

LIVING

生活雜誌

26

美容專欄：
嗨，封面女郎

本期其他內容

06

精油背後的故事：
檸檬尤加利精油

46

家庭專欄：
緊急狀況，防範未然

dōTERRA® 2022年春夏版
此雜誌僅供美國市場會員使用



Wild Orange
Orange
sauvage 15 mL
Essential Oil



“精油市場充斥著有安全疑慮和添加物的產品。但在dōTERRA，我們正以任何精油公司所不及的方式提高精油純淨度的標準。”

Osguthorpe 博士
首席醫療官



26

美容專欄：
嗨，封面女郎



62

dōTERRA
明星健康代言人：
dōTERRA明星健康代言人：
Arielle Shipe——一步一腳印



12

諮詢醫師：
維持親密關係



36

獸醫專欄：
他們稱其為狗狗之愛



54

dōTERRA Healing Hands®
療癒之手基金會：
為索馬里蘭燃起希望和治癒

本期其他內容

06

精油背後的故事：
檸檬尤加利精油

14

擴香配方：
空氣中的濃情蜜意

16

幕後故事：
從採收到裝瓶，
從農人手上至您家中

20

dōTERRA®健康倡導者：
Robin Fraser
展翅翱翔吧，Robin

30

兒童專欄：
輪到你了！

40

男性專欄：
建立密切的關係

46

家庭專欄：
緊急狀況，防範未然

58

健康與保健：
善別之路

65

dōTERRA
產品目錄



絲柏

Cupressus sempervirens and lusitanica

萃取方式：蒸汽蒸餾

精油香氛：潔淨、清新、木質與草本

萃取部位：枝條和葉片

透過於居家環境中擴香使用絲柏精油，讓人彷彿置身於水療中心般。其平和、潔淨的香氛能為您所處的環境帶來煥然一新的風貌，為您一掃鎮日累積的疲憊。除了單獨擴香使用絲柏精油，它同時也與柑橘類精油搭配得宜。絲柏精油深沈的木質氣息巧妙地揉和柑橘類精油的香甜滋味。

純淨的絲柏精油源自肯亞，當地環境不僅利於絲柏樹生長，並透過採購之舉支持當地小農。與乳香精油和古巴香脂精油相似，絲柏精油融合了多種絲柏樹種製成。透過結合使用兩種絲柏樹萃取精油，打造功效強大的精油，並達到最佳的化學成分平衡。它真的是一款無與倫比的精油。

趣味小知識

在梵谷著名的畫作《星夜》中，可見絲柏樹矗立於夜間村落裡。

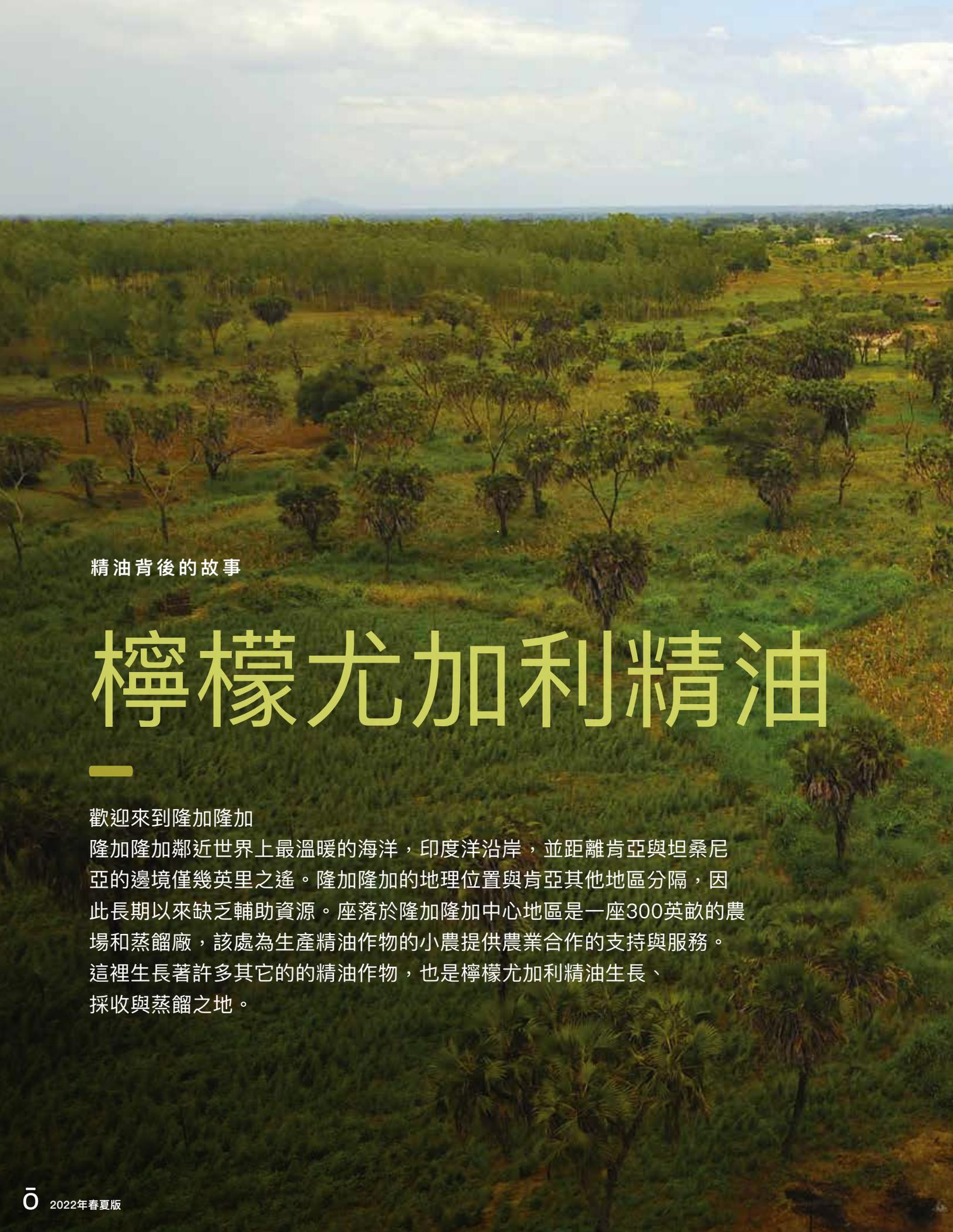
如何使用絲柏精油

外用

- + 在長跑前，將精油塗抹於雙足和腿部。
- + 於化妝水中添加1-2滴精油以助改善油性肌膚。

擴香

- + 擴香使用以享鼓舞人心的香氛。
- + 塗抹於脈搏處，打造微妙且迷人的個人香氛。



精油背後的故事

檸檬尤加利精油

歡迎來到隆加隆加

隆加隆加鄰近世界上最溫暖的海洋，印度洋沿岸，並距離肯亞與坦桑尼亞的邊境僅幾英里之遙。隆加隆加的地理位置與肯亞其他地區分隔，因此長期以來缺乏輔助資源。座落於隆加隆加中心地區是一座300英畝的農場和蒸餾廠，該處為生產精油作物的小農提供農業合作的支持與服務。這裡生長著許多其它的精油作物，也是檸檬尤加利精油生長、採收與蒸餾之地。





肯亞的崛起

肯亞的地形景觀多采多姿，自印度洋沿岸的海平面地區一路向內陸攀升至海拔 6,000 至 9,000 英尺的肯亞山。每個地區皆有不同類型的作物，而靠近赤道的肯亞地區全年甚至有12小時的日照！這也使得管理良好的農場每年得以收成數次。憑藉其理想的農業條件，以及80%的肯亞農民擁有不大於5英畝的農場面積，肯亞成為Co-Impact Sourcing® 互相效力合作計劃的理想實踐之地，而該計劃為當地帶來無遠弗屆的影響力。

「隆加隆加計劃」與當地小農直接合作，種植熱帶芳香植物，其中包含檸檬尤加利植物(Eucalyptus citriodora)。該地區的小農組成一個超過1,400名成員的合作社，為隆加隆加模範農場所種植的芳香植物提供生長培育的協助。一組農藝師團隊與當地小農密切合作，以確保品質、提高收成量並使作物收益最大化。農藝師同時與當地小農透過氣候智能型農業實踐再生農業技術，可持續性地維持和提高檸檬尤加利樹和糧食作物的生產力、緩解、調適和恢復力。

除了在當地社區創造和維持數千個農業工作機會並提供公平、可靠和準時的酬勞外，「隆加隆加計劃」同時也幫助小農成為土地持有人。多數隆加隆加的農民並未擁有他們所耕種的土地。少數農人自地主那裡租用土地，但大多數農民皆為「擅自佔地者」。農民欲正式擁有土地所有權將面臨幾項主要的挑戰，包括足夠的資金以及購買土地所需的政府核發證明與文件。此過程不僅所費不貲且需花費冗長的時間等待。

「隆加隆加計劃」與小農密切合作，以增強他們的經濟能力，使他們得以負擔起一塊土地的價錢。該計劃還為農民提供必要的法律援助，幫助農民取得合法的土地所有權。計劃中還包含財務管理訓練、村落儲蓄計劃、信貸協會以及其他生計相關項目。上述計劃使農民自擅自佔地者轉變為土地所有人—這些轉變以一種強大且積極的方式為家庭經濟和社會軌跡帶來改變。

檸檬尤加利樹為桉樹植物的一種，又稱為檸檬香膠或藍膠—該樹種不僅高大且擁有光滑的樹皮。它喜生長於陽光充足、潮濕的熱帶環境。當具備良好的生長條件時，此樹種可長至60英尺以上。它有著小片的箭形灰綠色葉子和小白花。當檸檬桉樹成熟並準備採收



用於精油製作過程時，整棵樹將由樹梢砍至樹的基底。但這並非樹木的生命終點。透過一種謹慎的樹木砍伐方式，樹木萌生砍伐方式能使多種樹種，從樹樁上長出新芽並重新生長。樹木萌生砍伐方式可以使樹木保持在年輕的幼年階段，使它們即便達到大齡也能達到所需精油產量目標。有些樹種—如茶樹、肉桂和尤加利樹—尤為適合樹木萌生砍伐方以幫助它們迅速生長。

檸檬尤加利精油萃取自檸檬油加利樹的葉片，它具有振奮人心的香氛與絕佳的清潔特性。欲製成一瓶15毫升的檸檬尤加利精油，需要約2.5磅的檸檬尤加利葉片，並且受到季節，年份，產地等因素影響。

種植檸檬尤加利樹

試想現在有十棵樹。將這十棵樹乘以十，然後注視著不斷生長的小樹。把那一百棵樹再乘以十。一片綠意盎然的樹林將圍繞著您，但數量絕不僅止於此。

將這一千棵樹再乘以—這次不是乘十，而是一百。佇立於100,000棵樹之中，耳邊傳來樹葉沙沙聲響，現在，讓我們再次壯大這片森林，並將數量乘以七。

總共是700,000棵樹。深吸一口氣感受清新的空氣，樹林中充滿帶有香甜、檸檬氣息的葉片，香氣撲鼻而來。我們在隆加隆加地區種植了700,000棵檸檬尤加利樹，這僅是個開端。事實上，700,000棵樹遠不及我們預計種植數量的1/5。我們希望能為當地小農種植至少5,000,000棵樹！

因此，當您下次打開一瓶檸檬尤加利精油時，請細細品味其香氛，並珍惜這份透過勞動所帶來的大地饋禮。



一起來見證
隆加隆加農人，
Mwatumbi Den
的故事。



dōTERRA Healing Hands®療癒之手基金會於肯亞資助諸多項目，包含：

Mwamose小學(1,050位學生與21位老師)：

- 興建教室、圖書館、社區步行橋以及可儲存10,000公升飲用水的雨水收集系統
- 捐贈課桌椅與圖書館設備
- 興建教職員辦公室、廁所與教師宿舍
- 鑿井以及興建水塔，提供學童乾淨和衛生的水源

