

The dōTERRA[®] Essentials

精油使用手冊





目錄

dōTERRA® 多特瑞	4
負責任的採購	6
最先進的科學測試	8
開創性的醫學研究	9
把精油帶到您身邊	11
精油使用方法	12
安全的使用精油	13
單方精油	15
精油瓶蓋貼紙	72
複方精油	73
保健品	103
順暢呼吸複方系列產品	104
舒緩複方系列產品	105
保衛複方系列產品	106
終生保健套裝	108
樂活複方系列產品	111
特殊保健產品	113
婦女系列產品	114
兒童系列產品	115
輕盈複方系列產品	116
沙龍級精油美髮系列產品	118
個人護理產品	120
護膚產品	122
dōTERRA® SPA系列產品	127
dōTERRA 30天排毒計畫	128

dōTERRA®

2008年 dōTERRA 多特瑞的創辦人展開了一項使命，他們決定要製造出一種純粹、強效且高品質的精油，不僅使用方便，且能簡單地與全世界分享。從那時起，不論是個人、家庭再到社區，數以萬計的人們於日常生活中使用 dōTERRA 多特瑞的產品，繼而體驗到精油改變生活的強大功效。

懷抱著以滴滴精油逐一改變每個家庭、社區甚至是全世界的目標，dōTERRA多特瑞全力以赴精心規劃精油生產的每一個步驟。從栽種至將產品送到您家門口，dōTERRA多特瑞嚴格把關，讓您享有對環境友善、嚴格檢測以及頂尖品質的精油產品。



負責任的採購

農民

dōTERRA 多特瑞擁有由四十多個國家的農民組成的全球植物原料網絡。在生產精油之前，dōTERRA 多特瑞已精選最優良的植物品種、土壤、技術和生長環境，與具備本土植物、當地氣候、種子和土壤條件以及栽種時節等專業知識的農人合作，生產出純粹、強效且安全的精油。栽種、收成或蒸餾任何一個環節若偷工減料都會降低精油的品質，這也正是 dōTERRA 多特瑞重視當地農民專業與知識的原因。dōTERRA 多特瑞透過精心挑選合適的品種不僅能製造純粹又珍貴的精油，還能給偏鄉農民提供工作機會，讓他們不須再接受剝削的價格或惡劣的工作環境。當農人與 dōTERRA 多特瑞合作時，他們能獲得合理的報酬，以此經營自己的事業並為家庭帶來穩定的收入。





蒸餾者

生產過程中的栽種、生長和收成一樣舉足輕重且講求精密技術。下一個步驟，蒸餾法，也是讓每瓶精油散發濃郁香氣和具備功效的關鍵。對細節、完美的設備以及頂尖品質的要求，dōTERRA 多特瑞的蒸餾者在確保每瓶精油產品擁有精細的化學成分過程中扮演著重要的角色。

dōTERRA 多特瑞使用兩種蒸餾技術：蒸餾法與冷壓法。這兩個技術皆已證實是生產純粹、高品質精油最成功的方式。

蒸餾法：在精細耗時的過程中，煮沸的水會形成蒸氣穿透植物原料。接下來，水蒸氣會將植物裡的芳香化合物帶入集結水氣的管子中，水蒸氣於此冷卻，再次凝結成水。之後便可以很容易地將純粹、無雜質的精油從水中分離出來。

壓榨法：亦稱為冷壓法，此項技術僅用於製造dōTERRA 多特瑞的柑橘類精油。於此過程中，機器會擠壓柑橘果皮，從中榨取出精油，產出純粹又強效的柑橘類精油。

dōTERRA 多特瑞嚴選世界各地的職人以協助生產超過100款的精油。與重視產品生產過程、嚴守真材實料並致力於製造高品質精油的專業人員合作，使dōTERRA多特瑞能持續為消費者提供獨一無二、純粹又安全的產品。



最先進的科學測試 (最嚴格的把關、最可靠的品質)

經過細心的收成與蒸餾後，每一瓶精油都會送至dōTERRA多特瑞最先進的實驗室進行檢測。為了確保最頂尖的品質，dōTERRA多特瑞創立了CPTG[®]專業純正調理級認證的檢測方式。「CPTG[®]專業純正調理級認證」具備最嚴格的標準，能確保dōTERRA[®]多特瑞的精油絕不含任何添加物或有害污染物，只有純粹、貨真價實的天然精油。

dōTERRA多特瑞為了持續提供精油使用者頂尖品質的產品，力求採用最新且最先進的精油檢測方法。與研究界、生產界和科學界的專家合作，dōTERRA多特瑞得以建立出一套創新的檢測標準，遠遠超出市面上其他品牌精油的品質。



dōTERRA多特瑞實驗室以及具公信力的第三方實驗室使用以下檢測方法確保提供消費者最高品質的精油：

- **感官性能測試**：評估每瓶精油的外觀、色澤與香氣
- **特定重力**：核對每瓶精油的純度與品質
- **氣相色譜/質譜分析(GC/MS)**：確保每瓶精油的化學性符合標準的化學成分
- **傅里葉轉換紅外光譜儀測試(FTIR)**：分析精油含有的成分，以確保其符合dōTERRA多特瑞的標準
- **旋光度檢測**：用於辨別是否含有其他檢測未能偵測到的合成添加物
- **折射率檢測**：測量光線於精油穿透的模式，以確保其符合dōTERRA多特瑞的標準
- **汙染物測試**：檢測精油是否含有害汙染物、重金屬以及具潛在傷害的微生物
- **穩定性測試**：幫助確保精油在預期的使用時間內能維持其純度與效度

除了最嚴格的檢測程序外，dōTERRA多特瑞亦得力於由化學、微生物學、植物學、科學研究、生理學與營養科學等各界專家所組成的科學顧問團之專業知識。

開創性的醫學研究

除了科學顧問團讓dōTERRA多特瑞能持續走在精油檢測的尖端，dōTERRA多特瑞亦透過與當今醫療專業機構密切合作，持續投注於提升精油的使用經驗。藉由與世界知名的醫療機構、醫療中心與大專院校合作，dōTERRA多特瑞不斷地提供使用者各種安全又有效、可與當今醫療並行的精油使用方式。

研究對於提供dōTERRA多特瑞的使用者安全有效的精油使用方法非常重要。dōTERRA多特瑞與醫院、研究院校和其他醫療機構攜手進行實用的相關研究，以確保消費者的安全並教育他們最恰當的精油使用方式。dōTERRA多特瑞亦設有由醫療專業人士組成的醫學顧問團，研發適於醫療的精油用法。





把精油帶到您身邊

精油生產過程中的每個環節都是為了達成這一個目標所設計：為dōTERRA®多特瑞的使用者獻上最純粹、安全與優良品質的精油。dōTERRA 多特瑞深知對於責任、效能和正確品質的用心讓我們生產出最頂尖、能真正影響世界各地每個家庭生活的精油。有了優良品質的精油，您和家人能找到解決日常生活問題最天然的方法並且享受更好的身心健康，真正貫徹dōTERRA多特瑞致力於以精油改變生命的理想。

精油使用方法

很快你會發現使用dōTERRA® 多特瑞精油有非常多的功能，像是放鬆、個人衛生、家務清潔、烹調等等。任何一款精油都可以從三種常見的精油用法中至少擇一使用。在本手冊中，每種精油都會以英文字母 Ⓐ、Ⓣ 和 Ⓛ (擴香、外用和內服) 標示出這三種中一種或一種以上的使用方式。以下是每種方法的概要說明，讓你能安全有效地使用套裝裡的精油。

擴香 Ⓐ

可以擴香或深吸精油享受振奮愉悅的香氣、提振情緒並淨化空氣，以去除惱人氣味。

外用 Ⓣ

精油很容易被皮膚吸收，直接塗抹精油十分安全亦可搭配其他的身體用油或基底油使用。

內服 Ⓛ

可內服精油以強化各種健康功效。可將精油滴入素食膠囊或者加入飲品食用做為營養補充。



肌膚過敏

精油名稱旁邊會標示三種避免肌膚過敏的塗抹方式，分別為：直接塗抹 (N)、敏感肌膚 (S) 以及稀釋使用 (D)。根據這些建議用法，依精油對肌膚造成的敏感程度正確地使用精油。

直接塗抹 Ⓝ

精油可直接塗抹使用無須稀釋。

敏感肌膚 Ⓢ

年輕或敏感肌膚須稀釋後再使用。

稀釋使用 Ⓣ

精油須稀釋後再塗抹使用。

安全的使用精油

dōTERRA 多特瑞純天然的精油效果非常強大。無論是塗抹精油、食用精油或者擴香精油時請一定要記得少量即可維持長時間的功效。務必遵照dōTERRA多特瑞的使用建議；您可於現行的「產品使用說明」以及官網 doterra.com 參閱這些使用建議。

- 第一次塗抹各種精油時，建議搭配基底油稀釋以了解肌膚是否適應此種精油。先以一滴精油搭配五滴分餾椰子油。多次使用、有經驗後，可依照個人需求調整稀釋比例。
- 有些強效精油務必以基底油如dōTERRA多特瑞分餾椰子油稀釋後再塗抹使用。這些精油包括：桂皮、肉桂、丁香、天竺葵、檸檬草、牛至和百里香。這些為溫熱性精油。第一次使用這些精油時，可以一滴精油搭配十滴分餾椰子油的比例稀釋。
- 有些精油具光敏性，會導致肌膚容易曬傷。塗抹這類精油後至少12小時內皆須避免任何紫外線（陽光與日曬機）照射。這類精油包括：芳香調理複方、佛手柑、順暢呼吸複方、歡欣複方、柑橘清新複方、活力複方、寬容複方、葡萄柚、全神貫注複方、檸檬、萊姆、鼓舞複方、保衛複方、淨化清新複方、輕盈複方、野橘與元氣複方。
- 一般而言精油可以安全地塗抹於任何肌膚部位，不過有些地方須避免。塗抹時請避開鼻腔、內耳、眼部、受傷肌膚等周圍區域以及其他敏感處。
- 如果塗抹精油後肌膚出現泛紅、起疹或灼熱感，可以任何柔軟的布料輕輕地擦去精油，再塗上分餾椰子油等基底油，重複交替此兩項步驟即可。
- 食用精油時，一次一至兩滴即可。您可將精油直接滴入水中或各種飲品中或者滴入空膠囊吞食即可。
- 孩童一般比成人更容易對精油產生過敏。為孩子塗抹精油時，建議稀釋精油並先塗抹於足底。兩歲以下的嬰兒，建議先從擴香精油開始。
- 由於 dōTERRA 多特瑞的精油效果非常強大，孩童務必在成人陪同下使用。建議將精油放置於孩童伸手不及處。此外，將精油的塑膠滴口蓋好並轉緊瓶蓋以妥善保存。
- 如有任何針對個人使用精油的特殊需求或疑慮，請諮詢您的醫師。

單方精油

來自大地最純粹、最天然的原料，dōTERRA® 多特瑞的單方精油為您的生活獻上自然的純淨與效用。每一瓶 dōTERRA 多特瑞的單方精油皆擁有其獨特的化學性與香氣，為使用者提供一系列獨一無二的功效。不論各種需求與喜好，多樣的精油及用途讓每個人都能從 dōTERRA 多特瑞精油中找到最天然的方法去解決生活大小事。





Arborvitae

側柏

側柏精油以其傑出的保護保養功效著稱，能幫助抵抗多種外在威脅亦擁有強效的淨化清潔功能。

主要功效：

- 抵擋環境與季節變化對健康造成的影響
- 強效清潔與淨化功效
- 天然驅蟲劑及木材防腐劑

使用方式：

- 將十滴側柏精油與半杯水倒入噴霧瓶中，噴於各式物體表面與雙手，以保護身體免受環境威脅。
- 靜坐時使用可帶來安穩與鎮靜感。
- 遠足或從事戶外活動前塗抹於手腕與腳踝。
- 擴香可淨化空氣並驅除家中蚊蟲。
- 以四滴側柏精油加上兩滴檸檬精油搭配分餾椰子油一同使用，做為天然的木材防腐劑與保養油。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓝ

Basil

羅勒

羅勒是一款用途廣泛的精油，以減少焦慮感、鎮靜肌膚及增添各式料理風味的功用著稱。羅勒精油是不可或缺的實用收藏。

主要功效：

- 維護胃腸健康*
- 塗抹肌膚後具鎮靜功效
- 減少焦慮感與緊張

使用方式：

- 塗抹使用可減少面皰紅疹。
- 讀書工作時擴香可提升專注力。
- 食用一滴精油可舒緩生理週期不適。*
- 食用一滴精油可減少脹氣並維護胃腸健康與功能。*
- 將一滴羅勒精油加上一滴茶樹精油再搭配分餾椰子油，塗抹於頸部或耳部後方帶來舒緩功效。

