

dōTERRA®

# LIVING

2016冬

側柏、努特卡樹&加拿大 4

情緒管理 8

活力充沛的每一天 12

必需脂肪酸 28

耕種鑿井計畫 34



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：2016年11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



3 請教希爾博士

互相效力合作計畫

4 側柏、努特卡樹&加拿大

特別介紹

6 野橘精油

7 廣藿香精油

特別企劃

8 情緒管理

10 精油的居家&調理應用

12 活力充沛的每一天

14 增強活力10招

精油好生活

16 清潔方式大翻新

18 牽一髮動全身

20 化妝包大改造

22 好點子札記

24 男士專屬指南

營養專欄

28 必需脂肪酸

30 清迎新生活計畫

療癒之手基金會

34 耕種鑿井計畫



## 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 為何會將精油塗抹於腳底？

A 每個人都喜歡足部按摩，但建議將精油塗抹於腳底的原因不只如此。腳底的皮膚和其他部位並沒有特別不同，但因為角質層的厚度以及含水量，此處的皮膚比起其他部位較不敏感。此方式讓使用者可以在無需擔心過敏或要大量稀釋的前提下體驗塗抹精油的效用。此外，在腳底塗抹精油是利用人類觸覺帶來效果並與所愛之人進行互動的好方法。

參考文獻：Margetts L and Sawyer R. Continuing Education in Anaesthesia, Critical Care & Pain. 2007; 7(5):171-176.

### Q 請問曬後護理適用的精油？

A 大太陽下整日的出遊讓肌膚需要更多悉心的照料。烈日下的肌膚護理可從穿戴防曬衣物和塗抹防曬用品開始。精油也能幫助肌膚在一整天日曬後維持光澤與保持最佳狀態。薰衣草精油的主要成分芳樟醇 (Linalool) 能舒緩肌膚，羅勒、乳香和茶樹和天竺葵精油也具有相似的緩和效用，能幫助肌膚持續呈現健康與活力。使用時可以分餾椰子油稀釋或加入蘆薈膠塗抹於曬後所需部位。

參考文獻：Sakurai, H., et al. Photochemical & Photobiological Sciences, 2005. 4: p.715-720.

### Q 溫度會影響我的精油嗎？

A 只要開瓶後，過高或增加的熱度會使精油氧化或使聚合的反應比例變頻繁。氧化作用會改變精油的化學組成，讓其化學組成物轉變成不同的物質，改變香味，減低功效特性，甚至可能增加過敏的風險。所有精油在化學上都是獨特的，啟動氧化過程的溫度不同、發生率不同，對每種精油造成的影響也不同，這些影響不是正面的。另一方面，低溫，即使是冷凍的溫度，一般來說不會造成精油在化學上的變化。正確儲存精油就能延長可使用的壽命。如果要擁有最佳效果，我建議所有精油都要遠離直接的熱源並且放置在攝氏26度以下的環境中。



# Cō-Impact Sourcing®

## 互相效力合作計畫

側柏 & 努特卡樹  
加拿大英屬哥倫比亞



西北太平洋區是地球上最大的溫帶雨林的故鄉，超過40種的原生樹種生長於此，其中就包含了巨側柏 (Giant Arborvitae) 和努特卡針葉樹林 (Nootka coniferous trees)。這兩種植物皆是英屬哥倫比亞「第一民族」(First Nation) 原住民歷史中非常重要的一部分。



**側柏**的英文名字「arborvitae」源自第一民族原住民稱呼此樹為「生命之樹」在法語區的發音。一萬年以來，此樹一直在原住民的日常生活中擔負著相當重要的角色，他們使用側柏建造獨木舟、傳統長屋和圖騰柱。

**努特卡樹**則以生活在努特卡灣區域的努特卡族命名，被視為側柏的雙胞胎樹種且被用於許多雕塑品中，是在此區的「第一民族」文化中非常重要的一部分。

兩種植物在西北太平洋的林木業也都扮演相當重要的角色，此區為世界上最大且最符合環境永續的林木產地。西北太平洋產區每年也生產大量的鋸末，通常用於燃燒生成能源。不過鋸末其實還有其他用途。dōTERRA美商多特瑞與加拿大蒸餾業者合作，將這兩種特殊樹種做成之鋸末所具備的用途發揮到極致，以生產擁有強大功效的純天然精油。他們是全球唯一製造側柏和努特卡精油的蒸餾廠。

### 永續森林

英屬哥倫比亞以完善的永續森林經營聞名。其濫伐林木的比率一直維持在零，已長達20年以上。英屬哥倫比亞一整年的林木收成占功能森林，(結合林木業、多用途和永續保育的森林) 不到1%。





依照法令，所有採收的區域都必須進行造林，樹苗必須是原生樹種而且不能經過任何基因改造。

側柏和努特卡精油的促成源於永續利用樹木每個部分的心力，包含了擷取在鋸末中非常重要的化學成分。拜收成林木時所進行的永續林業計畫之賜，沒有任何一棵規劃外的樹會因生產精油而倒下。一旦精油透過專利的蒸餾過程從鋸末萃取出來後，這些鋸末便會被回收並交由造紙廠製作紙漿。「所有取自於這些壯觀大樹的資源，包括製作這些驚人又獨特的精油皆符合永續與環境責任的標準，這樣的態度是我們的協力蒸餾夥伴，也是dōTERRA美商多特瑞的首要考量。」策略採購部總監提姆·范倫堤納如此說道。



## 側柏與努特卡的獨特之處？

### 側柏精油

側柏精油擁有稱作卓酚酮 (tropolone) 的分子，具有非常特殊的化學結構。自然環境中一般的分子為6邊形，卓酚酮卻是7邊形。如此能讓一些有害的分子不知如何入侵。正因此特性，它是天然的防腐劑，它的精油也是非常有效的驅蟲劑。側柏樹的壽命可長達1千年，部分原因就在於它們天生能驅除昆蟲。

### 努特卡精油

努特卡精油中含有一種化學物質稱為圓柚酮 (nootkatone)，相當奇妙的是，這種化學物質也能在葡萄柚中發現。此化學物質讓努特卡精油帶有香嗆的柑橘氣味並擁有與葡萄柚精油類似的特性。努特卡精油也以做為強效的驅蟲劑著稱。

側柏樹的壽命可長達1千年，部分原因就在於它們天生能驅除昆蟲。



特別介紹

# 野橘 Wild Orange

野橘精油因其清新、充滿活力的香氣成為備受喜愛的精油。從幫助消化到愉悅身心擁有多樣的效用。野橘精油的魅力部分來自於其化學組成，含有大量的單萜烯，此物質帶給精油淨化及活絡的特質，能幫助強化免疫力，柑橘果皮也富含抗氧化物，能幫助維持整體健康。

\* 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。

產地：多明尼加共和國

萃取方式：冷壓法

萃取部位：果皮

## 使用方式

- 於水槽或浴缸的出水口滴入3滴精油，再開水龍頭，使精油擴散開。
- 下午缺乏能量時，用野橘精油擴香，能增加敏銳度並愉悅心情。
- 在沐浴用品中加入數滴，淋浴提神。

## 主要功效

- 愉悅心情以及強化身心能量。
- 幫助消化。
- 為室內帶來清新香氣並淨化空氣。

## 你不知道的野橘

人們自古以來便種植柑橘，其品種源於東南亞。此外，柑橘樹在許多文化中是愛情與婚姻的象徵。



## 特別介紹

# Patchouli 廣藿香

產地：印尼

萃取方式：蒸氣法

萃取部位：葉子

廣藿香精油是一種比較少人認識的精油，強烈又獨特的氣味是它常受到忽視的原因。不過，這並不影響它許多正面的功效。廣藿香是薄荷家族的成員，它帶著麝香甜味和大地芳香調，是花卉調複方精油的重要基礎香調，也是添加在木質和安定調性的複方精油的極佳選擇，能夠幫助平衡最受喜愛的柑橘類複方精油。廣藿香的科學學名是 *Pogostemon cablin*，是香料工業和其他添加香味的產品中最普遍被使用的植物，像肥皂、清潔劑和空氣清新劑等等。

