

dōTERRA®

LIVING

精油提煉

科學與藝術交織的學問

吃下一道彩虹

荷爾蒙調理

素食

如何吃得營養均衡

2014 春季刊



18



14

發行人：王世芳
 發行單位：dōTERRA®美商多特瑞有限公司台灣分公司
 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
 f <https://www.facebook.com/doterra.tw>
 發行日：2014年4月

dōTERRA®美商多特瑞LIVING月刊及其他刊物
 係由美國 dōTERRA®多特瑞國際公司授權
 美商多特瑞有限公司台灣分公司製作發行
 僅向美商多特瑞獨立產品顧問發行
 版權所有 請勿翻印



- 3 請教Dr. Hill大衛·希爾博士
- 4 精油提煉 科學與藝術交織的學問
- 6 躍動人生與傷害預防
- 8 吃下一道彩虹
- 10 輕盈生活計畫
- 14 輕盈生活食譜
- 16 素食 如何吃得營養均衡
- 17 特別介紹：伊蘭伊蘭
- 18 婦女保健：荷爾蒙調理
- 20 包包大搜密
- 22 春回大地
- 24 好點子札記
- 25 特別介紹：快樂鼠尾草
- 26 dōTERRA®美商多特瑞療癒之手基金會

請教 Dr. Hill

Q 請問我該如何選擇適合自己的精油呢？

A 市面上有許多針對保健的相關建議。像是什麼食物對身體好，哪些食物則要敬而遠之等等，這樣的選擇我們其實習以為常。同樣的情況，也會出現在精油的挑選上。每個人對精油的感受不同，重要的是，從各種精油的特質中，找到符合個人需求與維持健康的品項，讓它幫助我們達到保健的最大效用。不過要能相得益彰，需要針對精油於身體運作的效益上花些功夫。一旦能掌握精油特質的基本概念後，你將會一生受用無窮。

Q 為何有時同一種精油聞起來味道卻不同？

A 精油最大的妙用之一，其實就是它們的多樣性。由於萃取自天然植物，因此會有些微的個別差異。舉凡氣候、溫度、陽光、濕度、土質等不確定的環境因素都會產生影響。但另一方面，我們也可以透過優良的產地、萃取技術、生產過程和嚴格的檢測來確保精油的品質。

人類擁有非常敏銳的嗅覺，即便精油的有效成分相同，還是能辨別出其間的差異。不過值得注意的是，雖說精油的氣味很重要，但它反應出的，大多是生長環境的不同，而非品質的優劣。環境造就的差異並不等於精油的好壞，相反的，這些變化其實透露了植物不可思議的生長彈性和適應力。

而這樣的能力也不斷地在使用精油的人身上獲得證實，並形成極大的效用。

Q 想要保護全家人的免疫功能，是否有可參考的基本概念呢？

A 春天是容易感冒的季節，也因此我們會特別關注如何保護免疫系統。這個季節如果能在室內、人們經常接觸的地方噴灑精油或者塗抹於身上，培養每天使用精油的習慣，對免疫系統的保護是很有幫助的。除此之外，充足的營養也是保衛全家免疫力不可或缺的。營養補充品和柑橘類精油的陪伴，能更有效地鞏固免疫能力。柑橘類精油能增加體內穀胱甘肽（一種三胜肽）的數量。我們知道穀胱甘肽能增強免疫系統內的細胞結構，因此，一旦充分攝取這種三胜肽，就能讓體內一磚一瓦的抵禦力更加提升。同時，我們也要留意會降低免疫力的負面因素，例如：壓力、營養不良等，利用生活型態的調整和每日使用精油的習慣，一掃健康問題。

Q dōTERRA®美商多特瑞的精油是有機的嗎？

A 有機本身意味著天然無害，但它的定義已經產生變化並衍伸出其他的意義。這個問題對dōTERRA®美商多特瑞來說，不是個大問題。當您詢問：「它是有機的嗎？」就像詢問：「我們出產的精油純正嗎？它們是天然的嗎？所有成分都是植物天然形成的嗎？有沒有任何外物或人工添加物介入？」我們可以自信的告訴消費者，dōTERRA®美商多特瑞精油比有機更有機。dōTERRA®美商多特瑞精油包含在植物中所能發現的每項成分，都經測試且不含殺蟲劑或其他人們在選擇有機精油時，欲避免的有害化學物質。



大衛·希爾博士
Dr. David K. Hill
首席醫學顧問

大衛·希爾博士為保健及精油相關領域之權威，現任dōTERRA®美商多特瑞科學顧問團主席。

精油提煉

DISTILLING ESSENTIAL OILS

科學與藝術交織的學問



精 油的品質一直是精油愛好者熱衷討論的話題，關於精油本身、萃取方式甚至使用方法也都眾說紛紜。當許多人深入了解後才失望地發現，精油瓶身上聲稱的純度並不能真正保證它的品質。dōTERRA®美商多特瑞意識到當消費者已將精油納入養生保健的一環時，對效果會有很高的期待。我們的CPTG®專業純正調理級認證精油確保精油的天然純度，由來自世界各地的栽種者選定最優良的品種萃取後，並經由各國頂尖的化學專家來鑑定測試。

透過化學檢測是為了檢定精油所含的芳香複合物。此種少見的技术能確保所萃取的每株植物本身內，含有最純粹的精華。若只根據每種植物的香氣和特性來判斷其芳香複合物，會不盡準確。因不同環境會造成這些特質間顯著的差異，像是雨量、溫度等等基本上的環境因素是無法人為控制的，惟有藉由優良品種的挑選，才能確保精油的效用。因此，必須與栽種者建立良好且專屬的模式，才能確保原料來源及優良品種的取得。

dōTERRA®美商多特瑞精油原料的產地多達25個國家。在馬達加斯加以蒸餾法提煉的dōTERRA®美商多特瑞伊蘭伊蘭精油。



萃取方式

萃取芳香複合物的方式有許多種，不少人利用有毒溶劑將精油從植物中溶解出來。但dōTERRA®美商多特瑞極度反對此種做法，我們採取的方式有兩種：蒸餾法和冷壓技術，皆為有機的萃取程序。

冷壓法

不同於蒸餾，「冷壓」顧名思義其過程並不需要高溫，而是透過壓力完成。dōTERRA®美商多特瑞的柑橘類精油，像是野橘、檸檬、萊姆、佛手柑和葡萄柚，都是以冷壓方式自表皮萃取。





夏威夷檀香木

蒸餾法

蒸餾法是萃取芳香複合物(精油)最常見的方式。蒸氣首先會貫穿植物，高溫蒸氣與適度壓力能讓植物中的微細液囊釋放精油。當這些混合氣體經由冷凝器冷卻後，油與水便會分離，因此可擷取與花露分開而浮出表面的精油。

有些人很好奇，一次蒸餾法與全蒸餾法的差異。事實上，這兩者幾乎沒有差別，因為萃取精油的蒸餾法通常只需一道程序，唯一的例外是伊蘭伊蘭。我們知道香水產業需仰賴植物的分子重量和香氣，來製作各種不同的芳香複合物。因為伊蘭伊蘭十分昂貴，因此透過蒸餾過程的中斷，可以讓伊蘭伊蘭產生不同等級的精油來降低成本。但dōTERRA®美商多特瑞精油堅持以一次蒸餾法來萃取伊蘭伊蘭，如此一來，就能保有完整的芳香複合物。我們這樣做的原因，在於確保精油的真正效用而非濃郁香氣。

