

dōTERRA

# 輕鬆呵護入會套裝

簡單輕鬆地學習使用精油吧。



## 嗅吸精油。 | A

首先，嘗試將一滴**檸檬精油**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。

Lemon | 15 毫升

檸檬：由內而外清潔排毒\*

- I 滴一滴至入飲水中服用
- T 擦拭可清潔物品表面
- A 嗅吸以提振正向的香氣



## 隨水服用。 | I

接下來，我們可以內服**dōTERRA On Guard®保衛複方精油**。將精油滴入飲水中，然後將滴有精油的清水飲用服下。

dōTERRA On Guard | 15 毫升

保衛複方：支持免疫系統\*

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



使用方法 | A 可用於擴香 | 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。



## 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？

### Deep Blue Rub

舒緩複方乳液：安撫不適區域

- 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



## 睡前使用。 | T

將**dōTERRA Serenity®**神氣複方精油塗抹在足底。如果想獲得額外的放鬆感，滴一滴在雙掌中嗅吸。

### dōTERRA 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



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

