

dōTERRA®

LIVING

科學須知

經驗法則的實證力量

哈啾！

讓大自然為您戰勝過敏季節

精油戶外探險指南

夏威夷檀香的生態延續性



2013 秋季刊



本期內容

IN THIS ISSUE

台中總公司

40758 台中市西屯區文心路二段201號9樓之1

台北精油生活館

10551 台北市松山區敦化北路88號8樓之3

高雄精油生活館

80660 高雄市前鎮區中山二路260號11樓之1

客服專線：(04) 2210-7105 客服傳真：(04) 2251-1565

服務時間：週一至週五12：30~20：30 週六10：00~14：00

客服信箱：taiwanservice@doterra.com

官 網：www.doterra.com.tw

 <https://www.facebook.com/doTERRA.tw>



貨號：48440302

- 3 請教Dr. Hill大衛·希爾博士
- 4 科學須知：經驗法則的實證力量
- 6 哈啾！讓大自然為您戰勝過敏季節
- 8 特別介紹：黑胡椒精油
- 9 精油戶外探險指南
- 14 夏威夷檀香的生態延續性
- 16 男士專屬指南：烤肉大師
- 17 好點子札記：創造美好生活的精油小撇步
- 18 每日必備

請教 Dr. Hill

我們的醫學專家希爾博士將為您解答關於季節性過敏的問題，包括了急救處理、如何使用精油產品幫助孩子和其他問題。

Q 問題：如何改善季節性過敏？

這個問題本身有點複雜，因為受過敏症狀困擾的人很多，有不同類型的成因，我們先從一些常見的症狀開始思考。減少過敏的方法之一是減少過敏會導致的反應，擁有一套好的計畫來改善消化道的消化作用是很重要的，我會建議使用益生菌和酵素來降低過敏反應的發生。有很多種精油普遍被認為可以控制過敏症狀，而且非常有效；我個人最偏好，使用效果最好的是結合檸檬、薄荷和薰衣草這三種精油，這種複合配方能夠抑制過敏，幫助清理鼻竇，緩解發癢和流淚狀況。可以將這幾種精油各滴一滴，直接抹在鼻子下方或是透過嗅吸的方式使用。

Q 問題：孩童使用精油很安全嗎？

精油最大優點之一是對所有年齡層的人都一樣安全，無論青少年、小兒科病人或是較年長的人，使用精油所產生的化學反應是一樣的。在非常年幼的孩子身上，我們也可以安全地使用精油，只是用量必須降低，因為孩童的皮膚非常有彈性，他們的身體對精油很快就會有反應；另外，我們也可以從使用方法、使精油被吸收的方式來做調整。對提升安全性最棒的方法之一是把精油擦在腳底，這是身體部位中非常容易吸收又不易產生過敏和刺激的地方，我非常喜歡這個方法，因為即使在非常小的孩子或是新生幼兒身上也可以使用，我可以控制劑量，讓精油從腳底被吸收。精油在身體的作用快速又有效率，加上我們可以按每個人的個別需要來調整使用方法，因此，倘若合宜地使用，精油對於各種年齡層的人來說都非常安全。

Q 問題：哪一種精油適合用為急救護理？

我要提醒的是，這和傳統對急救的觀念會有點不同，我會從兩個層面探討急救護理，第一是必須立刻處理的緊急狀況，另一個層面則是每天要接觸的問題。針對多數人在家裡會處理的兩大常見問題：第一、每天都可能發生的碰撞和瘀傷，第二、像是著涼或流行感冒這些我們會在家裡處理的問題，無論您對急救的需要為何，我認為居家準備一套檸檬、薄荷、茶樹、牛至、乳香和薰衣草等的精油保健組合，是非常合適而且可以持續使用的方法，隨時可以使用，滿足立即的需要。如果能夠認真地認識和善用，無論在哪裡、遇到哪一種狀況，都可以很容易地來處理。我建議您隨時攜帶這套組合做為您全家的急救護理用品。

Q 問題：在哪裡能找到具可信度的精油研究或是相關資料？

使用網路搜尋，我們可以找到跟精油有關的資訊中，有很多是人們自行選用精油後的體驗效果，我們不會批評這些資訊，因為這也是一種實證效果；不過，在這個大眾教育程度提升的時代，人們更希望能了解如何以科學來解釋精油的效果？為什麼精油這麼有價值？這是其中一個能提供可靠的科學性資訊的網站：www.aromaticscience.com，這個網站擁有一個有搜尋功能的資料庫，包含世界各地所做的、彙整非常清楚的精油研究資料，提供人們有機會可以看到並且了解這個科學領域(健康保健專家、科學家、化學家)的人的研究觀點。