Ⓐ Ⓣ Ⓡ | Ⓝ



* 此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。



Bergamot

佛手柑

佛手柑是最特別的柑橘類精油之一，兼具鎮靜與提振之效，非常適合緩解憂傷與焦慮感。如同其他柑橘類精油，其具有傑出的清潔功效與怡人香氣。

主要功效：

- 舒緩焦慮與憂傷感
- 強效淨化肌膚特性
- 鎮靜功效適用於按摩療法

使用方式：

- 於平日茶飲滴入佛手柑精油享受伯爵茶的清香。
- 睡前塗抹於足底以帶來鎮靜與放鬆的睡眠。
- 於夜間皮膚保養品中滴入一滴精油以享受其淨化功效。
- 於氣氛緊張或充滿壓力的教室、辦公室或家中等環境擴香。
- 食用一滴精油以維護健康的神經系統與心血管系統。*

Ⓐ Ⓣ Ⓛ | Ⓢ

Black Pepper

黑胡椒

黑胡椒最廣為人知的用途正是香料，為各種料理增添辛香風味，亦可食用或擴香帶來各式各樣的健康功效。

主要功效：

- 幫助消化*
- 維護健康的血液循環*
- 具抗氧化功效*

使用方式：

- 擴香或直接深吸香氣舒緩焦慮感並提振情緒。
- 食用一滴精油維持健康的血糖標準值。*
- 加入主餐、湯品、前菜或沙拉中以增添料理風味並幫助消化。*
- 兩滴精油搭配分餾椰子油進行溫熱舒緩按摩。
- 季節變化流感盛行時可食用兩滴精油以維護健康的呼吸道功能。*

(A)(T)(I)(S)



* 此效用陳述尚未經美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

Blue Tansy

藍艾菊

藍艾菊精油之名稱來自於其鮮明的湛藍色澤。藍艾菊擁有清甜、溫潤的香氣以及鎮靜的功效，有益於肌膚保養與身心健康。（使用時稀釋以避免染色污漬）

主要功效：

- 一提供針對性的舒緩撫慰功效
- 一散發鎮靜與活絡的香氣
- 一降低季節變化的威脅

使用方式：

- 塗抹於肌膚稍微不適之處以帶來舒緩功效。
- 戶外活動前使用預防季節性威脅
- 一整天勞動後，可塗抹按摩於手指、手腕、肩膀與頸部。
- 搭配薄荷精油，塗抹於胸口促進順暢的呼吸。
- 需放鬆舒緩時可擴香帶來鎮靜功效。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓝ





Cardamom 豆蔻

豆蔻精油常用於增添食物與飲品風味，非常適合烹調使用，亦可幫助順暢的呼吸與消化。*

主要功效：

- 烹調與烘焙用香料
- 促進順暢的呼吸與呼吸道健康*
- 可幫助舒緩消化不良並維持整體的胃腸健康*

使用方式：

- 擴香或深吸香氣帶來寬闊感並能清晰思緒。
- 擴香或塗抹以促進順暢的呼吸。
- 泡澡時滴入一滴精油促進寧靜感與放鬆。
- 加入麵包、果昔、肉類餐點或沙拉中以增添風味並幫助消化。*
- 食用一滴精油做為每日保健以維護健康的腸胃功能。*

Ⓐ | Ⓣ | Ⓛ | Ⓝ



Cassia 桂皮

溫熱類精油桂皮能幫助促進健康的消化並維護健康的免疫系統。*散發舒緩辛香，桂皮對身心具有特殊的功效。

主要功效：

- 散發溫暖提振的香氣
- 幫助促進健康的消化*
- 維護健康的免疫系統與防禦能力*

使用方式：

- 擴香一滴桂皮精油和一滴野橘精油帶來提振香氣。
- 食用兩滴精油促進健康的心血管系統運作。*
- 食用一滴精油於季節變化時增強免疫力。*
- 於飲用水中加入一滴桂皮和一滴檸檬精油幫助消化並抑制食慾。*
- 以一滴桂皮精油搭配分餾椰子油按摩肌肉，帶來溫熱舒適感。

Ⓐ Ⓣ Ⓛ | ⓓ

Cedarwood

雪松

雪松精油散發溫暖木質香氣，能營造身心舒暢感與活力，常用於按摩以帶來放鬆與舒緩。

主要功效：

- 促進放鬆
- 天然的驅蟲劑
- 具肌膚潔淨功效

使用方式：

- 運動前取一至兩滴精油按摩於胸口保持活力。
- 於家中、辦公室或各種工作場所擴香提升自信心。
- 滴數滴精油於棉花球再置於衣櫃或其他空間驅除飛蛾。
- 忙碌的一天後擴香以促進情緒穩定及放鬆的環境。
- 取一滴精油直接塗抹於所需部位，改善肌膚瑕疵。

Ⓐ | Ⓓ | Ⓢ





Cilantro

胡荽葉

胡荽葉精油能為各式主餐與開胃菜增添清新的香草風味，食用亦可幫助清潔與消化。*

主要功效：

- 幫助消化*
- 強效清潔與排毒功效*
- 為料理增添清新香草風味

使用方式：

- 食用一滴精油鎮靜神經系統。*
- 食用一滴精油維護健康的免疫功能與防禦能力。*
- 塗抹於手指甲與腳趾甲維持乾淨健康的外觀。
- 擴香柑橘類精油時可加入胡荽葉，以散發清新香甜的香草氣味。
- 擴香或塗抹使用以營造寧靜感促進良好的睡眠。

Ⓐ Ⓓ Ⓘ | Ⓝ

Cinnamon Bark

肉桂

肉桂精油萃取自散發香氣的樹皮，具有強效的清潔特性能提升免疫力、健康的新陳代謝以及各種對身體有益之健康功效。*

主要功效：

- 清潔口腔與牙齦
- 幫助維護健康的新陳代謝*
- 季節交替時能促進健康的免疫力*

使用方式：

- 擴香肉桂精油營造溫暖友好的情緒。
- 於茶飲中滴入一滴精油，搭配蜂蜜慢慢飲用舒緩喉嚨。
- 食用兩滴精油促進健康的血液循環與心血管健康。*
- 食用一滴維護健康的血糖標準值。*
- 以多特瑞分餾椰子油稀釋後，為冰冷疼痛的關節進行溫熱按摩。

Ⓐ Ⓣ Ⓛ | Ⓧ



* 此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

Clary Sage

快樂鼠尾草

快樂鼠尾草以其鎮靜功效廣為人知，具放鬆、舒緩與平衡的特性，尤其能鎮靜及舒緩肌膚。

主要功效：

- 促進安穩的睡眠
- 促進健康的髮質與頭皮
- 對肌膚具有強效的舒緩作用

使用方式：

- 食用兩滴精油舒緩並鎮靜神經系統。*
- 就寢時擴香能促進鎮靜與放鬆感。
- 生理週期塗抹於腹部減緩疼痛不適。
- 更年期時可用於按摩促進健康平穩的心情。
- 搭配薰衣草精油一同滴入熱水澡中以享受釋放壓力的時光。

Ⓐ Ⓓ | Ⓘ | Ⓝ





Clove

丁香

擁有傑出的健康功效，帶來能量、提神醒腦的丁香具溫熱與淨化的特性，是日常生活中相當實用的精油。

主要功效：

- 清潔牙齦與牙齒
- 維護心血管健康*
- 具強效抗氧化特性

使用方式：

- 烘烤點心時可以使用丁香精油取代乾燥丁香。
- 搭配舒活護手潤膚乳進行溫熱按摩。
- 於飲用水中滴入兩滴精油以維護健康的血液循環。*
- 內服兩滴精油維護免疫系統、新陳代謝、細胞功能與肝功能。*
- 擴香三滴丁香精油、一滴肉桂精油和兩滴野橘精油帶來活絡香氣。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓛ | Ⓓ



Copaiba

古巴香脂

古巴香脂精油來自於古巴香脂樹的樹脂，長久以來巴西原住民皆於傳統醫療中使用。古巴香脂廣泛運用於化妝品與香水產品。

主要功效：

- 強效抗氧化功能*
- 促進潔淨滑順的肌膚並減少面皰紅疹
- 維護健康的心血管、免疫、消化、神經與呼吸系統*

使用方式：

- 擴香或塗抹使用促進順暢的呼吸。
- 食用兩滴精油幫助舒緩與鎮靜神經系統。*
- 搭配保濕產品一同使用以促進健康的膚質。
- 擴香一滴古巴香脂精油和兩滴肉桂精油帶來活絡香氣。
- 運動後取古巴香脂精油搭配分餾椰子油於腿部進行舒緩按摩。

(A) (T) (I) | (S)



Coriander

胡荽

散發清新草本的香氣，胡荽精油能舒緩身心。兼具保養肌膚、幫助消化*及放鬆身體的效益，胡荽精油就是如此獨特實用。

主要功效：

- 促進放鬆
- 促進健康的消化*
- 幫助維持潔淨的膚質

使用方式：

- 添加一滴至咖哩菜譜以增加風味。
- 內服兩滴精油維持健康的肝功能。*
- 短時間運動後於腿部塗抹胡荽精油進行舒緩按摩。
- 內服兩滴精油維護胃腸健康與功能。*
- 擴香兩滴胡荽精油、薄荷精油與dōTERRA安定平衡複方精油促進正面思考。

Ⓐ Ⓣ Ⓡ Ⓜ



* 此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

Cypress

絲柏

絲柏精油潔淨清新的香氣能有效提升情緒，同時帶來能量與活力。絲柏精油非常適合提振心情以及改善膚質。請注意切勿食用絲柏精油。

主要功效：

- 促進能量與活力
- 改善膚質，尤其適用油性肌膚
- 兼具提振與鎮靜情緒之效，非常適合用於調節心情

使用方式：

- 長跑前可塗抹於腿部增強能量。
- 進行園藝工作前取兩滴絲柏精油塗抹於胸口提升活力。
- 擴香三滴絲柏精油和三滴萊姆精油帶來活絡香氣。
- 壓力疲憊的一天後，取半杯鎂鹽加上一滴絲柏精油倒入澡盆中來徹底放鬆。
- 塗抹絲柏精油減少面皰紅疹並且改善油性膚質。

(A) (T) | (N)





Douglas Fir 道格拉斯冷杉

萃取自道格拉斯冷杉的枝條與葉片，道格拉斯冷杉精油擁有多種功效，可幫助順暢呼吸、提升情緒與改善膚質。

主要功效：

- 清潔與淨化肌膚
- 促進正面情緒及專注力
- 能暢通呼吸道並順暢呼吸

使用方式：

- 充滿壓力的一天後，於手中滴入一滴精油深吸香氣能鎮靜並重拾能量。
- 製作多功能清潔劑時滴入兩滴精油以增添天然清潔功效。
- 取一滴道格拉斯冷杉精油搭配兩滴冬青精油進行放鬆按摩。
- 於沐浴乳中滴入一滴精油增添活絡香氣亦能提升清潔功效。
- 孩子寫作業時擴香道格拉斯冷杉精油與葡萄柚精油以提升專注力。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓝ



Eucalyptus

尤加利

dōTERRA® 尤加利精油來自可生長至50英尺高的常青樹。尤加利精油的化學特性使其相當適合用於促進暢通的呼吸以及進行舒緩按摩。

主要功效：

- 促進放鬆感
- 促進口腔健康與清新口氣
- 促進暢通的呼吸道與順暢的呼吸

使用方式：

- 於保濕乳滴入一滴精油塗抹於肌膚帶來活化功效。
- 於浴缸底部滴入三滴尤加利精油泡澡時享受活絡香氣。
- 空氣不清新時，擴香尤加利精油，享受其淨化之效。
- 生理週期時，每日使用精油於下腹部按摩帶來舒緩功效。
- 冬季時擴香尤加利精油促進順暢的呼吸。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓢ

Fennel

甜茴香

甜茴香散發甘草的清香與味道可用於甜點料理或擴香，享受其清甜香氣。亦可內服帶來各式各樣強大的健康功效。*

主要功效：

- 幫助促進健康的血液循環*
- 維護健康的呼吸系統*
- 促進健康的消化與新陳代謝*

使用方式：

- 食用兩滴精油促進細胞健康。*
- 於居家空間或辦公室擴香甜茴香精油提升效率。
- 塗抹一至兩滴精油帶來鎮靜與舒緩功效。
- 於飲用水滴入一滴甜茴香精油食用，可幫助抑制吃甜食的欲望。*
- 逢生理週期可食用一滴精油舒緩每月不適。*

Ⓐ Ⓣ Ⓛ | Ⓢ



* 此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。



Frankincense Touch

呵護系列 - 乳香

享受結合分餾椰子油之乳香精油的功效。非常適合孩童或敏感膚質使用。

(A) (T) | (N)