Majengo Mapya幼兒園：

- 為超過200名的學童興建新校舍

社區中心：

- 舉辦農人培訓和資源課程並成為社區活動的絕佳場所

對本土環境與健康的信任：

- 提供2,000名學童有關本土文化和健康知識的教育

Kiwegu小學(950名學生和18名教師)：

- 興建教室、圖書館以及可儲存10,000公升飲用水的雨水收集系統
- 為學校引進乾淨的水源，供飲用、環境衛生和個人衛生等用途
- 捐贈圍牆、課桌和廁所

公共水源計劃：

- 為超過95個社區供水點提供維護和維修服務，使超過15,000人獲得安全飲用水
- 於社區中鑿井以提供乾淨的水源供家畜與個人衛生等用途
- 興建逆滲透淨化水廠，為農人與整個社區提供安全、可信賴且價格合理的飲用水

疣猴保育：

- 教授關於原生樹種和樹林重建等教育知識

檸檬尤加利精油

Eucalyptus citriodora

萃取方式：蒸汽蒸餾

精油香氛：清新與檸檬氣息

萃取部位：葉片

潔淨，清新，鼓舞人心。當您嗅吸擁有清新、清脆香氣的檸檬尤加利精油時，這些形容詞總能在腦海中浮現。令人驚訝的是，檸檬尤加利精油並非柑橘類精油。就如同檸檬香桃和檸檬草精油一樣，它剛巧具備了廣受眾人喜愛的檸檬氣息。

當聞到檸檬尤加利精油時，您仿若踏入一座寧靜的水療中心，因尤加利清新的香氣普遍被人們認為是靜謐和平靜的象徵。抑或是，它好似引領著您至您最喜歡的戶外地點，在那裡您可以大口吸氣，感受迴盪於鼻腔中潔淨、清新的空氣。無論檸檬尤加利精油令人想起什麼，它獨樹一幟且強烈的香氣將為您平凡的一天中揮灑出亮麗的雲彩。

除了令人難以忘懷的悅人香氛外，檸檬尤加利精油亦可用於肌膚保養、檯面清潔與淨化室內空氣。

趣味小知識

檸檬尤加利樹的花朵是蜜蜂和蝴蝶獲取花蜜的最佳來源。

如何使用檸檬尤加利精油

外用

- + 於肌膚保養程序中，將1-2滴精油添加至您喜愛的潔面乳中。
- + 於手掌中滴1-2滴精油，摩擦雙手，深深嗅吸以享清新的檸檬氣息。
- + 將數滴精油與分餾椰子油混合使用，享受復甦且鼓舞人心的按摩。

擴香

- + 擴香使用，透過其明亮、清新的香氛營造正向的氛圍。
- + 添加至玻璃噴霧瓶中，用於清潔檯面和淨化室內空氣。

諮詢醫師： 親密關係的維持

在腦海中試想一下打造美麗花園所需的愛與呵護。水、空氣、陽光和良好的土壤對於植物的繁盛生長至關重要。它就好比一場馬拉松，而非衝刺短跑。欲享有豐盛的果實，園丁需持續地投入大量的心力。正如同園丁照料花園般，在一段關係中的雙方也必須為自己和另一半投注時間和精力，以孕育良好的關係。

培養親密感

伴侶關係尤需注意細節以打造親密的個人聯繫。情感上的親密感可以加深伴侶間的連結，並進一步轉化為快樂和充實的性生活。花時間傾聽、理解和支持您的伴侶。若覺得你們的關係似乎停滯不前—就像每個人都會遇到的一評估自己是否有給予足夠的時間進行深層對話。您分享的越多，將會感到更親近。每個人對親密感的定義皆不同，因此，清楚地與另一半闡述您的期望是至關重要的。

和諧的荷爾蒙

生殖健康錯綜複雜。荷爾蒙在生殖健康中發揮重要的作用，它將各式訊息傳送至身體不同的部位，包含性慾。體內的雌激素、黃體酮和睪丸酮水平對於性慾喚起有著深遠的影響。為您的荷爾蒙提供適切的呵護，有助於建立健康、愉悅的親密連結。

透過日常生活中微小的改變即可為荷爾蒙提供支持力。Ann Shipley，是一位曾於Prime Meridian Health Clinics®精油健康中心的執業護士，她具有天然產品方面的專業知識，而她指出這些產品有助於女性親密關係和荷爾蒙管理。她說：“攝取充足的營養、良好的睡眠習慣和壓力管理是支持身體的重要基石。”多款dōTERRA®產品可針對這些領域提供天然的支持力。

dōTERRA Lifelong Vitality Pack®終生保健套裝
Ann特別建議將終生保健套裝成為您每日保健養生

的一環。“終生保健套裝搭配營養豐富的飲食，可為營養奠定良好基礎。”若持續使用，終生保健套裝可有效支持您的骨骼健康、免疫功能、壓力管理和心血管健康等方面。*當您為身體奠定強壯且健康的基石時，它將能從容地應對荷爾蒙的改變。

植物雌激素營養補

另一款極為適合女性的產品為植物雌激素營養補充品。此款營養保健品是標準化植物雌激素的混合配方，當搭配健康的生活方式時，可透過天然且溫和的方式輔助激素平衡。*該產品亦提供營養支持以幫助管理雌激素代謝。*

Ann同時建議與具有專業知識的醫療保健人士會面諮詢，他們可根據您的自身需求給予適合的建議和相關知識。女性身體於一絕經期、圍絕經期或絕經後—可能產生令人難以承受的巨大變化，但您不必獨自經歷這些變化。

空氣中的濃情蜜意

Brannick Riggs博士推薦使用馬達加斯加香草精油為臥室增添情趣。“香草香甜的氣息眾所皆知。它的氣味不僅令人感到愉悅，同時也能營造鎮靜和舒適的氛圍。”作為一款有助於親密行為的產品，他指出：“幾千年來，香草的氣味一直是種天然的春藥。從歷史上看，這種氣味與男性和女性的性慾喚起有關。”

Ann補充道：“氣味與記憶密切關聯，因此，氣味能夠帶來強烈的安全感和連繫感，是增強連結的有效方式。”特定的香氣將有助於營造平靜、令人興奮或浪漫的氛圍。當論及至香氛，Ann推薦使用呵護系列—仕女複方、dōTERRA Passion®熱情複方精油和快樂鼠尾草精油。



呵護系列-仕女複方

呵護系列-仕女複方是一款集結分餾椰子油、廣藿香、佛手柑、檀香木、香草豆原精、玫瑰、茉莉、肉桂、岩蘭草、岩薔薇、可可籽和伊蘭伊蘭的複方精油。當外用時，它能與個人獨特的化學成份產生反應並打造個人獨有香氛。塗抹使用以享溫暖、香甜和柔和的香氛。

熱情複方精油

此款香氛濃郁的複方精油由分餾椰子油、豆蔻、肉桂、生薑、丁香、檀香木、茉莉、香草豆原精和透納葉精油集結而成。當擴香使用或外用塗抹時，它能帶來愉悅、雀躍和激發人心的香氛。此款精油可以助您重新燃起對生活的期待。

快樂鼠尾草精油

快樂鼠尾草精油以其鎮靜、放鬆的香氣著稱。當外用塗抹時，它能給予肌膚舒緩功效。當您欲沈浸在靜謐的氛圍時，此款精油將是您的不二之選。

除了以上的精油建議外，Ann亦推薦勇於嘗試新精油以找出適合自己的精油。“根據您現在所處的季节，找尋最符合當下氛圍的精油。”每個人皆為獨一無二的。悉心傾聽您的身體，為您的身體找尋最合適的天然支持力。

當說到荷爾蒙管理和親密關係時，使用天然產品、尋求專業協助與積極的支持系統，將這段關係的潛力淋漓盡致地發揮。透過純天然、值得信賴的產品，給予您與您所愛之人充足的呵護。

*以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷，治療或防止疾病。



空氣中的 濃情蜜意

正確的香氛能為任何室內空間帶來煥然一新的風貌。它可以輕易營造出放鬆或振奮的環境。亦可打造靜謐或感性的氛圍。正確的香氛效力無遠弗屆。透過以下各式擴香配方，為您量身打造各種濃情蜜意的氛圍。



約會之夜

- 6滴檀香木精油
- 2滴肉桂精油
- 2滴廣藿香精油
- 2滴迷迭香精油
- 2滴伊蘭伊蘭精油



篝火旁的擁抱

- 2滴黃杉精油
- 1滴doTERRA Passion®
- 熱情複方精油
- 1滴檀香木精油



空氣中的濃情蜜意

- 3滴佛手柑精油
- 3滴廣藿香精油
- 3滴伊蘭伊蘭精油



愛是您唯一需要的

- 3滴薰衣草精油
- 3滴快樂鼠尾草精油
- 3滴doTERRA Cheer®
- 歡欣複方精油



愛情靈藥

- 3滴快樂鼠尾草精油
- 2滴黃杉精油
- 2滴葡萄柚精油
- 1滴杜松漿果精油



墜入情網

- 3滴乳香精油
- 1滴肉桂精油
- 1滴沒藥精油
- 1滴檀香木精油

由採收至裝瓶， 從農人手上至您家中

您曾想過在精油作物收成後，接著何去何從呢？dōTERRA®精油的萃取和裝瓶過程比您想像中的繁複。從距離遙遠的園地、田野或森林帶回來的每一瓶精油，需要各方的合作以及大量的心力投入。



以古巴香脂精油為例。從亞馬遜雨林深處的樹木萃煉製成精油，接著裝桶並從巴西運送至我們的全球製造工廠之一。我們先假設這批貨物將運往Pleasant Grove, Utah。

接著便是一個至關重要的步驟：純淨度的檢測。當精油抵達我們的工廠，它會經過幾輪測試。科學家將確保dōTERRA精油不含任何合成物或多餘的成分。若精油未達到dōTERRA嚴格的高標準，它將進入精煉過程以去除任何沉積物或微生物。

精油在經過測試後，會被轉置於不鏽鋼集裝箱，以防

止細菌滋生。於此過程中，精油可能送往dōTERRA在國外的製造工廠之一，或留Pleasant Grove, Utah的工廠中。

假若精油欲與其他精油調和製成複方精油，例如dōTERRA On Guard®保衛複方精油中的丁香精油，它將會放置於調和集裝箱中。這台巨型機器一次可以混合多達10,000公斤的精油。一旦精油經過混合調製，它將進入第二輪的精煉階段以去除在調製過程中產生的多餘水分。此精煉過程可能要長達兩週時間。



與dōTERRA實驗室的科學團隊深入探索產品品質。



在對精油進行測試和精煉時，瓶罐、瓶蓋和標籤也同步生成，這美麗的三重奏並隨之送入填充室裡。瓶罐在進入填充室時採用塑料密封以保持質量。若瓶罐在填充室外被拆開，則被視為遭受污染並且無法使用。一旦瓶罐進入填充室，一個潔淨無塵的環境，包裝便會打開並放入罐裝機的托盤上。接著，瓶罐被送入機器，一次灌裝兩罐精油。罐裝完成後，瓶蓋會進入生產線的封蓋程序，在此透過機器進行封蓋。扭力機器將適當的力度施加至蓋子上，以確保每個蓋子都擰緊到精確的鬆緊度。

