

使用精油就像數數一樣簡單輕鬆。  
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dōTERRA Balance®安定情緒複方精油滴在您的掌心，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

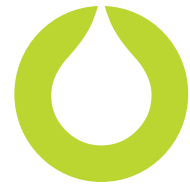
接下來，我們可以嘗試內服甜橘精油。將精油滴入飲水中，然後將滴有甜橘精油的清水飲用服下。



### 外用塗抹。| T

最後，嘗試外用Deep Blue®舒緩複方乳霜。將少量的乳霜擠到您的手掌中，揉搓雙掌後將乳霜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！



#### 花瓣芳香精油套裝

如希望使用精油改善空間和氛圍，我們方便小巧但功效十足的芳香噴霧器可為您輕鬆達成目標。



#### dōTERRA Serenity® 舒眠恬靜複合膠囊

薰衣草精油和天然植物提取物配製而成的軟膠囊可助您體驗您需要的舒爽安眠。\*



#### DigestZen® 樂活複方精油 15毫升

這一特別的精油配方非常適合舒緩偶發的胃部不適並用於維持整體消化健康。\*

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。

\*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

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

v1 60217799



僅限美國市場使用

dōTERRA  
每日健康之選入會套裝



# 培養健康習慣， 樂享健康人生。

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。



**dōTERRA Balance® | 5毫升**  
安定情緒複方：鎮靜平衡

- Ⓐ 嗅吸以獲得平靜之氛圍
- Ⓐ 冥想時進行擴香
- Ⓣ 塗在手腕上以提供放鬆的感覺



**Tangerine | 5毫升**  
甜橘：由內而外潔淨\*

- Ⓐ 嗅吸以獲得正向氛圍
- Ⓣ 擦拭可清潔物品表面
- Ⓛ 滴一滴至入飲水中飲用



**Deep Blue® Rub**  
舒緩複方乳液：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

# 改善生活，使用 天然，無毒害的產品。



**Lavender | 5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



**Frankincense | 5毫升**  
乳香：支持細胞健康\*

- Ⓐ 擴香以獲得寬慰體驗
- Ⓣ 塗抹在皮膚瑕疵處
- Ⓛ 於舌下滴一滴服用



**dōTERRA On Guard® | 5毫升**  
保衛複方：協助免疫系統\*

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



**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 Lifelong Vitality Pack® 終生保健套裝： 讓外型，心態和身體更年輕，更長壽。

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。\*



**Microplex VMz®** 全方位綜合維生素  
以食物營養配方提供維生素和礦物質\*

- 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  
富含脂肪酸以及抗氧化劑\*

- 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\*



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-habits>



使用方法 Ⓐ 可用於芳香調理 | Ⓣ 可用於外用塗抹 | Ⓛ 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。