

dōTERRA<sup>®</sup>

# Frankincense

## 乳香





# 目錄

前言：乳香的迷人力量

第一章：乳香的歷史與起源

第二章：品質與檢測

第三章：乳香背後的科學

第四章：乳香的功效——研究概覽

第五章：將乳香產品融入您的日常生活

第六章：乳香精油的最新科學發現

第七章：乳香酸複合物的突破性研究

結語：見證乳香為您帶來的改變





# 前言

## 乳香的迷人力量

想像走進一個充滿乳香的溫暖、辛香與草本氣息的房間。這股香氣如同回到家一般，將您包圍在滿足與安全感之中。它讓人聯想到溫馨的夜晚與純粹寧靜的時刻，而這份魅力，早已迷醉世人數千年。

乳香，被譽為「精油之王」，享有無可比擬的尊崇地位。它那濃郁而誘人的香氣曾經比黃金更為珍貴，作為獻給國王的禮物，並在神聖儀式中被尊崇。歷史上，乳香一直象徵著奢華、靈性與療癒。

直到今日，乳香的魅力依然歷久不衰。它不僅因迷人的香氣而備受珍視，更因其卓越的效益而廣受推崇。它能美化肌膚、促進細胞健康、支持健康的發炎反應，並帶來很多其它益處。\*隨著您深入探索乳香的故事與科學，將會發現這份跨越時代的珍寶為何能在現代生活中依舊佔據如此重要的地位。







## 第一章 乳香的歷史與起源

乳香在數千年的人類歷史中始終佔有崇高的地位。這種神聖的樹脂最早被古代文明用於最重要與最受尊崇的儀式之一。最早的紀錄顯示，巴比倫人與亞述人在宗教儀式中焚燒乳香，以引導沉思與冥想。熱愛芳香物質的古埃及人，則將乳香運用於香水與藥膏中，用來舒緩與修復肌膚，使其成為日常生活與靈性生活中不可或缺的一部分。

在聖經時代，乳香被視為極其珍貴的寶物，甚至成為東方三博士獻給新生耶穌的禮物之一，象徵神聖與尊貴。這份禮物突顯了乳香的重要與價值，將它與黃金及其他珍貴物品並列。乳香在宗教儀式中的角色持續了數個世紀，其用途遍及薰香與膏油，成

為許多宗教儀式的核心。乳香那柔和的香氣被認為能將祈禱帶往天際，搭建起人間與神聖之間的橋樑。

這種珍貴樹脂的來源是乳香屬（*Boswellia*）樹，它們生長在地球上一些最嚴酷的環境中，如阿拉伯半島的乾旱地區、非洲東北部以及印度。當樹皮被割開或劃傷時，會流出一種樹脂狀乳白色汁液，凝固後形成被稱為「淚滴」的固體。若妥善照料，這些樹木能持續分泌樹脂長達數百年。這種勞力密集的採收過程，再加上乳香長久以來在宗教與醫療上的重要用途，使它在古代的價值甚至超越黃金。



隨著貿易路線的擴展，乳香成為備受追捧的商品，從阿拉伯半島遠銷至希臘、羅馬甚至中國等地。它的價值極高，以至於在某些文化中被用作貨幣。對乳香的龐大需求也激發了探索，促成廣泛的貿易網絡，為掌控其供應的人帶來財富與繁榮。乳香的古代貿易在連結各大文明與促進文化交流方面發揮了關鍵作用。

直到今日，乳香依然是傳統與現代健康實踐中的基石。它仍因其多重益處與濃郁多層的香氣而備受推

崇。在當代，乳香不僅因其歷史意義而被珍視，也因其能支持肌膚健康、提升冥想品質、促進整體身心健康而廣受喜愛。

乳香從古老儀式到現代健康領域的傳承，凸顯了其持久的重要性與永恆的吸引力。正如在過去被視為珍寶一樣，乳香精油在 dōTERRA 社群中依然備受重視，並持續是現今最受歡迎的精油之一。