精油瓶罐接著經過感應器，確保瓶蓋有正確蓋上以及瓶罐中是否注入正確容量的精油。接著，便是貼上標籤。瓶身貼上標籤後，這些精油將被送至下一個傳送帶前往質量檢測站。

質量檢查員從生產線上取出瓶罐並進行目視檢查，因為有時即使是最好的機器也會出錯。這些質量檢查員確認瓶罐中是否有足夠的精油，以及標籤是否正確貼上。一旦該批次的精油通過質量檢查，它會被裝入可回收的盒子中。這些盒子將被推放在淺板上，然後運到Lindon, Utah的dōTERRA配送中心。於該處，精油將被組合成套裝，並將個別訂單送達您家中，您可以於下一期的生活雜誌中深入了解其後過程。

一瓶純淨精油的製成需要大量的呵護、心力與關注。數百人齊心協力，方能製成一瓶精油。dōTERRA遵循最佳過程與準則，因為這是您與這些地球饋禮應得的。下次當您開封一瓶您喜愛的精油時，除了感受其美妙香氣和功效外，我們希望您也能感受到dōTERRA所給予您與您家人的愛。



健康倡導者專欄 | Robin Fraser

展翅翱翔吧，Robin



一起來認識Robin Fraser，一位充滿活力與滿腔熱情的dōTERRA®健康倡導者。Robin有著不安於室的靈魂。她一向熱愛生活並在充滿挑戰的環境中勇於做最好的自己。這也是為什麼當她在弗吉尼亞州斯坦利小鎮上高中時，她決定從軍。Robin於Fort Jackson, South Carolina完成基本訓練和高級個人訓練(AIT)，接著於Fort Bragg, North Carolina獲取她的第一個工作崗位。

“空降！”

她於1977年作為打字員獲得了高級個人培訓資格，並迅速成為一等兵，Robin的決心和辛勤很快便獲得認可。她成為連上年度最佳士兵，並成功擊敗其他連隊的提名者。

但她並未就此止步。她有幸參與第一批女子跳傘培訓課程。傘兵一直以來便被視為男性的專利，但Robin並未因此卻步。她回覆：“當然好！”接著便是為期三週的訓練課程。

第一週是地面訓練。Robin和其他四位即將

成為女傘兵的學員學習了基礎知識，並從34英尺高的塔樓上跳下一堆木屑裡。“我們滿身都是木屑！”Robin笑著回憶道。

第二週是高塔訓練，這意味著自250英尺高空跳傘降落，並為第三週的訓練做準備：跳傘週！Robin在那週完成五次的落地，但第一次令她記憶猶新。“過程令人畏懼，但同時感到非常神奇且震撼。”當她落地時，她開心地叫道：“空降！”站在一旁的教官只是笑道，“你還沒空降成功呢！你還要再跳四次。”在Robin完成培訓後，她接受了一個位於Fort Bragg的跳傘職位，在第5特種部隊服役，隸屬第5陸軍特種部隊，成為該精英小組中首批獲得跳傘職位的女性之一。在她四年的軍旅生涯中，她完成了38次跳傘。

Robin認為在軍隊服役是她一生中最光輝的時刻之一。“我非常榮幸能加入軍隊。可以為我的國家效勞，並賦予我的人生更深遠的意義。”



軍隊傘兵找尋未來方向

當Robin離開軍隊後，她於加州進行大學學業。1985年的夏天，她在一個男女同校的壘球隊中遇到了未來的老公Gary，他是美國空軍的一名通訊官。Robin和Gary一同攜手創造美好生活。其中一個樂趣便是教養她的繼子Eric，而在之後的日子也幫忙Eric與他的老婆Haley照顧三個可愛的孫子女。很快的，她開始擔心自己的健康，並認為當前的生活方式對她沒有益處。

2010年的春天，幾個朋友向Robin介紹dōTERRA。透過天然保健方案，Robin找到了她正在尋覓的健康支持。她成為一位健康倡導者，直至今日，她仍樂於分享精油如何改變她的生活。“dōTERRA幫助我開始照顧自己並改變我的生活方式。”在眾多精油之中，她最喜歡的精油是dōTERRA Balance® 安定情緒複方精油。她習慣每天早晨將它塗

抹於足底。她熱衷透過天然的解決方案來改善生活並幫助其他人邁向同樣的道路。

Robin喜歡透過各種方式呵護身邊的人，無論是下廚烹煮佳餚或是與朋友相伴。“我很喜歡大家齊聚一堂的感覺，一起在花園水池旁談天。我們都稱之為Robin的休養天堂。”她希望在不久的將來，能與老公Gary前往Aruba，進行一次dōTERRA Healing Hands® 療癒之手的旅行，並持續在家中接待親朋好友。

當然，Robin依舊會繼續挑戰極限與分享精油。她將分享天然的解決方案視作一種愛的勞動，並助她成為更好的自己。“我無法默不做聲，精油徹底改變了我的人生。”對她來說，dōTERRA代表著“擁抱愛”，擁抱天然保健方案、自己與他人的愛。就如同過去想成為跳傘兵的決心般，她被賦予著與他人分享這份愛的使命。





Robin的美味雞肉料理

準備材料：

- 3-4 塊雞胸肉
- 1-1½ 杯特級初榨橄欖油
- 1-2 滴羅勒精油
- 1-2 滴百里香精油
- 1-2 滴迷迭香精油
- 1 根牙籤份量的牛至精油
- 1-2 滴黑胡椒精油
- 16 盎司裝有機青豆
- 2 杯自選白米
- 2 滴萊姆精油

製作步驟：

1. 將雞胸肉解凍，放入慢燉鍋中。
2. 取另一碗，混合特級初榨橄欖油、羅勒、百里香、迷迭香、黑胡椒和牛至精油。欲添加牛至精油，取一根牙籤插入牛至精油瓶底。傾斜瓶身使牙籤沾滿精油，取出並拌入混合物中。
3. 將混合物澆至雞肉上。
4. 以小火慢燉約六小時。
5. 將冷凍的青豆撒於雞肉上，並繼續燉煮45分鐘或直至青豆熟透。
6. 根據指示烹煮您所選的白米。
7. 於米飯中添加萊姆精油並攪拌均勻。
8. 將雞肉、青豆和米飯擺盤。好好享用！



A close-up photograph of three people laughing joyfully outdoors. On the left, a woman with blonde hair is smiling broadly. In the center, a woman with curly brown hair is also laughing. On the right, a man with long, wavy brown hair and a beard is laughing heartily. The background is a bright, hazy sky, suggesting a sunny day. The overall mood is warm and happy.

“你不完美，帶著無法抹滅的缺陷。但是你依舊美麗。你不完美，帶著無法抹滅的缺陷。但你依舊美麗。”

Amy Bloom，美國作家

嗨，封面女郎

—



當您想到美麗這個詞語，您的腦海中浮現了什麼？可能是一朵您喜愛的花、燦爛的日落或您的家人。您的腦海中應該也要浮現自己。您是無與倫比的！這世界上沒有任何人如您一樣。沒有人擁有與您相同的經驗或才能。沒有人會比您更愛自己，更了解自己。這實是值得慶祝的。

您美麗動人！

研究顯示，難以接受讚美與自尊有關。我們可能會懷疑讚美者的真誠度，並感到難為情或自愧不如。不知何故，我們將讚美與感知價值相連結。

不如藉由另一種心態切入：讚美就好比一種奉獻，一份禮物。

想像一下您花數個月研究該送什麼完美的禮物。無論是一份給郵差或是配偶的禮物，您為此份禮物投注大量心力。您考慮到對方需求、禮物價值以及用途。接著，當送禮的時間到了，收禮者消極地說：“謝謝，但我不值得擁有這份禮物。”毫無疑問地，您會感到受傷與難過。花費的時間尚在其次，讓人受傷的是收禮者不認為他值得擁有這份禮物。

接受讚美這份禮物可能對您來說極富挑戰性，但這非常重要。

接受讚美這份禮物可能對您來說極富挑戰性，但這非常重要。他人可以幫助您看到使自己美麗動人的無數特點。優雅地接受讚美將展現您真正的美麗風貌。

有時候您需要透過自己以外的視角，幫助您發現自己的獨特之處。下次，當他人對您說：“你的眼睛好漂亮”或“你的笑聲真好聽”時，表以熱情的回應。不要試圖轉移話題以逃避讚美。



我美麗動人

我們每天都在接受大量的訊息告訴我們哪裡不足。將媒體訊息內化十分容易：“這款香水將予您無比自信！”“這件洋裝將使您更顯苗條！”“為小孩購買這款玩具將使您成為最佳父母。”您的美麗和價值是無庸置疑的。您必須時常聽到這句話。

於一天之中的某個時間裡，背誦三句肯定自己的話語。看著鏡子並說：“我很美麗。我值得被愛和尊重。我強大無比！”一開始，此舉可能令人尷尬甚至困難，但別放棄。

透過擴香使用您喜愛的精油營造房間氛圍。dōTERRA Balance®安定情緒複方精油、dōTERRA Console®撫慰複方精油和Adaptiv®樂釋複方精油可以在過程中助您一臂之力。每當您聞到您最喜愛的大地饋禮時，將使您想起對自己肯定的話語。很快的，您會發現真正的美是不會被社會框架所制約的。



您美麗、健康的身體

長久以來，運動和正確飲食是為了追求成為某些特定的樣貌。但美麗和健康的美妙之處即在於它們在每個人身上皆展現不同風貌。與其執著於穿下特定的牛仔褲尺碼，不如設定健康目標展現生活中最迷人的自我。

規律運動和健康飲食已被證實可以改善情緒並增加活力。這些益處將幫助您盡情享受生活中的每段關係和經驗。

急於一次做出重大改變可能令人生畏。相反的，漸漸將蔬菜帶入您的日常飲食中，以水果代替含糖食物。每週進行1-2次運動較易維持，並以此

為基礎漸增每週運動次數。而此時您可以藉由您喜愛的dōTERRA®產品輔助。舉例來說，您可以將dōTERRA青新蔬果粉添加於早晨奶昔中。

在邁向目標的路途中，您會犯錯。包容與呵護自己，帶著同理心繼續向前昂首闊步。好好呵護自己的身體將使您看見自己真正的美麗。

美麗無所不在

尊重內在美的最好方法之一就是欣賞自己的外在美。看到家人的微笑，您感覺如何？您欣賞同事哪方面的優點？外頭淅淅瀝瀝的雨是否了您什麼啟發呢？

留意您周遭每天出現的美並以言語表達。告訴客服人員，他或她有著親切的嗓音，抑或是得體大方並樂於助人。拍攝遠足時的壯麗景色。將晚間向孩子道晚安的情景謝進日記中。這些微不足道的事物讓生活變得美好，您會更清楚地看到您扮演的角色。

當您在路途中遇到困難時，記住自己的美麗之處，即便當您看不見自己的價值時。它依舊在那。沒有什麼能改變它。保持耐心並享受這趟旅程。這個世界因為有您更加美麗。



自然美， 由內至外

西洋蓍草|石榴籽精油是一款精心調製的專利配方，其中結合了西洋蓍草精油與石榴籽油。美麗由內而生。當內服使用時，它有助於支持健康的免疫和新陳代謝功能。*

這款奢華的西洋蓍草|石榴籽身體煥膚精華結合效力強大的生物活性化合物以及保護肌膚的蛋白質，旨在促進緊緻、滑順、年輕的膚況。

西洋蓍草|石榴籽膠囊使用經臨床實驗證實的萃取物與純淨精油，為您的身體提供所需的抗氧化劑。*它可以有效改善肌膚緊緻度、減少肌膚瑕疵並為您帶來光彩奪人的膚況，予您由內至外的動人美麗。