萃取各種植物所需的壓力、時間和溫度都不同，利用蒸餾能依據各種植物的特性調整溫度，以最具效率及簡潔的方法取得最純粹的複合物。像dōTERRA®美商多特瑞的夏威夷檀香木精油，就必須花費極多的人力與時間。首先，要先將樹木的外層剝開，取出材心。將材心切碎過濾後，利用電磨機再次絞碎，才能進入36小時的高壓、高溫蒸餾。萃取的過程需要龐大的燃料、能源和時間。因此，這款精油特別珍貴。相較之下，薄荷精油則是以低溫、低壓萃取，整個工程不到兩小時即可完成。

蒸餾的溫度一般都在華氏140-212(攝氏60-100)度之間。除了先前提及植物栽種的方式、品種選擇以及收成外，蒸餾技術的好壞更是大大地影響精油的品質。完善的蒸餾技術，包含對壓力、溫度、時間及蒐集過程的精細掌控，這之中細微差異的變化，就如同植物本身一樣多元。操作不當則會改變，甚至破壞組成精油的芳香複合物，讓原本預期的功能與效力，因物質的改變而大大不同。為了

獲得最佳品質的精油，世界上頂尖的蒸餾藝術家奉獻他們畢生的精力與時間，專精於少數幾種植物上。藉此培養深厚的知識與經驗，以確保蒸餾出來的精油和植物原先所含有的成分一致。dōTERRA®美商多特瑞擁有全世界最優秀的蒸餾師，奉獻他們一生的專業。蒸餾，確實是跨越科學與藝術的一門深奧學問。

好的蒸餾法是透過技術與美學共同完成萃取質純有效的精油，透過它迷人的成分為自己與家人帶來健康福祉。這是dōTERRA®美商多特瑞CPTG®專業純正調理級認證精油眾多品質保證的一環，也是讓您能全心信任的產品。

精油小常識

45顆 檸檬 	=	1瓶15ml 檸檬精油 
30磅 (約13公斤) 薰衣草花 	=	1瓶15ml 薰衣草精油 
1,000磅 (約454公斤) 香蜂草 	=	15瓶5ml 香蜂草精油 

躍動人生與傷害預防

想要擁有更積極、更幸福的人生，健康的飲食再搭配適量的運動習慣是最重要的。看看今日參加健身房的人增加了，跑步、游泳或自行車的社群活動也越來越受歡迎，正印證了這樣的潮流。

有些人會擔心運動量的累積是否會帶來身體的傷害或健康上的威脅。因此，如果您本身有心臟病或其他相關疾病的家族病史，在投入運動計畫之前，應該諮詢家庭醫生或是心臟科醫生，確保自身的運動安全。

運動能提升幸福指數

「身心健全」應當是熱衷運動之人所追求的。我們的身體與內部構造就是為了運動而設計的。在中樞神經內的鴉片受體 (opiate receptors) 其實並不是用來攝入外在的鴉片類藥物及麻醉鎮靜劑等，而是對天然的麻醉功能產生反應，像這類的天然鎮痛劑就包含運動所產生的腦內啡 (內啡) 等。運動能誘發「快樂」化學物質，促使受體運作而產生滿溢的幸福感。

培養運動習慣

精心設計的交叉訓練能避免肌腱、關節或下背等處因有氧運動或肌力訓練所造成的傷害。人體的血液並沒有通過那些建構起關節且具緩衝作用的軟骨組織，因此，運動可以幫助輸送維持生命的養分和氧氣。如同擠壓海綿時，水會流動一般。建議家族病史中有關節困擾的人，以游泳、騎腳踏車及滑步機等低重力類型的運動為主。先天軟骨條件不好的人進行上述運動，能有效避免磨損等傷害。

假使關節損壞，則全關節置換手術能為病人帶來一線生機。然而這些金屬及塑膠材料都是消耗品，使用者的體重及活動量，將影響其壞損與鬆脫的速度。此外，像關節置換這種侵入性的手術，一定要經過精密測量確認病人症狀後才能實施。適用的患者必須是日常行走能力受限，基本上，以無法步行超過三至四條街 (約5-10分鐘) 距離的人為主。運動過量很可能導

運動推薦

- 終生保健活力套裝
- 含丁香、印度乳香、夏季香薄荷等成分的複方精油
- 營養奶昔



TIP 秘訣分享

一般常見的重量訓練包含3套10回合的肌力動作。訓練的過程必須加上足夠的阻力 (重量) 並以10次的循環來運動肌肉群。每周肌肉的鍛鍊需控制在2-3次，以避免運動傷害。另外，也可藉助專業教練，擬定符合需求與能力的訓練重點。





致人工關節的提早損壞。因此，從事較為密集激烈的減重計畫時需多加考慮，或者在手術前先完成。

有些說法認為，一般考慮動手術的患者應該是在換關節之後，才進行瘦身運動計畫。但我們骨科卻有不同的觀點。做完關節置換手術的病人，體重平均會增加50磅（約23公斤），因此在手術前就應該開始運動，以避免上述情況。

全方位的健身應包含阻力及重量訓練。透過這些鍛鍊能增強肌肉量，以此穩定關節而不易受傷。同樣的，肌肉一旦增加就能幫助燃燒卡路里。為避免運動傷害，應注意每種訓練的數量及強度。

健康的飲食計畫

除了運動外，還必須搭配健康的飲食及營養的補充。人體的構造是為吸收消化食物而設計的，像是各種瓜類與根莖類的蔬菜水果以及少許增添風味的肉類，掌握食物的適當比例才是重點。身體重量有75%是水，攝取足夠水分對細胞健康、養分及氧氣的輸送十分重要。而惡名昭彰的「西方飲食習慣」，像是高熱量、精緻化、加工食品等，容易造成肥胖甚至引發糖尿病、高血壓、過重導致之關節退化及脊椎病變和壽命縮減。75-80%的疾病其實是可以預防的，防微杜漸，預防勝於治療，到頭來，最關鍵的還是運動習慣與健康飲食。



保羅溫特頓博士 (Dr. Paul Winterton) 於1993年取得哈佛醫學院之學位，並於1998年完成梅約診所之骨科醫師訓練，現任美國骨科研究學會之諮詢顧問。

