

A man with a beard and a bun, wearing a dark t-shirt and jeans, is crouching and hugging a young girl with curly hair. The girl is wearing a yellow puffer jacket and blue jeans. They are both smiling and looking at each other. The background is a blurred field of tall grass and trees, suggesting a natural outdoor setting. The lighting is warm and golden, indicating it might be late afternoon or early morning.

LIVING

生活雜誌

dōTERRA的力量
立足精油，心懷天下

60

本期其它內容

家庭專欄
歡迎回家

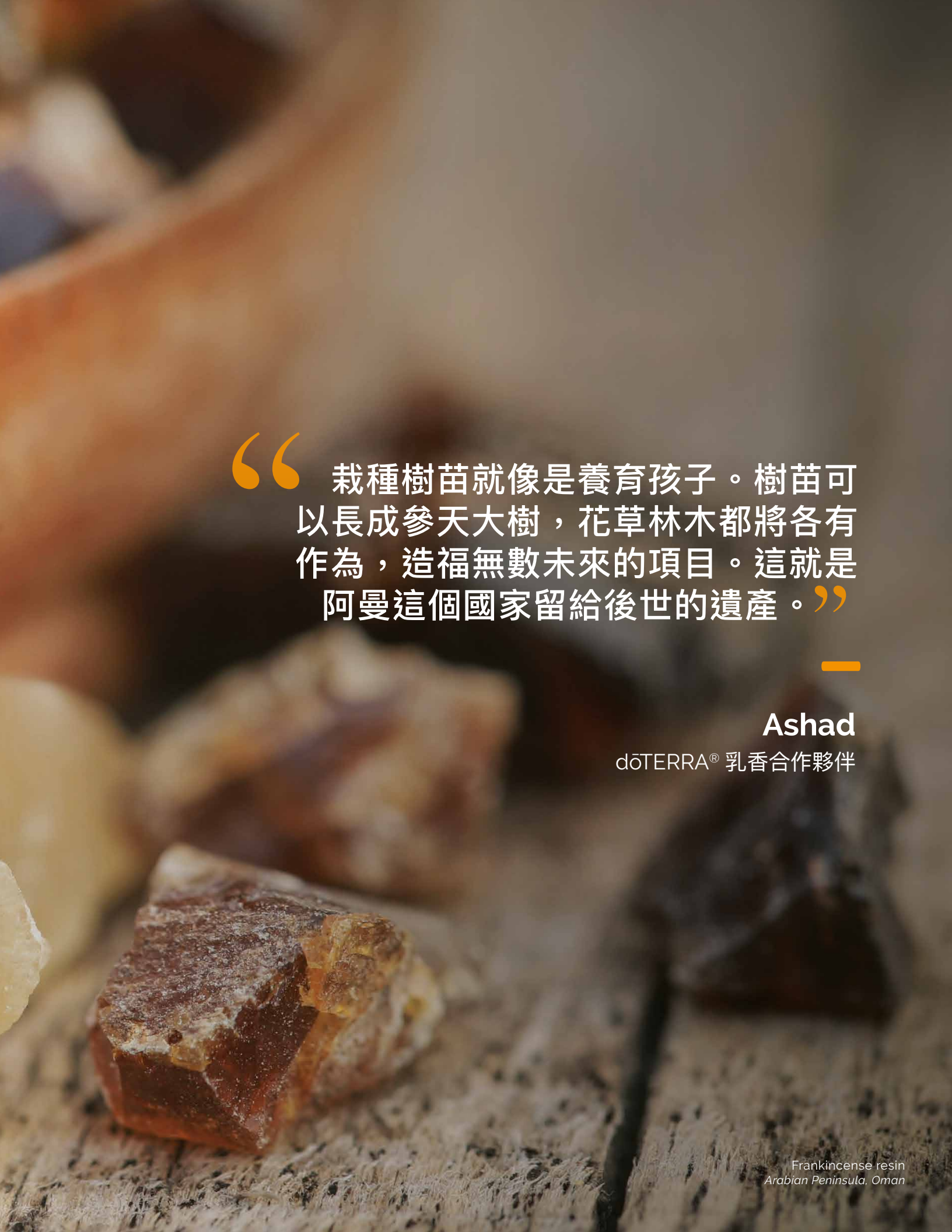
34

男士專欄
秋日燒烤，牛氣冲天

42

dōTERRA FALL / WINTER 2020





“栽種樹苗就像是養育孩子。樹苗可以長成參天大樹，花草林木都將各有作為，造福無數未來的項目。這就是阿曼這個國家留給後世的遺產。”

Ashad

dōTERRA® 乳香合作夥伴

Frankincense resin
Arabian Peninsula, Oman



56

dōTERRA 療癒之手基金會®：
獲救女孩重返社會：漣漪效應



14

dōTERRA
明星健康代言人：
India Arie



28

獸醫專欄：
向汪星人致敬



34

家庭專欄：
歡迎回家



42

男性專欄
秋日燒烤，牛氣沖天

本期其他內容

04

精油背後的故事：
呵護乳香的未來

08

醫者言：
芳香噴霧器探析

16

健康與保健：
樂享極致人生

22

兒童專欄：
我們（您的姓氏）家的節慶

38

美容專欄：
不論豆蔻耄耋，因自然而美麗

46

擴香配方：
佳節芬芳

50

健康倡導者專欄：
自然之力，呵護你我

60

dōTERRA的力量：
立足精油，心懷天下

65

dōTERRA產品目錄

雪松

Juniperus virginiana

雪松高大挺拔，最高可以長到100英尺，且無懼惡劣環境，經霜傲雪風采依舊，令人不禁心生敬畏。dōTERRA的純正雪松精油正是源自這種氣宇非凡的樹木。雪松的堅毅與穩重也在這一款精油中得到了淋漓盡致的體現。

千百年來，人類文明中不乏雪松的身影。例如，黎巴嫩的雪松被認為是最早用於提煉精油的作物之一。而在埃及，雪松則是木乃伊防腐工藝的一大原料。

如今，這款不凡的精油繼續聞名於世。雪松精油帶有木質芳香，不僅可以用來驅蟲，還能營造舒心氛圍，促進皮膚健康。

趣味小知識

dōTERRA雪松精油以木材工業的剩餘物為原料。變廢為寶零浪費，堅持採購可持續。

如何使用雪松精油

擴香使用

- + 在漫長的一天後，用其擴香，營造寧靜平和的氛圍。
- + 滴一滴在棉球上，置於衣櫃中，有效防蟲防蛀。
- + 滴幾滴在浴室地板上，在沐浴時收穫踏實與安寧。

局部使用

- + 在潤膚乳中加入一兩滴，讓肌膚潔淨平滑，盡顯健康氣質。
- + 睡前塗抹在腳底，享受夜間舒緩體驗。

呵護乳香的未來

自古以來，各大文明都對乳香樹脂青睞有加，埃及、亞述、波斯、馬其頓、庫施人民皆將其視作瑰寶。而最令人矚目的，要屬最初希伯來語版《馬太福音》中記錄的一則故事——來自阿拉伯半島的「東方三賢士」中有一人以乳香為禮，進貢耶穌基督，以表達對神的敬意。

千百年來，乳香樹脂廣受追捧、一物難求。時至今日，乳香仍是據稱最古老的全球供應鏈中的重要一環。這條上下5000年、縱橫2000英里的貿易古道常被稱為「乳香之路」。「乳香之路」東起阿曼山區，西至地中海沿岸甚至更遠，駝隊需行進60餘天才能走完。

乳香樹主要分布在阿拉伯半島南部和非洲之角，生長在炎熱、乾燥、貧瘠的惡劣氣候中。所以乳香樹脂中提煉出的精油，當之無愧被奉為「精油之王」。歷史上，乳香精油的健康功效不勝枚舉。數千年過去，其名聲依舊不減當年。懷著無比自豪的心情，dōTERRA團隊肩負「史」命，延續著這段橫貫東西的傳統，將乳香傳遞給全世界。

乳香的可持續發展戰略

誠然，各地乳香林的整體健康情況仍存在許多未知有待探索和查證，但近幾十年來，一些威脅到乳香健康和生命週期的因素逐漸浮現。在埃塞俄比亞等地，林地的開墾改造和牛群的過度放牧讓乳香林不堪重負，無法實現必要的自我再生。在索馬里蘭和邦特蘭，過度採收、方法不當等問題讓一些地區的乳香樹遍體鱗傷，樹林健康岌岌可危。

我們的願景是讓乳香林茁壯成長，讓當地百姓從可持續的乳香採收及管理中獲益，讓各地家庭年年歲歲都能用上專業純正調理級認證的乳香精油。在這份願景的指引下，dōTERRA作為乳香行業的全球領袖，從三方面著手落實乳香的全面可持續發展戰略——可持續採收、培植和環境管理。





可持續採收

dōTERRA戰略中的第一環是確保我們的乳香精油僅使用永續方式採收的樹脂作為原料。我們與當地採收單位和研究機構合作，提供相關培訓，推廣可持續採收的最佳實踐。我們還利用地面及衛星數據來分析乳香樹的健康狀況和種群數量，並監測隨時間推移發生的變化。每個地區、每一棵樹都有著獨一無二的特性。因此，我們也根據當地的環境及合作夥伴的需求因地制宜，調整我們的戰略。

培植

該戰略的第二部分涉及乳香的培植，即利用種子和插枝培育大量新樹苗。在許多地區，乳香樹面臨著林地開墾、火災、過度放牧、過度採收等威脅，為了維持並恢復其種群數量，人為的培植勢在必行。dōTERRA也在持續為索馬里蘭、埃塞俄比亞和阿曼三國提供資助，發展苗圃和種植園，推動乳香的修復造林工作。



環境管理

第三個方面是環境管理。這是dōTERRA採購指導原則中的重要部分，也是全球互惠合作採購計劃的關鍵基石。就乳香精油而言，這意味著土地所有者及政府需要進行能力建設，以可持續的方式和負責任的態度管理森林資源。這也有助於保護生物多樣性，維持和提高景觀的質量及特色，支持百姓生計。事實上，dōTERRA總體戰略中的一個關鍵目標就是幫助搭建一套系統，使當地百姓能夠從永續方式生產的自然產品中獲益。

展望未來

面對我們的全球使命，dōTERRA責無旁貸，我們將持之以恆守護乳香種群。然而，僅憑一己之力，究竟勢單力薄。乳香的未來需要我們齊心協力一同呵護。正因如此，我們和當地百姓、非政府組織、科研單位以及供應鏈夥伴通力合作，倡導整個行業攜起手來，共享可持續發展的最佳實踐。我們深知，與夥伴一起開展監測及培訓活動具有重要意義，不僅能讓乳香樹欣欣向榮，還能造福照料乳香林的一方百姓。此外，打造可持續發展的未來還需要我們強化認識，深入瞭解乳香採收的古今技藝。

我們當仁不讓，發起行動為這些珍貴的樹木保駕護航，讓其得以繁衍生息。只要我們細心呵護乳香屬的作物，在採收其實貴樹脂時做到無愧於心，我們有能力也勢必會讓乳香樹和乳香精油流芳百世，傳香千年。

乳香精油

植物屬性：乳香屬，含卡氏乳香、阿拉伯乳香、紙皮乳香、波葉乳香四個品種

萃取方法：蒸餾法

香氛：溫暖，辛辣，潔淨

植物部位：樹脂

精油之王

乳香一出，誰與爭鋒。作為精油之王，乳香5000多年來因香氣馥郁、功效廣泛而享有盛名。乳香不僅有助消化，還能舒緩肌膚，神奇功效不可勝數。乳香用途如此廣泛，難怪在古時常被視作鎮家之寶。

乳香精油由乳香樹脂提煉而成。乳香樹有數十個品種，但其中僅有四種可用於提煉純正的乳香精油。dōTERRA兼收並蓄，將四個品種融為一體，打造功效頗豐的一品乳香。

*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。

趣味小知識

乳香精油的原料是乳香樹被小心割破後流下的「樹脂之淚」。如果操作得當、護理有加，乳香樹可以盛產樹脂長達數百年。

如何使用乳香精油

局部使用

- + 稀釋後局部塗抹，可減少皮膚可見之瑕疵。
- + 在辛勤工作一整天後，將其擦於手上，感受溫暖的舒緩效果。

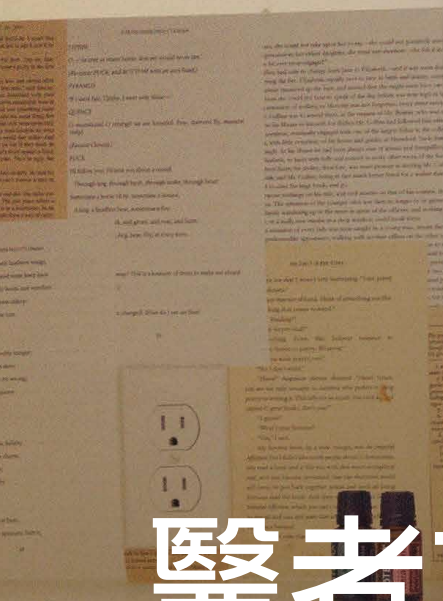
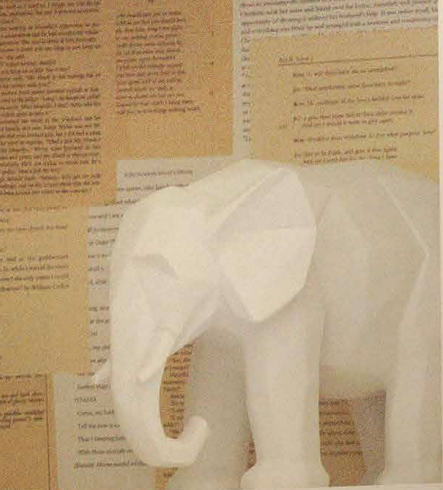
內服使用