*以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷，治療或防止疾病。



輪到你了！

您還記得上一次將待辦事項擱置、提早下班或請一整天假陪伴孩子是什麼時候呢？您是否有坐在地上(抑或是鄰近的椅子)陪伴您的孩子、孫子、侄女、侄子或好朋友的孩子遊玩呢？根據愛丁堡大學的研究顯示，愛玩遊戲的人在漫漫人生中將更能維持頭腦清晰。誰能比您的孩子更適合來場真正的比賽！孩子不會記得打開後第二天就壞的昂貴玩具，但他們會記得您曾講過的故事、建造的堡壘和共度的玩耍時光！而您似乎也會對這些記憶永生難忘。

共度遊戲之夜

將以下建議付諸行動，為您的家人帶來一個難以忘懷的遊戲之夜。花點巧思用心準備，讓大家一邊享用薄荷巧克力，一邊爭奪遊戲大師的稱號！



“孩子不需要擁有更多的玩具。
孩子最棒的玩具即是與父母共
度的玩樂時光。”

—
Bruce Perry



薄荷精油派對巧克力

準備材料：

1杯黑巧克力脆片

1½杯杏仁

1茶匙椰子油

1滴產品

製作步驟：

1. 將巧克力脆片和椰子油放入可微波的碗中，融化直至質地滑順。
2. 加入精油並攪拌。(1滴或更少的份量已足矣。)
3. 將融化的巧克力倒在烘焙紙之上的蠟紙，以湯匙抹平巧克力，使之均勻。
4. 將杏仁壓碎並灑在巧克力上。
5. 放入冰箱待冷卻凝固。
6. 將巧克力折成食用大小。好好享用！



比手畫腳

大家都曾玩過這個遊戲。
稱之為經典遊戲名符其實。



準備材料：

原子筆或鉛筆
白紙，剪成紙片
帽子或碗

在每一張紙片上寫下動物、水果、物品或電影名稱。對於年齡較小的孩童，您可以將物品畫在紙片上以降低難度。

將所有紙片放入帽子裡，並將參加者分成兩隊。擲硬幣決定哪一隊先攻。每人輪流在帽子中抽取紙片，並以比手畫腳的方式形容所抽到的物品。每隊有一分鐘的時間回答。猜對最多問題的隊伍即獲勝。

若家人成員較少，您可以邀請鄰居或以個人賽積分的方式進行。



趣味廚房烹飪

把這份樂趣延續至廚房，讓全家動手製作美味佳餚。香濃滑順的桂皮花生沾醬可與草莓、蘋果、香草威化餅或全麥餅乾搭配享用，大啖美食之餘，與家人共度美好時光。

香濃滑順的桂皮花生沾醬

準備材料：

½杯香草口味希臘優格	½杯脂肪抹醬，經冷凍
½杯堅果抹醬	1滴桂皮精油

製作步驟：

1. 將優格、堅果抹醬和脂肪抹醬混合。
2. 加入桂皮精油並攪拌均勻。



我要去野餐啦

無論是圍坐在餐桌或在車上—這個遊戲不管您身處何處皆可進行。

第一個玩家先說：“我要去野餐，我要帶...”依照字母順序，說出第一個以A開頭的單詞。舉例來說：“我要去野餐，我要帶犛犛(armadillo)。”

下一位玩家將重複上一位玩家的句子：“我要去野餐，我要帶...”接著，說出第一位玩家所說的單詞—犛犛(armadillo)—並接續講出以B開頭的單詞。完整句子如：“我要去野餐，我要帶犛犛(armadillo)和水牛(buffalo)。”

依此模式進行，每一個人重複講出前面所述的所有單詞，並再行添加根據字母順序的單詞。

這個有趣的遊戲不僅可以幫助您的孩子學習字母表，亦能幫助任何年齡層的人士保持頭腦清晰。

誰輸誰贏不重要。最重要的是，大家一起共渡的時光。





獸醫專欄

他們稱其為狗狗之愛

向寵物表達與接受愛



Janis Fisher博士畢業於加拿大愛德華王子島 (Prince Edward Island) 的大西洋獸醫學院，從事獸醫工作已有20餘年。在親眼見證精油為居家環境帶來的諸多益處，她決定將精油融入獸醫治療中。她每天於診所擴香使用 dōTERRA®精油，並熱衷教導同事用於動物患者的精油使用方式。Janis Fisher博士與她的妻子、8歲女兒、兩隻狗 (Quick 和 Wow)和三隻貓(Flynn、Friend 和 Zephyn)住在加拿大的Dartmouth, Nova Scotia。

您有沒有想過您的寵物是否真的愛您呢？寵物透過數種方式展現愛意。一個顯而易見的方式是寵物喜歡依偎著、觸摸或磨蹭您。它們可能會到處跟著您、試圖抓住您的手希望得到您的撫摸或於您腳邊磨蹭。即便是隔著籠子的撫摸（或口袋寵物）它們也會在您靠近時，來到籠子邊緣與您互動。

若寵物叼給您它最喜愛的玩具時，這亦是一種寵物展現愛意的方式。我認為



當寵物與您分享一樣對它們極其重要的物品時，它們在向您表示您的重要性。當您將新寵物帶回家時，留心觀察並熟稔您的新朋友表達愛意的方式。

同時，當您欲將新朋友帶回家中，請記得為家中營造利於培養親密關係的環境。您可以擴香使用我個人鍾愛的乳香、古巴香脂、dōTERRA Serenity®神氣複方或dōTERRA Balance®安定情緒複方精油，上述精油有助於營造鎮靜、放鬆的氛圍，以利於培養親密關係和愛意。

用心付出愛

與人一樣，向寵物表達愛意的最佳方式應以它們喜歡且接受的方式進行。留心注意寵物對您的反應。以它們最積極回應的方式接近它們。若您的寵物並不是愛撒嬌的類型，那麼使用撫摸來表達愛意可能沒有效果。然而，若它們喜歡跟您玩耍或外出，花時間陪伴它們對於關係建立極為有效。寵物也有喜歡的愛的語言，學習此種愛的語言將有助於與寵物建立穩固、充滿愛意的關係。

我經常聽到他人問道：“給予寵物食物是否為表現愛意的一種呢？”適量的食物，當然是！當欲與新寵物建立關係時，食物是一大利器。例如，當我養了一隻新的小狗，我經常會在口袋裡放零食。一塊零食可以分成數小塊，每當狗狗來找我時便給它一些零食，即便我沒有呼喊它。我希望新寵物從一開始便明白所有的甜頭皆來自於我。

孩子與寵物

另一個很多人問的問題是“我應如何教導孩子向寵物表達愛意呢？”教導孩子如何與動物進行適當的互動至關重要。孩子與寵物在一起時應有大人陪同。無論您的寵物表現得多麼好，事故都可能發生。若孩子動作太粗魯，寵物會有所反應。帶領您的孩子了解溫柔和友善對待寵物的重要性。我經常教導孩子保持靜止，待寵物主動靠近。他們可以伸出一隻手與寵物輕輕地互動。孩子們會對動物表露的愛意感到興奮，因此請幫助他們採取適當的行動，以確保寵物不致感到不知所措。在適當的指導下，孩子能與寵物進行融洽與正向的互動。

在有孩子的環境中養寵物亦是一個使用精油的好機會。您可以嘗試與孩子外用塗抹精油。透過溫柔寶貝系列套裝中的Steady®安穩寶貝複方精油，為孩子與寵物營造鎮靜氛圍。我經常將安定情緒複方精油、神氣複方精油、薰衣草精油和分餾椰子油調和用於診所裡。此配方極為適合噴灑於室內空間或孩子身上以營造鎮靜氛圍。

無論您擁有哪種寵物，我希望您透過本篇文章習得如何向寵物表達愛意並獲取最大的收穫，請記住每隻寵物皆不同。找出它們迴響最大的情感互動，並將之融入至日常生活中！



古巴香脂精油

Copaifera

萃取方式：蒸汽蒸餾

精油香氛：辛香與木質

萃取部位：古巴香脂樹的樹脂及樹中成分如花、葉

古巴香脂精油萃取自古巴香脂樹的樹脂，該樹種廣泛見於熱帶南美洲。這棵參天大樹可長至100 多英尺高，壽命可達 400年。由於地處赤道上，亞馬遜雨林一年中每天都有12小時的日照。加上高濕度與豐沛的年降雨量，亞馬遜雨林的生長環境極為適合植物生長，而古巴香脂樹亦在這種獨特的氣候環境中茁壯成長。

在目前已知的精油中，古巴香脂精油以提供最高比例的化學成分β-石竹烯(BCP)而聞名。β-石竹烯具有神經保護作用並提供抗氧化特性。*當內服使用時，古巴香脂精油可有效支持健康的心血管、消化和神經系統。*

趣味小知識

自16世紀起，古巴香脂精油便被巴西北部 and 東北部原住民用於傳統醫療保健療法中。

如何使用古巴香脂精油

外用

- + 在劇烈運動後，將2-3滴精油搭配Deep Blue®舒緩複方乳霜塗抹使用，以舒緩疲憊的肌肉。
- + 於每日使用的HD Clear®清肌乳液中添加1滴精油，以助改善膚況。

擴香

- + 擴香使用3滴古巴香脂精油和dōTERRA Breathe®順暢呼吸複方精油以享受舒緩、清新香氛。
- + 將2滴古巴香脂精油與各2滴的岩蘭草、薰衣草和野橘精油擴香使用，營造放鬆的氛圍。

內服

- + 在4液盎司液體中稀釋一滴精油以促進消化。*
- + 漱口時加入2滴古巴香脂精油和1滴薄荷精油，以享受清新口氣並有助維持口腔健康。

*以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷，治療或防止疾病。



建立密切的關係

“我們就好似大海中的島嶼，表面上是分開的，但在深處是相連的。”—William James



人與人的連結是人類歷程中的精髓。我們都渴望歸屬感。一些最深層的心理恐懼源於缺乏有意義的連結——沒有家、被誤解或感到孤獨。

愛以及與重要的人有所連結是生活中快樂和滿足感的基礎泉源。有時候這份連結顯得水到渠成且不費力，有時則不然。有意義的連結需要持續性的意圖和決心，即便與經常互動的人亦是如此。

如何擺脫行事曆與雜貨清單的束縛，並使建立與穩固一段連結成為首要之務呢？這個問題沒有完美的公式，但您可以透過幾項已經證實有效的舉動助您達到目標。

溝通意圖與正向接觸

生活中存在著井井有條的混亂，很容易致使溝通停滯不前，並淪為行程的協調。是的，這種討論是不可避免的。但是關於目標、感受、想法、喜歡、不喜歡、夢想、慾望和期望等有意義、深思熟慮的溝通是不容忽視的。

深厚的關係需要努力和一致性，而它們與關係中的人一樣獨特。透過這種獨特性作為改善溝通意圖的起始點。於實際生活中——用筆和紙——每週與配偶或伴侶安排數次15或20分鐘的交談時間。此舉將帶給雙方一點期待，對於共同付出的時間設定一個期待值，並將您們的關係放在首位。

在聊天時為彼此進行足部或肩頸按摩，讓這段時間產生更大的影響力。研究表明，正向觸摸的益處包含降低皮質醇(主要的壓力荷爾蒙)水平、降低收縮壓和增加催產素。將數滴薰衣草、乳香或dōTERRA Balance®安定情緒複方精油與分餾椰子油混合使用，享受舒緩、鎮靜香氛。

當您更加專注於與最關心的人交流時，您將深入了解自己的感受和需求。掌握好它們！當您逐漸了解在一段關係中如何感到親近和被欣賞時，大膽地與對方分享這些訊息，並在有需要的時候向彼此尋求。

