



大馬士革玫瑰
Kazanlak, Bulgaria



08 科學：
心靜則寧



本期內容還包括：

04 精油背後的故事：
玫瑰谷的豐收

14 能力倡導者：
Nneka Ogwumike

24 寵物專欄：
家有貓狗，如何安全使用精油

26 居家生活：
暢享歡聚

30 美容：
夏日麗人，時刻水潤

33 男士專欄：
為父之路

38 擴香調配：
打造男性專屬角落

40 健康倡導者專欄：
Evan Esguerra

53 dōTERRA®
產品目錄

\$37.50

遇見 屬於你的 Pilōt

最新款Pilōt™ 旅行便捷芳香噴霧器打破一切束縛，讓最喜歡的精油隨時隨地，相伴左右：



便攜



可充電



4小時連續擴香或8小時間歇擴香



使用環保材料良心打造



保修12個月——
不怕不靈，一修就行



雙端口USB 2A車載轉換器及收納盒



玫瑰谷的豐收

當清晨的第一縷陽光照進保加利亞小鎮卡贊勒克(Kazanlak)，晨曦下綴滿露珠的田野裏，放眼望去一排排玫瑰競相綻放。玫瑰叢間細心忙碌的身影正是采花人。時間正值5月5日，也就是玫瑰豐收的第一天。花農們從清晨4點就開始勞作，只為在花香最濃時將其摘下。每個人頭上都別著一朵玫瑰——這是代代相傳的習俗，要把每日摘下的第一朵花戴在耳後。

為何選擇保加利亞？

保加利亞中部的玫瑰谷坐落於巴爾幹山脈的南側。巍峨群山，層巒疊嶂，曾擋下了入侵者的千軍萬馬，數千年來鎮守著這片靜謐的山谷。因位置隱蔽，山谷如今依舊鮮聞車聲，這裏的空氣和土壤也因而得以遠離污染。

山谷瀕臨黑海，陽光充沛，再加上砂質土壤透水性好，是種植玫瑰的絕佳寶地。此外，玫瑰生長少不了雨露的滋潤，而連綿不絕的巴爾幹山脈正巧能帶來充沛的雨水。

黑海之中水汽蒸騰，濕潤的空氣隨微風北上，飄向內陸，在玫瑰谷路遇群山，依勢而上。海拔升高，氣溫降低，水汽隨即凝結成雲，而此處山高峰峭，雲霧困於其中，積少成多，終化作甘霖。

溫潤的冬天，砂質的土壤，春日裏的沛雨甘霖……這些得天獨厚的條件使得這片山谷成了地球上種植玫瑰的不二之選。保加利亞奉玫瑰為國花，自然也是意料之中。也正因如此，dōTERRA堅持從玫瑰谷選材，製作玫瑰(Rose)精油。

玫瑰田的豐收

玫瑰的品類超過百種，但dōTERRA只選用保加利亞生產並提煉的大馬士革玫瑰(又稱突厥薔薇)製作玫瑰精油。大馬士革玫瑰於十七世紀被引入保加利亞，被廣泛譽為精油品質最優的玫瑰品種。

從五月初開始，連續好幾周，整個玫瑰谷大街小巷都洋溢著玫瑰的氣氛，經濟上也享受著豐收的喜悅。花農的親戚朋友們紛紛前來幫忙，一起完成這一年一度的玫瑰採收。整個谷裏上上下下五萬多名採收工人，齊心協力，只爭朝夕，就是要趁著花中精油最是豐盈時完成這場豐收。雖然農業技術日新月異，不少作物的收割方式已發生翻天覆地的變化，但玫瑰的採收仍基本保留著數百年前的傳統方法——靠的仍是那一雙手，一次一朵嬌豔的花。

採摘玫瑰的最佳時機，便是花朵開苞初始。黎明未至，工人們便開始了整早的忙碌，他們細心對待嬌嫩的花朵，小心翼翼不讓任何一片花瓣受損。清晨時刻較為涼爽，此時花中的精油含量也最為充盈，日出後便開始逐漸減少。玫瑰花瓣如此嬌嫩，以至於必須用水蒸氣蒸餾法提煉，且整個過程必須在採收當日完成。事不宜遲，因為這寶貴的精華稍縱即逝。



世界上玫瑰有上百種。dōTERRA玫瑰精油選用突厥薔薇這一品種，俗稱大馬士革玫瑰。

為了高效採集精油，並確保花農能夠及時獲得應得的酬勞，dōTERRA前不久在卡贊勒克開工建設了一座玫瑰蒸餾廠，取名Terra Roza，隸屬dōTERRA位於保加利亞的子公司Esseterre旗下。該子公司總部位於多布裏奇(Dobrich)。工廠五月正式開始運營，正好趕上2020年的玫瑰豐收季。

“保加利亞用大馬士革玫瑰製作高品質精油的歷史十分悠久。如今能再建一座dōTERRA自有且自營的Esseterre蒸餾提煉廠，和小型花農合作，共同打造保加利亞精油中百裏挑一的極品，實乃我們的殊榮。”dōTERRA集團負責全球戰略採購的副總裁Tim Valentinier說道。玫瑰精油有著“精油之后”的美譽，如今在世界玫瑰之都的心臟地帶設一座玫瑰專屬的dōTERRA蒸餾提煉廠，可謂是恰如其分。

玫瑰節

當地人對玫瑰的熱愛在一年一度的玫瑰節上得到了淋漓盡致的體現。這項始創於1903年的傳統，在每年六月的第一個周日拉開帷幕。超過15萬名遊客接踵而至，到此領略玫瑰谷源遠流長的歷史與習俗，參與盛大的玫瑰豐收季。

節日裏最激動人心的兩項活動要屬玫瑰加冕和玫瑰遊行。每年，谷中都會選出一位“玫瑰皇后”，由她來主持節慶時的諸多活動。

整個豐收季的高潮無疑是卡贊勒克的玫瑰大遊行。這是保加利亞全國最大的遊行，3000名遊行齊聚一堂，為觀眾表演精彩紛呈的傳統舞蹈、音樂和藝術。一眼望去，鎮上玫瑰製成的花圈花帶俯拾皆是，穿著傳統服飾的表演者載歌載舞，人群中還有花童分發玫瑰給遊人。

當遊行隊伍的尾巴漸漸遠去，狂歡者們陸續啟程回家，他們腳下已是一片玫瑰的花海。



下一次豐收

當六月來臨，夕陽的餘輝灑滿大地，那一望無垠的玫瑰田裏剩下的是整整齊齊的灌木叢。叢中少了那份嬌豔，所有的花朵都已悉數摘下，被提煉成了純淨的玫瑰精油。短短幾周內，玫瑰谷裏的花農、採收工和提煉廠齊心協力製作了大約兩噸的純玫瑰精油。沒過多久，人們便又要開始忙碌，忙著修剪玫瑰叢，忙著培育下一批世界最頂尖的玫瑰花。年復一年，這樣的日子340年來都不曾改變。若你問起谷中人對未來有何期許，他們會告訴你，只願初衷不改，世世代代永流傳。



Scan Me

玫瑰精油

Rosa Damascena



萃取方式：蒸汽蒸餾

精油香氣：花香，甜美，土壤氣息

萃取部位：花朵

她以“精油之后”的頭銜聞名於世，在芳香、護膚和情緒調節方面都被視為至高無上的佳品。玫瑰香氣奢華，性質柔和，且總是與愛情和浪漫緊密相連，這使她成為了世界上最受歡迎的精油之一。

dōTERRA的玫瑰(Rose)精油精選大馬士革玫瑰作為原材料，這一品種源自敘利亞首都大馬士革，而今天dōTERRA從保加利亞進行採購。為提煉出這樣一款珍貴的玫瑰精油，我們需要從大馬士革玫瑰灌木上摘下數以萬計的嬌嫩花瓣。這是一項勞動密集型工作，但也是一份愛的使命——把“精油之后”分享給全世界。

Fun Fact

提煉一瓶5毫升的dōTERRA玫瑰精油，大約需要1萬朵玫瑰！*

*受季節、產地、年份等因素影響

如何使用玫瑰精油

- 外用將兩滴精油加入到少量潤膚乳中，輕輕塗抹於臉部、頸部及上胸，可幫助美化皮膚。
- 將一滴玫瑰精油直接塗抹於皮膚瑕疵處，每天兩次，可幫助改善膚況。
- 將玫瑰精油塗在脈搏部位(手腕、脖子或太陽穴)，可享受全天候的怡人芬芳。擴香
- 用玫瑰精油開啟新的一天。早晨時加入擴香機，有助於增進精力和活力。
- 作為個人香氛使用。塗在您的脖子和手腕上，讓這種奢華的香氣與您全天相伴。

心靜則寧：

Adaptiv™ 樂釋 以及正念思想 的重要性

以一顆平靜的心，從容應對季節變遷，這需要我們積極關注自身的心理健康，而“正念”就是一條科學證明行之有效的捷徑。

什麼是正念？


正念看似簡單，理論上也並不困難，但實踐起來其實並非易事。正念不僅要求你以更高的境界專注於當下，時刻留心身邊的環境以及正在做的事情，同時還要能夠從容應對周遭的一切。對某些人而言，達到這種高度專注似乎輕而易舉，但對許多人而言，這種能力需要後天培養。有一些方法可以幫助你更好地培養這種聚焦當下的能力。

1. 呼吸： 正念的第一步，就是要學會關注那些生命最基本的活動。呼吸是一種與生俱來的能力，但如何有效地呼吸，卻是一門學問。正念修行的第一步，就是要意識到自己何時吸氣，然後有意識地吐氣。呼吸本是人體最基本的機能，但只要你全神貫注，一呼一吸之間，你就能夠沉浸於當下。



2. 冥想：冥想的方法不勝枚舉，最終的目的都是讓我們的心達到一種波瀾不驚的平衡狀態。冥想的關鍵就在於要讓自己進入一種境界，達到一種狀態，去專注，去觀察，去留意。找一個安靜平和的地方坐下，設定一個時長，聚精會神地去呼吸，隨時注意自己的大腦是否神遊去了他方。

3. 活動：正念這一概念也包含著一層大腦與身體間的聯繫。提升大腦意識力，並輔以身體活動，可以快速增強自我感知能力，全方位改善身心狀態。瑜伽的本質其實就是將大腦與身體緊密連結。臨床研究表明，堅持練習瑜伽可以從情緒和心理層面提升生活品質。當你切換瑜伽姿勢時，請記得留意你的呼吸以及你的大腦與身體緊密相連的感覺。每當你完成一個動作，都要記得去主動體會你的感受，留心自己的思緒飄向了何方，而不要被動接受。



聽音樂或許可以讓我們的神經網路回歸到最原初的狀態，從而更好地感知當下。

正念背後的科學

正念究竟有何益處，這是當代科學研究格外熱衷的一個課題。各資料庫的統計或有不同，但截至1997年，有關正念益處的臨床試驗只有十篇上下。而如今，根據PubMed的數據，這個數字已經突破500。正念對心理健康有著深遠的影響，大量科研專案也正以此為題展開研究。2019年的一項科研綜述指出，存在有力證據表明正念可以提升心理健康，改善整體生活品質。

值得一提的是，也有大量證據表明正念可以增強身體健康。最近，哈佛大學發佈的一項臨床研究表明正念冥想可能有助於基因表達，從而調節炎症反應，改善血糖代謝，甚至優化人體生物鐘。2016年的一份文獻綜述對有關正念療法治療疼痛的臨床試驗進行了元分析，發現有證明表明正念療法可以帶來積極效果，相比替代療法，可顯著降低出現不良事件的風險。

正念是一場千人千面的修行，但有些通用方法可以助你一臂之力。近期調查指出，大約有三分之一的美國成年人曾在移動設備上使用過引導冥想的軟體。臨床證據顯示，聽音樂或許可以讓我們的神經網路回歸到最原初的狀態，從而更好地感知當下。其他臨床證據表明，定期補充神經遞質γ-氨基丁酸(GABA)，也就是正念究竟有何益處，這是當代科學研究格外熱衷的一個課題。各資料庫的統計或有不同，

樂釋複方膠囊中所含成分，可以提升與內心平靜相關的生物指標。臨期臨床試驗結果還表明，精油的芳香可能是正念冥想時的最佳伴侶。

如何將Adaptiv™樂釋系列融入正念訓練？

樂釋複方精油(Adaptiv Calming Blend)的香味經過精心設計，專門用於緩解每日生活中的壓力。這款獨家複方精油以鎮定安神的功效著稱，可以為你提供最適合正念訓練的芳香。一整套樂釋複方系統(Adaptiv System)不僅可以取其香氣，呵護系列 - 樂釋精油(Adaptiv Touch)也是絕佳的外用精油，樂釋膠囊(Adaptiv Capsules)則可以提供膳食補充，而樂釋系列APP(Adaptiv)可以幫你更好地管理每日的正念訓練。這款便於使用的自助式軟體內含冥想練習、引導式課程、生物回饋資訊和練習效果記錄，讓你可以專心於正念訓練。該軟體還可以幫助你找到生活中的壓力源，並輔助你學習相應的正念技能加以應對。

樂釋的產品設計旨在輔助使用者增強意識力，通過呼吸、冥想和活動等方法實現終身的身心安康。

訓練“專注當下”能力的三大方法：



呼吸



冥想



活動

參考文獻

1. Bazzano, A., et al. (2018). Effect of mindfulness and yoga on quality of life for elementary school students and teachers: Results of a randomized controlled school-based study. *Psychology Research and Behavior Management*, 11, 81–89.
2. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>.
3. Wielgosz, J., et al. (2019). Mindfulness meditation and psychopathology. *Annual Reviews in Clinical Psychology*, 15, 285–316.
4. Bhasin, M., et al. (2018). Specific transcriptome changes associated with blood pressure reduction in hypertensive patients after relaxation response training. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(5), 486–504.
5. Hilton, L., et al. (2017). Mindfulness meditation for chronic pain: Systematic review and meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(2), 199–213.
6. Zantal-Weiner, A. (2018). Million-dollar mindfulness: How many people use meditation apps? Hubspot. Retrieved from <https://blog.hubspot.com/marketing/million-dollar-mindfulness-meditation-apps>.

7. Sridharan, D., et al. (2008). A critical role for the right fronto-insular cortex in switching between central-executive and default-mode networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 105(34), 12569–12574.
8. Yoto, A., et al. (2012). Oral intake of γ -aminobutyric acid affects mood and activities of central nervous system during stressed condition induced by mental tasks. *Amino Acids*, 43(3), 1331–1337.
9. Soto-Vasquez, M., & Alvarado-García, P. (2017). Aromatherapy with two essential oils from *Satureja* genre and mindfulness meditation to reduce anxiety in humans. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 7(1), 121–125.

