

LIVING

生活雜誌



46

美容專欄：
重塑體魄，
重拾健康

本期其它內容

06


精油背後的故事：
生活給你檸檬？

40

家庭專欄：
冷食拼盤，美味隨時相伴

dōTERRA® 2021春夏版
此雜誌僅供美國市場會員使用





“自始至終，我們以打造高品質精油為己任。我們之所以能達成這項使命，是種植業者、蒸餾工人等千千萬萬人與我們齊心協力、眾志成城的結果。”

David Hill博士
創辦團隊，科學與醫療保健計劃首席顧問



46

美容專欄：
重塑體魄，重拾健康



14

dōTERRA
明星健康代言人：
Tim O'Donnel 和 Rinny Carfrae



10 醫者言：
柑橘精油



34 獸醫專欄：
多一份責任，多一點關愛



64 dōTERRA Healing Hands
療癒之手基金會
像你一樣的人

本期其他內容

06 精油背後的故事：
生活給你檸檬？

18 健康與保健：
健康好習慣，一生常相伴

26 兒童專欄：
燒一壺開水

40 家庭專欄
冷食拼盤，美味隨時相伴

51 男性專欄：
冒險在呼喚

56 擴香配方：
夏日氣息

60 dōTERRA 健康倡導者專欄：
隨風而至的芬芳

71 dōTERRA
產品目錄

萊姆

Citrus Aurantifolia

蒸餾方法：冷壓/壓榨

芳香描述：酸甜、柑橘、香甜

萃取部位：檸檬皮（果皮）

你還記得上一次品嚐萊姆的滋味嗎？也許是夏天家庭聚餐時的某一道美味佳餚，或是與朋友漫步陽光沙灘時的一杯冰沙果汁？不管怎樣，萊姆精油也擁有同樣清新甘甜的味道和香氣，可以讓你回憶起那段和親朋好友共同度過的溫暖夏日。

萊姆精油不僅擁有令人愉快的味道和香氣，而且內服使用有益於免疫系統健康，同時還具有溫和的淨化排毒功效。*外用塗抹時，萊姆精油可以起到清潔作用，並且舒緩肌膚。功效如此之多，用途如此之廣，萊姆精油無疑是炎炎夏日的必備之選。

趣味小知識

萊姆萊姆（Key Lime）原產於東南亞，後來被帶到佛羅里達州的基韋斯特島（Key West）上種植，用作基韋斯特萊姆派（Key Lime Pie）的主要原料，並因此走紅而得名。

如何使用dōTERRA萊姆

局部使用

- + 在洗面奶或洗髮露中加入一滴，強化清潔效果。（請記住，萊姆也是光敏性精油，所以外用後12小時內請注意避免陽光照射。）
- + 將一到兩滴萊姆精油與等量茶樹精油混合，用於按摩頭皮，幫助舒緩放鬆。

內服使用

- + 在飲用水中加入一滴，增加風味並淨化身體。*
- + 在植物膠囊中加入三至四滴吞服，支持免疫系統健康。*

擴香使用

- + 加入芳香噴霧器中使用，讓空氣潔淨清新。
- + 吸嗅使用，感受元氣滿滿的清爽香氣。

*上述內容未經過食品藥品監督管理局評估。本產品不用於診斷、治療、治癒或預防任何疾病。

生活給你檸檬

正所謂情人眼裡出西施，美是一種主觀感受，而檸檬的美亦是如此。有些人覺得檸檬外表亮麗可愛，香氣清爽宜人，但有些人覺得檸檬酸澀難忍，甚至還有苦味。久而久之，檸檬莫名其妙背上了污名。在英語裡，一輛動不動就拋錨的破車被戲稱為“檸檬”，還有一句俗語叫作“生活給你檸檬”，意思就是說你的生活七上八下一團糟，又酸又澀像顆檸檬。

但是，只要你曾經和檸檬有過近距離接觸，端詳過它好似陽光的燦爛外表，聞過檸檬皮的淡雅清香，或品嚐過它令人神清氣爽的味道，你一定會同意，檸檬真是種神奇的水果。檸檬的功效強大、用途廣泛，烹飪、烘焙、化妝品、清潔用品……生活的方方面面都有它的身影。檸檬甚至還可以加在水裡，為飲用水增添一份清新香味。

檸檬的果肉、果汁和果皮用途不勝枚舉，但別忘了檸檬還能製造出檸檬精油。眾所周知，檸檬精油具有清潔功效，還能幫助提神，讓人感到振奮。用過檸檬精油的人都知道，它的功效絕非浪得虛名。檸檬精油用途多達數十種，令人刮目相看，簡直就是液體黃金。

Co-Impact
Sourcing®
檸檬





為什麼選擇意大利？

dōTERRA檸檬精油的原料產自意大利最大的島嶼——西西里島。在意大利，經營檸檬果園不止是一種謀生手段，更是一種生活態度。種植檸檬、製作精油的事業在那裡世代相傳，dōTERRA對當地人的手藝深信不疑，堅信他們能打造出至真至純的檸檬精油。這些種檸檬、做精油的人從父輩手中繼承了家傳技藝，而這份技藝就這樣薪火相傳，已經歷經了不知多少歲月。對他們而言，檸檬的種植和加工是一門精湛的藝術，唯有憑藉一腔熱忱和愛，唯有一心專注，才能締造大師之作。而這些家庭，正是深諳檸檬之道的掌門人。



九世紀以來，檸檬便融入了西西里島的歷史。數百年來，西西里島一直是世界上最大的檸檬生產和出口地之一。大約在十九世紀，醫生發現檸檬對水手頗有益處，這使得西西里島的檸檬生意蓬勃發展。幾個世紀以來，西西里島產的檸檬一直保持著自己的獨特優勢。這種優勢得益於西西里島得天獨厚的條件——白天日曬炎炎、夜晚月冷寒涼，再加上肥沃的火山土，所以西西里檸檬具有其他產地所沒有的獨特味道。

檸檬樹一年四季都能結果，通常每年能結出600磅的檸檬。在西西里島，理想的生長環境讓檸檬樹欣欣向榮，果實可以長到一個拳頭大。

這裡生產檸檬精油的家庭不僅繼承了世代流傳的專業知識和傳統技藝，同時也與時俱進，利用新興科技和技術，打造至純至真的精油產品。一位精油生產者說：“在過去，我的父親再加上50個男子，一整季做的工作，如今我們一天就能完成。我們現在可以確保品質不打折扣，同時又大幅提升產量。”

檸檬在其他行業也有很多用途，所以在加工時，檸檬真的全身都是寶，沒有任何一點是浪費的。首先，果皮會用來提煉精油，而果肉則被用來榨取果汁。剩餘的果皮和果肉會被分離，果皮可以用於製作糖果或生產果膠，而果肉則用於畜牧業。

檸檬精油通常是通過擠壓、壓榨或銼磨的方法提煉，也就是俗稱的冷榨法。微觀來看，這一過程就是擠壓檸檬果皮，使其小囊中的精油釋放出來。這在過去是要靠手工完成的，但如今已經有了專門的機器，速度更快，效率更高。不少料理都會刨一些檸檬皮屑用來增香，而dōTERRA採購的精油就是通過工業級刨削機提取的。檸檬沿著刨削機向前滾動，精油隨之被釋放到裝有水的容器中，然後通過大型離心機的高速旋轉將水和油分離開來，從而獲得天然的純精油。

全世界數百萬家庭每天都在使用檸檬精油。不管烹飪或清潔，外用保養或內服保健，檸檬精油是他們生活中不可或缺的好幫手。西西里島的種植者生產品質首屈一指的檸檬，然後通過dōTERRA的檸檬精油，與世界共享這份檸檬的魔力。

雖然在有些人眼中，檸檬又酸又澀，但許多人都鐘情於檸檬的香氣和味道，覺得它象徵著希望和活力，甚至看到檸檬心情都會不禁明亮起來。dōTERRA的每一瓶檸檬精油都產自美麗的西西里海岸，亮黃色的標籤象徵著希望，同時也訴說著島民們世代相傳的檸檬故事。



檸檬

Citrus limon



蒸餾方法：冷壓/壓榨

芳香描述：潔淨、清新、柑橘、明亮

萃取部位：檸檬皮（果皮）

要論清新明亮，檸檬當之無愧是冠軍。一擰開檸檬精油，清甜的柑橘香撲面而來，似乎空氣中都頓時充滿了朝氣與活力。檸檬精油的清潔功效還讓它成為家庭大掃除中的主力軍。不僅如此，不少醬汁、甜品、糕點中也不乏檸檬的曼妙滋味。用途如此之廣泛，難怪檸檬精油總是高居dōTERRA®暢銷榜前列。

原料採購是精油製造的第一步。dōTERRA選用意大利和巴西生產的檸檬。那裡的氣候條件適合檸檬生長，萃取出來的精油功效也更為強勁。當地不少農家世代代以種植檸檬為生，培育頂尖品質的檸檬是他們世代相傳的家族事業。這些農民技術嫺熟、經驗豐富，再加上當地理想的生長環境，所以最終產出的檸檬精油品質非同一般。

趣味小知識

短短一年中，一棵檸檬樹就能產出500至600磅的檸檬。製造一瓶15毫升的檸檬精油大約需要75顆檸檬。†

如何使用dōTERRA檸檬

局部使用

- + 在燕麥磨砂膏中加入幾滴檸檬精油，幫助去除皮膚角質。（請記住，檸檬精油具有光敏性，所以如果外用，一定要至少於12小時內避免陽光照射

內服使用

- + 在一杯水中加入一兩滴，可以起到自然清潔和幫助消化的作用。*
- + 在或甜或鹹的菜餚中加入幾滴，提味增香。

芳香使用

- + 擴香使用，營造明亮愉悅、充滿活力的氛圍。
- + 在掌心滴一兩滴，掬起雙手，直接吸嗅，感受元氣滿滿的檸檬香氣。

† 受季節、產地、年份等因素影響

*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。

醫者言：

柑橘類精油廣受喜愛不無道理。其香氣清爽怡人，內服、外用益處多多。我們收集了有關柑橘類精油最常見的一系列問題，並邀請 dōTERRA 的醫學團隊為我們一一作答。相信讀完此文之後，這些不同凡響的柑橘類精油會讓你更加愛不釋手。

柑橘類精油及其複方是否光敏性風險更高？ 光敏究竟是種什麼樣的感受？

光敏其實就是因陽光照射而引起的皮膚反應。換言之，就是某些物質接觸到了紫外線，導致其生物或化學性質發生了變化。一些精油，特別是柑橘類精油，含有少量的呋喃香豆素，而該化合物可能會引起光敏反應。光敏反應通常表現為皮膚顏色或感覺上的變化，如皮膚暫時性泛紅或發黑，甚至感到刺癢。

雖然目前的檢測結果表明，廣受喜愛的野橘精油等 CPTG® 專業純正檢測認證的柑橘類精油中並沒有檢測到呋喃香豆素。但此類精油中仍可能存在微量的光敏劑，因為劑量太過微小，所以連靈敏的分析儀器也無法察覺。因此，謹慎起見，dōTERRA 始終建議在外用柑橘類精油時，應確保該部位至少 12 小時避免陽光直射或紫外線照射。

我們建議每天服用少許檸檬等柑橘類精油。然而，有些人心中有一絲顧慮，因為柑橘類精油清潔效力十分強大，可以去除殘留的標籤貼紙或乾掉的口香糖殘渣，那如此高濃度的強效精油，內服使用是否安全呢？

確實，就像我們的其他精油一樣，CPTG® 柑橘類精油的威力不容小覷，但只要你遵循我們建議的用法，它同樣適合內

服。事實上，服用檸檬精油和其他富含檸檬烯的柑橘類精油已在多項臨床試驗中得到了論證，有證據表明內服此類精油不僅是安全的，而且對身體有益。

口腔、胃、腸道等人體內部結構表面都覆有粘膜。這層粘膜非常頑強，因為腺體會不斷製造新的粘液，形成一層保護人體組織的粘膜。只要按照建議用量使用，精油就可以被粘膜不斷稀釋並快速吸收，既可以發揮不凡功效，又不會帶來任何危害。

事實上，服用檸檬精油的安全性已有大量科學證據支持，以至於美國食品藥品管理局（FDA）都表示，檸檬精油和許多其他精油一樣，符合 GRAS 食品安全認證，即在食物中使用是公認安全的。





有大量臨床試驗證據
表明，柑橘類精油，
特別是檸檬和野橘精
油，可以營造出一種
平靜恬適的氛圍...



