香、塗抹 第二選擇 - 丁香 (Clove) - 薰香、塗抹 處方 1 - 乳香 (Frankincense) 15 滴 + 丁香 (Clove) 6 滴 + 一茶匙椰子油, 每天輕輕按摩擦在脊椎上。 用乳香 (Frankincense) 15 滴 + 丁香 (Clove) 6 滴薰香半小時以上, 一天使用三次。 處方 2 - 用乳香 (Frankincense) 薰香和使用純淨的乳香精油輕輕擦在腦幹上按摩。 處方 3 - 乳香 (Frankincense) + 檀香木 (Sandalwood) + 檸檬草 (Lemongrass) 擦於頭部
乳癌 Breast	第一選擇 - 迷迭香 (Rosemary) + 薰衣草 (Lavender) + 乳香 (Frankincense): 薰香、塗抹 第二選擇 - 丁香 (Clove): 薰香、塗抹 第三選擇 - 檀香木 (Sandalwood) + 牛至 (Oregano) + 檸檬草 (Lemongrass) + 馬鬱蘭 (Marjoram): 薰香、塗抹
子宮頸癌 Cervical	第一選擇 - 乳香 (Frankincense) + 天竺葵 (Geranium): 薰香、塗抹 第二選擇 - 冷杉 (White Fir) + 絲柏 (Cypress) + 丁香 (Clove): 薰香、塗抹 第三選擇 - 薰衣草 (Lavender) + 檸檬 (Lemon): 薰香、塗抹 處方 - 1. 羅勒 (Basil) + 乳香 (Frankincense) + 丁香 (Clove) 各 4 滴放入膠囊中服用 2. 樂活複方 (DigestZen) 塗抹下腹部
結腸癌 (Colon)	第一選擇 - 薰衣草 (Lavender) + 天竺葵 (Geranium) + 乳香 (Frankincense): 薰香, 塗抹和內服 第二選擇 - 檸檬草 (Lemongrass): 薰香、塗抹
血癌、白血病 Leukemia	第一選擇 - 乳香 (Frankincense): 薰香、塗抹 第二選擇 - 檸檬草 (Lemongrass) + 迷迭香 (Rosemary) + 快樂鼠尾草 (Clary Sage): 薰香、塗抹
肝癌 Liver	第一選擇 - 乳香 (Frankincense): 薰香、塗抹 第二選擇 - 檸檬草 (Lemongrass) + 薰衣草 (Lavender) + 迷迭香 (Rosemary): 薰香、塗抹 處方 1 - 乳香 (Frankincense) + 丁香 (Clove) + 薰衣草 (Lavender) + 檸檬草 (Lemongrass) 各 3 滴膠囊中服用 處方 2 - (1) 使用乳香 (Frankincense), 每日舌下 2-3 滴 (2) 保衛複方 (On Guard) + 乳香 (Frankincense) 擦腳底 (3) 並依照脊椎治療, 一周二次: (4) 還需要活力甦醒複方 (elevation) 徹底放鬆心情 脊椎理療: 開始以牛至 (Oregano), 然後不需依照順序加上 (AromaTouch)、百里香 (Thyme)、乳香 (Frankincense)、羅勒 (Basil)、冬青 (Wintergreen)、馬鬱蘭 (Marjoram)、迷迭香 (Rosemary)、冷杉精油 (White Fir)、芳香條理複方, 最後使用薄荷 (Peppermint), 熱敷布 15 分鐘後, 再按摩 處方 3 - 1. 乳香 (Frankincense)、檸檬草 (Lemongrass)、百里香 (Thyme) 各 4-5 滴放膠囊, 每天至少一次, 服用二星期, 停一星期後, 繼續服用二星期 2. 使用樂活複方 (DigestZen) 和少許生薑 (Ginger) 和天竺葵 (Geranium) 塗抹於腹部和肝臟部位, 剛開始使用的第一個星期, 身體會覺得不舒服, 但之後會改善。
肺癌 Lung	使用乳香 (Frankincense) 直接按摩在胸膛上 (或用 15 滴乳香 (Frankincense) + 一茶匙椰子油稀釋使用於每天晚上的直腸灌腸) 使用乳香 (Frankincense) + 薰衣草 (Lavender) 擦在胸膛上: 薰香、塗抹
前列腺癌 Prostate	使用乳香 (Frankincense): 薰香、塗抹 或可使用乳香 (Frankincense) 15 滴 + 一茶匙椰子油稀釋, 使用於每天晚上的直腸灌腸
皮膚癌 / 黑色素瘤, 胎記瘤	Skin/Melanoma 第一選擇 - 檀香木 (Sandalwood): 塗抹、內服 第二選擇 - 乳香 (Frankincense): 塗抹
喉癌 Throat	使用乳香 (Frankincense) + 薰衣草 (Lavender): 薰香、塗抹
子宮癌 Uterine	使用天竺葵 (Geranium) 薰香、塗抹 + 乳香 (Frankincense) 塗抹
口腔癌	1. 丁香 (Clove) + 乳香 (Frankincense) + 百里香 (Thyme) 漱口, 一天 3-4 次 2. 檸檬草 (Lemongrass) 擦頸部, 一天 3-4 次 3. 乳香 (Frankincense) 滴在舌下服用或擦在腳底