The dōTERRA Adaptiv™ 樂釋複方系統 新款樂釋系列App閃亮登場

全新樂釋系列App獨具匠心，通過發揮精油、習慣和測量這三大要素的力量，全面改善你的生活。三大要素，強強聯合，造就了樂釋複方系統。



1

解鎖精油的力量

樂釋複方系統中的產品(樂釋複方精油、呵護系列 - 樂釋精油、樂釋膠囊)各有千秋，但如果你想享受極致的樂釋體驗，那結合以上產品，並輔以健康的習慣，可以讓你的生活更上一層樓。當精油和樂釋系列APP雙劍合璧，你可以通過正念冥想和感恩日記等每日習慣讓平凡的每一天都變得不平凡。

2

培養每日習慣

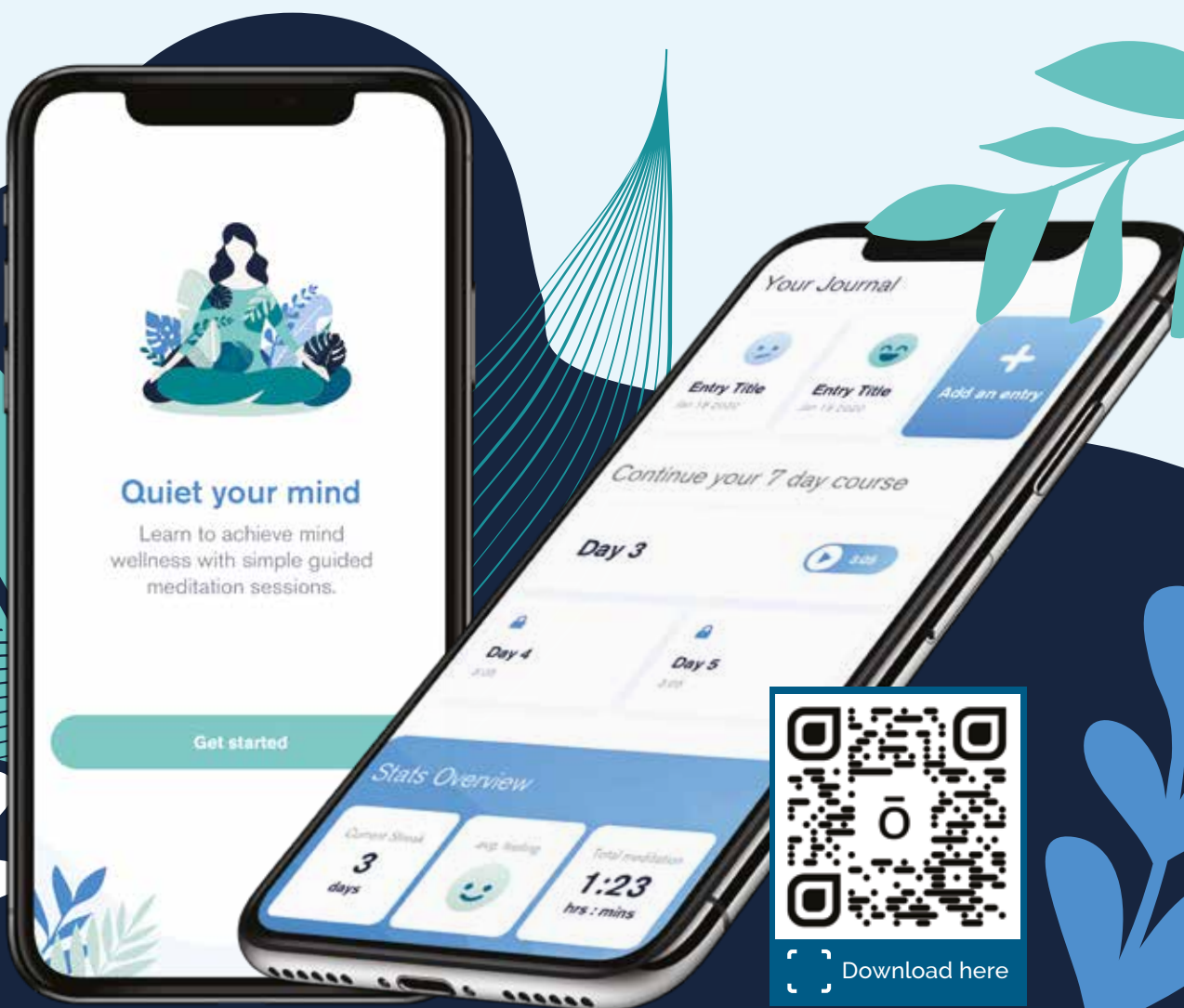
健康的心智，仰賴每日的好習慣，給自己一點時間按下暫停鍵，靜靜地呼吸，思考自己的感受。樂釋系列APP提供易上手的引導式瑜伽課，幫助你在繁忙的生活中找到內心的平靜。APP還提供數位日記功能，便於記錄感恩心情，思考每日感受。只要堅持不懈，這些日常習慣就能給你的健康帶來非同凡響的改變。

3

測量也是進步的手段

那你又如何知道自己的心智健康是否有所改善呢？測量是為關鍵。每天花一點時間，關心自己的心靈，思考自身的感受。同時，你需要一個精準的評估方法，對比今天和昨天、上周，甚至上個月的感受。心智健康，少不了對自身情緒的即時關注。你每天注意力都聚焦在哪些事上？之所以有當下的感受是出於什麼原因？把每天的情緒跟自己的基線進行對比，你就可以精準地對心智健康進行評估，並找到今天情緒更好或更壞的原因。

善用天然產品，養成每日正念習慣，測量自己在不同時間點的心理和情緒狀態，這些事情都能提升你的生活品質。樂釋系列App彙集所有這些要素，幫助你克服一切困難，在人生的道路上收穫從容與自信。





Nneka Ogwumike

心靜方能 致勝

場上場下的 故事

左邊這位運動員是Nneka。她出生並成長於德克薩斯州，祖籍尼日利亞，是家中第一代土生土長的美國人。從斯坦福大學畢業後，滿載獎盃和榮譽的她又脫穎而出，在2012年成為美國女子職業籃球聯賽(WNBA)的選秀狀元。從那時起，Nneka一路走來勢如破竹，拿下了WNBA冠軍，獲得了2016年WNBA的MVP稱號，還曾6次入選WNBA全明星賽。

個人成就

- 2016 WNBA MVP
- 2012年WNBA選修狀元
- 2016 WNBA冠軍
- 畢業於Stanford大學
- 6度入選WNBA全明星賽

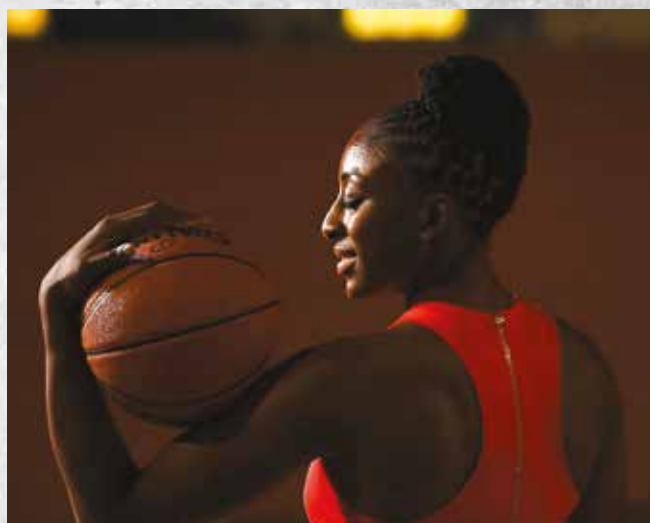
但這只是Nneka的履歷。在成就和獎盃之外，她還有許多身份：姐姐、平權倡議者、慷慨的熱心人。她目前擔任美國女子籃球運動員工會(WNBPA)主席，帶領女籃健將和WNBA重新談判勞資協議。她不僅以籃球為己任，更志在啟發鼓勵他人，去發現自己不凡的那一面。

Nneka第一次打籃球是12歲的時候。回想起初識籃球的那段日子，她說：“我總聽其他球員說他們是先學會打球，再學會走路的，相比之下，我大概算是大器晚成吧。”雖然Nneka的體育啟蒙開始的並不算早，但高中時期，她一直堅持打籃球。後知後覺，原來那時她的籃球人生才剛剛起步。

Nneka人生中的下一個關鍵階段，就是以體育生的身份就讀斯坦福大學，這對於球場內外的Nneka而言都至關重要。她認為在史丹佛的那幾年對她的成長起到了舉足輕重的作用。“我真的特別感激，能有這樣的機會，拿著全獎進入了斯坦福大學，不僅獲得了學位，還有幸得到Tara VanDerveer這等傳奇人物的親自點撥。”Nneka把Tara VanDerveer教練視為恩師，因為教練循循善誘，不僅讓她成長為出類拔萃的球員，也教會了她難能可貴的做人道理。

然後我就提前畢業了，接著就被選中了，於是就走上了這條路。”

Nneka在2012年WNBA的新秀選拔中以第一順位入選，她說：“其實挺有意思的，我一直都覺得自己是不被看好的那種選手，我的故事也有點平淡無奇。”而Nneka在WNBA的制勝法寶，其實是她那份不懈努力、精益求精的精神。“在賽場上，一路走來，我面對的比賽越來越激烈，如今也是一樣。我相信，學無止境，不管你是業內多頂尖的專家，永遠都還有進步的空間。”



Nneka也分享了她的心得，她說：“作為運動員，特別是女運動員，很難盡如人意，時刻保持最佳狀態。為了照顧好自己的身心健康，我也花了不少力氣才找到最適合自己的辦法。”Nneka明白營養均衡的重要性，所以她格外注重飲食，嘗試了各種方法，讓身體保持在巔峰狀態。除了均衡營養和體能拉練，Nneka也格外注重心理健康。“作為運動員，”她說，“我們必須時刻保持注意力高度集中，但同時我們也需要想辦法緩解這種緊繃狀態。”Nneka從日常的小習慣入手，以小博大，比如早晚喝一點茶，用尤加利精油進行擴香，從而在睡前營造出平靜安寧的氛圍。

從初識籃球到史丹佛，再到WNBA，不管人生的路指向何方，Nneka一直勝不驕，敗不餒，不論場上場下，不論打球還是做人，她都朝著自己的目標穩步前行。雖然一路走來許多事情出乎她的意料，但Nneka都能夠坦然接受，她說：“我的職業生涯不僅造就了作為球員的那個我，也讓我成為了更好的人——我以前所未有的方式認識了我自己。”

“我相信，學無止境，
不管你是業內多頂尖的專家，永遠都還有進步的空間。”

結束在斯坦福大學的學習後，Nneka的人生迎來了出乎意料的新篇章。她從不曾想過要進軍職業聯賽，本來的目標其實是進醫學院深造。談起大四那年突如其來的人生轉折，Nneka說：“那個賽季我們隊表現非常出色，一下子呼聲高漲。大家都開始問我有沒有準備好參加職業聯賽選秀，

友人助力 攜手共進

找一個鍛煉夥伴——這則建議幾乎在任何一篇教你如何鍛煉的文章中都能讀到。這說明此言不虛，不光是老生常談，而且確實行之有效。研究表明，與朋友結伴或者組團鍛煉的人，相比獨自鍛煉的人而言，通常運動強度更大。

與友人結伴鍛煉，不僅可以互相監督，讓你更有動力，而且你有沒有想過，這其實也是增進感情的好辦法。與他人一起鍛煉是一個相互瞭解、增進情誼的絕佳機會。一群人一起揮灑汗水、拼盡全力，然後一起收穫成功，鍛煉的同時大家還可以一起談天說地，瞭解彼此，運動產生的內啡肽還能增強積極的人際關係。為彼此加油打氣，一同實現目標，這無疑是打造友誼的絕佳配方。

不論是在跑步機上，還是在公園裏，有朋友作伴，鍛煉就不會枯燥無聊。以下是一些結伴鍛煉的小建議：

公園瑜伽。風和日麗，何不帶上瑜伽墊，與友人共用戶外時光呢？報名參加團課，或者如果附近沒有，自己牽頭組織也是個好辦法。

跑步小組。不論你是熱愛慢跑，還是想要給自己打打氣，成立一個跑步小組一定會讓你有所收穫。邁出門的那一步也許很艱難，但想著有一群好友正在起跑線處等著你，相信你一定會動力滿滿。

回歸自然。不管你住在哪里，在大自然的懷抱中鍛煉總是讓人感到神清氣爽。呼吸新鮮空氣，感受怡人美景，三五好友作伴，這樣子的鍛煉永遠都不會是種煎熬。如果你還想更進一步，不妨報名參團，在一邊提高心律的同時，讓經驗豐富導遊給你說說當地的野生動植物和地形地貌。

帶上孩子。踏出屋外，你會發現有各種各樣的戶外活動可以選擇：在大自然中徒步，玩玩飛盤遊戲，組織尋寶活動，踢上一場足球……適合全家一起的活動當然遠不止這些。邀請左鄰右裏，各自帶上拿手好菜，在公園搞一次聚餐，也是不錯的選修。全家一起出遊，不僅增加感情，還能省下請人看顧孩子的錢。



會友健身 兩不誤

Jennifer Pansa

健康倡導者&瑜伽教練

和丈夫一起在沙灘上練氣功，與友人一道在月光下練瑜伽……dōTERRA®健康宣導者兼鍛煉達人Jennifer Pansa深諳結伴鍛煉的重要性。Jennifer說：“大家一起鍛煉可以營造出一種集體的幹勁，讓你深受鼓舞，充滿動力。尤其是當你覺得疲憊或無力的時候，結伴鍛煉效果格外好。”

當她還住在科羅拉多時，Jennifer會喊上朋友們一起去爬大家最喜歡的山脈，到山頂後再一起練瑜伽。Jennifer建議說：“一切從簡。做什麼活動並不是重點，重要的是要讓大家感到這是次特殊的體驗。”

現在她搬去了南佛羅里達，那裏天氣悶熱潮濕。Jennifer喜歡把薄荷(Peppermint)精油加水裝到噴瓶裏，這樣每次鍛煉完，所有人都能享受薄荷味的清涼噴霧，掃除那份燥熱。她建議帶些零食，鍛煉結束後和大家分享。“我最近開始組織朋友們一起在滿月時去沙灘上做瑜伽。我們會帶上各式零食，做完瑜伽後就在沙灘上聽著海浪邊吃邊聊。”

作為一名dōTERRA健康宣導者，Jennifer在鍛煉前後都喜歡用精油，她也常常和友人們分享她最喜歡的精油。她建議各位下次鍛煉時應該帶上順暢呼吸複方精油(dōTERRA Breathe®)，讓大家在鍛煉前把這款精油抹在胸口，可以有效疏通氣管。鍛煉前後，另一款她鍾愛的產品就是舒緩複方精油(Deep Blue®)。她說：“如果前一天鍛煉後，今天脖子或者某些部位有些難受，我就塗抹舒緩複方精油來緩解不適。”

鍛煉、夥伴、精油……Jennifer把她熱愛的三件事結合到了一起。不論是在公園、健身房，還是沙灘，Jennifer鼓勵大家與朋友們結伴鍛煉，收穫妙趣橫生的體驗。



結伴鍛煉有意想不到的效果，尤其是當你覺得疲憊或無力的時候。

打造 美好夏日

這是令孩子們翹首以盼的季節——夏天！逍遙自在的日子，無憂無慮的夜晚，當然，最讓孩子們心心念念的是不用寫作業。對孩子們而言，不用上學簡直是美夢成真，但對於家長而言，問題隨之而來——怎麼才能讓孩子們不要成天無所事事呢？妙用你最喜歡的精油，輕輕鬆鬆，自己動手，讓孩子們過上快樂充實的暑假！

快樂童年， 玩”字當頭……



芳香療愈橡皮泥

玩橡皮泥可以激發創造力，孩子們玩上好幾個小時都不會厭。用廚房裏最基本的材料，和孩子們一起動手製作橡皮泥吧。加入精油的橡皮泥，不僅更加讓人愛不釋手，而且還是一個帶孩子們瞭解精油益處的絕佳機會。

準備材料：

- 2 杯 麵粉
- 2 杯 加入顏料的水
- 1 杯 鹽
- 1 湯匙 橄欖油
- 1 茶匙 塔塔粉
- 5 滴 根據喜好選擇的精油

製作步驟：

1. 將除精油外的所有原料放入一個大鍋，攪拌使其混合均勻。
2. 原料混合後，開中火，用鏟子繼續攪拌，直到形成球狀。注意：請勿過度加熱，否則會導致麵團過幹。
3. 關火，將麵團置於烘焙紙上冷卻。
4. 冷卻後，根據喜好加入五滴精油，揉捏直至完全融合。