每天服用檸檬精油對身體有益，但為什麼Citrus Bliss®柑橘清新複方不適合內服？

沒錯，檸檬精油功效眾多，所以我們鼓勵大家每天使用。其實，柑橘清新複方中的所有柑橘類精油都適合內服使用，但dōTERRA並不建議大家內服這款複方精油。

之所以不建議內服，更多是因為這款產品的設計初衷，而非安全考量。柑橘清新複方的設計理念在於突顯富含檸檬烯的精油清新怡人的香氣，這種香氣和香草豆的味道相得益彰。說起香草豆，你應該首先會想到冰淇淋，但其實香草豆也是香水和芳香類產品中的常見成分。因為柑橘清新複方並非專門為內服而設計的，所以dōTERRA選用的是一種能夠為柑橘清新複方的複合芬芳增添色彩的香草豆，而非專門用於內服的品種。因為這種香草豆並非專門用來食用的品種，所以我們告訴消費者使用時要遵循產品的設計初衷：取其香氣，用曼妙的芬芳營造積極上進、元氣滿滿的氛圍。

為什麼柑橘類精油讓人感到心情愉悅？其背後的原理是什麼？

柑橘類精油廣為人知的特點就是它的香味可以讓人感到心情愉悅，朝氣蓬勃。正因如此，柑橘類精油也在各種場合越來越受歡迎。有大量臨床試驗證據表明，柑橘類精油，特別是檸檬和野橘精油，可以營造出一種平靜恬適的氛圍，讓人心情舒暢，不論是在醫生的辦公室還是在家中都非常適合。事實上，許多dōTERRA的研究夥伴都在自己的醫療機構裡運用了柑橘類精油的芳香。

雖然我們還不完全瞭解為什麼精油會有此奇效，但我們知道這有賴於嗅覺系統和大腦邊緣系統之間的聯繫。生物學入門知識之一，就是如果你想影響或改善你周遭的環境氛圍，最直接的途徑就是通過鼻子。一旦被吸入，精油分子就會穿過你的鼻腔，到達嗅覺上皮，而精油的香氣會刺激該部位的受體。受體被激活後，會向嗅球發出信號，嗅球又會將此信號傳遞給大腦邊緣系統。柑橘類精油香氣，或應該說大部分的精油香氣，都會以這樣的形式來提供正向的體驗。

由薰衣草、薄荷、檸檬組成的複方精油對季節性不適能起到什麼幫助？還有其他精油可以幫助緩解季節性不適嗎？

冬日漸暖，大地回春，讓不少人歡欣雀躍，但隨之而來的還有各種潛伏在環境中的危險因子。許多精油都有助於抵禦季節性威脅，在家中、或辦公室使用薰衣草、薄荷、檸檬可緩解季節性不適。臨床研究表明，薰衣草的芳香有舒緩作用，檸檬精油在實驗中也顯示出了類似的特性，而薄荷精油用來擴香或局部塗抹都具有殺菌驅蟲的功效。這三種精油無論是單獨使用或是調製成複方都是錦囊妙計。

TriEase®三合益軟膠囊，集檸檬、薰衣草、薄荷於一身的產品適合每日服用，也可依需求使用，為你在換季時增添一份保障。*針對一些具體的問題，如確保呼吸順暢，你可以考慮



將dōTERRA Breathe®順暢呼吸複方或尤加利精油加入芳香噴霧器中擴香。

*以上陳述尚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。



鐵人三項：
全家人終其一生的冒險





生活就是一場冒險

集游泳、騎行、跑步於一體的三項全能是一種對體力要求極高的運動，因此也常被稱為鐵人三項。專業鐵人三項運動員要經歷數年的嚴格訓練，才能登上世界賽場進行角逐。而對Tim O'Donnell和Rinny Carfrae而言，正是鐵人三項讓他們結下良緣。

2009年，Tim和Rinny都在聖克羅伊島參加比賽。Tim開玩笑說，他當時必須贏得比賽才能引起Rinny的注意。從那時起，他們參加了全球各地的鐵人三項比賽並取得了名次。Rinny曾三次獲得Ironman世界鐵人三項錦標賽冠軍，而Tim目前是世錦賽美國紀錄的保持者。他們還創建了一個名為Tim & Rinny Show的YouTube頻道，以此記錄他們的訓練情況和日常生活。兩人還育有兩個可愛的孩子：Izzy和Finnian。

Rinny曾三次獲得Ironman世界鐵人三項錦標賽冠軍，而Tim目前是世錦賽美國紀錄的保持者。

每天都是一場冒險

回顧整個職業生涯，Rinny和Tim的生活猶如冒險家一般。他們自己都覺得驚訝，鐵人三項竟然帶他們周遊了世界上那麼多地方。過去20年裡，他們四處參賽，足跡遍布除南極以外的每一片大陸。他們也因此體驗了各式各樣的文化，結識了形形色色的人。他們全家人一起體驗這些經歷，一起樂在其中。有時候，抵達目的地本身就是最大的冒險。Tim說：“我們家就像個旅行馬戲團。”因為既要攜帶各種比賽用的裝備，又要照顧孩子，他們一家的行李總是大包小包堆積如山。

事實上，為人父母也是一種冒險。Tim和Rinny很喜歡和女兒分享他們對運動的熱愛。Izzy很喜歡和爸爸媽媽做一樣的事情，包括跑步、游泳以及騎那輛去年聖誕節聖誕老人送給她的小自行車。Rinny和Tim覺得有了孩子之後，他們在訓練和比賽時有了一種全新的使命感。“作為父母，我們對自己的事業又重新燃起了激情，找到了新的動力和喜悅。”他們也期待著和家中的最新成員Finnian一起，經歷未來的種種冒險。

“我們喜歡在很多不同的方面挑戰自我，從而發現最好的那個自己。”

塑造健康習慣

健康的生活習慣幫助Tim和Rinny在鐵人三項的世界舞台上不斷再創佳績。他們今日的成就並非一朝一夕之功，而是長年累月努力的結果。他們也在自我提升中找到了樂趣。“我們喜歡在很多不同的方面挑戰自我，從而發現最好的那個自己。”



如果你想要在每日的健康保健中加入更多的運動和鍛鍊，不管是為了強身健體，還是為了比賽得名，Rinny和Tim提出了以下建議：

- + 在訓練時感受內心的平靜，從中獲得快樂和幸福。你會愛上這種感覺，從而堅持不懈地鍛鍊。
- + 找到一個跟你合拍的教練或小團隊。讓其他人參與你的日常鍛鍊，可以幫助你保持動力。
- + 給自己定個節奏。設定切合實際的目標，推動自己不斷進步。
- + 牢記你的初衷，想一想你為什麼要運動鍛鍊。當你打退堂鼓時，這就是你力量的泉源。
- + 不要拿自己和別人比。每個人的情況都不同，重要的是你要從自己的進步中找到快樂。
- + 找一個值得信賴的人監督自己。把你的目標告訴真正關心你且不會評頭論足的人，他們可以鼓勵你砥礪前行。



總的來說，Tim和Rinny認為，健康的日常鍛鍊要以平衡為重。他們指出，體育鍛鍊應該是一股積極的力量，而不是讓你感到疲憊的重擔。Tim表示，他們之所以能這麼多年堅持走這條職業運動員的道路，是因為他們非常重視平衡。對他們而言，平衡意味著要以家庭為重，並且在休賽期間充分放鬆休息。Rinny說：“每個人都能找到屬於自己的生活規律。這一切的關鍵在於要找到適合自己的方式。”

Tim和Rinny也喜歡在他們的日常保健中使用dōTERRA的產品。和許多運動員一樣，他們第一次接觸的dōTERRA產品是Deep Blue®舒緩複方乳霜。然而，他們很快就發現，這些純天然產品有好多都讓他們愛不釋手。Rinny最喜歡的產品是dōTERRA Breathe®順暢呼吸複方，而Tim最喜歡的產品包括薰衣草、茶樹和牛至。此外，他們都喜歡在家裡使用dōTERRA On Guard®保衛系列產品。

Rinny和Tim非常期待下一次大賽，也憧憬著更多的家庭時光。作為育有兩個孩子的專業鐵人三項運動員，生活本身就是場永遠不會結束的冒險。如果你想瞭解Tim和Rinny的旅程，請訂閱他們的YouTube頻道（The Tim and Rinny Show）或在Instagram上關注@mirindacarfrae和@tointri。



健康好習慣， 一生常相伴

習慣的力量

有目的地養成好習慣，你一定會受益匪淺。乍看之下，例行公事般的日常習慣妨礙了你靈活安排時間，限制了你的自由，但是事實恰恰相反。一旦你熟悉了整個流程，做事的效率也會隨之提升，最終你反而會擁有更多時間！有意識地將自己的日常固化成一套習慣，你的精力就可以被最大化利用，從而有餘力做更多的事情。健康保健方面的好習慣更是會讓你受益無窮。

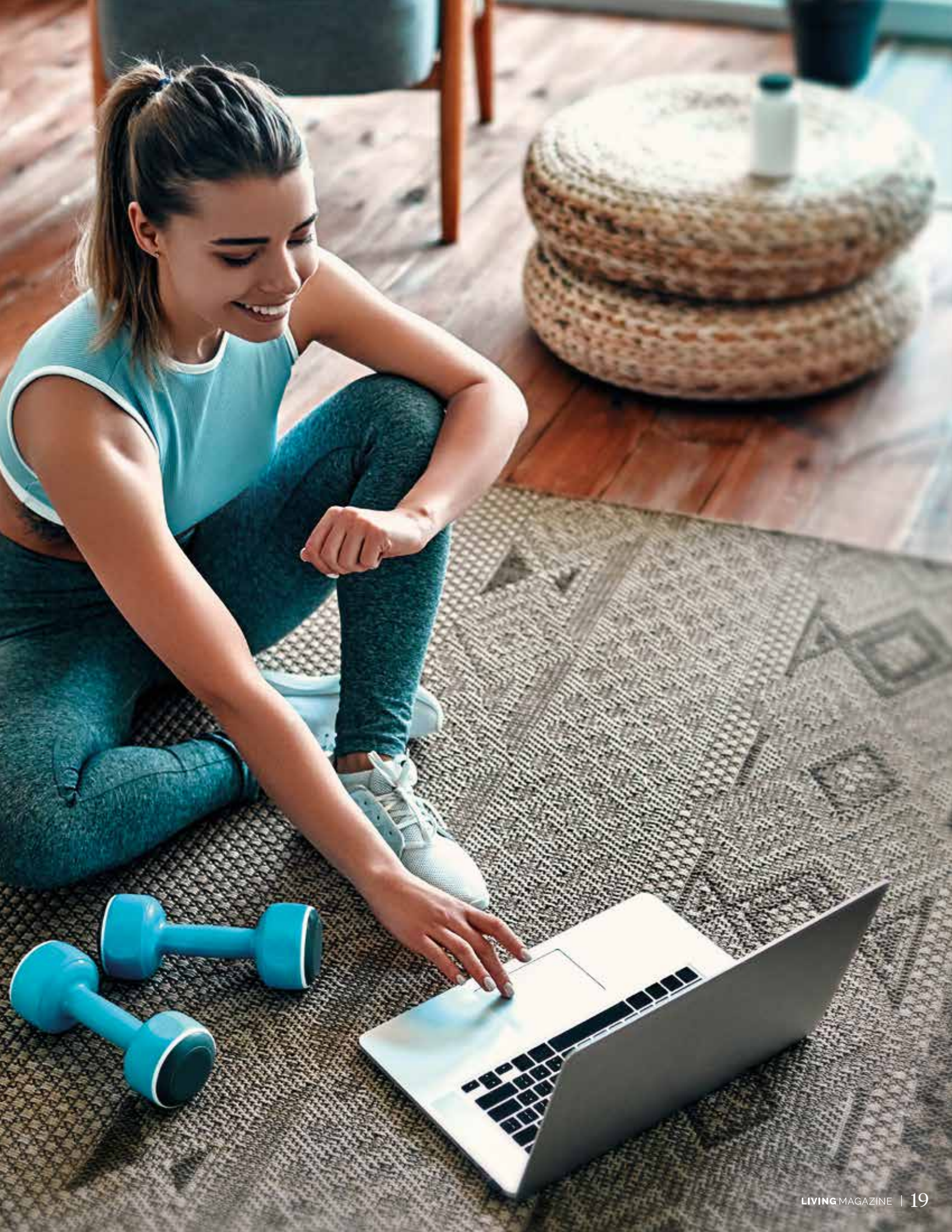
打造可持續的習慣

除了有目的、有計劃地培養習慣，持之以恆也很重要。花點時間耐心摸索，找到最適合你和家人的健康保健習慣。

但是，怎麼樣的習慣才可持續呢？答案當然因人而異，而且這個答案還很可能取決於你現在的人生階段。建立起一套習慣無疑需要時間和耐心，但如果這個習慣本身並沒有什麼效果，那它自然無法持續。如果某個習慣曾經效果斐然，但如今表現平平，那也是一樣。正因如此，打造健康、可持續的習慣是一場終其一生的冒險。

如果一個習慣隨著歲月流逝漸漸不適合你了，你應當把這看作為一次重新出發、重塑生活的良機。不要去跟別人比較，不要因為覺得他人的健康習慣看似完美而妄自菲薄。你的日常只屬於你，和你一樣獨一無二。





健康飲食，適當鍛鍊

身心健康的定義多種多樣，呵護健康的方式不勝枚舉，但有兩件事可以說是公認的健康基石——健康飲食和適當鍛鍊。這兩件事恰恰也是健康生活金字塔的基礎。健康飲食和適當鍛鍊並非難事，只要用對方法，你不僅可以輕鬆達標，還能樂在其中。

雖然保健品無法完全取代營養豐富的天然食物，但它可以幫助你確保營養不會出現缺口。把dōTERRA Lifelong Vitality Pack® 終生保健套裝融入你的日常習慣中。你可能會喜歡在起床後服用，或是午餐時服用，也許你會想把它一分为二，早晚分次服用。選擇最適合你生活方式和生活習慣的模式，關鍵在於每天堅持使用。

準備身體所需的各種水果蔬菜是一件既耗時又費力的事情。忙起來的時候這簡直就是不可能的任務。全新dōTERRA®健康養生產品系列可以幫你查漏補缺。

dōTERRA青新蔬果粉匯集了綠色食品、超級食品和精油，為你提供各大重要營養元素。有了dōTERRA青新蔬果粉，不管你的日常安排如何，你都可以不費吹灰之力攝取每日所需的蔬果營養。

蛋白質和纖維素是健康飲食的關鍵。它們不僅幫助補充能量，還有助於管理體重和新陳代謝。*一日之計在於晨，早上攝取蛋白質和纖維十分有必要。dōTERRA能量蛋白粉和dōTERRA健康纖

維粉既方便又美味。dōTERRA能量蛋白粉有巧克力、香草以及純素三種選項，建議用量每份含 21 克蛋白質，且產品成分在配料表中都一目瞭然。dōTERRA健康纖維粉是一款獨家檸檬味粉狀飲料，內含5克可溶性纖維及多種益生元，並輔以具有淨化排毒功效的檸檬精油。*天然蘋果纖維和亞麻籽有益於消化系統健康，同時還能促進心臟及免疫系統健康。*

