

# LIVING

dōTERRA | 多特瑞

绿薄荷  
Spearmint

瑜伽和精油  
YOGA &  
ESSENTIAL OILS

SPRING 2016

情绪用油  
MAKE OVER YOUR MOOD

道格拉斯冷杉  
Douglas Fir

居家清洁套装  
使用妙招  
Cleaning Tips  
for Your Home with New Kit

即将上市

# dōTERRA® 呵护套装 Touch Oil Blends

要兼顾全部人群又要保持精油效益不只是一门学问同时也是一项艺术。dōTERRA呵护套装应运而生。其含有最受欢迎的九种精油再加入分馏椰子油调配而成,dōTERRA呵护套装滚珠瓶组让精油使用更加简单方便。大人小孩皆适用。套装可直接使用让您立即体验精油功效。快来尽情享受dōTERRA 呵护套装的便利与效用!





- 14 瑜伽和精油  
Yoga & Essential Oils
- 16 精油之旅  
The Journey of a Drop of Oil
- 18 产品目录  
Product Brochure
- 22 道格拉斯冷杉  
Douglas Fir
- 23 绿薄荷  
Spearmint

# 目录

- 2 呵护套装  
Touch Oil Blends
- 4 情绪用油  
Make Over Your Mood
- 6 芳心调理套装  
Emotional Aromatherapy Kit
- 7 居家清洁套装使用妙招  
Cleaning Tips for Your Home with New Kit
- 8 在春天得到最大的收获  
Getting the Most of the Spring Season
- 10 春夏肌肤护理  
Summer Skin Care
- 12 爽口精油菜谱  
Essential Oil Recipes



dōTERRA 产品目录,  
(详情见 18-21页)  
快速有效的了解所有产品

# 情绪转换

保持积极的情绪和态度有时候会非常困难。特别是当你尝试同时进行许多事，你会觉得压力巨大。好在你已经惯于同时处理几项任务。在今天这个快节奏的环境中，我们经常感觉到负面情绪，比如压力，气馁和疲乏。就像积极的情绪给你快乐自在的感觉，不好的情绪通常也能导致负面的感觉。当你想管理你的情绪时，精油可以帮你平复情绪并在各种情况下改善你的综合心态。



## 冷静和平衡

放轻松，一切都会好的



### 担心

雪松：在忙碌后使用来放松头脑和身体

天竺葵：熏香来放松神经

神气：促进放松和内心平静

### 生气

侧柏：晚间使用来减少压力和紧张感

广藿香：帮助平复情绪

依兰依兰：盐浴中使用几滴用于放松

## 10个简单易行的方法提振情绪

1. 睡一个好觉
2. 让晒太阳成为一天的必要部分
3. 经常锻炼
4. 尝试更健康的食物选择
5. 为其它人做些好事
6. 每天使用精油
7. 尝试积极地思考问题
8. 找一个安静的地方冥想
9. 达到一项目标，无论大小
10. 每天都表达感激

### 压力

芳香调理：沐浴时加入水中或者与基础油配合使用

乳香：可以放松和平复情绪

罗马洋甘菊：使用1-2滴来放松身体和头脑

岩兰草：与其他平静精油同时用来熏香，比如薰衣草，神气或安定情绪

· 以上陈述尚未经过美国食品药品监督管理局认证。本产品并无意用于诊断，治疗或防止疾病。

### 焦躁不安/精力不集中

- 迷迭香：熏香以减少紧张，压力和疲惫
- 薰衣草：加在沐浴水中泡走你的压力
- 安定情绪：帮助平静神经
- 全神贯注：在下午三点左右感觉疲劳时使用来集中精神

### 紧张

- 温柔呵护：平衡情绪
- 佛手柑：当压力很大时，在教室或工作场所使用

## 振奋情绪 和激发活力

放轻松



### 疲惫/没有动力

- 柚皮：学习或阅读时来集中注意力
- 柑橘清新：熏香，当做每天的提神香水
- 薄荷：在手心揉开并做深呼吸来快速提神
- 野橘：野橘、薄荷和乳香在手心各滴2滴揉开并做深呼吸来激发大脑和身体的活力

### 伤心/气馁

- 檀香：睡前使用，或于冥想时使用
- 活力舒醒：早晨熏香来开启积极向上的一天

### 忧郁

没药：熏香来帮助提振意识和改善情绪。

## 情绪提升熏香组合

### 放松组合

- 3滴岩兰草 3滴薰衣草
- 3滴檀香 2滴依兰依兰

### 协调组合

- 3滴广藿香 2滴白冷杉 2滴薰衣草

### 激发组合

- 5滴乳香 5滴薄荷 5滴野橘 5滴柠檬



小贴士：你可以把用蒸馏椰子油稀释过的精油装入滚珠瓶中

dōTERRA®

# 情绪 芳心调理

INNOVATIVE WAY TO INFLUENCE EMOTIONS



## 多特瑞情绪芳心调理套装包含6种独特的精油

**鼓舞复方** 是几种柑橘和薄荷类精油的非常棒的混合,包括葡萄柚,克莱门汀和薄荷。化学成分中单萜和单萜烯醇含量非常高,这两种成分以他们的鼓舞和调和作用而著名。

**欢欣复方** 是一种令人精神充沛的柑橘类和香料类混合精油。融合了野橘,肉桂和茴香精油,其化学成分富含单萜和乙醛-以鼓舞和温暖功效而著名。

**热情复方** 是香料和草药精油的平衡。其综合了肉桂、生姜、豆蔻、丁香和达米阿那,产生了富含高浓度酚类和醚类的混合精油。

**宽容复方** 融合了相似的树木和草药精油来创造多样化的富含单萜和单萜烯醇的化学成分。纯净的百里香精油配合几种树木精油产生一种具有新生和调和功效的混合油。

**抚慰复方** 混合了花朵和树木精油。玫瑰、依兰依兰、乳香、檀香和其他几种珍贵的树木和花朵精油形成了富含单萜和倍半萜烯醇的混合物。最终产物反映了其化学构成结构,被高度融合和更新。

**静谧复方** 是花朵和薄荷精油的组合。作为受人喜爱的薰衣草,绿薄荷以及其他鲜为人知的植物比如岩蔷薇精油的混合物,产生了富含单萜酯类和醇类的化学成分,达到新生和调和的体验。

# 居家清洁套装使用妙招

春天是一年中美好的季节。在渐渐变暖的气候下，更新健康目标，清洁居家布置，或者清扫院子，又或种植花园的绝佳时节。给你的居家环境一个全新的开始，整理、组织和打扫每个房间。邀请家人一起动手，让打扫成为有一个有趣的经验。给自己合理的时间来整顿房子的每一个区域。别忘了用精油帮你清洁。如柠檬、野橘、茶树、保卫、净化清新、顺畅呼吸，包含强大的净化性能，清洁表面，去除污垢，无有害化学物质和难闻的气味。