## 第二章 品質與檢測

### 高品質的乳香精油是如何製成的？

乳香精油的效能取決於其純度。若被污染或摻入合成成分，將會削弱其功效，甚至帶來健康風險。dōTERRA 的 CPTG® 專業純正檢測級認證標準確保每一批乳香精油都經過嚴格檢驗與第三方測試。這一嚴謹流程保證產品不含填充物、人工合成成分或有害污染物。此外，dōTERRA 也會對所有產品與包裝進行多類測試，以確保其具備長效且穩定的保存期。

dōTERRA 的測試流程分為三個階段：蒸餾後的初步化學成分檢驗；第二輪測試則確認蒸餾與初檢的乳香精油與送達 dōTERRA 工廠的油品一致；最後，在裝瓶前進行最終檢驗。

每一道檢測都確認 dōTERRA 精油不含污染物，確保在生產過程中沒有發生任何意外變質。透過這些嚴格的標準，dōTERRA 能保證提供最純淨、最有效的乳香精油，讓您充分享受其天然益處。



### CPTG 測試的三個步驟：

- 1 蒸餾後的初步化學成分檢驗
- 2 進行額外測試以確認最初檢驗的精油與送達 dōTERRA 工廠的精油一致
- 3 裝瓶前的最終檢測

擁有純正的乳香精油，您便能充分發揮其強大的效力。尋找一瓶真正純淨的乳香，只是您開始享受這款珍貴精油帶來益處的第一步。



## 第三章

# 乳香背後的科學

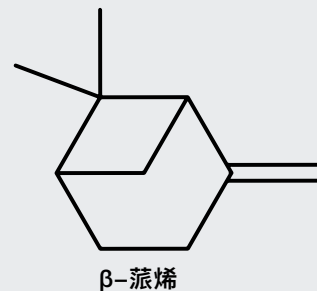
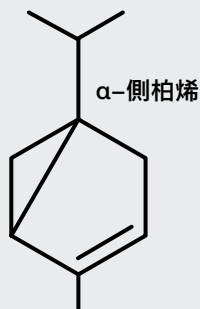
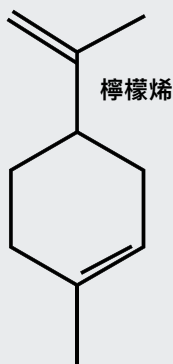
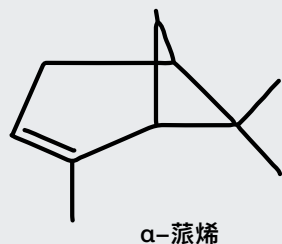
乳香精油取自乳香屬（*Boswellia*）樹脂，是大自然化學的奇蹟。採集過程始於小心劃開樹皮，讓樹脂狀汁液滲出並凝固成淚滴。這些「淚滴」隨後被收集並進行蒸餾，製成精油。所得到的精油是一種由單萜類組成的混合物，包括  $\alpha$ -蒎烯、檸檬烯、 $\alpha$ -側柏烯與  $\beta$ -蒎烯。這些獨特的化學組成，正是乳香擁有廣泛功效的根源。

乳香中的化學成分能在外用時帶來煥新效果，並在內服時支持多種細胞功能。\* 單萜類成分同樣貢獻了乳香精油的芳香功效，幫助營造放鬆的氛圍，並促進專注。

乳香的化學組成也能提供內服上的益處。例如，乳香內服時有助於支持健康的消化系統\*，並促進光滑、健康的肌膚。此外，根據臨床前研究，乳香精油在內服時可能促進健康的細胞功能。\*

近期的人體試驗更進一步確認了這些益處。臨床數據顯示，乳香對於肌膚健康、情緒、認知韌性以及發炎反應的平衡，皆有可見的支持作用。

### 乳香的主要化學成分



"乳香樹脂因其保健功效與芳香特性而在歷史上備受推崇，它所產出的乳香精油具有獨特的化學組成，其中包含常見的成分（如  $\alpha$ -蒎烯與檸檬烯），也含有極為罕見的二萜類化合物（如乳香醇、乳香酸乙酸酯與鋸緣青黴素）。這些獨特的化學成分，使乳香成為極具多功能性的精油，擁有廣泛的用途與益處。