纖維素對於腸道健康至關重要。強健茁壯的腸道微生物群幾乎對身體的所有其他功能都有支持作用，包括免疫系統、情緒調節功能等。*除了在飲食中攝取有益腸道健康的食物，你還可以將PB Assist®+益生菌防護膠囊融入你的日常保健流程，這對腸道健康也是大有裨益。*

天然蘋果纖維和亞麻籽有益於消化系統健康，同時還能促進心臟及免疫系統健康。*



改變周圍的環境，幫助自己堅持日常習慣



上床睡覺前，把早起要穿的運動服和跑鞋擺好



把你想多多使用的精油放在顯眼的位置，方便自己拿取



把習慣組合起來或相互疊加。如果你正試圖為自己添加一項新的日常，但卻常常將其置之腦後，那你可以嘗試把它和已有的習慣綁定在一起。這有助於提醒你自己，從而幫助你早日固化這項新的日常習慣。



把你想多多使用的精油放在顯眼的位置，方便自己拿取

*以上陳述尚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。

準備身體所需的各種水果
蔬菜是一件既耗時又費力的
事情。忙起來的時候這簡直
就是不可能的任務。全新
dōTERRA®健康養生產品系列
可以幫你查漏補缺。



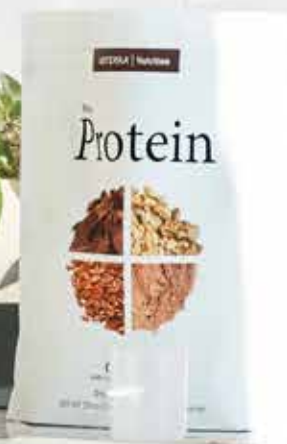


獲取 天然營養的 新途徑

dōTERRA 能量蛋白粉

dōTERRA®深知蛋白質是健康飲食必不可少的重要元素。蛋白質不僅使身體充滿動力，而且促進細胞、肌肉生長，支持免疫系統運作。dōTERRA蛋白粉有三種選項：乳清蛋白粉有巧克力和香草兩種口味，另外還有一款植物性純素蛋白粉。dōTERRA蛋白粉每份有21克蛋白質，且完全不含麩質、大豆、轉基因食品和生長激素。此外，這些產品也不添加任何糖，絕對是清清爽爽的純天然高效產品

dōTERRA
健康養生產品





dōTERRA 健康纖維粉

膳食纖維對身體的整體健康至關重要，但卻是大家常常攝入不足的營養素之一。*dōTERRA健康纖維粉應運而生，讓你輕輕鬆鬆就能在飲食中加入6克可溶及不可溶性纖維。這款纖維粉用純天然食材匠心打造，不僅含有蘋果、木薯、亞麻籽，另外還加入了檸檬精油，酸甜口感更加誘人。特別值得一提的是，dōTERRA健康纖維粉還含有益生元組合，可以讓你的腸道健康強壯。*只需一勺，讓你離每日天然纖維的攝取目標又更近了一步。



dōTERRA青新蔬果粉

健康、均衡又營養的飲食方案一定不能少了各式各樣的蔬果。深綠色葉菜對我們的健康大有裨益。*然而，忙碌的生活常常讓我們沒有時間為身體準備所需的蔬果。dōTERRA青新蔬果粉讓你不用費吹灰之力便可攝取各種綠色蔬菜。這款非同一般的青新蔬果粉集各種蔬菜水果於一身，用羅漢果的甘甜純天然調味。當然，它不僅是一款純素產品，同時也不含任何轉基因食物或麩質。dōTERRA青新蔬果粉還內含獨家超級食物配方，並輔以檸檬、生薑精油。有了dōTERRA青新蔬果粉，輕而易舉便可吃到各種果蔬。

*以上陳述尚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。

“我許多永生難忘的奇遇，都得益於我當年敢於鋌而走險。縱然忐忑，但你孤注一擲的險棋，有時將成為你最波瀾壯闊的冒險。”

Mark Wolfert，創辦團隊



如何 燒一壺開水



你是否還記得第一次獨自一人小鬼當家？那種興奮、期待，也許還有一絲害怕，就像是要開啓一場全新的冒險。孩子們畢業後要搬走，你幫著一起收拾行李，心中也是同樣的五味雜陳。

你不禁會想，你是否已經把能教的一切都傳授給了孩子。他肯定會不時要靠吃泡麵度日，但他知道怎麼燒一壺開水泡麵嗎？她知道如何用支票付帳，如何換輪胎嗎？規劃開支、清理房屋、繳納稅款，還有怎麼區分一般的洗潔精和洗碗機專用洗潔精……要提醒孩子的事情簡直無窮無盡。也許你永遠都無法做好準備面對孩子們即將離巢的現實，但本文中的妙招、產品和食譜可以幫助你的孩子在展翅翱翔時飛得更加平穩自如。

打造一套呵護身心健康的日常習慣

對於許多人來說，離家生活意味著他們很可能要第一次自己去超市買菜，第一次自己做飯。無論在人生的哪個階段，呵護身心健康都很容易在忙碌的生活中被忽略。鼓勵你的孩子注意膳食均衡，堅持每天鍛鍊，這不僅能讓他在讀大學的第一年受益，此後的人生也將獲益匪淺。在他搬家前傳授一些基本的烹飪食譜，幫助他建立信心，相信自己有能力做出健康的菜餚。這個基本款香醋汁配方是一種簡單又百搭的調味，各種生菜和蔬菜沙拉淋上這份醬汁都會變得美味。讓孩子學會這個食譜，你就可以放心，至少他又多了一種攝取綠色蔬菜的方式。



如果她更喜歡靠吃餅乾來補充體能，那她一定會愛上這款容易上手的燕麥早餐餅乾。她可以根據自己的喜好，替換其中的一些食材，嘗試不同的原料組合，輕輕鬆鬆為自己量身定制一款獨家燕麥早餐餅乾。

簡易燕麥早餐餅乾

原料：

- 3根徹底熟透了的香蕉
- 3滴甜橘精油
- 2杯燕麥片
- ½杯堅果醬
- ⅓杯巧克力豆、葡萄乾或藍莓

做法：

1. 將烤箱預熱至350°F。
2. 在一個大烤盤裡鋪上烘焙紙。
3. 將香蕉放入大碗中，用叉子部分搗碎。
4. 加入甜橘精油，繼續攪拌至完全搗碎。
5. 加入燕麥片、堅果醬，以及巧克力碎或葡萄乾，攪拌均勻。(如果選用藍莓，需等其他食材完全融合後再加入，然後用刮刀攪拌)
6. 根據你喜歡的餅乾大小，挖兩到三匙的麵團，揉成一個球，均勻地排列在鋪好烘焙紙的烤盤上。(小餅乾勺也很好用！)
7. 用勺子的背面或量杯的底部，將餅乾麵團輕輕壓扁。(這款餅乾在烤箱裡不會擴散變大)
8. 烘烤10-12分鐘，或至餅乾表面略微金黃。讓餅乾在烤盤上冷卻約10分鐘，然後再將其轉移到鐵架上完全冷卻。
9. 放入冰箱冷藏可保存一周，冷凍可保存兩個月。

趕著去上課，想吃點零食，或準備出門遠足時，這款燕麥早餐餅乾都是再好不過的選擇。說到遠足，別忘了提醒你的孩子要多多鍛鍊，每天運動30分鐘，養成健康的個人生活習慣。





經典香醋沙拉醬

原料：

- ¼杯香醋
- 1茶匙第戎芥末
- 1個紅洋蔥，去皮，切大塊
- 1茶匙蒜末
- 1茶匙蜂蜜或紅糖
- 2滴野橘精油
- ¾杯特級初榨橄欖油
- 鹽和胡椒適量

做法：

1. 將醋、芥末、洋蔥、蒜、蜂蜜、及野橘精油放入攪拌機中，攪打至混合並確保洋蔥已經切碎。
2. 慢慢加入橄欖油繼續攪拌。
3. 加入適量鹽和胡椒調味，轉移到密封容器中。放在冰箱裡儲存，需要時拿出來淋在你喜歡的沙拉食材上享用。



簡便版奶昔

原料：

- 1杯冷凍水果，切塊
- ½ 杯液體（果汁、杏仁奶、椰奶或水都可以）
- 1勺doTERRA青新蔬果粉（健康纖維粉或能量蛋白粉亦可）
- 1杯綠色蔬菜（菠菜、羽衣甘藍或你喜愛的其他綠色蔬菜）

其他可選原料：

- 1茶匙蜂蜜或其他甜味劑
- ½ 杯酸奶
- 1 湯匙堅果醬

1. 將所選原料加入果汁機。
2. 高速攪打直至滑順。



現在是重申日常保健中使用純天然產品的重要性的最佳時機。幫孩子打造一套簡單又高效的日常保健流程，最好的辦法就是花點時間和他一起，挑選最適合他的doTERRA®健康保健方案。你的孩子可以在防禦、舒然、心緒平衡、優眠、或暢然系列方案中進行挑選，方案中的純天然產品會每月直達他的新家門口。

建立良好的衛生習慣

你從小到大都在跟她強調個人衛生的重要性。在她離家生活之際，要記得繼續提醒她保持良好的個人衛生習慣。讓她明白，每天留出時間進行保養，才能成為最閃亮的自己，給新結識的朋友留下好印象。用doTERRA On Guard®保衛複方淨白牙膏和漱口水、doTERRA Salon Essentials®亮采護色精華洗髮乳和柔順調理護髮素，以及doTERRA天然體香劑，在孩子離家之際送上一份大禮。

為孩子的成功人生再助上一臂之力，在他的行李中添置一台Pilot™旅行便捷芳香噴霧器，尺寸不大不小剛剛好，正適合公寓或宿舍使用。同時，別忘了以下必備品：doTERRA Balance®安定情緒複方、Adaptiv®樂釋複方和doTERRA On Guard®保衛複方。這些純天然產品威力不容小覷，是孩子們在培養良好習慣之初必不可少的夥伴。

當你的孩子要離開家生活，你肯定不禁捫心自問，自己是否已經竭盡全力為其護航？這些妙招、產品和食譜旨在讓你的孩子可以順順利利開啓新的人生旅程。請記住，我們能教給孩子的不僅僅是燒開水的技巧，更重要的是我們在孩子長大成人的歲月裡灌輸的理念。在他們離家單飛的這個重要時刻，你的孩子最需要的是你的愛與支持。盡己所能，緊緊擁抱，用微笑祝福孩子，新的旅途一路順風！

現在是重申日常保健中使用純天然產品的重要性的最佳時機。

健康之旅，精準導航

如果你正在尋找一個輕鬆改善健康的方法，那答案近在眼前。dōTERRA® Wellness Programs健康保健計劃把一切都安排妥當，讓你不必再費神挑選精油和產品。

簡單三個步驟，健康手到擒來：

步驟1：選擇你的健康保健方案

步驟2：使用該方案中的產品

步驟3：健康掌握在自己手中

健康保健計劃



暢然系列

坐下、放鬆、呼吸自如，暢然系列健康保健計劃收集了所有你需要的產品，以純天然的方式關愛你的呼吸系統健康。*妙用健康保健計劃中的產品，將其融入日常護理，讓你的呼吸此刻暢通無阻，往後健康強健。





心緒平衡系列

我們堅信，生活的起伏不該成為阻力，心中的煩憂不該默默承受。正因如此，我們專門為你打造了心緒平衡系列計劃。只要堅持使用計劃中的產品，你一定可以收穫不計其數的健康效益。當你完全熟悉了這些產品，得心應手地將其用於日常護理和自我保養，效果還會更上一層樓。



舒然系列

如果你發現自己常常因為身體不適，無法堅持運動鍛鍊，那你一定要試試全新舒然系列健康保健計劃。該計劃每月為你送上獨一無二的套裝，裡面裝滿了各種dōTERRA產品，可以幫助你舒緩放鬆，為你的身體加油打氣。每一個產品都是與精油打了幾十年交道的醫生、科學家和研究人員精挑細選出來的，這些產品匯聚了大自然的力量，可以幫助你緩解身體的不適。*



防禦系列

環顧我們身處的世界，健康威脅比比皆是。打造一套防禦體系，為自己 and 家人的健康護航，這不僅是務實的明智之舉，還能讓你在生活中揮灑自如。防禦系列計劃每月為你呈上純天然健康佳品，提振你的免疫系統。全部產品送貨上門，助你締造強有力的保護屏障，為健康添磚加瓦。*



優眠系列

優眠系列健康保健計劃，為你打造終極的靜謐夜晚，一整夜酣暢好眠。睡眠對健康的重要性不言而喻，因此該計劃中的產品可以讓你的生活大為改觀。*為自己打造一套全新的睡前準備流程，讓生活煥然一新！

*以上陳述尚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。



獸醫專欄： 多一份責任， 多一點關愛

Jeanette Yamamoto 醫生是 Peaceful Pets In-home Euthanasia Services 的所有者/獸醫。致力於改善寵物家居安樂死的舒適感受、以及改善家庭創傷後復原過程。她通過動物安寧及舒緩照護 (IAAHPC) 國際協會的安寧療護、及舒緩照護認證。也是美國獸醫師協會 (AVMA) 及國際安寧及舒緩照護協會成員 (IAAHPC)。她自 2014 年 12 月成為 dōTERRA 健康倡導者，也是 dōTERRA 寵物顧問團隊的一員。

生活中總有始料未及的變數，總有措手不及的挑戰，但即便如此，許多人仍然努力尋找烏雲邊際的那一縷陽光。有時，那一縷陽光可能來自領養或購買（建議前者）一位新的四腳好夥伴，比如一隻小狗或是小貓。但在做出這個重大決定之前，有一些事情你必須先考慮清楚。

養寵物並非一朝一夕的承諾。你可能現在在家上班，但未來你的工作模式又會是怎樣呢？你一天中是否會有三分之一甚至一半的時間不在家？如果你需要回到辦公室上班，你附近是否有托管所可以在白天幫你照看狗狗？你是否可以找到寵物保姆或幫你遛狗的人？你會經常外出度假嗎？你的度假目的地適合帶寵物同行嗎？

