

LIVING

生活雜誌

28

健康與保健：
晚餐吃什麼？

本期其他內容

22

dōTERRA 健康倡導者：
新一代

58

特別專欄：
戰勝倦怠

dōTERRA® 2021秋冬版
此雜誌僅供美國市場會員使用



“香草是十分寶貴的資源。其授粉和採收過程不僅耗時，並需要大量專業知識和悉心照料。我很高興能讓你體驗到純正天然的香草，我知道你會對它格外珍惜。”

Emily Wright,
創辦團隊，全球領導力發展負責人





28

健康與保健：
晚餐吃什麼？



58

特別專欄：
戰勝倦怠



22

dōTERRA 健康倡導者專欄：
新一代



66

dōTERRA 明星健康代言人
Jamie Andersen



68

dōTERRA Healing Hands® 療
癒之手金基金會：
Hope

本期其他內容

06

精油背後的故事：
香草黎明

42

男性專欄：
情感進化

12

醫者言：
倡導自身的健康保健

44

家庭專欄：
全面淨化家居環境

16

dōTERRA® 特別專欄：
我們能留下什麼

52

美容專欄：
建立你的內在美

34

兒童專欄：
培育
完美 孩子的美德

64

擴香配方：
提升, 激勵, 進化, 昇華

38

獸醫專欄：
安排寵物的日常活動時間

73

dōTERRA
產品目錄



聖羅勒精油

Ocimum sanctum

萃取方式：蒸汽蒸餾

精油香氛：豐富、溫暖和香脂

萃取部位：植株

聖羅勒精油 (Tulsi / Holy Basil) 原產於東南亞，經常用於宗教儀式。事實上，在dōTERRA 采集聖羅勒精油的印度，許多印度教徒在家中和寺廟中種植這種植物作為他們日常崇拜的一部分。聖羅勒在阿育吠陀實踐中，也被視為一種神聖而受人尊敬的藥草。

聖羅勒精油具有鎮靜、放鬆的香氣，這可歸因於其桉油精的含量。此外，聖羅勒精油含有丁香酚，具有清潔作用。無論您是享受它的香氣還是將它塗抹在您的皮膚上，您一定會喜歡這支強大的精油。

Fun Fact

在梵文中，聖羅勒Tulsi被稱為“無與倫比的人”，被認為是“草藥皇后”。

如何使用dōTERRA聖羅勒精油

外用

- + 適用於脊椎、腳底和脈搏點。
- + 在您的洗面奶或乳液中滴一滴。
- + 在水中滴幾滴，漱口清洗，然後吐出。

擴香

- + 在您的芳香噴霧器中滴幾滴以獲得美妙的香味。
- + 在一碗熱水中滴幾滴，然後煽動蒸汽。（如果它變得過熱，請遠離蒸汽或休息一下。）

精油背後的故事

VANILLA DAWN 香草黎明

溫暖而潮濕的空氣瀰漫著，勾勒出了馬達加斯加的清晨——在遠處，你可以看到太陽的光芒開始從地平線上方緩緩浮現。柔和的光線中顯露出的綠色藤蔓，點綴著淡黃色的花朵，沐浴在陽光下，迎接著你的視線。它們，就是香草藤蔓。

香草是一種蘭花，它的藤蔓能爬滿你隨處可見的大樹枝幹上。這些植物喜歡半遮半就的蔭涼環境，這就是為什麼這位農民明智地使用樹幹作為藤蔓攀爬的腳手架。當你繼續穿過田野時，你伸手將一朵小花捧在手中。將臉埋下去，閉上眼睛，深深地吸氣。香草花的香味既清淡又清新。

你聽到沙沙聲，睜開眼睛。女主人和男主人已經進入他們的家庭花園，在你周圍的藤蔓中蜿蜒前行，小心地用手為花朵授粉，一朵接著一朵。

Co-Impact
Sourcing®
互相效力合作
計劃：香草





香草的歷史

香草原產於墨西哥、加勒比海、南美洲北部和中美洲。事實上，歷史上托托納克人和阿茲特克人都有將香草用於儀式和飲料中的傳統。當西班牙人征服阿茲特克人時，他們便將香草帶回了歐洲。

入歐後，香草變得相當的流行，但歐洲人發現它只能由特定的墨西哥蜜蜂自然授粉。在墨西哥以外，香草花自行授粉的可能性不到 1%，這使得在其本土以外的地區種植極其困難。

這個問題在 1841 年發生了變化，當時一位年輕的奴隸 Edmond Albius，學會了如何手工為香草花授粉。這一發現使香草能夠在世界各地的熱帶地區得以種植。

香草的種植和採集

儘管香草可以在其本土以外進行種植，但它仍然是一種勞動密集型的植物，其採集過程需要大量的人力協助。香草植株需要三到四年的時間才能產出香草豆。香草花一年中只有一天開花。其嬌嫩脆弱的花朵，必須在早晨的時間內（一天中較冷的時候）完成授粉。如果香草花在這極短的時間中沒有得到授粉的話，它就會枯萎，這便意味著這朵花將不會產生香草豆。

每朵香草花只能產生一條豆莢，豆莢必須成熟九個月才能收穫。一旦準備就緒，它們就會被精心挑選並迅速進行處理。處理香草的第一步稱為殺菁（Killing）。雖然名字聽上去十分驚心動魄，但它只是指將綠色豆莢浸入熱水中浸泡約三十分鐘以阻止其發育的處理步驟。

一旦這一步完成，豆莢就會被轉移到木箱中進行加溫發酵（Sweating），這會激活豆子中的酶，使它們變軟並變成你更熟悉的深色。豆莢在會被放置在溫暖的木箱中 24 到 48 小時。

加溫發酵後，豆莢需要乾燥（Drying）。農民將它們每天暴露在晨光下幾個小時，持續 10 天，然後在通風良好的倉庫中陰乾陳化兩個月。

接下來，農民將會對香草豆子進行處理（Conditioning）。豆莢根據水分含量、顏色和質量被進行分類，然後將它們存放在木箱中兩到三個月，這使豆子能充分發揮出風味和香氣。在整個過程的這一部分，豆莢會被進行定期檢查和更換，以盡可能確保高品質。

最後，一旦香草豆完全成熟，人們將最後一次對它們進行分類並包裝運輸。





加工乾淨純正的香草原精

對於dōTERRA來說，香草豆並不是最終成品。為了制造我們的純香草原精，香草豆莢必須首先經過二氧化碳蒸餾提取的過程。該過程包括將豆子研磨成小塊，然後將它們放入加壓提取容器中。二氧化碳超臨界流體溶解和分離香草豆的成分，這使得香草的揮發性和非揮發性活性化合物，能夠被捕獲和濃縮。

在分離器中，這些化合物很好地相互分離，二氧化碳超臨界流體轉化為氣體，使香草提取物保持清潔，不含任何溶劑殘留物。然後，經過數月的辛勤工作，最後一步是使用幹淨的天然酒精溶劑去除任何殘留的蠟或其他成分，以生產最終產品：純天然香草原精。

這個耗時的過程使香草成為一種昂貴的香料。事實上，在全世界的市場上唯一比香草更昂貴的香料是藏紅花。因此，許多公司生產人工合成的香草香草原精和調味劑以節省時間和金錢。據估計，市場上大多數香草味產品實際上不含任何香草。

“香草植株需要三到四年的時間才能生產香草豆莢。香草的花朵每年只會有一天中開花。”



為何選擇馬達加斯加的香草？

在世界上真正的香草植株中，80% 是來自馬達加斯加的，那裏擁有適合香草茁壯成長的完美熱帶氣候。

在馬達加斯加，成千上萬的人——主要是家庭——受雇於香草供應鏈生意。收成是農村社區就業的重要來源，也是當地經濟不可或缺的一部分，為近 80,000 名農民的生計做出了貢獻。

通過Cō-Impact Sourcing® 互相效力合作計劃，dōTERRA Healing Hands Foundation® 療癒之手基金會資助了一個令人興奮的項目，為社會帶來了顯著影響。該項目正在馬達加斯加種植和收穫區的中心實施：Mahadera 農業培訓中心。該中心由我們的合作夥伴建造和運營，為香草農民的孩子提供為期三年的農業培訓，之後為他們和他們的家人提供進一步教育機會和更安全的未來。該中心專注於教授重要的技能，如作物多樣化和財務管理。

dōTERRA Healing Hands® 療癒之手基金會的使命是“讓全世界的人們做出積極的、可持續的改變”。Mahadera 中心為這個馬達加斯加社區提供知識、教育和經驗，幫助他們茁壯成長。dōTERRA Healing Hands® 療癒之手基金會一直致力於賦予每個人自力更生的能力、他們的家人和他們的社區。通過培訓中心提供的指導和教育計劃等努力，人們正在獲得為自己建立更美好生活所需的幫助。該中心於 2020 年 5 月成立，有 30 名學生。之後又招收了 43 名學生，使目前的學生總數達到 73 名。dōTERRA 很自豪能夠以這種方式支持當地社區。

正午

太陽在天空中漫步到了頂峰。經過這場從容自如地手工授粉的早晨後，工人們開始分成小組離開，邊走邊聊。一天的熱度逐漸消退。就在你離開此情此景之前，你再次瞥了一眼周圍的香草藤蔓。即使在白天最明亮的陽光下，它仍然翠綠不減，展示著飽滿，旺盛的深綠枝條。身後一陣微風吹來，小小的香草花朵開始隨風搖曳——仿佛它們在向我們揮手告別，直到收穫時的再次相遇。

馬達加斯加 香草

學名：Vanilla planifolia

萃取方式：二氧化碳蒸餾萃取

精油香氛：豐富、細膩、甜美

萃取部位：香草豆

幾個世紀以來，香草的香味一直非常受歡迎。它的香氛充滿了深度、優雅、奢華。一股香味就能讓你想起快樂的回憶——也許是和所愛的人一起烘焙甜品。從植株中提取香草精油是一個十分耗時的過程，但收集的美好產品是完全值得等待的。現在，你可以第一次體驗到來自dōTERRA的純香草原精的美好效益。

馬達加斯加香草含有最佳適量的分餾椰子油，使其成為局部外用的理想選擇。憑借其純淨而濃郁的香氣，它可能會成為您的新寵。

趣味小知識

香草花一年中只開一天。

如何使用馬達加斯加香草

外用

- + 在脈搏點上滴一兩滴。
- + 在舒緩按摩時使用。
- + 與木質類，樹脂類精油或呵護系列-Whisper®仕女複方精油混合，營造出適合個人的獨特香氣。

擴香

- + 在你的芳香噴霧器中滴入兩到三滴，以獲得溫暖舒適的香氣。
- + 滴入手掌後從掌心中吸入香草原精，體驗令人振奮和甜美的氣味。



倡導自身的 健康保健

—

在體驗了精油和整體療法所帶來的好處後，很多人理所應當想要和自己的醫療保健提供者進一步合作，為你和你的家人獲得最好的健康護理。你可以主宰自己的健康！

有時我們並不知道如何開始與你的醫生合作以及有哪些資源可以使用。因此，我們與專家坐下來向他們詢問有關這一主題的一些常見問題。

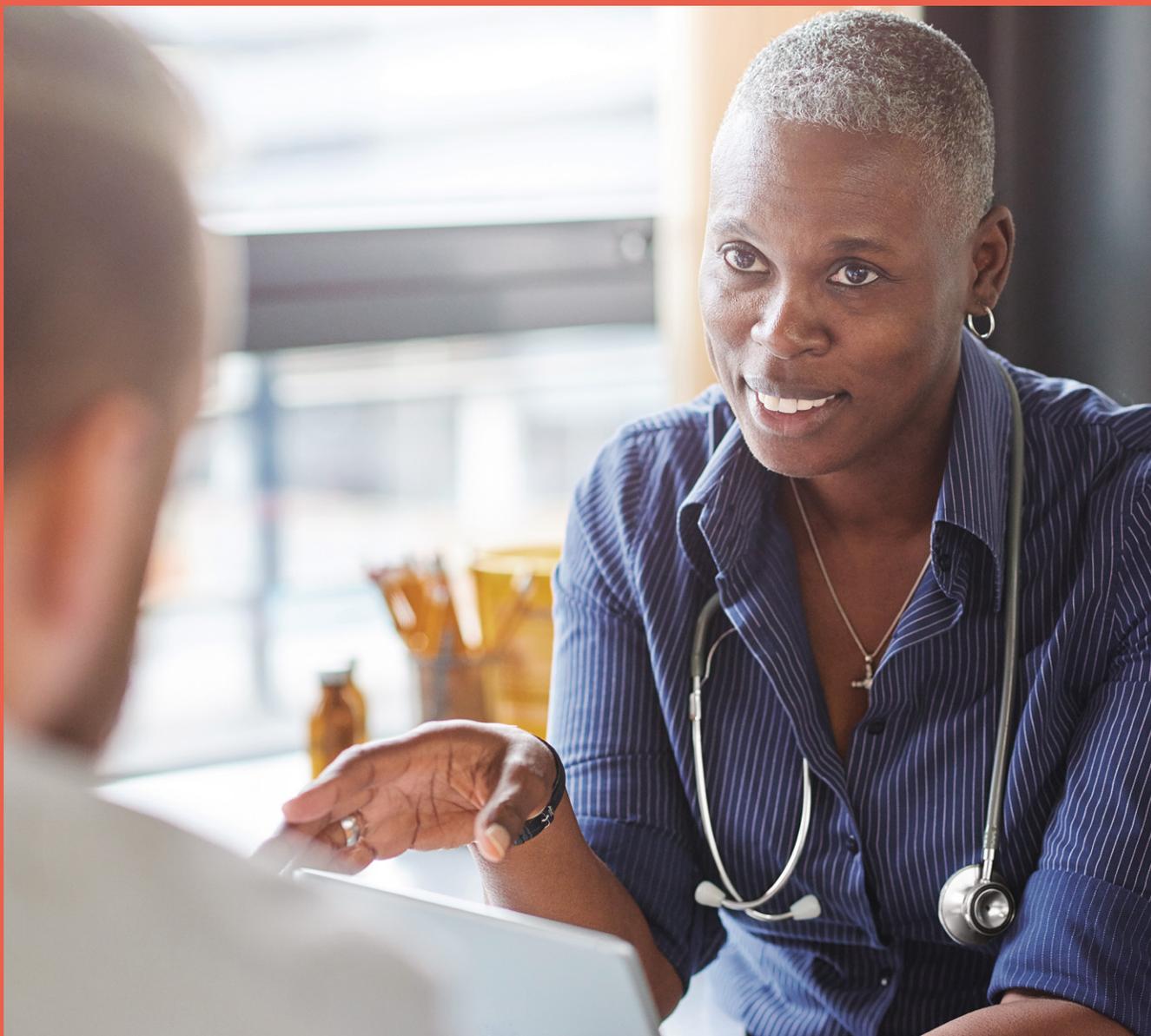
在與醫生交談時，我如何倡導將精油和保健品納入健康計劃？我想讓醫生尊重我的想法，但這種類型的對話可能會令人不愉快。

Brannick Riggs 博士建議，作為社會的一份子，我們需要轉變對醫療保健人員所扮演角色的看法。“醫療服務提供者應該成為值得信賴的朋友，並協助患者為自己的自主健康負責。患者可以根據我們的建議選擇他們的行為——他們是否服用藥物、改變飲食、增加鍛煉或停止不健康的習慣。”他接著說：“因此，在與你信任的醫生討論您想為自己的健康做些什麼時，你應該感到有信心。”他還建議向你的醫生提供盡可能多的科學信息，以便他或她能夠充分了解你的需求。

“醫療服務提供者應該成為值得信賴的朋友。並協助患者為自己的自主健康負責”