### 你不知道的廣藿香

廣藿香的香味在60和70年代非常普及，是最容易被辨認的味道，廣藿香製成的擴香常被用來遮蓋其他不好的氣味。

\* 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。

### 使用方式

#### 擴香

- 加3-4滴在你的芳香噴霧器中。
- 可以單獨用在擴香或和木質調的精油一起使用，成為一種有安定感的複方精油，幫助情緒的平衡。

#### 外用

- 加入每天使用的保濕護膚品中，能幫助減少皺紋。
- 用在乾燥部位，幫助減少肌膚乾燥的問題。
- 稀釋後，可做為去味劑使用。
- 和薄荷精油一起使用，在漫長一天工作後用來按摩頸部。

### 主要功效

- 提升肌膚的柔滑及光澤。
- 幫助減少皺紋。
- 為情緒帶來很強的安定感和平衡效果。



# 芳香調理 改變心情的創新方法

emotional aromatherapy™

科學家和心理學家花了好幾百年試著了解我們稱為「情緒」的這種現象，雖然科學還無法清楚地解釋實際的機制為何，但我們卻知道情緒對人的健康狀態有著巨大的影響。因為心情對健康的影響如此重要，因此，最新的研究利用將精油針對情緒調配出獨特的揮發性芳香複合物，對於舒緩及提振心情有很大的幫助。

雖然「芳香調理」(Aromatherapy) 這個名詞在20世紀前都不曾受到重視，但是運用在改變心情上卻有上千年的歷史。精油透過香氣影響情緒的方式是一個讓人著迷的複雜過程，當「芳香調理」被認識更多時，我們才開始了解香味和情緒之間的關聯。直到2004年，生物學家琳達·巴克(Linda Buck)和理查德·阿克索爾(Richard Axel)榮獲諾貝爾獎的研究讓生物學界開始了解掌管香味之重要效應的化學感應器。近來，嗅覺感應器被發現不只存

在我們的鼻子裡，也存在於皮膚中。這項發現對「芳香調理」的研究和精油應用的未來有許多啟發(Busse等人的研究)。香味是一種有驚人力量的工具，可以藉由許多方式來影響我們的生活。

## 親自體驗

所有「CPTG®專業純正調理級認證」精油的基礎都是在於化學，化學組成和其濃度決定了這些大地禮物的功效和香味。對於舒緩與提振心情的複方精油的應用是基於它們獨特的化學特性，打破精油的分類，依照每種複方精油的化學特性和成分組成來使用。這個情緒輪分成六個區塊：薄荷類、柑橘類、香料類、草本類、樹木類和花香類，每一種區塊都有廣泛的組成特性，能引導出特定的情緒反應。將它們以精確的比例結合能創造出對改善情緒的效益。

觸發和反應是有獨特個別性的，但確定的是我們都有情緒。對一個人來說，帶來歡樂愉悅感覺的複方精油其香甜氣味可能使他憶起童年時代在柑橘林中遊玩，因而感到心情的提振；但對另一個人來

說，則可能因為一個完全不同的經驗而提醒他悲傷的感覺。

能舒緩與提振心情的複方精油的迷人之處正是因為它們的應用是無限的，需要親自體驗來發掘最好的效果。我們都知道，依據化學和芳香調理的研究，這些配方傾向於激發某種特定的情緒反應，但它們如何幫助你卻是高度個別性的。右頁的「芳香調理情緒輪」可以在第一次使用時做為指引，但你要親自實驗來發掘這些精油對你真正的價值。

應用複方精油舒緩並提振心情是一種創新的方式，能幫助你更了解「芳香調理」的益處、幫助情緒的平衡並促進整體的健康，請親自體驗！

## 參考文獻

Busse D, et al. Journal of Investigative Dermatology. 2014;134(11):2823-2832.





### 芳香調理情緒輪涵蓋了六大項獨特的複合應用

有助於激勵、鼓舞心情的複方精油，由薄荷和數種柑橘類精油組成的美妙組合，包含香柚、鮮橙和薄荷，產生出的化學特性是含高量的單萜烯和單萜烯醇，據知有振奮和鼓勵的效果。

能夠賦予歡欣愉悅感受的複方精油，以柑橘類和香料類精油組成，包含野橘、肉桂皮和八角茴香精油，產生出的化學特性是含高量的單萜烯和醛類，以愉悅和溫暖的特性著稱。

能激發熱情活力的複方精油，平衡了香料和草本類的精油，包含肉桂、生薑、荳蔻、丁香和透納葉，產生出的化學特性是含高濃度的酚類和酯類，能提供溫暖和更新的功效。

帶來了解與寬容感受的複方精油，由熟悉的樹木和草本類精油所調和成，產生出多元的化學特性，含高濃度的單萜烯酯和醇類，創造出一種具有更有耐性和平撫特性的複方精油。

具有安撫與安慰人心的複方精油，結合了花卉和樹木的精油，包含玫瑰、伊蘭伊蘭、乳香、檀香木等高價值的樹木及花卉，創造出富含單萜烯和倍半萜醇的複方，最後的成品反映出它的化學成分組成，具有高度的安定感與被接納了解的感受。

能舒緩並帶來祥和靜謐心情的複方精油，由花卉和薄荷精油所調和成的，包含薰衣草和綠薄荷等受歡迎的精油組合，再加上一些罕為人知的植物像岩玫瑰，創造出的化學特性富含單萜烯酯和醇類，能帶來平靜安穩和調和的體驗。

# 精油的居家與調理應用

許多病患時常會向醫療專業人士請教增進健康的方法，可惜的是這些建議多半都是人已經生病或面臨健康狀況時才提出。和這些因為出現問題才有解決方案的「治療」相比，預防保健實則擁有更強大、更明顯的效力。也就是說，僅僅採取一項預防措施就能促成許多不一樣的結果。預防原本就有強大的力量，也是正當合理的養生手段，生活方式的改變和習慣的養成。讓我們的健康大有不同。不良習慣顯然容易阻礙身體正常運作，反之亦然。我們必須多花些心思在強健有效的健康習慣上。生活方式的選擇終將累積為健康人生的成果，亡羊補牢或是防患未然你要怎麼選擇？父母或是醫療專業人士花太多時間在治療與修復而不是預防與保健上時，家中的成員反而會不健康。為了強化預防與保健的重要性，健康中心、工作環境與居家生活皆需準備就緒。以下建議可做為參考，也讓每個家庭能推行更健康的生活習慣：

## 建議一：正確的脂肪攝取

我們的身體仰賴能提供營養的食物維生，這些養分我們無法自行製造，必需脂肪酸就是其中之一。血液與神經系統需要這些脂肪酸以利正常運作。當必需脂肪酸不夠時，身體機能便會下降。攝取Omega-3脂肪酸（DHA和EPA）能減少三酸甘油酯而且對促進血管與神經系統健康有非常大的幫助。遺憾的是大部分的人生活忙碌，傾向食用含有許多壞脂肪Omega-6的速食、加工食品等。此種脂肪攝取過多與發炎頻率的增加有關，也就是說會增加心血管疾病的風險。為了要促進健康，我們每日必須食用正確份量的必需脂肪酸並選擇好的營養補充品提供我們所需的營養。

## 步驟二：舒緩與釋放壓力

在我執業的地方，我們會以擴香方式使用野橘、葡萄柚精油和其他能平撫情緒的柑橘類精油來中和醫療器材消毒劑氣味所引起的負面情緒反應。鎮定情緒不只關乎心靈的狀態，更是完整的生理反應。情緒緊張且心煩意亂的人幾乎血壓都偏高、脈搏過快且呼吸急促、汗流不止或皮膚濕黏。這些因素不光造成員工難以忍受的工作環境，還會帶給病患品質低落的就醫經驗。僅僅擴香柑橘類精油，我們便目睹了這些狀況的轉變，真的非常驚人！如果這些變化能在醫院發生，相

信在家裡一定也會有同樣的效益。擴香精油能建立一個適合讀書、思考以及進入夢鄉的優良環境。

具放鬆效用的精油：野橘精油、葡萄柚精油及柑橘類的複方精油

## 建議三：淨化功用

在家中有許多因素會侵害我們健康的免疫系統。擁有淨化功能的精油，像是能幫助保衛防禦的複方精油、檸檬精油、野橘精油和幫助淨化清新的複方精油都能減少那些損害體內天然保護機制的有害因子。許多研究顯示精油對於日常生活中會接觸的表面、空氣甚至是有水環境中的有害物質都非常有效。將幫助保衛防禦的複方精油稀釋裝入噴霧瓶中，可做為淨化各種表面的有效方法。此類精油也可用於不同空間的擴香，像是候診區、會議室或是櫃檯。身為父親與任職於醫療業，我依照科學知識與實際經驗的專業做決定，以此將天然素材融入健康照護中。簡簡單單地將高品質的營養補充品與精油納入每日保健中，我們就能強化健康、轉化情緒並減少有害物質。