臨床前研究揭示了乳香的一些特性與作用機制，包括：促進細胞健康與免疫力、支持健康的發炎反應、營造放鬆氛圍、促進健康的抗氧化活性，以及改善肌膚外觀。當您親身體驗 dōTERRA 的乳香精油後，就會明白它為何被譽為「精油之王」。

—Dr. Scott Johnson, dōTERRA 研究與實證總監





## 第四章

### 乳香的功效——研究概覽

早期的實驗室研究已提供了乳香精油對皮膚細胞及發炎反應影響的重要見解，而近期的人體臨床試驗（詳見第六章）更進一步驗證了這些功效在實際使用中的有效性。研究人員採用一種特殊的方法——BioMAP® 皮膚成纖維細胞系統，以觀察細胞在實驗環境中的反應。

BioMAP 系統會透過在培養的皮膚細胞中加入特定因子，來模擬身體對發炎的反應，使細胞如同在體內一樣產生變化。部分「預先處於發炎狀態」的皮膚細胞被處理了乳香精油，另一部分則未經處理，作為對照組。

接著，研究人員將兩組細胞裂解，分析其內部成分，並利用酵素連結免疫吸附分析（ELISA）測量在發炎過程中會增加的特定蛋白質。結果顯示，經乳香精油處理的細胞，其三種關鍵發炎生物標記物——干擾素 $\gamma$ 誘導蛋白 10（IP-10）、膠原蛋白 III 以及細胞內黏附分子 1（ICAM-1）的含量遠低於未處理細胞。這些蛋白質與發炎及組織重塑相關，代表它們在皮膚修復與再生中扮演重要角色。

此外，研究也發現，乳香精油處理的細胞中，其他與組織重塑相關的蛋白質水平略低，細胞增殖（即細胞分裂繁殖的過程）則有顯著下降。這意味著乳香精油可能有助於減少過度細胞增生，並促進更健康的皮膚細胞活動。

研究人員同時使用 RNA 微陣列分析來測量不同信使 RNA（mRNA）的水平。mRNA 負責將 DNA 的遺傳指令傳遞至細胞的蛋白質合成機制。透過測量各種 mRNA 的水平，科學家能推估相應蛋白質的表達情況。本研究分析顯示，乳香精油對與發炎、傷口癒合與免疫反應相關的基因表現具有顯著影響。

綜合這些實驗結果顯示，乳香精油能支持健康的免疫反應，促進整體皮膚健康，並協助皮膚細胞維持平衡的發炎反應。\*



# 第五章

## 將乳香產品融入您的日常生活

將乳香精油與乳香系列產品融入日常生活，其實既簡單又充滿收穫。儘管乳香源自古老時代，但在現代生活中依然是一項極具價值的天然資源。對於重視健康與身心平衡的人來說，這款歷久不衰的精油擁有多樣且靈活的應用方式。

無論是透過擴香營造寧靜氛圍、在護膚程序中加入幾滴乳香精油以煥發年輕光采、內服以獲得身體益處，或在冥想時使用來提升專注與平靜，乳香都能自然地融入您的每日生活。

雖然乳香擁有輝煌的歷史背景，但它的故事遠未結束。這款被珍視了數個世紀的精油，至今仍以深遠的功效支持現代人的健康與生活品質。請繼續閱讀，深入了解這款強效精油如何成為您日常生活的一部分。

讓我們從一切的起點——乳香精油——開始探索。

### 乳香精油

#### 乳香精油的成分是什麼？

dōTERRA 頂級乳香精油是由多種乳香屬樹脂混合而成的專屬配方精油。

#### 乳香精油的功效是什麼？

- 內服時可幫助支持健康的細胞功能\*
- 內服時可促進健康的細胞週期\*
- 內服時可支持健康的發炎反應\*
- 外用時有助於維持肌膚健康
- 外用時可減少瑕疵的出現並使肌膚恢復活力
- 散發溫暖、辛香與草本氣息，帶來安定、放鬆與振奮的感受