首席醫學專家
大衛·希爾博士

希爾博士是保健及精油的專家，在此領域享有盛名，也是 dōTERRA 科學顧問團的主席。





經驗法則的實證力量

妮可·史帝文斯

我和孩子們開心地去拜訪我的父母，突然間，聽到淒厲的尖叫聲。我衝過去時，發現三歲大的女兒站在客廳，手環抱在自己胸前。她碰到燒得火熱的壁爐口了！我看得她手指上的火紅烙痕已經開始起水泡了！

趕在她的傷勢轉成「二度灼傷」之前，我迅速把她的小小指頭泡進水裡並加入薰衣草精油，這時她已停止尖叫。我們所有的人，特別是我女兒，驚奇的看著原本腫脹的傷口逐漸消腫。幾個小時之後，只留下小小的燙傷痕跡，而到了隔天，她的皮膚更完全癒合了。

我是一名科學家，生活中充斥著數據、培養皿以及變數控制。當我站在那裡看著薰衣草精油解救女兒受傷的手指時，我開始體會到個人經驗的強大力量。正統的研究很重要沒錯，但有時候對精油而言，卻是「使用為憑」。

這稱之為「經驗實證」，是奠基於經驗的累積、技巧以及直覺的證驗結果。精油使用者可能會發現當他們持續使用天然產品時所帶來的效果，便發展出本能，得知哪種精油可以用在何種狀況下。

我敢直言，「經驗實證」一直是人類能夠存活下來非常重要的一環。千百年前，並沒有醫學文獻告訴我們的祖先什麼植物適合萃取，藉由氣相色層分析，並適用於細胞培養，同時斷言值得進一步研究。他們沒有受過多年學術訓練的醫生和科學家，沒有醫療診所也沒有大量生產的藥物，什麼都沒有，大自然的藥典就是醫療照護唯一的來源。

或許我們的祖宗夠幸運，村莊裡就有治療師能夠運用所有世代相傳的古老配方。即使如此，大部分的成人可能也了解一般草藥的療效屬性以及從父母那裡學來的一些基本療法，

他們需要這些知識來免於受傷與疾病的危害。經由世代傳承之後，我們的先人仰賴「經驗實證」去評估新草藥的潛在療效時，便再無疑慮了。

現代的實驗室科學在導引人類的知識應用上有其地位，在細胞或微生物上實驗精油能夠得知它運作原理的線索，這是很重要，也很有用的知識資訊。但就某種層面而言，這卻是次要的考量。當我眼看著女兒的灼傷隨著她的臉上表情逐漸舒緩下來，我完全不在乎薰衣草是如何辦到的，我就是很高興它做到了。

不熟悉精油的人或許會視精油為巫術或某種騙術，原因是未經充分的科學驗證。但研究已經展開了，在西方社會體認到天然產品的價值之際，也緩步地增強它的動力。甚至就在研究大量發表之前，我們累積的「經驗實證」已經相當引人矚目了！只要去問問任何一位熱愛精油的人，我敢打賭他們都能告訴你一個精彩絕倫的故事。

在某種意義上，我們就像進軍歷久不衰的自然療法的治療師，祖傳的知識就在那裡，在經過億萬年草藥以及世世代代傳統醫學的共同進化之後，一一註記在我們的DNA裡。就另一層涵意來說，我們就像第一線的醫療探索科學家，統合精油的實驗和實際應用在我們非正統的「實驗室」裡，如：家庭、學校以及辦公室。

了解精油、試用它們、紀錄結果，能逐步地聚集經驗並與他人分享。以行動實際觀察精油，無疑能夠拓展心胸並改變生活，並且早在正式的實驗室作業完成之前，便能達到以上的效果。不論如何，這個結果以及你歷經的一切都會是很棒的！

在某種意義上，我們就像進軍歷久不衰的自然療法的治療師，祖傳的知識就在那裡，在經過億萬年草藥以及世世代代傳統醫學的共同進化之後，一一註記在我們的DNA裡。在和植物進化和世代的傳統醫療。就另一層涵意來說，我們就像第一線的醫療探索科學家，統合精油的實驗和實際應用在我們非正統的「實驗室」裡，如家庭、學校以及辦公室。



妮可·史蒂文斯是多特瑞科學諮詢委員會的成員之一，擁有楊百翰大學的碩士學位，在她的職涯中，投注相當多的心力在精油領域的可信度及科學理解的開發上。妮可曾經和內華達大學拉斯維加斯分校癌症研究中心共同研究標靶感光劑和特殊波長的光能摧毀癌細胞的療程，同時也與美國猶它州州立大學合作，進一步研究精油的功效，以消除病原微生物。



Achoo! 哈啾!

