

夏日消暑妙招

第10頁

休息與減壓 善加利用傍晚時段

第26頁

多特瑞檸檬精油

功效、食譜與DIY

第32頁

精油使用 第一次就上手

第8頁

目錄

焦點

Hill博士每日的健康習慣：
6大原則維持健康的生活

精油使用：
第一次就上手

夏日消暑妙招：
炎熱季節的清涼訣竅

告別健身房：
戶外運動的六大好處

夏日公路旅行：
讓全家人同樂的秘訣

廢物利用：
營養奶昔空罐變身香草小花園

休息與減壓：
善加利用傍晚時段

關懷與照護：
多特瑞獨立產品顧問及全職看護 Heather
Oglesby 建立愛與支持的互助團體

多特瑞檸檬精油：
功效、食譜與DIY

好點子札記：
多特瑞精油食譜、用法與生活小常識

專欄

多特瑞療癒之手基金會：
愛心遍及世界

專家分享：精油媽媽包
Gregory L. Woodfill 醫師／文

特別介紹：馬鬱蘭精油

多特瑞運動大使：
職業網球選手 Sloane Stephens

營養專欄：
飲食與健康

精油食譜：
夏日爽口義式烤麵包

特別介紹：
黑胡椒精油

芳香調理技術：
自我保健的最佳工具



基本精油套裝

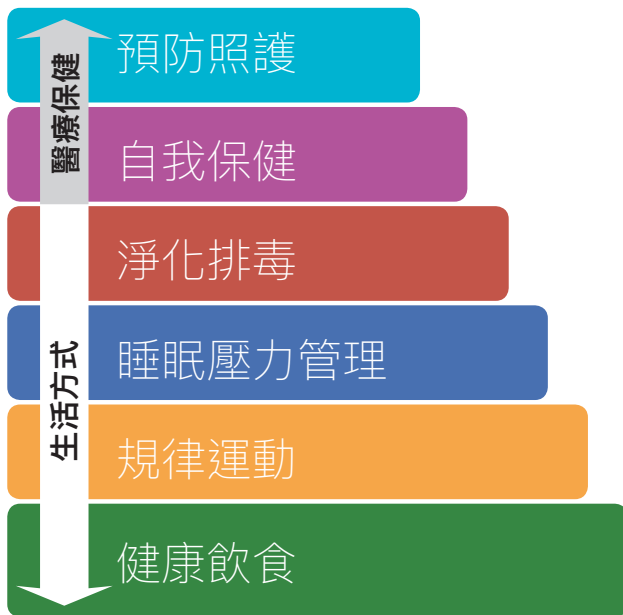
開啟你的精油之旅



每日健康習慣

David K. Hill 博士，執行副總裁，首席醫學顧問，科學顧問團主席

當初決定要開始好好重視身體健康時，我就選擇按部就班的方式。擁有健康並不是採取極端的飲食或運動，而是長期培養有益健康的生活習慣，也就是多特瑞養生金字塔的六個原則。



1

健康飲食

讓飲食變得更健康包括徹底改變飲食的內容與份量，其實不複雜，不過有些常被忽略的關鍵因素。即便擁有最健康飲食的族群也常未能達到身體所需的營養量，因此於平日飲食搭配多特瑞每日保健活力套裝(LLV)對於獲得理想的健康非常重要。每天早晚餐皆搭配食用每日保健活力套裝是我平日健康生活習慣的根基。

攝取大量加工食品另一個鮮為人知的害處是會傷害我們的腸道。研究逐漸發現腸道微生物的健康不只影響消化，還會對新陳代謝、體重控制以及其他健康機能造成巨大的影響。食用PB Assist®益生菌膠囊來維護健康的腸道菌群平衡是我每天的養生方式之一。由於過去不良的飲食方式，身體便需要時間重頭適應。消化系統已經習慣了高度加工的食品，因此一開始全食飲食 (whole food diet) 時身體會對於這樣的改變出現不適。TerraZyme®輕暢複合膠囊食品結合全食的活性酵素以及鎮靜腸胃的精油以舒緩腸道、消化食物。* 健康與長壽在於飲食，透過全食食物再輔以LLV每日保健活力套裝、PB Assist+益生菌膠囊以及 TerraZyme輕暢複合膠囊食品打造完整的營養是健康提升計畫的基礎。*

2

規律運動

透過運動燃燒熱量已是我全新生活方式的一環，不過這也表示隨著運動量增加身體會伴隨一些不適。過去和太太一起看電影的夜晚變成了健走與騎腳踏車，舒緩複方精油和舒緩霜也成了每日必備。運動量增加後，我發現將精油與舒緩霜放在門口的櫃子裡非常方便使用。



睡眠與壓力管理

我們總是在睡眠不足和壓力開始對我們整體健康帶來非常負面的影響後才開始發現它們的重要性。建立睡前放鬆的習慣以及容易執行的減壓方式對於整體健康和身心至關重要。這正是薰衣草精油與多特瑞安定平衡複方精油派上用場的時候。每天早上我會先於足底塗抹多特瑞安定平衡複方精油，睡前再擴香薰衣草精油。兩種精油結合強大的功效幫助我能善加利用每天身體進行修復的時間。

3



自我保健／預防照護

多特瑞「養生金字塔」中自我保健應是最為因人而異的部分。每個人每天的感受、身體對各種方法的反應以及解決健康問題適合的做法大不相同。我發現使用兩種產品後，能帶來相當廣泛的功效幫助每天提升身心健康。根據我自己的經驗以及不斷增加的科學研究都證實乳香是維護健康細胞機能的必備精油。*多年來我每天早上都會以植物膠囊食用1至2滴乳香精油加上2至3滴多特瑞保衛複方精油。如果有需要特別加強的時候，中餐時我會於飲用水滴入一至兩滴乳香精油或者食用數顆多特瑞保衛複方晶球。



雖然透過生活習慣我們可以改變身心健康，不過仍有無法自行處理的時候。對於尋求醫療必須採取積極預防而非消極的態度，這正是多特瑞的保健計劃所倡導的觀念。不論擁有多麼健康的生活方式，仍有需要值得信賴的醫療方法的時候。

遵照多特瑞的「養生金字塔」打造自己的健康習慣以擁有一生的健康與活力*。

4

淨化排毒

身體排毒對我而言越來越重要，因為許多長期研究的數據皆支持人們接觸的環境以及腐蝕性物質對健康具有長遠影響這一個很合理的論點。最近我讀到一篇非常有趣的文章指出清潔產品會對呼吸道健康造成長期的負面影響 (Svanes)。這項近期發現的證據讓我更確信自己使用天然產品減少接觸毒素並且維護身體天然排毒機制的觀點。因此我們可以在各種不同的需求下使用柑橘類精油。除了在家都使用多特瑞保衛複方系列清潔用品外，每天我會以開水食用1至3滴葡萄柚精油、甜桔精油或者檸檬精油約3至5次，以維護減少體內毒素累積所需的免疫系統、肝臟和新陳代謝。*



5

6

參考文獻: Svanes O, et al. Cleaning at home and at work in relation to lung function decline and airway obstruction. American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine. 2018. doi: 10.1164/rccm.201706-1311OC.

