

2019 春

互相效力合作計畫 4

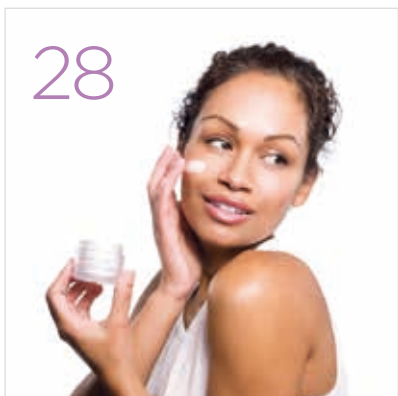
多特瑞健康照護計畫 12

香氛的力量 16

瑜珈的好處 26

益生菌/益菌生 42

療癒之手in台灣 50



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：2019年1月

doTERRA.com.tw
 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 橙花、茉莉 & 埃及

6 古巴香脂 & 巴西

8 生薑 & 肯亞

科學新知

12 多特瑞健康照護計畫

14 不可不知的精油新知

16 香氛的力量

18 營養補充品的功效

特別介紹

20 藍艾菊精油

21 玫瑰精油

22 西伯利亞冷杉精油

特別企畫

23 昇華獨特品味 精油與香水

26 瑜珈的好處

28 愛上自己的肌膚

30 居家空氣 天天好清新

精油好生活

32 園藝好手日誌

33 男士生活指南：出差旅行

34 好點子札記

36 精油收納妙方

健康專欄

38 4招積極對抗疲勞

40 食在當季 健康美麗

42 益生菌/益菌生

44 清迎新生活計畫

療癒之手基金會

48 「女孩日」邁向全球女性自主

50 療癒之手in台灣



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，dōTERRA美商多特瑞科學顧問團主席暨首席醫學顧問。



Dr. Hill

Q 經過一整天的日曬，如何為孩子舒緩、安撫肌膚不適？

A 有不少精油，尤其是薄荷、羅勒和尤加利皆以安撫肌膚的功效著稱，有許多方式可以善用這些精油，我最喜歡而且效果也很迅速的做法便是冰敷。在碗裡倒入冷水，加入5-10滴薄荷、羅勒或尤加利精油或再加些冰塊，然後拿一條質地柔軟的布快速過水、擰乾後，放置在頭部或頸部即可。

Q 踏青爬山，哪些精油是必備的？

A 讓我們先想想爬山時會需要什麼。體力、防蟲噴霧、保暖或者舒緩肌肉，無時無刻都是精油可以派上用場的時候。薄荷精油絕對是不可或缺的，滴幾滴在手裡，不論何時何地，嗅吸香氣就能快速精神大振。必要時再帶一條毛巾，加水便能冰敷。此外，出遊時一定要帶上有天然防護功效的精油。踏青時塗抹在腿部、手臂和頸部，適時補擦帶來更好的防護。最後，不論去哪，每個袋子裡一定都要備有一瓶薰衣草精油，可以減緩肌膚不適，登上山頂時打開瓶蓋深吸香氣，更能好好放鬆，享受眼前的美景。



Q 每天使用藍艾菊精油的好處為何？

A 藍艾菊最大的特色在於其擁有高濃度二環倍半萜 (bicyclic sesquiterpene) 的母菊天藍烴 (chamazulene)，因此呈現靛藍色。此外，它也含有許多常見的成分，像是單萜烯 (monoterpene) 與檜烯 (sabinene)。每日使用藍艾菊精油對保養肌膚非常好，實驗性研究顯示，母菊天藍烴具有高度維持健康肌膚的功效。研究報告指出，富含檜烯的精油能調節肌膚油水平衡，而母菊天藍烴則具舒緩的特性。在每日保養的乳液或化妝水中加入藍艾菊精油即可，即使看到混合後顏色的變化也無須擔心。進行舒緩按摩時，可以先用分餾椰子油稀釋，再加上數滴薰衣草或永久花精油，按摩肩膀或頸部。

赫樂，來自埃及
經驗豐富的花農
清晨兩點半
戴上頭燈、揹上花籃開始工作



改變生命

... 朵朵累積 ...

橙花精油

開出橙花的苦橙樹於西元642年由阿拉伯人傳進埃及。埃及的橙花與其他區域的種類不同，沒有經過任何的混栽，品種相當純正。據說17世紀末，法國布拉恰諾公爵夫人暨義大利涅羅拉公主安妮瑪麗·奧希尼（Anne Marie Orsini）相當喜愛橙花香精，甚至用它來沐浴。公主周遭的人因此也開始喜愛使用橙花精油，更以她的貴族爵位稱呼橙花為Neroli。

苦橙樹能萃取出三種不同的精油。橙花來自花朵。苦橙葉精油則來自枝葉。至於苦橙則是樹的果實。但通常一棵樹只能製作一種精油，這是為了要讓生產精油的部位獲得最好的照顧以利收成。此外，橙花精油的收成時間相當短暫，集中在三月中旬到四月底之間。

茉莉原精

茉莉花有超過200種以上的開花藤蔓植物和木犀科灌木品種。長久以來，茉莉因其芬芳的花香在許多國家，如中國、日本和東南亞備受珍視。巴基斯坦甚至以茉莉做為國花。茉莉和其他精油不同，須以特殊的方式萃取，屬於原精。萃取原精需經過非常精密的程序將揮發性物質與蠟質分離。

此一方式能讓原精保存更多的芳香化合物，以製作成一款淡雅但強效的產品。因為茉莉花太過嬌嫩，高溫的蒸餾法是無法萃取到我們真正需要的天然芳香化合物的。

採收花朵

那麼茉莉和橙花有甚麼相同之處呢？它們都產於埃及。生產1.3公斤左右的茉莉原精需要1公噸的茉莉，也就是600萬朵茉莉花。茉莉和橙花的收成都無法透過機器，必須以人工一朵一朵地摘採。由此可見，生產這些美麗的精油需要耗費多少的時間與心力。每朵花不只改變了使用它們的人，更改變了這些花農的生活。

經驗豐富的埃及花農赫樂與其他花農一樣，為了養家活口開始這份工作。每天清晨兩點半起床，赫樂戴上頭燈、準備好花籃便開始動手。為了永續栽種，這些花農每天只採集一小部分的花田，避免

過度採收。赫樂從事這份工作已經有十年了，日積月累，效率愈來愈高，速度提高後，她就有多餘的時間能從事其他工作，也能早點回家陪伴家人。赫樂很開心因為這份工作而結交許多朋友。許多花農都是和赫樂有相同處境的婦女，大家一起工作、和樂融融，時間也很快就過去，她們也都能獲得合理的收入。事實上，收成的花朵也是由她們親自秤重確認正確的重量。赫樂也許只是埃及眾多花農中的一員，但正是因為她辛勤地工作、一朵一朵地採收，才能讓我們享受著茉莉與橙花所帶來的眾多效益。

Copiba

來自亞馬遜的古巴香脂精油

巴西的領土幾乎涵蓋中南美洲的一半，總面積達8,516,000平方公里。其中亞馬遜熱帶雨林的面積佔國土60%以上。亞馬遜雨林區擁有地球現存一半以上的雨林，是世界上最大且生物多樣性最豐富的熱帶雨林，約有三千九百億顆樹。我們正是在此處萃取古巴香脂油樹脂，蒸餾後製成古巴香脂精油。



古巴香脂精油因富含 β -石竹烯(beta-caryophyllene)而與眾不同且極具功效，也是目前所知的 β -石竹烯含量最高的精油。 β -石竹烯也稱為「BCP」，是萜烯(terpene)的一種。2008年，歐洲的科學家發現 β -石竹烯和大麻素(cannabinoid)有類似的功效。如同各式各樣的大麻素與萜烯一樣， β -石竹烯能針對大麻素受體2(CB2)發揮作用，避開參與提供大麻素高度相關的CB1受體，更具體地說，就是四氫大麻酚(THC)。

因此，古巴香脂精油能發揮重要的功效，卻不會造成興奮等情緒反應，正是這個原因讓它成為效果非凡的精油。

古巴香脂精油也常見於各種生活用品，如肥皂、乳霜、乳液和香水。自十六世紀開始，亦用於傳統療法。時至今日，古巴香脂已被運用在維護各種系統的正常運作上。它同時也是抗氧化劑，能強效地促進健康的防禦力。

古巴香脂精油是從古巴香脂樹的油樹脂萃取而成。採集的方式與切開楓樹樹幹的做法十分相似。採收者必須先找到樹幹粗大的健康樹木，接著，他們會在樹幹距離地面約90公分高的地方

鑽一個小洞，開好洞口並清除木屑後，放置一個油樹脂的收集器，通常收成者可以馬上採集到油樹脂。第一次採集後，他們會在樹洞插入一個塞子，之後大約每隔幾周，就會再前往同一棵樹採集樹脂。

亞馬遜雨林相當茂密，若不使用傳統的代步工具很難在樹林中移動。因此，不論是生活或是買賣，大多以船為主要的交通工具。大大小小錯綜複雜的支流成為了運送貨物的道路。



dōTERRA美商多特瑞借助採收者之間龐大的網絡，將古巴香脂油樹脂從不同的村莊河運至瑪瑙斯市。一旦油樹脂經過檢查、完成付款並集中至瑪瑙斯市之後，我們便與合作的蒸餾夥伴一同完成油樹脂的蒸餾，一切就緒後便將其運往美國。

在最近一次的採收過程中，dōTERRA美商多特瑞美洲策略採購經理班·普萊特 (Ben Platt) 遇見了尚未合作過的採收古巴香脂的家庭。談論到古巴香脂時，這名採收者透露了無奈，古巴香脂的收購價讓他很憂心，此外，款項也常常延遲支付。

「當我和他們聊天時，很快地便意識到這就是dōTERRA美商多特瑞想要合作的對象。他們對採收古巴香脂的地區瞭若指掌，工作非常認真也很誠實正直，使用符合dōTERRA美商多特瑞標準的永續方式進行採收。我們鼓勵他們成為合作夥伴，承諾準時支付款項並以合理的價格收購。他們對於這樣的邀約非常開心，也同意要加入團隊。非常開心這家人也成為「dōTERRA美商多特瑞全球植物網絡」(dōTERRA Global Botanical Network) 的重要成員。這次的經驗更顯現這項使命的重要，與全世界最頂尖的職人合作，萃取全世界最頂級的精油。我們嚴選最好的精油，也挑選最好的人才。」





生薑&肯亞

Kenya

展望無限未來

有俄亥俄州五倍大的肯亞位於東非，與索馬利亞、坦尚尼亞、烏干達接壤，亦濱臨印度洋。做為非洲最成功的農業大國之一，肯亞有超過41%的土地做為農業用地。聚焦農業發展的策略帶來近期的經濟發展，再加上穩定的民主政治，讓數以百萬計的國民脫離極度貧窮的困境。雖然經濟逐漸成長，但許多地區仍舊缺乏改善人民生活福利的資源。



動態福利指數

dōTERRA美商多特瑞與牛津大學的研究團隊攜手，對合作的農民進行追蹤與評估，同時檢視公司的計畫以及該區的整體福利。位於肯亞南岸的夸勒郡，每10人就有超過7人生活在貧窮標準以下（每人每年GDP國內生產毛額約為US\$1,450，大約有1,800萬人每天只有US\$1.25可以生活）。牛津大學的研究團隊走遍夸勒郡，長期測量其各種經濟發展指標。有了相關數據之後，dōTERRA美商多特瑞「Cō-Impact Sourcing®互相效力合作計畫」的團隊便能將合作的農民與現狀進行比對，以瞭解他們和此郡其他區域的差異（請見下圖）。

改變生命

夸勒郡惡劣的生活條件讓許多人感到害怕，尤其是女性與孩童。為了取得水源，女性必須長途跋涉、冒著被侵犯或失去生命的危險穿越荒涼地區，孩子們則是很有可能成為鱷魚的獵物。他

