

dōTERRA®

Essential Oils and Pets

精油與寵物



前言

歡迎閱讀電子書《精油與寵物》。動物已成為我們家庭的一員。無論是家中飼養的貓狗，還是戶外飼養的較大型動物，牠們都是我們生活的一部分。我家目前養了 3 隻狗、一隻鬍鬚龍、一條蛇、3 個魚缸、25 隻雞、各種金翅雀，以及一些鵪鶉。這些動物都為我們帶來了不同的價值，無論是慰藉與陪伴，還是食物來源與消遣樂趣。事實上，動物豐富了我們的生活，而我們也與牠們建立了深厚的羈絆。

我榮幸地擔任科學與醫學教育委員會主席多年。透過這個職位，我有幸與我所認識的幾位最優秀的獸醫師共事。Janis Fisher博士、Mia Frezzo博士、Larry McCaskill博士、Janet Roark博士以及Jeanette Yamamoto博士，都將她們豐富的知識與專業技能帶入本委員會。她們撰寫這本電子書，旨在幫助我們更深入理解並更有信心，將精油與營養品應用於這些家庭成員身上。當您初次接觸精油時，我相信您一定抱持著謹慎的態度。隨著歲月流逝，您的知識日益增長，您在使用與分享時也愈發自信。我們希望您能開始將毛茸茸的家庭成員納入這項實踐中，讓牠們也能從這些「大地的恩賜」中受益。正如 Anatole France所言：「除非愛過一隻動物，否則靈魂的一部分將永遠沉睡。」

此致，

Brannick Riggs 醫學博士

科學與醫學教育委員會主席

目錄

- | | | | |
|----|--------|----|-----------|
| 3 | 寵物安全 | 12 | 寵物的休息與睡眠 |
| 5 | 寵物營養 | 13 | 寵物壓力管理 |
| 8 | 寵物消化 | 13 | 降低寵物的毒素負擔 |
| 9 | 寵物新陳代謝 | 15 | 知情寵物照護 |
| 11 | 寵物活動 | 15 | 主動式獸醫照護 |



寵物安全

我們深愛我們的寵物——牠們為我們的生活帶來無盡的喜悅，而我們也希望牠們能擁有最好的生活。將 dōTERRA 精油融入牠們的日常照護中，能進一步提升牠們的福祉。

根據美國寵物產品協會的數據，美國約有 66% 的家庭，也就是大約 8,690 萬個家庭，飼養寵物。在這些家庭中，估計共有 9,420 萬隻貓、8,970 萬隻狗、2,000 萬隻鳥類、1,400 萬隻小型動物、900 萬隻爬蟲類，以及 760 萬匹馬。這些數字僅反映美國的情況，試想全球範圍內還有多少寵物！

根據這些統計數據，dōTERRA 用戶中約有三分之二的人，生活中可能有寵物相伴。透過多年與寵物及其飼主合作的經驗，我們了解到人們真心愛護自己的寵物，並會竭盡所能讓牠們保持健康與快樂。若沒有這些動物，生活將截然不同。

飼養寵物能大幅提升人類健康。例如，一項研究顯示飼養狗狗有助促進心血管健康；另一項研究則指出，家中有寵物的家庭若育有孩童，能提升孩子的免疫力與呼吸道健康。此外，寵物還能幫助紓解漫長一天後的壓力，難怪牠們能在我們的生活中扮演如此重要的角色。

在家中使用精油時，務必將寵物納入考量。狗和貓擁有 2 億至 3 億個嗅覺受體，相較之下，人類僅有 500 萬至 600 萬個。牠們的嗅覺極為敏銳，因此進行精油擴香時，請務必使用水基擴香機，且每次僅擴香四至五滴，並選擇開放空間進行，讓寵物若想離開房間時能自由離去。

對於鳥類和爬蟲類，起初應僅使用兩至三滴，並確保擴香器不要直接放置在牠們的籠子旁邊。在穀倉環境中進行擴香可能較為困難，但馬、牛、山羊、雞及其他農場動物也能從中受益。

然而，有些精油應避免用於貓狗身上。樺木、冬青和茶樹精油不應外用或內服。使用桂皮或肉桂等熱性精油時請謹慎。所幸，仍有更安全的替代品：

- 請以天竺葵、沒藥或雪松取代茶樹精油。
- 請以古巴香脂、乳香或 AromaTouch® 芳香調理複方取代冬青(或樺木)精油。
- 請以 dōTERRA On Guard® 保衛複方、牛至或百里香取代桂皮精油。
- 請以荳蔻或側柏（適用於貓）代替薄荷精油。

在動物身上及周圍使用精油的方法有很多，其中最常見的兩種方式是芳香療法和局部塗抹。

如何在寵物周圍進行芳香療法

1. **擴香器**：在擴香器中僅加入三至四滴精油。保持房門敞開，以便寵物想離開時能自由進出。將擴香器放置在寵物無法打翻的地方。
2. **噴霧**：將精油稀釋於室內噴霧中。
3. **呼吸吸入**：將一滴精油滴在手上，讓寵物吸入。或將沾有一滴精油的布、棉球或面紙放在寵物附近或寢具上。
4. **加濕器**：在適合使用精油的加濕器中加入幾滴精油。

