

dōTERRA®

LIVING

2016 Spring

互相效力合作計畫 5

精油的奧妙 24

立足當代醫學的精油 26

瑜珈&精油 40

2016 星座大運勢 44



veráge™

帶 | 您 | 重 | 返 | 健 | 康 | 無 | 齡 | 肌

結合先進的植物科技及精油配方，可以溫和自然改善肌膚狀況，
預防肌膚老化現象。使用後您可以感受到：

- 肌膚狀況改善
- 彈性及緊緻度提昇
- 肌膚明亮度提昇
- 肌膚光滑度提昇

21050302 Veráge 精油肌膚保養套裝

建議售價NT\$6,000





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
 22樓
 客服專線：(04) 2210-7105
 客服傳真：(04) 2251-1565
 發行日：2015年12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



4 請教希爾博士

互相效力合作計畫

5 岩蘭草&海地

8 乳香&索馬利亞

9 乳香精油

10 豆蔻&瓜地馬拉

14 豆蔻的成分、效益與活用

15 豆蔻精油

16 伊蘭伊蘭&馬達加斯加

18 保護義大利柑橘園

20 檸檬精油

21 側柏精油

科學新知

22 精油之旅

24 精油的奧妙

26 立足當代醫學的精油

營養專欄

28 維生素革命

30 健康腸胃的好幫手－益生菌

32 男士們，這樣吃就對了！

特別企劃

34 精油如何外用

36 肌膚護理

38 心情大改造

40 瑜珈&精油

精油好生活

42 從早到晚 元氣滿滿

44 2016星座大運勢

療癒之手基金會

48 擁抱尼泊爾的療癒之手

50 奉獻心力－為喜馬拉雅山的 孩子們



大衛·希爾博士
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暨首席醫學顧問。

ask Dr.Hill

Q 如何利用精油減緩季節性不適？
A 薄荷、檸檬皮及薰衣草萃取物可幫助調節生理機能，特別適合季節轉換時補充。根據我的行醫經驗，薄荷、檸檬及薰衣草的搭配絕對能發揮極大效益。此外，面對季節更替造成的不適，消化系統能正常運作也很重要。PB Assist+益生菌膠囊食品能於腸道製造有益菌群，幫助抵抗環境變動所造成的影響並提升所需之防禦功能。

Q 精油是否真能有效清潔？您會推薦哪幾款？
A 精油的效用很多，取決於其含有的複合物而有所不同。許多精油皆擁有強效的清潔力，由於效果好，屬性又天然，非常適合做為居家清潔用品。平日做家事都是善用精油此種特性的好時機，像是清潔廚房、流理台、浴室或利用芳香噴霧器淨化空氣以及去除油垢污漬。柑橘類精油因富含單萜烯，潔淨力強也能去除污漬，是很好的清潔劑。另外，牛至精油和能夠幫助淨化清新的複方精油或是On Guard保衛複方系列清潔用品也都是完成每日清潔工作的好幫手。

Q 如何讓孩子以最安全最有效的方式使用精油？
A 精油最大的好處之一就在於它能提供全家人，不論是大人、小孩甚至是嬰兒，各種安全無害的健康途徑。精油具有顯著的價值，很快就能在孩子身上看到。也就是說，只要一點點的分量就能瞬間形成極大的效用。局部塗抹基本上是最好掌握的使用方式，能針對孩子的身體需求加以改善。不過要注意的是，有些精油可能會造成皮膚敏感，必須先以分餾椰子油稀釋。另外，也可利用芳香噴霧器讓全家人自然而然的享受精油帶來的養生效用。培養使用精油的習慣，絕對是常保全家健康安全又有效的方式。



岩蘭草&海地

一滴一人一社區，就此改變世界

致力於提供最高品質、純度和效力之精油的承諾引領著dōTERRA美商多特瑞經營團隊來到海地。一行人抵達太子港，接著開了5小時車程來到萊凱鎮與生產夥伴會面、參觀蒸餾廠，也見到栽種岩蘭草的農人。團隊發現了許多成功的可能和實踐的方式。以「Co-Impact Sourcing™ 互相效力合作計畫」結合「療癒之手基金會」提供最理想的解決之道—生活即將有所改變。

「這世上有人給予、有人獲得。我們希望
dōTERRA美商多特瑞成為前者。」

大衛·史德齡 dōTERRA美商多特瑞總裁

海地，這個西半球最貧困的國家，山麓丘陵上住著全國最窮苦的人們。土壤相當貧瘠無法種植任何糧食作物。當地農民置身自2010年大地震力求復原的災區，生存環境資源極度匱乏，許多人掙扎地靠著半畝大的岩蘭草田竭力維持生計。一年中只有極有限的時間能靠此賺取微薄收入。前提是如果他們拿得到酬勞的話。

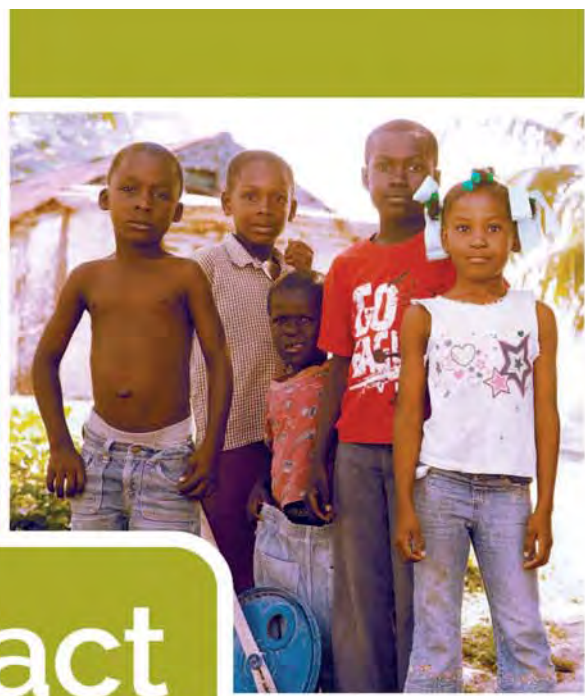
香水產業促使海地於1930年代開始種植岩蘭草。海地的土壤缺乏種植食物所需的養分，岩蘭草卻能在如此艱困的環境下成長。岩蘭草根能萃取出

十分昂貴的精油，這些精油常用於香水中而且被認為是擁有最豐富成分的精油之一。生產製作岩蘭草精油是一項勞力密集的產業，岩蘭草根需要16-18個月才能成熟，採收時不只是將植物從土中拔起，根上的土壤也需要徹底清除。在乾燥季節較容易採收，但農民常因為亟需收入而在岩蘭草根尚未成熟時便提早採收。在這種急就章的情況下產出的精油無法符合dōTERRA美商多特瑞高品質的需求。

不過，這並不表示海地的岩蘭草田沒指望了，問題在於栽種者間缺乏組織與專業知識背景。少了整合協調的教育訓練，自然沒有人能教導他們岩蘭草的最佳收成時機，更沒有人能在收購岩蘭草根時，確保農民的利益且如期付款。dōTERRA美商多特瑞藉由成立農民合作社力圖改善這個問題。以合作社做為組織的領導，讓需要的家庭都可參與。

農民加入後，便能接受職業訓練，學習栽種出高品質的岩蘭草。dōTERRA美商多特瑞也與其專屬的精油蒸餾夥伴設立有利於農民的付款機制。依照種植、收割前與收成，分3期支付款項。此外，種植出特級品質的栽種者還可以依照獎勵機制賺取更高的酬勞。此一機制由蒸餾廠的品質追蹤系統執行，能追蹤出每位農民的岩蘭草的品質。





dōTERRA cō·impact SOURCING

互相效力合作計畫

計畫進行前

計畫進行後



農民間缺乏組織管理，栽種知識有限且由仲介層層剝削



農民組織成合作社，接受教育、訓練、職能培訓與協調服務



資源與能力有限，急於採收非當季、未熟成的作物，欠缺生產高品質作物的誘因



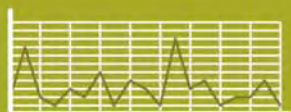
改善種植與收成，徹底執行以獲得最佳品質的精油及確保永續經營



植物與精油品質參差不齊



維持高品質精油



受制於波動市價



長期採購者支付栽種者合理且有保障的費用

dōTERRA Healing Hands

「療癒之手基金會」為提升整體生計，執行農民受益等相關計畫

「透過「Co-Impact Sourcing™ 互相效力合作計畫」的合作夥伴來提高小農們微薄的收入，我們只是幫助他們自助的小小催化劑。」

提姆·瓦倫丁納 採購策略總監

dōTERRA美商多特瑞以提供全世界最高品質的「CPTG專業純正調理級認證」精油為使命，正在以過去被認為不可能的方式改變許多人的生命。感謝「Co-Impact Sourcing™ 互相效力合作計畫」，如今dōTERRA美商多特瑞也正帶給這些提供珍貴的大地禮物的人們一線希望。

在dōTERRA美商多特瑞採購精油的40個國家中，有23個是開發中國家。這些國家有許多正面臨經濟與環境危機，使得人民無法享有較好的生活。我們希望藉由「Co-Impact Sourcing™ 互相效力合作計畫」解決諸多困難，盡一己之力。

「Co-Impact Sourcing™ 互相效力合作計畫」長久以來便是dōTERRA美商多特瑞渴望達成的願景。透過此一計畫，我們不僅能確保永續供應「CPTG專業純正調理級認證」精油給奉獻心力的夥伴們，更能改善種植優良精油原料植物的小農家庭之生計。



Co-Impact Sourcing™ 互相效力合作計畫

- 1. 夥伴：** dōTERRA美商多特瑞直接與栽種者合作，建立永續的合夥關係，確保合理且按時支付的費用。透過提供工作機會、訓練和各種「療癒之手基金會」的計畫幫助改善農民生活。
- 2. 植物：** 栽種者接受專業訓練，以貫徹永續農業的種植、收成方式及自然資源環境管理。也鼓勵蒸餾廠使用可再生能源或各種可行的節能科技。
- 3. 產品：** 透過與栽種者和蒸餾廠建立永續採購關係，確保忠誠的供應鏈。使dōTERRA美商多特瑞能居於永續供應精油及維持品質一致的獨特地位。



乳香 & 索馬利亞

近年來，我們與科學家們合作找出各種乳香品種搭配的方式，以增強此種珍貴精油的功效。藉由與索馬利亞百年乳香木栽種者完善的合作以及持續進行之採購協議，我們逐一獲得3種擁有最高品質樹脂的樹種—印度種乳香 (Carterii)、科普特乳香 (Frereana) 和薩克拉乳香 (Sacra)。每種都擁有不同的特性與化學成分，當將這些品種結合時，能產出世界最頂尖、專業純正調理級認證的乳香精油。

關於乳香木：印度種乳香偏好生長於沙土，擁有較少樹脂，也是所有乳香木中形狀最為圓滿且最常採收的品種。科普特乳香則是擁有最多樹脂的品種，不適合沙土，而是生長於岩石、乾燥區域如山坡或溪谷中。薩克拉乳香則喜好石灰岩土壤，常見於懸崖、巨石上。

索馬利亞

「Co-Impact Sourcing™ 互相效力合作計畫」

乳香樹脂的採集需要良好的技術及豐富的經驗才能正確執行。我們與精通此項技藝的達人合作，大多數的採收過程需耗時5個月以上才能完成而且難度非常高。以往採收時，這些人離開家鄉、花費數日前往目的地並住在洞穴裡，一切只為了將乳香帶回，卻無法獲得足夠養活一家的酬勞。在索馬利亞，只有40%的乳香木的採集是做為商業用途。

待這些農民收成「上帝的眼淚」後，婦女們親手將乳香樹脂依照色澤、尺寸和純度分出等級。精油品質的好壞有絕大部分取決於分類的過程和採集樹脂的品質。近期，我們在此區耕耘更多的合作關係，跳過仲介商直接與採收農民合作，支付合理優渥的費用。在某些不使用貨幣的農村地區，我們甚至以食物或日常用品援助整個村莊。



「這些合作關係以及能為辛勤工作採收珍貴乳香樹脂的居民創造永續生存的方式，讓我們感到非常喜悅。」

藉由「Co-Impact Sourcing™ 互相效力合作計畫」能為改善古老土地的生活與經濟環境盡一份力。至今，乳香木仍在這塊土地上持續生長茁壯。我們回饋之舉是確保永續提供專業純正調理級認證精油的關鍵。

