

dōTERRA®

LIVING

2015

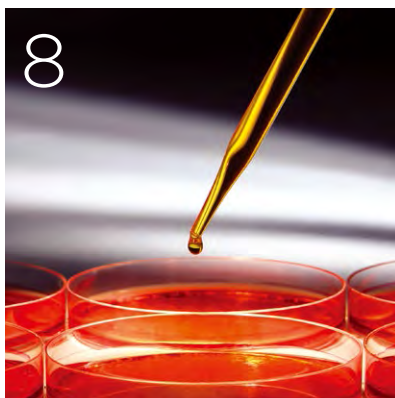
我們的精油來自何處？ 4

每天使用精油的重要性 6

品質檢測 8

佳節美食大作戰 12

2015年星座運勢 30



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
 地址：台中市西屯區文心路二段201號
 9樓之1
 客服專線：(04) 2210-7105
 客服傳真：(04) 2251-1565
 編輯部：朱幼真 洪雪萍 顏怡芳 游渝訪
 發行日：2015年1月

www.doterra.com
 dōTERRA®美商多特瑞雜誌及其他刊物，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



48590302

3 請教 Dr. Hill 大衛·希爾博士

科學新知

4 我們的精油來自何處？

6 每天使用精油的重要性

8 品質檢測

10 從當代醫學看生薑妙用

營養專欄

12 佳節美食大作戰

14 輕盈新生活計畫

精油生活

16 DIY 烘衣球

18 廚房篇

19 浴室篇

20 讓 dōTERRA® 成為你戶外探險的一員

22 好點子札記

特別介紹

23 百里香精油

特別企劃

24 對面的男孩看過來

26 對面的女孩看過來

27 愛的禮物

28 療癒之手基金會

30 2015年星座運勢



**大衛·希爾博士
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。

ask Dr. Hill

Q 什麼是基底油？應該何時使用？

A 基底油就是任何做為稀釋精油的脂類物質。最受歡迎的類別是純天然植物油，包括葡萄籽油、酪梨油和杏仁油.....等。不過，最方便取得的基底油其實並不穩定且容易變質。我個人偏愛分餾椰子油的原因，是它在各種溫度與環境下都能保持穩定。此外，它沒有味道，因此不會改變精油本身的香味。許多人都誤以為使用基底油會降低精油的效用，事實上，稀釋精油有許多好處。稀釋過後，能幫助表皮吸收，增強滲入乾燥肌膚以及預防過敏。稀釋精油一定不會錯，尤其當你使用具高效能的精油時。何時與如何稀釋精油因人而異，需依照使用習慣、精油化學組成及過敏史斟酌判斷。

Q 是否可將精油置於塑膠瓶罐保存？

A 我們都知道精油會跟像是塑膠等各種化學製品相互作用。塑膠製品有非常多種，有些較不容易受精油影響。不過需斟酌的是，並不是所有塑膠製品都有一樣的品質，而且不是所有精油都會以同樣的方式分解塑膠。像柑橘類精油特別具有會影響塑膠構成的化學成分。我們只能使用不會受精油分解的塑膠瓶罐。例如，我們所使用的塑膠配件（蓋子、瓶孔、噴霧器等），都是由高密度聚乙烯（HDPE）製成且不會被精油溶解。通常高密度聚乙烯（HDPE和PEHD也就是#2）和聚對苯二甲酸乙二酯都可安心用於儲存精油。另外，也可選擇其他材質的容器，像是玻璃或某些金屬材料替代。

Q 精油如何影響我們的身體？

A 現今有許多關於精油和其於體內作用之生物活性的資訊。相較過去，我們對於精油生理機制的理解已更為深入。我們知道精油是脂溶性且透過結締組織與黏膜層進入人體。不論使用何種方式，精油不只能引發局部效用還會進入系統循環中。每種方式的安全性及效用都經科學驗證而獲得認可。考慮如何使用精油時，一定要確定是讓自己舒服的方式。也許各種方式的效用相較之下互有高低，但不論是對體外或體內，其實都具有強力的健康助益。



我們的精油來自何處？

dōTERRA®

PEPPERMINT



薄荷精油
我們的薄荷生長在美國西北部地區，擁有高濃度的天然薄荷醇。

美國
UNITED STATES
of AMERICA



dōTERRA® 美商多特瑞企業總部
快活林，猶他州

義大利·科西嘉島

CORSICA



永久花
在採收精油前，此植物需要3-7年的長成。7年後必須完全重新栽種並展開另一個生長週期。

HELICHRYSUM

匈牙利
HUNGARY

馬鬱蘭
精油



多明
尼加
DOMINICAN
REPUBLIC



野橘精油

WILD
ORANGE

海地
HAITI



豆蔻精油
在瓜地馬拉約有數十萬的家庭種植豆蔻，是豆蔻籽與豆蔻精油最大的生產國。

CARDAMOM

瓜地馬拉
GUATEMALA



岩蘭草精油

一台卡車所裝載岩蘭草的數量可生產約6加侖(約23公升)的精油。

YUNNAN
GRASS



萊姆
精油

巴西
BRAZIL

LIME

dōTERRA®美商多特瑞從各種植物中萃取精油，這些植物都生長在最理想的環境中，包含了決定植物香氣與保健品質的土壤、氣候和溫度。我們與來自全球各地的專家合作，他們對栽植優良品種充滿經驗與熱情，生產出值得我們信任、喜愛的高品質精油。

保加利亞 BULGARIA



杜松漿果精油
來自貨真價實漿果的精油。

JUNIPER
BERRY

CYPRESS



絲柏
精油

希臘·克里特島 CRETE

索馬利亞 SOMALIA



乳香精油

採集的樹脂會經由人力手工分成各種不同等級（顏色、尺寸和清澈度）。此項特殊的工作提供許多當地婦女就業機會。

FRANKINCENSE

馬達加斯加 MADAGASCAR



伊蘭伊蘭
精油

LANG
LANG

印度 INDIA

SANDALWOOD



檀香木精油



檸檬草精油

收成100英畝（約12萬坪，1.5個大安森林公園）的檸檬草園約需5-7天，且其座落於5英里（約8公里）路程的山上，僅能步行抵達。農夫一天要往來10英里（約16公里）的路程好幾次，用頭頂著大捆的檸檬草下山。

LEMONGRASS



掃描QR code
觀看影片



生薑
精油

斯里蘭卡 SRI LANKA

廣藿香
精油



印尼 INDONESIA

PATCHOULI

MELALEUCA

澳洲 AUSTRALIA



茶樹
精油

每天使用精油的重要性

大衛·希爾博士 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。



使用精油的好處很多，而且增加了許多正確保健的機會。以精油維持健康最顯而易見的優勢便是能依照喜好、健康考量甚至敏感性來訂定專屬的使用方式。偏好使用精油的方式雖有不同的差異，不過一般皆認為持續性絕對是達到你需求結果的關鍵。

經常運用不同種類的精油，比鎖定在某種精油或特定使用方式來得重要。定期且謹慎的使用，往往可增加或是保持其健康效用。依照每個人的需求和對精油的認識，可以透過擴香或外用等方式養成固定使用習慣。

有些人對於長期使用精油抱持疑慮。雖然人類還沒有能力完全洞悉精油生物作用機制的奧秘，但在臨床與民俗的觀察中，已證明具體的健康效用。許多科學報告與研究證實，適量使用精油是安全且有效的。培養個人對用量、規律性與適當使用方法的認識，就能增加達到精油最大效用的機會。