如何局部塗抹精油

當對狗或貓等小型動物進行局部塗抹時，務必先將精油稀釋至 1—5% 再使用。動物體型越小，所需稀釋比例越高。

無論是對人類或動物，局部塗抹精油的方法有多種。精油會被身體吸收，而身體本身知道如何最佳地利用它們。以下是一些常見的局部塗抹方法，您可以在稀釋後用於動物身上：

1. **沿脊椎塗抹**：這種方法最為普遍，因為動物習慣被人撫摸或沿著背部梳理。
2. **塗抹於耳朵**：若您的動物不介意您觸碰牠的耳朵，便可將精油塗抹於耳朵上。若您的動物不喜歡被觸碰耳朵，請勿使用此方法。
3. **作為按摩的一部分**：將精油輕柔地按摩至動物的皮膚中。大多數動物和我們一樣，都很喜歡輕柔的按摩！
4. **搭配熱敷或冷敷**：此方法與精油結合使用時效果顯著。
5. **直接塗抹於目標部位**：此使用方法簡單且有效。



在局部使用精油時，請務必注意：

- 將每種精油適當稀釋。
- 留意寵物的健康狀況，並諮詢獸醫師。
- 避免將精油塗抹於眼睛、耳朵和鼻子等敏感部位，應局部塗抹於耳廓上。
- 對懷孕、哺乳、幼年或體型較小的動物應格外謹慎。
- 僅使用純精油。
- 使用佛手柑、孜然、葡萄柚、金橘、檸檬、萊姆、甜橘及野橘等具光敏性的精油時，請格外謹慎。這些精油不應外用於經常暴露於陽光下或接觸紫外線的寵物身上。若您希望獲得柑橘類精油的益處，同時避免光毒性的風險，建議考慮使用青橘精油。

讓寵物接觸精油

讓寵物接觸精油時，最好循序漸進。請遵循「SLOWLY」方法：

- 自主選擇 (S)：將精油展示給寵物，讓牠自行選擇。正向反應可能很微妙，因此請仔細觀察。
- 蓋上蓋子 (L)：在蓋上蓋子的狀態下，觀察寵物是朝精油靠近，還是遠離它。如有需要，請改在另一天重新嘗試。
- 觀察 (O)：留意寵物的肢體語言與行為。
- 觀察 (W)：在擴香或塗抹新精油後的最初 10 分鐘內，密切留意寵物的狀況。
- 少即是多 (L)：先從最稀釋的精油開始，如有需要再逐步增加濃度。
- 輪到你了 (Y)：挑選三種您認為寵物可能會喜歡或需要的精油，並實踐「SLOWLY」方法。

寵物安全 (續)

安全須知摘要

- 外用精油時務必稀釋。
- 請確認寵物的健康狀況。
- 避免在敏感部位附近使用精油。
- 進行芳香療法時，請使用加水式擴香機，並讓寵物能自由進出房間。
- 對懷孕、哺乳或幼齡的動物，以及正在服藥的動物，請格外謹慎。
- 若寵物正在使用外用藥物或皮膚貼片，請避免局部塗抹精油。
- 請勿讓寵物攝取含有木糖醇的產品。
- 僅使用純精油。
- 請密切觀察寵物的行為。

若寵物出現不良反應，請用基底油稀釋精油。多數反應會在 24—48 小時內消退。若寵物出現流口水、眯眼、摩擦臉部、發出叫聲、顫抖、嘔吐或腹瀉等不適徵兆，請立即停止使用。



寵物營養

健康始於營養——無論是對我們，還是對我們的四腳朋友而言。營養是健康的基石，我們餵給寵物（或未餵給牠們）的食物確實至關重要。雖然寵物營養沒有放諸四海皆準的方案，但一些一般性的準則與做法，有助於維持您寵物的腸道健康。

高品質的營養至關重要。讓您的寵物攝取以全食物為主、營養均衡的飲食，並輔以綜合維生素，是不可或缺的。任何營養補充品的劑量都應根據寵物的體重進行調整。

根據研究顯示，在寵物的飲食中添加全食物作為配料，不僅有益健康，還能幫助牠們延長壽命。強烈建議在寵物的食物中加入 25% 的補充食材，例如鴨肉、牛肉、三文魚、骨湯、兔肉、雞肉、鳳梨、羽衣甘藍、菠菜、螺旋藻、火雞、胡蘿蔔、黑莓、黃瓜、青花菜、櫛瓜、草莓、南瓜、蘆筍、雞蛋、藍莓或沙丁魚——您的寵物會因此感激不盡！

寵物的胃腸道（腸道）不僅包含胃和腸，還涵蓋其他重要器官，例如牙齒、唾液腺、食道、肝臟、胰臟和膽囊。

此外，寵物腸道中釋放的荷爾蒙會調節消化功能，而酵素則有助於吸收並利用食物中的營養素。腸道中還含有淋巴

組織，其佔免疫系統的比重超過 70%。隨著我們對腸道了解日益加深，我們也逐漸發現它對整體健康具有多大的保護作用。

促進預防保健並可能延長寵物的壽命，關鍵在於維持健康的腸道。但我們該如何保護貓、狗及其他寵物，使其免受生活中面臨的種種挑戰呢？

雖然沒有簡單的答案，但添加消化酵素、益生菌以及天然維生素和礦物質補充劑（不含不必要的填充物）是一個絕佳的起點。評估您餵給寵物的食物並仔細檢視成分表，同樣至關重要。請花一點時間檢查寵物食品的成分標籤——這些成分讓您感到放心，還是有所擔憂？