Frankincense 乳香

乳香精油的化學組成使其具備傑出的重生功效並擁有廣泛且多樣的用途。數百年來，人們利用乳香舒緩及美化的特性，尤其針對維持年輕的肌膚及促進放鬆感。

主要功效：

- 一幫助維持健康的細胞功能*
- 一舒緩肌膚同時減少肌膚瑕疵
- 一促進整體身心健康所需的寧靜、放鬆與滿足感

使用方式：

- 食用兩滴精油維護健康的免疫與消化功能。*
- 於保濕乳滴入兩滴精油減少面皰紅疹並恢復肌膚。
- 擴香乳香精油能促進寧靜與滿足感以及整體身心健康。
- 激烈運動後，取乳香精油按摩手部與足部帶來溫暖、舒緩的功效。
- 於指緣處塗抹乳香精油以維持手指甲與腳趾甲健康的外觀。

(A) (T) | (N)

Geranium

天竺葵

天竺葵因其美化的特性有著相當久遠的使用歷史，能有效改善髮質與膚質。其亦以減少壓力與鎮靜神經著稱。

主要功效：

- 一 維護充滿生命力的健康髮質
- 一 傑出的天然驅蟲功效
- 一 幫助促進潔淨健康的肌膚

使用方式：

- 沖澡過後，於肌膚塗抹天竺葵精油帶來舒緩功效。
- 食用一至兩滴精油維護健康的泌尿道。*
- 進行戶外活動前塗抹可天然驅除蚊蟲。
- 直接塗抹於肌膚或者利用芳療蒸臉機美化肌膚。
- 食用兩滴精油維護健康的血糖標準值。*

(A)(T)(I)(S)



* 此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

Ginger

生薑

dōTERRA® 生薑精油來自生薑園裡新鮮的薑根。做為烹調香料，生薑的大地香氣為各種料理增添獨特風味亦可幫助消化。*

主要功效：

- 維護健康的消化*
- 幫助緩和偶發的噁心反胃*
- 減少脹氣、排氣與偶發消化不良*

使用方式：

- 擴香生薑促進平衡的情緒。
- 塗抹使用為背部或腿部進行舒緩按摩。
- 酸甜料理中可取一滴生薑精油取代生薑用料。
- 乘車路途顛簸時擴香或於手中滴入一滴生薑精油深吸香氣。
- 食用兩滴精油減少偶發之反胃、脹氣、排氣與消化不良。*

Ⓐ Ⓣ Ⓛ | Ⓢ





Grapefruit

葡萄柚

如同其他柑橘類精油，葡萄柚精油非常適合提振心情、促進健康的肌膚亦具備清潔與淨化功效。此外，還可促進健康的新陳代謝。*

主要功效：

- 促進潔淨健康的膚質
- 有效維護健康的新陳代謝*
- 傑出的強效清潔與淨化特性

使用方式：

- 擴香具天然提神功效，提升專注力。
- 搭配洗髮乳一同使用，強化清潔效果並增加秀髮光澤。
- 搭配夜間保養程序使用改善面皰紅疹（使用後請避開紫外線照射）。
- 搭配分餾椰子油按摩肌膚，享受舒緩之效。
- 於四盎司（約120毫升）的飲用水中滴入兩滴精油食用以促進健康的新陳代謝。*

Ⓐ | Ⓣ | Ⓛ | Ⓝ

* 此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

Green Mandarin

青橘

青橘精油萃取自尚未熟成的果實，以其舒緩的功效著稱，能維護健康的消化系統。*
與其他柑橘類精油相似，青橘精油具提振情緒的效果亦可促進健康的膚質。

主要功效：

- 維護健康的神經、消化和呼吸系統*
- 以維護健康的免疫功能著稱*
- 提振心情

使用方式：

- 擴香以營造充滿活力與能量的環境。
- 滴入牙膏幫助維護口腔健康。
- 滴入夜間保養產品使用改善面皰紅疹。
- 以一杯水和一杯白醋再加上五滴精油自製天然清潔劑。
- 於120毫升的水滴入兩滴精油可促進健康的免疫功能和反應。*

Ⓐ Ⓙ Ⓛ | Ⓝ





Helichrysum

永久花

永久花精油活化肌膚的功效備受推崇，能促進年輕光澤的肌膚，同時減少面皰紅疹。自古以來，永久花精油因其健康的功效常用於草藥療法。*

主要功效：

- 促進潔淨年輕的膚質
- 維護健康的細胞功能與整體細胞健康*
- 維護健康的肝功能並具體內淨化之效*

使用方式：

- 擴香能幫助減少情緒低落。
- 搭配漱口水使用能維持牙齦、牙齒與口腔之清潔與健康。
- 食用兩滴精油維持健康的細胞功能以及整體細胞健康。*
- 日曬一天後，搭配分餾椰子油塗抹肌膚帶來鎮靜之效。
- 食用兩滴精油維護免疫、心血管與神經系統功能。*

(A) (T) (I) | (N)

* 此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。



Jasmine Touch 呵護系列 - 茉莉

「花中之王」茉莉濃郁的香氣及減少肌膚瑕疵的功效備受珍視，能促進健康、明亮的肌膚。

主要功效：

- 提振心情
- 減少肌膚瑕疵
- 促進健康明亮的肌膚

使用方式：

- 塗抹於肌膚瑕疵處。
- 沖澡後塗抹，迎接一天的開始。
- 按摩使用營造舒緩、放鬆的經驗。
- 塗抹於手腕和頸部做為個人香氛使用。
- 搭配保養程序一同使用打造健康的膚質。

Ⓐ | Ⓓ | Ⓝ

Juniper Berry

杜松漿果

杜松漿果精油萃取自針葉樹的果實，對身心皆具有非常傑出的功效，亦可用於清潔及淨化空氣。

主要功效：

- 天然的肌膚調節劑
- 具天然的清潔與排毒功效*
- 維護健康的腎臟與泌尿道功能*

使用方式：

- 食用兩滴精油獲得天然的抗氧化功效。*
- 睡前擴香享受天然的鎮靜與安穩之效。
- 取一滴精油塗抹於肌膚以促進潔淨健康的膚質。
- 於飲用水或茶飲滴入一至兩滴精油，做為天然的體內淨化保養。*
- 搭配漱口水使用，能保持牙齦、牙齒和口腔的清潔與健康。

Ⓐ Ⓓ Ⓘ | Ⓝ



* 此效用陳述尚未經美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

Lavender

薰衣草

薰衣草精油散發怡情舒暢的花香具鎮靜、舒緩與放鬆的作用。薰衣草能提供各式各樣撫慰身心的功效，擁有相當廣泛的用途。

主要功效：

- 具舒緩肌膚之效
- 減少焦慮感或緊張感*
- 具放鬆的特性能促進安穩的睡眠*

使用方式：

- 搭配洗髮乳使用幫助維持濃密健康的秀髮。
- 取一滴塗抹於肌膚，舒緩偶發的肌膚不適。
- 食用一滴精油舒緩和鎮靜神經系統。*
- 擴香減少焦慮感並能舒緩緊張情緒。
- 食用兩滴精油減少焦慮感並促進安穩的睡眠。*

(A) (T) (I) | (N)

Lavender Touch

呵護系列 - 薰衣草

享受結合分餾椰子油之薰衣草精油的功效。非常適合孩童與敏感肌膚使用。

(A) (T) | (N)





Lemon

檸檬

檸檬以清潔與活絡的功效著稱，具備多樣的功用，是dōTERRA 美商多特瑞的暢銷精油。不論是身體天然的排毒工具*或是家中的清潔劑，檸檬精油擁有相當多元的用途。

主要功效：

- 維護健康的呼吸功能*
- 強效清潔亦幫助消化*
- 提振與增添活力的特性能改善心情

使用方式：

- 食用兩滴精油幫助減緩季節造成的呼吸不適。*
- 擦拭時於抹布滴數滴精油，幫助清除頑固黏膩的污漬。
- 與水一同加入噴霧瓶中，清潔桌面、流理台等各式表面。
- 搭配肌膚保養程序為肌膚帶來清新健康的光澤。
- 於飲用水中滴入兩滴精油帶來清新口味亦可天然地幫助身體排毒與消化。*

Ⓐ Ⓣ Ⓡ Ⓜ Ⓝ

Lemongrass

檸檬草

檸檬草精油能促進健康的消化*亦具淨化功效，因此為常用於護膚品。檸檬草精油散發草本香氣能強化注意力，也非常適合用於按摩療法。

主要功效：

- 淨化與調節肌膚
- 促進健康的消化*
- 強化注意力與促進正面思考

使用方式：

- 戶外活動時擴香檸檬草精油驅除蚊蟲。
- 搭配茶樹精油塗抹於腳趾甲以維持其清潔與健康。
- 運動過後以分餾椰子油稀釋塗抹，帶來清新舒暢感。
- 搭配薄荷精油一同食用，維護健康的胃腸功能。*
- 搭配分餾椰子油塗抹於肌肉關節處進行舒緩按摩。

Ⓐ Ⓣ Ⓛ | Ⓢ



Lime

萊姆精油

具天然的淨化功效以及平衡充滿能量的香氣，萊姆精油擴香、塗抹或內服皆具清潔與淨化功用。*

主要功效：

- 幫助清潔與淨化肌膚
- 促進平衡的情緒與幸福感。
- 具身體淨化的功效並維持健康的免疫功能*

使用方式：

- 擴香萊姆精油能清淨空氣與提振心情。
- 食用兩滴精油幫助良好的體重管理。*
- 於飲用水中滴入一滴萊姆精油增添風味亦享抗氧化功效。*
- 食用三滴精油維護健康的呼吸與心血管功能。*
- 於化妝棉滴數滴萊姆精油去除油污或黏膩污漬。

Ⓐ | Ⓣ | ① | Ⓢ



* 此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

Magnolia Touch

呵護系列 - 木蘭花

產於中國的木蘭花與美國的品種不同，擁有厚實的花瓣，精油便是從中萃取而來。木蘭花精油特別以保養肌膚的功效和放鬆的香氣著稱。

主要功效：

- 可幫助減少焦慮感
- 促進正面的情緒亦幫助放鬆
- 舒緩肌膚同時維護潔淨且健康的膚質

使用方式：

- 塗抹以舒緩肌膚。
- 面臨壓力困境時可深吸其鎮靜香氣。
- 感到焦慮時可塗抹於頸部後方。
- 木蘭花精油可搭配橙花精油使用進行放鬆的芳香按摩。
- 搭配每日保養肌膚程序使用促進潔淨與健康的膚質。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓝ





Marjoram

馬鬱蘭

馬鬱蘭因其鎮靜特性與健康功效備受重視，尤其益於維護健康的神經系統、免疫系統和心血管健康。*

主要功效：

- 維護健康的免疫系統*
- 對神經系統具正面功效*
- 幫助促進健康的心血管系統*

使用方式：

- 睡前於足部塗抹馬鬱蘭精油。
- 壓力大時擴香幫助舒緩情緒。
- 食用兩滴精油維護健康的免疫系統。*
- 食用兩滴精油促進健康的心血管功能。*
- 運動前後塗抹於肌肉帶來舒緩釋放之效。

Ⓐ | Ⓣ | ⓘ | Ⓝ

Melaleuca Touch

呵護系列 - 茶樹

享受結合分餾椰子油之茶樹精油的功效。非常適合孩童與敏感肌膚使用。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓝ

Melaleuca (Tea Tree)

茶樹

為一款清潔與淨化的精油，塗抹、擴香或食用茶樹精油可享相當多樣的功效。茶樹精油散發清新、青草與提振的香氣，可每天使用以獲得清潔與活化肌膚之效。

主要功效：

- 維護健康的免疫系統*
- 對頭髮、肌膚與指甲能帶來強健的活化功效
- 利用其清潔特性抵擋環境與季節威脅*

使用方式：

- 擴香以淨化與清新空氣。
- 食用兩滴精油幫助維護胃腸健康。*
- 運動過後於肌肉痠痛處塗抹茶樹精油，帶來舒緩釋放。
- 噴霧瓶加入水再滴入五滴茶樹精油，用於清潔家中各式物件表面。
- 刮鬍後取茶樹精油搭配雪松精油塗抹肌膚，做為清新活絡的鬍後保養。

Ⓐ | Ⓣ | ⓘ | Ⓝ



Melissa

香蜂草

香蜂草是一款原料稀少、生產不易、非常稀有的精油，具備多元的健康功效並以其提振心情與鎮靜神經或緊張情緒之效著稱。

主要功效：

- 促進放鬆並幫助營造良好的睡眠環境
- 鎮靜緊繃感或緊張亦能提升幸福感
- 具有傑出的健康功效並可維護健康的免疫系統*

使用方式：

- 搭配保濕產品使用，可活化肌膚。
- 擴香營造放鬆助眠的良好睡眠環境。
- 於噴霧瓶中加入水再滴入數滴香蜂草精油，用於擦拭家中各式物件表面。
- 食用兩滴精油維護健康的膽固醇標準值。*
- 食用一至兩滴精油維護健康的消化、肝臟與認知健康*

