

dōTERRA®

LIVING

全新的一年 實現新年 新希望

P.12

健身訓練起跑 改造健身房的 運動袋

P.22

精油在醫院的應用

Vanderbilt 范德比特大學醫學中心研究結果

P.26



發現療癒之手的影響力

來自全球的合作計畫，為居住在貧困地區的人，帶來了希望。含保加利亞玫瑰精油的療癒之手玫瑰護手乳，其銷售所得的金額，將轉入療癒之手基金會，作為教育並幫助貧困地區的人們脫離貧窮之用。

🛒 產品編號：36170302 會員價：NT.700



dōTERRA

多特瑞療癒之手基金會為501 (c) (3) 組織

※每售出一支玫瑰護手乳，將為您捐贈NT.\$ 500元至療癒之手基金會，現在就行動！

06



16



19

本期內容

IN THIS ISSUE

專題

- 12 實現您的新年新希望
- 14 基本科學：
腸道益生菌
- 19 找回專注：
健康的心智與思考
- 20 健康樂活：
避免健身造成的傷害
- 21 香氛療法：
香氣與潛意識

其他精彩內容

- 4 精油焦點：元氣複方精油
- 5 請教DR. HILL
- 6 產品見證：輕盈生活的見證故事
- 12 營養專欄：關於營養的新年新希望
- 22 改造運動袋
- 24 男仕指南：萬用清潔工具
- 25 生活筆記本：使用者分享的祕訣
- 26 精油科學：Vanderbilt范德比特大學醫藥中心的精油研究



多特瑞產品索引
參考28、31頁產品快速購買指南



丁香

具有最高的抗氧化ORAC (氧化自由基吸收力)指數。

葡萄柚

淨化、促進代謝，排除多餘水分。

迷迭香

含大量抗氧化物，幫助健康地代謝。

天竺葵

淨化、排除多餘水分。

ZENDOCRINE®

元氣複方精油

元氣複方精油含丁香、葡萄柚、迷迭香與天竺葵精油。環境汙染與有害的化學物質，充斥於我們接觸的所有物品當中，包括調理食品、美容清潔用品、飲水、以及其他許多意想不到之處，大大地挑戰人體的過濾系統，就讓元氣複方保護您，重拾彩色人生!

產品編號：31460302

建議售價：NT.1,080

PV：24.5

請教 Dr. Hill

Dr. David K Hill 專業科學顧問主席

身為業界知名健康與精油專家，Dr.Hill是多特瑞的科學顧問主席。

我們的醫學專家Dr.Hill大衛希爾博士解答有關於精油應用於脊椎、懷孕、與敏感肌膚的問題。



問：為什麼我們把精油使用在脊椎上？

答：脊椎有高度的神經與動脈活動，這些高度的活動創造血流與吸收能力，使得精油的輸送更有效並更具功能。在脊椎上使用精油時，和緩地按摩或配合熱敷，是利用人體神經結構與細胞功能敏感度的最好方式，而且也能促進精油的吸收。

大衛·希爾博士是家喻戶曉的健康與精油專家，也是dōTERRA®首席科學顧問主席。



問：在肌膚或身體敏感部位使用精油，有何好方法？

答：精油公認有許多效果，也能幫助舒緩壓力。在感染區域使用精油已證實非常有效，但在敏感皮膚使用，要特別小心以免造成刺激。在感染或受刺激的部位使用精油以達到抗發炎功效，並非絕對必要，而且，我們會用一些刺激性較高的精油對抗感染，但應該有更溫和的精油，如薰衣草和茶樹，也能產生類似效果，且對肌膚不會引起過度反應。其他避免刺激的方式是在使用前，利用分餾椰子油稀釋精油，也要避免在眼、耳等敏感部位使用精油。



問：我在懷孕期間能使用精油嗎？

答：精油公認並無傷害性，可作為懷孕時期安全、有效的選擇。同時在醫學團體中也開始質疑傳統西藥對未出生嬰兒產生潛在副作用的考量。許多懷孕的症狀，可以透精油而控制。精油對於許多嚴重的症狀也相當有助益：例如母親受到感染，不想上藥房或使用內科醫師的處方藥時，精油是一絕佳選擇。許多傳統內科醫師現在已了解精油的價值，這對於準媽媽而言是安全的另類選擇。如常，你需要與你的內科醫師諮詢，並討論你個人的需要來確保個人的安全。





2012 輕盈生活競賽 的冠軍得主

輕盈生活計畫已經改變了全球數千人的生活。2012年初，多特瑞開始了一項為期三個月，輕盈生活健康挑戰。

首獎得主

第一名的得主

Angela Hebner參見P9

Darren Gates參見P10



她減了23公斤體重！





Shelly想要擁有許多人覺得沒什麼大不了的簡單事情—不常掛病號的生活，不用耗費活力的身體病痛、或是必需坐在輪椅上行動。



以前的Shelly

SHELLEY 的故事

對於加入2012年**輕盈生活競賽**的參賽者來說，動機都是很個人的。有些人想變得更輕盈，有些人想變得自律，所以需要一個受監督的計劃來開始。也有人想要更健康或有更多能量。Shelly Johnson想要的，是許多人覺得沒什麼大不了的簡單事情—不常掛病號的生活，不用耗費活力的身體病痛、或是必需坐在輪椅上行動。

改變人生的經驗

Shelly在2011年8月認識了多特瑞精油。當時她正從一年中的第五次大手術裡復原（那一年，她住了五次醫院）。「每天我與令人痛苦不堪的病魔搏鬥，除了身體上的健康問題之外，還有憂鬱症。因為這些痛苦，每一天，死亡的念頭都盤旋在我的腦海裡。我不懂，為什麼上帝還讓我活著。」Shelly說。多年前，Shelly出了一場車禍，造成許多身體上的病痛，影響了她的生活。不斷增加的醫療支出與不良的健康，讓她失去了婚姻、事業、存款、以及房子。然而，最讓人不堪一擊的是，她在監護權訴訟裡，失去了兒子Garrett，因為她的情況被認為無法

照料孩子。在她認識多特瑞的前一年，她的結腸被檢查出有壞疽，具有膿毒，所以她切除了大部份的結腸。之後，她服用的藥物，似乎都失去了療效。她的朋友Holly Olmstead建議她試用多特瑞的精油。她也開始使用家庭醫師套裝當中的一些精油，例如乳香、牛至、薰衣草、檸檬和薄荷精油，短短幾天裡，大大減輕了她的疼痛。她覺得好多了，不僅是身體，同時情緒方面也改善了。

「大約10天後，我的左腿和左腳（車禍的結果），讓人難以忍受的疼痛不見了！我不再需要長期依賴止痛藥、針灸以及數不清的神經阻塞劑等。那天起，我的人生改變了。」

獲得啟發

Shelly參加了在猶他州鹽湖城舉辦的多特瑞2011年年會。看到2011年輕盈生活競賽的優勝者受到表揚，她也受到鼓舞，想改善因為健康問題所造成的問題，並在當下就設定目標，要在隔年接受表揚。不過，她的計劃因為結腸堵塞（之前結腸手術的併發症）與疝氣的後遺症，再次住院而中斷。雖然一開始她的

外科醫生告訴她，她得減掉30磅體重，才能動手術，結果，移除結腸堵塞、治好疝氣變成進行手術前的首要目標。

百分百投入

諷刺的是，一月中旬時，入院前5個小時左右，我剛加入健身房。我們討論如何為了接下來的手術，減掉30磅的體重，「我得到的資訊，實在讓人很洩氣。」因為甲狀腺機能低下症，以及我當時的年紀、健康與體能的限制，他告訴我，

不管你的起點在哪裡
你也可以有一個更好的
生活品質

這對我來說非常困難。教練告訴我這麼讓人沮喪的消息後，那天晚上我就住院了，我幾乎放

棄了比賽，但我又想，我不能退出，因為我不是半途而廢的人。我想讓我的孩子知道，不斷嘗試的毅力，最後一定會勝出。」Shelly 不管限制，打破所有的期待—她自己和別人的期待，繼續為比賽努力。她獲選為首獎得主，原因不僅是她驚人結果，還有整個不可思議的過程。我們希望她的故事讓大家知道，不管你的起點在哪裡，你也可以有一個更好的生活品質。



Shelly諮詢了她的醫生，減少服用處方藥。目前，她只服用甲狀腺機能低下的藥物。



↑ 大變身

Shelley 減掉了 23.4 kg

26 1/4 英寸與 15% 的體脂肪。(比她原本目標多減了近 10 kg!)