- + 滴一至兩滴在植物膠囊內並服用，改善細胞功能。*
- + 含一滴於舌下，增強免疫力。*

擴香使用

- + 用其擴香，營造平靜放鬆的氛圍。
- + 在冥想時使用，打造放鬆身心的芳香體驗。





醫者言

芳香噴霧器探析



芳香噴霧器的工作原理是什麼？
精油是如何擴散的？

芳香噴霧器有四種基本類型，工作模式不盡相同。最常見的類型是超聲波芳香噴霧器，它借助水和電子波頻，將精油轉化為細密的霧氣後噴出。霧化芳香噴霧器則不需要水作為媒介，而是借助高壓氣流將精油直接霧化。蒸發式芳香噴霧器的工作原理是利用內置風扇，讓氣流不斷穿過帶有精油的濾膜，從而使這種揮發性化合物汽化並擴散。而

熱力芳香噴霧器則是借助熱力讓精油蒸發，使其從液體變為氣體。儘管熱力是常見的擴香方法，但也要記得，直接加熱可能會破壞精油裡許多細緻物質。

四種類型的芳香噴霧器各有利弊，如何進行選擇，要看用戶、環境、乃至精油的種類。



哪一種芳香噴霧器最好？為什麼？

哪一款芳香噴霧器最好用，取決於許多因素，例如你使用噴霧器的場所、個人喜好、以及用來擴香的精油種類。傳統的超聲波噴霧器是一個很適合普羅大眾的選擇，個人使用尤其合適。其擴散出的霧氣是水和精油的混合物，添加適量的精油讓你獲得更可控的雅致嗅覺體驗。

如果你想打造更濃郁的芳香體驗，可以逐滴添加精油，直至你滿意的濃度和配比。如果空間較為寬闊，可以容納多人，那霧化噴霧器可能是你的最優選擇。霧化噴霧器既不借助熱力，也不需要水作為載體，擴散出的霧氣純粹是汽化的精油，因此可以在較大空間內有效清新空氣，營造明快氛圍。

蒸發芳香噴霧器有眾多優點，其中一大優點就是沒有噪音。如果你正在冥想、學習，或在做其他需要注意力完全集中的事情，蒸發式噴霧器也許是最適合的選擇。



哪些精油可以配合芳香噴霧器使用？ 如何決定用量多少？

選擇哪款精油進行擴香，取決於個人喜好和希望的效果。柑橘香、花香、木質香等是最受歡迎的香氣。其他香氣可能較不適合擴香，例如牛至。

如果你不清楚自己喜歡哪些精油，你可以使用dōTERRA精油化學盤（Oil Chemistry Wheel）來瞭解自己的喜好。人體對氣味和嗅覺刺激的反應因人而異，有些精油的香氣較為濃烈，所以最好從最小劑量開始慢慢嘗試。如果你使用的是將精油滴入水中擴香的傳統超聲波噴霧器，那一般建議你先嘗試使用三至五滴精油，然後根據個人體驗和喜好調節用量。



芳香噴霧器每次使用多久為宜？

人類的嗅覺系統錯綜複雜，嗅覺受體有400多種，鼻腔內的受體數量高達5000萬個。以下為幾項簡單考量，有助提升你的香氛體驗。

精油芳香療法是可持續使用的好方法，從少量精油開始是開啟芳香旅程的絕佳方式。一旦確認個人喜好後，可酌量增加精油濃度。

持續使用香氣，宜人舒暢，更換氣味更可提高其效力。偶爾替換不同的精油，能提升辨別香氣的能力、並依需求進行調整。例如，白天使用柑橘香氣，來清新並提升空間氣味；夜晚使用dōTERRA薰衣草來獲得放鬆的氛圍。

此外，增加特定期間擴香或擴香循環，可提高香氛感知及感受能力。沒有擴香時間長短的限制，但少量多次可提供較為強烈的體驗。長時間持續擴香可延長體驗，但在長時間暴露於擴香之下，香氛感知能力會變得較為疲乏。



精油芳香噴霧器對肺部安全嗎？

大量的臨床研究對不同人群使用精油擴香的情況進行了調查，收集到的數據顯示，不良影響十分罕見。

將精油擴香至空間中是稀釋的好方法。只要少量精油，即可徜徉於精油的香氣之中。讓您在所處空間中放心享有個人喜愛的香氣。

擴香精油其中一項益處是可與呼吸系統交互作用。使用精油香氣含有廣泛益處，且其可能產生的風險極小。若有個人呼吸系統相關之疑慮，大部分的護理人員都熟悉精油，可以協助提供使用建議。

即便只是為感受精油的香氣而擴香，也應該以安全為重。所以操作時請遵循建議使用指南。





Roam™ 隨身芳香噴霧器

隨時隨地，隨心所欲

可充電設計，隨身攜帶，無拘無束。讓你最愛的精油與你朝夕相伴。



內置可充電電池，無線擴香



使用環保材料良心打造



4小時連續擴香或
8小時間歇擴香





Laluz™ 迷你意馨芳香噴霧器

點亮你的心情

一台別緻的芳香噴霧器，讓家中每個房間都更顯明朗。加入你最信賴、最青睞的強效精油，感受芳香魅力，獲得陽光心情。



兩種燈光模式



大容量120毫升儲水區



330平方英尺擴香面積



Dawn™ 黎明芳香加濕器

智慧助力，酣暢好眠

千呼萬喚始出來，第一台dōTERRA品質標準的芳香加濕兩用噴霧器終於問世了。讓你家中的任何房間都舒適安逸，為你打造無與倫比的睡眠環境。



智能睡眠模式自動控制濕度



可連續工作22小時



12個月保固期

譜寫 人生樂章

India Arie生於音樂之家，所以她自幼便學習歌唱也不足為奇。「一週七天的七個英文單詞，我是從我媽媽寫的一首歌里學會的。」她說道，「我的母親是位創作歌手。練習唱歌對我而言並不像是練習，一點都沒有刻意為之的感覺。」

音樂就像她與生俱來的能力。India才20歲時就開始專業音樂創作，年僅27歲便獲得了第一座葛萊美。至於音樂為什麼讓她著迷，她說：「對我而言，音樂的魅力難以言喻。擁有與生俱來的天賦，去踐行你心之所向的愛好，真的是一種福氣。捕捉發自內心的感受，將其創作成一首動聽的歌曲，是一種很奇妙的體驗。」

重要的事情

在India看來，音樂最妙之處，莫過於其深入人心的感染力。「許多人告訴我，我的音樂和他們有緣，比如幫助他們戰勝了癌症，或是有人在婚禮上放我的歌。」儘管India一生成就斐然，但這才是最讓她自豪的事情。

India不僅是一名音樂人，更是一個樂於分享的熱心人。她借助自身的平台，與大家分享她認為重要的事情，擴大影響力。「我如今這個年紀，再加上本身心思又比較成熟，有很多事情想和大家分享。」她說道。現在India登台演出，不僅唱的好聽，說的也一樣動人。她把自己的演唱會稱作「唱談會」。唱、談結合，讓India想要傳遞的信息變得更為深刻。她經常鼓勵大家接受自我、善待他人、做最真實的自己。

做自己的主宰

India的全球唱片銷量已經突破千萬，這一成績來之不易，更不容小覷。最讓India覺得心力交瘁的，其實是音樂產業本身。2009年，她受夠了行業內的各種勾心鬥角、爾虞我詐，於是她收拾行李，搬去了太平洋沿岸的西北地區。

離開往昔的喧囂，India突然大徹大悟，她之前對別人言聽計從，一直在做別人叫她做的事情。「當我復出的時候，我決定做自己的主宰。如今，我的事業，我自己做主。」。

那現在India又是如何克服重重難關的呢？如今的她一步一腳印，做好眼前的每一件事。音樂行業，歸根結底，目的是要以音樂來服務。現在的India自己主導自己的音樂，自己掌管自己的事業。當她覺得需要停下腳步歇一歇，重新找回自己，她便會投身於大自然的懷抱，讓大自然療癒自己。

大地之母的協助

India的父親年輕時是職業運動員，所以從小就一直教India如何保持身體健康。隨著年紀漸長，India也在不斷探索新的保養方式，妙用自然的恩賜，依靠自己的力量，照顧好身體。在外巡回演出時，她會遵循自己的一套例行流程。表演當天，早上一定要睡到自然醒，盡可能休息充分，然後她至少要拉伸15分鐘，讓身體徹底甦醒，再完成她的瑜伽練習。接下來，就是屬於她的精油時刻。

眾多精油之中，最受India青睞的要屬茶樹、薰衣草，以及她必不可少的迷迭香精油。「迷迭香有好多用處。」India說，「巡演的時候，我足足帶了15瓶迷迭香精油上路。沐浴、擴香、噴灑、嗅吸... 迷迭香的妙

用數不勝數。」

India把精油看作是生命對她的恩賜，她也十分樂於與他人分享，家人朋友、樂團成員都是她分享的對象。當然，手握如此好物，最不能忘記的是母親。「至於母親，我肯定要保證她樣樣都有，一樣不缺。」

最後的箴言

當被問及對懷著音樂夢想的歌手和創作者有何建議，India也不吝言辭，提供了她的想法。雖然這是音樂上的建議，但其實也是一條值得收藏的人生箴言——「做音樂，不要試圖迎合別人的口味，要做自己喜歡的音樂。大膽做自己！」

India最喜歡的精油：



迷迭香



dōTERRA Breathe®順暢呼吸複方



薰衣草



Adaptiv®樂釋



茶樹



檸檬草



薄荷

數字不代表一切，
但India確實成就斐然：



4座葛萊美獎
(22次提名)



1000萬唱片銷量
(全球)



8張已發行專輯



4次獲得NAACP形象獎

樂享極致人生

呵護身心健康，擁抱屬於你的精彩生活。

你是否曾為一段美好的經歷駐足停留，心中充滿感激？是什麼讓那個時刻如此難以忘懷，讓那段經歷如此意義非凡？通常，之所以有這種美好的體驗，原因無外乎是身體健康、人際關係取得了進展，或是思維見識得到了開拓。這種感覺可能發生在登頂山巔後目睹日出光輝的瞬間，或是嬉鬧玩耍一整天後將孩子哄睡的時刻，或是讀完好書人生豁然開朗的剎那。

正是這一段段美好的經歷帶領我們一步步走向極致人生。那要如何才能獲得更多的美好時刻呢？快試試以下妙招，為你的極致人生增添動力。

運動不止，快樂不息

要讓生活變得極致，首當其衝的妙招就是運動。雖然你心中可能十萬個不情願，但你身體最需要的也許恰恰就是運動。

舒展了筋骨，身體自然強健。運動的方式多種多樣，有人練習瑜伽，有人跟孩子一起騎車兜風。如何運動因人而異。根據身體情況量力而行，沒有必要攀比跟風。尋找適合你和同伴的運動方式，持之以恆，每日堅持。

不管你是去健身房運動，騎車揮灑汗水，還是和兒女或孫輩嬉戲打鬧了一整天，當你感覺疲累，別忘了使用舒緩複方乳霜來幫助舒緩放鬆。



說起運動，人們常常執迷於增肌減脂、挑戰極限，但有時簡簡單單讓自己動起來就足矣。

學海無涯，永不停歇

身體需要運動，頭腦一樣也需要鍛鍊。不管你是心血來潮玩起了園藝，或是夜觀天象鑽研天文，活到老學到老都是極致人生不可或缺的元素。

預留充足的時間，鍛鍊自己的大腦。學習的方式可以很簡單，比如去圖書館借一本書，深入瞭解某個你感興趣的話題。當然，你也可以諮詢當地社區大學，看看他們開設了哪些有意思的課程。

如今更有網絡為你助陣，任何你想得到的話題，輕輕鬆鬆搜索一下，各種相關視頻、文章、教程應有盡有，簡直目不暇給。鍛鍊大腦的方式多種多樣，充滿無限可能。

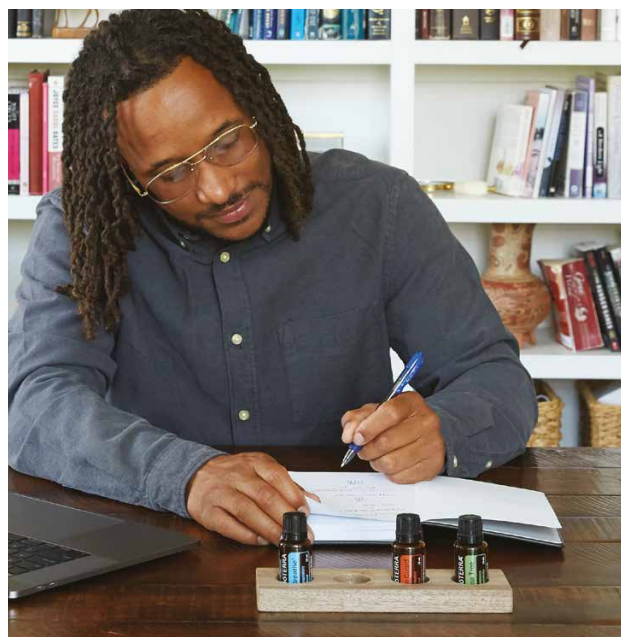
學習時，你可以使用迷迭香精油進行擴香，營造積極愉悅的環境氛圍，幫助你高效學習，事半功倍。



