

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 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。*



Adaptiv™ 樂釋膠囊
這些膠囊結合了經臨床研究有著極佳舒緩效益的植物精油成分，旨在幫助管理每天緊張，焦慮之感受，不安和擔憂感。

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。

dōTERRA®

© 2020 dōTERRA Holdings, LLC. All words with trademark or registered trademark symbols are trademarks or registered trademarks of dōTERRA Holdings, LLC.

v1 60217840



僅限美國市場

dōTERRA®
居家精選入會套裝



歡迎來到 全新健康家居生活。

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 | 15毫升

薄荷：清涼舒暢更提神

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



Lemon | 15毫升

檸檬：由內而外清潔排毒*

- 🍷 嗅吸以獲得正向氛圍
- 🔥 擦拭可清潔物品表面
- 🍷 滴一滴至飲水中服用



Deep Blue® | 5毫升

舒緩複方：安撫不適區域

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



dōTERRA | 15毫升

薰衣草：促進平和、舒緩及放鬆感

- 🍷 睡前滴一滴在枕頭上
- 🔥 塗抹於皮膚不適處
- 🍷 睡前飲茶時在茶水中滴入兩滴



ADAPTIV™ | 15毫升

樂釋複方：調整減壓两不误

- 🍷 擴香以創建平靜空間
- 🔥 外用塗抹可作為減壓香水
- 🍷 嗅吸以獲得平靜氛圍



Copaiba | 15毫升

古巴香脂：緩解身體不適*

- 🍷 滴一滴精油在舌下含住
- 🍷 擴香以獲得寬慰之氛圍
- 🔥 外用塗抹在身體所需區域



dōTERRA Balance® | 15毫升

安定情緒複方：鎮靜平衡

- 🍷 嗅吸以獲得安穩氛圍
- 🍷 冥想時進行擴香
- 🔥 塗在手腕上以提供放鬆的感覺



dōTERRA Breathe® | 15毫升

順暢呼吸複方：輕暢通氣的感受

- 🔥 塗抹在胸前或後背
- 🍷 在睡前擴香
- 🍷 將精油滴入掌中嗅吸



DigestZen® | 15 毫升

樂活複方：舒緩腸胃不適*

- 🍷 加入飲水或茶中服用
- 🔥 外用塗抹腹部
- 🍷 在大量飲食後服用



The Petal Diffuser

花瓣芳香噴霧器：精油擴香小助手
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

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



使用方法 🍷 可用於芳香調理 | 🔥 可用於外用塗抹 | 🍷 可用於內服

*僅限美國市場

*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。