現在我們直接與採收農民合作，沒有任何中間人，也沒有剝削農民、從中圖利的仲介商。我們確確實實將酬勞交到他們的手中。

—艾蜜莉·萊特 人才發展部副總裁

特別介紹 **FRANKINCENSE**

乳香 · 精油之王



🔥 萃取部位：樹脂

乳香精油非常獨特，因精油存在於像口香糖質地的樹脂中。精油蒸餾提煉前，必須先讓樹脂從樹中流出，再進行採收。

🔥 萃取方式：蒸餾法

🔥 主要功效：

- 幫助建構與維護身體防禦系統
- 維護健康的生理反應
- 鎮定情緒
- 淡化疤痕、紋路與減緩皮膚老化

🔥 使用方式：

乳香精油有諸多功用，其溫和特質與健康效益非常適合全家使用。以下提供幾種能持續、有效利用此完美精油的簡易使用方法：

1. 擴香數滴或倒於手心中深深嗅吸，木質芳香能帶來舒緩、平和的氛圍。
2. 直接將乳香精油塗抹於任何肌膚所需之處，幫助修護。
3. 在關節處塗抹2-3滴，幫助放鬆。

🔥 你不知道的乳香：

在古代幾乎沒有幾項物品能比乳香更具價值。純正的乳香常被稱為「液態黃金」，在市場與商業交易中極為珍貴。

Finding New Pathways

開創 新機

精油專家告訴我們精油的特性多半取決於它們栽種的地方。

有鑑於此，dōTERRA美商多特瑞在世界各地積極找尋能產出高品質效力且有益健康的精油之優良植物。這便是我們經營團隊決定選擇瓜地馬拉做為豆蔻精油產地時的首要考量。不過有了「Co-Impact Sourcing™ 互相效力合作計畫」後，尋覓適合的品種還只是故事的一部分而已……

豆蔻&瓜地馬拉

為何選擇瓜地馬拉？

瓜地馬拉上維拉帕斯省的山區炎熱、潮濕、雨水豐潤，成就栽種豆蔻的最佳環境。肥沃如黏土般的土質也有助植物生成，使精油具備有益健康效益的完美化學組合。豆蔻與生薑同科，其根莖可長至3公尺高。內含豆蔻籽的豆莢則生長在靠近地面的分枝上。

全球大多數豆蔻的種植主要是供應香料市場，只有1%的豆蔻經蒸餾後做為精油。豆蔻市場相當不穩定且多為中間商把持，以至於農民很難賺取足夠的經費以生產高品質的豆蔻。其中上維拉帕斯省因地處偏僻，更是受中間商削價和操控衝擊最甚的區域。如今新的希望到來，透過dōTERRA美商多特瑞「Co-Impact Sourcing™ 互相效力合作計畫」，情況逐漸好轉。



攜手共創美好未來

dōTERRA美商多特瑞與「選擇人道組織」合作，資助了一個令人雀躍的項目，在波洛奇克河谷流域建立一座新的培訓中心「Sikaab'e」。Sikaab'e在當地馬雅人的方言凱克其語中的意思為「找尋自己的道路」。培訓中心的主力在於透過教導不同的職能技巧，從建造業到服務業，改善就業機會與類型以打破貧窮循環。農業也是重點之一，學員藉此學習到永續農耕的方式以及農作物多樣化的知識。其他還包括居家園藝及建造生態燃爐以減少燃料消耗。

目前中心有19位男女學員及他們的家人，學員們接受的種種訓練都能帶來實際的助益，當他們回去與朋友和鄰居分享知識時，也為社區帶來希望。

我們的做法

協助豆蔻栽種者改善生產技術並教導他們最佳的收成時機以生產優質精油，是首要的考量。如同我們在海地進行的方式一樣，集結許多家庭而成的合作社供應dōTERRA美商多特瑞生產豆蔻精油所需的豆蔻莢。這些合作社隨著口耳相傳規模逐漸擴大，dōTERRA美商多特瑞在此區與他們的合作關係也贏得更多的信任。

此舉不僅能增加果實收成，還可補充土壤裡的氮氣濃度。藉由使用有機肥料且清除植物生長處的枯枝雜葉以維持清潔，最好的豆莢由此孕育而生。

我們教導栽種者最適合生長的條件以及最恰當的採收時間。豆蔻需大量的遮蔭，而不夠成熟的豆莢無法製造出高品質的精油。因此，栽種者也學會在豆蔻的周邊種植印加豆樹和多香果樹做為蔽蔭。

「Co-Impact Sourcing™ 互相效力合作計畫」為這些謙遜勤勉的人們帶來希望，對於此一計畫的未來我感到相當期待。永續的工作機會持續開創，教育及醫療照護整裝待發，而新的生活品質的願景也得以傳遞分享。我們決心要提升豆蔻農民以及其他人們的社區。

-艾蜜莉·萊特 人才發展部副總裁



▲新落成Sikaab'e培訓中心

豆莢一旦收成，需要兩三天的時間充分曬乾，否則會孳生黴菌。這也是傳統中間商從農夫身上圖利的地方。烘乾豆莢需要大型的乾燥設備，好讓豆蔻能耐受運送到香料市場銷售或蒸餾成精油。dōTERRA美商多特瑞藉由支付農人額外的利潤，資助他們購置乾燥設備及倉儲，讓收成者能自行處理豆莢，而無需受制於盤商不合理的價格。

互相效力合作計畫

1. 為當地居民提供永續的工作機會。
2. 做為可靠的買主、提供合理價格並建立長期的採購合作關係。
3. 提供栽種者與收成者提供更優渥的價格。
4. 教導農民更精良的種植技術。
5. 以捐款的方式提供額外的利潤，為農民所在地建造學校、醫院和豆莢乾燥設備，讓他們的豆莢能賣個更好的價錢。

Co-Impact Sourcing



豆蔻蒸餾步驟

1. 分類豆莢，以生產具有調理級效益的精油（豆莢類別有40種）。
2. 壓碎豆莢，使其釋放揮發性化合物。
3. 6小時低溫蒸餾被壓碎的豆莢。

豆蔻精油含有超過200種以上不同揮發性物質的分子。這些揮發性化合物從植物原料中釋出並於蒸餾過程中透過蒸氣夾帶。輕的分子會先出現，重的分子則需較長時間。接著從分離器中採集這些芳香化合物。

豆莢經曬乾後便運往蒸餾廠。針對芳香調理產業，dōTERRA美商多特瑞與豆蔻蒸餾人員有專門的採購協定。他們都是非常傑出的工作夥伴，對於「Co-Impact Sourcing™ 互相效力合作計畫」的方式與精神相當認同。

dōTERRA美商多特瑞以捐款的方式提供額外利潤來改善農民的社區。我們的蒸餾合作夥伴在此點上與dōTERRA美商多特瑞的精神一致，希望能回饋瓜地馬拉的人民。我們承諾將致力提供這些以辛勤工作的收成為我們帶來極大助益的豆莢的農民們永續的收入及更好的生活。

關於豆蔻

- 每個豆莢內有10-20顆豆蔻籽，是精油的主要來源。
- 採收後的豆蔻成捆裝在袋中，以100磅為單位出售，稱為「quintales」。
- 豆蔻籽40天開始發芽，60天後可做為移植栽種的種子。移植時原本的豆蔻樹約30公分高（約是發芽後的4個月）。兩年後開始結出豆莢。如照顧得宜，豆蔻樹的壽命可達11年。
- 全國約有30萬戶家庭仰賴豆蔻的收成。



Healing Hands 療癒之手基金會

「療癒之手基金會」是瓜地馬拉人道工作中不可或缺的一環。2015年2月，兩團dōTERRA美商多特瑞管理階層與產品顧問組成的服務隊前往上維拉帕斯省以協助當地多項服務計畫。志工們捲起衣袖彩繪Skiaab'e 培訓中心的牆面、修築山邊的梯田及設置化糞池。他們也與「女孩日」(Days for Girls) 非營利組織攜手進行教育婦女們個人衛生等保健課題。這項活動格外具有意義，因為在世界的這個角落，女性從未習得關於自己身體的知識，也沒有機會接觸女性衛生用品。當地所有已屆發育年齡的女孩在此都獲得可重複利用的女性衛生用品包。

一瓶dōTERRA美商多特瑞精油的旅程，也正是每一個參與這過程者的療癒之旅！

凱爾·科爾斯霍寶姆 鑽石總裁

為了要讓新建設的醫院能夠自立，「療癒之手基金會」募資贊助一位新醫師進駐一年的薪資。他不僅為鄰近村莊提供醫療服務，更教導當地居民個人衛生與其他基本保健常識。這些社區的人民對於前往醫院就診感到不自在，因為過去並沒有這樣的設施。儘管面對這樣的挑戰，醫生仍持續拯救生命並且為改善居民的健康敞開大門。

希爾博士於服務隊期間把握機會教導新任醫



生、助產士和醫療工作人員精油知識與使用方式。他同時也傳授「arōmatouch® TECHNIQUE 芳香調理技術」好讓每個人都能實際運用所學。在居民生產豆蔻精油的同時，精油本身就能成為改善凱克其村落生活品質的有效工具。

▼彩繪Skiaab'e培訓中心的牆面

▼個人衛生—「女孩日」非營利組織

▼希爾博士教授芳香調理技術



豆蔻的成分 效益與活用

文 / 大衛·希爾博士



「Co-Impact Sourcing™ 互相效力合作計畫」對於豆蔻的品質與生產有著非常大的影響，因此也直接影響了豆蔻精油。由與我們合作的蒸餾人員經年累月反覆試驗所研發出的專利蒸餾過程是豆蔻精油優質與獨特的原因。種種努力造就一瓶獨具效益且與眾不同的精油，擁有高濃度的乙酸松油酯和1,8-桉葉素及少量的乙酸芳樟酯。獨一無二的化學結構讓豆蔻成為極具鎮定與舒緩作用的精油。

豆蔻以幫助消化道機能之作用著稱，此特性一般認為源於其高含量的單萜酯類。同樣擁有高含量單萜酯類的精油有薰衣草、快樂鼠尾草和羅馬洋甘菊。我們的豆蔻精油富含單萜酯類、乙酸松油酯和乙酸芳樟酯。豆蔻精油能舒緩腸道的肌肉收縮¹與偶發腹瀉。

由於高濃度的單萜酯類含量，豆蔻不只可以幫助維持消化道機能更能安定全身。若需平穩身心狀態，建議用豆蔻精油來擴香或做手部芳香調理按摩。

豆蔻精油含有高濃度的1,8-桉葉素，是極為重要的成分，又稱為1,8-桉油醇。此種單萜烯氧化物因其對呼吸系統的助益而備受推崇，它能舒緩佈滿於呼吸道上的黏膜細胞，使呼吸道保持暢通並且正

常運作²⁻⁶。嗅吸豆蔻精油可緩和平日可能會遇到的偶發呼吸問題。因此，在能幫助呼吸順暢的複方精油中會加入豆蔻精油。

塗抹豆蔻精油可使肌肉痠痛獲得緩解。神經會將痛的訊號傳遞至大腦，1,8-桉葉素能直接作用於這些神經末梢，舒緩輕微的肌肉痠痛。它能活絡感到冷的神經末梢（冷溫度中樞受體TRPM8）⁷並抑制有害的TRPA1冷感受體。此一特性相當適合舒緩肌肉的痠痛。因此，運動過後可於痠痛部位塗抹豆蔻精油加以按摩。

現磨豆蔻在料理界則享有高度評價，被譽為「香料皇后」。豆蔻必須在新鮮時磨成粉，豆蔻籽內的精油便是它獨特香氣的來源。而精油是揮發性物質，無法留存於不新鮮的豆蔻中。豆蔻是印度咖哩的香料之一，也是中東咖啡的調味料，更是北歐甜點的秘密配方。

我們對「Co-Impact Sourcing™ 互相效力合作計畫」的堅持逐漸賦予瓜地馬拉豆蔻栽種者及蒸餾人員生產卓越豆蔻精油的能力。它獨特的化學成分能撫平消化不適、鎮定身心，也可舒緩肌肉痠痛並且幫助呼吸道。遠自瓜地馬拉山區來到你面前，這一份大地的禮物是保持健康的最佳幫手。

註：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。

參考文獻

1. AL-ZUHAIR H, EL-SAYEH B, AMEEN H A, AL-SHOORA H. PHARMACOLOGICAL STUDIES OF CARDAMOM OIL IN ANIMALS. PHARMACOL RES. 1996;34(1/2):79-82. DOI:10.1006/PHRS.1996.0067.
2. JUERGENS UR, DETHLEFSEN U, STEINKAMP G, GILLUSSEN A., REPGES R, VETTER H. ANTI-INFLAMMATORY ACTIVITY OF 1,8-CINEOL (EUCALYPTOL) IN BRONCHIAL ASTHMA; A DOUBLE-BLIND PLACEBO-CONTROLLED TRIAL. RESPIR MED. 2003;97:250-256. DOI:10.1053/RMED.2003.1432.
3. KEHRL W, SONNEMANN U, DETHLEFSEN U. THERAPY FOR ACUTE NONPURULENT RHINOSINUSITIS WITH CINEOLE: RESULTS OF A DOUBLE-BLIND, RANDOMIZED, PLACEBO-CONTROLLED TRIAL. LARYNGOSCOPE. 2004;114(APRIL):738-742. DOI:10.1097/00005537-200404000-00027.
4. WORTH H, SCHACHER C, DETHLEFSEN U. CONCOMITANT THERAPY WITH CINEOLE (EUCALYPTOLE) REDUCES EXACERBATIONS IN COPD: A PLACEBO-CONTROLLED DOUBLE-BLIND TRIAL. RESPIR RES. 2009;10:69. DOI:10.1186/1465-9921-10-69.
5. WORTH H, DETHLEFSEN U. PATIENTS WITH ASTHMA BENEFIT FROM CONCOMITANT THERAPY WITH CINEOLE: A PLACEBO-CONTROLLED, DOUBLE-BLIND TRIAL. J ASTHMA. 2012;49(8):849-853. DOI:10.3109/02770903.2012.717657.
6. COHEN BM, DRESSLER WE. ACUTE AROMATICS INHALATION MODIFIES THE AIRWAYS. EFFECTS OF THE COMMON COLD. RESPIRATION. 1982;43(4):285-293. DOI:10.1207/S15327752JPA8502.
7. TAKAISHI M, FUJITA F, UCHIDA K, ET AL. 1,8-CINEOLE, A TRPM8 AGONIST, IS A NOVEL NATURAL ANTAGONIST OF HUMAN TRPA1. MOL PAIN. 2012;8(1):86. DOI:10.1186/1744-8069-8-86.



