

使用精油就像數數一樣簡單輕鬆。
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dōTERRA Balance®安定情緒複方精油滴在您的掌心，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，我們可以嘗試食用甜橘精油。將精油滴入飲水中，然後將滴有甜橘精油的清水飲用服下。



外用塗抹。| 抹

最後，嘗試外用Deep Blue®舒緩複方乳霜。將少量的乳霜擠到您的手掌中，揉搓雙掌後將乳霜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！



迷戀芳香噴霧器甜睡套組
以神氣複方精油的香氣以及這款時尚現代的噴霧器營造一個寧靜的安眠環境。



TriEase® 三合益軟膠囊*
三合益軟膠囊是由檸檬，薰衣草和薄荷精油的獨特專利混合而成的配方，是您在家中，旅外途中或每個季節中的必備品。



ZenGest® 樂活複方精油
這款複方精油非常適合舒緩腹部的按摩。

*天然健康產品# 80079883 (三合益軟膠囊)

掃描手冊中的套裝二維碼，即可每月將健康送到您家門口，此外還有機會獲得免費的dōTERRA產品。

dōTERRA

© 2021 dōTERRA Holdings, LLC. All words with trademark or registered trademark symbols are trademarks or registered trademarks of dōTERRA Holdings, LLC.

v1 01252021

dōTERRA
每日健康之選入會套裝



健康人生，
選擇天然萃取，非合成，成為您日常必需品。

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



Balance®
安定情緒複方精油 | 5毫升
營造鎮定環境，促進和諧，和平的香氣

- ▲ 添加於熱水浴
- ▲ 冥想時進行擴香
- 按摩腳底



甜橘精油 | 5毫升
清潔表面，增添風味，增加香氣

- ▲ 於早晨擴香
- 滴至油膩表面並抹走
- 加一滴至水中



Deep Blue® Rub Lotion
舒緩複方乳霜
舒適感，使皮膚涼爽，提振香氣

- 按摩至下背
- 在運動健身前後使用
- 一天結束時，塗抹在脖子上

為您的每日健康著想，
選擇天然萃取，非合成，成為您日常必需品。



薰衣草精油* | 5毫升
鎮定神經，舒緩皮膚，營造放鬆環境

- ▲ 睡前滴一滴在枕頭上
- 局部塗抹於皮膚
- 添加至晚間的茶水中



乳香精油 | 5毫升
美化皮膚，清潔表面，平和香氣

- ▲ 工作或學習時擴香
- ▲ 加入溫水浴
- 混合保溼劑



On Guard®
保衛複方精油 | 5毫升
清潔表面，充滿活力，辛辣香氣

- ▲ 秋冬季節擴香
- 塗抹在足底
- 與飲水和蜂蜜混合飲用



TerraZyme®
輕暢複合酵素
含有消化酶的獨家配方能幫助維護蛋白質與碳水化合物正常的消化

- 生鮮食物僅需服用一顆即可。倘若飲食內容含有許多容易造成腸胃不適的加工、烹調之食品或食物，請與餐食用兩至三顆膠囊



植物膠囊
特用食品級HPMC纖維素膠囊

- 添加所需NHP精油並食用

dōTERRA Lifelong Vitality Pack®
終生保健套裝：
讓外型，心態和身體更年輕，更長壽。

相益結合的三種保健品，為您最大程度地提供能量、提神、舒緩和整體健康。



Microplex VMz®
全方位綜合維生素
以食物營養配方提供維生素和礦物質

可有效支持

- 健康的新陳代謝
- 免疫功能
- 細胞能量



xEO Mega®
菁萃能量魚油
富含脂肪酸以及抗氧化劑

可有效支持

- 健康的腦部功能
- 心血管系統
- 骨骼和牙齒的保養



Alpha CRS+®
賦活植物精華
天然配方，植物提取物

可有效支持

- 正常肝功能
- 細胞健康
- 維護正常消化

30天
滿意保證
政策



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



使用方法 ▲ 可用於芳香調理 | ● 可用於局部塗抹 | ● 可食用

*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)