



ō
PROMO

BOGO
2020年11月

簡介

Adaptiv® 樂釋複方精油

Air-X™ 賦活呼吸

dōTERRA Breathe® 呵護系列—順暢呼吸精油

古巴香脂

北國秘域

dōTERRA On Guard® 保衛複方

牛至

薄荷

西伯利亞冷杉

伊蘭伊蘭

簡介

愜意的夜晚，點一團爐火，感受陣陣暖意，聆聽木柴噼啪，在這冬日來臨之際，和親朋好友歡聚一堂，談笑風生，豈不樂乎？每逢冬日，除了有節慶的歡愉、夜晚的靜謐和裹著毛毯的愜意，如何為自己的健康保駕護航也是一種挑戰。

如果你正在尋找可以讓你一整個冬天都元氣滿滿的精油組合，答案近在眼前—樂釋、賦活呼吸、順暢呼吸複方、古巴香脂、北國秘域、保衛複方、牛至、薄荷、西伯利亞冷杉和伊蘭伊蘭絕對能讓你事半功倍。

在以下內容中，我們將為您詳細介紹各款美好產品的成分、產地、用法及功效，並分享一些妙招和自己動手DIY的點子。這些單方和複方精油將點亮你的生活，為你打造獨具一格的冬季保養體驗，讓你和家人都能過上一個健健康康的冬天。

Adaptiv® 樂釋複方精油

什麼是樂釋？

樂釋是一款獨家複方精油，其香味可以幫助安定情緒，提振精神，讓使用者收穫踏實平衡之感。樂釋集多款單方精油於一身，包括薰衣草、木蘭花、橙花、野橘、綠薄荷、甜膠、迷迭香和古巴香脂。

樂釋精油的英文名是Adaptiv，源自adapt這個單詞，意為「適應」。這正是這款產品的精華所在——發揮自然之力，讓你在各種環境下都能如魚得水，游刃有餘地面對生活。

如何使用樂釋？

芳香使用：

將樂釋精油發揮到極致的使用方式之一就是取其香氣。樂釋的香氣輕盈宜人，深嗅一口，舒暢的感覺直達大腦皮層。感受樂釋的曼妙香氣可以很簡單，只需滴一滴在掌心，合掌揉搓後將雙手捧在鼻子前，反覆進行幾次深吸。手中剩餘的精油可以塗抹在頸後，甚至頭髮上，讓香氣持久相伴左右。

擴香也是輕鬆感受樂釋芳香的絕佳方法。在芳香噴霧器中加入幾滴樂釋精油，然後按下開關即可。用樂釋精油進行擴香，可以緩解緊張焦慮的情緒。

要感受樂釋的香氣，你還可以將其加入擴香飾品中，用其製作一款噴霧，拿來清新空氣或噴灑在床單衣物上。你也可以將其加入揮發式靜態香氛中，為你的辦公桌增添一抹怡人的芬芳。

局部使用：

將精油外用塗抹，可謂一舉兩得，一樣也可以體驗其美妙的芳香。就寢前，把用分餾椰子油稀釋後的樂釋精油塗抹在腳上或肩部進行按摩，可以幫助化解一日的辛勞。你也可以在夜間泡澡時加入幾滴，和瀉鹽一起使用。

樂釋也可以搖身一變，成為一款讓你氣定神閒的香水，為你打造獨特的個性香氛。將其塗抹在頸部、手腕等脈搏穴位處是絕佳的外用方法。你也可以在沐浴後將其加入乳液或身體乳中使用。

樂釋精油中含有野橘精油，而柑橘類精油在紫外線照射下會引起皮膚敏感。這意味在外用樂釋精油時，應避免長時間陽光直射，或僅塗抹於被衣物覆蓋保護的身體部位。

何時使用樂釋精油？

生活的跌宕起伏有時會讓你感到不知所措，而此時，你需要調整步伐，再次找回平衡，重拾瀟灑與自在。這說起來容易做起來難，但樂釋可以幫助你更為輕鬆地駕馭這個過程。

樂釋旨在幫助你適應周遭環境，從容面對生活中的日常挑戰。其特殊配方有助於營造一個舒緩、愉悅、平靜而放鬆的空間。妙用樂釋精油，轉變環境磁場，讓焦躁不安變成泰然自若，把躊躇不前化為成竹在胸。

在你下一次登台演講或重要談判前，讓樂釋為你加油。當您需要深呼吸，然後砥礪前行，但卻又不知所措，那樂釋就是你的答案。

樂釋複方精油非常適合日常使用。不論早晚，如果你需要一點舒心、一絲安心，如果你需要加油打氣，樂釋就在你身邊，時刻支持著你。

動動巧手，妙用樂釋： 樂釋芳香暖手寶

所需材料：

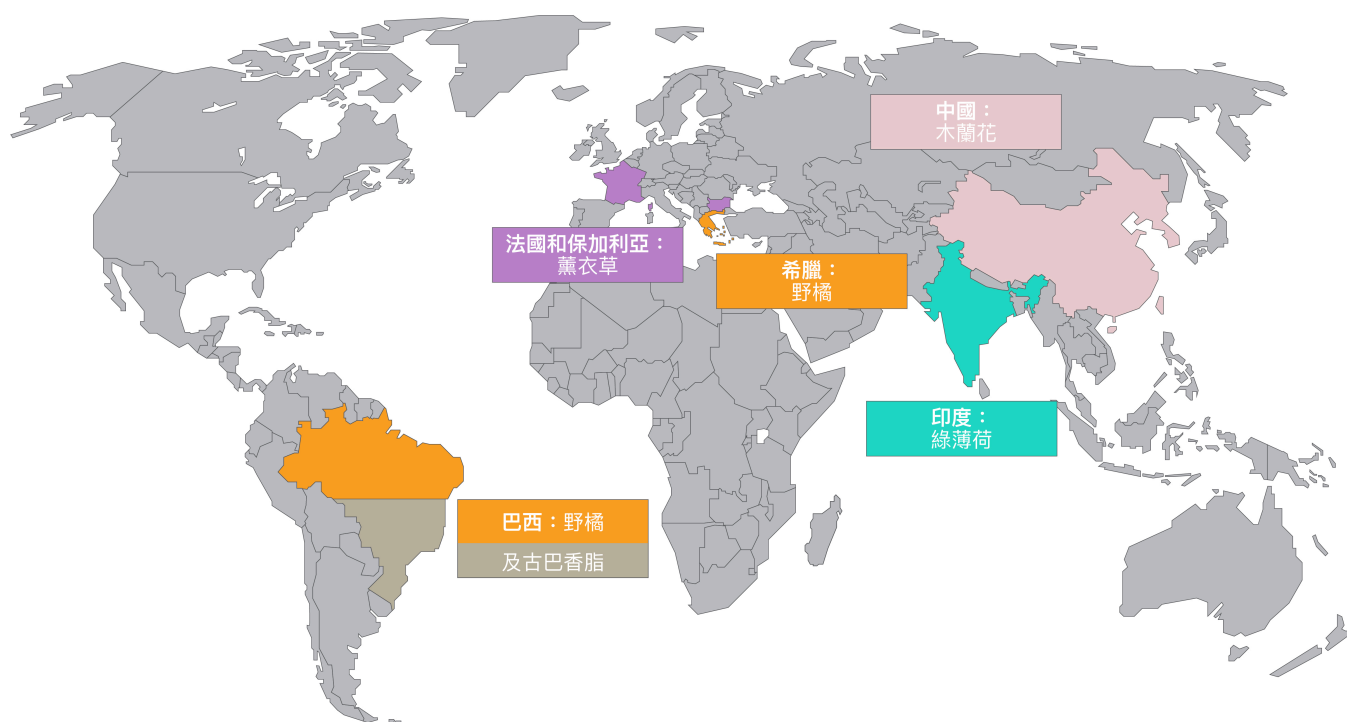
布料
線
亞麻籽

做法：

1. 剪出兩塊長寬都是4英吋的方形布料，每個暖手寶需要兩片布料。
2. 將布料正面相對，四邊縫合，其中一邊留出數英吋長的開口。
3. 把布料的正面外翻。
4. 在一個中等大小的碗裡，將亞麻籽與樂釋精油混合。每杯亞麻籽加入三至五滴精油（按此用量製作的暖手寶香味相對濃烈）。混合後靜置5-10分鐘。
5. 用亞麻籽將暖手寶裝至七八分滿，然後將開口縫合。
6. 將暖手寶放入微波爐加熱25-30秒，再靜置約30秒，然後放入口袋中取暖吧！