特別介紹 **Cardamom** 豆蔻精油

豆蔻的種子為瓜地馬拉重要的外銷產品之一，採收過程艱困且需要高度的勞力，因此被認為是世界上最昂貴的香料之一。

豆蔻因含有1,8-桉油醇對呼吸系統有非常強大的影響，能幫助暢通呼吸與維護呼吸道健康。原生於東南亞，豆蔻的沁涼與薄荷香氣使其常被用於傳統印度甜食與茶類中。它也是「Co-Impact Sourcing™ 互相效力合作計畫」的重點精油。藉由採購此精油能徹底改善瓜地馬拉農夫與蒸餾工作人員的生計。

豆蔻精油能和雪松、肉桂、丁香、生薑、甜茴香、廣藿香、檀香木、岩蘭草、伊蘭伊蘭和柑橘類等精油完美結合。

使用方式

- 擴香：將3-4滴精油滴入芳香噴霧器以緩和平靜心靈、提振情緒，也可減緩噁心及搭乘交通工具的暈眩感。
- 外用：將1-2滴精油塗抹於胸口或腹部，幫助暢通呼吸及減少消化不良。可先以分餾椰子油稀釋，減少肌膚敏感不適。

· 萃取部位：種子

· 萃取方式：蒸餾法

· 原產地：瓜地馬拉

· 主要功效：

- 維護健康的消化運作
- 暢通呼吸與維持呼吸道健康
- 風味十足的香料
- 鎮靜神經

近在咫尺 互相效力合作計畫 伊蘭伊蘭的故事



就在馬達加斯加西北海岸的貝島上，伊蘭伊蘭枝繁葉茂的沿著大地平行伸展開來。悉心照料的栽種職人刻意修剪樹群，好讓收成更容易進行。即使採摘花朵變得不那麼辛苦，想透過收成獲得穩定的收入仍是難以解決的問題。dōTERRA美商多特瑞與當地的夥伴目前正積極合作，期望能賦予生產伊蘭伊蘭的農人、栽種者和蒸餾人員自力更生的能力。要改變他們的現狀，首先就得從收入著手。

計畫的初衷

就如同在世界各地施行「Co-Impact Sourcing™ 互相效力合作計畫」一樣，貝島也有其推行的困難，不過它同時也擁有極大的潛力，這都要感謝我們與在地夥伴所協助之居民建立的寶貴合作關係。「Co-Impact Sourcing™ 互相效力合作計畫」能夠成功是在於合作關係帶來的助力。這樣的合作模式確保栽種與收成的農人能獲得原本遭中間商剝削的合理報酬。對高品質精油的需求意味著種植與蒸餾伊蘭伊蘭的職人擁有固定的買主。沒有買方，蒸餾職人只能將精油出售給出價最高的得標者，但有時對方根本不會支付實際的費用。投機買賣衝擊著那些沒有加入相關商業組織或沒有合作夥伴能幫助他們度過難關的農人。

「Co-Impact Sourcing™ 互相效力合作計畫」還能帶來其他好處。生產高品質商品以及持續改良的栽種者能因為他們在專業上的付出獲得獎勵。不只是擁有合理的利潤，為了回報他們產出品質優良的精油，農人可以獲得年終分紅。他們可以此投資添購新的蒸餾器材並招攬更多栽種者加入結盟，擴大生產力，便能為提高生產量做更好的規畫管理。

選擇伊蘭伊蘭？

十八世紀晚期，伊蘭伊蘭（又名香水樹）已在貝島上栽種，從這些樹木中能萃取世界品質最高的伊蘭伊蘭精油。最早是由法國香水業者帶入法屬殖民地馬達加斯加。伊蘭伊蘭的蒸餾過程相當精細，由於香水業需要非常精確的香味，此精油獨特的萃



取方式也在當時發展出來。伊蘭伊蘭精油依照蒸餾次數及時間分成完全級、特級、三級、二級和一級伊蘭伊蘭精油。不同重量的分子會在不同階段的蒸餾過程中釋出，最好的最先、次等的則為後，也因此得以區分等級。品質最好的伊蘭伊蘭精油使用的正是完全等級的伊蘭伊蘭。

完全等級的伊蘭伊蘭精油沒有區隔不同分子，能確保納入嬌嫩花朵芳香複合物的完整成分，掌握全部功效。此種珍貴的精油常用於提振情緒以及促進肌膚與髮絲的健康，不過香水業者則傾向使用具有特定成分等級的精油。

展望未來

「療癒之手基金會」正評估在貝島執行社區提升計畫的可能，此計畫將與在dōTERRA美商多特瑞「Co-Impact Sourcing™ 互相效力合作計畫」下生產伊蘭伊蘭的結盟組織之夥伴攜手進行。



生產過程

伊蘭伊蘭精油需要大量的人力才能生產。收成高峰期為12-3月。收成之前，伊蘭伊蘭需要三到四年的生長時間。一旦成熟後，就可開始一連串的過程：

1. 當花朵皆變為黃色且有著紅色花心時，便可摘取。在五到六週的時間內必須分多次採收。
2. 採收者會將裝滿花朵的籃子拿去秤重。他們將花朵堆疊在秤台上，再寫下自己的名字做為記錄與費用支付的依據。
3. 花朵被送往鄰近蒸餾廠，必須經過二十四小時的蒸餾過程。
4. 如同其他花種，伊蘭伊蘭需使用水浸蒸餾法，顧名思義是將花朵置於水中，煮沸以產出含有精油的蒸氣。此一過程需耗費二十四小時，整個蒸餾過程都需專人全程在旁添火加柴。
5. 完成後，完全等級的伊蘭伊蘭精油等待裝運。



保護義大利柑橘園

「在我們這些栽種者體內流著的不是血液，而是佛手柑與檸檬精油。」—賽希莉亞



想像飛機現在正起飛前往義大利，你心中期待的一定是矗立在古文明中的巨大歷史建築或是充滿觀光客的景點。除了披薩和義式冰淇淋之外，還希望能品嚐到各種美味的食物。也許就在你離開熙來攘往的城市時，還有機會發現鮮嫩的綠葉及滿溢香氣的柑橘樹。

不幸的是，連續多年的經濟衰退讓許多栽種者被迫放棄他們的柑橘果園。dōTERRA美商多特瑞的「Co-Impact Sourcing™ 互相效力合作計畫」此時扮演了非常重要的角色，協助了許多家庭經營的果園重新啟動、持續生產並保存義大利文化中這一塊獨特的部分。透過採收來自西西里島與雷焦卡拉布里亞的檸檬與佛手柑，我們以各種方式持續對義大利的經濟帶來正面影響。此區是許多最認真、最熱情的義大利人的家鄉，儘管在現實生活中持續奮鬥著，他們卻擁有能與世人分享的珍貴資源。

西西里島的承諾

當地居民對自己生為西西里島人 (Siciliani) 感到非常的驕傲，而這股來自對文化傳承的自豪有著強大的感染力，在他們的工作中也可見一斑。薩爾瓦托和羅貝托·亞美迪歐兄弟一起經營家中第四代的檸檬事業。面臨經濟不景氣，羅貝托的太太賽希莉亞在網路上尋找美國精油公司，希望有辦法持續他們的事業。當看到dōTERRA美商多特瑞時，她感到「這家公司非常特別」。跟隨自己的直覺，她寫了一封電子郵件給艾蜜莉·萊特，希望能有回音。這封郵件很快的吸引了艾蜜莉的注意，她決定回覆。當雙方開始通信後，友情便快速萌芽。

當艾蜜莉首次造訪義大利時，她發現這個家族全力投入，不斷提升精油品質，信任感油然而生。7個月後，她與希爾博士再度回到義大利，「Co-Impact Sourcing™ 互相效力合作計畫」為栽種和採收的農民帶來巨大的改變已是顯而易見。對亞美迪歐家族而言，這不僅提供帶動經濟的工作機會，更重要的是還能保存柑橘園的文化傳承。



喬凡尼，這個家的父親也是柑橘生產事業的第三代，在年輕時就擁有專業的設備，因此大大改善了生產力且兼顧高標準的品質。負責生產監工及維護農民關係的薩爾瓦托說：「1850-1890年代所有的事情都只能靠雙手完成。運用現代化機器能提高精油的產能，維持高品質，讓事情變得簡單許多。」羅貝托則是家中的化學家，負責品質監控，他補充說：「我們現在一天完成的工作量，在以前需要我父親再加上50個成年人，耗時一整季才能完成。」

第四代家族事業

亞美迪歐家族除了擁有自己的果園外，也會向其他西西里島及卡拉布里亞的農民採購檸檬與佛手柑。整體而言，自從與「Co-Impact Sourcing™ 互相效力合作計畫」合作後，亞美迪歐家族估計其生產量約增加了45%。檸檬收成地約有865英畝（350公頃），而佛手柑約有250英畝（101公頃），這些擁有同樣熱情與投入的種植家庭

佛手柑最早是從加那利群島傳入雷焦卡拉布里亞的。佛手柑生長於山坡上，在此種氣候下枝繁葉茂。酸性土壤與清新海風能強化樹木，孕育出最適合萃取理療級精油的佛手柑。

都來自雷焦卡拉布里亞。另一位合作栽種檸檬的達人阿弗雷多說，只需聞一聞，就知道西西里檸檬有多棒！對於自己的文化傳承充滿熱情，他很堅持：「除非是西西里島的檸檬，否則不能算是真正的檸檬。」阿弗雷多接管並重振了一座曾經廢棄的果園，如今已為此區居民提供了許多就業機會，而當時他們原本可能要被迫移居到義大利北方或是離開義大利。

佛手柑只在雷焦卡拉布里亞生長，也就是地圖上「義大利靴子的足尖」的這個地區，產量豐盛。在柑橘類植物中，佛手柑是非常特別的品種，它的果實相當苦，但萃取出的精油卻非常香甜。薩爾瓦托是這座美麗佛手柑園的管理者，他認得園裡的每一棵樹，什麼時候種下的及擁有多少果實。薩爾瓦托從年輕時就在園裡幫忙父親，隨著年齡的增長，這便成了他最喜愛的事：「我知道我熱愛這個工作，因為即使是雨天我也不休息。」薩爾瓦托和他的夥伴一年兩次收成佛手柑，分別是在3-4月間以及6月。他也組織其他栽種佛手柑的職人，不只供應dōTERRA美商多特瑞的需求，更確保大家都有穩定的工作及合理的報酬。

遠大目標

每位義大利栽種者理想皆與「Co-Impact Sourcing™ 互相效力合作計畫」的目的緊密相連。薩爾瓦托的熱情在於照顧居民和提供就業以改善經濟；羅貝托對於品質有著堅持和執著，逐一檢驗每一批生產的精油，每年完成3,000次以上的氣相色譜/質譜分析。檸檬精油與佛手柑精油能有這樣的高品質，正是因為亞美迪歐家族對合作夥伴的承諾以及致力保存果園的用心。

「Co-Impact Sourcing™ 互相效力合作計畫」讓dōTERRA美商多特瑞與亞美迪歐家族有著專屬的合作關係，確保永續的精油品質及提供地方上穩定的工作機會。

特別介紹

檸檬精油 Lemon

真正來自西西里島檸檬的檸檬精油，其振奮精神的香氣使心靈恢復能量並提升情緒。檸檬精油含有多樣的保健功效，在日常生活中也有多種用途，讓它成為最受歡迎的精油之一。

因含大量的檸檬烯（亦稱檸檬油精），可做為強力抗氧化劑並擁有淨化功能。古代埃及使用檸檬精油為身體排毒。它亦能幫助消化、維護健康的呼吸運作以及強化免疫系統，尤其適於季節變化之際。