以下說明能幫助你依個人特殊保健與生活習慣，訂出每日固定使用精油的方式：

品質 QUALITY

01

為避免造成肌膚過敏，使用CPTG®專業純正調理級認證精油是很重要的。使用合成精油會大幅增加形成過敏及不良反應的可能。

化學成分 CHEMISTRY

02

某些精油的化學結構與反應性會讓它們的效果特別突出，尤其是酚類和醛類。將富含此兩種成分的精油稀釋或降低用量，是確保安全使用的好方法。

種類 VARIETY

03

精油的獨特性之一，在於它們彼此間有著許多相同的效用。種類間交互使用不僅安全也有更多的益處，這也是維持健康的重要觀念。試著增加你使用精油的多樣性，而非執著在一兩種精油上。

用量 AMOUNT

04

使用精油最常見的迷思就是越多越好。就某些東西來說也許沒錯，但這個觀念並不適用於精油。精油的濃度高且效力強，只需一小滴即可達到強而有力的效用。最好的方法是少量但多次的使用。

稀釋 DILUTION

05

稀釋精油有許多好處，包含緩和吸收率以避免敏感及增加表皮的吸收。一般我會建議以一滴精油、三滴基底油的比例來稀釋。此比例可依照精油的化學成分及使用者的喜好或過敏史而調整。

特殊需求 PERSONAL CONSIDERATION

06

像是孩童或年長者等族群使用精油時必須額外注意，因為他們的肌膚較為脆弱敏感。可以適當稀釋，調整精油濃度或是以同功能的替代精油來符合他們的需要。

天然純正的精油
濃度高且效力
強，只需一小滴
即可達到強而有
力的效用。





品質 檢測

純度是精油最重要的特質，我們從過去的經驗中學到，栽種、收成和蒸餾時使用正確的方法，是保持精油純度的關鍵。因為製程良莠不齊和各種合成精油的發展，要精確鑑定出純正的精油，除了仰賴科學分析外，別無他法。正確分析精油的成分組成，是品質保證流程中難度最高，也是最精密的步驟之一。

過去使用氣相色層分析法就可以檢測出精油中的個別成分，但隨著合成精油的方法發展得益發精進，我們需要更進步的驗證方法。時代推移，有多種檢驗方法已經被發展出來，像是質譜分析法、對掌性分析、傅里葉轉換紅外光譜儀掃描、碳同位素分析和其他方法，讓不同精油的成分組成可以被精確地檢測出來。

品質的驗證

dōTERRA®美商多特瑞在精油製程的不同階段，應用檢驗方法以確保品質。在選擇植物、收成和蒸餾之後，直接檢測精油；接著，當精油送至我們的製造廠時，會有第二道檢測，目的是確保收到的精油與通過蒸餾檢測的是同一批精油；第三道化學檢測是在充填過程中分三個步驟完成。每一道檢測都是為了確認精油在生產過程中沒有被污染，也沒有意外的變異。

化學比較

羅伯特·巴帕斯博士 (Dr. Robert Pappas) 這位重要的精油化學權威曾說：「檢驗的水準好壞端視詮釋和比較結果的能力而定。」鑑別的關鍵是使用已知是純淨狀態的化合物來做精確的比對。巴帕斯博士也是dōTERRA®美商多特瑞所聘請的專家，他目前負責維護一座收集各種化學組成正確的芳香化合物的資料庫，這是全世界這類資料最龐大的收藏之一。我們一致的努力，讓dōTERRA®美商多特瑞能夠精確地鑑別出每一種精油的純度和效力。藉由這個獨特的品質保證流程，dōTERRA®美商多特瑞能夠供應出CPTG®專業純正調理級認證精油。

· 感官測試

感官測試運用到人的感官，亦即視覺、嗅覺、味覺和觸覺。專家級的蒸餾廠在品質測試的第一線會用感官把關，以便立即察覺產品品質的可接受度。如果精油的味道跟平常不同，稠度不一致或是出現奇怪的顏色，蒸餾廠會立刻知道有不對勁的地方。通常這樣的測試是品質控管的第一個步驟，之後再進行其他的檢驗。

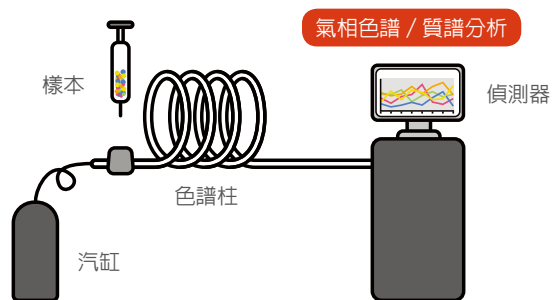
· 微生物檢測

微生物檢測是分析每批精油是否含有有害的微生物，像是真菌、細菌、病毒和黴菌。首先需要抽取一份樣本，接著把樣本加入消毒滅菌過的成長環境，置於密封的培養皿上，經過一段時間的培養，觀察微生物的生長。產品送入生產區和準備配送製成成品之前，都會做這樣的檢測，確保產品在充填的過程中沒有被污染。

• 氣相色譜 / 質譜分析(GC/MS)

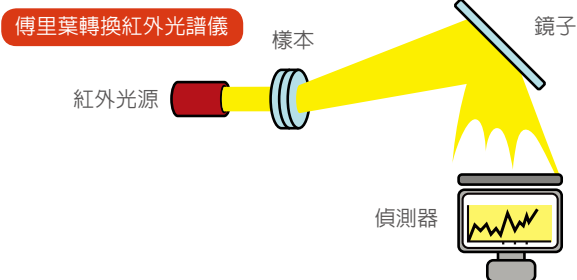
在氣相色譜儀裡，精油被蒸發後，通過一根柱形長管，精油會分離成單一的成分。每種成分因為分子重量和化學特性不同，會以不同的速度在柱管中行進，從管子通過後，就會產生測量的結果。這種檢驗方法在品管分析時，可以鑑定出樣本中含有哪些成分。

質譜儀和氣相色譜儀會一起使用，以進一步鑑定出精油的成分組合。氣相色譜儀所分離的成分進入質譜儀中會被離子化，接著通過一連串的磁場。運用分子重量和電荷，讓每一種成分的含量可以被測試出來，提供額外的資訊以幫助判讀精油的效能。



• 傅里葉轉換紅外光譜儀

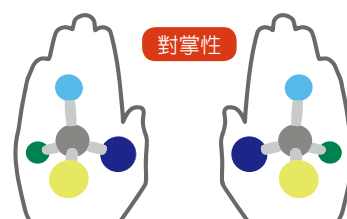
傅里葉轉換紅外光譜儀 (FTIR) 被使用來確定每一批精油的效力和品質的穩定，這種檢測方法能夠鑑定出精油的結構成分。使用FTIR儀器掃描，以不同頻率的紅外線照在精油樣本上，再計算樣本所吸收的光量，與歷史資料庫中FTIR所測出高品質樣本的吸收紀錄相比較，以辨識樣本的品質。



• 對掌性檢測

「對掌性 (chirality)」這個字源自希臘文的「手」，是用來描述分子具有3D立體的特性。就如同人有雙手，對掌性分子有兩種形式，以右手或左手做為特徵。我們看自己的手，可以了解這個原則，當兩手並排時，就好比鏡中的影像。但當一隻手掌疊放在另一隻手掌上時，無論怎麼調整，都無法讓兩隻手掌完全對齊。

以分子來說，每隻「手掌」有不同的化學特性，會影響在身體裡的生理交互反應。



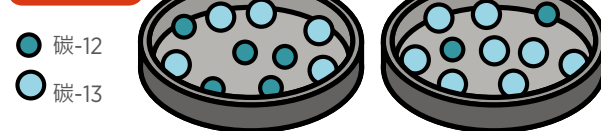
在自然界裡，其中一隻手掌天生就會居於主導地位；但是在實驗室環境裡，因為結構的相似，右旋或左旋分子的比例一定會是50:50。使用特殊類型的氣相色譜法可以鑑定出右旋的和左旋的成分的比例。這種檢測方法很少用在每一批產品，但是可以用來確定精油不含合成的成分。