小貼士：可視情況為暖手寶補充樂釋精油。

樂釋精油產自何地？



為什麼選擇樂釋？

樂釋複方中含有薰衣草、木蘭花、橙花、野橘、綠薄荷、甜膠、迷迭香和古巴香脂。這些精油相輔相成，可以發揮協同作用，打造終極的舒緩體驗。

要論安神、放鬆的效果，薰衣草是當之無愧的精油皇后。

木蘭花的香氣甜美且柔和，令人陶醉。它的主要化學成分與薰衣草一樣，都是芳樟醇。該成分能讓人感到舒緩安定，功效十分顯著。

橙花精油來自苦橙樹的花朵，其香味不僅有鎮靜安神的功效，還帶有欣欣向榮的氣息。

野橘的香氣清新明亮、充滿朝氣，給人一種活力滿滿的感覺。

相較其他薄荷類精油，綠薄荷更多了一份香甜，其香氣令人感到神清氣爽、精力充沛，同時還能營造積極上進的環境氛圍。

迷迭香元氣十足的草本香氣讓它成為了芳香療法中的常見精油。

古巴香脂可以幫助營造平靜的氛圍。

小貼士：

三花齊放，更勝一枝獨秀：

樂釋複方精油實際上是樂釋三部曲之一，另外兩款產品分別是呵護系列—樂釋精油和樂釋膠囊。

將這三款產品聯用，方可收穫最極致的功效，領略樂釋不同凡響的威力。

Air-X™ 賦活呼吸

什麼是賦活呼吸？

賦活呼吸是一款為清新空氣而設計的複方精油，擴香使用效果卓越。其成分包括山雞椒、甜橘、葡萄柚、乳香和豆蔻。

如何使用賦活呼吸？

芳香使用

賦活呼吸又稱空氣複方，是一款專門為香氣而打造的複方精油。除了濃郁的柑橘芳香，賦活呼吸還帶有淡淡的木質和草本氣息。它不僅可以用來清新空氣，吸嗅使用還能使人感到平靜，恢復活力。

局部使用

賦活呼吸複方精油香氣怡人、益處多多，也非常適合局部塗抹。你可以將其抹在胸前、後背或腳底。

由於賦活呼吸精油中含有柑橘類精油，因此外用時要避開紫外線直射的部位，或者乾脆在確保數小時內不會外出日曬的情況下再使用。

內服使用

賦活呼吸也可以內服使用。在水中加入一滴賦活呼吸精油，增添一番滋味，享受清新飲品。

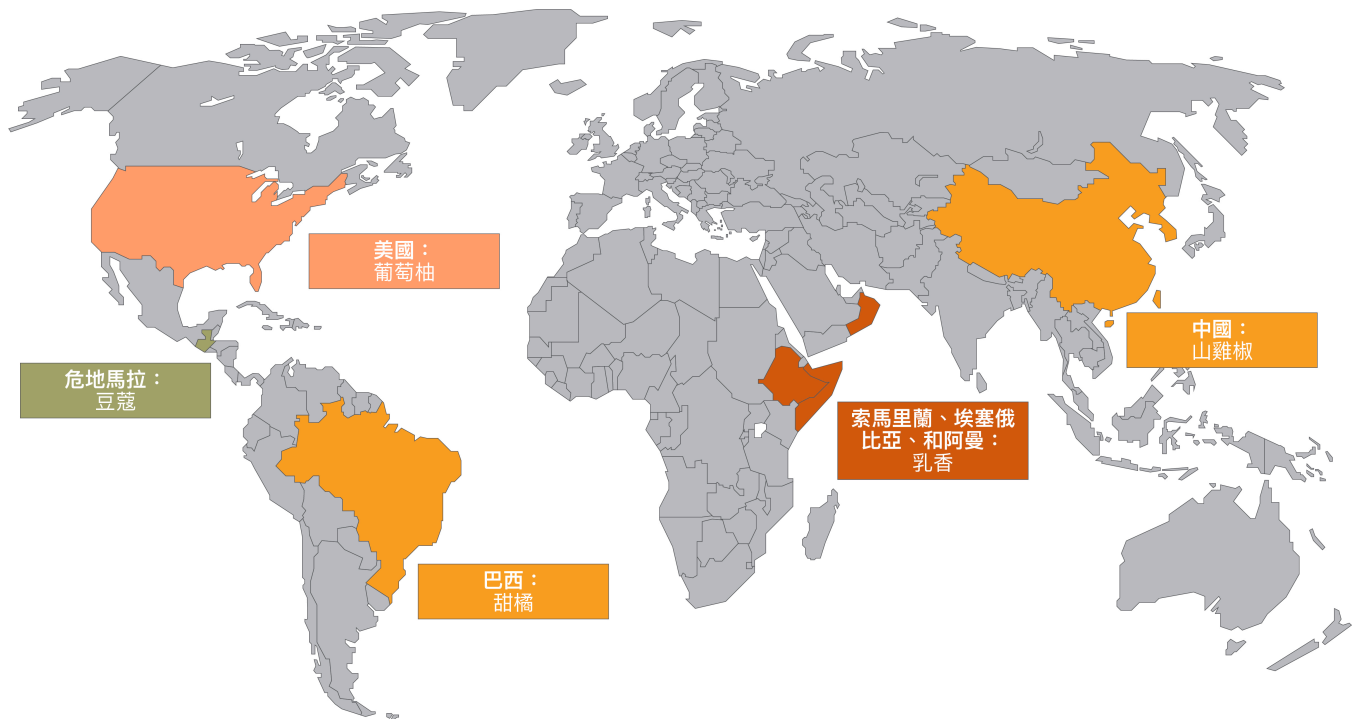
何時使用賦活呼吸？

當你渴望新鮮空氣，賦活呼吸精油就能派上用場。將其加入芳香噴霧器，在家中或辦公室內進行擴香，營造清新明快、活力充沛的環境氛圍。

同樣，你也可以用賦活呼吸精油來清潔家中的各類表面。滴幾滴在裝有水或白醋的噴瓶中，氣味清新的多功能清潔劑就完成了。

當需要振作精神時，你也可以使用賦活呼吸來幫助敞開心胸，通過擴香營造一個清爽的環境。

賦活呼吸產自何地？



為什麼選擇賦活呼吸？

賦活呼吸集山雞椒、葡萄柚、甜橘、乳香和豆蔻於一體。

山雞椒的檸檬香氣清新而明亮。香葉醛和橙花醛這兩種主要化學成分還具有清潔功效。

葡萄柚精油是廣受歡迎的空氣清新劑，因為它擁有令人愉悅的香氣。不論何時何地，葡萄柚都能起到提振精神、改善情緒的作用。葡萄柚的主要成分是檸檬烯，這是柑橘類精油中的常見物質，甜橘也含有這一成分。檸檬烯進一步提升了賦活呼吸精油在清潔和淨化空氣方面的效果。

酸甜清新的甜橘精油也具有清潔作用，其香氣還能給人一種愉悅的感覺。

乳香具有卓越的全方位舒緩功效，同時還散發出溫暖、濃郁的香氣。

作為一種香料，豆蔻以其獨特風味聞名於世。豆蔻精油的效力也不可小覷。高含量的1,8-萜二烯意味著豆蔻精油可以促進順暢呼吸。



小貼士：

順暢呼吸，酣暢好眠：

睡前，在分餾椰子油中加入幾滴賦活呼吸精油，然後將其塗抹在胸前和背部。再將雙手捧於面前，緩慢地深呼吸三次，並延長呼氣時間。

dōTERRA Breathe® 呵護系列—順暢呼吸精油

什麼是呵護系列—順暢呼吸？

呵護系列—順暢呼吸精油是用分餾椰子油預先稀釋過的dōTERRA順暢呼吸複方精油，以滾珠瓶包裝，便於局部塗抹使用。

順暢呼吸複方精油的配方中含有月桂葉、尤加利、薄荷、茶樹、檸檬、豆蔻、桉油樟及羅文莎葉精油。

如何使用呵護系列—順暢呼吸精油？

芳香用法

呵護系列—順暢呼吸精油是一款清新透亮的複方精油，它不僅能讓人感到神清氣爽，還可以有效促進順暢呼吸。雖然呵護系列—順暢呼吸精油是專為局部塗抹而設計的一款產品，但在塗抹過程中，你仍然可以感受它的芳香，並同時獲得相關的各種功效。若你格外鐘情於這款精油的香味，你也可以將其塗抹在手掌上進行吸嗅，以獲得更濃郁的芳香體驗。

局部用法

呵護系列—順暢呼吸精油使用起來輕鬆便捷，局部塗抹精準無誤。此外，對於肌膚較為細嫩敏感的人而言，這款產品更是你的不二之選。只需簡單將呵護系列—順暢呼吸精油塗抹在前胸和背部即可。這是最適合使用呵護系列—順暢呼吸精油的兩個部位。你也可以將其塗抹在腳底。