「我很感謝我的朋友 Holly 花時間和我分享多特瑞精油以及健康的生活型態。許多時候，我們因為怕被拒絕，所以不敢分享，但是我們永遠不會知道，藉由學習精油，會幫助到什麼人，改善誰的人生。」

Shelley 的動機

「我最大的希望是作為我孩子的楷模，讓他們知道，如果他們設定目標、相信主（和他們自己），並且堅持下去，人生會愈來愈好。當生活打倒你，你得拍掉沾在你身上的灰塵，站起來，重新開始。」過去 12 年來，我堅持下去的原因，就是我的孩子。現在孩子們長大了，該是為自己活的時候。也就是說要快樂、勻稱、健康而且積極。我終於又重回生活的懷抱，上教堂、參加多特瑞的課程、和朋友見面等。最終我希望能在多特瑞的課堂上授課，我想在其他人面前感到自信，也想看起來就如同我感受到的一樣。我不要我的孩子像我一樣，有過重以及健康的問題。

「長期以來，我非常缺乏自信。我想找回我的自信。我看了很多正面思考、提升自己的書籍，試著遠離負面的人事物，趨近正向的人事物。參加輕盈生活計畫的原因之一，就是我想感覺而且看起來更好。我在這兩個方面都成功了。我不再覺得我像 90 歲，拖著一身沉重的臭皮囊。那整日不止的病痛，已經遠離了我的生活。」

Shelley 的每日保健方案



輕盈複方



每天使用終生保健活力套裝「二月手術前，我得停用終生保健活力套裝和精油。差異顯而易見。再度使用終生保健活力套裝幾天裡，我又感到活力十足

營養奶昔「它是正確飲食的好方法。因為我的健康情況，我不能吃很多新鮮的水果，因為會造成結腸堵塞。每天早上，我加水、冰塊和各種天然果汁到營養奶昔裡，以攝取每天所需的水果份量。如果特別需要提振精神時，我會加 1 滴薄荷精油。」



樂活複方精油

「我會用 5-6 滴樂活複方精，順時鐘做腹部按摩。」

「要堅持不懈。持續讓你的一隻腳踩在另一隻前面，你會驚訝地發現，最後走了多遠。犯錯並不會打敗你，因為這就是人生。你所要做的，就是不斷回到正軌上。」

每天運動

「我的目標之一是每天走路或上健身房。這個目標因我住院而受阻。不過我還是信守對自己的承諾，每天在醫院裡走幾趟，有時候甚至把整個樓層走過一遍。」2012 年 4 月時，Shelley 的外科醫師告訴她，可以開始正常運動。她每週去健身房 3-5 次，每次都利用健身器材和水池運動。不去健身房的時候，她就在住家周邊走路運動。

吃健康的食物而且大量喝水

「以前的我並不是個大水桶，不過我現在一天要喝至少 64 盎司的水。另外我會使用肉桂、丁香、葡萄柚、檸檬、薄荷和野橘等精油。」

Shelley 的生活型態是如何改變的

「在過去的四個月裡，我的生活戲劇化地改變了。我感到自信，也認識許多新朋友。這是我所能給自己的最好禮物。很難想像，九個月前，我還坐在輪椅上，我覺得沒有活著的意義。現在不論何時，任何我想去的地方，我都行動自如。真是老天保佑，我看到眼前是一片光明、幸福的未來。而且，當我拿回兒子監護權時，我的願望實現了（他不在我身邊整整一年）。我們好幸福快樂！Garrett 和我一樣，喜歡也每天使用這些精油。他和我一起參加 2012 年的年會，看我在輕盈生活競賽的表揚典禮上受獎。那真是我一生中的最光輝的時刻。」

多特瑞的輕盈生活計畫需要配合適當的飲食，營養和運動。

產品見證

輕盈生活的
見證故事



她減了25吋腰圍！



動起來！要達到她的健身目標，Angela一週做五次的心肺訓練，而且每週上健身房四次，作阻力訓練。

「我有了嶄新的人生觀；不再視健身為短期目標，而是把它當成生活的一部份。」



Angela最愛的多特瑞產品

輕盈複方、營養奶昔、GX Assistant和 PB Assistant+ 益生菌、舒緩複方、檸檬精油、葡萄柚精油以及終生保健活力套裝。

輕盈生活見證首獎得主

Angela Hebner

和許多母親一樣，Angela想成為「生活全能」的媽媽，並作為孩子的榜樣，讓他們知道健康看起來的榜樣。「食物變成讓我發狂的敵人！」這是我需要治療的地方，然而治療一點也沒用。我的孩子們從我身上學習，關於健康，我能教他們什麼？」



實踐輕盈生活的驚人成效

Angela在了解正確的使用方法之後，每天正確執行輕盈生活計畫。「選擇天然沒有副作用的方法非常重要。我對甜食的渴望減少了，而且我的活力大幅增加。」



「現在我享受和家人的活動，以前的我是從不參加的。我們剛健行了3又1/2小時。我感到活力滿分！」

大變身 ➔

Angela 比她預定的目標多減了10kg。
體脂肪從31%減到18%，
而且腰圍減了25吋！





大變身

Darren減掉了驚人的22.7kg，總共
23.75吋的腰圍。

「現在就是開始的時候。只要跟健康有關的事，做你該做的永不嫌早。如果你需要改變，現在正是時候。」

在2012年4月比賽結束後，Darren還是維持了體重。他也達成了其他目標，而且在過程裡學到很多。「我能控制我的口欲，真是驚人。」Darren學到，他或許得一直努力，才能保持下去，也告訴那些正在努力中的人，不要喪氣。「人們要了解，如果中斷了，就要重新開始。有時候或許會中斷幾天，然後就要再回到努力的軌道上。記得每個人都會有中斷的時候，不過你可以作修正調整。」



最愛的奶昔配方

「在香草奶昔裡加入莓果，以及一點點花生醬。再和脫脂牛奶或低脂牛奶一起攪拌。」



首獎得主 Darren Gates

Darren一直把吃當作紓壓的方法，每當他分享多特瑞時，都會有罪惡感，因為他的生活方式並不健康。



Darren承諾自己百分百投入2012輕盈生活競賽。他的目標是增加肌肉量，減掉脂肪，並穩定新陳代謝。他的保健方案：Darren每日使用輕盈複方、終生保健活力套裝以及營養奶昔。

「每當我從健身房回來，我就會泡一杯奶昔。我發現這會幫我恢復能量，迅速啟動這一天。」Darren也發現，每天使用輕盈複方，有助於抑止對於不健康食物的欲望。

他減了22.7公斤!



Darren與2012輕盈生活競賽第三名Mitch McCuiston。



Dr. David K. Hill 大衛希爾 博士
醫學首席顧問/科學顧問團首席

希爾博士是在綜合醫學領域上應用特別專門技術的權威，也是保健品及精油領域的傑出專家。希爾博士也是多特瑞科學顧問團首席。

我很興奮，許多人透過多特瑞學習到如何落實健康積極的生活習慣。精油及營養素在維持身體健康方面扮演著重要的角色。我自己也是透過每天持續使用多特瑞精油及其他營養保健品，並結合健康生活方式來調整體質、維持健康。

- Dr. David K. Hill



Dr. Tory Parker 托瑞帕克博士
研發處處長

身為一個營養學教授，我常常為了表面上看起來簡單但卻擁有錯綜複雜成分的天然植物深深著迷。我的經驗告訴我：當整個套組結合後，產品將會具有強大的效力，而非任何單一成分的效用。多特瑞的產品在健康及良好生活上提供深切的貢獻。例如：終生保健活力套裝的成分組合後擁有協同作用，比原本單一成分更具效益，因為協同作用，使得這些成分結合後所產生的效益大大提升。