• 同位素分析

構成物質的微小化學要素是「元素」，雖然元素有很多種，但每一種都因為所含的質子而不同。如果某種元素的中子比原本多了或少了，它會有不只一種的穩定形式，這種狀況下的元素叫做同位素。碳元素有兩種穩定的同位素：碳-12 (6個質子和6個中子) 和碳-13 (6個質子和7個中子)。因為精油是有機化合物，主要的組成是碳原子，有一定比例的碳-12和碳-13同位素，不同地區出產的精油的比例是不一樣的。

使用特殊類型的質譜儀可以鑑定出精油成分中有哪些同位素、含量多少。如果是來自同一地區，同一種精油的每一個成分應該都具有相同比例的同位素。如果某種成分同位素的檢測結果和其他成分的不同，那麼品管分析員就知道這批精油含有雜質。

同位素分析



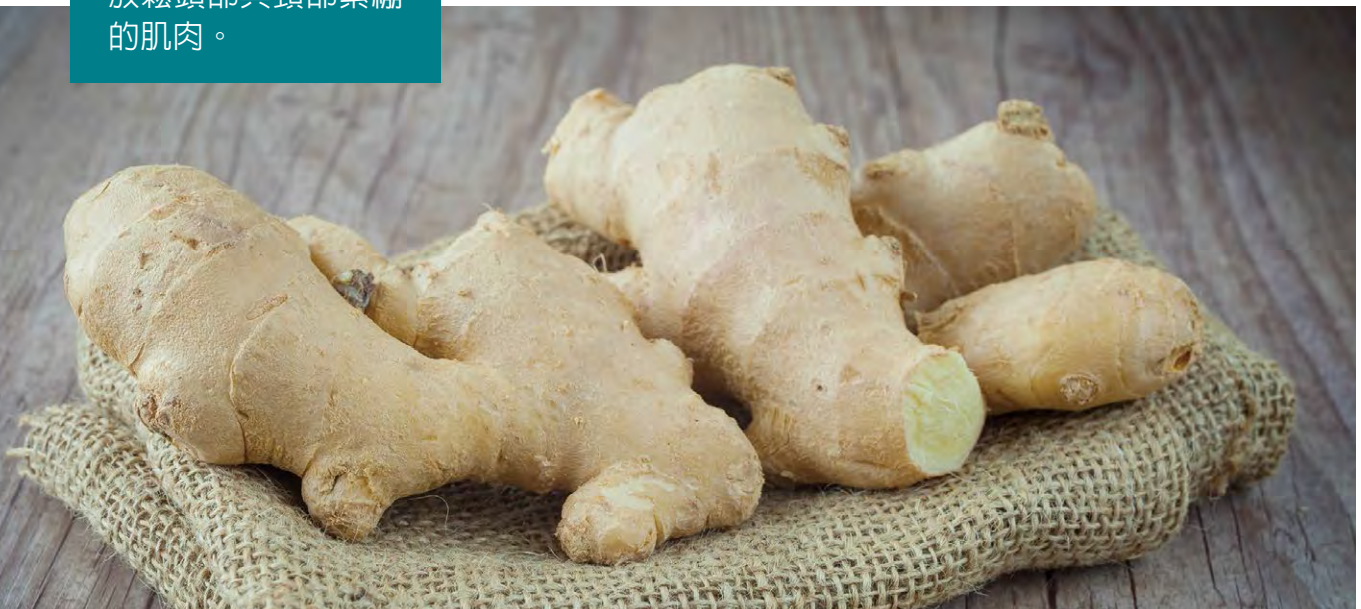
不同來源的樣本有不同的碳同位素

• 重金屬檢測

重金屬檢測會測出精油中重金屬的含量。以正確方式蒸餾出的精油不會含重金屬，感應耦合電漿質譜分析儀 (ICP-MS) 的檢測使用一種高能量的媒介物叫做感應耦合電漿 (ICP) 來使樣本離子化，接著讓樣本通過一台質譜儀，使樣本分離成元素，再判讀樣本中含什麼元素、含量多少。

從當代醫學 看生薑妙用

長期以來，生薑一直被應用於減輕噁心上，近期更被證實能放鬆頭部與頸部緊繃的肌肉。



病人和家屬在等候手術時所表現出的勇氣，經常讓我感到印象深刻。每當我說明麻醉風險時，現場總是會浮現焦慮的情緒，但是當我將話題轉移到芳香療法時，這股不安的浮躁便煙消雲散了。因為利用生薑精油可以減緩麻醉所造成的偶發的不適，讓病人與家屬心安。

生薑的效用

在麻醉師的職業生涯中，因為專業所需，我很強調生薑的運用－減緩手術後噁心嘔吐的症狀。我針對自己的100個好發噁心嘔吐症狀的麻醉病患做了一項數據分析，以確認生薑的香氣能幫助減緩麻醉的副作用。研究結果相當驚人，2005年並在芳香療法期刊上發表。

手術病患都會被要求在麻醉前不能進食與喝水，這項規定常會導致他們頭痛和噁心想吐。根據我的經驗，只要將一滴生薑精油倒入掌心、吸入香氣，病人就能獲得舒緩。長期以來，生薑一直被應用於減輕噁心上，近期更被證實能放鬆頭部與頸部緊繃的肌肉。

「集結專業醫療人員，促成理療級精油 在當代醫學運用上的深入研究。」

幾乎每個人都有關於含生薑食物的故事。舉例來說，薑汁啤酒就常被用來做為解決噁心嘔吐的辦法。最近，我的一位83歲的病人就要求護士給他一片薑汁脆餅，用來搭配我滴在她手心的生薑精油。

2012年，一所大學的醫學中心也做了相同主題的研究，研究結果呼應了我自己的研究，並且證實綜合了生薑、留蘭香、薄荷和豆蔻的精油配方能幫助恢復室的病人減緩噁心嘔吐。研究結論表示：「芳香療法是具有展望、經濟實惠又非侵入性的方式，能依照病患的需求來應用。」

精油的醫學應用

我第一次體認到精油的奧妙，是在一個以36種精油做為處方用藥的醫學中心工作的時候。當時，和我共事的護士是位合格的芳療師。我自己則是在2006年取得臨床芳療證照後，開始尋找教授他人使用精油的管道。

關於精油臨床應用的文獻非常多。將精油應用於人體的醫學實驗上，提供了精油在治療各樣病症與問題的臨床實證。這些文獻是芳香療法醫學研究上非常重要的一環，我也與護士、醫師、病患和家屬分享。

當我認識蓬勃發展的精油保健產品時，我感到雀躍不已，這樣的使命和我的理念不謀而合：「集結正統專業醫療人員與替代療法，促進理療級精油在當代醫學運用的深入研究。」就像身為醫生的我發現利用精油的價值與實證一樣，你也能以自己的方式在使用與分享中找到精油的價值。閱讀出色的精油科學文獻並促進人類的健康是多麼令人振奮的事啊！

參考文獻

Anesth Analg. 2012 Mar 5. Aromatherapy as Treatment for Postoperativ Nausea: A Randomized Trial. Hunt R., Dienemann J., Norton HJ., Hartley W., Hudgens A., Stern T., Divine G. From.