大功告成！真的一點都不難。裝在保鮮盒中放入冰箱冷藏，這塊橡皮泥可以讓孩子們玩上好幾個月。

強力潔廁炸彈

DIY化瑣事為趣事。泡沫聲嘶嘶，孩子們樂陶陶的同時，馬桶污漬異味一掃光！

準備材料：

½ 杯小蘇打

½ 杯檸檬酸

½ 杯 硼砂或玉米澱粉

裝滿水的噴霧瓶

1 加侖大小的Ziplock自封袋

25 滴 精油

模具(塑膠量杯或矽膠蛋糕模均可)

製作步驟：

1. 將幹材料放入加侖袋，密封揉捏使之混合。
2. 打開袋子，噴水兩到三遍，重新密封袋子。揉捏袋子，讓水分吸收。
3. 重複步驟2，直到袋中混合物擠壓後結塊，質地類似披薩麵團。

注意：如果袋子膨脹似要破裂，注意放氣。這是酸鹼結合生成二氧化碳的正常現象。

4. 加入25滴您喜歡的精油，再次混合。

5. 稠度得當後裝入模具。

提示：如果使用量杯，可在定型後脫膜，置於烘焙紙上乾燥。

6. 讓潔廁寶乾燥一到兩天，然後脫模。新製作的潔廁寶易碎，久置後變硬。

7. 放入密封玻璃罐中備用。

使用方法：

將潔廁寶放入馬桶，釋放強力成分，除臭清潔，一沖即可！（頑固污漬或需適當擦洗。）





精油泡泡水

吹泡泡是一大經典樂趣，也是讓大家出門享受和風麗日的妙招。dōTERRA On Guard®保衛複方潔手凝露不僅能讓孩子雙手潔淨，搖身一變，還能泡泡滿天，給孩子們帶來無限歡樂。

準備材料：

- 1 杯溫 蒸餾水
- 1 湯匙 植物甘油
- 2 茶匙 糖
- 3 湯匙 dōTERRA保衛複方潔手凝露

製作步驟：

1. 混合所有材料並攪拌。
2. 自製吹泡棒或重複利用舊的吹泡棒，出門吹泡泡吧！

泡泡水可於密封容器內保存一個月。

學習的好夥伴

夏日不僅是歡樂的季節，也是一個給孩子們打造難忘學習體驗的好機會。有不少簡單又實惠的學習活動可供選擇，比如完成一本夏日練習冊，去圖書館逛逛，參觀水族館、動物園或博物館。寓教於樂的活動能為孩子的新學年預熱。

當然了，精油可以助你一臂之力！安穩寶貝複方精油 (Steady®) 和智慧寶貝複方精油 (Thinker®) 等溫柔寶貝系列 (Kids Collection) 產品都是專為兒童設計。孩子看書時，將精油塗抹於頸後，為他們營造舒適環境，幫助他們集中心緒。

除了神奇的溫柔寶貝系列精油，不妨試試以下配方：



蓄勢待發

- 4 滴 乳香精油
- 3 滴 佛手柑精油
- 3 滴 伊蘭伊蘭精油



養精蓄銳

- 3 滴 薄荷精油
- 3 滴 野橘精油



光明使者

- 5 滴 迷迭香精油
- 6 滴 絲柏精油
- 5 滴 羅勒精油

夏日健康零食DIY

不論是單車騎行，還是後院玩水，夏日休閒少不了一份零食。以下食譜簡便易做，芬芳的精油必能征服全家的味蕾。



dōTERRA On Guard® 保衛精油爆米花

如果你正在為戶外電影之夜或家庭遠足尋找理想零食，這款爆米花可能正是您想要的。

準備材料：

1杯 玉米粒	5-6 滴 dōTERRA保衛複方精油
¼ 杯 初榨椰油	2-3 滴 肉桂精油
¼ 杯 純楓糖漿	適量肉桂粉和鹽調味

製作步驟：

1. 做好的爆米花放入大攪拌碗。
2. 融化椰油，加入楓糖漿和精油。
3. 將椰油混合物倒在爆米花上，攪拌混合。
4. 撒上肉桂粉和鹽。
5. 充分拌勻即可享用。

草莓柑橘冰沙

冰沙/雪泥堪稱夏日一絕。使用以下食譜有助於控制孩子的糖分攝取。

準備材料：

2 杯 新鮮檸檬水	4 滴 萊姆精油
1 杯 冷凍草莓	3 杯 冰塊
1 個 檸檬榨汁	3 湯匙 白糖
4 滴 檸檬精油	(或½茶匙甜菊糖)

製作步驟：

1. 所有食材混入攪拌機。
2. 攪打細膩，至喜好的稠度。

注意：2杯草莓兌2杯冰，稠度即類似思慕昔(Smoothie)。

3. 倒入玻璃杯享用。

提示：如需更甜，可省略新鮮檸檬汁或添加更多甜味劑。





肉桂花生醬麥片三明治

作為經典花生醬果醬三明治的健康替代品，
這款小食能讓孩子飽腹至晚餐！

準備材料：

- 1-2 顆 蘋果
- 1/2 杯 天然花生醬
- 1/2 杯 格蘭諾拉麥片(Granola)
- 1 滴 肉桂精油

製作步驟：


1. 蘋果去核，切成三明治薄片。
2. 碗中混合花生醬、格蘭諾拉麥片和精油。
3. 夾入蘋果片，或蘸食。

提示：如果不立即食用，請將蘋果片泡在水中，
加入幾滴檸檬精油即可保鮮。

打造難忘夏日

輕輕鬆鬆讓孩子過上充實夏天。
您喜愛且信任的dōTERRA產品
足以使小朋友樂在其中。

精油繽紛多彩，以上DIY配方和
食譜不過牛刀小試。一點巧思，
加上精油的天然力量，這個夏天
註定難忘。



家有貓狗
如何幫助我
們的寵物
安全使用精油

我們愛貓狗，它們是家庭一員，我們對其健康有責。我們每日使用精油為生活助力，自然也希望為貓咪愛犬提供這一天然好物。

請記住，dōTERRA精油並非專門為動物配製。我們諮詢了擁有專業行醫執照的獸醫專家小組，根據他們的個人經驗，提出以下使用建議，但建議內容未經臨床檢驗。請根據寵物實際情況諮詢獸醫。

安全性

寵物使用新款單方或複方精油時，安全第一。請先少量試用，評估寵物的反應。請記住，大多數寵物比人類小，局部使用精油需要稀釋。如不清楚針對你家寵物的稀釋濃度，請諮詢獸醫。

部分精油不適宜寵物使用。我們的獸醫專家小組不建議貓狗接觸以下精油。我們的獸醫專家小組發現，以上精油作為複方成分，添加於如dōTERRA Breathe®順暢呼吸複方精油或DigestZen®樂活複方樂活複方精油等配方中時，用dōTERRA分餾椰子油稀釋後，可安全用於寵物。擴香使用亦無害。



貓狗忌用：
茶樹精油
白樺精油
冬青精油



貓咪忌用：
薄荷精油
綠薄荷精油

在屋內使用擴香噴霧器時，請將其置於寵物無法觸及的地方。獸醫小組建議使用水基噴霧器，以免造成寵物不適。至於加入多少滴精油要具體看寵物種類、噴霧器和房間大小，視情況而定。請將噴霧器置於開放區域，並留條門縫。

動物不適反應

不適反應並不常見，但某些情況下，您的寵物對精油或有不適。使用新精油時請注意觀察寵物的以下反應：

- 流口水
- 喘氣
- 斜視
- 呼吸變化
- 嗜睡
- 咳嗽

如果寵物出現以上跡象，請停止擴香，打開窗戶，並將寵物帶出房間呼吸新鮮空氣。局部使用請注意以下反應：

- 紅腫
- 瘙癢
- 局部過度舔舐或咀嚼

如有以上跡象，請在該部位塗抹基底油稀釋。請勿用水沖洗或塗抹其他精油。

動物排斥情況

您的寵物可能對精油排斥，如打噴嚏、轉頭或離開。如未見排斥跡象，也請注意它們在您擴香新精油或複方精油時的反應。

與貓咪愛犬共享精油

您可將精油納入寵物日常護理，或偶爾使用以應對健康問題。精油對動物有許多益處，但請記住，寵物情況各異。隨著您不斷學習，不斷實踐，與您的愛寵共用精油，您一定會發現最適合的那一款。如果您有一些針對自家寵物的具體問題，請諮詢獸醫。



暢享歡聚

黃昏日暮，夕陽餘暉，蟋蟀和鳴。後院燈光閃爍，隨音樂律動，院中圍坐著好友家人。

燒烤和蔬菜飄香，我們歡聚一堂，大快夏日朵頤。從眾人歡聲笑語到密友親人互訴衷腸，與愛人歡聚的時刻何其珍貴。

夏日派對，最妙不過燒烤。漫長炎熱的白晝退去，知己好友齊聚，燒烤派對註定是一生難忘的回憶。試試以下簡單易學、無人不愛的食譜吧。每個食譜都有我們最愛的精油，堪稱畫龍點睛！



柑橘風味燒烤醬

這款濃郁的燒烤醬帶來強烈的味覺衝擊，幾分鐘即可製作完成！檸檬、萊姆、野橘、肉桂、胡荽葉和牛至精油的組合，完美搭配任何燒烤肉類。

準備材料：

- | | |
|----------|-------------------------------------|
| 3 杯 番茄醬 | 3 滴 胡荽葉精油 |
| 2 杯 紅糖 | 1 滴 牛至精油 |
| 1 杯 洋蔥細丁 | 4 湯匙 伍斯特郡 (Worcestershire) 醬汁 |
| 3 瓣 大蒜 | 1 茶匙 煙熏液 |
| 2 滴 檸檬精油 | ½ 個 墨西哥辣椒 (jalapeno)，
(根據喜好去籽去莖) |
| 2 滴 萊姆精油 | |
| 2 滴 野橘精油 | |
| 1 滴 肉桂精油 | |

製作步驟：

1. 將全部原料在攪拌機中混合。
2. 攪打至平滑。
3. 塗抹於肉或蔬菜上。
4. 冷藏多餘醬汁，以備日後享用。
5. (此食譜約五杯分量。)



烤玉米

新鮮的玉米棒最是夏日滋味，加入萊姆精油的食譜使烤玉米非同凡響。

準備材料：

8 ears of corn, grilled	¼ 茶匙 大蒜粉
4 湯匙 融化黃油	⅛ 茶匙 卡宴辣椒粉
1又½ 茶匙 檸檬胡椒	½ 束 香菜
8 滴 萊姆精油	¼ 杯 科蒂亞乳酪
¼ 茶匙 鹽	1 顆 萊姆

製作步驟：

1. 將黃油、檸檬胡椒、萊姆精油、鹽、大蒜粉和卡宴辣椒粉混合，刷在烤玉米上。
2. 放上切碎的香菜、科蒂亞乳酪，擠上新鮮萊姆汁。

法式黃瓜沙拉

這款法式黃瓜沙拉含有少許馬鬱蘭精油，別具風味，令人欲罷不能。

準備材料：

1 顆 牛油果，切丁	1 茶匙 鹽
1 個 番茄，切丁	1 湯匙 檸檬汁
½ 個 紅洋蔥，切片	1 根 牙籤
½ 個 黃瓜，切片	馬鬱蘭精油
1 湯匙 橄欖油	

製作步驟：

1. 將牛油果、番茄、紅洋蔥和黃瓜放入碗中靜置。
2. 將橄欖油倒入一個小碗，用蘸有馬鬱蘭精油的牙籤攪動。
3. 混合橄欖油和蔬菜。
4. 加入檸檬汁並攪拌。
5. 用鹽調味後儘快食用。



覆盆子萊姆精油飲料

炎炎夏日的不二之選——覆盆子萊姆汁精油飲料，讓你的賓客們頓感清涼暢爽。

準備材料：


覆盆子果泥
萊姆
氣泡水
酌情加入1至2滴萊姆精油

覆盆子果泥

2 杯 覆盆子
½ 杯 糖或蜂蜜
1 杯 水

製作步驟：

1. 在鍋中倒入果泥和糖。
2. 煮至糖溶解。
3. 冷卻過濾。
4. 飲用時，在杯中加入兩匙覆盆子果泥、冰塊、一顆萊姆的果汁和一至兩滴萊姆精油。倒入氣泡水。
5. 覆盆子和萊姆裝飾。



野橘香草冰棍

想要畫上完美句點，不妨試試這款帶有野橘精油的野橘香草冰棍。甜蜜柑桔滋味，大人小孩無不喜愛！

準備材料：

2杯橙汁
2杯全脂椰奶
2滴野橘精油
1勺Slim & Sassy® 香草口味輕盈營養奶昔

製作步驟：

1. 將全部原料加入攪拌機，
2. 攪打均勻。
3. 將混合物倒入冰棒模具或帶有棒子的小杯。
4. 冷凍五至六小時。

暢享歡聚

看到這兒，快生起烤爐、開動攪拌機吧！

歡聚時光，最美不過小確幸。派對不必隆重盛大，使用以上簡單食譜，您可以更加專注地與周圍人度過美好時光。

這個夏天，邀上三五好友品嘗美食吧。

夏日麗人 時刻水潤

揮別冬日，只見春色滿園，天氣漸暖，微溫的陽光灑在臉上，可謂是人生一大幸事。

暖洋洋的天氣並非十全十美。待到夏日，身體水分流失加快，膚況也會出現一些不盡人意的波動。愜意的湖畔假日，午後的徒步遠足，刺激的野外探險……一不留神皮膚就會乾燥、敏感，頓時興致全無。

無懼夏日肌膚挑戰——行動起來，讓你的肌膚持久光滑、水潤、健康。肌膚要想嫩滑透亮，補水必不可少，而補水需由內而外，最簡單的辦法就是多喝水！沒錯，這是老生常談，但是說起來容易做起來難，不是嗎？

如果你始終做不到每天足量飲水，那不如從小事做起，一步一步努力。比如，把碳酸飲料和含糖飲料換成水。如果無法一下子戒掉，至少可以和自己約法三章：必須先喝一杯水，才能喝含糖飲料。如果你覺得光喝水太寡淡無味，試試在水壺或水瓶中加幾滴葡萄柚、檸檬或萊姆精油。還有一個妙招就是用吸管喝水。用吸管可以喝得更快，所以一天下來自然也喝得更多。別忘了花點錢買一支不銹鋼吸管，保護環境，人人有責。

炎炎夏日，保持喝水好習慣可以改善肌膚狀況，但你不必止步於此。若你日常的護膚流程難以招架夏日天氣，不如調兵遣將為自己助陣。盡可能選擇天然成分的產品，以免給肌膚造成額外刺激。一日之計在於晨，在你開始打扮之前，先噴一點dōTERRA精油保濕噴霧，全面提升肌膚狀態。如果你今天打算去海邊，或是要去你最愛的那條山間小徑，別忘了帶上dōTERRA SPA精油潤唇膏，讓你的雙唇保持柔軟水嫩。

同時，別忘了帶上一頂寬邊的帽子，塗上防曬乳，這些都是夏日裏的皮膚救星。就像媽媽以前叮嚀的那樣，千萬不要一時偷懶，悔不當初。如果你想用找一款純天然防曬品，代替市售產品，給你的皮膚水潤滋養，那不如自己動手製作這款DIY天然防曬。