## 玻璃清洁剂——柠檬

将1杯水和1杯白醋混合于喷瓶内；  
加入15滴柠檬精油与瓶中即可



## 洗衣好帮手——净化清新

浸泡衣物时在水中滴入数滴，不但可以去除细菌，更能使衣物色泽洁白靓丽



## 地板清洁剂——茶树

在装满水的盆中加入10滴茶树精油，  
1/4杯橄榄香皂，和1/4杯苏打粉，  
混合后即可开始清洁啦



## 空气清洁卫士——顺畅呼吸

在熏香机里滴入数滴，让居家空气不再受雾霾影响



## 多功能清洁剂——野橘

在喷瓶内装入500-600ml水，然后加入任何柑橘类的精油12滴，4勺白醋

## 随时随地的清洁剂——保卫

在容易感冒的季节里，滴几滴保卫和水在喷瓶里，可以使用在门把手、手扶栏杆和桌面上



产品编号：21451912

产品价格	VIP价格	产品点数
¥ 1190	¥ 750	100

# 在春季 得到最大的收获

度过令人满意的春季

春季是一段美好的时期。白昼变长、天气回暖，最适宜来更新你的健康目标，翻新屋子，清理庭院，或整理花园。这里有几个建议，帮助你在这个万物复兴的时间收获最多。

## 提前计划

写下你的计划和在这个春季想要完成的事情。用一个大概的计划开始，然后慢慢细化各个类别。不管是春季清洁，开垦花园或改善生活方式，按计划执行会让你不至于偏离你渴望完成的事情。



## 春季清洁和整理

用整理，清洁每个房间来给你的家一个全新的开始。不要忘记使用精油来帮助你的清洁。例如柠檬，莱姆，百里香，茶树和保卫，都包含强力清洁无伤害性的成分，可以清洁表面、去除污点、尘土及难闻的气味。

## 让春天进入你的房间

打开窗户，让春天新鲜的空气和温暖的阳光洒满你房间的每个角落。每周采集或购买一束新鲜的花束。那明亮的颜色和芳香的气味，会使你情绪激昂并为你的家添加一抹美丽。用精油熏香是另一个非常棒的方法，来使你的房子充满新鲜的春季味道。







## 花园

荷兰一项最近的研究表明,园艺比其他放松活动更能对抗压力。园艺可以是整个家庭的一次非常有趣且有益的经历。从分配区域开始,清理它,然后准备种植。购买种子,移栽植物,准备土壤和其他必须的工具。如果你是一个园艺新手,在网上做一些搜索或者请你认识的人指导你。

## 改善你的饮食

去当地市场找寻一些新鲜当季的食品。用绿叶蔬菜来制作绿色沙冰和新鲜沙拉。用芦笋,胡萝卜和土豆以及其他有营养的蔬菜准备一次简单的晚餐。用维他命和矿物质来补充你的身体使其更加精力充沛和健康。自制每日营养套餐来获取完整的营养。饮用大量的水并使用元气复方,就像你的房子,你的身体也需要一次更新。



## 花时间在户外

大自然提供了许多对你身体和头脑有益的东西。每天日光浴可以让你的情绪高涨,提升精力并提高你的整体健康。通过散步,组织野餐,做些庭院劳动或者带你的孩子去公园来享受美丽的春天。只要一点点阳光和新鲜空气,就可以帮你有一个清晰的头脑,并使你的身体补充能量。



## 进行更多的体育运动

使运动成为你的例行事物。运动可以减轻压力,改善睡眠,增强记忆,提升自信,激发创造力并帮助你找到平衡。现在,外面的温度比较温暖,你可以去慢跑,骑行或享受一次愉快的爬山。记得要一步一个脚印。培养运动习惯需要时间和努力。教你的子女进行更多的体育运动需要以身作则—鼓励他们去发现他们享受的活动。挑战一下:制定一个目标,每天至少锻炼30分钟,每周至少三次。

## 春季熏香组合DIY



3滴天竺葵 2滴莱姆  
5滴葡萄柚



5滴野橘 3滴小茴香



3滴天竺葵 4滴野橘  
6滴薰衣草



4滴天竺葵 2滴薄荷  
6滴柠檬

# 春夏肌肤护理

又到春夏时光，美好的户外正在呼唤你。在你出发以前，确保做好以下几步来使你的肌肤保持最佳状态。

## 避免过多阳光暴晒.

一点点阳光是有益的，大约20分钟足够你获得每日所需的维生素D。除此之外，注意防范日晒。(记住，UV射线在阴天也能透过云层照射)

## 喝大量的水.

外面十分炎热，所以你需要比平时更多的水来保持水分。医生推荐你每天饮用8杯左右的水，并根据你每天的活动量增加一到三杯。你可以滴几滴柠檬或野橘在水中来加入一些清新的味道。如果你不想喝水，那么找一些含水量丰富的食物比如西瓜或蜜瓜。

## 保持健康的饮食习惯.

食用富含抗氧化剂的食物，比如绿叶类蔬菜，蓝莓，蜜瓜或其他瓜类会帮助促进胶原质增长—这对保持肌肤弹性非常重要。蛋白和三文鱼也是优质的蛋白质来源，帮助滋养肌肤和修复受损肌肤。

## 别忘记唇部.

你最娇嫩的肌肤是你的唇部。为避免阳光伤害，使用一支护唇膏代替高光唇彩。配合天竺葵、没药、乳香来保护自己唇部肌肤恢复滋润和弹性。

## 戴一顶帽子.

穿着时尚地出门。戴一顶帽子来保护你脸上最敏感的肌肤，防止过早衰老。宽沿帽比棒球帽要好一些，因为棒球帽使你的耳朵仍然暴露在阳光下。

## 经常去角质.

用丝瓜络配合薰衣草，薄荷精油去除角质，每星期都做几次去角质来保持肌肤润滑。

## 养成保湿的习惯.

经常保湿可以使你的肌肤远离潜在的干燥和太阳伤害。坚持滋润肌肤也可以保持你肌肤的含水量，防止肌肤阴暗。使用天竺葵，神气帮助你的肌肤在炎热的春夏保持水分，获得平滑、富有弹性和光泽的肌肤。