哪種寵物最適合你？狗？貓？鳥類？蜥蜴？年幼還是年長的呢？在做決定之前，一定要好好做功課，從可靠的來源獲取一些信息。

若可以，去動物收容所或救助機構進行諮詢，花點時間研究一下哪種寵物最適合你和你的家人。

此外，養寵物是要花錢的！養寵物的花費遠不止最初的領養或購買費用。每年在寵物身上的開支有時可高達數千元，其中包括看獸醫，買食物、營養品、玩具等。另外，請寵物保姆或找人幫忙遛狗，以及訓練和寄養，這些都需要花錢。

你家中是否已經有其他動物？它們能否接受新來的夥伴？這是一個特別需要關注的重要因素。有時候，為家中添一隻新寵，可能會讓你原有的寵物感到不知所措、心情低落。寵物之間的磨合通常需要一個適應期，短則幾天，長則數月，主要取決於你的新寵物過往的經歷和遭遇。

如果你審慎評估後，你決定領養一隻寵物，那恭喜你，你一定會獲得滿滿的歡樂和難忘的體驗！



作為dōTERRA®的顧客，你深知精油的威力十分強大，並熱衷於在個人保養和家庭護理方面使用精油，但你毛茸茸的新夥伴呢？dōTERRA®的高純度精油寵物使用一樣安全，但我們希望確保寵物在使用精油的過程中能獲得舒適放鬆的體驗。

為確保你的新寵物在使用精油時不會感到不適，請記住以下要點。

- + 小劑量試用，觀察寵物的反應。
- + 外用塗抹時，少即是多。
- + 務必用基礎油將精油稀釋後再使用。
- + 請注意你的寵物是否患有某些病症，因為這些因素也可能影響特定精油的安全性。
- + 避免使用“熱”油。

- + 擴香使用時，起初先在加水芳香噴霧器中加入一至兩滴精油，然後開啓間歇擴香模式。請確保芳香噴霧器不是在密閉房間中運作，且寵物有離開房間的途徑。
- + 內服使用時，要注意精油對寵物的安全性。對狗狗而言，可以將精油加入膠囊中讓其吞服，或將精油添加到食物、零食或飲用水中。另一種方法是直接將精油塗抹在狗狗的牙齦上。而貓咪有舔舐梳理毛髮的習慣，所以請記住，塗抹在毛髮表面的精油通常會因舔舐而被口服攝入。
- + 人類對精油的敏感程度因人而異，動物也一樣。所以在使用精油時，請密切關注你的寵物是否有任何不良反應，包括嘔吐、昏沈及呼吸症狀等。

如果你決定要領養一隻新寵物回家，dōTERRA的精油可以為你的新夥伴打造積極的體驗，營造溫馨的環境。



我和我的家人在過去20年裡總共收養過六隻狗和四隻貓。我們家目前有四隻寵物：兩隻貓（都超過14歲），一隻五歲的混血鬥牛犬和一隻三歲的混血約克犬。我們家有六台芳香噴霧器，其中至少有兩台是全天使用的。過去六年裡，我曾在家中用多種dōTERRA精油進行擴香，我的寵物都沒有出現任何不良反應。我的噴霧器模式選的是間歇模式，且我的寵物可以在家中各個房間自由移動。我也曾安全地通過外用精油，治療了我家鬥牛犬的皮膚問題。精油也幫助緩解了我家約克犬的偶發性焦慮以及其中一隻貓的關節不適。精油已經成為我和寵物生活中不可或缺的一部分。

最後，我要提醒各位，當你將新寵物帶回家，最有可能出現的情況就是寵物表現出緊張和焦慮。多虧了dōTERRA各式各樣的純天然精油，我們可以為新寵物營造一個平靜且放鬆的環

境。當你將新寵物帶回家時，我推薦使用一些具有鎮靜功效的精油，比如薰衣草、dōTERRA Serenity®神氣複方（非內服）、dōTERRA Balance®安定情緒複方（非內服）、古巴香脂和乳香。你可以將其中一兩種精油塗抹在寵物的新床具上，或用於運輸時的籠子。你也可以在運輸前，滴一兩滴精油在掌心，揉搓後用雙手愛撫你新領養的寵物。再次強調，不要忘記貓咪有舔舐梳理毛髮的習慣，所以外用的精油通常最終都會被貓咪吃進肚子裡。

如果你決定要領養一隻新寵物回家，dōTERRA的精油可以為你的新夥伴打造積極的體驗，營造溫馨的環境。我在自己的生活和實踐中已經感受到了精油的力量，我希望你也能和我一起，體驗精油的魔力。

dōTERRA精油並非專門供動物使用。以上建議皆基於持照獸醫的個人經驗，沒有經過臨床試驗。關於你愛寵的具體情況，請諮詢你的獸醫。



貓狗都應避免的精油：

- + 茶樹
- + 樺木
- + 冬青



貓應該避免的精油：

- + 薄荷
- + 綠薄荷



“踏入森林，我放下腦中瑣事，
拾起心中真我。”

—
John Muir





冷食拼盤， 美味隨時相伴

你鍾愛的雜誌期刊、主打生活資訊的網紅頻道，或者你最近出席的派對.....隨處都有它的身影。與喇叭褲和公主頭不同，冷食拼盤是一種永不過氣的流行，在世界各地的廚房裡一直備受青睞。

冷食拼盤是一種法式料理，簡而言之，就是將肉類和乳酪巧妙搭配。在冷藏技術發明前，人們為了延長肉類的保質期而發展出了這門手藝，如今它已蛻變成了一種前所未有的饕餮藝術。你可以選擇忠於經典，用肉類、乳酪、麵包、橄欖、水果及堅果做搭配，你也可以大膽嘗試，勇於創新，打造出心裁的料理！

你是否已經躍躍欲試？

一日三餐應是一種享受，不該是一種麻煩，更不該寡淡乏味。無論你是厭倦了日常菜單，還是在努力為家人提供健康飲食，或是想好好款待一下親戚朋友，冷食拼盤都是很棒的選擇。

冷食拼盤不僅容易上手，而且也不耗時。你可以根據自己的喜好搭配不同口味和口感的食物，同時這也是個清掃冰箱裡剩餘食材的好機會。讓你的孩子參與其中，一起動手準備一日三餐要吃的冷食拼盤。不僅如此，冷食拼盤更是一個全天候的健康零食補給站。



缺乏靈感？快開啟你的冰箱瞧瞧吧！

削一個蘋果，抓一把葡萄，或是切一些胡蘿蔔、芹菜。不要忘了即食肉製品、乳酪、醃菜和你最喜歡的餅乾及果醬。把這些東西擺盤，你就大功告成了！如果你有商店裡買來的甜辣醬，你可以在當中添加一滴萊姆精油讓其華麗升級，風味真的會更上一層樓。把升級版甜辣醬淋在奶油乳酪上，搭配餅乾和拼盤中的其他食材一起食用。

如果你正好要慶祝一個特別的日子，想要為此準備一頓豐盛的早飯，你可以找一塊木砧板，上面擺上培根、美式煎餅、新鮮水果、幾塊黃油，再配上以下食譜中介紹的美味野橘糖漿。為了確保煎餅不會涼掉，先把烤箱開到華氏200度，鋪上烘焙紙，把煎餅放在裡面保溫，上菜前再擺盤。



野橘糖漿

材料：

- 1塊黃油
- 1杯糖
- 1杯白脫牛奶
- 1滴野橘精油
- 1湯匙玉米糖漿
- ½ 茶匙小蘇打

做法：

1. 開中火，在大鍋裡融化黃油。
2. 融化後，加入糖攪拌均勻。
3. 加入白脫牛奶、野橘精油、玉米糖漿，攪拌均勻。
4. 攪拌的同時，慢慢加入小蘇打。
5. 關火，大功告成。搭配薑汁煎餅食用。

小貼士：

- 糖漿很快就會開始起泡。
- 持續攪拌，直至糖漿停止冒泡。



doTERRA
Lime
Citrus aurantifolia 15 mL
Essential Oil Supplement

普普通通的義大利麵也可以變成饕餮大餐。試試以下這些妙趣橫生的食譜，打造全家人都愛的冷食拼盤，保證在餐桌上大受歡迎！

意式饕餮拼盤

材料：

煮好的義大利麵
升級版意式蒜香番茄醬（見食譜）
肉丸
切片法棍
意式麵包蘸醬
黑橄欖和綠橄欖
迷你馬蘇里拉乳酪球，淋上意式調味料
聖女小番茄

意式麵包蘸醬

材料：

¼杯橄欖油
1-3湯匙黑醋（根據口味調整）
½茶匙意式調味料
1湯匙帕馬森乳酪（可選）
1-3滴牛至精油（先用牙籤蘸取少量，逐步增加調節口味）

做法：

把所有材料加入一個大小適合蘸取的碗中，攪拌均勻。
用你喜歡的意式麵包蘸取食用。



無論你是厭倦了日常菜單，還是在努力為家人打造健康飲食，或是想好好款待一下親戚朋友，冷食拼盤都是很棒的選擇。



升級版意式蒜香番茄醬

每個家庭都有自己喜歡的紅醬，但如果你沒有好幾小時的時間去複製祖母的配方，這份簡單的食譜至少可以讓你的番茄罐頭變得更加美味。


材料：

- 2—3湯匙特級初榨橄欖油
- 1個中等大小的黃洋蔥，切丁
- ½個中等大小的青椒，切丁
- 4—5朵白蘑菇，切丁
- 鹽和胡椒粉適量
- 2茶匙蒜末
- 1個番茄罐頭，切丁
- 1罐番茄醬
- 1滴牛至、羅勒和百里香精油
- 1湯匙糖

做法：

1. 在一個大鍋中，用中火加熱三到四湯匙特級初榨橄欖油。
2. 加入洋蔥丁和青椒丁，煎兩到三分鐘，期間不時翻炒幾下。
3. 加入蘑菇丁、1茶匙鹽、1茶匙胡椒粉和蒜末，轉中小火，加熱六七分鐘，並偶爾攪拌。
4. 加入番茄罐頭和番茄醬，轉中火，燉煮約15分鐘，期間需頻繁攪拌。
5. 將醬汁從火上移開，並加入牛至、羅勒、百里香精油各一滴，以及一湯匙的糖。

以上只是一些供參考的想法，遵循上述食譜你就可以做出基本款的佳餚。但做飯應該是一件充滿樂趣的事，快打開你的冰箱，發揮你的創意。拿出你的砧板，準備好襯紙，找出你精緻的高級托盤，妙用家中有的各種資源，打造屬於你的日常冷食拼盤！

A woman with long braids, wearing a striped off-the-shoulder top and blue jeans, is smiling and carrying a large white laundry basket filled with towels. She is walking up a carpeted staircase. Another woman is hugging her from behind. The background shows a balcony with a potted plant and a railing.

重塑體魄， 重拾健康

每天，你的身體都在為你服務。不論是工作時、健身房、還是在家中，你的雙腳不停地為你翻山越嶺，真的出門健行時，就更不用說了。你的雙手將所愛之人擁入懷中，為其受傷的膝蓋包紮傷口，還為你和家人烹調營養的美食。當你開懷大笑，你的身體隨之抖動，當你翩翩起舞，你的身體左右搖曳。身體將食物轉化為能量，為你提供動力追逐夢想。你的身體是一個不完美但極美麗的載體，讓你感受著四季變換，體會著喜怒哀樂。



你的身體讓你體驗這個世界的種種美好，但如果你對身體的需求置若罔聞，它也會讓你感到羞愧沮喪、怏怏不樂。你看待身體的態度完全取決於你自己。用感恩的心面對當下的自己，你就會更加懂得自我關懷和自我尊重。除了心態之外，如果你能遵照健康生活金字塔，在各個方面都堅持做出一些努力，照顧好自己的身體，長此以往，你的身心健康一定能收穫不同凡響的效果。

健康飲食

健康飲食是健康生活金字塔的基石。金字塔中的所有其他內容都要以良好的營養為基礎。身體獲得了它所需的養分，才能夠欣欣向榮、茁壯成長。

堅持鍛鍊

規律性的鍛鍊可以強化肌肉，還有益於心血管、循環和淋巴系統健康，種種好處不勝枚舉。建議每天有目的地運動至少30分鐘。記得隨身攜帶Deep Blue®舒緩複方乳霜，幫助放鬆舒緩肌肉。

充足的深度睡眠對健康和精力至關重要。

充分休息、調節壓力

睡眠有助於改善情緒，同時也為身體提供了再生修復的機會。充足的深度睡眠至關重要，影響著我們的健康和精力。同時，要讓身體保持最佳健康狀態，壓力管理也是一個關鍵因素。西洋蓍草 | 石榴籽益處多多，正好可以滿足這方面的各項需求。用於內服時，它有助於鎮靜身心。* 西洋蓍草 | 石榴籽還具有強大的抗氧化作用。* 抗氧化就是去除自由基，將氧化壓力的影響降至最低，幫助你的細胞健康運作、快樂生長。*

*以上陳述尚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。

減輕毒素負擔

我們的身體有過濾、清除毒素的功能，而且效率非常之高。但有時，面對過量的毒素，我們的身體也會因不堪重負而無法招架。攝入體內的毒素每減少一點，器官運作就會更輕鬆一點。

減少毒素負擔的最佳方法之一是使用自我保健產品，用成分明確的純天然產品代替來路不明的保健品。這可以讓你收穫煥然一新的感受。dōTERRA® 推出了全新配方的護髮系列產品，更安全、更天然、更高效！



“每日清晨，你要帶著微笑醒來，讓世界感受到你心中的愛……你會發現，沒錯，你一定會發現，你的美源自你的心。

”

Carole King

科學的自我保健，積極的醫療護理

健康生活金字塔的最後兩層是科學的自我保健和積極的醫療護理。科學的自我保健包括在身體不適時，採取一些措施，為身體提供支持，同時也包括一些簡單的前瞻性日常保健，為你和家人未來的健康奠定基礎。