呵護關係，親密互動

人際關係也是幸福生活必不可少的要素。找個時間問問自己，你是不是是一個稱職的朋友、伴侶、姐妹、鄰居或家長？你是否還可以把這些關係經營得更好？行動起來，跟久未聯絡的好友約個中飯，為你的愛人策劃一次浪漫約會，留出時間和孩子們一起做點手工。每一份關係，都在點滴中成長。

經營一段關係少不了好的氛圍，不妨試試dōTERRA Peace®靜謐複方或dōTERRA Forgive®寬容複方精油，讓彼此敞開心扉，盡興而歸。



健康飲食，元氣滿滿

生活若想100分，當然還需要注意每日的飲食攝取。如今關於糖分、加工食品、毒素等問題的各種議論不絕於耳，讓許多人一想到健康飲食四個字就灰心喪氣。

不積跬步無以至千里，秘訣在於從小事做起！首先，要記得在每日的三餐點心中加入各種顏色的水果、蔬菜及天然食品。比如，早餐果汁中可以添加新鮮莓果和菠菜，餓了的時候可以吃點胡蘿蔔和芹菜當零食，或者在午餐中加入一顆香甜多汁的橙子。這些簡單小事，就可以滋養身體，堅持下去定能獲得明顯不同的感受。

除了吃的健康，輕暢複合酵素和樂活複方精油可以幫助促進消化，確保腸道暢通。一食一飲不離健康，又有強效產品為你助陣，生活怎麼會不滿足呢？

養精蓄銳，重新啓程

在這個瞬息萬變的世界，有時你需要為自己按下暫停鍵。休息也是極致人生的重要部分。獲得了充足的睡眠，你才能全身心投入一天中的各種事宜。

提高睡眠質量的途徑多種多樣。在奔波一天後泡個熱水澡是放鬆身心的好辦法。減少睡前使用電子屏幕的時間也能起到幫助。與其刷社交媒體，不如試著寫寫日記，或在床上閱讀紙質書。如果夜已深，但你的大腦卻依舊胡思亂想難以平靜，你可以進行短暫的冥想練習，幫助安定心神。

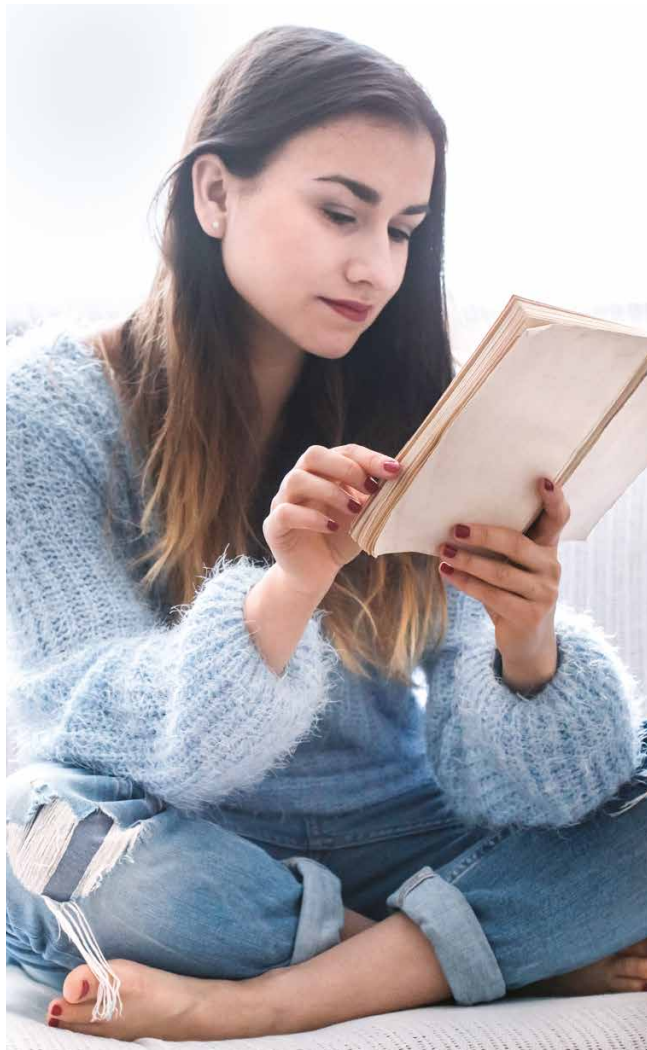
當你將休息看作頭等大事，生活的方方面面都會更加如魚得水，你也能更從容地活在當下。休息是滋養身體的不二良藥，dōTERRA Serenity®神氣複方精油可以營造靜謐氛圍，助你整夜好眠。舒眠恬靜複合膠囊可以促進舒緩放鬆，提高睡眠質量。*

極致人生是一段旅程，每個人都有屬於自己的道路。靜下心來。思考一下生活中被你忽視的地方，為自己制定一些簡單的目標。知人莫如己，除了以上提議，你也可以為自己量身定制一套屬於你的方案。也許你需要的是在人際關係中劃清界限，或者是安排好每周的飲食計劃。

不管你的目標是什麼，請一步一步不斷前行。只有走過更多的路，才會有更多的美好時刻讓你不禁駐足停留，並感嘆道：極致人生，原來就在眼前。

*上述內容未經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。*

當你將休息看
作頭等大事，
生活的方方面
面都會更加如
魚得水，你也
能更從容地活
在當下。



“讓我們呵護滋養心中那份對全人類至真至純的愛。正是這份愛讓我們更具同理心，充滿使命感。正是這份愛讓我們萬眾一心，眾志成城。與其孤軍奮戰，不如讓我們攜起手來，迎接無限可能。”

Emily Wright

dōTERRA® 創辦人經營團隊暨全球領導力發展首席



(您的姓氏) 家庭傳統



不論生日、結婚紀念日或國定假日，喜慶的日子裡，空氣中洋溢著興奮。敲定派對的每一細節，孩子們挑選心愛服飾，將家中張燈結彩佈置一新，節慶傳統讓大伙團聚，也提醒著我們生活的真諦：美好生活，就是與親朋好友們共享的點點滴滴。

節慶傳統對孩子們尤具意義，樂趣橫生的同時更能增進感情，留下美好的永久回憶。

想為家庭節慶增色嗎？這裡有些新點子和美味食譜，適合各類節慶活動。一起動動巧手，品嚐好滋味！





精油感恩裝飾

這款繽紛喜慶的花飾超級簡單，可與孩子一同動手，將當季的香氣自然巧妙地融入家中，讓家人一起感恩生活。

材料：	(以下材料顏色自選)
毛線針	羊毛氈球
剪刀	十號編織線
你最愛的精油	卡紙

做法：

1. 將氈球按顏色分組，依序排列。
小貼士：可將氈球分置於大托盤或多個容器中。
2. 確定氈球間距，量取長度適中的編織線，兩端各留6英吋，用剪刀剪下（三指間距約需12.5英尺長線）。
3. 在線的任意一端6英吋處打一個結。
4. 穿針，用針穿過氈球，將其串到打好的結上。
5. 繼續串氈球，球間距三指。

6. 串聯完成後在尾部打結，記得在編織線末端也留出6英吋。
7. 在兩端系環，用於懸掛。
8. 用最愛的精油噴灑氈球，懸掛成品。怡人香氣可維持數周之久。

感恩旗幟：

1. 將各色卡紙裁成長4.5英吋、寬0.5英吋的長方形，對折。
2. 開口處剪一個三角形，形成兩角小旗。
3. 讓家人在小旗上寫下感恩話語。
4. 將小旗掛在氈球之間的編織線上，用膠棒或膠帶固定兩端。

收納時取下小旗，次年更換即可。將花飾纏繞固定於瓦楞紙板即可輕鬆收納。

節慶彩紙煙花

讓派對熱烈奔放吧！用這款彩紙煙花給聚會增添歡快與激動。孩子們不僅會歡呼雀躍，更會在一起做手工時留下與你的美好回憶。別忘了用最愛的dōTERRA精油為彩紙煙花增添一縷驚喜。

材料：

空衛生紙捲

膠水或雙面膠

剪刀

緞帶

面紙

拉炮（選擇性）

彩紙、dōTERRA Breathe®順暢呼吸複方精油、dōTERRA On Guard®保衛複方精油、

生薑檸檬味喉糖，或者你喜歡的精油。

做法：

1. 將拉炮粘在空衛生紙筒內部（選擇性）。
2. 裁下比拉炮稍寬的包裝紙，將衛生紙筒包裹兩次。
3. 用雙面膠帶或膠水將衛生紙筒固定在包裝紙一端，捲起覆蓋，繼續用膠帶或膠水將紙巾另一端固定。
4. 用緞帶扎住一端，從另一端裝入彩紙和其他驚喜。
5. 用緞帶扎住開口端。

不論是和孩子慶祝除夕夜，還是與伴侶共度情人節，或是為朋友慶生，乃至任何歡慶時刻，這款彩紙煙花都是烘托氛圍的好幫手。每當歡慶時刻來臨，抓住兩端，發射！



巧心檸檬櫛瓜麵包

時值十月，在院子種菜的人家總會偷偷地把南瓜和櫛瓜擺在鄰居的門廊上，分享豐收後自己來不及享用的蔬果。別急著把你的櫛瓜送人！這款清新的檸檬櫛瓜麵包可以助你在清涼秋日抓住夏天的尾巴。雖然使用攪拌機製作也可以，但對於這款簡單食譜其實並無必要，不妨讓孩子們來幫忙一起動手。

食材：

2杯白麵粉
 ½茶匙鹽
 2茶匙泡打粉
 2顆雞蛋
 ½杯特級初榨橄欖油
 1⅓杯糖
 2大匙檸檬汁
 ½杯牛奶
 1顆檸檬皮，刨屑
 1條櫛瓜，刨絲
 8-10滴檸檬精油

糖漿：

1杯糖粉
 3大匙牛奶或半奶半鮮奶油
 5滴檸檬精油

做法：

1. 烤箱預熱至350°F
2. 在中型盆內將麵粉、鹽和泡打粉混合均勻，放一旁待用。
3. 在大型盆內打入雞蛋，加入橄欖油、糖、檸檬精油、牛奶和檸檬皮，攪拌混合。
4. 加入櫛瓜，攪拌均勻。
5. 將乾濕原料混合並攪拌均勻，記得把碗底的殘留物刮乾淨。
6. 準備9x5英吋的麵包烤盤，刷油並灑一些麵粉，或者刷油後墊一層烘焙紙。
7. 將面糊倒入烤盤，烤1小時，可用牙籤試熟。
8. 混合糖粉、檸檬精油和牛奶，攪拌至順滑，糖漿即製作完成。
9. 趁熱淋上糖漿，靜置後切片（本食譜預留足量糖漿，擺盤時再次添加）。

節慶之妙在於增進交往和感情。不妨將以上食譜和手工小物加入你家的節慶傳統，與家人共度美好時光。動動手，添歡笑。

歡暢巧克力柑橘

你在尋找更健康的假日美食嗎？本食譜融合柑橘的酸甜和巧克力的濃郁，幾滴桂皮精油更添一絲辛辣。食譜簡單，孩子們可參與其中，精油感恩花飾完工後，不妨以此犒賞。

食材：

8個柑橘，去皮並分瓣
 1杯黑巧克力
 2滴野橘精油
 1滴桂皮精油
 適量粉紅喜馬拉雅海鹽

做法：

1. 在烤盤上鋪上烘焙紙。
2. 隔水加熱將巧克力慢慢融化，融化後離火，拌入精油。
3. 用柑橘瓣沾取巧克力，放在鋪有烘焙紙的烤盤上，撒上海鹽。
4. 待巧克力凝固，室溫下享用。



