

使用精油就像數數一樣簡單輕鬆。
讓我們馬上開始學習如何使用精油吧，1，2，3。



嗅吸精油。| 香

首先，嘗試將一滴 **薄荷精油** 滴在您的掌心，將雙掌合併輕輕揉搓，然後雙手呈碗形埋住鼻子和嘴部，深呼吸。



隨水服用。| 食

接下來，我們可以食用 **檸檬精油**。將精油滴入飲水中，然後將滴有檸檬精油的清水飲用服下。



局部塗抹。| 抹

最後，嘗試外用 **Deep Blue® 舒緩複方精油**。將少量的精油滴入您的手掌中，揉搓雙掌後將精油均勻揉搓塗抹在肩膀上進行按摩。您現在感覺如何呢？

了解如何安全使用精油是非常重要的。掃描本手冊中的二維碼來學習在居家生活中的精油使用方式。



您的每一分付出
都可以改變世界。

dōTERRA的使命是一次一滴，改變世界。當您購買dōTERRA產品時，便進一步支持了可持續發展的採購方式，並幫助全球社區擁有更美好的人生。

對我們的產品愛不釋手嗎？
快來嘗試以下精油產品吧！



Deep Blue® 舒緩複方乳霜
結合舒緩複方精油，舒緩複方乳霜為所需區域帶來清涼和溫暖舒適的效果。



On Guard® Foaming Hand Wash 保衛複方潔手凝露
天然採購，含有保衛複方精油的洗手液可有效清潔和柔護雙手肌膚。



dōTERRA Lifelong Vitality Pack® Convenience Pack 終生保健套裝 三瓶裝
終生保健套裝三瓶裝，為你的身體提供最大營養支援您的能量，維持良好以及身體整體健康。

*天然健康產品# 80075879 (全方位綜合維生素), 80074456 (菁萃魚油), 80082975 (賦活植物精華)

掃描手冊中的套裝二維碼，以了解如何每月有健康和免費的dōTERRA產品送到您家門口。

dōTERRA®

© 2020 dōTERRA Holdings, LLC. All words with trademark or registered trademark symbols are trademarks or registered trademarks of dōTERRA Holdings, LLC.

dōTERRA®
健康呵護入會套裝



歡迎來到 全新健康家居生活。

將精油產品融入日常生活，讓改善情緒、身體和居家環境從未如此簡單有效！當您使用dōTERRA®產品時，其安全、純淨和有效的保證讓您可以自信放心地體驗其效益。

- 💧 純正且符合道德性採購
- 💧 濃烈，強大和有效用
- 💧 適合全家人使用



薄荷精油* | 15毫升
舒緩胃部，緩解肌肉疼痛，減輕感冒

- A 添加到淋浴間
- I 於茶中滴入
- T 按摩至太陽穴



檸檬精油 | 15毫升
清潔表面，增添風味，增加香氣

- A 於早晨擴香
- I 加一滴至水中
- T 滴至油膩表面並抹走



舒緩複方精油 | 5毫升
舒適，涼爽肌膚，振奮人心的香氣

- T 按摩至下背
- T 在運動前後使用
- T 一天結束時，塗抹在脖子上

*天然健康產品# 80061370 (薄荷精油)



薰衣草精油* | 15毫升
鎮定神經，舒緩皮膚，營造放鬆環境

- A 睡前滴一滴在枕頭上
- I 添加至晚間的茶水中
- T 局部塗抹於皮膚



安定情緒複方精油 | 15毫升
營造鎮定環境，促進和諧，和平的香氣

- A 瑜伽或冥想時擴香
- T 按摩腳底
- T 塗抹於頸後

*天然健康產品# 80061038 (薰衣草精油)



古巴香脂精油 | 15毫升
美化皮膚，振奮感官，平和香氣

- A 運動時擴香
- A 加入溫水浴
- T 與保濕霜混合使用



樂釋複方精油 | 15毫升
舒緩環境，促進放鬆，寧靜的香氣

- A 擴香精油營造平靜芳香環境
- T 塗抹在手腕上
- T 適用於肩部按摩



Easy Air 複方精油 | 15毫升
清除香氣，增強活力，振奮人心

- A 冬季擴香
- A 加入熱水並吸入蒸汽
- T 按摩胸部或背部



樂活複方精油 | 15毫升
舒緩感覺，味道甜美，鎮定香氣

- A 旅途中的擴香
- I 飽餐後加入水中
- T 塗抹腹部



花瓣芳香噴霧器 2.0
精油擴香小助手

- 為您的辦公室或家中營造芳香的環境

想了解更多產品的使用方式和效益，請訪問：
doterra.com/CA/zh/healthy-essentials



使用方法 A 可用於芳香調理 | T 可用於局部塗抹 | I 可食用