們從鱷魚大量出沒的河域取得的水並不乾淨且含有來自海洋的鹽分，為了要安全地飲用，這些水必須煮沸或過濾。

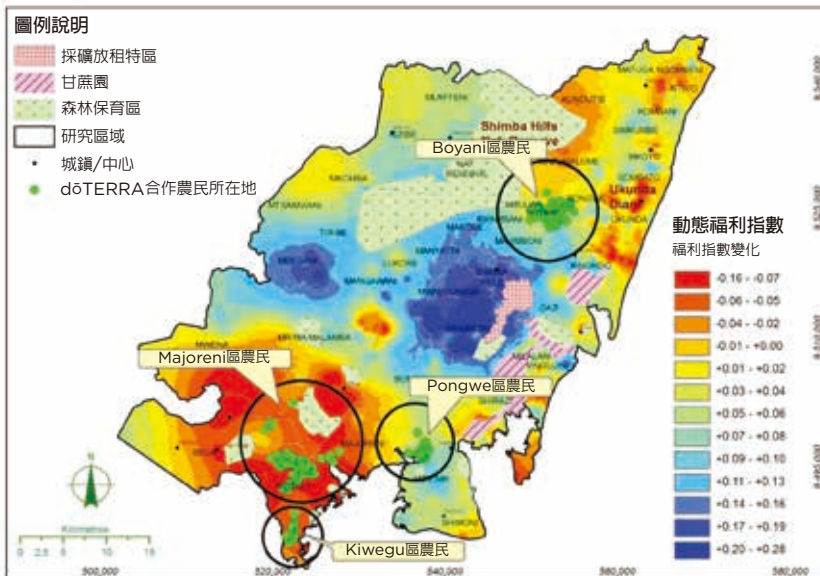
如今dōTERRA美商多特瑞「Cō-Impact Sourcing®互相效力合作計畫」和「療癒之手基金會」已幫助夸勒郡的居民遠離這樣的恐懼並且更安全便利地享有水源。新建的水壩不僅可以灌溉農作物，還能避免大海的鹽水流入河水中。此外，「療癒之手基金會」亦於當地社區挖鑿水井。

許多國家視為理所當然的生活條件，如今肯亞人民終於也能體會。除了提供乾淨的水源，dōTERRA美商多特瑞也同時完成了許多看似平凡但至關重要的計畫，包括建造有門鎖的洗手間以及舉辦社交活動和農業教育的社區中心。dōTERRA美商多特瑞也舉行了「女孩日(Days for Girls)」訓練活動，提供產品顧問在2017年全球年會組裝完成的衛生包。首次

的「男性日(Days for Man)」研習活動也隨著展開，著眼於教育年輕男性了解身體的發育成長以及如何尊重女性。

dōTERRA美商多特瑞與生產夥伴的合作方式已遠遠超過支付農民報酬的僱傭關係。每一位和dōTERRA美商多特瑞合作的農民都會被納入其農田專屬的GPS系統中，系統的資料庫有他們農作物的記錄與資訊。農田的管理人會騎著摩托車造訪各個農民蒐集資訊，同時教育他們各種專業知識，例如農作物的保護、栽種和收成。每位農民也可以透過手機訊息聯絡農田管理人，以獲得即時的回饋及任何問題的處理方式。這個系統和資料庫也是dōTERRA美商多特瑞「Cō-Impact Sourcing®互相效力合作計畫」的一部分，此設計就是要幫助每位小農都能成功打造自己的事業。

dōTERRA美商多特瑞發現，相較於大規模的經濟農業模式，與各種小規模經營的農民合作，除了生產線同樣能達到需求量外，還能讓「Cō-Impact Sourcing®互相效力合作計畫」真正扎根茁壯。「Lunga Lunga」是一塊面積300英畝、以栽種生薑為主的商業農田，能做為訓練農民的示範田地，讓小農們學習栽種生薑的專業技術，以運用在自己的農田上。憑藉三座蒸餾廠加上深厚的農業技術，肯亞未來將是為dōTERRA美商多特瑞生產更多精油的明日之星。





「我們很期待看到肯亞雄厚的潛力——化為實力的那一天！我們確確實實讓肯亞的人民找到自己能發揮的舞台並給予他們從未奢望的未來。這正是我們透過執行『Cō-Impact Sourcing[®] 互相效力合作計畫』打破不斷循環的貧窮困境與振興國家經濟的方式。」

——艾蜜莉 萊特 (Emily Wright)

▲慶祝新水井啓用

被遺忘的人民

肯亞的海岸有著絕世的美景，因此許多在首都奈洛比的富商官員便大量購買沿海的土地。雖然國家正著手擬定保障貧民的法令，但這些區域的居民仍舊害怕他們的土地隨時會被權貴佔有，這些居住在肯亞沿海的原住民常被稱為「被遺忘的人民」，許多人並沒有官方的戶口記錄。雖然他們世代代居住在這塊土地上，但卻沒有合法的土地所有權。由於這樣的情況，dōTERRA美商多特瑞及其合作夥伴要投資肯亞農民培育栽種多年生的農作物，像是尤加利 (Eucalyptus radiata) 或其他需要3-5年才能完全成熟的植物，就變得相當困難。這些沿岸的農民必須冒著隨時被合法驅離的風險。找到合法擁有農田或具核可租約的農民一直是一大挑戰。

更美好的未來

為了能幫助這些農民以及鞏固長期的合作關係，dōTERRA美商多特瑞正極力幫助肯亞農民取得銀行帳戶、土地和政府的核准。dōTERRA美商多特瑞大量購買農地，再轉租給這些農民讓其經營一段時間，農民在租用的田地上栽種農作物，不僅可以接受培訓，還能因此儲蓄。dōTERRA美商多特瑞每年以農民的名義保留農民收穫的一部分收入，一旦農民在租用了

3-4年的農地上成功栽種出芳香植物後，他們就能獲得足夠的存款購買自己的農田。在這段期間dōTERRA美商多特瑞會為這些農民設立銀行帳戶並幫助他們成為肯亞的公民，隨著愈多的農民獲得合法的土地所有權，他們就能和dōTERRA美商多特瑞建立長期的合作關係。在這些地區營造穩定且實質的經濟成長是dōTERRA美商多特瑞的使命。若想要振興一個國家，就要讓人民有自力更生的能力。



dōTERRA

芳香噴霧器系列

讓生活處處充滿香氛

愉悅。放鬆。享受



浮雲噴霧器

產品編號：33300302
建議售價：NT\$ 4,800



超級芳香噴霧器

產品編號：33030302
建議售價：NT\$ 6,400



花瓣芳香噴霧器

產品編號：33150302
建議售價：NT\$ 2,400



蓮花芳香噴霧器

產品編號：33160302
建議售價：NT\$ 4,800



七彩極光芳香噴霧器

產品編號：60204789
建議售價：NT\$ 3,735

多特瑞

健康 照護 計畫

大衛·希爾博士 / dōTERRA美商多特瑞科學顧問團主席暨首席醫學顧問

在2017年會上，除了新精油與新產品的介紹外，沒有比當天正式宣布的「健康照護計畫」更令人興奮的了。近10年來，透過產品顧問不斷地與親友們分享並推廣精油，我們已協助了數百萬人依照dōTERRA美商多特瑞健康金字塔建立起健康的生活習慣並且習得自我照護的方法。產品顧問帶來的影響力十分深遠，讓我們更期待著能夠透過「健康照護計畫」延續這個傳奇。主張在各國成立dōTERRA美商多特瑞精油診所的想法不僅源自於對精油的熱愛、產品顧問的支持，更源自於對於改善健康照護環境現況的正向態度與熱情。



多特瑞精油診所完工示意圖

不論你對於健康照護的意識形態為何，不可否認，現今的環境充斥著不斷增加的各種挑戰。許多病患與醫生對於那些高成本、低效率且並非在處理根本病灶的治療方式並不滿意，醫療成本愈趨提升，但成效卻並不如預期顯著。除此之外，病患也並未獲得相對應所需的時間與照護。而dōTERRA美商多特瑞「健康照護計畫」的目標便是致力於提供一個更好的醫療體驗，不僅能夠增進實質效率，更能提升整體成效。

劃時代

dōTERRA美商多特瑞承諾透過「健康照護計畫」提供病患與醫生從來沒有過的體驗！病患與醫生時常忽略了對於健康最重要的一件事——建立雙方互信的照護關係。健康照護其實有更好的選擇，那便是多特瑞精油診所提供的舒緩與價值體驗，也就是一個包含所有健康元素的全方位照護方式！

想要達到最佳的身心健康需要注意飲食控制、運動、自我預防保健如：使用精油以及時時思考自己目前的生活方式是否正確，而這些方式在傳統的健康照護模式並未受到太多重視。



希爾博士於美國猶他州快活林的精油診所建地

介紹

「健康照護計畫」正是另一個能夠分享與推廣使用精油經驗的管道。透過我們的整合模式，dōTERRA美商多特瑞的臨床醫生會將精油的使用列入診所的臨床應用中並且會教育患者如何正確地使用精油以及告知精油能為他們帶來的好處。同時，也會教導患者如何在日常自我照護流程中加入精油。對於產品顧問們來說，這將會是一個透過與診所合作，將自身的經驗持續的分享與傳承給人們的絕佳合作好機會！



驗證

雖然精油的使用歷史已長達數千年之久，而近期相關的研究與發現也不斷的增加，但關於精油的相關知識其實還有許多需要再透過科學研究與實驗的地方。而「健康照護計畫」正是一個絕佳的方式，能夠透過蒐集臨床資料來了解精油的實質效用。

一般而言，進行人體實驗其實是非常耗時且昂貴的，而dōTERRA美商多特瑞整合健康照護模式能提供珍貴的真實資料，讓科學研究有更多的進步空間與發現，這將會是一個史無前例的好機會，讓我們能夠大量的進行「CPTG®專業純正調理級認證」，讓我們的健康照護專家們能夠在第一線進行精油的研究，根據實際資料的協助來發展出人體適用的方式。有了這些研究結果，相信我們的產品顧問們一定會非常興奮地分享這些嶄新的知識。

參與

我們的精油診所正是為了您所設計的！雖然精油診所一開始只開放給dōTERRA美商多特瑞全球的員工們，但這僅是一個起點，將來也會開放給產品顧問們，未來也會對社會大眾開放，同時能有更多的診所加入。因我們非常珍惜產品顧問，所以希望能夠提供他們一個可以感受dōTERRA美商多特瑞熱情與提供全方位健康照護的地方。我們已等不及要看見各種關於健康的第一手科學發現與知識。

新型態的「健康照護計畫」將提供患者和參與者們一個更好的體驗，用更親民的方式來達成良好的健康成效，讓大家有更多的機會分享對於精油的認識與其能夠帶來的強大健康效益。

不可不知的 精油新知

文 / 摘錄自 大衛·希爾博士 (Dr. David K. Hill) 精油講座

精油保健在台灣已蔚為風潮，國際精油權威希爾博士特地來台，以其專業及多年研究心得，為精油愛好者提供了多項最新的科學發現與廣泛應用，讓大家更深入認識芳香植物精彩且寶貴的價值，人人都能享受愉悅的精油生活。

以下分享希爾博士講座中，你不可不知的觀念與精油的應用。

精油稀釋新觀點

精油稀釋與不稀釋，有什麼差異呢？

1. 以分餾椰子油稀釋的好處

許多人以為直接使用的效用更好，事實上稀釋有許多的好處。精油經過分餾椰子油稀釋後能增加親膚性並幫助吸收，作用在局部的時間會較持久，讓效果更具持續性。另一方面，稀釋也能避免不必要的刺激反應，尤其是對臉部角質層較薄的地方，如眼周、唇部。

- 親膚性更高
- 局部範圍深入作用
- 緩慢釋放，效果更持久

2. 不稀釋的好處

不稀釋的精油揮發性較好，較濃郁的香氣能提供更多嗅吸的好處，可迅速地為身體帶來全面性或系統性的效益，其滲透發揮的作用更有效。此外，情緒方面的問題也能得到良好的正面效果，例如提振情緒、舒緩憂慮等。

- 效果迅速
- 小分子滲透性高
- 全面性、系統性效益



現代人緊張焦慮法寶

雪松是希爾博士非常喜愛的精油之一，從葉子、樹皮到木材都含有雪松醇，木材所萃取出來的雪松醇高達20%，具有溫暖沉穩的香氣，嗅吸雪松能幫助放鬆身心，有效降低緊張和焦慮感受、撫平心緒，是現代人舒壓保健的好幫手。