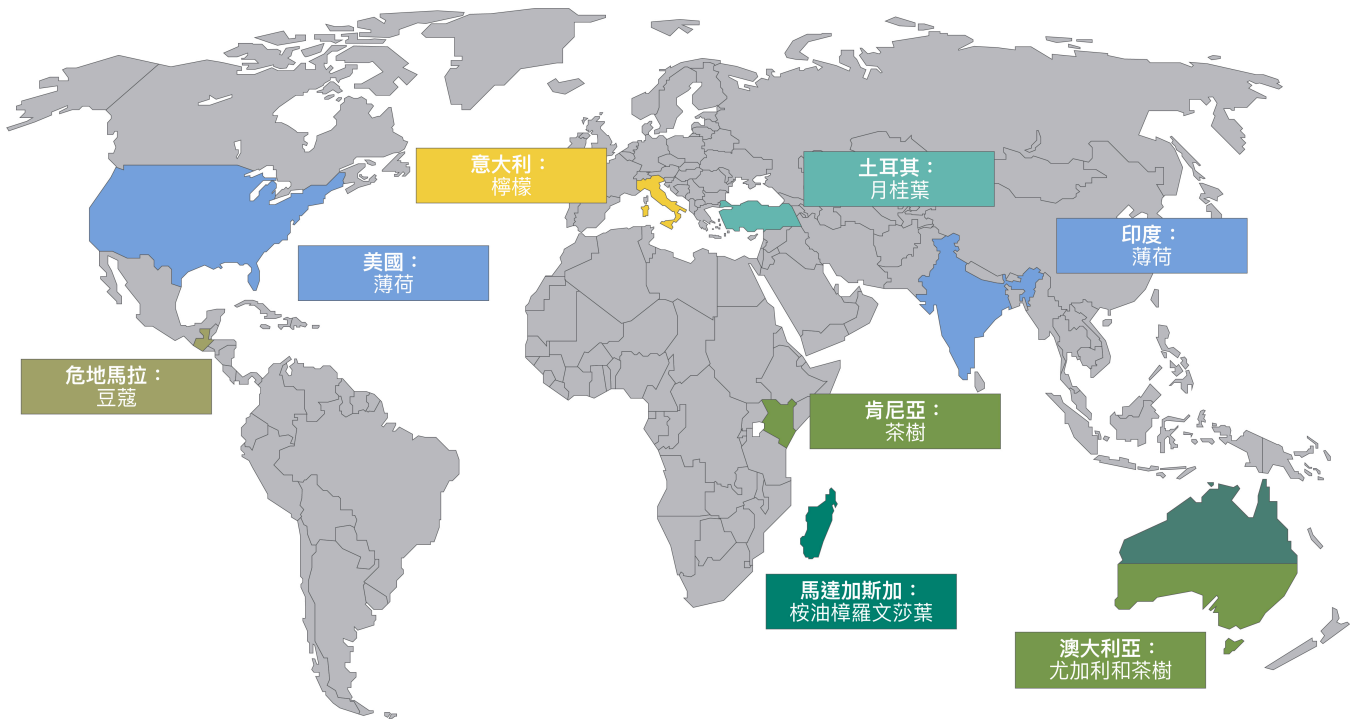
何時使用呵護系列—順暢呼吸精油？

呵護系列—順暢呼吸精油可以讓你的呼吸道享受暢通無阻的感受。在一年中容易出現呼吸問題的季節裡，這款精油可以為你保駕護航。陰冷的冬季，或是換季的時候，有呵護系列—順暢呼吸精油相伴左右，心中總是多一份安心。

其明爽透亮的香味帶有薄荷的氣息，清涼而又舒緩。就寢前使用可以幫助撫平煩憂，一整夜睡得安穩踏實。你可以把呵護系列—順暢呼吸精油放在床頭櫃上，方便你或你的家人在夜間需要時使用。

外出時，呵護系列—順暢呼吸精油也是一個好幫手。你可以把它放在包中，或在戶外活動時隨身攜帶，時刻為自己助力，輕鬆自在享受呼吸。

意大利：



為什麼選擇呵護系列—順暢呼吸精油？

順暢呼吸複方中的各項成分對呼吸暢通大有裨益。其中包括八種歷史上被廣泛用於促進順暢呼吸的精油：檸檬、月桂、尤加利、桉油樟、羅文莎葉、薄荷、豆蔻和茶樹。

尤加利和薄荷中的薄荷醇濃度很高。這些精油強強聯手，讓你的呼吸暢通無阻。呵護系列—順暢呼吸精油既清涼又舒緩，讓人感到十分舒心。有需要時即可快速使用，局部塗抹輕鬆便捷，隨時隨地為你帶來舒心呵護。

小貼士：

背包裡的新夥伴

在孩子的背包裡或床邊放一瓶。因為呵護系列—順暢呼吸精油是一款已經稀釋的產品，所以非常適合全家使用。請務必記得與孩子溝通，討論精油的安全性，並確保他們掌握相關知識。

古巴香脂

什麼是古巴香脂？

古巴香脂樹高大挺拔，生長在南美洲的熱帶雨林中。數百年來，古巴香脂樹的健康功效一直為巴西北部的傳統治療師所青睞。古巴香脂精油從樹脂中蒸餾提煉而來。內服使用，古巴香脂可以幫助舒緩焦慮情緒。同時，它還能支持心血管、神經、消化、免疫和呼吸系統。*

如何使用古巴香脂？

芳香用法

使用古巴香脂擴香或直接吸嗅都可以幫助放鬆、舒緩情緒。在芳香噴霧器中添加幾滴古巴香脂精油，可以營造放鬆、平靜的氛圍。

局部用法

古巴香脂有著卓越的舒緩功效，是外用塗抹的理想選擇。你可以將其塗抹在肩頸、關節等有需要的部位，然後進行按摩。

古巴香脂也是日常護膚時面部保養的不二之選。它可以使肌膚潔淨光滑。在面霜中加入一滴古巴香脂精油，有助於滋養肌膚，減少瑕疵。

古巴香脂最令人矚目的功效之一，就是它可以增進其他精油的吸收和功效。無論是睡前在腳上塗抹薰衣草精油，還是運動後用舒緩複方精油進行肌肉按摩，如能搭配幾滴古巴香脂精油使用，你的體驗會全方位提升。

內服使用

內服古巴香脂也是大有裨益。古巴香脂的主要成分是石竹烯，黑胡椒精油中也含有這一物質。石竹烯可以有效舒緩焦慮。*除了有調節情緒的功效，石竹烯對神經、心血管和免疫系統功能也有支持作用。*該精油還含有強大的抗氧化劑，有助於免疫系統健康。*古巴香脂精油深受人們喜愛，因為它可以緩解不適，促進身心健康，幫助使用者成就最好的自己。*

可在水、果汁或茶中加入一到兩滴古巴香脂用於內服。你也可以在植物膠囊加入幾滴，吞服使用。

何時使用古巴香脂？

起床時，可以在舌頭下方滴一兩滴古巴香脂，作為你每日養生的一個步驟。你也可以在晨間護膚時，加幾滴在洗面奶或面霜中。

一日之中，有了古巴香脂，你就可以輕鬆營造出平衡、踏實、安寧的氛圍。其略帶辣意的木質芳香，能讓人感到歡欣愉悅。每當壓力來襲，讓你覺得難以招架，古巴香脂便是你堅強的後盾。

夜深時分，當你準備就寢，古巴香脂可以為你營造出一種休養生息的放鬆氛圍。你可以用這款精油按摩肌肉或腳底。單獨使用進行擴香，或與薰衣草、雪松或羅馬洋甘菊等舒緩精油搭配使用，都是不錯的選擇。

古巴香脂是一款適合時時刻刻常備家中的精油。不論是一天、一周或一年中的任何時候，古巴香脂總能派上用場。這款八面玲瓏的多功能精油能在你身體需要支持時，為你助上一臂之力。

動動巧手，妙用古巴香脂：

古巴香脂&乳香足浴氣泡彈

小小足浴氣泡彈，讓你尊享皇室成員般的呵護感受。腳底是人體毛孔最大的部位之一，所以針對腳底使用精油自然吸收效果也更勝一籌。在翻騰的氣泡之中，體驗皇室成員般的奢華待遇，配上大地氣息濃郁的古巴香脂和乳香精油，曼妙感覺無與倫比。