讓大自然為您戰勝過敏季節



當小小的種籽從發芽到開花

冬天沉睡的大地慢慢甦醒過來，萬物洋溢著明亮和復甦的氣息，溫柔的陽光像在訴說這又是一個充滿希望的新開始，這一切，就是春天帶給許多人的感受。不過，如果不幸地，您恰好有季節性過敏的問題，春天的到來就代表了截然不同的意義——流淚、流鼻水、打噴嚏、發癢和充血，這還只是為過敏所苦的人困擾症狀中的一部分……



您知道嗎？

薰衣草可以做為天然的抗組織胺劑。
薄荷能夠緩和與鼻竇有關的頭痛。
野橘有助於消除鼻塞。

身體會製造組織胺來抵禦可能造成疾病的病原體，像是細菌、病毒和其他外來的侵入物。組織胺除了控管身體健康功能和抵禦外來侵入物之外，也是過敏反應症狀發生時的關鍵中介。當整個身體的組織胺含量超過分解代謝酵素的分解能力時，組織胺過剩的症狀就會發生，這將導致某項過敏反應的數種症狀發生。當免疫系統的蛋白質(抗體)將花粉這類無害的物體錯誤地辨識為侵入物時，就會發生過敏反應。

根據疾病管制及預防中心的資訊，過去一年有十億六千九百萬位成年人和六千七百萬個孩童被診斷為花粉症，經常導致過敏反應的物體包括了花粉、塵蟎、黴菌孢子以及寵物皮屑。用來治療症狀的處方藥物和成藥都可能導致副作用，像是睏倦感、流鼻血、頭痛、喪失嗅覺和味覺，更嚴重的是，有些市售鼻腔噴劑中含有有害的化學物質，可能會傷害鼻腔內黏膜，導致慢性流鼻血。

精油已經證明使用在過敏的治療和花粉症上有益處，精油並不含有任何化學物質。2004年由瑞典隆德大學的有機及生物有機化學系所作的一項研究顯示了以尤加利(桉油醇)、薰衣草(沉香醇)、絲柏(印萜酮)精油做成的鼻腔噴劑的效果。使用這種鼻腔噴劑後，所有病人都經歷了快速而有效的鼻腔症狀緩解，與使用抗組織胺的效果相當，使用五分鐘內就開始產生功效，而且持續達好幾個小時。

會引發花粉症症狀的物質也可能導致氣喘前兆和症狀，像是呼吸困難、氣喘聲和胸悶等等。

功能衰弱的消化系統

會增加您發生過敏的機率，健康的嬰兒在出生前，腸胃道是沒有細菌和其他微生物的，在生產過程中，嬰兒被暴露在從媽媽而來的腸道微生物菌落中，當健康的有益菌落在新生兒的腸道中成長時，嬰兒的免疫系統會被「訓練」或是「被設計成」能夠區分致病的和無害的微生物，進而產



生合宜的反應。這對預免疫系統反應過度而造成的過敏、腸道發炎疾病是很重要的，因為身體有能力對於有害的病原體產生適量的反應，而對於無害的抗原不會產生反應。益生菌能夠支持健康的消化功能和免疫力，您所有的家庭成員都可以安全地使用。