## 简化你的妆容.

春夏季期间，宁缺毋滥。使用睫毛膏，唇膏，遮瑕霜和光感腮红来突出你自然美丽的肌肤质感。

## 可以使用的精油

- 薰衣草 —— 抚慰
- 茶树 —— 清洁
- 薄荷 —— 清凉
- 罗马洋甘菊 —— 平静
- 永久花 —— 修复
- 没药 —— 抗氧化
- 天竺葵 —— 保湿

# 你的健康指南

## 小贴士：

使用2-4滴薄荷来感觉瞬间的清凉。



## 小贴士：

晒太阳之后使用数滴薰衣草。

薰衣草配合1-2滴薄荷加到沐浴液中,在炎热的天气中清凉一下。



## 椰子柠檬草红扁豆汤

研制者: Lisa Freignag, 密歇根州

使用的精油: 柠檬草

### 配料:

- 2汤匙 椰子油
- 2个大洋葱, 去皮切块
- 4瓣大蒜切碎或压碎
- 1汤匙新鲜生姜切末
- 1-2滴柠檬草
- 4汤匙番茄酱
- 4根胡萝卜, 去皮切块
- 1汤匙红辣椒片
- 8杯蔬菜汤
- 2罐椰奶
- 4杯新鲜番茄, 切块
- 3杯干红扁豆
- 4-6把嫩菠菜
- 盐和胡椒按个人口味添加

编辑提示: 可以加入少许红糖制作成偏甜的咖喱口味。

### 步骤:

1. 中火加热椰子油;加入洋葱, 大蒜和新鲜生姜。待洋葱变透明时加入胡萝卜并煸炒5-7分钟。
2. 加入番茄酱, 咖喱粉和红辣椒片。持续搅拌1-2分钟直到所有蔬菜上色入味。
3. 加入蔬菜汤, 椰奶, 番茄丁和红扁豆。加盖中高火煮至沸腾;然后转至小火。
4. 加入柠檬草然后再煮至多30分钟直到扁豆熟透。加入盐和胡椒调味。
5. 加入菠菜搅拌至叶子萎缩。
6. 用1汤匙新鲜切好的香菜和1汤匙酸奶油装饰。



# 爽口精油 菜谱

## ESSENTIAL OIL RECIPES



## 早餐法式咸饼

研制者: Casey Hansen, 犹他州

“这是一个有趣的方法来利用冰箱里剩余的蔬菜, 肉或奶酪。什么东西都可以用来做咸饼, 并且把各种不同的口味和搭配是非常有趣的经历。它可以变成你喜欢的任何组合。”

使用的精油: 百里香和迷迭香

### 配料:

- 一张饼皮。自制的或现成的
- 1个小或中号西葫芦, 切成1/4英寸圆片
- 1个小或中号南瓜, 切成1/4英寸圆片
- 1杯蒸西兰花
- 1杯蒸菜花
- 1-2汤匙黄油
- 2盎司(约56克) 菲达奶酪
- 1-2个罗马西红柿, 切成1/4英寸半月形
- 6个大鸡蛋
- 1/2品脱(约284ml) 淡奶油
- 3/4汤匙盐
- 1/4汤匙黑胡椒
- 1/4-1/2汤匙辣酱
- 1-2滴百里香
- 1滴迷迭香

编辑提示: 你可以加1/4-1/2杯洋葱和一瓣切碎的大蒜来提味。

### 步骤:

1. 用咸饼盘预先烤熟饼皮。

提示: 也可以用派盘, 注意对应地调整烹调时间。

2. 烤至饼皮金黄然后放至完全冷却。

3. 预热烤箱至177摄氏度。

### 馅料:

4. 切好蔬菜煮5分钟。
5. 在一个中等大小煎锅中, 融化黄油, 加入预煮过的蔬菜, 使其裹上黄油, 关火, 冷却至室温。
6. 将鸡蛋, 淡奶油, 盐, 胡椒粉, 辣酱和精油在一个盆中搅拌均匀。
7. 将蔬菜混合物倒入饼皮。
8. 覆盖上碎菲达奶酪。
9. 将鸡蛋混合物倒在黄油包裹的蔬菜上。在饼的最上面排好西红柿片。
10. 177摄氏度烤40-70分钟直到鸡蛋混合物变成金黄色并在中间凝固

提示: 你可以在中途用牙签或餐刀戳进去检查;当拿出时是干净的就是凝固了。烘烤时间因饼的大小, 盘子种类以及食材用量而不同

11. 将饼转移至晾架晾15分钟就可以享用了。

## 烤玉米

研制者: Lisa Freignag, 密歇根州

“我的家人们都对这道菜谱上瘾!它拥有完美的温度,甜度,辣度和咸度的平衡。”

使用的精油: 柠檬

适用于8块玉米的配料:

- 8块烤玉米
- 4汤匙融化的黄油
- 3/2 汤匙柠檬胡椒
- 8滴柠檬
- 1/4汤匙盐

- 1/4汤匙蒜粉
- 1/8汤匙辣椒粉
- 1/2束香菜
- Cotija cheese (一种墨西哥奶酪)
- 1个柠檬

步骤:

1. 将所有调料搅拌刷在烤玉米上。
2. 撒上切碎的香菜,奶酪。挤压一股新鲜的柠檬汁。



## 柑橘椰子棒冰

研制者: Louisa Nickel, Illinois

使用的精油: 柠檬

配料:

- 1罐椰奶
- 1杯橘子汁
- 1/3杯 (或根据个人口味) 龙舌兰或甜味剂
- 1-2滴柠檬

步骤:

1. 将椰奶,龙舌兰和柠檬搅拌。
2. 将混合物均匀分配倒入棒冰模具。
3. 放入冷冻室10分钟,然后加入橘子汁。
4. 再次放入冷冻30分钟。
5. 插入棒冰棍。继续冰冻至完全成型。



## 豆蔻芥末鸡翅

研制者: Nicola Say, 乔治亚州

使用的精油: 豆蔻

酱汁:

- 4汤匙辣芥末
- 2汤匙橄榄油
- 2汤匙红糖
- 3-4滴豆蔻
- 1/2汤匙盐
- 1/4汤匙胡椒

步骤:

混合所有配料搅拌至红糖溶化,放至一边待用。

鸡翅:

- 12个鸡翅
- 盐
- 胡椒
- 橄榄油刷在鸡翅上

步骤:

1. 将橄榄油刷到鸡翅上撒一点盐和胡椒。
2. 鸡翅入烤箱177摄氏度烘烤一个小时或直至焦脆。中间翻一次面。
3. 取出鸡翅均匀刷上酱汁。





# 瑜伽和精油

当谈及瑜伽和精油, Adabelle Carson—一位多特瑞资深顾客-有许多经验分享。她说:“我在9年前生养宝宝期间成为了一名认证瑜伽导师。他们中的4个来的很快,我陷入了恐慌。所以我的丈夫建议我给自己留些时间同时去健身房锻炼。我最早上的课中的一节就是瑜伽课。在那节课上有一些什么使我发现能够帮助释放很多负面情绪。我记得我大哭;我那时候不知道为什么,但是过后我感觉非常棒。”因为想要学习更多瑜伽, Adabelle上了一个200课时的认证课程,需要做20个小时的免费指导作为社会服务。所以她与住址附近的人商量后,在教会开始了她的课程。

当她刚刚取得认证,精油出现在她的生活中。她分享到,“我在加利福尼亚上过一堂课,他们在瑜伽套路中使用精油。他们主要在课程最后的放松部分使用精油,称之为尸行姿势或大休息式。教练带着薰衣草在周围走动,这带我进入了更深的层次并且提升了瑜伽对我的所有效果。我回到家中,决定要把精油融合在我的瑜伽课程中。”在数年使用其他品牌的精油之后,有人向Adeabelle介绍了多特瑞,“我的妯娌, Heather Carson,给了我一套基础套装,我怀疑它们之前去了哪里,为什么没有早些了解它们。其他的品牌已经成为了历史。”

Adabelle在她的瑜伽课程中主要使用柠檬,薰衣草和薄荷进行熏香,局部涂抹和内服。她发现,精油除了最明显的身体收益之外,增强了瑜伽的情感支持和治疗效果。她说,“精油为初学者和专业人士建立起了一座桥梁,他们也许做瑜伽已经很长时间了,但是却从未被教导过背后的所要达到的目的。通过使用精油,他们可以跨越那个缺口。当你呼吸时,你就会感受到精油。”



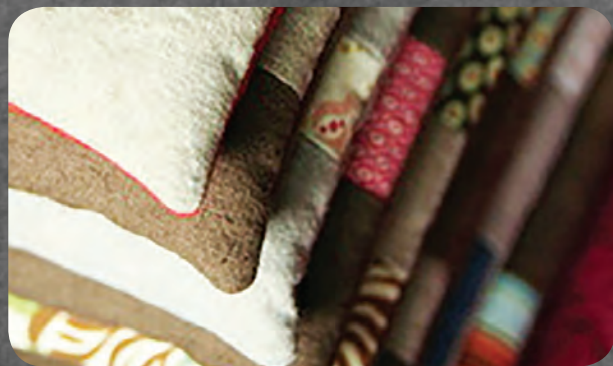
Adabelle Carson  
doTERRA US Member

“不要使用超过3种精油在你的一套瑜伽动作中,因为一段瑜伽课程中会有大量的精力被消耗。你需要防止过量消耗。同时,确保你开始前了解是否对精油过敏。你需要将注意力放在整体的课程感觉上来决定使用哪一种精油。”

## 常规瑜伽用油 示例:平衡情绪

- 1 以顺畅呼吸复方开始。使你与你的呼吸连接更为紧密。闭上你的眼睛,专注于你的呼吸。
- 2 使用薄荷来开始。滴几滴在瑜伽毯的前部并形成一圈。薄荷的作用就像一个咒语;它帮助你集中精神并有平静的作用。同时也是一个好的提醒来提醒你注意呼吸。
- 3 在休息式之前使用安定情绪复方油。帮你进入放松状态。

- ① **顶轮-活力舒醒™**  
位置: 头顶  
益处: 清新, 超越
- ② **三眼轮-神气™**  
位置: 眼窝  
益处: 洞察力, 直觉力
- ③ **沟通之源-仕女™**  
位置: 喉咙  
益处: 交流, 表达
- ④ **心轮-顺畅呼吸™**  
位置: 心脏  
益处: 接受, 同情
- ⑤ **胃轮-乐活®**  
位置: 太阳穴  
益处: 自信, 毅力
- ⑥ **本我轮-柑橘清新®**  
位置: 下腹  
益处: 创造力, 健康关系
- ⑦ **根脉轮-安定情绪™**  
位置: 尾骨、腿、脚  
益处: 稳定, 大地情感



## DIY：薰衣草眼罩

- 1/3 -1/2杯薰衣草干花
- 1/4杯亚麻仁
- 5-7g薰衣草
- 28x4英寸布料

将布料缝到一起，留一条短边放填充物。然后以薰衣草和亚麻籽填充中间。将薰衣草放在枕头内部。将预留的短边用缝纫机缝好或手工收边。



## DIY：指甲花

- 基础配方：
- 1/4杯或20g新鲜指甲花粉
  - 1/4杯柠檬汁
  - 3/2汤匙糖
  - 3/2汤匙精油任选

# 精油之旅

你可曾想过精油是怎么来的吗？  
快来一探究竟，了解小小的一颗种子如何变成效力强大的精油。

## 1 筛选与收成

- A. 精挑细选栽种者，强调专业、产地及种植经验以确保高质量的精油。我们的合作方大多为家族企业，他们的经验与专业知识代代相传。我们在这些多为开发中国家的精油产地首创「Co-Impact Sourcing™互惠合作采购计划」，帮助当地栽种者维持农作物质量，并帮助他们获得自力更生的能力。
- B. 特殊品种的植物，因其特有的芳香化合物而被选为原料。效能强弱早在播种时就已纳入考虑。为了精油的安全与效果，它们必须拥有正确的化学成分且必定纯正、天然，绝无添加物。
- C. 为确保最佳效用，植物必须以正确的方法在正确的时间收成。萃取的部分因植物而异，可以是种子、茎、叶片、花朵、根或外皮。此外，植物生长的地区对其化学成分的组成也有相当的影响，因而也会决定效果的好坏。