眼觀四面耳聽八方

溝通透過非語言暗示和傾聽技巧展現微妙的一面。肢體語言、面部表情、聲音變化等會影響我們的溝通內容。有時，這些非語言暗示比實際的話語更能清楚表達。留心觀察他人發出的暗示。這些暗示可以幫助您明白當他人正在分享一件或許您覺得微不足道，但對方來說至關重要的事情。它們可以讓您瞥見潛在的情緒或感覺，使您變得更加敏感並產生共鳴。

傾聽是另一個在談話中容易被忽視部分。當我們試圖改善人際關係中的溝通時，我們常常過於注重剖析談話內容，而非檢視傾聽方面的問題。您傾聽是為了理解抑或是決定接下來要說什麼嗎？您會拋出後續問題嗎？專注、深思熟慮的傾聽可以幫助人們感到被關注、讚賞並建立聯繫。

每個在您生命中重要的人皆需要您傾聽的耳朵，對孩子而言尤為重要。孩子們渴望您的時間和注意力，而談話對於孩子的發展極為重要。於就寢時分，花點時間傾聽孩子內心的話，同時輕輕地將Calmer®平靜寶貝複方搓揉於孩子的腳上。以開放式的問題詢問孩子的一天過得如何。最開心與不開心的事為何？詢問孩子對於事物的看法。有時候，孩子會滔滔不絕的分享，有時候則非。悉心傾聽並讓他們感受被聆聽與被愛。



“日常互動是
微小連結發
生的開端。”



愛意滿載的日常互動

日常互動是微小連結發生的開端。當我們帶有意圖時，即便是短暫的一分鐘也足以播下連結的種子。

為每次的互動建立正向連結和富含愛意的居家氛圍。例如，擴香使用Adaptiv®樂釋複方精油以營造放鬆和靜謐的氛圍。帶有明亮氣息的柑橘類精油(例如野橘或檸檬精油)有助於帶來愉悅的氛圍，而木質類精油(例如黃杉、雪松或西伯利亞冷杉精油)則可帶來鎮靜、平和的香氛。花卉類精油(例如薰衣草、羅馬洋甘菊或木

蘭花精油)是您最忠實的夥伴，此類精油有助於營造平靜的氛圍。薄荷類精油(如薄荷或綠薄荷精油)或草本精油(如迷迭香或羅勒精油)則可為環境帶來清新和煥然一新的感受。

您可以透過多種方式與所愛之人培養連結。最重要的是保持一致性和良善意圖。若您在表達愛意和建立連結中付出真誠和持續性的努力，您會在關係中獲取正向的回報。

強化，舒緩與維持

樂活健康保健計劃能以天然的方式，為您提供一切您所需的，以助您平撫消化系統的紊亂與不適。*

當您參加樂活健康保健計劃時，我們將在為期三個月的計劃中，將健康直送您家門口！參與計劃的每個月，我們將向您寄送一系列有效、純淨的新產品，這些精心挑選的產品旨在為消化系統提供支持力，並可融入運用於您的日常生活中。

樂活健康保健計劃套裝 1

- DigestZen®樂活複方軟膠囊
- 呵護系列-樂活複方10 毫升
- 薄荷精油15毫升
- DigestZen TerraZyme®輕暢複合酵素
- 專屬禮物-獨家藥盒



馬上加入樂活健康保健計劃。無論日子過得如何，您都將獲取足夠的支持力以展現最佳風貌。*

* 以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷，治療或防止疾病。



緊急狀況，防範未然

精油避難包

防患於未然

在每部殭屍啟示錄驚悚片中，螢幕前吃著爆米花的觀眾提心吊膽地等著角落隨時竄出的怪獸。跨越時間和文化，人們已經為生活中的事件和緊急情況做好了準備，無論是惡劣的天氣、突發的疾病、當地資源的匱乏、收入的損失，抑或是季節的轉變。

意大利劇作家A. F. Grazzini 在1500年代中期的戲劇La Spiritata中首次寫下這句話：“未雨綢繆”，並一路傳承至今。今日，這句話被賦予了全新意義，因為當未預期的事件化為現實，我們將如何確保自己和家人的安全與健康。

基本準則

雖然我們無法阻止自然災害或全球性事件的發生，但預先準備在緊急狀況下生存所需之物品，不僅可以使您安然度過危機並處之泰然。

疾病控制中心(CDC)建議儲存每人每天至少一加侖的水量，供基本(和有限的)飲用水和衛生用途。它也建議儲存每人每天2000大卡的食物糧食。無論您是否已為不可預期的意外做好充足的準備，抑是尚未作好萬全準備，今天將是您重新評估和制定未來計劃的絕佳日子。

食物和水以外

食物和水是不可或缺的，但您還需要其他物品使生活變得更宜居：電池、無線收音機、火柴、手電筒、蠟燭、撲克牌、不需電力的兒童遊戲、書。這些只是冰山一角。您還需要毛毯、開罐器、餐具，當然還有一個備有很多的ok繃、一把刀、紗布、繃帶以及精油的避難包。

若向任何精油愛用者詢問，他們肯定擁有一些您不可或缺的必備品。災難發生時亦是如此。儲備少量的精油將為您的生活帶來格外的舒適和安心感。精油對於肌膚、消化系統、呼吸健康、神經系統等方面有著諸多益處，因此，許多人認為精油是支持自己和家人健康的必備物品。*





* 以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷、治療或防止疾病。

具有深遠影響的小瓶罐

無論您是準備避難包或欲就地避難，精油雖體積小，但卻為我們的身體提供強大的功效。一小瓶精油擁有不可勝數的潛在益處。不僅如此，只需數滴精油便可帶來無遠弗屆的效果。即便在緊急狀況下，一瓶精油就能足以應對。

精油的保質期很長。當放置於室溫並遠離日光或熱源，一瓶未開封的精油可以使用數年之久。當您在準備避難包時，考慮物品的不易腐壞性質，將使您在真正需要使用時發揮用途。

無倫您在準備避難包的哪個階段，接下來所推薦的精油都非常適合添加至其中。當這些精油處於促銷階段時，您可以考慮添購額外的2-3瓶，放入避難包以供備用。





doTERRA
TerraShield
Outdoor Blend
30 mL

doTERRA
Infractionated Coconut Oil
Coconut
Medium Chain Triglyceride Oil
100% Certified Pure Therapeutic Grade®
115 mL / 3.8 fl. oz.

doTERRA
Peppermint
15 mL

doTERRA
Peppermint
15 mL

Roll of white adhesive tape

Stack of adhesive bandages

茶樹精油

Melaleuca alternifolia

萃取方式：蒸汽蒸餾

精油香氛：草本、綠葉香和皮革香

萃取部位：葉片

茶樹精油以其外用清潔和淨化特性而著稱，它為您帶來獨特且清新的精油使用體驗。茶樹精油因包含超過90種的化學合成物，而擁有不勝枚舉的天然功效。

我們的茶樹精油源自肯亞和澳洲。事實上，澳洲原住民幾世紀以來透過使用茶樹葉片以享肌膚舒緩功效。您將深深地愛上這瓶為家庭帶來淨化的清潔將軍。

趣味小知識

製成一瓶15毫升的茶樹精油
約需3磅的茶樹葉片。*

如何使用茶樹精油

外用

- + 針對偶發性的敏感肌膚，於所需部位塗抹1-2滴精油。
- + 於洗面乳中添加1-2滴精油以加強清潔功效，或於鬚後塗抹於肌膚。
- + 沐浴後，塗抹於手腳指甲以達淨化功效並有助於維持指甲健康。

擴香

- + 於活動空間擴香使用以達淨化功效。
- + 塗抹於脈搏處，享受鎮日的潔淨香氛。

*受季節、年份、產地等因素影響

“希望是在一片漆黑
之中，看見燈光。”

—
Desmond Tutu，牧師，社運人士



為索馬里蘭燃起 希望和治癒：

薩納格專科醫院

dōTERRA Healing Hands®療癒之手基金會在索馬里蘭的旅程始於7年前，當團隊創辦人David Stirling 和 Emily Wright的飛機降落於非洲之角，一個塵土飛揚的簡易機場裡。他們懷著獨特的使命前往：找尋最高品質的乳香樹脂。他們終於找到尋覓已久的樹脂，但不僅止於此—還有一個無與倫比的地方，一群美麗的人們以及更遠大的使命。

多年來，索馬里蘭因多次的衝突而四分五裂，據估計，該國 95% 的建築物已被摧毀。由於醫療診所所有時會遭到轟炸，訓練有素的醫療人員需要在這些衝突情況下迅速逃離，在該地區有孕在身的女性是最為危險的事情之一。2018年3月，聯合國人口基

金會發布一份報告指出索馬利亞是世界上產婦死亡風險最高的國家。

當David 和 Emily與他們相遇的索馬利亞婦女談話時，他們聽到了令人心碎的故事，產婦在沒有醫療協助的情況下於污穢的地板分娩，以及帶著生病或受傷的孩子前往數英里外試圖尋求幫助。當他們返回美國後，他們瞭然於胸自己將竭盡全力幫助這些女性。

2017年，dōTERRA決定透過療癒之手基金會以及當地採集夥伴建造一家醫院。然而，前景令人氣餒。該地區匱乏可靠的水源、電力或柏油路，非

The logo features a stylized hand icon above the word "healing" in a cursive font, with "hands" in a simpler font. "dōTERRA" is written in a clean, sans-serif font above "healing".

dōTERRA healing hands™



洲之角的國際醫療保健工作一再未能紮根。即便如此，dōTERRA仍因受到索馬里蘭那位母親所說的一句話：“有勇敢的愛，便可開創一條路。”感到激勵和鼓舞。

透過關鍵人物的協助，此計劃才得以實現。第一位關鍵人物是Matthew Reid，他是dōTERRA®全球策略性採購團隊的特別計劃總監。Matthew與dōTERRA採購合作夥伴密切合作，確定了理想的地點和進行方式，使乳香和沒藥精油採收的中心地區薩納格從中獲取最大的益處。為確保醫院得以成功建造並付諸實現，我們付出了許多心力於協調和建立關係。在極具挑戰性的建造階段，我們招

募並動員了醫療和行政團隊，而第二個關鍵團隊成員Sheldon Wardwell於此時加入了這項計劃。在dōTERRA醫療和採購團隊的大力支持下，他成為了項目後期的主要現場協調員。Sheldon對於醫院管理協會的協調有著卓越的貢獻，包括許多長期存在分歧的不同部落領袖，這在醫院長期營運的成功中發揮關鍵作用。令人感傷的是，Sheldon在薩納格專科醫院正式開業後不久便去世了。如果沒有他的努力不懈，這一切便無法付諸實踐。透過醫院的善舉燃起索馬里蘭人民的希望和治癒，他的身影也將永存在我們心中。

“ 有勇敢的愛，便可
開創一條路。 ”



+ 觀看Edna Adan Ismail、
Osguthorpe 博士和 David
Stirling之間的年會會談。



第三位關鍵人物是Edna Adan Ismail。Edna被人親切地稱為穆斯林版的特蕾莎修女，她畢生致力於改善索馬里蘭的嬰兒和產婦健康。她生長於英屬索馬里蘭時期，當時女子無法上學，她便自學閱讀和寫作。她說服父母送她去鄰國吉布提上學，接著前往倫敦接受護士和助產士培訓，最後返回索馬里蘭成為第一位執業助產士。Edna的生活中充滿了大大小小的成就，其中包含擔任索馬里蘭第一夫人。但她內心最自豪的成就是在距離薩納格14小時車程的哈爾格薩建造了Edna Adan醫院，以及成立一所培訓助產士的學院。幾乎所有任職於薩納格專科醫院的護士和助產士皆經過Edna的培訓—這也是她無與倫比的成就之一。