除了提供身心的效益之外，雪松也是不可缺少的美膚聖品，具有絕佳的抗老效果，能活化肌膚、增加彈性，使肌膚紋理恢復健康狀態、緊緻柔嫩，有效撫平細紋。

希爾博士推薦配方：

1. 無瑕肌養成：

將2滴雪松和茉莉塗抹在細紋處或搭配乳液一起保養，能有效滋潤肌膚，達到由內而外的完整修護。

2. 油性肌退散：

針對油性皮膚也能發揮良好的作用，很適合在夏天使用。將1滴雪松和1滴迷迭香搭配護膚乳液或護髮乳一起使用，能幫助肌膚油水平衡，減少臉部肌膚或頭皮出油的狀況，維持潔淨清爽。



天天擁有好心情妙方

花朵類精油一直是深受大眾喜愛的種類，萃取的部位可以是整株花朵如薰衣草或是單從花瓣部分萃取而來，如玫瑰和茉莉。花朵類精油對情緒的幫助非常強大，能夠處理非常纖細敏感的情緒，使心神平靜放鬆，具有呵護心靈的溫暖力量，帶來幸福感受。花朵的香氛也很適合營造環境氛圍，增加人與人之間的親密連結。

在對情緒具有全面性效益的精油中，希爾博士最推薦羅勒。研究指出，長時間暴露在吵雜的環境中會令人心緒不穩，產生焦躁、無法專注於工作或課業的現象。使用羅勒可幫助全面性的身心安撫，緩解焦慮和不安感受，平穩放鬆思緒，具有非常好的撫慰作用。

使用芳香噴霧器擴香羅勒或塗抹在掌心深深嗅吸能達到放鬆安撫。在恍神、分心時，塗抹羅勒在頭部輕輕按摩，幫助思緒清晰。考試前，天天塗抹在脊背或足底，幫助你不分心，更加專注目標，帶來堅持的力量。

希爾博士推薦配方：

1. 感到沮喪不安時，羅勒搭配薰衣草、馬鬱蘭或柑橘類、洋甘菊類的精油一起使用。
2. 感到焦慮驚慌時，羅勒搭配廣藿香、迷迭香、羅馬洋甘菊或快樂鼠尾草一起使用。



獨特成分的藍色精油

帶有鮮豔靛藍色的藍艾菊精油近來吸引許多人注意。它之所以有此明顯特徵，是因為藍艾菊精油裡的化學成分——母菊天藍煙具有保護、安撫及舒緩的效益，能保護肌膚免受侵害，有效提升防禦力，還能夠為肌膚帶來安撫舒緩的效果。同時，藍艾菊中的化學成分檜烯也能協助撫平肌膚瑕疵。

希爾博士推薦配方：

1. 添加1-2滴在保養品中能修護肌膚，賦予脆弱的眼部肌膚強大的保護，告別細紋、皺紋、眼周的多種困擾。
2. 可做為天然染料及香料，取代人工染劑。

香氣的力量

大衛·希爾博士 / dōTERRA美商多特瑞科學顧問團主席暨首席醫學顧問

嗅覺是我們感受周遭世界最直接的方式，不過許多人都低估了它的重要性。動物必須使用嗅覺以維持基本的生存（找尋食物、伴侶等），相較之下，人類的嗅覺並不發達，儘管我們的鼻子不像警犬一樣靈敏，但還是可以聞出各式各樣微小的氣味。直到近幾年才開始有研究人員解開嗅覺複雜的難題，繼而發現嗅覺比起我們過去所認知的要來得重要許多。事實上，嗅覺與身心健康有著直接的關聯。

精油香氛

說到精油，打開瓶蓋時的濃郁香氣是我們最先注意到的事。從定義上來說，精油是富含揮發性芳香化合物的混合物質，正因具備揮發性，香味其實是精油本身的特徵，換句話說，精油就是它們自己的香氣。香氣在化學上的意義是化合物（精油的成分），能夠與鼻腔內的嗅覺接受器相互作用，但並非每一種化合物都能誘發香氣，因為它們必須非常細小且能在空氣中揮發。精油化合物同時具備了這兩項要件且能夠迅速輕易地附著在鼻腔內的嗅覺接受器上。不同種類的精油其化學成分差別很大，這也說明了為何精油擁有如此多樣的氣味以及為何能對我們造成截然不同的影響。

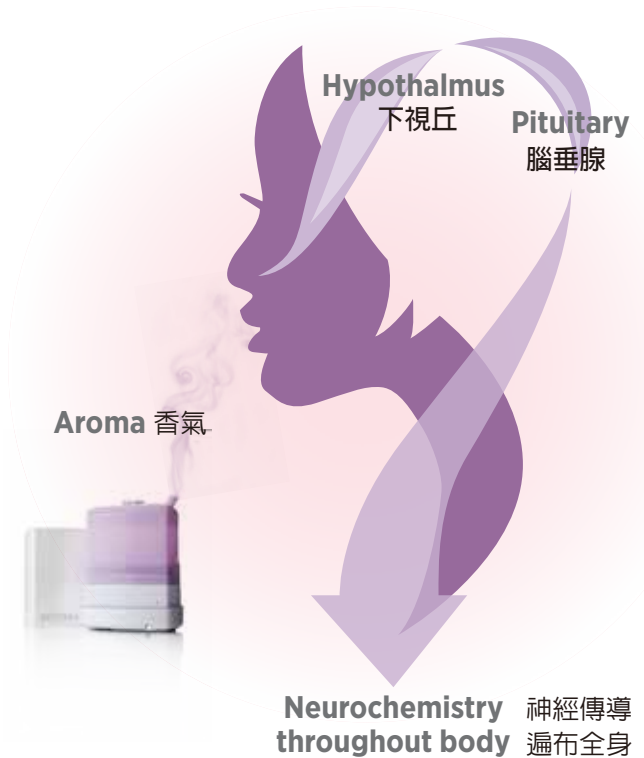
香味的作用

在香氣的研究中，最受關注的領域是這些氣味對情緒和心靈的影響。舉例來說，有強力的證據顯示，在不同的情況下，單單嗅吸精油的香味就能有效地安撫緊張或焦慮的情緒。位在鼻腔上端的嗅覺接受器能直接與腦內的邊緣系統連結，此區掌管人體的情緒反應。某些味道會讓我們想起過去的事或帶來特殊的感覺，在日常生活中，氣味和情感的緊密關聯也就不言而喻了。有些香味會直接影響心情（例如安定、平衡或活力），有些則會勾起某段回憶，常常是那些帶有強烈情緒的經歷。

帶來不同觀點且引起業界興趣的新研究，也幫助我們了解香氛的功效不僅限於情緒的運作。香氛除了能影響邊緣系統外，嗅覺接受器也與下視丘有著精密的連結。下視丘位於腦內，掌管全身的生理機能，下視丘藉由與腦中一個小小的腺體，也就是腦垂體或「主腺體」相互作用而發揮極大的影響力。腦垂體分泌的荷爾蒙與血壓、飢餓、口渴、甲狀腺機能、睡眠周期、性荷爾蒙和記憶等等作用都有關聯。由於嗅覺接受器與大腦此區的直接連結，香氛因此直接與下視丘相互作用，影響遍布全身的神經傳導並帶來強而有力的健康功效。

有許多簡單的方式能善加利用精油的芳香特性，其中一種便是擴香。不只因為擴香能讓精油進入循環，研究指出，擴香也能帶來淨化空氣的益處。選擇直接噴霧或加水型的芳香噴霧器最為適當，因為燭燒或加熱會改變精油精細的化學特性。如果沒有芳香噴霧器，只需在手心滴幾滴精油，雙手磨擦後嗅吸，就是隨時隨地享受精油很方便的做法。儘管使用精油的方式非常多，但以身為醫生的經驗看來，我發現持續每天沉浸在精油香氛中最能為身心健康帶來特別又顯著的效用。

下視丘腦垂腺軸作用



參考文獻

- Ceccarelli I, Lariviere WR, Fiorenzani P, et al. Effects of long-term exposure of lemon essential oil odor on behavioral, hormonal, and neuronal parameters in male and female rats. *Brain Res.* 2004;1001(1-2):78-86.
- Conrad P, Adams C. The effects of clinical aromatherapy for anxiety and depression in high risk postpartum woman - a pilot study. *Complement Ther Clin Pract.* 2012;18(3):164-168.
- Fayazi S, Babashahi M, Rezaei M. The effect of inhalation of aromatherapy on anxiety level of patients in preoperative period. *Iran J Nurs Midwifery Res.* 2011;16(4):278-283.
- Inouye S, Uchida K, Yamacuchi H. In-vitro and in-vivo anti-Trichophyton activity of essential oils by vapour contact. *Mycoses.* 2001. 44:99-107.
- Lehrner J, Eckersberger C, Walla P, et al. Ambient odor of orange in a dental office reduces anxiety and improves mood in female patients. *Physiol Behav.* 2000;71(1-2):83-86.
- McCaffrey R, Thomas DJ, Kinzelman AO. The effects of lavender and rosemary essential oils on test-taking anxiety among graduate nursing students. *Hollist Nurs Pract.* 2009;23(2):88-93.

營養補充品的功效

戴米恩·羅德里奎茲 / 健康科學博士 Dr. Damian Rodriguez, DHSc, MS

營養補充品一直是營養學中備受矚目的話題，這樣的熱潮仍舊持續發燒。從科學研究或是個人的經驗來看，營養補充品有的對健康影響舉足輕重，有的效果並不顯著。不過對西方飲食所造成的營養缺失倒是一致認同，這樣的缺失對人體無數的健康機制帶來重大的影響。不論是出色的運動員或者一般人想尋求方便又能有效改善每日保健的方式，在日常飲食中加入營養補充品是最簡單的方法。此外，專家的研究也已透過各種臨床數據證實其功效。

首先來了解一下大眾食用營養補充品的理由。根據2007-2010年「美國國民健康和營養調查 (NHANES)」發現，大部分的營養補充品使用者表示，其目的在維持整體健康、維護骨骼健康以及心臟健康。此外很有趣的是，年齡層愈高，食用營養補充品的比例也隨之增加。近期研究指出，美國20-39歲的成年人每天食用營養補充品的比例約為33%，60歲以上的使用者則增加至67%。那麼一般大眾最常食用的營養補充品是什麼呢？2012年美國衛生研究院 (National Institutes of Health) 的報告指出，在美國約有31%的成年人食用綜合維生素 / 礦物質。而必需脂肪酸類的補充品（像魚油就是此類產品）則為特殊營養補充品中消費者最常使用的種類，約佔20%。這樣的結果並不難理解，因為隨著自然的老化過程，我們

會開始關心骨骼與心臟的健康，而近期的研究也指出，攝取綜合維生素 / 礦物質以及Omega-3的營養補充品應能有助於改善這方面的問題。

補充均衡的全食飲食是每個人都必須了解的。綜合維生素、魚油以及植物多酚擁有許多經臨床實驗證明的健康功效。將在「Journal of Dietary Supplements」國際期刊發表的為期2個月的臨床實驗研究也顯示，於平日飲食中使用這些營養補充品的族群在心血管健康、抗氧化功能、發炎指數與血糖的檢測數據上皆有明顯的改善。「臨床試驗受試者的驗血結果也在LDL/HDL（低密度/高密度膽固醇）、空腹血糖以及三酸甘油酯等數據上有所改善。」此外，這些受試者在各種健康的表現上，如思緒清晰、能量、動力和整體身心健康的自覺評估上也有所進步。健康的基礎在於營養均衡的全食飲食習慣，但不可忽視的，在日常生活中食用此類營養補充品確實能帶來更多好處。

營養缺失

根據「美國疾病管制與預防中心 (CDC)」的調查發現，在美國約有95%的成年人維生素D與E的攝取量低於每日營養素建議攝取量 (RDA)。此外，大約半數的成年人鎂、維生素A、鈣和維生素C的攝取量不足。更讓人擔心的是，西方飲食

中的加工食品過多，導致普遍Omega-6與Omega-3的比例為16：1或甚至更高，但趨近1：1才是擁有最佳健康狀態的比例。所以最好的方式就是改變飲食習慣，但實際執行起來並不容易。早晚餐搭配綜合維生素、魚油以及植物多酚是改善此一問題最方便、也最符合經濟效益的方法。