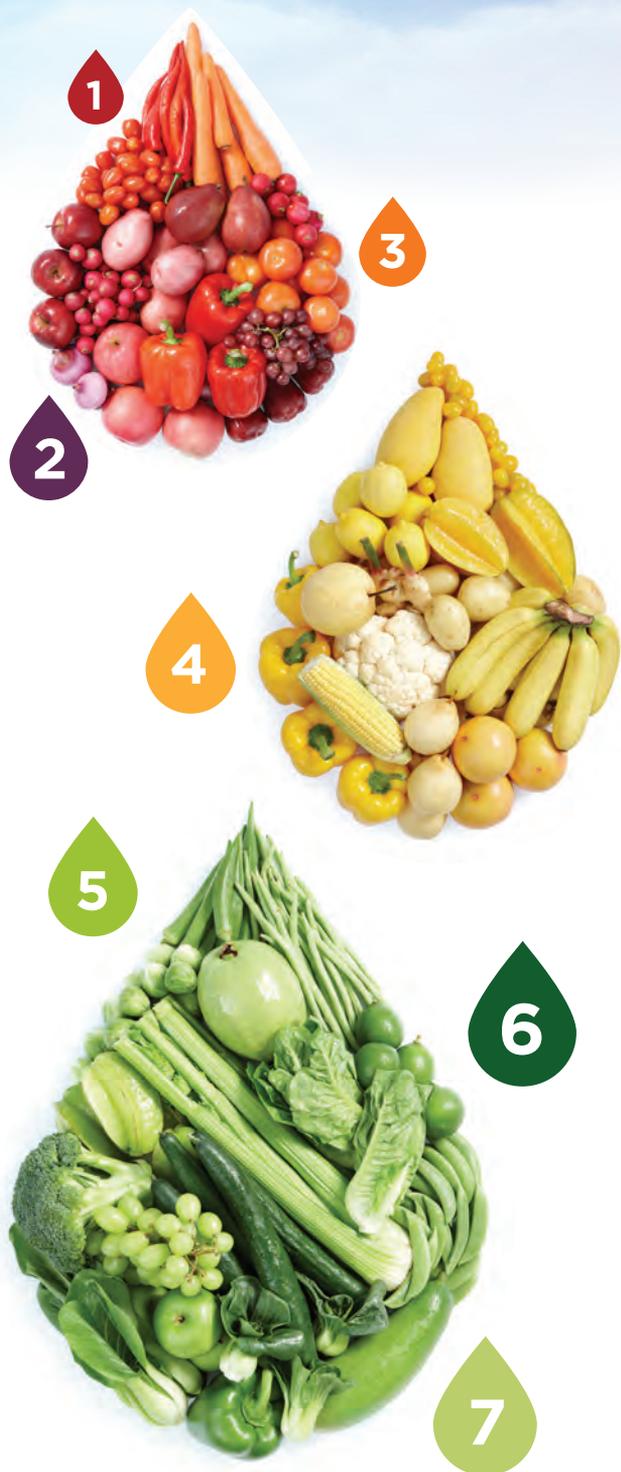
TIPS 運動傷害預防重點

1. 進行交叉訓練，避免肌腱、關節或下背等處的運動傷害。
2. 避免過度運動（數量及強度）。
3. 培養均衡且健康的飲食習慣。
4. 每日食用營養補充品，增加養分吸收與身體能量。
5. 使用舒緩霜按摩運動後的肌肉。

「終生保健活力套裝」和營養奶昔都是很棒的選擇。步入中年，我依舊是個熱愛運動者，每天也都會食用這些營養品，不但可以維持健康的身體機能，更能掌握每餐的營養攝取。

吃下一道彩虹

RAINBOW



為什麼要吃下一道彩虹？

為什麼要吃下一道彩虹？你可能常聽到人說：「要多吃蔬菜水果。」「食物指南金字塔」和近年來更常用的「我的餐盤」，都非常積極倡導每日要攝取大量的水果和蔬菜。但很遺憾的是，根據調查，有38%的青少年和36%的成年人每天攝取水果不到一次（註一）。總有各式各樣理由，讓人無法每天都攝取足量的水果和蔬菜，譬如時間、金錢、不方便、口味，甚至口感的問題等等因素。其實，不吃蔬果的最大原因之一，是因為這些觀念的宣導只告訴我們要吃蔬果，卻沒有解釋為什麼要吃。結果，美國大多數人最常吃的水果是柳橙汁，最常吃的蔬菜是炸薯條！（註二）

色彩	植化素	水果和蔬菜
① 紅	茄紅素	蕃茄汁、蕃茄湯、蕃茄醬
② 紅—紫	花青素和多酚類	黑莓、葡萄、藍莓、覆盆子
③ 橘	胡蘿蔔素和β-胡蘿蔔素	胡蘿蔔、芒果、南瓜
④ 橘—黃	β-隱黃素和類黃酮素	木瓜、柑橘、柳橙、哈密瓜、水蜜桃
⑤ 黃—綠	葉黃素和玉米黃素	菠菜、酪梨、香瓜
⑥ 綠	硫配醣體和吲哚	白菜、綠花椰菜、羽衣甘藍
⑦ 白—綠	硫化丙烯	大蔥、大蒜、洋蔥、青蔥

為什麼全色彩很重要？

您也許曾聽過要吃多種顏色蔬果的說法，但不了解為什麼？原因是植化素(phytochemicals)！植(phyto-)是植物的意思，植化素是指只有某些特定顏色的植物才會生產的某種獨特的化學物質。重要的是，這些不同色階的植化素對身體有不同的益處，有的能讓我們延緩老化，有的能改善我們的體力，有的則能夠保護細胞不受損傷。

這項知識本身就足以促使人們開始攝取水果，因為單一類型的水果無論再營養，攝取得再多，都無法提供其他水果中的植化素。你無法從橘色水果中得到和紅色蔬菜中一樣的維生素和礦物質。所有與營養有關的調查報告都顯示，最健康的人們並不是吃最大量蔬果的人，而是吃最多種類蔬果的人。（請參考色彩、蔬果與植化素之對照表）

根據調查，38%的青少年和36%的成年人一天內攝取水果不到一次。

如何享用蔬菜水果？

如果你不喜歡某種蔬果，試著把它加進其他食物中。

比方把菠菜加入湯中或是把不愛吃的水果和其他水果一起打成果汁。

如果你不喜歡某種蔬果的味道，可以把它打成糊狀。

例如把洋蔥、大蒜、蕃茄和其他蔬菜一起炒過，再放入攪拌器打成泥，加到你烹調的餐點裡。如果家中小孩挑食或是因為有些食材的口感或強烈的味道而不願意吃，這個方法非常有效。

如果常讓食物在冰箱裡被放到腐壞，可以改買冷凍的。

市售的冷凍水果和蔬菜跟新鮮蔬果擁有同樣的植物性營養價值，可以在冰箱裡放一包冷凍的花椰菜、豌豆或豆子，隨時用來料理餐點。

如果覺得準備太花時間，可以買罐頭。

有些蔬果的植物性營養價值會在製作罐頭的過程中流失，但是

大部分還是會被保留住。罐頭蔬菜和豆子準備起來非常快，罐頭水果可能為了讓口味更吸引人而增加了甜度。但即使加了糖的水果也還是比選擇蛋糕、餅乾或其他食物來得更理想，因為這些甜點完全不含植化素！

如果你搭配使用新鮮的、冷凍的和罐裝蔬果，就能有需要攝取的那道彩虹。你的身體將得到來自植物的營養力量，能夠均衡平日飲食中所缺乏的植物性營養素。

孩子不肯吃蔬菜水果嗎？繼續嘗試！

幫助孩子攝取更多水果和蔬菜，有幾個好方法：

1. 做好榜樣！讓孩子們看到你在吃蔬菜水果。
2. 持續嘗試。根據研究，要讓孩子接受一種新的食物，至少需要讓他接觸到20次以上。
3. 一天中，讓孩子決定一餐他們要吃什麼。比方說，午餐讓他們決定，但晚餐他們就必須吃下你準備的食物。你可以容許他們把洋蔥挑掉，因為表格中提到的硫化丙烯這種健康成分，有一部分在烹飪過程中就已經從洋蔥中，釋出到菜餚裡了。

下次外出採買食材或是決定要準備什麼餐點時，別忘了「彩虹」！食物的彩虹不只是色彩和口味的豐富饗宴，更能提供整體健康所需要的益處。

註1「美國水果與蔬菜指標報告」(2013)，由美國疾病控制與預防中心(CDC)出版。

註2「美國青少年及成年人中水果和蔬菜攝取量符合個人推薦量之比例」，研究者為Kimmons J, Gillespie C, Seymour J等人，發表於Medscape醫學網站醫學期刊(Medscape J Med, 2009, 11(1), 26)。