這家醫院成功設計和竣工的第四位關鍵人物是dōTERRA現任首席醫療官Russell Osguthorpe博士。當David Stirling認識Osguthorpe博士時，他正擔任兒科傳染病醫生，並且是猶他州最大醫院之一的兒科醫療主任。當他得知建立薩納格專科醫院的計劃時，他為之感動並決定投身於其中，並在不久之後加入了 dōTERRA 團隊。

Osguthorpe博士具有寶貴的專業知識，他與Sheldon通力合作尋覓最棒的設備、醫生以及職

員。2021年5月，Osguthorpe博士參加了薩納格專科醫院正式啟用典禮，眼前是他無法置信的一幕。他看到的第一位病患是位七歲的小男孩，他被駱駝踢了一腳以至於摔倒，頭部撞到石頭受了重傷。這位孩子可能輕則一輩子癱瘓症狀相伴，重則感染並死亡。薩納格專科醫院的醫生進行了緊急手術，奇蹟般地這個小孩健康地茁壯長大了。

這位男孩的故事只是冰山一角，這要感謝dōTERRA Healing Hands®療癒之手基金會所給予的支持，我們於索馬里蘭的採購夥伴以及所有無與倫比的dōTERRA夥伴。截至2021年8月，該醫院累積會診3,600名病患。它還啟動了4座衛星診所並醫治94名急性患者，進行了46次手術，為8個人首次注射血漿進行了8,600多次診斷程序和檢測，並為情況維基的產婦危機施以剖腹產接生嬰兒。此間醫院努力不懈地拯救生命，帶來希望和治癒。薩納格專科醫院正為索馬里蘭人民的健康帶來至關重要的改變，而這僅僅是個開始。



善別之路

損失後的重建

有人說感恩是一種信仰的行為。我們都會經歷困難之事。您如何從中走出，感恩或沮喪，一切取決於您。

從小處著手。抓緊希望的繩子並以此重建。這不像一面油漆漆壞的牆壁，忽視便可接續生活，而是對於您所經歷的、您愛的人或曾經擁有的東西感到心存感激。

當我們朝著重建之路邁出一小步時，我們會一點一點地想起生活中所有的美好，我們可以把不想帶走的拋諸腦後，在前進的道路上找尋希望。

呵護自己

早在人們知道喪禮馬鈴薯這道菜前，鄰居以烹飪和分享食物的方式來慶祝和悼念。在嬰兒出生後的做月子期間，此起彼落的敲門聲迎來了晚餐、嬰兒用品和幫手。失業時，親朋好友藉由互通有無和日常用品的補給增強對方的信心。在親人離世後，有淚流滿面的擁抱，內斂的微笑以及用愛和同情所製成的佳餚。

或許是因為在這種失落的時期，我們感到食慾不振，或因處於痛苦之中我們無心飲食，食物的贈送和來往更顯頻繁。令人感激的是，我們在感謝鄰居送來的麵包捲和煙燻螺旋火腿，或姊妹親手製作的濃湯時，最終漸漸地找回食慾。

當鄰居不再送來喪禮馬鈴薯這道菜，或當您遠離家人搬至新城市並認識新朋友時，您清楚知道要維持自己的身體不僅僅需要咖啡因和餅乾。dōTERRA®營養系列可以簡單且有效的方式為身體提供能量。dōTERRA的健康纖維粉或青新蔬果粉以健康的素材幫助您填補飲食中的空白，乳清蛋白粉為您提供能量以及充足的活力。*將1匙上述產品添加至奶昔、牛奶或純淨水中來食用。以健康膳食之路為目標。它們所提供的營養可以為您帶來前進的力量，並昂首闊步繼續踏上這趟感恩之旅。

* 以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷，治療或防止疾病。



給予恩惠

哀傷不僅僅是失去過的人方能體會。愛過和呵護過的人皆能明白。花點時間將呵護系列—靜謐複方塗抹於手腕和頸部。當您為哀悼中的朋友製作並分享濃湯時，於其中注入愛與呵護，而這份恩惠可能需要您不間斷地施予數月，甚至數年之久。每一個人的哀悼方式皆不同，而您的第一反應若是批評他人的哀悼方式顯得不近人情。感同身受，以您希望接受到的恩惠施予他人，並謹記，我們面對失去皆有著不同的反應。

當您處於哀悼期時，亦是如此。在療癒的道路上，使用呵護系列—撫慰複方或dōTERRA Breathe®順暢呼吸複方。給予他人恩惠將幫助您在失去的過程中成長。明白自己無法像處於正常情形下做出適切反應，而其他人士正向您施予恩惠。

找尋平和

研究表明，置身大自然的簡單舉動可以帶來諸多的益處。進行園藝活動可以提高自尊、減少壓力並讓人感到愉悅。離土壤越近，更能使人感到鎮靜與接地氣。您無須是個園藝達人也能於戶外處之泰然。事實上，有許多研究圍繞著日本文化中的shinrin yoku，同時也稱為“森林浴”。這個概念表明，當您處於森林中—“沐浴”在聲音、氣味和氛圍之中一對

您的整體健康能產生正面的影響。部分原因可歸功於森林中植物釋放的有機化合物。出去走走，讓大自然成為您的良伴。

若您沒有時間、精力或動力走向大自然，那就讓大自然走向您。讓dōTERRA Balance®安定情緒複方精油、絲柏精油或黃杉精油為您打造彷彿置身於森林般的氛圍。擴香使用dōTERRA Serenity®神氣複方精油，想像一下您正躺在薰衣草花田中。擴香使用dōTERRA Peace®靜謐複方精油，為任何室內空間打造平和與靜謐氛圍。

美國作家Anne Roiphe曾說：“哀傷分成兩部分。首先是失去。接著是生活的重建。”無論您正處於失去的陣痛中，或開始重建自己的生活，抑或是介於兩者之間。請振作起來。雖然一切毫無頭緒，但還是有希望的。生命的美麗和希望將會再次降臨。您會在新的篇章中找到新的道路和喜悅。您會找到前進的方向。



“哀傷分成兩部分。
首先是失去。
接著是生活的重建。”

Anne Roiphe



深入探索

TerraShield®天然防護複方

若您欲於今年夏天享受森林浴或進行任何類型的戶外活動，天然防護複方精油絕對是您的必備之選，此款天然驅蟲配方注入純淨精油，將在活動時伴您左右。向合成的驅蟲劑道別，並深入探索天然的解決方案。

- 全新改良配方
- 可有效驅趕蚊子—在四個多小時內測試達到驅趕超過 90%蚊蟲的功效
- 適用於任何年齡層人士





Arielle Shipe 一步一腳印

十多年前，Arielle在當地的攀岩館注意到了一張海報。這張海報上有著免費精油工作坊的廣告，她立刻提起了興趣。Arielle和幾位朋友參與了其課程，並自此成為dōTERRA®大家庭的一份子。Arielle自接觸精油前，早已對健康和保健懷抱濃濃興趣。她從小就對自然，尤其是山脈有著深厚而持久的熱愛。

多年來，Arielle持續參加單板滑雪比賽。從白雪覆蓋的山坡上沖下來是她對自己的身份認可。但在大三的時候，她遭受了第三次重大腦震盪，並意識到：“我不能繼續以這樣的方式對待我的身體和健康，所以我決定退休。”她的生活一直以來圍繞著單板滑雪，退出後她感到失落並失去自我。

這讓她踏上了自我發現的旅程。Arielle解釋道：“透過瑜伽、攀岩和徜徉於大自然之中，我重新找回自

我。”憑藉著對瑜伽練習的熱愛，Arielle在三年裡完成1,500小時的培訓，並成為一名瑜伽老師。“接著，不知不覺的，我在社交媒體上有了另一份職業。”

透過她的瑜伽課堂和戶外活動，“我不做他想地開始在Instagram發佈我的冒險旅程，分享我從瑜珈中所習得或戶外活動所獲取的興奮感。漸漸的，人們開始注意到我的帳戶，而在數年之間，它變成了我意想不到的另一份職業。”

Arielle目前仍持續教授瑜伽以及營養諮詢和指導。受到她個人經驗的啟發，她甚至正攻讀整體營養學碩士學位。大約四年前，她的身體出現重大的健康問題。在努力尋找新方法後，她開始與一位整體營養師合作。“我以為我吃得很健康，也有好好照顧自己的身體，但在更深的層面上，我不了解所有系統如何協同

Arielle's 最喜歡的dōTERRA產品

書桌前：



居家環境擴香使用：



床邊：



晚間呵護程序：



針對性的舒緩：



運作。它徹底改變了我的人生。”Arielle生活方式和飲食營養的轉變為她帶來嶄新體驗，並致使她積極幫助他人。

Arielle有著一股正向的能量，特別是當她談到下一次的冒險：太平洋屋脊步道 (PCT) 徒步旅行。太平洋屋脊是一條沿著美國西部高山的步道，由墨西哥邊境延伸至加州、俄勒岡和華盛頓，一直到加拿大。太平洋屋脊步道徒步旅行一直是Arielle自大學以來的目標。“我一聽到這個地方，便知道這是我有生之年要完成的一次徒步旅行”。

Arielle 計劃在 2022 年春季和夏季徒步旅行整個太平洋屋脊步道。她要怎麼辦到呢？“總長約有 2,650 英里，因此一步一腳印。”這正是Arielle達成所有目標的方式。“在我們生活的比較文化中，人們覺得需

要擁有遠大的目標方感到有存在感或優秀。我必須說絕無此必要。將您的目標設定在一個現實的標準，一個能讓您展現真實自我之處。至於讓人感到不知所措或無法達成的遠大目標，我喜歡將它們拆解。我會檢視我想完成的目標，然後回溯‘好的，下一個最小的目標為何？’從那裡開始再檢視，‘下一個最小的目標為何？’我把目標拆解成易於管理且小規模。然後再處理下一個小規模的目標。”

Arielle說她的行囊中若沒有特定幾瓶dōTERRA精油，她便無法展開太平洋屋脊步道的旅程，其中包含呵護系列-永久花精油、乳香精油、dōTERRA On Guard®保衛複方精油以及旅行裝保衛複方牙膏。Arielle將會記錄這段冒險歷程，並與任何對此有興趣的人分享她對戶外的熱愛，跟隨她的腳步一同展開旅程。

永久花精油

Helichrysum italicum

萃取方式：蒸汽蒸餾

精油香氛：草本、蜂蜜與稻草

萃取部位：花朵

永久花也被稱作永恆或不朽之花，其地位一直以來歷久不衰。永久花朵因其金黃色的花瓣而聞名，在豔陽下更顯堅韌與耀眼—展現出強大且美麗的韌性和力量。古希臘人深諳其力量，並將此種永恆之花用於肌膚保養與草本保健療法中。

在現今世界，永久花在肌膚護理產業中位居翹楚並具有強大的舒緩功效，特別常見於抗衰老產品。將永久花精油融入至您的日常肌膚保養程序中，享有如同永久花般悅人、光芒四射的外觀不再是夢想。

趣味小知識

永久花的學名“Helichrysum”源自希臘文“helios”意思為太陽，而“chrysos”有著金黃之意，其名代表著花朵金黃的耀眼顏色。

如何使用永久花精油

外用

- + 塗抹於肌膚，有助於減少肌膚瑕疵並促進光彩、年輕的膚況。
- + 將永久花、薰衣草精油與分餾椰子油混合使用，為鬚後紅腫部位提供舒緩功效。
- + 按摩於太陽穴和後頸處，享受舒緩感受。