· 萃取部位：檸檬皮

· 萃取方式：

不同於其他精油，柑橘類精油採用的萃取方式通常為「冷壓」。此做法並非使用熱源，而是利用機器產生壓力，將精油從植物果皮中擷取出來。

· 原產地：義大利西西里島



你不知道的檸檬精油

1棵檸檬樹每年可生產約230-270公斤的檸檬。製作一瓶15ml的精油需使用45顆檸檬。

使用方式

擴香 AROMATIC

- 在芳香噴霧器中依需要加入2-4滴，幫助提振情緒並改善房間氣味
- 將1-2滴倒入掌心摩擦後，深深嗅吸香氣，為身心帶來能量。在通風口倒入2滴，讓房間或車內充滿柑橘香氣

外用 Topical

- 進入公眾場所前，例如使用公共廁所或賣場推車時，於手中滴上1滴以抗菌
- 做為肌膚局部清潔使用
- 使用2-4滴按摩皮膚，促進血液循環
- 滴1滴在牙刷或舌頭上清潔牙齒或舌苔，暢通呼吸、清新口氣

其他 Other

- 使用1-2滴清除口香糖、油漬、有色汁液或蠟筆污漬
- 在噴霧瓶中加入水與精油，可清潔各式表面
- 清潔銀器和烘焙器皿等

註：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。

特別介紹

側柏精油 *Arborvitae*

生命之樹

· 萃取部位：木材

· 萃取方式：蒸氣

· 原產地：加拿大

· 主要功效：

- 鎮定肌膚
- 平衡舒緩身心
- 淨化清新空氣
- 促進細胞健康運作
- 可做為天然驅蟲劑及木材防腐劑

使用方式

擴香 AROMATIC

- 於芳香噴霧器中倒入幾滴或者搭配其他精油淨化空氣

外用 Topical

- 將1-2滴精油塗抹於需要的部位

其他 Other

- 與水混合，倒入噴霧瓶中，清潔各種表面
- 加入木質家具光亮劑或地板清潔劑使用

側柏精油內獨特的化合物讓它具備深厚強大的功效。側柏精油含有高濃度的卓酚酮，具非常強的淨化作用，能保護免疫系統且維護體內細胞的正常運作。側柏卓酚酮成分之一的檜木醇，有助人體免受有害元素侵襲且具天然的強效驅蟲及防腐特性，能對抗環境中常見的威脅。側柏精油溫潤、木質、大地感的香氣能鎮靜神經並且平衡心緒。

你不知道的側柏

世界上最古老的側柏樹在死後被發現時，其壽命已達約1,653歲。因擁有天然的防腐功效，即使是幾百年前倒下的側柏看起來都還像昨天才剛倒下的一樣。

註：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。

精油之旅

你可曾想過精油是怎麼來的嗎？
快來一探究竟，了解小小的一顆種子如何
變成效力強大的精油。

1 篩選與收成

- A. 精挑細選栽種職人，強調專業、產地及種植經驗以確保最高品質的精油。我們合作的職人大多為家族企業，他們的經驗與專業知識代代相傳。我們在這些多為開發中國家的精油產地首創「Co-Impact Sourcing™ 互相效力合作計畫」，幫助當地職人維持農作品質並賦予這些農民自力更生的能力。
- B. 特殊品種的植物因其特有的芳香化合物而被選為原料。效能強弱早在播種時就已納入考量。為了精油的安全與效果，它們必須擁有正確的化學成分且必定純正、天然，絕無添加物。
- C. 為確保最佳效用，植物必須以正確的方法在正確的時間收成。萃取的部分因植物而異，可以是種子、莖、葉片、花朵、根或外皮。此外，植物生長的地區對其化學成分的組成也有相當的影響，因而也會決定效果的好壞。



影響精油效用的因素：

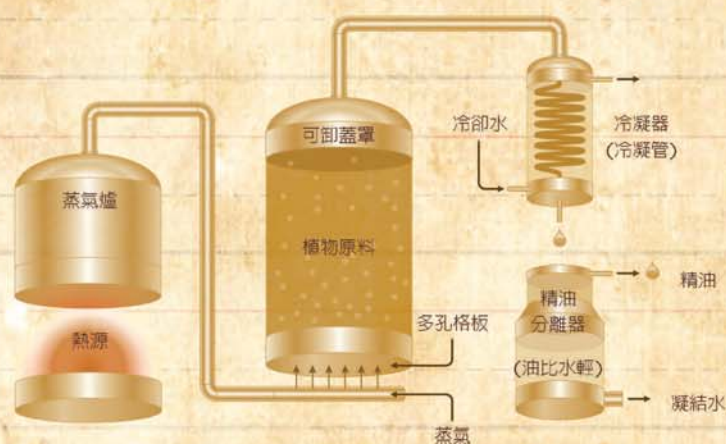
- 生長季節
- 種植海拔
- 氣候
- 濕度
- 土壤
- 地形
- 酸鹼值

2 萃取

要獲得最好品質的精油，提煉的方法有許多種。
大部分的精油多經蒸餾法處理，而柑橘類精油則是冷壓方式。

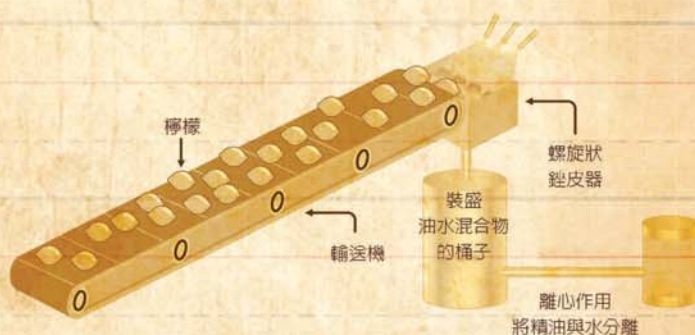
蒸餾法

1. 蒸氣在施壓下（有不同壓力）穿過植物原料，以釋出揮發性物質
2. 揮發性物質再度凝結
3. 當揮發性物質凝結時，水和精油會分離，精油因而能集結留下



冷壓法

1. 將柑橘類果實置於冷壓器
2. 由旋轉電刷洗乾淨
3. 果實送入銼缸，剝取外皮來萃取精油
4. 透過水噴霧來集結精油
5. 過濾水與精油的混合物，以移除固態顆粒
6. 水與精油混合物經離心作用後，留下精油而除去水分



3 檢測

「CPTG專業純正調理級認證」的標準要求謹慎精確加上全力投入，以保障渾然天成的精油品質。

確保精油純正度及效用的嚴格檢驗包含：

- 重金屬檢測
- 旋光度檢測
- 比重檢測
- 折射率檢測
- 感官測試
- 微生物檢測
- 氣相色譜 / 質譜分析
- 傅里葉轉換紅外光譜儀
- 對掌性檢測
- 同位素分析

4 裝瓶設備

第二輪的檢測會於生產廠中隔離進行，以確保產出的精油即是蒸餾以及通過檢驗的精油。第三次精油化學成分的檢驗會在精油裝瓶、貼標以及包裝的第三階段進行。

5 運送到家

接著等待下單，精油就會送達你家！



精油的奧妙

WHAT MAKES
ESSENTIAL OILS UNIQUE

想像你擁有一支能看見分子的放大鏡，試著用它一窺精油的奧妙。

你會發現一排排歷經千年演化、驚人的天然植物化學物質，經過細心的採集收成以保留香氣，再加上謹慎的萃取以掌握生理活性化合物的正確比例。眼前這滴精油含有的正是大自然最完美的傑作。

什麼是精油？

如同人類，植物也需要與周遭的事物溝通。它們必須驅趕害蟲、抵抗入侵者、尋找援助和自我治療。大部分在這些過程中會使用的化學物質就是我們所知的精油。

精油化合物的種類數量驚人，像是單萜烯、雙萜烯、倍半萜烯、酯類、醇類和萜類等等。有些甚至含有我們從未見過的化合物。不過，在眾多植物中只有少數種類才具健康效益。精油有各種用處，但它們真正與眾不同的地方在於擁有揮發性、增效作用和適應性。

揮發性

精油非常特殊且具精巧的功能，因為它們是高度揮發性物質的綜合體。這是無法移動的植物的最佳利器。一株薄荷如何與身旁的各種生物溝通？無法拔起根行走，因此，它們只好送出揮發性分子。這株薄荷要怎麼讓一隻飢餓的昆蟲遠離自己的樹葉與樹根？這些奇妙的揮發性分子圍繞著植物形成隱形的防護罩。

人類世代代利用這些化學揮發物來維護健康。科學研究也才刚开始理解人類吸入精油時會啟動的生理反應。

註：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。

舉薰衣草為例。許多研究顯示，薰衣草精油不僅僅擁有愉悅的香氣，經實驗發現吸入薰衣草精油能直接影響腦中的血清素¹，使抗氧化酶表現量增加²並幫助維持暢通的呼吸道³。揮發性化學物質能進入我們的鼻腔，因此幾乎可以立即與我們的生理相互作用。

增效作用

精油另一個關鍵的化學作用為物質間巧妙的平衡。一滴精油就像是植物獨特成分與環境互動的縮影。精油內所有的化學物質（有時可多達幾百種）在植物生理學中扮演重要角色。這些成分讓每種精油都獨一無二，就像指紋一樣，而它的功效不只是所有內含物的加總，而是相乘倍增。

目前精油的增效作用尚未完全被釐清。我們只知道通常一種精油含有一些主要的活性化合物，像是蒎烯、丁香酚、檸檬烯、沉香醇和香芹酚以及大量的微量成分。這些有時是前驅物或主要反應物在化學作用下的產物，有時是各種化學物質拼湊的混合物，最後形成了完美的成品。

各式各樣的研究也開始探討精油組成的增效作用。近期的一項研究⁴先檢測了7種精油的抗氧化效益，再選擇每種精油含量最高的成分進行同樣的效用檢測，然後比對兩種結果。此研究發現精油的抗氧化效益無法獨立歸功於某一種主要成分，而往往是那些做為輔助的微量化學物質以我們尚未了解的方式彼此整合、相互作用才有這些功效。

適應性

人類與植物一同歷經演化。身體的組成來自於和植物相同的有機分子。我們都必須適應相似的環境變化與威脅。因此，理解植物為保護自身及適應環境所演變出來的化學物質，其實能為人體帶來非常強大的功效。

不同於實驗室內合成的化學物質，精油不斷改

變，它們懂得如何適應且能轉變成任何可以幫助植物存活所需的化學組合。正是這樣的適應能力引起科學家及醫療專業人員的興趣。天然、草本的方式是否比起漸漸失去效用、固定形式的化學物質對我們的健康更加有利？持續的研究將能回答這個問題。植物不斷求生存，而我們則從這千變萬化的生存之道中獲得助益。

就這麼一滴，從中觀察了精油並說明它們的化學成分。這也是目前我們對精油的科學理解—在這片充滿無限可能、有待探索的精油浩瀚學海中的那一小滴。我們會努力獲取更多關於精油奧妙與效用的資訊，讓它一篇接著一篇，一滴接著一滴的累積。



妮可·史蒂文斯理學碩士
Nicole Stevens, MsC

妮可·史蒂文斯秉持專業熱忱熱愛著精油，在她的專業生涯中持續研究精油的不同特性，希望讓天然的產品獲得更多的科學認同與公信力。妮可於楊百翰大學取得學士與碩士學位，曾任職內華達大學拉斯維加斯分校的癌症研究中心並完成「精油融入光動力治療之可能性」的研究。

參考文獻

1. CHIOMA LR, FERRÓ MM, BARETTA IP, OLIVEIRA SM, SILVA CR, FERREIRA J, LOSSO EM, ANDREATINI R. 2013. ANXIOLYTIC-LIKE EFFECT OF LAVENDER ESSENTIAL OIL INHALATION IN MICE. PARTICIPATION OF SEROTONERGIC BUT NOT GABAA/BENZODIAZEPINE NEUROTRANSMISSION. J ETHNOPHARMACOL. 147(2):412-8.
2. HANCIANU M, CIOANCA O, MIHASAN M, HRITCU L. 2013. NEURO-PROTECTIVE EFFECTS OF INHALED LAVENDER OIL ON SCOPOLAMINE-INDUCED DEMENTIA VIA ANTI-OXIDATIVE ACTIVITIES IN RATS. PHYTOMEDICINE. 20(5):446-52.
3. UENO-IIO T, SHIBAKURA M, YOKOTA KI, AGE M, HYODA T, SHINOHATA R, KANEHIRO A, TANIMOTO M, KATAOKA M. 2014. LAVENDER ESSENTIAL OIL INHALATION SUPPRESSES ALLERGIC AIRWAY INFLAMMATION AND MUCOUS CELL HYPERPLASIA IN A MURINE MODEL OF ASTHMA. LIFE SCI. 108(2):109-15.
4. DAWIDOWICZ AL, OLSZOWY M. 2014. DOES ANTIOXIDANT PROPERTIES OF THE MAIN COMPONENT OF ESSENTIAL OIL REFLECT ITS ANTIOXIDANT PROPERTIES? THE COMPARISON OF ANTIOXIDANT PROPERTIES OF ESSENTIAL OILS AND THEIR MAIN COMPONENTS. NAT PROD RES. 28(22):1952-63.