帕克博士 (Dr. Parker) 擁有伊利諾大學厄巴納香檳分校的營養科學博士學位，在食品加工、食品化學、生物化學、生理學和人類營養學等領域，都有非常豐富的經驗。他在營養補充品業界和學術界的實務經驗及學術背景，使得他擁有獨特的地位，對產品的研究、發展和與營養有關的生理學和化學知識有獨到的了解。帕克博士是一位充滿感染力的教導者，他滿懷熱情地希望幫助人們認識營養和長壽生活型態之間的關聯，幫助人們免於因為不良的生活型態而造成的提早退化問題。

輕盈生活計畫

金柏莉·克拉夫

在減重比賽中瘦了**38磅**(約17公斤)，至今已減去**56磅**(約25公斤)。

心路歷程

擁有八個孩子的我，生活十分忙碌。記得生完第五胎時，身材很快回復到產前的120磅(約55公斤)。然而好景不常，為了要減下最後三胎增加的體重，我真是吃足了苦頭。不僅目標沒有達成，體重竟然還持續升高。彷彿陷入泥沼之中，我嘗試了各種想得到的方法，想取回身體的主控權。

我也嘗試過許多減重產品，頭一星期都有些進展，之後便停滯不前。不論如何努力仍舊動彈不得，體重完全減不下來。因此我逐漸打消減重的念頭，變得越來越胖。

使用產品



- 含肉桂、檸檬、薄荷、生薑、葡萄柚的複方精油
- 營養奶昔
- 終生保健活力套裝
- PB Assist+益生菌膠囊食品



這中間，我其實還做過有氧運動，甚至參加半程馬拉松進行鍛鍊，全都徒勞無功。更糟的是，因為這場半馬比賽，一隻腳反而得了足底筋膜炎，整整兩天都必須拄著拐杖。身體的疲勞與疼痛讓我好幾個月都無法運動。自暴自棄的十年間，我幾乎沒有盡到管理自己以及做母親的責任。那時試遍所有的營養保健食品，看盡相關書籍。醫生也都說沒有任何狀況，但我就是無法解決眼前的大難題。一天不如一天，讓我越發覺得自己快要不成人形了。

「我決心徹底改變不正常的飲食習慣，讓自己能成為八個孩子的健康榜樣。」

找回生命正軌

因為開始輕盈生活計畫，我的生活逐漸有了轉機。越來越有精神與活力，身體一天比一天健康，也一天比一天快樂。腳的問題也不再困擾我，所以漸漸開始有想要運動的心情與體力。過去為了面對忙碌高壓的生活，總是依賴咖啡因飲品及大量的甜食舒緩情緒。使用精油幫我解決了不良的飲食習慣，終於，我找到一個兼顧營養與瘦身的完美之道。

「我希望能瘦下來擁有美好體態，如此一來不僅找回自信，更能擁有陪伴家人所需的體力。」

目標設定

我訂下的目標是競賽結束時，要瘦下34磅(約15公斤)；之後，還要再瘦20磅(約9公斤)。

早午餐飲用營養奶昔，餐間搭配使用精油。

每日食用營養補充品

一周至少運動五天，每次40分鐘

遠離含咖啡因的飲料及甜食。

輕盈動機

在這些過程中，我不曾忘記要能成為孩子的生活榜樣，更希望擁有足夠的體力與心力照顧他們。如今，我也確實一步步實踐自己的初衷。我告訴自己，一定要熟悉所有的產品，這樣才能問心無愧地的與好朋友分享這麼有效的好東西。

使用前



使用後



快來參加

「2014輕盈新生活競賽」

競賽期間：

4/1(二)~5/31(六)

成功祕訣

1. 使用「終生保健活力套裝」！

為身體平衡及良好代謝打底。

2. 寫下明確目標及確切達成時間，增加執行力。

瘦身必須按部就班、循序漸進，別妄想一蹴即成。如果您已經超重、身材變形，可以考慮每天多走一些路，例如今天提早一站下車走回家、明天兩站、後天三站等。

3. 找個瘦身督導。

遇到瓶頸時容易放棄，找個朋友督促你，鼓勵你前進吧！

4. 使用含肉桂、生薑、薄荷、檸檬、葡萄柚的複方精油，每日五次，並食用營養奶昔。多喝檸檬水，避免甜食、麵包及麵條類，多吃蔬菜水果及白肉。

5. 每周至少運動5天。

6. 隨時隨刻使用精油。

精油帶來的效果絕對超乎預期！我每天都在腳上塗快樂鼠尾草以及含雲杉、乳香、花梨木、藍艾菊的複方精油，保持平衡及愉悅的心情。

7. 丟掉大尺寸的衣服吧！

告訴自己，我再也不會胖回去。用美美的衣服犒賞自己吧！

啊囉哈! ALOHA!

「夢想、信心、計畫、實現!」

— 卡蓓爾

卡蓓爾·克勞雷曾經重達212磅(約96公斤)，而那不過是七個月前的事，她仍然記得那時的自己心情憂鬱又缺乏安全感。現在，她足足瘦下80多磅(約36公斤)，覺得自己比過去任何時期都更健康快樂。不久前，卡蓓爾去夏威夷參加了最大的一場纖體競賽—2013年的「天堂樂園盃」。

我的家族有糖尿病、病態肥胖和癌症的病史，我還有甲狀腺問題、對麩質和小麥過敏以及一些其他的問題。我很清楚，必須要讓生活型態和健康有一些重大的改變；更重要的是，一定要成為家人和朋友的榜樣。我相信如果我做得到，或許會鼓勵他們跟進—現在他們真的也做到了！我的姊妹和媽媽一共瘦了70磅(約32公斤)，目前仍持續在減重，準備參加下一屆的輕盈生活競賽。你要先愛自己，接著其他轉變都會跟著來到。

全新生活、徹底蛻變

我追求健康的旅程是從2012年1月開始的，那是我第一次參加輕盈生活競賽，總共瘦了35磅(約16公斤)，非常驚人的好成績，但卻很難維持。我復胖了非常多，而且進入一大段停滯期，原因是我沒有完全按照前面三個月的做法持續下去—當時我有動力並且有搭配產品。

到了2013年1月，從加勒比海旅行回來之後，我做了決定：不要再只是追求減重，我想要了解能瘦下來的原因是什麼、要做哪些事情、吃些什麼才能讓自己長期保持減重成果。沒多久，我認識了一位很棒的教練，也是訓練者，她叫做黛比·布勒曼。她說，我需要有一個目標，而且如果我真的想改變，就必須堅持做到承諾。於是，我設定目標要參加在夏威夷舉辦的最大的一場纖體競賽—2013年11月舉辦的「天堂樂園盃」，我已經十年沒穿比基尼了，而她竟然要我穿著比基尼上台？！

我的雙腿有橘皮組織，下半身脂肪非常多，碩大的腹部看起來好像永遠不可能消下去。到了4月份，我從領袖挑戰營回來後，才決心要行動。我步入健身房說：「我們開始吧！」老實說，花七個月減下體重並不容易！我必須真正的投入，包括自律和決心，讓我能力行節食和健身計畫。我的教練一直為我打氣，後來，她甚至加入了我的團隊。

