

舒解中暑、曬傷

精油配方如下：

30 滴薰衣草、20 滴薄荷、10 滴藍甘

中暑：取 100ml 基礎乳液加入以上三種精油攪拌均勻，裝入不透光的 100ml 玻璃瓶中，即可使用。因為中暑造成的身體不適，會頭痛、暈、噁心、腹痛、嘔吐、身體發熱等現象均適用，可全身擦拭塗抹，尤其是在頭部、前胸、腹部、背部加強按摩幾回，要多喝溫開水及休息。

曬傷(發紅)：取 100ml 基礎乳液或稀釋過的 100ml 凝膠，加入以上三種精油攪拌均勻，裝入不透光的 100ml 玻璃瓶中，即可使用。剛曬傷發紅的皮膚，應該馬上處理，將紗布泡在調配過的凝膠中，放入冰箱 20 分鐘後，取出將濕布敷在曬傷發紅的皮膚上，可重複濕敷約 20 分鐘，以利消炎、散熱，濕敷完成後，再擦調配好的乳液在曬傷處，一天數次，效果很好哦。如果要用在臉部來做為濕敷或擦抹，請將精油的濃度減半，較溫和。