*此效用陳述尚未經美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期作為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

dōTERRA

Healing Hands™

愛心遍及世界

多特瑞創業以來就懷抱著回饋社會的使命。在多特瑞療癒之手基金會的創立下，這樣的使命得以實現。基金會的成功以及這些付諸行動改變生命的計畫，皆須歸功於大家的付出。由於你們每一位慷慨付出的時間與資源，才能讓全世界知曉我們帶來的深遠影響。讓我們一起來回顧這些因為您的加入而能實踐的意義非凡的計畫。

互相效力合作計畫



危地馬拉

Sika'abe 多功能工作室與設備：

Sika'abe 擴建教室及其教學內容。於新購土地上建造多功能工作室並添購設備，讓學生可以參與小型引擎修理、木工等其他課程。



肯尼亞

架設淨水系統：

2016年開始多特瑞療癒之手基金會啟動一項淨水計畫，讓 Mwamose 的小學能擁有乾淨的水源。2017年鑿好的水井、水管架設、水塔、蓄水池和安裝太陽能板讓附近的區民都能享有乾淨的用水。此一計畫仍持續進行。

多特瑞國際公司持續負責基金會管理與行政支出，如此一來多特瑞療癒之手基金會募集的款項能全部用於資助所需單位。



海地

救災修復計畫：

威力強大的四級颶風馬修於2016年年底重創海地，多特瑞療癒之手基金會之後便著手修復與重建工作。Les Cayes 部分水井和588個屋頂已修復完成以及部分社區亦重建完畢，其中包括一所容納152名學生的小學。



尼泊爾

主要醫療中心擴建：

位於尼泊爾Makwanpur區Palung市的社區醫療中心，可為10萬人提供醫療服務。

全球反性交易人口販賣

多特瑞於2017年年會宣布將再與兩名新夥伴 3 Strands Global 以及 Rapha House 合作，擴大基金會持續致力於反性交易人口販賣行動。

於多特瑞2017年九月的年會上，多特瑞療癒之手基金會和Days for Girls 非營利組織以一小時內完成最多個人衛生用品之項目獲得金氏世界紀錄。

微型創業貸款

良師益友國際組織

多特瑞療癒之手基金會非常榮幸能與微型創業貸款組織 Mentors International 合作。微型創業貸款計畫提供這些身無分文或者只能與非正派經營單位借款的人們的小額基金，讓他們能脫離貧窮同時透過經濟發展振興各個社區。

Maria Pillaca Noa: Maria 透過一位老師認識了秘魯的 Mentors。她第一次的貸款金額是167美元，這筆款項讓她和她的先生得以發展他們的家具/椅飾事業。Maria 目前正在存錢以購買新的縫紉機能更有效率地製作不同的椅飾。



健康倡導者合作計畫

74



37



37



2017年完成之計畫

- | | |
|--|--|
| 1. A Child's Hope Foundation | 20. Kuwasha International Development Society (Pacific Academy Outreach Society) |
| 2. Acacia Shade | 21. Lesvos Greece Project |
| 3. Blanca's House | 22. Midway Elementary Special Needs Program (The Education Foundation) |
| 4. Christian Life Church | 23. Open Arms International |
| 5. Divinely Essential, LLC (Center for Great Expectations) | 24. Operation Underground Railroad Fundraiser |
| 6. Elevatus Foundation | 25. Peacework |
| 7. EMAS Canada (Gambade Medical Clinic) | 26. Red Island Restoration (WorldVenture) |
| 8. FOOT Foundation, Inc. | 27. Santa Rosa Fire Devastation |
| 9. Gateway to College Academy (Sonoma County Fire Devastation) | 28. Sarnelli House |
| 10. Ghana Make a Difference | 29. School the World |
| 11. Guatemala Children's Foundation | 30. Selah Freedom |
| 12. Healing Agents International | 31. Sheltering Wings |
| 13. Helping SAVE | 32. St. Augustine Humane Society |
| 14. Ho'ōla Nā Pua | 33. The Mission Inc. |
| 15. Hope Church Missions Group | 34. Vusama Village Tour |
| 16. Joy's G.I.F.T. | 35. Wheelchair Foundation |
| 17. Julianna Saylor Fundraiser | 36. Youth Service International |
| 18. Junglekeepers | 37. 109 World |
| 19. Kids3 | |

2017年通過預計2018年完成之計畫

- | | |
|---|--|
| 1. HandReach | 21. Programa Velasco |
| 2. Giveoils Foundation | 22. International Extremity Project |
| 3. Blessing the Children Ministry Orphanage | 23. Lighthouse Sanctuary |
| 4. No More Chains | 24. Essential Peace Vegas |
| 5. Ghana Make a Difference | 25. KICKcancer Movement |
| 6. Santa Rosa Fire Devastation | 26. Farmer FoodShare |
| 7. Partners in Home Care | 27. Woodland Star Elementary School (Napa and Sonoma Fire Devastation) |
| 8. Joel 2 Missions | 28. Gateway to College Academy (Napa and Sonoma Fire Devastation) |
| 9. Youth Employability Program | 29. Operation Walk—Freedom to Move |
| 10. One Love | 30. AmbiAR |
| 11. Natural Doctors International | 31. Ananda Learning Center |
| 12. Worlds Collide Africa (One Ndoto) | 32. Bridges to Hope |
| 13. Hope Alliance | 33. Recycled and Redeemed |
| 14. Mission Mbale | 34. Eldoret Kenya—Women's Empowerment Project |
| 15. Kara Tepe Camp Project | 35. Providing Change |
| 16. Ninos Con Valor | 36. Time for Teens |
| 17. El Refugio Fundación, A.C. | 37. Allied Media Projects |
| 18. Tumaini Children's Charity | |
| 19. Cultiva International | |
| 20. Pistis Academy and Children's Home | |

如欲進一步了解多特瑞療癒之手基金會與健康倡導者合作的計畫內容請前往dōTERRA.com 點選「Our Caring」欄位參見 Wellness Advocate Partner Projects (健康倡導者合作計畫)

精油使用

第一次就上手

精油

植物的根、花朵、種子和樹皮中含有肉眼看不到的複合物。這些精油的複合物具有高濃度的有效成分，因此擁有強大的功效。精油讓植物散發香氣，能抵抗惡劣的環境并驅蟲，也在授粉过程中扮演角色。

精油的歷史

有些人視精油為新興的潮流，但植物萃取物以及植物製產品的使用實則紮根於傳統由來已久。古文明於芳香療法、個人護理、醫療、保養和烹調備料上都會運用各種植物。

精油品質

多特瑞公司透過建立全球的植物原料網絡，確保在掌握最優良的品種、土質、設備和栽種條件下生產精油。多特瑞和擁有本土植物、當地氣候、天氣變化、收成、蒸餾溫度、時間與壓力等專業知識的栽種者與蒸餾業者合作，以生產出純粹、強效又珍貴的精油。

除了收成與蒸餾時的用心外，多特瑞每一瓶精油皆須接受採用尖端技術的實驗室檢測。為了擁有最頂尖的品質，多特瑞創立一套稱為 CPTG 專業純正調理級認證精油的檢測標準。這項標準具最嚴格的把關機制並保證多特瑞的精油不含任何填充劑或有害汙染物，只有最純粹、強效、高品質的精油。



精油的選擇與使用

25美元 (會員價) 以下的五種精油



薰衣草精油

薰衣草被視為隨身攜帶的必備精油，因為薰衣草具有多樣的用途，包括能促進安穩的睡眠以及舒緩緊繃的鎮靜與放鬆之特性。*



順暢呼吸複方精油

多特瑞廣受歡迎的順暢呼吸複方精油其清新的香氣可用於提升順暢的呼吸並暢通呼吸道同時減少季節性威脅的影響。



野橘精油

野橘精油擁有多樣的健康功效以及充滿能量提振身心的香氣，成為多特瑞最暢銷的精油之一。*



茶樹精油 (白千層)