#### 如何使用乳香精油

##### 內服

- 滴 1–2 滴於舌下後吞嚥
- 將 1–2 滴加入植物膠囊中服用
- 將 1 滴精油稀釋於約 4 盎司液體中飲用







## 外用方式

- 在臉部保濕霜中加入乳香精油，可減少瑕疵並讓肌膚恢復活力。
- 將乳香精油與沒藥精油搭配使用，按摩於肌膚上，有助於舒緩肌肉僵硬。
- 自製刮鬍後修復精華液：混合 ½ 杯分餾椰子油、¼ 杯玫瑰露、5 滴乳香精油、5 滴薰衣草精油、5 滴茶樹精油、5 滴永久花精油與 5 滴沒藥精油，倒入玻璃噴霧瓶或壓瓶中，使用時塗抹於受影響部位。
- 將 1—2 滴乳香精油與護手霜混合，可幫助乾燥肌膚補水並恢復光澤。
- 在指甲上滴一滴乳香精油，輕輕按摩於指緣與甲邊，有助於維持指甲健康強韌，即使在乾燥環境中也能保持亮澤。
- 將乳香精油塗抹於腳底，有助於釋放壓力與消除負面情緒。
- 為疲憊的手腳進行乳香精油按摩，讓肌膚感受滋潤與煥新。取幾滴精油按摩於足部與手部肌膚。
- 自製簡易泥膜以清潔與滋養肌膚：混合 2 茶匙膨潤土、2 茶匙蘋果醋、1 滴乳香精油、1 滴薰衣草精油與 1 滴茶樹精油。攪拌均勻後塗抹於清潔後的臉部，避開眼周與唇部。靜待 5—15 分鐘後以溫水洗淨，並搭配保濕產品。建議每週使用一次，讓肌膚保持明亮清新。

## 擴香

- 乳香精油非常適合與柑橘類精油（如萊姆、檸檬、野橘）以及其他精油（如絲柏、薰衣草、天竺葵、玫瑰、檀香木、伊蘭伊蘭與快樂鼠尾草）搭配擴香使用。
- 在家中或工作場所擴香，有助於放鬆心情並平衡情緒。
- 在冥想或瑜伽時擴香乳香精油，有助於集中精神並確立一天的目標。
- 自製乳香室內噴霧：準備一個空的玻璃噴霧瓶，加入 15 滴乳香精油、15 滴葡萄柚精油與 30 滴黃杉精油，之後以水加滿瓶身。可噴灑於地毯、家具或空氣中，為空間增添清新氣息。
- 可與其他精油搭配擴香，打造獨特香氣。試試這款溫暖寧靜的配方：1 滴乳香精油、1 滴檀香木精油與 2 滴葡萄柚精油，讓家中瀰漫柔和舒心的氛圍。

## 乳香香膏（含檀香苦門檻蘭）

### 產品介紹

乳香香膏（含檀香苦門檻蘭）是一款方便又有效的乳香精油外用產品。這款創新且易於使用的香膏同時含有檀香苦門檻蘭精油，並特別優化了 α-沒藥醇與沒藥醇的比例，能幫助發揮修護功效，促進肌膚煥新與活力。

每日使用可修復肌膚、舒緩輕微刺激，並支持肌膚的天然屏障，讓膚質保持健康光采。其質地吸收迅速、塗抹順滑，結合乳香與檀香苦門檻蘭的強大協同作用，帶來便捷且高效的護膚體驗。

### 乳香香膏的主要成分是什麼？

- 乳香精油
- 檀香苦門檻蘭精油
- 沒藥醇

### 乳香香膏的功效：

- 修復肌膚
- 促進健康的肌膚細胞生成
- 舒緩輕微肌膚刺激或不適
- 減少肌膚瑕疵的可見程度
- 支持肌膚對外界壓力的健康反應
- 強化肌膚的天然防護屏障
- 不含防腐劑、鄰苯二甲酸酯與人工香料
- 質地柔滑不油膩，吸收迅速