doTERRA
Wild Orange
Citrus
sinensis
5 mL
Essential Oil Supplement

doTERRA
Frankincense
Boswellia
Essential Oil 15 mL
Essential Oil Supplement

doTERRA
Lemon
Citrus
limon
15 mL
Essential Oil Supplement



獸醫專欄

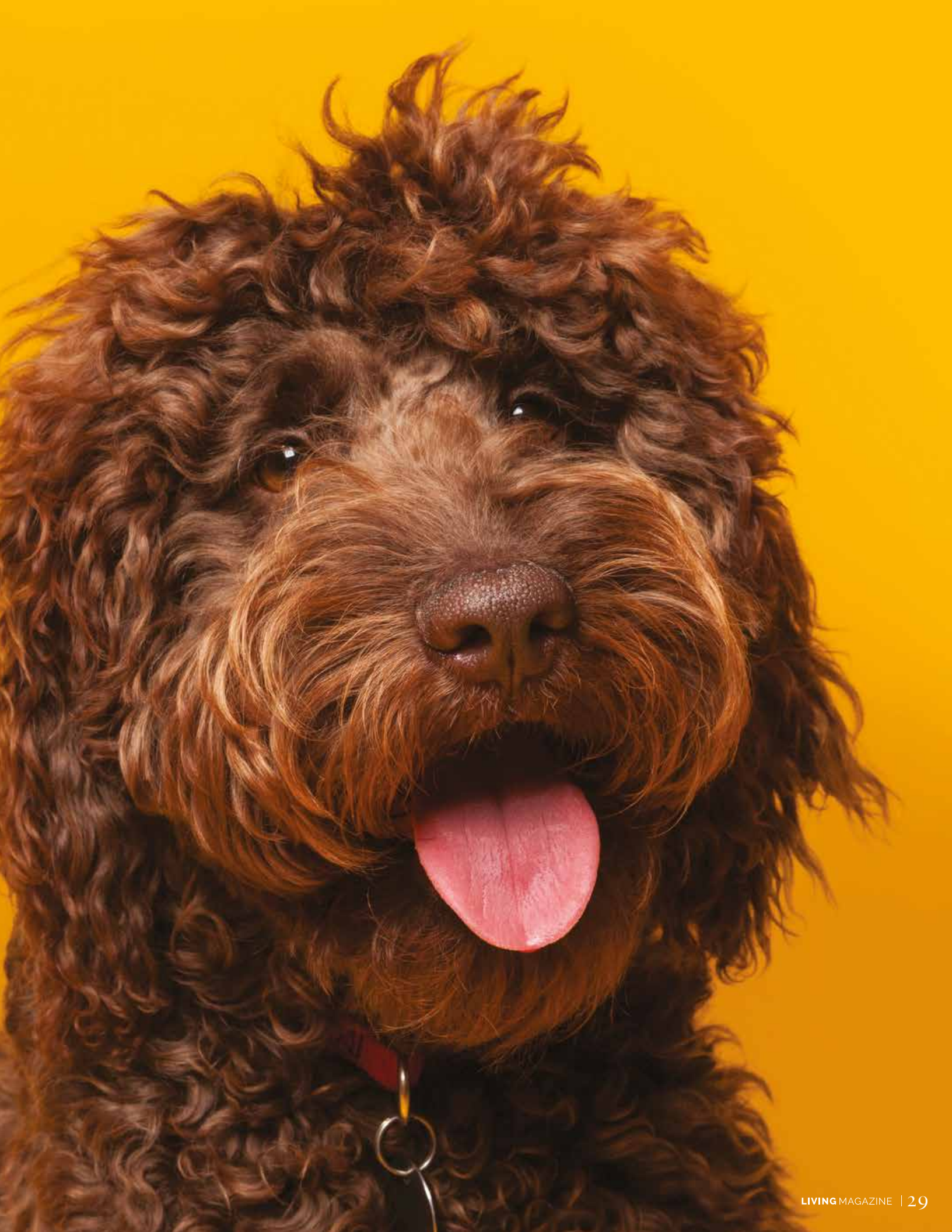
向汪星人致敬

—

狗是人類最好的朋友。它們不離不棄陪伴主人，給你無條件的愛。我們也想讓這些毛茸茸的小傢伙過得更好。發揮精油的天然之力，是呵護寵愛的不二之選。

有關犬類精油使用的可靠資訊相對有限，因此我們邀請了Mia Frezzo博士來分享她的獨家妙招。Fezzo博士是dōTERRA國際獸醫顧問委員會成員，也是《香香愛寵：貓狗精油使用指南》（SpOil Your Pet: A Practical Guide to Using Essential Oils in Dogs and Cats）一書的合著者，同時她還在新澤西的哈斯布魯克高地開有自己的動物醫院。八年前，Fezzo博士的女兒因精油而生活大有起色，這也讓Fezzo博士領略到了精油的威力。因此，她將dōTERRA的產品融入到了工作實踐中，並取得了不同凡響的效果。發揮自然的力量，幫助她所服務的家庭，這也讓博士自己深感欣慰。

「我在工作中使用精油幫助了很多病例。回想這些年醫治過的可愛狗狗，其中有隻名叫熊熊的狗令我印象格外深刻。一年前，我第一次遇見熊熊，它是一隻7歲的德牧混血。我毫不猶豫決定一定要讓它好起來。熊熊因為不像以前那麼活躍，所以體重有所增加，導致它身體更加不適，性情也更加暴躁。」



「熊熊的家人剛來的時候，對精油其實很陌生，但他們一心一意為愛犬，希望熊熊能過得安適些。我建議他們將乳香、芳香調理複方、古巴香脂和姜黃精油混合，一日外塗兩次。同時，熊熊還一天使用兩次舒緩口服多酚。短短幾周，熊熊開始日益精神起來，行為也有了改善。家人打電話給我，激動到幾乎哽咽。他們告訴我，熊熊如今會在沙發上嬉鬧，而且又跑又跳。他們感謝我幫他們找回了昔日活潑快樂的熊熊。」

並不是所有狗都會和熊熊一樣獲得立竿見影的效果，但根據我的經驗，精油確實對身體機能大有裨益。效果有目共睹！精油的奇妙之處就在於其用途非常廣泛，既可每日使用保持最佳健康狀態，又可以在狗需要時派上用場。

如果家有愛犬，究竟該如何使用精油，讓狗朝氣蓬勃、生龍活虎呢？我們向廣大會員及健康倡導者徵集了若干常見問題，由Fezzo博士憑藉豐富的行醫經驗為我們一一解答。

如何使用芳香噴霧器營造安寧氛圍？

如果你的狗偶有焦慮情緒，那麼dōTERRA的神氣複方和樂釋精油都是上佳之選。此類溫和精油可以營造安寧氣氛。你也可以將精油稀釋後為愛犬塗抹，幫助狗平靜下來。

精油能幫狗驅蟲嗎？

天竺葵或迷迭香都是幫助狗免受蟲害之苦的妙方。

如何為狗塗抹精油？

有幾個關鍵部位非常適合局部塗抹精油：頭頂、頸部、軀幹、臀部或腹部。多數狗不喜歡爪子被人觸碰，所以在塗抹精油時應當避免。請記住，我們的目的是要用精油給寵物帶來正能量。對於許多愛寵而言，主人為其塗抹精油是一種增進感情的方式，也是一個令其期待的時刻。我很高興聽到顧客反饋說，狗主動湊上前要精油，或是在主人給自己塗抹精油時上前磨蹭，或是直接上來「揩油」。寵物知道，精油是好東西。





不知道該用何種精油怎麼辦？

不論選擇哪種單方或複方精油，你的愛寵都能從中受益。純正精油內涵豐富，可以提供從頭到腳的全方位呵護。如有疑慮，選擇乳香一定不會錯。乳香的效用不勝枚舉，有著精油之王的美譽，是萬無一失的全能精油。

狗使用精油時有哪些安全注意事項？

狗和人不同，在使用精油時，為確保安全性，務必多加留心。首先，請避免對狗使用熱性精油。需要避免的熱性精油包括桂皮、肉桂、丁香、茶樹、牛至和百里香。使用更為安全的精油代替，也可以實現類似乃至更佳的效果。另一個注意事項是，千萬不要在耳道或眼睛處塗抹任何精油。精油效力強大，這些敏感部位不適合塗抹。

精油芬芳怡人，但請記住，狗的嗅覺比我們的靈敏數千倍，因而使用精油時應當做好保護措施。比如，家裡使用芳香噴霧器時，應保持良好通風，並且保證狗能夠隨時離開房間。務必留心你的寵物，注意任何不適跡象，如無精打采、呼吸急促、喘氣、流口水、眯眼等異常行為。如發現此類跡象，請關閉噴霧器，並打開窗戶進行通風。

天竺葵或迷迭香都是幫助狗免受蟲害之苦的妙方。

不論是用精油外塗或是擴香，亦或是兩者同時進行，相信你的愛寵和你自己都會收穫令人欣喜的效果。我屢屢目睹精油對寵物的奇效，希望你有機會與我共同見證。

doTERRA精油並非專門為動物調製。以上建議基於執業獸醫的個人經驗，未經臨床檢測。有關您愛寵的具體情況，請諮詢獸醫。





“關愛重塑人生。”

—
John C. Maxwell

歡迎回家

人，不可無家。片瓦遮身是生存所需，但家的意義絕不止於此。奧德賽苦苦追索十載，不僅僅是為了一處棲身之所。家是情感、靈魂和心靈的歸宿，是我們的避風港。



“每個人都心中都潛藏著對家的渴望。那是安放自我、不受俗擾的安穩所在。”

Maya Angelou

家是什麼？

家是物質空間，是親情愛意。家是一種歸屬感，是一種自我寄託，也是安穩所在。歸根結底，其關鍵是自我安全感、物質空間和人際關係。

不論你對家定義如何，你總能找到屬於自己的家。

創造一個真正的家

在一個空間中營造出家的感覺，其實並不需要大費周章或花大錢，但用心卻必不可少。無論是一個房間、一間公寓還是一棟房子，家是屬於你的地盤。休養生息，遮風擋雨，你的家，你做主。

不論一天如何奔波勞碌，踏進家門，你便駛入了避風港，得以重煥精神、獲得滋養，為次日充電。說起家，你最看重的是什麼？是什麼讓你感到溫暖，覺得心裡踏實，讓你煥然新生？

舒適環境

對許多人來說，空間的外觀和給人的感受至關重要。進屋時，細心感受，記下你的喜好。不妨重新擺放傢具，找到你最中意的格局。用精油擴香，營造你嚮往的氛圍——舒緩沈靜，鮮活明亮，腳踏實地，亦或是朝氣蓬勃。

營造你渴望的家中氛圍。



舒緩沈靜：
神氣複方
薰衣草



鮮活明亮：
檸檬
順暢呼吸複方



腳踏實地：
安定情緒複方
乳香



朝氣蓬勃：
薄荷
綠薄荷





快把鍾愛的精油融為家中裝飾，自己動手製作一個精油置物架，把精油擺放在它們可以施展魔法的地方—床頭、浴室或是廚房。讓你必不可少的精油寶貝隨時相伴左右。

DIY精油架

所需材料：

木材：

- + 圖示精油架所用的是長3英吋、寬1英吋的胡桃木。先測量並標記孔洞位置，然後用手鋸和輔鋸箱將木板切割成型。

手鋸、輔鋸箱、砂紙

電鑽

Forstner鑽頭

- + 15毫升精油用1¼英吋的Forstner鑽頭
- + 10毫升精油或27毫升噴霧用1英吋的Forstner鑽頭

做法：

1. 確定精油瓶孔尺寸、數量和位置，標記孔心。測量時務必考慮孔間距。
2. 用夾鉗將木材固定，根據需要進行調整。
3. 將Forstner鑽頭套上電鑽，將鑽頭尖端放在標記中心進行鑽孔。可在鑽頭上用膠帶或馬克筆做記號，以保持深度一致。中途暫停幾次，以免摩擦溫度過高，灼傷木材和鑽頭。
4. 鑽孔完畢後，用砂紙打磨邊角，然後為木料塗油封邊。

讓家生機盎然

用愛物裝點你的家。種幾株室內草本植物和盆栽，時時照料，日日欣賞。

人人思家，而你家的樣子由你決定。你可以讓家成為放鬆一日疲憊的地方，釋放創造力的所在，充分表達自我的空間，或是獲得滋養補給的地方。總而言之，你的家，你做主。



ō
PROMO

精油焦點

dōTERRA Balance® 安定情緒複方

dōTERRA 安定情緒複方
和SPA安定平衡沐浴皂

dōTERRA安定情緒複方具有清新的木質香氣，非常適合舒緩偶發的日常壓力。該複方精油可以用於營造寧靜、放鬆的氛圍。

乳香、雲杉和芳樟都是根系很深、四平八穩的植物，而其芳香也能讓人感到安定踏實。藍色洋甘菊、藍艾菊和桂花則讓這款精油香氣更為平和，不論何時何地，鎮靜安撫人心。

全新的dōTERRA Spa安定平衡沐浴皂可為每日護理帶來非凡驚喜。除了富含能夠舒緩肌膚的精油，這款非洲黑皂更融合了乳木果油、椰子、向日葵、棕櫚仁油和可可殼，令你的皮膚潔淨柔軟、煥然一新。

複方成分：

雲杉葉、芳樟葉、乳香樹脂、藍艾菊花、藍色洋甘菊、桂花

趣味小知識

本複方中的多種精油千百年來被用於促進身心通體和諧。

如何使用安定情緒複方

- + 在一日之始塗抹於腳底。
- + 輕拍於手腕或脖頸處。
- + 在車內擴香，讓你沈浸在放鬆、舒緩的氛圍中。

如何使用dōTERRA SPA安定平衡沐浴皂

- + 早晨沖澡時打出豐盈肥皂泡沫，讓舒緩的芬芳伴你開啓新的一天。
- + 孩子睡前洗澡時使用，為一天畫上圓滿句點。

不論豆蔻耄耋，因自然而美麗

人體是神奇的，它陪伴我們走過人生的悲歡離合，歷經不同年齡的健康、失落、變化、成長。記得用愛悉心呵護身體，表達你的感激之情。學會先愛自己、照顧自己，那麼愛他人、照顧他人也會更加容易。

