

使用精油就像數數一樣簡單輕鬆。
讓我們馬上開始學習如何使用精油吧，1，2，3！



嗅吸精油。 | A

首先，嘗試將一滴**薄荷精油**。滴在您的掌心，將雙掌合併輕輕揉搓，然後雙手呈碗形埋住鼻子和嘴部，深呼吸。



隨水服用。 | I

接下來，我們可以嘗試內服**檸檬精油**。將精油滴入飲水中，然後將滴有檸檬精油的清水飲用服下。



外用塗抹。 | T

最後，嘗試外用 **Deep Blue®舒緩複方精油**。將少量的精油滴入您的手掌中，揉搓雙掌後將精油均勻揉搓塗抹在肩膀上進行按摩。您現在感覺如何呢？

了解如何安全使用精油是非常重要的。掃描本手冊中的二維碼來學習在居家生活中的精油使用方式。



您的每一分付出 都可以改變世界。

dōTERRA®的使命是一次一滴，改變世界。當您購買dōTERRA產品時，便進一步支持了可持續發展的採購方式，並幫助全球社區擁有更美好的人生。

對我們的產品愛不釋手嗎？ 快來嘗試以下精油產品吧！



**Deep Blue®
舒緩複方乳霜**
快來嘗試這款含有舒緩精油的外用乳霜吧。不僅可以為您帶來清涼舒爽的感覺，還可以給不適處帶來溫暖。



**dōTERRA On Guard®
保衛複方潔手凝露**
含有dōTERRA保衛複方精油的天然成分洗手液可有效清潔和柔護雙手肌膚。



**dōTERRA Lifelong Vitality Pack®
終生保健套裝**
相益結合的三種保健品，為您最大程度地提供能量，提神，舒緩和整體健康。*

掃描手冊中的套裝二維碼，即可每月將健康送到您家門口，此外還有機會獲得免費的dōTERRA產品。

*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。

dōTERRA

© 2019 dōTERRA Holdings, LLC. All words with trademark or registered trademark symbols are trademarks or registered trademarks of dōTERRA Holdings, LLC.

v2 60212114



dōTERRA 健康精選入會套裝



*注意：此文宣僅供美國市場使用。

為您的每日健康著想， 以下精油必不可少。

將精油產品融入日常生活，讓改善情緒、身體和居家環境從未如此簡單有效！當您使用dōTERRA®產品時，其安全、純淨和有效的保證讓您可以自信放心地體驗其效益。

- ◆ dōTERRA精油可供全家老少安全使用，為您帶來祥和安寧的感受。
- ◆ 為大家提供通過道德採集萃取的純正精油是dōTERRA的首要目標。
- ◆ dōTERRA精油天然、強大並有著極高的效益。



Peppermint | 5毫升

薄荷：清涼舒暢更提神

- T 運動前塗抹在胸前
- T 滴一滴在牙膏上使用
- T 感到緊張時塗抹在太陽穴處並按摩



Lemon | 5毫升

檸檬：由內而外清新潔淨*

- I 滴一滴至水中飲用
- T 可用於擦拭清潔物品
- A 嗅吸以改善情緒



Deep Blue® | 5毫升

舒緩複方：緩解不適區域

- T 塗抹在肌肉上按摩
- T 在運動健身前後使用
- T 長時間工作後使用



Tea Tree | 5毫升

茶樹：清潔、淨化和煥新

- T 塗抹在皮膚不適處
- A 可作為物品天然清潔劑
- T 塗抹在頭髮和指甲上



Oregano | 5毫升

牛至：強效提升免疫支持*

- I 內服以獲得抗氧化支持*
- T 以基底油稀釋後塗抹在足底
- I 內服以獲得免疫支持*



dōTERRA On Guard® | 5毫升

保衛複方：增強免疫系統*

- A 秋冬季節時擴香
- T 塗抹在足底
- I 與飲水和蜂蜜混合飲用可舒緩喉嚨*



Lavender | 5毫升

薰衣草：促進平和，舒緩及放鬆感

- A 睡前滴一滴在枕頭上
- I 睡前飲茶時在茶水中滴入一滴
- T 塗抹於皮膚不適處



Frankincense | 5毫升

乳香：支持細胞健康*

- I 於舌下滴一滴服用
- T 塗抹在皮膚瑕疵處
- A 擴香以鎮靜情緒



Tea Tree | 5毫升

茶樹：清潔、淨化和煥新

- T 塗抹在皮膚不適處
- A 可作為物品天然清潔劑
- T 塗抹在頭髮和指甲上



Oregano | 5毫升

牛至：強效提升免疫支持*

- I 內服以獲得抗氧化支持*
- T 以基底油稀釋後塗抹在足底
- I 內服以獲得免疫支持*



dōTERRA Breathe® | 5毫升

順暢呼吸複方：輕暢通氣的感受

- T 塗抹在胸前或後背
- A 在睡前擴香
- A 將精油滴入掌中嗅吸



DigestZen® | 5毫升

樂活複方：舒緩腸胃不適*

- I 加入飲水或茶中服用
- T 外用塗抹腹部
- I 在大快朵頤後服用



Pebble™ 鵝卵石紋芳香噴霧器：

體積小，功效大

- 創造提振的環境氛圍
- 淨化廚房或廁所的空氣
- 與臥室內擴香，以帶來舒適放鬆的氛圍

*注意：此文宣僅供美國市場使用。

想了解更多產品的使用方式和效益，請訪問：<https://www.doterra.com/US/zh/healthy-start>



使用方法 A 可用於芳香調理 | T 可用於外用塗抹 | I 可用於內服

*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。

*帶星號的內容特指可內服使用的產品。