- Dr. Tory Parker

dōTERRA® 多特瑞 健康生活方式

	<h3>1. 正確飲食</h3> <p>若每日攝取2000大卡的飲食，建議需包含至少9份的蔬菜水果，才能獲得足夠的營養元素。多特瑞終生保健活力套裝可提供您維生素、礦物質及其他飲食中可能缺乏的營養素。</p>
	<h3>2. 適當運動</h3> <p>少吃多動可幫助維持健康的體態。每日持續走路也是一種最簡單的運動。研究顯示：每天走10000步，可幫助維持健康。從踏出第一步開始，多特瑞舒緩複方系列產品，可全程陪伴您完成馬拉松競賽。</p>
	<h3>3. 足夠休息與良好的情緒管理</h3> <p>每日7-9小時的充足睡眠，能讓您精神旺盛、維持健康。薰衣草及神氣複方精油有助於放鬆舒緩，讓您擁有良好的睡眠品質。</p>
	<h3>4. 減少環境對身體的負荷</h3> <p>遠離環境中的有害物質或化學合成物，有助於維持良好的生活品質。多特瑞天然無毒清潔劑添加CPTG 保衛複方精油，可讓您和您的家人保持居家清潔並維持健康。</p>
	<h3>5. 良好的自我照顧</h3> <p>想要知道自己的健康狀態，就要先瞭解健康管理及照護的方法。擁有足夠的知識才能訂定個人自我健康管理的項目。多特瑞承諾教導更多人健康的生活型態，也提供營養保健產品助您調整體質、維持健康。</p>
	<h3>6. 積極主動的醫療保健</h3> <p>當您面臨許多嚴重的健康問題時，請尋求積極醫療並請醫師進行專業診斷。您可以不斷教育自己並問自己許多問題，並決定自己想要的治療方式。因為：這是您的人生，也是您的選擇。</p>



關於營養的新年新希望

Making last year's sneaky trick

歡迎來到營養專欄！

我想與大家分享關於營養方面的相關常識—尤其是有些你們從沒聽說的實用營養應用。

雖然我總是在想，但信不信由你，我從沒有許過關於營養的新年新希望。不是因為我覺得營養不重要，而是吃得營養更像是每天要實現的希望。

過去數年來，我發現吃得健康與均衡需要一以貫之的努力。不斷的小改變或替代方式是真正幫助我持續吃得健康的方法。要是我重覆使用「持續、一以

貫之」這個字眼，還沒帶給你任何感覺，換句話說，最好的新年新希望，應該是那些讓你的生活型態產生真正改變的新希望。我今天的目標是，讓各位在每日的生活上做個小改變。

今天的討論將會改變你一整天的感覺。事實上，不管怎麼下決心，這個新希望都會讓你達成目標。或許你想減重、善用時間、多一點睡眠、感覺更有活力或開始一件新的事情。這個新希望能在這些方面幫助你。



在你用餐後短時間內，有兩個重要的關鍵將會影響你的感覺。一是飽足感，它會影響你再次感覺飢餓的時間，二是進食的方式，它會影響餐後數小時內的血流狀況。

飽足感就是用餐後滿足的感覺。它不是把胃整個填滿的意思；攝食量在這裡沒有關係。讓我們感到滿足的兩大營養素是蛋白質和脂肪；增加纖維素也有幫助，但只有同時攝取其他營養時才會有效。如果我們的飲食裡，富含碳水化合物，如披薩或漢堡與薯條，而缺少纖維素，我們就會渴望比我們所需更多的熱量。喝含糖飲料會減低其他營養素的功能，容易讓我們覺得沒吃飽。

進食之後的一兩個小時裡，身體處於所謂用餐後的狀態。餐點裡絕大多數的碳水化合物，會很快地在胃裡消化掉，讓你又感到飢餓。之後碳水化合物又很快地在小腸裡消化，之後釋放到血液裡。血糖快速的上升會產生大量胰島素，好回復血糖的水準。肌肉與脂肪會利用這些血糖，如果有空間的話，血糖會被儲存起來，或稍後再轉成脂肪利用（希望如此）。

所以在一頓不均衡的午餐後，為什麼會感到疲倦呢？原因至少有三個。首先，餐後快速又大量的荷爾蒙改變，(包括胰島素)，影響大腦，啟動了疲倦的訊號。第二，血液裡大量的血糖，會導致餐後人體的氧化作用，造成心血管系統的損害，對抗氧化的修復系統產生壓力。這樣的能量損耗，就如同生病時，身體修復受損組織的情形。第三，肌肉裡迅速流入的血糖，使人體在超速轉動的儲存模式裡，讓人有昏睡和想休息的欲望。

如果我們的飲食不均衡，如何才能克服疲倦？

最好的方法是透過快走，或其他讓肌肉動起來的方式，消化掉剛攝取來的糖份。這也有助大腦擺脫接收到的疲倦訊號，就像在三餐之間，讓人體系統恢復平衡。身體在餐後的狀態會使你感到昏沉，很難專注。零食也要均衡（碳水化合物、脂肪、蛋白質以及纖維素），而且如果你想擁有高度的專注與警覺力，要每隔至少3個小時才吃點心。



Parker派克博士擁有伊利諾伊大學香檳分校的營養科學博士學位。他有豐富的食品製造、食品化學、生物化學、生理學以及人體營養學經驗。他也曾服務於營養補充品產業和學術單位，他充份了解營養品開發、研究、以及營養背後的生理學與基礎化學。Parker博士擁有極大的熱忱，教導人們營養專業知識，讓人們了解如何免受不良飲食與生活方式導致早發性退化症狀，能夠擁有健康長壽的人生。



腸道細菌 與免疫

了解你的腸子！

它是維持健康免疫的重要角色。

Dr. David K Hill 多特瑞科學顧問主席

免疫系統不難了解

你的免疫力是由特殊的細胞反應和消除外來病原體的組織所組成。當人體暴露於細菌、病毒和其他病原體時，機動的免疫反應就會產生，你的免疫系統將啟動以避免與消除感染。特定的細胞會聚集到感染的區域，確認並摧毀目標細菌。你的免疫系統也會發展有益的細胞以防禦日後感染。它們產生的抗體是血液裡重要的元素，也對人體產生機動性的保護。

免疫系統驚人的能力

早在病原活躍之前，免疫系統就在肌膚、頭髮、黏膜和消化道上建立防護網，保護人體免於外在環境的傷害。這些組織是防禦細菌、病毒、真菌、和其他毒素的第一道防線，占人體免疫系統的70%。

接下來談談消化道與健康免疫的關係。你的消化道是對細菌、毒素堅不可摧的防線。胃的平均酸值很低，約4.0。這是個酸性的環境，很適合進行消化作用。對於不受歡迎的細菌，它也是很嚴峻的環境。小腸是消化與吸收營養的主要部位，特定的組織結構、細胞種類和腺體可強化吸收。透過小腸壁的特殊構造，它的吸收能力是真空管的六百倍。

固定的免疫力

人體對抗感染的自然能力—在醫學上被稱為腸道淋巴組織或黏膜淋巴組織，自出生起他即扮演了重要的角色。並非所有的細菌和病原菌都可被胃酸摧毀。為了幫助預防與打擊感染，你的消化系統有幾百種益生菌，他們占據大、小腸表面，這是腸道微生物之家。

在健康的腸道裡，這些細小的微生物結合起來可以重達人體重的4磅重。幾萬億個腸道細菌一起對抗許多潛在的病原。但不幸的是每天都有危害人體免疫力的事件發生。生理的壓力源、暴露在化學質與毒物、不恰當的營養、食物裡不足的營養都使腸道裡的益生菌數量減少。許多藥物或處方藥也會抑制人體既有的免疫機能。

20多年前，美國的衛生局局長提出報告：「正常的腸道菌落提供被動防禦感染的機制。」許多最近的研究證實了益生菌在醫療與個人健康方面的價值。儲存、維持這些重要的腸道細菌最有效的方式之一，就是補充益生菌。益生菌在醫學上的定義是活的微生物，它可改變腸菌叢並提供特定的健康益處。益生菌對你的整體健康非常重要的。

在健康的腸道裡，這些細小的微生物結合起來可以重達人體重的4磅重。



20多年前，美國的衛生局局長提出報告「正常的腸道菌落提供被動防禦感染的機制。」

這些有益的細菌不只對抗病原微生物，它們也提供其他必要的益處與功能，包括製造氨基酸，像精氨酸、谷胺酸以及一些結腸正常運作需要的脂肪酸。它們也產生維他命B，與維他命A、D、K，淨化結腸並維持正常的腸道活動。益生菌會合成天然的抗體與抗菌物質，預防害菌、真菌和念珠菌的生長。而且，健康的腸道細菌有助人體基本的新陳代謝，也能促進消化與營養素吸收。這對維持健康的免疫功能是非常重要的。

腸黏膜的微生物叢必須擁有平衡的關係。缺乏抵抗力的腸道細菌可能來自於消化不良、過敏、慢性腸病(如發炎、結腸炎、腹瀉和尿道感染)。疲倦與缺乏能量大都肇因於腸道不健康，或是慢性或急性的念珠菌感染，以及免疫功能低下等副作用。

