

dōTERRA

輕鬆呵護入會套組

使用精油就是如此簡單。



嗅吸精油。 | 香

首先，嘗試將一滴精油滴在您的掌心，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。試試吧！不同的香精油具有不同的芳香效果。

- 增強香氣，請使用檸檬精油。
- 散發鎮定香氣，請使用神氣複方精油。



檸檬精油 | 15毫升
清潔表面，增添風味，增加香氣

- 香 於早晨擴香
- 食 加一滴至水中
- 抹 滴至油膩表面並抹走



神氣複方精油 | 15毫升
舒緩靈魂，放鬆環境，鎮定香氣

- 香 睡前滴一滴在枕頭上
- 香 於晚間擴香
- 抹 按摩腳底

使用不同的精油，您可以享受獨特的芳香體驗。

使用方法

香 可用於芳香調理 | 食 可食用 | 抹 可用於局部塗抹



隨水服用。 | 食

接下來，我們可以食用**保衛複方精油**。將精油滴入飲水中，然後將滴有保衛複方精油的清水飲用服下。

想要中和辛辣的味道，可以在水中添加一勺蜂蜜！

保衛複方精油 | 15毫升

清潔表面，充滿活力，辛辣香氣

- 香 秋冬季節時擴香
- 食 與飲水和蜂蜜混合飲用
- 抹 適用於按摩足底



局部塗抹。 | 抹

最後，嘗試外用**舒緩複方乳霜**。擠出少量的乳霜至您的手掌中，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？

舒緩複方乳霜

舒適感，使皮膚涼爽，提振香氣

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



dōTERRA精油都具有強大的純正度，效用和功效。適合全家人使用，這些天然採購的日常必備品可以輕鬆呵護您的家。

想了解更多產品的使用方式和效益，
請訪問 [:doterra.com/CA/zh/simple-solutions](https://doterra.com/CA/zh/simple-solutions)