茶樹精油以其淨化的特性著稱，因此非常適合清潔肌膚與家中各式表面、淨化空氣或者促進健康的免疫功能。*



薄荷精油

多特瑞的薄荷精油與市面上的產品截然不同擁有高濃度的薄荷醇。薄荷常用於口腔清潔，亦能減輕偶發的腸胃不適並促進健康的呼吸功能。*

精油使用方式



擴香

- 於芳香噴霧器中滴入喜愛的精油
- 於掌心滴入2-3滴精油摩擦雙手後深吸香氣
- 於棉花球滴入2-3滴做為芳香劑使用



外用

- 於足底塗抹1-2滴精油
- 以基底油稀釋用於芳香按摩
- 塗抹於患處舒緩不適



內服

- 於植物性膠囊滴入1-2滴以水吞服
- 於飲用水、果汁或茶飲中滴入1-2滴
- 滴入料理或甜點中增添風味

精油安全

- 塗抹柑橘類精油後12小時內請避免陽光或紫外線照射。
- 塗抹精油時請避開眼部、鼻腔、內耳或敏感部位。
- 請稀釋較為刺激的精油如桂皮、肉桂、丁香、檸檬草、牛至和百里香。
(1滴精油+10滴基底油)
- 肌膚過敏時請塗抹基底油再以柔軟的布料或化妝棉擦拭，重複數次。
- 用畢請轉緊瓶蓋放置遠離孩童之高處。

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期作為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。



夏日消暑妙招

夏天是最適合從事各種戶外活動的季節，像是游泳、與親朋好友一起烤肉、衝浪或者爬山等各式各樣的選擇。不過在這陽光普照、溫暖愜意的季節裡如果溫度太高，很容易就會身體不適或中暑。好在有許多方式讓我們即便沒有冷氣仍可以維持清涼的身心。

戶外

出門在外面對熱浪來襲，我們可以這麼做：

於隨身噴霧爽膚水中加入精油。隨身攜帶的噴霧爽膚水經過一段時間後溫度變會升高也會失去效果。可於水中加入非柑橘類的清新類精油，能帶來鎮靜清涼的功效。具沁涼效果的精油包括薄荷、羅勒、豆蔻、胡荽葉和多特瑞順暢清新複方精油。還有個小秘訣，噴灑時可先從穴位開始，像是手腕與頸部。噴在這些部位上可以更快速地鎮靜清涼身體。

選擇適當的衣服。選擇透氣且容易排汗的質料。這些材質包括棉、麻纖維、嫻縐（適合天氣乾燥地區）或者亞麻。吸濕質料（運動衣物常見材質）特殊的織紋擁有良好的透氣功能也可以快速排汗。

補充水分。我們必需不斷補充排汗時失去的水分。避免會讓身體缺乏水分的含糖、咖啡因與酒精飲料，外出遊玩時水是最佳的飲品。可以滴入一滴萊姆、檸檬、野橘、甜桔或葡萄柚精油增添水的風味，輕鬆地改變口味。你也可以透過飲食來補充水分。試試夏季最受歡迎擁有大量水分的西瓜。

選擇輕食。天氣熱的夏季是許多蔬菜水果的產季（也許這正是大自然提供我們的消暑方式）。植物容易消化，比起熱量高的漢堡較不容易讓身體產生太多的熱能。輕食是保持身體清爽非常健康的做法，不論各式各樣的消暑方式，增加蔬果的攝取量是非常好的方法。

室內

夏天出去度假或者待在家時，不見得隨時隨地都有冷氣。在這和大家分享一些省電又節能的消暑方式：

將電扇對著打開的窗戶吹送。家中的熱氣有時並不容易散去。讓電扇對著窗戶能吸收熱空氣再把熱空氣送出去。可以設置溫度調節讓電扇依照室內溫度自動開啟和關閉。

擴香精油。綠薄荷、尤加利、薄荷或者多特瑞順暢清新複方精油具清新香氣能帶來清涼感並活絡身心。若居於乾燥地區，擴香亦可增加空氣中的濕度。

善用窗簾。百葉窗或窗簾能阻隔陽光與熱氣。白天時可以關窗放下遮光隔熱窗簾，夜晚再打開窗戶迎接涼爽空氣幫助家中通風。如有開窗的習慣，可於窗前掛上濕毛巾或濕布冷卻吹進的空氣。

涼爽的睡眠。有幾種方式可以幫助我們擁有涼爽的睡眠。將床單放入塑膠袋中再置於冰箱冷卻數分鐘。準備就寢時，換上涼爽的床單享受清新沁涼。或者也可於極細噴霧瓶中滴入數滴薄荷精油噴灑於床用薄墊上。

身體降溫。天氣太熱時可以沖涼或泡個冷水澡。亦可以飲用加入薄荷精油的冰水。另外也可試著在製冰盒倒入水後於每格滴上一滴薄荷精油製作薄荷冰塊。

曬後護理

結束一天的出遊回到家後，更能感覺到日曬對身體的影響。這時可以參考一些精油的曬後護理配方。

於10毫升滾珠瓶滴入5滴茶樹精油、5滴羅馬洋甘菊精油、5滴永久花精油、5滴薰衣草精油再倒入分餾椰子油裝滿即可。

取約60毫升的分餾椰子油加上20滴的薰衣草精油按摩塗抹肌膚。（或者可以在玻璃噴霧瓶中滴入薰衣草精油再加入30毫升的分餾椰子油以及30毫升的水。）

於120毫升的玻璃噴霧瓶中滴入5滴薄荷精油、5滴薰衣草精油和4滴維生素E油，再裝滿金縷梅即可。



ENERGIZE & *Refresh*



WILD ORANGE



LEMON



GRAPEFRUIT



SPEARMINT



LEMONGRASS

dōTERRA®

精油自製工具

讓使用、調製、分享更方便

2毫升
精油試用小瓶

多特瑞
精油開瓶器

30毫升噴霧瓶
三只裝

手持極細噴霧瓶
兩只裝

10毫升
琥珀滾珠瓶
六隻裝

5毫升
琥珀小瓶
六隻裝

分餾椰子
油頭

吸量管
五十支裝



欲瞭解更多資訊請前往 doTERRA.com 點選 doTERRA 精油用具區

告別健身房



戶外運動的六大好處

夏天是享受陽光更是戶外運動的好時機。「綠色運動」（於大自然從事身體活動）不只讓你擁有維生素D和漂亮的古銅色肌膚。戶外運動比起我們熟悉的室內鍛鍊具有更強大的效果。準備好前往滿是器材與跑步機的健身房前，先來看看戶外運動帶來的六大好處吧！

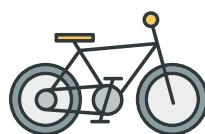
提升運動表現



健身房中一大片的鏡子也許能增加我們的動力，不過人在戶外進行運動時更能全力以赴身體也不容易察覺疲勞。有趣的是，當我們在大自然中跑步、騎腳踏車或遊玩時，多半傾向選擇更高強度的方式進行。

於街道上跑步時因為路邊的景色讓我們很容易達到自己最好的表現，同時快速燃燒熱量也讓身體更有效地適應較長的運動時間。

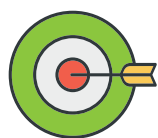
幫助建立健康的習慣



健走或者騎腳踏車去公園比起去健身房更能幫助我們維持運動的習慣。研究發現固定在戶外從事運動的族群較能培養良好的鍛鍊習慣。改變身體的狀態最重要的是持續以及讓運動成為一種生活習慣。

利用夏日的好天氣讓大自然成為你的健身房，以此幫助自己建立能達成健康與運動目標的好習慣。

幫助集中精神與注意力



戶外運動多變的環境甚至還能提升認知功能。健身房靜態的環境需要所謂的「直接注意力」，是針對特定刺激非常集中的注意力，因此會讓人感到精神疲勞。這樣的專注力確實有益於達到負重深蹲時的最佳表現，不過卻會損害精神集中、記憶和整體認知能力。