益生菌可幫助維持必要的腸道平衡。益生菌飲品與奶製品(如優格)都是常見的來源。另有粉末與膠囊等型式。不管你採用哪種型式，都有衍生的問題需要解決，以達到益生菌的最佳效果。益生菌健康與否是依照其在腸道裡附生的能力來衡量。一般而言，愈廣泛且密集的細菌繁殖於腸道，我們就愈健康。可惜的是我們吃入的益生菌只有大約1%是有用的。這有幾個原因。

胃酸是第一個要克服的障礙。胃酸會使我們吃入的大量益生菌失去作用。研究顯示在胃酸的環境裡，99%未受保護的益生菌將受到破壞。因此多數益生菌在到達腸道目的地前就被摧毀了。益生菌產品的保存期限是另一個問題，腸菌對冷、熱、濕度、光線與氧氣都很敏感。因此，益生菌的保存期限都不長，估計益生菌在產生後兩週內就會失去部份功效。

該不穩定性一直在科學研究的範疇裡，也讓許多想由吸收腸菌獲得功效的人感到失望。簡言之，在胃酸存在的情況下，存活性低、存活期短與不穩定、輸送不足與無法在腸道裡生長等問題，讓傳統口服益生菌效益極低。為解決這個問題，許多廠商傾向增加產品裡原有的菌

量。當攝入的益生菌完全消化，以及上述所提影響益生菌壽命的問題不存在的情況下，這個方式才會有效。因此其實此法並無明顯效果。

益生菌裡依時間釋放的雙膠囊輸送系統可保護敏感的益生菌免受胃酸破壞。雙膠囊系統的益生菌，其外層膠囊提供短的FOS益生菌纖維，內層則是依時間釋放出益生菌。FOS又叫果寡糖，是來自蔬果且無法消化的纖維，能選擇性地提升友善細菌的黏附力及生長力，同時抑制不友善的腸道微生物。FOS又支持鈣、鎂的吸收，並能抑制腸道裡有害的酵素活動。

在外層膠囊裡運送的是FOS果寡糖，而較小的內部膠囊則含有6種活化的50億個乳酸菌、桿菌等菌株。而依時間釋放的內層膠囊能保護益生菌種免受嚴峻的胃部環境傷害，將菌種活躍的功效輸送到目的地，且黏附在腸道上。在輸送上結合了FOS與活躍的益生菌種，可完整的支援腸菌系統。全家人每日服用益生菌是安全又有效的。

參考：Curr 版本腸道微生物。2004年3月1；5（1）：1-8。益生菌功效裡，氧氣的角色。參考L. 嗜酸乳杆菌、比菲德氏菌。Talwalkar A, Kaliasapathy K.

人體解剖與生理學第二版。R. Carola, J.P. Harley, C.R. Nobac； pp 778-781.

腸道菌種在健康與疾病角色的新觀點。E.M.M. Quigley; 食物醫療中心，愛爾蘭柯克大學。

消化疾病週刊2003 R Fedorak M.D.

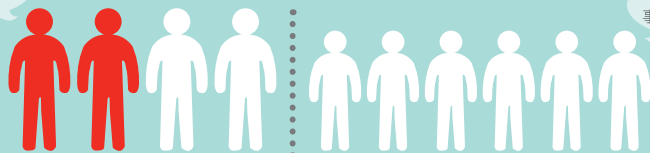
對有腸激躁症的病人作植物乳酸桿菌299V功效的受控制，雙盲測試、隨機的研究。Niedzielin, k, Kordecki H, Birkenfeld B.



(本說明未經食品藥物管理局評估。本產品不能作為診斷、治療、治癒或預防疾病。)

2月1日時，誰還繼續堅持？

「我會每天跑步！」



「這一年，我什麼事情都不想做。」

2月1日

64%

just 64% 一個月後，只有64%許新年希望的人還繼續堅持。

讀者建議

「我最大的成就動力，來自於聽到有人告訴我『不，你辦不到的。』我會盡力證明他們錯了，讓他們知道，他們錯得有多離譜。」

Sylvia McBride

你不是唯一有這樣困擾的人

根據斯克蘭頓大學在臨床心理學雜誌中出示的資料，每一年，40-45%的美國成人至少會許下一個新年希望。75%的這些人，在第一週時，會堅持他們的決心，但是在一個月後，人數掉到64%。在第6個月時，只有46%的人還繼續實踐他們的新年希望，最後，當一年結束時，只有12%的人完成他們的目標。意味著88%的新年新希望都以破滅收場！

10個小秘訣

讓你依計劃實現新年新希望

「將全家人的夢想視覺化，會讓我保持動力—擁有更多時間並且更常陪伴他們；更能當他們努力的榜樣與模範。」

Erika Tenney



「禪坐與唱頌經文幫我專注在我的目標與想達成的事物上！」

Ronda Orme



1. 補充能量

不要誤以為低能量是因為時間不夠。常常當你說「我只是太忙了」的時候，你真的想說的是「我的能量不夠了。」透過足夠的睡眠、運動與適當的營養，來確保你有足夠的每日能量，幫你堅持目標。

2. 明智選擇

設定對你有意義的目標，好讓你充滿活力。不要因為你認為應該在1月份定目標，而定目標。如果你一開始就不用心，表示你還沒準備好要開始。

3. 目標明確

設定實際、明確的目標。輕盈生活不是明確的目標。在60天裡減掉5公斤重是明確的。醫師說，每週0.5公斤是實際又健康的減重目標。同時也要小心，一年裡設定太多遠大的目標。

4. 循序漸進

從小事開始。除非你天生就是自律的人，否則當目標太大，又一次想做太多事時，會失敗。別走極端，只吃生菜或一週跑20英哩（當你還不習慣時）。相反的，符合你的時間表，訂立實際、可達成的計劃和目標。比方，承諾每週走路三次，再逐漸增加頻率和運動的時間。

5. 訂立計劃

追蹤你的目標。每個新希望都該有計劃去完成。訂立詳細的每週計劃，設定鬧鐘或提醒來幫你按計劃前進。

10個小秘訣

讓你依計劃實現新年新希望

6. 犒賞自己

在完成每個小里程碑時，慶祝一下。不要等目標整個完成了，才慰勞自己，要隨著每次的達標，隨時犒賞自己。使用你重視而且負擔得起的事物獎賞自己——可以是一件新衣裳或一個特別的夜晚。

「我把我的終生保健活力套裝放在可愛的小罐子裡，我喜歡把它放在桌面上，我愈常看到它，就愈常服用它。」 *Katie Walz*

7. 認真負責

對某個人負責。公開你的目標，並與教練、朋友或心愛的人定期檢視進度，這能讓你在放棄之前三思。沒有人喜歡承認失敗。

8. 移除誘惑

充滿垃圾食物的家裡，是不能幫助你依計劃減重的。給自己一點點的空間，譬如外出用餐後來份甜點，但是不要讓誘惑隨時在可見之處。不定期地放縱自己一下，能讓你堅持住健康飲食的計劃，因為你知道可以偶爾沉溺在自己的口欲裡。

9. 預見成果

讓你身邊充滿激勵你的圖片和文字。你內在的聲音可能會告訴你，你辦得到，但是有時候內在的聲音會被干擾、受挫甚至感到害怕。於是，有時候你需要一些外來的聲音來加強你的決心。把這些激勵人心的話放在鏡子、冰箱上或其他你常接觸的地方。一個有趣的激勵方法是，挑選你穿的衣服或健身器材來表現那些激勵的話語。

10. 相信你能改變

想想每天都有人克服癮頭或創傷，改寫他們的人生。如果他們可以，你也可以。把你的想法專注在新的行為和新的思考模式上。在大腦裡建立新的神經迴路，就能改變你的習慣。

「我透過正面的態度與持續不懈來激勵自己。」

Aubray Belnap



「我先生和我在書桌前的牆上，釘了個夢想佈告欄，我們每天看它。每個目標後面都設有完成日期，我們互相提醒需要做什麼，好完成目標。完成目標後，用多特瑞的紫色標記標示。保持簡單、維持專注，而且相信自己。」 *Kimm Manley*

從乾燥糾結 到亮麗耀眼

多特瑞沙龍級精油秀髮產品

多特瑞沙龍級精油美髮產品結合了天然植物精華與先進的科技成分，呵護秀髮與健康的頭皮。專業純正調理級CPTG精油能提供護理效果。





有益思慮清晰與專注

乳香

萊姆

夏威夷檀香

有益鎮靜與平衡

阿米香樹

廣藿香

羅馬洋甘菊

伊蘭伊蘭

找回專注

現在的世界快速的步調，充滿了干擾，使專注—尤其在你需要的時候，變得困難。

注意力不集中症 (ADHD)