立足當代醫學的精油

布蘭尼克·瑞格斯醫學博士 / 家庭醫師

這是多麼令人興奮的時刻，精油與當代醫學的結合！醫療文化正在改變。過去醫界保有家長式傳統—病患就醫，聽從醫生的囑咐。這樣的模式只是短期的目光眼於事後處理。此種做法被稱為「英雄模式—醫生是唯一的資訊來源，肩負教育病患與決策判斷的責任，其他人則全力支持醫生。」（建立團隊醫療模式—醫學經濟期刊，2013/9/10）現今的醫療文化正逐漸轉向著眼於病人健康的「以病患為中心」、團隊合作的執行方式。

團隊組成有顧問、針灸師、脊骨治療師、健康教練和保健諮詢人員等等環繞著病患。此種架構將病人置於團隊之首，成員則是對維護病患健康躍躍欲試的專業人士。職責掌握在病患手中，回到它應居的位置。過去幾十年來，醫師肩負病人健康大部分的責任，成效卻很有限。現在，病患和醫生正一同找尋更好的方法。

自主選擇

為什麼值得興奮呢？身為醫療照護的對象與消費者，我們可以自行決定要採取誰的建議以及採用什麼方式。我們能選擇醫生開的處方以及有意願嘗試的天然療法。當聽取團隊各個成員的意見時，我們可以吸收不同想法，再決定做與不做。但這不表示我們能像不負責任的孩子一樣隨心所欲，甚至開始認為團隊中有些成員沒有貢獻。其實，這代表著我們能藉由評估各種建議和研究的結果來做出關乎健康最明智的決定。

精油也是理所當然的選擇之一。我認識精油的開端與許多人是一樣的。我和我太太很喜歡跟5個小孩一起看電影。有一晚，她靠在我胸前時，聽到我的心跳不規律。她非常擔心。我答應太太會請同事徹底檢查並確保健康沒有問題。經過多項檢查後，我被診斷為一般的心律不整，好在不會影響壽命。太太則是自己找資料，有一晚看電影前，她建議我在胸口與足部塗抹伊蘭伊蘭精油。霎時間，我感覺到心臟回復正常頻率並且持續6到8小時，讓我非常驚訝。

之後，我了解到這些精油具有改變生理的能力。**看醫生的確是適當的選擇，但我們往往也可以經由訓練後運用這些驚人的大地的禮物來維持健康。**身體與精油的相關教育能幫助我們根據各種情況做出正確的決定。我也深深相信，每個人都有面對身體與生俱來的直覺。

精油運用

身為家庭醫師，我很感謝能提供病人藥物以外更多的選擇。我發現精油能有效維護他們的健

康與身心平衡。擁有精油的知識促使我將它們推薦給病人而且我愈來愈常這麼做。當我研究單方和複方精油並充分利用與日俱增的相關文獻時，這些植物所擁有的特性不斷讓我驚豔。光是一種精油化學成分的深度與廣度就足以令人嘆為觀止。在了解精油能帶來的功效上，我們所觸及的僅是冰山一角。

醫界的同事時常問我為什麼能自在地推薦這種源於植物的醫療方式。隨著我開始深入了解天然療法，我發現許多植物萃取的藥物其實很常用。多數醫生開立的處方像是用於痛風的秋水仙素、鬱血性心臟衰竭的毛地黃以及暈船暈車的貼片，這些都是植物萃取的化合物。取自植物的處方藥種類繁多，由此可見，大部分受傳統西方醫學訓練的醫師實際上經常使用萃取自植物的藥品。兩者的距離並不如我們想像的遠，身為醫生的我們應該跨出善用所有可及資源的那一小步，其中也包括精油。我對精油充滿信心，也渴望學習更多相關的研究與運用。



「以病患為中心」、團隊合作的執行方式



瑞格斯醫師 Dr. Brannick Riggs

從業至今已13年。他於2001年畢業於亞利桑納大學醫學院，同時並接受輔助與非主流醫學訓練。其專長為家庭醫學並且是美國家庭醫師學會的一員，目前於猶他州執業。喜愛於家中使用精油，也將其融入專業，為許多病患帶來福祉並結合精油提供義診及臨終照護。



THE 維生素革命 Multivitamin Revolution

體驗綜合維生素的全面功效

過去20年間，我開發過業界最高品質且銷售最好的綜合維生素 / 礦物質，經歷過許多產品以及它們鮮為外人所知的重要研發過程。通常一項產品從研究到生產需要花上5-10年的時間。現今，針對綜合維生素 / 礦物質的研究有了新的局面，致使我們即將來到一個轉捩點。dōTERRA美商多特瑞引領我們走上一條能率先享受專業配方、多功能每日營養補給的道路。

我是否需要綜合維生素？

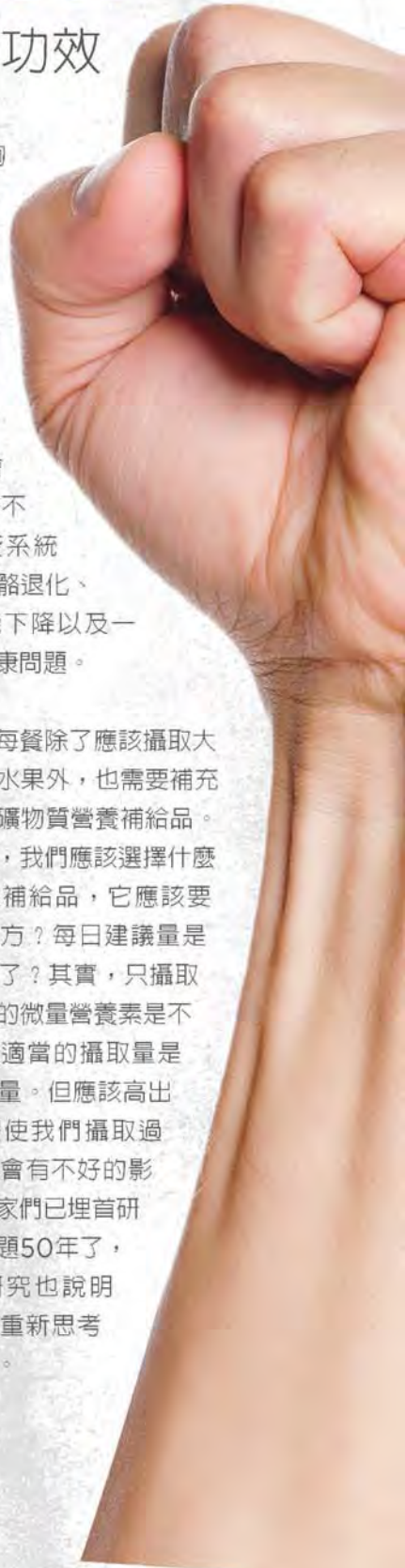
答案是一聲響亮的肯定！在科學界嚴謹研究維生素以及礦物質營養的任何人都會認為現代人的養分攝取不足甚至低於基本需求量（也就是RDI每日建議攝取量）。即使是完整均衡的飲食，只憑攝取食物就想獲得26種基本維生素、礦物質和微量元素幾乎是不可能的。蔬菜水果的確富含這些微量營養素且擁有很多重要的植物營養素（類胡蘿蔔素、多酚、精油等等）。不過，問題是很難有人能真正吃下足夠的蔬菜水果。近期國際衛生組織 / 聯合國糧食及農業組織的資料分析（Murphy et al., Br J Nutr 112(6):1004, 2014）顯示，這是全球共通的問題：每4人中就有3人無法完整攝取每日5份蔬菜水果的建議量。同時，現今的飲食充斥著精緻食品以及缺乏微量元素但高熱量的飲品。

在美國，10位成年人中，有9人攝取的維生素D和E分量未符合每日建議量。

而半數美國人的維生素A、鈣和鎂的攝取量不符合標準（Fulgoni, et al., J Nutr 141(10):1847-54, 2011）。即使是食用蛋奶素或純素者也很難

獲得足夠的維生素D、B12、鈣、鐵和鋅。長期缺乏這些營養素會造成體能不足、免疫系統減弱、骨骼退化、認知功能下降以及一長串的健康問題。

專家認為每餐除了應該攝取大量的蔬菜水果外，也需要補充維生素 / 礦物質營養補給品。問題來了，我們應該選擇什麼樣的營養補給品，它應該要有什麼配方？每日建議量是否就足夠了？其實，只攝取建議用量的微量營養素是不夠的，最適當的攝取量是高於建議量。但應該高出多少？假使我們攝取過多，是否會有不好的影響？科學家們已埋首研究這些問題50年了，近期的研究也說明如今正是重新思考的時候了。



演化歷程

50和60年代綜合維生素開始在市面上銷售，至今一直是穩定的商品。這些價格實惠的商品含有多數維生素的每日建議量及少量的多種礦物質。這些礦物質的來源多半不利身體吸收也無法使用，而且缺少植物營養素及重要的Omega-3必需脂肪酸。

到了80和90年代的研究認為某些抗氧化維生素、B群和微量元素若高於每日建議量反而有益健康，因此促成微量營養素的風潮。這些全方位的產品通常含有高劑量的維生素（10倍以上的每日建議用量），較好品質的礦物質、Omega-3必需脂肪酸和植物營養素。有的品牌甚至建議一日服用16顆以上的膠囊。由於競爭激烈，許多產品開始打數量戰，強調多就是好。

不過，近年一項規模龐大的長期研究顯示，微量營養素像是維生素C、維生素E、β-胡蘿蔔素、葉酸和硒對人體其實沒有幫助。事實上，有些研究發現過往視為安全無慮的高劑量服用會造成負面影響。遺憾的是，保健食品業者對此研究仍持輕蔑、駁斥的態度表達反對立場。

發動革命

好在dōTERRA美商多特瑞並不相信「多就是好」的數量戰。現在，我們採取有別於大眾不一樣的做法，接納正反兩方關於微量營養素的研究並在綜合維生素的配方上開創出一種截然不同的革命性概念。我們是怎麼做到的呢？

現在，我們將時光倒流。回到久遠以前人類剛開始漫遊在這個星球上的時代。我們的基因變化相當緩慢，需要幾千年的時間來適應飲食的改變。歷史上看來，有很長的一段時間人類的食物來源為狩獵採集。直到近期，我們的飲食與生活習慣因農業發展而有了巨大的改變。此外，過去這一百年因為食物生產工業化，產生更劇烈的變化。因此當代飲食習慣與從前我們基因熟悉的方式大相逕庭。

現在，讓我們仔細檢驗微量營養素報告中的用量，再將其比對過去基因演化法則下的飲食方式之攝取量。這就是我們的做法，很快便能一目瞭然。與身體早已習慣的天然飲食所攝取的數量相比，當我們的用量過多或不足的時候，問題就會產生。這樣的推斷非常合理，我們便使用此種奠基於天然平衡概念的方式訂

下新的標準。針對每種微量營養素我們都有一系列符合身體運作的天然攝取量，這正與維持理想健康所需用量如出一轍。

重拾天然平衡

dōTERRA美商多特瑞的全方位綜合維生素以及菁萃能量魚油是業界首創的微量營養素補給品，以天然平衡的概念選擇維生素、礦物質、微量元素、植物營養素和必需脂肪酸。

這款革命性且具專利的方法確保你每天能獲得各式微量營養素的最佳攝取量，包含Omega-3必需脂肪酸、多酚和類胡蘿蔔素等完整營養。你再也不用擔心攝取過多或過少的問題。你能攝取身體真正適合且需要，能幫助你擁有長期健康與活力，最有效又安全的攝取量。

卡斯頓博士推薦：

革命性的微量營養素補給品，提供所有維生素、礦物質、微量元素、植物營養素和必需脂肪酸等天然平衡的攝取量，是針對所有年齡層的男性女性以及青少年所設計的基礎營養補給品。懷孕或哺乳中的女性一樣能夠使用，但需諮詢醫生以補足此時身體額外需要的鐵與葉酸。

卡斯頓·史密特博士 (Dr. Carsten Smidt, PhD, FACN)

卡斯頓·史密特博士為dōTERRA美商多特瑞的首席研發科技總監，負責研究與產品開發。博士在全球知名的膳食補給品、營養醫學食品與保健食品業之龍頭公司執掌研究與開發將近20年，擁有加州大學戴維斯分校營養科學及生理化學博士學位，也是美國營養學院院士，對於保健養生充滿熱情亦熱愛戶外運動。



益生菌 Probiotics

健康腸胃的好幫手

托里·帕克博士

什麼是益生菌？

我們的消化系統充滿著細菌。好的細菌能幫助身體的防禦系統、促進消化並能為整體健康帶來好處。

益生菌的意思是「對生命有益」的細菌。擁有益生菌的產品必須要能提供能量與活力。益生菌有助消化系統健康且能在腸道持續生長繁殖。我們知道有許多不同種類的細菌在此生長繁衍，多樣性對於細菌帶來的健康益處非常重要。

