

dōTERRA®

# 天然保健入會套裝



此手冊只供美國市場使用。

# 使用精油就像數1、2、3一樣簡單。



## 嗅吸。 | A

首先，嘗試以香薰的方式使用**薄荷精油**。滴一滴於掌中，揉搓雙掌，然後罩住鼻子。深吸香氣。



## 飲用。 | I

接下來，以內服的方式使用**檸檬精油**。加一滴於一杯水中，啜飲一口，清新爽朗。



## 塗抹。 | T

現在，以局部塗抹的方式使用**Deep Blue® 舒緩複方乳霜**。取少量於掌中，揉搓雙掌後按摩至頸部和肩膀。感覺怎麼樣？

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最佳方法。

# 用天然保健方案開啟新生活。

有了精油和含有精油的產品，您會發現改善身心健康和家居生活從未如此簡單。使用dōTERRA®的產品，您可以對所持精油的安全、純淨和有效性充滿信心。

- ◆ dōTERRA精油可供全家老少安全使用，讓您安心無憂。
- ◆ 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 | 15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 | 15毫升  
檸檬：清潔淨化，內\*外皆宜

- I 滴一滴入飲水中服用
- T 擦拭可清潔物品表面
- A 嗅吸獲得正能量香氣



Deep Blue® Rub  
舒緩複方乳液：舒緩所需區域

- 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

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



\*以上陳述尚未經過食品藥品監督管理局評估。本產品不用於診斷、治療、治癒或預防任何疾病。

\*涉及內服的產品陳述將帶有星號。

# 精油的使用方式數不勝數，以下為常用精油使用方式的建議



## Lavender | 15 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 加兩滴於睡前茶中
- T 塗抹於需舒緩的肌膚



## Frankincense | 15 毫升

乳香：支持細胞健康\*

- I 滴一滴於舌下
- T 塗抹在皮膚瑕疵處
- A 擴香以鎮靜情緒



## Tea Tree | 15 毫升

茶樹：清潔、淨化和煥新

- T 塗抹於受刺激的肌膚
- A 用作天然表面清潔劑
- T 塗抹在頭髮和指甲上



## Wild Orange | 15 毫升

野橘：提升、激勵、鼓舞

- I 滴一滴至飲水中服用
- A 擴香以提振環境
- A 嗅吸可以提振精神



## doTERRA Breathe® | 15 毫升

順暢呼吸複方：輕暢呼吸的感受

- 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® | 15 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 大快朵頤後服用