所需材料：

½ 杯蘇打粉

¼ 杯瀉鹽

¼ 杯玉米澱粉

¼ 杯檸檬酸

2大匙粉色喜馬拉雅浴鹽，增加觸感（選擇性）

3茶匙橄欖油

1大匙水

5滴古巴香脂精油

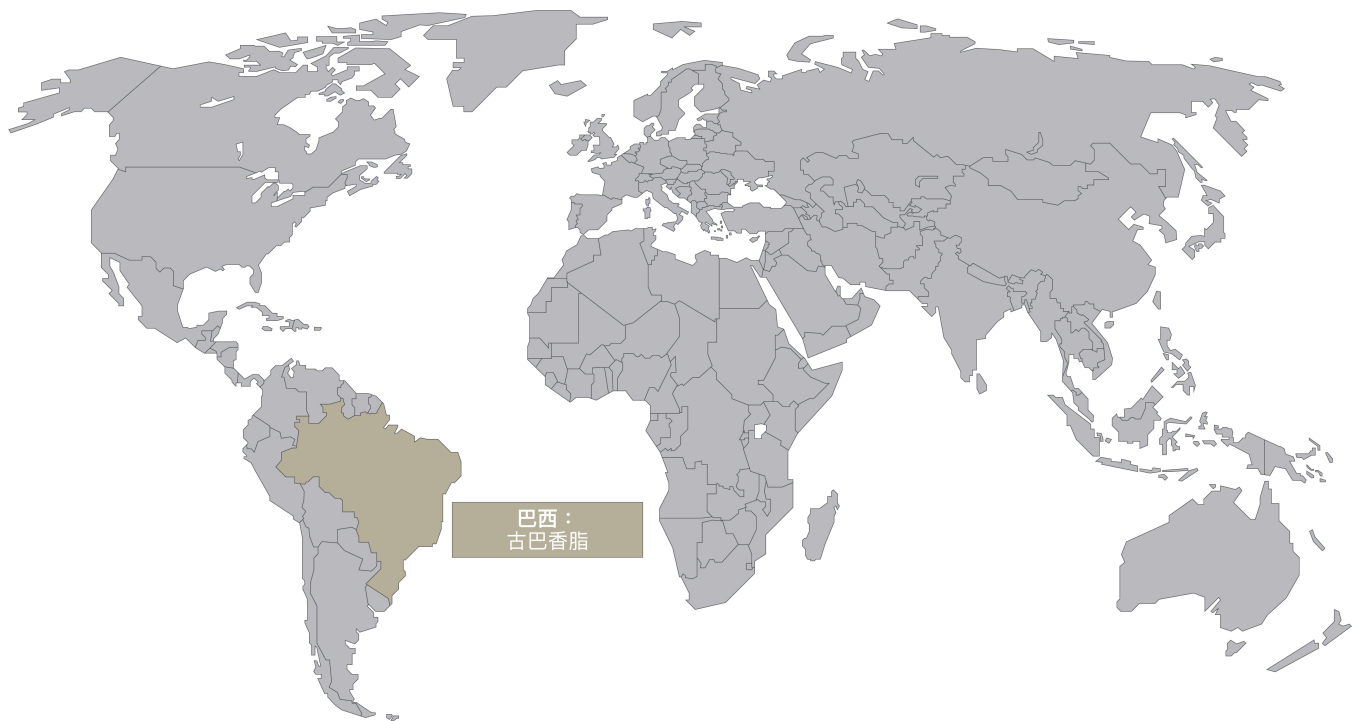
5滴乳香精油

做法：

1. 將所有乾料在碗中混合並攪拌均勻。
2. 再找一個容器，將濕料混合並攪拌均勻。
3. 慢慢地將濕料加入乾料中，攪拌均勻。逐步少量添加，就能防止混合物過早起泡！
4. 將完成的混合物裝入糖果模具或迷你沐浴氣泡彈模具中，並壓實。
5. 放置10至15分鐘，然後從模具中倒出，放在烘焙紙上。
6. 風乾一夜或冷藏一小時後再使用。

使用時，將一顆足浴氣泡彈投入裝有熱水的足浴盆中，讓雙腳充分浸泡。如果你想體驗從頭到腳的呵護，可以在泡澡前往浴缸裡投入兩至三枚氣泡彈。

古巴香脂精油產自何地？



為什麼選擇古巴香脂？

作為石竹烯濃度最高的精油，古巴香脂的健康功效不勝枚舉，隨著研究不斷深入，還有更多新功效在源源不斷地被發現。*之前的研究表明，石竹烯是大麻素2型受體（CB2受體）的激動劑，這意味著它能像內源性信號一樣激活受體。CB2受體在中樞神經系統內部和外部都有多種功能。CB2受體在海馬體和腹側被蓋區進行表達，而後者是神經迴路中控制快樂感覺和獎勵機制的重要

部位。CB2受體還表達在免疫細胞和處理疼痛感覺的外周神經系統通路中。新的研究還發現，激活大麻素系統可能有助於支持神經元健康。

針對石竹烯的其他研究表明，古巴香脂精油還可以通過許多其他方式來改善整體健康水平。如果內服使用，石竹烯具有很強的抗氧化性，能支持細胞功能，在促進身體整體循環的同時，幫助提振免疫系統，並可能有助於胃腸道和結腸健康。*古巴香脂精油（及其各項成分）可能還可以幫助保持口腔、牙齒和牙齦的清潔，使其看起來更加健康。局部塗抹古巴香脂精油還可以幫助肌膚保持潔淨，同時也有助於減少肌膚瑕疵的出現。另一項有趣的實驗研究發現，內服古巴香脂可能可以支持子宮健康，緩解月經症狀。*

古巴香脂功效如此之多，對任何精油使用者而言，都是不可多得的常備佳品。



小貼士：

妙用古巴香脂，茶飲更為香濃：

不論清晨還是夜晚，當你愜意地泡上一杯茶，搭配古巴香脂精油都可以使你的茶飲增色不少。身體稍有不適或精神略顯萎靡時更是如此。你也可以在一杯溫水中加入一勺蜂蜜、一滴檸檬精油和幾滴古巴香脂，攪拌後就可以享用！

*上述內容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。

北國秘域

什麼是北國秘域？

北國秘域是一款用黑雲杉、西伯利亞冷杉、香脂冷杉、醒目薰衣草、雪松、絲柏、檜木、乳香、阿拉斯加柏樹、卡南伽和丁香調制而成的獨家複方精油。

如何使用北國秘域？

芳香用法

將北國秘域用作擴香，讓它帶你漫步穿梭於世界各地的叢林之中。北國秘域清新的香氣給人以綠意盎然的感覺，能營造出一種和諧、安寧的美好氛圍。滴一滴於掌心，雙手搓揉後置於鼻前，深吸一口氣，彷彿置身於森林之中。

局部用法

北國秘域中含有多種木質精油，對皮膚組織可以起到舒緩作用，因此外用塗抹效果極佳。用分餾椰子油稀釋後可用於按摩放鬆，激發活力。局部使用北國秘域還可以讓您一整天都帶有柔和、平衡的木質香氣。

何時使用「北國秘域」？

無論何時，只要您需要給自己一分鐘，靜下來思考和呼吸，北國秘域就是你的不二之選。當北國秘域的芬芳撲面而來，日常的奔波與煩惱就會被拋諸腦後。每當你或家人需要寧靜的氛圍，北國秘域就等著你去探索。