你的身體充滿智慧，它想要時刻保持最佳狀態。幫助你的身體強化直覺，將優質天然產品納入每日的美體必修課。Verage肌膚保養系列有助於補充水分、改善肌膚質地。西洋蓍草|石榴籽精油含有西洋蓍草花成分、和鎮定心神的冷榨石榴籽油，有助於舒活肌膚、重煥青春。事實證明，長期使用以上兩款舒緩產品有祛斑美肌、舒緩敏感的功效。另外，不妨試一試花漾年華保濕精華，淡化細紋和皺紋。

記得用手工身體乳每日按摩腳跟和肘部粗糙龜裂的皮膚。保持水分不僅能讓肌膚煥發光彩，更有助於淡化歲月痕跡。



手工身體乳

材料：

½杯乳木果油

½杯可可油

½杯椰子油

½杯分餾椰子油

30滴dōTERRA®精油

(檀香、乳香、天竺葵和薰衣草是極佳搭配)

做法：

1. 隔水加熱融化乳木果油、可可油、椰子油和分餾椰子油。
2. 每過數分鐘攪拌一次，直至全部混合均勻（大約需要10到15分鐘）。
3. 油脂融化後離火，靜置10分鐘冷卻，加入所需精油。
4. 加入精油後靜置於陰涼處（冰箱亦可），至凝固。
5. 完全凝固後用手動攪拌器攪打，慢慢加快速度，使乳液輕盈、質地蓬鬆（大約需要3到5分鐘）。

提示：身體乳可存放於玻璃罐中，置放陰涼處保存。如有需要，可用手動攪拌器再次攪打乳液，調整至你喜歡的黏稠度。



柑橘類精油具有光敏性。若外用塗抹，請避免直接暴露在陽光或紫外線下。



無論年齡大小，壓力和憂慮都是身心健康的大敵。花點時間做自己喜歡的事情：洗澡、看書、遠足、致電好友、為家人下廚或冥想。將古巴香脂軟膠囊作為你的每日維生素補充，舒緩並支持你的神經系統。樂釋膠囊也是不錯的選擇，有助於改善心情、調整心境。*用樂釋複方精油擴香可以營造舒緩寧靜的氛圍。以上簡單的自我保健，可以讓生活充滿正能量，將緊張感和揮之不去的負面情緒一掃而光。

別忘了用愛呵護你的秀髮。根據自己的年齡，調整護髮方法，讓你的秀髮倍感寵愛。激素水平的變化，不論是什麼原因導致的，都會使頭髮變得稀疏脆弱。因此，請多花幾分鐘時間，對你的秀髮進行深層養護。

花點時間做自己喜歡的事情：洗澡、看書、遠足、致電好友、為家人下廚或冥想。

女性往往難以接納自我。和別人攀比、希望時光倒流是人之常情。不要糾纏於短處，每個人都各有所長，請以正向的話語，表達對身體優點的感激之情。如果你發現自己思緒消極，不妨反覆告訴自己「我值得擁有愛與快樂」，或者「我愛我的短處，接受自己的缺點」。試試將dōTERRA安定情緒複方塗抹於手腕、頸部和腰部，促進整體身心和諧。相信自己，方能成就最好的自己。



身心和諧擴香配方



5 滴
雪松



3 滴
薰衣草



2 滴
乳香



上述內容未經美國食品藥品監督管理局評估。
本品不用於診斷、治療、治癒或預防任何疾病



每天用一點，效果最大化

美好積極的生活始於把握自己的健康。健康保健計劃讓你每天輕輕鬆鬆，就能妙用精油以及飽含精油之力的各大產品。三種套裝各有千秋，供大家各取所需，打造你嚮往的健康生活！



情緒平衡系列套裝

有效幫助你打造明朗愉悅的體驗，讓你在生活的起起落落中，始終從容不迫、穩步前行。



防禦系列套裝

本套裝中的精選產品，不僅能增強你的免疫系統，還能保持環境清潔，讓你的家更加舒適安心。



舒然系列套裝

全方位支持你的肌肉和關節，助你更強壯、更健康。

健康保健計劃機制

每一個健康保健計劃都含有三套配送到家的產品。這些產品循序漸進，隨著你對精油漸漸熟悉，新產品會不斷加入你的健康保健計劃。選定一套方案，接下來90天便無需煩心，長期健康更有保障。



秋日燒烤 牛氣沖天

樹葉由綠轉黃，炎炎夏日告退，是時候把沙灘浴巾換成毛帽，享受秋高氣爽了。與家人朋友遠足、和孩子在院中踢球，這些都是美味佳餚的完美前奏。別讓烤架在倉庫落灰了。

這個秋天，用香噴噴的精油食譜開拓味覺吧，不僅人人垂涎欲滴，更能讓家人擁有健康強壯的冬季。

食材

想到燒烤，漢堡、烤雞、和牛排必不可少。除了這些原汁原味的饕餮佳餚，燒烤其實可以更加繽紛。秋日大豐收，各色原料齊聚一堂。

樹葉紛落，萬物休眠，秋天是時令水果和蔬菜的饗宴。有的食材你或許從未想過可以燒烤，但卻值得一試：



蘋果



葫蘆南瓜



馬鈴薯



南瓜



胡蘿蔔



韭蔥

天然健康、適合燒烤的果蔬遠不止於此。不論想烤什麼，記得在戶外烹飪中加入精油：野橘和檸檬可以增添柑橘芬芳，牛至和迷迭香可以帶來草本美味，薄荷和綠薄荷可以增加清新滋味。精油功效強大，幾滴便顯神威！





補充蛋白質，肉類食材必不可少，使用以下醃料可以為其畫龍點睛，與牛排搭配更是一絕：

落基山醃肉料

食材：

½杯椰子醬油或大豆醬油

¾杯蔬菜油或橄欖油

1茶匙蒜蓉

1湯匙洋蔥乾

1湯匙檸檬汁

1滴生薑精油

2滴檸檬精油

1滴黑胡椒精油

做法：

在玻璃碗中混合所有原料，醃肉時間越長，風味越足，以8至24小時為宜。

若想更加豐盛，可在皮塔餅和最愛的秋日蔬菜上塗點橄欖油，撒上鹽和胡椒，分批烤至變軟略焦。烤皮塔餅時請務必小心，每面30至45秒即可。

食用時沾取以下食譜中的鷹嘴豆泥，搭配享用，雙倍美味。

快手鷹嘴豆泥

原料：

1罐鷹嘴豆（15盎司），瀝乾並另留汁液

1湯匙檸檬汁

1湯匙橄欖油

1茶匙蒜蓉

適量鹽和胡椒

2滴芝麻油（可酌量增減）

1滴檸檬精油

做法：

在食物處理機中將鷹嘴豆、檸檬汁、橄欖油、蒜、鹽、胡椒、芝麻油和檸檬精油攪打均勻。用預留的鷹嘴豆汁液調整稠度。





家庭時光

秋日燒烤如此歡樂美妙，不僅是因為可以製作並享用營養美食。除了美食作伴，更有家人相陪，共享清新宜人的秋日空氣。

肉和蔬菜在一邊被烤得香氣四溢，此時你可以盡情享受各種活動。跳進樹葉堆嬉鬧、籌劃萬聖節和感恩節、把松果塗上五彩外衣、舉辦水中叼咬蘋果大賽（別用在烤架上的蘋果就行），或是進行一場尋寶遊戲。

根據全家喜好制定計劃，讓每個人都參與其中，其樂融融。燒烤是增進家人感情的絕佳契機，炒熱氣氛，備好佳餚。帶上舒緩複方乳霜，輕鬆應對體力消耗。悠活寶貝複方可以幫你解決大餐過後的各種問題。

這個秋天，不要錯過有益身心的戶外之旅，與愛人同行，暢享健康燒烤。屋外秋色愈濃，抓緊時間，讓燒烤大會牛氣沖天。

根據全家喜好制定計劃，讓每個人都參與其中，其樂融融。



佳節 擴香配方

每一個歡慶時刻都有其獨特的氣味，既沈澱了過去的回憶，又飽含著對未來的憧憬。不管是對萬聖之夜「裝神弄鬼」的殷殷期盼，還是初嘗愛吻的芳澤，氣味的故事不一而足。試試以下擴香配方，讓自己每到一處，都能享受這個季節的芬芳。



南瓜精靈

- 3 滴丁香精油
- 3 滴肉桂精油
- 3 滴dōTERRA On Guard®保衛複方
- 2 滴野橘精油



感恩之心

- 1 滴生薑精油
- 1 滴肉桂精油
- 2 滴胡荽精油
- 1 滴丁香精油



緋紅臉蛋

- 2 滴Citrus Bliss®柑橘清新複方
- 3 滴Holiday Joy™愉悅假期複方
- 2 滴dōTERRA Breathe®順暢呼吸複方



堅毅決心

2 滴 Slim & Sassy® 輕盈複方
2 滴 野橘精油



丘比特之吻

3 滴 肉桂精油
2 滴 黑胡椒精油
2 滴 柑橘清新複方
1 滴 廣藿香精油



幸運三葉草

2 滴 佛手柑精油
2 滴 萊姆精油



“夢，不因異想天開
而落空，只因無人問
津而隕落。”

—
Sarah Clevenger





自然之力， 呵護你我

回首過去，你會發現人生路上諸多轉折。健康倡導者Keri Byrum和Joyce Konstantinow不約而同地將人生轉向了一個獨特的方向：重返童年的農場。這一轉折讓她們過上了嶄新的生活——天地為家，珍愛自然，取之於斯，用之於斯。

Keri Byrum

Keri Byrum在愛荷華州雪松瀑布鎮的一個農場裡長大，從小對栽培植物興趣濃厚，鍾愛有加。她大學主修生物，曾在校園溫室工作。獲得本科學位後，Keri進入特拉華大學的研究所深造，在當地美麗的長木花園（Longwood Garden）裡學習工作。之後，她搬去了奧蘭多，在主題公園裡擔任園藝師，再後來，她當上了公園的助理園長。

180度翻轉人生

在佛羅里達住了12年後，Keri遇到了人生的轉折點。Keri說：「有一天，我丈夫對我說，他覺得我們應該搬到愛荷華，幫我爸爸接管生意。我當時覺得他肯定是在開玩笑！我說你是逗我的吧？但一番促膝長談過後，我們決定搬家。」

於是，他們搬回了Keri長大的那個農場。沒過不久，Keri就懷孕了。Keri和丈夫笑稱這一系列事件為「180度翻轉人生」。正是在這段時間，Keri對精油產生了興趣。眼看兒子就快要出生，對Keri而言，尋找天然安全的護理產品成了頭等大事。



栽花培木

今年，Keri兩歲半的兒子也開始「務農」，他有兩株番茄，要負責澆水栽培。Keri相信，她之所以對植物充滿熱忱，是因為童年照看家庭果園的經歷。當時，祖母讓她在園中幫忙，Keri看著果樹成長，品嚐美味蔬果，因此愛上了園藝。Keri覺得，如果大家有機會體驗親手勞動後豐收的喜悅，人人都會愛上園藝。看到勞有所得，看到花朵盛開，看到鮮果成熟，你不知不覺就會愛上這一切。

在地裡勞作耕耘，看著生命茁壯成長——這構成了人與自然之間的特殊紐帶，也教會了人們要以感恩之心接受大自然的慷慨饋贈。Keri說，「我很喜歡看萬物成長。每當有小雞破殼而出，我都興奮不已，就像第一次見到一樣。」

Keri給業餘園丁的忠告



Keri建議從小事著手。你可以買一株羅勒，放在家中陽光充足的窗台上。很快，你便會愛上用新鮮羅勒做菜。繼而，你可以試著在窗台上添些草本植物。掌握了基礎知識，便可進階到種植箱，甚至小花園。園藝學習沒有固定的時間表，快慢皆由你掌控。

因為度假或忘了澆水，羅勒枯死了怎麼辦？再買一個！「生活中需要擔心和內疚的事情太多了」Keri說，「不應該為此煩心。我的植物也會死，但我不會為此抱憾。舊的不去，新的不來！」

Joyce Konstantinow

和Keri一樣，Joyce在農場裡長大，而她重返農場的故事同樣也是一個人生的轉折。Joyce在伊利諾伊州的乳牛場裡長大，有9個兄弟姐妹。100英畝的農場裡，除了動物，還有超大的菜園果園，以及各類花草。

五十二載為花忙

Joyce曾經是零售花卉設計師，做了52年。1998年，丈夫Peter患病，於是她關掉花店，兩人搬回了她幼時的農場，和兄弟姐妹比鄰而居，和仍住在農場裡的老母親為伴。與大自然和家人朝夕相處，彼此扶持關照，這正是夫婦倆所需要的。

人生轉折

當丈夫去世，Joyce的生命由此轉折。不久之後，母親被診斷出絕症，生命僅剩下六個月。一時之間，Joyce的人生天翻地覆。她不得不適應獨居生活，並扛起照顧母親的重擔。

這些變故在不到五年前紛至沓來。為全力照顧母親，Joyce放下了花藝設計的事業。正是在這人生起伏中，Joyce發現了精油。她向來鍾愛天然製品，使用精油也是很順其自然的選擇。精油為母親帶來了慰藉，也呵護著Joyce自己。

心靈驛站

又過了兩年，Joyce的母親去世了，她的生活又邁入了另一個階段。環顧四周，Joyce發現這片家庭農場大有可為，頗具潛力可以打造成一個撫慰滋養身心的避風港，不僅讓自己受益，還能造福社區友鄰。

“園藝是我的良醫”