「砍樹之前，得先花工夫磨一把利斧。」這是最喜歡的諺語之一，我為了達成目標，每天都得流下汗水，再加上使用精油，而這樣的努力的確得到了成果。

「這是你的人生 為你的成功做規畫」

我回顧這段日子，覺得每一分鐘都是完全值得的。一開始有人問我：「為什麼要減重？」現在則是問：「要怎麼樣才能做到？」Mahalo nui loa—非常感謝你！謝謝你帶給我完成目標所需要的產品。這嶄新的一年對我而言，充滿了生命力、健康、喜悅和興盛！

(註：Mahalo nui loa 夏威夷語：非常感謝你！)



▶ 卡蓓爾的成功訣竅

1. 寫下你的動機，這麼做的原因是什麼？這個答案主要針對自己，必須是你的目標，不是別人的。
2. 找一個能激勵你的圖像，掛在冰箱、書桌、浴室鏡子或是車子上，用來提醒自己要達成的目標。
3. 訂好每週、每月、每季的目標。做規畫是整個過程中成功的關鍵，這是你的人生，要為你的成功做規畫。
4. 找到對你有效的飲食計畫，在每週六或週日準備好一整週的食物，這麼做可以省下不少時間、金錢和力氣。
5. 每天喝至少8杯水，喝越多水，身體消耗的水分就越多，可以幫助排毒，並且讓你身體保持含水量。
6. 每次開始用餐的10分鐘前，使用3-5滴輕盈複方，可以抑制胃口，幫助你全天候遠離糖和添加糖的甜食；每天在兩餐之間飲用一次營養奶昔。
7. 擬定每週至少四到五天的健身計畫，一天的運動中要加入至少30分鐘的有氧運動，你可以從20分鐘開始，每週增加10%的分量。
8. 每週拍照，用自己慣用的電腦軟體或是部落格來記錄你的成果。
9. 不要用磅秤來衡量你的成果。當體重減輕、肌肉增加時，身體的組成會開始改變，如果感覺衣服變鬆了，這就是你追求的成果。
10. 營養補充品是每天絕對要使用的，我每早第一件事就是食用它。在下午1-3點之間，體力開始下降時，我會再食用一次。
11. 在緊繃的肌肉上塗抹含冬青、樟樹、薄荷、藍艾菊、德國洋甘菊等精油的按摩霜和複方精油，可以加上乳香精油，帶來更多功效。請提醒自己：如果這是輕而易舉的事，回饋就不會那麼值得了！
12. 持續是關鍵。必須懷著「無論如何都不放棄」的態度，把你的飲食和健身計畫當做事業看待，這樣做是不會錯的！
13. 要充分休息。每天晚上10:30前上床睡覺，因為疲倦會讓你無法保持最佳狀態。

輕盈生活食譜



綠生活香草營養奶昔

- 香草營養奶昔 1匙
- 無糖原味杏仁牛奶 1杯
- 檸檬1滴
- 冷凍水果 1杯
- 香草優格 1/3杯
- 羅勒籽 1匙
- 生菠菜 2-3杯
- 將所有材料放入果汁機，打勻即可飲用。

草莓香草奶昔

- 香草奶昔3又2/1匙
- 水1,500C.C.
- 冰塊300公克
- 新鮮草莓300-500公克
- 輕暢複合酵素5-10粒 (去掉膠囊外殼)
- 將所有材料放入果汁機，打勻即可飲用。

熱帶可樂達

- 香草營養奶昔 1匙
- 原味杏仁奶 1杯
- 冷凍鳳梨 1/2杯
- 冷凍芒果 1/2杯
- 椰子口味優格 1/2杯
- 香蕉 1根





格蘭諾拉藍莓飲

- 巧克力營養奶昔 1匙
- 花生醬 2湯匙
- 燕麥 3/4杯
- 冷凍藍莓 1/2杯
- 香草優格 1/2杯
- 香蕉 1/2條
- 冰塊 5顆

麵包沾醬(約2人份)

材料

- 愛Q魚油1湯匙
- 新鮮蒜頭1瓣(切成蒜末)
- 黑胡椒粉少許
- 海鹽少許
- 法式麵包1條(切成片狀)

作法

先將蒜頭拍成蒜末，將1湯匙愛Q魚油倒入碗中，將蒜末加入，再加入少許黑胡椒、海鹽調味，海鹽需要稍微攪拌至溶解。可加入1滴胡荽，也可加入1滴生薑混勻，做成法式麵包沾醬。





素食

如何吃得營養均衡

現今高油脂、高熱量的飲食導致文明病愈來愈多，因此素食的人口也隨著健康意識抬頭而有增加的趨勢。但素食並非健康的萬靈丹，也有人長期吃素卻同樣出現代謝症候群，血脂高、血壓高、血糖高及肥胖等症狀，探究原因，就是飲食方式不正確。

尤其素食常為了增加口感、菜色變化，甚至是增加飽足感，經常採用油炸、紅燒、糖醋、蜜汁等含油、含糖量高的烹調方式。這些高熱量的食物會使人發胖，長久下來容易罹患動脈硬化。一般來說，素食的營養大都集中在醣類、維生素、礦物質和纖維質上，容易造成人體缺乏蛋白質或是蛋白質來源多取自於黃豆蛋白。市面上的黃豆蛋白有容易脹氣、生物利用率差、基因改造等問題，素食者也有缺乏維生素B群、鐵、鋅等礦物質的問題。究竟素食者要多攝取些甚麼樣的營養素呢？

素食者應該如何補充缺乏的營養素？

1. 鈣質—增加豆類、豆製品、十字花科蔬菜及種子、堅果類的攝取或穀類及水果。
2. 維生素D—增加全穀類及豆漿，常曬太陽。
3. 增加深綠色葉菜、水果乾、豆類、豆製品、十字花科蔬菜及種子、堅果類、蕃茄、草莓、青椒及帶皮馬鈴薯的攝取或是穀類及水果。同時，柑橘類水果含有多量維生素C有利鐵質之吸收。
4. 鋅—增加全穀類、豆製品、豆莢類及種子、堅果類的攝取，尤其是麩皮、胚芽。
5. 維生素B12—增加豆類、豆莢、豆製品、全穀類及種子、堅果類的攝取。



素食者應如何補充蛋白質呢？

1. 蛋白質一應增加優質蛋白的攝取，例如蛋奶素者可以多攝取牛奶、蛋；而全素者就要多增加豆類、豆製品及種子核果類的攝取，並與穀類一起攝食，達成蛋白質互補效應，以提高蛋白質的品質。
2. 全素營養奶昔的優質蛋白取自豌豆、苜蓿及藜麥的蛋白質，豌豆蛋白含18種胺基酸，高品質的優質蛋白，容易消化吸收。豌豆搭配藜麥等穀類使蛋白質吸收更好，幫助素食者營養更均衡。因為不含大豆蛋白，所以不會有大豆蛋白容易脹氣，蛋白質效率不佳的問題。
3. 全素營養奶昔並含有南非醉茄萃取物，取自南非醉茄葉及根的專利萃取物，是一種特殊蛋白質，可支持飽足感，緩解與飲食控制及運動有關的疲倦。不但可以幫助素食者補充優質蛋白，也可以幫助素食者對抗代謝症候群，打敗三高，減少脂肪攝取。一天補充一杯全素營養奶昔，幫助素食者吃得更健康！

