

2023



薑精油

提升新陳代謝、促進血液循環，為身體帶來熱能及活力。

薑暖心精油按摩油



01 / 睦月

月	火	水	木	金	土	日
						01
02	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



美好生活練習帖

tbeautifulife.com

02 / 如月

月	火	水	木	金	土	日
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						



羅馬洋甘菊精油

功效、配方與禁忌

羅馬洋甘菊散發淡淡的蘋果香，因此古希臘人又將羅馬洋甘菊稱為「大地的蘋果」。





快樂鼠尾草精油

刺激人體分泌快樂激素—
包括**產**生愛的感覺的「催
產素」、以及讓人感到很
開心的「血清素」。
讓人感到幸福愉悅。

配方與禁忌



03 / 彌生

月	火	水	木	金	土	日
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



04 / 卯月

月 火 水 木 金 土 日

				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



真正薰衣草精油

詳細介紹

成分中的沉香醇讓其散發清澈的花香;而另一成分醋酸芳樟酯則讓薰衣草精油的香味在清爽中又帶點果香。



美好生活練習帖
tbeautifulife.com



天竺葵精油

天竺葵中香氣較好的就是「玫瑰天竺葵(又稱:香葉天竺葵)」。葉子含有與玫瑰相同的成分-「玫瑰醚」,散發清透的玫瑰香。

詳細介紹



美好生活練習帖
tbeautifulife.com

05 / 皐月

月	火	水	木	金	土	日
						01
02	03	04	05	06	07	08
09		11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

06 / 水無月

月	火	水	木	金	土	日
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



葡萄柚精油

葡萄柚精油中含有的花柏酮成分，讓它聞起來酸酸甜甜的。清新充滿透明感的香氣，讓人神清氣爽。

詳細介紹





07 / 文月

月 火 水 木 金 土 日

01 02 03

04 05 06 07 08 09 10

11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 31

茶樹精油

成分中的「萜品烯-4-醇」使其散發出清涼爽快的萊姆香;而成分中的「松油醇」則增添了如紫丁香的清爽花香。

詳細介紹



08 / 葉月

月	火	水	木	金	土	日
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



橙花精油

詳細介紹

英文名為「Neroli」，
又叫「公主之花」。
香味融合了溫柔的
花香與清爽的柑橘
果香，優雅香甜。





迷迭香精油

詳細介紹



傳說迷迭香的花瓣本來是白色的，有一天聖母瑪莉亞將她的藍色披風掛在迷迭香上，迷迭香的花瓣就這樣變成現在的藍紫色了。

09 / 長月

月	火	水	木	金	土	日
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



10 / 神無月

月	火	水	木	金	土	日
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



奧圖玫瑰精油

詳細介紹

奧圖玫瑰精油又被稱為「精油之后」。要萃取出1公升的奧圖玫瑰精油，約莫需要100萬朵玫瑰，非常珍貴。





11 / 霜月

月	火	水	木	金	土	日
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

沒藥精油

切開沒藥樹的樹皮表面時，會流出黃色的樹液。當樹液接觸到空氣，會轉化為紅褐色樹脂，又被稱為「聖母瑪莉亞的寶血」。

詳細介紹



12 / 師走

月	火	水	木	金	土	日
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



乳香精油

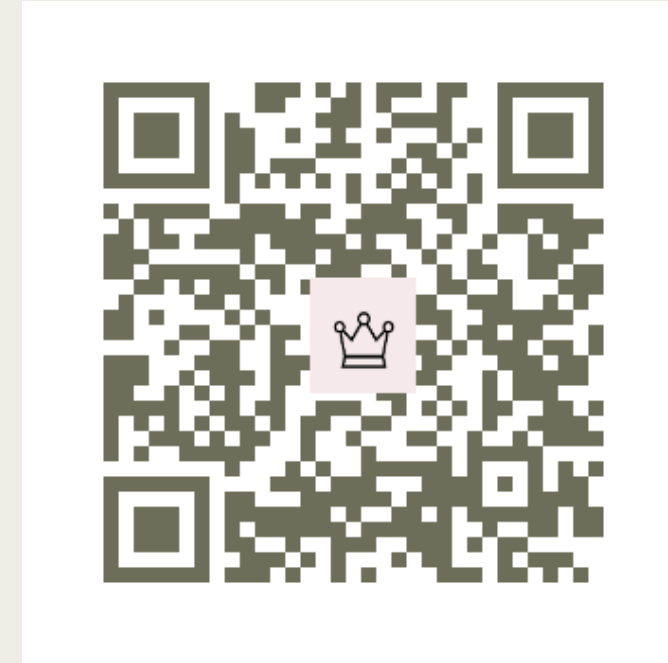
耶穌出生時，來自東方的三位賢士，帶來三樣寶物慶祝-分別是「乳香、沒藥、黃金」。黃金象徵「神聖」；沒藥象徵「死」；而乳香則象徵「復活」。

詳細介紹



皮膚過敏測試方法

每個人的肌膚狀況不同，建議塗抹自製的精油護膚**產**品於臉部肌膚、或大範圍肌膚前、先進行皮膚敏感測試後再使用。以避免皮膚出現過敏、發炎的狀況。



讓我們一起練習、實踐

自由地、輕快地 活成自己喜歡的樣子



美好生活練習帖
tbeautifulife.com