對過敏有極佳功效的精油

檸檬	香蜂草
薄荷	薰衣草
茶樹	廣藿香
尤加利	羅馬洋甘菊

使用精油對抗過敏的訣竅

1. 取檸檬和薄荷、薰衣草精油各二到三滴使用。
2. 局部使用，可以塗抹在鼻下、胸口或是腳底。
3. 於室內擴香有助於減少室內的症狀。



黑胡椒精油

BLACK PEPPER



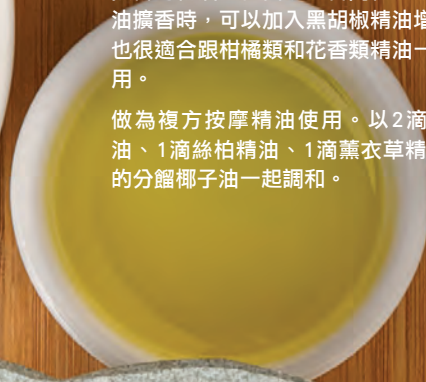
使用方法

當用於瘀青時，以相同的分量將黑胡椒、薰衣草精油與分餾椰子油調和，塗抹在瘀青的部位可以促進血液循環，加速復原的速度。

用於浸泡痠痛的肌肉，將4滴黑胡椒精油、2滴迷迭香精油、1滴生薑精油加入裝滿熱水的浴缸裡，浸泡30分鐘，在泡澡時或是泡澡後，要喝點水使身體保持保濕的狀態。

擴香時用來增加香味，雖然不是典型使用在擴香的精油，但當以丁香肉桂，或是桂皮精油擴香時，可以加入黑胡椒精油增加香味，也很適合跟柑橘類和花香類精油一起混合使用。

做為複方按摩精油使用。以2滴黑胡椒精油、1滴絲柏精油、1滴薰衣草精油和30ml的分餾椰子油一起調和。



黑胡椒不只是加在食物中的調味料，它的精油對健康有很多益處。

以治療來說，黑胡椒精油具刺激效果，能夠加速循環；這種止痛的、加溫的、促進循環的特質讓它很適合在按摩時使用，傳統上黑胡椒精油被用於幫助改善酸痛肌肉、風濕性關節炎和坐骨神經痛，對於呼吸系統也非常有幫助。您也可以調和成按摩複方精油，當發生一般傷風、流行感冒或支氣管炎時，可以用來按摩您的胸部，它主要的成分是β-丁香烴，能提供很強的抗感染效果。

均勻混合以下精油：

檸檬、萊姆、野橘、玫瑰、胡荽、茴香、乳香、生薑、丁香、佛手柑、天竺葵、葡萄柚、薰衣草、檀香木、伊蘭伊蘭、快樂鼠尾草。

黑胡椒與吸菸的關係：

根據北卡羅萊納州的V.A.醫學中心所做的研究顯示，吸入黑胡椒精油的蒸氣，有助於降低焦慮感和戒菸症候群。

精油戶外探險指南

不論你偏愛的是水上、陸地或是山區活動，或者三者皆是，假若你是休閒級的露營愛好者或是最重度的戶外活動狂熱者，我們的探險指南都讓你精彩的戶外活動更加精彩，嗯～真是太棒了！



dōTERRA 旅行套組

讓你在有需要時，手邊隨時都有精油可用，尤其是這種儲存容易又很方便自行調理的旅行組。



分餾椰子油 (FCO) Fractionated Coconut Oil

切記一定要在小玻璃瓶裡分裝分餾椰子油，以備隨時需要稀釋任何一種精油，尤其是當你不小心把薄荷精油沾到太靠近眼睛的地方時，你會非常慶幸帶著它。

精油潤唇膏 Lip Balm

嘴唇乾裂最不舒服，尤其是已經準備好出門的時候。記得要帶潤唇膏，舒緩乾裂的雙唇。

薄荷晶球 Peppermint Beadlets

分裝一小瓶薄荷晶球讓你隨時隨地口氣清新。



精油 (選擇下列4~6種)

挑選最常用的精油種類！跟著你旅行！



薄荷、檸檬、茶樹

- 消化不良常備精油：生薑、薄荷、胡荽
- 傷風感冒常備精油：野橘、丁香、肉桂、尤加利、迷迭香
- 鼻子過敏常備精油：薄荷、茶樹、檸檬、尤加利
- 痠痛必備精油：冬青、薄荷、永久花、德國洋甘菊
- 頭痛必備精油：冬青、薄荷、乳香、羅勒、胡荽葉、馬鬱蘭、迷迭香、薰衣草、羅馬洋甘菊



叫痠痛滾蛋!

背著沈重的背包在森林中長途跋涉，會讓你的四肢痠痛，焦躁難耐，用冬青、薄荷、德國洋甘菊組成的複方精油按摩疼痛的腳、小腿、膝蓋和肩膀後，就可以靠在營火旁休息了。

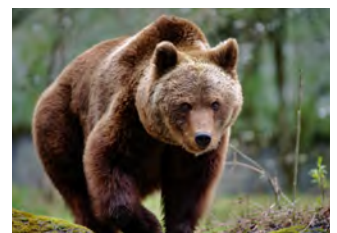
熱! 熱! 熱!

熾熱的陽光會馬上擊退你的活力。在脈搏處——例如手腕、腳和脖子等塗上薄荷精油，體驗涼爽的感覺吧!