具淨化作用的精油：幫助淨化清新的複方精油、幫助保衛防禦的複方精油、檸檬精油、萊姆精油、牛至精油



史特爾博士  
(Dr. David Steuer, DMD/MS,  
MMSc)

於哈佛醫學院接受根管治療訓練  
並為史特爾管理有限公司與輝耀  
控股有限公司的創辦人與經營合夥人。史特爾  
博士目前正積極參與精油融合其專業之創新方  
式的研究。

「以肉桂精油和幫助保衛防禦的牙膏做為口腔  
護理，不只益於口氣清新，還能促進牙齦與牙  
齒的健康。」



# 活力充沛的每一天

Staying Physically Active This Winter



天天都有理由找藉口不運動？戶外熱到無法運動、誰要幫我看小孩？家裡沒有空間、沒有器材或是沒有時間運動。健身不是季節性的，你的腰圍不會因為外面天氣惡劣就停止變粗。不要再開空頭支票承諾「明天起就開始運動」！然後用大T恤把臀部和大腿遮起來眼不見為淨，激勵自己改變一成不變的生活，全家一起動起來！

## 成為生活方式的榜樣

做父母最重要的責任之一是成為孩子學習生活方式的對象。研究顯示，身體活動的慣性在生命非常早期的階段就開始發展，最主要是由父母所示範的習慣（Hinkley等人的研究）。規律運動的父母養育出來的孩子更可能擁有積極的生活方式、健康的體重狀態、較少生病，甚至在學校表現更好（Jago等人的研究）。賴在沙發上不動的生活方式是不正常的，和孩子一起運動會灌輸他們正確的觀念，了解身體活動是每天生活的一部分，是發揮創造力、享樂和連結一家人的完美機會，也是向孩子示範每天運動有多重要的好時機。

## 在家運動

室內運動不需要一間放滿昂貴器材的房間，也不需要花許多時間，最重要的是可以達到很好的成效。在規劃任何運動計畫時，要記住幾項基本原理。根據國家運動醫藥學院，有效運動的首要原則是「超負荷」－有效的運動計畫必須對人體的活動系統施加要求，以促使身體適應（國家運動醫藥學院）。除非你更強烈地督促身體或是讓身體體驗過去沒有過的狀態，不然身體不會沒有理由地進步。這樣的超負荷可能是利用一項不熟悉的活動（新的運動）、增加的量（更多運動）或加強的阻力（載重，譬如你的小孩）來達到。最後，所有運動都是推、拉、蹲或核心穩定性的變化，唯一限制這些變化的是你的想像力。

## 讓孩子一起參與

在心跳加速、肌肉燃燒之餘，還能讓孩子加入的一種有趣的例行運動就是簡單的心臟週邊動作循環訓練（PHA訓練）。PHA訓練會使用幾種基本的複合運動（需要用到兩個或更多個關節來刺激多塊肌肉的運動），用快速、有效和有功能性的動作交替循環來鍛鍊全身。認識這4種基本運動，你就可以在室內做非常好的全身鍛鍊，只要使用一點小器材或者不用也可以，簡單到可以教嬰幼兒做，你可以把孩子用揹帶兜在胸前來增加阻力。更棒的是，隨著孩子成長，他們增加的體重剛好可以配合你也持續增加的超負荷抗力進而達到提昇運動的效果。



## 你所需要的：

- ☑ 嗅吸一下你最喜歡的有提振身心效果的精油
- ☑ 動機
- ☑ 一位或不只一位健身小夥伴
- ☑ 碼表（有無都可）

## 計畫

1. 每種動作重複做10-15次。
2. 稍微休息（盡可能減短時間）再接著下一個動作。
3. 完成全部4種動作的整個循環，休息30-60秒再重複。
4. 在30分鐘內完成多次循環。



## 伏地挺身（推）

**變化：**更換手或腳的位置以調整難度或強化特定的肌群，可以套上負重背心或把孩子揹在背上來增加負重。

## 站立上提（拉提）

**變化：**拉升、使用帶子或其他阻力工具俯身划船，改變抓握的方式來強化不同的肌群。

## 獨立式深蹲（深蹲）

**變化：**更換腳的位置來調整難度或強化特定的肌群，可以套上負重背心或把孩子揹在背上或胸前來增加負重量。

## 平板支撐（穩定性）

**變化：**撐舉、側板式，可以套上負重背心或把孩子揹在背上來增加負重量。

不要因為天氣變冷或變熱就找藉口停止健身或是等到明天再說，讓冷天氣成為把例行的健身活動帶進家裡的好機會。你可以有新的嘗試，讓運動為你重新帶來活力，也可以讓孩子一起來參與。



戴米安·羅德里奎茲博士  
(Damian Rodriguez, DHSc, MS)

任職於dōTERRA美商多特瑞的教育部門。加入dōTERRA美商多特瑞之前，他於公共衛生領域服務並擔任大專院校等專業運動員的健身教練。他擁有A.T.斯蒂爾健康科學大學的健康醫學博士學位以及肥胖管理暨運動人體科學的碩士學位，同時亦擁有多項運動和營養領域的專業證照。羅德里奎茲博士以運動為其一生的志向，參加舉重和鐵人三項等多種活動，熱衷於推廣健康的生活方式。

## 參考文獻

Hinkley T, Crawford D, Salmon J, Okely A, & Hesketh K. Preschool children and physical activity: a review of correlates. *American Journal of Preventive Medicine*. 2008;34(5): 435-441.

Jago R, Fox K, Page AS, Brockman R, Thompson JL. Parents and child physical activity and sedentary time: Do active parents foster active children? *BMC Public Health*. 2010;10(1):194.

National Academy of Sports Medicine. *Integrated Resistance Training*. 2008.

# 10招 增強活力的好方法

隨著現代社會的腳步越來越匆促，經過一天的繁忙，回家時是否常不由自主地感到步伐沉重無力？想要保持最佳狀態嗎？快來看看如何擊退日間疲勞，讓你重拾能量活力的簡單方法。



## 午後運動

許多人都知道運動能幫助減輕壓力和焦慮。不過除了早上或晚上運動，不妨也可以試試午後。研究顯示在這段時間運動能增加生產力，絕對值得一試。



## 出去走走

僅僅是呼吸20分鐘的新鮮空氣就能提升活力，也能讓心情變好。在室外，你還能接觸到充足的陽光以提升體內維生素D含量。



## 補充水分

讓身體保有足夠的水分也非常重要，即使不是大熱天，感覺不那麼口渴時，身體對水分的需求其實還是一樣重要。遠離含糖飲料，因為這些飲料其實只會使身體流失更多水分。



## 伸展和呼吸

運用橫膈膜進行深呼吸能幫助血液循環，而伸展則能讓肌肉與心靈重新獲得能量以擊退任何會影響身心的焦慮感。



## 少量多餐

食物是我們體內最重要的能量，當我們開始感到飢餓時，情緒和活動力都會迅速下降。但別忘了，補充能量時要記得選擇健康的食物並且少量多餐。



## 充足的睡眠

睡覺時身體會進行許多工作，包括修復及補充活力，所以一定要擁有充足的睡眠。成人所需的建議睡眠時間為7-9小時。



## 用精油提振精神

研究已顯示，以柑橘類精油擴香能幫助改善心情，而乳香、薄荷和迷迭香在振奮精神上也能發揮作用。



## 享受芳香調理技術

「芳香調理技術」運用精油增進活力，能幫助你重新振作並減少壓力。記得進行前後都務必攝取足夠的水分。



## 活力小憩

長時間的午覺似乎是疲勞的解決之道，但其實睡太久反而會影響接下來的工作並且造成夜間失眠。較好的做法是小憩10-20分鐘，便能迅速恢復活力。

## 用精油為身體充電

薄荷、野橘、雪松、乳香、迷迭香等單方精油或是柑橘類的複方精油和能增強專注力、提升活力的複方精油。

# 超強力！

快來感受高濃度保衛複方精油  
帶來的超強洗淨力。



天然安全，  
6倍超濃縮複方洗衣精，  
200公斤衣物超大用量

**On Gaurd® 保衛複方洗衣精**

產品編號：38980302

容 量：947毫升

建議售價：NT\$1,280

# Make Over Your Cleaning Routine

## 清潔方式大翻新

安全、天然，  
用在你的年度大掃除  
正是時候

### 為什麼需要綠色清潔？

- 對自己和家人最安全
- 負擔輕鬆
- 非常有效
- 友善環境

### 事實

- 許多家用清潔品含有有毒化學物質，使用時，這些化學物質可能導致短期和長期的健康問題<sup>1</sup>。
- 發育階段的孩子接觸化學物質往往更容易受傷害，某些化學物質可能干擾他們在神經、內分泌和免疫系統的發育<sup>2</sup>。