### 乳香香膏的使用方式：

- 外用塗抹於肌膚上，有助於減少瑕疵。





# 第六章

## 乳香精油的最新科學發現

人體臨床試驗證實其對肌膚、情緒與發炎反應的益處

乳香因其對肌膚的益處、舒緩的香氣以及內服後的健康支持效果而聞名已久。然而，過去許多支持這些說法的科學文獻仍留有許多未解之處。

如今，一項突破性的人體臨床試驗證實了世代以來的傳統使用經驗與現代實證觀察——乳香精油確實能以強大且可測量的方式，在人體內發揮作用。\*

### 臨床研究概述

在一項為期 30 天的隨機、雙盲、安慰劑對照試驗中，123 位健康成年人每日口服 130 毫克（約相當於 2.5 滴）dōTERRA® 乳香精油——這是一種由乳香屬 *Boswellia carterii*、*frereana*、*sacra* 與 *papyrifera* 所組成的 CPTG® 專業純正檢測級認證的專利配方。研究人員評估了參與者在免疫與情緒領域相關的生物標誌物及生活品質指標，並觀察攝取乳香精油對基因表現的影響。

### 主要研究結果

- **降低發炎反應：**參與者的 IL-6 水平下降，此為與日常活動、壓力及老化相關的發炎標誌物。\*
- **提升情緒韌性：**參與者報告顯示情緒平衡與穩定度提升，整體主觀幸福感有所改善。\*
- **支持性基因調節（於 62 位受試者中分析）：**基因表現分析顯示，在與免疫力、肌膚健康、認知功能與情緒韌性相關的特定基因上出現顯著變化。

### 作用機制

研究團隊推測，乳香精油可能透過影響多條關鍵的細胞途徑來發揮作用。研究結果顯示，它可調節免疫訊號傳導——包括細胞激素的表現——幫助身體更適切地回應發炎反應。同時，它似乎也影響與膠原蛋白生成及細胞外基質重塑相關的基因調控，從而支持組織修復與皮膚結構的健康。此外，研究中觀察到與「腦源性神經營養因子」（BDNF）相關基因表現的變化，顯示乳香精油可能有助於支持認知功能與情緒韌性。\*

### 研究意義

這項研究為首創性發現，證實內服乳香精油可對全身產生影響，從免疫系統到心理層面皆受益。

「乳香不僅擁有神聖的香氣，內服後更能幫助您的細胞、肌膚與神經系統恢復最佳狀態的運作。」\*

# 第七章

## 乳香酸複合物的突破性研究

人體臨床研究支持其對發炎系統、大腦與解毒機制的助益

dōTERRA 乳香精油不僅在感官體驗與基因表現上展現深層功效，其搭配的营养品——乳香液體微珠膠囊——更進一步深入細胞與基因層面的研究。在一項首創性研究中，科學家探討了此補充品如何影響人體的表觀基因組（基因表現），以及與發炎反應、解毒機制、情緒、荷爾蒙與能量相關的關鍵生物標誌物。

### 臨床研究概述

在一項為期 30 天的人體臨床試驗中，123 位健康受試者每日服用 2 顆乳香液體微珠膠囊——這款補充品結合了 CPTG 專業純正檢測級認證的乳香精油與高濃度乳香酸（其中包含 60% AKBA）。研究人員透過 DNA 甲基化分析（針對其中 62 位受試者進行）、血液檢測以及受試者自行回報的健康追蹤數據，評估產品對全身系統的影響。