用於塗抹時: 建議 1-5 滴精油與椰子油稀釋擦在患處和手腳的反射區, 以手溫溫暖壓緊於引發的部位。

用於薰香時: 可使用水氧機直接噴灑於空氣中或直接吸嗅或擦在手上、面紙或棉芯上。

用於內服時: 加 1-2 滴指定精油在空膠囊中直接服用。

好管家

清潔殺菌的使用小妙方	使用下列精油混合後，加入一個裝滿水的玻璃瓶中： 任何的 Citrus Oil 柑橘類 3 滴、Peppermint 薄荷 3 滴、On Guard 保衛複方 2 滴 一星期使用一次，將這個溶劑擦抹在門把上、電源開關和車內，以及其他可能散播病菌的地方。
流理台桌面	Lemon 檸檬、Wild Orange 野橘、Citrus Bliss 柑橘清新複方、Cassia 桂皮、Cinnamon 肉桂、Lemongrass 檸檬香茅、On Guard 保衛複方 所有的 dōTERRA 精油都是天然抗腐壞的有效產品，但是以上精油的氣味，針對有臭味而且帶菌的流理台桌面和水槽會特別的合適。使用時，挑選上列任一種所喜愛的精油，滴入在有裝淨水的玻璃噴霧容器中，噴灑於要清潔的位置，再擦拭乾淨；也可直接滴上數滴精油在濕的乾淨抹布上，直接做擦拭。
去除灰塵的使用小妙方	將 lemon 檸檬，或野橘 Wild Orange，或柑橘提神複方 Citrus Bliss，混合於 Coconut Oil 椰子油做成溶液混合比例為上述任一種精油 1 滴搭配 10 滴的 Coconut Oil 椰子油。 將此溶液噴灑於傢俱上然後用乾淨的抹布擦拭。
水果和蔬菜清洗的使用小妙方	用檸檬 lemon 或任何柑橘類複方 Citrus 5 滴，加入水中置於玻璃的噴霧容器內，對著要清洗的蔬果噴灑，放置一分鐘後，再用清水清洗。 將水果浸泡於已加入檸檬 Lemon 的水中一段時間，將可減緩水果變黃的速度。
床單和枕套更換時的使用小妙方	當每星期於更換床單、枕套的時候，請一定要噴灑 Lavender 薰衣草在枕頭上。 噴灑尤加利樹 Eucalyptus, 保衛複方 On Guard 或淨化清新複方 Purify 於床墊上，可助殺死病菌，小蜘蛛，小蟲蟲。 放幾滴最喜愛的精油於裝滿水的玻璃噴霧容器中，噴灑於床墊和床單上。
旅遊必備使用的小妙方	出外旅遊時請隨身攜帶下列精油：Purify 淨化清新複方、On Guard 保衛複方、Lemon 檸檬 使用 Purify 淨化清新複方噴灑於旅館的房間內 使用 On Guard 保衛複方噴灑於飛機上的座位空間 喝摻有 Lemon 檸檬的飲用水來增強免疫系統 使用以上任何精油噴灑於汽車內部空間、購物推車把手等等公眾使用區域，避免病菌傳染。

大衛西爾博士每天的精油保養 Dr. Hill's Daily Routine:

1. 每天早上睡醒後，使用乳香(Frankincense)和薄荷(Peppermint)，擦在腳心，促進一天的精力能量
2. 每天服用乳香(Frankincense) 1 滴在舌下，和服用 LLV(Livelong Vitality Supplements) 保健養生
3. 柑橘清新複方(Citrus Bliss) 或任何柑橘類精油和 淨化清新複方(Purify) 或保衛複方(On Guard) 噴霧薰香吸聞能使情緒愉悅和消毒空氣
4. 每天午間或任何時後有壓力時候，塗抹神氣複方(Serenity) , 活力甦醒(Elevation) 在太陽穴和後頸，可解除壓力提神
5. 在飲用水中加入檸檬(Lemon)和薄荷 (Peppermint), 或 窈窕輕盈複方(Slim & Sassy) 有助輕緩的淨化排毒和控制體重
6. 晚上睡眠前，塗抹薰衣草(Lemon), 安定情緒(Balance) 在腳底，和薰香 可幫助睡眠