



CINNAMON ESSENTIAL OIL

1. Health Benefits of Cinnamon Essential Oil

- ✓ Relieves joint and muscle pain: Cinnamon oil has a warming effect that helps reduce joint and muscle pain when massaged.
- ✓ Improves blood circulation: Enhances blood flow and reduces cold hands and feet.
- ✓ Reduces headaches and stress: When diffused or massaged, it helps relieve headaches and mental tension.
- ✓ Aids digestion: Helps with bloating, indigestion, and nausea.
- ✓ Boosts immunity: Has antibacterial and antifungal properties that strengthen the immune system.
- ✓ Eases cold, cough, and sore throat: Inhalation of cinnamon oil can help clear nasal congestion and relieve cough symptoms.

2. Beauty Benefits of Cinnamon Essential Oil

- ✓ Warms the body: Ideal for keeping warm in cold weather.
- ✓ Aids in fat reduction and skin firming: When massaged with carrier oil, it helps generate heat and supports fat burning.
- ✓ Cleanses skin and helps treat acne: Antibacterial properties help reduce acne and skin infections.

3. Household Benefits of Cinnamon Essential Oil

- ✓ Eliminates odors and freshens the air: Creates a warm and pleasant atmosphere.
- ✓ Repels insects: Effective against mosquitoes, cockroaches, and ants.

4. Culinary Uses of Cinnamon Essential Oil

- ✓ Adds flavor to food: Can be used in tea, baked goods, and stews (in very small amounts).





TINH DẦU QUẾ

1. Công Dụng Đối Với Sức Khỏe

- ✓ Giảm đau nhức xương khớp: Tinh dầu quế có tính ấm, giúp giảm đau nhức xương khớp và cơ bắp khi massage.
- ✓ Hỗ trợ lưu thông máu: Giúp tuần hoàn máu tốt hơn, giảm cảm giác lạnh tay chân.
- ✓ Giảm đau đầu, thư giãn tinh thần: Khi khuếch tán hoặc massage, tinh dầu quế giúp giảm căng thẳng và đau đầu.
- ✓ Hỗ trợ tiêu hóa: Giúp giảm đầy hơi, khó tiêu, buồn nôn.
- ✓ Tăng cường miễn dịch: Tinh dầu quế có tính kháng khuẩn, kháng nấm, giúp tăng cường sức đề kháng.
- ✓ Giảm cảm lạnh, ho, viêm họng: Xông hơi với tinh dầu quế giúp thông mũi, giảm ho, hỗ trợ điều trị cảm lạnh.

2. Công Dụng Trong Làm Đẹp

- ✓ Làm ấm cơ thể: Thích hợp dùng trong mùa lạnh để giữ ấm.
- ✓ Giảm mỡ bụng, săn chắc da: Khi massage cùng dầu nền, tinh dầu quế giúp làm nóng và hỗ trợ giảm mỡ thừa.
- ✓ Làm sạch da, hỗ trợ trị mụn: Có tính kháng khuẩn, giúp giảm mụn và viêm da.

3. Công Dụng Trong Không Gian Sống

- ✓ Khử mùi, tạo hương thơm dễ chịu: Giúp không gian luôn thơm tho, ấm áp.
- ✓ Xua đuổi côn trùng: Đặc biệt là muỗi, gián, kiến.

4. Công Dụng Trong Ẩm Thực

- ✓ Gia vị trong nấu ăn: Tinh dầu quế có thể dùng trong trà, bánh, các món hầm để tăng hương vị (cần dùng lượng nhỏ).