寵物攝取的食物，加上年齡和健康狀況等因素，可能會導致酵素缺乏，進而造成營養失衡，進而影響健康。但消化酵素究竟是什麼？酵素是一種專門的蛋白質，負責體內數千項重要功能，其中最關鍵的一項便是分解食物並吸收其中的營養素。

寵物營養 (續)

胰臟會分泌三種主要的消化酵素，每種都扮演著獨特的作用：

- **蛋白酶**：將蛋白質分解成胺基酸。
- **脂肪酶**：將脂肪分解成脂肪酸和甘油。
- **澱粉酶**：將碳水化合物分解成糖類。

此外，小腸也會分泌其他消化酵素：

- **乳糖酶**：分解牛奶中的乳糖。
- **蔗糖酶**：分解蔗糖。

補充消化酵素是一種實用的方法，能透過支持寵物的腸道健康，讓牠們盡可能長時間保持快樂與健康。理想的消化酵素補充品應以全食物為基礎，並包含礦物質輔因子及其他有益成分，例如：

- **蛋白酶**：將蛋白質分解為胜肽和胺基酸。
- **木瓜蛋白酶**：分解蛋白質。
- **澱粉酶**：分解碳水化合物、澱粉和糖類。
- **脂肪酶**：分解脂肪和油脂以便吸收。
- **乳糖酶**：分解牛奶中的乳糖。
- **α-半乳糖苷酶**：分解豆類中的複雜多醣類。
- **纖維素酶**：將纖維分解為果糖和葡萄糖，供身體利用作

為能量。

- **蔗糖酶**：將蔗糖分解為果糖和葡萄糖以提供能量。
- **抗麩質酵素複方**：分解麩質。
- **舒胃配方（薄荷、生薑及葛縷籽萃取物）**：舒緩消化道。

益生菌是寵物飲食中的另一項絕佳補充。多年來，益生菌因其能促進消化健康而備受矚目。寵物從中獲得的好處與人類同樣顯著。

益生菌是一種有益菌，能為寵物帶來多方面的益處。它們能透過促進腸道健康，同時支持消化系統與免疫系統。當您的寵物出現消化問題時，不妨考慮添加益生菌；亦可將其作為日常保養的一部分，主動納入寵物的日常飲食中，以維護整體健康。

天然的益生菌來源，例如原味希臘優格、原味克菲爾或生山羊奶，對狗狗和貓咪都非常有益。請務必選擇未添加糖分、代糖或調味劑的原味產品。營養補充劑也是獲取益生菌的選項之一。選擇益生菌補充劑時，應挑選同時含有益生元纖維、益生菌及後生元的產品。另一個重要考量是確保益生菌採用能完整通過胃部嚴苛酸性環境的傳遞系統，並僅在進入更適宜的環境後才釋放。





安全注意事項：請勿讓您的寵物食用含有木糖醇的產品，因為木糖醇對狗和貓都有毒。

必需脂肪酸因有助維持健康的皮膚和毛髮，深受寵物主人青睞，但這些營養補充品還具有許多其他好處。常見於魚油中的歐米伽-3脂肪酸，是您能為狗狗或貓咪飲食中添加的最佳營養補充品之一。歐米伽-3有助於增強免疫系統、維持心血管健康、促進心臟與器官健康、關節健康、皮膚健康、大腦功能、記憶力及視力等。

對犬貓而言，魚油是生物利用度最高的歐米伽-3脂肪酸來源。由於這些動物無法自行合成歐米伽-3，因此必須透過飲食補充。歐米伽-3還能幫助平衡歐米伽-6脂肪酸的攝取，而大多數寵物飲食中原本就含有大量歐米伽-6脂肪酸。

若要為犬貓補充歐米伽脂肪酸，請每日經口餵食。請務必嚴格遵循劑量指示。通常，每 10–20 磅體重建議攝取 450–500 毫克的 omega-3。

貓狗需要維生素和必需營養素來維持整體健康與福祉。無論您的寵物食用的是市售飼料還是自製飲食，綜合維生素都能幫助牠們攝取所需的營養素。

綜合維生素不僅僅是維生素；它是維生素、礦物質、纖維及其他可能未包含在寵物食物中的必需營養素的理想組合。綜合維生素中維生素與礦物質的正確平衡，能促進寵物達到最佳健康狀態，從強健的骨骼、光澤的毛髮、健康的皮膚、充沛的精力，到健康的牙齒與牙齦——所有這些都從內而外得到改善。維生素缺乏可能導致各種健康問題，包括皮膚和眼睛問題、體重減輕、肌肉無力、胃腸不適及其他症狀。將每日服用綜合維生素納入寵物的日常保養中，有助於避免這些問題。

為寵物挑選綜合維生素時，請考慮以下要點：

- 不含人工香料或填充劑
- 根據需求配比的核心維生素（例如 A、B、C、D3、E、鈣、磷、鉀、鋅、鎂、鐵、錳、硒、膽鹼和牛磺酸）
- 根據寵物體重調整適當的維生素劑量（不過量也不不足）
- 功效與安全性測試。