細胞健康

研究顯示，每日食用綜合維生素類的營養補充品應可增進細胞健康，也就能因此帶來全面的健康。從一項長達14年、囊括15,000名受試者的隨機、雙盲檢測與安慰劑對照的研究報告中獲得的可信數據顯示，每日食用營養補充品的族群比較沒有營養缺失及細胞健康上的問題。實驗證實，如果要從最根本的地方著手維護身心健康，攝取營養補充品是可行的方法之一。





自覺健康狀態

健康不只是檢測的數據而已，壓力、能量以及滿足感都是身心健康非常關鍵的要素。近期的研究及臨床試驗都顯示，每天補充營養品應能改善這些自覺的健康狀態。追求一生的健康與活力的第一步就是飲食，但這不只侷限於廚房冰箱中的食物而已。在準備每天的餐點前，別忘了打開櫥櫃取出你的綜合維生素、魚油以及植物多酚。要讓細胞處於最佳狀態以及維持一生健康所需的關鍵營養與代謝物質，再也沒有比這更簡單的方法了。

Blue Tansy

產地：摩洛哥

精油香氛：果香、甘醇、清甜

萃取部位：花、葉、莖

萃取方式：蒸氣蒸餾法

藍艾菊（學名Tanacetum annuum）常被誤認為是艾菊（學名Tanacetum vulgare），其實兩者製成的精油含有截然不同的化學成分。藍艾菊精油沒有任何側柏酮（thujone）的成分，但富含母菊天藍烴（chamazulene）。萃取出來的藍艾菊精油也就因為母菊天藍烴而呈現深藍色。藍艾菊可用於幫助減少肌膚瑕疵並舒緩不適。

你不知道的藍艾菊：

藍艾菊常被誤稱為摩洛哥洋甘菊（Moroccan Chamomile），其實兩者為截然不同的品種。

使用方式

擴香

- ◆ 可自行調配喜好的香氣擴香使用。玫瑰、胡荽、天竺葵、薰衣草、苦橙葉、綠薄荷、杜松漿果、伊蘭伊蘭和快樂鼠尾草等精油都很適合搭配藍艾菊精油一同使用。
- ◆ 深深嗅吸，享受提振香氣。

外用

- ◆ 將數滴藍艾菊精油搭配分餾椰子油進行舒緩按摩。
- ◆ 於喜愛的潔膚用品中滴入1-2滴精油可強化清潔功效，使肌膚更加潔淨清新（使用前請於局部測試有無過敏現象）。

其他

- ◆ 可做為天然染料及香料，取代肥皂染劑。

注意事項：藍艾菊精油可能使物品的表面、布料與肌膚染色，使用時請留意。

Rose

玫瑰精油是世界上最珍貴的精油之一，
也是最耗費人力且產量極少的精油，
因此價值不斐。

你不知道的玫瑰：

萃取出一瓶5毫升的玫瑰精油需要25萬
2千片花瓣（或8千朵玫瑰花），相當於
19公斤的玫瑰花瓣。

產地：保加利亞

精油香氛：花香、甘甜

萃取部位：花朵

萃取方式：蒸氣蒸餾法

使用方式

- ◆ 塗抹於掌心，磨擦雙手後覆蓋鼻部，嗅吸令人振奮的香氣。
- ◆ 塗抹於頸部或手腕，做為個人香氛使用，散發浪漫怡人的香氣。
- ◆ 塗抹於穴位，帶來整天的好心情。
- ◆ 塗抹於肌膚，平衡水分並減少肌膚瑕疵。

Siberian Fir

產地：俄羅斯

精油香氛：青草、木質、清新

萃取部位：針葉 / 枝條

萃取方式：蒸氣蒸餾法

西伯利亞冷杉（學名 *Abies sibirica*）為高大的松科長青樹種。通常生長於俄羅斯、芬蘭和北美。淡黃色澤的西伯利亞冷杉精油散發著如松樹般的香氣。

你不知道的西伯利亞冷杉：

許多主要的香料中都含有少許的西伯利亞冷杉精油。

使用方式

擴香

- ◆ 將1滴西伯利亞冷杉精油搭配1滴桂皮精油和2滴野橘精油一起擴香使用，散發愉悅的悠閒香氣。
- ◆ 於掌心倒入數滴精油，磨擦後雙手覆蓋於鼻部，深深嗅吸香氣可促進舒緩放鬆。

外用

- ◆ 於保濕產品中滴1-2滴精油，塗抹於頸部後方或足底，能幫助平衡情緒並舒緩焦慮感。
- ◆ 塗抹於肌肉或關節處或是搭配分餾椰子油進行按摩。



昇華 獨特 品味

精油與香水

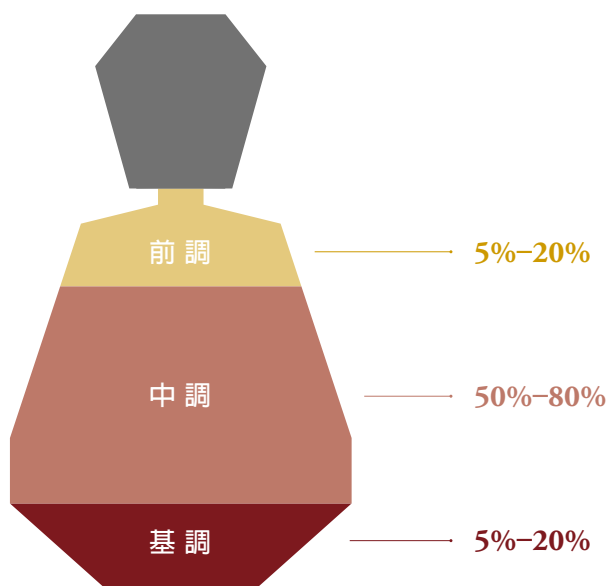
從古至今，香水便具有廣泛的用途與意義。自西元前兩千年以來，古埃及人開始使用精油後，精油便成為製造香水的原料之一。古埃及的貴族、政治家、運動員與皇室皆使用香水做為尊貴身分的象徵，精油也因其具有的健康效益而格外受到推崇。這些強而有力的香氛在祭典、美容保養和貿易上皆扮演著重要的角色，時至今日仍是一樣。

想要打造個人專屬且無毒的精油香氛其實並不難。在值得特別紀念的節日，為心愛的人親手調配一款獨一無二的精油香氛做為愛的獻禮吧！



認識香調

精油可依照其香氣的屬性分成三大類：基調、中調和前調。調配香水時一定要記得，前調是最先聞到的香氣，但相對的，持續的時間也較短。前調約佔香水配方的5%-20%。中調為其次聞到的氣味。一旦前調的香氣消失後，中調會變得更加明顯，約在擦完香水的20-60分鐘開始出現。中調是一款香水最主要的氣味，是香水的靈魂，約佔香氣配方的50%-80%。經過1-2小時後，香水才會開始散發基調的香氣。基調持續的時間最久且通常是花香或木質香味。基調與前調所佔比例相同，約為配方的5%-20%。調製個人專屬的天然香水時，可加入酒精或分餾椰子油做基底，能幫助緩和配方中多種精油可能造成的過強效果並且延長手作香氣的使用期限。



前調

羅勒	甜桔	檸檬草
茶樹	薄荷	苦橙葉
胡荽	冬青	綠薄荷
野橘	佛手柑	快樂鼠尾草
檸檬	尤加利	
萊姆	葡萄柚	

中調

豆蔻	黑胡椒	百里香
絲柏	薰衣草	杜松漿果
牛至	馬鬱蘭	羅馬洋甘菊
甜茴香	香蜂草	西伯利亞冷杉
天竺葵	迷迭香	道格拉斯冷杉
胡荽葉	穗甘松	

基調

側柏	茉莉	廣藿香
桂皮	乳香	檀香木
雪松	生薑	岩蘭草
肉桂	沒藥	伊蘭伊蘭
丁香	永久花	古巴香脂
玫瑰	藍艾菊	

常見香氣類別

東方：生薑、乳香和廣藿香

木質：雪松、檀香木和岩蘭草

清新：野橘、佛手柑和葡萄柚

花香：天竺葵、薰衣草和伊蘭伊蘭

調香方式

當你準備好開始以精油調製專屬的個人香氣時，切記中調是核心，但基調是串聯香氣的關鍵。因此，先從基調精油和中調精油選出自己喜愛的香味，再逐一「增添風味」。舉例來說，假設你想要調製一款木香、中性且多功能、帶有清爽和柔美的香氣，可以從基調和中調類別中選擇深沉、濃郁但仍保有清新、潔淨氣味的精油，如雪松、檀香木和杜松漿果等。接著從前調類別中選擇一種或多種具相同風格卻又能營造耳目一新感受的，如西伯利亞冷杉和葡萄柚等精油。接著開始調配香水。在香水瓶中（建議使用10毫升的棕色玻璃瓶）滴入2滴西伯利亞冷杉、4滴雪松、4滴杜松漿果、5滴檀香木和5滴葡萄柚精油，加入精油後，蓋上瓶蓋搖勻。確認精油混合後的香氣是你要的，再滴入分餾椰子油加滿即可。

推薦DIY香氣：

男香 — 浪子

前調

- ◆◆◆◆ 萊姆
- ◆◆◆◆ 綠薄荷
- ◆◆◆◆ 葡萄柚
- ◆◆◆◆ 尤加利

基調

- ◆◆◆◆ 廣藿香

中調

- ◆◆◆◆◆ 絲柏
- ◆◆◆◆◆ 黑胡椒

基底油

以分餾椰子油完成調香（或選擇其他基底油亦可）。

替代配方

也可用薄荷取代綠薄荷以獲得更強勁的香氣。



女香 — 雲遊

前調

- ◆◆◆ 野橘
- ◆◆◆◆◆ 萊姆

基調

- ◆◆◆◆ 乳香

中調

- ◆◆◆ 肉桂
- ◆◆◆ 杜松漿果

基底油

以分餾椰子油完成調香（或選擇其他基底油亦可）。

替代配方

1 滴玫瑰、橙花或茉莉精油。

保存小撇步：

置於深色玻璃瓶中並存放在陰涼乾燥處，可確保特調的精油香氣保存地更久。

瑜珈的好處



說到運動，有氧和肌耐力訓練永遠是大家注目的焦點，但有一種早在五千年前就開始發展的運動，也能產生一樣的效果，那就是瑜珈。如果運動的目的是為了讓身心靈注入長久的健康與活力，那麼請一定要把瑜珈排進你的運動計畫裡。



瑜珈與身體

我們先來談談將體位法和呼吸法融入例行運動的重要性。令人不想（或從未開始）運動的最大原因，就是因為體力消耗所帶來的痛苦總是劇烈又持續很久。但這其實有兩個原因：一是無法避免的生理現象（如延遲性肌肉酸痛(DOMS)），二是現代生活導致的久坐習慣讓我們全身僵硬、動彈不得。而瑜珈就是解決這個問題的最好方式，有研究指出，瑜珈能有效地讓運動後的身體復元、舒緩肌肉痠痛，還能加強運動後的柔軟度。

長期坐在椅子上的成年人絕大多數都有這種不良副作用。他們的肢體不只缺乏能安全進行活動所

需的靈活性和活動力（尤其是蹲下和抬重物會用到的髖關節運動），而且下背部和頸部的慢性疼痛也變得愈來愈常見。而瑜珈的動作能舒展髖部，幫助我們像孩童一樣輕鬆蹲站，不會感到任何不適或肌肉痠痛。研究證實，瑜珈是減輕脊椎疼痛和老化的最有效方法之一，甚至還有有氧效果。雖然做瑜珈不像利用跑步機做運動，能知道自己跑了多久、多遠，但證據顯示，經常做瑜珈所帶來的正面體適能效果可能與跑步差不多。研究也發現，瑜珈與能降低心血管疾病和代謝症候群發生的傳統運動方法是同樣有效的並且是改善各種心肺健康的指標。如果沒有瑜珈的伸展變化，整體的運動計畫就不完整。