Russell Osguthorpe 博士補充說：“有時可能會溝通不暢，醫生認為我們正試圖用精油等替代療法，代替他們的建議。一旦大多數醫療人士了解我們正在嘗試將精油整合到他們的治療計劃中，他們就會變得更加投入。

Heather Pickett 博士強調與您的醫生建立關係基礎的重要性。“我認為首先你需要和你的醫生保持良好的關係。如果您的醫生是初級保健醫生、家庭醫生或綜合醫生，我希望他或她願意與您一起探索各種選擇。”她還建議將你的醫生引導至美國國立衛生研究院綜合醫學聯盟網站，以獲取更多信息。



與醫生見面時我應該攜帶哪些資源或文件，以便我準備好與我的醫生討論精油的使用？

Riggs 博士認為，與你的醫生分享研究是重要的一步。“如果你要討論精油的使用，你應該——在可能的情況下——為他或她帶來一些關於你正在做的事情的研究。我們（醫生）都接受過漫長而艱苦的（醫療）教育，但並不包括所有的草藥醫療的知識。”

Pickett 博士建議了一些可能有用的大眾資源。“我將向你的醫生介紹由Jane Buckle撰寫的《芳香療法：精油和保健》。您也可以向他或她推薦 dōTERRA 的醫學顧問委員會，因為這裏有積極參與精油的‘主流’醫生。”

Osguthorpe 博士同意在預約時提供資源可能會有所幫助，但他強調與您的醫生保持良好關係至關重要：“有時，將此類信息帶去見醫生會使他們警覺，因為大多數醫生很難承認他們其實並不了解保健知識。我建議，一旦建立起對話並找到共同點，再將文章或其他信息帶到討論中。花時間與你的醫生建立關係，而不是期望他或她遵守你的世界觀。最終，您的努力將獲得長期合作夥伴關係的回報，這將使你的家人和你所愛的人受益。”

在精油使用過程中，什麼時候需要打電話給我的醫生？

Osguthorpe 博士說：“當問題變得更糟而不是更好時，是時候尋求醫生的建議了。這一切都與時機和嚴重性有關。如果你有輕微的問題，那麼使用精油是合適的，甚至是有幫助的。但是，如果這些變得更加嚴重，你將需要接受醫療保健專業人員的幫助。對於任何開始變得令人擔憂的情況，也是如此。當情況變得更糟時，尋求專業幫助。”

如果我不住在 Prime Meridian Health Clinics® 附近，我該如何尋找適合我的醫療服務提供者？

“考慮尋找類似的組織，”皮克特博士建議。“看看綜合健康與醫學學院、功能醫學研究所或美國功能醫學協會。功能醫學是一個涉及廣泛的組織，包括醫學博士、骨科醫學博士和其他醫生，（這個組織內的）醫療人士想要試圖找到致病的根本原因，有時會使用非標準實驗室的測試方式，保健品和其他方式。”

Osguthorpe 博士堅信善用您周圍具有相似背景的朋友資源。“

並非所有的醫療專業人員都是相等的。要為您的家人找到合適的，您需要花費時間和精力。採用可信賴的朋友的推薦，如果你信任醫學領域的人，請詢問他們推薦的自然療法。一旦你向你推薦了一個人，就去見這個人。要求進行初次訪問或身體檢查，看看他或她是否適合你。在找到適合自己的醫生之前，不要放棄。”

“我們大多數人都在我們居住的地方建立了一個很棒的社區，”裏格斯博士說。“這個社區非常支持我們的祝福和挑戰。他們了解我們並愛我們，因為我們是誰。我認為一個好的起點是詢問您周圍的人，誰最適合您作為提供者。通常，您的朋友了解您對待生活和健康的方式，並可以將你介紹給你的價值觀和想法一致的人。”

作為醫生，你每天使用並隨身攜帶哪些精油？

Pickett 醫生表示她喜歡的精油太多了。“哇，我從哪裏開始？我喜歡在晚上擴香 dōTERRA Serenity® 神氣複方並服用 dōTERRA Serenity® 舒眠恬靜複合膠囊。我身邊總是有 dōTERRA® 保衛複方、dōTERRA On Guard® 保衛抗菌噴霧、甜茴香、DigestZen® 樂活複方、dōTERRA Breathe® 順暢呼吸複方、姜黃精油和薄荷晶球。檸檬和萊姆精油是最喜歡放入水中飲用的。我也喜歡各種不同的滾珠精油，例如溫柔寶貝系列套裝中的 Brave® 勇氣寶貝複方精油，對我來說聞起來像橙子味的奶油冰棍——好吃！”

Osguthorpe 博士有一些最喜歡的 dōTERRA 產品和精油。“我經常使用我們的薄荷軟膠囊。我也喜歡用於冥想和安靜思考的野橘精油、佛手柑精油和薰衣草精油。無論我在哪裏，我幾乎總是在擴香這些精油。肉桂精油也成為了我最近的新寵。”

Riggs 博士喜歡木質類精油。“我在森林裏感覺最平靜。關於日本“森林浴”有大量研究表明，在森林中度過時光對您的整體健康有很大影響。研究進一步表明，在很大程度上是由於森林中植物釋放的植物殺菌素。你可能認識其中一些物質，例如 α-蒎烯、β-蒎烯和 D-蒎烯。因此，我經常隨身攜帶一些針葉樹的精油，例如西伯利亞冷杉、黃杉、乳香或杜松漿果精油。更好的是，我現在身上有新的 Northern Escape™ 北國秘域複方精油，我常常用來擴香。”



踏上旅程，就在今日

透過不斷研究，積極建立豐富的人際關係，勤奮地尋找合適自己的醫療保健提供者，你可以再次掌控自己的健康。雖然這些步驟可能需要時間和精力，但只要有耐心和努力，你和你的家人可以享受實實在在擁有健康的效益。

我們能 留下什麼

—

在dōTERRA，我們關心地球。我們的名字——dōTERRA,在拉丁語中是“大地的禮物”的意思，我們全心全意地相信，因為地球饋贈給我們精油等等的天然贈禮，我們有責任保護、捍衛和培育我們的家園。



在過去幾年中，在保持我們產品的高純度標準的同時，我們一直致力於減少我們在地球上留下的足跡。在我們繼續追求純淨的同時，我們也將保護地球放在首位。

重大改變

去年，我們對包裝和運輸方式進行了重大改變，以進一步履行我們保護地球的使命。從我們如何運送我們的產品，到如何保護我們用來種植精油植物的土地，我們一直在不斷發展業務過程中如何為地球減少負擔。

新的運輸箱、更少的塑料和紙質替代品幫助dōTERRA邁進了一大步。我們進行了重大調整，例如使用由可再生樹木制成的運輸箱，瓦楞紙更少，回收材料更多，並使用大豆油墨印刷。此外，我們所有的運輸材料現在都是可回收的。

我們並沒有止步於此。雖然我們目前的氣泡信封是可回收的，但它們是特殊的可回收物品，需要送到特別的處理站，而不僅僅是扔進路邊垃圾箱。兩年多來，我們一直在努力尋找更好的選擇。其中的解決方案：採用一種紙質包裹包裝，由 90% 以上的回收材料制成，並塗有環保型水性溶液，可承受一般的潮濕天氣情況。除了嚴格的 UPS 運輸測試以確保安全之外，我們還對它們進行了內部測試——從我們的倉庫到您家門口，測試它們在潮濕條件下的耐用性。

您將不僅可以收到完好無損的dōTERRA® 訂單，減少浪費，而且由於這些新型環保包裹包裝 100% 可在普通回收服務中利用，我們還為您省去了任何額外的麻煩。此外，這款包裹包裝減少了我們在倉庫和運輸過程中的碳排放，甚至在裝貨過程中節省了時間並加快了速度。這是一場全面的進步！

有時，重要的不是我們運送什麼，而是我們不運送什麼。通

過不再使用氣枕和氣泡包裝紙並改用紙質替代品，我們減少了包裝中不可持續的塑料。事實上，如果把我們從運輸中取出的所有氣枕都排成一排，它們會從日本東京一直延伸到夏威夷的科納！我們還重新配置了我們的運輸邏輯，以大幅減少多件包裹運輸的數量。更少的出貨量有助於進一步減少我們的碳排放量。

為未來而創新

在我們創造新產品的同時，我們不斷尋找更好的方法來支持自然資源。我們正在使用的一些材料——選擇鋁和玻璃來減少一次性塑料的使用。您會注意到，新的abōde™居家複方系列的大部分包裝都使用鋁，很容易進行居家回收利用。這種思維轉變將有助於dōTERRA保護地球，因為我們努力為所有產品發展更環保的包裝。

除了使用更少的塑料和更多的紙張替代品外，dōTERRA還非常注重在我們的包裝中使用消費後可回收材料 (PCR)。你有沒有把你的回收箱帶到街邊垃圾箱，擔心這些可回收物實際上什麼也做不了？其實，我們正在與他們做一些事情。通過使用 PCR，我們從垃圾流中轉移材料並將其用於其他商品的生產。與其讓物品最終進入垃圾填埋場，我們不如讓 dōTERRA 包裝賦予它們新的生命。

不僅如此！通過簡單地重新配置運輸箱的形狀，我們使用的紙板比以前的箱子減少了 40%。那些重新配置的紙板箱由 30% 到 50% 的回收 PCR 構成。這意味著您街邊垃圾箱中的再生紙和紙板可以作為dōTERRA運輸箱在寄回商品給您。

雖然我們在猶他州 Lindon 的配送中心自 2020 年 5 月起使用了新的裝運箱，但我們計劃在 2021 年底之前讓達拉斯和亞特蘭大的配送中心也加入。為了最大化回收價值，所有裝運箱都可通過街邊居家回收服務利用。



成為保護地球的一份子

我們正在盡最大努力進行創新和改變以幫助地球，但我們無法獨自完成。每個街區都不同——這意味著並非所有 dōTERRA 產品包裝都可以放入您的居家垃圾箱。一個明顯的例子是玻璃。在全美國，將玻璃可回收物帶到當地的回收垃圾箱是常識。

dōTERRA 使用玻璃制成的精油瓶，因為其不具有反應特性，十分穩定。但是當精油瓶空了以後，回收它們需要一些額外的精力。好消息是，回收你的精油瓶後，會為環保產生很大的改善！

玻璃由現成且豐富的材料制成，大多數玻璃可無限回收，這意味著它可以反覆使用而不會降低質量或純度。PCR 玻璃來自人們家中常見的瓶子和玻璃器皿：dōTERRA 精油瓶、玻璃水瓶、意大利面醬料包裝等。工業後回收 (PIR) 玻璃來自於在製造過程中，因存在缺陷而被拒收的玻璃瓶之類的東西。

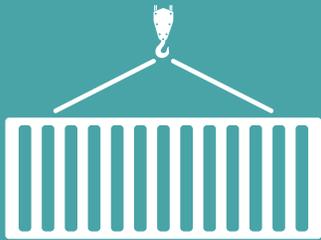
兩種類型的回收玻璃都用於制造“碎玻璃”（回爐用），當用於

制造新玻璃產品時，它會降低生產新玻璃所需的熔化溫度。使用碎玻璃可節省能源、減少排放並減少生產新玻璃容器所需的原始原材料數量。

裝滿您最喜愛的 dōTERRA 精油的琥珀色瓶子，是由 34% 的 PCR 玻璃、25% 的 PIR 玻璃和 41% 的原材料制成。

因此，儘管您可能需要額外前往當地的玻璃回收站，但在玻璃的整個生命週期中回收利用是非常值得的。在美國，您可以訪問 <https://sourcetoyou.com/en/helping-the-environment> 了解當地的回收站。務必仔細檢查您的可回收物，以確保它們可以通過您當地的市政服務進行處理。

減少我們的碳足跡

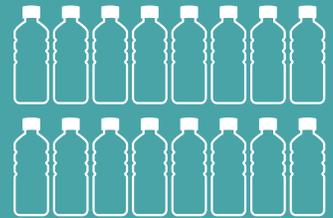


到 2021 年底，dōTERRA 將在我們的美國配送中心節省超過 5 百萬平方英尺的瓦楞紙，只需過渡到新的運輸箱就可以做到。

83%

節約的 包裝材料

dōTERRA Nutrition 營養系列包裝使用的包裝材料比之前的 Slim & Sassy® 輕盈系列奶昔產品減少了 83%。也就是說我們在一年中節約了 7 萬 8 千磅的包裝材料。



通過用紙質替代品替換氣泡膜和氣枕，我們減少了 17 萬磅的塑料垃圾。這相當於 8 百萬個一次性水瓶！



所有預組裝套裝和芳香噴霧器包裝，現在都使用完全可回收的紙漿托盤，而不是塑料托盤插件。



所有 dōTERRA 新紙張替代品均可在居家垃圾回收服務中被利用。



“我們繼續在與環境管理相關承諾方面取得進展——即使在快速成長和復雜的時期也是如此。”

—
Corey Lindley, 創始執行官



我們的合作夥伴

我們一直在履行保護和尊重地球的使命。雖然我們還不完美，但我們的目標是繼續以有益於地球的方式做出改變。我們不僅追求純潔——我們也重視我們的世界以及我們將為後代留下什麼。當我們攜手合作，過上更有意識、更有目的的生活來保護地球時，我們可以放心，我們的孩子和他們的孩子將在未來的許多年裏享受這個美麗的星球。

不僅僅是精油

作為一家永續經營的精油公司，在收穫植物時要格外小心。過度採伐是我們行業中的一個嚴重問題，不負責任的採購行為可能會破壞脆弱的生態系統。我們對地球的承諾包括成為這些寶貴自然資源的管理者。如果我們無法確保精油的可續性，我們不會考慮其採購的可能性。

以下是我們在精油來源地區幫助地球的幾種方式：

- 2021 年，我們將在夏威夷種植超過 13 萬 5 千棵樹木，也是檀香（夏威夷）精油的來源地。2020 年種植的 10 萬多棵本地樹木，是夏威夷歷史上最大的再造林努力之一。
- 側柏精油是從不列顛哥倫比亞省永續林業計劃的鋸末中提取的。一旦精油被提取出來，鋸末就會返回並被造紙廠用於紙漿生產。
- 黑雲杉樹主要用於木材、紙漿和造紙工業。當一棵樹採伐時，樹幹很快就會被剝去樹枝和針葉。一旦木材被採伐並運走，多特瑞的一位重要合作夥伴就會進來收集所有留下的樹枝和針葉。然後將這些剩余的材料進行蒸汽蒸餾，以獲得強大而美麗的黑雲杉精油。
- 一個額外的環境影響效果是，在蒸餾黑雲杉殘余物後，樹



在你的 dōTERRA 包裝上找找看 dōTERRA PCR 標誌吧。任何帶有此標誌的包裝或產品都是可回收的，他們也從廢物流中回收塑料並再利用他們創造新的產品包裝，幫助我們為所有將 dōTERRA 產品推向世界所需的材料創造更環保的生命週期。

枝和針葉被帶到當地的發電廠，在那裏燃燒以產生能量。在這個過程中，它們還會產生蒸汽，然後再次為蒸餾過程提供動力。這為最大程度的環境可持續性和責任創造了一個閉環系統。

- dōTERRA了解以可持續和負責任的方式，採購乳香精油的乳香樹種子和樹脂的必要性。我們與主要合作夥伴一起與採集團隊和樹脂分揀倉庫密切合作，不斷提高這些供應鏈的可追溯性和透明度。
- 我們還制定了最佳收割實踐手冊，目前正在與合作夥伴合作，從最受益的領域開始對收割人員進行樹木護理培訓。
- dōTERRA在採收地區開發首批乳香品種苗圃，這將有助於