這個夏天，要多喝水喔！記住以下小妙招，不知不覺喝更多：



換掉碳酸
飲料



巧用精油為白水
增味



購買可迴圈使
用的吸管

DIY天然防曬霜

- ¼杯椰子油
- ¼杯乳木果油(shea butter)
- 1茶匙胡蘿蔔籽油
- 2湯匙氧化鋅
- 2-3滴夏威夷檀香精油

製作步驟

1. 將椰子油和乳木果油在碗中用溫水融化。
2. 加入胡蘿蔔籽油和氧化鋅混合均勻。
3. 加入幾滴夏威夷檀香精油並攪拌。
4. 放入罐子中儲存。在冰箱中冷卻30分鐘。



ō
PROMO

Essential Oil
Spotlight

噴霧

dōTERRA® Spa
精油保濕噴霧

從頭到腳，全身水潤

眼睛是心靈的窗戶，皮膚則是身體的護衛。作為人體的最大器官，皮膚是人體的終極衛士，不僅抵禦傷害、調節溫度，而且還時刻對周遭的一切加以過濾。對於皮膚而言，dōTERRA Spa 精油保濕噴霧便是那場渴望已久的甘霖。

成分

向日葵、牛油果和百香果精油齊聚一堂，不僅呵護軟化肌膚，使其綻放光澤，更能讓你的肌膚感到輕鬆自在。

像乳香這樣的dōTERRA純精油不僅可以讓肌膚重獲新生，還能讓肌膚變得更加強韌。佛手柑和萊姆精油可以舒緩皮膚，同時還會留下優雅甜美、令人愉悅的香氣，伴隨你度過忙碌的一天。

像玫瑰精油一樣，桂花精油的獨特香氣為該配方增添了甜美的水果元素。

分餾椰子油富含脂肪酸，有助於調理和保護皮膚的天然屏障，讓你的肌膚持久水潤，容光煥發。

Fun Fact

dōTERRA® 精油保濕噴霧中含有桂花精油。桂花源自中國，其香氣讓人聯想到丁香花或新鮮的杏子。

建議用法

- 泡澡或淋浴後，將精油保濕噴霧噴於背部、手臂、腿部和肩膀，鎖住水分。
- 將精油保濕噴霧噴於腿部，雙腿即刻光滑如絲，輕鬆駕馭短裙短褲。
- 長途飛行後需要修整一下？沒有足夠的時間為晚宴或婚宴化妝打扮？噴幾泵精油保濕噴霧，隨時隨地保持清新。
- 自己動手，享受豪華的水療之夜。加幾滴你喜歡的精油到溫水浴中，洗個精油熱水澡好好犒勞下自己。擦幹後，給身體噴上精油保濕噴霧，舒緩肌膚，享受魅麗複方精油的迷人香氣。

為父之路

正如男孩長成男人，男人亦要成為人父，或許還不止一次。孩子長大的同時，為人父的內涵，連同責任、挑戰和喜怒哀樂一同成長演變。換尿布，教孩子騎車，送孩子上大學，帶孫子孫女——與孩子攜手，享受每個階段，父親的路精彩不凡。



父親的天職是幫助孩子走向獨立、發現自我。

幼年

蹣跚上學、學習單車的孩提時代是兒童成長的基礎階段，專家稱之為技能發展期。這一時期，你幫助孩子學習辭彙、閱讀、使用剪刀、打壘球。你是傳授知識與技能的榜樣和超級英雄。這是個奇妙的階段，父親的言傳身教清晰地映在孩子身上。

需要注意的是，兒童像海綿，尤其是在幼兒階段。他們模仿吸收你的一言一行。你要謹言慎行，始終展示自己最好的一面，他們總會有樣學樣。因此，你必須時刻保持心平氣和、立場分明。不妨上健身房做做運動，使用快樂鼠尾草或佛手柑精油，或是安排一場約會。如此一來，當孩子抬起頭，他們的大眼睛裏始終是積極向上的爸爸。

童年

八歲至十二歲的這一階段，兒童為將來的社會生活奠定基礎。這一時期有時也被稱為童年的“黃金期”。這一階段重融合，兒童更多地參與遊戲和社交活動，身心成長更加微妙。

作為父親，你是孩子的教練、啦啦隊長兼助手。你的目標是引導他們學會與人遊戲互動。童年期的孩子需要在實踐中學習，因此不妨帶他們參加運動。不過，望子成龍的心再強烈，也不應將競爭置於遊戲的樂趣之上。為孩子加油打氣時，不妨試試dōTERRA Cheer®歡欣複方精油，散發積極正面的香氣，以行動和態度告訴他們，無論得失輸贏，優雅不改才是最重要的。

青春期

“青春期”是一個可怕的詞。這是無常善變的階段，變化與成長狂飆突進，身份認同因之成形。青春期的孩子開始獨立抽象思考，其方式有時甚至讓你難以認同。青春期充滿著矛盾又繁雜的變化。

父親的天職是幫助孩子走向獨立、發現自我。這一階段，得當的教養有賴於溝通交流。棘手變化中，耐心是你的益友。你教會孩子駕車、做飯，幫助他們迎接生活，成就自我。看著孩子高中畢業、走向成年，你同樣收穫頗豐。

成年

孩子搬走了，父親之職就此告終？並沒有，還遠未結束。孩子離家上大學，開始工作，在他們獨立生活，邁向成熟的早期，父親仍然是重要的參謀和支持者。在這個忙忙碌碌、熙熙攘攘的大千世界中，孩子們要做出許多抉擇，或好或壞，而你的聲音是堅實熟悉的慰藉。

選大學專業、報稅、約會、成婚乃至撫養孫輩，問題來臨時，你必須坦誠明白地給出建議。沒有你的支持，孩子難以完成離家獨立生活的過渡。不必大包大攬，阻礙孩子自立。是時候與孩子做朋友、當個疼孫子的爺爺了——遊戲後別忘了用Deep Blue®舒緩複方乳霜做個按摩。

\$37.50

*Veni,
Vidi,
Amavi*

“我來過。經歷過。也愛過。”



這個父親節，用父親節套裝大聲說出你的愛

Amavi™ 父親節套裝

2020年5月22日正式發售

dōTERRA® | Products



“欲求真理，
須先得求真之自由。”

Franklin D. Roosevelt



擴香調配 打造男性專屬角落

幾種精油，輕鬆調配，讓各位男士在家中的那片天地頓顯不同。不管你是邀請兄弟們來家裏看球，還是想要度過一個平靜愜意的夜晚，我們精選出了以下擴香配方，給你的家帶來煥然一新的感受！



勝券在握
3 滴 雪松
3 滴 乳香
1 滴 薄荷



鐵血硬漢
3 滴 雪松
3 滴 絲柏
1 滴 西伯利亞冷杉



賽場激情
4 滴 野橘
2 滴 順暢呼吸複方
1 滴 側柏



陽剛之氣
 2滴 岩蘭草
 2滴 萊姆
 2滴 絲柏
 2滴 冬青
 1滴 乳香




紳士風度
 4滴 柑橘清新複方
 2滴 絲柏
 3滴 西伯利亞冷杉
 1滴 檸檬
 1滴 野橘

奮力一搏

Evan Esguerra已經參加了40場業餘泰拳比賽、10場業餘拳擊比賽、15場專業級綜合格鬥(MMA)賽以及若干場柔道比賽。他說：“到第40、50場的時候我就已經不太算得清了。”

為什麼Evan要這麼拼？“我奮力拼搏，是為了保護我自己和我所愛的人。”他解釋道。在走上職業綜合格鬥這條路之前，Evan是一名海軍陸戰隊士兵。所以當他說，拼搏是為了保護所愛的人，他並不是在誇誇其談。



“不管你心之所向為何，人要為自己活。不要為了錢，也不要為了父母的肯定，不要為了Instagram上面的好友。做你愛做的事，讓自己快樂地活。”

宜早不宜遲

就在他職業生涯走上巔峰之際，Evan面臨一個艱難的抉擇。那時候，他剛開始有機會上一些大型格鬥節目。繼續拼一拼，他可能會一戰成名，但風險在於，若馬失前蹄，或許會釀成人生悲劇。“我覺得自己動作漸漸慢了下來，對手卻變得越來越快。我想了想，明智之舉應該是早點收官，宜早不宜遲。所以我2014年選擇退役。”雖然如此，Evan追夢的腳步並未就此停下。

追夢之旅

退役之後，Evan重新出發，把他對格鬥的熱愛傾注到了巴西柔術上。如今，他已經拿到了黑帶，且熱情依舊，因為柔術給他帶來千變萬化的挑戰。“格鬥、拳擊我都玩了好多年，大部分情況下，腳踢也好，出拳也好，只會越打越凶，”他說，“但是柔術不同，真的打起來的時候，柔術反而可以讓雙方罷戰息兵。”Evan喜歡競技，目前，他正在為泛美洲錦標賽勤加訓練。



菲律賓之光

Evan生在加州三藩市，但他的父母都出生於菲律賓。他對於自己菲律賓裔的身份有著強烈的認同感。“如果離開這個世界的時候，大家只能記住我一件事，那我希望大家記得我把精油帶給了菲律賓人民。”

Evan和她的妻子Melissa Esguerra博士曾在馬尼拉召開過一個300人的大型精油分享會。站在臺上，看著和自己團結一心的妻子，望著台下聚精會神的觀眾，Evan說這是他此生最美好的時刻之一。

“我打贏過大比賽，這讓我自豪。我訓練了11年後拿到了巴西柔術黑帶，那一天我很驕傲。但是最讓我引以為豪的，莫過於我在菲律賓推廣dōTERRA所取得的成就。”

dōTERRA助你一臂之力

Evan第一次接觸到了dōTERRA，是在他訓練綜合格鬥的時候。“有次我朋友對我用了一招飛剪摔，”他回憶道，“我妻子第二天早上給了我Deep Blue®舒緩複方乳霜，叮囑我每30分鐘記

得擦一次。兩小時後，我膝蓋能彎了。八小時後，我可以百米衝刺了。如果不是發生在我自己身上，我都不敢相信有這麼神奇。”

勇往直前

“我熱愛學習新事物。”Evan說。正因如此，他最近迷上了越野跑。他告訴我們，一開始他是被他妻子“超愛比賽的叔叔”逼著訓練的，為了參加一場越野跑接力賽。但開始訓練後，他便不能自拔。

永不言棄的Evan已經完成了5次越野跑，而且還計畫要參加更多。“越野跑對我來說是個新運動。”他解釋道，似乎覺得這個數字太小，不足掛齒。Evan每個月都飛去菲律賓，介紹dōTERRA的產品，所以他能擠出時間，參加新的運動專案，已經是了不起的成就了。當Evan在家時，你可以在科切拉谷的山間看到他跑步的身影。當然，你能不能追得上他的腳步，就另當別論了。



柔術適用的精油

比賽前，Evan會在舌下滴兩滴乳香精油，以提振神經系統。dōTERRA Breathe®順暢呼吸複方精油可以幫助他保持呼吸暢通，檸檬草精油可以解決關節方面問題。Deep Blue®舒緩複方乳霜毋庸置疑也是他最愛的產品之一。此外，他還會用茶樹精油應對皮膚問題。

比賽時必須精力充沛。在這方面，Evan的得力助手就是dōTERRA Lifelong Vitality Pack®終生保健套裝。當他需要能量補給，他還有Mito2Max®能量耐力複方助他一臂之力。睡眠品質也至關重要。dōTERRA Serenity®舒眠恬靜複合膠囊、古巴香脂精油、dōTERRA On Guard®保衛複方軟膠囊攜手助他好眠一整夜，神采奕奕迎接第二天。

“我努力奮鬥。
一天都不錯過”

柔術需要選手保持高度警覺，所以Evan每天早上都會用素食膠囊吞服三種精油，以保持一整天頭腦敏銳。他的秘密配方是什麼？乳香、薑黃和古巴香脂精油。

一天中，根據時間不同，Evan會選用不同的精油來增強體力、保持鎮靜。活力複方精油和Citrus Bliss®柑橘清新複方精油是Evan用作擴香的精油，其香味充滿朝氣。鍛煉時，他會在飲用水中加入野橘、檸檬或葡萄柚精油。晚上，Evan會用熱水服用薰衣草或苦橙葉精油，再用擴香機好好享受dōTERRA Balance®安定平衡複方精油、Adaptiv™樂適複方精油或dōTERRA Serenity®神氣複方精油。



療愈之手

黑曼巴行動



在肯亞首都奈洛比的郊外，每週日都上演著這樣一幕：被拐賣的女孩站成一排，任人挑選，價高者勝。如此慘無人道的非法行徑，本以為是發生某個不見天日的陰暗角落，但殊不知這一幕就發生在光天化日之下，在一個眾目睽睽的公園之中一周又一周地重複著。問題的癥結就在於，人們對此視若無睹，沒有人願意承認這樁慘劇正在發生，更無人見義勇為、拔刀相助。

所幸的是，2020年1月12日的那個周日，近百名兩國員警組成的聯部隊包圍了這座公園，女孩們成功獲救，這樁慘劇也終於畫上了句點。

八個月前

在行動開展的八個月前，反人口販賣組織“讓非洲自由”(Freedom Now Africa，此後簡稱FNA)在調查烏干達邊境販賣兒童案件嫌疑人時，發現了一個拐賣人口的犯罪團夥。2019年5月，在dōTERRA療癒之手基金會的資助下，這次調查成功營救了14名女童，並逮捕了6名人販子。

FNA仔細研究後發現，這些人販子可能只是冰山一角。經調查，14名女孩均來自烏干達的卡拉莫賈(Karamojong)部落。在採訪中，多名女孩描述了拐賣過程中的駭人細節。犯罪團夥似乎專門瞄準了某一社區中的女孩，並系統性地對其進行剝削利用。FNA最終揭發的這個人販團夥，規模之大，架構之複雜，遠超乎最初的想像。

他們決定順藤摸瓜，一探究竟。如果這真的是一個組織嚴密的人販團夥，那FNA需要取得確鑿證據，以促使政府和執法部門展開行動。

一場曠日持久、嚴謹周密的深度調查勢在必行。而FNA需要支援，因此他們聯繫了dōTERRA旗下的療癒之手基金會。

dōTERRA療癒之手基金會鼎力相助

dōTERRA在採購精油的同時，也格外希望幫助生意夥伴營造安全健康、生機勃勃的當地環境。有好幾款dōTERRA精油都產於肯亞，因此我們希望尋找一家相關組織展開合作，積極阻止並打擊該地區人口販賣。dōTERRA與FNA都致力於保護弱勢群體，使其免遭人販之毒手，兩者強強聯合，恰到好處。

“dōTERRA療癒之手基金會很高興能和FNA一起行動，保護兒童。”dōTERRA創辦人Mark Wolfert說道，“當家挺保持穩定，孩子們才能免遭不幸。dōTERRA療癒之手基金會要求FNA重點關注肯亞。其中，誇勒郡(Kwale County)是我們的精油產地之一，那裏的極度貧困問題讓我們深感擔憂，而奈洛比是一個轉運中心，受害者由此被人販帶離非洲，運往中東。”

在dōTERRA療癒之手基金會的資助下，FNA用八個月的時間對該人販團夥的組織架構進行了從上到下的仔細梳理。為了獲取更多資訊，FNA還深入該團夥內部，與8名受害人取得聯繫，內外呼應。這些女受害人提供了許多關於該團夥的細節資訊，幫助調查人員摸清團夥中的關係網絡和關鍵人物。在這些女英雄的幫助下，調查人員成功取得了關於一個跨國犯罪團夥的確鑿證據。

而他們的發現讓人毛骨悚然。

被忽視的弱勢群體

這些卡拉莫賈部落裏被拐賣的女孩和婦女從小就沒有受教育的機會，也無法工作謀生，還被灌輸了女性生來就低人一等的想法。由於該地區經濟資源匱乏，如果留在老家，她們無法為自己創造更好的生活，但如果選擇離開，則可能危及自己的安全。