瑜珈與心靈

瑜珈的好處並不僅侷限於身體，它對心靈所產生的正面影響，才是最廣為大眾津津樂道的重點。研究指出，常做瑜珈能增加腦部的血液流動、改善身體機能、增強記憶力、還能避免因為老化而產生的認知衰退問題。一項近期發表的研究指出，長期做瑜珈確實會影響腦部結構，他們發現長期有在做瑜珈的人腦部皮質的厚度會比同年齡但沒在做瑜珈的人來得厚。而之前的研究就已指出，大腦皮質跟老化造成的認知能力和執行能力降低有相關聯。但說穿了，這背後的運作機制其實非常簡單，因為做瑜珈時需要非常高度的專注力，讓大腦像我們常鍛鍊的肌肉一般，更有力、也更有彈性。如果您想加強的是情緒方面的問題，可以把手抬高做「椅式」的動作，就能達到想要的效果。研究人員發現，即使只持續做了八週的瑜珈，在焦慮感和自我認知上都會產生戲劇性的正面影響。不論是身體或心靈，跟其他運動相比，瑜珈對健康的幫助絕對是有過之而無不及的。

瑜珈與精油

瑜珈帶來的協調性，就跟「CPTG®專業純正調理級認證」精油所散發的香氣一樣天然。把公認最養生的運動（像是瑜珈）與對健康最好的元素（像是精油）結合在一起，就能塑造出最完美的瑜珈教室（或在你家客廳）。而且現在你不必為了要DIY調製出最適合瑜珈的精油而絞盡腦汁的去猜或是花許多時間去測試了，如果你需要集中注意力，那麼選擇有 α -蒎烯成分的精油如：迷迭香、杜松漿果與身體產生協同作用，便能帶來平靜感和幫助意念的生成；廣藿香、雪松……等多種沉穩安撫功效的「CPTG®專業純正調理級認證」精油，能為你帶來安定及沉靜感；另外，含有多種提神的萜烯物質像是葡萄柚與檸檬中的檸檬烯以及西伯利亞冷杉中的乙酸在混合之後，便能同時產生提振與平靜的效果。不論是初學者或經驗老到的瑜珈好手，都需要注意力集中或心靈啟發，有多種獨特且符合「CPTG®專業純正調理級認證」的精油能讓你在做瑜珈的過程中得到最好的助益，不僅集中注意力、定心靜神並帶來全面的平衡與和諧。選一瓶你最喜歡的瑜珈精油，點幾滴在擴香機裡或擦在脈輪點上，便能讓身、心、靈昇華到另一個層次。



愛上自己的肌膚

Love the Skin You're In

艾咪·渥爾特福 / 皮膚科醫師 Dr. Amy Wolthoff, MD.

含有精油成分的肌膚保養品近來大獲好評！不只能全面提升膚質，現在更加入尖端技術的新配方，能真正有效解決最常見的肌膚問題。

平日保養



清潔：好的肌膚清潔用品對於去除多餘的油脂、化粧品和髒汙非常重要。含夏威夷果油、維生素E及萃取自脯胺酸之胺基酸保濕成分的洗面乳，搭配使用來自絲蘭根與皂皮樹的天然皂素，能調節肌膚、強化肌膚防護功效。



去角質：磨砂膏是去除肌膚老廢角質及堵塞毛孔髒汙的重要保養品。我很喜歡含有溫和的荷荷巴酯成分的磨砂膏，不僅可去除角質，還具備保濕功效。牛蒡萃取物則能幫助淨化並調節肌膚。理想的清潔與去角質產品不應刺激肌膚，有些人認為磨砂膏的質地愈粗效果愈好，事實上，若一直刺激肌膚，反而會造成長期的傷害。



保濕：不論油性或乾性膚質，在溫和清潔肌膚後，使用保濕產品十分重要。做好肌膚保濕，就如同喝水一般是每天不可或缺的保養程序。不論是否口渴都要補充水分，等到覺得口渴時，很可能就已經缺水了！同樣的道理也適用於乾燥甚至龜裂的肌膚。保濕的功能不僅在調節肌膚，其實還可以強化肌膚天然的屏障、抵抗環境汙染物。含有胜肽及夏雪片蓮球根萃取物的保濕乳，除了具有保濕功效外，還可調理肌膚、改善膚質並減少細紋與皺紋產生。



深層保養：如果你的肌膚偏乾，應使用滋潤功效絕佳的保濕霜來滋潤並舒緩肌膚。保濕霜主要的成分之一：可可脂，以其豐厚滋養的效果著稱。另外，含活膚乳酸菌成分能提供密集的保濕，強化肌膚天然屏障的再生功能。



防護：進行一連串強化肌膚健康與膚質的保養程序後，還必須做好防護措施。記得出門前（即使只是開車）也要擦上兼具UVA和UVB的廣效防曬乳（broad-spectrum）。很多人不知道其實UVA可以穿透窗戶，一般大眾只認得會造成曬傷的UVB，其實UVA也會導致曬斑和提早老化。





特殊照護

黑斑：使用以獨特維生素E為基底的亮白保養品能解決長期因日曬造成的膚色不均問題。加上杜松漿果、香蜂草和無光敏性佛手柑（光敏性會增加肌膚受到陽光刺激的作用）等天然成分，可為肌膚更添保護力。許多醫美產品都含有維生素C（天然亮白成分），但因未經過特殊處理，活性分子在發揮功效之前就已遭到破壞，經微膠囊化技術的維生素C成分才能真正帶來亮白功效。我也很喜歡生薑萃取物的成分，它以抗泛紅與安撫功效著稱，也常見於亮白保養品。

細紋與皺紋：市面上有許多抗老化產品，簡而言之，幫助更新肌膚最重要的成分是A醇，一種維生素A的衍生物。但必須注意的是，持續使用A醇常會造成肌膚乾燥與不適。使用含有補骨脂酚（一種和A醇相似的天然複合物）、乳香、伊蘭伊蘭與藍艾菊的抗皺緊緻眼霜，能解決眼周常出現的細紋和皺紋、黑眼圈以及眼袋等常見問題。白芒花籽油及具備舒緩和潤澤功效的天然多醣成分能強化並緊緻肌膚。結合乳香、沒藥和檀香木的精華露能保持肌膚的彈性與柔嫩，根瘤菌膠與阿拉伯樹膠具拉提效果。隨著年齡的增長，膠原蛋白和彈力蛋白（讓肌膚緊緻與保持彈性的物質）流失的速度遠超過生長的速度，導致肌膚鬆弛並出現皺紋。含有活氧因子成分的精華露能促進肌膚的新生與彈力，幫助緊緻及調理肌膚。

暗沉與毛孔：具收斂功能的保養品能幫助平衡與調節肌膚。含有薰衣草、伊蘭伊蘭與德國洋甘菊的爽膚水能去除堆積在臉上、導致暗沉的油脂與灰塵殘留物，卻不會造成肌膚乾澀。富含寡醣的扁豆萃取物能增加肌膚水分，同時減少肌膚出油。搭配磨砂膏使用更能增加肌膚的亮白度。

居家空氣 天天好清新

台灣空汙問題日益嚴重，不只戶外PM2.5，室內的細菌跟塵蟎也不容小覷。你可能不知道，我們平均約有90%的時間都待在室內，大部分的人很可能也以為室內的空氣比較乾淨，然而許多家庭裡空氣汙染的程度卻是室外的2-5倍。不過別擔心，只要在家中做些簡單的改善，就能大幅提升居家空氣品質，天天煥然一新。

三大致命汙染源

室內有三大致命汙染源最有可能嚴重危害全家人的健康，分別是一氧化碳、二手菸和氬氣。第一種可透過安裝一氧化碳偵測器解決瓦斯漏氣後一氧化碳的危機。針對第二種，美國公共衛生署署長指出，只要有二手菸就會影響健康，因此有吸菸習慣的人請於戶外抽菸，讓家裡的空氣保持清新。最後一種是家中隱形的殺手。氬氣是不吸菸者最主要的死因，也是造成肺癌的第二大原因。它無味、無色且自然產生，必須透過檢測才能察覺到此致命氣體的存在。

利用盆栽淨化空氣

以下五種植物能幫助居家環境以天然的方式淨化家中空氣。每一種皆經過美國太空總署（NASA）證實能有效清除空氣中的有害物質。

1. 白鶴芋——能有效提升室內空氣品質達60%，亦能防止浴簾和磁磚發霉，還可吸收酒精與丙酮的揮發物。

2. 尤加利——尤加利富含鞣質（丹寧），能促進身體呼吸道產生有益健康的液體。嗅吸尤加利的香氣能促進暢通的呼吸以及放鬆感，是尤加利非常適合做為居家盆栽的兩大原因。

3. 常春藤——非常適合上班族以及喜愛養寵物的家庭。能清除空氣中的髒汙微粒以及苯——一種辦公室用品常見、會導致注意力無法集中的化學物質。

4. 波士頓腎蕨——非常適合有乾燥肌膚困擾者使用。此植物可做為天然的加濕劑，能幫助維持空氣中的濕度，尤其是在寒冷的冬季裡。腎蕨亦可排除常見於表面清潔劑的甲醛。

5. 蜘蛛草——別被它的名字騙了，蜘蛛草一點也不可怕。只需兩天，蜘蛛草就能移除家中90%的有害物質。它能消除像是黴菌和灰塵等過敏原，但真正厲害的地方在於能吸收甲醛和一氧化碳。



清淨居家空氣的其他選擇

有許多意想不到的簡單方式，能輕鬆幫助你清除家中的汙染源。試試以下的做法：

- 1 進入家門前脫鞋。**在外活動有時候我們會踩過公園裡的草皮、使用公共廁所或者往來人行道上，鞋子踩踏過這些地方會沾黏許多髒汙，像是大腸桿菌、農藥或甲醛。若把鞋子穿進家裡就有可能將這些有害物質帶入家中，冒著讓家人受到感染的風險。
- 2 使用正確的清潔劑。**使用天然的清潔劑像是保衛複方濃縮清潔劑或者自製清潔用品，能減少家中殘留的有害氣體。
- 3 固定吸除家中灰塵。**塵蟎是每個家庭都會出現的問題，它們帶有細菌以及難聞的氣味。經常以吸塵器清潔家中環境能減少塵蟎數量。
- 4 至少每三個月更換空氣清新過濾濾芯。**如此可防止塵蟎和細菌的出現，對家中有養寵物者亦是相當重要。避免家中濕氣過重以及預防黴菌產生，要將浴室的風扇打開並常常開窗通風。
- 5 用精油擴香。**某些單方精油和複方精油如：能幫助空氣淨化清新或加強保衛防禦的複方精油、檸檬、萊姆和茶樹（白千層）、杜松漿果精油都含有強大的清潔功效。

不論是在辦公室還是在家裡，多數人一般的時間都待在室內。只需要擺放1-2盆盆栽或者在生活上做些調整，就能大幅提升所處環境的空氣品質。



園藝 好手日誌

蚊蟲活躍的季節，有時也給居家環境帶來不少困擾。對喜愛園藝的人來說，精油可是相當有用的工具。不論是驅逐害蟲、促進植物的健康與成長或是修復一雙辛勞的園藝之手，都能發揮神奇的效用。以下妙招運用精油，能讓你擁有更美好的園藝體驗。



清潔溫室

在1公升的蒸餾水中加入10滴茶樹精油，用來清潔溫室和園藝用品。另外，裝在噴霧瓶中，也能幫助輕鬆打掃溫室的每一個角落。

精油與共伴植物

在菜園中使用精油是來自資深有機農人的小秘訣。使用精油對園藝的效用不只針對驅逐蟲害，也包括幫助植物的活力與成長。用精油代替化學殺蟲劑，是既創新又安全的方式來從事園藝。精油取代共伴植物，效果非常驚人！像羅勒就是非常適合蕃茄的共伴植物。在澆水器裡滴入幾滴羅勒精油，做為植物的營養劑，讓其透過根部吸收或噴灑於葉片，如此就能讓蕃茄長得更好並且抵抗病菌。