### 主要接觸途徑：

- 吃                      — 喝
- 呼吸                  — 觸摸

- 年幼的孩子呼吸頻率比成年人高，因此每單位體重吸收的空氣污染物也比較多，這表示他們吸入的劑量更高<sup>2</sup>。
- 根據美國環保局，一個典型居家的空氣比室外污染的程度嚴重200-500%，原因是使用有毒性的家庭清潔產品。

擁有乾淨的家  
不需要讓健康打折扣！

### 必備的基本用品

#### 小蘇打粉

能吸收和消除臭味，可以用來清潔流理台、水槽和浴缸。灑一些小蘇打粉在地毯上，15分鐘後用吸塵器吸，外觀和觸感都會煥然一新。

#### 白醋

有天然的防黴和抗菌功效，能解除油膩，溶解礦物質沉澱物。

#### 橄欖油皂

能溶解污垢、解除油膩、除去頑強的污漬。倒入少量在烤盤和平底鍋上，刷幾分鐘就會變得乾淨又閃亮。

#### 鹽

鹽是最有效的精煉劑，將鹽加入熱水混拌，倒入廚房水槽，定期這樣做，能去除臭味，防止油漬沉積。將鹽和檸檬精油混合，可以用來去除咖啡杯和茶杯難以清潔的污漬。

#### 分餾椰子油或橄欖油

很棒的天然清潔劑和亮光劑，可以用來擦皮革或磨木頭的表面。

#### 最合適用於清潔的精油

- 檸檬
- 萊姆
- 野橘
- 茶樹
- 薄荷
- 尤加利
- 百里香
- 道格拉斯冷杉
- 能幫助淨化清新的複方精油
- 能幫助保衛防禦的複方精油
- 保衛複方天然濃縮清潔劑

訣竅：用芳香噴霧器來替換有毒性的空氣清新劑。





## 基底原料+精油

使用這些簡單的原料和天然精油製作自己的無毒清潔產品

### DIY:

#### 木質地板清潔劑

原料：

- 3-4公升溫水
- 2茶匙液體橄欖油皂
- 5滴冷杉精油
- 5滴絲柏精油
- 5滴道格拉斯冷杉精油
- 10滴檸檬精油

作法

1. 將液體橄欖油皂和精油加入裝溫水的盆內。
2. 用拖把或抹布沾取清潔地板。
3. 倒入噴霧瓶也可以用來清潔流理台。

附註：不需要再用水清洗。

### DIY:

#### 萬用清潔噴霧

原料：

- 1杯溫水
- 1杯白醋
- 25滴野橘精油或其他喜歡的精油

作法

1. 使用噴霧瓶，加入水和白醋。
2. 加入精油（一種或數種），搖晃均勻。
3. 在檯面、木頭、玻璃、不鏽鋼和陶瓷上使用。
4. 微纖維布或紙巾擦拭。

### DIY:

#### 「萊姆」除垢劑

原料：

- 1/2杯小蘇打粉
- 3湯匙水
- 10滴檸檬精油
- 10滴萊姆精油

作法

1. 把水和精油加入小蘇打粉中。
2. 混拌成膏狀。
3. 取少量用來擦物品表面。
4. 靜置20分鐘。
5. 用濕布擦拭掉。

參考文獻

1. Household Cleaning Products: What Every Woman Should Know. [womensvoices.org/safe-cleaning-products/basic/](http://womensvoices.org/safe-cleaning-products/basic/)
2. ATSDR Case Studies in Environmental Medicine Principles of Pediatric Environmental Health. The Child as Susceptible Host: A Developmental Approach to Pediatric Environmental Medicine. [atsdr.cdc.gov/csem/ped\\_env\\_health/docs/ped\\_env\\_health.pdf](http://atsdr.cdc.gov/csem/ped_env_health/docs/ped_env_health.pdf)



# 牽一髮動全身

## 擁有強韌與健康髮質的秘訣

酸雨、艷陽、空調、霧霾，生活中種種外來的侵害甚至不良的生活習慣和飲食都會損傷我們的髮質。試試這些建議方法和自製護髮用品，能讓頭髮保持健康並讓秀髮一天天看起來明亮動人！

### 梳理從髮尾開始

梳頭時，輕柔地從髮尾開始梳至髮根，以避免扭扯頭髮斷裂。如果頭髮處於濕的狀態時需先以毛巾拍乾，塗抹免沖洗的護髮素後再輕輕梳理。

### 呵護頭皮

固定按摩頭皮不但可以促進血液循環，還能幫助紓解疲勞與壓力。最棒的是不用花大錢上美容院，自己就能完成頭皮精油SPA按摩。在分餾椰子油中加入你喜歡的精油，像是雪松、薄荷、茶樹、迷迭香、薰衣草或是快樂鼠尾草精油都是不錯的選擇，輕柔地按摩頭皮，就能享受貴婦級的芳香體驗。如果沒有時間做按摩的話，也可以在洗髮乳中加入數滴精油為緊繃的頭皮帶來舒緩且沖洗方便的保養。

### 蘋果醋潤絲

蘋果醋能去除頭髮及頭皮累積的油漬卻不會洗去天然的油脂。在一般的洗髮護髮程序的最後中使用蘋果醋亦能恢復和維持頭髮天然的酸鹼質，讓秀髮柔軟、明亮且能輕鬆造型。

### 低溫吹乾

使用吹風機時，請選擇低溫以降低對頭髮的傷害。風口盡量與頭髮保持20公分的距離。此外，也可先塗抹頭髮頭皮健康滋養液或免沖洗護髮素以減少任何損害。或將髮根吹乾，但髮尾不一定要吹到全乾。

### 冷水護髮

溫水能打開毛鱗片，冷水則會讓毛鱗片關起並鎖住水分，能幫助秀髮看起來明亮、健康。洗髮完成前，可以快速地以冷水沖一下頭髮，不只對頭髮與肌膚具有美化功效，也能讓人充滿精神、更加神清氣爽。

### 保留天然油脂

頭髮天然的油脂實際上比起大部分的產品更能讓秀髮擁有健康與光澤，每天洗頭反而會除去天然的油脂與蛋白質，讓頭髮更加毛燥。因此，洗髮時一定要選擇溫和

### 能促進完美秀髮和健康頭皮的精油



的洗髮乳和護髮素，富含天然精油成分的護色精華洗髮乳和護髮素是非常適合的選擇。

### 修剪頭髮

定期小幅修剪頭髮，能避免髮尾分岔，幫助秀髮維持健康與強韌。

### 利用髮膜

夏日的高溫會讓頭髮變得毛燥乾枯，每週用精油做一次深度頭皮按摩能為頭髮帶來生命力、增加光澤並能幫助修補滋潤秀髮。

### 健康生活

充分蛋白質、鐵、必需脂肪酸和其他營養素的健康飲食有益於改善頭髮的健康狀況、光澤與質地。壓力也會對肌膚和秀髮造成負面的影響，當生活變得繁忙時，記得提醒自己放慢腳步、用喜歡的精油深深嗅吸來釋放壓力。



### DIY迷迭香薰衣草護髮素

#### 作法

1. 於大碗中將水煮沸，關火。
2. 冷卻後加入蘋果醋、薰衣草精油和迷迭香精油。
3. 倒入玻璃罐中，蓋緊瓶蓋搖勻。靜置2小時（建議放置一晚更佳）。
4. 使用時，取少量倒入頭髮上並按摩頭皮後，再以冷水洗淨即可。

### DIY手工熱油護髮精華 (每2-4週使用)

#### 作法

1. 於中型燉鍋倒入1-2杯水煮沸，沸騰後轉至小火。
2. 除精油外，將所有材料倒入耐高溫的碗中，再放入步驟一的鍋中。隔水加熱油脂混合物並小火煮約5分鐘。
3. 關火，僅需油脂混合均勻及溫熱，不須煮至沸騰。加入精油。