走出這個社區，她們的部落又遭到國內其他民族的嚴重歧視。這些女性對許多人而言其實就是隱形人。

這使得這群女性不僅成為了弱勢群體，更成了犯罪分子砧板上的魚肉。卡拉莫賈的少女接連失蹤，然而，人們對此卻視若無睹，不聞不問。

一探究竟

犯罪分子抓住這一弱點，專門針對這群女性下手。他們以提供國外工作機會為理由，約好在某個時間地點會面。那個時候，受害人順理成章離開本國，入境肯亞，而肯亞機場車水馬龍，正是國際販運的絕佳選址。這一人販團夥組織精良、思維縝密、運作有序，以金錢賄賂當地官員，確保入境肯亞一路暢通。

他們的基地位於奈洛比郊區。此地暴力事件層出不窮，員警敬而遠之，因此非法活動猖獗。人販子將被拐賣的女孩鎖在屋裏，有時甚至讓她們露宿街頭。

入境肯亞時女孩們並未登記上報，換言之，嚴格來講她們都是非法居留。即便她們報警，自己也有可能被視作罪犯。這些受害者無家可歸，又不敢向當地政府求助，只好任人販子擺佈。最重要的是，她們甚至可能還不放棄最初的幻想——獲得一份工作，過上更好的生活。

然而，根本沒有什麼所謂的工作。大部分受害者被賣到肯亞和中東之後，要麼淪為家庭奴隸，要麼被迫成為性工作者。有些女孩最終被賣到索馬里，被征為恐怖分子。

呈堂證供

獲取這些關鍵資訊，奠定基礎後，FNA與當地政府及警方進行了會晤。”這是這次行動的關鍵時刻。”FNA主席Chris Gay表示，”他們並不知道自己鎮上存在如此目無王法的惡行。但事實千真萬確，而且就發生在他們的眼皮下。真可謂是讓他們大開眼界。我們把證據擺在他們面前，他們親眼看到了所有的一切。”

大家終於不能再對此熟視無睹了。初次行動營救的14名女孩僅僅是該犯罪團夥魔爪下一小部分受害者。必須要乘勝追擊。FNA的救援計畫涉及大量車輛、燃料、人力、安保、食物、供給等等，而dōTERRA療癒之手基金會的捐款再次派上了用場。“這筆捐款不可或缺。”Chris說，“行動規模十分巨大，需要大量的協作與準備，且涉及多

個國家和多國人民。再者，受害人為弱勢群體，我們更需要多一份關心。”

黑曼巴行動

終於，通力協作數月後，一切準備就緒。此時，最嚴峻的挑戰在於行動預算僅夠支援50名受害者，然而最終發現實際受害者數量遠不止這個數。然而，時間所剩無幾，如果此時再四處籌款恐怕會誤了大事。新的情報已經就位，發起行動刻不容緩。

2020年1月12日，FNA自由小隊以及兩國員警、國際刑警組織(INTERPOL)、執法單位，安保團隊、反人口走私及兒童保護小組正式發起了黑曼巴行動。他們直面巨大風險，無懼犧牲，決定不論人數多少，要盡可能多地救出受害者。

各小隊在公園四周隱蔽處埋伏待命。警方開始行動後，各方必須快速跟進。一聲令下，警員和自由小隊隊員快速沖進公園，人販子見勢四散而逃。同時，救援團隊部分人員立刻進場，圍住受害女孩，確保八名協助調查的線人平安無事。

經調查，FNA發現該人販團夥的頭目也會出現在現場，把她捉拿歸案至關重要。警方也在她逃跑前順利將其逮捕。

塵埃落定，警員和自由小隊都驚呆了——他們知道此次救援行動規模不可小覷，但清點人數後才發現被救人員多達96名，且將近半數都是孩童。

救援行動過後

黑曼巴行動是FNA及其合作單位在東非開展過的規模最大也是最成功的一次反人口走私行動。行動收穫頗豐，超過了所有人的預期。

說起此次行動取得的成功，dōTERRA療癒之手基金會執行董事Anne Wairepo表示十分感激：“我們和FNA在打擊人口販賣問題上的夥伴關係，成效確實超乎預期。我們對全體人員心懷感恩。他們捨己為人，展開了艱苦卓絕的在地工作，讓上百名女孩免受奴役之苦。”

“我真的做夢都沒有想到，我們最初在肯亞救出14名女孩，到後來竟然還能再拯救96個人。”

Chris說，“dōTERRA的支持使我們能夠揭發這一掩人耳目的人販團夥。現在，我們有能力保護弱勢群體，將惡人繩之以法，在法庭上尋求正義。”

“我們還在順著此次行動獲得的線索不斷跟進。該人販團夥遭受重創，黑曼巴行動讓犯罪人員措手不及，因為他們做夢也沒有想到自己有朝一日會落入法網。”

Chris Gay | FNA主席

照顧倖存者

值得一提的是，行動中獲救的每一位倖存者都得到了妥善的安置和照料，這也是療愈過程中必不可少的一環。dōTERRA療愈之手基金會也慷慨解囊，為倖存者善後工作提供了資金。“一路走來，dōTERRA的每一分捐款都被我們用在了刀刃上。”Chris說，“沒有dōTERRA的支持，就不會有今天的成績。我們心中的喜悅是不言而喻的。”

對於人口販運倖存者而言，後續的支持難能可貴。如果事後便不予理睬，這些倖存者依舊會是脆弱群體，可能會再次慘遭毒手。這一問題針對兒童尤其嚴峻。肯亞全國上下僅有四家收容所，且基本都處於飽和狀態。96名被救人員盡數獲得妥善安置，幾乎可以說是史無前例的。

因為得到了妥善安置，被救的孩子們恢復得很好。“我去看孩子們時候，幾乎都要認不出來了。”Chris說，“他們一個個都很開心，臉上洋溢著笑容。這些堅韌不拔的孩子們一定會實現美好的人生。”

再接再厲

黑曼巴行動的意義並非全然是行動本身，還有行動成功後的連鎖效應。真相大白後，人們再也不能坐視不管。人販子的策略也浮出水面，這意味著相應的預防措施可以有效保護女童，使其免遭毒手。FNA目前正在籌辦一個反人口走私委員會，旨在和卡拉莫賈部落的人民攜手努力，教育脆弱地區的百姓，預防跨境人口販賣。



救援行動結束後，FNA協助警方開展調查，追蹤逮捕與那96名受害人相關的犯罪分子。因為目前收集到的資訊仍然有限，所以要起訴這些犯罪人員並非易事，而FNA可以為政府公訴人提供支持，幫助他們打贏每一起有關這些人販子的訴訟案。

該人販團夥經證實還與恐怖組織存在聯繫，所以FNA收集到的證據還將用於東非的反恐行動。這麼多人和機構齊心協力，抗擊人口販賣的勢頭強勁，且日益高漲。政府、執法單位及類似FNA這樣的機構之間不僅建立起了合作關係，也積累了一定的互信。如今，反人口販賣的專案與行動效率也更勝以往。抗擊人口販運的業界勇士們也深受鼓舞，感受到了前所有為的聲援與支持。

未雨綢繆，防止悲劇再現

Chris表示，接下來抗擊人口販運的努力重在預防，要優先處理迫使人們遠離家鄉、淪為奴隸的根本原因。

抗擊人口販運的一大有力手段就是為弱勢群體創造工作機會。這正是dōTERRA一直以來集中精力在做的事情。

“當dōTERRA及時給當地勞工支付合理的薪水，或當dōTERRA療癒之手基金會攜手Mentors International®這樣的經濟夥伴，這意味著一個處境不利的家庭就多了一種賺錢謀生的可能。少一分絕望，社會上的弱勢群體就多一分安全保障。” dōTERRA集團負責慈善事務及社會效應的副總裁Missy Larsen這樣說道。

“我們從企業每日運營、實踐的點滴做起，並通過慈善行動，努力根除人口販賣這一惡行。” Missy Larsen補充道。這一點格外重要，因為許多公司無意間縱容了自身供應鏈中發生的人口販賣行為。以身作則，從每日實踐出發，任何企業都能獻出自己的一份力，幫助抗擊人口販賣。

dōTERRA沒有止步於此。通過Co-impact Sourcing®互相效力合作計劃，我們心系精油產地的居民百姓，旨在為他們創造更多的社會、經濟及環境福祉。dōTERRA為鄉村及經濟落後地區創造可持續的工作崗位，從而支持發展中國家生活在社會邊緣的工人以及小型生產者，讓他們能夠走出貧困，實現自給自足的生活。

這種細水長流的方法也許並非是抗擊人口販賣行動中最亮眼的壯舉，但不可否認，一個教育水準良好、經濟機遇充足的健康社會可以更好地抵禦人口販賣和不公平待遇。通過為落後地區創造就業，dōTERRA給人們帶去了生存的希望和成長的可能，讓他們不必被迫勞動，而是靠自己的雙手賺一份合理的工資。

“dōTERRA不僅關注企業發展，也希望為供應鏈上的所有人創造機遇，主導自己的人生。” Chris說道，“這樣的企業是強大的。他們不惜斥資抗擊販運。在非洲，這種支持難能可貴。”

Mentors International是Mentors International的註冊商標。



THERE IS STILL HOPE



購買呵護系列 – 希望複方精油，
一起助力慈善：



\$4.3 萬美元

的dōTERRA療愈之手基金會已捐
款金額

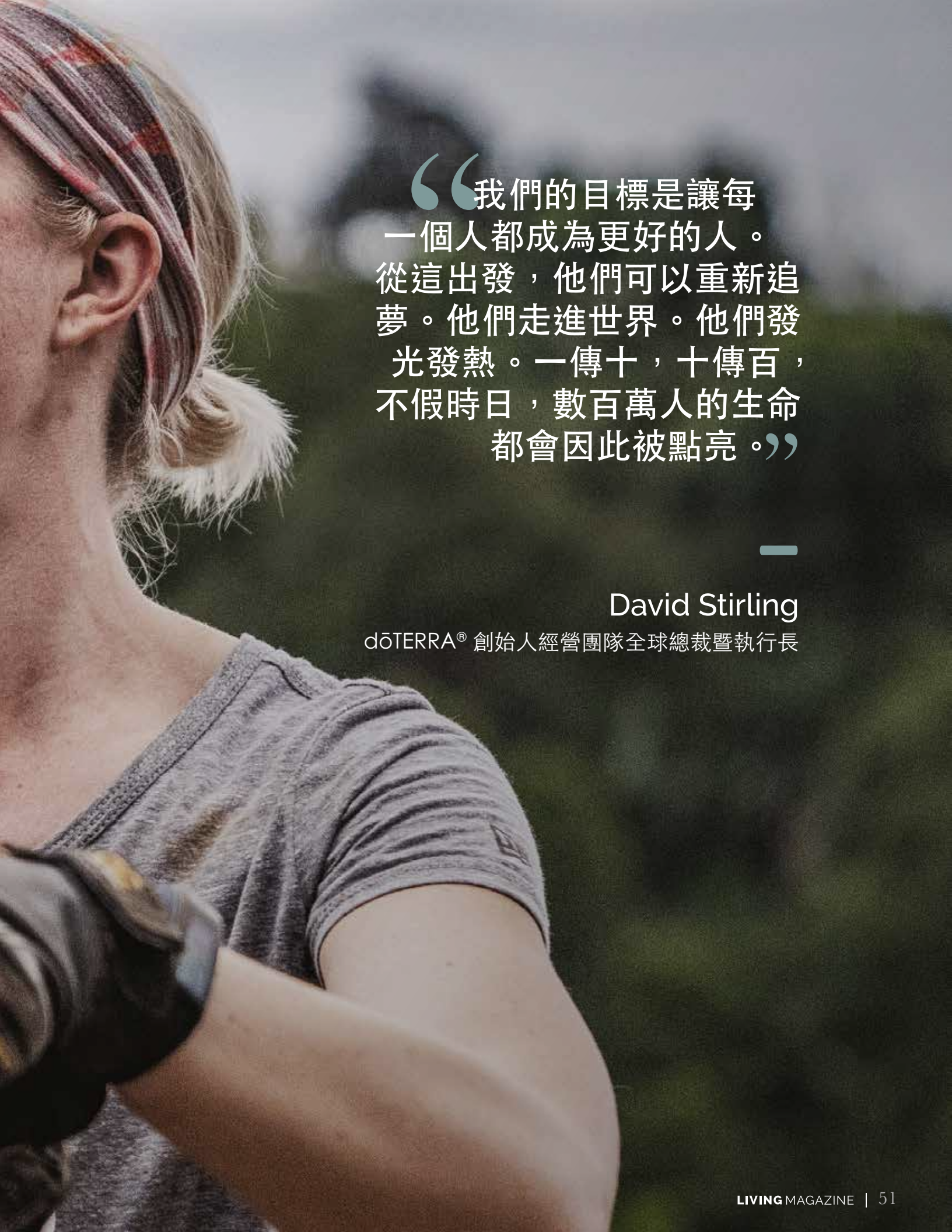
4家伙伴機構

已獲得支持

7.033 瓶希望複方精油

已為了支持地下鐵行動捐贈
而被購買





“我們的目標是讓每一個人都成為更好的人。從這出發，他們可以重新追夢。他們走進世界。他們發光發熱。一傳十，十傳百，不假時日，數百萬人的生命都會因此被點亮。”

David Stirling

dōTERRA® 創始人經營團隊全球總裁暨執行長

0
PROMO

Essential Oil
Spotlight

dōTERRA

Breathe®

順暢呼吸複方精油

此款複方產品包含以下精油：月桂葉，尤加利，薄荷，茶樹，檸檬，桉油樟，羅文莎葉，豆蔻

順暢呼吸複方精油效力強大、用途廣泛，是最受歡迎的複方精油之一。集多種清涼、提神的精油於一體，順暢呼吸複方精油以其促進順暢呼吸的功效著稱。這款香味似薄荷的清新精油既可以取其香氣，也可以用於外塗，減少季節帶來的敏感問題。

順暢呼吸複方精油中含有桉油樟精油。桉油樟源自馬達加斯加，樹名在當地語言中的意思是“良葉之樹”。這些“良葉”在馬達加斯加中部高地一直以來被作為民俗療法使用。葉片可以擦於胸口，蒸過後的水蒸氣有安神作用，也可以泡茶飲用。

順暢呼吸複方精油中的清涼感來自於薄荷醇這一化學物，這是薄荷精油中的成分。

如何使用順暢呼吸複方精油

外用

- 將順暢呼吸複方精油抹在胸口，深深呼吸，感受清涼、提神的氣息。此用法可以幫助你保持呼吸順暢。
- 順暢呼吸複方精油可以幫助你輕鬆換季。如果你熱愛爬山、遠足、露營或任何戶外活動，外出前塗一點這支效果拔群的複方精油，不要讓換季成為你享受自然的障礙。

擴香

- 順暢呼吸複方精油利用自然的力量幫助你抵禦換季問題。在家中或辦公室用此精油擴香，緩解換季帶來的各種困擾。
- 用順暢呼吸複方精油擴香，可以營造平靜安寧的氛圍。清新的薄荷味香氣，伴你在房間中度過美好夜晚。

dōTERRA®

產品目錄

一滴精油

一個生命

一方百姓

一點一滴，改變世界

入會套裝

在dōTERRA，我們希望人們可以輕鬆獲得開創健康的家庭生活方式的所有必需品。這就是為什麼我們創建了這些入會套裝。無論您是精油初學者，還是想要擴展您的精油藏品，這些精心製作的入會套裝將為您帶來大自然的強大健康解決方案。

用法小圖標一覽

A 擴香

T 外用

I 內服

肌膚敏感小圖標

N 外用前無需稀釋

S 在孩童或敏感皮膚上使用需稀釋

D 外用前需要稀釋



Adaptiv™ 樂釋系統入會套裝(英文)