積極的醫療護理指的是由醫生提供的醫療保健服務，其中積極二字尤為重要，也就是要定期做一些預防性檢查，並和你的醫生保持溝通聯繫。

把心中的愛傳遞給世界

照顧好自己的健康，你就會奇跡般地發現連信心也與日俱增，但這只是眾多益處之一。你最極致、最精彩的美源自你的內心。Carole King 在她的經典歌曲《Beautiful》中唱道：“每日清晨，你要帶著微笑醒來，讓世界感受到你心中的愛……你會發現，沒錯，你一定會發現，你的美源自你的心。”

當你努力和別人分享你心中的美麗，外在的你自然就會閃閃發光。



*以上陳述尚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。



純淨、簡單、天然

dōTERRA®精油美髮系列產品全新配方重磅回歸，
環保包裝質感升級，護理效果顯著提升！

菁純煥采精油洗髮乳

- + 保護髮色不褪色，溫和配方適合所有髮質

菁純煥采精油護髮素

- + 保護滋養秀髮，輕盈配方適合日常使用

免洗精油護髮素

- + 三合一噴霧：養護秀髮，柔順不打結，預防熱損傷

即將上市

不含下列物質：

- + 對羥基苯甲酸酯
- + 聚乙二醇
- + 鄰苯二甲酸鹽
- + 合成香精
- + 甲醛或甲醛供體
- + 硅油
- + 石油、礦物油或石油衍生物
- + 丙二醇

富含下列物質：

- + CPTG Certified Pure Tested Grade™專業純正檢測認證的精油
- + 牛油果油、乳木果油、椰子油等保濕油
- + 簡單、純淨的天然成分



野橘精油

Citrus sinensis

蒸餾方法：冷壓/壓榨

芳香描述：香甜、清新、柑橘

萃取部位：橘皮（果皮）

你是否常在早晨覺得無精打采，上班前需要些朝氣蓬勃的芳香？你是否渴望使自己神清氣爽，為下一項工作鼓起幹勁？你是否想要讓你的廚房甩掉殘羹剩飯的味道，讓它聞起來宛如一片生機勃勃的橘樹林？野橘精油就是你的答案！我們都需要一劑提神醒腦的良方，而這款強大的柑橘類精油可以幫助我們一掃陰霾，從容應對生活起伏。野橘精油香氣歡快明亮，外用時具有卓越的清潔功效，將為你的生活注入滿滿元氣。

野橘精油還可以促進消化系統，調節炎症反應。*此外，清新的柑橘芳香可以讓昏昏沈沈的氛圍頓時充滿活力、快樂和希望。無論你是喜歡柑橘的香甜氣息，還是想讓周遭的環境更加活潑明快，或者只是想為生活增添色彩，野橘精油都是你的絕佳選擇。

趣味小知識

自古以來，許多文明都將橘子樹視為愛情與婚姻的象徵。

建議用法：

局部使用

- + 滴兩滴在掌心，雙手揉搓後深深吸入，感受清新朝氣。
- + 在噴霧瓶中加入幾滴，噴在台面上，擦拭後桌面清潔一新。

內服使用

- + 每天在飲用水中加入一滴，增加風味並促進整體健康。*
- + 加一滴在植物膠囊中吞服可促進消化。*

芳香用法

- + 晨間洗漱更衣時用來擴香，讓香甜芬芳陪伴你迎接新的一天。
- + 在客人到來之前，用其擴香，營造出清新、溫馨的氛圍。

柑橘類精油具有光敏性，所以我們建議外用塗抹後12小時內不要暴露在陽光下或接觸紫外線。

冒險在呼喚

讓人想縮在被窩裡的刺骨嚴寒終於漸漸褪去，野外五光十色的好風景再次回歸。又是一年好時節，千呼萬喚游意濃！遠足、露營、自駕、野餐……繽紛多彩的活動，流連忘返的山水，這一切都正等著你去探尋。

不管你選擇哪項娛樂活動，不管這次的全家游如何安排，只要你計劃得當，並攜帶以下的精油為你助力，相信這趟旅程必定格外難忘。



出發了

自駕游無疑是這個季節永恆不變的主題，配上一塊應季的西瓜，更是妙哉妙哉。不論男女老幼，遊山玩水，留下美好回憶，不亦樂乎？也許你的自駕行程路途遙遠，在車上久了，孩子免不了抱怨。別擔心，只要你做好準備，方能見招拆招。

你肯定知道，要改變家中氛圍，一個簡單又有效的方法就是用複方精油進行擴香。如今，多虧了全新的Pilot™旅行便捷芳香噴霧器、和Roam™隨身芳香噴霧器，精油的非凡力量可以與你如影隨形，時刻相伴。

有了這些充電式便攜噴霧器，你隨時隨地都可以通過擴香享受你最愛的精油，讓你的旅途和目的地一樣精彩。出發時，千萬別忘了帶上你的便攜式芳香噴霧器。

把你最喜愛的精油組合添加到芳香噴霧器中，營造平靜舒緩或興奮激昂的環境氛圍。我們建議你嘗試以下適合旅途中使用的精油組合。



閃亮新車

- 3 滴野橘
- 3 滴冬青

動感旅程

- 2 滴薄荷
- 2 滴薰衣草
- 2 滴生薑



帶上最好的物資

帶上美食，備好物資，外出郊遊自然元氣滿滿，動力十足。不要忘記在樹林裡露營時生火要用的工具，也別忘了用錫紙包上美味佳餚，晚餐時大快朵頤。當然，如果是去山中徒步，一定要帶上零食和手杖，如果是去海邊戲水，還少不了西瓜和折疊椅。

試一試以下這款什錦堅果，不必停下腳步，一樣可以犒賞自己。簡單又美味，人人都愛，作為給大伙的補給真的是再合適不過了。



“緊跟步伐”混合堅果

原料：

- 3½杯燕麥片
- 2杯堅果（杏仁片、腰果和/或碧根果）
- 1杯甜椰子，切絲
- ⅓杯深色紅糖
- ⅓杯楓糖漿
- 2滴dōTERRA On Guard®保衛複方精油
- ¼杯融化的椰子油
- 1茶匙鹽（如果選用已經帶鹽的堅果，則省略）
- 1杯葡萄乾（或其他切碎的果乾，如杏子或櫻桃）
- 1杯巧克力豆或糖果

做法：

1. 將烤箱預熱至250°F。
2. 將燕麥、堅果、椰子和紅糖在一個大碗中混合。
3. 在另一個碗中，加入楓糖漿、dōTERRA On Guard®保衛複方、椰子油和鹽，攪拌均勻。
4. 將液體混合物倒在乾料上，充分混合。
5. 分裝在兩個大平底烤盤上，烘烤1小時，每20分鐘翻動一下，確保烘烤均勻。
6. 從烤箱中取出，放在烤盤中冷卻。（如果你想吃到塊狀燕麥，可以在冷卻前壓實燕麥片，讓它們沾黏在一起。）
7. 完全冷卻後再加入果乾。
8. 轉移到密封容器中保存。



全家出動

一段精彩旅程，怎麼可以少了家人的陪伴？當有人和你一起規劃行程，彼此相伴同行，旅行也會變得更加深刻難忘。隨著溫暖的季節來臨，找個機會和家人一起坐下來，寫一張清單，列出你們此生想一起完成的活動，比如一起遊玩嚮往已久的州立公園或國家公園。

然後，等到旅程臨近時，給大家分配任務，確保每個人都參與其中、全情投入。為旅行做準備也是很好的教育機會，可以趁機教孩子如何提前規劃，攜帶好必需品，比如備足飲用水、營養食品、全新配方的 TerraShield® 天然防護複方、急救箱等。同時還要根據旅行的目的地和活動項目，準備一些因地制宜的物品。

整個冬天我們都像冬眠一樣窩在室內，現在是時候去戶外探索一下了。回應大自然的呼喚，帶上家人朋友，開啓一段旅程，不負好韶光，共同書寫永生難忘的美好回憶。帶好必不可少的必需品，一腳油門，啓程上路，享受這個曼妙的季節！

為旅途中的男性而設

廣受歡迎的芳香噴霧器如今重磅回歸，全新靜謐版設計閃亮登場！給生命中最重要的他送上一份佳禮，讓他隨時隨地都能沈浸在最愛的精油之中。這款噴霧器最相得益彰的搭配無疑是靜謐森林複方。

其香氣恬靜安逸，匯集了西伯利亞冷杉、絲柏、杜松漿果、黑雲杉、野橘、乳香、多香葉、多香果、岩薔薇、葛縷籽和岩玫瑰脂精油。靜謐森林的木質香氣讓人感到安定踏實，可以用來營造鎮靜祥和的氛圍，用過後必定使他愛不釋手。靜謐森林鬚後乳也擁有一樣的迷人香氣。

上述產品皆限時出售，機不可失，時不再來，趕緊為生命中最重要的他挑選一份貼心好禮。

Midnight Pilot™ 靜謐旅行便捷芳香噴霧器 及靜謐森林複方 15 毫升

+ 產品編號：60215542 + 零售價：\$79.33
+ 會員價：\$59.50 + PV: 25

靜謐森林精油沐浴露 250 毫升

+ 產品編號：60215490 + 零售價：\$17.00
+ 會員價：\$12.75 + PV: 10

靜謐森林複方 15 毫升

+ 產品編號：60215541 + 零售價：\$45.33
+ 會員價：\$34.00 + PV: 34

靜謐森林精油鬚後乳

+ 產品編號：60215935 + 零售價：\$23.33
+ 會員價：\$17.50 + PV: 15



預計
2021
春季上市

夏日氣息

檸檬、野橘、佛手柑、萊姆等柑橘類精油都是廣受贊譽的擴香選擇。不管是單獨使用，還是調製成複方，柑橘類精油清新的香氣都能讓人心情明朗起來。口說無憑，趕緊試一試吧！以下是我們最受歡迎的柑橘複方搭配，快來親身體驗一下柑橘的神奇力量。



煥然一新
3滴萊姆
3滴野橘
1滴檸檬
1滴薄荷



辛香柑橘
5滴野橘
4滴檸檬
3滴葡萄柚
2滴丁香



柑橘日落
5滴dōTERRA Serenity®神氣複方
2滴野橘
2滴Citrus Bliss®柑橘清新複方



冒險之旅
3滴萊姆
3滴野橘
2滴甜橘
2滴檸檬




全新啟程
3滴綠薄荷
2滴葡萄柚
2滴甜橘
1滴佛手柑



柑橘天堂
5滴葡萄柚
3滴羅馬洋甘菊
2滴萊姆
2滴檸檬
2滴野橘





“把生命看作是一場氣勢如虹的冒險。向所謂的極限發起挑戰。要記得，千里之行始於足下。”

Robin Sharma, Leadership Expert



隨風而至的芬芳

在夏威夷語中，mapuana的意思是“隨風而至的芬芳”。Mapuana Mergel以此為名再適合不過了，因為她喜歡風吹髮絲的感覺，也深愛著精油。Mapuana的父母都是夏威夷人，但她從小生於加州、長於加州。他們一家人骨子裡都蘊藏著一種冒險精神。

Mapuana最喜歡的童年記憶是和家人一起在海灘上露營。她自己長大成家後，也延續了這一傳統。Mapuana和她的丈夫Sean有兩個兒子：Kekoa（意為“勇敢的人”）和Kalino（意為“聰明的人”）。她在談到兒子們時說：“他們都是超乎尋常的冒險家。”

Mapuana一家不僅熱愛競技攀岩和雪上運動，對旅遊也抱有無限熱情。去年夏天，即便世界陷入了停滯，這一家人還是克服了種種不便，在加州三角洲進行了為期一周的船上之旅。

作為一名臨床按摩理療師和持證產婦陪護，Mapuana的工作滿足了她幫助他人的願望，並同時讓她收穫了又一場冒險。

日復一日

正如我們許多人一樣，Mapuana人生中最大的冒險莫過於她的日常生活。其中最具挑戰性的部分，就是撫養兩個兒子，並為他們提供在家自學。Mapuana在家中排行老二，她從小就樂於助人，有一種循循善誘的天性。Mapuana一家幾年前還曾當過寄養家庭，如今他們每天需要照顧Mapuana年邁的母親，這對於她的兩個兒子而言，也是一種非常有意義的成長經歷。

Mapuana不僅對家人關懷備至，她樂於助人的天性對外人也是一樣。作為一名臨床按摩理療師和持證產婦陪護，Mapuana的工作滿足了她幫助他人的願望，並同時讓她收穫了又一場冒險。作為一名按摩理療師，Mapuana曾到南達科他州斯特吉斯市大型摩托車拉力賽的現場，為選手提供服務，同時她在本地的農夫市集也設有一個攤位，專門提供椅上按摩，她甚至還在好萊塢電影片場工作過！

讓她印象更為深刻的，或許是她幫助病人康復的經歷。她曾在醫院裡幫助有需要的小兒病患進行仁愛復健。Mapuana正在努力考取她的“心靈撫觸引導師證書”。有了這個證書，她就可以教別人如何用仁愛之心、以輕柔的手法為身體虛弱及身患絕症的病人提供幫助。

迎接新生命

另一件讓Mapuana熱衷的事情，就是幫助產婦把新生命帶到這個世界上，並且在她們以母親的身份開啓非凡人生旅途之時，為她們提供所需支持和幫助。作為一名持證助產陪護，Mapuana為待產母親提供教育、按摩、情感交流等各種形式的支持，幫助她們順利產下寶寶。

Mapuana助產陪護的工作也越來越有起色。儘管2020年是挑戰重重的一年，但Mapuana還是接到了她職業生涯中首次來自外州客戶的案子。這一經歷讓Mapuana對未來充滿了信心和期待。最近還有一位客戶花了足足50小時才分娩成功，這也打破了Mapuana的助產時間記錄。

“如果不好好照顧自己，那就不能去外面闖蕩，無法隨心所欲地冒險了。”