Ⓐ | Ⓣ | ⓘ | Ⓝ



Myrrh 沒藥

沒藥精油針對身體內外都具有強而有效的功效。除了傑出的清潔功用，沒藥精油具舒緩特性可促進健康的膚質並平衡情緒。

主要功效：

- 一幫助促進情緒平衡與幸福感
- 一具清潔功效，尤其益於喉嚨與口腔保養
- 一舒緩肌膚同時維護潔淨、年輕的膚質

使用方式：

- 擴香幫助提升注意力並提振心情。
- 內服兩滴以維護健康的細胞、呼吸與免疫功能。*
- 食用一至兩滴精油以幫助放鬆肌肉骨骼並舒緩緊張。*
- 於杯中倒入1/4的水、蜂蜜再滴入兩滴沒藥精油飲用舒緩腸胃。*
- 於保濕產品滴入一至兩滴精油減少細紋與皺紋。

Ⓐ Ⓙ Ⓛ | Ⓝ



Neroli Touch

呵護系列 - 橙花

橙花精油萃取自苦橙樹的花朵。橙花精油的香氣能促進放鬆、提振心情、減少焦慮感並提升整體健康。

主要功效：

- 可減少焦慮感
- 促進正面的情緒，同時幫助放鬆
- 舒緩肌膚，同時維持年輕的膚質

使用方式：

- 塗抹以舒緩肌膚。
- 身心備感壓力時可深吸其鎮靜香氣。
- 感到焦慮時塗抹於頸部後方。
- 取橙花精油搭配薰衣草精油進行放鬆按摩。
- 搭配平日肌膚保養，打造年輕的膚質。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓝ



Oregano

牛至

牛至精油長久以來用於傳統醫療以獲其強化免疫系統、清潔淨化與強力抗氧化功效。*

主要功效：

- 為身體提供強效的抗氧化作用*
- 有效提升免疫力*
- 維護健康的消化與呼吸功能*

使用方式：

- 食用兩滴精油放鬆肌肉骨骼。*
- 以dōTERRA®分餾椰子油稀釋塗抹肌膚以減少面皰紅疹。
- 噴霧瓶加水後滴入十滴精油用於清潔檯面。
- 烹調義式料理時，以一滴牛至精油取代一大匙乾燥牛至。
- 食用兩滴精油以維護神經系統和心血管功能。*

Ⓐ | Ⓣ | ① | ②



Oregano Touch 呵護系列 - 牛至

享受結合分餾椰子油之牛至精油的
功效。非常適合孩童與敏感肌膚使用。

Ⓐ | Ⓣ | ① | ②



Patchouli

廣藿香

廣藿香散發鮮明的濃郁麝香，具有顯著的保養肌膚之效同時可平衡安撫情緒。

主要功效：

- 幫助平衡情緒
- 促進明亮滑順的膚質
- 幫助減少肌膚瑕疵、面皰與皺紋

使用方式：

- 擴香以享受安穩與平衡情緒之效。
- 搭配保濕乳每日使用幫助減少面皰紅疹。
- 搭配其他精油使用，調製出散發香甜麝香的香水或古龍水。
- 疲憊的一天，後搭配等量的薄荷精油塗抹於額頭、太陽穴或頸部後方。
- 取1/2茶匙的小蘇打、兩大匙水、兩滴薄荷精油和一滴廣藿香精油自製漱口水。

Ⓐ | Ⓓ

Peppermint 薄荷

dōTERRA®多特瑞持續最暢銷的薄荷精油從舒緩偶發的腸胃不適、清新口氣到順暢呼吸，具有相當廣泛的功效。* 隨身攜帶一瓶薄荷精油方便又實用。

主要功效：

- 活絡喚醒感官
- 促進健康的呼吸功能與順暢呼吸*
- 舒緩偶發腸胃不適並促進消化健康*

使用方式：

- 按摩頸部與肩膀釋放緊張感。
- 滴於冰敷袋或足浴消暑解熱。
- 疲累或倦怠時擴香五滴薄荷精油。
- 內服兩滴精油以舒緩偶發腸胃不適並促進消化健康。*
- 於噴霧瓶中滴入薄荷精油，噴灑窗戶或門口天然驅除蚊蟲。

(A)(T)(I)(S)



Peppermint Touch 呵護系列 - 薄荷

享受結合分餾椰子油之薄荷精油的功效。非常適合孩童與敏感肌膚使用。

(A)(T)(N)

Peppermint Beadlets 薄荷晶球

素食薄荷晶球提供薄荷精油功效亦能清新口氣。

Petitgrain

苦橙葉

苦橙葉為一款非常獨特、萃取自苦橙樹的精油，具淨化功效亦能維護健康的神經系統和免疫功能以及其他眾多的健康效用。*

主要功效：

- 一具抗氧化功效*
- 一促進良好的睡眠*
- 一維護健康的免疫、神經系統與心血管功能*

使用方式：

- 取苦橙葉精油搭配分餾椰子油進行放鬆按摩。
- 食用兩滴精油幫助健康的消化功能。*
- 稀釋塗抹於肌膚幫助減少肌膚瑕疵。
- 於飲用水中滴入一滴精油，享受其健康功效與清新風味。
- 食用一滴精油以幫助鎮靜神經系統並促進良好的睡眠。*

Ⓐ | Ⓣ | ⓘ | Ⓢ





Pink Pepper

粉紅胡椒

粉紅胡椒精油以維護健康的新陳代謝和免疫系統著稱，印加古文明視其為神聖之物。*粉紅胡椒雖然外觀與黑胡椒相似，但其實與腰果屬於同科的植物。

主要功效：

- 維護健康的免疫、消化和呼吸系統*
- 可促進敏銳警覺
- 具放鬆神經系統之效*

使用方式：

- 取兩滴搭配dōTERRA®分餾椰子油進行舒緩按摩。
- 於植物膠囊滴入數滴精油內服以幫助鎮靜與舒緩神經系統。*
- 深吸或擴香可促進敏銳警覺。
- 搭配柑橘類或花朵類精油調配具活絡功效的香氣。
- 於飲用水滴入兩滴精油可維護免疫功能。*

(A)(T)(I)|(N)

Roman Chamomile

羅馬洋甘菊

羅馬洋甘菊常見於茶飲中，對肌膚與身心皆具有鎮靜功效。*

主要功效：

- 幫助維護健康的免疫系統*
- 促進年輕的膚質與健康的髮質
- 散發清甜花香，能鎮靜心靈

使用方式：

- 塗抹於胸口促進幸福感。
- 睡前可擴香或塗抹於足底。
- 食用兩滴精油幫助舒緩身體各大系統。*
- 於保濕產品滴入一至兩滴羅馬洋甘菊精油，帶來潤滑功效。
- 情緒激動時擴香以舒緩怒氣與暴躁。

Ⓐ Ⓣ Ⓛ | Ⓝ



* 此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。



Rose Touch 呵護系列 - 玫瑰

大量的人力與精細的收成和蒸餾玫瑰花瓣才得以生產出在香水與精油產業極具盛名的香甜氣味。呵護系列玫瑰精油能促進健康均勻的膚色亦可做為充滿浪漫氣息的個人香氛使用。

主要功效：

- 一 提振情緒
- 一 幫助平衡肌膚水分
- 一 減少肌膚瑕疵

使用方式：

- 塗抹於頸部與手腕做為個人香氛使用。
- 用於按摩帶來振奮滋養的體驗。
- 塗抹於頸部和足底提振情緒。
- 搭配夜間保養程序使用，幫助平衡肌膚水分。
- 每日兩次塗抹於需加強保養之部位以減少肌膚瑕疵。

(A) (T) | (N)

Rosemary

迷迭香

迷迭香常用於芳香療法與烹調料理亦有多樣的健康功效，如維護正常的消化、體內器官運作以及減少疲勞感。*

主要功效：

- 為肉類或特殊料理增添濃郁草本香氣
- 幫助減少偶發倦怠與緊張感。*
- 維護健康的消化、呼吸功能與體內器官運作。*

使用方式：

- 擴香以天然驅除蚊蟲。
- 讀書時擴香以幫助維持專注力。
- 用於頭皮按摩以促進濃郁蓬鬆的頭髮。
- 混合迷迭香精油、乳香精油與鎂鹽，享受活化身心的熱水澡。
- 於植物性膠囊中滴入迷迭香精油與薰衣草精油食用，幫助減少壓力。*

Ⓐ Ⓣ Ⓛ | Ⓝ



Hawaiian Sandalwood/ Sandalwood

夏威夷檀香木 / 檀香木

檀香木精油以其多樣的肌膚保養之效與消除緊張感、促進身心健康的功效備受珍視。

主要功效：

- 促進健康光滑的膚質
- 減少肌膚瑕疵
- 具安穩與提振特性，常用於靜坐

使用方式：

- 頭髮沾濕後取兩滴精油塗抹，保持秀髮的水潤與光澤。
- 於熱水澡滴入兩滴精油促進放鬆並減少壓力。
- 直接深吸檀香木精油或擴香以減輕緊張感並平衡情緒。
- 於蒸臉機滴入兩滴精油，能滋潤並活化肌膚。
- 開車時於車內冷氣口處滴兩滴精油，保持冷靜敏銳。

Ⓐ Ⓣ ⓘ | Ⓝ





Siberian Fir 西伯利亞冷杉

散發聖誕樹與寧靜森林的清香，西伯利亞冷杉長久以來以其營造撫慰、安穩的情緒與活絡感官的功效著稱。

主要功效：

- 一具舒緩鎮靜的功效
- 一營造自信、能量與安穩感
- 一幫助身體放鬆，同時活絡感官

使用方式：

- 塗抹肌膚幫助舒緩輕微的肌膚不適。
- 搭配分餾椰子油進行活化按摩。
- 面對生活中的各種挑戰時擴香以減輕壓力。
- 激烈運動過後按摩肌膚，帶來舒緩修復。
- 沐浴時於浴缸底部滴一至兩滴精油以提升自主感與能量。

Ⓐ | Ⓣ | ⓘ | Ⓝ

Spearmint

綠薄荷

以清甜薄荷香著稱，綠薄荷精油常用於料理亦可塗抹或擴香使用，享受多樣的強大功效。綠薄荷較溫和的特性可取代其他薄荷類精油。

主要功效：

- 清潔口腔並促進清新的口氣
- 促進專注力與提升心情
- 幫助消化並減少偶發腸胃不適*

使用方式：

- 擴香以天然驅除蚊蟲。
- 壓力緊繃時按摩於頸部後方。
- 沖澡時使用三至四滴精油，享受清新香氣、提振身心。
- 於甜點、飲品、沙拉或開胃菜滴入一滴綠薄荷精油。
- 內服兩滴精油促進消化並幫助減少偶發的腸胃不適。*

Ⓐ | Ⓣ | Ⓛ | Ⓢ



Spikenard

穗甘松

自古以來穗甘松精油用於放鬆與提振心情，促進鎮靜亦可淨化肌膚。

主要功效：

- 一 促進鎮靜、安定與放鬆感
- 一 淨化肌膚並促進潔淨健康的光澤
- 一 散發提振香氣能活絡情緒

使用方式：

- 塗抹於腳趾甲保持乾淨健康。
- 於熱水澡中滴入穗甘松精油促進放鬆。
- 於保濕乳中滴入一滴穗甘松精油滑順柔嫩肌膚。
- 搭配分餾椰子油按摩腹部帶來活力。
- 於洗髮乳中滴入一滴精油按摩頭髮與頭皮，促進健康的髮質。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓝ



Tangerine

甜桔

甜桔精油用於藥草療法已有相當長遠的歷史，以維護健康的消化與新陳代謝著稱。^{*}甜桔精油清甜的橙香能幫助舒緩焦慮感以及消除壓力。

主要功效：

- 清潔與淨化
- 維護健康的免疫系統^{*}
- 維護健康的消化與新陳代謝^{*}

使用方式：

- 擴香幫助淨化與清新空氣。
- 滴入自製的多功能噴霧清潔劑能清潔與淨化各式物件表面。
- 加入飲用水或茶飲中維護健康的免疫系統。^{*}
- 塗抹於手腕和頸部，帶來提振與充滿能量的香氣。
- 食用兩滴精油維護健康的消化與新陳代謝^{*}

Ⓐ Ⓓ Ⓘ | Ⓝ



Thyme

百里香

此款強效溫熱的草本精油具有清潔功效，特別適用於淨化肌膚，其化學成分能維護健康的免疫系統。*

主要功效：

- 幫助促進健康的免疫系統*
- 對肌膚具有清潔與淨化功效
- 清淨胃腸道與消化系統*

使用方式：

- 戶外活動時塗抹或擴香可以天然的方式驅除蚊蟲。
- 於口腔清潔用品中加入百里香維護口腔健康。
- 冬季保健加入百里香可促進健康的免疫系統*
- 以dōTERRA®分餾椰子油稀釋按摩腹部可減輕女性生理週期不適。
- 食用精油幫助維護心血管、血液循環與呼吸系統。*