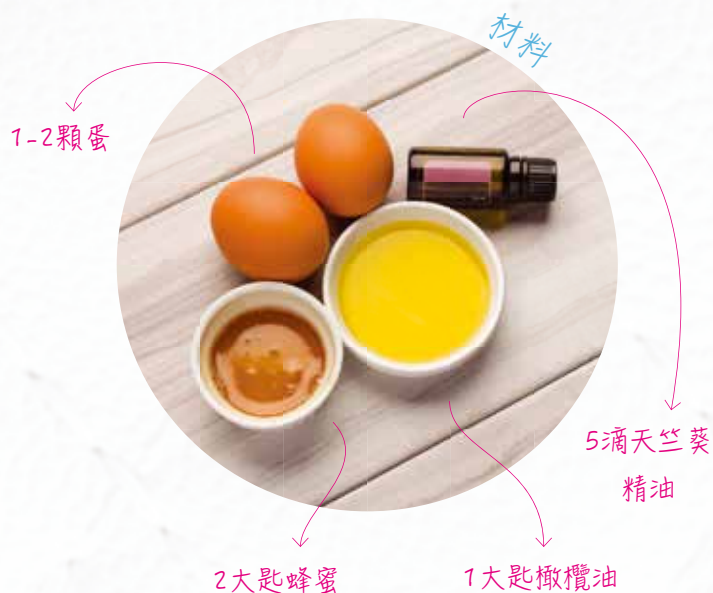
小訣竅：可穿上圍裙，避免油脂濺出造成污漬。

4. 洗髮前，以手指沾取此熱油護髮精華，慢慢地從頭皮按摩到髮尾。塗抹按摩完後，再以浴帽包住頭髮。

小訣竅：使用熱毛巾包住浴帽熱敷會有更好的效果。靜待30分鐘。

5. 最後以護色精華洗髮乳洗淨即可。

小訣竅：視情況可沖洗2次，視個人需要選擇是否潤絲。



### DIY天竺葵髮膜

#### 作法

1. 將蛋與橄欖油混合均勻後，再加入蜂蜜和天竺葵精油，攪拌至乳霜狀。
2. 洗髮前，從髮根至髮尾塗抹，直到完全包覆。
3. 以保鮮膜或浴帽包住頭髮靜置30-60分鐘。
4. 以溫水和洗髮乳洗淨至沒有黏膩感，視個人需要選擇是否潤絲。



#### 試試dōTERRA美商多特瑞沙龍級的精油髮絲系列

- 亮采護色精華洗髮乳
- 柔順調理護髮素
- 頭髮頭皮健康滋養液
- 晶亮造型護髮素 (免沖洗)



# 化妝包大改造

## Make Over Your Makeup Bag



你是否想過每天使用的彩妝到底安全嗎？不只是那些充滿疑慮的不知名成分，購買化妝品也是筆不小的開銷。現在只需使用一些非常基本的材料，也可以輕鬆製作自己專屬的純天然又經濟實惠的彩妝用品！

### 小訣竅

在臉上噴灑Verage精油爽膚水做為妝前乳和底妝噴霧。

## 卸妝棉 Makeup Removal Pads

### 需要的材料：

- 寬口玻璃瓶罐
- 一盒化妝棉
- 兩次按壓量的Verage精油潔面凝膠
- 2大匙分餾椰子油
- 1-2滴薰衣草或天竺葵精油\*  
(依需求)
- 1杯水
- \* 避免接觸眼周

### 作法：

1. 以水混合分餾椰子油和潔面凝膠。
2. 以10秒為單位逐次微波加熱，直至熔化且混合均勻。
3. 加入精油。
4. 將卸妝棉放入玻璃罐。
5. 將混合後的液體倒入罐中的化妝棉。按壓化妝棉，讓其完全浸泡在液體中。

## 豐潤唇膏 Plump Lip Stick

### 需要的材料：

- 1茶匙蜜蠟
- 1-2茶匙乳油木果油
- 1茶匙椰子油
- 1-2滴肉桂或薄荷精油
- 2支潤唇膏空管

### 說明：

- 紅色系：¼茶匙甜菜根粉（可依需求增加）。
- 深色系：¼茶匙可可粉（可依需求增加）、一小撮肉桂或薑黃調成需要的色調。
- 霧面：¼茶匙膨潤土，於調色時一同使用。

### 作法：

1. 將蜜蠟、乳油木果油和椰子油倒入鍋中，以小火加熱至熔化。
2. 熄火後冷卻數分鐘。
3. 加入精油和所選顏色，均勻調和。
4. 倒入潤唇膏管即可。

## 睫毛膏 Mascara

### 需要的材料：

- 1 ½茶匙植物甘油或蘆薈膠
- 10顆活性碳膠囊，打開倒入容器待用
- 3茶匙膨潤土或面膜用泥粉
- 1-2滴薰衣草精油
- 睫毛膏空管
- 口腔注射器（小針筒）

### 作法：

1. 將材料混合至柔順黏稠。
2. 以注射器將混合物填入睫毛膏空管中。
3. 上妝時依需要塗抹2-3層，每層須待乾後依序完成。

**小訣竅：**製作咖啡色系睫毛膏可以用可可亞粉取代黑色活性碳。

「可以在自己的天然礦物化妝品中，例如在遮瑕膏或唇蜜中加入永久花精油。」

## Gel Eyeliner 眼線膠

### 需要的材料：

- 2茶匙椰子油
- 2茶匙蘆薈膠
- 3顆活性碳膠囊，打開倒入容器待用

### 作法：

1. 稍微融化椰子油並加入蘆薈膠。
2. 倒入活性碳。
3. 將所有材料混合均勻。

**說明：**置於陰涼處保存。

**小訣竅：**深黑色：加入較多的活性碳混合。  
濃稠質地：減少椰子油份量。

### 需要的材料：

#### 粉餅基底：

- 葛粉
  - 2-4滴茶樹精油
- 加入以下材料調色：
- 可可粉
  - 肉桂粉
  - 肉豆蔻粉
  - 銅色雲母粉

### 作法：

1. 於小碗中先倒入葛粉，加入精油再攪拌至均勻。
- 說明：**依照膚色差異可酌量增減，深色肌膚1小匙，淺色肌膚1大匙。
2. 慢慢加入葛粉或其他如可可粉、肉桂和肉豆蔻或雲母粉調製所需色調。

**小訣竅：**如果要製作粉餅而非蜜粉，可在混合物中加入些許椰子油，再填入粉餅盒中（一開始先倒入5滴椰子油，再逐漸增加至所需質地）。

## 彩妝刷具 清潔劑

## Makeup Brush Cleaner

### 需要的材料：

- 3大匙保衛複方潔手凝露
- 1大匙分餾椰子油

**說明：**依刷具多寡可適時調整材料量。

### 作法：

1. 將保衛複方潔手凝露和分餾椰子油於碗中混合。
2. 以刷具沾取混合物。
3. 將刷毛在手掌中來回輕刷。
4. 來回輕刷的同時，打開水龍頭以溫水沖洗。清洗時向下輕柔搓捏刷毛以去除刷具殘留彩妝。
5. 將洗淨後的刷子置於紙巾上待全乾即可。

## 天然蜜粉 Natural Foundation

# 好點子札記

## 環保妙招 瓶中信

在紙上寫下一段特別的話或令你印象深刻的文字，捲起放入精油空瓶。瓶口放入小型軟木塞完成瓶中信。你也可以在瓶中信裡倒入細沙、金粉或迷你貝殼等等。發揮創意、享受樂趣吧！

## 環保妙招 精油空瓶再利用

將鹽、胡椒、糖或香料放入精油或營養補充品的空瓶，空的營養補充瓶罐用壓克力顏料或噴漆手繪後，也很適合放置小物，如：圖釘、零錢、針線、迴紋針、安全別針和手作材料等，讓你的家居生活賞心悅目。