Mapuana皮包中常備的精油有哪些呢？



自我健康保健，習慣尤為重要

對Mapuana來說，自我保健是她冒險生活不可或缺的一部分。她說：“如果不好好照顧自己，那就不能去外面闖蕩，無法隨心所欲地冒險了。”對她而言，這種自我保健包括每日的冥想和鍛鍊，以及均衡的營養攝取，當然，還少不了她鍾愛的各款dōTERRA®產品。

每天早上，Mapuana都會使用各式各樣的dōTERRA產品，包括dōTERRA Lifelong Vitality Pack®終生保健套裝、香蜂草、樂活複方、DigestZen TerraZyme®輕暢複合酵素、PB Assist®Jr 兒童益生菌和乳香。此外，她還會將dōTERRA Breathe®順暢呼吸複方塗抹在胸口，然後把藍艾菊精油抹在大腳趾上。“這樣可以激活我的靈感泉源”，她說道。當生活亂七八糟，把你搞得焦頭爛額，人們常常會忽視自己的健康，但Mapuana堅信，只有先把自己照顧好，你才能把握住人生的機遇，主宰自己的生活。

晚上睡覺前，為了提高睡眠品質，Mapuana會在腳上塗抹岩蘭草，並服用Adaptiv®樂釋膠囊和dōTERRA Serenity®舒眠恬靜複合膠囊。此外，她也會在脖子上塗抹玫瑰精油，在胸前塗上尤加利。沐浴後，她喜歡用精油保濕噴霧滋潤全身肌膚。當你養成簡單的日常流程和習慣，給身體一份呵護和關懷，你的生活品質也會不斷提高。

冒險的精神

你的冒險可大可小，可以遠在國外，或是近在家邊。不論如何，你的心態才是關鍵。不論是去附近的公園，或是遠赴巴黎攬勝，只要你用心覺察，美麗其實就在身旁。冒險這個詞也被寫在了Mapuana的願景板上，時刻提醒著她去尋找新的體驗，同時也不要忘記，生活本身就是一場冒險，而我們已經身在其中。



作為助產陪護， Mapuana會使用哪些精油呢？

以下是Mapuana最喜歡和待產母親一起使用的精油：



黑胡椒精油用基礎油稀釋後，
可以幫助緩解不適。



dōTERRA Balance®安定情緒複方
或活力甦醒複方可以幫助營造安定踏
實、充滿活力的氛圍。



薰衣草精油和dōTERRA Serenity®神
氣複方適合那些想要放鬆、
追求平靜的人。



野橘、檸檬或薄荷精油可以提供
正向、充滿朝氣的氛圍。

像你一樣的人



說起改變世界，我們常常把機會拱手相讓於他人，覺得別人更適合做英雄豪傑，自己一來無從下手，二來手無縛雞之力談何改變世界。然而，正如Seuss博士所說，世界若要變得美好，動力源自流淌在你心底的愛。而你，就是那改變世界的蓋世英雄。

向他人伸出援手有時就像是一場盛大的冒險。你會結識新的朋友，造訪新的地方，也許還會學習新的技能。但如果你想改變世界，你可能自己也需要一點助力。我們知道，你一定可以有所作為。我們是如何知道的？因為我們已經與數百位和你一樣的人聯手，共同推動影響深遠的項目，改善他人生活，造福各方百姓，也讓世界因此不同。

這些聯合行動得益於dōTERRA Healing Hands®療癒之手基金會的等額比照捐款項目——通過這個項目，dōTERRA將為你助上一臂之力，支持你重視的慈善事業。等額比照捐款項目的宗旨就是希望dōTERRA大家庭的成員能夠在各自心心念念的領域有所作為，推動影響深遠的積極改變。

我們不只是花點時間，撥點捐款，我們還利用自身的資源，幫助健康倡導者擴大行動的影響力。當健康倡導者需要一些幫助，啟動他們所熱衷的事業，dōTERRA Healing Hands®療癒之手基金會將在其已籌集的資金基礎上，提供等額捐款，最高可達15,000美元。這種等額比照捐款機制為許許多多的項目提供了所需的動力，讓它們能真正發揮影響力，改變人們的生活。

如果你想改變世界，但一時之間不知從何下手，我們為你收集了一些案例，看一看健康倡導者們如何在等額比照捐款項目的幫助下以善為帆，為愛起航。

dōTERRA Healing Hands®
Match Program療癒之手基
金會比照捐款計劃



“如果和你一樣的人都打從心底關愛周遭的一切，那麼這個世界就會變得更加美好。”

Dr. Seuss, *The Lorax*

母命攸關

你知道在美國黑人婦女的孕產死亡率是白人婦女的兩到三倍嗎？Nakeya Fields是一名健康倡導者，也是治療遊戲基金會（Therapeutic Play Foundation）的創始人。該組織致力於解決危及美國黑人家庭健康的有害趨勢。他們從賦能、教育、藝術和遊戲入手，旨在建立一個更健康、更堅韌的環境。支持有色人種家庭也是該組織使命的一部分，所以他們發起了Mommy Matters計劃，專門為低收入地區的孕婦提供幫助。

Mommy Matters從三個方面支持懷孕的黑人母親：心理健康、身體健康和資源獲取。這個三管齊下的方法由組織內的支援小隊負責實施，幫助懷孕的婦女在懷孕前、中、後三個階段管理自己的健康。支援小隊成員包括一名項目經理、一名心理健康專家和一名產婦陪護。

你知道在美國黑人婦女的孕產死亡率是白人婦女的兩到三倍嗎？

Nakeya知道dōTERRA Healing Hands®療癒之手基金會可以讓她的努力產生更深遠的影響，於是她發起了募款等額比照捐款申請，幫助Mommy Matters在加州的帕薩迪納、聖伯納迪諾和舊金山灣區等地設立孕產婦健康支援小隊。Nakeya深知準媽媽們的艱難處境，因為她親眼看到過她們整日擔驚受怕，擔心自己無法完成懷孕、生產、分娩這一項項艱難的任務。有了支援小隊的默默支持，這些準媽媽們就可以獲得她們所需的資源，關注自身的健康，感受生命誕生的喜悅。





Michelle的愛心

為人父母，你的工作就是照顧好孩子，為他們遮風擋雨，讓他們茁壯成長。然而，對於身患癌症的父母而言，照顧自己都已經舉步維艱，更何況照顧孩子。Michelle's Love組織專門為罹患癌症的單親父母排憂解難，為他們提供經濟救濟、清潔服務、營養餐食等，讓他們可以少一點憂慮，多一點療癒。

Michelle's Love的主要舉措之一就是為父母身患癌症的家庭提供營養餐食。畢竟，身體和癌症抗爭一整天，體力早已消耗殆盡，還要為全家準備晚餐簡直是一件不可能的任務。

因此，Michelle's Love與俄勒岡州比弗頓市的Dream Dinners組織合作，為有需要的家庭提供健康營養的餐食。

健康倡導者Karen Evans一家長期致力於幫助受癌症影響的家庭。當Karen發現Michelle's Love時，她知道dōTERRA可以為這份事業錦上添花。透過dōTERRA Healing Hands®療癒之手基金會的等額比照捐款機制，Michelle's Love增加了他們每月能為癌症家庭提供的餐點數量。這不僅有助於確保這些家庭中的孩子們能夠吃飽吃好，同時也減輕了父母的負擔，讓他們能夠盡最大努力繼續與癌症抗爭。

繩繩勇士

據統計，美國每天有22名退伍軍人自殺。焦慮、抑鬱和創傷後壓力症候群（PTSD）等問題使軍人退役後很難過上正常的生活，且許多退役軍人在遭遇這些問題時無處求援。Reining Warriors是一家非營利組織，其使命是通過一個為期八周的馬術項目，幫助那些內心正在經歷痛苦的人，讓大家“以馬為伴，療癒創傷”。該項目讓參與者接受馬匹護理、馬場管理、牽繩御馬和騎馬等各方面的培訓，同時也結合一些治療手段來幫助他們康復。雖然Reining Warriors也為急救人員、兒童等其他有需要的人提供幫助，但他們格外關注退伍軍人的需求，因為他們深知退役後的生活過渡期有多麼艱難。

健康倡導者Sonya Fullen與Reining Warriors開展合作，希望幫助該組織翻新一些相關設施，讓他們能夠繼續不遺餘力地為有需要的人帶來身體、情感和人生發展方面的療癒力量。Sonya聯繫了dōTERRA Healing Hands®療癒之手基金會，通過等額資金比照捐款機制，募集了用於改造設施的善款。在dōTERRA的幫助下，Reining Warriors將園區內的一棟舊建築改造成了辦公室和馬具房，還搭建了一個斜頂披棚，以便在天氣惡劣時，可以在有遮蔽的地方進行馬匹護理。如今，Reining Warriors具備更好的條件，為那些對美國做出巨大貢獻的退伍軍人提供康復和治療服務，幫助他們在人生的道路上繼續前進。



Reining Warriors是一家非營利組織，其使命是通過一個為期八周的馬術項目，幫助那些內心正在經歷痛苦的人，讓大家“以馬為伴，療癒創傷”。



泉源生活

人口販運的倖存者面臨重重挑戰，其中最艱鉅的往往莫過於如何重返社會、獲得教育、尋找工作。許多倖存者課業中斷多年，有可能無法完成高中學業，這使得他們又更易再遭人販及犯罪份子毒手。Wellspring Living是喬治亞州亞特蘭大市的一家非營利組織，旨在為性販運受害者和高危潛在受害者提供專業的康復幫扶服務，讓他們能順利走上正軌。

Wellspring Living提供高質量、個性化的教育以及充實自我和學習生活技能的機會，幫助倖存者克服創傷，修學分以獲取高中文憑，並學習技能以增強他們的能力，使他們在重新自立後能夠茁壯成長。

健康倡導者Amy Killingsworth和Joy Tarpley瞭解到，Wellspring Living的女生寄宿項目需要對園區內學校和廚房的區域進行一些重大改造，以確保安全的學習生活環境。於是他們立即發起了募款行動，並向dōTERRA Healing Hands® 療癒之手基金會提出了等額比照捐款申請。

基金會的善款被用來購置了新的家具、設施設備及廚房用具，讓這個康復項目下的女孩能在安全的環境中繼續學習、療傷、成長。有了安全的環境和新的學習機會，這些倖存者就有了培養自尊的基石，這能讓她們學有所成，並且戰勝人生路上曾經的坎坷，最終過上幸福快樂的一生。



孤寡幫扶所

在許多國家，孩子們被遺棄後住進孤兒院是很稀鬆平常的事。這些孩子不知道自己的人生將何去何從，未來又會身在何方。在墨西哥，許多孤兒院拒絕接收嬰幼兒，因為他們的護理費用要高出很多。位於墨西哥拉薩利納的祝福兒童之家兼孤兒院 (Blessing Children's Home and Orphanage) 卻堅持為嬰幼兒提供棲身之所，因此他們非常需要各方支持，幫助照顧他們院中的脆弱嬰幼兒。健康倡導者Jeri Grimes和Lindsey Gunsauls明白自己可以出一份力，於是他們與一家名為Serving Orphans and Widows (SOW) Ministries的組織合作，幫助祝福兒童之家的兒童、員工和志願者以及拉薩利納周邊的社區。

2020年，Jeri和Lindsey聯繫了dōTERRA Healing Hands®療癒之手基金會，為SOW Ministries的募款行動設置了等額比照捐款，旨在幫助祝福兒童之家的嬰幼兒。通過等額比照捐款項目，

祝福兒童之家不僅修建了化糞池、水井，還鋪設了新的道路，甚至通上了電。有了更完善的設施，員工和志願者也可以更好地照顧這些迫切需要關愛與支持的孩子。就像dōTERRA Healing Hands®療癒之手基金會一樣，SOW Ministries相信連接就是力量，而祝福兒童之家的孩子們所建立的連接可能有一天也將凝結成一股改變世界的力量。



你想讓世界變得更美好。
我們想為你助上一臂之力。

dōTERRA Healing Hands®療癒之手基金會的等額比照捐款機制如何運作？只需簡單四步，就能改變世界。

1. 合作：將你的項目與一家非營利組織對接，並為項目找一位聯合發起人。
2. 申請資金：提交你的項目企劃書，並申請等額比照捐款資金。
3. 募款：舉辦募款活動，我們會在自籌款項的基礎上，一比一捐出等額善款。
4. 改變世界：踐行你的項目，讓他人的生活變得更美好。

更多詳情，請造訪 doterrahealinghands.org。

讓愛再次綻放

把這份精美套裝送給你的母親、姐妹、妻子和摯友，讓你的愛絢麗綻放。（別忘了你自己，你也值得擁有！）

把這份精美套裝送給你的母親、姐妹、妻子和摯友，讓你的愛絢麗綻放。（別忘了你自己，你也值得擁有！）大家心心念念的 Citrus Bloom 柑橘綻放複方滿載愛意絢爛回歸，更有同系列個人護理產品大放送——Citrus Bloom™柑橘綻放沐浴露、柑橘綻放潔手凝露、柑橘綻放潤膚乳以及柑橘綻放體香膏。有了這些產品，簡單的日常都會隨柑橘的力量而精彩綻放。

本系列產品不僅香氣清新迷人，而且可以讓你保持清爽潔淨，柑橘綻放的宜人芬芳時刻縈繞身旁。

產品限時銷售，且數量有限，售完即止。

Citrus Bloom™柑橘綻放套裝

沐浴露、泡沫潔手凝露、潤膚乳和體香膏

+ 產品編號：60216767 + 零售價：\$63.33

+ 會員價：\$47.50 + PV: 30

即將上市



購買柑橘綻放套裝即可
獲贈10毫升呵護系列—
柑橘綻放複方！

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

敏感性肌膚

- N** 可直接使用無須稀釋
- S** 孩童或敏感肌膚使用前請稀釋
- D** 外用前請稀釋

中文入會套裝

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效健康方案。



每日健康之選入會套裝

5 毫升精油：薰衣草，乳香，dōTERRA Balance®安定情緒複方，dōTERRA On Guard®保衛複方，甜橘
其它產品：DigestZen TerraZyme®輕暢複合酵素，dōTERRA Lifelong Vitality Pack®終生保健套裝，Deep Blue®舒緩複方乳霜，PB Assist+益生菌防護膠囊