是常見的兒童問題，可能持續到青少年甚至成人時期。症狀包括注意力集中困難、不容易專心、以及難以控制等問題。截至2007年，根據疾病控制中心的資料，4-17歲的孩子裡，約9.5%（也就是540萬名），被診斷為注意力不集中症患者。其他研究顯示，有60%的人，童年時是注意力不集中症患者，症狀一直持續到成年期。這大約是4%的美國成年人口，約800萬人。



你知道嗎？

男孩（13.2%）被診斷出注意力不集中症者比女孩（5.6%）多。

在青少年中，被診斷出注意力不集中症的比率，比年幼的兒童更高。

在10個國家裡，注意力不集中症與每年1,438萬個無法上班上課的天數有正相關性。多數請假事由可歸因於注意力不集中症，以及非伴隨發生的情形。

注意力不集中的上班族，比沒有這個困擾的同事，在過去的這個月裡，更有可能請一天的病假。

資料來源：www.cdc.gov

健康樂活

健身運動後的腫脹 — 一點也不痛苦。
看看發炎怎麼影響你的健康，以及哪些精油可以在運動時使用。

慢性發炎是頭號健康的敵人。很多健康問題都可以溯源到慢性發炎。雖然急性發炎是人體激發自癒時，自然且必要的方式，但持續發炎（慢性）就會產生損害。常見的體內發炎原因是不運動以及飲食問題。研究顯示，脂肪組織發炎會導致糖尿病和心臟病，定期運動會降低慢性代謝性的心臟循環系統疾病，因為運動有抗發炎的作用。很多精油有助自然地減少發炎，可在運動前、中、後使用，幫助避免運動傷害和長時間的腫脹。發表於脂肪研究雜誌的日本研究結果，證實有些精

油，經由抑制COX-2這類會增加發炎、腫脹和痛苦的促發炎酵素，有減低發炎的效果。研究中所提到的有佛手柑、茶樹、茴香、玫瑰和百里香精油。只是，還是有許多被認為具有強效抗炎功效的精油還未經研究證實。



健身運動的速配精油：

芳香調理複方
羅勒精油
佛手柑精油
舒緩複方
茶樹精油
茴香精油
乳香精油
永久花精油
檸檬草精油
馬鬱蘭精油
沒藥精油
牛至精油
薄荷精油
迷迭香精油
檀香精油
百里香精油
冬青精油

在運動前、中、後，塗抹於酸痛的肌肉與酸痛部位。



試試舒緩複方

舒緩複方是多特瑞針對不運動被勞所調配的舒緩精油。有助緩解不適問題。



你知道你所嗅聞的氣味，會影響你的工作、感覺、思考和行為嗎？



SPA、點香氛蠟燭和按摩，這也相去不遠了，因為香氛療法就是利用香氣改善身心靈健康。每個人在潛意識的作用下，可能受到特定香味的吸引，因此不自覺的使用這些香氛，因為它們使人感到愉悅。

香氛療法透過精油，可以對人體產生很強大的效力。不只因為香氛與記憶有關，它們也可以改變你的情緒—僅僅只是嗅聞精油。最常見的使用精油、體驗香氛療法的方式，是去嗅聞已開罐的精油、利用精油擴香、塗抹在肌膚上、噴在布織品上等等。

需要打起精神還是鎮靜下來？

試試這些多特瑞單方與複方精油，讓你體驗香氛療法的力量。

振奮與刺激

佛手柑精油
柑橘清新複方精油
活力甦醒複方精油
葡萄柚精油
檸檬精油
萊姆精油
薄荷精油
野橘精油
迷迭香精油

鎮靜與放鬆

安定情緒複方
乳香精油
天竺葵精油
薰衣草精油
馬鬱蘭精油
羅馬洋甘菊精油
檀香精油
神氣複方精油
岩蘭草精油
伊蘭伊蘭精油

香氛療法 不只是嗅覺的享受

探索香味與潛意識之間的連結

我們的嗅覺，連結著大腦主導記憶和情緒的邊緣系統。聞到氣味時，大腦就會把味道連結到相關的記憶區。記憶可能是好是壞，取決於人、地、事、飲食等等。

年幼時，我們接觸到許多新的氣味，這是為什麼許多氣味會使我們想起童年。例如，松樹的氣味可能使你想起

你砍倒的第一棵聖誕樹，或者在樹林裡的露營活動。這也可以解釋為什麼有些人偏愛的香味，其他人卻一點也不喜歡。不同的氣味對我們每個人都有不同的影響，因為我們接觸到氣味時的情況不同。

香氛療法就是氣味的力量。對一些人來說，香氛療法的概念圍繞著做



改造運動袋

不管你喜歡汗水發亮的樣子，或說是滿頭大汗，我們改造的運動袋，會提供你運動時需要的每項物品，讓你從裡到外，井然有序。

利用大量喝水，幫助淨化。
加1-2滴檸檬精油或輕盈複方有益健康的新陳代謝。

MIX IT UP 自己動手做

除菌噴霧

噴在瑜伽墊、啞鈴或其他健身器材上。將2-6滴保衛複方精油與1/2杯水，注入噴霧瓶中。每次使用前，請搖晃均勻。

編輯秘訣：換新口味，可試試檸檬精油或淨化清新複方精油。



利用薄荷精油或野橘精油擴香，讓你運動得更起勁。你也可以在運動前深吸一口它（們）的氣味。

健身後，營養奶昔有助延緩飢餓。利用搖搖杯，加入一匙營養奶昔、一杯水，搖晃均勻後，放到你的運動袋裡，你就可以準備上健身房了。

WIN THIS MAKEOVER!

Visit IamSlimandSassy.com for prize details.

運動袋大改造裡提到的許多精油，都在**芳香調理按摩技術 Aroma Touch Techniques 套裝**裡，以5毫升瓶裝，方便攜帶。本套裝裡，配有5毫升瓶裝的：安定情緒複方精油、薰衣草精油、薄荷精油、茶樹精油、野橘精油、芳香調理複方精油、舒緩複方精油與保衛複方精油。

MIX IT UP 自己動手做

足部清潔滾珠瓶

把35滴茶樹精油和8滴薰衣草精油，滴入滾珠瓶裡，塗在受易生黴菌的指間部位與腳趾甲週圍。

運動前、中、後，嗅吸順暢呼吸複方或用1-2滴按摩胸部。



針對肌肉酸痛，使用**芳香調理複方**、**舒緩複方**、**舒緩複方滾珠瓶**、**檸檬草精油**或**馬鬱蘭精油**，按摩酸痛處。

每天服用**終生保健活力套裝**提升你的活力。

男仕指南

透過多特瑞檸檬精油的這些小祕訣，
讓你成為萬能先生。

用多特瑞清肌潔顏慕絲，
或1-2滴檸檬精油洗淨手
上的油膩。

用浸泡過檸檬精油的布擦
拭，保養皮革製品或預防
皮革斷裂。

用浸泡過檸檬精油的布擦
拭，去除初期在銀製品或
其他金屬製品上的污垢。

噴檸檬精油在鞋子上，
可以中和鞋臭味。

讓工具乾淨如新
在抹布上滴2-3滴檸檬精
油，擦拭工具上的污垢。

沒辦法去除頑強的污垢嗎？
試試看非常有效的檸檬精油。



TOOLS OF THE TRADE

美甲用

讓趾甲更有光澤

(獨立產品顧問Laura Newman 提供)

我妹妹(是美甲師)發現保衛複方淨白牙膏(除了刷洗牙齒外)的另一個用途。她用牙膏來洗腳趾甲。我們女孩子會對指甲上亮光劑,有時候亮光劑會使指甲變黃。我妹妹擠一點保衛複方淨白牙膏在牙刷上,刷洗她的趾甲一不一會工夫一趾甲立刻就亮白了!

簡易的亞麻髮膠 用多特瑞精油製成

(獨立產品顧問Shacone Johnson提供)

我用這個配方製作出我的超級安全髮膠!它很好用,而且可以依我的需要,調整精油的使用,讓我愛不釋手!