伊蘭伊蘭

65呎高的伊蘭樹原產於菲律賓，但在亞洲的熱帶地區都已廣泛種植，除了做為香水原料之外，也是飲料與甜點的調味料。它的名字代表花中之花，黃色花苞帶有甜香。伊蘭伊蘭精油從花苞中萃取，帶有濃郁的香氣，甜蜜、濃烈中有一點點嗆辣的花香。聞起來有水仙或是香蕉的味道。很多人習慣用其他精油來調和伊蘭伊蘭濃醇的香味。特別適合與檸檬、檀香木、佛手柑、天竺葵、葡萄柚、馬鬱蘭與岩蘭草相互調和。

20世紀初，法國化學家迦納與里奇，發現伊蘭伊蘭可對抗瘧疾、斑疹傷寒與腸胃道感染，對心臟有安撫與平衡的作用。對於嚴重的神經緊張所引起的心悸、高血壓和心跳過快也有緩解的作用。只需要一些些伊蘭伊蘭的氣味，即可鎮靜、降血壓並平穩情緒。在美國，伊蘭伊蘭可用在焦慮、緊張與高血壓的症狀上。

伊蘭伊蘭可以說是大自然賜予女性的植物，不論是經期前後、油性肌膚、增加頭髮光澤度等都適用。尤其是經前症候群或更年期，因荷爾蒙不平衡造成的不適，伊蘭伊蘭都可以陪伴女性度過低潮。伊蘭伊蘭添加玫瑰、茉莉、可可、香草、肉桂、檀香木、佛手柑、岩薔薇、岩蘭草、廣藿香，氣味芬芳，可以塗抹於下腹部，給女性最堅實的支持感。

伊蘭伊蘭濃郁的香味，可以平撫心情、振奮精神並帶來平靜的感覺，有助於內心情感的表達。可培養愛、自信、安全感與寧靜的感受，減少衝突、狂怒與恐懼感。在面對巨變時，可撫慰心靈並帶來熱情的感覺。伊蘭伊蘭的氣味能激發正面的情緒，並幫助建立自信



心與生活的和諧。也可喚醒感恩之心，並且體驗生命之美，幫助人們體驗每天生活的喜悅，激發創造力、直覺與理解力，發掘個性中柔美的特質。

芳香調理DIY

1. 浪漫薰香：伊蘭伊蘭混和野橘與葡萄柚，可製造羅曼蒂克的正面氛圍，增加浪漫風情。
2. 舒緩壓力按摩油：60毫升的分餾椰子油+4滴冷杉+3滴乳香+3滴馬鬱蘭+3滴伊蘭伊蘭+4滴羅馬洋甘菊，混合均勻後使用。
3. 泡澡：2滴絲柏+2滴廣藿香+4滴佛手柑+2滴伊蘭伊蘭，加入浴鹽中泡澡。

婦女保健

大衛·希爾博士
多特瑞國際公司首席醫學顧問暨科學顧問團主席

荷爾蒙調理

finding
balance

很多人常會將心情不好、易怒衝動或情緒低落都歸咎於荷爾蒙作祟。不論是否有關，荷爾蒙在身體健康上，的確扮演舉足輕重的角色。因為它幾乎能影響全身的運作。一旦荷爾蒙失調，會引發各種不同的身心症狀，也會增加罹患慢性病的風險。雌激素與黃體激素是女性保健的關鍵類固醇激素。除了生殖功能外，它們的功用幾乎遍及全身。事實上，女性荷爾蒙主宰了您的精神狀態、睡眠品質、大腦運作、骨骼、心臟及體重等重要機能。

更年期

當婦女邁入中年，約莫45~55歲之間，身體會逐漸停止分泌雌激素與黃體激素。由於此兩大激素掌管體內平衡機制，一旦缺乏便會造成各種併發症。儘管激素停止分泌是很正常的事，也就是所謂的更年期，但並不表示這樣的過程會很順利。更年期時，除了月經周期會漸漸停止，生育力也隨之降低。每位婦女都會經歷更年期，透過生活習慣的調整及飲食養分的補充，就能輕鬆面對。通常更年期是隨著年齡的增長自然到來，但也可能因外在毒素環境荷爾蒙或手術中移除生殖器官而提前。除了瞭解提前的因素外，我們也要知道更年期會有像是熱潮紅、陰部不適、頻尿、情緒起伏及皮膚老化等小症狀。

此外，骨質疏鬆、心臟疾病及某些併發癌症，也是女性從更年期過渡到後更年期，需要額外注意的健康議題。



「每位婦女都會經歷更年期，透過生活習慣的調整及飲食養分的補充，就能自然面對。」

辨別前兆

提早察覺荷爾蒙失調的問題，是掌握健康的第一步驟。許多荷爾蒙檢驗無法提供正確的資訊，主要是因荷爾蒙每分每秒都在起伏變化，只看當下並無法掌握全貌。因此，多留意荷爾蒙失調的常見症狀，有助提早發現。以下為常見徵兆：



維持平衡

惟有從健康的生活習慣下手，才能奠定良好的平衡基礎。富含蔬菜水果、高纖全麥及低脂的飲食，能提供身體正常運作所需的營養。此外，適當的運動也能維持體態並幫助新陳代謝及體內激素的分泌。我們知道環境中的毒素、壓力、外生性荷爾蒙、發炎等等也會影響其運作，使用營養補充品能為荷爾蒙平衡打下良好基礎。這些營養品必須提供生活所需的維他命、礦物質，還包含許多抗氧化、預防發炎，甚至活絡荷爾蒙等的有效成分。許多精油也具有減緩失調症狀的功效。研究顯示，丁香、羅勒、肉桂和天竺葵、檸檬草、甜茴香、快樂鼠尾草，都具有類似雌激素的效用。就荷爾蒙平衡而言，這些精油扮演著重要的角色。

這些精油最主要是用來緩解經前症候群及更年期所引發的抽筋、反胃、熱潮紅、疲勞及情緒波動。荷爾蒙的運作不只多變而且影響層面深遠，關乎健康的各個面向。平日的保健包括：生活型態、使用精油以及營養補充品等，都能減緩因荷爾蒙失調所產生的不適以及降低導致慢性病的風險。



用來緩解因經前症候群及更年期所引發的抽筋、反胃、熱潮紅、疲勞及情緒波動。



緩解荷爾蒙失調症狀的精油：

- 含雪松、檀香、廣藿香、薰衣草、佛手柑、伊蘭伊蘭、快樂鼠尾草、羅馬洋甘菊的複方精油
- 檸檬草
- 甜茴香
- 天竺葵
- 丁香、羅勒、肉桂



包包大搜密

每個女人包包裡一定要有的完美小物

隨身精油收納包

隨身攜帶您最喜歡的精油，方便使用。

提神醒腦

隨身攜帶薄荷晶球讓您的口氣清新，也能感受薄荷精油的提神功效。

全力以赴

在足部或頸後塗抹含有乳香、萊姆、廣藿香、伊蘭伊蘭、羅馬洋甘菊和夏威夷檀香的複方精油，能幫助集中精神，應付繁忙工作。

舒緩情緒

在頸後及太陽穴塗抹含有冬青、薄荷、乳香、羅勒、迷迭香、薰衣草、胡荽葉、馬鬱蘭和羅馬洋甘菊的複方精油，可舒緩情緒。

平衡安定

在腹部或胸口隨時塗抹含有雪松、檀香、廣藿香、薰衣草、佛手柑、伊蘭伊蘭、快樂鼠尾草、羅馬洋甘菊的複方精油，可幫助身心平衡。

清潔螢幕

在擦拭巾上滴些許檸檬精油，可幫助清潔手機螢幕。

含有肉桂、生薑、檸檬、薄荷、葡萄柚的複方精油

有助情緒提升。

充足水分

在平日的飲用水中，加入檸檬、野橘、萊姆或葡萄柚，增添宜人香氣，有助健康維持。

保持身心健康

利用「終生保健活力套裝」、酵素、益生菌，補充所需營養。

旅行用天然體香劑

材料

- 1/4杯無鋁小蘇打粉
- 1/4杯葛粉
- 2湯匙以上分餾椰子油
- 10-30滴您喜歡的單方精油或複方精油。

作法

1. 將小蘇打粉、葛粉及10-30滴的精油混合。
2. 先加2湯匙椰子油後，再視所需質地軟硬斟酌用量。
3. 按壓填入體香劑的容器中。
4. 擱置一晚，使其凝固定型。