### 表觀遺傳學研究結果

DNA 甲基化分析顯示，超過 12,000 個基因的表現出現變化

（相比之下，先前針對其他精油的表觀遺傳研究平均僅觀察到約 100 個基因變化），其中許多與關鍵健康系統相關：

- 壽命與細胞保護：FOXO3, SIRT1, TP53
- 意識與情緒健康：BDNF, DRD2, GDNF
- 荷爾蒙訊號傳導：CYP19A1, FSHR
- 發炎平衡調節：NF- $\kappa$ B, IL6, IL10
- 這些結果顯示，乳香液體微珠膠囊可能透過調整基因表現，幫助身體優化免疫、內分泌與神經等重要系統之間的溝通與協調。

### 臨床血液標誌物研究結果

除了表觀遺傳變化外，研究還發現多項血液生物標誌物出現統計上顯著的改善：

- 肝臟功能：ALT、AST 與 ALP 指數下降，顯示肝臟解毒能力有所提升。

- 腎臟功能：eGFR（估算腎絲球過濾率）上升，且 BUN（血中尿素氮）維持平衡，顯示體液與過濾調節功能改善。
- 發炎指標：如 IL-6 等標誌物的變化，顯示發炎反應更趨健康平衡。

### 推測作用機制

我們相信乳香液體微珠膠囊的作用部分源於 DNA 甲基化——這是一種自然的細胞機制，能根據生活方式、環境與營養補充狀況，調節基因的開啟與關閉。這項配方並非「強制改變」，而是促進平衡，幫助身體在多個系統中恢復健康的基因表現模式。\*

### 研究意義

這項研究顯示，乳香液體微珠膠囊不僅僅是用於調節舒適或消化支持的營養補充品。其在表觀基因與全身層面的影響，指出它能更廣泛地支持：

- 調節發炎反應與免疫系統
- 荷爾蒙傳導與生殖健康
- 肝腎的解毒途徑
- 情緒健康與認知靈活度
- 細胞老化與長壽機制

「乳香膠囊並非強迫身體排毒，而是教導您的基因如何恢復並再次蓬勃運作。」



## 乳香液體微珠膠囊

### 產品介紹

乳香液體微珠膠囊讓您能以便利的膠囊形式，輕鬆享受乳香精油與乳香樹脂的內服益處。此產品含有標準化 60% AKBA（乙醯-11-酮- $\beta$ -乳香酸）的乳香樹脂萃取物，能幫助減少發炎並促進健康的細胞週期。

### 主要成分

- 來自乳香樹脂的 60% AKBA（乙醯-11-酮- $\beta$ -乳香酸）
- 來自乳香樹 (*Boswellia sacra*) 的 CPTG 專業純正檢測級認證的乳香精油（每份含 65 毫克）

### 產品功效

- 提供抗氧化支持與防護
- 支持健康的發炎反應
- 促進健康的細胞功能

### 使用方式

- 每日隨餐服用 1 顆



# 結語

## 見證乳香為您帶來的改變

如今，您已走過乳香的悠久歷史、嚴謹科學與卓越功效，並深入了解這款非凡精油的奧秘。乳香可謂大自然的珍貴禮物。它溫暖辛香的氣息與多元的應用，完美融合了古老智慧與現代健康。

縱觀歷史，乳香的用途與目的雖不斷演變，但其深遠的影響始終如一。從昔日作為國王的珍禮、神聖儀式中的供奉，到今日被融入日常生活中，乳香始終展現出其多功能、強效與實用價值。

當您在日常生活中探索出最適合自己的乳香使用方式時，便會明白它為何能歷經千年仍屹立不搖。乳香從古代走進現代家庭，正象徵著它恆久的重要性與無數的益處。乳香不僅僅是一瓶精油——它是一份跨越時代的珍寶，只要正確理解並運用，便能深刻改變您的生活。