長時間處於大太陽底下，不管是露營、健行、釣魚、游泳或是划獨木舟，會讓肌膚受傷；你可以為自己做一款舒緩保濕噴霧：用40滴薰衣草、15滴薄荷和5滴羅馬洋甘菊及90ml的水加入一只噴霧瓶裡，充分搖晃混合後在陽光下隨時為肌膚保濕。

舒緩起水泡或脫皮的皮膚
將分餾椰子油加上各2滴的沒藥和薰衣草，輕柔的塗抹在肌膚上。

過度曝曬會引發頭痛，用薄荷擦在太陽穴、前額和後頸，有助降低抽痛和緊張感。



了解風險

熊和你一樣喜愛精油，牠們是天性好奇的動物，而且嗅覺比人類靈敏2,100倍，牠們會被甘甜的香氣吸引，例如薄荷和肉桂的味道。如果你想去熊的國度假，在使用精油時，你可能要特別小心謹慎了。聯繫當地的森林管理處以了解各項安全守則。

討人厭的昆蟲

多款精油都有蟲子最怕的氣味。試試丁香、薰衣草、檸檬草、尤加利、薄荷、迷迭香、百里香和冷杉精油。

► 一款好用的郊外必備

植物精油的主要功能是防止昆蟲和其他食肉動物的侵擾，但不像其他含有合成的有毒化學物質的產品，它藉由自然的機制來控管蚊蟲不來叮咬，而且它清新淡雅的柑橘香味，還能奇妙的提振精神，讓全家上下每個人都能安全的使用。同時，使用一次就能提供長達時間的保護。

PUT ON NATURE'S ARMOR

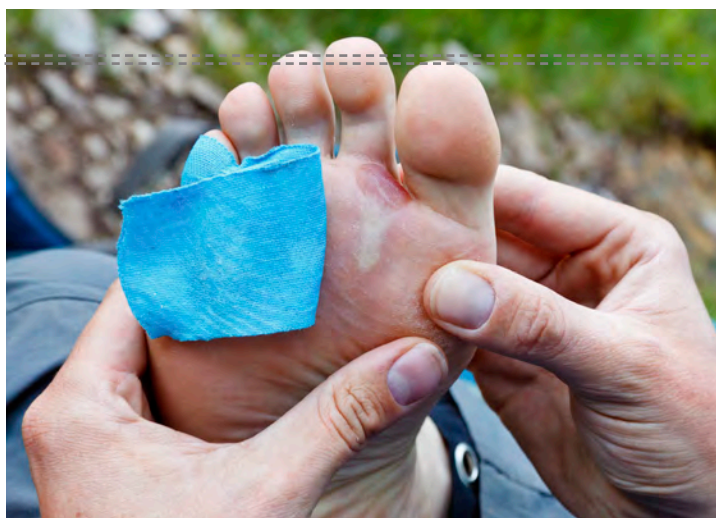
試試天然香氛



用天然精油來抵抗蚊蟲和其他食肉動物的侵擾。清新的氣味是純天然的，所以當你在享受戶外活動的時候，完全不必擔心其中有任何可疑的合成或有毒的化學物質。

Ouch! 哎喲!

當你在享受戶外的美好時光時，出現蚊蟲叮咬、割傷、螫傷、瘀血和燙傷一點都不好，依你的情境使用以下這些精油，你就能無時無刻樂在其中。



蜜蜂螫傷	試試檸檬、茶樹、薄荷、檸檬草、薰衣草或羅馬洋甘菊精油。 提醒：如果螫刺還留在皮膚裡，先擦一滴丁香精油在疼痛的部位，可讓皮膚局部麻木的效果。
蚊蟲叮咬	擦茶樹、薰衣草或永久花精油。
蜘蛛咬傷	擦薰衣草、檸檬、檸檬草、茶樹、薄荷、薰衣草、檸檬草或羅馬洋甘菊精油。
抽筋	準備2滴牛至精油，加入分餾椰子油稀釋後，擦在抽筋的部位，它的高含量酚類石碳酸會化解抽筋情況。想讓抽筋完全遠離，每天用1~2滴的茶樹或薰衣草精油擦在容易抽筋的部位，直到這個問題不再困擾你。
瘀血	甜茴香、薰衣草、天竺葵、永久花精油。
燙傷和水泡	茶樹、薄荷、永久花、薰衣草（只適用於沒有破皮的皮膚）或羅馬洋甘菊精油。

不要亂抓

如果植物輕拂過皮膚，讓你感覺有點怪怪的，你通常很快就會知道為什麼了！一開始是非常癢，結果變成搔癢，最後可能演變成全身性毒性蔓延。許多精油具有鎮定肌膚的效果，經由和居家常備的幾種材料混合之後，可以自己做天然的乳液，用於嚴重搔癢的時候。

● 你需要的有：

- 1茶匙海鹽
- 1茶匙小蘇打粉
- 1茶匙火山灰黏土
- 茶樹、天竺葵、薰衣草和羅馬洋甘菊各4滴加水調成糊狀

● 使用方法：

將所有乾的材料放進小碗裡，充分混合。慢慢的加水攪拌直到形成均滑順的麵糊，加入精油，再放進罐子裡，蓋上蓋子，等到有需要時就可以使用了。





夏威夷檀香的生態延續性



作者 / 大衛·希爾博士 (dōTERRA® 首席醫學專家)