ⒶⒹⒾⒹ



* 此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

Turmeric

薑黃精油

薑黃長久以來於亞洲皆用於烹調以增添料理風味。薑黃精油以蒸餾法萃取自薑黃植物的根狀莖，因其外用內服多樣的功效廣為推崇。

主要功效：

- 維護健康的神經與細胞功用*
- 具提振與活絡之效
- 幫助維護潔淨與健康的膚質

使用方式：

- 擴香散發提振香氣。
- 於飲用水中滴入一至兩滴精油，幫助維護神經與細胞功能。*
- 滴入植物膠囊中食用以維護健康的免疫功能與免疫反應。*
- 搭配保濕產品使用，減少面皰紅疹。

Ⓐ Ⓓ Ⓘ | Ⓝ





Vetiver

岩蘭草

萃取自繁盛茂密的草本植物，岩蘭草精油非常適合營造寧靜的氛圍，因其以安穩、鎮靜情緒的效果著稱。除了能平靜情緒並促進安穩的睡眠外，食用岩蘭草亦具有提升免疫力的功效。*

主要功效：

- 幫助維護免疫系統*
- 具鎮靜、安穩情緒之效
- 散發濃郁木質香氣營造舒緩的環境

使用方式：

- 於熱水澡中滴入兩滴精油以深層放鬆。
- 壓力大時擴香促進放鬆。
- 塗抹於足底以幫助促進安穩的睡眠。
- 久站後進行舒緩按摩時可塗抹於足底。
- 食用一滴岩蘭草精油和一滴檸檬精油增強免疫力。*

Ⓐ | Ⓓ | Ⓜ | Ⓝ

Wild Orange

野橘

如同其他柑橘類精油，野橘精油以其清潔與淨化的功效著稱。此外，野橘精油散發提振清新的香氣亦具有多樣的健康功效。

主要功效：

- 維護健康的免疫功能*
- 強效抗氧化作用維持健康*
- 塗抹、擴香或食用皆具清潔功效

使用方式：

- 擴香能淨化空氣帶來提振香氣。
- 加入飲用水增添風味並促進整體健康。*
- 噴霧瓶加入水再滴入十滴野橘精油以清潔與淨化各式物件表面。
- 天氣冷時食用兩滴精油以維護健康的免疫系統。*
- 於手中各滴入一滴野橘精油、薄荷精油和乳香精油深吸以享受充滿能量的香氣。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓛ | Ⓝ





Wintergreen

冬青

冬青精油的主要化學成分為水楊酸甲酯，塗抹或擴香時具備舒緩與重生的功效。

主要功效：

- 提振與振奮
- 帶來溫熱感
- 常用於口香糖、糖果與牙膏

使用方式：

- 搭配洗面產品能減少面皰紅疹。
- 按摩頸部與肩膀迅速提神醒腦亦能減少壓力。
- 於熱水澡滴入一滴冬青精油以放鬆及減輕緊張感。
- 於棉花球上滴一滴精油放入運動包、垃圾桶或其他異味處。
- 冬青精油搭配分餾椰子油進行溫熱舒緩按摩。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓢ

Yarrow|Pom

西洋蓍草 | 石榴籽

西洋蓍草 | 石榴籽精油為一款獨一無二、採用專業手法調製蓍草精油和冷壓石榴籽精油的專利複方精油，能為肌膚與身體帶來強大的功效。

主要功效：

- 維護健康的新陳代謝*
- 具強效的抗氧化功能*
- 促進潔淨清透的膚質

使用方式：

- 早晚食用一至兩滴精油以促進健康的新陳代謝。*
- 可用於舒緩按摩幫助放鬆緊繃情緒。
- 可搭配肌膚保養程序使用，幫助促進健康年輕的膚質或減少面皰紅疹。
- 於飲用水或茶飲中滴入一滴精油以享受抗氧化功效並促進健康的免疫功能。*

Ⓐ Ⓣ Ⓡ Ⓜ | Ⓝ





Ylang Ylang

伊蘭伊蘭

伊蘭伊蘭散發著清甜花香，含有滋養與保護肌膚和頭髮的功效，同時能減少壓力、促進正面思考而提振心情。

主要功效：

- 維護健康的肌膚與頭髮
- 提振心情同時帶來鎮靜的功效
- 幫助減緩緊張與壓力，同時促進正面的態度

使用方式：

- 搭配薰衣草精油擴香促進安穩的睡眠。
- 內服兩滴精油，為身體帶來抗氧化功效。*
- 塗抹伊蘭伊蘭精油於頸部後方以享受鎮靜提振之效。
- 取伊蘭伊蘭精油按摩頭皮促進健康、明亮的髮質。
- 泡澡時滴入兩滴精油，再加入鎂鹽能減緩壓力並幫助放鬆。

Ⓐ Ⓓ Ⓘ | Ⓝ

* 此效用陳述尚未經美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。



複方精油

為了善加利用精油強大的功效，dōTERRA® 多特瑞開發一系列的專利複方精油，其結合數種精油以及天然成分，幫助使用者獲得更準確、符合需求的效果。集結各種精油最有效的特性，dōTERRA 多特瑞複方精油是必備的精油產品。



AromaTouch® Massage Blend 芳香調理複方

精油長久以來便搭配按摩使用，這正是dōTERRA® 多特瑞打造這一專利複方精油的原因，這款具放鬆與安撫效用的精油能強化各種按摩療法。

主要功效：

- 幫助減輕緊張
- 具安撫和放鬆功效
- 散發舒緩香氣，提升各種按摩體驗

使用方式：

- 擴香芳香調理複方精油，打造奢華的SPA氛圍。
- 於熱水澡中加入鎂鹽和精油盡情放鬆。
- 靜坐或放鬆時擴香以營造寧靜的環境。
- 塗抹於頸部和肩膀，促進放鬆並減緩壓力。
- 搭配芳香調理技術或手部芳香調理技術使用。



dōTERRA Balance® Grounding Blend

安定平衡複方

dōTERRA 安定平衡複方精油為一款巧妙結合促進和諧、寧靜與放鬆感之精油，具備安穩效果的配方。此款複方精油能平衡情緒、促進身心健康亦散發迷人平靜的香氣。

主要功效：

- 緩和焦慮或緊張
- 帶來寧靜與平衡感
- 促進放鬆與和諧感

使用方式：

- 塗抹於頸部和手腕幫助撫平焦慮感。
- 搭配鎂鹽加入熱水澡幫助放鬆。
- 靜坐或做瑜珈時擴香營造鎮靜的環境。
- 日常塗抹於足底減緩壓力。
- 睡前塗抹促進安穩寧靜的睡眠。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓝ





dōTERRA Breathe® Touch
呵護系列 - 順暢呼吸複方

享受結合分餾椰子油之順暢呼吸複方精油的功效。非常適合孩童與敏感肌膚使用。

(A) (T) | (N)

dōTERRA Breathe® Respiratory Blend 順暢呼吸複方

散發薄荷、清新香氣的dōTERRA順暢呼吸複方精油具有精心設計的配方，為一款清涼活化的複方精油，能減少季節威脅的不適同時提供鎮靜功效。

主要功效：

- 一散發清涼活絡的香氣
- 一降低季節性威脅
- 一能暢通呼吸道以及順暢呼吸

使用方式：

- 季節變化易感冒時擴香或直接塗抹於胸口。
- 於熱水澡中滴入精油再加入鎂鹽，享受舒緩放鬆的時光。
- 沖澡時於澡缸底滴三滴精油，享受香氣提升活力。
- 戶外活動時塗抹，可抵擋各種天氣變化對身體造成的影響。
- 擴香具鎮靜功效能促進良好的睡眠。

(A) (T) | (S)

dōTERRA Cheer® Touch 呵護系列 - 歡欣複方

享受結合分餾椰子油之歡欣複方精油的功效。非常適合孩童與敏感肌膚使用。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓝ

dōTERRA Cheer® Uplifting Blend 歡欣複方

結合柑橘類和香料類精油的 dōTERRA 歡欣複方精油帶來愉悅的歡樂及正面力量，讓每一天都充滿活力希望。

主要功效：

- 促進正面思緒
- 消除負面情緒
- 按摩時使用散發歡愉香氣

使用方式：

- 擴香營造正面提振的環境。
- 心情低落時塗抹於頸部和手腕以提振情緒。
- 按摩時使用能消除負面情緒並促進愉悅心情。
- 滴入棉花球再置於汽車風口處，開車時散發能量香氣。
- 早晨塗抹於足底促進正面及歡欣的情緒。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓢ

Citrus Bliss® Invigorating Blend 柑橘清新複方

結合柑橘類精油的主要功效，柑橘清新複方精油具有能量和活化的特性能提振心情並減輕壓力。

主要功效：

- 清潔與淨化空氣
- 幫助提振心情並減少壓力
- 按摩時散發愉悅香氣

使用方式：

- 早晨塗抹於足底能活絡身心充滿能量。
- 於烘衣紙滴入兩至三滴精油，讓衣物散發清新香氣。
- 搭配薰衣草精油和薄荷精油按摩太陽穴集中注意力。
- 搭配分餾椰子油進行提振按摩能幫助減少壓力。
- 噴霧瓶加水後再滴入精油用於清潔廚房和浴室之各種物件表面。

Ⓐ | Ⓓ | Ⓔ





ClaryCalm® Monthly Blend for Women 溫柔呵護複方

專為女性所設計的溫柔呵護複方精油能舒緩生理週期不適並幫助平衡心情與調節情緒。

主要功效：

- 幫助每月調節心情
- 幫助舒緩並平衡緊繃敏感的情緒
- 舒緩生理週期不適

使用方式：

- 燥熱時塗抹，享受沁涼舒緩之效。
- 情緒緊繃時擴香營造舒緩氛圍。
- 生理週期時塗抹於腹部進行舒緩按摩。
- 塗抹於足底幫助每月平衡情緒。
- 塗抹於頸部和手腕深吸香氣舒緩緊張情緒。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓝ

dōTERRA Console® Comforting Blend 撫慰複方

dōTERRA 撫慰複方精油含有清甜花香及樹木精油能帶來安撫感，給予心靈上的希望和療癒。

主要功效：

- 促進安撫感
- 消除悲傷等負面情緒
- 擴香能散發安撫慰藉的香氣

使用方式：

- 抑鬱悲傷時擴香可帶來撫慰。
- 搭配分餾椰子油進行舒緩按摩。
- 心情低落時塗抹於頸部和手腕帶來希望動力。
- 滴於棉花球再置於汽車風口處，開車時散發舒緩香氣。
- 早晨塗抹於足底帶來安撫感與希望。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓝ

dōTERRA Console® Touch 呵護系列 - 撫慰複方

享受結合分餾椰子油之撫慰複方精油的功效。非常適合孩童與敏感肌膚使用。





dōTERRA Deep Blue® Touch 呵護系列 - 舒緩複方

享受結合分餾椰子油之舒緩複方精油的功效。非常適合孩童與敏感肌膚使用。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓝ

Deep Blue® Soothing Blend 舒緩複方

dōTERRA 舒緩複方精油特別針對舒緩與鎮靜所設計，為一款滋養配方，非常適合繁忙的一天或激烈運動後按摩使用。

主要功效：

- 幫助減輕緊張
- 具放鬆功效
- 針對特定部位帶來和緩紓解之效

dōTERRA Deep Blue® Roll-On 舒緩複方滾珠瓶

享受舒緩複方精油10毫升滾珠瓶裝的功效。

Ⓣ | Ⓝ

使用方式：

- 運動時擴香散發活絡香氣。
- 勞動搬重物後可塗抹於背部下方進行按摩。
- 疲憊的一天後可塗抹於手指、手腕、肩膀和頸部。
- 以分餾椰子油稀釋舒緩複方精油，為成長中的孩子按摩腿部。
- 運動前後塗抹於足部和膝蓋，帶來活絡與沁涼之效。

Ⓣ | Ⓝ

DigestZen® Digestive Blend 樂活複方

樂活複方精油為 dōTERRA® 專利系列的腸道舒緩配方，對於消化健康擁有非常多樣的功效。此款精油的舒緩特性能緩和偶發消化不良與腸胃不適。*

主要功效：

- 促進健康的消化系統*
- 舒緩偶發消化不良與暈車*
- 幫助減少排氣、脹氣和偶發消化不良*

使用方式：

- 食用以緩和噁心感。
- 加入飲用水或茶飲中，幫助維持健康的胃腸道。*
- 享用美食時隨身攜帶以促進消化。*
- 搭乘長途飛機或乘車時食用或塗抹，帶來鎮靜功效。
- 以分餾椰子油稀釋於腹部進行舒緩按摩。