春回大地

天然清潔秘方
讓家享有好春色

春意正暖已漸漸化去了冬日的陰鬱，該是時候改頭換面，讓你的家和心情都有個美好的開始了！快來看看我們提供的清潔妙招：

工作清單

先針對家中需要整理、清潔的區域列出工作清單，如此一來，能幫助你更有系統地執行任務。而且當你一項項達成任務，畫掉清單的時候，會很有成就感喔！

全家總動員

春季掃除絕對不只是一個人的責任。讓全家人一起參與，在歡樂的氣氛中加深彼此的情感和互動。依照每個人的喜好和專長，安排大家的工作吧！

一次一區不貪多

一次只需打掃一間房間或一個區域即可，慢慢地，你會越來越順手，效率也會越來越高。不要想一開始就包辦所有的事情，這樣只會讓你事倍功半。先從繁雜的浴室或廚房下手，再清理較簡單的區域，讓你保有體力，陸續完成所有的工作。

全神貫注

要專注精神在清掃上。避開會讓你分心、降低效率的事情，像是臉書、電視或其他不相干的外務，這些事情沒那麼急，讓它們等等吧！你可藉助含有乳香、萊姆、廣藿香、伊蘭伊蘭、夏威夷檀香、羅馬洋甘菊的複方精油幫助你集中注意力。

雜亂剋星

把不要的東西丟掉吧！那些經年累月堆積出來的雜物，不太可能有人使用了。試著將這些東西分類為垃圾和保存完善的物品，拿去網拍或是捐給慈善機構。你會發現清出來的空間讓人感覺有多好。

居家收納

收納完善的居家環境能降低壓力，讓人徹底放鬆。找出最適合自己的收納方式，利用不同的分類原則整理衣櫥、碗櫃、廚具、玩具、辦公室、帳單和垃圾。

深層清潔

處理該丟的東西且完成收納後，是該捲起衣袖為你的家好好來個深層潔淨了！一開始先從難度較高的地方著手，像是廚櫃及餐具抽屜、烤箱、冰箱、地毯、吊扇、窗戶與百葉窗簾等。完成後，再進行吸塵、掃地、拖地等日常家事。

善用精油

檸檬、葡萄柚和百里香等精油都具有強效清潔及淨化功能，不失為有效又安全的天然助手。



瞧瞧精油的清潔威力

diy1

配方一》天然精油清潔劑

我非常喜歡天然的清潔用品，這款配方更是最愛。我常常利用它清理廚房，塗上薄薄一層，10分鐘後就能輕鬆刷乾淨。讓你享受做家事的樂趣，用在其他地方一樣效果十足。—波蕾特·普雷緒

材料

- 3/4杯小蘇打
- 1/4杯液態橄欖皂
- 1湯匙蒸餾水
- 8滴檸檬精油
- 5滴萊姆精油

作法

1. 將小蘇打與橄欖皂放入碗中，以攪拌器拌勻。
2. 加入蒸餾水繼續攪拌。
3. 滴入精油打均勻，類似軟土質地。
4. 倒入密封容器中，置於陰涼處。



diy2

配方二》瓦斯爐去污劑

材料

- 1/4杯小蘇打
- 1/4杯食鹽
- 1湯匙蘋果醋
- 2湯匙水
- 4-5滴含檸檬、萊姆、松樹、香茅、茶樹和胡荽葉的複方精油

作法

1. 將所有材料攪拌至黏稠狀，均勻塗抹於瓦斯爐與爐面。
2. 靜置15分鐘，若有較難去除的污漬可延長時間。
3. 再使用海綿去除深層油污。
4. 清除多餘的去污劑，擦乾淨即可。



diy3

配方三》冰箱與微波爐清潔劑

材料

- 1杯白醋
- 2杯熱水
- 15滴檸檬精油

作法

1. 將所有材料倒入玻璃噴噴瓶中。
2. 將清潔劑噴在冰箱或微波爐內部，再以濕布擦乾即可。



好點子札記

護膚 妙招

野橘芒果潤膚乳

蘿莉·狄克森，伊利諾州

春天的柑橘香最令我著迷！而野橘精油是我最喜歡的精油之一，倒幾滴在護唇膏或乳液中，利用芒果油和野橘精油做成的身體乳，能讓肌膚更光滑柔順。

材料

約16盎司 (470ml) 用量

- 1/2杯葡萄籽油
- 1杯芒果油 (脂狀)
- 20滴野橘精油

作法

材料混合後，使用攪拌器 (手持型) 徹底打勻，填入容器。

換膚 妙招

柑橘亮白活顏面膜

適合各種膚質的天然面膜，能幫助亮白肌膚並重現活力光采。

材料

- 5滴你喜歡的柑橘類精油
- 3茶匙蜂蜜

作法

1. 將所有材料倒入小碗中，攪拌均勻。
2. 將面膜塗抹於洗淨的臉上，停留15-30分鐘。
3. 冷水洗乾淨後，以毛巾輕拍擦乾。

去漬 妙招

用茶樹精油讓牆壁、桌面與流理台上的污漬清潔溜溜。

特調 妙招

好心情配方

珊卓·畢洛斯基，德州

材料

- 2滴乳香精油
- 5滴羅馬洋甘菊精油
- 10滴薄荷精油
- 10滴野橘精油

作法

將所有精油倒入滾珠瓶，再加滿分餾椰子油搖勻即可。

→ 分享你的獨門妙招

將你最得意的食譜、靈感或是省時妙方寄到 taiwanservice@doterra.com，與我們分享吧！

快樂鼠尾草

快樂鼠尾草是熱情的植物，高約二到三尺，毛茸茸的紫綠色葉子中會長出高聳、豐富、呈現藍紫色或白色小花朵。俗名CLARY SAGE，推測是由拉丁文的CLARUS（淨化）演變而來的。中世紀時的藥草家稱它為「清澈之眼」，因為它可以治療各類眼疾。對於精微心理層次的「靈視之眼」的靈性啟迪非常有幫助。

精油的萃取來自於葉片與花芽。快樂鼠尾草擁有豐富的堅果甜味，同時帶有類似水果酒的甘味。香水工業喜歡拿它來當定香劑，能完美搭配柑橘類精油，用來調和胡荽、絲柏、乳香、玫瑰、檀香、冷杉、薰衣草、天竺葵與岩蘭草精油也十分合適。