### 影响精油疗效因素：

- 生长季节
- 气候
- 土壤
- 酸碱值
- 种植海拔
- 湿度
- 地形

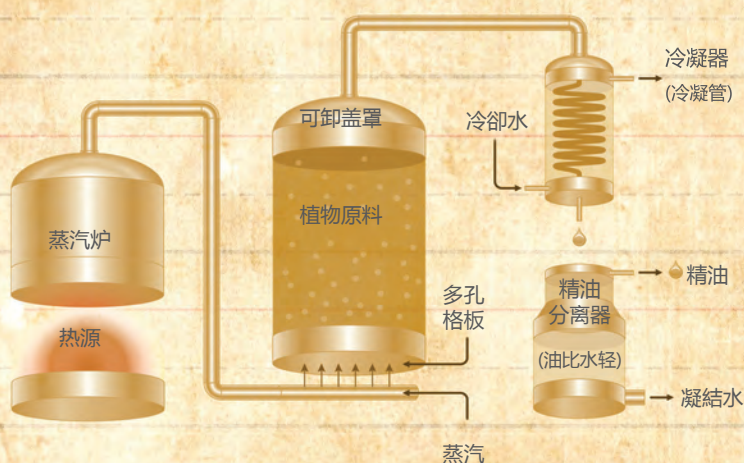


## 2 萃取

要获得最好质量的精油，提炼的方法有许多种。  
大部分的精油多经蒸馏法处理，而柑橘类精油则是冷压方式。

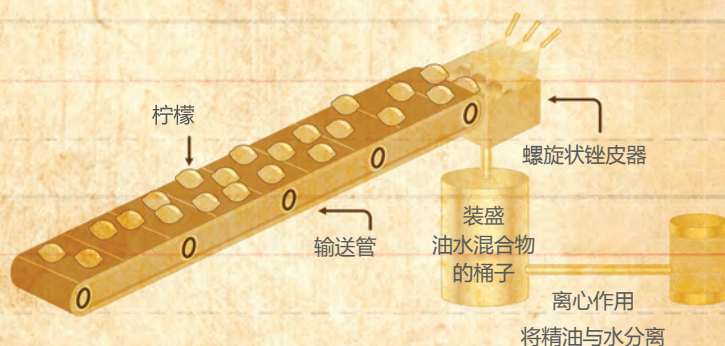
### 蒸馏法

1. 蒸气在施压下（有不同压力）穿过植物原料，以释放挥发性物质
2. 挥发性物质再度凝结
3. 当挥发性物质凝结时，水和精油会分离，精油因而能集结留下



### 冷压法

1. 将柑橘类果实置于冷压器
2. 由旋转电刷洗干净
3. 果实送入铰缸，剥取外皮来萃取精油
4. 透透水喷雾来集结精油
5. 过滤水与精油的混合物，以移除固态颗粒
6. 水与精油混合物经离心作用后，留下精油而除去水分



## 3 检测

坚持「CPTG」的品质标准，谨慎精确的检测，以保障浑然天成的精油质量。

确保精油纯正度及效用的严格检验包含：

- |        |        |              |             |
|--------|--------|--------------|-------------|
| ·重金属检测 | ·旋亮度检测 | ·比重检测        | ·折射率检测      |
| ·感官测试  | ·微生物检测 | ·气相色谱 / 质谱分析 | ·傅里叶转换红外光谱仪 |
| ·对掌性检测 | ·同位素分析 |              |             |

## 4 装瓶设备

第二轮的检测会于生产厂中隔离进行，以确保产出的精油即是蒸馏以及通过检验的精油。第三次精油化学成分的检验会在精油装瓶、贴标以及包装的第三阶段进行。



## 5 运送到家

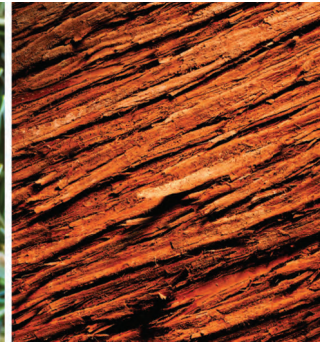
接着等待下单，精油就会送达你家！



# 单方精油 Essential Oil Singles

dōTERRA 多特瑞单方精油是以最优质的芳香植物萃取精华。每一种精油都提供了原植物中最精华的成分，从世界各地栽培、采收，经过温和的蒸馏过程后，萃集而成。每款精油产品都是 100 % 天然成分，完全符合严格的纯度和品质标准。种类繁多，功能包罗万象，可以依照个人需要单独使用，也可以混合调配成独特的草本精油。

 <p>侧柏 Arborvitae</p> <p>香   直</p> <p>49361912   5ml 产品价格: ¥280   23.5点 VIP 价格: ¥175</p>	 <p>罗勒 Basil</p> <p>内   直</p> <p>30012012   15ml 产品价格: ¥250   22点 VIP 价格: ¥160</p>	 <p>佛手柑 Bergamot</p> <p>香   敏</p> <p>30791912   15ml 产品价格: ¥350   29.5点 VIP 价格: ¥220</p>	 <p>黑胡椒 Black Pepper</p> <p>内   敏</p> <p>41042012   5ml 产品价格: ¥280   24点 VIP 价格: ¥180</p>
 <p>小豆蔻 Cardamom</p> <p>内   直</p> <p>49352012   5ml 产品价格: ¥330   28点 VIP 价格: ¥205</p>	 <p>桂皮 Cassia</p> <p>内   稀</p> <p>30022012   15ml 产品价格: ¥240   20点 VIP 价格: ¥150</p>	 <p>雪松 Cedarwood</p> <p>香   敏</p> <p>49301912   15ml 产品价格: ¥160   14点 VIP 价格: ¥102.5</p>	 <p>芫荽叶 Cilantro</p> <p>香   直</p> <p>41852012   15ml 产品价格: ¥330   28点 VIP 价格: ¥210</p>
 <p>肉桂 (皮) Cinnamon Bark</p> <p>内   稀</p> <p>30032012   5ml 产品价格: ¥260   24点 VIP 价格: ¥170</p>	 <p>快乐鼠尾草 Clary Sage</p> <p>香   直</p> <p>30422012   15ml 产品价格: ¥460   39点 VIP 价格: ¥290</p>	 <p>丁香 Clove</p> <p>内   稀</p> <p>30042012   15ml 产品价格: ¥180   15点 VIP 价格: ¥110</p>	 <p>芫荽 Coriander</p> <p>内   直</p> <p>30782012   15ml 产品价格: ¥330   29点 VIP 价格: ¥210</p>
 <p>丝柏 Cypress</p> <p>香   直</p> <p>30051912   15ml 产品价格: ¥200   17点 VIP 价格: ¥125</p>	 <p>尤加利树 Eucalyptus</p> <p>香   敏</p> <p>30061912   15ml 产品价格: ¥180   15点 VIP 价格: ¥110</p>	 <p>小茴香 Fennel</p> <p>内   敏</p> <p>41292012   15ml 产品价格: ¥190   17点 VIP 价格: ¥120</p>	 <p>乳香 Frankincense</p> <p>内   直</p> <p>30072012   15ml 产品价格: ¥880   76点 VIP 价格: ¥560</p>
 <p>天竺葵 Geranium</p> <p>香   敏</p> <p>30092012   15ml 产品价格: ¥340   30点 VIP 价格: ¥215</p>	 <p>生姜 Ginger</p> <p>内   敏</p> <p>30082012   15ml 产品价格: ¥380   30点 VIP 价格: ¥265</p>	 <p>葡萄柚 (柚皮) Grapefruit</p> <p>内   直</p> <p>30102012   15ml 产品价格: ¥250   22点 VIP 价格: ¥160</p>	 <p>永久花 Helichrysum</p> <p>香   直</p> <p>30412012   5ml 产品价格: ¥950   90点 VIP 价格: ¥665</p>
 <p>杜松浆果 Juniper Berry</p> <p>香   直</p> <p>49292012   5ml 产品价格: ¥240   20点 VIP 价格: ¥150</p>	 <p>薰衣草 Lavender</p> <p>内   直</p> <p>30112012   15ml 产品价格: ¥260   24点 VIP 价格: ¥170</p>	 <p>柠檬 Lemon</p> <p>内   直</p> <p>30122012   15ml 产品价格: ¥130   11点 VIP 价格: ¥80</p>	 <p>柠檬草 Lemongrass</p> <p>内   敏</p> <p>30132012   15ml 产品价格: ¥130   11点 VIP 价格: ¥80</p>