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

\*以上陳述尚未經過食品藥品監督管理局評估。本產品不用於診斷、治療、治癒或預防任何疾病。

為您的每日健康著想，  
以下精油必不可少。



**doTERRA Balance® | 15 毫升**  
安定情緒複方：安穩及平衡

- A 擴香以獲得平靜香氣
- A 冥想時進行擴香
- T 塗在手腕上以提供放鬆的感覺



**doTERRA Serenity® | 15 毫升**  
神氣複方：支持安心的舒眠環境

- A 睡前滴一滴在枕頭上
- T 在晚間泡澡時加到浴缸中
- T 睡前塗抹在頸部



**AromaTouch® | 15 毫升**  
芳香調理複方：帶來最佳按摩體驗

- T 塗抹在頸部來獲得舒緩體驗
- T 按摩時使用
- T 泡瀉鹽浴時使用



**Wintergreen | 15 毫升**  
冬青：香甜、薄荷味、清新

- T 擴香以獲得甜美、提振的氣氛
- T 塗抹來獲得溫暖功效
- T 塗抹按摩肩膀和頸部



**Fractionated Coconut Oil**  
分餾椰子油：清爽，保濕易吸收

- 在年幼或敏感的肌膚上塗抹精油前，先用此基礎油稀釋



**The Laluz™ Diffuser**  
迷你意馨芳香噴霧器：轉換房間氛圍

- 營造令人愉悅的環境
- 淨化廚房或廁所的空氣
- 於臥室內擴香，以帶來舒適放鬆的氛圍

\*以上陳述尚未經過食品藥品監督管理局評估。本產品不用於診斷、治療、治癒或預防任何疾病。

\*涉及內服的產品陳述將帶有星號。

# 用天然無毒的產品改造家居環境。



**dōTERRA On Guard® | 15 毫升**  
保衛複方：支援免疫系統\*

- A 秋冬季節時擴香
- T 塗抹於足底
- L 加入蜂蜜水中以舒緩喉嚨\*

**dōTERRA On Guard Toothpaste**  
保衛複方淨白牙膏：天然清潔亮白牙齒

- 每天早晚刷牙時使用以減少牙菌斑和亮白牙齒



**dōTERRA On Guard+™ Softgels**  
保衛複方軟膠囊：強大的抗氧化防禦\*

- 在季節威脅較高時服用保衛複方植物膠囊，以獲得額外的免疫支持\*

**dōTERRA On Guard Foaming Hand Wash**  
保衛複方潔手凝露：溫柔，清新的清潔配方

- 以溫水搓揉起泡後徹底洗淨即可



**dōTERRA On Guard Sanitizer Spray**  
保衛抗菌噴霧：保濕消毒

- 可消滅99.9%的細菌和有害物質\*
- 旅行和外出時隨身攜帶



**dōTERRA On Guard Mouthwash**  
保衛複方漱口水：清新口氣，明亮笑容

- 配方不含酒精，可減少牙菌斑，讓口腔更顯健康



**dōTERRA On Guard Beadlets**  
保衛複方晶球：隨時隨地提供免疫支援\*

- 支援身體和清新口氣的快捷方式\*

\*以上陳述尚未經過食品藥品監督管理局評估。本產品不用於診斷、治療、治癒或預防任何疾病。

\*常見的細菌包括大腸桿菌、金黃色葡萄球菌、沙門氏菌、綠膿桿菌、伯克氏菌、陰溝腸桿菌、糞腸球菌、鏈球菌、白色念珠菌、黑麴黴菌。



### DigestZen TerraZyme®

輕暢複合酵素：促進健康消化\*

- 配方含有全天然食物酶，以促進健康的食物消化\*
- 每天佐餐服用一至三顆膠囊



### PB Assist®+

益生菌防護膠囊：提供強大的益生源和益生菌

- 促進體內健康菌種\*
- 每天佐餐服用三顆膠囊（連續10天）來促進良好的消化功能和免疫支持\*



### dōTERRA Breathe Vapor Stick

順暢呼吸複方香膏：清爽舒暢的香氣

- 可帶來呼吸清暢的感受
- 睡前使用可起到清涼舒緩功效
- 旅行時隨身攜帶以幫助順暢呼吸



### dōTERRA® SPA

#### Hand & Body Lotion

舒活護手潤膚乳：寵愛您的肌膚

- 使肌膚光滑柔潤
- 清爽不油膩的配方
- 可與精油充分融合



### Correct-X®軟膏

天然配方安撫肌膚

- 純天然配方的多功能軟膏可以舒緩和清潔感覺不適的肌膚

\*以上陳述尚未經過食品藥品監督管理局評估。本產品不用於診斷、治療、治癒或預防任何疾病。

\*涉及內服的產品陳述將帶有星號。

# dōTERRA Lifelong Vitality Pack®

終生保健套裝：擁抱更持久更年輕的外表、體力和生命。

這些補充品共同效力，為您提供最優營養，讓您精力充沛，專注舒心，健康安樂。\*



**Microplex VMz®**全方位綜合維生素  
維生素和礦物質食物營養配方

可有效支持

- 健康的新陳代謝\*
- 免疫功能\*
- 細胞能量\*



**xEO Mega®**菁萃能量魚油  
必需脂肪酸和抗氧化劑\*

可有效支持

- 健康的腦部功能\*
- 心血管系統\*
- 神經系統\*
- 免疫系統\*
- 關節健康和行動力\*



**Alpha CRS+®**賦活植物精華  
支持健康細胞功能\*

可有效支持

- 健康的組織和器官\*
- 細胞功能\*
- 能量及活力\*
- 頭腦清晰感及其功能\*



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。

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。

\*以上陳述尚未經過食品藥品監督管理局評估。本產品不用於診斷、治療、治癒或預防任何疾病。

請注意，此手冊只供美國市場使用。

dōTERRA®

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

v3

60217361