北國秘域內含多種木質精油，香氣鮮亮清新。辦公室、廚房、車內—任何需要清爽明朗氣味的空間，都可以是北國秘域施展拳腳的地方。

加一滴北國秘域在你的面霜、身體乳或分餾椰子油中，你就可以在護膚的同時，感受其兼收並蓄、引人入勝的芳香。

動動巧手，妙用北國秘域：

北國秘域泡沫洗手液

自己動手製作泡沫洗手液其實出乎意料的簡單。大部分的原料你可能都已經有了！家中剩下的任何泡沫洗手液空瓶，都可以搖身一變，變廢為寶。

所需材料：

2大匙無香味的液體橄欖皂

1大匙分餾椰子油

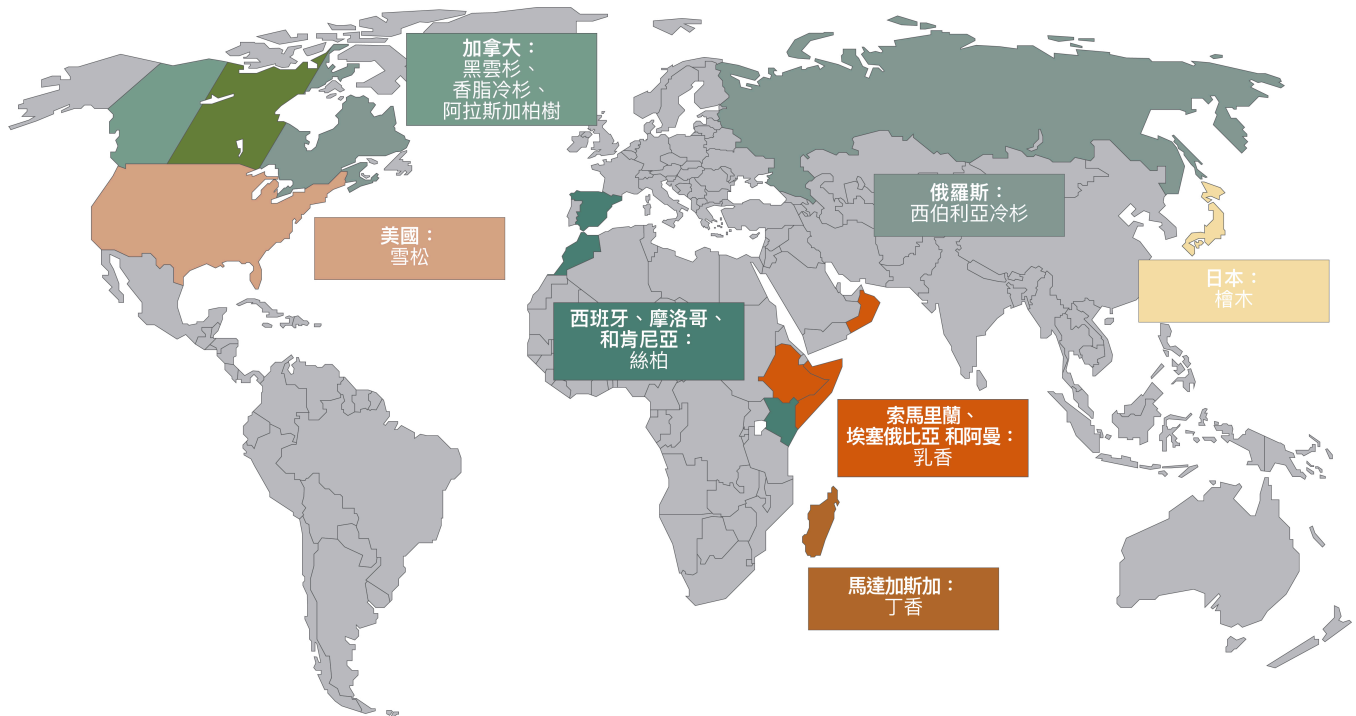
10滴北國秘域

純淨水

做法：

1. 將液體橄欖皂和分餾椰子油倒入瓶中。
2. 加入精油。
3. 慢慢往瓶子裡加水，記得給起泡泵留出空間。
4. 蓋上蓋子，搖一搖，就可以使用了！
5. 使用時，按壓一至兩泵到手上，然後用溫水沖洗。

北國秘域產自何地？



為什麼選擇北國秘域？

北國秘域是一款用黑雲杉、西伯利亞冷杉、香脂冷杉、醒目薰衣草、雪松、絲柏、檜木、乳香、阿拉斯加柏樹、卡南伽和丁香調和而成的複方精油。

黑雲杉是一種效力強勁的松科精油。這款從杉樹中提煉而來的木質精油，不僅氣味清新，而且給人以踏實沈穩之感，同時還具有清潔、舒緩的作用。黑雲杉的氣味相比其他杉樹精油略甜一些。

顧名思義，西伯利亞冷杉精油源自一種生長在西伯利亞偏遠森林中的芳香常青樹。它清新的松樹香氣有助於營造一個寧靜的空間，還可以使肌肉得到放鬆。

香脂冷杉原產於北美，是杉樹中香氣最濃郁的一種。香脂冷杉精油不僅能振奮情緒，還能給人一種篤定踏實的感受。

雪松精油能促進平靜祥和的氛圍。其木質香氣十分溫潤，與香脂有一分神似，營造出的氣氛讓人感到舒緩放鬆。

木屬性的絲柏精油香氣清新且有益肌膚，是SPA和按摩中經常用到的一款精油。絲柏具有令人愉悅的木質香氣，與北國秘域中的其他精油，尤其是薰衣草和卡南伽這些花類精油可以完美融合。

作為薰衣草的表親，醒目薰衣草為北國秘域增添了一絲柔和舒緩的韻律。它的香氣與薰衣草相比略顯鮮亮醒目，這使得它和松科精油結合起來天衣無縫，相得益彰。

卡南伽和伊蘭伊蘭有著異曲同工之妙，可以幫助緩解身心壓力，保持心境平和。卡南伽同時還可以舒緩肌膚。

乳香以其多樣的健康功效、用途和用法而著稱，是一款為大家所熟知的精油。與其他木質精油相比，乳香的香氣更顯溫暖，並多了一絲辛辣，給人一種泰然自若、四平八穩的感覺，非常適合用於營造祥和氛圍。

阿拉斯加柏樹的英文名是Nootka，直譯為努特卡，這一名字的來源是生活在努特卡灣地區的努特卡部落。阿拉斯加柏樹和側柏常被比作是「雙胞胎」。阿拉斯加柏樹和其他北國秘域中的木質精油一樣，為這款複方精油增添了一份踏實沈著、有條不紊的感覺。

檜木精油源自產於日本的檜木。檜木清新的木質香氣有如香脂一般，能夠營造出放鬆的環境氛圍。因其香氣清新明快，檜木精油也常被用於製作個人護理產品和香水。

丁香最為人所稱道的是它內服使用時的功效，但其實丁香用於擴香或塗抹也是益處多多。它的香氣溫暖而愜意，讓人感到充滿活力。丁香為北國秘域增添了一抹暖意和一絲辣意，使這款複方精油更為親切，更加宜人。



小貼士：

驅車穿梭林中，探索北國秘域

在棉球上滴幾滴北國秘域精油，塗抹在車內的空調暖氣出風口。每當你打開空調，你都會聞到一股清新的森林氣息。你還可以將棉球放在座位中間的置物區，讓香氣更顯濃郁。

dōTERRA On Guard® 保衛複方

保衛複方是什麼？

內服保衛複方可增強免疫，調理呼吸。它益處多多，橙香滿溢，使空氣淨化清新，實為擴香首選。內含野橘、丁香、肉桂、尤加利、迷迭香。

如何使用保衛複方？

芳香用法

保衛複方暖香濃郁，居家、辦公或上學都可使用。擴香後空氣煥然一新，歡欣雀躍，活力十足。

局部用法

局部使用時，抹於脊後與腳底最佳。保衛複方可柔和加溫，天冷時尤其溫暖愜意。兒童或敏感肌請用分餾椰子油等基底油稀釋後使用。

內服使用

內服使用保衛複方，強健免疫系統*，打造抗氧化防禦，通順呼吸循環。*每日服用，為健康免疫保駕護航。*

何時使用保衛複方？

在冬季來臨，或換季易於感冒時，晚上可將保衛複方按摩於腳底，穿上襪子或棉拖促進吸收。或在沐浴泡湯後，將保衛複方輕揉於脊後（為睡前兒童塗抹尤其舒緩放鬆）。

當身體些微不適時，保衛複方為你保衛護航，一至兩滴足矣。保衛複方口味廣受喜愛，但內含丁香、肉桂等濃烈款精油，若首次服用，不妨置於植物膠囊後服用。或滴一滴於清水，果汁或其他飲料中，稀釋後服用。若您仍覺得味道過於濃烈，可在服用後喝一口牛奶。