**莱姆**  
Lime

香 | 敏

30872012	15ml
产品价格: ¥160	15点
VIP 价格: ¥105	

**马郁兰**  
Marjoram

香 | 直

30142012	15ml
产品价格: ¥240	20点
VIP 价格: ¥150	

**茶树**  
Tea Tree

内 | 直

30152012	15ml
产品价格: ¥240	21点
VIP 价格: ¥150	

**香蜂草**  
Melissa

香 | 内 | 直

暂时缺货

	5ml
产品价格:	
VIP 价格:	

**没药**  
Myrrh

内 | 直

30162012	15ml
产品价格: ¥660	55点
VIP 价格: ¥450	

**牛至**  
Oregano

内 | 稀

30182012	15ml
产品价格: ¥300	26点
VIP 价格: ¥190	

**广藿香**  
Patchouli

内 | 直

30892012	15ml
产品价格: ¥370	31.5点
VIP 价格: ¥240	

**薄荷**  
Peppermint

内 | 敏

30192012	15ml
产品价格: ¥260	23点
VIP 价格: ¥165	

**罗马洋甘菊**  
Roman Chamomile

香 | 直

暂时缺货

30802012	5ml
产品价格: ¥420	35点
VIP 价格: ¥280	

**迷迭香**  
Rosemary

内 | 直

30202012	15ml
产品价格: ¥180	15点
VIP 价格: ¥110	

**檀香**  
Sandalwood

内 | 直

30212012	5ml
产品价格: ¥890	77点
VIP 价格: ¥620	

**夏威夷檀香**  
Sandalwood, Hawaiian

香 | 直

41862012	5ml
产品价格: ¥890	77点
VIP 价格: ¥620	

**绿薄荷**  
Spearmint

香 | 敏

NEW 新品

31612012	15ml
产品价格: ¥370	31.5点
VIP 价格: ¥235	

**百里香**  
Thyme

内 | 稀

30222012	15ml
产品价格: ¥350	29点
VIP 价格: ¥220	

**岩兰草**  
Vetiver

香 | 直

30432012	15ml
产品价格: ¥430	36.5点
VIP 价格: ¥270	

**白冷杉**  
White Fir

香 | 直

30251912	15ml
产品价格: ¥250	21.5点
VIP 价格: ¥160	

**野橘**  
Wild Orange

香 | 直

30172012	15ml
产品价格: ¥130	12点
VIP 价格: ¥85	

**冬青**  
Wintergreen

香 | 敏

30231912	15ml
产品价格: ¥200	18点
VIP 价格: ¥130	

**依兰依兰**  
Ylang Ylang

香 | 直

30242012	15ml
产品价格: ¥440	38点
VIP 价格: ¥280	

**道格拉斯冷杉**  
Douglas Fir























香 | 直

NEW 新品

31591912	5ml
产品价格: ¥280	24.5点
VIP 价格: ¥180	

## 复方精油 Essential Oil Blends

dōTERRA 多特瑞独家研发具有特定调理作用的复方精油。这些精油是多年芳香调理经验的成果，并不断经过科学的验证。每一种配方都能充分利用原有的营养价值并将各种成分的活性做最均衡的调配，以发挥出相辅相成的最佳益处，保证精油成品天然、安全、纯净、有效。