生薑趣識

- ▶ 在古代，生薑被用於治療消化問題
- ▶ 生薑含有許多必需營養素與維生素，像是維生素B3、B6、C和鉀、銅、鎂
- ▶ 生薑精油萃取自根莖，也就是長在地底下的薑根

生薑的主要效用

- ▶ 幫助減緩消化不良與噁心嘔吐
- ▶ 維護消化作用
- ▶ 舒緩關節疼痛及頭、頸部肌肉緊繃



詹姆斯·泰德·蓋革 醫學博士
Dr. James Tad Geiger, MD

合格麻醉師

蓋革博士是合格的麻醉師，專司麻醉急性照護。針對醫院與手術中心使用精油之安全性與有效性，提供醫學芳療領域的評鑑與諮詢。也是《The Sweet Smell of Success: Your Doctor's Natural Guide to a Longer, Healthier Life》一書的作者。



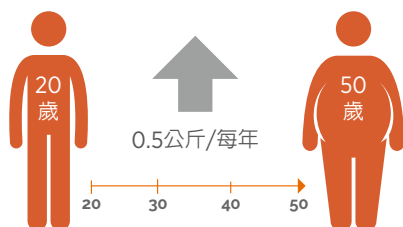
佳節美食 大作戰



每當佳節到來，我們對健康的把關很容易就一點一點，不知不覺的下降。

你知道嗎？佳節美食平均一餐至少含有3,000卡路里，遠遠超過每個人一天所需的熱量。過量的飲食會有什麼後果呢？研究顯示，假期一過後，就會增加約0.5公斤，而且很難再減回去。每年增加的磅數因此逐漸累積，10年10磅、20年20磅，越來越重。我們希望的是好好享受假期，絕不要在假期過後承擔肥胖的後果。

在享受美食與傳統佳餚時，提到脂肪熱量，



也許讓人感到十分掃興。不過，為了維持健康與身材，多加留意吃進去的食物絕對有幫助。

少量多餐

因應節日準備的不同菜色，可以試著減少每道菜的分量。嘴饞的時候稍微再等一下，告訴自己，吃下肚的分量已經有點超過囉！這等候的時間能讓你的大腦有時間反應飽足感，確實掌握身體的需求而非慾望。

更好的是，少量多餐能讓你品嚐每道佳餚，盡情享用每個佳節應景的美食，無需有罪惡感。最主要避免過量，你是過節不是鬧饑荒，不用急著把

食物一口氣吃完。記得告訴自己，接下來還有許多美食等著。每天睡前試著回想自己今天吃進去的食物。也就是說，記得要攝取足夠的新鮮蔬果、大量的水分以及每日應食用的營養補充品等，這些維持健康的關鍵一定不能忽略，尤其在放假的時候。

養成運動的習慣

此外，長假最可能發生的就是運動量減少。平均60%的美國民眾沒有運動的習慣。放長假時，運動的比例從夏日的最高點下降8%，在12月達到最低。在夏秋之際維持運動確實比較容易，一旦進入冬天，便很難跨出這一步（也許天氣放晴時或氣候比較溫暖的地區會有例外）。意識到自己在長假活動量降低的情況十分重要，試著配合季節更替進行不同的運動，像是跑步機或是其他的室內運動。即便是伏地挺身、仰臥起坐或伸展運動，只要保持習慣，不需要器材的輔助也能達到效果。

保持健康的方式可以依照不同的情況調整，但基本原則是不變的。首先，留意食量增加（通常吃垃圾食物的比例會增加），接著是活動量會降低。兩者兼具，必定會對健康和體重造成負面影響。確保飲食與運動習慣相輔相成，假日一樣可以健康又活躍。

在長假時，健康的飲食習慣及每日攝取營養補充品顯得更加重要。

帕克博士 (Dr. Parker) 擁有伊利諾大學厄巴納香檳的營養科學博士學位，在食品加工、食品化學、生物化學、生理學及人類營養學等領域，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特的了解。帕克博士是一位充滿感染力的教導者，他滿懷熱情的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的問題。



飲食保健 5 大招

1. 隨時注意食量是否增加了。少量多餐讓大腦有時間反應飽足感。如此一來，不僅能滿足口腹之欲，也有足夠的能量盡情享受佳節。
2. 盡量克制看到食物就想吃的慾望。善用過節時沒吃完的大餐，將其變成接下來幾天依然可以享用的美味佳餚。
3. 盡可能地參與任何活動。即便只是在一旁加油打氣與歡呼，仍舊可以消耗卡路里，當然，最棒的是遠離食物。
4. 別荒廢好不容易養成的良好習慣。切記，不論是肉類還是澱粉主食，一定要搭配蔬菜水果，這樣能讓你在大啖高糖分、高脂肪食物之餘，依舊獲得健康能量。
5. 保持食用營養補充品及使用精油的習慣，能幫助新陳代謝、幫助消化及維持健康。

帕克博士推薦



「終生保健活力套裝」能調整體質，也能促進新陳代謝及身體運作所需的保健及防護元素。

在三餐後食用PB Assist+益生菌膠囊食品，它能提供幫助腸道正常運作的健康益菌。



在充滿食物誘惑的佳節裡，用可以促進輕盈代謝的精油對抗誘惑，不因嘴饞而吃下不需要的熱量。



輕盈新生活計畫

在我的成長過程中，家裡其實並沒有真正執行過什麼特別的飲食或營養守則，但一定都會確保我的三餐有豐富的新鮮蔬果。這一路走來，總都是想吃什麼就吃什麼、想何時吃就何時吃，從不會擔心這樣做的潛在後果。

大學最後兩年，因為努力在上課、打工和家庭責任間找到平衡，挪出時間運動自然不在考量之內。我試著要正常飲食，然而最終卻變成外食族而且吃下了各式各樣大分量的食物。

轉捩點

幾個月前，為「輕盈新生活競賽」的優勝獎得主金柏莉和詹姆斯整理影片，當我一再地看著他們的成功故事時，有種當頭棒喝的感覺。我意識到我需要一個能持續下去的方式來改變人生。

在這趟旅程中，家人絕對是最大的動力與支柱。四歲大的女兒有著源源不絕的精力，總是需要有人陪她玩。去年12月，我爬樓梯追著她跑，追到樓上時，我簡直喘不過氣必須休息。這是另一個讓我警覺的訊號，一定要保持良好的體力，如此才能陪伴孩子，參與他們的成長。

設定目標

我一開始就設定減下35磅（約16公斤）的目標，養成每週至少運動三天，最少30分鐘及健康飲食的習慣。比賽期間，也同時藉由增加運動量和飲食來調整我的目標。

現行計畫

我每天會食用營養奶昔當早餐與中餐並且喝大量的水。現在每週都運動6次，每次大約45分鐘，嚴格把關飲食，幾乎不吃糖和零食，也會每天5次使用5滴可以促進輕盈代謝的複方精油。努力鞭策自己，因為我有發自內心的目標，但並不會因為一兩次沒運動或是不小心吃了不健康的食物而過於自責。



認識威斯頓：身為丈夫、兩個孩子的父親以及dōTERRA®美商多特瑞才華洋溢的剪接師，在目睹「輕盈新生活競賽」如何改變我們健康代言人的人生時，威斯頓決定也要透過參加比賽來改變生活。靠著決心、努力與「輕盈新生活計畫」的幫助，他在三個月內甩掉了35磅（約16公斤）。

營養餐

- ▶ 營養奶昔 – 可做為早餐或是健康點心
- ▶ 終生保健營養補充品 – 每餐主要補給
- ▶ 清迎系列食品 – 幫助維持新陳代謝

成效

我體力更好，充滿自信。衣服更合身且再也不用時時刻刻擔心要掩飾我的大肚腩。現在，我已經可以趕上孩子的速度，可以一口氣爬上樓梯也不覺得像跑了馬拉松一般。我也更容易入睡，不僅減輕了壓力也讓我的整體效率更加提升。