每日補充營養是完善寵物整體健康、平衡其飲食的絕佳方式。雖然由於飲食和營養需求不同，一般不建議讓寵物使用人類的營養補充品，但市面上仍有一些安全且有效的選擇。請諮詢您的獸醫師，以確定哪種產品最適合您的寵物。

寵物消化

腸道健康對整體健康至關重要。消化道包含所有負責攝取和處理食物的器官，涵蓋胰臟、膽囊以及腸道內的淋巴組織。值得注意的是，寵物的腸道與消化健康同樣會受到身體其他所有器官系統的影響。了解如何協助患有消化不良的寵物至關重要，同時也應知道，精油往往能幫助緩解消化問題。

一些有助於消化道健康的精油包括 DigestZen®樂活複方、生薑、古巴香脂、沒藥、乳香、薰衣草和甜茴香精油。

牙齒問題在獸醫領域相當常見。寵物主人應每天使用不含氟的牙膏為寵物刷牙，以減少牙結石堆積，因為牙齒問題可能會引起口腔不適。若需局部塗抹於受影響部位，可使用稀釋後的沒藥和永久花精油。古巴香脂也可經口服方式使用，無論是軟膠囊或稀釋後的精油，皆有助於緩解不適。

胃腸道包含消化系統的主要器官：食道、胃和腸道。消化問題可能影響整個胃腸道，或僅限於特定區域。嘔吐、腹瀉和食慾不振等症狀，可能表示偶發性的消化不良。

使用精油的一大優勢在於，透過在腹部和脊椎進行局部塗抹，能讓精油被吸收，從而舒緩受影響的部位。對於貓狗而言，將稀釋後的 DigestZen樂活複方、古巴香脂、沒藥和薰衣草精油塗抹於腹部，有助於緩解胃腸道不適。視寵

物的體重而定，這些精油亦可經口服用。除了精油之外，建議補充益生菌和Omega-3脂肪酸，以幫助腸道微生物群恢復正常。

胰臟是位於胃部及小腸起始段附近的一個小型器官，它會產生有助於食物消化的酵素，並分泌胰島素以協助調節血糖水平。對犬隻健康胰臟功能而言，最常見的威脅是攝取高脂肪食物或飲食的突然改變。至於貓咪，胰臟問題的成因往往不明。

此處可使用與消化支援建議相同的精油。此外，每隔幾小時可在腹部區域（重點是上腹部）塗抹乳香和 AromaTouch®芳香調理複方。含有舒緩香氣的產品，例如 dōTERRA Serenity®安寧神氣複方和薰衣草，也可透過擴香來幫助緩解寵物的焦慮感。



寵物新陳代謝

就像人類一樣，新陳代謝是寵物將食物轉化為可用能量的過程。寵物的新陳代謝會因遺傳、年齡、荷爾蒙、營養、活動量及壓力等因素而有所不同。我們可以透過幾種方式來促進寵物的新陳代謝，讓牠們保持健康與快樂。

首先應從健康的飲食開始，並避免過度餵食。肥胖是北美寵物面臨的重大問題，它會對關節和器官健康造成負面影響，甚至可能導致壽命縮短。許多人並未察覺自己的寵物是否過重，也可能對寵物的健康體況缺乏清晰的認知。

以下是犬貓體況評分的範例：

維護寵物的消化健康也有助於維持健康的代謝功能。為此，可安全地使用益生菌和消化酵素。

請限制在正餐之間給予寵物的零食，以免大幅增加熱量攝取。必要時，請選擇健康的零食。許多寵物喜歡胡蘿蔔、青花菜、甜椒和黃瓜等蔬菜，或是切塊的蘋果等水果。但在將水果納入寵物飲食時，請務必避免餵食葡萄乾和葡萄。這些都是高熱量且高度加工的狗零食之外，更健康的替代選擇。



寵物新陳代謝 (續)



鼓勵您的寵物定期運動。這樣有助於維持健康體重，並促進瘦肌肉量的增長。肌肉量是新陳代謝的驅動力，因此對寵物而言，建立強健且健康的肌肉至關重要。您可能聽過「肌肉燃燒脂肪」這句話。隨著寵物年歲增長，牠們可能會流失肌肉量，這會減緩新陳代謝並導致體重增加。這種變化也可能引發關節健康問題，使牠們感到不適且不願運動，從而形成惡性循環。這可能導致高齡寵物體重過重且身體痠痛。

然而，情況未必如此——老化並非疾病，也不是診斷結果。讓您的老年寵物保持活躍與參與感！

將規律運動融入狗狗的日常作息中，不僅有助於維持健康體重和肌肉量，更有益於心理健康，有助於預防壓力和焦慮。我們的狗狗和我們一樣，都值得享受戶外活動、呼吸新鮮空氣，以及體驗大自然帶來的樂趣。所以，快拿起牽繩，讓每日散步成為您狗狗日常作息中不可或缺的一部分吧。

運動對貓咪的新陳代謝而言，與體重控制同樣重要。家貓很容易出現體重過重的情況，這可能引發其他健康問題，例如糖尿病和泌尿道問題。請務必謹慎管理貓咪的食量。您也可以透過鼓勵牠追逐玩具，讓牠體驗捕獲獵物的成就感，藉此激發牠的捕獵本能。豐富貓咪的居家環境，對牠的身心健康都至關重要。