套裝內含樂釋系統APP應用程序一年期的使用權限，樂釋複方精油，呵護系列-樂釋複方精油滾珠，樂釋複方膠囊並成為加入成為dōTERRA會員。

60213454

120 PV | \$200.00 零售價 | \$150.00 add a space here 會員價



健康精選入會套裝(中文)

5毫升精油瓶：薰衣草精油，檸檬精油，薄荷精油，茶樹精油，牛至精油，乳香精油，舒緩複方精油。順暢呼吸複方精油，保衛複方精油，樂活複方精油其他產品：Brevi® 花崗岩紋芳香噴霧器

60212134

100 PV
\$213.33 add a space here 零售價
\$160.00 會員價



每日健康之選入會套裝(中文)

保衛複方精油(5毫升)，安定情緒複方精油(5毫升)，乳香精油(5毫升)，檸檬精油(5毫升)，薰衣草精油(5毫升)，舒緩複方乳霜，終身保健套裝，輕暢複合膠囊，益生菌防護膠囊

60211668

125 PV
\$260.00 零售價
\$195.00 會員價



健康呵護入會套裝(中文)

15毫升精油瓶：樂釋複方精油，保衛複方精油，樂活複方精油，順暢呼吸複方精油，安定情緒複方精油，古巴香脂複方精油，薄荷精油，薰衣草精油，檸檬精油
5毫升精油瓶：舒緩複方精油
Petal® 2.0花瓣芳香噴霧器：簡單輕便，可擴香至330平方英尺的範圍



輕鬆呵護入會套裝(中文)

檸檬精油(15毫升)，保衛複方精油(15毫升)，神氣複方精油(15毫升)，舒緩複方乳霜

60212135

70 PV
\$140.00 零售價
\$105.00 會員價



天然保健入會套裝(中文)

15毫升精油瓶：薰衣草精油，檸檬精油，薄荷精油，乳香精油，茶樹精油，野橘精油，保衛複方精油，樂活複方精油，神氣複方精油，順暢呼吸複方精油，安定情緒複方精油，芳香調理複方精油

10毫升滾珠精油瓶：舒緩複方精油

其他產品：保衛複方淨白牙膏，保衛複方潔手凝露及按壓瓶，保衛複方漱口水，保衛抗菌噴霧，保衛複方軟膠囊，保衛複方晶球，終生保健套裝，輕暢複合酵素，舒緩複方乳霜，分館椰子油，沙龍級亮采護色精華洗髮乳，沙龍級柔順調理護髮素，迷戀芳香噴霧器，舒活護手潤膚乳，順暢呼吸複方香膏，Correct-X軟膏，益生菌防護膠囊

60212149

400 PV | \$760.00 零售價 | \$570.00 會員價

居家呵護入會套裝(中文)

保衛複方系列產品：保衛抗菌噴霧，保衛複方濃縮清潔劑，保衛複方潔手凝露，保衛複方潔手凝露按壓瓶，保衛複方淨白牙膏

15毫升精油瓶：乳香精油，薰衣草精油，檸檬精油，茶樹精油，牛至精油，薄荷精油，順暢呼吸複方精油，樂活複方精油，保衛複方精油

5毫升精油瓶：舒緩複方精油

其他產品：Brevi®花崗岩紋芳香噴霧器，沙龍級亮采護色精華洗髮乳，沙龍級柔順調理護髮素

60212125

250 PV | \$466.67 零售價 | \$350.00 會員價



若想了解更多入會套裝信息請訪問 doTerra.com

單方精油

Arborvitae
側柏精油
Thuja plicata

A T N

49360001
5毫升 | 22 PV
\$29.33 零售價
\$22.00 會員價

Basil
羅勒精油
Ocimum basilicum

A T L N

30010001
15毫升 | 24 PV
\$32.00 零售價
\$24.00 會員價

Bergamot
佛手柑精油
Citrus bergamia

A T L S

30790001
15毫升 | 30 PV
\$40.00 零售價
\$30.00 會員價

Black Pepper
黑胡椒精油
Piper nigrum

A T L S

41040001
5毫升 | 22 PV
\$29.33 零售價
\$22.00 會員價

Black Spruce
黑雲杉精油
Picea mariana

A T S

60206220
5毫升 | 18 PV
\$24.00 零售價
\$18.00 會員價

Blue Tansy
藍艾菊精油
Tanacetum annuum

A T N

60203383
5毫升 | 80 PV
\$113.33 零售價
\$85.00 會員價

Cardamom
荳蔻精油
Elettaria cardamomum

A T L N

49350001
5毫升 | 26 PV
\$34.67 零售價
\$26.00 會員價

Cassia
桂皮精油
Cinnamomum cassia

A T L D

30020001
15毫升 | 19 PV
\$25.33 零售價
\$19.00 會員價

Cedarwood
雪松精油
Salvia sclarea

A T S

49300001
15毫升 | 13 PV
\$17.33 零售價
\$13.00 會員價

Celery Seed
芹菜籽精油
Apium graveolens

A T L S

60209677
15毫升 | 36 PV
\$48.00 零售價
\$36.00 會員價

Cilantro
胡荽葉精油
Coriandrum sativum

A T L N

41850001
15毫升 | 26 PV
\$34.67 零售價
\$26.00 會員價

Cinnamon Bark
肉桂精油
Cinnamomum zeylanicum

A T L D

30030001
5毫升 | 24 PV
\$32.00 零售價
\$24.00 會員價

Citronella
香茅精油
Cymbopogon. winterianus

A T S

60209676
15毫升 | 18 PV
\$24.00 零售價
\$18.00 會員價

Clary Sage
快樂鼠尾草精油
Juniperus virginiana

A T L N

30420001
15毫升 | 13 PV
\$48.67 零售價
\$36.50 會員價

Clove
丁香精油
Eugenia caryophyllata

A T L D

30040001
15毫升 | 16 PV
\$21.33 零售價
\$16.00 會員價

塗抹在肌膚，衣物，檯面上可能會染色

單方精油



Copaiba
古巴香脂精油
Copaifera spp
A T L S
60202178
15毫升 | 35 PV
\$46.67 零售價
\$35.00 會員價



Coriander
胡荽籽精油
Coriandrum sativum
A T L N
30780001
15毫升 | 25 PV
\$33.33 零售價
\$25.00 會員價



Cypress
絲柏精油
Cupressus sempervirens
A T N
30050001
15毫升 | 15.5 PV
\$20.67 零售價
\$15.50 會員價



Douglas Fir
黃杉精油
Pseudotsuga menziesii
A T N
31590001
5毫升 | 19.5 PV
\$26.00 零售價
\$19.50 會員價



Eucalyptus
尤加利精油
Eucalyptus radiata
A T S
30060001
15毫升 | 17 PV
\$22.67 零售價
\$17.00 會員價



Fennel, Sweet
甜茴香精油
Foeniculum vulgare
A T L S
41290001
15毫升 | 15 PV
\$20.00 零售價
\$15.00 會員價



Frankincense
乳香精油
Boswellia carterii, sacra, papyrifera, and frereana
A T L N
30070001
15毫升 | 63 PV
\$90.67 零售價
\$68.00 會員價



Geranium
天竺葵精油
Pelargonium graveolens
A T L S
30090001
15毫升 | 31 PV
\$41.33 零售價
\$31.00 會員價



Ginger
生薑精油
Zingiber officinale
A T L S
31630001
15毫升 | 41 PV
\$54.67 零售價
\$41.00 會員價



Grapefruit
葡萄柚精油
Citrus X paradisi
A T L N
30100001
15毫升 | 18 PV
\$24.00 零售價
\$18.00 會員價



Green Mandarin
青橘精油
Citrus nobilis
A T L N
60205794
15毫升 | 28 PV
\$37.33 零售價
\$28.00 會員價



Helichrysum
永久花精油
Helichrysum italicum
A T L N
30410001
15毫升 | 60 PV
\$93.33 零售價
\$70.00 會員價



Juniper Berry
杜松漿果精油
Juniperus communis
A T L N
49290001
5毫升 | 19 PV
\$25.33 零售價
\$19.00 會員價



Lavender
薰衣草精油
Juniperus communis
A T L N
30110001
5毫升 | 23 PV
\$30.67 零售價
\$23.00 會員價



Lemon
檸檬精油
Citrus limon
A T L N
30120001
15毫升 | 11 PV
\$14.67 零售價
\$11.00 會員價



Lemon Eucalyptus
檸檬尤加利精油
Eucalyptus citriodora
A T S
60209674
15毫升 | 12 PV
\$16.00 零售價
\$12.00 會員價



Lemongrass
檸檬草精油
Cymbopogon flexuosus
A T L S
30130001
15毫升 | 10 PV
\$13.33 零售價
\$10.00 會員價



Lime
萊姆精油
Citrus aurantifolia
A T L S
30870001
15毫升 | 13 PV
\$17.33 零售價
\$13.00 會員價



Marjoram
馬鬱蘭精油
Origanum majorana
A T L N
30140001
15毫升 | 19 PV
\$25.33 零售價
\$19.00 會員價



Melissa
香蜂草精油
Melissa officinalis
A T L N
30850001
5毫升 | 100 PV
\$153.33 零售價
\$115.00 會員價



Myrrh
沒藥精油
Commiphora myrrha
A T L N
30160001
15毫升 | 50 PV
\$78.67 零售價
\$59.00 會員價



Oregano
牛至精油
Origanum vulgare
A T L D
30180001
15毫升 | 22 PV
\$29.33 零售價
\$22.00 會員價



Patchouli
廣藜香精油
Pogostemon cablin
A T L N
30890001
15毫升 | 31.5 PV
\$37.33 零售價
\$28.00 會員價



Peppermint
薄荷精油
Mentha piperita
A T L S
30190001
15毫升 | 22 PV
\$29.33 零售價
\$22.00 會員價



Peppermint 薄荷晶球
I
31570001
12.5 顆 | 12.5 PV
\$16.67 零售價
\$12.50 會員價



Petitgrain
苦橙葉精油
Citrus aurantium
A T L S
49520001
15毫升 | 25 PV
\$33.33 零售價
\$25.00 會員價



Pink Pepper
粉紅胡椒精油
Schinus molle
A T L N
60207016
5毫升 | 22 PV
\$29.33 零售價
\$22.00 會員價



Roman Chamomile
羅馬洋甘菊精油
Anthemis nobilis
A T L N
30800001
5毫升 | 45 PV
\$60.00 零售價
\$45.00 會員價



Rose
玫瑰精油
Rosa damascena
A T L S
31000001
5毫升 | 200 PV
\$366.67 零售價
\$275.00 會員價



Rosemary
迷迭香精油
Rosmarinus officinalis
A T L N
30200001
15毫升 | 16 PV
\$21.33 零售價
\$16.00 會員價



Sandalwood
檀香精油
Santalum album
A T L N
30210001
5毫升 | 60 PV
\$93.33 零售價
\$70.00 會員價



Sandalwood, Hawaiian
夏威夷檀香精油
Santalum paniculatum
A T L N
41860001
5毫升 | 60 PV
\$93.33 零售價
\$70.00 會員價



Siberian Fir
西伯利亞冷杉精油
Abies sibirica
A T L N
60203125
15毫升 | 20 PV
\$26.67 零售價
\$20.00 會員價



Spearmint
綠薄荷精油
Mentha spicata
A T L S
31610001
15毫升 | 28 PV
\$37.33 零售價
\$28.00 會員價



Spikenard
穗甘松精油
Nardostachys jatamansi
A T L N
49510001
5毫升 | 49.5 PV
\$66.00 零售價
\$49.50 會員價



Tangerine
甜橘精油
Citrus reticulata
A T L N
49440001
15毫升 | 15 PV
\$20.00 零售價
\$15.00 會員價



Tea Tree
茶樹精油
Melaleuca alternifolia
A T N
60208340
15毫升 | 15 PV
\$28.00 零售價
\$21.00 會員價



Thyme
百里香精油
Thymus vulgaris
A T L D
30220001
15毫升 | 29.5 PV
\$39.33 零售價
\$29.50 會員價



Turmeric
薑黃精油
Curcuma longa
A T L N
60206973
15毫升 | 28 PV
\$37.33 零售價
\$28.00 會員價



Vetiver
岩蘭草精油
Vetiveria zizanioides
A T L N
30430001
15毫升 | 41 PV
\$54.67 零售價
\$41.00 會員價

單方精油

Top Seller



Wild Orange
野
Citrus sinensis
A T L N
30170001
15毫升 | 10 PV
\$13.33 零售價
\$10.00 會員價



Wintergreen
冬青精油
Gaultheria fragrantissima
A T S
31620001
15毫升 | 22 PV
\$29.33 零售價
\$22.00 會員價



Yarrow | Pom
西洋蔞草 | 石榴籽精油
Active Botanical Nutritive Duo
T L N
60207652
30毫升 | 95 PV
\$126.67 零售價
\$95.00 會員價



Ylang Ylang
伊蘭伊蘭精油
Cananga odorata
A T L N
30240001
15毫升 | 37 PV
\$49.33 零售價
\$37.00 會員價

dōTERRA Touch® 呵護系列-鮮花精油



Jasmine
呵護系列-茉莉精油
A T N
60201812
10毫升滾珠瓶 | 42 PV
\$56.00 零售價
\$42.00 會員價



Magnolia
呵護系列-木蘭花精油
A T N
60205420
10毫升滾珠瓶 | 28 PV
\$37.33 零售價
\$42.00 會員價



Neroli
呵護系列-橙花精油
A T N
60201817
10毫升滾珠瓶 | 47 PV
\$62.67 零售價
\$47.00 會員價



Rose
呵護系列-玫瑰精油
A T N
60201813
10毫升滾珠瓶 | 65 PV
\$100.00 零售價
\$75.00 會員價

複方精油



Adaptiv™
樂釋複方精油
A T N
60209364
15毫升 | 37.5 PV
\$50.00 零售價
\$37.50 會員價



AromaTouch®
芳香調理複方精油
T N
49520001
15毫升 | 25 PV
\$33.33 零售價
\$25.00 會員價



dōTERRA Balance®
安定平衡複方精油
A T N
31010001
15毫升 | 21 PV
\$28.00 零售價
\$21.00 會員價



dōTERRA Breathe®
順暢呼吸複方精油
A T N
60200190
15毫升 | 22 PV
\$29.33 零售價
\$22.00 會員價



Citrus Bliss®
柑橘清新複方精油
A T N
31020001
15毫升 | 18 PV
\$24.00 零售價
\$18.00 會員價



ClaryCalm®
溫柔調理複方精油
A T N
49480001
10毫升滾珠瓶 | 27 PV
\$36.00 零售價
\$27.00 會員價



Deep Blue®
舒緩複方精油
T S
60200143
5毫升 | 33 PV
\$44.00 零售價
\$33.00 會員價



Deep Blue®
舒緩複方精油
T S
60200144
10毫升滾珠瓶 | 55 PV
\$78.67 零售價
\$59.00 會員價



DigestZen®
樂活複方精油
A T L N
31030001
15毫升 | 33 PV
\$44.00 零售價
\$33.00 會員價



Elevation
活力踴躍複方精油
A T N
31040001
15毫升 | 43 PV
\$57.33 零售價
\$43.00 會員價



HD Clear®
清肌調理複方精油
T N
49400001
10毫升滾珠瓶 | 21 PV
\$28.00 零售價
\$21.00 會員價



Immortelle
花漾年華複方精油
T N
60202652
10毫升滾珠瓶 | 65 PV
\$92.00 零售價
\$69.00 會員價



Intune®
全神貫注複方精油
A T N
41840001
10毫升滾珠瓶 | 34.5 PV
\$46.00 零售價
\$34.50 會員價



dōTERRA On Guard®
保衛複方精油
A T L S
31100001
15毫升 | 34 PV
\$45.33 零售價
\$34.00 會員價



dōTERRA On Guard® 保衛複方晶球
T
31580001
125顆 | 16 PV
\$21.33 零售價
\$16.00 會員價



PastTense®
舒壓複方精油
A T N
31350001
10毫升滾珠瓶 | 19.5 PV
\$26.00 零售價
\$19.50 會員價



Purify
淨化清新複方精油
A T N
31060001
15毫升 | 20 PV
\$26.67 零售價
\$20.00 會員價



dōTERRA Serenity®
神氣複方精油
A T N
49530001
15毫升 | 32 PV
\$42.67 零售價
\$32.00 會員價



Slim & Sassy®
輕盈複方精油
A T L S
31370001
15毫升 | 26 PV
\$34.67 零售價
\$26.00 會員價



TerraShield®
天然防護複方精油
A T L S
31700001
15毫升 | 10.5 PV
\$14.00 零售價
\$10.50 會員價



TerraShield® Spray
天然防護複方精油噴霧
A T L S
31600001
30毫升 | 17 PV
\$26.00 零售價
\$19.50 會員價