確保乳香品種的長期生存能力和可持續性。

- dōTERRA在新西蘭的全資實體公司，奧特瑞，收集和加工皇后鎮地區可持續種植園收穫的副產品針葉和樹枝，以及年輕的黃杉樹，生產世界上最好的黃杉精油。在前期階段從年輕的“野生”樹木以及正在收穫的種植園中生產精油，有助於防止新樹木的進一步繁殖，同時也為移除這些野生樹木提供了一個可持續的處理方式。這些“野生”樹木的移除反過來又通過本地物種的再生來支持生態系統。

健康倡導者專欄：Cara Pedersen

新一代 健康倡導者

希臘醫生希波克拉底 (Hippocrates) 說：“大自然本身就是最好的醫生”，這正好符合健康倡導者Cara Pedersen 對待個人健康之旅的理解和幫助他人的願望。



Cara對天然解決方案的興趣始於她年輕時候的經歷。她在一個注重整體的家庭中長大，她的母親喜歡提供健康的膳食以及使用草藥和天然解決方案。當時，Cara希望她能吃到更多她最喜歡的甜甜早餐麥片和速食食品，但現在她很感激她的母親向她灌輸了對個人健康的熱情。

離開家上大學，她開始遠離家鄉的生活。Cara開始感到不知所措和孤獨。作為八個孩子中的第三個，她面臨著艱難的適應過程，從一個總是充滿活力的熙熙攘攘的家到一個人呆在宿舍裡。習慣於擁有龐大的家人和朋友交際網支持，並且從不缺乏陪伴的Cara，發現進入大學的她需要進行調整。

跟我們大多數人尋求幫助時的做法一樣，她找了媽媽。媽媽通過寄給她一個護理包將她帶回了舒適的家，讓她感到被愛和支持。但它們不是您想像的普通護理包，沒有裝滿爆米花和糖果，而是包滿了維生素和精油。

Cara記得來自她家庭的教導和她曾經學習的關於dōTERRA®精油的所有知識，以及如何照顧自己，不久她就開始看到她的感受發生了積極的變化。她並不是唯一一個注意到的人。她記得走進她400人的講座，身上充滿薰衣草香：“我可以看到人們轉過頭說，‘真好聞！’”同學們走近她，說：“你聞起來很香。那是什麼味道？”或者，“你身上的氣味有什麼故事吧。”很快，她就被稱為“大學精油師”，舍友們敲她的門，問問題並希望嘗試精油。

服務他人

隨著Cara繼續學習和分享更多關於自然生活的知識，她在加州富勒頓大學的第三年加入了活力精神俱樂部。學生們開會討論個人健康，討論瑜伽和冥想，並互相支持。Cara感受到了與這個支持系統的真正聯繫，並自告奮勇要教導精油知識作為健康實踐的一種方式。Cara對大家的反應感到驚訝。“人們喜歡它，”她回憶道。俱樂部甚至提出支付她的用品費用，以便參加者可以將自己的滾珠瓶帶回家。

校園裡的學生開始親身體驗精油的力量。Cara覺得這個機會非常有價值。“我喜歡教導我這個年齡的人，並給他們提供他們可以獲得幫助的工具。”她也繼續向薩克拉門托州立大學的活力精神俱樂部發表演講。“感覺很好，提供了很有益的知識，還讓他們帶著一些樣品回家——一些可以增益他們自己健康的工具。”

繼續服務

如果你今天走進Cara的公寓，很可能會看到她的愛犬Ella，以及從她的芳香噴霧器中散發出的羅馬洋甘菊精油，或dōTERRA Balance®安定情緒複方精油的香味。

這並不是全部的香味哦。Cara最喜歡的消遣之一是烘焙，如果您有幸成為她的鄰居，您一定會不時在家門口找到美味的自製美食。看看她的最愛之一：抹上薰衣草精油糖霜的伯爵茶口味紙杯蛋糕。



伯爵茶口味紙杯蛋糕 與薰衣草精油糖霜

準備材料：

伯爵茶口味紙杯蛋糕

- 1¼ 杯 全脂牛奶
- 2 袋 伯爵茶包
- ¾ 杯 咸黃油，在室溫中軟化
- 1¼ 杯 砂糖
- 2 顆 雞蛋
- 2 茶匙 香草精
- 2½ 杯 通用麵粉
- 2½ 茶匙 發酵粉
- 3 包 伯爵茶包，打開使用茶葉

薰衣草精油奶油糖霜

- 薰衣草精油 用於調味
- 1 杯 咸黃油，在室溫中軟化
- 1 湯匙 香草精
- 4 杯 糖粉
- 1 湯匙 牛奶



製作步驟：

1. 將烤箱預熱至 375°F (190°C)。
2. 在鬆餅罐上鋪上紙墊，放在一邊。

伯爵茶牛奶

1. 在一個中等大小的平底鍋中，將牛奶煮沸，然後立即離火。
2. 加入兩個伯爵茶包，蓋上蓋子，靜置 15 分鐘。取出茶包並放在一邊。

紙杯蛋糕麵糊

1. 在配有槳葉附件的立式攪拌機中，將黃油和砂糖攪拌至蓬鬆——大約 5 到 7 分鐘。
2. 雞蛋打散後，一次加入一顆，每次加入後都要刮勻。
3. 加入香草精並刮勻。
4. 在一個單獨的碗中，將麵粉、發酵粉和伯爵茶茶葉混合。
5. 在奶油黃油混合物中，交替添加乾料成分和混合了伯爵茶的牛奶，分三次添加，乾料既是首先添加的，也是最後添加的。定時刮碗並攪拌，直到完全混合均勻。
6. 將準備好的鬆餅罐裝入麵糊至四分之三滿。
7. 烘烤紙杯蛋糕 16-20 分鐘，或直到插入紙杯蛋糕中間的牙籤不會帶出任何濕潤成分。
8. 從烤箱中取出。

薰衣草奶油糖霜

1. 在配有槳葉附件的立式攪拌機中，將黃油和香草精打成奶油狀。逐漸加入糖粉，每次加入後刮掉混合物。
2. 加入糖粉後，加入牛奶攪拌均勻。
3. 用牙籤將薰衣草精油加入奶油混合物中調味。如果需要，加入食用色素來製作紫色奶油。

紙杯蛋糕冷卻後，用薰衣草奶油糖霜裝飾即完成，盡情享用吧！



擁有傳播學學位的 Cara 希望利用她所學到的一切繼續分享自然生活的重要性。她最近成為了一名經過認證的熱成像技術員，憑藉她的才能、技能和知識，Cara 計劃讓其他人過上最好的生活。

許多人認為Cara是一個積極進取的人，直到她達到自己的目標才會停下來。她很高興作為千禧年這代的一份子，並為她這一代人的適應性和韌性感到自豪。她喜歡幫助同齡人發現精油的力量，並希望她的努力能夠繼續改變生活。

薰衣草精油

Lavandula angustifolia

萃取方式：蒸汽蒸餾

香氣描述：粉狀、花香、清淡

萃取部分：花朵

淡而香甜的薰衣草精油能夠將任何空間變成充滿寧靜的臨時避難所。空氣中瀰漫著溫和純淨的香氣，您可以在柔軟的薰衣草花叢中迷失自我，讓一天的煩惱煙消雲散。薰衣草已經使用了幾個世紀。古羅馬人和埃及人經常使用它來芳香，因為它具有令人放鬆的香味、可以沐浴和做香水。

所有形式的薰衣草植物都以其在睡前使用而聞名，因為它會產生一種可以營造輕鬆氛圍的鎮靜香氣。內服時，薰衣草精油有助於鎮靜和放鬆，無論白天還是晚上都十分有益。*

趣味小知識

薰衣草植物的名字來自拉丁語 *lavare*，意思是“洗滌”。在古羅馬，薰衣草因其可愛的香氣而被用於沐浴、衛生和洗衣服。

如何使用 dōTERRA 薰衣草精油

外用

- + 隨身攜帶一瓶，以緩解偶發的皮膚刺激。
- + 睡前在腳底滴幾滴，為安靜的環境定下基調。

內服

- + 內服有助於舒緩和放鬆心靈。*
- + 在一杯晚茶中滴一滴，以促進安寧的睡眠。*

擴香

- + 睡前在枕頭上滴幾滴，以獲得寧靜的香味。
- + 與噴霧瓶中的水混合，噴於您的亞麻壁櫥、床墊、汽車內，以清新空氣。





“我需要自力更生並且抓住機會。而我確實做到了！不要坐等機會降臨，伸手抓住機會並實現你的夢想。”

Madam C. J. Walker



晚餐吃什麼？

—

現在是晚餐時間，你不知道該做什麼。這種情形是不是感覺非常熟悉？你盯著你的冰箱，然後跑到食品儲藏室，然後又回到冰箱，但是仍然毫無頭緒。

我們以前都幻想過，希望晚餐會神奇地出現——即使我們已經好幾個星期沒去過雜貨店了，可能應該在 30 分鐘前就開始做飯了。如果這對於你來說似曾相識，那麼是時候準備膳食了。

不要驚慌！膳食準備的複雜程度由你控制。雖然它需要一些預先計劃和時間，但從長遠來看，它可以為您節省更多的時間、精力和金錢。稍加準備，您將減少食物浪費，花更少的時間做飯，花更少的錢在外賣上。它還可以更輕鬆地幫你堅持健康飲食目標，因為即使在最繁忙的夜晚，晚餐也可以在幾分鐘內準備好。

膳食計劃

從最基本的意義上說，膳食計劃只是意味著您提前計劃好膳食。如果你還沒有，請先列出你喜歡吃的所有餐點。通過向家人或朋友詢問想法或搜索 Pinterest 來擴充這份清單。

接下來，使用你的清單來計劃你每天要吃的東西。至少提前一兩周就開始計劃。選擇要計劃的膳食並使用你的計劃來創建一個簡單的購物清單。你是有膳食計劃的人，所以讓它為你和你的家人服務。

無論你的目標是吃得更健康、少外出就餐、節省時間還是減少食物浪費，提前計劃膳食都可以幫助你實現目標，尤其是如果你將膳食計劃保存在可以輕鬆快速找到的地方：你的手機、掛在廚房裏的日曆，甚至是冰箱上的簡單清單。



有了膳食計劃，你就不必憑空列出購物清單。查看你安排的膳食並寫下你需要的食材。

膳食準備

制定好膳食計劃（並完成雜貨店購物）後，請在周末留出一些時間進行準備。這可以通過幾種方式：

- + 高壓鍋慢燉餐：使用大容器或可密封的袋子盛放一頓飯的所有食材。根據日歷上你需要這些餐點的時間，將它們放入冰箱或冰櫃中。
- + 預煮蛋白質：大量烹制雞肉、牛肉、豬肉等，用於整個星期的膳食。如果你計劃的用餐時間超過一周，請在第二周冷凍一部分蛋白質，然後將其移至冰箱以在下周末解凍。
- + 微波餐：在微波爐安全容器中烹飪和組裝單份餐食。當家人需要在不同的時間吃飯時，這些非常適合忙碌的夜晚。

- + 食材準備：將所有食材洗淨、切片、切絲、磨碎、切碎，然後將所有食材分成幾份，用於多份就餐。將部分份量儲存於容器中，在備餐時再進行組合。

額外建議：清潔和準備從雜貨店買來的新鮮水果和蔬菜，可以讓它們保持更長時間的新鮮，並使其更容易作為零食以及你正在準備的餐點中加入。

- + 冷凍餐：對於冷凍良好的餐食，烹飪兩份或三份——一份置於冰箱，兩份置於冷凍櫃。這些將很容易增加一周的膳食準備。

預煮蛋白質時試試這份美味的腌料：

雞肉腌料

份量：4–6人份

準備材料：

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 顆 檸檬，榨汁 | 2 滴 萊姆精油 |
| 2 湯匙 橄欖油 | 2 滴 黑胡椒精油 |
| 1 瓣 大蒜，切碎 | 2–4 塊 去骨去皮雞胸肉 |
| 1 茶匙 鹽 | 可選：¼ 茶匙 芥末 |
| ¼–½ 茶匙 新鮮黑胡椒粉 | |

製作步驟：

1. 準備腌料，將檸檬汁、橄欖油、大蒜、鹽、胡椒、萊姆精油和黑胡椒精油放入大碗或帶蓋的食品儲存容器中，然後混合在一起。
2. 將雞肉加入腌料中，搖勻至完全覆蓋雞肉。
3. 放入冰箱腌制，不時晃動容器。讓雞肉腌制至少 3 小時到 12 小時。
4. 在燒烤前 5–15 分鐘從冰箱中取出。
5. 用中至中高溫將雞肉每面烤約 5 至 7 分鐘或直至煮熟。

盡情享用！考慮與藜麥、糙米或烤蔬菜一起食用。

當你準備用餐時，不要忘記考慮食品安全。確保你有合適的容器，並考慮冷藏還是冷凍你正在制作的食物，以及計畫與幾天之內需食用。







雖然乍一看似乎準備飯菜需要很多時間，但請記住大局為重。膳食準備最終可以節省時間和金錢，並有助於你實現健康飲食的總體目標。想象一下，優先考慮你的膳食會帶來哪些好處，例如有更多時間專注於鍛煉。工作日節省出來的一小時，可能意味著可以與家人散步或與朋友一起參加瑜伽課程。與您的孩子分享膳食準備經驗，意味著樹立一個選擇健康而不只是方便而不健康的晚餐的榜樣。

早餐和午餐

不要被準備每頓飯的想法所淹沒，從你覺得合適的程度開始。準備好後，通過一些簡單的任務輕鬆準備早餐和午餐：

- + 將傳統冰沙的成分分裝在可冷凍的容器中。將所有食材倒入攪拌機中，加入dōTERRA® 蛋白粉、dōTERRA健康纖維粉或dōTERRA青新蔬果粉，讓冰沙的營養更上一層樓。*
- + 提前一周準備兩到三頓午餐。便當式容器可保持物品新鮮且易於抓取，無論你是在旅途中還是呆在家裏。火雞卷、健康的墨西哥卷餅，或帶有調味汁的梅森罐沙拉都是可以添加到您的午餐清單中。

我們的日歷上充滿了行程與任務。為了幫助你將膳食準備融入你的日常生活，請把你計劃膳食、購買雜貨、和準備膳食的活動排入日程。到了準備的時候，不要把它當作一件苦差事。打開音樂或打開你最喜歡的烹飪節目。

確保你準備的食物既健康又美味。準備所有你能想像到的營養食物，雖然這個主意不錯，但是如果你之後不吃，那有什麼意義呢？確保讓你的家人享用均衡、營養的膳食。使用dōTERRA Lifelong Vitality Pack®終生保健套裝和dōTERRA營養系列，來補充你的飲食並支持你努力實現健康飲食的目標。使用PB Assist®+益生菌防護膠囊補充你的營養，其中包含益生元纖維和六種益生菌微生物，促進有益細菌和腸道菌群的健康平衡和生長，以支持消化系統和免疫系統的正常功能。*

不要忘記你的孩子們！ dōTERRA a2z Chewable™兒童嚼錠是一種綜合性膳食補充劑。它們支持健康的免疫和認知系統功能，以及抗氧化保護。* 它是為吞服膠囊有困難的兒童（和成人）而開發的。

*這些聲明未經食品和藥物管理局評估。本產品不用於診斷、治療、治愈或預防任何疾病。

益生支持



為了發揮最佳功能，你的腸道需要有益細菌的幫助。使用PB Assist®+益生菌防護膠囊，你可以增加腸道中益生菌的數量，促進消化系統的健康。*

雖然益生菌的好處有據可查，但許多此類補充劑不能完好無損地通過胃酸。益生菌防護膠囊是獨一無二的，因為它被封裝在一個緩釋雙層膠囊中，當它們通過腸胃時，膠囊可以保護配方中的益生菌培養物，以便它們可以促進消化和支持免疫力。*