三個月減掉**16**公斤！



威斯頓的成功秘訣

正面思考、努力實踐然後享受過程。為了減重和改善健康而變得痛苦不堪並不值得，找到循序漸進的改變方式，不需要給自己過多的壓力。如果你真的很想有所進展但目標令人卻步時，不妨從小地方著手且保持信心。即使要花好幾年才能達到你想要的成果，總比什麼都沒做來得好。

1. 眼光放遠

如果確定要執行飲食與運動計畫來改變生活習慣，你可以依照需求適時調整，維持它但別讓它把你壓垮了！謝絕各種零食和糖類其實很容易，只要將它變成一種內在原則。

2. 尋求陪伴

我太太幫助我達成目標，還有超棒的同事，他們即使已經擁有完美的體態，仍舊不斷改善生活習慣。

3. 保持信心

就算一直沒看見成效也別感到沮喪或擔憂，持續調整你的計畫直到找出適合的方法。

4. 擬定作戰計畫但保持彈性

我那時決定先專注減輕體重再訓練肌肉，因為當你輕了14公斤後，做伏地挺身會容易得多。但每個人的情況不同，只要持續進行，身體會讓你什麼是最適合你的方法。

5. 別斤斤計較數字

雖然控制體重很重要，但千萬以為只有體重才能正確衡量身材和健康。

6. 使用多特瑞產品 – 真的有效

營養奶昔、終生保健營養補充品及清迎系列產品是能幫助你改善內在健康與外在體態的完美利器。

DIY烘衣球

全家人的精油生活指南 精彩分享

利用精油和生活中隨手可得的小物，自製天然無毒的生活用品，幾個步驟輕鬆完成。遠離化學品，100種天然、無毒又省錢，讓生活更安全、舒適的精油生活提案，盡在「全家人的精油生活指南」！



市面上有各式各樣的柔軟精，香味也從「熱帶微風」到「薰衣草香」應有盡有。但是你知道嗎？大多數標榜薰衣草香的產品其實完全沒有天然薰衣草，而是利用化學合成物讓你信以為真。淘汰這些化學產品，自己動手做純天然、無毒的烘衣球，比想像中來的簡單又實惠。依照本篇的步驟，就能做出可以重複使用、天然材質的烘衣球。它們能快速吸收精油的香氣，讓你的衣物柔軟又充滿宜人的清香。

你需要：

- 純天然羊毛線球或其他種類的純天然毛線
- 絲襪

廢物利用：

可以使用脫線的襪襪

跟著做

1 DIRECTIONS

拿起毛線球的末端，繞中指和食指10圈。將線圈從手指拿開，再從中間繞個2-3次（看起來應該要像個蝴蝶結）。這裡是製作烘衣球的起點。



2

從開始的地方繼續將毛線繞緊，讓它變成圓球狀。大約纏到和網球差不多大小時，剪掉毛線，再把線的尾端藏到其中一個球體中。繼續剛才的方式，再做出需要數量的烘衣球。



3

剪掉絲襪的一腳。將1顆毛線球放入剪下絲襪的底部，打好結讓球不會移動。重複把其他球一一放入並固定。



4

把毛線球都綁在絲襪裡固定後，放入洗衣機（也可和需要洗的衣物一起放入），以熱水開始清洗。這樣能讓毛線彼此緊密粘黏。如此一來，毛線球就能變成結實的烘衣球。洗完後，將所有的球放入烘乾機，以最高溫烘乾。



5

待球乾了以後，從襪襪裡拿出來即可使用。每次烘衣前可在4-6顆的烘衣球上滴幾滴你喜歡的精油，丟入烘乾機後，就等著享受柔軟、蓬鬆、香味瀰漫的衣物。



小祕訣：
一顆滴上2-3滴精油的烘衣球，就能使用好幾次，可依照想要的香氣濃度調整精油用量。

試試這樣做：

- 將一張鋁箔紙揉成一團，跟烘衣球和衣物一起放入烘乾機中，可以減少靜電。
- 想加強香味，可於烘衣時再放入滴上幾滴精油的紗布。烘乾後的衣物會帶有非常迷人的香氣。
- 洗衣時可加入幾滴檸檬精油，去除衣物油漬。



全家人的精油生活指南

產品編號：48480302

建議售價：NT\$250

KITCHEN ROUTINE

廚房篇

如何聰明利用精油清潔廚房和浴室呢？快來一探究竟吧！



用橄欖油加檸檬精油清潔廚櫃，再用分餾椰子油加上野橘精油清理流理台和瓦斯爐的牆壁，去除噴濺的油污。

每天都使用各種柑橘類的精油來薰香，例如檸檬、野橘、萊姆、佛手柑、葡萄柚或可以保衛防禦的複方精油，都是很棒的選擇。

如果家裡氣味不好，也可以試試肉桂及尤加利。此外，利用檸檬、尤加利和可以淨化清新的複方精油自製清潔劑，加上一些硼砂和一匙的醋，來清理廚房的水槽與洗手台。



徹底清潔碗盤

柑橘類精油是天然的除油劑，不僅安全又有效。

柑橘洗碗精

材料

- 2 杯液態橄欖皂
- 20 滴萊姆精油
- 8 滴野橘精油
- 6 滴柑橘清新複方精油

作法

1. 在乾淨的大空瓶裡倒入橄欖皂，如需要，依照指示稀釋。
2. 加入精油，每次使用前搖勻。
3. 用來浸泡碗盤時，可在水中額外加入 1-2 匙肥皂。



洗碗粉 (自動洗碗機)

材料

- 2 杯硼砂
- 1 杯小蘇打粉
- 半杯檸檬酸
- 半杯低碘鹽 (含碘低比較不容易潮濕)
- 5 滴檸檬精油



作法

1. 將所有材料倒入並均勻攪拌
2. 放入加蓋容器中保存
3. 每次使用約 2 匙

杜絕蚊蟲

要杜絕討人厭的小蟲子，可在櫥櫃中放置沾滿薄荷精油的捲筒紙巾。混合薄荷、檸檬及可以保衛防禦的複方精油，加水稀釋後，就變成了超有效的清潔劑和驅蟲劑。你還可以製作一瓶加入醋、黑胡椒及薄荷精油的除蟻秘方。廚房不僅乾淨也充滿清新的香氣，更不需要擔心化學物質會傷害家人的健康！



BATHROOM ROUTINE

浴室篇



除菌去斑清潔劑

材料

- 玻璃噴霧瓶（容量約125毫升）
- 蒸餾白醋或雙氧水
- 水
- 2 滴檸檬精油
- 3 滴茶樹精油
- 1 滴丁香精油

作法

1. 在瓶中倒入白醋或是雙氧水，再以兩倍的水來稀釋。
2. 加入檸檬、茶樹和丁香精油
3. 搖勻噴灑於菌斑處。
4. 停留30分鐘後洗淨。

精油浴

早晚沐浴時，使用自己喜歡的精油。強烈建議每天的開始與結束時，試著挪出屬於「自己」的時間，用精油好好犒賞自己。

晨間沐浴建議精油

- 絲柏
- 野橘
- 葡萄柚
- 天竺葵

晚間沐浴建議精油

- 乳香
- 薰衣草



利用小秘方讓浴室充滿精油天然香氣

更換浴室捲筒衛生紙時，可以在捲筒中間滴2-3滴您喜歡的精油。每次使用紙巾時，瞬間就能呼吸到精油帶來的天然香氣和好心情。

依照自己的需求以精油做成的沐浴用品。

沐浴乳是橄欖皂、舒活護手潤膚乳加上薄荷、薰衣草精油做的。需要去角質時，我會使用手工蜜糖磨砂膏加點柑橘類精油。

利用初榨椰子油加上橄欖油及絲柏精油做成除毛潤膚乳。

自製女性除毛潤膚乳

材料

- 1 杯有機（初榨）椰子油
- 1 匙橄欖油
- 10 滴喜歡的精油
- 符合容量的玻璃罐

作法

1. 將所有材料倒入攪拌器或用叉子拌勻。
2. 將混合物倒入玻璃容器中，使用前搖勻。



讓 dōTERRA® 成為你 戶外探險的一員

不論你想要計畫露營或是腦力激盪選一份好禮，dōTERRA®都能助你一臂之力。
以下就是假日裡你可好好利用的推薦商品和精油。

OUTDOOR 戶外

- 舒緩霜：走得更遠也不會累
- 薰衣草：幫助好眠
- 不怕蚊蟲叮咬的複方精油：防止蚊蟲
- 四季3寶膠囊食品：舒緩季節不適
- 薄荷晶球：保持口氣清新
- 護唇膏
- 保衛複方淨白牙膏