擴香

- + 透過以下擴香配方享受永久花精油的獨特香氛。

安靜的復甦

3滴永久花精油
3滴薰衣草精油
2滴古巴香脂精油

綿延草地

2滴永久花精油
3滴佛手柑精油
3滴葡萄柚精油

產品目錄

我們始終堅持分享愛，
以一次一滴精油，一個人，一個家庭，
一個社區的方式，改變世界。

用法

- A** 擴香
- T** 外用
- I** 內服
- H** 家用

敏感肌膚請注意

- N** 可直接使用無須稀釋
- S** 孩童或敏感肌膚使用前請稀釋
- D** 外用前請稀釋

中文入會套裝

在dōTERRA®，我們希望人們可以輕鬆獲得開創健康家庭生活方式的所有必需品。這就是為什麼我們創建了這些入會套裝。無論您是精油初學者，還是想要擴展您的精油藏品，這些精心製作的入會套裝將為您帶來大自然的強效健康方案。



每日健康之選入會套裝

5毫升精油瓶：dōTERRA On Guard®保衛複方，dōTERRA Balance®安定情緒複方，乳香，甜橘，薰衣草

其它產品：DigestZen TerraZyme®輕暢複合酵素，PB Assist®+益生菌防護膠囊，Deep Blue®舒緩複方乳霜，dōTERRA Lifelong Vitality Pack®終生保健套裝

60217321
125 PV
\$260.00 零售價
\$195.00 會員價



健康精選入會套裝

5毫升精油瓶：DigestZen®樂活複方精油，牛至，dōTERRA On Guard®保衛複方，dōTERRA Breathe®順暢呼吸複方，Deep Blue®舒緩複方，薄荷，檸檬，薰衣草，乳香，茶樹

其他產品：Pebble®鵝卵石紋芳香噴霧器

60211452
100 PV
\$213.33 零售價
\$160.00 會員價



居家精選入會套裝

5毫升精油瓶：Deep Blue®舒緩複方精油

15毫升精油瓶：dōTERRA On Guard®保衛複方，DigestZen®樂活複方，dōTERRA Breathe®順暢呼吸複方，茶樹，牛至，乳香，薄荷，薰衣草，檸檬。

其他產品：花瓣芳香噴霧器

60217375
220 PV
\$360.00 零售價
\$270.00 會員價



輕鬆呵護入會套裝

15毫升精油瓶：檸檬精油，dōTERRA On Guard®保衛複方精油，dōTERRA Serenity®神氣複方精油

其他產品：dōTERRA Deep Blue®舒緩複方乳霜

60211288
70 PV
\$140.00 零售價
\$105.00 會員價



天然保健入會套裝

5毫升精油瓶：dōTERRA Serenity®神氣複方，Adaptiv™樂釋複方，Deep Blue®舒緩複方

15 毫升精油瓶：薰衣草，檸檬，薄荷，乳香，茶樹，牛至，dōTERRA On Guard®保衛複方，DigestZen®樂活複方，dōTERRA Breathe®順暢呼吸複方

其他產品：dōTERRA Lifelong Vitality Pack®終生保健套裝，分鐘椰子油，PB Assist®+益生菌防護膠囊，dōTERRA On Guard™保衛複方軟膠囊，保衛抗菌噴霧，dōTERRA Breathe®順暢呼吸複方香膏，Deep Blue™舒緩複方香膏，DigestZen TerraZyme®輕暢複合酵素，Correct-X®軟膏，木盒，Laluz®迷你意馨芳香噴霧器

60221656

315 PV | \$600.00 零售價 | \$450.00 會員價

芳香精選入會套裝

5 毫升精油瓶：dōTERRA Balance®安定情緒複方，Citrus Bloom®柑橘綻放複方，dōTERRA On Guard®保衛複方，野橘，薄荷，dōTERRA Serenity®神氣複方，dōTERRA Breathe®順暢呼吸複方，dōTERRA Cheer®歡欣複方，Adaptiv®樂釋，Northern Escape™北國秘域複方

其他產品：Laluz®迷你意馨芳香噴霧器

60217126

115 PV | \$206.67 零售價 | \$155.00 會員價



額外入會套裝選項請造訪doterra.com

單方精油

Arborvitae
側柏
Thuja plicata
A T | N
49360001
5 毫升 | 22 PV
\$29.33 零售價
\$22.00 會員價

Basil
羅勒
Ocimum basilicum
A T | I | N
30010001
15 毫升 | 30 PV
\$40.00 零售價
\$30.00 會員價

Bergamot
佛手柑
Citrus bergamia
A T | I | S
30790001
15 毫升 | 36 PV
\$48.00 零售價
\$36.00 會員價

Black Pepper
黑胡椒
Piper nigrum
A T | I | S
41040001
5 毫升 | 22 PV
\$29.33 零售價
\$22.00 會員價

Black Spruce
黑雲杉
Picea mariana
A T | S
60206220
5 毫升 | 20 PV
\$26.67 零售價
\$20.00 會員價

Blue Tansy
藍艾菊
Tanacetum annuum
A T | N
60203383
5 毫升 | 80 PV
\$113.33 零售價
\$85.00 會員價

Cardamom
荳蔻
Elettaria cardamomum
A T | I | N
49350001
5 毫升 | 28 PV
\$37.33 零售價
\$28.00 會員價

Cassia
桂皮
Cinnamomum cassia
A T | I | D
60213537
15 毫升 | 21 PV
\$28.00 零售價
\$21.00 會員價

Cedarwood
雪松
Juniperus virginiana
A T | S
49300001
15 毫升 | 13.5 PV
\$18.00 零售價
\$13.50 會員價

Celery Seed
芹菜籽
Aptium graveolens
A T | I | S
60209677
15 毫升 | 36 PV
\$48.00 零售價
\$36.00 會員價

Cilantro
胡荽葉
Coriandrum sativum
A T | I | N
41850001
15 毫升 | 26 PV
\$34.67 零售價
\$26.00 會員價

Cinnamon Bark
肉桂
Cinnamomum zeylanicum
A T | I | D
30030001
5 毫升 | 29 PV
\$38.67 零售價
\$29.00 會員價

Citronella
香茅
Cymbopogon winterianus
A T | S
60209676
15 毫升 | 20 PV
\$26.67 零售價
\$20.00 會員價

Clary Sage
快樂鼠尾草
Salvia sclarea
A T | I | N
30420001
15 毫升 | 39PV
\$52.00 零售價
\$39.00 會員價

Clove
丁香
Eugenia caryophyllata
A T | I | D
30040001
15 毫升 | 18 PV
\$24.00 零售價
\$18.00 會員價

可能弄髒表面，衣服，皮膚。

單方精油



Copaiba
古巴香脂
Copaifera spp
A T I S
60202178
15 毫升 | 37 PV
\$49.33 零售價
\$37.00 會員價



Coriander
胡荽籽
Coriandrum sativum
A T I N
30780001
15 毫升 | 25 PV
\$33.33 零售價
\$25.00 會員價



Cypress
絲柏
Cupressus sempervirens and lusitanica
A T N
60206972
15 毫升 | 17.5 PV
\$23.33 零售價
\$17.50 會員價



Douglas Fir
黃杉
Pseudotsuga menziesii
A T N
31590001
5 毫升 | 21.5 PV
\$28.67 零售價
\$21.50 會員價



Eucalyptus
尤加利
Eucalyptus radiata
A T S
30060001
15 毫升 | 19 PV
\$25.33 零售價
\$19.00 會員價



Fennel, Sweet
甜茴香
Foeniculum vulgare
A T I S
41290001
15 毫升 | 16.5 PV
\$22.00 零售價
\$16.50 會員價

暢銷品



Frankincense
乳香
Boswellia carterii, sacra, papyrifera, and freana
A T I N
30070001
15 毫升 | 70 PV
\$100.00 零售價
\$75.00 會員價



Geranium
天竺葵
Pelargonium graveolens
A T I S
30090001
15 毫升 | 43 PV
\$57.33 零售價
\$43.00 會員價



Ginger
生薑
Zingiber officinale
A T I S
60215119
15 毫升 | 48 PV
\$64.00 零售價
\$48.00 會員價



Grapefruit
葡萄柚
Citrus X paradisi
A T I N
30100001
15 毫升 | 19 PV
\$25.33 零售價
\$19.00 會員價



Green Mandarin
青橘
Citrus nobilis
A T I N
60205794
15 毫升 | 29 PV
\$38.67 零售價
\$29.00 會員價



Helichrysum
永久花
Helichrysum italicum
A T I N
30410001
5 毫升 | 70 PV
\$106.67 零售價
\$80.00 會員價



Juniper Berry
杜松漿果
Juniperus communis
A T I N
49290001
5 毫升 | 20 PV
\$26.67 零售價
\$20.00 會員價



Lavender
薰衣草
Lavandula angustifolia
A T I N
30110001
15 毫升 | 25.5 PV
\$34.00 零售價
\$25.50 會員價



Lemon
檸檬
Citrus limon
A T I N
30120001
15 毫升 | 13 PV
\$17.33 零售價
\$13.00 會員價



Lemon Eucalyptus
檸檬尤加利
Eucalyptus citriodora
A T S
60209674
15 毫升 | 14 PV
\$18.67 零售價
\$14.00 會員價



Lemongrass
檸檬草
Cymbopogon flexuosus
A T I S
30130001
15 毫升 | 12 PV
\$16.00 零售價
\$12.00 會員價



Lime
萊姆
Citrus aurantifolia
A T I S
30870001
15 毫升 | 14 PV
\$18.67 零售價
\$14.00 會員價



Madagascar Vanilla
馬達加斯加香草
Vanilla planifolia
A T I N
60218012
5 毫升 | 35 PV
\$46.67 零售價
\$35.00 會員價



Marjoram
馬鬱蘭
Origanum majorana
A T I N
30140001
15 毫升 | 22 PV
\$29.33 零售價
\$22.00 會員價



Melissa
香蜂草
Melissa officinalis
A T I N
30850001
5 毫升 | 85 PV
\$126.67 零售價
\$95.00 會員價



Myrrh
沒藥
Commiphora myrrha
A T I N
30160001
15 毫升 | 55 PV
\$89.33 零售價
\$67.00 會員價



Oregano
牛至
Origanum vulgare
A T I D
30180001
15 毫升 | 25 PV
\$33.33 零售價
\$25.00 會員價



Patchouli
廣藿香
Pogostemon cabin
A T I N
30890001
15 毫升 | 30 PV
\$40.00 零售價
\$30.00 會員價



Peppermint
薄荷
Mentha piperita
A T I S
30190001
15 毫升 | 24 PV
\$32.00 零售價
\$24.00 會員價



Petitgrain
苦橙葉
Citrus aurantium
A T I S
49520001
15 毫升 | 25 PV
\$33.33 零售價
\$25.00 會員價



Pink Pepper
粉紅胡椒
Schinus molle
A T I N
60207016
5 毫升 | 22 PV
\$29.33 零售價
\$22.00 會員價



Roman Chamomile
羅馬洋甘菊
Anthemis nobilis
A T I N
30800001
5 毫升 | 48 PV
\$64.00 零售價
\$48.00 會員價



Rose
玫瑰
Rosa damascena
A T S
31000001
5 毫升 | 200 PV
\$366.67 零售價
\$275.00 會員價



Rosemary
迷迭香
Rosmarinus officinalis
A T I N
30200001
15 毫升 | 18 PV
\$24.00 零售價
\$18.00 會員價



Sandalwood
檀香木
Santalum album
A T I N
30210001
15 毫升 | 60 PV
\$106.67 零售價
\$80.00 會員價



Sandalwood, Hawaiian
夏威夷檀香
Santalum paniculatum
A T I N
41860001
5 毫升 | 60 PV
\$93.33 零售價
\$70.00 會員價



Siberian Fir
西伯利亞冷杉
Abies sibirica
A T I N
60203125
15 毫升 | 20 PV
\$26.67 零售價
\$20.00 會員價