60217799
 套裝比零售優惠 \$77.67
 125 PV
 \$260.00 零售價
 \$195.00 會員價



健康精選入會套裝

5 毫升精油瓶：DigestZen®樂活複方精油，牛至，dōTERRA On Guard®保衛複方，dōTERRA Breathe®順暢呼吸複方，Deep Blue®舒緩複方，薄荷，檸檬，薰衣草，乳香，茶樹
其他產品：Pebble™ 鵝卵石紋芳香噴霧器

60212114
 套裝比零售優惠 \$25.00
 100 PV
 \$213.33 零售價
 \$160.00 會員價



居家精選入會套裝

15 毫升精油瓶：Adaptiv®樂釋，dōTERRA On Guard®保衛複方，DigestZen®樂活複方，dōTERRA Breathe®順暢呼吸複方，dōTERRA Balance®安定情緒複方，古巴香脂，薄荷，薰衣草，檸檬。
5 毫升精油瓶：Deep Blue®舒緩複方精油
其它產品：花瓣芳香噴霧器

60213848
 套裝比零售優惠\$105.50
 200 PV
 \$332.00 零售價
 \$249.00 會員價



輕鬆呵護入會套裝

檸檬精油 (15毫升)，dōTERRA On Guard®保衛複方精油 (15毫升)，dōTERRA Serenity®神氣複方精油 (15毫升)，dōTERRA Deep Blue®舒緩複方乳霜。

60212140
 套裝比零售優惠\$5.34
 70 PV
 \$140.00 零售價
 \$105.00 會員價



芳香精選入會套裝

5 毫升精油瓶：dōTERRA Balance® 安定情緒複方，Citrus Bloom® 柑橘綻放複方，dōTERRA On Guard® 保衛複方，野橘 薄荷 dōTERRA Serenity® 神氣複方，dōTERRA Breathe® 順暢呼吸複方，dōTERRA Cheer® 歡欣複方，Adaptiv® 樂釋，北國秘域

其他產品：Laluz™ 迷你意馨芳香噴霧器

60217285
 套裝比零售優惠 \$38.05
 110 PV | \$199.33 零售價 | \$149.50 會員價

額外入會套裝選項請造訪doterra.com

天然保健入會套裝

15 毫升精油瓶：薰衣草，檸檬，薄荷，乳香，茶樹，野橘，冬青，dōTERRA On Guard® 保衛複方，DigestZen® 樂活複方，dōTERRA Serenity® 神氣複方，dōTERRA Breathe® 順暢呼吸複方，dōTERRA Balance® 安定情緒複方，AromaTouch® 芳香調理複方

其他產品：dōTERRA Lifelong Vitality Pack® 終生保健套裝，分餾椰子油，PB Assist®+ 益生菌防護膠囊，dōTERRA On Guard® 保衛複方系列產品：保衛複方晶球，保衛複方淨白牙膏，保衛複方潔手凝露及2個按摩瓶，保衛複方軟膠囊，保衛複方漱口水，保衛抗菌噴霧，木盒，Laluz™ 迷你意馨芳香噴霧器，dōTERRA Breathe® 順暢呼吸複方香膏，Deep Blue® 舒緩複方乳霜，DigestZen TerraZyme® 輕暢複合酵素，Correct-X® 軟膏，dōTERRA Spa 舒活護手潤膚乳

60217361
 套裝比零售優惠 \$203.45
 335 PV | \$646.67 零售價 | \$485.00 會員價



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 | 28 PV
 \$37.33 零售價
 \$28.00 會員價

Bergamot
 佛手柑精油
Citrus bergamia
 (A) (T) (I) (S)
 30790001
 15 毫升 | 35 PV
 \$46.67 零售價
 \$35.00 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)
 60213537
 15 毫升 | 19 PV
 \$25.33 零售價
 \$19.00 會員價

Cedarwood
 雪松精油
Juniperus virginiana
 (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

可能弄髒表面，衣服，皮膚。

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 zylanicum
 (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
Salvia sclarea
 (A) (T) (I) (N)
 30420001
 15 毫升 | 36.5 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 I 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 I N
30780001
15 毫升 | 25 PV
\$33.33 零售價
\$25.00 會員價

Cypress
絲柏精油
Cyperus spp.
A T N
60206972
15 毫升 | 15.5 PV
\$20.67
\$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 I S
41290001
15 毫升 | 15 PV
\$20.00 零售價
\$15.00 會員價

Frankincense
乳香精油
Boswellia spp.
A T I 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 I S
30090001
15 毫升 | 38 PV
\$50.67 零售價
\$38.00 會員價

Ginger
生薑精油
Zingiber officinale
A T I S
31630001
15 毫升 | 44 PV
\$58.67 零售價
\$44.00 會員價

Grapefruit
葡萄柚精油
Citrus X paradisi
A T I 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 I 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 I N
30410001
5 毫升 | 65 PV
\$100.00 零售價
\$75.00 會員價

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

Lavender
薰衣草精油
Lavandula angustifolia
A T I N
30110001
15 毫升 | 23 PV
\$30.67 零售價
\$23.00 會員價

Lemon
檸檬精油
Citrus limon
A T I N
30120001
15 毫升 | 12 PV
\$16.00 零售價
\$12.00 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 I 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 I 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 I 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 I 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 I N
30160001
15 毫升 | 50 PV
\$82.67 零售價
\$62.00 會員價

Oregano
牛至精油
Origanum vulgare
A T I 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 I N
30890001
15 毫升 | 28 PV
\$37.33 零售價
\$28.00 會員價

Peppermint
薄荷精油
Mentha piperita
A T I 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 I 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 I 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 I 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 I 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 I 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 I N
30210001
5 毫升 | 60 PV
\$100.00 零售價
\$75.00 會員價

Sandalwood, Hawaiian
夏威夷檀香精油
Santalum paniculatum
A T I 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 I 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 I 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 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 I 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 I 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 I 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 I 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 I N
30430001
15 毫升 | 50 PV
\$73.33 零售價
\$55.00 會員價

Wild Orange
野橘精油
Citrus sinensis
A T I 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 | 24 PV
\$32.00 零售價
\$24.00 會員價



Yarrow | Pom
西洋蓍草 | 石榴籽精油
Active Botanical Nutriive 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
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® Beadlets
保衛複方晶球
I
31580001
125 顆 | 16 PV
\$21.33 零售價
\$16.00 會員價



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

dōTERRA Touch® 花香呵護系列



Helichrysum Touch
呵護系列—永久花
A T N
60207012
10 毫升滾珠瓶 | 50 PV
\$73.33 零售價
\$55.00 會員價



Jasmine
呵護系列—茉莉
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
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
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
A T N
60201813
10 毫升滾珠瓶 | 65 PV
\$93.33 零售價
\$70.00 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



Air-X™
賦活呼吸
A T I S
60215527
15 毫升 | 29.5 PV
\$39.33 零售價
\$29.50 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®
安定情緒複方精油
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 S
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



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



DigestZen®
樂活複方精油
A T I N
60214361
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 | 48 PV
\$64.00 零售價
\$48.00 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



PastTense®
舒壓複方
A T N
60215812
15 毫升 | 28PV
\$37.33 零售價
\$28.00 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 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
A T S
31600001
30 毫升 | 17 PV
\$26.00 零售價
\$19.50 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



分餾椰子油
T N
31640001
3.8 液體盎司 | 10 PV
\$16.00 零售價
\$12.00 會員價

精油套裝



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

21850001
套裝比零售優惠 \$20.67
內含六瓶10毫升滾珠瓶
100 PV | \$133.33 零售價 | \$100.00 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
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
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
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
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
Peace® Touch
呵護系列-靜謐複方精油
A T N
60200151
10 毫升滾珠瓶
20 PV
\$26.67 零售價 | \$20.00
會員價



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

60202944
套裝比零售優惠 \$24.00
六瓶5毫升精油瓶
150 PV | \$212.00 零售價 | \$159.00 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

呵護系列精油

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

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

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

DigestZen®
呵護系列-樂活
複方精油
A T N
60214815
10 毫升滾珠瓶
22 PV
\$29.33 零售價
\$22.00 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

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

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

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

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

Tea Tree
呵護系列-茶
樹精油
A T N
60208343
10 毫升滾珠瓶
12.5 PV
\$16.67 零售價
\$12.50 會員價

Whisper® Touch
仕女複方精油
A T N
60214274
10 毫升滾珠瓶
26 PV
\$34.67 零售價
\$26.00 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

精油套裝



dōTERRA Yoga Collection
瑜伽系列套裝

60203244
套裝比零售優惠 \$5.34
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
\$26.67 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 Kids Collection
溫柔寶貝系列套裝

60211246
七瓶10毫升滾珠瓶
90 PV | \$140.00 零售價 | \$105.00 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



Introductory Kit
精油基礎套裝

60202952
套裝比零售優惠 \$3.00
三瓶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



Family Essentials Kit
家庭保健套裝

60202951
套裝比零售優惠 \$9.74
十瓶5毫升精油瓶：薰衣草，檸檬，薄荷，茶樹，牛至，乳香，Deep Blue® 舒緩複方，dōTERRA Breathe® 順暢呼吸複方，DigestZen® 樂活複方，dōTERRA On Guard® 保衛複方精油
115 PV | \$166.67 零售價 | \$125.00 會員價



AromaTouch Technique® Kit
芳香調理系列套裝

60202945
八瓶5毫升精油瓶：dōTERRA Balance® 安定情緒複方，薰衣草，茶樹，dōTERRA On Guard® 保衛複方，AromaTouch® 芳香調理複方，Deep Blue® 舒緩複方，野橘複方，薄荷精油
一瓶4液體盎司瓶：分鐘椰子油
100 PV | \$146.67 零售價 | \$110.00 會員價

dōTERRA On Guard® 保衛系列產品



暢銷品

dōTERRA On Guard® 保衛複方精油

A T L S

31100001
15 毫升滾珠瓶 | 34 PV
\$45.33 零售價
\$34.00 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® 保衛複方潔手凝露含2個按壓瓶

60216838
16 液體盎司/473 毫升 | 15 PV
\$28.67 零售價
\$21.50 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

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® 衛複方潔手凝露

38010001
16 液體盎司/473 毫升 | 15 PV
\$23.33 零售價
\$17.50 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® 保衛複方潔白牙膏

60205476
4.2 盎司/125克 | 5 PV
\$11.33 零售價
\$8.50 會員價

dōTERRA On Guard® 保衛複方潔手凝露 兩罐補充瓶

38020001
2 x 16 液體盎司/473 毫升
| 25 PV
\$40.00 零售價
\$30.00 會員價

dōTERRA On Guard™ 保衛複方濕紙巾

60214043
20 張 | 5 PV
\$14.33 零售價
\$10.75 會員價

dōTERRA On Guard® 保衛複方潔白牙膏樣品包

60213724
10 小包 | 每包2克 | 0 PV
\$4.66 零售價
\$3.50 會員價

dōTERRA On Guard® 保衛複方洗衣精

39020001
32 液體盎司/947 毫升 | 20 PV
\$36.67 零售價
\$27.50 會員價

dōTERRA On Guard™ 保衛複方軟膠囊

35420001
60 顆素食軟膠囊 | 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 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 西洋蓍草 | 石榴籽系列產品

西洋蓍草 | 石榴籽系列套裝

60210469
套裝比零售優惠\$45.34 | 150 PV | \$233.33 零售價 | \$175.00 會員價

Yarrow | Pom 西洋蓍草 | 石榴籽精油

T L N

60207652
30 毫升滴管瓶 | 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
3.4 液體盎司/100 毫升 | 60 PV
\$86.67 零售價
\$65.00 會員價



dōTERRA® Adaptiv® 樂釋系列產品

Adaptiv System : 樂釋系列套裝

60211472
套裝比零售優惠\$19.34 | 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



以不含SLS的膠囊製成

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



dōTERRA 嬰兒系列產品

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



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® 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
0 PV | \$20.00



dōTERRA Hope®
呵護系列-希望複方

60200879
10 毫升滾珠瓶
0 PV | \$20.00

請見87頁的聲明。

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

Deep Blue®
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®
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®
舒緩複方乳霜隨身包