自然環境能促進「不費力的注意力」以此幫助修復而非耗盡我們的心神。別白白浪費了夏天這個最適合建立健康習慣的時機。運動前補充能量時可搭配一顆Mito-2Max®能量耐力複方、於掌心滴數滴薄荷精油再深吸香氣，利用戶外運動好好地提升你的身心健康。

提升整體情緒



戶外運動能讓我們一天都有好心情。研究顯示戶外運動可以刺激腦內啡以及血清素，這些都是讓人感到心情愉快的神經傳導物質。此外研究亦證實戶外運動（而非跑步機）出汗時能幫助調節荷爾蒙以及提升身心健康的條件。

燃燒更多熱量



戶外運動可以燃燒更多的熱量。研究顯示綠色運動能更有效刺激身體內部能量與脂肪燃燒的機制。健身房是高度控制的環境，不需要面對氣溫、風量和地形等變化。健身房適合舒適的運動，但無法提升身體適應力。

戶外運動會快速地消耗更多熱量也會在多變環境的強迫下讓相同的運動增加強度，是雕塑手臂與腹部線條的捷徑。

強化能量與動力



利用公園常見的單槓取代健身房的重訓器材可以增加動力、能量與活力。不論健身房的环境有多好，大自然就是有讓人開心的力量。引體向上的練習不論在何處都是

每天非常好的鍛鍊，不過如果是在健身房而不是戶外的社區公園進行，我們比較容易感到身體的疲勞較難真正強健身心。

如欲進一步了解參考文獻請來信至
science@doterra.com



度日如年每天倒數的冬季，一直幻想著夏天的來臨，終於等到這一天了！現在正是好好思索如何付諸行動的時候。每個人都期待著假期的到來，不過規劃全家人一起出遊，尤其帶著孩子出門可不是件容易的事！

準備點心 香氛營造

準備線繩和O形麥片，開動前讓孩子們製作自己的項鍊，將點心時間變成排解無聊的親子活動。

於曬衣夾黏上一顆毛球固定於冷氣口前。滴上一至兩滴你最喜歡的精油於車內擴香。

別讓事前準備破壞了行前的興致，利用這些簡單的旅行秘訣在這個夏天暢行無阻：

自備食物



肚子一餓很難不影響情緒與身體。長途車程時準備好健康的點心和餐點，不只能省下花費還能把關全家人的健康。選擇新鮮水果、燕麥、開水以及果汁。方便的蘋果醬包也很適合。

用多特瑞營養品的空瓶做成每個孩子的點心盒。

打包行李



帶孩子出遊最辛苦的一件事情就是大大小小的行李。尤其找不到放在行李箱最裡面的一雙小小的襪子時更是令人沮喪無比。為了節省時間（還有避免影響情緒），以孩子每天要穿的衣服來打包。將上衣、褲子、內衣、襪子和其他一天中會穿到的衣物放入一個個的塑膠袋。再把袋子依序放入行李箱。輕輕鬆鬆就能解決孩子每天穿衣服的問題。

藥品與清潔用品



孩子同遊不可避免地會有許多狀況發生。準備一個隨身包放入濕紙巾、備用衣物、內衣和尿布並且在包包容易取出的地方放入一支去污筆，隨時為任何髒污做好準備。另外也建議準備好全家人的急救箱，放入創可貼、感冒藥、止痛藥以及其他可能會需要的藥品。萬事俱備遇到狀況時就能從容面對。

預防暈車



倘若路途中會經過較長的蜿蜒路段，準備好暈車措施非常重要。於掌心滴入一滴生薑精油，再摩擦雙手慢慢深吸香氣。也可以在車內擴香生薑精油，全家人共同享受它的功效。

清新空氣



是否有過一整天疲憊的旅行後走進飯店房間，迎接你的是陣陣惡臭？只需要擴香具舒爽香氣的精油，像是檸檬精油、柑橘清新複方精油或者淨化清新複方精油。旅行中車子開久後也會開始散發一些悶臭味。

提神醒腦



這個夏天如果要展開長途的公路旅行，開車時可以深吸薄荷精油或者塗抹於太陽穴，幫助自己保持警覺與清醒。安全第一才是最重要的。如果需要停靠休息，務必選擇安全的地方再讓自己補眠。

午睡時間



旅行長時間的等待以及狹小的空間都會讓孩子（與父母）失去耐性。如果孩子的年齡較小或者帶嬰兒出遊可事先規劃午休時間（可行的話）能讓行程更加順利。可於孩子們的休息時間安排兩小時的車程或是短程飛行，讓旅行更輕鬆也可以確保孩子們有休息的時間。

娛樂消遣



許多父母並不希望自己的孩子利用打電動、看電影或玩手機來打發時間。不過孩子們在長途旅行中，即便是這樣的方法也很快就會厭倦。若計畫進行公路旅行可以準備老少皆宜的有聲書，路途上全家人能一起享受聽書的樂趣。還可以印出有趣或富教育意義的各種問題，開車時全家人就能一同參與問答遊戲。依照孩子年紀的大小可以準備不同的可重複使用的窗戶貼紙做為娛樂，讓孩子貼在窗戶上或是座椅餐盤上一起說故事。

給寶貝全天然的呵護

— 精油媽媽包

Gregory L. Woodfill (醫學博士, 美國婦產科學學會) / 文

世界上最珍貴的事物莫過於新生命的開始。在我的職業生涯中, 伴隨著許多家庭展開這段美妙的旅程。這些家庭給我一個參與她們懷孕再到讓每個可愛的寶寶來到這個世界、來到父母懷抱中的機會。生產結束後便是新生命的開始。每個家庭建立出一套照顧孩子的方式與作息, 這些日常安排為的就是要讓孩子能在外面的世界成長與茁壯。

懷孕時許多女性非常注重她們使用的產品、飲食以及孩子生長所需的內在環境也就是準媽媽的身體。孩子出生後, 母親的考量在於如何盡可能地給新生兒一個最理想的外在環境。利用天然的方式取代過去常見的嬰兒兒童用品, 不僅健康還能讓孩子遠離市售產品常見的加工與人工化學材料而開心成長。

2004年美國食品藥物管理局 (FDA) 的食品安全與應用營養中心 (CFSSAN) 啟動了一項增加食品與化妝品產業透明度的

計畫。他們開放一個隸屬於CFSSAN的副作用報告系統, 稱為CAERS (CFSSAN Adverse Event Reporting System)。消費者醫療專業以及業界都能使用這個系統。

在2004年以前美國食品藥物管理局並未開放可以讓民眾回報個人護理產品的副作用的服務。這項服務開始後嬰兒用品副作用的比例超過其他個人護理產品和化妝用品。這些回報的問題多與嬰兒濕紙巾有關。嬰兒用品含有的化學成分包括: 2-溴-2-硝基-1,3-丙二醇 (Bronopol 防腐劑)、甲基異噻啉酮 (MIT 防腐劑) 與磷酸三苯酯。這些都與孩子們使用後嚴重的不適症狀有關。這裡和大家分享一些DIY的方式, 在我和太太的經驗中對孩子不僅安全也有效, 另外也介紹幾種適合隨身攜帶的產品。†

† 請與您的醫師諮詢相關精油用品。

適合寶寶的精油

保衛複方精油:

接觸寶寶前務必以此消毒噴霧清潔雙手。

單方精油:

- 羅勒塗抹於外耳舒緩不適
- 樂活複方精油用於腹部按摩
- 薰衣草舒緩肌膚
- 茶樹針對哺乳不適與肌膚過敏
- 軟膏修護凝膠處理擦傷

自製用品

嬰兒濕紙巾

材料:

- 1卷厚質紙巾
- 2杯溫熱純淨水
- 1大匙分餾椰子油
- 1大匙蘆薈油
- 3滴薰衣草精油
- 3滴茶樹精油

做法: 將紙巾浸泡於裝入水、蘆薈油和精油的密封瓶罐或夾鏈袋。需要時取出使用即可。

長牙用油

材料:

- 1大匙分餾椰子油
- 1滴丁香精油、薰衣草精油或dōTERRA美商多特瑞保衛複方精油

做法: 將精油滴入小玻璃瓶中需要時以棉花棒沾取使用。



足底是幫孩子們塗抹精油最安全的部位。為孩子的足底塗抹精油進行按摩不僅讓精油發揮功效，還能透過觸覺這個強大的利器幫助你和孩子建立良好的關係。

說明：
為孩子塗抹精油時，務必以分餾椰子油等基底油稀釋精油。

嬰兒護臀霜

材料：

- 1杯乳油木果油
- 1/2杯分餾椰子油
- 1/4杯膨潤土
- 3滴茶樹精油
- 3滴乳香精油

做法：燉加熱乳油木果油和分餾椰子油至融化混合再加入其他材料即可。

嬰兒爽身粉

材料：

- 1/2杯葛粉
- 1/2杯玉米粉
- 1/4燕麥粉
- 1滴羅馬洋甘菊精油
- 1至2滴薰衣草精

做法：將材料倒入調酒器/雪克杯搖勻需要時塗抹使用即可。

打造專屬香草 小花園

動手打造簡單的小花園，這個夏天享受新鮮的香草滋味！

需要的材料：

- 1英尺 X 8英尺的木板
- 清迎系列營養奶昔空瓶
- 香草植物
- 培養土
- 著色劑（依需求）
- 電鑽
- 螺絲釘

作法：

1. 木板上色後晾乾。（依需求）
2. 空瓶底鑽三個小孔幫助排水。
3. 確認好擺放木板的位置後將其釘上。
4. 於空瓶裝入土壤再將植物移入瓶中。
5. 於瓶身標示每種香草名稱。



馬鬱蘭精油

精油香氛： 溫熱、草本香、木質香

萃取方式： 蒸餾法

萃取部位： 葉片與莖部

產地： 埃及

和牛至同屬的馬鬱蘭 (Origanum majorana) 常被誤認為牛至，因為兩種植物十分相似。然而但實際上馬鬱蘭比牛至溫和許多，亦帶有清甜香氣。馬鬱蘭於古時被視作喜悅與快樂的象徵，以其維護免疫和神經系統的功效著稱*

使用方法：

擴香

- ◆ 搭配薰衣草精油滴入噴霧瓶中再加入水，睡前噴灑枕頭與床單幫助放鬆。
- ◆ 讀書時擴香使用，幫助放鬆及專注力。

內服

- ◆ 可以馬鬱蘭精油取代食譜中的馬鬱蘭香料 (1至2茶匙香料=1滴精油)。
- ◆ 於熱水中滴入數滴精油沖泡一杯馬鬱蘭熱茶幫助鎮靜神經系統。*

外用

- ◆ 睡前塗抹於孩子的足底，帶來鎮靜功效。
- ◆ 運動後或結束忙碌的一天，可於需要的部位塗抹精油以重拾活力。

你不知道的馬鬱蘭：

馬鬱蘭的味道淡雅並不耐煮。因此建議起鍋前再加入是最好的調味方法。

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期作為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。


 A photograph of tennis player Sloane Stephens on a tennis court. She is wearing a black Nike jacket and black Nike pants, smiling and holding a tennis racket. The background is a blurred tennis court with spectators.

SLOANE STEPHENS

多特瑞運動大使Sloane Stephens為專業網球選手參與世界女子職業網球協會(WTA)巡迴賽並於2017年贏得美國公開賽冠軍。Stephens從自學完成高中學業再到歷經受傷重返球場，她一直以正面的態度和對網球的熱情逐一面對人生與職業生涯中的各種挑戰。

第一次與網球的相遇

以前家裡對面有一間運動中心有網球場，從年紀很小的時候開始只要到夏天我就會去那裡打網球。我當初完全沒有要以此為志業的想法，只是覺得很有趣，我第一個

網球教練讓我覺得打網球是一件很開心的事情。年紀再長一點後我下課都會去練球，到最後我母親覺得應該要搬去佛羅里達州，在那我可以更專心的練習。

搬去佛羅里達州後，花在練球的時間更多了，我也打入了錦標賽贏了幾場比賽。我因此決定要自學，這樣才有可能在16

經歷受傷、手術還有復健等這些療傷後復出的種種煎熬，贏得美國公開賽確實是一個非常大的勝利，這一直是我一生中非常想完成的事情。

歲時轉成職業選手。這個轉換的過程很順利沒有太大的壓力。一開始我先從級分較低的錦標賽開始，一路往上到加入世界女子職業網球協會。我從和年輕選手的比賽中慢慢累積實力向上晉級，一步一步成為職業的網球選手。

你最喜歡網球比賽的哪一點？

我很喜歡競爭的感覺。我其實是一個很好強的人。我是那種上車前會追在媽媽還有哥哥後面大喊：「跑最慢的人是小狗！」的女孩。我沒有參加過團隊運動所以不了解那是甚麼樣的感覺，但網球基本上是單打獨鬥，所有的行動、判斷等每一件事情都是自己一個人負責。其實我很喜歡這樣，我很喜歡有對手的感覺，你不知道會發生甚麼事情。一切無法預料，這正是我為什麼熱愛網球的原因。

球場上你的強項是甚麼？

我會說我最大的強項同時也是我最大的弱點就是我的思維想法。當我勝券在握表現得非



SLOANE 最喜歡的精油



常好的時候，我信心十足覺得自己是個強勁的對手。不過當狀況不好時，即便我六歲的弟弟都可以打敗我。這幾年下來參加過無數比賽也變得更成熟後，我在球場上更穩定，我很驕傲自己能做到這一點。

贏得美國公開賽冠軍是什麼樣的感覺？

我贏得美國公開賽是在我暫停職業生涯的十一個月後。我那時受傷，腳也開刀。重回選手身分非常辛苦，有許多困難還有不確定性，我也不知道自己再回來是否還能像以前一樣好。當然我的目標一直都是在重要的錦標賽中贏得大滿貫，但我從未認真想過在美國公開賽獲勝。我當時只想著：「好在我還能打。」

經歷受傷、手術還有復健等這些療傷後復出的種種煎熬，贏得美國公開賽確實是一個非常大的勝利，一直是我一生中非常想完成的事情。當下真的是百感交集，但同時也非常開心。不只是對我，對所有支持我的人而言這都是一段非常艱辛的過程，我很開心我為他們取得了這樣的勝利，他們每一個人都密切地參與了我經歷的這一切。

你最喜歡的多特瑞產品？

我最喜歡薰衣草。我的睡眠時間很不穩定，因為必須去世界各地比賽，常常在前往賽場的路上或者位於不同的時區。我必須利用各種不同的方法在睡前鎮定自己的神經，讓我整個人的心緒能夠平靜下來，

我母親幫我準備了芳香噴霧器以及薰衣草精油，對我來說非常有效。我很喜歡在床單、枕頭或者適合的地方滴幾滴薰衣草精油。

我會使用舒緩複方精油按摩，能幫助舒緩身心。我也喜歡薄荷和尤加利，沖澡時我會使用尤加利精油。我特別喜歡多特瑞歡欣複方精油。白天都會擴香歡欣複方精油。在房間裡活動時能享受著愉悅的香氣還可以安撫情緒。