小祕訣：進行戶外活動前，將數滴不怕蚊蟲叮咬的複方精油塗抹於露出肌膚或是衣物未遮蓋到的部位。

ACTIVE LIFESTYLE 好動生活

- 營養奶昔：提供必需的營養及良好的蛋白質來源
- 終生保健活力套裝：幫助維持整體健康
- 舒緩霜





SEASONAL ESSENTIAL OILS

四季精油

* 花香

- 天竺葵
- 廣藿香
- 伊蘭伊蘭

柑橘

- 野橘
- 萊姆
- 檸檬
- 葡萄柚
- 佛手柑

擴香創意組合

- 野橘和佛手柑
- 廣藿香和天竺葵
- 檸檬、野橘和葡萄柚

小常識：伯爵茶裡的香味是來自於佛手柑。

AFTER SUN SMOOTHERS

曬後鎮定

- 茶樹
- 薄荷
- 薰衣草
- 永久花
- 羅馬洋甘菊

小祕訣：將2滴薄荷精油塗抹於足底，在運動過後讓你腳的疲憊獲得完全的釋放。



好點子札記

創造美好生活的精油小撇步

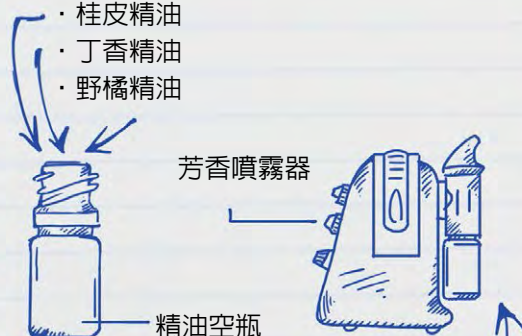
環保妙招

善加利用精油空瓶，賦予它全新生命！

利用空瓶動手做，讓你的芳香噴霧來點新鮮的！

為我沉醉芳香噴霧

- 桂皮精油
- 丁香精油
- 野橘精油



將上述精油倒入空瓶中。
再將瓶子裝入芳香噴霧器中固定，
就能立即享受多種精油帶來的芬芳
與愉悅。

護膚妙招

舒緩潤膚膏

這款潤膚膏針對敏感皮膚有絕佳的效用。

材料

- 1 杯葡萄籽油
- 4 湯匙蜜蠟
- 1 湯匙維他命E油
- 1 杯杏仁油
- 10 滴絲柏、茶樹、乳香、薰衣草、尤加利精油。

作法

1. 將蜜蠟及杏仁油、葡萄籽油及維他命E油倒入鍋中隔水加熱（可使用雙層鍋）至均勻溶解，放置一旁靜候數分鐘。
2. 加入精油。
3. 倒入容器中，即可使用。

裝飾妙招

香氛浴鹽吊飾

簡單易做，讓來訪的親朋好友沉浸在芳香氣息中！

材料

- 圓球狀吊飾
- 死海鹽與鎂鹽
- 冬季的精油（如：冷杉、乳香、沒藥、野橘或岩蘭草）。夏季的精油（如：野橘、檸檬、薄荷、冷杉、迷迭香）

作法

1. 將適量死海鹽與鎂鹽倒入碗中混勻。
2. 倒入你喜歡的季節精油並拌勻。
3. 再倒入不傷皮膚的安全著色劑和乾燥香料，可使用食用香料或是迷迭香、杜松子及薔薇果。
4. 將所有材料裝進圓球吊飾，用緞帶懸掛起來。簡單、容易又美觀！

Thyme

百里香精油



萃取部位：葉片

萃取方式：蒸餾法

植物產地：德國

百里香是一種非常古老的藥草，廣泛使用於料理、香氛與保健，擁有多樣功能。其治療養生的功能在於富含百里酚（單萜的一種）。百里香精油萃取此種植物精華，能有效抵抗因季節更替或環境所形成的負面影響，增進免疫系統、強化呼吸道、神經與消化功能。此外，也可清潔、淨化與緩和皮膚不適，更能提升記憶、集中精神。

使用方法

- 香氛
- 一次可噴灑2-4滴的分量或利用芳香噴霧器，也可搭配其他精油使用。
 - 可加入DIY手作的清潔用品中。
- 外用
- 可加入乳液、乳霜中或使用棉花棒沾取，適量直接塗抹於患部。
 - 以分餾椰子油稀釋後，取適量按摩足部或身體部位。

你不知道的百里香

早在西元1550年前，百里香的使用便記載於埃及的埃貝爾氏莎草紙文書中（Ebers Papyrus為埃及最早的醫學文獻）。



對面的男孩看過來

dōTERRA® 男子氣概的一面

誰說精油就只適合女性？即便是最有男人味的男性也能在日常生活中受惠於好處多多的精油。

每個男人都需要來上一點檸檬...

利用檸檬精油清除口香糖、油漬污垢以及難纏的殘留物或者預防腐蝕與鬆脫生鏽螺絲釘。



- 倒2-3滴在抹布上，清除工具灰塵頑垢，讓它們看起來跟新的一樣。
- 在廚房紙巾上滴幾滴檸檬精油，放入鐵鍋內，直到下次使用時再取出，這樣可以去除食物的殘留氣味。
- 利用茶樹與檸檬精油清理汽車電池和你心愛的汽車輪框，讓它閃閃發亮。



常保個人衛生 散發男性魅力

口腔清理 – 好口氣

- 每天使用保衛複方淨白牙膏，確保口氣清新並體驗精油所帶來的保護效用。
- 來幾粒薄荷晶球，瞬間擁有好口氣與自信。
- 在漱口水中加入茶樹、薄荷精油或能夠幫助保衛防禦的複方精油，清潔舒爽口腔。