* 這些聲明未經食品和藥物管理局評估。本產品不用於診斷、治療、治愈或預防任何疾病。

培育 ~~完美~~ 孩子的美德



在繁雜的家庭故事中，充滿了處理不完的髒尿布和（小孩的）壞脾氣，大多數父母可能希望有一本成為完美父母三部曲指南，出現在他們的家門口。

你想給你的孩子最好的生活。你希望他們全面發展、成功和快樂。但有時，你會覺得自己失敗了——因為你懲罰孩子的次數遠多於讚美的時候。跟我重復一遍：“世上沒有完美的父母。”你正在努力成為最好的父母這一事實說明了你想要成為那樣的人。

父母有一種特殊的超能力，具有非凡的多任務處理功能，例如同時在辦公室和在家裏擔任首席執行官，快速準備好晚餐，為三所不同學校的三個不同孩子提供接送服務，以及及時回家在衣物起皺前掛衣服——這些還只是表面的工作。當你專注於教導孩子重要的價值觀，例如感恩、同理心和謙遜，他們自然會從你的榜樣中學習和成長。

感激

感恩是很關鍵的美德。當我們花時間去欣賞我們的成長經歷、身邊的人和美好事務時，就會對生活產生更積極的看法。事實上，一些研究表明，練習感恩有助於人們真正感到快樂。

沒有規定感恩節是唯一可以在餐桌旁玩感恩遊戲的時候。感恩星期四可能會成為一種新傳統，因為你要求每個家庭成員分享他或她在那天感恩的事情。這將幫助你的孩子練習感恩，同時也提高他們對生活中正在發生的事情的洞察力。

每個人都喜歡手寫的信。使用這種天然顏料 DIY 為家人、朋友或鄰居制作感謝卡，以幫助你的孩子發揮創造力，同時表達感激之情。每個家庭都是不同的，所以想想什麼對你來說是最好的。

DIY 自製無毒顏料

準備材料：

3 湯匙 糖	2 杯 水
½ 茶匙 鹽	水溶性食用色素或果凍粉
½ 杯 玉米澱粉	任選精油

制作步驟：

1. 將糖、鹽、玉米小粉和水放入中鍋中，開小火加熱
2. 不斷攪拌至濃稠（約希臘酸奶的稠度）
3. 停止加熱，並分裝入單獨的碗內，並令其冷卻
4. 在每個碗中加入所需的食用色素和精油。
5. 塗漆前讓其完全冷卻。

小建議：要使用 Jell-O 果凍粉著色時，請在每個碗中加入 ¼ 包，再添加更多，直到混成你所需的顏色。

同理心

Brené Brown 說：“同理心是與某人正在經歷的情感聯系起來。”當人們相互理解，互相支持時，他們會建立真實的聯系而不是距離。

你可以優先讓孩子接觸各種不同的人、文化和經歷，從而培養他們的同理心。這將幫助他們欣賞與他們不同的人，並促進對他人的理解和接受。培養對孩子的同理心就像參加社區活動或閱讀有關不同文化的書籍一樣簡單。同理心需要勇氣。它需要走出自己，為他人著想，並設身處地為他們著想。這並不總是我們天生的反應，但同理心使我們成為更好的鄰居和朋友。為了補充你建立同理心的體驗，請考慮使用dōTERRA®溫柔寶貝系列中的Brave® 勇氣寶貝複方精油，這樣整個家庭都可以從其勇敢、充滿活力的香氣中受益。

謙遜

教導謙遜可以幫助孩子們認識到他們遇到的每個人，都可以做出一些有價值的貢獻。

騰出時間幫助他人是增加謙卑個性的有效方法。在當地圖書館、食品銀行或動物收容所一起做志願者。孩子隨著家庭變得謙虛，與父母分擔工作量，攜手幫助鄰居的車道鏟雪並且偶爾打雪仗！這樣的服務和體驗可以幫助孩子們認識到每個人都有價值，都值得愛和欣賞。為了給這些服務活動錦上添花，你可以使用Steady®安穩寶貝複方精油，以享受其平衡和凝神的香氣。

哪個孩子不喜歡在廚房幫助媽媽或爸爸？借此機會為孤獨的鄰居或朋友做點甜食。這種香味糖餅乾的配方有一個特別的成分：新的烘焙複方精油（2021年11月1日上市，售完為止）。你的孩子會喜歡為有需要的人裝飾油滴擴香片和精油瓶形狀的餅乾，和為他們自己的餅乾裝飾！

養育孩子是美妙而富有挑戰性的。雖然你可能希望自己所有的答案，但教孩子關鍵價值觀的最佳方法是自己成為他們的榜樣。盡最大努力在家庭關係中練習感恩、同理心和謙遜。積極主動愛你的孩子，盡你所能教他們。它肯定會對你的整個家庭產生積極的影響。



烘焙複方香味糖餅乾

準備材料：

- 3 杯 通用面粉
- ½ 茶匙 鹽
- 1 杯 鹹黃油，置於室溫下軟化
- 1 杯 砂糖
- 1 顆 室溫的雞蛋
- 1 湯匙 香草精
- 1 茶匙 發酵粉
- 10 滴 烘焙複方精油

製作步驟：

1. 低筋麵粉和泡打粉混合過篩，並擱置一旁。
2. 將黃油和糖放入攪拌機中，攪拌至淡奶黃色。
3. 在一個小盤子裏，把雞蛋和烘焙複方精油攪拌在一起，擱置一旁。
4. 逐漸將雞蛋混合物加入黃油中，攪拌直到混合均勻，或至少攪拌大約一分鐘。
5. 將攪拌機的速度降到最低，一次加入一杯麵粉混合物。最後一次加入後，把碗刮乾淨，低速攪拌，直到麵粉混合。（在這個階段，你會看到麵團開始分為小塊狀。。）
6. 將餅乾麵團刮入盛面粉的碗中。將麵團收集在一起，用手揉捏麵團，直到它聚在一起——大約 30 秒。將麵團揉搓成球狀，用保鮮膜包裹，冷藏至少四個小時。
7. 將烤箱預熱至 375°F (190°C)
8. 從冰箱中取出四分之一的麵團，將麵團放在兩張烘焙紙之間，然後用擀面杖擀成約 1/4 英寸（約6毫米）厚。為了均勻厚度，在面團的兩邊使用兩根細壓棒。
9. 使用模具，盡可能多地切出餅乾，收集碎塊並用一塊新鮮的面團重新滾圓。重新滾動並重復這個步驟，直到完成所有餅乾。將餅乾放在襯有烘焙紙的淺色烤盤上。在冰箱裏冷卻五到七分鐘，因為這將有助於餅乾保持形狀。

烘焙複方奶油糖霜

準備材料：

- 1 杯 黃油，室溫
- 3 杯 糖粉，過篩
- 3-4 湯匙 水
- 10 滴 烘焙複方精油

製作步驟：

1. 在裝有槳葉附件的立式攪拌機的碗中，將黃油和烘焙複方精油打成奶油狀，直至混合均勻。
2. 低速攪拌，分次加入糖粉。根據需要加水。
3. 用中高速攪拌機，再打五分鐘。
4. 分成不同的容器，根據需要著色。
5. 裝飾餅乾並享用吧！
6. 將餅乾存放在密閉容器中最多兩周，或者將未裝飾的餅乾放在蠟紙之間的大號防凍容器中，冷凍最多三個月。





獸醫專欄

安排寵物的 日常活動時間

Larry D. McCaskill 博士於 1981 年 5 月從路易斯安那州立大學獸醫學院獲得博士學位。在獸醫學院之前，他是一名美國空軍戰鬥機飛行員，此後保持了 29 年的執業獸醫和飛行員雙重職業。McCaskill 博士目前為 dōTERRA 獸醫顧問委員會的成員。

作為獸醫，我經常被問到，“寵物需要鍛煉嗎？”答案是絕對的！

鍛煉可以為你的毛茸茸的朋友提供與人類鍛煉相同的好處，包括減輕體重、預防心臟病、預防過早衰老。

強健骨骼，增強睡眠。鍛煉的最終目標是實現並保持最佳的身心健康，而最適合你寵物的鍛煉計劃類型取決於動物的種類。

由於許多寵物都是犬科動物，因此制定步行或跑步鍛煉計劃對狗和主人來說都是一項有趣的活動。我喜歡和我 12 歲的黃色拉布拉多獵犬 Cakki 一起散步。

當開始和你的狗一起鍛煉時，我建議慢慢開始——一開始只有五到十分鐘，然後再開始逐漸增加五分鐘。

需要注意的是天氣。如果對你來說太熱或太冷，那麼對你的寵物來說通常也是如此。注意警告信號，例如跟不上節奏、過度張口氣喘、鼻子和耳朵發熱或舌頭發紅。所有這些跡象都表明你的寵物太熱了。立即停止鍛煉，提供水，並尋找陰涼涼爽的環境休息。

你的狗可能太冷的跡象是顫抖，鼻子或耳朵發冷，或者身體發冷，舌頭呈紫色。如果你看到這些跡象，請立即停止鍛煉並提供溫暖的環境。

在任何一種情況下，如果你的寵物這樣的情況已經持續一段時間了，請盡快尋求獸醫護理。



你的寵物可能喜歡其他形式的鍛煉。例如，狗通常喜歡玩球或飛盤、游泳或使用室內跑步機。再次提醒，慢慢開始。然後，隨著身體力量和耐力的增加，運動的強度也可以同比地增加。

另一個毛茸茸的好朋友是貓科動物，它們也必須鍛煉身體。根據我的經驗，如果貓的營養飲食管理得很好，而且體重不成問題，那麼它們很擅長自己鍛煉。給它們玩玩具是刺激運動的好方法。最重要的是了解你的貓喜歡做什麼運動，並讓你的寵物自由發揮。

鳥類和嚙齒類，爬行類和兩棲類的寵物，如倉鼠、沙鼠、兔子或蜥蜴呢？它們同樣需要鍛煉，並有一定的棲息地和營養需求，以確保它們能夠保持良好、健康的生活，就像倉鼠的輪子或鳥的繩索和梯子。進行研究以了解這些特殊寵物的要求，以確保它們得到所需的東西。

那麼精油如何幫助你的寵物進行日常鍛煉呢？我使用多種精油來幫助 Cakki 的身體，並確保她能夠舒適地進行所需的鍛煉。我最喜歡的可內服精油是乳香、檸檬和古巴香脂精油。

乳香精油 在許多人眼中是精油之王。它對許多身體狀況和系統都有好處。我喜歡這句話“不知道使用什麼的時候，就用乳香。”。

檸檬精油 有一種令人振奮和充滿活力的香氣。內服使用時，它還可以支持肝臟。

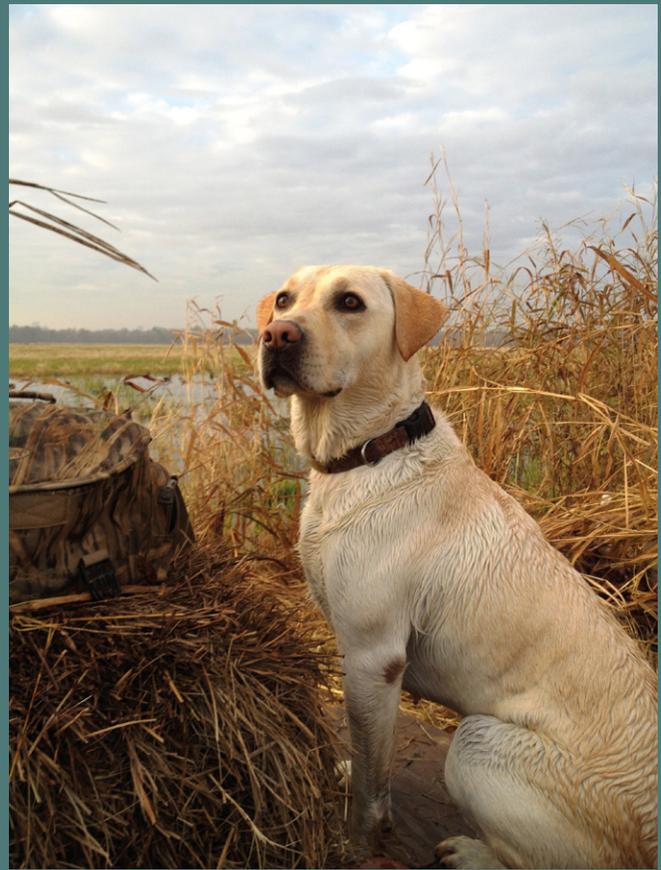
古巴香脂精油 提供有助於支持心血管、神經、消化、免疫和肌肉骨骼系統的卓越特性。

這些精油相輔相成，有助於支持 Cakki 當前和未來的健康以及牠的鍛煉計劃。牠每天兩次在食物中服用兩滴。

Deep Blue Polyphenol Complex® 舒緩口服多酚 有助於緩解偶爾的不適。我發現它在劇烈運動後支持 Cakki 最有效。

我喜歡與 Cakki 一起外出前使用的另一個很棒的产品——尤其是在春季和夏季——TerraShield®天然防護複方精油，因為它作為一種天然驅蟲劑非常有效。我喜歡在手上噴一些，然後在她的背部、頭頂和耳尖上塗抹。與所有精油產品一樣，請採取預防措施，以免進入寵物的眼睛或耳朵。

日常鍛煉也有助於寵物精神健康。例如，當 Cakki 和我一起鍛煉時，我喜歡我們之間的互動。



所需的運動類型取決於動物種類。犬類和貓科動物的鍛煉活動將不同於鳥類和嚙齒類，爬行類和兩棲類的寵物。為了幫助你的寵物感到快樂和健康，請了解棲息地和營養需求。諮詢獸醫以確保你的寵物足夠健康以開始鍛煉計劃（這對年紀較長的狗尤其重要）。

無論你選擇如何與寵物一起鍛煉，請記住要堅持下去。找到最適合你和你的寵物的鍛煉方法，然後繼續這樣做！持續的鍛煉安排將幫助你的寵物過上長壽幸福的生活。

請記住，dōTERRA精油並不是專門為動物配製的。所有建議均基於我們的持牌照獸醫小組的個人經驗，尚未在臨床環境中進行測試。請向你的獸醫諮詢相關寵物的話題。



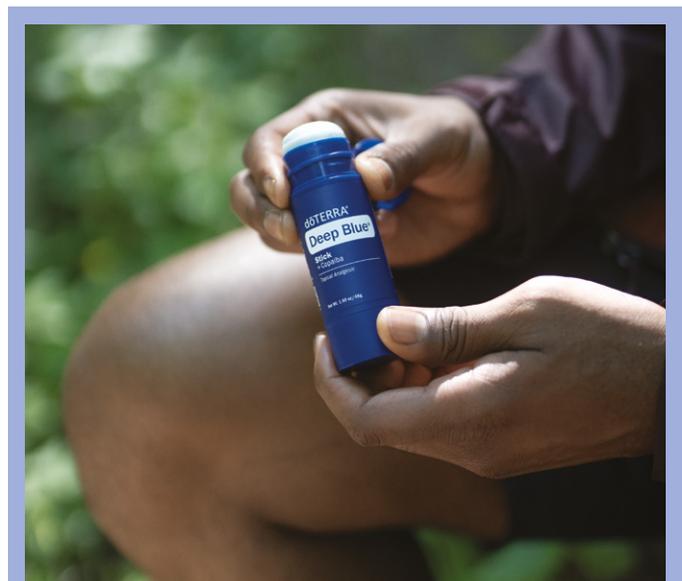


與舒緩為伴

使用含有古巴香脂的全新Deep Blue™舒緩複方香膏，無論您走到哪裏，都可以舒適地外用塗抹。這款方便的鎮痛香膏融入了我們最暢銷的 Deep Blue®舒緩複方精油，讓您輕鬆享受有針對性的舒適感。