她妙用花卉、植物、飾品和精油，將農舍和穀倉改造成了心靈的驛站，還在地下室開闢了特別的園藝工坊。「園藝是我的良醫」Joyce說，「維繫我身體和心靈的健康」她常在門廊上開展關於精油的座談，在改造後的農舍和穀倉裡教授精油課程。Joyce還開設精油小課堂。這片怡人的空間成了精油愛好者的聚集地，Joyce常在此舉辦精油相關的培訓活動。







Joyce的小貼士： 園藝中的精油妙招



薄荷精油：滴數滴薄荷精油於棉墊或棉球，置於花園四周可防害蟲。

在4盎司小瓶中加入10滴薄荷精油和2茶匙金縷梅酊劑，然後加滿蒸餾水，噴在後頸處可清涼降溫。



茶樹精油：取玻璃噴霧瓶加水，滴入10滴茶樹精油，可用於清潔園藝工具和花盆。

與薰衣草精油混合，可用於舒緩肌膚。將這兩種精油混合，加入分餾椰子油稀釋，裝入滾珠瓶中，使用更加方便。



天竺葵精油：試試Joyce的園丁洗手皂。肥皂絲滑，可去除肌膚角質，非常適合在油漆或手工後使用：

½杯無香蓖麻皂
2大匙分餾椰子油
1小匙維生素E
½杯白糖
15滴天竺葵精油



檸檬精油：在冷水中加入3到5滴檸檬精油，可用於浸泡園中採摘的新鮮果蔬。

滋養靈魂

對Joyce和Keri而言，生活確實奇妙，兜了一大圈又回到了童年的農場。這條擁抱草木、回歸自然、返璞歸真的道路或許與你的軌跡有所不同，但是藉自然之力收穫從容、滋養與生機，又何須一座農場呢？環顧你的周邊，大自然在哪兒？窗台上的一株植物？你的後院？當地公園？尋找大自然，呵護大自然，它一定會回報你的恩澤。



從我開始 保衛行動



dōTERRA On Guard™保衛複方濕紙巾閃亮登場

dōTERRA保衛複方的清潔魔力如今唾手可得！全新dōTERRA保衛複方濕紙巾可以幫助你用天然的方式，快速、有效清潔雙手。常備車中或隨身攜帶，讓其時刻保衛你的健康。

全新On Guard®保衛複方天然淨白牙膏

廣受家庭喜愛的保衛複方牙膏配方全面升級。新款保衛複方天然淨白牙膏有助於清潔牙齒、減少牙菌斑，為牙齒溫潤和拋光美白。天然成分助你皓齒動人。

dōTERRA® | Products



獲救女孩重返社會： 漣漪效應

當Marie*走進拉法國際（Rapha International）提供的安全之家時，她對於未來一無所知。她經歷了旁人難以想象的苦難。落入人販的魔爪，遠離親人和家鄉，她的人權被無情地踐踏，她的身體遭到殘忍的性剝削。不曾有人問起過她想要什麼。如今，她逃離了性販賣團伙的控制，得到了善後機構的照料，才漸漸認識到，她可以為自己發聲，她能夠選擇自己想要的理想生活。



在拉法國際安全之家的那段時間，Marie自立自強，在她自己的善後管理團隊中扮演了重要角色。她和社工、諮詢師、老師一起，為自己的未來制定了規劃。其中很重要的一部分就是學習瞭解她的基本權利，以及跟進剝削她的人販子的案件進展情況。這個人販子是不折不扣的危險份子，針對他的司法訴訟也被媒體大篇幅報導。Marie甚至還遭到了人身威脅。「我們的員工都十分英勇，竭盡全力保護她的安危。」拉法國際的聯合創始人Stephanie Freed回憶說，「法庭上的訴訟一打響，確保她的安全就成了頭等大事。」

拉法國際

拉法國際成立於2003年，是性販賣兒童倖存者善後工作領域的領軍者。他們和當地的政府、警察、社會服務機構通力合作，為被剝削的女孩保駕護航，幫助各地社區抗擊性販賣。目前，拉法國際在泰國、柬埔寨和海地共計設有四個園區。每個園區大約可以照料50位女孩。光去年一年，該機構的僱員照顧人口販運倖存者的總時長就達到了110萬小時。

大家可能欣慰地認為，倖存女孩從來到拉法國際善後護理園區的第一天起，一切就充滿了幸福快樂。遺憾的是，實際情況往往沒那麼簡單。「對許多女孩而言，第一天其實格外難熬」Stephanie 解釋說，「因為她們對其他人已經喪失了信任，所以我們從見面的第一刻起，就要努力修復這種信任，第一步就是讓她們知道我們將如何提供幫助。我們會帶她們去參觀每天吃飯的地方，並告訴她們不論表現如何，一日三餐一定不會少。我們告訴她們床鋪在哪裡，並且向她們保證，床鋪是用來休息的，絕不是用來工作的。我們還會為大家分發各自的衣物鞋履。大部分來這裡的人都是兩手空空，我們要漸漸讓她們相信，我們真的在乎她們，我們會無條件滿足她們所需。」

療癒心靈的傷口

拉法國際的宗旨是幫助這些女孩重新走入社會，讓她們此後的人生都能夠自己做主、享有自由。為實現這一目標，拉法國際格外關注四個要素：

1. 人身安全和基本生活

許多尋求幫助的女孩營養嚴重不良，生活一無所有，幫助她們走上正軌的第一步，就是為其提供基本的生活所需。此外，許多曾經剝削她們的人販子依舊逍遙法外，所以確保她們的安危也是重中之重。園區雇有訓練有素的安保人員，每日全天候值勤

2. 心理諮詢和醫療服務

拉法國際非常關注孩子們的心理及生理需求。Stephanie表示，「來到我們園區的孩子們，身心都受到了摧殘，所以我們必須格外關注。」

3. 教育和培訓

拉法國際明白，為女孩提供教育及職業培訓能幫助她們打破世代貧窮的惡性循環，這不僅能惠及她們自身，也將造福她們的家庭。

4. 社會工作和法律支持

只要力所能及，拉法國際就必定採取行動起訴罪犯。「我們要让女孩們知道，她們值得讓我們為其奮戰。」Stephanie說，「我們也想讓她們知道，虐待兒童的惡人一定會罪有應得。」

拉法國際力求在各個方面提供最高質量的護理。從老師到保安，每個人都接受過創傷護理的培訓。當一個孩子因為她所經歷的種種而產生情緒、搗蛋胡鬧，每一位員工都能理解並知道該如何滿足她的情感需求。孜孜不倦，每一個孩子都可以茁壯成長；堅持不懈，再複雜的個案都可以迎刃而解。

dōTERRA療癒之手基金會的執行主任Anne Wairepo博士表示拉法國際是一個極具影響力的組織，她說：「我敢說，拉法國際的每一個善後護理園區都是真真切切地在關愛每一個孩子，他們深信每一個孩子都有自己的價值。他們幫助那些經歷了重度創傷的女孩們瞭解自己的巨大價值，帶領她們過上安全且自由的生活。正是因為拉法國際，那些遭到社會剝削的受害者生活才真正有了起色，往後餘生才有了希望。dōTERRA療癒之手基金會很榮幸能參與這些了不起的行動，為有需要的國家獻出一份力。」

dōTERRA的療癒之力

學會表達、學會傾訴是這些女孩療癒創傷過程中的重要一步。然而，對許多女孩而言，這並非易事。她們年紀如此之小，就經歷了如此慘絕人寰的創傷，這讓她們無語凝噎，不知如何表達。就算她們想要傾訴，也不知道如何開口。但是化解創傷的關鍵一步，就是要學會表達。為了鼓勵她們傾訴心聲，拉法國際和dōTERRA療癒之手基金會在泰國的善後護理園區內創辦了一個藝術治療中心。這個美麗的空間是女孩們講述自己故事的安全場所。她們可以畫出來、表演出來，或者用其他方法幫助自己敞開心扉。邁出了這第一步，就開啓了她們的療癒之旅。自創立以來，藝術中心已經成功幫助了數以百計的女孩，讓她們得以訴說自己的悲傷、憤怒、痛苦和希望。

朵朵漣漪，層層改變

「dōTERRA療癒之手基金會的使命就是服務有需要的人，幫助他們終結苦痛，療癒創傷，點燃希望。」dōTERRA創始執行官Mark Wolfert說。這一使命與拉法國際不謀而合。每一個走進園區、接受善後輔導的孩子最終都能走上療癒之路，離開時，她們已是改頭換面朝氣蓬勃，不僅有能力主導自己的人生，而且還能幫助改變千千萬萬人的生活。

「我們真的非常感激dōTERRA療癒之手基金會。齊心協力，我們將石子投入水中，激起朵朵漣漪，這層層波光最終將匯聚成變革的巨浪。Stephanie說，「我有時候



會想，健康倡導者知不知道他們為孩子們帶來了多少改變。我想要告訴他們，許多孩子的人生正是因為他們而大有不同。」在拉法國際接受過善後輔導的女孩將成為變革的先鋒，發出巨大的聲浪，為其他兒童的福祉及安危奔波奮鬥，薪火相傳，生生不息。

這些孩子的人生如今充盈著希望，她們將不僅可以自由地生活，而且還能為世界獻出一份力量。這些女孩所產生的漣漪效應是無法衡量的，在她們身上投資最終獲得的回報必定百倍有餘。

展望未來

當Marie走進拉法國際的大門時，她不曾想過她可以選擇自己想要的未來。在日復一日鍥而不捨的努力下，她終於堅定了信心，她的人生掌握在自己手中。一旦她意識到了這一點，她就清楚地知道自己想要什麼：她想成為一名律師，為祖國兒童的安全和自由而奮鬥。

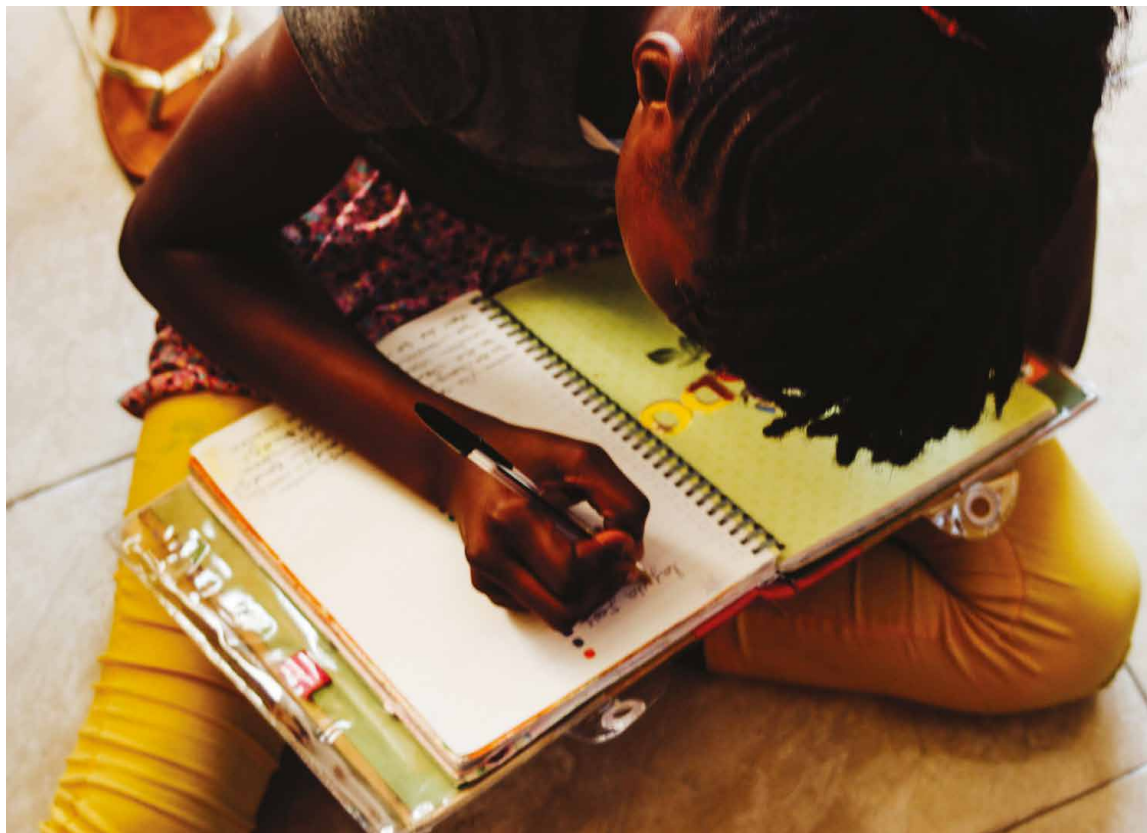
如今，Marie正在為上大學做準備。

*文中名字皆為化名。

變革先鋒—dōTERRA療癒之手基金會喜迎10週年慶！

“我們的初衷，是為dōTERRA打造一個有意義且可持續的模式來回饋社會，療癒之手基金會就這樣應運而生。過去10年的一切成就，全都離不開各位健康倡導者、客戶和員工的慷慨解囊，離不開大家為基金會推動變革之使命做出的不懈努力。你們對於這份使命矢志不渝，造就了不同凡響的成果。一滴精油，一個生命，一方百姓，每一次善舉都在一點一滴改變著世界。”

