

使用精油安全守則

doTERRA美商多特瑞「CPTG®專業純正調理級認證」之精油可以安全地用在各種健康保健的用途上。然而，在使用精油和精油產品時還是需要遵守幾項安全守則。

1. 務必只使用「CPTG®專業純正調理級認證」之精油，並遵守標籤上所列的每一項警告和指示。
2. 如果在局部塗抹精油後出現紅腫或不適的情況，可用分餾椰子油或橄欖油之類的植物油擦在紅腫的地方。
3. 不要將精油用在眼睛或內耳道上。如果不小心接觸到眼睛，要用植物油來稀釋，絕不可用水來沖淡。
4. 除非盒子上標明了補充品資料，並註明了食用的明確指示和警告，否則絕不可內服精油。
5. 如果有嚴重的皮膚、腸胃或呼吸道過敏或不適的情況發生，應立即停止使用精油。
6. 用在兒童身上時，可先用極少量塗在手臂內側或其他部位試驗敏感反應。不要塗在兒童的手指上，因為他們可能會把精油從手轉到眼睛或口中。
7. 如果你懷有身孕、有特殊醫療情況，或有關於精油安全的問題，請在使用精油前，先諮詢醫生意見。

最重要的是要記住，調理級精油是高度濃縮的植物萃取物，因此需要適度地使用。先和一些用過精油的人談談，會讓你初次使用精油的經驗更愉快、更有收穫。等你有了使用精油的經驗後，再把你的知識以安全、負責的方式與人分享，並鼓勵他人也用同樣的態度使用精油。