### 精油筆

#### 需要的材料

- 15毫升精油空瓶
- 未用完的原子筆芯

#### 作法

1. 從筆管取出筆芯，將其剪至可放入15毫升精油瓶的長度。
2. 將筆芯從精油瓶口的塑膠蓋穿入，置於15毫升精油瓶中。

## 浴室妙招 亮白衛浴、清新香氣

在衛浴設備中倒入4滴柑橘類精油，能幫助維持清潔並改善氣味。



## 居家SPA 妙招

### 綠薄荷浴足粉

#### 需要的材料

- 10杯熱水
- 1/3杯鎂鹽
- 10滴綠薄荷精油
- 5滴伊蘭伊蘭精油

#### 作法

1. 於熱水中倒入精油和鎂鹽，攪拌均勻。
2. 浸泡雙足約30分鐘。



## 甜蜜蜜精油擴香配方

- 3-5滴 豆蔻精油
- 4滴 野橘精油
- 5滴 綠薄荷精油

倒入芳香噴霧器享受迷人的秋季芬芳。

## 好點子札記

### 薰香木柴

將2-3滴的冷杉精油、乳香精油或雪松精油滴在乾木柴上，先讓精油滲入後再放進壁爐使用。



### 精油薰香棒

滴幾滴精油在攪拌棒上後，放入玻璃罐或夾鏈袋中，就能像香氛竹一樣吸收精油香氣，為你的抽屜和衣櫥增添香氣。



### 放鬆妙招

### 泡澡助好眠

在 $\frac{1}{2}$ -1杯分量的鎂鹽中滴入乳香、岩蘭草和薰衣草精油各3滴，倒入熱水澡中溶解，調整水溫浸泡20分鐘或直到感覺身心皆已平靜放鬆即可。



### 環保妙招

### 發光吊飾

在精油空瓶中放入電池型迷你LED燈，製作小巧精緻的居家裝飾。將繩子兩端黏牢於瓶蓋上，發光精油瓶就變成了吊飾。



### 護膚妙招

### 沐浴 / 淋浴精油身體乳

1. 將分餾椰子油與4-6滴的薰衣草精油或柑橘類的複方精油混合裝入約120ml容量的瓶中。
2. 攪拌均勻。
3. 泡澡時加入溫水中或淋浴後塗抹使用。



# 男士專屬指南

## 和精油一起面對季節變換

敏

使用**黑胡椒精油**增強內外在的健康循環並能保持溫暖。

直

想來點新鮮空氣，就讓**冷杉精油**為你帶來清新順暢深呼吸。

直

**乳香精油**能調理全身，幫助身體完善運作。塗抹於關節處還能舒緩不適。

敏

想讓肌膚充滿活力，**雪松精油**能幫助你快速修復且維持乾淨、健康的肌膚。

做為強效清潔、淨化劑，**側柏精油**能幫助面對節氣和環境變換。

直

**生薑油**能提振、激勵心情，也可促進新陳代謝，幫助維持消化道機能。

直

來一滴**檀香木精油**，提升雨天濕答答沉悶的情緒。

直

**岩蘭草精油**，能淨化心靈、提升專注，讓你在漫長工作的一整天後擁有恬靜安穩的睡眠。

敏

不管什麼季節都要到處趴趴走！**檸檬草精油**能減緩一整天玩樂後的肌肉痠痛。

敏

代表敏感型：年輕或敏感性肌膚須稀釋。

直

代表不稀釋：不稀釋即可直接塗抹於肌膚使用。





# 男性專屬指南－登山健行篇

不論是踏青的遊客還是專業的山友，登山健行時都可善加利用精油。只要做好準備，一日來回的登山健行是能帶來許多歡樂的戶外活動。

## 要點－享受愉快又安全的冒險秘訣



### 1. 事前規劃：

事先確認當日氣象並規劃路徑，如此能了解行程的難易度並確認所需時間。

### 2. 裝備齊全：

備齊小刀、帽子、雨衣、濕紙巾、打火機、手電筒、急救包和備份襪子。

### 3. 充飢食品：

食物是事前規劃的重點之一。身體會消耗許多能量，記得攜帶足夠的食物以應付一整天的路途。持續補充能量是支持你不斷向前的好方法。

推薦食物：堅果、牛肉乾、營養棒、新鮮水果和營養口糧餅乾。也可以自己動手做便當。

### 4. 充足水分：

一定要攜帶足夠的飲水，讓身體在行進的過程中能不斷補充水分。水壺是登山裝備中最重的必須品，不過重量會隨著逐漸消耗而變輕。登山用的裝水配備像是水袋就是一款很受歡迎而且可以摺疊收納的容器。出發前補充大量的水分，讓身體先儲備足夠的水量是非常好的做法。

### 5. 穿雙好鞋：

穿上一雙好鞋絕對很重要。一般的運動、網球鞋適用於平坦、修整過的道路，若是難度較高的山路便需要一雙舒適、防水的登山鞋或登山靴。

### 6. 提早出發：

讓自己有充裕的時間完成設下的登山目標。針對較長或難度較高的登山行程，最好提早出發，為了安全起見，在太陽下山前一定要完成。

### 7. 地圖導航：

使用地圖或手機app等程式確認行程路徑。如果山上也有訊號的話，手機GPS導航系統非常方便。不過為了確保安全，學習如何看地圖和使用指南針是萬一迷路時必備的技能。

### 8. 按照行程進行：

登山時很可能會想開發新的路徑或走捷徑。別讓好奇心影響自己，確保安全並保有對大自然的敬畏之心，務必按照原本規劃的路線進行。

### 9. 量力而為：

聆聽身體的訊息並對周遭環境保持警覺。需要時隨時都能結束行程，留下次再訪的機會。



**舒緩霜**－按摩小腿、膝蓋或其他肌肉關節，保護關節不受傷。

**防止蚊蟲叮咬的複方精油**－行前或登山時塗抹於外露肌膚預防蚊蟲叮咬。

**薄荷精油**－使用數滴按摩於太陽穴、眼鼻周圍穴道和頸部後方，保持沁涼清爽感。

**Correct-X精油修護凝膠**－塗抹於肌膚不適處，幫助舒緩修復肌膚。

**能幫助常保樂活的複方精油**－可舒緩消化系統突如其來的不適，預防各種狀況發生。

**四季3寶膠囊**－對大自然易敏感者可隨身攜帶使用。

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。

# Breathe

## 順暢清涼喉糖

人生是趟美好的探險  
深吸一口氣，邁開步伐，勇往直前！



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、清爽怡人，隨時來一顆，深深呼吸，大步向前邁進！

### 順暢清涼喉糖

產品編號：35460402

容 量：30顆/包

建議售價：NT\$770



# 愛Q魚油 IQ mega®

## 輕鬆補充好營養

液態魚油，全新口感順滑咕溜，銀髮族或小朋友都能  
輕鬆吞食不卡卡

愛Q魚油添加了橘皮萃取物，清新柑橘更添魚油香醇風味！為您的健康把關，也為您提供許多益處：

- ✓ 野橘口味液體魚油，風味佳，食用更輕鬆
- ✓ 天然、純正、濃縮配方，每份5毫升含1,000毫克Omega-3
- ✓ EPA（每份含600毫克）－幫助維護循環順暢、滋補強身
- ✓ DHA（每份含400毫克）－讓您頭好壯壯
- ✓ 可直接吞食或調和蜂蜜飲用，亦可添加做為沙拉、涼拌的醬汁或沾醬
- ✓ 適合銀髮族、小朋友及青少年，是全家人的健康良伴



產品編號：35320302

建議售價：NT\$ 1,935 150 毫升

# 必需脂肪酸

必需脂肪酸（EFA）是擁有理想健康不可或缺的一種脂質，因為身體無法自行合成，只能從飲食中攝取。它能為人體帶來許多重要的功效，包括促進健康的細胞增長、腦部發展、肌肉活動性、免疫功能和關節健康等不勝枚舉。關於必需脂肪酸長期保健功效的研究與日俱增，隨著營養學的進步，越來越確定攝取必需脂肪酸是掌握營養的關鍵。

## OMEGA-3

多元不飽和脂肪酸的種類很多，但研究顯示其中2種長鏈omega-3擁有驚人功效：二十碳五烯酸（EPA）和二十二碳六烯酸（DHA）僅存於高脂肪的魚類和海藻類中。種子和堅果富含的短鏈 $\alpha$ -亞麻酸（ALA）也具備許多效用且能於體內轉化為EPA和DHA（雖然效率不高）。許多臨床實證和縱貫研究（同主題不同時間點的比較型研究）皆已顯示富含必需脂肪酸的飲食能有效保護心血管，尤其是海洋生物所含的長鏈脂肪酸omega-3其效用最為顯著。這些研究結果極具說服力因而促使《美國民眾膳食指南》近期修正內容加入更多海鮮食物。此外，美國心臟協會則視增加高脂肪魚類的攝取為可行的預防途徑。