 <p>芳香调理 AromaTouch</p> <p>香   直</p> <table border="1"> <tr> <td>31201912</td> <td>15ml</td> </tr> <tr> <td>产品价格: ¥330</td> <td>29点</td> </tr> <tr> <td>VIP 价格: ¥210</td> <td></td> </tr> </table>	31201912	15ml	产品价格: ¥330	29点	VIP 价格: ¥210		 <p>安定情绪 Balance</p> <p>香   直</p> <table border="1"> <tr> <td>31011912</td> <td>15ml</td> </tr> <tr> <td>产品价格: ¥250</td> <td>22点</td> </tr> <tr> <td>VIP 价格: ¥160</td> <td></td> </tr> </table>	31011912	15ml	产品价格: ¥250	22点	VIP 价格: ¥160		 <p>顺畅呼吸 EasyAir/Breathe</p> <p>香   敏</p> <table border="1"> <tr> <td>49371912</td> <td>15ml</td> </tr> <tr> <td>产品价格: ¥250</td> <td>22点</td> </tr> <tr> <td>VIP 价格: ¥160</td> <td></td> </tr> </table>	49371912	15ml	产品价格: ¥250	22点	VIP 价格: ¥160		 <p>柑橘清新 Citrus Bliss</p> <p>香   直</p> <table border="1"> <tr> <td>31021912</td> <td>15ml</td> </tr> <tr> <td>产品价格: ¥190</td> <td>16点</td> </tr> <tr> <td>VIP 价格: ¥120</td> <td></td> </tr> </table>	31021912	15ml	产品价格: ¥190	16点	VIP 价格: ¥120	
31201912	15ml																										
产品价格: ¥330	29点																										
VIP 价格: ¥210																											
31011912	15ml																										
产品价格: ¥250	22点																										
VIP 价格: ¥160																											
49371912	15ml																										
产品价格: ¥250	22点																										
VIP 价格: ¥160																											
31021912	15ml																										
产品价格: ¥190	16点																										
VIP 价格: ¥120																											
 <p>温柔呵护 Clarycalm</p> <p>香   直</p> <table border="1"> <tr> <td>35271912</td> <td>10ml</td> </tr> <tr> <td>产品价格: ¥320</td> <td>29点</td> </tr> <tr> <td>VIP 价格: ¥220</td> <td></td> </tr> </table>	35271912	10ml	产品价格: ¥320	29点	VIP 价格: ¥220		 <p>DDR 完美修护 DDR Prime</p> <p>香   敏</p> <table border="1"> <tr> <td>41511912</td> <td>30ml</td> </tr> <tr> <td>产品价格: ¥690</td> <td>60点</td> </tr> <tr> <td>VIP 价格: ¥445</td> <td></td> </tr> </table>	41511912	30ml	产品价格: ¥690	60点	VIP 价格: ¥445		 <p>舒缓 Deep Blue</p> <p>香   敏</p> <table border="1"> <tr> <td>31051912</td> <td>5ml</td> </tr> <tr> <td>产品价格: ¥400</td> <td>35点</td> </tr> <tr> <td>VIP 价格: ¥255</td> <td></td> </tr> </table>	31051912	5ml	产品价格: ¥400	35点	VIP 价格: ¥255		 <p>舒缓 (滚珠瓶) Deep Blue</p> <p>香   敏</p> <table border="1"> <tr> <td>31381912</td> <td>10ml</td> </tr> <tr> <td>产品价格: ¥810</td> <td>68点</td> </tr> <tr> <td>VIP 价格: ¥510</td> <td></td> </tr> </table>	31381912	10ml	产品价格: ¥810	68点	VIP 价格: ¥510	
35271912	10ml																										
产品价格: ¥320	29点																										
VIP 价格: ¥220																											
41511912	30ml																										
产品价格: ¥690	60点																										
VIP 价格: ¥445																											
31051912	5ml																										
产品价格: ¥400	35点																										
VIP 价格: ¥255																											
31381912	10ml																										
产品价格: ¥810	68点																										
VIP 价格: ¥510																											
 <p>乐活消化 DigestZen</p> <p>香   直</p> <table border="1"> <tr> <td>31032012</td> <td>15ml</td> </tr> <tr> <td>产品价格: ¥390</td> <td>34点</td> </tr> <tr> <td>VIP 价格: ¥250</td> <td></td> </tr> </table>	31032012	15ml	产品价格: ¥390	34点	VIP 价格: ¥250		 <p>活力舒醒 Elevation/Elation</p> <p>香   直</p> <table border="1"> <tr> <td>31042012</td> <td>15ml</td> </tr> <tr> <td>产品价格: ¥500</td> <td>37点</td> </tr> <tr> <td>VIP 价格: ¥350</td> <td></td> </tr> </table>	31042012	15ml	产品价格: ¥500	37点	VIP 价格: ¥350		 <p>新清肌调理 HD Clear</p> <p>香   直</p> <table border="1"> <tr> <td>49401912</td> <td>10ml</td> </tr> <tr> <td>产品价格: ¥260</td> <td>22点</td> </tr> <tr> <td>VIP 价格: ¥170</td> <td></td> </tr> </table>	49401912	10ml	产品价格: ¥260	22点	VIP 价格: ¥170		 <p>花样年华 Immortelle</p> <p>香   直</p> <table border="1"> <tr> <td>37141912</td> <td>10ml</td> </tr> <tr> <td>产品价格: ¥880</td> <td>72点</td> </tr> <tr> <td>VIP 价格: ¥600</td> <td></td> </tr> </table>	37141912	10ml	产品价格: ¥880	72点	VIP 价格: ¥600	
31032012	15ml																										
产品价格: ¥390	34点																										
VIP 价格: ¥250																											
31042012	15ml																										
产品价格: ¥500	37点																										
VIP 价格: ¥350																											
49401912	10ml																										
产品价格: ¥260	22点																										
VIP 价格: ¥170																											
37141912	10ml																										
产品价格: ¥880	72点																										
VIP 价格: ¥600																											
 <p>全神贯注 InTune</p> <p>香   直</p> <table border="1"> <tr> <td>41841912</td> <td>10ml</td> </tr> <tr> <td>产品价格: ¥430</td> <td>38点</td> </tr> <tr> <td>VIP 价格: ¥275</td> <td></td> </tr> </table>	41841912	10ml	产品价格: ¥430	38点	VIP 价格: ¥275		 <p>保卫 On Guard</p> <p>香   直</p> <table border="1"> <tr> <td>31102012</td> <td>15ml</td> </tr> <tr> <td>产品价格: ¥400</td> <td>35点</td> </tr> <tr> <td>VIP 价格: ¥255</td> <td></td> </tr> </table>	31102012	15ml	产品价格: ¥400	35点	VIP 价格: ¥255		 <p>舒压 (滚珠瓶) PastTense</p> <p>香   直</p> <table border="1"> <tr> <td>31351912</td> <td>10ml</td> </tr> <tr> <td>产品价格: ¥230</td> <td>20点</td> </tr> <tr> <td>VIP 价格: ¥145</td> <td></td> </tr> </table>	31351912	10ml	产品价格: ¥230	20点	VIP 价格: ¥145		 <p>净化清新 Purify</p> <p>香   直</p> <table border="1"> <tr> <td>31061912</td> <td>15ml</td> </tr> <tr> <td>产品价格: ¥230</td> <td>19点</td> </tr> <tr> <td>VIP 价格: ¥140</td> <td></td> </tr> </table>	31061912	15ml	产品价格: ¥230	19点	VIP 价格: ¥140	
41841912	10ml																										
产品价格: ¥430	38点																										
VIP 价格: ¥275																											
31102012	15ml																										
产品价格: ¥400	35点																										
VIP 价格: ¥255																											
31351912	10ml																										
产品价格: ¥230	20点																										
VIP 价格: ¥145																											
31061912	15ml																										
产品价格: ¥230	19点																										
VIP 价格: ¥140																											
 <p>神气 Serenity/Lavender Peace</p> <p>香   直</p> <table border="1"> <tr> <td>31091912</td> <td>15ml</td> </tr> <tr> <td>产品价格: ¥380</td> <td>30点</td> </tr> <tr> <td>VIP 价格: ¥255</td> <td></td> </tr> </table>	31091912	15ml	产品价格: ¥380	30点	VIP 价格: ¥255		 <p>轻盈 Smart &amp; Sassy</p> <p>香   敏</p> <table border="1"> <tr> <td>31372012</td> <td>15ml</td> </tr> <tr> <td>产品价格: ¥310</td> <td>27点</td> </tr> <tr> <td>VIP 价格: ¥195</td> <td></td> </tr> </table>	31372012	15ml	产品价格: ¥310	27点	VIP 价格: ¥195		 <p>不怕叮 Terrashield</p> <p>香   直</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>15ml</td> </tr> <tr> <td>产品价格:</td> <td></td> </tr> <tr> <td>VIP 价格:</td> <td></td> </tr> </table>		15ml	产品价格:		VIP 价格:		 <p>仕女 Whisper</p> <p>香   直</p> <table border="1"> <tr> <td>31081912</td> <td>5ml</td> </tr> <tr> <td>产品价格: ¥300</td> <td>26点</td> </tr> <tr> <td>VIP 价格: ¥190</td> <td></td> </tr> </table>	31081912	5ml	产品价格: ¥300	26点	VIP 价格: ¥190	
31091912	15ml																										
产品价格: ¥380	30点																										
VIP 价格: ¥255																											
31372012	15ml																										
产品价格: ¥310	27点																										
VIP 价格: ¥195																											
	15ml																										
产品价格:																											
VIP 价格:																											
31081912	5ml																										
产品价格: ¥300	26点																										
VIP 价格: ¥190																											
 <p>元气 Zendocrin</p> <p>香   敏</p> <table border="1"> <tr> <td>31462012</td> <td>15ml</td> </tr> <tr> <td>产品价格: ¥310</td> <td>27点</td> </tr> <tr> <td>VIP 价格: ¥195</td> <td></td> </tr> </table>	31462012	15ml	产品价格: ¥310	27点	VIP 价格: ¥195																						
31462012	15ml																										
产品价格: ¥310	27点																										
VIP 价格: ¥195																											