Whisper®
仕女複方精油
A T N
31080001
5毫升 | 24 PV
\$32.00 零售價
\$24.00 會員價



Zendocrine®
元氣複方精油
A T L N
31460001
15毫升 | 24 PV
\$32.00 零售價
\$24.00 會員價



分館椰子油分館椰子油
T N
31640001
3.8 液體盎司 | 12 PV
\$16.00 零售價
\$12.00 會員價

精油套裝



dōTERRA Touch® 呵護系列套裝

60200333
160 PV | \$225.33 零售價 | \$169.00 會員價



dōTERRA Emotional Aromatherapy® 呵護系列-芳香調理心情系列套裝

21850001
內含六瓶10毫升滾珠瓶
100 PV | \$133.33 零售價 | \$100.00 會員價



dōTERRA Emotional Aromatherapy® 芳香調理心情系列套裝

60202944
六瓶5毫升精油瓶
150 PV | \$212.00 零售價 | \$159.00 會員價

dōTERRA Breathe®
呵護系列-順暢呼吸複方精油
A T N
60200192
10毫升滾珠瓶 | 19.5 PV
\$18.67 零售價
\$14.00 會員價

Frankincense
呵護系列-乳香精油
A T N
60200224
10毫升滾珠瓶 | 45.5 PV
\$60.67 零售價
\$45.50 會員價

Oregano
呵護系列-牛至精油
A T N
60200227
10毫升滾珠瓶 | 14.5 PV
\$19.33 零售價
\$14.50 會員價

dōTERRA Cheer® Touch
呵護系列-歡欣複方精油
A T N
60200146
10毫升滾珠瓶 | 16.25 PV
\$21.67 零售價
\$16.25 會員價

dōTERRA Motivate® Touch
呵護系列-鼓舞複方精油
A T N
60200149
10毫升滾珠瓶 | 15 PV
\$20.00 零售價
\$15.00 會員價

dōTERRA Motivate®
鼓舞複方精油
A T S
31740001
5毫升 | 23 PV
\$30.67 零售價
\$23.00 會員價

dōTERRA Forgive®
寬容複方精油
A T S
31750001
5毫升 | 20 PV
\$26.67 零售價
\$20.00 會員價

Deep Blue®
呵護系列-舒緩複方精油
A T N
60200145
10毫升滾珠瓶 | 43 PV
\$57.33 零售價
\$43.00 會員價

Lavender
呵護系列-薰衣草精油
A T N
60200225
10毫升滾珠瓶 | 15 PV
\$20.00 零售價
\$15.00 會員價

Peppermint
呵護系列-薄荷精油
A T N
60200228
10毫升滾珠瓶 | 14.5 PV
\$19.33 零售價
\$14.50 會員價

dōTERRA Console® Touch
呵護系列-撫慰複方精油
A T N
60200147
10毫升滾珠瓶 | 24 PV
\$32.00 零售價
\$24.00 會員價

dōTERRA Passion® Touch
呵護系列-熱情複方精油
A T N
60200150
10毫升滾珠瓶 | 27.25 PV
\$36.33 零售價
\$27.25 會員價

dōTERRA Cheer® Touch
歡欣複方精油
A T S
31720001
5毫升 | 25 PV
\$33.33 零售價
\$25.00 會員價

dōTERRA Console®
撫慰複方精油
A T N
31730001
5毫升 | 37 PV
\$49.33 零售價
\$37.00 會員價

DigestZen®
呵護系列-樂活複方精油
A T N
60200223
10毫升滾珠瓶 | 22 PV
\$29.33 零售價
\$22.00 會員價

dōTERRA On Guard®
呵護系列-保衛複方精油
A T N
60200142
10毫升滾珠瓶 | 22 PV
\$29.33 零售價
\$22.00 會員價

Tea Tree
呵護系列-茶樹精油
A T N
60200226
10毫升滾珠瓶 | 12.5 PV
\$16.67 零售價
\$12.50 會員價

dōTERRA Forgive® Touch
呵護系列-寬容複方精油
A T N
60200148
10毫升滾珠瓶 | 13 PV
\$17.33 零售價
\$13.00 會員價

dōTERRA Peace® Touch
呵護系列-靜謐複方精油
A T N
60200151
10毫升滾珠瓶 | 20.00 PV
\$26.67 零售價
\$20.00 會員價

dōTERRA Passion®
熱情複方精油
A T S
31760001
5毫升 | 42 PV
\$56.00 零售價
\$42.00 會員價

dōTERRA Peace®
靜謐複方精油
A T N
31710001
5毫升 | 30 PV
\$40.00 零售價
\$30.00 會員價

精油套裝



dōTERRA 瑜伽系列套裝

60203244
三瓶5毫升精油瓶
50 PV | \$69.33 零售價 | \$52.00 會員價



dōTERRA Anchor
心靈恆定複方精油
A | T | N
60203245
5毫升 | 20 PV
\$25.67 零售價
\$20.00 會員價



dōTERRA Align
心靈專注複方精油
A | T | N
60203246
5毫升 | 17 PV
\$22.67 零售價
\$17.00 會員價



dōTERRA Arise
心靈啟蒙複方精油
A | T | N
60203247
5毫升 | 19 PV
\$25.33 零售價
\$19.00 會員價



dōTERRA 溫柔寶貝系列套裝

60211246
七瓶10毫升滾珠瓶
90 PV | \$105.00 零售價 | \$90.00 會員價



Thinker®
智慧寶貝複方精油
A | T | N
60206633
10毫升滾珠瓶
16 PV
\$21.33 零售價
\$16.00 會員價



Calmer®
平靜寶貝複方精油
A | T | N
60206632
10毫升滾珠瓶
19 PV
\$25.33 零售價
\$19.00 會員價



Tamer™
悠活寶貝複方精油
A | T | N
60209356
10毫升滾珠瓶
15 PV
\$20.00 零售價
\$15.00 會員價



Brave®
勇氣寶貝複方精油
A | T | N
60206618
10毫升滾珠瓶
21 PV
\$28.00 零售價
\$21.00 會員價



Rescuer™
復援寶貝複方精油
A | T | N
60206635
10毫升滾珠瓶
15 PV
\$20.00 零售價
\$15.00 會員價



Stronger®
強韌寶貝複方精油
A | T | N
60206654
10毫升滾珠瓶
14 PV
\$18.67 零售價
\$14.00 會員價



Steady®
安穩寶貝複方精油
A | T | N
60206617
10毫升滾珠瓶
15 PV
\$20.00 零售價
\$15.00 會員價



精油基礎套裝

60202952
三瓶5毫升精油瓶：
薰衣草，檸檬，薄荷精油
15 PV | \$26.67 零售價 | \$20.00 會員價



家庭保健套裝

60202951
十瓶5毫升精油瓶：
薰衣草，檸檬，薄荷，茶樹，牛至，乳香，舒緩複方，順暢呼吸
複方，樂活複方，保衛複方精油
115 PV | \$166.67 零售價 | \$125.00 會員價



AromaTouch Technique® 芳香調理系列套裝

60202945
八瓶5毫升精油瓶：
分餾椰子油，安定情緒複方，薰衣草，茶樹，保衛複方，芳香調理複
方，舒緩複方，野橘複方，薄荷精油
100 PV | \$146.67 零售價 | \$110.00 會員價

dōTERRA On Guard® 保衛系列產品



dōTERRA On Guard保衛複方潔手凝露含 2 個泡沫填充瓶

38070001
16 液體盎司 | 473毫升 | 18.5 PV | \$30.00 零售價 | \$22.50 會員價

保衛複方潔手凝露單瓶裝

38010001
16 液體盎司 | 473毫升 | 18.5 PV | \$24.67 零售價 | \$18.50 會員價

保衛複方潔手凝露 2 瓶裝

38020001
2 x 16 液體盎司(單瓶) | 473毫升 | 33.5 PV | \$44.67 零售價 | \$33.50 會員價

Top Seller

dōTERRA On Guard 呵護系列-保衛複方精油

A T L S

60200146
10毫升滾珠瓶 | 16.25 PV
\$21.67 零售價
\$16.25 會員價

dōTERRA On Guard 保衛複方淨白牙膏隨身包

39000001
10 包 | 每包2克 | 0 PV
\$4.66 零售價
\$3.50 會員價

dōTERRA On Guard 保衛複方洗衣精

39020001
32 液體盎司 | 20 PV
\$36.67 零售價
\$27.50 會員價

dōTERRA On Guard 保衛抗菌噴霧

60201944
0.9 液體盎司 | 27毫升 | 5 PV
\$8.67 零售價
\$6.50 會員價

dōTERRA On Guard 保衛複方濃縮清潔劑

38140001
12 液體盎司 | 355毫升 | 10 PV
\$19.33 零售價
\$14.50 會員價

dōTERRA On Guard 保衛複方淨白牙膏

38910001
4.2 盎司 | 5 PV
\$11.33 零售價
\$8.50 會員價

dōTERRA On Guard 保衛複方喉糖

34050001
30 顆 | 10 PV
\$16.00 零售價
\$12.00 會員價

dōTERRA On Guard 保衛複方晶球

31580001
125 顆 | 16 PV
\$21.33 零售價
\$16.00 會員價

dōTERRA On Guard 保衛複方軟膠囊

35420001
60 粒植物軟膠囊 | 22.5 PV
\$34.67 零售價
\$26.00 會員價

dōTERRA On Guard 保衛複方漱口水

60203185
16 液體盎司 | 473毫升 | 10 PV
\$19.33 零售價
\$14.50 會員價

dōTERRA 西洋蓍草 | 石榴籽系列產品

西洋蓍草 | 石榴籽系列套裝

60210469
套裝優惠高達零售價\$34.00 | 150 PV | \$233.33 零售價 | \$175.00 會員價

Yarrow | Pom 西洋蓍草 | 石榴籽精油

T I N

60207652
30毫升 內含吸管 | 95 PV
\$126.67 零售價
\$95.00 會員價

Yarrow | Pom 西洋蓍草 | 石榴籽膠囊

60209413
60 粒 | 40 PV
\$65.33 零售價
\$49.00 會員價



使用不含SLS的植物膠囊製作

Yarrow | Pom 西洋蓍草 | 石榴籽身體煥膚精華

60209352
100毫升 | 3.4 液體盎司 | 60 PV
\$86.67 零售價
\$65.00 會員價



dōTERRA Adaptiv™ 樂釋系列產品

樂釋系列套裝

60211472

套裝優惠高達零售價\$14.50 | 70 PV | \$109.33 零售價 | \$82.00 會員價

Adaptiv 樂釋複方膠囊

60205956
30 粒 | 30 PV
\$52.00 零售價
\$39.00 會員價

Adaptiv 樂釋複方精油

A | T | N
60209364
15 毫升精油瓶 | 37.5 PV
\$50.00 零售價
\$37.50 會員價

Adaptiv Touch 呵護系列-樂釋複方精油

A | T | N
60209357
10 毫升滾珠瓶 | 20 PV
\$26.67 零售價
\$20.00 會員價



dōTERRA 嬰兒系列產品

dōTERRA Baby 嬰兒系列洗髮沐浴乳

60201361
10 液體盎司 | 295 毫升 | 10 PV
\$18.33 零售價
\$13.75 會員價

dōTERRA Baby 嬰兒系列尿布疹乳霜

60201362
2.1 盎司 | 60 克 | 5 PV
\$11.33 零售價
\$8.50 會員價

dōTERRA Baby 嬰兒系列潤膚乳液

2020年夏季上市

Deep Blue® 舒緩系列產品

Top
Seller

Deep Blue 舒緩複方精油

T | S
60200143
5 毫升精油瓶 | 33 PV
\$44.00 零售價
\$33.00 會員價

60200144
10 毫升滾珠瓶 | 59 PV
\$78.67 零售價
\$59.00 會員價

Deep Blue Rub 舒緩複方乳霜

38900001
4 液體盎司 | 120 毫升 | 30 PV
\$42.67 零售價
\$32.00 會員價

Deep Blue Rub 舒緩複方乳霜隨身包

38950001
10 包 | 每包2克 | 0 PV
\$6.67 零售價
\$5.00 會員價

Deep Blue Rub 舒緩複方乳霜一升裝

50210001
32 液體盎司 | 946 毫升 | 160 PV
\$252.00 零售價
\$189.00 會員價

Deep Blue Polyphenol Complex® 舒緩口 服多酚

34360001
60 粒植物膠囊 | 59.5 PV
\$79.33 零售價
\$59.50 會員價



精油護髮

僅限LRP
優惠套裝



dōTERRA Salon Essentials® 沙龍級精油美髮套裝

36280001
70 PV | \$103.33 零售價 | \$77.50 會員價

dōTERRA Salon Essentials 頭髮頭皮健康滋養液

49050001
1 液體盎司 | 30毫升 | 35 PV | \$46.67 零售價 | \$35.00 會員價

dōTERRA Salon Essentials 晶亮造型護髮素

36270001
4 液體盎司 / 120毫升 | 15 PV | \$24.00 零售價 | \$18.00 會員價

dōTERRA Salon Essentials 亮采護色精華洗髮乳

36220001
8.46 液體盎司 / 250毫升
19.5 PV
\$26.00 零售價
\$19.50 會員價

60201185
32 液體盎司 / 946毫升
35 PV
\$60.00 零售價
\$45.00 會員價

dōTERRA Salon Essentials 沙龍級柔順調理護髮素

36230001
8.46 液體盎司 / 250毫升
23 PV
\$30.67 零售價
\$23.00 會員價

60201225
32 液體盎司 / 946毫升
40 PV
\$66.67 零售價
\$50.00 會員價

亮采護色精華洗髮乳 2 支裝

36240001
19.5 PV
\$32.67 零售價
\$24.50 會員價

沙龍級柔順調理護髮素 2 支裝

36250001
23 PV
\$38.67 零售價
\$28.00 會員價

亮采護色精華洗髮乳及柔順調理護髮素

36260001
23PV
\$37.33 零售價
\$28.00 會員價

洗髮乳及護髮素隨身包 10 小包裝

36390001
0 PV
\$11.33 零售價
\$8.50 會員價

dōTERRA Breathe®

dōTERRA Breathe

A T S
60200190
15 毫升 精油瓶 | 22 PV
\$29.33 零售價
\$22.00 會員價

dōTERRA Breathe

順暢呼吸複方香膏
60200878
4 盎司 / 12.5 克 | 5 PV
\$11.33 零售價
\$8.50 會員價

dōTERRA Breathe

舒暢清涼喉糖
35460001
30 顆 | 10 PV
\$16.00 零售價
\$12.00 會員價



Children's Health



dōTERRA a2z Chewable™ 兒童嚼錠

34500001
60 錠 | 15 PV
\$27.33 零售價
\$20.50 會員價

PB Assist® 兒童益生菌

34420001
30 袋 | 20 PV
\$32.67 零售價
\$24.50 會員價

IQ Mega® 兒童魚油

34490001
150 毫升 | 30 PV
\$46.00 零售價
\$34.50 會員價

dōTERRA Serenity® 神氣系列



dōTERRA Serenity 舒眠恬靜複方膠囊

34390001
60 粒植物膠囊
17 PV
\$26.00 零售價
\$19.50 會員價

 由植物膠囊製作

dōTERRA Serenity 神氣複方精油

49530001
15 毫升精油瓶
32 PV
\$42.67 零售價
\$32.00 會員價

dōTERRA Serenity 神氣複方系列套裝

60200524
60 粒植物膠囊 | 15 毫升精油瓶
40 PV
\$60.00 零售價
\$45.00 會員價

dōTERRA® Spa系列



Total dōTERRA Spa 全套精油護膚系列套裝

保濕沐浴霜，神氣複方沐浴露，柑橘清新複方沐浴露，精油保濕沐浴露，精油身體磨砂膏，精油深層淨膚面膜，滋養身體乳，舒活護手潤膚乳，柑橘清新複方護手乳，精油保濕噴霧，唇膏(原味)，唇膏(熱帶風味)以及潤唇膏(草本風味)