研究顯示，腸道內有非常多來自不同屬的細菌，估計上百個種別。這些各式各樣的種類對於健康的全面性來說非常重要。當然這些菌種彼此必須保持平衡，以免某些種類數量過多造成問題。

細菌並非皆有害

有時腸道不如我們預期的正常運作或是我們會感到腸胃不適。因為感染而服用抗生素時，我們希望那些可能被抗生素消除的好菌能有其他同樣有益的細菌遞補。體內有不好的細菌很正常，重點在於好菌與壞菌間有著正確的平衡以維護健康的消化功能。使用高品質益生菌產品能幫助你和全家人維持良好的消化健康。

使用最好的產品

我們可藉由平日的飲食習慣維護健康益菌，像是優格或是其他發酵食物。這些食物含有極豐富的益菌，不過，研究也指出，只有少數能抵擋強烈的胃酸生存下來。因此，只有少部分的益生菌能抵達腸道。此外，如果沒有持續攝取益生菌，一段時間過後，這些益菌便會喪失防護功能。因此，我建議食用益生菌以持續獲得最完善的效果。

健康成年人的腸道
一天須擁有
至少**50億**
的**活性細菌**

好菌是健康的關鍵

選擇益生菌營養補充品的重點是什麼？

首先，益生菌營養補充品的狀態必須穩定而且具有合理的保存期限。也就是說，細菌應該處於乾燥且懸浮的狀態，如果是活菌則須冷藏。

其次，細菌必須能抵抗胃酸，存活至抵達酸含量最少的腸道中才能生長並提供共生的益處。益生菌必須以特定的形式保存，讓它在通過胃部後才釋放細菌，此方法通常是將益生菌做成膠囊。

第三，必須含有常見於健康腸道中的各種健康細菌。單一品種並不能重建理想消化系統運作所需的多樣性。

一旦開始認識細菌的數量（約莫是細胞的10倍或是10兆微生物），你便會發現良好、持續的用量對於腸道健康至關重要。健康成年人的腸道一天必須擁有至少50億的活性細菌。

益菌生－益生菌的養分

益生菌需要足夠的養分來存活。細菌的營養素稱為「益菌生可溶性膳食纖維」，能促進好菌生長。此種膳食纖維存在於水果的各個部分、蔬菜、全麥和豆類中。如果你發現自己的飲食並不均衡完善，補充膳食纖維便是關鍵。還好許多食物都含有膳食纖維，例如蛋白質、穀物棒甚至優格。膳食纖維也可做為營養補充品，像是營養奶昔能帶來飽

足感及維護消化道健康。益生菌膠囊食品含有名為果寡糖（FOS）的益菌生膳食纖維，能提供從膠囊流入腸道之乾燥懸浮菌的基本需求，對細菌而言，是非常好的食物來源。

好菌是健康的關鍵。透過良好的飲食選擇和食用益生菌和益菌生都能維持細菌健康。如果無法從平日飲食中獲取，也可食用膳食纖維營養補充品。隨著季節更迭，當壞菌試圖入侵體內時，我們與腸道細菌互利共生的關係將更為重要。

益生菌的用途：

- 體內環保
- 幫助消化，維持消化道機能
- 抵抗影響健康的壞菌
- 提供重要營養素

富含益生菌的食物

- 黑巧克力
- 優格（含活性菌）
- 起司
- 韓式泡菜
- 優酪乳
- 味噌



帕克博士 推薦

營養奶昔及PB益生菌膠囊食品



托里·帕克博士 (Dr. Tory Parker, PhD)
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、食品科學、生物化學、生理學和營養學等領域皆有豐富的經歷。博士在營養補給品產業和學術界的實務經驗及學術背景，使得他在產品研發和營養學中的生理與化學專業上佔有特殊的地位。

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攝取與延年益壽之間的關聯，使其能免於因為不良生活型態所導致的提早退化的問題。

男士們，這樣吃就對了！

營養學專家托里·帕克博士

如何在肉類與其他有益健康的食物間取得平衡是男性常面臨的問題之一。肉類是許多營養的良好來源（例如蛋白質、鐵），但它卻缺乏其他同樣重要的養分，如膳食纖維、抗氧化劑和植物營養素。

簡單掌握均衡飲食的方法是記得每餐吃下的蔬菜量至少要和吃下去的肉類一樣多。另一個做法是將肉當做配菜增添風味，而不是主食。切碎的肉類能大大提升其他食物的口感，更加美味可口。

關於蛋白質

運動或鍛鍊肌肉確實需要補充蛋白質，但需求沒有想像中的那麼多。大部分的男性在沒有運動的情況下，已攝取能滿足體內需求的蛋白質，就算正在鍛鍊肌肉也不需擔心分量不足。因此，你並不需要刻意補充蛋白質。曾有教練建

議每個人每天要攝取200克的蛋白質。這反而是一種只會吸收到碳水化合物的浪費做法。所有身體無法使用、過多的蛋白質只會轉化成碳水化合物，雖然也是人體必須的養分，但可以從其他食物攝取！

真正能讓身體有效運作的攝取量為每公斤需要1.54克的蛋白質，也就是說80公斤的男性需約123克的蛋白質。除非你重達130公斤並且擁有低體脂，才會需要200克的蛋白質。此高劑量只適合健美比賽的選手，看來這可能就是讓大家想要追求這個數字的原因。

其實，對一般待在辦公室裡的男性來說，每天只需要123克的蛋白質或每公斤1.54克。一般尺寸的漢堡約有22克，一杯牛奶約為8克。假設午餐為蔬菜墨西哥餅、半杯黑豆就有21克的蛋白質；如果夾有起司和肉類的話則更高。



輕鬆培養健康的飲食習慣



- 每天至少吃兩種水果，早餐中加入新鮮水果或果乾，下午再來顆蘋果。
- 每天至少吃兩種蔬菜，分為中餐與晚餐食用。
- 儘量食用全麥產品。裡面的膳食纖維含有大量抗氧化劑。膳食纖維不只對腸胃好，對全身都有益處！

- 試試「終生保健活力套裝」。不論各種飲食習慣的男性都能獲取優良的營養補給。
- 好的營養補給品不只提供平日可能缺乏的營養，更能補充飲食中無法獲取的優質養分。
- 食用PB Assist+益生菌膠囊食品，讓身體擁有好菌以抵擋日常生活中可能入侵體內的壞菌。



DIY沐浴球

全家人的精油生活指南精采分享

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」！

DIY：用精油自製泡泡沐浴球，創造新奇、療癒又充滿童趣的泡泡澡體驗。

利用簡單的居家材料和精油，在家也能營造SPA氛圍。沐浴球簡單好做，老少咸宜，也可以是很棒的禮物！即使沒有浴缸，也適用於淋浴。熱水能溶解沐浴球並將精油香氣釋放至蒸氣中。

需要的材料有：

- 檸檬酸 1 杯
- 小蘇打 1 杯
- 玉米粉 1/2 杯
- 基底油 1/2 杯 (杏仁油、橄欖油
或分餾椰子油等)
- 你喜歡的精油 8-10 滴
- 造型模具或保鮮膜

* 檸檬酸可在大型超市找到，也可用1/2杯的塔塔粉取代。

* 可以葛根粉取代玉米粉。



作法

- 1 將檸檬酸、小蘇打、玉米粉和油倒入碗中。
- 2 加入 8-10 滴精油。
說明：選擇最符合你需求的精油。
- 3 以湯匙或雙手攪拌均勻至軟麵糰狀。其質地與浸濕的沙子相仿。在這個階段，也可加入食用色素、乾燥的香料或花瓣攪拌。如果混合物太濕，可加些小蘇打和玉米粉直到呈現正確的質地。
- 4 將混合物倒入造型模具中，靜置至少24小時再取出。
說明：如果沒有模具，也可使用杯子蛋糕模或保鮮膜做出沐浴球的形狀。
- 5 等沐浴球完全乾燥後，便可使用。
使用時，將其放入浴缸中待溶化即可。

推薦精油

順暢呼吸

薄荷
絲柏
尤加利
能幫助舒暢緩和的複方精油
能幫助呼吸順暢的複方精油

鎮定

薰衣草
佛手柑
能幫助安定情緒複方精油
能幫助神清氣爽的複方精油

淨化 / 提神

生薑
茶樹
檸檬
野橘
葡萄柚
天竺葵精油
能幫助淨化清新的複方精油

全家人的精油生活指南
產品編號：48480302
售價：NT\$250



精油如何外用

外用是體驗精油效用的方法之一。此種使用方式相當特別，因為它不僅能針對局部發揮效用還能維護全身健康。當你想以最簡單的方式著眼身體的特定部位時，也可採取這樣的用法。

稀釋精油

稀釋是精油與基底油混合的過程－基底油通常是純植物性油脂，是讓精油更方便塗抹於肌膚上的媒介。稀釋的好處很多，包括增加肌膚吸收精油的面積或加強乾燥肌膚的滲透力以及預防過敏反應。考量較長的保存期限和質地清爽的條件，以分餾椰子油做為基底油是極佳的選擇。

外用方法

直接使用：此類的精油因其特有的溫和化學物質，可不需稀釋直接使用。乳香、茶樹、薰衣草、香蜂草和檀香木都是「直接使用」此類別裡相當好的精油。

稀釋使用：此類精油含有強效化學物質，在任何情況下都需搭配基底油稀釋後再塗抹。須稀釋的精油包括：桂皮、肉桂、丁香、牛至和百里香。

敏感型：敏感型精油是指年輕或敏感的肌膚需要稀釋後使用的種類。生薑、薄荷、佛手柑、黑胡椒和尤加利為此種敏感型精油的代表。

外用安全性

對精油過敏雖不常見，但還是有可能會發生。過敏的產生在於對精油反應過度，導致身體或肌膚的不適症狀。認識自己的身體以及對不同精油的反應、注意用量與塗抹部位，能幫助降低敏感反應並強化使用安全。

使用安全建議：

- 柑橘類精油含有一種十分特殊的光敏化合物，稱為呋喃香豆素。因此，塗抹這類精油後的12小時內，需避免直接曝曬於陽光、日曬燈或其他紫外線下。
- 數大並不是美！精油的效用非常強，因此，僅需一點點用量效果就能持久。一開始先使用1-2滴，之後再依照需求慢慢增加。
- 稀釋、稀釋、稀釋！稀釋並不會減弱精油的效用，還能提升使用的效果，帶來許多好處。
- 嘗試新的精油時，先做個簡單的過敏檢測。避開臉部、耳內、敏感部位等重要部位，在身體其他處塗抹少量。每小時確認塗抹部位，執行幾次後，確定沒有過敏反應即可。

其他有效外用精油的方法：

- 泡澡時倒入幾滴精油
- 製作冷熱敷袋，將毛巾或布料放入水中，倒入精油，敷於所需部位。
- 乳液或乳霜中加入精油，再塗抹於肌膚



臉部

將精油加入平日的保養中，能美化肌膚、促進潔淨、健康的膚質



軟顎(牙床後方) / 顛底

塗抹精油於這些部位是幫助轉換心情以及平衡心緒的有效方式



頸/前額/太陽穴

在這幾個部位塗抹精油，可以紓解頭部和頸部的肌肉緊繃



胸口

按摩於胸口，能促進呼吸道健康並維持呼吸暢通



腹部

塗抹於腹部，尤其針對腹部不適的部位，能維護健康運作並幫助減緩偶發的吸收不良



肝

於肝臟所在部位塗抹精油，再搭配飲食保健，以維護身體機能的健康運作



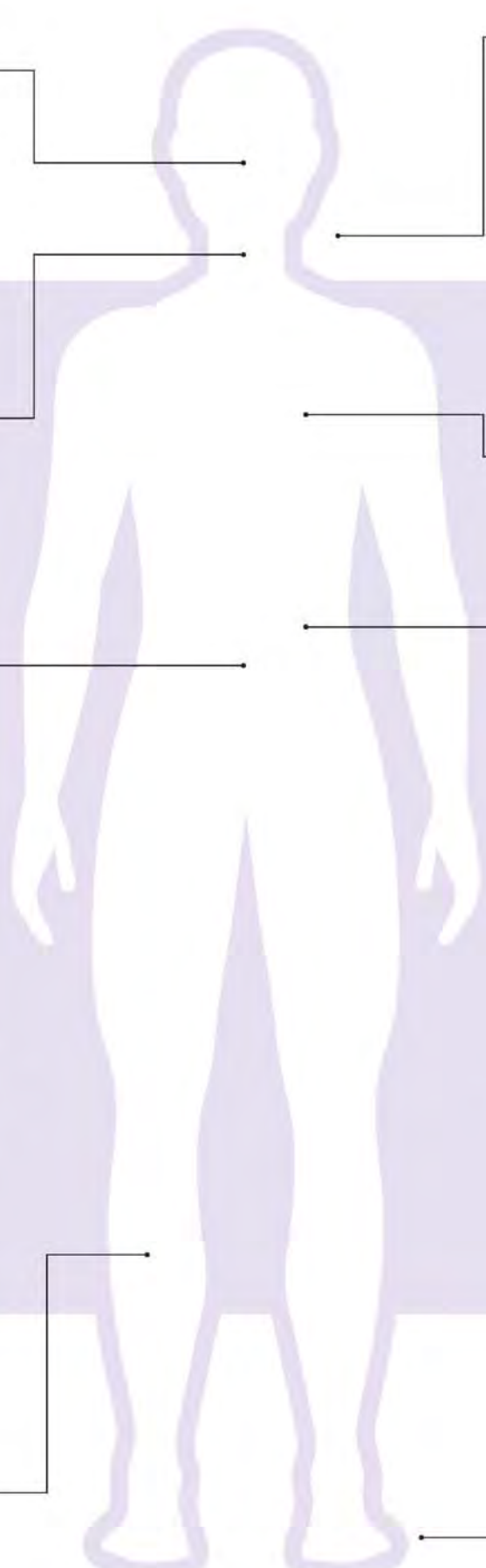
手臂 / 腿部 / 背部

在手臂、手腕、腿部、足部或背部按摩，能舒緩疲勞、肌肉、關節不適並促進健康的循環



足底

以2-4滴精油塗抹及按摩。足部的毛孔較大，能迅速吸收精油，使其成為促進整體效益的最佳部位



肌膚護理 SKIN CARE

美好的戶外活動正在呼喚你！出發之前先確認以下的步驟，讓肌膚保持最佳狀態。

曬太陽需適量

陽光對人體有益，在陽光下曬20分鐘便足夠讓身體攝取需要的維生素D。但要儘量避免在10:00-15:00紫外線最強的時間曬太陽。如果需要長期待在陽光下，請務必採取防曬措施。記得，即使是陰天也會有紫外線。