成份:

- 1 杯蒸餾或過錫水(效期比自來水長)
- 1/4 杯亞麻籽(不要用粉末)
- 1/8 湯匙的維他命E(或2顆膠囊)
- 4-6滴你最喜歡的多特瑞單方或複方精油

用法:

煮滾水後,加入亞麻籽。攪和直到開始發泡。發泡約一分鐘後,把火移開,用金屬篩子,篩到玻璃量杯(2杯的容量)裡。混合物應該是黏稠的。靜置30分鐘,讓多餘水份蒸發。成品成膠狀。加入維他命E和精油後再攪拌。存放在真空容器裡,用來雕塑髮型。

清潔用

On Guard 清潔膏

(獨立產品顧問Yukiko Bates提供)

成份:

- 3/4 杯烹飪用蘇打
- 2 湯匙On Guard濃縮清潔劑
- 1 1/2 湯匙蒸餾水

用法:

用小鏟子調和所有成份,直到完全混合。存放於真空容器中。

一小塊清潔膏能洗淨鍋盤、浴缸、蓮蓬頭、和廚房水槽。也可以用於不鏽鋼器具。

開放的心 使用精油的任何機會

護理人員Tonya McBride與Teresa Sturges

現代的醫療照護裡，用開放的心接觸另類療法是眾所週知的挑戰。多數在美國的健康照護人員，擁有傳統的訓練，傾向用封閉的心面對精油的效益。這與傳統訓練和當代的健康照護的作法有關。不過，多項研究已證實精油的效益，因此，越來越多受過正統健康照護訓練的醫學專業人員，對於結合精油到傳統健康照護系統的作法，開始抱持開放的態度。

從我們分享的經驗中，我們對傳統醫療與另類療法有了獨特的看法。我們見證了願意體驗精油的內科醫師與健康照護專家所開創的新時代。

我們很榮幸有機會與VANDERBILT范德比特大學醫學中心裡，受人景仰的專家們工作，他們對更好的方式抱持開放的態度。急診室裡的護士長時間工作，我們在這個環境裡體會到，這是深具挑戰又有價值，卻也會產生高度壓力與疲乏的工作。對此，現在有很多醫院都得極力慰留護士，因為他們是醫院最重要的健康照護資產之一。經由個人使用精油的經驗，我們知道精油能減低並控制壓力。我們認為利用多特瑞精油，在醫院的工作環境中擴香，是改善極具壓力和挑戰環境的機會，我們覺得這對我們的同事有好的影響。我們的想法受到歡迎，但是也受到一些質疑。一開始的顧慮是擴香是否符合醫院的規範，能否提供病人所期待的照料，以及是否會有任何負面的反應。於是院方組了健康委員會，探討相關研究，一

段時間後，就解決了這些顧慮。健康委員會核准精油的使用，也設計出研究模型，要分析在醫院中，使用多特瑞精油擴香，對減壓與增加活力的直接效果。我們員工在實施前、後總共30天裡，接受測量。使用精油前，41%的員工常常感到疲倦，使用精油後，3%的員工覺得因為工作常感到壓力。而常感覺被擊潰感從使用前的25%，到使用後的2%。覺得更能面對工作壓力則從使用前的13%，變成使用後的58%。員工讓人感到充滿活力的比例由33%增加到77%。在使用精油後，有84%的員工非常同意，10%的員工同意精油擴香，能帶來更好的工作環境。

這個作法在醫院裡創造了更好的工作環境，是我們追求結合傳統治療與另類療法創造出的重要里程碑。

「我們認為利用多特瑞精油在醫院這個工作環境中擴香，能對同事有好的影響。」



護士推薦

柑橘清新複方精油，葡萄柚精油，檸檬精油與萊姆精油



在兩年多的時間裡，范德比特大學醫學中心的成人急診部門，使用多特瑞精油擴香，而無負面反應。我們持續幫助其他人，了解精油的醫學與保健價值。想像一下，如果精油可以對工作環境有這些正面影響，甚至改變人們對壓力與活力的感受理論上，進一步就可能改善病患的治療結果，因為照料他們的護士，壓力變小而且也更有活力。

當然，有許多方式可以把精油運用到醫院的環境裡，而或許更重要的，是把精油應用到硬體環境之外。我們才剛開始這段旅程，一步一腳印。我們相信在不遠的將來，另類療法會與之前例子裡的傳統健康照護並肩而行。有了在家庭中與社區裡，分享和教育多特瑞認證純正調理級精油的努力，同時結合醫學與科學領域的努力，我們想和全世界分享精油強大功效的任務，已經上路。

精油有影響個人身體健康與心靈健康的力量。許多人見證了驚人的改變。精油的力量非常真實。尤其讓人欣慰的是，透過美好的精油體驗，讓封閉的態度轉換成開放的心。



作者介紹

Tonya McBride 護理人員
Vanderbilt 大學醫學中心護士長

Tonya自2001年起就是執業護士，畢業於田那西州立大學，稍早在1996年時，擁有內科急救的經驗。她的經驗主要在急診與重症照護。Tonya一直對自然的另類照護感興趣，2008年認識精油後，就沉醉在這個世界裡，此後也是忠誠的使用者、宣傳和教育人員。

Teresa Sturges 護理人員
Vanderbilt 大學醫學中心護士長

Teresa有10年以上正式護理人員的資歷，主要負責急診病人。她對身體健康與心靈健康充滿熱情，因此她學習、使用並分享多特瑞精油，終生保健活力補充品，護膚產品和其他產品。

成效一覽表

感到工作壓力的員工

精油使用前

常感到工作相關壓力的員工

41%

精油使用後

常感到工作相關壓力的員工

3%

常感覺被擊潰的員工

精油使用前

常感覺被擊潰的員工

25%

精油使用後

常感覺被擊潰的員工

2%

覺得有能力面對壓力的員工

精油使用前

覺得很有能力面對工作時壓力的員工

13%

精油使用後

覺得很有能力面對工作時壓力的員工

58%

覺得更有活力的員工

精油使用前

覺得有最佳活力的員工

33%

精油使用後

覺得有最佳活力的員工

77%

單方精油

dōTERRA®美商多特瑞的單方精油是全世界最上等的芳香植物萃取精華。每一種精油都提供了原植物中最精華的成分，從世界各地栽培、採收，經過溫和的蒸餾過程後，萃集而成。每項精油產品都是100%天然成品，完全符合嚴格的純度和品質標準。種類繁多，功能包羅萬象，可以依照個人需要單獨使用，也可以混和調配成獨特的草本精油。

