

檸檬

Lemon

34 妙方 uses



檸檬精油的的居家用法

- 1.洗衣間清新的良方。洗衣籃中堆滿的異味的衣物時，檸檬精油能瞬間帶走空氣中的惡臭。
- 2.搞定濕黏的樹脂或汁液。無論是滴到地毯，衣服，或是沾到皮膚的樹脂或汁液，檸檬精油都能完美去除，不著痕跡。
- 3.油汙終結者。你才剛剛修好腳踏車，手又油又髒。光用肥皂清洗無法去除油汙，但只要將肥皂摻入一點檸檬精油就能達到去除油漬的效果。檸檬精油是最理想的油汙去除劑！
- 4.消滅令人作嘔的蟲。可以把添加檸檬精油的水置入噴霧瓶中，噴灑躲藏在排油煙機、餐桌、餐櫃與地表爬行的討厭蟲。若要加強天然消毒液的效果，可以加上醋。
- 5.丟掉防毒面具。在清理淋浴間的陳年污垢時，往往必須戴著防毒面具才能躲過臭氣的薰陶。丟掉面具，使用檸檬精油吧。只要少許的檸檬精油就能夠小兵立大功去除硬水的堆積。
- 6.保養皮革。無論是保養拉風的哈雷機車皮衣或是你所珍視的那套古色古香的皮沙發，可不是輕鬆的事。用浸過檸檬精油的抹布擦拭保養皮革，同時防止皮革的裂紋。
- 7.恢復銀器的生機。沾有檸檬精油的抹布在處理氧化初期的銀器或其他金屬效果卓越。即使不是每天靠著銀器吃飯過日子，但是對於銀製的手鐲、耳環、項鍊等飾品，偶爾還是需要我們的關注與愛惜。



請注意：本文大部分資訊是由精油使用者提供的建議，並沒有醫學專家或科學驗證審核過的臨床試驗，應將它視為個人的經驗。對於嚴重的健康或醫藥問題，請尋求專業的醫療照顧。

8.清除髮膠。在強力髮膠造型之後，檸檬精油能夠避免因殘膠難以去除而面臨削髮的危機。家中有對刺青、紋身貼紙成癮青少年嗎?檸檬精油對除去這類的殘膠也有效。不過對於大面積的黏著物則不適合。

9.愛上光彩亮澤。檸檬精油令家具重獲新生！只要在橄欖油中加入少許檸檬精油，就能夠進行天然無毒的家具上蠟保養。檸檬精油能令木質家具恢復鮮豔亮澤，並且防止乾燥所導致的龜裂，同時防止老舊木材的溼氣所可能產生的蟲蟻蛀蝕問題。

10.替不鏽鋼除去汙漬。你不需要再到處尋覓只有”單一用途”的不鏽鋼去漬劑了。多功能的檸檬精油就能讓不鏽鋼用品晶亮如新。你一定會深深愛上用檸檬精油處理過的不鏽鋼所散發出的光芒與美妙氣味！

11.清潔花崗石或多孔石材。想想你那天然石材製成的檯面與地板的細小毛孔中，到底住了些什麼東西？檸檬精油能深入滲透石頭滅菌消毒，並且留下”純正新鮮檸檬香”，而不是那種化學合成的假檸檬氣味。

12.賦予刷子新生命。倘若你的牙刷已經略顯疲態，一滴檸檬精油與薄荷精油就能讓它重拾嶄新面貌。

13.隔離刺激的氣味。小朋友運動鞋所散發的黴臭味、嬰兒突如其來的便溺、如廁訓練期間的味道…等等，都可以利用宜人的香氛氣味予以隔絕。以檸檬精油薰香或是噴霧，可以有效中和異味的源頭。

14.除去磨損痕跡。總是除不掉明顯的磨損痕跡嗎？檸檬精油的效果可是超凡卓越的！

15.消除潮濕、發霉、或黴菌擴散。家中有許多儲藏於不見天日處的物品，隨著時間漸漸老舊。用檸檬精油擦拭，消除那些老舊陳腐的氣味並且注入清新與活力。



16.終止砧板上的細菌宴會。砧板是廚房中容易藏匿細菌的地方，沒有人想要嚐到砧板上化學清潔劑的味道，但是大部分的人都愛檸檬的清新香味。

17.以自然的方法控制蚜蟲的入侵。蚜蟲-那些討厭的小蟲子，以花園中的玫瑰和其他植物當作食物。在噴霧瓶中裝水再滴入檸檬（或薄荷），就是一種天然殺蟲劑，可以消滅幼蟲，讓你的植物長的更好。

18.碗盤清潔溜溜。在洗碗機清潔劑的容器中加入幾滴檸檬油，每次清潔後，每個碗盤看起來都像新的一樣。

19.洗淨難聞的擦手巾。當廚房的擦手巾骯髒時，只要在洗潔劑中加入檸檬精油，浸泡一晚再洗淨乾燥，廚房的味會好多了！



烹調及食物

20.提升能量。將數滴檸檬精油和薄荷精油加入飲水中，可以快速提升您的能量，讓您清心舒暢。加入瓶裝水中，也可以變成檸檬口味的飲料。

21.激發你對甜點的熱情。檸檬精油添加在許多甜點中，可以增添檸檬新鮮風味：檸檬糖霜·酸奶油檸檬派·檸檬蛋糕·水果餡餅上的檸檬糖漿·檸檬方塊酥·檸檬餅乾·以及令人驚嘆的檸檬水

23.讓您的主菜充滿驚奇。檸檬精油，可以讓平淡乏味的菜色充滿活力：烤鮭魚和蘆筍佐檸檬精油，蝦仁檸檬醬汁義大利麵，花椰菜佐檸檬醬汁，檸檬大蒜蝦…添加在任何的沙拉上。

24.保持水果新鮮。使用檸檬精油噴在切好的果上，可以在食用之前一直保持新鮮。

身體&心靈

25.緩解呼吸道的不適。使用滴了檸檬精油的增濕機，可以減緩氣喘，感冒，咳嗽，和其它上呼吸道的問題。

26.緩解喉嚨沙啞。溫水中添加幾滴檸檬精油和蜂蜜可以緩解喉嚨痛，噁心、咳嗽和發燒的症狀，檸檬精油能對抗細菌及病毒。

27.創造髮型的亮點且無化學添加物。不需要昂貴的沙龍做造型，只要使用檸檬精油，就能創建自己髮型的亮點。日曬後在護髮產品中加入檸檬精油，可以減緩頭髮的損壞，讓秀髮柔亮有彈性！

28.抵抗身邊的真菌。厭倦了難看的灰指甲嗎？檸檬油可以護理指甲，幫助對抗灰指甲。

29.舒緩情緒。將檸檬和薰衣草精油在房間擴香，你會感覺不再那麼焦慮，心情變好，情緒更平穩。

30.清晰的思路和專注力。只要擴香檸檬精油，你會擁有清醒的頭腦，感受到美妙的景象，一切都如此美好。

31.消滅唇皸疹。當你不幸感染唇皸疹時，只要幾滴檸檬油，就能消滅它。

32.擁有好心情。趕走憂鬱的藍調，只要一點檸檬精油。無論您選擇擴香或局部使用，會讓您看起來愉悅清新！

33.皮膚粗糙嗎？往後您很難發現有一雙粗糙的雙腳（例如雞眼，粗繭或拇趾外翻），定期使用檸檬精油，很快會擁有柔軟的皮膚！

34.明亮的膚色。檸檬精油可以幫助去除老化角質層。適量的燕麥片和水，再加入4-5滴檸檬精油，就完成自製的去角質霜，感覺好極了！