荷爾蒙也會影響新陳代謝，因此不妨諮詢獸醫師，考慮進行基礎血液檢查或特定檢測，以排除寵物常見的新陳代謝問題。

許多貓咪都能從杜松莓精油中獲益。將一滴杜松漿果精油稀釋於四茶匙基底油中，每天沿著脊椎塗抹一至兩次。

寵物活動

就像人類一樣，運動是寵物健康不可或缺的一環。每日運動能帶來諸多益處，從減輕壓力與焦慮，到強化心血管系統、維持健康體重、保留瘦肌肉量，以及支持肌肉骨骼系統。

讓寵物保持活躍並多活動，應是我們最優先的考量之一。狗狗所需的運動量會因體型、品種和年齡等因素而有所不同。例如，邊境牧羊犬所需的運動量遠多於英國鬥牛犬，且活動類型也會有所差異。

如果您的寵物過去活動量不大，務必從緩慢開始，並逐步增加其活動量。狗狗和人類一樣，可能會罹患「週末運動狂」症候群，因此保持活動的規律性以預防受傷至關重要。理想情況下，您的寵物每天都應進行某種形式的有氧運動。

如前所述，散步是狗狗的絕佳活動。對於幼犬而言，每日散步有助於維持健康體重、增加肌肉量，並提供精神刺激，這對整體心理健康至關重要。將快步走與讓牠們停下來嗅聞交替進行，是絕佳的組合。

對於年長的狗狗來說，每日散步有助於確保牠們擁有精實的肌肉量，以支撐隨著年齡增長而逐漸老化的關節。以穩定的步調昂首前行，有助於將體重轉移到後肢，維持支撐腕關節和膝蓋的肌肉力量。與狗狗一起進行每日活動，也能在共度美好時光的同時，強化人與動物之間的羈絆。

許多狗狗在天氣溫暖時也喜歡游泳這類活動。游泳對心血管健康和關節活動範圍都有極佳的幫助，而且對於關節疼痛的狗狗來說，這是一項低衝擊性的活動。不過，在水中撿取物品並上岸時要格外小心，因為這可能會對關節造成負擔。建議讓狗狗待在水深至肘部的水域中，這樣牠就能在水中自由游動或撿回玩具，同時避免對關節造成負擔。

在水深約至肘部的水中行走是另一種低衝擊活動，能有效鍛鍊肌肉。由於水中行走可能頗具挑戰性，請從緩慢的速度開始。

貓咪同樣需要每日活動，以預防肥胖並保持精神活躍。如前所述，可利用牠們的獵捕本能，引導牠們追逐玩具。貓用球或逗貓棒能讓貓咪保持活潑好動、心態年輕。將零食放置在貓爬架的不同層級，可鼓勵牠們攀爬和玩耍。您也可以拿一個兩公升的汽水瓶，在側邊剪出幾個一英吋見方的孔，並在裡面放些小零食或乾糧。您的貓咪會樂於滾動並拍打瓶子，讓食物掉出來。

許多貓咪可以接受牽繩散步的訓練，讓牠們能安全地享受戶外散步的樂趣。不妨試試看！

為了支持寵物的運動能力，照顧好牠們的肌肉骨骼系統至關重要。dōTERRA 提供多款適合寵物使用的產品。

古巴香脂精油對肌肉骨骼系統有許多益處，且犬貓皆能良好耐受。針對犬隻，請將六至八滴精油稀釋於兩茶匙（10 毫升）基底油中；針對貓隻，則將兩至四滴精油稀釋於兩茶匙（10 毫升）基底油中。若牠們出現不適或僵硬的徵兆，請採用撫摸的方式，將古巴香脂精油塗抹於牠們的肌肉和關節處。

您可於古巴香脂中加入等量的薰衣草精油，讓牠們享受舒緩的香氣。這是一種絕佳的方式，能幫助寵物在經過一整天的運動後於傍晚放鬆身心，或讓年長的寵物安穩入睡。

古巴香脂亦可經口服方式使用，以支援關節健康並提升舒適度。對於體重超過 30 磅的狗狗，每日可給予一至兩顆古巴香脂軟膠囊。對於體重低於30磅的狗狗及貓咪，可將牙籤蘸取少許古巴香脂精油，再將這少量精油加入濕糧或零食中。

稀釋後的AromaTouch®芳香調理複方精油亦可安全用於狗狗。將四至六滴精油稀釋於兩茶匙（10毫升）基底油中，並按摩於任何緊繃的肌肉或僵硬的關節處。為狗狗按摩有許多好處。對於幼犬或焦慮的狗狗，按摩有助於讓牠們平靜下來，也是建立信任的絕佳方式。對於年長的寵物，按摩能讓您察覺特定肌肉群的酸痛或緊繃，以及關節活動範圍的減少或整體肌肉量的流失。

狗狗也能從薑黃中獲益。對於體重超過 30 磅的狗狗，每日一次或兩次餵食一顆薑黃膠囊，以滋養關節。體重低於30磅的狗狗，可將一滴薑黃精油混入食物中，或裝入膠囊內，每日服用一至兩次。此外，您亦可進行局部塗抹：將四至六滴薑黃精油加入兩茶匙（10毫升）分餾椰子油中，每日一至兩次塗抹於關節處。