在掃除清潔時，保衛複方也可大顯身手。該複方淨化清新，除脂去油，實為絕佳掃除伴侶。在加水的噴霧瓶中滴上幾滴，就化身成為了自然高效的通用全能清潔噴霧。

用dōTERRA保衛複方擴香，讓家裡四處都充滿溫暖的依靠。孩子放學時，擴香於門廳；好友光臨時，擴香於廳廚。臥房、浴室、書房，處處皆暖。

動動巧手，妙用保衛複方：

保衛複方南瓜奶昔

保衛複方美味奶昔，讓你愛上秋天的味道。

食材：

杏仁奶1杯（或自選任意口味奶）

½杯南瓜泥

½杯香草味酸奶

2根冰凍香蕉

1茶匙香草精

1茶匙南瓜派調料

2-3滴保衛複方

1杯冰塊

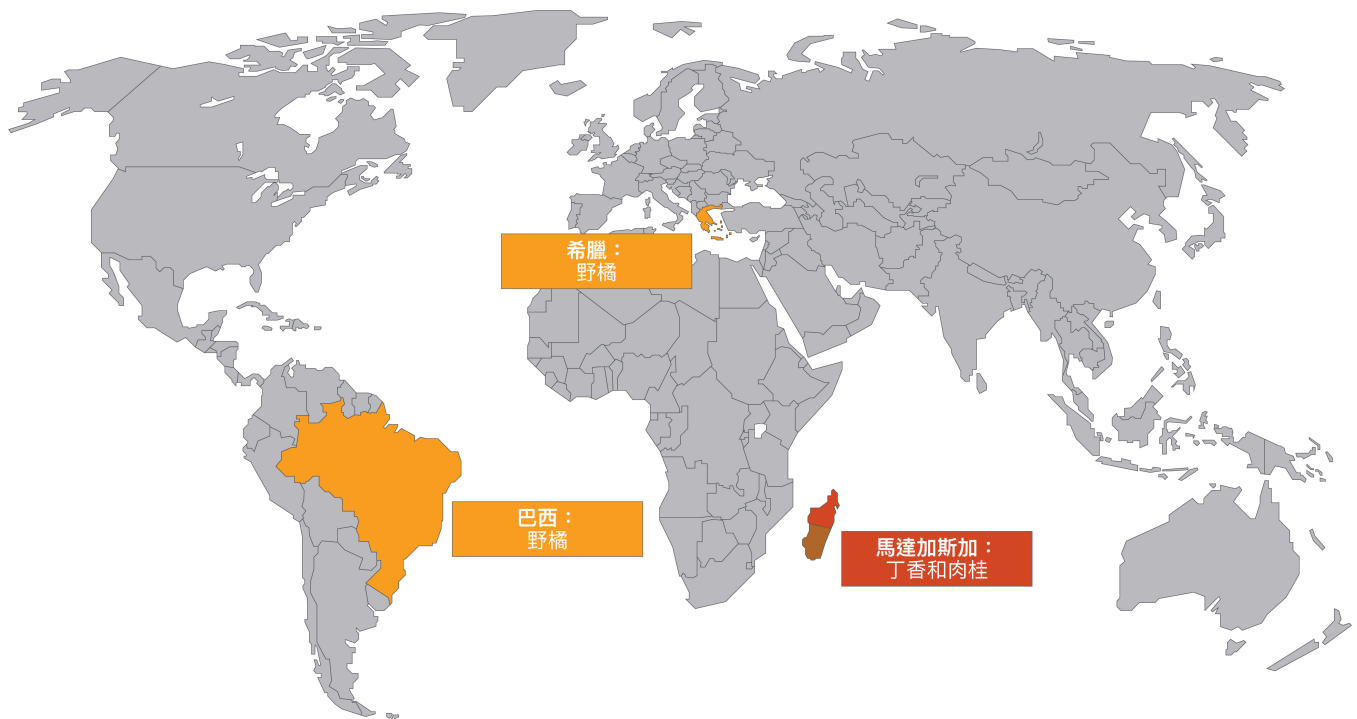
做法：

1.將所有食材加入調理機中，攪至順滑入口。

2.可按喜好加入鮮奶油或肉桂粉。

小貼士：素食者，可用椰奶替代牛奶酸奶

保衛複方產自何地？



為什麼選擇保衛複方？

保衛複方內含肉桂、野橘、尤加利、迷迭香、丁香。

肉桂甜香濃烈，經實驗研究表明，內服時可強健免疫系統*，清新口氣。

野橘帶有強力抗氧化功能，增強免疫，強身健體。* 野橘散發的橙香清新提神，使保衛複方芳香誘人，為之一振。

尤加利帶有淨化功效，可用來清潔表面。芳香清爽，可振奮精神。保衛複方中使用的尤加利精油（藍桉）可內服，不同於單方尤加利精油（狹葉桉）。

迷迭香可調理呼吸，減輕疲勞，內服時還可緩解緊張*，放鬆安定，促進消化。*

丁香抗氧化功效顯著，內服可清新口氣，增強免疫力。*

單獨使用時，每一種植物都療效出色，但一起加入複方，協同增效，更是大有裨益，威力非凡。一加一，大於二！



小貼士：

校園衛士來護航：

清早孩子出門上學前，在脊後塗點保衛複方，讓一天從濃郁暖心的香氣中開始。

* 上述內容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。

牛至

什麼是牛至？

由地中海草本植物的芬芳葉片蒸餾而成，牛至精油的淨化功效顯著，可增強免疫，通順呼吸，促進消化。*牛至風味上佳，有益健康，被古希臘人奉為謙遜之油。

如何使用牛至？

牛至含酚量高，所以濃郁強烈，威力十足。不論是芳香使用，局部使用或是內服，切記稀釋，一至兩滴足矣。

芳香用法

牛至香氣撲鼻獨特，做芳香使用確實出乎意料，但絲毫不減其效用。牛至擴香可淨化空氣。添加於複方中可起增香之效，也可均衡原香。一滴牛至香，複方草本來。

局部用法

牛至性烈，局部使用時需與基底油稀釋。取一至兩滴牛至，與分餾椰子油混合，塗抹於脊後和腳底。局部使用，享受牛至精油的滋養功效。

內服使用

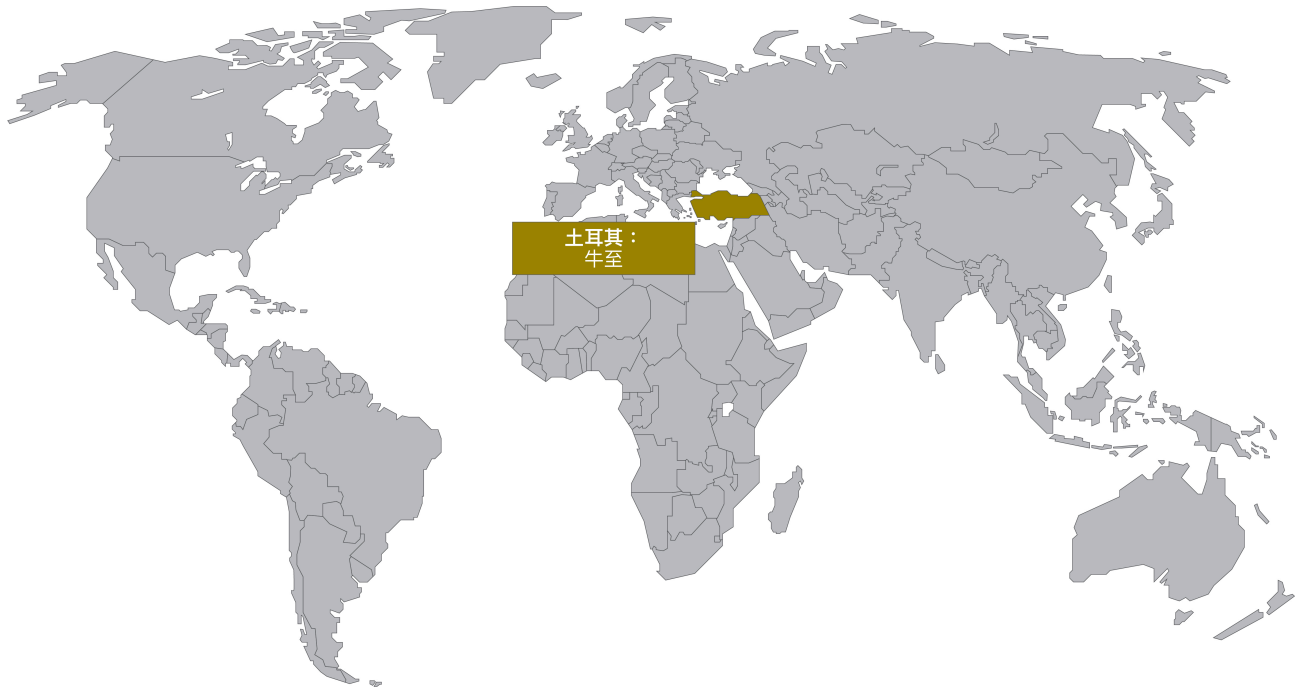
內服牛至精油，可促進消化，調理呼吸，增強免疫。*最常用於提升免疫系統。*牛至的主要化學成分為香芹酚和百里酚，使其抗氧化功效卓越。*香芹酚可通順呼吸。*牛至還可促進消化液分泌，打造健康消化系統。*可加一至兩滴牛至於植物膠囊中，或加入日常膳食中。

何時使用牛至？

在烹飪時添加牛至精油最佳，比牛至葉更加濃烈強勁，保質期更長。還可為風味增色，為健康添益。

當易感季節來到或有輕微不適時，手邊的牛至可發揮大效用。用植物膠囊內服或在飲品中稀釋後服用。四盎司水加上一滴牛至精油，也可做漱口水使用，漱口後吞嚥或吐出均可。在孩子入眠之前也可用分餾椰子油稀釋牛至，塗抹按摩於腳底。

牛至精油產自何地？



為什麼選擇牛至？

香芹酚是牛至中的主要化合物，佔精油的60-80%。香芹酚在化學上被歸類為單萜酚，因為它由兩個異戊二烯單元生成，並帶有醇基的苯環。牛至對健康大有裨益，因此被廣泛研究，在美國國立衛生研究院的醫學文摘數據庫中搜索「香芹酚」能找到1400多項研究。

香芹酚能影響鈉離子通道，故具舒緩功效。通過炎症信號傳導途徑，香芹酚能夠促進改善炎症反應。^{*}還緩解肌肉緊張和不適。

香芹酚是精油化合物，保健功效多多，能夠強健生殖系統細胞和消化系統細胞，是膳食的明智之選。^{*}



小貼士：

牙簽法則：

牛至精油效用強烈，烹飪用量需少於牛至葉。若食譜需要添加一湯匙或更多的牛至葉，請加入一滴牛至精油即可。若食譜中所需用量更少，則可先加入一牙簽的量。將牙簽蘸入牛至精油，再攪拌進菜餚中，可多次以牙簽法則加入牛至精油，據口味品嚐調整。

^{*} 上述內容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。

薄荷

什麼是薄荷？

由水薄荷與留蘭香雜交而成。最早由瑞典植物學家卡爾·林奈在18世紀記載描述。薄荷精油可舒緩頭頸緊張，淨化呼吸道，保衛口腔健康，鎮定胃部，廣受喜愛。*

如何使用薄荷？

芳香用法

薄荷的芳香清甜撲鼻，使人醍醐灌頂，精神振作。強烈的薄荷香氣獨一無二，清新熟悉。取一至兩滴薄荷精油，滴入掌心，從掌中深吸，清醒提神，呼吸通暢，是薄荷精油最高效的芳香用法。不論用哪種擴香複方，薄荷幾乎都能錦上添花。