在科學和醫學上，精油都被認為非常有效的理療成分，越來越多科學研究持續證實精油的使用功效，也逐漸教育人們的觀念，對於精油應用在個人保養和傳統理療法都更具信心，檀香是眾多精油的一種，無論個人使用者、科學、醫學團體都高度地推崇。

檀香木在人類歷史中被廣泛地使用，從各式傢俱到檀香木「材心」所蒸餾出的精油，都是檀香木實用歷史的一部分。以正確方式所蒸餾出的芳香精油，具有非常深的滲透力以及有效的化學結構，因而成為精油使用者的最愛。

檀香屬 (Santalum) 中有好幾種品種，遍佈在全世界的幾個產區中，包括了尼泊爾、太平洋群島、斯里蘭卡、澳洲、印度和很多其他地區都可以看到檀香木，其中最著名的品種，也是最廣泛使用在精油生產上的，是印度檀香 (Santalum album) 和澳大利亞檀香 (Santalum spicatum)；不過，在過去的年代，夏威夷群島所產的檀香木 (Santalum paniculatum) 被認為是特別優異的品種，島上居民稱之為「伊拉西 (ilahi)」，這個品種和其周邊發展出的活絡交易到了十九

夏威夷檀香 (Santalum paniculatum)

夏威夷檀香具有和其他品種同等級的，甚至更好的益處，而且在生態上更利於延續。

世紀初期幾乎已經絕跡，近年這種優良的檀香木品種開始重新被復育及栽種，dōTERRA®很榮幸地參與其中，合作重新生產夏威夷檀香精油。

這個計畫除了重新植林外，還包括了發展出精確的蒸餾方法，讓精油能有正確的化學結構。任何一種精油經過仔細的分析，都能夠提供成分組成的精確詳細資料，目前為止夏威夷檀香在化學組成上優於其他檀香精油。當然我非常想分享它詳細的化學分析資料和對應的理療功效，但我要先談談另一個同樣重要的主題，就是夏威夷檀香的重新被引介。

化學的多態性這個名詞可以用來描述環境和其他因素對植物化學作用的影響，並非所有植物都會產生同樣的化學作用，即使在同一種類中也是如此，常常會有微妙的差異。依植物的產地不同，化學作用的差異與精油用於理療的品質有直接的關聯，這是正確的判斷方式。夏威夷原產的檀香木最著名的一項優點是比其他傳統使用的精油品種成熟得更快，可以源源不斷更新、長遠地使用到未來，對dōTERRA®來說，參與這項計畫能夠確保精油能夠被恰當的供應，是負責任的做法；夏威夷檀香具有和其他品種同等級的，甚至更好的益處，而且是在生態上更利於延續。dōTERRA®很高興能和世界不同地區最佳品質精油來源的農產業者合作，因為精油的品質在許多方面是複雜的，了解最合適來源、蒸餾方法和化學分析的重要性，能夠確保精油帶來給我們和未來世代最好的價值。



**博士
推薦**

檀香精油對肌膚有非常大的幫助，可以用在狀況不佳的部位；用於改善或是安定您的情緒，可以局部塗抹在頸部後方、腳底或是擴香於空氣中。



男士專屬指南

烤肉大師

精油醃料 適用於肉類、禽肉或豆腐

• 檸檬胡椒醃料

材料有：

- 1/4杯 牛肉高湯
- 3湯匙 蘋果醋
- 1/3杯 辣醬
- 1茶匙 檸檬胡椒
- 1/2茶匙 洋蔥粉
- 1茶匙 荷蘭芹（滿茶匙）
- 1茶匙 蒜鹽
- 1滴 黑胡椒
- 1滴 檸檬

使用方法：混合醃製一小時

• 全香料醃料

材料有：

- 2/3杯 牛肉高湯
- 1/3杯 蘋果醋
- 2瓣 大蒜（壓碎）
- 1小顆 洋蔥（切丁）
- 1滴 丁香精油
- 1滴 馬鬱蘭
- 1滴 百里香
- 1滴 野橘
- 2湯匙 橄欖油