指甲護理

將茶樹與牛至精油混合直接塗抹於指緣，每天兩次。你可以丁香和檸檬草的組合或是乳香和檸檬的組合交替使用。

刮鬍有一套

將茶樹與薰衣草精油與分餾椰子油混合，於刮鬍後使用舒緩肌膚不適。



全「鬍」貫注

保養你迷人的鬍子？使用頭髮頭皮健康滋養液舒緩柔順鬍鬚與毛髮。



去味大師

在紙巾或烘衣紙倒入幾滴薄荷、柑橘類精油或是能淨化清新空氣的複方精油，揉成團後，放入鞋中靜置一晚。



生活習慣與保健養身

強壯、健康的身體一定會有派上用場的機會，尤其當你需要扛起養家責任時。全方位地照顧好自己的健康，能給你工作、玩樂和當個好男人所需要的體力與能量。

營養補給

- 「終生保健活力套裝」是營養的補給站，能提供你身體所需的必要營養。
- 透過能完美修護的複方精油，照護身體。



一整天下來神經緊繃？

在太陽穴或頸部塗抹能舒緩壓力的複方精油，為你帶來舒適的緩和效用。



哪個男人不愛吃？

每餐可食用輕暢複合膠囊食品幫助正常消化，尤其在吃了太多的大魚大肉後。



如果今天吃的食物不是那麼「友善」，別沮喪，用能幫助常保樂活的複方精油減緩不適。

修復過度使用的肌肉

一整天工作、勞動或是運動過後，以薄荷、檸檬草和能幫助舒緩肌肉的複方精油修復過度使用的肌肉。



美容覺

帥哥也需要美容覺，睡前可於腳底塗抹薰衣草或是能幫助你神清氣爽的複方精油，讓你一夜好夢。



男性芳香噴霧

在車庫或辦公室工作時，於芳香噴霧器中滴入2-4滴下列建議的精油配方。



- 冬青和雪松精油，建立自信與自尊。
- 絲柏和冷杉精油，清新口氣及充滿力量。
- 薄荷或香蜂草精油，提升注意力。
- 檸檬草有著大多數男性喜愛的氣味。



對面的女孩看過來

足部護理

- 將2-3滴沒藥精油與舒活護手潤膚乳混合，讓乾燥、粗硬的雙足變得柔嫩。
- 將2滴你喜歡的精油倒入指甲油中，以減緩其強烈氣味。
- 乳香、沒藥和檸檬精油各10滴，倒入2大匙（30毫升）的分餾椰子油中，每週使用兩次，幫助強化腳趾甲與軟化趾緣角質。
- 以薰衣草精油深入按摩足部，去除異味。
- 將1-2滴能幫助保衛防禦的複方精油滴在腳趾甲內嵌處，以緩和不適。
- 將5-7滴你喜歡的精油倒入溫水中，浸泡足部，舒緩一整天的疲勞。

Foot Scrub Recipe

足部去角質

1 大匙可可脂	
1/3 杯細海鹽	1 又1/2 大匙摩洛哥堅果油
1 大匙核桃殼粉末	1/2 大匙甜杏仁油
1 大匙浮石粉末	5 滴茶樹精油
1 大匙乳油木果油	10 滴薄荷精油

- 將乳油木果油和可可脂混合，接著將隔水加熱至融化。
- 將摩洛哥堅果油和甜杏仁油倒入融化的油脂中，攪拌均勻。
- 滴入精油，接著將海鹽和各式粉末倒入混合物中攪拌。
- 靜置完全冷卻。如有油脂凝固於表面上，只需用叉子再次將所有材料攪拌均勻即可。將其舀入容量約120ml的容器中。

心心相印 必勝指南 紳士篇

讓巧克力、芳療SPA和玫瑰花香甜蜜的簇擁著她，訴說你的愛意。

- 1 「10 個我愛你的理由」小卡片
- 2 護唇膏：柔軟雙唇。
- 3 薄荷晶球：口氣清新，為深情香吻做準備。
- 4 分餡椰子油和她喜愛的精油：為她進行芳香調理按摩，柔嫩肌膚，徹底放鬆。
- 5 療癒之手玫瑰護手乳：天天沉浸在保加利亞玫瑰花香中。

愛的禮物

Guide to a Successful Valentine

每一天都可以是情人節，隨時送上驚喜表達濃情蜜意吧！參考我們提供的點子，想想你可以為心愛的人準備什麼樣的禮物。



心心相印 必勝指南 淑女篇

即使是「男人中的男人」也不免在意自己的外表，送他能幫助增加自信、風度翩翩的禮物吧！

- 1 精油古龍水：利用精油古龍水為他打造專屬氣味，鐵定會讓他感動萬分！
- 2 薰衣草與薄荷精油皂：DIY手工皂，慰勞他操勞的雙手與雙足。
- 3 頭髮頭皮健康滋養液：為頭髮、頭皮和鬍鬚充分保濕。
- 4 保衛複方晶球：清新口氣及保持健康。
- 5 精油髮蠟：經濟實惠且效果持久的DIY造型髮蠟。



療 癒 之 手 基 金 會

一步一「手」印

改變世界 前進玻利維亞



我們目睹玻利維亞哈爾蘇里當地簡樸的環境並為急需醫療的辛勞民衆提供服務。瞬間能與眼前的人群產生心與心的聯繫令人不可思議。

這次出隊的目的在於協助哈爾蘇里這個村莊的居民擴大原有的醫療診所並訓練當地醫護人員有關精油的專業知識與使用方式。2014年5月，16名dōTERRA®美商多特瑞產品顧問及9位企業員工組成第二批的療癒之手服務隊。協同我們的公益夥伴「選擇人道組織」(CHOICE Humanitarian)一同前往玻利維亞的拉巴斯，再深入到阿爾蒂普拉諾高原上一個名為哈爾蘇里的小農村。

診所新增的4個房間如今將能容納更多醫生、醫護人員以及政府計畫所提供的資源。此一擴建讓哈爾蘇里這間診所變成其它13個農村的醫療中心，

服務超過5,000位民眾。團隊還在診所旁興建一個連棟的小型溫室，他們可以在此種植蔬果及治療用的藥草並供應診所分娩中心所需的暖氣。

dōTERRA®美商多特瑞的產品顧問和員工也在比亞查舉辦精油基本概念與運用的訓練講座，來自7個農村診所超過60位的當地醫療人員代表著82,000位居民齊聚一堂。療癒之手基金會捐助精油給參與訓練的診所並由服務隊送達並補足一年份的用量。療癒之手基金會也成功的將內含基本需求工具的醫療診斷用品包送到哈爾蘇里診所。

此外，服務隊也把握和當地居民進行文化交流的機會。他們肩並肩蓋診所，一同參與許多活動，製作友情手鍊、踢足球、傳統舞蹈、擠牛奶和寄宿當地家庭，跟隨居民們一起展開在哈爾蘇里典型的早晨。





2015年星座運勢 精油開運秘方大公開

經歷了2014年人際及事業上的衝突以及自我形象重新改造的一年，2015年這一年會讓敢秀、敢於表現自己的人華麗登場及大展鴻圖。

2015年上半年火象星座仍然受到貴人星及財星加持，讓牡羊座、獅子座及射手座的发展更為順遂；

2015開始，時間之神逼得像天神宙斯一樣嚮往自由的人，也開始要學習承擔責任，讓火象星座的考驗增加，但也有升官或晉升的機會；

2014/7-2015/7期間，貴人星也加持風象星座的雙子、天秤及水瓶，在2015年更適合深度的思考及學習，規劃人生未來的方向，也利於藝術、靈性及文化的薰陶以及適合出國旅行、是拓展人生版圖的一年。





太陽及上升星座在 牡羊座

2015年上半年是牡羊座繼續開疆闢土及擴展事業版圖的一年，也有晉升及擔負重責大任的機會。下半年則建議將心境沉澱下來，轉攻為守，並好好利用未來兩年半的時間為事業或工作打下紮實的基礎。

開運小秘方

- ★ 乳香、檀香等木質調的精油可幫助牡羊座情緒平穩、沉澱。
- ★ 尤加利的味道可幫助牡羊座的頭腦更加清晰，直覺更敏銳，表達更有自信。
- ★ 伊蘭伊蘭可調節荷爾蒙分泌，使情緒更平靜。



太陽及上升星座在 金牛座

上半年要腳踏實地，穩扎穩打，不要急於一時就做工作或事業上的變動，先確實做好基本功，再來追求事業上的擴展。心情已經比起2014年愉悅放鬆許多，下半年有利於規劃及個人能力的展現、智慧的開展及利於學習、進修、發展事業以及拓展版圖。