局部用法

在局部使用時，薄荷精油功效顯著。塗抹於肌膚上，可享鎮定清涼之感，大有裨益。還可舒緩頭、頸、肩部的緊張壓力。可按喜好選擇稀釋程度，依需求局部塗抹。

薄荷精油在局部使用時，另一大裨益是天然防蚊蟲。不論是遠足野營還是鄰里燒烤，都可隨身攜帶以備不時之需。

內服使用

薄荷風味涼爽，內服使用也廣受歡迎。薄荷精油的風味清香美妙，是在食品行業最趨之若鶩的一款精油。在你最愛的果汁奶昔或蛋白質奶昔中滴上一滴，清新振奮，增香添色。

薄荷精油內服，還可促消化、調呼吸。*在水杯中滴入一至兩滴薄荷精油，清新口氣，改善消化不良。* 還有助於緩解噁心和暈車。*

何時使用薄荷？

清晨剛起床時是使用薄荷精油的最佳時機之一。取一滴精油於拇指上，塗於上顎。讓你精力充沛，迎接新的一天。

在早晨出門前，往水里加一滴薄荷檸檬精油，合成健康清新的漱口水。在擠牙膏時往牙刷上滴一滴薄荷精油，改善口腔衛生，擁有清新口氣。

在每日生活中，偶爾的小病小恙，像胃部不適*、頭疼緊張、都可以用薄荷精油這個天然法寶來解決。頭頸難受時，將薄荷精油塗抹於太陽穴及頸後，舒緩放鬆。

偶爾胃部不適或消化不良*，內服使用薄荷精油。取一滴滴於舌下、滴清水中吞服、或用植物膠囊服用。

動動巧手，妙用薄荷：

薄荷唇部磨砂膏

這款天然可口的去角質唇部磨砂膏可潤滑嘴唇，煥發光彩。薄荷精油的清涼效果強烈，磨砂後嘴唇將有些微刺痛感，清新煥發。若想使柔軟效果更佳，可在磨砂之後塗抹護唇膏。

所需材料：

4茶匙紅糖

3茶匙初榨椰子油

3茶匙蜂蜜

2滴薄荷精油

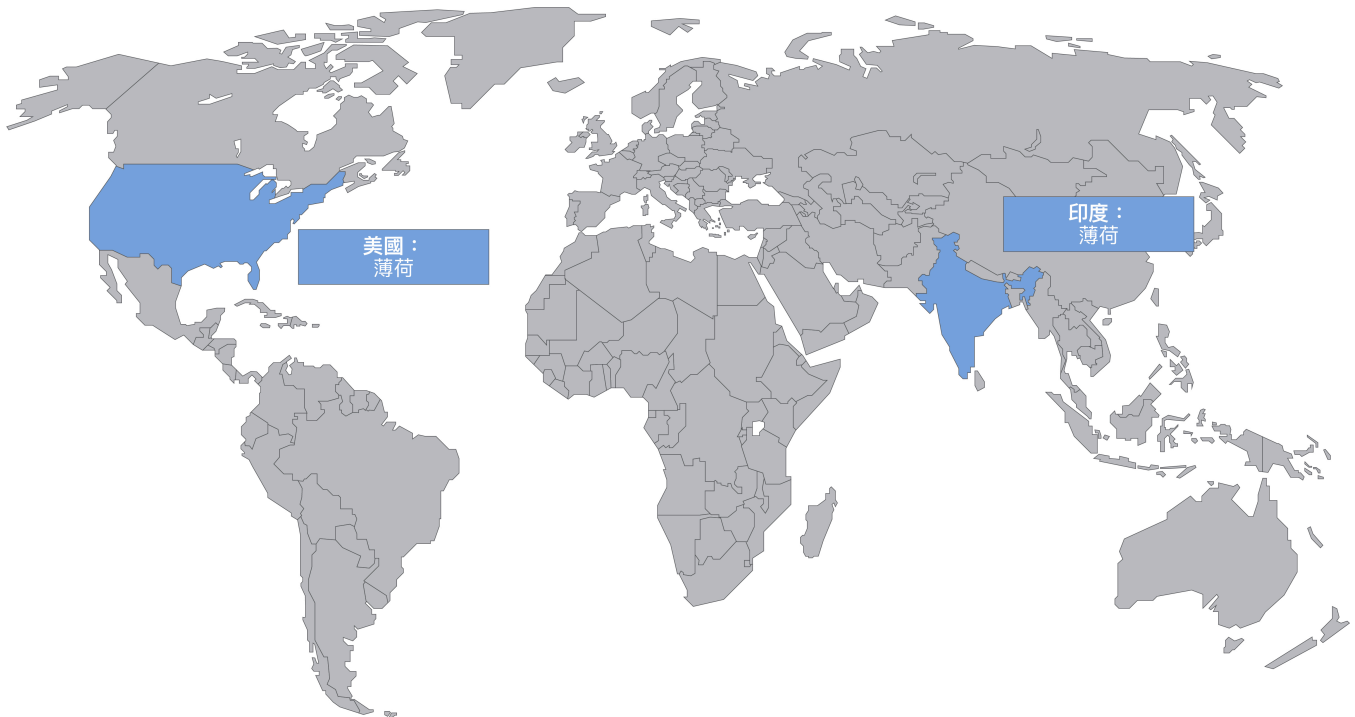
2滴野橘或其他精油（選擇性）

做法：

- 1.在小碗中加入紅糖、椰子油、蜂蜜並攪拌。
- 2.加入所需精油。
- 3.攪拌直至食材混合完成。
- 4.塗在嘴唇上，輕輕擦拭，軟化去角質。
- 5.用溫熱的濕毛巾洗淨。
- 6.將剩餘的磨砂膏放入您喜愛的容器中，按需求塗抹。

注意：按照此方製作的磨砂膏容量小於四分之一杯。將製成的磨砂膏分裝並密封，或根據容器大小調整製作量。

薄荷產自何地？



為什麼選擇薄荷？

薄荷醇是最廣泛使用的萜烯化合物之一，是在薄荷中發現的高濃度單萜烯醇。儘管薄荷主要因降溫舒緩，通順呼吸馳名*，但關於其清潔表面，強身健體*和防蚊驅蟲的功效也有廣泛研究。

根據其所含薄荷醇含量，薄荷可分為不同級別。薄荷精油對身體健康的裨益均來自於其主要成分薄荷醇，因此高質量的精油內含更多薄荷醇。地理位置、氣候環境、採摘時間等因素都會影響薄荷醇的含量。dōTERRA團隊的精心照料確保我們的薄荷精油中有含量最高的薄荷醇。

小貼士

飯後來一滴

在感恩節的大餐饗餐後，內服幾滴薄荷精油，促進消化，舒暢愜意。或者您也可以主動使用薄荷精油，鼓勵自己管理攝入，打造健康膳食。飯前或用餐時，於水中滴入一至兩滴薄荷精油喝下。聞清新口味，享健康功效。

* 上述內容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。

西伯利亞冷杉

什麼是西伯利亞冷杉？

西伯利亞冷杉為常綠喬木，長於偏遠的西伯利亞山林中，本精油由其蒸餾而來。西伯利亞冷杉具有松木的凜冽芳香，能舒緩肌肉酸痛。

如何使用西伯利亞冷杉？

芳香使用

細嗅聞其芳，讓西伯利亞冷杉香帶你漫步山林，放鬆舒緩，清心解壓。擴香使用時，西伯利亞冷杉精油可讓您呼吸通暢，鎮定安神。

局部使用

西伯利亞冷杉的芳香令人踏實平衡，按摩使用還可舒緩身體。劇烈運動後，用分餾椰子油將其稀釋，然後按摩於雙腿和背部以達到舒緩效果。局部使用還可幫助緩解輕微的皮膚刺激。

內服使用

與其他冷杉精油不同，西伯利亞冷杉可內服食用。取一滴置於植物膠囊內服用，體會其放鬆舒心的支持功效。*

何時使用西伯利亞冷杉？

西伯利亞冷杉適合用於芳香療法。當您掙扎於困境時，讓西伯利亞冷杉為您打造祥和篤定的心境，當您想變換思維，讓大腦喘口氣時，西伯利亞冷杉也是絕佳的選擇。西伯利亞冷杉散發的和諧淡香能化緊張焦慮為寧靜平和。

肌肉酸疼，需要關照時，選擇西伯利亞冷杉準沒錯，它常被用於按摩中，提供舒緩體驗。

動動巧手，妙用西伯利亞冷杉：

芬芳佳節松果與香氛賀卡

一聞到松果、薑餅、肉桂和鮮橙，就嗅到了佳節的味道。不論四季，讓這些氣息低頭可聞，帶你回到童年雪橇賽，自焙薑餅屋，及親朋好友相聚的美好回憶中。與自製松果和賀卡一起，回到舊時光。