添加以其舒緩特性而聞名的古巴香脂精油，使其成為強大的雙重體驗，為身體不適區域提供涼爽和溫暖的感覺。

含 10% 薄荷醇的活性成分、強效成分、天然植物提取物和你喜愛和信任的精油，含有古巴香脂的Deep Blue™舒緩複方香膏為你提供有針對性的天然舒緩解決方案。此外，它小巧玲瓏，可以放入手提箱、錢包或健身袋中，無論你身在何處，都能快速方便地使用。



當你感到不適時，舒緩系列中的任何產品都可以提供你渴望的舒適感。無論你使用的是原始的Deep Blue®舒緩複方精油、Deep Blue®舒緩複方乳霜還是Deep Blue Polyphenol Complex®舒緩口服多酚，在舒適需求方面，你都可以隨時求助並信賴舒緩系列。

情感 進化

“克服它。”
“沒有人想傾聽你的感受。”
“像个男人一樣。”

我們對這些觀念都太熟悉了。但是壓抑自己的感覺沒有任何好處，而且可能會非常有害——無論對男人還是周圍的人。社會認知、大眾期許和不良的偏見，導致我們認為男性沒有情感上的需求與感受。然而事實並非如此。他們的感受與女性一樣深刻和強烈，但他們的情緒表達可能容易給人留下印象，或者坦率地說，不太被接受和承認。這種對情感的漠視產生了消極、持久的刻板印象，認為男人是堅忍的、無情的巨石。

是時候改變這一切了。每個人都有需要表達內心的途徑，才能過上幸福、健康的生活。心理健康不能被視為理所當然，許多男性需要理解情緒脆弱的重要性，並且用健康的方式來表達抒發自身的情緒。



創建讓人感覺安全的空間

不平衡的情緒在壓抑時會加劇，可能會導致更多的問題。如果一個人的情緒不能得以平衡，可能對整體健康非常有害。

建立安全的環境至關重要，在這種環境中，男性可以自由表達自己的感受，而無需做出判斷或要求。當談到情感脆弱性時，健康的空間不應該存在恥辱感或不實際的期許。擴香香氣鎮靜安神的精油，如Adaptiv[®]樂釋複方或dōTERRA Peace[®]靜謐複方精油，可以為所有人提供寧靜的環境，營造舒適和安心的氛圍，從而營造出合適的心情，讓人更願意抒發和表達脆弱的一面。

有耐心

有時男人只是不想表達他們的感受。這並不意味著情況會一直如此。健康的表達情感需要懂得先處理自身的情緒。對於一些男人—甚至一些女人—都需要時間。

耐心對雙方都很重要。每個人和每段人際關係的時間表都不同，就像情感一樣。如果你發現自己處於等待期，可以考慮使用呵護系列— dōTERRA Console[®] 撫慰複方精油複方[®] 呵護系列來獲得令人舒心的香氣，同時你將獲得更大的希望和耐心。

發揮體能潛力

男人經常通過運動來處理他們的情緒。這樣做可以讓他們獲得強烈的感受，並可以在面對任務和挑戰的時候，身體力行地應用這種力量。（沙袋有效是有原因的。）

找到一個愛好或建立一個鍛煉習慣，這不僅會在身體上和精神上幫助一個人，而且在情感上也會有所幫助。運動之後一定要備好Deep Blue[™] 舒緩複方香膏，以幫助鎮定和舒緩你的肌膚。

脆弱對任何人來說都是令人生畏的。但從長遠來看，對男性和女性來說，壓抑、“假裝強大”和試圖（徒勞地）不去理會個人感受—對男性和女性來說都是更糟糕的。活力蘇醒複方或多dōTERRA Motivate[®]鼓舞複方等專利複方精油，可以提供充滿活力的香氣，同時可以讓你專注和建立起對生活各方面的信心，也包括建立更好的情緒。

為支持彼此的情感需要付出實在的努力。做需要做的事情才能朝著積極的軌道發展。理解、處理和表達感受會在生活的各個方面創造更大的和諧、信任、自信和幸福。

本文僅供參考，不應替代專業人士的醫療建議。對於任何醫療建議、問題或疑慮，請諮詢專業人士。



理解、處理和表達感受會在生活的各個方面創造更大的和諧、信任、自信和幸福。



全面淨化家居環境告別毒素

—

隨著日照時間越來越短，天氣越來越涼爽，我們自然而然地開始在室內度過更多的時間。正如季節更替一樣，你的家庭、房屋和日常生活也在不斷變化。春季大掃除在許多家庭中很常見，但事實證明，秋季的深度清潔也同樣重要。



無論是在秋季還是春季，徹底清潔你的家總能讓你煥然一新。秋季是審視你的家，看看如何做出更有益於你家人的改變的最佳時機。許多以保持家居清潔為目的而銷售的產品——空氣清新劑、多用途噴霧劑等——都含有毒素。更不用說，我們不斷地從許多其他來源攝取毒素，比如汙染、衛生用品，甚至食物。

好消息是你的身體有內置的保護和過濾器，可以幫助管理你遇到的毒素。但是，如果你的毒性負荷變得太重，你的身體無法承受，就會產生長期影響。同樣的道理，任何時候你從你的生活中去除一種毒素，它就會減輕你的毒素負荷，減輕你身體的負擔。

當你準備過冬時，看看你的房子。有什麼東西會給你家增加額外的毒素嗎？看看洗手液、空氣清新劑和洗衣粉等產品上的標籤——這些產品會給你的家庭空間帶來什麼樣的合成化學物質？你是否可以通過去除家人接觸的毒素量來進行改善？

使用安全有效的產品清潔居家環境，可以幫助你的家人降低接觸毒素，減少身體負荷。建立一個乾淨、整潔、沒有雜物和毒素的家，打造幸福、健康家庭，成為家人居住的理想場所。



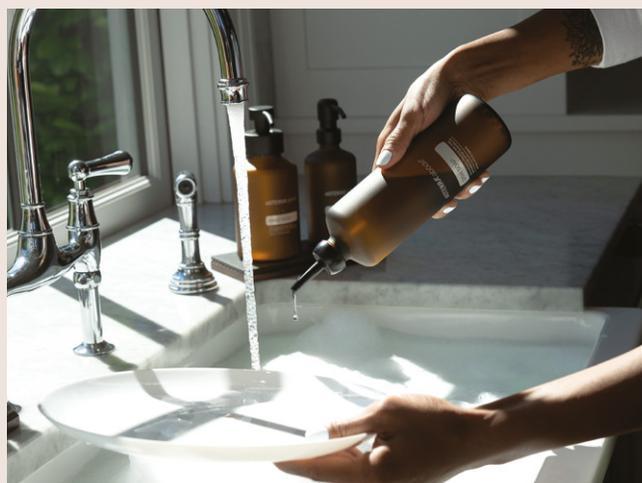
準備過冬的家

通過排除毒素並使用安全、天然的替代品更新您的家庭清潔產品，你將在深度秋季清潔後為冬天做好準備。

從居家表面清潔開始。除了每周對臺面、桌子和其他表面進行幾次快速擦拭，每個家庭也需要時不時進行一次深度清潔。碎屑、灰塵、污垢聚集在角落、踢腳板、冰箱和家中各處。從廚房或浴室櫃臺上取下所有東西，認真擦洗。abode™居家複方濃縮表面清潔劑多用途清潔劑可以有效地完成工作，因為它可以清潔該區域並且不會留下合成化學物質。

別忘了織物和亞麻布產品。你最後一次洗孩子們喜歡用來做小城堡的毯子是什麼時候？浴室地板上的墊子呢？灰塵、蟻蟲和其他有害物質潛伏在織物和室內裝潢中，這就是為什麼定期清理它們是如此重要。固定一個洗衣日，洗滌所有經常被忽視的床單、地毯、窗簾、床上用品或其他織物。如果您想安心使用天然溫和的清潔劑清潔織物而不刺激皮膚，請嘗試使用abode™居家複方洗衣粉包。

也不要忘了清潔電器。沒錯，清潔烤箱或微波爐是真的很痛苦，但是保持電器乾淨十分重要，因為廚房是油污聚集地之一。在使用洗碗機之前，請卸下、清潔並重新插入過濾器。想要以無毒的方式清潔餐具，和不傷害你的洗碗機，請使用abode™居家複方洗碗機粉包獲得自然、閃亮的清潔效果。對於那些不能放入洗碗機的精緻餐具，使用abode™居家複方洗碗液代替商業洗潔精，這些餐具在清潔後聞起來會很香。



清潔空氣。現在是清理任何通風口並更換過濾器的好時機，以確保沒有來自外面的蟲子或啮齒動物試圖讓自己在家中過冬。使用新的或清潔過的通風口和過濾器，當你密封門窗以抵禦寒冷時，你的家人將呼吸到乾淨的空氣。完成此操作後，扔掉香味濃郁的氣溶膠噴霧劑，用天然純淨的dōTERRA®精油代替它們，從而清除家裏的更多毒素。散發誘人清新的香氣，如野橘、淨化清新複方或dōTERRA On Guard®保衛複方精油。

對付毒素。在今年秋天進行深度清潔時，排出毒素的最簡單方法之一就是從細節著手。你可以通過查看你每天使用的簡單產品，並將合成產品換成更天然的替代品來做到排毒。例如，你知道你每天使用的洗手液裏有什麼嗎？看看標籤——你可能會對某些成分感到驚訝（或害怕）。將你的常規洗手液換成abōde™居家複方泡沫洗手液，讓你和你的家人使用天然有效的配方，更安心的洗手。

無論什麼季節，當開始深度清潔時，請按自己的節奏做事。你不必在一天內處理所有骯髒的工作。從小的地方著手，將清潔工作分幾天甚至一週來進行，然後招募其他家庭成員來幫忙。減少家中的毒素並深度清潔你的居家空間，旨在幫助你感覺精神煥發和恢復活力，而不是增加壓力和加劇憂慮。創造一個毒素更少的居家空間的所有努力，都是朝著正確方向邁出的一步。當您在今年秋天進行秋季清潔時，請記住，乾淨的家是幸福的家。



A hand wearing a white ribbed sweater sleeve and a brown leather glove reaches out from the right side of the frame. The hand is positioned over a dirt path that leads into a blurred forest. The lighting is soft and natural, suggesting an outdoor setting.

“你的所作所為都有一定的影響力,而你
必須決定你要帶來什麼樣的影響力。”

Jane Goodall



升級 你的居家生活方式



abode™居家複方系列是全新的天然居家和清潔產品系列。這套系列中的每一種產品，都是安全無毒的。在為您持續清理日常生活中所接觸的毒素的同時，提升您的生活方式。

abode™居家複方系列，產品配方不含以下成分：

- + 防腐劑
- + 合成香料或塑化劑
- + 甲醛或甲醛類成分
- + 有機硅
- + 聚乙二醇
- + 石油提取物
- + 染料
- + 丙二醇
- + 三氯生

但包含以下成分：

- + CPTG Certified Pure Tested Grade™專業純正檢測認證精油
- + 來自大自然最簡單，最高品質的成分

深入學習
doTERRA® abode™
居家複方系列產品





這一系列產品不僅包括洗手凝露和護手乳的華麗二重唱，還加入了大受歡迎的Citrus Bloom®柑橘綻放複方精油。這對完美的組合應當擺放在家裏任何一個洗手池旁邊。



abode™居家複方濃縮表面清潔劑，洗碗液，和洗碗機洗衣機粉包，全都含有山雞椒，檸檬尤加利，茶樹，尤加利，白掌，側柏，胡荽葉，桂皮，萊姆，檸檬香桃葉，薰衣草，和百里香精油。它們能將您日常的清潔工作升華為特別的感官體驗。

照顧您的居家生活。



潔手凝露與清潔劑均使用濃縮配方，以減少運輸過多液體，並降低運輸過程中產生的碳排放量。



與其使用一次性的塑料製品，abode™居家複方可選用漂亮的玻璃瓶配合金屬按壓器。只需要購買一次，您就可以無限次填充濃縮表面清潔劑。



居家複方系列產品均使用回收以及可回收紙製品，玻璃，和鋁製包裝。



粉包—就像常見的洗碗機和洗衣機粉包一樣—它們比硬盒包裝更能節省高達70%的運輸成本。



我們特別採用了鋁質包裝，因為鋁可以被無限次地回收。事實上在美國，75%的鋁在生產和使用後都會被回收。



建立你的內在美

你是否想過你可以改造自己的內在？你在日常美容程序上花費的時間，是否與積極的自我對話或自我護理上花費的時間一樣多？

我們都關心外在美。這是人之常情。但如果你同樣地重視內心和外在的自己，你會發現生活會更有目標和目的性，並且更容易的與世界分享你的光。

如果你覺得你的內在美容習慣可以進行整頓，這裏有三個習慣可以幫助你開始。

專注於你的感受，而不僅僅是你在鏡子中看到的表象

你很難避免陷入當今看似不可能的美容標準。世界呈現出完美的畫面，在 Instagram 上呈現出的外在美，讓很多人感到“自愧不如”。不要用你在鏡子裏看到的東西來衡量你的美麗，先問問自己，“我感覺如何？”當您的身心感覺良好時，你很有可能發現自己更美麗。

比方說，經過艱苦的鍛煉後，儘管你可能會出汗，頭髮也很亂，但您會發現身體的力量和它可以做的驚人事物的美麗。當你花時間吃一頓健康的飯菜時，你的身心會感覺更有能力做你喜歡的事情。當你在忙碌的一天結束時泡個瀉鹽和倒入精油沐浴時，你將能夠專注於生活的美好，並且感激之心會驅散一身的疲憊憂慮。



小建議：當您泡在放鬆的浴缸中時，將 dōTERRA 免洗護髮素塗抹在濕發的末端，讓它在您享受沐浴時軟化您的發絲。

如果您想要一個讓您的肌膚感覺柔軟和煥然一新的超豪華沐浴，請使用 dōTERRA Balance™ 安定平衡沐浴皂或 dōTERRA Serenity™ 神氣複方沐浴皂。



“不要因世界的不完美而感到沮喪。萬物皆可破，而萬物皆可修。不是用時間來修補一切，而是用信念與決心。去吧，用心地、盡情地、無條件地去愛。用你的光芒照亮在黑暗中等待的破碎的世界。”

L. R. Knost

棄用可能使您感到疲倦的產品

很多以美容為名義生產的產品都充滿了毒素。數以百萬計的人將這些產品塗抹在他們的皮膚、頭髮和指甲上，結果是他們每一天，從頭到腳都被毒素覆蓋。雖然你可能喜歡這些產品的外觀，但每天讓自己接觸這些合成化學物質和毒素的負擔可能會造成損失。

如果你能感覺到生活中和身體上毒素的重量，請努力使用天然替代品。使用天然美容產品，你會感覺更像自己，並且可以更加安心，因為你知道，自己正在通過加深對身體的了解，來進行真正的自我護理。當你減輕有毒負荷時，你會發現你實際上感覺更輕了——你的皮膚感覺清新，你的身體充滿活力，你能真正感受到自己的內在美在發光。

小建議：要減少你體內的毒素數量，請從日常美容開始。例如，將你的商業護膚產品換成Veráge®潔顏凝膠或Veráge®保濕乳。

講一件不太有趣的事實：你是否知道許多除臭劑都含有鋁和其他有害毒素？將你當前的體香膏，換成黃杉和希臘野橘的天然體香膏，以使用安全、有效的替代品。

發現真正讓你變美的東西

有意識地關注和建立你的內在美，其中一步是找到你喜歡自己的哪些潛質，而不是你的外表。你可能已經擁有讓你找到自我的才能或興趣，或者你可能需要發現自己擅長的事情和熱情。發展你的才能和興趣意味著創造力，滋養你的靈魂，讓你更愛自己。