隨著全新臨床研究進一步證實乳香精油與乳香液體微珠膠囊在外用與內服上的卓越功效，這款神聖精油的傳承仍在持續演進，並持續為人帶來力量與啟發。

想繼續展開您的精油探索之旅，請造訪 [doterra.com](https://www.doterra.com)。





# dōTERRA 細胞健康產品



## 綜合維生素蔬果粉與複合能量魚油

這兩款基礎營養補充品提供人體必需的維生素、礦物質與 Omega-3 脂肪酸，能支持細胞完整性，維持健康的發炎反應，並促進整體健康。\*



## 複合益生菌膠囊

健康的腸道微生態對於營養吸收與整體細胞健康至關重要。複合益生菌膠囊有助於支持消化功能與腸道健康，為最佳的細胞運作奠定基礎。\*



## 完美修護複方軟膠囊

這款專利複方精油配方包含乳香、野橘與丁香精油等成分，能提供抗氧化支持，保護細胞免受氧化壓力，並促進細胞更新。\*



## 乳香液體微珠膠囊

這款先進的營養補充品能在細胞層面支持健康的發炎反應，並促進關節、免疫及神經系統的健康。\*



## 乳香精油

被譽為「精油之王」的乳香可透過擴香、外用或內服方式使用。根據臨床前研究，乳香有助於支持細胞健康與功能，並在內服時提供強大的抗氧化保護。\*

### 早晨：

- 以一杯加入**新瑞活力複方精油**的水開啟一天。
- 早餐時搭配食用**綜合維生素蔬果粉與複合能量魚油**，例如炒蛋、酪梨吐司與一把菠菜。
- **樂活複方精油**有助於促進維生素與礦物質的吸收。\* 您可將一滴加入植物膠囊中服用。
- 使用**樂釋複方精油**擴香，營造平靜、專注的晨間氛圍。
- 根據肌膚需求，可在每日護膚程序中加入**茶樹精油**或**乳香精油**。
- 服用一顆**完美修護複方軟膠囊**，幫助細胞更新並防禦氧化壓力。\*

### 上午：

- 享用一顆蘋果搭配杏仁醬，或一把綜合堅果。
- 將切片蘋果浸泡於加有幾滴**保衛複方**的水中，作為健康又能支持免疫力的點心。\*

### 午餐：

- 準備一份包含綜合生菜、烤雞胸肉、酪梨及多種彩色蔬菜的沙拉，並以橄欖油與檸檬汁調味。
- 服用**複合益生菌膠囊**，支持消化功能與腸道健康。\*
- 服用**乳香液體微珠膠囊**，支持健康的發炎反應。

### 下午：

- 於掌心滴上一滴**薄荷精油**，塗抹並按摩於頸後與肩膀，幫助提神放鬆。
- 可搭配簡單的蛋白質點心，如水煮蛋或一片起司。
- 若您有運動計畫，午休時可趁機活動筋骨，邊運動邊使用精油。於運動前後將**舒緩複方精油**與**古巴香脂精油**塗抹於需要舒緩的部位，幫助放鬆肌肉與維持舒適感。

### 晚餐：

- 準備一份均衡的餐點，包括瘦肉蛋白、烤蔬菜與藜麥。
- 和家人一起參與備餐，培養健康的飲食習慣。
- 服用一顆**完美修護複方軟膠囊**，持續支持細胞健康運作。\*

### 夜晚：

- 以一杯加入**檸檬精油**的熱茶結束一天，回顧今日的成果並規劃明日目標。
- 使用**賦活呼吸複方精油**，幫助維持呼吸順暢與清新感受，將其塗抹於胸口。
- 在孩子的洗澡水中加入**薰衣草精油**，讓沐浴時光更加放鬆；也可塗抹於太陽穴與頸後，或滴幾滴於枕頭、寢具或腳底，幫助入眠。
- 擴香**安寧神氣複方**，營造舒適平靜的氛圍，助您享受甜美而安穩的睡眠。

### 重點回顧

- 健康始於細胞。健康的細胞造就強健的組織，進而形成運作良好的器官與高效的身體系統。透過注重營養補充、適當水分攝取、規律運動與減少毒素負擔，您能有效支持最佳的細胞功能與整體健康。結合基礎健康組合、完美修護複方軟膠囊與乳香系列產品，能為細胞健康提供強大支援。\*
- 從今天開始，透過小但持之以恆的步驟，邁向更健康的細胞狀態——因為當您的細胞茁壯，您也將隨之煥發活力！