攝取足夠水分

如果是炎熱的天氣，則需要攝取更多的水分以維持體內的水含量。醫生建議每天飲用約8杯水（每杯約250cc），再依照活動量增加1-3杯。你可以在飲用水中加入檸檬或野橘，添加清新風味。如果不喜歡喝水，也可食用富含水分的食物，如西瓜或哈密瓜。

培養健康飲食習慣

固定食用富含抗氧化物的蔬果，綠色蔬菜、藍莓、哈密瓜以及其他瓜類水果能刺激膠原蛋白生長－膠原蛋白是維持肌膚彈性的重要成分。蛋白及鮭魚是蛋白質的優良來源，能幫助滋潤及修復肌膚。終生保健活力套裝能提供人體適量的維生素、礦物質、微量元素及Omega-3必需脂肪酸。

別忘了雙唇

身體最嬌嫩的肌膚就是雙唇。以含有薄荷、野橘精油和乳油木果油及芒果籽脂的潤唇膏取代唇蜜，幫助滋潤雙唇並維持彈性，預防曬傷。

戴上帽子

展現戶外時尚。帽子能保護臉頰敏感的肌膚，避免提早老化。擁有較大帽簷的款式能遮蓋雙耳，比起棒球帽更加適合。

定期去角質

每週數次使用活力磨砂膏、光采重現臉部保養系列或絲瓜絡搭配柑橘精油沐浴霸去除老舊角質，維持光滑肌膚。

養成保濕習慣

定期保濕能保護你的肌膚遠離乾燥及曬傷，讓肌膚充滿水分，也能維持彈嫩並防止肌膚黯沉。Verage精油肌膚保養系列能幫助肌膚鎖水，讓你擁有滑順、彈性、光亮的膚質。

清淡妝容

以簡單為原則。只需使用睫毛膏、護脣膏、遮瑕膏及腮紅，突顯天然好膚質。

維持健康肌膚的精油

1. 薄荷－沁涼

2. 茶樹－淨化

3. 沒藥－預防肌膚老化

4. 薰衣草－舒緩

5. 永久花－快速修復肌膚

6. 天竺葵－使肌膚年輕健康，撫平細紋

7. 羅馬洋甘菊－鎮定

YOUR GUIDE TO HEALTHY SKIN 健康肌膚指南

清涼消暑

於頭皮塗抹2-4滴薄荷精油，瞬間感受清涼效用。此外，天熱時也可在乳液中倒入1-2滴薄荷精油來消除暑氣。

曬後修護

在舒活護手潤膚乳中加入2滴薰衣草精油。可於日曬後塗抹全身。

心情大改造

保持正面的情緒和態度有時非常困難。人生充滿著壓力，尤其當我們試著要同時完成許多事情的時候。除非你很習慣一次肩負許多任務，在現今講求快速競爭的環境裡，我們時常會有負面的情緒，像是壓力、沮喪和倦怠。如同好心情能帶給我們快樂與健康，情緒低落也會導致長期的負面心理。談到情緒管理，精油其實能幫助恢復心緒平衡狀態並重整面對任何情況時的態度。

鎮定與平衡 冷靜下來，一切都會沒事 Clam and balance Chill Out, It Will Be OK



煩惱

- 雪松精油：在歷經充滿壓力的一天後，以雪松精油擴香放鬆身心。
- 天竺葵精油：鎮定神經。
- 能幫助神清氣爽的複方精油：幫助放鬆與平靜。

生氣

- 側柏精油：夜晚擴香使用或塗抹於額頭、肩膀或胸口，以減緩壓力和緊繃情緒。
- 廣藿香精油：塗抹於太陽穴或足底，以鎮定情緒。
- 伊蘭伊蘭精油：在泡澡浴鹽中加入幾滴，有助放鬆。

壓力

- 用於芳香調理的複方精油：泡澡時滴入或按摩時搭配基底油使用。
- 乳香精油：塗抹於足底，以放鬆及平衡情緒起伏。
- 羅馬洋甘菊精油：在熱水中加入1-2滴嗅吸。
- 岩蘭草精油：擴香或與其他具鎮定效用的精油，如薰衣草精油、能幫助神清氣爽或是能幫助安定情緒的複方精油一同塗抹使用，更能緩和壓力。

10種 提振精神 的生活方式

1. 睡個好覺
2. 曬曬太陽
3. 規律運動
4. 健康飲食
5. 做好事
6. 每天使用精油
7. 正面思考
8. 在寧靜的地方靜坐
9. 完成或大或小的目標
10. 每天表達感謝之意

註：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。

MAKE OVER YOUR MOOD

心神不寧 / 注意力不集中

- 迷迭香精油：擴香或塗抹，幫助減緩緊張、壓力和倦怠。
- 薰衣草精油：泡澡使用能排除壓力或塗抹於太陽穴及頸部後方舒緩肌肉緊繃。
- 能幫助安定情緒的複方精油：塗抹於手腕或頸部，幫助鎮定神經。
- 能幫助全神貫注的複方精油：塗抹於太陽穴和頸部後方，能在午後感到疲憊時強化注意力。

緊張

- 快樂鼠尾草：塗抹於足部或脈搏點，以平衡荷爾蒙。
- 佛手柑：在高壓氛圍的教室或辦公環境中擴香使用。

MOOD BOOSTING DIFFUSER BLEND

提振情緒的精油配方

放鬆配方 Relaxing Blend

- 3 滴岩蘭草
- 3 滴薰衣草
- 3 滴檀香木
- 2 滴伊蘭伊蘭

和諧配方 Harmonizing Blend

- 3 滴廣藿香
- 2 滴冷杉
- 2 滴薰衣草

活力配方 Vitalizing Blend

- 5 滴乳香
- 5 滴薄荷
- 5 滴野橘
- 5 滴檸檬

小秘訣：也可自行製作塗抹用配方，利用分裝椰子油稀釋精油，再倒入滾珠瓶即可。

振奮與活力 放輕鬆

Elevate and energize Lighten Up



倦怠 / 沒有動力

- 葡萄柚 / 檸檬 / 萊姆精油：讀書或埋首工作時塗抹於鼻子下方，能增強注意力。
- 綜合各類柑橘的複方精油：擴香或倒 1 滴於雙手手腕處摩擦，做為每日振奮情緒的香水使用。
- 薄荷精油：倒於掌心，再深吸香氣以利快速提神。
- 野橘精油：在掌心滴入野橘精油、薄荷精油和乳香精油為身心充電。摩擦雙手手掌再深深嗅吸香氣。

難過 / 沮喪

- 檀香木精油：睡前塗抹於頸部，幫助睡眠或於靜坐冥想時使用。
- 能幫助活力甦醒的複方精油：於早晨擴香使用，以正面、美好的情緒展開一天。

憂鬱低落

- 沒藥：擴香使用，增進知覺、提升心情。



談到瑜珈和精油，阿達貝爾·卡爾森擁有豐富的經驗。她說道：「大約9年前，4個小孩接連出生，讓我陷入焦慮之中。因此，先生建議我找時間去健身房散散心。我最先參加的課程就是瑜珈。在那堂課裡，內心有種被觸動的感覺，完全釋放自己的情绪。我記得自己哭了出來，不知道原因，但感覺非常美妙。」為了更進一步了解瑜珈，阿達貝爾參加200小時的認證師資班，其中包含需要完成20小時試教的社區服務。因此，她和所在的教區商量，在固定去的教堂開始授課。

就在取得瑜珈教師資格後，精油浮現眼前。她分享當時的情景：「我到加州參加一堂課，他們會將精油納入平常的瑜珈練習中。主要是在課程的放鬆階段中使用精油，此階段稱為大休息或攤屍式。老師會使用薰衣草精油讓我進入深層的休息並且強化瑜珈的作用。回家後，我決定也要在我的瑜珈課中加入精油。」

不論擴香或是塗抹，阿達貝爾將精油運用在瑜珈課上，多以檸檬、薰衣草和薄荷為主。她發現精油能強化瑜珈，在鍛鍊身體之外帶來的心靈能量與療癒。她說：「精油能提升對瑜珈的領悟，不論是長年從事瑜珈專業人士或是新手。藉由使用精油幫助學習瑜珈的人拉近身心靈的距離。當你深深嗅吸香氣時，就能感受得到。」

瑜珈與精油

阿達貝爾



「練瑜珈時，不要使用超過3種精油，因為課堂上會不斷消耗能量，同時要注意避免過度練習。此外，使用前還須確認你已了解是否會過敏。注意每堂課的氛圍，以判別使用何種精油。」

適合瑜珈的精油配方

課堂範例：平衡心靈

Mood Balancing

1. 一開始先使用能幫助呼吸順暢的複方精油，讓自己與呼吸更加緊密配合。可試著在掌心倒入1-2滴，雙手半合，捧起精油靠近臉龐，閉上雙眼專注在呼吸上。
2. 接著使用薄荷精油。薄荷的功用類似梵頌，能幫助你專注及鎮定情緒，也能提醒你記得呼吸。
3. 做攤屍式前，使用能幫助情緒安定的複方精油。將精油塗抹於腳底，幫助你在這個姿勢持續放鬆。