開運小秘方

- ★ 佛手柑甜美、華麗的氣味可使金牛座心情愉悅。
- ★ 迷迭香可使金牛座的頭腦更靈活，行動更有效率。
- ★ 杜松漿果的木質調氣味能夠平衡思緒。
- ★ 薰衣草能夠放鬆情緒，更能發揮牛兒的感性及創造力。



太陽及上升星座在 雙子座

總是像風兒一樣無法停留的雙子，2015年延續2014年下半年的好運，仍然在工作機運及事業上有好的發展。2015年適合雙子出國及進修，學習新知或新技能，但思緒不易沉靜的雙子仍要注意健康及睡眠，下半年建議宜靜不宜動。

開運小秘方

- ★ 馬鬱蘭木質調的氣味可以幫助放鬆心情。
- ★ 夏威夷檀香可以增加腦內平靜α波，幫助鎮定心神，增加專注力。
- ★ 羅馬洋甘菊可以幫助安撫緊繃的神經及肌肉，幫助雙子平衡思緒及睡眠更沉穩。



太陽及上升星座在 巨蟹座

比起2013年的好運勢，2014及2015年是好壞參半的運勢，無可避免的外在環境及周遭人事的變化，敏感的巨蟹座需要學習調適自己情緒上的不安全感，找到自己內在的安全感，即可創造更大的價值及豐盛富足的一年。

開運小秘方

- ★ 天竺葵可以幫助人際關係的圓融，紓解心理壓力。
- ★ 薰衣草可以幫助心情放鬆，使思路更清晰。
- ★ 柑橘類精油甜美的氣味可以鼓舞、振奮蟹子的情緒。
- ★ 用伊蘭伊蘭塗抹在頭頂及骨盆腔，可幫助思緒的沉靜，思考力更為實際，幫助工作、事業及人際關係各方面更為落實。





太陽及上升星座在 獅子座

2015年獅子座會繼續發光發熱，大展長才，各方機會及人脈資源大增，事業版圖將繼續擴大，出國機會及遊玩機會也增加，是鴻運當頭的一年。好好把握今年，可做為接下來2-3年長遠的發展做準備。

開運小秘方

- ★檀香可以幫助自信的獅子座更沉澱及謙卑，促進人際關係圓融。
- ★玫瑰、茉莉及柑橘類精油很適合獅子座的王者氣息，可幫助獅王及女獅王的純真性格更為突顯，並激發內心的熱情及積極的能量。

太陽及上升星座在 處女座

2015年下半年一掃過去幾年的陰霾，會感受到貴人運、機會及資源變多，也適合在下半年開始規劃身體保養的健康計畫。飲食、運動及營養品的補充，有利於處女座朋友們提升工作上及健康上的運勢。

開運小秘方

- ★茴香可以幫助處女座增加勇氣與自信。
- ★薰衣草可以幫助容易緊張及要求完美的處女座放鬆身心，減緩焦躁的情緒。
- ★迷迭香可以幫助自律神經的調整。
- ★雪松或其他木質調的精油可以幫助土象星座的處女座更穩定踏實。

太陽及上升星座在 天秤座

一直希望能過優雅和諧生活的天秤人，2015年要學習的仍然是活出自己以及追求公平與真理，克服了這個關卡，就可以得到加持而一路順遂，對於人生藍圖的前進方向將會更加明確。

開運小秘方

- ★快樂鼠尾草可以幫助天秤沉靜思緒，減少優柔寡斷，明確前進的方向。
- ★天竺葵可以增進愛的能量及熱情，增進各方面能量的協調，勇於表達自我。
- ★杜松漿果可幫助內心的煩憂一掃而空，有益於消除疲勞，使天秤充滿活力。

太陽及上升星座在 天蠍座

擺脫了先前沉重的負擔，天蠍座2015年開始進入果實成長及休息養生的一年。尤其下半年更是好好規劃健康保健及規律生活的時機，飲食、運動及營養素的補充也有利於健康。宗教、藝術或是靈性上的成長，也有利於天蠍的各方面發展。

開運小秘方

- ★具有東方色彩的乳香非常適合神秘的蠍子，尤其是乳香醇厚的氣味，能幫助啓發蠍子的靈感。
- ★羅馬洋甘菊能幫助精力旺盛的蠍子消除疲勞，放鬆身心。



太陽及上升星座在 射手座

2015年射手座的責任及承擔加重，也會有大幅晉升的機會。上半年夾帶著六合及三合的好運，是意氣風發，適合向外拓展。但射手們必須要培養耐心，一步一腳印的充實自己，才能在接下來的兩年半，淬煉出豐盛的果實。

開運小秘方

- ★ 岩蘭草根植於地的特性可以幫助躁動不安的射手沉穩下來，此外，也是招財的妙法。滴幾滴岩蘭草在擴香竹上擴香，可為家中帶來財氣。
- ★ 羅馬洋甘菊可以幫助射手們放鬆及沉澱身心，消除疲勞。

太陽及上升星座在 摩羯座

這幾年是挖掘出魔羯最強大能力的階段。面對不按牌理出牌的合作夥伴，魔羯應學習更加傾聽自己的內心，以更柔軟的方式待人接物，將會發現到這個宇宙是無限豐盛的。

開運小秘方

- ★ 薄荷的清新香味可以提振摩羯的活力及速度，增加魔羯的靈活度及彈性。
- ★ 柑橘類精油的甜美芳香，可以幫助魔羯心情更愉悅，人際關係更加圓融。

太陽及上升星座在 水瓶座

2015年擺脫去年的陰霾，下半年瓶子可說是重獲自由新生階段的開始。瓶子可在今年多運用創新的思維跳脫傳統的模式，在接下來的2年半期間也可成為團隊中晉升領導者的重要人選。

開運小秘方

- ★ 迷迭香可以幫助水瓶座安定神經系統。
- ★ 羅馬洋甘菊可以幫助瓶兒放鬆心情，不再躁動不安。
- ★ 伊蘭伊蘭可以讓瓶子更加踏實及根植於大地，讓理性的瓶子可以更加增添幾分感性，人際財運各方面更加順利。

太陽及上升星座在 雙魚座

雙魚座會走10年的大運，在宗教、藝術、靈性上像精油也會有非常好的發展。但也別忘了在靈性上的成長同時要兼具理性、智慧的發展，才是雙魚座的成功因應之道。

開運小秘方

- ★ 薰衣草可以幫助雙魚座情緒放鬆。
- ★ 檀香可以幫助雙魚座的心靈更加沉澱，靈性向上提升。
- ★ 岩蘭草特殊的香味可以幫助魚兒思緒清明，判斷更加清晰，也是招財的秘訣喔！



天然還是強效？

兩全其美的選擇

以純天然的方式提供有效防護



保衛複方洗衣精
產品編號：38980302
容 量：947mL
建議售價：NT\$1,280



穿回那條**夢寐以求**的時髦褲子 清迎系列產品套裝

達成目標並且維持
健康的生活習慣

營養奶昔

建議售價：NT\$2,400

香 草 產品編號：35180302

容 量：620克

巧 克 力 產品編號：35200302

容 量：700克

全 素 產品編號：35440402

容 量：700克



清迎複方精油

產品編號：31370302

容 量：15毫升

建議售價：NT\$1,320

清迎複方膠囊食品

產品編號：34270402

容 量：90顆軟膠囊

建議售價：NT\$1,600

防護加倍·健康加分

深深深呼吸

順暢清涼每一天



順暢清涼喉糖

原料取自檸檬、薄荷、尤加利、百里香、香蜂草及小豆蔻，氣味清新舒暢、清爽宜人

產品編號：35460402

容 量：30顆/包

建議售價：NT\$770