建議在狗狗進行劇烈活動前15分鐘，將一滴 dōTERRA Breathe® 順暢呼吸複方精油滴在圍巾或擴香項圈上，繫於狗狗頸部，以幫助暢通呼吸道並為運動做好準備。

請找出您與愛寵最喜愛的活動，以維持活力、靈活度與健康。讓您的毛小孩體驗 dōTERRA 精油的益處吧！

寵物的休息與睡眠

dōTERRA 研發了多款出色的精油產品，不僅能幫助您，也能幫助您的寵物獲得健康的休息與睡眠。其中，獸醫師常使用薰衣草和dōTERRA Serenity® 安寧神氣複方這兩款產品，為寵物營造一個安穩的環境。

薰衣草是一種天然精油，散發怡人香氣，具有鎮靜與舒緩功效，因此能有效治療輕微的皮膚刺激，例如擦傷和蟲咬。薰衣草可供您和您的寵物外用、擴香或內服。

然而，由於市面上許多薰衣草產品（乳液、洗髮精、香皂和蠟燭）存在摻假現象，建議您僅使用 CPTG 專業純正檢測認證薰衣草產品，以確保您和寵物的安全。使用這款卓越的精油時，請務必遵循產品說明。

若要享受薰衣草的鎮靜效果，請將兩滴（適用於貓或小型犬）或四滴（適用於中型或大型犬）滴於掌心，然後用此精油按摩寵物的兩隻不同腳掌。此局部塗抹方式可視需要每 30 分鐘重複一次，但通常塗抹兩次即可達到預期效果。

薰衣草精油可在檢查室或家中持續擴香，以營造舒緩的環境。這些舒緩技巧已在部分獸醫診所採用，且未觀察到任何不良反應。

另一款值得考慮用於助眠的精油產品是 dōTERRA Serenity®安寧神氣複方。這款獨特的複方精油（其中包含薰衣草精油）也能營造出寧靜安穩的環境。無論對人類或寵物而言，在睡前擴香 dōTERRA Serenity 安寧神氣複方皆特別有益。請將三至四滴精油滴入擴香器中，並務必仔細遵循擴香器的使用說明。

擴香時，請確保您的寵物隨時能離開該區域，以防牠不喜歡氣味或接觸到精油。擴香dōTERRA Serenity® 安寧神氣複方，並搭配薰衣草精油的外用塗抹，有助於營造寧靜的環境，促進您的寵物享有安穩的睡眠。

許多寵物也能從擴香 dōTERRA Balance® 安定情緒複方受益，因為它能營造出寧靜的環境。此外，若您的寵物有打鼾的情況，擴香 dōTERRA Breathe® 順暢呼吸複方則能幫助牠獲得更安穩的睡眠。



寵物壓力管理

我們當中許多人都願意不惜一切代價來照顧寵物，並向牠們表達愛意。幾年前的疫情導致新領養的貓狗數量激增。領養率雖然飆升，但寵物並不總是有最佳的機會與人互動並建立自信。那段時期，每個人生活都與以往不同。

對許多寵物來說，家人能待在家中陪伴牠們是一段美好的時光。然而，當孩子們重返校園、大人們重返職場後，寵物便面臨了重大的轉變。焦慮情緒可能以各種形式表現出來——有些寵物會變得憂鬱且無精打采，有些則會變得破壞力強且頻繁吠叫，甚至有些可能會出現影響消化系統或導致皮膚問題的身體不適。

我們該如何幫助寵物適應新的處境與壓力呢？在某些臨床實踐中，Adaptiv® 樂釋複方精油和古巴香脂精油已被證實能提供有效支援。這些精油對各年齡層及體型的寵物皆安全且有效。

請每日將呵護系列產品塗抹於寵物身上兩至四次，方法是將瓶身在掌心滾動後，再輕撫寵物的頭部、背部、腹部或臀部。此過程應保持積極且簡短；例如，貓咪通常只允許沿著背部快速撫摸一次。您亦可使用 dōTERRA 水性擴香機，將 Adaptiv 樂釋複方和古巴香脂精油擴香 20 至 30 分鐘，或全天持續擴香。

Adaptiv 樂釋複方含有木蘭花精油，其芳樟醇含量高於薰衣草，因此具有鎮靜效果。橙花和迷迭香也含有高濃度

的芳樟醇。古巴香脂因富含高濃度的β-石竹烯（BCP），能舒緩神經系統，並增強腦部功能與記憶力。研究顯示，BCP 能改善對慢性壓力的行為及生化反應。

當您為寵物塗抹或擴香精油時，您自身也能受益。寵物對我們的情緒非常敏感，能敏銳地察覺我們的緊張、恐懼或擔憂。請試著將這些情緒擱置一旁，並向寵物展現自信。出門時避免過於戲劇化的告別，返家時也不要大張旗鼓地慶祝。您平靜、從容的態度其實很有幫助。此外，您也可以選擇將收音機或電視開著，以營造舒適的氛圍。

古巴香脂和 Adaptiv 樂釋複方是幫助寵物適應新環境或艱難處境的絕佳選擇。有些寵物可能在幾天內就會有所反應，但為了獲得最佳效果，請堅持持續使用這些精油數週。當我們幫助緩解牠們的情緒時，我們的寵物會心懷感激。