—dōTERRA創辦人經營團隊Mark Wolfert





dōTERRA 的力量

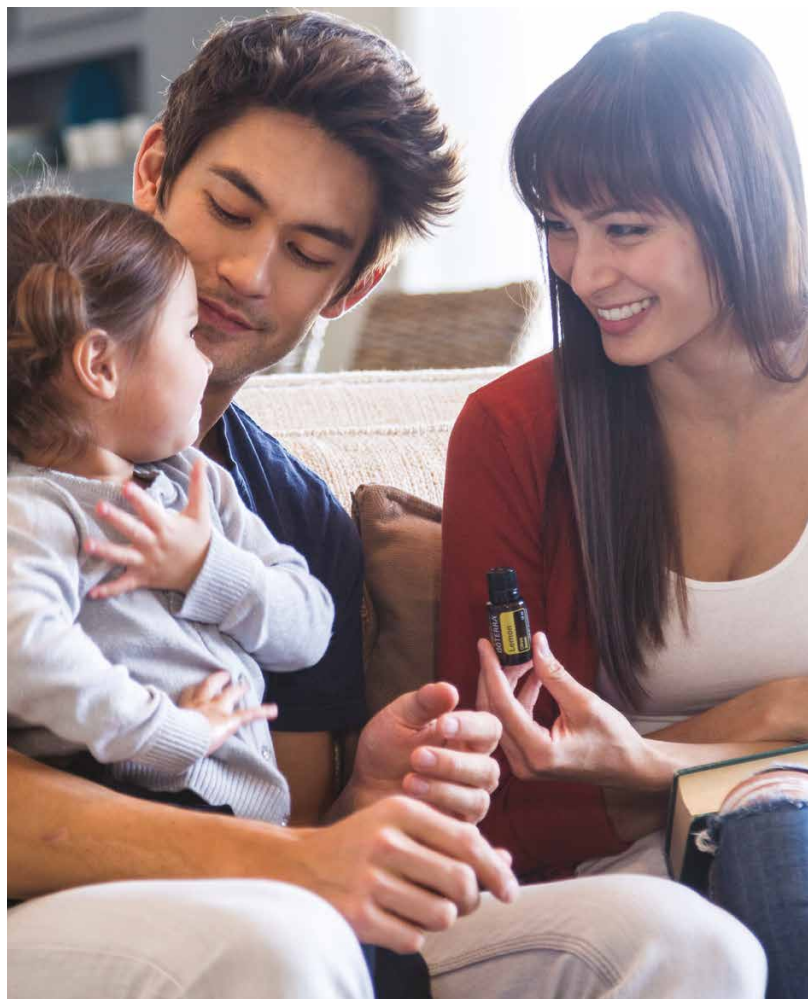
我們不只是一家精油公司。我們是一個全球大家庭，家中成員包括種植業者、採收工人、蒸餾技師、科學家、精油業者、變革倡導者、還有你。dōTERRA的力量不僅源自我們對至真至純精油的不懈追求，更源自我們對你、對大家庭中每一個人的承諾。因為我們每個人都應當去發現心中那個強而有力的自己。



至真至純，風雨不改

只有至真至純的精油才可以讓你不打折扣地享受到植物的天然效用。dōTERRA以「純」為本的精神在企業的方方面面都可感受到一純粹的商業實踐，可持續的採購策略，一塵不染的初心。植物的生長環境及方式影響著你能從其精油中收穫的功效。乳香不懼狂風和乾燥的土壤，在逆境中茁壯成長。薰衣草則需要溫潤的雨水和溫暖的陽光。因此，我們盡心竭力擇其佳處而採之，從品質最優的產地選購原材料。確保你和你愛的人使用的每一瓶精油都至真至純、合乎道德、天然無染、效力強勁，這並非是每個公司都願意不遺餘力去追求的。

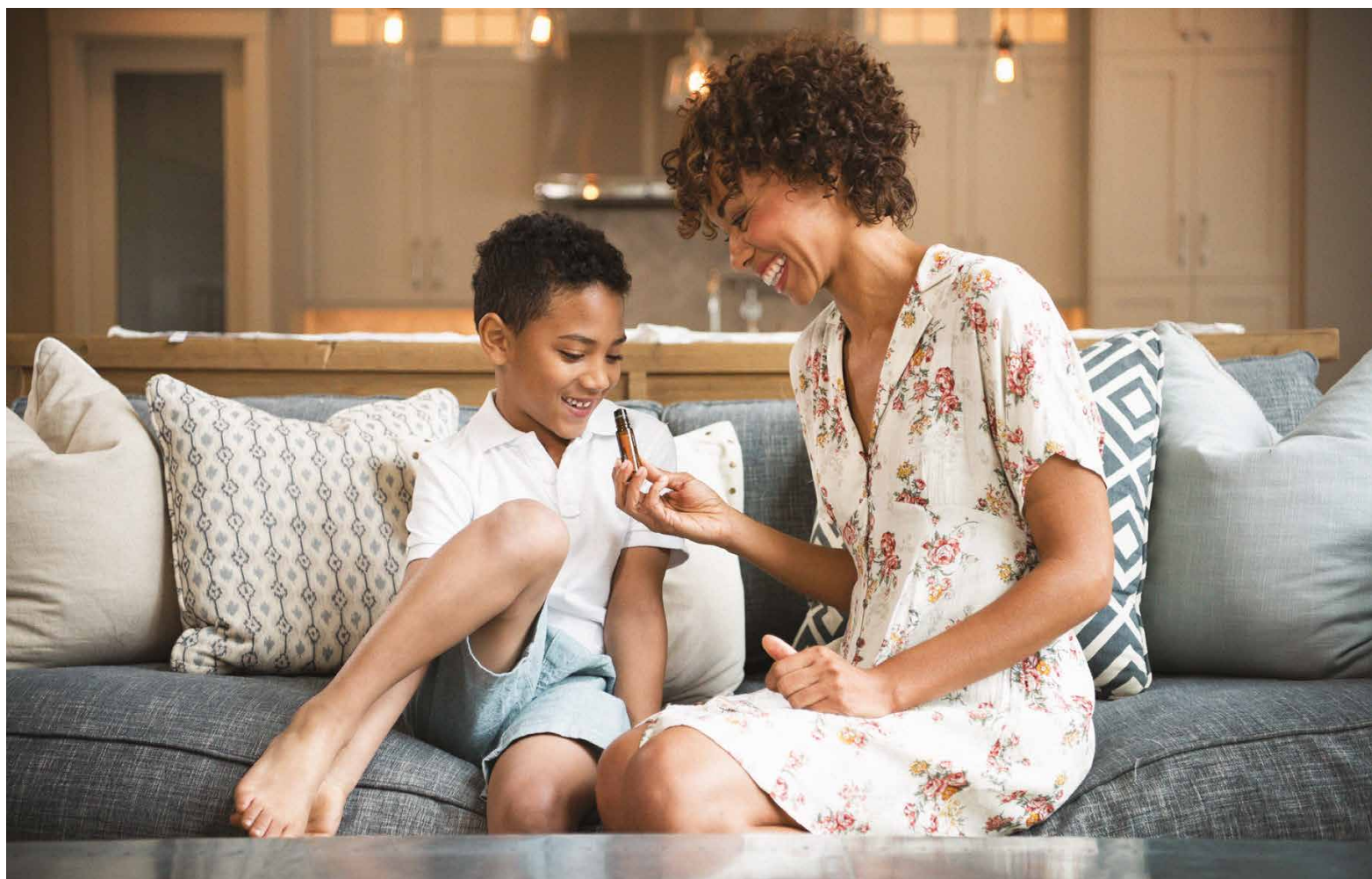
本期雜誌第4頁「精油背後的故事」專欄見證了dōTERRA對乳香可持續發展、純度和原產地的承諾。這也是我們對您的承諾，讓您享受到以最高品質標準打造的精油。



呵護家人，無微不至

我們參與精油產業鏈的各個環節，從而確保絕不偷工減料。所以我們可以自信滿滿、毫不含糊地告訴大家，dōTERRA精油是貨真價實的CPTG®專業純正調理級認證精油。我們的每一批精油在出廠前都要經過幾十次的檢測，以確保我們的精油不含任何雜質或污染。當你親身領略不摻雜質的強效精油威力有多麼強大，一切不言而喻——你會明白至純至真是多麼重要。

市面上的精油產品確實很多，但我們向你保證，dōTERRA精油是您信賴的強效純天然解決方案。我們知道，您肯定希望把最好的一切奉獻給至愛的家人。本期雜誌第16頁「健康與健身」專欄的文章「樂享極致人生」為您出謀劃策提供了一系列妙招，幫助您在善待自己的同時，也能更好地呵護您的家人。



勇往直前，改變世界

dōTERRA精油的原材料來自超過45個國家，其中過半數是發展中國家。許多種植戶和蒸餾業者生活在貧困地區，基礎資源匱乏，學無所教，病無所醫，連潔淨的水源都是奢求。因此，dōTERRA自始至終都把回饋社會、造福百姓看作是其使命的一部分。

dōTERRA Healing Hands Foundation®療癒之手基金會成立於2012年，是一家501(c)(3)條款下的非營利性機構，旨在幫助推動原材料採購地區的發展項目，包括出資修建學校、衛生診所、培訓設施和清潔水系統。

基金會還與其他組織合作，支持救災行動，預防人口販運，營救受害者並幫助其回歸社會，發行小額貸款，推動女性衛生教育。基金會的所有行政費用由dōTERRA國際承擔，因此一切捐款100%直接用於各類援助項目。

當您使用dōTERRA的產品，您不僅可以享受純正精油帶來的效用，同時也在為全球各地的人道主義行動出力。在本期雜誌中，您會讀到關於Marie*的故事，以及dōTERRA療癒之手基金會如何支持拉法國際的賦能行動。請閱讀第56頁的文章「漣漪效應」。

無懼挑戰，創造不同。

探索dōTERRA，尋找新自我。

唯有強者，堅定不移以「純」為本。唯有強者，打造值得信賴的高效產品。唯有強者，為天下人奔波，引領他們發現自己的力量。

親自體驗dōTERRA的力量，領略靠良心採購、用匠心打造的至純高效精油，締造不同凡響的自己。

dōTERRA Lifelong Vitality Pack® 終生保健套裝

身心健康是人們共同的願望，而dōTERRA終生保健套裝正是為此而生。賦活植物精華、全方位綜合維生素、菁萃能量魚油強強聯手，以自然之力全方位守護您的神經系統、免疫功能、新陳代謝等各大身體機能。*

Alpha CRS®+賦活植物精華

真正的健康從細胞開始。賦活植物精華以純天然植物萃取物為原料，專為細胞健康設計，有效支持細胞能量，減少氧化反應，增強細胞免疫功能。*

Microplex VMz®全方位綜合維生素

現代膳食中的維生素和礦物質並不足以維持身體最佳的運作狀態。全方位綜合維生素富含含有22種可以被身體有效吸收的維生素和礦物質，幫助促進細胞正常生長、維護細胞功能。*全方位綜合維生素給予身體其所需的營養。*

xEO Mega®菁萃能量魚油

你可能已經聽說omega脂肪酸對關節、心血管和大腦益處多多。*使用菁萃能量魚油作為膳食補充，可以讓你一次全面收穫上述各大益處。*該產品不僅主打多種源自海洋及陸地的omega脂肪酸，更富含強效精油，對你的身體大有裨益。*



使用說明：

每日在進食後服用四粒賦活植物精華、全方位綜合維生素和菁萃能量魚油。



我們堅信，dōTERRA終生保健套裝一定會給你帶來嶄新的體驗，所以我們提供30天退款保證。通過忠誠顧客獎勵計劃購買dōTERRA終生保健套裝，使用30天感受其效果，如果不滿意，您可以選擇全額退款。趕緊行動，為你的身心健康再邁出重要的一步！

*上述內容未經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。

產品目錄



一個生命
一方百姓
一點一滴，改變世界

用法小圖標一覽

A 擴香

T 外用

I 內服

Sensitive Skin

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

入會套裝

在dōTERRA，我們希望人們可以輕鬆獲得開創健康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。



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，輕轉複合膠囊，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 零售價
\$160.00 會員價



健康呵護入會套裝(中文)

15毫升精油瓶：樂活複方精油，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

60213656
200 PV
\$332.00 零售價
\$249.00 會員價



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：舒壓複方精油

其他產品：保衛複方淨白牙膏，保衛複方潔手凝露及按摩瓶，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，分蘗椰子油，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摩瓶，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



更多入會套裝選項請前往 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 I 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 I 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 I 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

豆蔻精油
Elettaria cardamomum

A T I 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 I 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 I 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 I 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 I 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 I N

30420001
15毫升 | 37 PV
\$48.67 零售價
\$36.50 會員價



Clove

丁香精油
Eugenia caryophyllata

A T I D

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

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	暢銷品  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 5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	暢銷品  Lavender 薰衣草精油 Juniperus communis A T L N 30110001 15毫升 23 PV \$30.67 零售價 \$23.00 會員價	暢銷品  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	暢銷品  Oregano 牛至精油 Origanum vulgare A T L D 30180001 15毫升 22 PV \$32.00 零售價 \$22.00 會員價	 Patchouli 廣藿香精油 Pogostemon cablin A T L N 30890001 15毫升 28 PV \$37.33 零售價 \$28.00 會員價	暢銷品  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	 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 jaramansi A T 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
暢銷品  Tea Tree 茶樹精油 Melaleuca alternifolia A T L N 60208340 15毫升 21 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	暢銷品  Wild Orange 野菊精油 Citrus sinensis A T L N 30170001 15毫升 10 PV \$13.33 零售價 \$10.00 會員價