### 攝取比例

關於攝取必需脂肪酸有個很重要的觀念就是omega-3與omega-6的比例。傳統西方飲食含有較多的omega-6且缺乏omega-3。幾乎所有加工食品和外食都含有omega-6，近期研究數據顯示植物性omega-6占成人平均攝取熱量的20%。此外，西方飲食中蛋白質來源的玉米牛和玉米豬含有高濃度的花生四烯酸，一種比植物油更為刺激的omega-6。雖然omega-6有其功用，但不同於omega-3，omega-6容易造成炎症，會阻礙omega-3的吸收或者降低ALA轉換成EPA的效率。研究亦顯示omega-6會導致某些非傳染性疾病的發生（如癌症、糖尿病、心血管疾病）<sup>2</sup>。近期研究建議若要維持最佳的健康狀態，omega-6和omega-3的攝取量應為1:1，但一般先進國家的比例卻是16:1，甚至更高<sup>3</sup>。此外，美國人每天平均攝取1.6克的omega-3，這之中有超過1.4克來自植物性的ALA。ALA在神經系統發展和促進健康的效用經證實並不及EPA和DHA，此外，過去認為ALA很容易能轉換為EPA和DHA的看法也不再適用<sup>4</sup>。當今科學研究提供了完善清楚的資訊，每日攝取源自海洋的長鏈不飽和脂肪酸才是最重要的。



戴米安·羅德里奎茲博士  
(Damian Rodriguez, DSc,  
MS)

任職於dōTERRA美商多特瑞的教育部門。加入dōTERRA美商多特瑞之前，他於公共衛生領域服務並擔任大專院校等專業運動員的健身教練。他擁有A.T.斯蒂爾健康科學大學的健康醫學博士學位以及肥胖管理暨運動人體科學的碩士學位，同時亦擁有多項運動和營養領域的專業證照。羅德里奎茲博士以運動為其一生的志向，參加舉重和鐵人三項等多種活動，熱衷於推廣健康的生活方式。

### Omega-3營養補充品

雖然選擇全食物、非精緻食物和避免加工植物油是獲得必需脂肪酸恰當比例的好方法，但要能攝取足夠的omega-3並不容易。高脂肪魚是EPA和DHA的最佳來源，但為避免攝食入如汞等有毒物質的風險，通常建議一週的分量不要超過2-3次。海藻是最佳的DHA來源，核桃、亞麻籽和芥花油富含ALA，但卻缺乏另外2種類型的omega-3脂肪酸。部分營養來源的食物熱量相當高，因此正在進行節食計畫的人可以選擇其他方式。含有Omega-3的營養補充品是解決上述問題最方便的方法，而魚油則是近年快速崛起的保健產品。美國國立衛生研究院指出，自2012年起，將近有8成的美國成年人每天服用魚油做為營養補充，是業界中最受歡迎的天然產品。

### 魚油

魚油補充品是擁有廣泛健康效用的最佳選擇。多種海洋魚類萃取的魚油以及其他植物來源的omega-3，加上微量營養素以及抗氧化物，能充分提供每日所需分量。此外，所含精油能相輔相成發揮作用，維護消化運作、免疫系統功能並提升抗氧功效。再加上蝦紅素、維生素D和E的成分，能促進身體對氧化壓力的健康反應。搭配綜合維生素一同使用，其天然保健的功效能超越市面上的魚油及綜合維生素產品。人體需要必需脂肪酸調節身體運作、對抗氧化壓力、維持整體健康以及每天保持最佳狀態。攝取均衡的飲食，像是適量的植物性油脂以及固定食用高脂肪魚類並且每日食用魚油，能確保我們攝取足夠的必需脂肪酸。

魚油適合搭配綜合維生素一同使用，其天然保健的功效能充份提供每日所需。



#### 參考文獻

1. Simopoulos AP. The importance of the ratio of omega-6/omega-3 essential fatty acids. *Biomedicine & Pharmacology*. 2002;56(8):365-379. [http://dx.doi.org/10.1016/s0753-3322\(02\)00253-6](http://dx.doi.org/10.1016/s0753-3322(02)00253-6).
2. Calder PC. N-3 polyunsaturated fatty acids, inflammation, and inflammatory disease. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2006;83(6):S1505-S1519.
3. Ratnayake WMN, Gilani GS. Nutritional and health effects of dietary fats. *Pakistan Journal of Nutrition*. 2004;3(4):205-212. <http://dx.doi.org/10.3923/pjn.2004.205.212>.
4. De Lorgeril M, Salen P. Alpha-linolenic acid and coronary heart disease. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*. 2004;14(3):162-169. [http://dx.doi.org/10.1016/s0939-4753\(04\)80037-1](http://dx.doi.org/10.1016/s0939-4753(04)80037-1).

# 輕迎新生活計畫 安德魯·馬歇爾

與肥胖問題奮戰多年後，安德魯瘦了超過30公斤且BMI指數下降21%。短短三個月他重新掌握自己的生活方式並改善許多健康問題。

## 改變的契機

在醫界工作多年，看過不少因不良生活方式導致的嚴重併發症，雖然許多疾病無法避免，但我自己本身所面臨的狀況其實是起因於不良的生活習慣。當健康問題讓我開始無法盡到家庭責任還有完成課業時，事情來到了臨界點，我不能再自在享受過去那些帶來歡樂的事物，從飆高的血壓到糖尿病的前期症狀，問題接踵而來。我再也沒有陪伴孩子的活力，當他們要我一起玩或運動時，我發現自己說「不」的頻率比說「好」來得多，我不想成為這樣的父親。過去多次的嘗試改變和減重都失敗，讓我對未來感到相當不安。我知道該是時候大刀闊斧有所為了，而且這次一定要全力以赴。

## 尋找動力

我領悟到無論如何都要找到動機的重要性。一開始其實是發現自己的健康出了狀況。開始著手進行後，動機便來自於想像自己和孩子的未來，在逐漸進步的體力與健康中獲得前進的動力。

我也在身體的改變中找到動力。長時間努力下的進步以及專注也是動力來源。我更在維持一整天的活動力和良好狀態的狀態中，找到自己持續的動機。最重要的是，隨著跟家人關係的日益增進和愉悅的互動中，我找到了走下去的力量。在全家人的精神支持下，得到了動力。

曾經有好長的一段時間，我不斷經歷健康上的困境。但如今，我正在體驗一種強大的能量和積極行動的正向循環。一個微小卻正面的改變就能幫助我更容易往下一個目標邁進，同時也可以讓先前培養的良好習慣更加紮實。這變成了我前進的根基並支撐著要達到健康標準，盡情享受人生並實現夢想的信念。我畢生的心願是考上醫學院以及努力做好現



# 「我不再是過去的自己。」



在的工作，扮演好幫助他人改變生活的角色。如果不能先照顧好自己，我不可能有強健的體魄來應付學業上的壓力與要求，更不可能有立場幫助其他人做出改變。

## 擁抱轉變

三個月內，我大幅改善了種種健康問題。睡得更好、精神也更好，還從事了比起過去幾年都要多的運動。我也發現雖然有時想貪嘴，但已經可以控制了。藉由降低砂糖攝取、減少至最低分量，我注意到身體修復、抵抗病毒及維持健康血糖等能力有巨大的改變。我開始健走及享受那些多年來都無法進行的戶外活動和走進大自然，每一件事都幫我重新找回失去的自我。我更有活力跟孩子們共度美好時光，也有動力付出更多並計畫更多和他們共享的

重要活動，也開始擁有失去多年的自信，生活的每一層面都變得更加美好。

簡單來說，對自己的人生我懷抱著更多生命力。這七八年來，我一直與肥胖對抗。在將近九年的時間裡，這是我第一次感受到有辦法控制且管理好自己的健康。至今，我已瘦了30公斤，但這還不是終點！我的終極目標是要瘦到81公斤。雖然在短時間之內，便取得非常好的進展，但仍有很長的一段路要走。最讓我驚訝的是，我以為整趟旅程會非常困難，但萬萬沒想到過程卻是如此的愉快。像是每隔幾天起床就會發現自己的身材比起之前又進步了。我的一生中，從來沒有在辛苦耕耘過後，體會到像現在這麼強烈的成就感。