驅逐害蟲

西伯利亞冷杉精油能幫助你順利地驅除附著在甜椒上的蛭蟪和蝸牛。薄荷精油不只能趕走蚜蟲及其它小蟲子，在艷陽下，也能舒緩身體熱度，帶來沁涼效果。薄荷、薰衣草精油和蘆薈汁則能用來製作曬後舒緩噴霧。在花園工作一整天後，塗抹舒緩霜對於舒緩關節和肌肉非常有效。試試在園藝中運用各種精油產品，你會有意想不到的驚喜。



掃蕩甲蟲

精油能捍衛遭受甲蟲入侵的花園。甲蟲大軍幾乎能一口氣吃掉所有的植物。在噴霧瓶中倒入2滴可以趕走蟲蟲的精油，然後噴灑植物，成群結隊的甲蟲就會逃之夭夭！精油是照料花園的最佳幫手。



園藝小知識

醋是非常有效的天然除草劑。

小訣竅

塗抹薰衣草精油可舒緩因某些特定植物或昆蟲所引起的皮膚不適。

螞蟻剋星

夏天的花園最容易遭受螞蟻攻擊。看到花園旁邊爬滿了螞蟻時先別慌張，趕緊把枝條泡進薄荷精油水中，隔天螞蟻就會全部消失了！你一定會驚訝效果竟然這麼快速。薄荷對人和植物都是很安全的，儘管放心使用。



驅蟲精油



薄荷精油



肉桂精油



西伯利亞冷杉精油



百里香精油



天竺葵精油



雪松精油



檸檬草精油



側柏精油

男士生活指南：出差旅行

每個人出差旅行時都需要一個盥洗用品包。
善加運用dōTERRA美商多特瑞的產品，讓您輕鬆快樂出遊！

✈️ 精油隨身包：將以下的精油放在樣品瓶內，以最節省空間的方式攜帶喜愛的精油。

- 丁香 – 促進循環、提升保衛力
- 茶樹 – 舒緩輕微的肌膚不適
- 乳香 – 安定情緒、放鬆焦慮
- 薄荷 – 順暢呼吸、神清氣爽
- 綠薄荷 – 增添飲用水風味
- 側柏 – 肌膚天然防護罩
- 薰衣草 – 曬後舒緩肌膚
- 分餾椰子油 – 稀釋較刺激性的精油與滋潤肌膚

✈️ 薄荷晶球：食用一顆晶球或以手指捏碎晶球塗抹於所需部位，享受口氣清新與提振身心。

✈️ 薰衣草精油：旅行時常會感到頭部或頸部緊繃痠痛嗎？隨身攜帶薰衣草精油幫助舒緩壓力、緊張，旅途一夜好眠。

✈️ 保衛複方淨白牙膏：將保衛複方淨白牙膏裝入小瓶罐中，就可放入隨身行李。

✈️ 精油保濕沐浴霸：使用這款香皂沐浴，為您旅途中的每一個早晨帶來活力好心情。

✈️ 營養保健品隨身包：將「每日保健活力套裝」放入藥盒攜帶，為身體補充所需的營養。旅行時較難掌握飲食條件，可準備輕暢複合膠囊食品以及益生菌膠囊食品幫助消化。

✈️ 漱口水：漱口時加入喜愛的精油，如：薄荷、丁香，自製散發清新香氣的漱口水。

✈️ 舒緩霜：走完一整天的行程後，可利用舒緩霜減緩肌肉痠痛和疲勞。

✈️ 將亮采洗髮乳和柔順調理護髮素裝入旅行用的小瓶罐攜帶。

✈️ 精油潤唇膏：滋潤乾燥、龜裂的雙唇。



清潔妙招

輕鬆方便的微波爐清潔劑

1. 取一杯水滴入3-4滴檸檬精油後，以微波爐加熱4分鐘（無須沸騰、只須散發蒸氣即可）。
2. 靜置約5分鐘，再小心地取出水杯。
3. 清潔擦拭微波爐內部即可。

檸檬精油在水中產出的水蒸氣能幫助清潔微波爐上的汙漬，而不需用力刷洗。

精油足部噴霧

你需要準備：

- | | |
|---------|----------|
| 10滴沒藥精油 | |
| 2大匙金縷梅水 | 10滴薰衣草精油 |
| 2大匙甜杏仁油 | 10滴檀香木精油 |

作法：

將所有材料放入小噴霧瓶中混合搖勻。將足部清潔乾淨後使用噴霧，能讓雙足維持一整天的潔淨與滋潤。未用完的噴霧請放置冰箱保存並於兩星期內使用完畢。



o 居家擺飾

將精油空瓶排列成 o 圖樣（如左圖所示）並黏貼於紫色厚卡板上，製成獨樹一幟的居家擺設裝飾，創意又環保。



SPA 妙招

薄荷調酒沐浴鹽

- 2杯鎂鹽
- 新鮮薄荷葉，切碎
- 1顆萊姆汁與萊姆皮
- 3-5滴萊姆精油
- 3-5滴薄荷精油
- 3-5滴綠薄荷精油

在小碗中倒入鎂鹽、薄荷、萊姆汁和萊姆皮，攪拌均勻。接著加入精油，持續攪拌至香氣與材料充分混合。泡澡時加入半杯沐浴鹽即可。

好點子札記

除臭妙招

MEMO 柑橘類精油小兵立大功

悶熱潮濕的天氣裡，常常會有不好的味道讓人心煩氣躁。大家都知道柑橘類果皮可以除臭，但是總不能整天揣著一包橘子皮或檸檬皮在身上吧？這時候來一點各式各樣的柑橘類精油，這裡灑一點、那裡噴一下，走到哪裡、香到哪裡，整個人都神清氣爽了起來！



浪漫香氛卡片

於棉花球加入3-5滴玫瑰或天竺葵精油，再與卡片一同放入夾鏈袋中。封緊袋子放置一晚，讓卡片吸收滿滿的香氣，傳遞濃濃的浪漫情意。



護髮妙招

秀髮陽光閃亮噴霧

熱愛陽光的你，是否期待著溫暖太陽照在秀髮上閃閃發亮的時刻呢？在這裡和大家分享讓頭髮時時散發豔陽般光澤的小秘訣！

你需要準備：

- 水
- 20 滴檸檬精油
- 20 滴羅馬洋甘菊精油
- 120 毫升的玻璃噴霧瓶

作法：

1. 在噴霧瓶中倒入水與精油。
2. 前往海灘或游泳池前，充分搖勻後噴灑在頭髮上，秀髮便能如同陽光般閃耀光澤！



輕鬆洗筆妙招

油性顏料：將畫筆浸泡在分餾椰子油和數滴檸檬精油的溶液中。

水性顏料：將畫筆浸泡在檸檬精油與溫水混合的溶液中，即可去除殘存的顏料。在棉花球或抹布上加入數滴檸檬精油，也能溫和去除肌膚上殘留的顏料汙漬。

清涼噴霧

在小玻璃噴霧瓶中加入數滴薄荷精油，再裝滿冷水，搖勻後噴灑在肌膚上，帶來迅速、清新的沁涼舒緩效果，暑氣頓消。



精油

收 納 妙 方

打造幸福空間

隨著珍藏的精油數量持續增加，收納和細數欣賞這些寶貴的精油可說是最放鬆、也最療癒的消遣之一。掌握這些精油能為自己和家人帶來的功效，讓人充滿力量與自信。是不是有人買了套裝之後，只使用其中幾瓶因而閒置了其他的呢？現在正是時候給自己一點功課，好好挖掘這些塵封已久的精油的用途。這裡分享幾個收納精油的方法，不僅實用又美觀，最重要的是能符合各種需求。

不論是專為精油量身設計的木盒或是自己打造專屬的存放空間，首先最關鍵的是決定收納這些精油的方式以及地方。先把你所有的精油一字排開，方便確認種類與數量，接著選擇自己喜歡的收納方法。

A B C

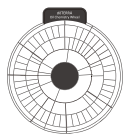
英文名稱

依照精油英文名稱的第一個字母來收納單方和複方精油，進行分類及排序。



瓶蓋小圓貼色系

利用瓶蓋小圓貼顏色的色系分類，這個方法特別適合個性較細膩的人，顏色分類一目瞭然能讓人心情喜悅，充滿成就感。



精油屬性

參照精油屬性盤並以精油的特性歸類收納。例如：舒緩類的精油像是薰衣草和羅馬洋甘菊可歸為一類，而大部分的柑橘類精油則具有提振功效。



使用空間

可以將不同精油放置在最常使用的地方，如廚房、浴室、孩子的臥室、洗衣間等處，方便拿取。亦可在客廳架設一組置物櫃，放上芳香噴霧器和喜愛的各種精油，是將精油融入居家擺設非常好的方法。

要是還有多出來的精油該怎麼辦呢？如果是已經開封、相同的精油，可以將它們倒進一個瓶子裡。至於未開封的精油則可以做為鼓勵新朋友的贈品或者當做舉辦家庭聚會活動的小禮物。

重拾

清迎

充沛活力



優質蛋白質 豐富營養素
專利成分 美味升級 健康必備

全素營養奶昔

產品編號：35440402

建議售價：NT\$ 2,400

容 量：700公克

4 招讓你更有活力

有時身體並不是真的感到痠痛，但就是提不起勁。尤其是氣候悶熱時，更會因為經常待在室內吹冷氣而讓人愈發懶洋洋或心煩氣躁。莫名的疲憊感讓人失去活力，原本想要好好運動健身的計畫該怎麼啟動呢？這時候要讓身體咚咚…咚咚…動起來的關鍵就是有效對抗疲勞。

第一招 找出原因

睡眠不足是身體疲勞最常見的原因，不過也可能與每天的生活習慣有關。或許是因為營養失衡？或許是花太多時間上網？近期的研究指出，增加Omega-3脂肪酸的攝取可以改善睡眠品質，早晚食用魚油是很有幫助的。研究也顯示，除了過度使用手機和社群網路是引發失眠快速加重的主要原因外，螢幕釋放的短波藍光會讓睡眠品質下降，更會直接影響腦部的神經傳導物質，增加焦慮感與身體疲勞。因此，建立良好的飲食習慣並避免於睡前使用手機將會很有幫助。

第二招 持續運動

是的，不要懷疑。這似乎和我們一般的理解不同，但研究指出，短時間的運動確實能提振精神。此一作用的機制尚待釐清，但一般認為主要應與神經而非生理運作有關。簡單的動作雖然不會立刻提升心肺耐力，但可以觸發中樞神經傳導物質的運作，尤其是單胺類 (monoamine) 的多巴胺 (dopamine) 和血清素 (serotonin) 能直接影響身體活力的啟動。那麼是否該馬上抓起舒緩霜，去健身房上一堂飛輪課呢？不一定。來一趟快走或在芳香噴霧器中滴入幾滴喜歡的精油，享受芳療瑜珈的律動，一定會讓你有意想不到的收穫。

雖然大部分的研究以有氧運動的功效為主，但其實也可以選擇低強度的動態修復與體能運動，可將原本的重量與強度訓練改成無負重的深蹲並專注於動作的正確度與深度。

第三招 按摩滾筒

自我肌筋膜放鬆或者更常見的說法為「按摩滾筒」，是經過證實最能有效解決肌肉群疲勞、深層放鬆的方法之一。不少近期的研究指出，進行按摩滾筒或搭配其他如營養補充等常見的療法之後，得出相當正面的數據，有減輕或預防運動疲勞的功效，而且這個方法並不如想像中複雜。不需要個人教練或整脊師的陪同，只需準備好按摩滾筒，上網看YouTube的教學影片，就能在平時自行進行。利用早晨短短數分鐘的時間以及運動前後進行，可以減少受傷的機會並提升身體活力，促進肌肉的血液循環。

第四招 冥想和擴香

近來有不少相當有趣的研究探討心靈倦怠和壓力對身體疲勞的影響。你可能不知道，準備期末考或者在看牙醫前，都會直接影響身體的活力。雖然這些都是生活中不可避免的事情，但只要幾分鐘的冥想就能降低壓力並且迅速讓身體回復能量。使用你喜愛的精油擴香（柑橘類精油是首選）可以增強提振效果。

雖然休息也是正確的做法，但能達到消除身體疲勞的最佳方式是讓自己動起來。找出原因、進行不同的修復運動再加上按摩以及減壓，就能獲得達成目標所需的能量與源源不絕的活力！