單方精油



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
西洋蒼草 | 石榴籽精油
Active Botanical Nutritive Duo
T I 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 I N
30240001
15毫升 | 37 PV
\$49.33 零售價
\$37.00 會員價



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



Peppermint
薄荷晶球
I
31570001
125 顆 | 12.5 PV
\$16.67 零售價
\$12.50 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
\$28.00 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
\$70.00 會員價



Helichrysum Touch
呵護系列-永久花精油
A T N
60207012
10毫升滾珠瓶 | 50 PV
\$73.33 零售價
\$55.00 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
31200001
15毫升 | 28 PV
\$37.33 零售價
\$28.00 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 | 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 | 55 PV
\$78.67 零售價
\$59.00 會員價



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



Elevation
活力甦醒複方精油
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 | 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 I S
31100001
15毫升 | 34 PV
\$45.33 零售價
\$34.00 會員價



dōTERRA On Guard®
呵護系列-保衛複方精油
A T I N
60200142
10毫升滾珠瓶 | 22 PV
\$29.33 零售價
\$22.00 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 I 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 I S
31700001
15毫升 | 10.5 PV
\$14.00 零售價
\$10.50 會員價



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



Whisper® Touch
仕女複方精油
A T N
60206220
10毫升滾珠瓶 | 26 PV
\$34.67 零售價
\$26.00 會員價



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



分釐椰子油
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 | 14 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

\$29.33 零售價

\$14.50 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



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 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 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 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 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 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

\$36.67 零售價

\$27.25 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 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 Cheer® 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 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 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



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



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

六瓶5毫升精油瓶

薰衣草，檸檬，薄荷

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 | \$125.00 零售價 | \$115.00 會員價



AromaTouch Technique® 芳香調理系列套裝

60202945

八瓶5毫升精油瓶，一瓶4液體盎司瓶

CPTG®瓶及分罐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



新品

dōTERRA On Guard™ 保衛複方濕紙巾

60214043

20片獨立包裝的保衛複方濕紙巾

5 PV | \$14.33 零售價 | \$10.75 會員價

暢銷品

dōTERRA On Guard 保衛複方精油

A T L S

31100001

毫升滾珠瓶 | 34 PV

\$45.33 零售價

\$34.00 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

新配方

dōTERRA On Guard 保衛複方淨白牙膏

60205476

4.2 盎司 | 5 PV

\$11.33 零售價

\$8.50 會員價

保衛複方潔手 凝露2瓶裝

38020001

2 x 16 每瓶液體盎司 | 33.5 PV

473 毫升

\$44.67 零售價

\$33.50 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 | 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

新配方

dōTERRA On Guard 保衛複方淨白牙膏樣品包

60213724

10 小包 | 每包2克 | 0 PV

\$4.66 零售價

\$3.50 會員價

保衛複方潔手 凝露單瓶裝

38010001

16 液體盎司 | 18.5 PV

473 毫升

\$24.67 零售價

\$18.50 會員價

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 | 18.5 PV

473 毫升

\$30.00 零售價

\$22.50 會員價

dōTERRA On Guard 呵護系列－保衛複方精油

60200142

10 毫升滾珠瓶 | 22 PV

\$29.33 零售價

\$22.00 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

套裝優惠零售價省\$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 · 內含滴管 | 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



以不含SLS的植物膠囊製成

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

套裝優惠零售價省\$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

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

60209357

10 毫升滾珠瓶 | 20 PV

\$26.67 零售價

\$20.00 會員價



新品



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

60201360

8 液體盎司 | 236 毫升 | 10 PV

\$19.33 零售價

\$14.50 會員價

dōTERRA Baby

嬰兒系列套裝

60206023

20 PV

\$46.00 零售價

\$34.50 會員價

Deep Blue® 舒緩系列產品

暢銷品

Deep Blue

舒緩複方精油

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

舒緩複方乳霜樣品包

38950001

10 小包 | 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 32 盎司裝

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 及柔順調理護髮素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 洗髮乳及護髮素隨身包 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® 順暢呼吸系列產品

dōTERRA Breathe® 順暢呼吸複方

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 液體 / 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



兒童系列產品



dōTERRA a2z Chewable™ 兒童嚼錠

34500001

60 錠 | 15 PV

\$27.33 零售價

\$20.50 會員價

PB Assist® Jr 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

仕女健康



僅限LRP
優惠套裝

仕女健康套裝 套裝優惠零售價省\$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毫升滾珠瓶 | 27 PV | \$36.00 零售價 | \$27.00 會員價

植物雌激素營養補充品

35260001
60 粒 | 39.5PV | \$52.67 零售價 | \$39.50 會員價



以不含SLS的植物膠囊製成

女性專用骨骼保健膠囊

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



以不含SLS的植物膠囊製成

個人護理



安定平衡精油體香膏

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 盎司 | 75克

60208231
5 PV
\$11.67 零售價
\$8.75 會員價



Correct-X®
精油修護凝膠

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

個人護理



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

HD CLEAR®
精油面部保養套組
套裝優惠零售價省\$40.00

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

HD Clear®
清肌乳液

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

HD Clear®
清肌潔顏慕斯

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



Verage® 肌膚保養系列
套裝優惠零售價省\$74.00

42690001
70 PV
\$112.66 零售價
\$84.50 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® 保濕乳

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

Verage® 爽膚水

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

肌膚護理



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

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

精油肌膚保養套裝

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

60203184

套裝優惠零售價省\$96.00

200 PV | \$275.33 零售價 | \$206.50 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

亮白凝膠

60210008

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

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



光采重現雙劑型面膜組

37340001

兩支 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，益生菌防護膠囊，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

維他命及保健品

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日量 | 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日量 | 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 粒植物膠囊
39.5 PV | \$52.67 零售價 | \$39.50 會員價

以不含SLS的植物膠囊製成



xEO MEGA®
菁萃能量魚油

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

素食膠囊製成



vEO MEGA®
素食能量魚油

34470001 | 120 粒液體膠囊
49.5 PV | \$66.00 零售價 | \$49.50 會員價

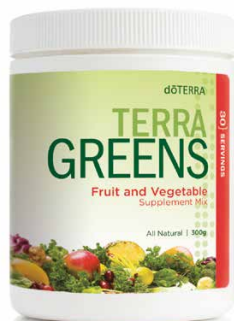
以不含SLS的植物膠囊製成



Alpha CRS®+
賦活植物精華

35370001 | 120 粒植物膠囊
69.5 PV | \$92.67 零售價 | \$69.50 會員價

以不含SLS的植物膠囊製成



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 粒膠囊
25 PV | \$46.67 零售價 | \$35.00 會員價

以不含SLS的植物膠囊製成



Mito2Max®
綜合耐力複方

34350001 | 60 粒植物膠囊
39.5 PV | \$52.67 零售價 | \$39.50 會員價

以不含SLS的植物膠囊製成



Vegan Microplex VMZ®
素食全方位綜合維生素

60201122 | 120 粒植物膠囊
39.5 PV | \$66.00 零售價 | \$49.50 會員價

以不含SLS的植物膠囊製成

個人保健計劃

僅限 LRP
優惠套裝

1 購買一套 dōTERRA Lifelong Vitality Pack® 終身保健套裝



終身保健套裝
21480001
60 PV | \$79.50



素食終身保健套裝
60201121
60 PV | \$89.50



終身保健套裝隨身包

60205416
60 PV | \$86.50

每日營養素
21490001
50 PV | \$59.50

2 以優惠價購買以下最多三項額外產品：



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® 輕盈生活



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 罐巧克力、
1 罐香草
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



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 罐巧克力
3528
125 PV
\$200 零售價
\$150 會員價

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

植物膠囊製成

消化健康



暢銷品

DigestZen Terrazyme®
輕暢複合酵素
90 粒植物膠囊
35110001
7.5 PV
\$50.00 零售價
\$37.50 會員價

DigestZen PB Assist®+
益生菌防護膠囊
30 粒植物膠囊
35160001
34.5 PV
\$46.00 零售價
\$34.50 會員價

DigestZen GX Assist®
腸道淨化腸溶膠囊食品
60 粒軟膠囊
35040001
26 PV
\$34.67 零售價
\$26.00 會員價



以不含SLS的植物膠囊製成



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 粒軟膠囊
60209244
15 PV
\$24.00 零售價
\$18.00 會員價



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 粒素食軟膠囊
34280001
21 PV
\$32.00 零售價
\$24.00 會員價

Zendocrin®
元氣複方膠囊
60 粒植物錠
35120001
24.5 PV
\$32.67 零售價
\$24.50 會員價



素食膠囊製成



以不含SLS的植物膠囊製成



DigestZen® 樂活複方軟膠囊
60 粒素食軟膠囊
35430001
15 PV
\$26.00 零售價
\$19.50 會員價

dōTERRA® 生薑檸檬喉糖
30 顆
60203181
10 PV
\$16.00 零售價
\$12.00 會員價

植物膠囊
160 HPMC粒
34100001
0 PV
\$5.33 零售價
\$4.00 會員價



素食軟膠囊製成

特定營養補充品

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

DDR Prime
完美修復複方軟膠囊
34410001
60 粒
55 PV
\$73.33 零售價
\$55.00 會員價

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

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

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



素食軟膠囊製成



素食軟膠囊製成



以不含SLS的植物膠囊製成



素食軟膠囊製成

Except as indicated, all words with trademark or registered trademark symbols are trademarks or registered trademarks of dōTERRA Holdings, LLC.



每售出一瓶dōTERRA呵護系列—希望複方、或一支dōTERRA玫瑰護手乳，dōTERRA Healing Hands Foundation®療癒之手基金會就會獲得\$20.00的捐款。



dōTERRA® 玫瑰護手乳

37520001
3.3 液體盎司 | 100毫升 | o PV | \$20.00

dōTERRA Hope® 呵護系列—希望複方

60200879
10毫升滾珠瓶 | o PV | \$20.00

dōTERRA 芳香噴霧器



Laluz™ 迷你意馨芳香噴霧器

60213023
o PV | \$56.00 零售價 | \$42.00 會員價



Roam™ 隨身芳香噴霧器

60213424
o PV | \$69.33 零售價 | \$52.00 會員價



Dawn™ 黎明芳香加湿器

60213449
o PV | \$72.00 零售價 | \$54.00 會員價



Petal™ 花瓣芳香噴霧器

60211559
20 PV | \$62.67 零售價 | \$47.00 會員價



Lumo® 迷戀芳香噴霧器

60203080
40 PV | \$93.33 零售價 | \$70.00 會員價



Pilot™ 旅行便捷芳香噴霧器

60212263
o PV | \$50.00 零售價 | \$37.50 會員價



Volo™ 意馨大理石紋/黑瑪瑙紋芳香噴霧器

Volo™ 意馨大理石紋芳香噴霧器
60210546 | o PV | \$78.67 零售價 | \$59.00 會員價
Volo™ 意馨黑瑪瑙紋芳香噴霧器
60210545 | o PV | \$78.67 零售價 | \$59.00 會員價

佛羅里達州：可在[佛羅里達]州內通過撥打免費電話(800-435-7352)向消費者服務部索取正式登記和財務資訊的副本。註冊並不意味州政府支持、批准或推薦。註冊號：CH48280。

伊利諾州：有關該慈善機構的合同和報告已提交給伊利諾州總檢察長。

馬里蘭州：若需獲取dōTERRA療癒之手基金會的最新財務報表，請寫信給389 S 1300 W, Pleasant Grove UT 84062 或致電(801) 437-7918。根據《馬里蘭州募捐法》提交的檔和資訊亦可向馬里蘭州州務卿索取，僅需支付郵資和複印費用，地址為Maryland Secretary of State, State House, Annapolis MD 21401，電話 (410) 974-5534。

密歇根州：登記號：55179。

新澤西州：可致電973-504-6215或登錄網站HTTP://WWW.NJCONSUMERAFFAIRS.GOV/獲取在總檢察長處，登記備案的有關該慈善募捐、及該慈善機構在上一個報告期內，收到用於慈善目的捐款比例的資訊。在總檢察長處登記備案並不意味新澤西州政府支持。

北卡羅來納州：可致電919-807-2214向州募捐許可處索取該組織的財務資訊及其許可證副本。該許可並不代表州政府的支持。

維吉尼亞州：財政報表可向慈善和監管專案辦公室索取，地址P.O. Box 1163, Richmond, Virginia 23218，電話804-786-1343。

華盛頓州：dōTERRA療癒之手基金會是猶他州的一家非營利性機構，已在華盛頓州州務卿下屬的公司及慈善機構部登記註冊。如需獲取更多資訊，請致電州務卿，電話360-725-0378，或登錄網站www.sos.wa.gov/charities。

PRESRT. STD
US POSTAGE
PAID
PERMIT #6563
SALT LAKE CITY,
UTAH

至純的地球瑰寶，
加上至善的人間真情，
我們手握無限可能。

dōTERRA®

追求純粹

Place FCS Logo in this area.



60214697

©2020 dōTERRA Holdings, LLC, 389 South 1300 West,
Pleasant Grove, UT 84062 USA • doterra.com