 <p>羅勒精油 BASIL <i>Ocimum basilicum</i> 3001 建議售價 NT\$1,070 15毫升 香 抹 直</p>	 <p>佛手柑精油 BERGAMOT <i>Citrus bergamia</i> 3079 建議售價 NT\$1,470 15毫升 香 抹 敏</p>	 <p>桂皮精油 CASSIA <i>Cinnamomum cassia</i> 3002 建議售價 NT\$1,020 15毫升 香 抹 稀</p>	 <p>肉桂精油 CINNAMON <i>Cinnamomum zeylanicum</i> 3003 建議售價 NT\$1,140 5毫升 香 抹 稀</p>	 <p>快樂鼠尾草精油 CLARY SAGE <i>Salvia Sclarea</i> 3042 建議售價 NT\$1,950 15毫升 香 抹 直</p>
 <p>丁香精油 CLOVE <i>Eugenia caryophyllata</i> 3004 建議售價 NT\$750 15毫升 香 抹 稀</p>	 <p>胡荽精油 CORIANDER <i>Coriandrum sativum</i> 3078 建議售價 NT\$1,390 15毫升 香 抹 直</p>	 <p>絲柏精油 CYPRESS <i>Cupressus sempervirens</i> 3005 建議售價 NT\$830 15毫升 香 抹 直</p>	 <p>尤加利樹精油 EUCALYPTUS <i>Eucalyptus radiata</i> 3006 建議售價 NT\$830 15毫升 香 抹 敏</p>	 <p>甜茴香精油 FENNEL(SWEET) <i>Foeniculum vulgare</i> 4129 建議售價 NT\$800 15毫升 香 抹 敏</p>
 <p>乳香精油 FRANKINCENSE <i>Boswellia frereana</i> 3007 建議售價 NT\$3,740 15毫升 香 抹 直</p>	 <p>天竺葵精油 GERANIUM <i>Pelargonium graveolens</i> 3009 建議售價 NT\$1,453 15毫升 香 抹 敏</p>	 <p>生薑精油 GINGER <i>Zingiber officinale</i> 3008 建議售價 NT\$1,550 15毫升 香 抹 敏</p>	 <p>葡萄柚精油 GRAPEFRUIT <i>Citrus X paradisi</i> 3010 建議售價 NT\$870 15毫升 香 抹 直</p>	 <p>永久花精油 HELICHRYSUM <i>Helichrysum italicum</i> 3041 建議售價 NT\$4,000 5毫升 香 抹 直</p>
 <p>薰衣草精油 LAVENDER <i>Lavandula angustifolia</i> 3011 建議售價 NT\$1,140 15毫升 香 抹 直</p>	 <p>檸檬精油 LEMON <i>Citrus limon</i> 3012 建議售價 NT\$540 15毫升 香 抹 直</p>	 <p>檸檬草精油 LEMONGRASS <i>Cymbopogon flexuosus</i> 3013 建議售價 NT\$540 15毫升 香 抹 敏</p>	 <p>萊姆精油 LIME <i>Citrus Aurantifoliai</i> 3087 建議售價 NT\$700 15毫升 香 抹 敏</p>	 <p>馬鬱蘭精油 MARJORAM <i>Origanum majorana</i> 3014 建議售價 NT\$1,020 15毫升 香 抹 直</p>
 <p>茶樹精油 MELALEUCA <i>Melaleuca alternifolia</i> 3015 建議售價 NT\$1,020 15毫升 香 抹 直</p>	 <p>香蜂草精油 MELISSA <i>Melissa officinalis</i> 3085 建議售價 NT\$6,140 5毫升 香 抹 直</p>	 <p>沒藥精油 MYRRH <i>Commiphora myrrha</i> 3016 建議售價 NT\$2,770 15毫升 香 抹 直</p>	 <p>牛至精油 OREGANO <i>Origanum vulgare</i> 3018 建議售價 NT\$1,280 15毫升 香 抹 稀</p>	 <p>廣藿香精油 PATCHOULI <i>Pogostemon cablin</i> 3089 建議售價 NT\$1,580 15毫升 香 抹 直</p>
 <p>薄荷精油 PEPPERMINT <i>Mentha piperita</i> 3019 建議售價 NT\$1,100 15毫升 香 抹 敏</p>	 <p>羅馬洋甘菊精油 ROMAN CHAMOMILE <i>Anthemis nobilis</i> 3080 建議售價 NT\$1,760 5毫升 香 抹 直</p>	 <p>迷迭香精油 ROSEMARY <i>Rosmarinus officinalis</i> 3020 建議售價 NT\$750 15毫升 香 抹 直</p>	 <p>檀香木精油 SANDALWOOD <i>Santalum album</i> 3021 建議售價 NT\$3,310 5毫升 香 抹 直</p>	 <p>百里香精油 THYME <i>Thymus vulgaris</i> 3022 建議售價 NT\$1,470 15毫升 香 抹 稀</p>
 <p>岩蘭草精油 VETIVER <i>Vetiveria Zizanoides</i> 3043 建議售價 NT\$1,840 15毫升 香 抹 直</p>	 <p>冷杉精油 WHITE FIR <i>Abies alba</i> 3025 建議售價 NT\$1,070 15毫升 香 抹 直</p>	 <p>野橘精油 WILD ORANGE <i>Citrus sinensis</i> 3017 建議售價 NT\$560 15毫升 香 抹 直</p>	 <p>冬青精油 WINTERGREEN <i>Gaultheria procumbens</i> 3023 建議售價 NT\$860 15毫升 香 抹 敏</p>	 <p>伊蘭伊蘭精油 YLANG YLANG <i>Cananga odorata</i> 3024 建議售價 NT\$1,880 15毫升 香 抹 直</p>

使用方法：香 可用於芳香調理 抹 可用於局部塗抹

肌膚敏感性：直 可不經稀釋直接用於皮膚上〈NEAT〉 敏 可先稀釋後用於敏感肌膚上〈SENSITIVE〉 稀 稀釋後局部使用〈DILUTE〉

dōTERRA®

專利複方精油

美商多特瑞獨家研發具有特定調理作用的複方精油。這些精油是多年芳香調理經驗的成果，並不斷經過科學研究的驗證。每一種配方都能充分利用各種植物原有的營養價值，並將各種成分的活性作最均衡的調配，以發揮出相輔相成的最佳益處，保證精油成品完全符合純正調理級認證的標準。

 <p>芳香調理複方精油 AROMATOUCH® 3120 建議售價 NT\$1,390 15毫升 抹 直</p>	 <p>安定情緒複方精油 BALANCE 3101 建議售價 NT\$1,070 15毫升 香 抹 直</p>	 <p>順暢呼吸複方精油 BREATHE 3107 建議售價 NT\$1,070 15毫升 香 抹 敏</p>	 <p>柑橘清新複方精油 CITRUS BLISS 3102 建議售價 NT\$800 15毫升 香 抹 直</p>	 <p>新清肌調理複方 CLEAR SKIN 3142 建議售價 NT\$1,580 10毫升 (滾珠瓶) 抹 直</p>
 <p>清肌調理複方 CLEAR SKIN 3717 (售完為止) 建議售價 NT\$1,120 10毫升 (滾珠瓶) 抹 直</p>	 <p>樂活複方精油 DIGEST ZEN® 3103 建議售價 NT\$1,660 15毫升 抹 敏</p>	 <p>活力甦醒複方精油 ELEVATION™ 3104 建議售價 NT\$1,980 15毫升 香 抹 直</p>	 <p>舒緩複方精油 DEEP BLUE® 3138 建議售價 NT\$3,420 10毫升 (滾珠瓶) 抹 敏</p>	 <p>保衛複方精油 ON GUARD® 3110 建議售價 NT\$1,710 15毫升 香 抹 敏</p>
 <p>舒壓複方精油 PASTENSE® 3135 建議售價 NT\$990 10毫升 (滾珠瓶) 抹 直</p>	 <p>淨化清新複方精油 PURIFY 3106 建議售價 NT\$960 15毫升 (滾珠瓶) 香 抹 直</p>	 <p>神氣複方精油 SERENITY 3109 建議售價 NT\$1,600 15毫升 (滾珠瓶) 香 抹 直</p>	 <p>輕盈複方精油 SLIM&SASSY® 3137 建議售價 NT\$1,320 15毫升 香 抹 敏</p>	 <p>溫柔呵護複方精油 SOLACE™ 3527 建議售價 NT\$1,306 10毫升 (滾珠瓶) 香 抹 直</p>
 <p>不怕叮咬複方精油 TERRASHIELD® 3119 建議售價 NT\$510 15毫升 香 抹 直</p>	 <p>仕女複方精油 WHISPER™ 3108 建議售價 NT\$1,280 5毫升 香 抹 直</p>	 <p>元氣複方精油 ZENDOCRINE® 3146 建議售價 NT\$1,440 15毫升 香 抹 敏</p>	 <p>完美修護複方精油 DDR PRIME 41510302 建議售價 NT\$2,950 30毫升 香 抹 直</p>	 <p>全神貫注複方精油 INTUNE 41840302 建議售價 NT\$1,840 10毫升 香 抹 直</p>

CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®

超級芳香噴霧器 Aroma Ace Diffuser

dōTERRA® Aroma Ace 超級芳香噴霧器，不僅功能強大，還具有最先進、最有威力的高科技霧化技術，可將精油霧化成超細分子，傳送至室內各個角落！

Aroma Ace 超級芳香噴霧器具有5大優點：1. 快速調換系統—讓您輕鬆更換不同精油。2. 簡易控制旋鈕—可隨心所欲設定薰香時間及噴霧量。3. 輕巧方便攜帶—小巧的機型、堅固的機身，方便您隨身攜帶。4. 人性化操作方式—無需加熱或加水，保留精油的天然香氛及理療效益。5. 隨心所欲的搭配—您可搭配任何可以薰香的dōTERRA®專業純正調理級精油使用！每盒Aroma Ace 超級芳香噴霧器均附贈一瓶15ml On Guard® 保衛複方精油。

3303 建議售價：NT\$ 6,400

蓮花芳香噴霧器 Lotus Diffuser

蓮花芳香噴霧器採用一種高標準的霧化技術，能將精油有用地噴灑在空氣中。這種技術將精油霧化為極微小的離子和活性氧陰離子，比一般噴霧器噴出的精油更容易被人體吸收。

3301 建議售價 NT\$ 4,800





dōTERRA® ESSENTIAL 精油肌膚保養系列

潔柔洗面乳 Facial Cleanser

dōTERRA®美商多特瑞之潔柔洗面乳含有CPTG®專業純正調理級認證的茶樹和薄荷精油，能在溫和清潔肌膚，洗淨髒污的同時，讓臉部肌膚潔淨、清爽、柔滑。含有十字花科蔬菜萃取，亦能減少肌膚刺激性，並降低環境中對肌膚造成的壓力。