在你的外表之外的特征中尋找你真正的美。不要對你的鼻子感到不安，或擔心你的頭髮或體重，而是有意識地培養積極的自我對話，比如“我是個不錯的朋友”或“我的照片拍得很美”或“我協助我的壘球隊去參加錦標賽。”

當你不僅限於只是讚美自己的外表時，你將了解到內在美絕不僅僅浮於表面。

要做到真正“用心地，盡情地，無條件地愛”，你必須先愛自己。當專注於自己的感受而不僅僅是照鏡子時，擺脫可能使你感到沮喪的毒素，並發現真正讓你美麗的東西時，你會發現自己有更多的愛要付出——無論是對你自己，還是對世界其他地方。



在你外表之
外的特徵中
尋找你真正
的美

迎接天然

全新的dōTERRA®護髮系列產品不僅含有可持續材料包裝，更是由全新配方調製而成，為您的旅行和居家護髮帶來純天然的潔淨體驗。



菁純煥采精華洗髮乳

功效溫和，適用於染髮後的所有髮質



菁純煥采精油護髮素

營養豐富，質感輕巧，每日使用保護秀發



菁純煥采免洗精油護髮素

三種功能於一身，可在燙髮時保護秀發，令秀發順滑，健康

dōTERRA 護髮旅行三件套

TSA核准上機尺寸(每瓶容量 3.4 盎司/100毫升)，附贈半透明、防水的拉鍊包



不包含以下成分



- 對羥基苯甲酸酯
- PEG
- 鄰苯二甲酸鹽
- 人工合成化學香料
- 甲醛或甲醛供體
- 有機矽
- 石油、礦物油或石油衍生成分
- 丙二醇

但包含以下成分



- CPTG Certified Pure Tested Grade™ 專業純正檢測認證精油
- 牛油果油，乳木果油和椰子油等保濕類成分
- 來自大自然母親的純天然成分



“敢於做自己，
永遠都不晚。”

George Eliot (Mary Ann Evans)



戰勝倦怠

倦態不僅僅是家庭生活和工作責任的常規壓力。“努力的意義何在？”當您感到精疲力竭時，您會感到精神、身體和情感上都精疲力竭。

“我沒有什麼可以給予的了”

這樣的想法使你感到絕望與崩潰，你不知道如何度過難關。

“我不認為我有精力在熬過這一天”

這樣的情況發生在每一個人身上。

倦怠可能很難識別，因為每個人看起來都不一樣。對於某些人來說，它看起來像 Zoom 會議、永無止境的截止日期和一周工作 60 小時。對另一些人來說，照顧孩子似乎是漫長的一天；確保早餐、午餐和晚餐都準時出現在餐桌上；又或者是，在四處奔波期間，不僅要抽空處理堆積如山的髒衣服，還要同時管理家業。

倦怠可能很難識別，因為每個人看起來都不一樣。

對許多人來說，倦怠來自一種無休止的保持平衡的活動，既要在工作中投入努力，又要在學業上擠出時間。甚至是所有這些事務的綜合——在培養適應力良好的孩子的同時，保住要求頗高的職業。無論是工作、育兒、學校、照顧家人、做家務，還是任何其他數十項責任中的任何一項，都讓人應接不暇。

不管我們多麼希望能爬到床上逃避責任，老板還是會打電話，孩子們還是會在，那堆衣服只會越來越多。生活仍要繼續，但總要保有希望！



保障休息

醫生和醫療保健專業人士告訴我們要有充足的睡眠，但對許多人來說，說起來容易做起來難。雖然你可能無法阻止你的孩子在半夜醒來或停止下班後收到工作電子郵件，但你可以通過對你的夜間例行事務進行一些更改來保障睡眠。

與其通過看電視或看手機來放鬆，不如選擇做更輕鬆的活動。寫日記、閱讀或冥想可以幫助你感覺休息得更充分，並為睡眠做好準備。是的，工作上得電子郵件會不斷出現，但沒有規定要求你立即回復。通過在下午 6:00 之後關閉通知，你可以因為手機設置而獲得整晚的自由，在第二天早上之前不要擔心工作。

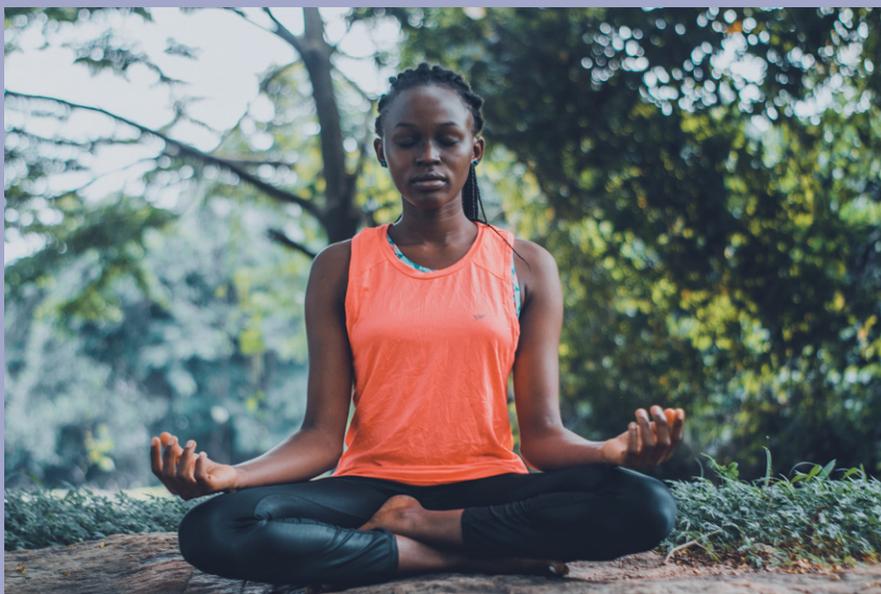
當你花時間身心時，可以考慮在房間內擴香一些令人舒緩的香氣，擴香薰衣草、dōTERRA Serenity®神氣複方 或 Adaptiv®樂釋等複方精油。

別忘了你孩子的房間！為他們設置一個芳香噴霧器。Volo™意馨芳香噴霧器用在這裏正好，具有可選的燈光設置，可以營造無光、溫暖和明亮的琥珀色環境。這種獨特的噴霧器具有可定制的輸出和多種時間設置：一小時、三小時、六小時或連續長達 14 小時。這種為孩子們準備的睡前組合，可以幫助你的孩子整晚睡眠安穩。

兒童睡前擴香配方



- 2 滴 薰衣草
- 2 滴 野橘
- 2 滴 羅馬洋甘菊



寫日記、閱讀或冥想可以幫助您感覺休息得更充分，並為睡眠做好準備。

注意你的飲食

在經歷倦怠時，即使是適當地餵飽自己的簡單行為，也會顯得很累贅。也許你投入了大量時間和精力來確保你的家人擁有健康、有益健康的膳食，但是到了吃飯的時間，你自己卻只吃幾口就回去工作或做家務了。有時你下班就趕著去上課，根本沒有時間做飯。或者，你可能因為工作太忙而將薯片或糖果等方便食品放在附近，這樣你就不必午休了。這聽起來是不是太熟悉了？不幸的是，不健康的飲食只會加劇過勞感，因為你的大腦和身體（都已筋疲力盡）沒有得到恢復體力所需的燃料和營養。

不要將健康飲食視為可有可無，而應該在周末做一些簡單的膳食準備，讓自己有一個良好的調整。我們能聽到你內心的話：“我沒有時間準備膳食！”這可能是真的。但是，如果你從小事做起，就可以在飲食和繁忙的日程安排中做出更健康的選擇。

跳轉到本期的 28 頁，閱讀更多關於準備膳食的好處和建議的信息。如果你還沒有準備好準備膳食，請深呼吸並使用 dōTERRA® 清新蔬果粉 或 dōTERRA® 植物能量蛋白粉搖一搖，以確保你的身體獲得一些急需的營養。或將 dōTERRA® 健康纖維粉與水或其他飲料混合，以獲得每日纖維攝入量。即使是最忙碌的人也有時間喝一杯奶昔，也許在你給自己加油之後，你就可以準備好做飯了。

接下來這句話聽起來像老生常談，但我們有充分的理由重複它：當你補充水分時，你總是會感覺更好。如果你在感到精疲力竭時想要喝咖啡或含糖蘇打水，請用水代替這些飲料。當你發現自己缺少含糖飲料時，可以在水中加入一滴檸檬或葡萄柚精油，以獲得清新的味道。如果你實在無法讓自己完全戒掉碳酸飲料，那就挑戰自己喝 1.8 升的水，然後再喝最喜歡的碳酸飲料。你會驚訝於你的蘇打水消耗量下降了多少，而水的消耗量也上升了。





做家务時，降低你的要求

我們知道，降低要求聽起來像是一種消極看待生活的方式，但你可能發現它實際上讓你獲得了自由。當然，家務需要在某個時候完成，但如果你決定要跳過一天的家務，那並不會讓你成為一個壞人。如果你能學會在水槽裏有盤子或地毯需要吸塵時保持平靜，你就能更好地將自我護理、休息和健康習慣置於清潔和家務之上。

由於髒衣服不會因為按照我們的意願而消失（相信我們，我們已經嘗試過），你可以做一些事情來讓家務活更輕鬆一些。投資一個多隔層的洗衣籃，一個用於深色衣服，一個用於淺色衣服，一個用於精緻衣物，讓洗衣變得更加輕鬆。

你也可以按最適合你家人的方式分類。這將節省你很多時間，因為你無需整理衣物。如果你覺得每周都要花幾個小時來搭配襪子，請考慮購買所有相同顏色的襪子，這樣可以加快衣物整理的進度。當你將這些建議用於你自己的洗衣房時，請用abōde™居家複方洗衣粉包替換洗衣皂，減少家裏的化學成分毒素。如果你是洗衣能手，你會感覺更好，因為更少的化學毒素會通過衣物傳遞給你的家人。

如果你覺得幾乎沒有時間清潔浴室或廚房，請嘗試新的abōde™居家複方多功能清潔劑。如果你只有幾分鐘的時間擦拭臺面和其他表面，這款強大的清潔劑會讓你高枕無憂，因為你的臺面是乾淨的，而且還散發著清新，柑橘味道的香氣。

快樂的父母，快樂的孩子

沒有汽油的車走不了多遠。如果你覺得你的油箱是空的，那麼照顧你所愛的人會更加困難。因為作為父母，你永遠無法有真正休息的一天，所以重要的是要找到加油的方法，讓自己在“值班”的同時休息一下。

雖然作為父母的內疚感是一種真實的感覺，但你需要學會放手。就像降低你對家務的期望一樣，你可能需要調整對孩子的期望。如果你的孩子半天都穿著睡衣，並不代表你就是不好的父母。如果你帶孩子去公園，一邊玩耍一邊坐在長凳上——這樣你就可以有十分鐘的獨處時間——也不代表你是不好的父母。如果你的孩子生日派對沒有完美的裝飾，沒有穿著地道的假日服裝的照片，或者沒有參加學校籌款活動，都不代表你是不好的父母。

當你感到精疲力竭時，重要的是要專注於真正重要的事情。你的孩子安全嗎？快樂的？吃飽了嗎？有衣服穿嗎？有時這些才是最重要的。

在你特別筋疲力盡的日子裏，試著和朋友交換照看小孩的時間——他們可以每周看你的孩子幾個小時，然後你可以在下一次回報他們的幫助。當差事或家務活在召喚你時，有時可以選擇忽略這些召喚，多花一點時間陪伴孩子。考慮在街區周圍快速走一走，呼吸新鮮空氣，讓家裏每個人都感覺精神煥發。

在你需要給孩子們添加寧靜的元素時，可以考慮使用Calmer®平靜寶貝複方，專為兒童設計，以營造更舒緩的環境。當進行家庭作業或鋼琴練習需要提神醒腦時，使用Thinker®智慧寶貝複方營造積極和支持的氛圍。

A photograph of a woman and a young girl smiling and looking at each other. The woman is on the right, wearing a yellow top, and the girl is on the left, wearing a checkered dress. They are both smiling warmly. The background is a bright, slightly blurred indoor setting.

倦怠會發生在每個人身上，但並非不可避免。通過有意識地將一些常規習慣換成簡單、健康的習慣，你會發現自己感覺精神煥發，足以適應每一天的生活。責任總是會來敲門，但只要你可以在力所能及情況下，做出任何調整來恢復和防止倦怠帶來的影響，都會幫助你正面面對生活——也許你甚至能以微笑來面對挑戰。

ō
PROMO

精油聚焦



dōTERRA Serenity® 神氣複方精油

精油香氛： 溫暖、花香和草本

dōTERRA Serenity®神氣複方精油成為大家睡前習慣的最愛，是有原因的。它可以被擴香和外用塗抹，在您開始一天之前，營造出寧靜祥和的氛圍。 dōTERRA Serenity®神氣複方是來自世界各地的純淨而強大的花香、草本和木類精油的組合。每個家庭成員都可以使用它來營造一個平靜、安寧的環境。

趣味小知識

dōTERRA Serenity®神氣複方是薰衣草、雪松、芳樟木、伊蘭伊蘭、馬郁蘭、羅馬洋甘菊、岩蘭草、夏威夷檀香和香草原精調配而成的精油。

如何使用 dōTERRA Serenity®

外用

- + 睡覺前放鬆時塗在腳底。
- + 在頸後或心臟處滴兩到三滴，以獲得和平的感覺。

擴香

- + 直接從手心吸入或全天擴香，以獲得舒緩的香氣。
- + 夜間擴香，享受鎮靜氣息。

Emerge 提升 Energize 激勵 Evolve 進化 Elevate 昇華

當你急於在最後期限前完成事情，或感覺被埋在無休止的待辦事項清單中時，平靜的香氣可能正是你所需要的。你的嗅覺很強大。

氣味可以令人振奮、平靜、愉悅，等等。它們有能力讓你想起快樂的回憶，或者讓你的氣氛紮根於當下。使用精油，你知道你體驗到的美妙香氣是安全、純淨且直接來自大自然的。

下次你需要讓你所處的空間煥然一新時，請嘗試下列其中一種清新的擴香配方吧。



每日加油

- 2 滴 檸檬
- 2 滴 尤加利
- 2 滴 薰衣草



活力星期一

- 2 滴 doTERRA Motivate® 鼓舞複方
- 2 滴 胡荽
- 1 滴 萊姆



清新花香

- 2 滴 薰衣草
- 2 滴 佛手柑



休憩與回顧

- 3 滴 雪松
- 3 滴 廣藿香
- 2 滴 羅馬洋甘菊



寧靜空間

- 2 滴 dōTERRA Serenity®神氣複方
- 2 滴 羅馬洋甘菊
- 2 滴 野橘



安定清新

- 3 滴 dōTERRA Balance®安定情緒複方
- 3 滴 Citrus Bliss®柑橘清新複方



Jamie Andersen: 從 傳承 到 自己擁有 一

起點

你可能會在俄羅斯索契或韓國平昌的奧運會三級金牌領獎台上認出 Jamie，但她的故事實際上始於離家更近的山坡上。Jamie 出生在加利福尼亞州的南太浩湖，童年與七個兄弟姐妹一起享受戶外活動。

Jamie 在家上學的，她覺得這促進了她和她的兄弟姐妹對自然的熱愛，並鼓勵他們選擇自己的道路。她說：“我喜歡在家上學。我認為孩子們應該在外面玩耍和學習，我很感激我媽媽給了我們這個機會。我們了解我們種植的植物，如何與彼此相處，以及如何為我們的家庭生態系統做出貢獻。我覺得她真的激勵我們跟隨自己的心，專注於學習如何快樂並找到我們的目標。”