加入適量鹽和胡椒調味

使用方法：混合醃製至少六小時或是放隔夜

驅蟲劑

下次烤肉時想叫蒼蠅遠離食物，就用這個簡易小妙招：

拿一小條乾淨的布或是一小塊洗碗盤的海綿，用(檸檬、檸檬草、尤加利等)浸濕後，放入一個有蓋的罐子裡，靜置24小時；使用前，移開蓋子放在餐桌上就可驅趕蒼蠅。

• 烤肉時露一手—避免油脂結塊 你需要：

- 1/4 杯 小蘇打粉
- 2湯匙 天然洗碗劑
- 5滴 檸檬精油
- 蒸餾白醋

使用方法：將前三種材料充分混合，再加入醋直到呈現橄欖油的濃度。將此混合物刷上各種金屬烤架上，靜待15-30分鐘。之後，使用沾濕了的菜瓜布擦拭乾淨。再用水沖洗。

好點子札記 idea notebook

創造美好生活的精油小撇步

刮鬍 妙招

刮鬍油

布列士塔妮·霍頓提供

將5滴你最喜愛的精油加入1/2杯的有機椰子油（固態的那種），如果你喜歡也可以用分餾椰子油（FCO）。用攪拌器或是用手攪拌，直到感覺潤滑的程度。把這個混合劑裝入容器，擺在浴室，刮鬍時使用；記得要經常用水清洗刮鬍刀片，可以使你的肌膚更柔順，而且不需要另外再使用保濕乳或鬍後水。

護膚 妙招

天然粉底

梅莉莎·韋伯提供

我用礦物性粉底末和分餾椰子油手做自己專屬的粉底液。將天然的礦物性粉底末，放進小碟子裡或放在掌心，加上2、3滴分餾椰子油，然後——瞧！它又棒又柔嫩，讓我的臉極致動人。

保鮮 妙招

清新宜人的冰箱

譚美·萊特提供

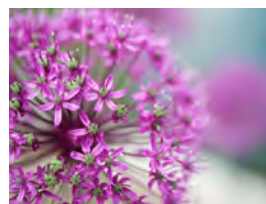
有一天我正在整理冰箱，突然靈機一動，將3、4滴檸檬精油加入一小水瓶裡（大約60ml~120ml），然後把它放進在我的冰箱。我這樣做了之後——哇！真不敢相信冰箱的味道變得如此清香宜人，而且香氣持續了好幾天。只是將幾滴檸檬精油加入一點點水裡面，就比用小蘇打粉更清新，這是多麼唾手可得的事啊！現在，我超愛沒事就打開冰箱門……就只是站在那裡聞它的香味。

➔ 分享你的獨門妙招！

將你最愛的精油配方、新點子或省時、省力小撇步，以電子郵件寄到 editor@doterra.com，我們一旦採用您的文稿，將會致贈產品給您。

多特瑞的員工中，有很多人本身就是熱愛精油的超級粉絲！
以下就是他們如何將精油融入日常生活中幾種方法。

每日必備



精油重度上癮者

有天早上我看著櫃子，赫然發現自己竟成了精油的重度上癮者。每天早上我用精油洗髮乳和護髮素洗頭，來展開新的一天。之後，我在手臂和腿上擦混合了分餾椰子油、葡萄柚和絲柏精油當做保濕乳，我喜歡它散發出清新的味道。在吹乾頭髮前，我補上精油頭髮頭皮滋養液和造型護髮素以避免毛燥，接著用精油潔顏慕絲和磨砂膏、爽膚水、保濕霜。另外，還會加上少量的檸檬、茶樹精油來對付狀況不佳的部位。吃完早餐後，我用終身保健活力營養補充品結束早上時光，然後用含有精油成分的牙膏刷牙；我已經用天然精油產品完全取代了我先前使用的產品，對於結果——我超滿意的！

——珊曼莎·蘭尼



肌膚與關節的保健

每天早上我用含有精油成分的洗面乳洗臉，然後拍上同系列的爽膚水和精華露，接著用保濕霜收尾。我有玫瑰斑，所以一向慎選用在臉上的任何產品。含冬青、樟樹、薄荷、桂花、藍艾菊、永久花、德國洋甘菊的複方是我的好朋友，我每天固定都要使用，它能讓我舒服很多。我將肉桂、尤加利、迷迭香等精油加水混合後裝進一個噴霧瓶裡，再加上幾滴檸檬或是薄荷，就成了全效清潔劑和空氣芳香劑，我最近在家裡訓練一隻小狗，所以走到哪用到哪！呼～這些例子說也說不完，我就是熱愛精油啦！

——凱洛·納利德



均衡生活

當我要努力工作卻沒精神時，就用野橘精油加上薄荷塗抹在脖子上。吃晚餐時，我把魚油加進沙拉裡，睡覺前則會在腳上擦點薰衣草精油幫助睡眠——卡蘇蜜·羅伯森

健康的規律生活

我的一天從巧克力營養奶昔配上一根香蕉開始，它很清爽、很好喝。我不是一個喜歡吃早餐的人，但它馬上就能讓我有飽足感。我喝營養奶昔時，會一起服用終身保健活力營養補充品，我總是配著輕暢複合酵素及益生菌膠囊食品。當我上班時會抹上精油，它讓我能聚精會神，而且事事到位。因為我希望儘量維持無菌的工作環境，所以我的芳香噴霧器會不停地散發出野橘、丁香或肉桂、尤加利的清香。