降低寵物的毒素負擔

dōTERRA 已針對如何降低您所處環境中的毒素負荷提出解決方案，詳情請參閱 dōTERRA 網站上的《降低毒素負荷：室內與室外》。這些資訊適用於家庭成員及寵物。任何對我們可能具有毒性的物質，對我們的寵物同樣可能具有毒性。由於大多數寵物體型較小，且與各種表面及地面接觸密切，牠們持續暴露在潛在的有毒環境中。建議您詳閱，其中不僅列舉了潛在的有毒產品，更推薦了有助於降低環境中毒素負荷的天然產品。

獸醫經常會接診因環境中的毒素而患病的動物。寵物可能會出現皮膚、呼吸道及內臟器官的問題。

接觸某些含有毒素的產品，甚至可能危及生命。常見的家用品——地板清潔劑、洗衣劑、馬桶清潔劑——可能含有會危害您寵物的毒素。請記住，有些寵物（尤其是某

些犬隻）會隨手吞食任何東西，甚至包括塑膠瓶、木製圍籬或橡膠球等不可食用的物品。這些產品可能含有有毒物質。

若您的寵物疑似因接觸有毒物質而生病，請試著辨識該產品，以便獸醫師能分析成分並制定治療方案。釐清生活中哪些有毒物質會危害寵物的健康，確實是一項挑戰。因此，避免使用合成產品，並僅選用像 dōTERRA 精油這類天然產品，將有助於降低寵物所處環境中的毒素暴露量。

降低寵物的毒素負擔 (續)



若要降低寵物生活環境中的潛在毒素負荷，dōTERRA On Guard® 保衛複方是一項關鍵建議。這款精油混合配方是清潔檯面、地板以及寵物可能舔舐或接觸到的任何表面的絕佳清潔劑。只需按照使用說明操作即可。其他 dōTERRA On Guard 系列產品（例如 dōTERRA On Guard 保衛複方洗衣精、dōTERRA On Guard 保衛抗菌噴霧及 dōTERRA On Guard 保衛複方濃縮清潔劑）將進一步協助降低您全家與寵物的毒素負荷。

使用擴香器擴香 dōTERRA On Guard 保衛複方，也是降低空氣中威脅所造成毒素負荷的有效方法。對於因吸入疑似空氣中毒素而引發皮膚問題的狗狗，建議使用 dōTERRA On Guard+™ 保衛複方軟膠囊（中大型犬每日兩次，每次一顆）。小型犬只需按照與家人相同的指示，使用 dōTERRA On Guard 保衛複方進行擴香即可。請務必確保您的寵物能隨時從房間或擴香區域離開，以防牠不喜歡氣味或接觸到擴香的精油。

另一款推薦給因接觸空氣中毒素而出現打噴嚏或鼻塞症狀的寵物的 dōTERRA 產品，是 dōTERRA Breathe® 順暢呼吸複方。擴香這款精油混合配方，有助於緩解您寵物及家人的上呼吸道阻塞。dōTERRA Breathe 順暢呼吸複方氣味宜人，且寵物通常能很好地耐受。請依照擴香機的使用說明，加入三至四滴精油。

若涉及可能影響狗狗內臟的有毒物質，建議使用檸檬精油。它能協助肝臟和腎臟清除毒素，從而促進內臟健康。檸檬精油可透過擴香或口服方式給予狗狗。擴香時，建議在加水式擴香機中加入三至四滴檸檬精油。若需口服，請於每次餵食時在狗狗的食物中加入兩至三滴。

環境中的毒素確實存在，減少這些毒素對您全家及寵物的健康至關重要。本文推薦的 dōTERRA 精油使用方法簡單且方便。若需更多關於寵物使用精油的資訊與建議，請諮詢熟悉這些（及其他）dōTERRA 產品的獸醫師。

知情寵物照護

當一個家庭決定將一隻新的幼犬或幼貓帶回家時，他們會先做功課，了解獸醫師、疫苗、理想的飼料、絕育手術等相關資訊。當成功陪伴幼犬或幼貓度過生命中的第一年後，便會有一種成就感。

然而，現實是未來還有許多年要走，除了第一年之外，之後還會出現各種問題。了解如何正確地終身照護寵物，以及可能影響寵物的潛在健康問題，至關重要。

自行進行研究可能會令人卻步，尤其是網路上充斥著形形色色的意見。我們鼓勵您提出問題，並向可靠且值得信賴的來源尋求解答，例如您當地的獸醫師（以及他們提供的診療方式），以及美國獸醫協會（American Veterinary Medical Association）等獸醫組織。許

多人都熟悉這句諺語：「預防勝於治療。」這在人類醫學和獸醫學中都同樣適用。正如您的醫師和牙醫建議您定期接受檢查一樣，我們也建議您讓寵物接受年度健康檢查。寵物通常很堅忍，而且當牠們身體不適時，有時還會隱瞞症狀。年度健康檢查能讓獸醫師及早發現問題，從而採取通常費用較低且成功率更高的治療方式。這些檢查也能讓您的獸醫師根據品種的遺傳傾向，提供重要的建議，以確保您的寵物能享有長久而健康的生活。