60210071
套裝優惠高達零售價\$27.60 | 80 PV | \$153.33 零售價 | \$115.00 會員價

精油潤唇膏

原味
2.5 盎司 | 75 毫
升 盎司
37530001
5 PV
\$8.67 零售價
\$6.50 會員價

草本風味
0.16 盎司 | 45 克
37550001
5 PV
\$8.67 零售價
\$6.50 會員價

熱帶風味
0.16 oz | 45 g 盎司
37540001
5 PV
\$8.67 零售價
\$6.50 會員價

精油潤唇膏-3隻裝
37570001 | 10 PV
\$20.00 零售價
\$15.00 會員價

dōTERRA Spa 基礎套裝

內含清新沐浴乳與舒活護手潤膚乳

60200499
套裝優惠高達零售價\$6.33
17 PV
\$30.67 零售價
\$23.00 會員價

精油深層淨膚面膜

4 盎司 | 113.4 克

37490001
12 PV
\$19.33 零售價
\$14.50 會員價

Citrus Bliss® 柑橘清新護手潤膚乳

2.5 盎司 | 75 毫升

37500001
5 PV
\$9.27 零售價
\$6.95 會員價

dōTERRA SPA 保濕沐浴露-3條裝

37560001
10 PV
\$19.33 零售價
\$14.50 會員價

身體磨砂膏

8 液體盎司 | 226 克
3740001
15 PV
\$26.00 零售價
\$19.50 會員價

dōTERRA Spa 寵愛套裝

內含精油深層淨膚面膜，精油身體磨砂膏和滋養身體乳

60210071
套裝優惠高達零售價\$12.66
32 PV
\$56.00 零售價
\$42.00 會員價

清新沐浴乳

8.45 液體盎司 | 250 毫升

3746001
10 PV
\$17.00 零售價
\$12.75 會員價

舒活護手潤膚乳-3隻裝

60200498
30 PV
\$50.67 零售價
\$138.00 會員價

dōTERRA Serenity® 神氣複方沐浴露

4 oz | 113 g 盎司

60201092
5 PV
\$9.00 零售價
\$6.75 會員價

Citrus Bliss® 柑橘清新沐浴露

4 盎司 | 113 克

60202779
5 PV
\$9.00 零售價
\$6.75 會員價

全新
配方

滋養身體乳

7 盎司 | 198 克

37470001
15 PV
\$23.33 零售價
\$17.50 會員價

舒活護手潤膚乳

6.7 液體盎司 | 200 毫升

37510001
13 PV
\$20.00 零售價
\$15.00 會員價

保濕沐浴露

4 盎司 | 45 克

37450001
5 PV
\$9.00 零售價
\$6.75 會員價

精油保濕噴霧

4.2 液體盎司 | 125 毫升

60205662
22 PV
\$33.33 零售價
\$25.00 會員價

Citrus Bliss® 柑橘清新沐浴露-3條裝

60208924
10 PV
\$19.33 零售價
\$14.50 會員價

Women's Health



僅限 LRP
優惠套裝

仕女健康套裝 套裝優惠高達零售價\$16.00

3525
60 PV | \$92.67 零售價 | \$69.50 會員價

ClaryCalm® 溫柔呵護複方精油

A T N

49480001
10毫升 精油瓶 | 27 PV | \$36.00 零售價 | \$27.00 會員價

Phytoestrogen Essential Complex

36280001
60 粒 | 39.5PV | \$52.67 零售價 | \$39.50 會員價

由不含SLS的植物膠囊製作

女性專用骨骼保健膠囊

35240001
120 粒 | 12PV | \$23.33 零售價 | \$17.50 會員價

由不含SLS的植物膠囊製作

Personal Care



安定平衡複方

精油體香膏

2.65 盎司 | 75克
60207421
5 PV
\$11.67 零售價
\$8.75 會員價



黃杉與希臘野橘

精油體香膏

2.65 oz | 75克
60208231
5 PV
\$11.67 零售價
\$8.75 會員價



Correct-X®
軟膏

60110001
15毫升 / .5 液體盎司
10PV
\$16.00 零售價
\$12.00 會員價

Skin Care



HD Clear®
清肌調理複方精油

T N

49400001
10毫升 精油瓶 | 21 PV
\$28.00 零售價
\$21.00 會員價

HD Clear
精油面部保養套組

42700001 | 40 PV
\$61.33 零售價
\$46.00 會員價

HD Clear
Facial Lotion

49410001
50毫升 / 1.7 液體盎司 | 34 PV
\$45.33 零售價
\$34.00 會員價

清肌潔顏慕斯sh

49420001
50毫升 / 1.7 液體盎司 | 22 PV
\$29.33 零售價
\$22.00 會員價



Verage® 肌膚保養系列
套裝優惠高達零售價\$74.00

42690001 | 70 PV
\$112.66 零售價
\$84.50 會員價

Verage Toner

37390001
50毫升 / 1.7 液體盎司
| 22 PV
\$29.33 零售價
\$22.00 會員價

Verage花漾保濕精華

37400001
15毫升 / .5 液體盎司 |
65PV
\$86.66 零售價
\$65.00 會員價

Verage 潔顏凝膠

37380001
60毫升 / 2 液體盎司 | 25 PV
\$33.33 零售價
\$25.00 會員價

Verage 保濕乳

37410001
30毫升 / 1 液體盎司 | 28 PV
\$37.33 零售價
\$28.00 會員價

Skin Care Ctd.



精油肌膚保養套裝

套裝內含潔柔洗面乳，活力磨砂膏，細緻爽膚水，緊膚精華露，抗皺緊緻眼霜，青春無齡保濕霜，青春保濕乳以及亮白凝膠

60203184
套裝優惠高達零售價\$96.00
60 PV | \$275.33 零售價 | \$206.50 會員價



潔柔洗面乳
60201753
4 液體盎司 / 118 毫升 | 16.5 PV
\$22.00 零售價
\$16.50 會員價

活力磨砂膏
60201773
2.5 液體盎司 / 70 克 | 18 PV
\$24.00 零售價
\$18.00 會員價

緊膚精華露
60201752
1 液體盎司 / 30 毫升 | 49.5 PV
\$66.00 零售價
\$49.50 會員價

抗皺緊緻眼霜
60201776
0.5 液體盎司 / 15 毫升 | 45 PV
\$60.00 零售價
\$45.00 會員價

花漾年華複方精油
60202652
10 毫升 滾珠瓶 | 65 PV
\$92.00 零售價
\$69.00 會員價

細緻爽膚水
60201772
4 液體盎司 / 118 毫升 | 21 PV
\$28.00 零售價
\$21.00 會員價

亮白凝膠
60201777
1 液體盎司 / 30 毫升 | 34.5 PV
\$46.00 零售價
\$34.50 會員價

青春無齡保濕霜
60201774
1.7 液體盎司 / 48 克 | 36 PV
\$48.00 零售價
\$36.00 會員價



光采重現雙劑型面膜組

37340001
兩隻 1.7 盎司裝 | 60 PV | \$80.00 零售價 | \$60.00 會員價



清理與修復套裝

內含終生活力保健套裝，元氣複方軟膠囊，元氣複方膠囊，輕暢複合酵素，腸道淨化腸溶膠囊食品，益生面防護膠囊，完美修復複方軟膠囊，檸檬精油。

60200883
60 PV | \$326.67 零售價 | \$245.00 會員價

維他命和保健品

僅限 LRP
優惠套裝



dōTERRA Lifelong Vitality Pack®

終身保健套裝，內含賦活植物精華，全方位綜合維生素以及青萃能量魚油

21480001
30天使用量 | 60 PV | \$106.00 零售價 | \$79.50 會員價

僅限 LRP
優惠套裝



Vegan dōTERRA Lifelong Vitality Pack

素食終身保健套裝，內含賦活植物精華，素食全方位綜合維生素以及素食能量魚油

60201121
30天使用量 | 60 PV | \$119.33 零售價 | \$89.50 會員價

僅限 LRP
優惠套裝



dōTERRA Lifelong Vitality Pack

終身保健套裝隨身包，內含賦活植物精華，全方位綜合維生素以及青萃能量魚油

60203181
60 PV | \$115.33 零售價 | \$86.50 會員價



Microplex VMz® 全方位綜合維生素

35350001 | 120 粒
39.5 PV | \$52.67 零售價 | \$39.50 會員價

由不含SLS的植物膠囊製作



xEO Mega® 青萃能量魚油

35360001 | 120 粒
49.5 PV | \$66.00 零售價 | \$49.50 會員價

由植物膠囊製作



vEO Mega® 素食能量魚油

34470001 | 120 粒
49.5 PV | \$66.00 零售價 | \$49.50 會員價

由不含SLS的植物膠囊製作



Alpha CRS+® 賦活植物精華

35370001 | 120 粒
69.5 PV | \$92.67 零售價 | \$69.50 會員價

由不含SLS的植物膠囊製作



TerraGreens® 綠能蔬果飲

60120001 | 300克
20 PV | \$37.33 零售價 | \$28.00 會員價



薑黃雙腔膠囊粒

60209307 | 60 capsules
25 PV | \$46.67 零售價 | \$35.00 會員價

由不含SLS的植物膠囊製作



Mito2Max® 綜合耐力複方

34350001 | 60 粒
39.5 PV | \$52.67 零售價 | \$39.50 會員價

由不含SLS的植物膠囊製作



Vegan Microplex VMz® 素食全方位綜合維生素

60201122 | 120 粒
39.5 PV | \$66.00 零售價 | \$49.50 會員價

由不含SLS的植物膠囊製作

Personalized Wellness Program

僅限 LRP
優惠套裝

1 購買 dōTERRA Lifelong Vitality Pack® 終身保健套裝



dōTERRA
Lifelong
Vitality Pack
21480001
60 PV | \$79.50



Vegan
Lifelong
Vitality Pack
60201121
60 PV | \$89.50



dōTERRA Lifelong
Vitality Daily Packs

60205416
60 PV | \$86.50

Daily Nutrient Pack®

21490001
50 PV | \$59.50

2 以優惠價購買以下最多三個產品（可購買相同產品）：



全方位綜合維生素
10 PV | \$20.00



菁萃能量魚油
10 PV | \$20.00



耐力綜合複方
10 PV | \$20.00



舒緩多酚膠囊
10 PV | \$20.00



輕暢複合膠囊
10 PV | \$20.00



益生菌防護膠囊
10 PV | \$20.00



兒童嚼錠&IQ魚油套裝
10 PV | \$25.00

Slim & Sassy®



Slim & Sassy
輕盈複方精油

A T L S

31370001 | 15毫升
26 PV | \$34.67 零售價 | \$26.00 會員價



Slim & Sassy 輕
盈複方奶昔

香草口味
35180001
25 PV
\$52.67 零售價
\$39.50 會員價



Slim & Sassy
輕盈複方奶昔套裝

1 巧克力，
1 香草
40770001
125 PV
\$200 零售價
\$150 會員價



Slim & Sassy
素食奶昔

35440001
25 PV
\$52.67 零售價
\$39.50 會員價



Slim & Sassy 輕盈複
方軟膠囊

90 粒植物軟膠囊
34270001
31.5 PV
\$48.00 零售價
\$36.00 會員價

由植物膠囊製作



Slim & Sassy 輕盈複方口香糖

60200347
32 顆 | 5 PV | \$11.33 零售價 | \$8.50 會員價

巧克力口味
35200001
25 PV
\$52.67 零售價
\$39.50 會員價

2 巧克力
3528
125 PV
\$200 零售價
\$150 會員價

2 素食奶昔
60130001
125 PV
\$200 零售價
\$150 會員價

消化健康



Top Seller

DigestZen Terrazyme®
輕糖複合酵素
90 粒
35110001
7.5 PV
\$50.00 零售價
\$37.50 會員價



由不含SLS的植物膠囊製作

PB Assist®+
益生菌防酸膠囊
30 粒
35160001
34.5 PV
\$46.00 零售價
\$34.50 會員價



由不含SLS的植物膠囊製作

GX Assist®
腸道淨化腸溶膠囊食品
60 粒
35040001
6 PV
\$34.67 零售價
\$26.00 會員價



用腸溶性軟膠囊製成



DigestZen®
樂活複方精油
A T I N
15毫升 精油瓶
31030001
33 PV
\$44.00 零售價
\$33.00 會員價

DigestTab®
樂活複方嚼錠
100 錠
34380001
10 PV
\$18.67 零售價
\$14.00 會員價

dōTERRA®薄荷軟膠囊
60 粒
60209244
15 PV
\$24.00 零售價
\$18.00 會員價



用腸溶性軟膠囊製成



Zendocrin®
元氣複方精油
A T I N
15毫升 精油瓶
31460001
24 PV
\$32.00 零售價
\$24.00 會員價

Zendocrin
元氣複方軟膠囊
60 粒
34280001
21 PV
\$32.00 零售價
\$24.00 會員價

Zendocrin
元氣複方膠囊
30 粒
35120001
24.5 PV
\$32.67 零售價
\$24.50 會員價



由植物膠囊製作



由不含SLS的植物膠囊製作



DigestZen Softgels
60 粒
35430001
15 PV
\$26.00 零售價
\$19.50 會員價

dōTERRA® Ginger Drops
30 顆
60203181
10 PV
\$16.00 零售價
\$12.00 會員價

Veggie Caps
160 HPMC 粒
34100001
0 PV
\$5.33 零售價
\$4.00 會員價



由植物膠囊製作



由不含SLS的植物膠囊製作

特別保健品

DDR Prime®
完美修復複方精油
60207092
15毫升 精油瓶
28 PV
\$37.33 零售價
\$28.00 會員價



由植物膠囊製作

TriEase® Softgels
三合益複方軟膠囊
49310001
60 粒
20 PV
\$30.67 零售價
\$23.00 會員價



由植物膠囊製作

Deep Blue Polyphenol Complex®
舒緩多酚膠囊
34360001
60 粒
59.5 PV
\$79.33 零售價
\$59.50 會員價



由不含SLS的植物膠囊製作

Copaiba Softgels
古巴香脂軟膠囊
60205764
60 粒
30 PV
\$42.67 零售價
\$32.00 會員價



由植物膠囊製作