晚餐時我再吃常規劑量的終身保健活力營養補充品，包括輕暢複合酵素和益生菌膠囊食品，睡前用含有精油成分的牙膏刷牙，有時候我還會多加一、兩滴精油在牙刷上，讓口腔更加乾淨清新！因為堅持天天如此行禮如儀，我越來越受歡迎了！

——西恩·沃芙特



睡得更好

每天睡前都輪流使用檀香、薰衣草、馬鬱蘭、伊蘭伊蘭、羅馬洋甘菊，沒有它們就睡不著！這個習慣再加上精油的香味會告訴我的身體：該睡了！而且能讓我比以前更快入睡。我還會在床頭櫃上放另一瓶舒緩霜，每天早晚使用以舒緩肌膚如此讓我獲益良多。

水噹噹

我每天都在水裡加進檸檬、萊姆、葡萄柚，因為水裡多了各種口味，能幫助我增加水分的攝取。

——史蒂芬妮·芮



沈穩自在又快樂

我每天都固定使用精油我早晚使用乳香、肉桂精油。早上，我用薄荷或冬青薰香；夜間，用馬鬱蘭、薰衣草薰香。我常常將檸檬、羅勒、胡荽葉精油入菜，而只要我喝飲料，幾乎每一次我都要加點萊姆或薄荷進去。固定使用含有精油成分的牙膏、洗髮乳和護髮素。我的身體和心靈不曾有過如此的沈穩自在又快樂了！

——柯琳·史齊林斯

能量與鬆弛

每天早晨我在洗臉水裡加上幾滴檸檬和尤加利精油，讓我頭腦清醒。再用含有精油成分的洗臉，用精油洗髮乳洗髮。我每天吃終身保健活力營養補充品，我用含有精油成分的牙膏，用含有精油成分的潔手凝露；我定期在家中使用精油薰香，並且用含有精油的天然濃縮清潔劑清潔和消毒居家環境；上班時我將薄荷、乳香和柑橘調和，擦在脖子上讓我活力充沛，我也會加幾滴檸檬草在開水裡幫助體內淨化與排毒。

——卡洛斯·葛茲萊茲

我和太太正等著迎接即將誕生的雙胞胎，每天晚上我用薰衣草擦太太的背部和肚子，用葡萄柚擦在她的腿上，幫助她鬆弛、讓她好睡。我們在分娩包裡還準備了大約有20種不同的精油，要在產房裡使用噴霧器讓我們及寶寶們都得到精油的好處。

潔淨清爽

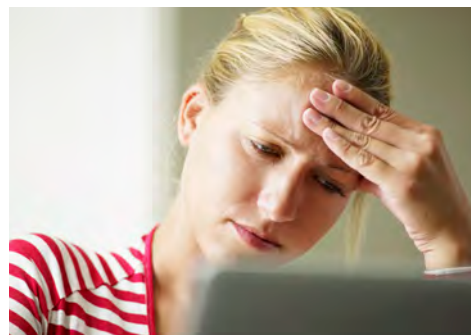
洗衣服時，我會加點檸檬精油或是拿來清洗我的櫥櫃。我也會在開啟廚餘處理器之前，先滴進幾滴檸檬或野橘精油，讓它氣味清新。



壓力和緊張

每天早上我服用終身保健活力營養品讓我維持健康。我還經常使用沙龍級精油髮絲系列和舒緩霜，但最喜歡使用精油的方式是在家裡用噴霧的方式。我喜歡冷杉、各種柑橘類精油，來潔淨空氣。

——荷莉·卡普林



混搭調配

我用精油洗髮乳和護髮素，開始我一天的生活。它不像其他的產品會殘留，我討厭那樣的產品。我也用頭髮頭皮健康滋養液和護髮素為我的頭髮做造型，這兩款產品聞起來都很好聞。健身完後我就需要舒緩霜。我也很喜歡嘗試在護手潤膚乳裡，混合調配各種不同的精油。

——蘿蘋·史塔格



dōTERRA®

deep

BLUE
RUB



新裝登場

勁涼本色

THE COLOR OF COOL

舒緩霜 帶給你百分百的舒緩解放！

產品編號：38900302 內容量：120ml 建議售價：NT\$1,560