“我媽媽總是建議我像對待高檔賽車一樣對待自己的身體。”

成長

九歲時，Jamie穿著她姐姐傳下來的滑雪鞋，第一次開始滑雪。到她十幾歲的時候，她就知道單板滑雪在她的生活中將比破舊的雪衣發揮更大的作用。她看到了職業單板滑雪的未來，並決定投身其中。

在穿著姐姐的雪鞋體驗了足夠滑雪的樂趣之後，Jamie開始參加單板滑雪比賽。因為她在學習方面有很大的獨立性和靈活性，Jamie很快就畢業了。這使她能夠更加專注於單板滑雪，它發展成為一項成功的職業，也是一個平台，讓她可以支持和支助對她來說重要的事業。

單板滑雪

2014年，Jamie在首屆奧運會坡道滑雪比賽中帶領美國隊橫掃獎牌榜，並獲得一枚金牌。在四年後的2018年奧運會上成功衛冕金牌，成為第一位獲得兩枚金牌的女單板滑雪運動員。同年，她還在大跳臺單板滑雪中獲得銀牌，這使她成為第一位在單屆奧運會上獲得兩枚獎牌的女單板滑雪運動員。在即將到來的2022年冬季奧運會上關注Jamie。她會在那裡，準備好爭奪更多的獎牌。

Jamie不止一次贏得了大跳板和障礙賽的世界冠軍頭銜。最近，她在整個賽季中保持不敗，並在年度三大賽事中獲得金牌，贏得了單板滑雪的三冠王：極限運動會、露水巡迴賽和美國公開賽。

進化

作為一名職業滑雪者，偶爾的挫折在所難免。當她17歲時，Jamie遭受了嚴重的健康挫折，需要她走上康復、健康和保健的道路，改變了她的日常生活，並激發她對天然替代品產生了更大興趣。兩年之內，她成為了瑜伽的狂熱練習者——她現在仍在繼續這樣練習。“瑜伽確實影響並提升了我的整體幸福感。專注於保持我的頭腦、身體和精神健康幫助我走到了今天。”

大約12年前——就在dōTERRA成立後不久——Jamie在她的朋友羅謝爾巴拉德介紹下認識了精油，他是一名職業衝浪者。Jamie說：“我一聞到精油就非常感興趣，我下了一個很大的訂單！”從那以後，她一直在使用高純度的dōTERRA®產品。

“我媽媽總是建議我像對待高檔賽車一樣對待自己的身體，”Jamie說。“你要確保餵牠高質量的全食、乾淨的水和純精油。”當她的單板滑雪事業剛剛起步且資源有限時，傑米的母親鼓勵她優先考慮成本，這些成本是對保持身體健康和蓬勃發展的投資。Jamie將身體比喻為精神的殿堂。這與她母親的另一條寶貴建議密切相關，那就是永遠照顧好她的精神，其餘的都會照顧好自己。

隨著我們每個人在一生中不斷變化和發展，我們必須堅持對我們最重要的價值觀。它使我們的進化保持紮根並專注於正確的方向。對於Jamie來說，這些價值觀是她在成長過程中第一次學到的東西，但在今天仍然很重要：謙遜、努力工作和感恩。

Jamie最喜歡的精油



乳香



薰衣草



dōTERRA Balance®
安定情緒複方



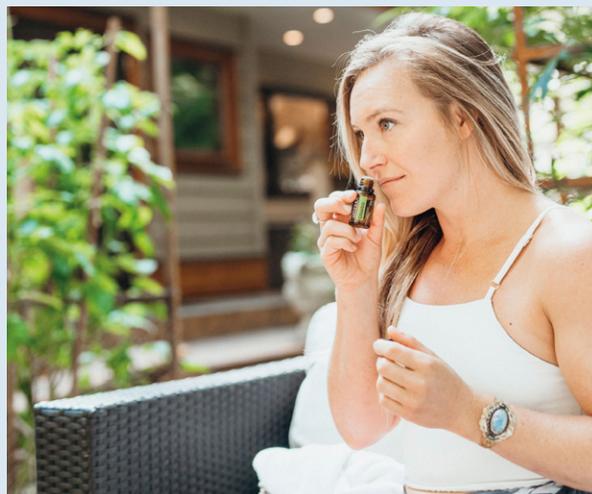
玫瑰



Adaptiv®樂釋複方



西洋蔥草|石榴籽



不僅是單板滑雪

除了滑雪，Jamie還喜歡烹飪、騎山地自行車、衝浪、露營、徒步旅行、滑板，以及與家人和朋友共度時光。Jamie特別喜歡與她獲救的黑色德國牧羊犬Luna共度時光。

Jamie的未來是什麼？更多的滑雪板運動，這是肯定的。有一天，她希望擁有一個牧場，在那裡她和她的家人可以過上可持續、和諧的生活方式，種植自己的食物並與朋友共度時光。當她想到養馬可以成為夢想的一部分，她就特別興奮！



Hope

dōTERRA
healinghands™

我們希望很多事情，比如好天氣和好運氣。對於 dōTERRA Healing Hands® 療癒之手基金會來說，希望這個詞象征並包含了一項更為重大的意義：打擊人口販賣。



根據全球奴隸指數，全世界有超過 4000 萬人因勞動力和人口販賣而被奴役。自 2016 年以來，dōTERRA Healing Hands® 療癒之手基金會來說與世界各地的組織不斷合作，以消除現代奴隸制。為了在完成這一使命的道路上繼續前進，他們開發了 (HOPE) 希望模型作為打擊人口販運的綜合框架。HOPE 模式採用預防、救援和善後工作來保護受奴隸制影響的人並賦予他們自救的力量。

預防

HOPE 模式的第一部分是預防。我們都可以通過教育和保護最弱勢群體，來幫助防止我們社區中的人口販賣。教育始於學習販運的跡象、策略和形式。雖然人口販賣可能發生在任何人身上，但有些人比其他人更容易受到傷害。如果你了解人口販賣的情況，包括警告信號和風險因素，你就更有能力在你的家庭和社區中幫助預防和防範人口販賣的發生。如果了解這些跡象，我們每個人都可以防止人口販運。要了解更多信息，請訪問 doterrahealinghands.org/hope/prevent 參加 3Strands 全球基金會培訓。

另一種幫助防止人口販賣的方法，是保護那些弱小的人。僅在美國，就有 400,000 名兒童在寄養系統中，超過 100,000 名有資格獲得永久收養。不幸的是，每年有四分之一的孩子年滿 18 歲，不再接受寄養系統，也沒有家庭支持，這使他們更容易受到

“僅在美國，就有
400,000 名兒童在寄養
系統中，超過 100,000
名有資格獲得永久收養。”

剝削。為了採取措施，HOPE 歸屬倡議項目誕生了。

所有的孩子都希望有歸屬感，通過這個項目人們可以支持寄養兒童和家庭，或者贊助為寄養兒童制作高質量的視頻，讓他們展示笑臉和聲音。分享這些等待收養兒童的視頻，是幫助他們找到永遠的家，並最終保護他們免受無家可歸和剝削的最簡單方法之一。

你可以幫助防止人口販賣



你習

擴展您對販賣人口及其運作方式的理解，能大大幫助這場人口販賣的對抗。以下資源是很好的起點：聯合國毒品和犯罪問題辦公室——人口販賣、北極星、全球奴隸指數和國家失蹤和受虐兒童中心。



分享

許多人不知道寄養兒童、無家可歸者等都有被拐賣的風險。分享圖像、視頻或信息圖表只需要片刻，但它可以提高意識方面大有幫助。



用你的聲音

與當地、州和聯邦民選官員會面或寫信，讓他們知道你關心打擊人口販賣，並詢問他們正在採取什麼措施來解決這個問題。你可以通過要求家人、朋友和社區成員也這樣做來擴大您的影響力。



你

評估您的個人購買選擇。美國勞工部的應用程序進行了大量研究，以提高對可能使用童工或販賣人口的商品的辨識度。



支持

寄養家庭通常需要額外的支持，以幫助他們為家中的寄養兒童提供最好的照顧。如果你認識你所在地區的寄養家庭，為他們提供理發、膳食或其他簡單服務可能會做出很大的改變。



提高認識

舉辦一個提高認識的活動——例如，與家長教師協會、執法部門或其他相關團體就人口販賣或社區對話進行讀書俱樂部討論。



制定學校計劃

鼓勵當地學校制定協議，以識別和報告疑似販賣案件，以及如何應對潛在受害者。



導師

人販子以缺乏強大支持系統的弱勢群體為目標。通過成為年輕人或有需要的人的導師，你可以在這個人的生活中創造新的積極體驗，並成為他或她茁壯成長和保持安全所需的支持系統的一部分。



報告

如看到可疑情況，請立即通報！全國人口販運熱線可撥打 +1 (888) 373-7888。

救援

救援是 HOPE活動項目的下一部分。dōTERRA Healing Hands®療癒之手為特遣隊、執法部門和其他受過專業培訓以執行救援行動的專家提供支持。dōTERRA Healing Hands®療癒之手與世界各地的組織、政府和執法機構合作，這些組織、政府和執法機構聯合、能直接支持那些，為受到人口販賣、剝削兒童或易受剝削的人群提供服務的人。

你也可以支持這一活動！一旦發現了人口販賣的跡象，請將你當地的人口販賣熱線保存到你的手機中。在美國，24 小時全國人

“我們希望那些從販賣人口中獲救的人有機會健康成長，而不僅僅是生存。”

口販運熱線是 +1 (888) 373-7888，請將任何線索發送給當地官員。如果你認為某人可能是人口販賣的受害者，請採取行動！執法部門寧可收到錯誤舉報，也不願錯過救援受害者的機會。

善後

HOPE 活動項目的第三步也是最後一步是善後工作。一旦有人從人口販賣中獲救，善後工作對於幫助幸存者康復並避免再次成為販賣受害者至關重要。人口販賣幸存者需要安全、全面、了解創傷的善後護理，以實現康復和重新融入社會。我們希望那些從販賣人口中獲救的人有機會健康成長，而不僅僅是生存。

dōTERRA Healing Hands®療癒之手與為世界各地的販賣幸存者，開設善後護理校園的組織合作，提供頻繁、專業的服務，而你也有機會可以參與你所在社區的善後護理工作。為人口販運受害者提供支持的場所，通常需要額外的資源來滿足他們照顧受害人群的需求。聯系你附近的施助場所，了解他們最需要哪些物品，並在你的社區組織一次活動，收集物資以支持幸存者並為幸存者提供救濟。你還可以參加dōTERRA Healing Hands Foundation® Match Program 以支持你所在地區的善後護理機構，並提升影響。在 doterrahealinghands.org 上了解有關 Match Program 的更多信息。

我們都希望一個沒有人口販賣的世界。這個看似遙不可及的理想，在我們共同的努力下，已取得了巨大的進步。加入dōTERRA Healing Hands®療癒之手的，參與善事！



dōTERRA Hope® 希望複方精油的全部銷售金額都直接捐贈給dōTERRA Healing Hands Foundation®療癒之手基金會，該基金會在眾多有積極影響的項目中打擊人口販賣。

請參閱91頁產品目錄信息。



在森林中漫步

充滿生機和美麗的森林提供了一個寧靜之地。清澈乾淨的空氣使人更容易停下來思考。

這就是西伯利亞冷杉精油、黃杉精油和 Northern Escape™ 北國秘域複方精油等樹類精油如此特別的原因。他們抓住了森林的精髓。只需在您的芳香噴霧器或手掌中滴一兩滴，您就會立即被森林的寧靜香氣所包圍。

但不要只是聽我們說說而已哦，親自嘗試吧。

dōTERRA®

產品目錄

我們始終堅持分享愛，
以一次一滴精油，一個人，一個家庭，
一個社區的方式，改變世界。

用法

- A** 擴香
- T** 外用
- I** 內服

敏感肌膚請注意

- 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

dōTERRA On Guard®保衛複方(5 毫升), dōTERRA Balance®安定情緒複方 (5 毫升), 乳香 (5 毫升), 甜橘 (5 毫升), 薰衣草 (5 毫升), Deep Blue®舒緩複方乳霜, dōTERRA Lifelong Vitality Pack®終生保健套裝, DigestZen®樂活複方。

其它產品: DigestZen TerraZyme®輕暢複合酵素, PB Assist®+益生菌防護膠囊

60217321
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

60211452
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

60217375
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。

60211288
70 PV
\$140.00 零售價
\$105.00 會員價



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, doTERRA On Guard® 保衛複方, DigestZen® 樂活複方, doTERRA Serenity® 神氣複方, doTERRA Breathe® 順暢呼吸複方, doTERRA Balance® 安定情緒複方, AromaTouch® 芳香調理複方

其他產品： doTERRA Lifelong Vitality Pack® 終生保健套裝, 分餾椰子油, PB Assist®+ 益生菌防護膠囊, doTERRA 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個按壓瓶, 保衛複方軟膠囊·保衛複方漱口口水, 保衛抗菌噴霧, 木盒, Laluz® 迷你意馨芳香噴霧器, doTERRA 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, doTERRA Spa 舒活護手潤膚乳

60217115
400 PV | \$760.00 零售價 | \$570.00 會員價

芳香精選入會套裝

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

其他產品： Laluz® 迷你意馨芳香噴霧器

60217126
1100 PV | \$199.33 零售價 | \$149.50 會員價



額外入會套裝選項請造訪 doterra.com

單方精油

Arborvitae
側柏
Thuja plicata
A T N
49360001
5 毫升 | 22 PV
\$29.33 零售價
\$22.00 會員價

Basil
羅勒
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
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
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
Picea mariana
A T I S
60206220
5 毫升 | 18 PV
\$24.00 零售價
\$18.00 會員價

Blue Tansy
藍艾菊
Tanacetum annuum
A T N
60203383
5 毫升 | 80 PV
\$113.33 零售價
\$85.00 會員價

Cardamom
荳蔻
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
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
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
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
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
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
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
Salvia sclarea
A T I N
30420001
15 毫升 | 37 PV
\$48.67 零售價
\$36.50 會員價

Clove
丁香
Eugenia caryophyllata
A T I D
30040001
15 毫升 | 16 PV
\$21.33 零售價
\$16.00 會員價

可能弄髒表面、衣服、皮膚。

單方精油



Copaiba
古巴香脂
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
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
Cypripedium sempervirens
A T N
60206972
15 毫升 | 15.5 PV
\$20.67 零售價
\$15.50 會員價



Douglas Fir
黃杉
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
Eucalyptus radiata
A T I S
30060001
15 毫升 | 17 PV
\$22.67 零售價
\$17.00 會員價



Fennel, Sweet
甜茴香
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
Boswellia carterii, sacra, papyrifera, and freyana
A T I N
30070001
15 毫升 | 63 PV
\$90.67 零售價
\$68.00 會員價



Geranium
天竺葵
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
Zingiber officinale
A T I S
60215119
15 毫升 | 44 PV
\$58.67 零售價
\$44.00 會員價



Grapefruit
葡萄柚
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
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
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
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
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
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
Eucalyptus citriodora
A T I S
60209674
15 毫升 | 12 PV
\$16.00 零售價
\$12.00 會員價



Lemongrass
檸檬草
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
Citrus aurantifolia
A T I S
30870001
15 毫升 | 13 PV
\$17.33 零售價
\$13.00 會員價



Madagascar Vanilla
馬達加斯加香草
Vanilla planifolia
A T N
60218012
5 毫升 | 35 PV
\$46.67 零售價
\$35.00 會員價