主動式獸醫照護

我們都希望寵物能長壽且健康。dōTERRA 健康金字塔的原則同樣適用於我們的寵物。健康包含良好的營養、充足的運動、精神刺激以及壓力管理。在寵物身體健康時帶牠們去看獸醫，對於延長牠們的壽命至關重要。

健康檢查往往是獸醫師在問題處於最早期階段時便能發現異常的時機，讓您能立即透過調整生活方式、補充營養品、使用精油或藥物來解決相關問題。與獸醫師建立牢固的關係至關重要，因為獸醫師扮演的角色類似於您的家庭醫師。

在臨床實務中，建議每半年進行一次全面身體檢查，並配合每年一次的血液檢查（如有需要可增加頻率）、寄生蟲檢測以及適當的疫苗接種。您的獸醫師還會就寵物的適

熟悉寵物的正常行為與日常作息同樣重要。這項知識是評估寵物在家中狀況，以及察覺問題是否出現的關鍵。

維持寵物的健康體重至關重要，且與均衡的飲食密切相關。與人類一樣，保持健康體重能降低罹患某些健康問題的風險，包括關節問題與關節炎、糖尿病、高血壓、呼吸問題、背部問題、腎臟疾病以及某些癌症。鑑於老年寵物行動能力下降，確保牠們維持健康體重尤為重要。過重不僅會直接影響寵物的預期壽命，更會降低其整體生活品質。

被譽為「精油之王」的乳香，在寵物的生命各階段皆能發揮益處。它用途極其廣泛，可安全地用於緩解寵物的焦慮情緒、皮膚刺激及關節不適等問題。乳香是增強免疫力的理想精油，並能惠及全身各系統。它可經由口服、局部塗抹及擴香等方式使用。另一項值得考慮的選擇是 dōTERRA On Guard® 保衛複方精油，它能幫助支持寵物一生的免疫系統。您也可以將 dōTERRA On Guard 保衛複方間歇擴香，為您的寵物提供額外的免疫支持。

當營養、營養補充品、運動及照護措施提供建議。獸醫師亦能協助您討論行為問題、排泄習慣、體重管理及睡眠模式。牙齒護理是首要任務，因為照顧寵物的牙齒將直接影響其整體健康，並可能將壽命延長多達 25%。

有些寵物的病徵比其他寵物更明顯，因此定期安排獸醫檢查對於及早發現問題至關重要。例如，貓咪特別擅長隱藏病症。

主動式獸醫照護 (續)

在帶寵物就診前，使用精油可能對牠們有所幫助。許多寵物對被放入寵物箱或搭乘汽車感到不安。建議從就診前一至兩天開始，每天數次將稀釋後的 dōTERRA Serenity® 安寧神氣複方、薰衣草或 Adaptiv® 樂釋複方塗抹於寵物身上，這有助於緩解牠們的不安。

若您先前已測試過某種精油，在長途駕車時使用車用擴香器會很有幫助。不妨在寵物籠或車內使用的毛巾上滴上兩至三滴 dōTERRA Serenity 安寧神氣複方、薰衣草或 Adaptiv 樂釋複方，以營造寧靜的環境。古巴香脂和乳香精油也可能有所幫助。若您的寵物容易暈車，建議在出發前塗抹 DigestZen® 樂活複方或豆蔻精油。

請記住，寵物對我們的情緒非常敏感。若您對前往獸醫診所感到緊張，您的寵物可能會因此感到焦慮加劇。此時，您自己使用 dōTERRA 的安寧神氣複方、薰衣草或樂釋複方等具有舒緩香氣的精油，對您自身也有益處。

請與您的獸醫師討論如何將天然產品融入寵物的日常照護中。益生菌是一種關鍵的營養補充品。維持健康的微生物群（即腸道、呼吸道、口腔、皮膚及泌尿生殖道中的有益菌）不僅能增強免疫系統，也有助於維持健康的消化系統。益生菌還能幫助減少體內的毒素和重金屬，並已被證實能降低壓力荷爾蒙皮質醇的水平。

另一種至關重要的營養補充品是歐米伽-3脂肪酸（亦稱魚油），它有助於維持關節、皮膚與毛髮的健康，促進腦部功能與發育，並支持心血管系統。歐米伽-3還能增強免疫系統、改善淋巴循環，並協助排出體內毒素。

純正的精油能讓您在家中輕鬆應對許多健康問題。在正常看診時間內，使用 dōTERRA 精油能安撫您的寵物，讓牠們在等待看獸醫時保持平靜。居家護理的例子包括：使用 dōTERRA Breathe® 順暢呼吸複方來支援呼吸系統、DigestZen® 樂活複方來緩解偶發性腸胃不適、Copaiba 古巴香脂和 AromaTouch® 芳香調理複方來緩解輕微不適，以及薰衣草精油處理表皮擦傷。TerraShield® 天然防護複方、天竺葵或百里香精油則能有效驅除害蟲。dōTERRA 天然家居產品也有助於減少寵物在家中接觸化學物質或毒素的機會。

我們深愛我們的寵物。牠們是家庭的一員，理應獲得最好的照顧。我們致力於讓寵物擁有盡可能長久且健康的生活。透過積極的獸醫照護，搭配強效、有效、安全且溫和的精油，讓您的寵物健康達到最佳狀態。