食在 LIVING

當今農業科技實在非常發達，只要去到轉角的超市就能選擇各式各樣、不分產季的蔬菜水果。冬天裡，想在早餐麥片裡加點新鮮的藍莓？當然可以。或是在晚餐的沙拉放入新鮮的聖女小番茄？也沒問題！但除非你購買當季食材，不然「新鮮」這個說法其實並不恰當。選購當季的水果與蔬菜能確保享有最好的滋味以及飲食中最豐富的營養。為了獲得最佳的健康與最愉悅的飲食享受，讓我們來探討蔬果收成季節的課題。

新鮮的意義

以美國為例，非當季的農產品必須經過非常漫長的運送過程才能到達當地超市，大約三天至數個星期，平均為兩千哩的路程（約3,200多公里，相當於台北至新加坡的距離）。為了確保食材不會在運送過程中腐壞，蔬菜水果在尚未成熟時便被採收，也就是說，不僅香氣與味道皆未達到最佳狀態，營養成分也不例外。理論上，運輸時蔬果應該會逐漸成熟，但這並非是絕對的。蔬果採收後，接觸空氣、溫度變化以及燈光取代日照都會導致維生素和礦物質的流失，也因此需要更多的防腐劑。許多研究顯示，成熟時採收的農產品，不論是立即食用或當下冷凍處理，皆擁有比超市架上的蔬果更高的重要營養成分。尤其維生素C和抗氧化物的含量更與提早收成息息相關，研究顯示，新鮮的蔬菜採收後48小時內，維生素C的含量將流失高達51%。即使是保存在冷藏的環境中，幾天內便會失去將近一半的水溶性抗氧化活性。我們購買「新鮮」的水果和蔬菜是因為它的口感和營養價值，但除非是在10月份，不然才剛咬一口的清脆富士蘋果，其實並

當季 健康美麗 Season

不新鮮。6到8月時，與其烘焙最拿手的蘋果派，不如善加利用當季新鮮的食材像是桃子來代替。香烤堅果南瓜聽起來非常美味，但請以夏季盛產的蘆瓜取代，它們此時正擁有著最高的營養價值。

當季食材的益處

除了擁有較佳的香氣、風味和營養成分之外，這些當季的蔬果也含有較多人體在節氣中特別需要的某些營養，這可謂大地之母的智慧。例如夏季的水果通常含有較高的水分，讓人在享受溫暖的季節時也能攝取充分的水量。西瓜和草莓是含水量最高的水果，約有92%，略高於其他像是葡萄、哈密瓜等夏季水果，同樣地，夏天的小黃瓜和蘆瓜含有將近96%的含水量。研究顯示，比起喝水或大多數的運動飲料，在運動過後，利用夏天當令的蔬果更能補充水分，這要歸功於夏季蔬果含有排汗所流失的水、胺基酸、電解質和維生素的組合成分。到了秋冬，因為夜晚較長和天氣較冷，人體便需要補充更多的維生素D。不意外的，有不少優質的維生素D來源像是波特菇（portabella mushroom）（見下方註※），其營養價值在秋季達到最高峰。近期發表的研究報告和整合分析也提供了證據，說明了富含維生素D的食物能維護免疫系統的正常運作，減少冬季對健康造成威脅的風險。大自然確實有其運行的奧秘。

善加利用夏秋當季豐富的食材，試試真正新鮮的酪梨、鳳梨、甜柿、木瓜和百香果做為全家人的點心。你的健康和味蕾將受益無窮。

註※波特菇：市面常見的菇類，體型特別大，質地厚、充滿水分。



吃出當令蔬果這樣做

1. 參考行政院農委會農糧署網站之「每月盛產農產品」，查詢當季食材。
2. 踴躍於農民市集或直接向農場選購食材。
3. 多留意超市價格，因為運輸通常會列入成本計價。當季食材多半經濟又實惠。
4. 支持在地小農，可前往農委會網站獲得相關資訊。
5. 在自己的園圃種植當季食材，全家大小共享園藝之樂。

益生菌 / 益菌生

腸 保 健 康 必 備



如果在平日菜餚中沒有搭配大量的生蒜頭或在炒蛋裡加入泡菜的話，你可就落伍囉！因為最新的市場調查指出，未來十年內益生菌將會是保健食品市場成長最快速的產品。原因顯而易見，關於腸道微生物菌群，也就是在腸胃中相當複雜的細菌與微生物生態的研究，已逐漸讓我們更加了解飲食對健康有多重要。此外，研究亦不斷證實在營養補充品中，益生菌和益菌生對於我們一生的健康與活力尤其重要。

腸道細菌與健康

隨著我們逐漸發現腸道中的細菌、古菌、病毒和真核微生物會影響健康，微生物菌群持續成為營養學關注的焦點。最新的當代營養學研究指出，腸道菌群會影響老化的程度、情緒行為、認知功能和每個人最在意的話題：體重管理。腸道是一個讓人想一探究竟、非常複雜又多變的環境。根據國際科學期刊「自然（Nature）」的報告指出，一般而言，健康成年人的腸胃應有超過一千種的細菌，近期研究更發現，人體內共有三種不同的腸型（enterotype，天生所具備的消化微生物特徵），這些分類基本上和性別、年齡、國籍以及BMI身體質量指數沒有關係。第一種腸型含有大量的擬桿菌屬（Bacteroides），第二種腸型具有高密度的普氏菌屬（Prevotella），至於第三種則擁有為數眾多的革蘭氏陽性瘤胃球菌數（gram-positive Ruminococcus）。雖然生活習慣確實是消化系統生態（尤其是飲食行為）形成的部分因素，但腸型主要還是取決於基因。根據最新的研究指出，腸型對於身體攝取不同的飲食所產生的反應以及能幫助你達到理想健康狀態的飲食方式有很大的影響。打造個人專屬的益生菌和益菌生是未來營養補充品的新趨勢。

益生菌和益菌生

其實益生菌和益菌生是兩種截然不同的東西，它們有時可以交替使用，在腸胃內也能相互作用帶來最大的助益。益生菌是有人在食用希臘優格或嘗試各種新的發酵食物時企圖獲得的健康好菌。大量且具活性的益生菌群一直被視為與消化、內分泌和正常的免疫系統以及提升整體健康有關。益菌生則是無法消化的醣類，基本上就是纖維的一種，也就是消化道中乳桿菌屬（lactobacilli）和雙歧桿菌屬（bifidobacteria）的營養來源。大蒜、蘆筍、洋葱、朝鮮薊和其他富含粗纖維的全食食物都具有大量的寡醣，是腸道細菌啟動健康機制所需的養分。近期研究指出，食用益菌生與健康的防禦機制、食物的生物利用率（意指身體能從食物獲得最多的營養）以及維護健康的新陳代謝息息相關。如果午餐無法吃下和大尺寸披薩一樣分量的蔬菜，又如果晚餐隨機搭配任何的發酵食品也無法令你開胃的話，那麼每個月選十天，在用餐時搭配益生菌正是你所需要的。平日保健也可以選擇含有六大類獨特的益生菌群、60億個活菌以及FOS益菌生果寡醣的益生菌來維持消化道機能。大人與兒童都能食用粉狀的益生菌，幫助維護腸道微生物叢的平衡，腸保健康。

比起營養含量的多寡，其實更重要的是攝取全食、非加工的食品。這些食物有助於提供調節腸道微生物菌群所需的益生菌和益菌生，而其對健康帶來的影響正是營養學界正在積極了解的課題。為維護整體身心健康，別忘了每天的飲食都要搭配食用以膠囊包覆的益生菌及粉狀適合兒童的益生菌，幫你腸道照顧好，疾病自然不來找！

赫爾斯曼



執行計畫前

赫爾斯曼曾熱衷於運動，但過去幾年因逐漸養成壞習慣導致身體容易疲倦，運動量變少了並且愈來愈依賴垃圾食物。2015年，女兒的出生讓他和太太忙得幾乎沒有自己的時間。正餐總是速戰速決，下班後的時間則是陪伴家人，然後哄女兒上床睡覺。一整天工作下來，赫爾斯曼總是疲憊不堪，偶爾在睡覺前看個電視，因此體重也跟著直線上升。雖然減重是最終的目標，赫爾斯曼還需要面對其他因為不健康和不良生活習慣所造成的潛在問題。看著女兒學會走路、跑步、玩遊戲，變得愈來愈好動，促使他期許自己的身體也要充滿活力、改掉壞習慣，最終能夠瘦下

來。赫爾斯曼說：「我不想只是看著她自己一個人玩。我希望能陪她一起，能帶著女兒看看這個美麗世界所有有趣的事物。」

訴說心路歷程

我最胖的時候曾胖到113公斤，每當說服自己要開始改變時，反而繼續吃速食卻不運動。我已經有很多次心血來潮想要馬上展開健康的生活方式，不過總是起頭時衝勁十足，卻很快就失去動力。太太和我溝通過好多次，要我試著一個月內不吃加工食品或戒掉甜食，我其實都有照做，但就是無法持續。當她建議我參加「清迎新生活計畫」時，挑起了我的好勝心，很快地我們就開始執行而且全力投入。

打破習慣

剛開始時，我太太建了一個臉書群組好讓我能保持動力，同時邀請親朋好友和其他的產品顧問一同加入。我們會更新挑戰的進度，也會分享實行「清迎新生活計畫」的效果，同時還會去了解其他人不同的意見，再加上朋友們的鼓勵，幫助我達成目標。

第一個月最難熬，尤其是面對嘴饞的狀況，吃完正餐我總是會想吃甜食。因此我會吃一份水果來幫助抑制食慾，也會事先對聚會活動做好規劃，才不會讓自己無法抵擋美食的誘惑。

此外，戒掉酒精類飲料也是一項艱鉅的任務。我知道啤酒的熱量高而且沒有任何營養，但一直以來都習慣下班回家後喝上1-2瓶。和朋友出去聚會也不太可能只喝水，不過我發現氣泡礦泉水是很棒的替代品，或者在水裡加一滴綠薄荷油或生薑油也很不錯。

另外，時間管理——要兼顧工作和家人也不容易。我太太每天早上4:30起床運動，我便沖泡營養奶昔做為兩個人的早餐和中餐，再加上一些水果、蔬菜及堅果，等她一回到家後，6:45換我去運動，太太則負責叫女兒起床。

做出改變

我和太太在睡前會使用助眠的精油，去健身房之前會先食用幫助增強活力的營養補充品，因

赫爾斯曼的成功要點

1 讓計畫成為一種生活方式——改變是需要時間的。對我來說，這不只是一個三個月的任務，我在這三個月衝刺成功，但即使已到達終點，我們也不會停止持續前進。

2 尋求支持——和我一起運動的朋友能鼓勵我持續下去，與其他人分享我的計畫也能提醒我自己的初衷。家人朋友們以及產品顧問的臉書群組則是分享過程以及面對困難、獲得支持非常好的管道。





為這樣的改變，我們發現早上精神更好，持續一整天也不會疲勞。

使用魚油、植物多酚、綜合維生素之後，讓我們在平日生活中活力加倍。我女兒很喜歡出去玩也很好動，能夠陪伴她、跟上她的腳步、看著她每一次開心的笑臉實在感覺很棒。營養奶昔也是運動後非常好的補給品，讓我在午餐之前都不會感到飢餓。平日我也會隨身攜帶一大壺水，大量飲水幫助代謝。如果在戶外工作的話，則會塗抹薄荷精油保持清涼感，降低想吃冰品解熱的慾望。挑戰過程中，我們決定嘗試使用幫助身體淨化的營養補充品，如益生菌膠囊，更從此愛上了它。

我幾乎達到設定的目標，對於自己這三個月的成果非常滿意。雖然還沒減到92公斤，但體脂肪已降低了8%，也鍛鍊出肌肉。我睡得更好、更有活力，也更重視自己的飲食。透過運動、飲食和營養補充品，我很期待持續的改變以及從此建立良好的生活型態。

3 堅持目標——頭幾周是最辛苦的。改變飲食非常困難，不被市面上充斥的甜食和零食誘惑真的很難。但經過幾周後，我的味蕾開始改變，從當初不吃小蕃茄，到現在它們變成是我的甜點，感覺很像是身體重新啟動，然後意識到天然健康食物的重要性以及攝取優質食物的好處。