身為一個職業運動選手，要找到適合的產品非常不容易。多特瑞對我來說非常有效，我很開心自己能認識精油從中獲得最棒的效果。



W

飲食 與 健康

醫學博士 Damian Rodriguez, DHSc, MS / 文

雖然理想的健康飲食因人而異，不過相信大家都認同營養是健康的基礎。多特瑞「養身金字塔」的底部為綠色斗大的「健康飲食」，意味著增加全食減少加工食品來改善我們的飲食習慣是增加壽命以及提升生活品質最符合科學的方式之一。搭配多特瑞每日保健活力套裝，認識標籤上的成分以及學習計算熱量，徹底改變飲食習慣促進整體健康並提升身心。



瞭解營養標示

除了注意標籤說明外更重要的是「看懂」營養標示。雖然我們應該盡量選擇食物而非有標籤的食品，不過在忙碌的生活中並非易事。美國疾病管制與預防中心發現美國消費者有閱讀標籤說明習慣的比例極低，此外了解標籤成分者更是少數。例如24%的成年人無法說出冰淇淋一份的熱量，儘管包裝上清楚標示。此外了解並且懂得營養標示其實與健康的飲食習慣息息相關，包括較高蔬果的攝取量或減少飲用汽水。可利用網路查詢如何正確的閱讀營養標示，不了解其實是一個普遍的現象。看懂營養標示對於徹底改善飲食習慣非常有幫助。



選擇成分簡單的食物

要了解食物的營養價值不只是閱讀營養標示而已。事實上注意使用的成分比起營養標示更加重要。所謂的「超級加工食品」（含有非典型食品業添加物質的食品）是最新的作法，佔美國人將近六成的能量攝取以及九成的糖分攝取。超級加工食品是食品原料進行多道加工程序並且含有人工色素、甜味劑、乳化劑和其他合成添加物。如果還沒有養成固定閱讀成分標示的習慣，你一定會非常驚訝竟然有74%的加工食品都添加糖。更讓人憂慮的是，一般人除非具有相關背景其實並不知道這些食品皆含有糖，因為不論是在蕃茄醬還是麵包裡零營養的甜味劑就有多達至少61種不同的名稱。也許添加糖對你而言不那麼嚴重，讓我們看看乳化劑（食品添加物以增加口感並讓成份能夠彼此融合），研究顯示其對我們腸道菌叢的健康會有負面的影響甚至會導致體重增加。改善飲食習慣的一個通則就是，避免含有過多以及無法辨認成分的食品。



計算與分析熱量

體重管理的根本其實是非常簡單的吸收與能量消耗的數學運算，不過這之中還有些其他變因。撇開報章媒體的說法或是各種飲食建議，真正影響健康的既不是碳水化合物也不是脂肪而是那些超級加工食品。如果熱量主要來自於這些多次加工已非天然原貌的食品，通常營養含量低也無法提供飽足感。全食一般含有較高的纖維，這些較難消化的物質可以減緩吸收讓我們的飽足感可以維持較長的時間，此外纖維也是美國農業部指出97%的美國成年人攝取不足的物質。成分單純的食物每卡也具有較多的維生素與礦物質（營養密度）也就是說熱量較低卻能維持身體能量也不容易有營養不良的問題。例如六塊炸雞塊（大概有50種成分）和中份的烤雞肉沙拉（搭配油與醋）擁有幾乎相同的熱量，但是雞塊只有雞肉沙拉1/4的蛋白質、1/5的纖維和一小部分沙拉所含有的重要維生素與礦物質。欲建立健康的飲食習慣，透過選擇全食、非加工食品再搭配營養密度高的食物像是清迎系列營養奶昔補充攝取，分析熱量的來源就能幫助促進整體的健康。

健康生活習慣的基石就是正確的飲食。夏天正是重新檢視飲食方式與內容，真正達成健康與體重目標的好時機。

瞭解營養成分並控制好熱量攝取來源就能建立健康的飲食習慣。

欲了解相關研究與參考文獻請來信至scienceblog@doterra.com

休息與減壓

你是否每晚躺在床上時便開始納悶這一整天到底都瞎忙了些什麼？每天早上又都急急忙忙地出門？只要做些調整好好利用傍晚的時間就能提升每一天的品質。每晚留些時間給自己好好沉澱也是照顧自己的方式。



善加利用傍晚時段



讓身體動起來

放鬆以及減壓最簡單的方式之一就是動動身體。戴上耳機、聽著喜歡的音樂在家裡附近走走吧！讓身體動起來是促進血液循環以及活絡身體非常好的方式。利用幾分鐘的時間做瑜珈並且深呼吸能放鬆身體以及平靜心靈。請記得睡前並不是從事高強度運動的好時機，我們的目的只是要讓身體活動。



整理清潔環境

沒有人喜歡醒來時面對著髒亂的環境。準備就寢前可撥出一段15至20分鐘的時間。利用這段時間盡可能地整理清潔家中環境。著眼早晨會使用的居家空間，例如浴室和廚房。一早的心情會因為乾淨的環境變得美好，此外不需要在一團亂的環境中找東西會讓出門變得更加容易。



充足準備

你有多少次遲到是因為無法決定要穿的衣服？或者常常午餐在外面隨便吃因為沒有時間自己準備？睡前先把這些事情完成就可以讓早晨更有效率。先確定好隔天的裝扮與鞋子。如此就可以讓早晨還有些昏沉的大腦不用面對太多的選擇。可以在晚餐過後收拾時一併準備好隔天的午餐。趁著食物材料都還放在廚房時，撥出五分鐘準備你的午餐盒。隔天早晨你絕對會驚訝只是簡單的兩個步驟就能幫助你省下許多力氣與時間。



放鬆的沐浴時光

泡澡是一整天工作、出門辦事或者照顧孩子後最適合的放鬆以及恢復能量的方法。這也是你能好好寵愛自己的地方。先放熱水再加入你最喜歡的沐浴球或沐浴鹽搭配薰衣草精油或者多特瑞幸福恬靜複方精油，幫助你在一天的尾聲徹底放鬆（如果沒有沐浴球或沐浴鹽可以在洗髮精或其他液體肥皂中滴入數滴精油於放水時加入再攪拌均勻）。好好利用這段泡澡時間呵護你的頭髮與肌膚。還可以使用護髮乳或者面膜，讓頭髮與肌膚在泡澡時徹底吸收。善加利用這個屬於自己的時間找回自我。



擴香精油

利用精油放鬆和恢復是減壓最好的方式之一。最適合於睡前使用找回內心平靜的三種精油分別為多特瑞安定平衡複方精油®、多特瑞撫慰複方精油®以及多特瑞幸福恬靜複方精油®。

- ❖ **安定平衡複方精油**針對安穩情緒所設計。以具提升情緒功效的多種精油為配方共同營造靜與康幸福感。
- ❖ **撫慰複方精油**是慰勞辛苦工作一天的自己最適合的精油。疲憊不堪時擴香此精油，享受其促慰藉與充滿希望情緒的功效。
- ❖ **幸福恬靜複方精油**是一瓶帶來寧靜感的複方精油針對促進安穩的情緒以及減緩緊繃感所設計非常適合就寢時擴香使用。



遠離電子產品螢幕

減少光源是擁有良好睡眠的關鍵。螢幕的亮光會刺激我們的大腦讓它們繼續運作無法休息。睡前應該是穿上舒服的睡衣選擇最適合自己的放鬆方式而不是看手機。這段時間可以讀本好書，不論是重拾你的最愛還是探索新的未知。如果你對讀書沒有興趣，也可以試試屬於大人的著色本。此外最好的睡前活動之一就是寫日記。可以在日記中寫下15件你感謝的事情。沒有任何一個方法比自己意識到生活中最感謝擁有的人事物更能帶來快樂與寧靜。花點時間在日記中寫下一天的回顧反思以及明天的目標。這段遠離手機建立在真實生活中的時間能提醒大腦該休息了！