芬芳松果

所需材料：

乾松果

西伯利亞冷杉精油

做法：

- 1.若松果從室外拾取，請在200°F的烤箱中烹飪至少30分鐘，或直到松果打開。
- 2.在每支松果上加一滴西伯利亞冷杉精油。若您想添加其他精油，肉桂、丁香、桂皮、野橘和愉悅假期複方都是不錯的選擇。
- 3.將松果放在裝飾碗中或掛於聖誕樹上。

香氛賀卡

所需材料：

棉花球

塑料袋或紙袋

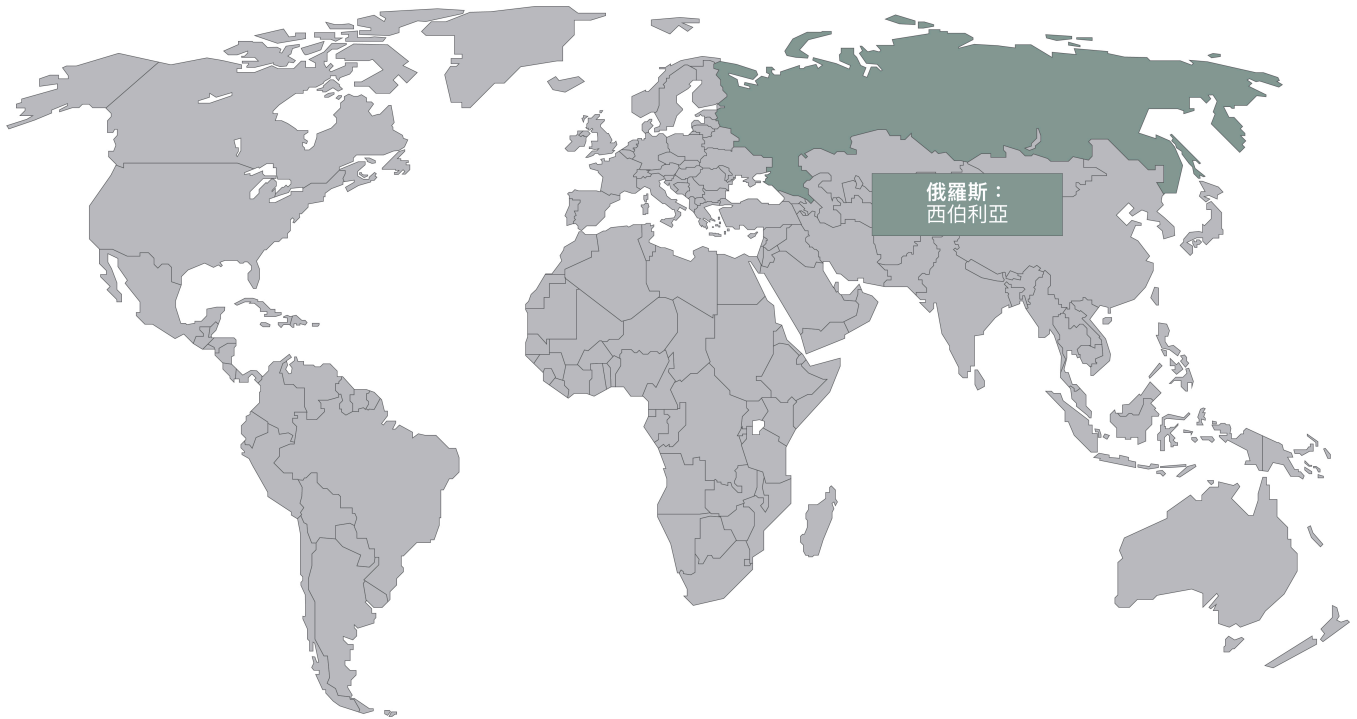
西伯利亞冷杉精油

做法：

- 1.將兩到四滴西伯利亞冷杉精油滴於棉球上。
如果您想添加其他精油，可以使用道格拉斯冷杉、乳香、肉桂、或愉悅假期複方。
- 2.將棉球放入卡片袋中。
- 3.密封袋子，靜置過夜。

提示：您也可以使用本方法製作芳香包裝紙。

西伯利亞冷杉產自何地？



為什麼選擇西伯利亞冷杉？

西伯利亞冷杉化學成分獨特，主要為乙酸龍腦酯，是精油鎮定功效的來源。乙酸龍腦酯還可舒緩皮膚。

多項研究證實，它對人體組織也有放鬆支持作用。多個研究小組發現，乙酸龍腦酯可影響不同細胞類型的基因表達和蛋白質活性，從而緩解普通炎症反應。

小貼士

清新一卷：

取一至兩滴西伯利亞冷杉，滴於衛生捲紙內的硬紙板軸心上。捲紙持續清新，衛生間也會若現一絲冷衫芬芳。

* 上述內容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。

伊蘭伊蘭

什麼是伊蘭伊蘭？

由伊蘭伊蘭樹上嬌美的星形花朵製作而來，伊蘭伊蘭精油以其甜美奢華、平靜鎮定的香氣而聞名。伊蘭伊蘭可滋養皮膚與秀髮，內服還具抗氧化功效。*

如何使用伊蘭伊蘭？

芳香使用

您可能已經在某款香水或乳液中聞過伊蘭香，它的甜美濃郁撲鼻而來，在香水香料行業中使用普遍。伊蘭伊蘭精油香經常與茉莉用作比較。

數百年來用於傳統的宗教與婚禮儀式。它能營造舒緩放鬆、積極愉悅的氛圍，在芳香療法使用普遍。伊蘭伊蘭的芳香有助於緩解緊張焦灼的氣氛。

局部使用

伊蘭伊蘭使用於護膚或保養秀髮上功效佳。在塗抹護髮素和潤膚露時加一滴，改善皮膚，沁享花香。伊蘭伊蘭滋養呵護肌膚秀髮，帶來奢華體驗，芬芳非凡。用於秀髮，讓全天散發甜美香氣。

伊蘭伊蘭局部使用時，塗抹於脈搏跳動處，如手腕，脖子，膝後或肘彎。

內服使用

伊蘭伊蘭精油內服時具有抗氧化功效。*還可為健康的免疫系統提供支持。*可在飲品（如茶或果汁）中添加一兩滴，或將其加入植物膠囊中服用，以內服並獲得抗氧化功效。*

何時使用伊蘭伊蘭？

夜晚是伊蘭伊蘭的最佳使用時間之一。dōTERRA的神氣複方中也含有伊蘭伊蘭。在瀉鹽溫水浴中加一滴伊蘭，打造夜間浴湯，盡享奢華。睡前局部塗抹於腳底，放鬆舒適。也可試著將伊蘭伊蘭與佛手柑混合使用，散發甜美橙香。

在日常護膚護髮時，伊蘭伊蘭精油也好用上手。也可打造舒緩的DIY臉蒸護理。請大碗中盛滿溫水，加入幾滴伊蘭伊蘭（及您想使用的任何精油），用毛巾蓋上頭，挪置面部於蒸碗上方。如果蒸汽溫度太高或過於濃烈，只需將毛巾提起一會兒或將臉部從碗里移開。薰衣草和乳香精油可為臉蒸增香添色。亦可取一兩滴伊蘭伊蘭，梳進髮梢。

動動巧手，妙用伊蘭伊蘭：

免洗護髮噴霧

嚴冬來臨，秀髮需要多重呵護。加入伊蘭伊蘭和迷迭香精油，此款免洗護髮噴霧可支撐過硬髮質，治癒疲憊毛髮。迷迭香軟化秀髮，伊蘭伊蘭防護堅鎖，打造順滑健康的秀髮。

成分：

3份蒸餾水

2½大匙植物甘油

1大匙分餾椰子油

1大匙玫瑰水

2滴伊蘭伊蘭精油

3滴迷迭香精油

做法：

- 1.取8盎司玻璃噴霧瓶，加入並混勻所有材料。
- 2.在日常洗髮和護髮後，搖勻並噴在濕髮上。
- 3.免沖洗，可造型。

伊蘭伊蘭產自何地？



為什麼選擇伊蘭伊蘭？

伊蘭伊蘭中的主要化學成分之一是 β -石竹烯。您可能以為它是古巴香脂、香蜂草、和黑胡椒精油中發現的倍半萜烯。研究表明， β -石竹烯可以激活CB2受體，通過大麻途徑保護神經元，這強有力地印證了 β -石竹烯和富含 β -石竹烯的精油可為健康的神經系統提供支持。*

小貼士

花之力量伊蘭香

伊蘭伊蘭可作為甜花調香水單獨使用，也可與其他精油混合使用，如dōTERRA呵護系列—茉莉，dōTERRA呵護系列—橙花，或 dōTERRA呵護系列—木蘭花，打造您的專屬個性香氣。

* 上述內容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。