4 別讓自己挨餓——可以請教了解各種飲食方式的朋友以獲得相關的資訊，計畫失敗最常見的原因就是因為過度飢餓導致最後吃下不健康的食品。因此，一定要確保自己攝取豐富的健康食物。

5 規劃正餐——如果沒有事先規畫好下周的食材，後果不堪設想。如果我沒有自己帶午餐，很可能就會隨便亂吃；如果回到家之前，沒事先規劃好晚餐，很可能也會選擇披薩等最快速解決的方法。

瑞秋的故事

一直以來過著充滿壓力又缺乏動力的日子，瑞秋認為是時候要改變生活方式了，這樣才能擁有更健康更長壽的人生。2010年她開始戒菸，再加上其他因素，整個人變胖不少。「我的新陳代謝和以前不同了，家族也有肥胖相關的病史，我知道必須開始好好經營自己的生活。」瑞秋如今已擁有一個溫馨的家庭、美好的事業以及健康的身體。她說：「我很滿意現在的生活而且更應該善用這美麗的人生。」



找尋動力

會想要開始減重及遠離不好的生活習慣最主要就是為了健康。好勝心是持續這趟旅程的動力，我會訂定個人的小目標或挑戰來增加過程中的趣味。不論是做伏地挺身的進度或是在家做菜的食譜都會選擇健康的方式讓事情變得更有趣。規劃訓練的目標也能讓我更專注。有令人期待的活動、需要我的團隊以及一起鍛鍊的夥伴，既能拓展生活圈又充滿了趣味。

身心挑戰

過去幾個月培養的健康習慣帶來非常大的影響，身邊的親友也都看到我的改變。除了重新拾回年輕的心與熱情之外，心理狀態、注意力、情緒、自信、目標和動力也都大幅提升，這在以前是不可能發生的。不過這一切並不容易，一路上有許多障礙，但

「清迎新生活計畫」的健康飲食、運動以及產品讓我終能走向成功，也不打算再走回頭路。當然，克服挑戰需要周圍的支持以及不完成目標絕不放棄的堅持。很驚訝自己的身體竟然能做到這些事情，我確實期待著計畫結束那天的到來，但不會因為挑戰結束了就停止前進。我重新認識了自己身體的能力，也有自信達成目標。在過程中，也終於準備好出售房子的相關手續，在此之前，我們一直沒有採取行動，如今卻已找到了心目中理想的農場也著手購買。

執行「清迎新生活計畫」所培養出的規律和態度，對在處理充滿壓力的事務上非常有幫助。過去我常因為情緒導致飲食不正常，可以一整天輪流吃著各種不同的零食甜點，好讓自己開心，結果導致活力不足、疲憊不堪。現在我會準備營養可口的食物，

滿足食慾也能為身體帶來需要的能量，三餐之間也很少會想吃零食。在各種社交場合中，我嘗試製作新的菜餚並且選用健康的食材增加樂趣。有時大家會熱烈討論我的手藝，烤肉時帶著一盤美味漂亮的沙拉去時，一開始會被埋怨一下，但最後都大獲好評，從來沒有帶著剩菜回家過。如今氣色、專注力還有人生目標都更加美好。

睡眠也不再困擾我，時間到了就算燈還開著也能迅速入睡。背痛的問題也解決，但其實在此之前我根本沒有察覺這件事情，以為是因為體重過重導致姿勢不正確，造成背部持續隱約的壓力，直到現在這種感覺消失了，才意識到原本問題的存在。其他人也明顯感覺到我身體的變化，但對我來說，心態上的調整才是最想要維持的改變。

擁有正確的態度和價值觀並和具有同樣觀念的人相處是關鍵。現在我知道相信自己，也了解到每天健康的生活造就了外在的樣貌也影響內在。我喜歡這個嶄新的自己，也很自豪能在短時間內達成這麼多目標。心力、時間的付出帶來相當大的收穫，身體也看到了成果，我覺得自己相當幸運能擁有這個改變的機會！

「體重是慢慢增加的，因此最健康的減重方式也應該要如此循序漸進。」

—— 瑞秋

瑞秋的成功要點

與他人分享

我認為要先建立好健康的習慣，接著告訴你的親朋好友。理想的情況下，他們也會一起加入、幫助你堅持完成。

規劃飲食內容

在超市時，我都會選擇新鮮優質的食材。避開各種加工食品、微波餐點和零食的區域是關鍵。

每天運動

每天撥出時間運動。遛狗、健行或是瑜珈，選擇任何可以提高心跳、加速新陳代謝的運動。我喜歡早上參加團體的運動課，如此就不會有「今天太忙」無法運動的藉口。

養成規律

健康的飲食和運動，再搭配「清迎新生活系列產品」是必勝的組合。一旦習慣養成，你會發現原來自己的身體對於周遭事物的反應竟能如此敏銳。

「女孩日」

邁向全球女性自主

月經週期是一份禮物，它能帶來生命與健康。但對全球許多女性而言，這個自然的身體運作卻是造成她們羞愧，甚至必須被隔離的原因。生長於第三世界的女孩們往往必須在月經期間暫停日常生活中所有的事物，直到週期結束為止。因此，有些女性會以各種方式來面對經期，像是用一些填充物、報紙、玉米殼和其他能暫時替代婦女衛生用品的材料。另外也有一些女性是遭到排斥、被送往其他地方或者被強迫坐在厚紙板上直到月經結束。一旦月經週期開始，這些女孩就必須被迫放棄寶貴的時間，也因此削弱了她們的學習並限制了謀生的機會。



DAYS
FOR
GIRLS
INTERNATIONAL

「dōTERRA美商多特瑞療癒之手基金會」讓女性有機會成為當地推廣健康的先驅並為社區創造生機。

—— 賽勒絲特·默珍斯 (Celeste Mergens)

推動變革

2008年，非營利組織「女孩日」(Days for Girls) 的創辦人暨執行長賽勒絲特·默珍斯 (Celeste Mergens) 對肯亞奈洛比的一家孤兒院提供協助。當時整個國家處於暴力橫行、內鬥分裂的時期，政治動盪不安導致孤兒人數從400人增加到1,400人。如此駭人的情況深深烙印在賽勒絲特的心中，讓她進一步去思考自己還能做些什麼。半夜裡，忽然有個念頭：「那些女孩是如何處理女性衛生的問題？」從孤兒院的口中得知答案：「完全沒有。」她無法接受這樣的回答，最後終於決定創立「女孩日基金會」發揮影響力。

「女孩日基金會」透過提供婦女衛生包、健康教育以及讓各個地區女性獨立的工具，賦予女性自主的能力。每個「女孩日」的衛生包裡都有可以使用2-4年的環保女性衛生用品。這些用品讓女孩以及婦女都能上學與工作，不需要因為月經週期而停擺。基金會也教育婦女們有關身體和健康等知識，如此，她們便能理解生理週期的重要意義。「女孩日」至今已經為遍布100個國家的64,000名婦女提供衛生包和相關教育，這項影響深遠的行動正為世界各地的婦女帶來自主性，讓她們了解生理的尊貴而非污穢、價值而非羞愧以及自由而非隔絕。

全力支持

了解「女孩日」的目標後，「dōTERRA美商多特瑞療癒之手基金會」立即貢獻時間與資源，協助推動這項崇高的使命。dōTERRA美商多特瑞行銷業務副總裁艾蜜莉·萊特 (Emily Wright) 說道：「當我們得知年輕的女孩們使用樹葉、填充物、報紙、玉米殼和其他材料當作女性衛生用



品時，內心真是非常不捨，也決心要給予協助。」

自從建立了這份長期的合作關係後，「dōTERRA美商多特瑞療癒之手基金會」便以「女孩日」為優先考量。在dōTERRA美商多特瑞年會中，再次宣布了將增加25萬美元的捐款支持「女孩日」。除此之外，也竭盡所能喚醒全體員工的意識，讓人人都能為世界各地的女性帶來改變。2017年3月8日，「dōTERRA美商多特瑞療癒之手基金會」舉辦了企業服務日，集結超過500名的員工和產品顧問，一同為「女孩日」製作衛生包以慶祝國際婦女節。這項活動打破金氏世界紀錄，完成了1,700個可重複利用的婦女衛生包，裝箱後送至世界各地的婦女手中。dōTERRA美商多特瑞企業關係與歐洲市場副總裁柯克·喬爾斯 (Kirk Jowers) 說道：「非常開心能以如此充滿意義的方式慶祝國際婦女節。我們的員工和產品顧問協助製作的衛生包能改變這些年輕女性們的生命歷程並改善她們自身及日後她們的家庭與社區長遠的未來。女孩們如果能夠上學與學習的話，將更有機會成為她所在社區的領導者並且擁有能力照顧自己未來的家庭。」

療癒之手 扶持台灣最需要的人們

「療癒之手基金會」相信我們能回饋這片土地，透過我們的雙手，許多助人行善的美好事蹟正一點一滴地療癒撫慰著每一個需要的人。



領袖志工團溫暖偏鄉 傳愛助人

♥ 2018年2月

♥ 恆春一恆愛之家&伊屯課輔班



♥ 療癒之手領袖志工團在dōTERRA美商多特瑞台灣暨香港分公司總裁Shawna（王世芳）及華人市場資深總監Kathy的帶領下，再度前往恆春，傳愛偏鄉，用實際的行動服務許多需要幫助的人，包括：為恆春基督教醫院「恆愛之家」長者進行芳療按摩；下田採集山蘇為伊屯課輔班的小朋友製作營養午餐；組成義剪小組為阿公、阿嬤和小朋友們剪髮打理門面；參與「療癒之手」為伊屯課輔班15位學童成立的「跑齡冬令營」。兩天的溫馨互動，志工團夥伴們透過每一雙療癒之手的力量，帶給他們無比的溫暖與支持。

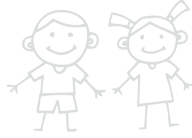
因為許多夥伴們的愛心與貢獻，讓「療癒之手基金會」有更強大的資源，去完成一次又一次的關懷與服務，將這些善心與力量傳遞給更多需要幫助的人。





持續凝聚夥伴力量 照顧偏鄉弱勢孩童

- ♥ 2018年4月
- ♥ dōTERRA美商多特瑞台灣年會



經過冬令營及春令營的嚴格訓練，伊屯課輔班小朋友應邀到台灣年會表演，精彩的演出與熱情的互動贏得全場喝采！在年會中，「療癒之手基金會」售出706支玫瑰護手乳及2,558瓶年會限定獨賣的Hope希望複方精油，合計募得NT\$2,128,000捐款，銷售所得全額捐贈「台灣療癒之手專案」。

療癒之手長期認養恆春基督教醫院課輔班小朋友的課輔班費用與餐費，2018年課輔班更擴增到15班、350位學童，讓更多的偏鄉弱勢孩童能在課後受到照顧及課業指導，也不必再忍受飢餓，快樂地學習與成長。



Space!

建構偏鄉遠距教學 注入教育希望

- ♥ 2018年7月
- ♥ dōTERRA美商多特瑞公司

「療癒之手基金會」繼2017年捐贈筆電後，2018年持續捐贈36組電腦設備（包括主機、螢幕、滑鼠鍵盤組、彩色印表機等），為恆基課輔班建構更完善的遠距教學環境。

dōTERRA美商多特瑞同仁們將所有的電腦設備逐一整理、打包、裝箱，寄送到恆基課輔班。有了更好的資源，可以改善課輔班孩子們因為偏鄉師資缺乏影響學習的窘境，讓城鄉不再是距離、師資不再是問題，相信課輔班學童未來在課業上也能更上一層樓。





dōTERRA® ESSENTIAL SKIN CARE

煥發光采 重返年輕



結合「CPTG® 專業純正調理級認證」精油與尖端科技

有效對抗老化，打造健康美肌
呵護肌膚、永保青春的最佳選擇



精油肌膚保養全套裝

Skin Care Kit

產品編號：60207438

建議售價：NT\$ 11,110

套裝組合：潔柔洗面乳、活力磨砂膏、細緻爽膚水、亮白無瑕凝膠、緊膚精華露、青春保濕乳、青春無齡保濕霜、抗皺緊緻眼霜



60207261 2019.01/佳34.5