夏日爽口義式烤麵包

夏日早午餐就來試試這些快速又簡單的義式烤麵包也可以在熱浪來襲中當做清涼可口、零負擔的點心！

酪梨、芒果、莎
莎醬搭配
小茴香精油



奶油乳酪搭配
迷迭香精油
加上煙燻鮭魚



番茄、莫札瑞拉
起司和濃縮黑醋
搭配 羅勒精油



軟嫩莫札瑞拉
起司和香烤甜
椒搭配
黑胡椒精油



香蕉、椰子和蜂
蜜搭配
檸檬精油



奶油乳酪搭配
黑胡椒精油
與綠橄欖



茅屋起司和莎莎
醬搭配
萊姆精油



燙菠菜搭配
檸檬精油
以及水波蛋



黑胡椒精油

精油香氛： 溫熱、強烈、果香、辛香

萃取方式： 蒸餾

萃取部位： 果實

黑胡椒精油（學名Piper nigrum）源自黑胡椒樹的果實。古時黑胡椒此一香料的貿易由阿拉伯半島南部的商人掌控。為了能繼續壟斷黑胡椒的市場，商人講述著為了取得黑胡椒與龍奮戰的故事。如今獲得黑胡椒已容易得許多，讓世界都能一同享有健康與美味。

使用方法：

擴香

- ◆ 滴入香水或古龍水增添安穩功效。
- ◆ 擴香或直接深吸香氣鎮靜焦慮感。

內服

- ◆ 於料理中加入增添風味或於熱茶飲中滴入食用提升身體的消化機能。*
- ◆ 以植物性膠囊食用精油帶來益於全身的抗氧化功效。

外用

- ◆ 搭配分餾椰子油塗抹使用進行溫熱舒緩按摩
- ◆ 午睡後於足底塗抹數滴，溫熱感能幫助提神醒腦。

你不知道的黑胡椒：
胡椒是全球市佔率最高的香料。

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。本產品並非預期作為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。



關懷與照護

找出時間愛自己就從為他人幸福奔走開始

Heather Oglesby 的人生在母親診斷出阿茲海默症以及父親於該年去世後有了劇烈的改變。數個月心力交瘁，她疑似心臟病發送往急診室。從那天開始她決定健康才是人生最重要的事情。海瑟對身心健康的追求讓她認識了多特瑞。

Heather 的故事

我成為dōTERRA美商多特瑞的獨立產品顧問已經有兩年的時間，也非常喜歡在日常生活中使用精油來維持健康。四十五歲的我也是上班族，並且獨自照顧患有阿茲海默症的母親。三年前我被通知前往一個流浪漢中心接回母親，她有失智症的一些徵兆，但當時我們並不知道她有這樣的狀況。那時她才六十四歲。她一生貧苦也無力支付醫療費用。我沒有其他的辦法只能讓她搬來和我與先生同住，由我來照顧她。十個月後我接到一通透過微信社找父親家人的電話，因為他過世了。我已經二十年沒有見到我的父親。但我卻是他指名處理後事的人。面臨人生中壓力最大的一年，四十二歲的我因為疑似心臟病發被送往急診室。

學會照顧自己

從那天開始我決定健康才是人生最重要的事情。當我和一位同事訴說這些痛苦的經歷時，她問我是否用過精油。我看著她說：「我完全沒聽過精油但如果它們能以天然的方式讓我更健康，我一定要試試！」她從車子後座拿出多特瑞的介紹、精油試用品還和我分享她在日常生活中使用精油後所獲得的效果。從那天開始，我利用精油來減緩照顧母親的壓力。

尋求支柱

在這個照護的角色中我學到了一件事情那就是每個人都需要透過其他人的幫助來面對生活的壓力。在這之中我們彼此交流交心、互相幫忙尤其在有困難的時候。這些讓我安心的支柱來自於非營利的身心健康中心團體以及多特瑞的健康倡導者。我深信人們的真心是任何一個組織最重要的基礎。兩位非常照顧我的健康倡導者 Elizabeth Haller 和 Beth Hoss Hagler 更將「團體」的意義發揮到極致。兩年前我與非營利組織「艾咪之家」(Amy's Place) 合作舉辦一個「女性看護心靈工作坊」。這項活動包括健康輔導、按摩、靜坐、復健運動以及多特瑞精油的教育與諮詢講座。能有機會和其

他看護者分享多特瑞的效果是非常棒的經驗。如今我們已經辦了兩場的「看護心靈工作坊」而最受歡迎的就是精油的課程。多特瑞度不只是販售和使用精油，更重視人與人的關懷以及和其他人分享愛與知識，讓生命的挑戰不再如此難以面對。「看護心靈工作坊」所帶來的幫助絕對不是金錢可以衡量。從未接觸過精油的看護者如今也認識到如何以天然的方式來面對生活中的壓力，這樣的知識一生都受用無窮



「在這之中我們彼此交流交心、互相幫忙尤其在有困難的時候。這些讓我安心的支柱來自於非營利的身心健康中心團體以及多特瑞的獨立產品顧問。我深信人們的真心是任何一個組織最重要的基礎。」

Heather 持續舉辦數場的心靈工作坊，希望能持續下去以幫助擁有許多困難的看護者。在看護團體以及多特瑞健康倡導者的支持下，海瑟相信自己能面對身為看護者的壓力並幫助那些為了照顧其他人的家人而忽略自身健康的看護人員。

多特瑞度不只是販售和使用精油，更重視人與人的關懷以及和其他人分享愛與知識，讓生命的挑戰不再如此難以面對。





aromatouch[®]
TECHNIQUE

自我保健的最佳工具

擁有健康活力一生的基石就是多特瑞的「養生金字塔」

大部分的人認為自我保健多半是不需特別訴諸醫療專業以擴香、塗抹或食用精油來解決問題的方式。其實不只這些。新的研究證實芳香調理技術是一種非常獨特且效果強大的精油使用方式，是我們應該要學習的自我保健知識。依多特瑞科學家進行的初步人體臨床測驗的結果看來，我們才剛開始了解芳香調理技術提升健康的非凡功效。

David Hill 博士根據自身在精油加乘功效以及塗抹精油之觸碰的經驗中，發展出一套芳香調理技術。當時此一技術結合了臨床醫療經驗以及有限的科學研究資訊。推廣芳香調理技術這將近十年來，關於精油與人體觸碰以及兩者結合的研究不斷證實其對於短期與長期健康之要素皆具有正面的影響

有效提升健康狀態

觸覺是人類最早發展的溝通方式，亦經科學證實其在身心健康方方面面的功效。試驗性研究指出兩者結合時，芳香療法與觸碰能維護正常的神經功能以及身心健康的狀態。^{1,2} 人體臨床試驗也表示芳香調理技術複方精油的配方精油結合觸碰後能幫助減緩肌肉緊繃。³ 其他臨床與試驗性研究也認為像是塗抹精油等觸碰，是鎮靜和促進放鬆的方法。⁴

維護免疫功能

免疫系統的功用在於讓人體不論接觸何種潛在的威脅都能保持健康。人體臨床試驗表示光是觸碰就能維護免疫系統的正常功能。⁵ 試驗性研究以及人體臨床研究都顯示塗抹精油具有相似的功效。^{6, 7} 短

期與長期看來，像芳香調理技術這樣結合精油與觸碰的使用方式是擁有理想健康的基礎之一。

正面的情緒功效

體驗過芳香調理技術的人一定無法言喻它帶來的舒坦暢快。精油和觸碰帶來的提振效果也許並不需要任何研究就能證實，不過仍有許多相關的討論可供參考。針對近期研究的回顧提出有利的證據，證實帶有觸覺的精油塗抹比起深吸精油香氣在促進情緒健康上擁有更強大的功效。⁸ 此一結合已顯示能快速提振並正面地刺激情緒。⁹ 雖然關於許多人經歷之情緒功效的科學證據與日俱增，對於其中的機制與原因我們仍處於初步理解的階段。多特瑞的科學家正努力評估完整的芳香調理技術和手部芳香調理的功效以其能釐清這之中的奧妙。