### 經驗分享

要有耐心：如果你能改變飲食與運動習慣，成果終將到來。我過去就是因為沒在48小時內看到改變便不斷放棄，長期的轉變需要長時間的投入，別期待第一天就要看到成果。

花時間保養身體：如果你沒有足夠的時間為自己準備健康的餐點或是每週適量運動，這些營養補充品可以助你一臂之力：

### 清迎新生活計畫

- ▶ 幫助輕盈代謝的複方精油
- ▶ 終生保健營養補充品
- ▶ 幫助常保樂活的複方精油
- ▶ 提供充沛元氣的複方精油



每日每餐必須包含營養優良的蛋白質、蔬菜以及有益健康的碳水化合物，像是全麥麵包或糙米。從開始減重以來，這些都是我固定的飲食內容。

我懇請你一定要改變生活習慣。減少不重要、浪費時間的活動，那會阻礙你認真渡過每一天。多花些時間好好思考與規劃健康的生活。飲食上放慢腳步，別讓自己掉入小框框而侷限自己的選擇。（沒錯！趕快戒掉速食吧！）最重要的是讓自己開心同時也保有健康。不論現階段你處於什麼樣的身體狀態，總是有辦法兼顧享樂與活動量，找到適合自己的方式並以此豐富人生。

### 記得這是一場長期的健康經營而非短暫的競賽奪勝。

挨餓或是激烈地節食以求速成只會對自己造成長遠傷害。試著從培養永續一生的健康飲食習慣開始，讓身體細胞獲得足夠的養分才是減重的關鍵。

### 別讓小小挫折掩蓋整理進步。

原本我每天早上都會量體重。有時一天內，我的體重會在2公斤上下徘徊。起初，我會因為當天體重計顯示增加了零點幾公斤而懊惱。但隨著朝向目標、遵循自己訂立的計畫邁進，我才了解到這其實再正常不過了。終於，我再也不會擔心每日體重的波動，對自己長久下來的進步感到不可思議。



# 成功秘訣

## 1 每一天都要讓自己的身體充分獲得營養健康的食物

不論你如何認真運動，飲食不正常就無法減輕重量。

## 2 建立運動習慣，以此追蹤你的進度

每週確認自己體能的提升，能增強你的動力！有許多好用的手機app可記錄運動狀況。

## 3 確保你的運動有足夠的肌力和伸展訓練

鍛鍊肌肉能燃燒卡路里，而消耗肌肉再重建則可加倍燃燒脂肪。肌肉線條讓身形更好看、增加自信，讓你越想認真運動。

## 4 食用低GI值的食物

高升糖指數的食物（包括澱粉食物，如馬鈴薯）會讓胰島素上升而助長脂肪儲存，過多胰島素也會亦導致血糖降低產生飢餓感。如此血糖高低的波動會造成暴飲暴食。調整糖分的攝取是我最重要的改變之一。

## 5 建立親友加油團

找到可以幫助你堅守目標的朋友。一開始時，我絕大多數的成功就是來自於朋友的督促。即使是現在，能和朋友一起鍛鍊、運動總是充滿更多的歡樂。

## 6 在減重過程中，冥想是強而有力的工具

這是我們腦中具體目標及讓身體經由潛意識回覆的連結。坊間有許多潛意識催眠等影音資料可做為參考，我喜歡其中一種教你在腦中描繪出自己未來想要的身體的样子。

## 7 認清你瘦不下來的真正原因

情緒型肥胖是千真萬確的事，過去一些你沒有察覺而且未處理的問題很可能是你瘦不下來的癥結。

## 8 睡眠

睡得不好或睡眠不足會損害身體復元與運作的功能。讓「睡個好覺」成為每天的首要任務。對我來說，缺乏睡眠就是意志力的喪失。

## 9 愛你的身體

喜愛身體的每一部分，別因為任何理由而嫌棄它。我發現尊重自己的身體並且對它感到自信，讓我能更自在地與自己的身體共處，變得更健康。當我停止擔心自己的外在，開始享受身體的蛻變過程時，更能在健身房充分投入，勇於嘗試不一樣的鍛鍊，這些是我之前太過在意他人眼光時無法做到的事。



STEPS TO SUCCESS



產品顧問 - 使命分享

## 耕種鑿井計畫

哈迪一家有著在全世界冒險犯難和扶弱濟貧的豐富經歷，但在他們心中仍舊有個特殊的位置是留給非洲的莫三比克。吉娜·克勞斯（哈迪家的成員）（現為dōTERRA美商多特瑞藍鑽）於2007年志願前往莫三比克擔任護士。當她的家人前去探望時，每個人都愛上了那裡的人們和文化。2016年，賈許和莎拉·哈迪在莫三比克擁有了一座名為「深根」的農場，再加上吉娜的幫助，他們準備開始一項名為「耕種鑿井」的龐大計畫。

### 耕種鑿井計畫是什麼？

最簡單的說，「耕種鑿井計畫」的重點在水。沒有水，想做任何事改

變莫三比克居民面臨狀況的事幾乎無法進行。

許多人必須長途跋涉好幾公里才有乾淨的水可以喝。吉娜說道：「許多婦女一生就耗費在為家人、孩子取水。當孩子們需要前往提水時，他們就無法上學，因為得花上一整天的時間。假使水井太遠，居民常常自己鑿洞取水喝，這其實正是疾病的最主要來源。沒有水他們也無法灌溉或種植食物，因此導致許多人面臨長達數個月的饑荒。」

起初，賈許和莎拉經營一座名為「深根」的農場，提供另一個推動經濟救援的人道組織「融合社群」（Communities of Fusion）援

助。當時「耕種鑿井計畫」根本還沒有開始，不過在2015年經營農場的目的卻開始迅速拓展。那年他們所在區域的農作物災損嚴重，因為豪大雨摧毀了許多植物。那時賈許和莎拉煩惱著該如何是好。往常饑荒應該都要到11月才會發生，但當年7月時許多人已開始沒有食物可以吃了。和居民們討論最迫切的需要後，他們相信鑿井才是解決之道。

### 募款鑿井

莎拉和吉娜意識到有很多人能幫助她們達成目標，便著手募款活動，希望藉此能開挖第一座水井。莎拉是一位非常有天分的攝影師，她製作了一部影片以宣傳推廣這項計畫。莎拉





## 展望未來

賈許與莎拉繼續募款以建造更多的水井，也試圖要開始他們遠大理想的另一項計畫：耕種箱。為了幫助每個家庭常年都有農作物可以收成，耕種箱裡含有種子、肥料和簡單高效的滴水灌溉系統，居民還能參加「深根農場」舉辦的工作坊。

說：「我們不只是為了生活，而是有著為了更遠大理想去施展所長的渴望。隨著時間過去，我們每個人都會看到自己的天賦和能力，以從未想過的方式在這項計畫中發揮作用。」

令人驚訝的是，她們第一次投入的募款活動便獲得了超過1萬美元的款項，而dōTERRA美商多特瑞「療癒之手基金會」更同意再捐贈5千美元讓她們有了足夠的經費在2月時建造第一口水井，同時啟動監工計畫，讓社區能負責水井的維護。計畫成功啟動，如今再次募得了1萬零五百美元，「療癒之手基金會」也再次捐贈5千美元，她們規劃再挖鑿三口水井並開始籌備此計畫未來所需的資金。

這些都是為了他們在莫三比克的願景。賈許說：「全世界認為非洲所有的人都受飢餓所苦，但這裡的人們不斷努力求生存，而且充滿潛力。我們給當地人民一些想法，他們便滿腔熱忱地緊緊把握並且想辦法完成。我們只是前進的一部分。他們才是改變自己家園的關鍵。」



## 使命歷程

◆ ◆ ◆ ◆ ◆

### 2007

哈迪一家拜訪在莫三比克的吉娜並且愛上那裡的居民。



### 2012

賈許與莎拉掌握難得的機會買下「深根」農場為「融合社群」(COF)供給穀物。

### 2015 7月

年初的豪大雨損害了許多農作物，迫切需要供水。



### 2015 12月

哈迪一家投注大部分dōTERRA美商多特瑞事業的所得再加上募款活動，獲得足夠挖造第一口水井所需的資金。



### 2016 2月

第一口井完成。

### 未來

製作耕種箱並教導人民耕種技術。



# 重拾活力光澤

滋養、潤澤

並且強化頭髮與頭皮



## 頭髮頭皮健康滋養液

產品編號：36210302

容 量：30 毫升

建議售價：NT\$ 1,867

中市衛粧廣字號第10503413號



55170302  
2016.11/佳64