Marjoram
馬鬱蘭
Origanum majorana
A T I N
30140001
15 毫升 | 19 PV
\$16.00 零售價
\$19.00 會員價



Melissa
香蜂草
Melissa officinalis
A T I N
30850001
5 毫升 | 95 PV
\$126.67 零售價
\$95.00 會員價



Myrrh
沒藥
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
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
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
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
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
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
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
Rosa damascena
A T S
31000001
5 毫升 | 200 PV
\$366.67 零售價
\$275.00 會員價



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



Sandalwood
檀香水
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
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
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
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
Nardostachys jatamansi
A T N
49510001
5 毫升 | 49.5 PV
\$37.33 零售價
\$49.50 會員價



Tangerine
甜橘
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
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
Thymus vulgaris
A T I D
30220001
15 毫升 | 29.5 PV
\$39.33 零售價
\$29.50 會員價



Tulsi
聖羅勒
Ocimum sanctum
A T N
60213450
5 毫升 | 26 PV
\$34.67 零售價
\$26.00 會員價



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

單方精油



Vetiver
岩蘭草
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
Citrus sinensis
A T I N
30170001
15 毫升 | 10 PV
\$13.33 零售價
\$10.00 會員價



Wintergreen
冬青
Gaultheria fragrantissima
A T S
31620001
15 毫升 | 24 PV
\$32.00 零售價
\$24.00 會員價



Yarrow | Pom
西洋薷草 | 石榴籽
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
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
60208146
125 顆 | 16 PV
\$21.33 零售價
\$16.00 會員價



薄荷晶球
I
60208147
125 顆 | 12.5 PV
\$16.67 零售價
\$12.50 會員價



分餾椰子油
T N
31640001
3.8 液體盎司/115 毫升 | 10 PV
\$16.00 零售價
\$12.00 會員價
60210770
1 液體盎司/30 毫升 | 0 PV
\$5.67 零售價
\$4.25 會員價

dōTERRA Touch® 花香呵護系列



Helichrysum
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



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



dōTERRA® abode™
居家複方
A T N
60217576
15 毫升 | 24.5 PV
\$32.67 零售價
\$24.50 會員價



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



Air-X®
賦活呼吸複方
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
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
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
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
A T N
31020001
15 毫升 | 18 PV
\$24.00 零售價
\$18.00 會員價



Citrus Bloom®
柑橘綻放複方
A T N
60208812
15 毫升 | 24.5 PV
\$32.67 零售價
\$24.50 會員價



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



DigestZen®
樂活複方
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
A T N
31040001
15 毫升 | 48 PV
\$64.00 零售價
\$48.00 會員價



Northern Escape™
北國秘域複方
A T N
60215058
15 毫升 | 28 PV
\$37.33 零售價
\$28.00 會員價



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



PastTense®
舒緩複方
A T N
60215812
15 毫升 | 28 PV
\$37.33 零售價
\$28.00 會員價



Purify
淨化清新複方
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
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
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
A T S
60214386
15 毫升 | 13 PV
\$17.33 零售價
\$13.00 會員價



TerraShield®
天然防護複方噴瓶
A T S
60214387
30 毫升 | 18 PV
\$26.67 零售價
\$20.00 會員價



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

精油套裝



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

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



dōTERRA Cheer® Touch
呵護系列-歡欣複方

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

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

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

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

60200150
10 毫升滾珠瓶
27.25 PV
\$36.3 零售價
\$27.25 會員價



dōTERRA Peace® Touch
呵護系列-靜謐複方

60200151
10 毫升滾珠瓶
20 PV
\$26.67 零售價
\$20.00 會員價



dōTERRA Emotional Aromatherapy® Kit
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 Motivate®
鼓舞複方

31740001
5 毫升 | 23 PV
\$30.67 零售價
\$23.00 會員價



dōTERRA Cheer®
歡欣複方

31720001
5 毫升 | 25 PV
\$33.33 零售價
\$25.00 會員價



dōTERRA Passion®
熱情複方

31760001
5 毫升 | 42 PV
\$56.00 零售價
\$42.00 會員價



dōTERRA Forgive®
寬容複方

31750001
5 毫升 | 20 PV
\$26.67 零售價
\$20.00 會員價



dōTERRA Console®
撫慰複方

31730001
5 毫升 | 37 PV
\$49.33 零售價
\$37.00 會員價



dōTERRA Peace®
靜謐複方

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

60200192
10 毫升滾珠瓶
14 PV
\$18.67 零售價
\$14.00 會員價

新品



Copaiba
呵護系列-古巴香脂

60219176
10 毫升滾珠瓶
23 PV
\$30.67 零售價
\$23.00 會員價



DigestZen®
呵護系列-樂活複方

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

60200224
10 毫升滾珠瓶
45.5 PV
\$60.67 零售價
\$45.50 會員價



Lavender
呵護系列-薰衣草

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

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

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

60208343
10 毫升滾珠瓶
12.5 PV
\$16.67 零售價
\$12.50 會員價



Whisper® Touch
呵護系列-仕女複方

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

60200142
10 毫升滾珠瓶
22 PV
\$29.33 零售價
\$22.00 會員價



ClaryCalm®
溫柔呵護複方

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

49400001
10 毫升滾珠瓶
21 PV
\$28.00 零售價
\$21.00 會員價



Immortelle
花漾年華複方

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

41840001
10 毫升滾珠瓶
34.5 PV
\$46.00 零售價
\$34.50 會員價

精油套裝



dōTERRA Yoga Collection
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
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
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
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
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
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
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
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
A | T | N
60206635
10 毫升滾珠瓶 | 15 PV
\$20.00 零售價
\$15.00 會員價



Stronger®
強勁寶貝複方
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
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
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



Home Essentials Kit 家庭保健精油套裝

60202951
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 | \$125.00 零售價 | \$115.00 會員價



AromaTouch Technique® 芳香調理套裝

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：分釐椰子油
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-50抽翻蓋包裝

60201266
50 抽 | 10 PV
\$16.67 零售價
\$12.00 會員價

dōTERRA On Guard™ 潔手凝膠

60217274
50 毫升 | 5 PV
\$10.00 零售價
\$7.50 會員價

dōTERRA On Guard+™ 保衛複方咀嚼片

60216736
60 片 | 10 PV
\$21.33 零售價
\$16.00 會員價

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 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 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™ 保衛複方濕紙巾-獨立包裝

60214043
20 片
5 PV
\$14.33 零售價
\$10.75 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

新品

dōTERRA On Guard+™ 保衛複方晶球

60208146
125 顆 | 16 PV
\$21.33 零售價
\$16.00 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 保衛複方淨白牙膏

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

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 Foaming Hand Wash 保衛複方潔手凝露含2個按摩球

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

dōTERRA On Guard Foaming Hand Wash 保衛複方潔手凝露

38010001
16 液體盎司/473 毫升 | 15 PV
\$23.33 零售價
\$17.50 會員價

dōTERRA On Guard Foaming Hand Wash 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
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 內含吸管 | 95 PV
\$126.67 零售價
\$95.00 會員價

Yarrow | Pom 西洋蓍草 | 石榴籽膠囊

60209413
60 顆 | 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
70 PV | \$109.33 零售價 | \$82.00 會員價

Adaptiv 樂釋複方膠囊

60205956
30 顆 | 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



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™ Stick+ Copaiba 舒緩複方香膏

60213108
1.69 盎司/48 克 | 20 PV
\$33.33 零售價
\$25.00 會員價

Deep Blue Rub 舒緩複方乳霜

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

Deep Blue Rub 舒緩複方乳霜隨身包

38950001
十包2毫升樣品包 | 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 顆植物膠囊 | 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



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

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 零售價
\$24.50 會員價

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 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

AT 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

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

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



嚼錠

dōTERRA Serenity® 神氣複方系列產品



dōTERRA Serenity Softgels 舒眠恬靜複合膠囊

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



植物膠囊製作而成

dōTERRA Serenity 神氣複方精油

ATN
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

dōTERRA Spa 護理系列產品



Total dōTERRA® Spa Kit 全套精油護膚系列套裝

保溫沐浴露, dōTERRA Serenity™ 神氣複方沐浴皂, Citrus Bliss 柑橘清新沐浴皂, dōTERRA Balance™ 安定平衡沐浴皂, 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
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
17 PV
\$30.67 零售價
\$23.00 會員價

dōTERRA Spa 寵愛套裝
去角質身體磨砂膏, 精油深層淨膚面膜, 滋養身體乳
60200502
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 克 | 15 PV
\$26.00 零售價
\$19.50 會員價

清新沐浴乳
3746001
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 | 10 PV
\$20.00 零售價
\$15.00 會員價

保濕沐浴皂
37450001
4 盎司/113 克 | 5 PV
\$9.00 零售價
\$6.75 會員價

Citrus Bliss 柑橘清新沐浴皂
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™ 神氣複方沐浴皂
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 | 10 PV
\$19.33 零售價
\$14.50 會員價

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

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

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

仕女健康



限
優
惠
套
裝
LRP
僅

仕女健康套裝

3525
60 顆 | \$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 顆 | 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 顆 | 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



Natural Deodorant infused with dōTERRA Balance® Essential Oil 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



不含小蘇打

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
0.5 液體盎司/15 毫升 | 10PV
\$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
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
42690001
70 PV
\$112.66 零售價
\$84.50

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

Verage Moisturizer 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



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 液體盎司/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

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，細嫩爽膚水，亮白凝膠，青春無齡保濕霜，抗皺緊緻眼霜

60203184
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 | 40 PV
\$56.00 零售價
\$42.00 會員價

亮白凝膠

60210008
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 液體盎司/48克 | 30 PV
\$45.33 零售價
\$34.00 會員價

細嫩爽膚水

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

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日量) | 60 PV
\$115.33 零售價 | \$86.50 會員價



Microplex VMz®
全方位綜合維生素

60213169
120 顆植物膠囊 | 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

60219195
120 顆軟膠囊 | 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 顆液體膠囊 | 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 顆植物膠囊 | 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 顆膠囊
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 顆膠囊
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

60213210 | 120 顆植物膠囊
39.5 PV | \$66.00 零售價 | \$49.50 會員價

以不含SLS的植物膠囊製成

為你量身打造的保健計劃

僅限LRP
優惠套裝

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



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



Vegan dōTERRA Lifelong Vitality Pack
素食終身保健套裝
60213860
60 PV
\$89.50



dōTERRA Lifelong Vitality Daily Packs
終身保健套裝隨身包
60217066
60 PV
\$86.50



dōTERRA 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



Mito2Max
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 Kids Kit
(IQ Mega® & dōTERRA a2z Chewable™)
10 PV | \$25.00

Slim & Sassy® 輕盈生活

暢銷品



Slim & Sassy
輕盈複方精油
ATLS
31370001
15 毫升 | 26 PV
\$34.67 零售價
\$26.00 會員價



Slim & Sassy Softgels
輕盈複方軟膠囊
34270001
90 顆植物軟膠囊 | 31.5 PV
\$48.00 零售價
\$36.00 會員價



素食軟膠囊製成



Slim & Sassy Metabolic Gum
輕盈複方口香糖
60200347
32 片 | 5 PV | \$11.33 零售價 | \$8.50 會員價

消化健康



暢銷品

DigestZen Terrazyme® 輕暢複合酵素

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



以不含SLS的植物膠囊製成

PB Assist®+ 益生菌防護膠囊

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



以不含SLS的植物膠囊製成

GX Assist® 腸道淨化腸溶膠囊食品

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



腸溶性軟膠囊製成



DigestZen® 樂活複方精油

A T I N
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

60214446
100 錠 | 10 PV
\$18.67 零售價
\$14.00 會員價



嚼錠

dōTERRA® 薄荷軟膠囊

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



由腸溶軟膠囊製成



Zendocrine® 元氣複方精油

A T I N
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 顆素食軟膠囊 | 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 顆植物膠囊 | 20 PV
\$29.33 零售價
\$22.00 會員價



以不含SLS的植物膠囊製成



新品

DigestZen® 樂活複方軟膠囊

60209021
60 顆素食軟膠囊 | 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

素食膠囊

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

針對性營養保健產品

DDR Prime® 完美修護複方精油

60207092
15 毫升
32 PV
\$42.67 零售價
\$32.00 會員價

DDR Prime 完美修護複方軟膠囊

34410001
60 顆軟膠囊
40 PV
\$60.00 零售價
\$45.00 會員價



素食膠囊製成

TriEase® 三合益軟膠囊

49310001
60 顆軟膠囊
20 PV
\$30.67 零售價
\$23.00 會員價



素食膠囊製成

Deep Blue Polyphenol Complex® 舒緩多酚膠囊

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



以不含SLS的植物膠囊製成

古巴香脂軟膠囊

60205764
60 顆軟膠囊
30 PV
\$42.67 零售價
\$32.00 會員價



素食膠囊製成



dōTERRA® abōde™ 居家複方系列產品



abode 居家複方精油

A | T | N

60217576
15 毫升 | 24.5 PV
\$32.67 零售價
\$24.50 會員價



abode 居家複方系列之Citrus Bloom® 柑橘綻放濃縮潔手凝露

60216472
8 盎司/237 毫升 | 14 PV
\$26.67 零售價
\$19.50 會員價



abode 居家複方系列之Citrus Bloom® 柑橘綻放護手乳填充袋

60216475
10 盎司/396 毫升 | 15 PV
\$24.67 零售價
\$18.50 會員價



abode 洗碗機粉包

60216473
24 包 | 10 PV
\$20.00 零售價
\$15.00 會員價



abode 洗衣機粉包

60216474
45 包 | 14 PV
\$26.00 零售價
\$19.50 會員價



abode 濃縮表面清潔劑

60216476
1 液體盎司 | 7 PV
\$11.67 零售價
\$8.75 會員價



abode 居家複方洗碗液

60217386
16 液體盎司 | 8 PV
\$16.00 零售價
\$12.00 會員價



abode 居家複方護手乳按壓瓶 (空瓶)

60217569
10 液量盎司/296 毫升 | 0 PV
\$11.33 零售價
\$8.50 會員價



abode 居家複方潔手凝露按壓瓶 (空瓶)

60217522
16 液量盎司/473 毫升 | 0 PV
\$11.33 零售價
\$8.50 會員價



abode 居家複方玻璃噴瓶 (空瓶)

60217546
10 液量盎司/296 毫升 | 0 PV
\$11.33 零售價
\$8.50 會員價



abode 居家複方洗碗精玻璃瓶 (空瓶)

60217590
16 液量盎司/473 毫升 | 0 PV
\$11.33 零售價
\$8.50 會員價

dōTERRA® 消化健康



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 份 | 25 PV
\$52.67 零售價
\$39.50 會員價



植物蛋白粉-素食

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



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



每售出一瓶dōTERRA呵護系列—dōTERRA Hope®、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® SPA 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

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



Petal 花瓣芳香噴霧器

While Supplies Last

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



Pilôt® 旅行便捷芳香噴霧器

60212263
0 PV
\$50.00 零售價
\$37.50 會員價



Volo™ 意馨芳香噴霧器

Volo™ 大理石紋	Volo™ 黑瑪瑙紋
60210546	60210545
0 PV	0 PV
\$78.67 零售價	\$78.67 零售價
\$59.00 會員價	\$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 Healing Hands Foundation®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機構、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向州務卿索取該組織的財務資訊及其許可證副本。該許可證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 Healing Hands Foundation®療愈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®

purse what's pure® – 追求純粹

Printer will place FCS Logo
in this area.



60219886

©2021 dōTERRA Holdings, LLC, 389 South 1300 West,
Pleasant Grove, UT 84062 USA • doterra.com
Except as indicated, all words with trademark or
registered trademark symbols are trademarks or
registered trademarks of dōTERRA Holdings, LLC