1. 頂輪—能幫助**活力甦醒**的複方精油
位置：頭頂百會穴
意義：愉悅、領悟

2. 眉心輪—能幫助**神清氣爽**的複方精油
位置：眉心
意義：感知、直覺

3. 喉輪—**女性專用**的複方精油
位置：喉嚨
意義：溝通、表達

4. 心輪—能幫助**呼吸順暢**的複方精油
位置：雙胸中間
意義：接納、憐憫、愛與付出

5. 臍輪—能幫助**腸保樂活**的複方精油
位置：肚臍 / 丹田
意義：自信、意志、行動力

6. 生殖輪—多種**柑橘綜合**的複方精油
位置：薦骨
意義：創造力、感受力

7. 海底輪—能幫助**安定情緒**的複方精油
位置：尾骨、腿、足
意義：穩定、踏實



薰衣草眼枕 DIY

- 1/3-1/2 杯乾燥薰衣草花
- 1/4 杯亞麻籽
- 5-7 滴薰衣草精油
- 28吋x4吋的布料

將布料車縫在一起，在短邊處保留一處開口，填入薰衣草花和亞麻籽，再滴入薰衣草精油。將開口縫合即可。



印度彩繪 DIY

- 1/4 杯或20克的指甲花粉
- 1/4 杯檸檬汁
- 1 又 1/2 茶匙糖
- 1 又 1/2 茶匙你喜歡的精油

所有材料調勻後，裝入擠花容器中，即可在身體各部位彩繪。

停留30-60分鐘，待乾燥後將表層洗去，即可得到美麗的暫時性（約2週）紋身彩繪。

從早到晚 元氣滿滿

我們非常驚訝精油是如何被融入每天的生活中，每天睡覺、飲食、呼吸都少不了它。



早晨

一早起來使用你最喜愛的精油擴香。

使用柑橘精油沐浴霸甦醒一天的活力。

讓薄荷精油的香氣喚醒家人。

食用「終生保健活力套裝」。

刮鬍後使用乳香精油來替代傳統鬍後霜保養肌膚。



上學

將岩蘭草、薄荷精油或是柑橘類的精油擦在腳底，接著展開一整天的學習。

用茶樹精油為孩子的手消毒。

準備一瓶水，加入能幫助保衛防禦的複方精油，一整天都可以用來消毒孩子的手和書桌。

提供一台芳香噴霧器給孩子的教室裡使用。



全天候

試著使用檸檬、茶樹或是能幫助保衛防禦的複方精油，無需接觸化學產品就可以消毒雙手。

下午

和朋友一起午餐時，可以將柑橘類的精油放在餐桌上。很快的，每個人都會想要使用一點。

在水裡加一點檸檬精油清洗水果。

午睡前，在腳底擦上薰衣草精油或灑在小抱枕上。

聞一聞薄荷、檸檬或是萊姆精油，在午睡醒來後提振活力。

清潔

準備一個有噴頭的瓶子，滴入10滴能幫助保衛防禦的複方精油或是柑橘類的精油，可以用來清潔電燈開關或是門把。

使用吸塵器清潔之前，先將最喜愛的精油加在水裡，用噴霧器噴在地毯上。

使用能幫助淨化清新的複方精油來清洗衣物和寢具。

在床墊和枕頭上噴上薰衣草精油或是能幫助安定情緒的複方精油，使氣味清新舒暢。



晚間

在頸背擦上能幫助舒解壓力的複方精油。

孩子做功課之前，可以在他們頸背擦上岩蘭草精油。

運動時或是運動後，可以使用檸檬草精油、芳香調理專用的複方精油或是能幫助肌肉舒緩的複方精油。

使用亮采護色精華洗髮乳和柔順調理護髮素來呵護秀髮。

睡前將薰衣草精油擦在腳底並且灑幾滴在枕頭上，幫助放鬆入眠。



2016年星座運勢 開運精油秘方大公開

2016年在木星進處女座的上半年，人們仍然關注於健康與飲食、規律的生活及運動等議題，利於健康產業的推行及發展。此時也是檢視我們在工作上是否落實細節及基本功夠不夠紮實。

我們必須學會以理智判斷美好的憧憬能否落實，也需要多運動鍛煉心肺功能並多使用一些增加專注力的精油。土象星座金牛、處女及魔羯座的朋友在上半年可以順遂開展，一帆風順。下半年人們會更關注人際關係的經營，如何增加人際桃花，找到伴侶及協調的經營合作關係。





太陽及上升星座在 牡羊座

牡羊座的運勢會延續去年經營的事業版圖繼續深耕，無論是對事業高遠的理想，開啓個人的視野，旅遊增廣見聞、建立個人的教學平台分享及教育等等都非常適合。上級會看重你，有升遷或加薪的機會。在勇於追求夢想的過程中，受到來自威權者或舊有的思想牽制時，適時以運動紓發或用一些放鬆情緒的精油是很需要的，在下半年安排出國旅行渡假也是一個不錯的選擇。

開運小秘方

- ★ 乳香、檀香木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

上半年金牛可以繼續發揮個人能力並達到事業的高峰；下半年則可以開始關注個人觀點及合作模式的調整，讓人際關係更加圓融。健康的部分則要注意心臟血管的健康，透過從事瑜珈或其他運動，幫助柔軟肌肉及關節。

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

上半年對雙子而言有利多的機會，但切忌貿然投資，健康方面要多注意呼吸道及心臟的狀況。常常用腦的雙子要多使用一些幫助身心放鬆的情緒用油並培養運動的習慣，避免藥物或酒精成癮。多接近大自然、冥想、聽音樂，都是不錯的選擇。下半年則是開啓另一扇大門的機會，可以再好好衝刺一番。

開運小秘方

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



太陽及上升星座在 巨蟹座

對於愛家的巨蟹座來說，2016年仍然延續著去年的運勢，當外在環境的際遇迫使你不得不改變之際，唯有用包容及接納一切來回應。培養規律運動及健康的飲食習慣並在藝術及心靈上陶冶心性，例如：音樂、繪畫，心靈成長課程等等，對蟹兒來說，都是非常具有撫慰效果的。

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，可幫助思緒沉靜，讓工作、事業及人際關係各方面更為落實穩健。





太陽及上升星座在 獅子座

獅子座的朋友延續著去年木星這顆貴人星的加持與好運，讓獅子座在整體事業及工作運勢更上一層樓，會被上級看好賦予重責大任，甚至有升遷的機會。獅子座的朋友也有機會結交各種類型的朋友，多方展現你的創意以及才能。若能培養運動及規律的生活習慣，注重飲食及健康，就更加分了！

開運小秘方

- ★檀香木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熱情及積極的正面能量。

太陽及上升星座在 處女座

上半年處女座的朋友會覺得鴻運當頭，精神及物質的資源都變得豐富。但容易遇到嚴格的上級或客戶來磨練你的心智，讓你體認夢想需要腳踏實地的實踐。愛情也可能讓你失望，學習去接納並包容這一切，當心境放鬆時，所有的外在環境也將隨之改變。

開運小秘方

- ★甜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又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

2016是天秤座朋友開啓教學平台或建立個人資訊管道的好時機，一步一腳印的經營能為未來2-3年打下很紮實的基礎。下半年會有更多貴人及好運，屆時拓展及擴張的機會更多，可能有機會透過網路找到合作夥伴，也要注意合作關係的公平與對等。

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；
- ★天竺葵可以增加愛的能量及熱情，讓各方面能量更協調，幫助勇於表達自我；
- ★杜松漿果可將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

兩年半以來辛苦的行運終於告一段落，過去苦心經營的天蠍座終於開始嘗到成果的滋味，可以好好的落實心中的願景。貴人的加持以及好機會的增加，可望攀上事業高峰。蠍子們可在此時多進修一些宗教、藝術或靈性的課程，讓更多的創意呈現在生活及工作中。

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

自2016年開始為期兩年半，更多的責任與重擔將加諸於射手座身上。在工作上要秉持著紮實淬煉的精神，想要更上一層樓或加薪願望需要加倍的努力。下半年會有較多貴人及利多的機會，儘量在生活及工作上運用更多的創意或改革，才不致於一直卡在舊有的制度或模式內無法前進，必須要大破大立、突破窠臼才能開創新局。

開運小秘方

- ★ 岩蘭草深植於土壤的特性可以幫助躁動不安的射手沉穩下來而且是招財的妙法。滴幾滴岩蘭草在擴香竹上擴香，能為家中帶來財氣；
- ★ 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

上半年夾帶著好運勢，魔羯可以在此利多的時機點大展鴻圖，大發利市。可能遇上突如其來的變化，一方面考驗魔羯們平日所培養的實力，一方面夢想也有機會在此階段達成，必須多規劃幾個備案以應不時之需。下半年則宜守不宜攻，宜靜不宜動，抱持平常心對魔羯來說，可以延續更平穩發展的路途。

開運小秘方

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

太陽及上升星座在

水瓶座

對喜愛不按牌理出牌的瓶兒來說，2016將延續著去年的好運道。在工作上提出有創意的企畫或是學習新的事物，盡情發揮創意並超越自我對於瓶兒來說都非常能展現個人特質。下半年有利於瓶兒轉換跑道或開展新的計畫，這兩年皆利於磨練自己，有步步高升的機會。

開運小秘方

- ★ 迷迭香可以幫助水瓶座安定神經系統；
- ★ 羅馬洋甘菊能幫助瓶兒放鬆心情，不再躁動不安；
- ★ 伊蘭伊蘭可以讓瓶子的情緒更加平穩，為理性的瓶子更增添幾分感性，人際、財運各方面更加順利。

太陽及上升星座在

雙魚座

2016對魚兒來說是個挑戰的年度，個人的意志力以及能力在此時不易展現，又有外在環境的考驗，想要達成夢想，建議在此時可以多往靈性知識或藝術活動發展，舞蹈、音樂、繪畫可以給魚兒們很好的情緒出口。用接納並包容這一切的心態來面對萬事萬物，將可一切順遂。

開運小秘方

- ★ 薰衣草可以幫助雙魚座放鬆情緒；
- ★ 檀香木能幫助雙魚座沉澱心靈，在靈性上有所提升；
- ★ 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！

Healing Hands *for Nepal*

擁抱尼泊爾的 療癒之手

詩人約翰·多恩曾說：「沒有人是一座孤島。」活在世上而不會對其他人造成好或壞的影響幾乎是不可能的。這樣的道理尤其在面臨致命天災時更顯切身。就像是2015年4月與5月在尼泊爾發生的地震及無數餘震一樣，深切感受到尼泊爾這個貧窮國度的困境，世界各國紛紛付出時間、金錢和人力來進行救援。當能夠影響和改善這些慘烈受災人民生活的機會來臨時，dōTERRA美商多特瑞也成為此波大力響應的一份子。





緊急援助

dōTERRA美商多特瑞與尼泊爾早因「Co-Impact Sourcing™ 互相效力合作計畫」而建立了深厚關係，在災害發生的第一時間立即與當地夥伴聯絡了解協助的方向。2015年4月28日創辦人宣佈dōTERRA美商多特瑞將於5月一整個月由「療癒之手基金會」為尼泊爾募款，目標是50萬美元。同時，為了緩解緊急需求，「療癒之手基金會」於5月1日先提供10萬美元。這首批捐款連同來自我們當地合作夥伴的捐助能讓數以千計的災民獲得最需要的物資。一箱箱防水布、帳篷、毛毯和食物很快便抵達重創災區。

夥伴們對募款的回應展現了dōTERRA美商多特瑞大家族成員的關切。募得款項超過31萬7千美元，加上各方的協助，讓「療癒之手基金會」達成63萬6千美元的捐款。這些善款將透過「選擇人道組織」等合作夥伴用於協助尼泊爾人民的重建工作，尤其在拉姆瓊縣和多拉哈等地區。

重建之路

意識到必須讓學校持續運作，尼泊爾人民最迫切的還是要重建被地震夷平的校園。當地居民期待一個更美好的未來，因此重建學校的重要性甚至優先於安置住處。為了達成這樣的需求，「療癒之手基金會」捐贈的帳篷使用來搭建臨時教室，夜晚時還能成為家家戶戶的避風港。

儘管尼泊爾逐漸重新站了起來，但依然面臨許多挑戰。目前重建工作持續進行，雖然許多人尚未安頓，人們仍然努力調整心情恢復正常生活。「療癒之手基金會」提供資金以及200個臨時住所，隨著學校和耐震家園的建造，希望重回居民心中，療癒由此展開。



奉獻心力— 為喜馬拉雅山 的孩子們

超過200公斤的電腦、書籍和學校用品一同前往位於印度錫金的丹瑪縱學院時，這其中最珍貴的包括了15毫升和5毫升的瓶瓶罐罐。

丹瑪縱學院位於北鄰喜馬拉雅山、東鄰尼泊爾、西鄰不丹的印度錫金。丹瑪縱學院的校長帕瑪·布提亞七年前在故鄉創建了這所學校，當時只有10名學生。如今已增加到120名，其中有20名是寄宿生，學費與生活費都是由國外的贊助者資助。薇拉的團隊認養了11位學生，此趟服務隊的目的就是要拜訪學校並和認養的學生見面。



薇拉送給學校一套10瓶的家庭用精油套裝，這套精油馬上就派上用場。每天早晚學生會深深嗅吸能幫助呼吸順暢的複方精油並將其塗抹於鼻部、手帕和枕頭。

「我們自己也帶著精油做防護。不過很快的，我們便把所有的精油都提供給比我們更需要的師生們。我們每天都目睹精油為這些孩子、老師與社區帶來的效用及幫助。」





「精油為這小小的學校帶來大大的影響。這些精油也用於每天早晚的宗教儀式，學校的孩子們稱它為「神奇之油」！這裡非常需要協助，不只是學校而是整個大環境。」薇拉說。

imalayas





2015年，我們以7,800萬瓶精油
為全球的家庭帶來幸福和健康



2008年春天，我們在美國猶他州的小鎮賣出第一瓶薰衣草精油；
7年後的今天，我們在全球110個國家，為千萬個家庭帶來幸福和健康。

我們的精油之所以與眾不同，是因為：

◆ 為了從源頭確保精油的最佳品質，我們不透過中間商的廣層轉介，而直接在全球40個國家與種植精油作物的小農進行公平交易，其中包括23個開發中及未開發國家。



- ◆ 我們在每一處都賦予當地農民合理的利潤、高度尊重的工作權並提供專業訓練，也因此激勵了農民們和我們一起追求高品質的決心。
- ◆ 我們的每一滴精油從產地、品種、栽種、耕作、採收、萃取到成品，均以「CPTG®專業純正調理級認證」的標準嚴格控管。
- ◆ 年銷售量7,800萬瓶精油，瓶身高度加起來相當於11,639座101大樓，能環繞地球13圈，證明了消費者的信賴與肯定。

想了解如何分辨精油的品質，歡迎來電客服專線：0800-278-999



55170302
2015.12/佳20

dōTERRA 多特瑞
精油第一領導品牌