38950001
十包2毫升樣品包 | 0 PV
\$6.67 零售價
\$5.00 會員價

Deep Blue Polyphenol
Complex®
舒緩口服多酚

34360001
60 粒植物膠囊 | 40 PV
\$60.00 零售價
\$45.00 會員價



以不含SLS的膠囊製成



頭髮護理



新上市

新品

dōTERRA Protecting Shampoo
菁純煥采精華洗髮乳

60208440
16.9 液體盎司/500 毫升 | 20 PV
\$32.67 零售價
\$24.50 會員價

新品

dōTERRA Leave-in Conditioner
菁純煥采免洗精油護髮素

60208398
8 液體盎司/237 毫升 | 15 PV
\$24.67 零售價
\$18.50 會員價

新品

dōTERRA Daily Conditioner
菁純煥采精油護髮素

60208441
16.9 液體盎司/500 毫升 | 20 PV
\$32.67 rtl
\$24.50 whl

新品

dōTERRA Hair Care Travel Trio
護髮旅行三件套

60210084
3.4 液體盎司/100 毫升 | 20 PV
\$39.33 零售價
\$29.50 會員價

dōTERRA Breathe® 順暢呼吸系列產品

dōTERRA Breathe®
順暢呼吸複方精油

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

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



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



嚼錠

PB Assist® Jr
兒童益生菌

34420001
30 包 | 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® 神氣複方系列



dōTERRA Serenity® Softgels
舒眠恬靜複方膠囊

34390001
60 粒植物軟膠囊 | 17 PV
\$28.67 零售價
\$21.50 會員價



植物膠囊製作而成

dōTERRA Serenity®
神氣複方

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

dōTERRA Serenity®
神氣複方套裝

60200524
15 毫升瓶及一瓶軟膠囊 | 40 PV
\$60.00 零售價
\$45.00 會員價

特製營養補充品

 <p>DDR Prime® 完美修復複方精油 60207092 15 毫升精油瓶 32 PV \$42.67 零售價 \$32.00 會員價</p>	 <p>Deep Blue Polyphenol Complex® 舒緩多酚膠囊 34360001 60 粒 40 PV \$60.00 零售價 \$45.00 會員價</p> <p> 以不含SLS的素食軟膠囊製成</p>	 <p>Copaiba Softgels 古巴香脂軟膠囊 60205764 60 粒 30 PV \$42.67 零售價 \$32.00 會員價</p> <p> 素食軟膠囊製成</p>	 <p>DDR Prime® Softgels 完美修復複方軟膠囊 34410001 60 粒 40 PV \$60.00 零售價 \$45.00 會員價</p> <p> 素食軟膠囊製成</p>	 <p>TriEase® Softgels 三合複方軟膠囊 49310001 60 粒 20 PV \$30.67 零售價 \$23.00 會員價</p> <p> 素食軟膠囊製成</p>
---	--	---	---	--

dōTERRA Spa



Total dōTERRA® Spa Kit全套精油護膚系列套裝

保潔沐浴露, dōTERRA Serenity™, 神氣複方沐浴露, Citrus Bliss® 柑橘清新沐浴露, dōTERRA Balance™ 安定平衡沐浴露, 清新沐浴乳, 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, Citrus Bliss® 柑橘清新護手潤膚乳, 潤唇膏 (原味, 熱帶風味, 草本), 及精油保濕噴霧。

60217288
套裝比零售優惠\$84.94 | 85 PV | \$160.00 零售價 | \$120.00 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
套裝比零售優惠\$6.33
17 PV
\$30.67 零售價 | \$23.00 會員價

dōTERRA Spa 寵愛套裝
去角質身體磨砂霜, 精油深層淨膚面膜, 滋養身體乳
60200502
套裝比零售優惠\$12.66
32 PV
\$56.00 零售價 | \$42.00 會員價

精油深層淨膚面膜
37490001
4 盎司/113.4 克
12 PV
\$19.33 零售價 | \$14.50 會員價

精油身體磨砂膏
37480001
8 液體盎司/226 g
15 PV
\$26.00 零售價 | \$19.50 會員價

清新沐浴乳
37460001
8.45 液體盎司/250 毫升
10 PV
\$17.00 零售價 | \$12.75 會員價

滋養身體乳
37470001
7 盎司/198 克
15 PV
\$23.33 零售價 | \$17.50 會員價

精油保濕噴霧
60205662
4.2 液體盎司/125 毫升
22 PV
\$33.33 零售價 | \$25.00 會員價

Citrus Bliss® 柑橘清新護手潤膚乳
37500001
2.5 液體盎司/75 毫升
5 PV
\$9.27 零售價 | \$6.95 會員價

舒活護手潤膚乳
37510001
6.7 液體盎司/200 毫升
13 PV
\$20.00 零售價 | \$15.00 會員價

舒活護手潤膚乳 3支裝
60200498
6.7 液體盎司/200 毫升三件裝
30 PV
\$50.67 零售價 | \$38.00 會員價

原味潤唇膏
60207651
0.16 盎司/45 克
5 PV
\$8.67 零售價 | \$6.50 會員價

草本風味潤唇膏
60207653
0.16 盎司/45 克
5 PV
\$8.67 零售價 | \$6.50 會員價

熱帶風味潤唇膏
60207649
0.16 盎司/45 克
5 PV
\$8.67 零售價 | \$6.50 會員價

精油潤唇膏 3支裝
37570001
0.16 盎司/45 克 三件裝
10 PV
\$20.00 零售價 | 15.00 會員價

保潔沐浴露
37450001
4 盎司/45 克
5 PV
\$9.00 零售價 | \$6.75 會員價

Citrus Bliss® 柑橘清新沐浴露
60202779
4 盎司/113 克
5 PV
\$9.00 零售價 | \$6.75 會員價

dōTERRA Balance™ 安定平衡沐浴皂
60207873
4 盎司/113 克
5 PV
\$9.00 零售價 | \$6.75 會員價

dōTERRA Serenity™ 神氣複方沐浴露
60201092
4 盎司/113 克
5 PV
\$9.00 零售價 | \$6.75 會員價

3件裝
37560001
4盎司/113克三件裝
10 PV
\$19.33 零售價 | \$14.50 會員價

3件裝
60208924
4盎司/113克三件裝
10 PV
\$19.33 零售價 | \$14.50 會員價

3件裝
60213577
4盎司/113克三件裝
10 PV
\$19.33 零售價 | \$14.50 會員價

3件裝
60201595
4盎司/113克三件裝
10 PV
\$19.33 零售價 | \$14.50 會員價

仕女健康



僅限
LRP
惠套裝

仕女健康套裝 套裝比零售優惠\$19.33

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 | 34 PV | \$50.00 零售價 | \$37.50 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



doTERRA Balance®
安定平衡精油體香膏
60207421
2.65 盎司/75 克 | 5 PV
\$11.67 零售價
\$8.75 會員價



不含
小顆粒

黃杉與希臘野橘精油體香膏
60208231
2.65 盎司/75 克 | 5 PV
\$11.67 零售價
\$8.75 會員價



Correct-X®軟膏
60110001
.5 液體盎司/15 毫升 | 10 PV
\$16.00 零售價
\$12.00 會員價

肌膚護理



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
套裝比零售價優惠\$41.00
42700001
40 PV
\$61.33 零售價
\$46.00 會員價

HD Clear
清肌乳液
49410001
1.7 液體盎司/50 毫升 | 28 PV
\$42.67 零售價
\$32.00 會員價

HD Clear
清肌潔顏慕斯
49420001
1.7 液體盎司 /50 毫升 | 18 PV
\$26.67 零售價
\$20.00 會員價



Verage® 肌膚保養系列
套裝比零售價優惠\$73.89
42690001
70 PV
\$112.66 零售價
\$84.50 會員價

Verage 花漾保濕精華
37400001
.5 液體盎司/15 毫升 | 50 PV
\$77.33 零售價
\$58.00 會員價

Verage 保濕乳
37410001
1 液體盎司/30 毫升 | 22 PV
\$34.67 零售價
\$26.00 會員價

Verage 爽膚水
37390001
1.7 液體盎司 /50 毫升 | 16 PV
\$26.67 零售價
\$20.00 會員價

Verage 潔顏凝膠
37380001
2 液體盎司 /60 毫升 | 20 PV
\$29.33 零售價
\$22.00 會員價

肌膚護理



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
套裝比零售優惠\$64.67
200 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 | 12 PV
\$20.00 零售價
\$15.00 會員價

活力磨砂膏

60201773
2.5盎司/70克 | 15 PV
\$23.33 零售價
\$17.50 會員價

緊膚精華露

60201752
1 液體盎司/30 毫升 | 40 PV
\$58.67 零售價
\$44.00 會員價

抗皺緊緻眼霜

60201776
0.5 液體盎司/15 毫升 | 40 PV
\$56.00 零售價
\$42.00 會員價

亮白凝膠

60201777
1 液體盎司/30 毫升 | 30 PV
\$42.67 零售價
\$32.00 會員價

青春無齡保濕霜

60201774
1.7盎司/48克 | 30 PV
\$45.33 零售價
\$34.00 會員價

細緻爽膚水

60201772
4 液體盎司/118 毫升 | 17 PV
\$26.00 零售價
\$19.50 會員價

青春保濕乳

60201750
1.7 液體盎司/50 毫升 | 30 PV
\$45.33 零售價
\$34.00 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 doTERRA Lifelong Vitality Pack® 終生活力保健套裝，Zendocrine® 元氣複方軟膠囊，Zendocrine®元氣複方膠囊，DigestZen TerraZyme® 輕暢複合酵素，GX Assist® 腸道淨化腸溶膠囊食品，PB Assist®+ 益生菌防護膠囊，DDR Prime® 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

忠實獎勵計劃



dōTERRA Lifelong Vitality Pack®

終身保健套裝，內含 Alpha CRS®+ 賦活植物精華，Microplex VMz® 全方位綜合維生素以及 xEO Mega® 菁萃能量魚油

21480001

30日量 | 60 PV | \$106.00 零售價 | \$79.50 會員價

忠實獎勵計劃



Vegan dōTERRA Lifelong Vitality Pack®

素食終身保健套裝，內含 Alpha CRS®+ 賦活植物精華，Vegan Microplex VMz® 素食全方位綜合維生素以及 vEO Mega® 素食能量魚油

60201121

30日量 | 60 PV | \$119.33 零售價 | \$89.50 會員價

忠實獎勵計劃



dōTERRA Lifelong Vitality Pack®

終身保健套裝隨身包，內含 Alpha CRS®+ 賦活植物精華，Microplex VMz® 全方位綜合維生素以及 xEO Mega® 菁萃能量魚油

60205416

60份 (30天量) | 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 軟膠囊 | 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

34480001

120 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



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®

能量耐力複方

34350001 | 60 粒膠囊

34.5 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

保健品

僅限LRP
優惠套裝

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



dōTERRA Lifelong
Vitality Pack®終身保健
套裝
21480001
60 PV
\$79.50



dōTERRA Lifelong Vitality Pack®素
食終身保健套裝
60201121
60 PV
\$89.50



dōTERRA Lifelong
Vitality Pack®終身保
健套裝隨身包
60205416
60 PV
\$86.50



Daily Nutrient Pack®
每日營養套裝
21490001
50 PV
\$59.50

2 以優惠價購買以下最多三項額外產品：



Microplex VMz®
全方位綜合維生素
10 PV | \$22.50



xEO Mega®
菁萃能量魚油
10 PV | \$22.50



MitozMax®
耐力綜合複方
10 PV | \$22.50



Deep Blue Polyphenol
Complex®
舒緩多酚膠囊
10 PV | \$22.50



DigestZen
TerraZyme®
輕暢複合膠囊
10 PV | \$22.50



PB Assist+®
益生菌防護膠囊
10 PV | \$22.50



兒童套裝
(IQ Mega® & dōTERRA azz Chewable™)
10 PV | \$25.00

Slim & Sassy® 輕盈生活

暢銷品



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®
輕盈複方口香糖
60200347
32 片 | 5 PV
\$11.33 零售價
\$8.50 會員價



Slim & Sassy®
輕盈複方軟膠囊
34270001
90 粒植物軟膠囊 | 31.5 PV
\$48.00 零售價
\$36.00 會員價
植物膠囊製成

dōTERRA® 消化健康



新品

香草及巧克力口味乳清蛋白粉

60207069
香草 | 20 份 | 25 PV
\$52.67 零售價
\$39.50 會員價
60207068
巧克力 | 20 | 25 PV
\$52.67 零售價
\$39.50 會員價



新品

植物蛋白粉-素食

60207067
20 份 | 25 PV
\$52.67 零售價
\$39.50 會員價



新品

青新蔬果粉

60213600
30 份 | 20 PV
\$38.00 零售價
\$28.50 會員價

健康纖維粉

60207065
30 份 | 14 PV
\$26.00 零售價
\$19.50 會員價

消化健康



暢銷品

DigestZen TerraZyme® 輕暢複合酵素

35110001
90 粒植物膠囊 | 30 PV
\$45.33 零售價
\$34.00 會員價



以不含SLS的植物膠囊製成

DigestZen PB Assist®+ 益生菌防護膠囊

35160001
30 粒植物膠囊 | 34.5 PV
\$52.67 零售價
\$39.50 會員價



以不含SLS的植物膠囊製成

DigestZen GX Assist® 腸道淨化腸溶膠囊食品

35040001
60 粒軟膠囊 | 22 PV
\$34.67 零售價
\$26.00 會員價



腸溶性軟膠囊製成



新配方

DigestZen® 樂活複方精油

60214361
15 毫升精油瓶 | 33 PV
\$44.00 零售價
\$33.00 會員價

DigestTab® 樂活複方嚼錠

34380001
100 錠 | 10 PV
\$18.67 零售價
\$14.00 會員價



嚼錠

dōTERRA® 薄荷軟膠囊

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



腸溶性軟膠囊製成



Zendocrine® 元氣複方精油

31460001
15 毫升 精油瓶 | 24 PV
\$32.00 零售價
\$24.00 會員價

Zendocrine® Softgels 元氣複方軟膠囊

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



素食膠囊製成

Zendocrine® 元氣複方膠囊

35120001
60 粒植物錠 | 20 PV
\$29.33 零售價
\$22.00 會員價



以不含SLS的植物膠囊製成



DigestZen® 樂活複方軟膠囊

35430001
60 素食軟膠囊 | 15 PV
\$26.00 零售價
\$19.50 會員價



素食軟膠囊製成

dōTERRA® 生薑檸檬喉糖

60203181
30 顆 | 10 PV
\$16.00 零售價
\$12.00 會員價

植物膠囊

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



以不含SLS的植物膠囊製成

dōTERRA 芳香噴霧器



Laluz™ 迷你意馨芳香噴霧器

60217554
22 PV
\$78.67 零售價 | \$59.00 會員價



Roam™ 隨身芳香噴霧器

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



Dawn™ 黎明芳香加濕器

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



Petat 花瓣芳香噴霧器

60211559
\$17.00
20 PV
\$62.67 零售價 | \$47.00 會員價



Pilot™ 旅行便捷芳香噴霧器便溼捷

60212263
0 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™ Marble	Volo™ Onyx
60210546	60210545
0 PV	0 PV
\$78.67 零售價 \$59.00 會員價	\$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：dōTERRAHealing Hands®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。

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

Printer will place FCS Logo
in this area.



60217624

©2021 dōTERRA Holdings, LLC, 389 South 1300 West,
Pleasant Grove, UT 84062 USA • doterra.com