请扫描此二维码，观看更多产品视频



基础套装

Intro Kit

32182088

1套

产品价格: ¥250

15点

VIP 价格: ¥160



愉悦香氛套装

Mood Management Kit

32681912

1套

产品价格: ¥820

50点

VIP 价格: ¥425



家庭精选套装

Family Collection Kit

32791988

1套

产品价格: ¥1580

115点

VIP 价格: ¥1000



情绪芳心调理套装

Emotional Aromatherapy Kit

21141912

1套

产品价格: ¥2000

150点

VIP 价格: ¥1208



花瓣芳香喷雾器

Petal Diffuser

33152222

1台

产品价格: ¥590

20点

VIP 价格: ¥375



NEW  
新品

浮云喷雾器

Cloud Waterless Diffuser

33301912

1台

产品价格: ¥1130

43点

VIP 价格: ¥730



木盒

Wooden Box

32120000

1个

产品价格: ¥90

0点

VIP 价格: ¥90



分馏椰子油

Fractionated Coconut Oil

30261912

115ml

产品价格: ¥180

17点

VIP 价格: ¥125



Easy Air 糖果 (清爽系列)

35462012

1包

产品价格: ¥180

16点

VIP 价格: ¥120

NEW  
新品



On Guard 糖果 (安赏系列)

34052012

1包

产品价格: ¥180

16点

VIP 价格: ¥120

NEW  
新品



酸痛包

Pain Management Kit

20911912

1套

产品价格: ¥1370

116点

VIP 价格: ¥855



保卫复方净白牙膏

On Guard Toothpaste

38911912

1支

产品价格: ¥110

5.5点

VIP 价格: ¥68



运动包

Athletes Kit

20921912

1套

产品价格: ¥1020

86点

VIP 价格: ¥636

保卫复方净白牙膏家庭组

On Guard Toothpaste

Family Pack(6+1)

20871912

6+1支

产品价格: ¥660

33点

VIP 价格: ¥400



蒸馏方法:蒸汽蒸馏

原料产地:新西兰

取自植物的部分:枝条、叶

# Douglas Fir

## 道格拉斯冷杉

道格拉斯冷杉树可以被制成圣诞树,也可以做成笔直的柱子,更可以萃取新鲜的精油,它有非常广泛的用处。

道格拉斯冷杉是针叶类树木,富含抗氧化成分,可以有洁净的感觉。可以熏香使用,它清新绿色的芳香反映了新西兰本地森林的宁静,创造出一种安静的感觉并激发向上的情绪。道格拉斯冷杉精油独特的化学成分像是森林氧吧。

### 趣闻:

道格拉斯冷杉的英文名是用著名的苏格兰植物学家大卫·道格拉斯的名字命名。然而这种树的拉丁名称,却是以大卫的一个竞争对手的名字命名的。

## 如何使用:

### 熏香

- 直接吸入、单独熏香或与其他精油配合熏香来清新空气,提升情绪,集中精神。
- 将2-3滴道格拉斯冷杉和2-3滴尤加利精油一起熏香。
- 洗澡时加入1滴,增强清洁的感觉和清洁的芳香
- 与1-2滴冬青精油混合使用

# Spearmint

## 绿薄荷

蒸馏方法：蒸汽蒸馏  
原料产地：印度  
取自植物的部分：整株

绿薄荷，学名留兰香，一种因含有益成分和令人愉悦的香味而被使用了几百年的植物。除了它清新和易辨识的香味，绿薄荷有非常广泛地令人印象深刻的效果。你通常会在糖、牙膏、口香糖或茶中尝过它的味道。它甜美清新的芳香帮助头脑清醒，激发积极的情绪吸入更好的空气，吃更多的食物。与薄荷相比，绿薄荷有低得多的薄荷醇成分，使得它成为给孩子或敏感人群使用时的一个更温和的选择。

### 如何使用

- ◆ 增强信心，可将几滴滴入你喜欢的熏香器。帮助室内有净化的感觉，滴一滴在棉球上，放在家附近或者加几滴在熏香器中。
- ◆ 刷牙前滴在牙膏上来获得清新口气和健康牙龈。
- ◆ 在压力大紧张的时候使用。
- ◆ 加入润肤霜或椰子油来获得愉悦抚慰的感觉。
- ◆ 加几滴在洗澡水中来泡一个放松清凉的澡。

### 趣闻

- ◆ 在中世纪，绿薄荷被铺散在地上来驱赶啮齿类动物和保持健康。
- ◆ 绿薄荷的英文名中的“SPEAR”源自其锐利的叶子尖端。





dōTERRA® | 多特瑞

请支持疗愈之手  
和我们一起为这个世界带来  
疗愈和希望

多特瑞(上海)商贸有限公司

客服热线: 400-920-9191

客服邮箱: [chinaservice@doterra.com](mailto:chinaservice@doterra.com)

公司网站: [doterra.cn](http://doterra.cn)

上海门店: 静安区奉贤路218号奉贤庭2楼

北京门店: 朝阳区湖景东路9号新奥购物中心H2层04号

广州门店: 广州市天河区林和西路161号中泰广场, 商场首层 A106、A107-2 单元

成都门店: 成都市高新区天仁路387号, 大鼎·世纪广场项目3幢1层 103 号房



65880001



微信服务号  
dōTERRA\_CN



微信订阅号  
doterraeveryday