(A)(T)(I)|N

dōTERRA DigestZen® Touch 呵護系列 - 樂活複方

享受結合分餾椰子油之樂活複方精油的功效。非常適合孩童與敏感肌膚使用。

(A)(T)|N





Elevation *Joyful Blend* 活力甦醒複方

此款結合提振精油的配方非常適合重振心情、享受充滿活力的香氣與氛圍。尋求天然的提神方式，活力甦醒複方精油是最理想的選擇。

主要功效：

- 充滿能量與清新的香氣
- 營造活力洋溢的環境
- 提升心情並增加活力

使用方式：

- 搭配分餾椰子油進行活力按摩。
- 擴香活力甦醒複方精油促進自信與自我價值感。
- 於熱水澡滴入數滴精油，享受舒緩提振的功效。
- 於掌心滴入一滴精油摩擦後深吸香氣，幫助減少壓力。
- 早晨擴香活力複方精油於家中營造正面、充滿能量的心情。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓝ

dōTERRA Forgive® Renewing Blend 寬容複方

dōTERRA 寬容複方的清新木質香氣能消除憤怒與內疚的情緒，同時帶來滿足感、寬慰與耐心。

主要功效：

- 擴香時散發撫慰香氣
- 消除憤怒與內疚等負面情緒
- 促進滿足感、寬慰與耐心

使用方式：

- 擴香以帶來滿足充實的心情。
- 塗抹於頸部和手腕以促進耐心亦帶來寬慰感。
- 滴數滴於棉花球，再置於汽車風口散發鎮靜香氣。
- 早晨塗抹於足底以幫助保持耐心感。
- 按摩使用能消除負面情緒並促進內心的平靜感。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓢ



dōTERRA Forgive® Touch 呵護系列 - 寬容複方

享受結合分餾椰子油之寬容複方精油的功效。非常適合孩童與敏感肌膚使用。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓝ



HD Clear® Topical Blend 清肌調理複方

HD清肌調理複方精油是不良肌膚的救星。由各種保養肌膚的精油組成，能幫助維持光滑、潔淨和健康的膚質。

主要功效：

- 幫助減少面皰
- 促進潔淨的膚質
- 幫助肌膚保持潔淨、清透與水潤

使用方式：

- 每日使用幫助減少粉刺。
- 搭配平日臉部保養程序，幫助維持潔淨與清透的肌膚。
- 使用保濕乳前塗抹於臉部，讓肌膚潔淨、滑順、好吸收。
- 於肌膚問題處塗抹清肌調理複方精油，幫助減少肌膚瑕疵。
- 青春開始後，日夜使用以維持潔淨的肌膚。

Ⓧ | Ⓝ



dōTERRA® Hope Touch 呵護系列 - 希望複方

出眾迷人的香氣是 dōTERRA 希望複方精油獨一無二的原因之一。享受其振奮香氣的同時，您也以行動支持了終結兒童性交易的反兒童人口販賣組織以及其救援行動。

主要功效：

- 充滿能量的清新香氣
- 塗抹能提振心情
- 可做為個人專屬的香氛

使用方式：

- 塗抹頸部帶來清新香氣。
- 塗抹手腕做為個人專屬香氛。
- 用於按摩帶來能量、提振情緒。
- 平日隨身攜帶塗抹以提振心情。
- 於香氛包上塗抹，放入抽屜，讓衣物散發清新香氣。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓝ



Immortelle® Anti-Aging Blend 花漾年華複方

花漾年華複方精油為一款結合強效重生特性、長久用於美化肌膚之珍貴精油的配方，專為保護及滋養肌膚所設計，同時能降低肌膚老化因素的影響。

主要功效：

- 幫助維持肌膚潔淨、清透與水潤
- 幫助減少細紋與皺紋
- 幫助維持更滑順、散發光澤的年輕膚質

使用方式：

- 運動或從事戶外活動前塗抹於腋下。
- 進行各種水上活動後可塗抹舒緩與鎮靜肌膚。
- 使用保濕產品前塗抹，維持潔淨滑順的肌膚並幫助吸收。
- 塗抹於頸部後方和耳垂以幫助減輕緊張感。
- 用於抗老化保養程序以幫助促進光亮的膚質。

InTune® Focus Blend 全神貫注複方

全神貫注複方精油是一款適合讀書或保持注意力時使用的精油。此配方能促進鎮靜與清晰的思緒。

主要功效：

- 促進清晰的思緒
- 提升並保持注意力
- 能維持專注與耐性

使用方式：

- 工作時塗抹於手腕以提升注意力。
- 學習時或於教室擴香以幫助學生保持專注及耐性。
- 塗抹於孩童的足底以提升注意力及耐性。
- 精神不濟時塗抹可重拾能量並讓思緒活絡清晰。
- 學習或讀書前塗抹於太陽穴和頸部後方以保持高度專注。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓝ



dōTERRA Motivate® Touch

呵護系列 - 鼓舞複方

享受結合分餾椰子油之鼓舞複方精油的功效。非常適合孩童與敏感肌膚使用。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓝ

dōTERRA Motivate® Encouraging Blend 鼓舞複方

使用dōTERRA鼓舞複方精油，以自信與勇氣取代內疚和悲觀等負面情緒。

主要功效：

- 幫助緩和壓力感
- 擴香散發提振香氣
- 具有安定、平衡情緒的功效

使用方式：

- 按摩使用減緩壓力。
- 執行各種計畫項目時擴香保持動力。
- 運動或各種競賽前塗抹。
- 早晨時塗抹於足底帶來勇氣。
- 報告發表前塗抹於頸部或領口提升自信心。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓝ



dōTERRA On Guard® Touch

呵護系列 - 保衛複方

享受結合分餾椰子油之保衛複方精油的功效。非常適合孩童與敏感肌膚使用。

(A)(T)(N)

dōTERRA On Guard® Protective Blend 保衛複方

dōTERRA 保衛複方精油是保護及維持健康的免疫系統非常安全及天然的方式。*

dōTERRA 保衛複方精油散發充滿能量、令人振奮的香氣。它擁有抵抗環境威脅的功效，是維護健康免疫力最聰明的選擇。*

主要功效：

- 幫助維護健康的呼吸功能*
- 維護身體天然的抗氧化防禦力*
- 幫助抵抗環境與季節性威脅*

使用方式：

- 食用兩滴精油以快速增強免疫力。*
- 擴香以清潔空氣並散發清甜香氣。
- 噴霧瓶加入水再滴入精油，自製多功能清潔劑。
- 洗衣時滴入一滴精油強化清潔功效亦散發清新香氣。
- 以分餾椰子油稀釋後擦於雙手，以天然的方式清潔雙手。

(A)(T)(I)(S)

dōTERRA On Guard® Beadlet 保衛複方晶球

dōTERRA 保衛複方晶球以簡單方便的方式提供保衛複方精油之強化免疫力的功效。

dōTERRA Passion® Inspiring Blend 熱情複方

感到無聊與乏味時，dōTERRA多特瑞熱情複方精油能幫助重燃期待、熱情與喜悅感。

主要功效：

- 散發愉悅的香氣
- 點燃興奮與熱情感
- 消除無聊等負面情緒

使用方式：

- 擴香以激發創意與清晰思緒。
- 按摩使用以促進熱情感。
- 一天開始時，擴香精油感受能量與熱情。
- 早晨塗抹於足底以消除厭倦煩悶。
- 平日塗抹於手腕和胸口處以感受鼓舞與熱情。

(A) (T) (S)

dōTERRA Passion Touch

呵護系列 - 熱情複方

享受結合分餾椰子油與熱情複方精油的功效。非常適合孩童與敏感肌膚使用。

(A) (T) (N)



PastTense® Tension Blend 舒壓複方

舒壓複方精油為一款清涼、鎮靜的精油配方，搭配方便使用的滾珠瓶包裝，專為舒緩身心所設計。

主要功效：

- 幫助緩和壓力
- 促進放鬆與鎮靜
- 具安定、平衡情緒之效

使用方式：

- 旅行前塗抹於頸部後方鎮靜情緒。
- 在工作或家中塗抹減緩壓力。
- 早晨塗抹於足底以保持耐性。
- 塗抹於肩膀、頸部和背部以享受舒緩清涼感。
- 壓力大時塗抹於頸部後方和太陽穴能鎮靜心緒。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓝ



dōTERRA Peace® Reassuring Blend 靜謐複方

dōTERRA 靜謐複方精油含有花朵與薄荷類精油，能帶來正面的力量，消除追求完美的壓力以尋覓內心的平靜。放慢腳步、深呼吸，重新找回一個沉著、鎮定的自己。

主要功效：

- 消除焦慮和恐懼等負面情緒
- 擴香散發撫慰的香氣
- 促進寧靜與安心感

使用方式：

- 生活面臨挑戰時擴香帶來撫慰。
- 塗抹頸部和手腕促進寧靜感。
- 搭配分餾椰子油進行舒緩按摩。
- 滴數滴於棉花球，再置於汽車風口散發舒緩香氣。
- 早晨塗抹於足底，帶來撫慰與安心感。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓝ

dōTERRA Peace Touch 呵護系列 - 靜謐複方

享受結合分餾椰子油之靜謐複方精油的功效。非常適合孩童與敏感肌膚使用。





Purify Cleansing Blend 淨化清新複方

淨化清新複方精油結合清新與清潔功效的精油，擁有出眾的淨化特性，能幫助去除家中異味。

主要功效：

- 清新的香氣
- 抵抗環境威脅
- 去除異味並清潔空氣

使用方式：

- 擴香以清除惱人的異味。
- 塗抹舒緩蚊蟲叮咬不適。
- 滴數滴於棉花球再置於汽車風口，散發清新香氣。
- 洗衣時滴一滴精油以加強清潔功效亦散發舒爽香氣。
- 噴霧瓶加水再滴入十滴精油用於清潔各式檯面與表面。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓝ

dōTERRA Serenity® Restful Blend 神氣複方

dōTERRA 神氣複方精油為立即提供放鬆之效所設計，含有以鎮靜情緒、減緩壓力及促進安穩睡眠著稱的精油配方。

主要功效：

- 平靜放鬆感官
- 緩解緊張感
- 幫助營造良好的睡眠環境

使用方式：

- 夜晚擴香以幫助孩子安穩入睡。
- 塗抹頸部後方帶來平靜感。
- 擴香以促進放鬆及減少壓力。
- 就寢時塗抹於足底以幫助徹底放鬆。
- 搭配鎂鹽加入熱水澡，盡情放鬆、重拾活力。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓝ



Slim & Sassy® Metabolic Blend 輕盈複方

搭配運動與健康的飲食，輕盈複方精油可用於管理體重、強化新陳代謝、抑制食慾等多樣功效。*

主要功效：

- 促進健康的新陳代謝*
- 幫助抑制食慾*
- 不含利尿劑、興奮劑、零熱量*

使用方式：

- 可用於健康的體重管理計畫。
- 餐前搭配水食用能幫助控制食慾，避免過量進食。*
- 滴數滴於喜愛的果昔中延長飽足感。*
- 按摩於腹部、臀部與大腿以帶來舒緩溫熱的功效。
- 運動前滴入飲用水或茶飲中食用提升活力與能量。*

Ⓐ Ⓣ Ⓛ | Ⓢ



TerraShield® Spray 天然防護複方噴瓶

30毫升的天然防護複方噴瓶使用方便又簡單。



TerraShield® Outdoor Blend 天然防護複方

天然防護複方精油結合同具防禦蚊蟲特性的精油配方，為戶外活動帶來天然有效的防護。

主要功效：

- 形成天然有效的屏障
- 天然的戶外活動防護
- 預防環境性的威脅煩擾

使用方式：

- 夏日於家中擴香。
- 小型的戶外聚會時於露臺擴香。
- 全家人外出前塗抹肌膚。
- 進行戶外運動時塗抹，帶來有效的天然屏障。
- 噴灑於門窗。



Whisper® Blend for Women 仕女複方

專為女性設計的複方精油散發溫柔麝香，塗抹可做為個人香氛使用。

主要功效：

- 觸動誘發感官
- 散發溫暖麝香氣息
- 隨著個人的體香形成獨特的個人香氛

使用方式：

- 傍晚時擴香散發溫潤香氣。
- 塗抹於手腕以散發可維持一整天的個人獨特香氣。
- 滴於自製的陶土配飾，整日散發香氣促進放鬆。
- 搭配無香味的乳液塗抹能保濕肌膚、活絡感官。
- 於手中滴入一滴精油塗抹於圍巾或衣物上能平緩情緒。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓝ





Zendocrine® 元氣複方

此款排毒配方含有各種具淨化功效的精油，能維護身體主要器官之健康的清潔與過濾功能。*

主要功效：

- 維護健康的肝功能*
- 幫助身體系統淨化與排毒*
- 維護身體排除廢棄物質的能力。

使用方式：

- 塗抹腹部進行舒緩按摩。
- 於芳香噴霧器中滴入三至四滴精油以清新房間空氣。
- 於飲用水或茶飲滴入一滴精油維護健康的肝功能。*
- 連續一周每天食用一滴精油重新調整生活習慣。*
- 搭配排毒計畫，幫助維護健康的清潔與過濾功能。*

Ⓐ Ⓣ Ⓡ Ⓜ Ⓝ

* 此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

dōTERRA Kids Collection

溫柔寶貝複方系列

Thinker™ Focus Blend 智慧寶貝複方

主要功效：

- 幫助預防分心
- 促進敏銳度與專注力
- 減少心理壓力

使用方式：

- 讓孩子隨身攜帶智慧複方精油，午後塗抹可維持定力與專注力。
- 塗抹於手腕或手部深吸香氣促進清醒的思緒與警覺性。
- 讀書時塗抹可促進學習並提升創意。

Ⓐ Ⓣ | Ⓝ

Stronger™ Protective Blend 強韌寶貝複方

主要功效：

- 促進潔淨健康的膚質
- 心情憂慮時能舒緩情緒
- 促進健康與活力感

使用方式：

- 肌膚疲勞暗沉時可塗抹使用，促進健康的膚質並能舒緩肌膚。
- 長時間運動後可塗抹於手部、膝蓋和足部。
- 季節變化抵抗力低時可塗抹於頸部後方。

Ⓐ Ⓣ | Ⓝ

Calmer™ Restful Blend 平靜寶貝複方

主要功效：

- 促進正面、無壓力的心情
- 營造放鬆與促進睡眠的環境
- 帶來舒緩與放鬆的感覺

使用方式：

- 忙碌的一天過後可塗抹於孩子的手腕幫助減少焦慮。
- 睡前可塗抹於孩子的足底，幫助營造正面的助眠情境。
- 塗抹於頸部後方和胸口促進沉靜安穩的睡眠。

Ⓐ Ⓣ | Ⓝ



Steady™ Grounding Blend 安穩寶貝複方

主要功效：

- 一促進鎮靜感
- 一幫助引導心力專注於重要事物
- 一平衡心情

使用方式：

- 完成重要任務後塗抹於頸部後方鎮靜情緒。
- 焦慮時塗抹於手腕和手部深吸以促進平靜感。
- 上學前塗抹於孩子的足部促進安穩感。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓝ



Rescuer™ Soothing Blend 復援寶貝複方

主要功效：

- 一幫助減少緊張感
- 一具鎮靜和舒緩肌膚之效
- 一維持活力與舒適感

使用方式：

- 激烈運動後塗抹於孩子腿部。
- 塗抹於頸部後方減少緊張感。
- 使用精油按摩肩膀、頸部與背部帶來舒適撫慰。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓝ

Brave™ Courage Blend 勇氣寶貝複方

主要功效：

- 一有壓力時幫助維護正面的情緒
- 一為感官帶來能量以及活絡之效
- 一促進自信、勇氣與自我價值感

使用方式：

- 塗抹於手腕深吸以促進勇氣和自信心。
- 一整天可重複塗抹頸部後方帶來寧靜。
- 塗抹於足底減少緊繃與焦慮感。

Ⓐ | Ⓣ | Ⓝ



dōTERRA 保健品

dōTERRA 多特瑞提供獲得許多家庭以及醫療專家信賴的各式各樣的保健產品。dōTERRA 多特瑞針對各種需求開發精油製成的產品，不斷推廣健康的觀念與保健的方法以及打造一個天然無毒的環境，讓個人與家庭都能擁有健康活力的生活。

dōTERRA Breathe® Products

順暢呼吸複方系列產品

dōTERRA 多特瑞順暢呼吸複方系列產品以其鎮靜清新的香氣備受推崇，針對維持順暢的呼吸以及暢通呼吸道等多樣功效所設計。dōTERRA 多特瑞順暢呼吸複方系列的每一個品項均為順暢呼吸複方精油的衍生產品，此一系列的多樣性讓使用者能輕鬆享受不同形式的功效。

- ① Breathe® Touch
呵護系列 - 順暢呼吸複方
- ② Breathe® Respiratory Blend
順暢呼吸複方精油
- ③ Breathe® Respiratory Drops
順暢清涼喉糖
- ④ Breathe® Vapor Stick
順暢呼吸複方香膏



dōTERRA Deep Blue® Products

舒緩複方系列產品

②

擁有獨特的清涼、舒緩與鎮靜功效，舒緩複方系列一直為 dōTERRA 的暢銷產品。系列中的每項產品皆含有舒緩複方精油為身體各個部位提供多元的舒緩功效。除了傑出的鎮靜特性外，擴香時散發的活絡薄荷香氣是舒緩複方系列產品大受歡迎的主要原因。



- ① Deep Blue® Roll-On
舒緩複方滾珠瓶
- ② Deep Blue® Rub (32 oz bottle)
舒緩複方乳霜 (32盎司裝)
- ③ Deep Blue® Rub Samples
舒緩複方乳霜隨身包
- ④ Deep Blue® Soothing Lotion
舒緩複方乳霜 (4盎司裝)
- ⑤ Deep Blue® Touch
呵護系列 - 舒緩複方
- ⑥ Deep Blue® Soothing Blend
舒緩複方精油
- ⑦ Deep Blue Polyphenol Complex®
舒緩口服多酚

①

③

⑤

⑦

- ① On Guard® Mouthwash
保衛複方漱口水
- ② On Guard® Natural Whitening Toothpaste Samples
保衛複方淨白牙膏隨身包
- ③ On Guard® Natural Whitening Toothpaste
保衛複方淨白牙膏
- ④ On Guard® Protective Blend
保衛複方精油
- ⑤ On Guard® Softgels
保衛複方軟膠囊
- ⑥ On Guard® Laundry Detergent
保衛複方洗衣精
- ⑦ On Guard® Cleaner Concentrate
保衛複方濃縮清潔劑
- ⑧ On Guard® Beadlet
保衛複方晶球
- ⑨ On Guard® Touch
呵護系列 - 保衛複方
- ⑩ On Guard® Protecting Throat Drops
保衛複方喉糖
- ⑪ On Guard® Foaming Hand Wash
保衛複方潔手凝露
- ⑫ On Guard® Sanitizing Mist
保衛複方噴霧
- ⑬ On Guard® Hand Wash Dispenser
泡沫式填充瓶



dōTERRA On Guard® Products

保衛複方系列產品

dōTERRA 多特瑞保衛複方系列產品針對居家健康防護所設計，含有強效清潔特性的精油幫助淨化家中環境並強化家人的免疫力。* 從洗衣、衛生維護到清潔廚房檯面等，dōTERRA 多特瑞保衛複方系列產品具備強力的清潔功效，而且全家人都能安心使用。



dōTERRA Lifelong Vitality Pack[®]

終生保健套裝

這套強效的每日營養補充品一上市就迅速成為 dōTERRA 多特瑞最受歡迎的產品。dōTERRA 多特瑞終生保健套裝的核心產品 - 菁萃能量魚油、全方位綜合維生素以及賦活植物精華 - 皆是針對長期提升活力與健康所設計的。結合必需營養素、促進新陳代謝的成分以及強效抗氧化配方，三項產品共同促進能量、健康與活力。*



如同任何有效的保健方式，dōTERRA 多特瑞終生保健套裝需須結合定期運動、健康飲食、適當休息、壓力管理、遠離毒素等健康的生活習慣以發揮功效。雖然我們無法決定先天的條件與體質，不過我們卻可以減緩老化並且保養身體。dōTERRA 多特瑞終生保健套裝提供預防老化問題以持續擁有健康生活所需的營養。

許多人已透過使用 dōTERRA 多特瑞終生保健套裝而受益。

主要功效：*

- 整體健康與活力*
- 抗氧化與DNA防護*
- 促進新陳代謝*
- 骨骼健康*
- 免疫功能*
- 壓力管理*
- 心血管健康*
- 健康的頭髮、肌膚與指甲*
- 維護視覺、大腦與神經系統*
- 肝功能與消化健康*
- 肺部與呼吸健康*
- 溫和和不刺激腸胃
- 非基因改造、不含麩質、不含乳製品

① xEO Mega 菁萃能量魚油

結合 dōTERRA 多特瑞精油及天然海洋魚類和植物 omega 3 與類胡蘿蔔素，此營養補充品提供關鍵營養素，能促進身體主要器官的健康運作。*

② Microplex VMz 全方位綜合維生素

此產品為一款高品質的維生素與礦物質補充品，提供日常飲食缺乏之生體可用率高的維生素與礦物質。

③ Alpha CRS+ 賦活植物精華

具有細胞活性的綜合配方，含天然的草本萃取物，專門維護健康的細胞功能。*

- ① Zendocrine® Detoxification Complex
元氣複方膠囊
- ② DigestZen Terrazyme®
輕暢複合酵素
- ③ DigestTab®
輕暢複合咀嚼片



Digestive Health

樂活複方系列產品

腸胃不適或消化不良的情況很難避免，精油是舒緩這類偶發身體疼痛非常安全又天然的方法。樂活複方系列產品含有專利的精油配方，針對減緩各種腸道問題所設計亦提供多樣的健康功效。*



- ① PB Assist[®]+
益生菌膠囊食品
- ② GX Assist[®]
腸道淨化膠囊食品
- ③ DigestZen[®] Softgels
樂活複方軟膠囊
- ④ Zendocrine[®] Softgels
元氣複方軟膠囊

* 此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

- ① Copaiba Softgels
古巴香脂軟膠囊
- ② Serenity® Softgels
舒眠恬靜複合膠囊
- ③ TriEase® Softgels
三合益軟膠囊
- ④ TerraGreens
綠能蔬果飲

④



③

①

②

dōTERRA® Specialized Supplements 特殊保健產品

生物條件、環境因素與生理構造都是影響一個人健康與否的關鍵，也就是說每個人都有各自需要加強補充的地方。dōTERRA 多特瑞透過尖端的科學研發，根據不同族群的需求提供強化健康的產品。



* 此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

dōTERRA® Women Supplements

婦女系列產品

dōTERRA 多特瑞婦女系列產品針對女性各種健康需求與身心變化所設計。此系列讓女性歷經不同階段時都能獲得天然的護理。

- ① Phytoestrogen Essential Complex
植物雌激素營養補充品
- ② Bone Nutrient Essential Complex
骨骼營養補充品



①

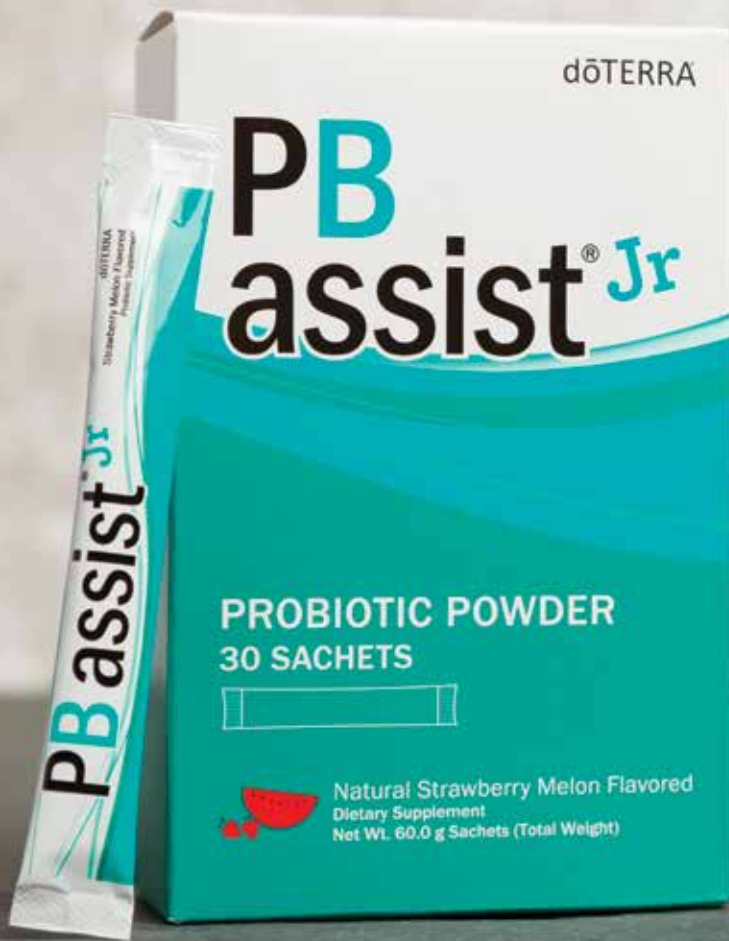


②

dōTERRA® Children's Supplements 兒童系列產品

dōTERRA 多特瑞兒童營養補充品含有各種 omega-3、全食營養素、維生素和礦物質，加上美味方便的食用方式來維護兒童的成長。

- ① PB Assist® Jr
兒童益生菌
- ② a2z Chewable™
a2z 兒童咀嚼片
- ③ IQ Mega®
IQ 魚油



①



②

③

* 此效用陳述尚未經美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

dōTERRA® Weight Management 輕盈複方系列產品

精油具有多樣的健康功效，因此也十分適合搭配健康的飲食以及良好的運動習慣來幫助管理體重。dōTERRA 多特瑞設計一系列的體重管理產品，含有溫和但強效的精油，能以健康的方式幫助減重。*