3701 建議售價 NT\$850 120毫升

細緻爽膚水 Pore Reducing Toner

具調理與平衡之效果，含有CPTG®專業純正調理級認證之精油，包含了薰衣草、伊蘭伊蘭，和德國洋甘菊，和其他先進的原料成分一起作用，能舒緩並減少刺激性。

3702 建議售價 NT\$900 120毫升

花漾年華複方精油 Immortelle

花漾年華複方精油有效保護和滋養肌膚，促使肌膚更平滑、明亮與年輕。內含CPTG®專業純正調理級認證之精油：乳香精油、檀香精油、薰衣草精油、沒藥精油、永久花精油、玫瑰精油

3714 建議售價 NT\$4,466 10毫升(滾珠瓶) 抹|直

緊膚精華露 Tightening Serum

富含CPTG®專業純正調理級認證之乳香、檀香木和沒藥精油，清爽的凝膠質地也讓肌膚更好吸收、更水嫩。緊膚精華以天然成分，讓肌膚更緊緻平滑，使肌膚更明亮清新，看起來更年輕緊實。

3704 建議售價 NT\$2,650 30毫升

青春無齡保濕霜(中乾性) Hydrating Cream

富含優質的滋潤成分，提供肌膚深度滋潤，讓您的肌膚充滿屬於年輕的光澤與彈性，即時並迅速地補充水分與養分，搭配多種高科技天然成分，充分滋養而不油膩。內含活性的天然分子。其營養豐富的潤膚成分，有助於乾燥、老化的肌膚補充水分，使皮膚保持彈性。建議每天早晚使用。

3716 建議售價 NT\$1,850 50毫升

青春保溼乳(中油性) Anti-Aging Moisturizer

先進的成分組合，加上CPTG®專業純正調理級認證之薰衣草、茉莉花、天竺葵和乳香精油，青春保溼乳，能使肌膚更勻緻並顯現光澤。清爽好吸收的質地，適合不喜歡油膩感的您來使用。

3703 建議售價 NT\$1,850 50毫升

活力磨砂膏 Invigorating Scrub

使用含芳香精油的磨砂膏，能讓肌膚在去角質的過程中，倍感活力清新，CPTG®專業純正調理級認證之葡萄柚和薄荷精油讓您在美容保養中的去角質步驟，充分享受清新芬芳的感受，荷荷芭和十字花科蔬菜萃取具防護作用，並使肌膚柔嫩光滑，搭配其他先進成分，提升肌膚對環境傷害的保護力。

3705 建議售價 NT\$930 75毫升

清肌潔顏慕斯 Clear Skin Foaming Face Wash

為了徹底清潔皮膚而不破壞肌膚原本的保濕度，特別設計出能溫和清潔肌膚的慕絲商品，維持肌膚的健康與平衡，並使肌膚亮麗而健康。這款溫和的潔面產品，慕斯輕盈的觸感與清新香氣給您SPA級享受。有效且溫和的CPTG®專業純正調理級認證精油組合搭配其他高科技成分，是男女老少均適用的肌膚問題解決之鑰。

3718 建議售價 NT\$840 50毫升

新清肌調理複方精油 Clear Skin Topical Blend

dōTERRA®多特瑞新清肌調理複方精油內含CPTG®專業純正調理級認證精油之花梨木、尤加利樹、天竺葵、檸檬草、黑種草、茶樹精油調製而成，能有效預防細菌和微生物並促進肌膚健康與清潔！新清肌調理複方就是所有問題肌膚的答案。

3717 建議售價 NT\$1,120 10毫升(滾珠瓶)

清肌調理系列套組 CLEAR SKIN SET 清肌調理系列兩項商品之特惠組合價

3719 建議售價 NT\$1,600





SPA 舒活系列與髮絲系列商品

舒活護手潤膚乳液 Hand & Body Lotion

dōTERRA®美商多特瑞舒活護手潤膚乳的質地無香且清爽，和您選擇的精油相結合時更提供強而有力的效果。使肌膚如絲般細緻光滑。

3610 建議售價 NT\$920 200毫升

沙龍級精油亮采護色精華洗髮乳 **新品** Salon essentials protecting shampoo

多特瑞沙龍級精油亮采護色精華洗髮乳是一個含有令人精神鼓舞的CPTG®專業純正調理級認證精油的專業配方，可溫和洗淨您的秀髮。內含植物萃取成分可提供絕佳防護，也有助於染燙後秀髮的護色。獨特的野橘精油及萊姆精油組合，可提供細緻溫和的泡沫並加強髮絲及頭皮清潔。所含的保濕成分可讓髮絲擁有沙龍般的柔順及觸感。

36220302 建議售價 NT\$1,040 250毫升

沙龍級精油柔順調理護髮素 **新品** Salon essentials smoothing conditioner

多特瑞沙龍級精油柔順調理護髮素是一個含有能使髮絲柔順之植物萃取物的專業配方，天然的蛋白質可讓髮絲呈現光澤並保持健康，也特別挑選能使稀少、纖細的頭髮更強壯的

CPTG®專業純正調理級認證精油。頂級奈米科技可讓頭髮柔順，在造型時讓髮絲保持柔順、富有彈性的外觀。

36230302 建議售價 NT\$1,227 250毫升

沙龍級精油晶亮造型護髮素 **新品** Salon essentials healthy hold glaze

多特瑞沙龍級晶亮造型護髮素，是沙龍等級的產品，獨特的天然成分配方，可保濕並提供頭髮在造型時所需的防護。含有蛋白質成分可滋潤秀髮而不增加頭髮負擔。用現代先進科技讓二氧化鈦分散於分子層，使頭髮柔軟易於梳理。內含CPTG®調理級認證精油，可保持頭髮和頭皮健康，讓造型後的髮型更加健康動人。

36270302 建議售價 NT\$ 960 120毫升

沙龍級精油頭髮頭皮健康滋養液 **新品** Salon essentials root to tip serum

多特瑞沙龍級精油頭髮頭皮健康滋養液是沙龍級專業配方，可提供頭皮和頭髮健康的環境，包含精心挑選的薰衣草、薄荷、馬鬱蘭、雪松、醒日薰衣草、迷迭香、綠花白千層和尤加利等CPTG專業純正調理級認證精油。另含摩洛哥堅果油，是著名的保濕和營養成分，可滋養髮根。這些強而有力的配方提供頭髮與頭皮額外的保護和保濕，而不會使頭髮扁塌和留下油漬。

36210302 建議售價 NT\$ 1,867 30毫升



新品

On Guard®保衛複方潔手露

On Guard® Foaming Hand Wash

洗手是預防保健中不可或缺的一環。在家中和辦公室的每一個洗手檯旁都放一瓶複方潔手凝露，讓你一整天都有On Guard®保衛複方的保護，On Guard®潔手露以473毫升的家庭號包裝銷售，搭配可重複使用的236毫升泡沫式填充瓶，愛惜地球資源，同時也節省你的開銷。

3801 建議售價NT\$ 990 473毫升

On Guard®保衛複方淨白牙膏

On Guard® Natural Whitening Toothpaste

dōTERRA®的保衛複方淨白牙膏，結合有保護功效的CPTG®專業純正調理級認證之獨特的On Guard®保衛複方精油，是防止各種口腔內困擾的第一道防線。天天使用，清甜肉桂薄荷的芳香讓您擁有一整天潔淨、清爽的好口氣。

3891 建議售價: NT\$527 100毫升



研究證實多特瑞沙龍級精油髮絲系列商品成分的好處有：

幫助染髮後的護色 保持頭髮水分
使頭髮柔順富彈性 防止髮絲分叉、斷裂
使頭髮易於梳理 含專利精油複方可維持頭髮及頭皮的健康



2/22 新品上市

dōTERRA®美商多特瑞新品上市，不僅有適合全家大小共同食用的PB Assist+益生菌以及孩童喜歡的橘子口味愛Q魚油，更有精心設計的沙龍級精油髮絲系列，提供給您更全面、更天然的呵護。

- PB Assist+ 益生菌膠囊食品
產品編號：35160302 建議售價：NT.\$ 1,840
- 愛Q魚油
產品編號：35320302 建議售價：NT.\$ 1,840
- 夏威夷檀香木精油
產品編號：41860302 建議售價：NT.\$ 3,310
- 沙龍級精油亮采護色精華洗髮乳
產品編號：36220302 建議售價：NT.\$ 1,040
- 沙龍級精油柔順調理護髮素
產品編號：36230302 建議售價：NT.\$ 1,227
- 沙龍級頭髮頭皮健康滋養液
產品編號：36210302 建議售價：NT.\$ 1,867
- 沙龍級晶亮造型護髮素
產品編號：36270302 建議售價：NT.\$ 960