快樂鼠尾草的氣味能帶來「令人愉快滿足」的效果，多數人都會感受到非常放鬆，甚至可能感到睏倦。因此，開車前不要用快樂鼠尾草精油按摩。比較合適的用法是在家中泡澡使用。主要的功效是解除壓力與緊繃情緒，而平衡情緒創傷則是非常明顯的副功效。鎮定神經效果佳，加上有能夠幫助使用者記憶夢境的特性，強烈建議避免與酒精類飲料調和。這種說法源自於早期的聖經時代，許多文獻均記載，兩者結合會引發非常恐怖的夢魘與嚴重的宿醉症狀。

快樂鼠尾草溫暖與抗痙攣的特質十分適合對付消化問題，尤其是痙攣與腸胃絞痛。在胃部與腹腔上施以溫和韻律的按摩或是熱敷，是非常舒適的放鬆法。快樂鼠尾草精油也是通經劑，能解決經血不順或經期紊亂的問題，最佳使用期間是在月經週期的前半期，倘若使用在後半期則有



可能會導致經血過量。可加入雪松、薰衣草、佛手柑、天竺葵、甜茴香、玫瑰草、貞潔樹、胡蘿蔔籽、伊蘭伊蘭和羅馬洋甘菊精油等一起併用。

芳香調理DIY

1. 記憶喚醒薰香：10滴胡荽、10滴冷杉、9滴生薑、3滴薄荷、15滴快樂鼠尾草精油；調和後置入4~6滴調油於薰香器中。
2. 專注力薰香：20滴檸檬、10滴絲柏、5滴迷迭香、8滴快樂鼠尾草精油調和。
3. 舒緩緊繃情緒薰香：15滴薰衣草、5滴天竺葵、5滴佛手柑、2滴依蘭伊蘭、10滴快樂鼠尾草精油調和。
4. 睡眠與紓壓：1滴岩蘭草、1滴快樂鼠尾草精油，睡前約15分鐘塗抹於後頸與喉嚨。

dōTERRA® 美商多特瑞療癒之手基金會

關於「療癒之手基金會」

肩負改善人類福祉的使命，dōTERRA®美商多特瑞設立了「療癒之手基金會」。dōTERRA®美商多特瑞「療癒之手基金會」是美國聯邦501(C)(3)條款所認證的非營利組織，承諾經由與世界各地各慈善機構的合作，為千千萬萬需要幫助的人改善生活，帶來療癒和希望，讓生命免於疾病和貧窮，最終幫助貧困的人民自力更生。「療癒之手基金會」在管理與行政上的所有費用都是由dōTERRA®美商多特瑞全數提供，以確保「療癒之手基金會」所收到的每一分捐款都能直接嘉惠需要救助的民眾。

「療癒之手基金會」參與的計畫

「服務」一直都是dōTERRA®美商多特瑞企業文化的基礎。我們投入大量的心血實踐這個核心價值。舉例來說，每年dōTERRA®美商多特瑞美國產品顧問的海外獎勵旅遊，一定都會安排一日志工的活動，讓我們的志工為當地的學校、公園或是醫療中心服務，進行修繕、粉刷或是協助操場工程等，滿足各式各樣的需求。

2012年美國產品顧問的海外獎勵旅遊來到里維耶拉瑪雅馬雅，每位領袖都參與了一次千載難逢的服務機會。我們發給每人一個dōTERRA®美商多特瑞的紫色袋子，讓他們能在裡面裝入Astra學校小朋友所需的文具用品，然後在旅途中親自將這些袋子送到學校。

此外，2013年美國產品顧問的加勒比海郵輪之旅，dōTERRA®美商多特瑞產品顧問也代表「療癒之手基金會」參與了阿魯巴聖尼可拉斯城的一日志工服務。除了捐款之外，350名產品顧問還分組為四間小學與一座公園進行服務。

「療癒之手基金會」於2011年創始之初，便很榮幸地與「良師益友國際組織」(Mentors International)攜手合作。該組織致力於為低開發國家提供微型創業貸款服務。雙方第一次的捐助合作是在瓜地馬拉。由於微型創業貸款的永續特質，讓這些資金能持續為瓜地馬拉人民的生活帶來改變。2012年底，捐贈金額已達US\$100,000。我們正式宣告在秘魯的皮烏拉建立微型創業貸款，以期這個計畫能幫助到更多更多的人們。

至今，「療癒之手基金會」對「良師益友國際組織」的捐款額已逾US\$175,000。這些年，往返的貸款金額已達US\$850,000，而「療癒之手基金會」本身的貸款基金也持續成長。輔導了800多位的借貸人士創業，更讓當地成千上萬的民眾因而受益。

在2013年10月的全球年會中，我們宣布再度捐款US\$100,000，正式成立瓜地馬拉另一個城市—奇基穆拉的微型創業貸款基金。接下來，「療癒之手基金會」將會繼續與「良師益友國際組織」攜手合作，為造福更多民眾而努力。



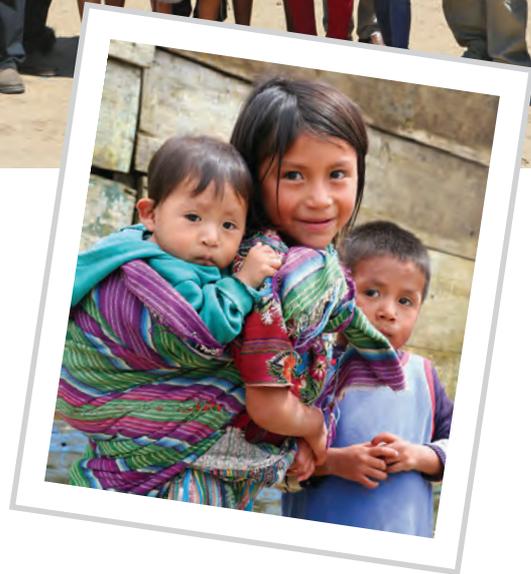


未來展望

2013年7月，「療癒之手基金會」的年度志工服務團協同「良師益友國際組織」前往瓜地馬拉的韋韋特南戈省。成員包括dōTERRA®美商多特瑞的經營團隊以及28位產品顧問，為當地的馬利歐·門德斯·蒙特內格羅幼稚園服務。他們不僅修繕、粉刷、造景、修築籬笆、組裝兒童廁所，還幫忙蓋浴室的屋頂和隔間，並且捐贈醫療用品給當地的診所。

這些醫療用品是透過與新的慈善夥伴—「全球救援」的協助(Globus Relief)的合作來捐贈的。「全球救援」透過經常與各國政府、醫療義診機構工作的認證慈善夥伴，發送醫療物資。未來，「療癒之手基金會」將會與「全球救援」密切合作醫療的相關計畫，秘魯卡哈馬卡市新建的「dōTERRA®多特瑞療癒之手外科中心」以及非洲迦納首都阿克拉的德瑟雷斯醫院，都將享有「療癒之手基金會」捐贈的醫療設備。

伴隨著計畫的落實，「療癒之手基金會」接下來也會



安排兩個由產品顧問所組成的服務隊前往卡哈馬卡和阿克拉，傳授醫生與護士使用精油的重要知識。除此之外，醫療專業團隊也會一同加入，與院方分享他們寶貴的經驗。所有參與者皆全力以赴，提供醫院各種軟硬體更新及修復的服務。

我們深信像這樣的志工服務隊及相關的公益活動，不僅能增進我們的服務文化，更是dōTERRA®美商多特瑞不可或缺的前進動力。

了解更多有關「療癒之手基金會」的資訊，請見 www.doterra.com/healinghands。

dōTERRA®

輕盈新生活 競賽開跑了

歡迎您來挑戰！



必須於競賽期間
購買
「New You Kit
全新的你」套裝！