①

②



③



- ① Slim & Sassy® TrimShake (Vanilla)
輕盈營養奶昔(香草)
- ② Slim & Sassy® TrimShake (Chocolate)
輕盈營養奶昔(巧克力)
- ③ Slim & Sassy® Metabolic Gum
輕盈複方口香糖
- ④ Slim & Sassy® Metabolic Blend
輕盈複方精油
- ⑤ V Shake
全素營養奶昔
- ⑥ Slim & Sassy® Softgels
輕盈複方軟膠囊

⑤



⑥



④

- ① Protecting Shampoo (32 oz)
亮采護色精華洗髮乳 (32盎司裝)
- ② Smoothing Conditioner (32 oz)
柔順調理護髮素 (32盎司裝)
- ③ Root to Tip Serum
頭髮頭皮精華滋養液
- ④ Protecting Shampoo (8.46 oz)
亮采護色精華洗髮乳 (8.46盎司裝)
- ⑤ Smoothing Conditioner (8.46 oz)
柔順調理護髮素 (8.46盎司裝)
- ⑥ Healthy Hold Glaze
晶亮造型護髮素
- ⑦ Shampoo/Conditioner Samples
亮采護色精華洗髮乳和柔順調理護髮素隨身包



dōTERRA Salon Essentials®

沙龍級精油美髮系列產品

精油舒緩與清潔的功效不僅幫助我們解決生活中的大小事，更能有效維持潔淨、健康的頭髮。
利用含有強效精油的洗護髮產品，遠離市面上常見的刺激性成分，讓您輕鬆擁有柔嫩、光亮的秀髮。





①

②

③

dōTERRA® Personal Care

個人護理產品

dōTERRA 多特瑞個人護理系列不含任何市面上主流產品常添加的有害成分，不僅能解決肌膚常見的問題，也可同時提供精油呵護身體的功效。dōTERRA 多特瑞的每一項產品能滋養肌膚，讓使用者輕鬆擁有預期的效果。

- ① Natural Deodorant with dōTERRA Balance
安定平衡精油體香膏
- ② Fractionated Coconut Oil
分餾椰子油
- ③ Correct-X® Essential Ointment
Correct-X® 軟膏

Skin Care

護膚產品

每個人擁有不同的膚質，因此dōTERRA 多特瑞設計了多種的精油護膚品，幫助解決肌膚常見的問題，同時以精油的功效促進健康的膚質。



- ① HD Clear® Foaming Face Wash
清肌潔顏慕斯
- ② HD Clear® Facial Lotion
清肌乳液
- ③ HD Clear® Topical Blend
清肌調理複方精油

dōTERRA 多特瑞精油護膚品的每一項產品以精油和其他天然成分的功效滋養肌膚，讓您輕鬆享有健康、明亮的膚質。

- ① Veràge® Cleanser
潔面凝膠
- ② Veràge® Immortelle Hydrating Serum
花漾年華保濕精華
- ③ Veràge® Toner
爽膚水
- ④ Veràge® Moisturizer
保濕乳



護膚產品

- ① Hydrating Cream
青春無齡保濕霜
- ② Tightening Serum
緊膚精華露
- ③ Anti-Aging Eye Cream
抗皺緊緻眼霜
- ④ Facial Cleanser
潔柔洗面乳
- ⑤ Pore Reducing Toner
細緻爽膚水
- ⑥ Brightening Gel
淨白煥膚凝膠
- ⑦ Anti-Aging Moisturizer
青春保濕乳
- ⑧ Invigorating Scrub
活力磨砂膏





- ① Replenishing Body Butter
滋養身體乳
- ② Exfoliating Body Scrub
精油身體磨砂膏
- ③ Hand & Body Lotion
舒活護手潤膚乳
- ④ Refreshing Body Wash
精油保潔沐浴露
- ⑤ Hydrating Body Mist
精油保潔噴霧
- ⑥ Detoxifying Mud Mask
精油深層淨膚面膜
- ⑦ Rose Hand Lotion
玫瑰護手乳
- ⑧ Moisturizing Bath Bar
保潔沐浴霜
- ⑨ Serenity Bath Bar
舒眠恬靜沐浴香皂
- ⑩ Lip Balm (Herbal)
精油潤唇膏 (草本風味)
- ⑪ Lip Balm (Original)
精油潤唇膏 (原味)
- ⑫ Lip Balm (Tropical)
精油潤唇膏 (熱帶風味)
- ⑬ Citrus Bliss® Hand Lotion
柑橘清新護手乳



dōTERRA® SPA

SPA 系列產品

dōTERRA 多特瑞SPA系列產品為精油製成的產品，讓居家生活也能擁有如SPA般的芳香體驗。每項產品嚴選天然成分配方，使用後一整天都能維持柔嫩、光滑和清新的膚質。



dōTERRA® 30天排毒計畫

dōTERRA 多特瑞30天排毒計畫為幫助清除身體毒素以及維護系統與器官整體機能所設計。共有3個為期10天的階段，分別為啟動、重整與再生階段。

* 此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。



xEO Mega® 菁萃能量魚油

此營養補充品結合精油及天然海洋魚類與植物omega-3加上類胡蘿蔔素，能促進身體主要器官的健康運作。*

- 早晚搭配餐點各食用2顆軟膠囊，每日共4顆軟膠囊。



Microplex VMz® 全方位綜合維生素

此一產品為高品質的維生素與礦物質營養配方，含有平日飲食缺乏的維生素與礦物質。

- 早晚搭配餐點各食用2顆軟膠囊，每日共4顆軟膠囊。



Alpha CRS+® 賦活植物精華

此款細胞活性綜合配方含有天然的草本萃取物，專門維護健康的細胞功能。

- 早晚搭配餐點各食用2顆軟膠囊，每日共4顆軟膠囊。



DigestZen TerraZyme® 輕暢複合膠囊食品

此一產品含有專利的活性全食酵素配方，能幫助消化缺乏酵素或受加工的食品並且維護健康的消化系統。*

- 每餐各食用1顆膠囊，每日共3顆膠囊。



Zendocrin® Complex 元氣複方膠囊

此款排毒膠囊為全食萃取物的專利配方，能維護肝臟、腎臟、大腸、肺部和皮膚健康的清潔與過濾功能。*

- 早晚搭配餐點各食用1顆膠囊，每日共2顆膠囊。



Zendocrin® Softgels 元氣複方軟膠囊

此款排毒膠囊為全食萃取物的專利配方，能維護肝臟、腎臟、大腸、肺部和皮膚健康的清潔與過濾功能。*

- 早晚搭配餐點各食用1顆膠囊，每日共2顆膠囊。



GX Assist® 腸道淨化膠囊食品

此款腸道清潔配方結合精油以及辛酸，能抑制有害物質的生長，並幫助維護健康的消化道。*

- 搭配晚餐食用1顆軟膠囊。



PB Assist+® 益生菌膠囊食品

此款益生菌防禦配方含有益生菌纖維以及六大類的益生菌種，能促進腸道益菌的生長與平衡。*

- 搭配晚餐食用3顆軟膠囊。



DDR Prime® Softgels 完美修護複方軟膠囊

此款強化細胞之專利精油綜合配方結合多種精油，維護細胞的健康、功能與再生。*

- 早晚搭配餐點各食用1顆軟膠囊，每日共2顆軟膠囊。



Lemon Essential Oil 檸檬精油

此款精油能天然地清潔身體內部並幫助消化。*

- 於240毫升的水滴入2滴精油，一天飲用5次，每日共10滴精油。

(1) 啟動

(2) 重整

(3) 再生

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

第1 - 30天

第1 - 30天

第1 - 30天

第1 - 30天

第1 - 30天

第1 - 10天

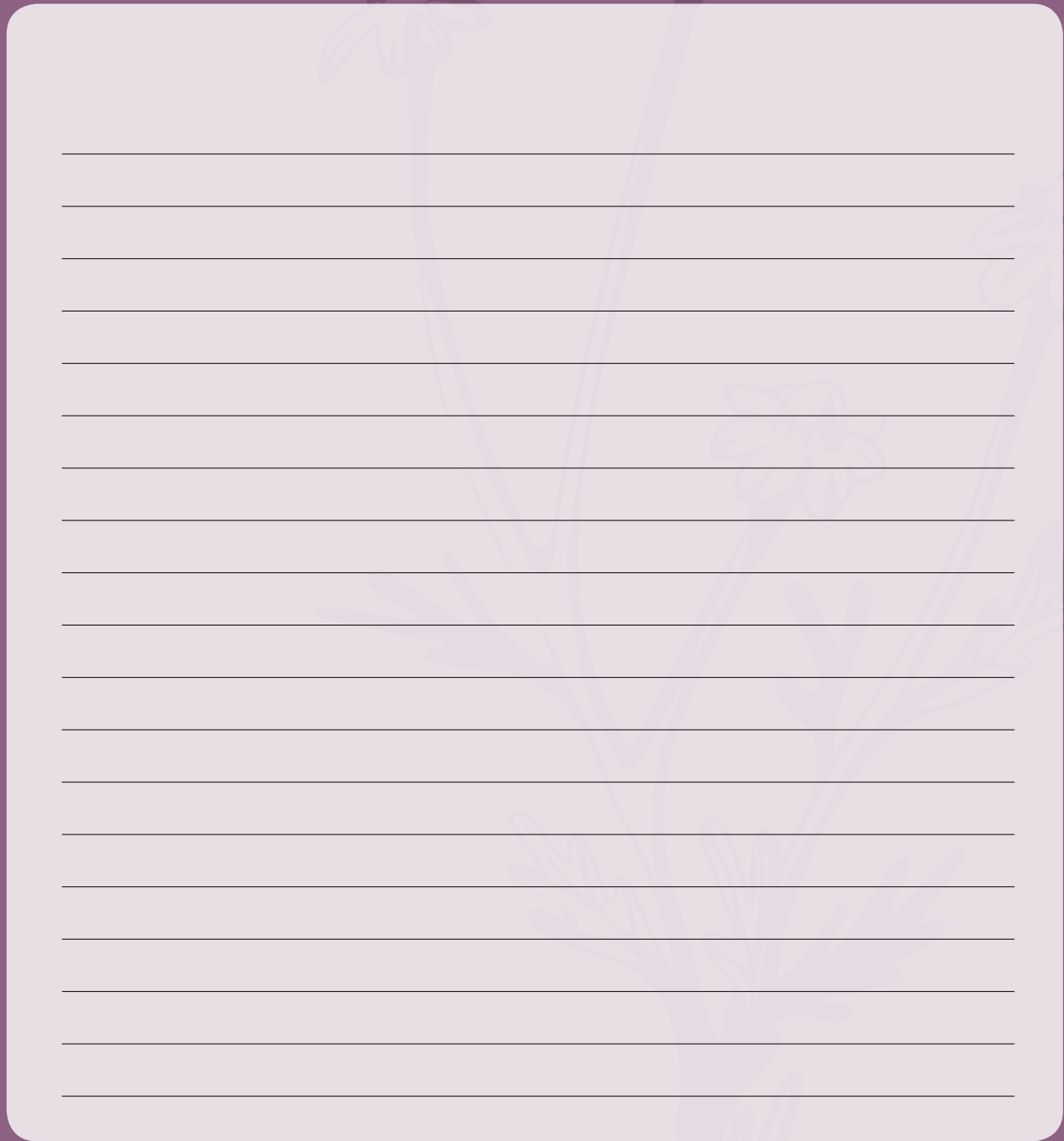
第11 - 20天

第21 - 30天

第21 - 30天

第1 - 10天

A blank sheet of white lined paper with rounded corners, featuring 20 horizontal ruling lines. The paper is centered on a solid purple background. Faint, stylized floral illustrations in a darker shade of purple are visible behind the paper, including a large flower on the right side and several smaller flowers and stems at the bottom.



A blank sheet of white lined paper with rounded corners, set against a dark purple background. The paper features 20 horizontal lines. The background is decorated with a faint, stylized floral pattern in shades of purple and white, including several flowers and stems.

dōTERRA®

© 2017 dōTERRA Holdings, LLC • Pleasant Grove, UT 84062 • 1-800-411-8151 • doterra.com
All words with a trademark or registered trademark symbol are trademarks or registered trademarks of dōTERRA Holdings, LLC.



v1

60209010