如果你尚未獲得芳香調理技術的認證，現在就可以參加所在地區各種訓練課程、親自體驗其多樣的功效。目前多特瑞科學家的研究正是關於定期接收芳香調理技術之長遠功效的第一手科學評估文獻，我們很開心能與大家分享這些寶貴的資訊。追蹤我們的科學部落格 [dōTERRA Science Blog](#) 以了解這份讓人充滿期待的研究的最新進展。

參考文獻

1. Chang K. and Shen C. Aromatherapy benefits Autonomic nervous system regulation for elementary school faculty in Taiwan. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine*. 2011. doi: 10.1155/2011/946537.
2. Kuriyama H, et al. Immunological and psychological benefits of aromatherapy massage. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2005;2(2):179-184.
3. Ou M, et al. The effectiveness of essential oils for patients with neck pain: a randomized controlled study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2014;20(10):771-779.
4. Guimarães A, Quintans J, and Quintans-Júnior L. Monoterpenes with analgesic activity - a systematic review: Monoterpenes with analgesic activity. *Phytotherapy Research*. 2013;27(1):1-15.
5. Rapaport M, Schettler P, and Breese C. A preliminary study of the effects of a single session of Swedish massage on hypothalamic-pituitary-adrenal and immune function in normal individuals. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 2010;16(10):1079-1088.
6. Field T. Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2016;24:19-31.
7. Atsumi T, Tonosaki K. Smelling lavender and rosemary increases free radical scavenging activity and decreases cortisol level in saliva. *Psychiatry Research*. 2007;150(1):89-96.
8. Sanchez-Vidana D, et al. The effectiveness of aromatherapy for depressive symptoms: A systematic review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2017. doi: 10.1155/2017/5869315.
9. Hongratanaworakit T. Stimulating effect of aromatherapy massage with jasmine oil. *Nat Prod Commun*. 2010;5(1):157-62.

檸檬

• 學名 *Citrus limon*

檸檬鮮黃的果皮能製造擁有清新香氣的精油，也就是眾所皆知多特瑞最暢銷的精油。許多人很喜歡檸檬精油提振情緒的特性，會利用芳香噴霧器擴香精油。檸檬的用途非常多元，可以食用、能清除頑強的污垢、也是自製清潔用品和烹調時非常好的材料。

檸檬精油的主要功效

- 淨化身體系統並幫助消化*
- 提升並促進正面的情緒
- 減輕季節造成的呼吸道不適*

檸檬精油的生產

位於地中海的西西里島絕對是生產高品質精油的地區。這些歸功於島上世代經營家族果園、栽種檸檬的農家。因經濟衰退導致西西里島的果園一一關閉，渴望繼續堅守家業的農人透過供應多特瑞檸檬精油而獲得大量的商機。

關於檸檬

- 檸檬是小型的常青樹屬於芸香科的開花植物，原產於亞洲。
- 關於檸檬基因體的研究指出檸檬可能是苦橙和柑橘的混種。



檸檬奶霜

於攪拌機中置入一匙奶油攪拌1至2分鐘成鬆軟質地即可。慢慢加入3杯砂糖，一次倒入1/2杯，成柔滑狀即可。加入2大匙檸檬汁和2滴檸檬精油攪拌至均勻。再加入1大匙鮮奶油以中高速度攪拌約2至3分鐘至輕柔蓬鬆的質地。檸檬奶霜非常適合搭配杯子蛋糕或餅乾。



檸檬餅乾

烤箱以350° F預熱。於大碗放入1杯冷奶油和2杯糖，攪拌4分鐘至輕柔蓬鬆質地。加入2顆蛋、1茶匙香草、1½大匙新鮮檸檬汁以及1至2滴檸檬精油。攪拌至均勻。一邊攪拌一邊加入3杯麵粉、¼茶匙泡打粉、¼茶匙蘇打粉和½茶匙鹽。攪拌至均勻即可。烤盤鋪上烘培紙再放上餅乾麵團。烘烤時間約9至11分鐘。取出靜置冷卻。撒上糖或加上檸檬奶霜即可。



蔬果清潔劑

將10滴檸檬精油、½杯蒸餾水和¼杯的蘋果醋倒入8盎司的噴霧瓶。搖勻後噴灑於蔬果瀝水器內的蔬果。靜置2至3分鐘洗淨後待乾即可。

小訣竅：可利用多特瑞噴霧瓶保存自製蔬果清潔劑。



洗碗精

取一大碗放入½盎司液態皂、¾杯純水、4盎司白醋、1盎司檸檬酸粉、1杯猶太鹽和30滴檸檬精油。攪拌至完全混合。

完成後倒入適用的玻璃容器。每次洗碗使用約2大匙洗碗精即可。請放置冰箱保存避免發酵。

好點子札記

期待你的分享



野橘覆盆子奇亞籽果醬

這道充滿蛋白質與纖維的果醬相當美味做法也很容易。不論是搭配麵包、鬆餅、黑豆布朗尼、加入麥片或任何想要來點鮮甜口味的餐點中都很適合。

— Lisa Freigang, 威斯康辛州

材料:

- 4杯冷凍覆盆子
- 1/4 杯楓糖漿
- 2大匙奇亞籽
- 3/4茶匙香草精
- 1大匙現榨檸檬汁
- 海鹽少許
- 3滴野橘精油

做法:

1. 取一中碗放入冷凍覆盆子、楓糖漿和海鹽。以中大火拌煮慢慢地攪拌分開冷凍覆盆子直至出汁。持續拌煮約8分鐘即可。
2. 轉至中火再以壓泥器壓碎覆盆子至所需質地。
3. 加入奇亞籽攪拌均勻。以中小火燉煮，持續拌煮至收汁且呈黏稠狀，約10至15分鐘。關火加入檸檬汁和香草精。稍微冷卻後再滴入野橘精油。
4. 放入玻璃瓶罐置於冰箱後即可。



爽口淨手二合一噴霧水

- Kathryn Glader, 南達科他州

各取5滴以下精油：檸檬、茶樹(白千層)、保衛複方精油
1滴薄荷精油

將所有精油滴入1盎司(約30毫升)的玻璃噴霧瓶中再以蒸餾水裝滿即可。
每次使用前先搖勻。需要時可噴於口內或喉頭處。

自製臉用濕紙巾

讓客人享有賓至如歸的清新體驗！

– Belinda Hlywa, 澳洲



做法：

1. 於盆中倒入水
2. 每2張紙巾滴入各一滴的綠薄荷、快樂鼠尾草和迷迭香精油
3. 將紙巾放入水中
4. 浸泡過夜或至少一小時
5. 擰乾每張紙巾
6. 捲緊後可發揮個人創意擺盤

說明：

依照製作量選擇盆大小。

消暑冰涼領巾

– Fran Pritchard, 加州

將頭巾或是領巾浸於水中，加入兩滴薄荷精油再放於冷凍櫃1小時，取出可繞於脖子上享受提振的清涼感。非常適合運動後使用。於健行或從事園藝工作配戴前，可先噴灑不怕盯複方精油。

廢物利用妙招：

利用舒緩霜試用包空盒製成明信片盒。

– Wendy Kerstetter, 賓夕法尼亞州



歡迎來信至 living@doterra.com 分享你最喜歡的精油食譜、妙方或任何居家好點子，就有機會登上多特瑞生活雜誌！