Spearmint
綠薄荷
Mentha spicata
A T I S
31610001
15 毫升 | 30 PV
\$40.00 零售價
\$30.00 會員價



Spikenard
穗甘松
Nardostachys jatamansi
A T N
49510001
15 毫升 | 50 PV
\$69.33 零售價
\$52.00 會員價



Tangerine
甜橘
Citrus reticulata
A T I N
49440001
15 毫升 | 15 PV
\$20.00 零售價
\$15.00 會員價



Tea Tree
茶樹
Melaleuca alternifolia
A T N
60208340
15 毫升 | 23 PV
\$30.67 零售價
\$23.00 會員價



Thyme
百里香
Thymus vulgaris
A T I D
30220001
15 毫升 | 31.5 PV
\$42.00 零售價
\$31.50 會員價



Tulsi
聖羅勒
Ocimum sanctum
A T S
60213450
5 毫升 | 26 PV
\$34.67 零售價
\$26.00 會員價



Turmeric
薑黃
Curcuma longa
A T I N
60206973
15 毫升 | 30 PV
\$40.00 零售價
\$30.00 會員價

單方精油



Vetiver
岩蘭草
Vetiveria zizanioides
A T I N
30430001
15 毫升 | 54 PV
\$78.67 零售價
\$59.00 會員價



Wild Orange
野橘
Citrus sinensis
A T I N
30170001
15 毫升 | 11 PV
\$14.67 零售價
\$11.00 會員價



Wintergreen
冬青
Gaultheria fragrantissima
A T S
31620001
15 毫升 | 25 PV
\$33.33 零售價
\$25.00 會員價



Yarrow | Pom
西洋蒼草 | 石榴籽
Active Botanical Nutritive Duo
T I N
60207652
30 毫升 | 98 PV
\$130.67 零售價
\$98.00 會員價



Ylang Ylang
伊蘭伊蘭
Cananga odorata
A T I N
30240001
15 毫升 | 40 PV
\$53.33 零售價
\$40.00 會員價



dōTERRA On Guard+™ 保衛複方晶球
I
60208146
125 顆 | 16 PV
\$21.33 零售價
\$16.00 會員價



薄荷晶球
I
60208147
125 顆 | 14 PV
\$18.67 零售價
\$14.00 會員價



分餾椰子油
T N
31640001
3.89 液體盎司/115 毫升 | 10 PV
\$16.00 零售價
\$12.00 會員價
60210770
1 液體盎司/30毫升 | 0 PV
\$5.67 零售價
\$4.25 會員價

複方精油



dōTERRA® abōde™
居家複方
A H I S
60217576
15 毫升 | 24.5 PV
\$32.67 零售價
\$24.50 會員價



Adaptiv™
樂釋複方
A T I N
60209364
15 毫升 | 40 PV
\$53.33 零售價
\$40.00 會員價



Air-X™
賦活呼吸複方
A T I S
60215527
15 毫升 | 31 PV
\$41.33 零售價
\$31.00 會員價



AromaTouch™
芳香調理複方
T I N
31200001
15 毫升 | 30 PV
\$40.00 零售價
\$30.00 會員價



dōTERRA Balance®
安定情緒複方
A T I N
31010001
15 毫升 | 21 PV
\$28.00 零售價
\$21.00 會員價



dōTERRA Breathe™
順暢呼吸複方
A T I S
60200190
15 毫升 | 25 PV
\$33.33 零售價
\$25.00 會員價



Citrus Bliss™
柑橘清新複方
A T I N
31020001
15 毫升 | 19.5 PV
\$26.00 零售價
\$19.50 會員價



Citrus Bloom™
柑橘綻放複方
A T I N
60208812
15 毫升 | 24.5 PV
\$32.67 零售價
\$24.50 會員價



Deep Blue™
舒緩複方
T I S
60200143
5 毫升 | 35 PV
\$46.67 零售價
\$35.00 會員價



DigestZen®
樂活複方
A T I N
60214361
15 毫升 | 34 PV
\$45.33 零售價
\$34.00 會員價



DDR Prime™
完美修護複方
T I S
60207092
15 毫升 | 35 PV
\$46.67 零售價
\$35.00 會員價



Northern Escape™
北國秘域複方
A T I N
60215058
15 毫升 | 28 PV
\$37.33 零售價
\$28.00 會員價



dōTERRA On Guard®
保衛複方
A T I S
31100001
15 毫升 | 36 PV
\$48.00 零售價
\$36.00 會員價



PastTense™
舒壓複方
A T I N
60215812
15 毫升 | 30 PV
\$40.00 零售價
\$30.00 會員價



Purify
淨化清新複方
A T I N
31060001
15 毫升 | 22 PV
\$29.33 零售價
\$22.00 會員價



dōTERRA Serenity™
神氣複方
A T I N
49530001
15 毫升 | 36 PV
\$48.00 零售價
\$36.00 會員價



Slim & Sassy™
輕盈複方
A T I S
31370001
15 毫升 | 26 PV
\$34.67 零售價
\$26.00 會員價



TerraShield®
天然防護複方
A T I S
60214386
15 毫升 | 13 PV
\$17.33 零售價
\$13.00 會員價



TerraShield®
天然防護複方噴瓶
A T I N
60214387
30 毫升 | 18 PV
\$26.67 零售價
\$20.00 會員價



Zendocrine®
元氣複方
A T I N
31460001
15 毫升 | 26 PV
\$34.67 零售價
\$26.00 會員價

dōTERRA Touch® 花香呵護系列



Helichrysum
呵護系列—永久花
A T I N
60207012
10 毫升滾珠瓶 | 51 PV
\$74.67 零售價
\$56.00 會員價



Jasmine
呵護系列—茉莉
A T I N
60201812
10 毫升滾珠瓶 | 42 PV
\$56.00 零售價
\$42.00 會員價



Lavender
呵護系列—薰衣草
A T I N
60200225
10 毫升滾珠瓶 | 17 PV
\$22.67 零售價
\$17.00 會員價



Magnolia
呵護系列—木蘭花
A T I N
60205420
10 毫升滾珠瓶 | 28 PV
\$37.33 零售價
\$28.00 會員價



Neroli
呵護系列—橙花
A T I N
60201817
10 毫升滾珠瓶 | 52 PV
\$69.33 零售價
\$52.00 會員價



Rose
呵護系列—玫瑰
A T I N
60201813
10 毫升滾珠瓶 | 65 PV
\$93.33 零售價
\$70.00 會員價

呵護系列精油

 <p>Adaptiv Touch 呵護系列-樂釋複方 A T N 60209357 10 毫升 22 PV \$29.33 零售價 \$22.00 會員價</p>	 <p>dōTERRA Breathe® 呵護系列-順暢呼吸複方 A T N 60200192 10 毫升 16 PV \$21.33 零售價 \$16.00 會員價</p>	 <p>Copaiba 呵護系列-古巴香脂 A T N 60219176 10 毫升 24 PV \$32.00 零售價 \$24.00 會員價</p>	 <p>DigestZen® 呵護系列-樂活複方 A T N 60214815 10 毫升 22 PV \$29.33 零售價 \$22.00 會員價</p>	 <p>Frankincense 新品 呵護系列-乳香 A T N 60200224 10 毫升 48 PV \$64.00 零售價 \$48.00 會員價</p>	 <p>Myrrh 呵護系列-沒藥 A T N 60221439 10 毫升 40 PV \$53.33 零售價 \$40.00 會員價</p>
 <p>dōTERRA On Guard® 呵護系列-保衛複方 A T N 60200142 10 毫升 23 PV \$30.67 零售價 \$23.00 會員價</p>	 <p>Oregano 呵護系列-牛至 A T N 60200227 10 毫升 16.5 PV \$22.00 零售價 \$16.50 會員價</p>	 <p>Peppermint 呵護系列-薄荷 A T N 60200228 10 毫升 16 PV \$21.33 零售價 \$16.00 會員價</p>	 <p>Tea Tree 呵護系列-茶樹 A T N 60208343 10 毫升 14.5 PV \$19.33 零售價 \$14.50 會員價</p>	 <p>Vetiver 新品 呵護系列-岩蘭草 A T N 60221438 10 毫升 37 PV \$49.33 零售價 \$37.00 會員價</p>	 <p>Whisper® Touch 呵護系列-仕女複方 A T N 60214274 10 毫升 28 PV \$37.33 零售價 \$28.00 會員價</p>
 <p>ClaryCalm® 溫柔呵護複方 A T N 49480001 10 毫升 31 PV \$41.33 零售價 \$31.00 會員價</p>	 <p>HD Clear® 清肌調理複方 T N 49400001 10 毫升 21 PV \$28.00 零售價 \$21.00 會員價</p>	 <p>Immortelle 花漾年華複方 T N 60202652 10 毫升 70 PV \$100.00 零售價 \$75.00 會員價</p>	 <p>InTune® 全神貫注複方 A T N 41840001 10 毫升 36.5 PV \$48.67 零售價 \$36.50 會員價</p>		

精油套裝



dōTERRA Emotional Aromatherapy® Touch
呵護系列-芳香調理心情系列套裝

21850001
六瓶10毫升滾珠瓶
100 PV | \$140.00 零售價 | \$105.00 會員價



dōTERRA Cheer® Touch
呵護系列-歡欣複方
A T N
60200146
10 毫升滾珠瓶
18 PV
\$24.00 零售價
\$18.00 會員價



dōTERRA Motivate® Touch
呵護系列-鼓舞複方
A T N
60200149
10 毫升滾珠瓶
17 PV
\$22.67 零售價
\$17.00 會員價



dōTERRA Console® Touch
呵護系列-撫慰複方
A T N
60200147
10 毫升滾珠瓶
25 PV
\$33.33 零售價
\$25.00 會員價



dōTERRA Passion® Touch
呵護系列-熱情複方
A T N
60200150
10 毫升滾珠瓶
28 PV
\$37.33 零售價
\$28.00 會員價



dōTERRA Forgive® Touch
呵護系列-寬容複方
A T N
60200148
10 毫升滾珠瓶
15 PV
\$20.00 零售價
\$15.00 會員價



dōTERRA Peace® Touch
呵護系列-靜謐複方
A T N
60200151
10 毫升滾珠瓶
21 PV
\$28.00 零售價
\$21.00 會員價



dōTERRA Emotional Aromatherapy® Kit
芳香調理心情系列套裝

60202944
六瓶5毫升精油瓶
155 PV | \$220.00 零售價 | \$165.00 會員價



dōTERRA Motivate®
鼓舞複方
A T S
31740001
5 毫升 | 23 PV
\$30.67 零售價
\$23.00 會員價



dōTERRA Forgive®
寬容複方
A T S
31750001
5 毫升 | 22 PV
\$29.33 零售價
\$22.00 會員價



dōTERRA Cheer®
歡欣複方
A T S
31720001
5 毫升 | 25 PV
\$33.33 零售價
\$25.00 會員價



dōTERRA Console®
撫慰複方
A T N
31730001
5 毫升 | 39 PV
\$52.00 零售價
\$39.00 會員價



dōTERRA Passion®
熱情複方
A T S
31760001
5 毫升 | 42 PV
\$56.00 零售價
\$42.00 會員價



dōTERRA Peace®
靜謐複方
A T N
31710001
5 毫升 | 32 PV
\$42.67 零售價
\$32.00 會員價

精油套裝



dōTERRA Yoga Collection
瑜伽系列套裝



dōTERRA Anchor
心靈恆定複方
A T N
60203245
5 毫升 | 20 PV
\$26.67 零售價
\$20.00 會員價



dōTERRA Align
心靈專注複方
A T N
60203246
5 毫升 | 19 PV
\$25.33 零售價
\$19.00 會員價



dōTERRA Arise
心靈啟蒙複方
A T N
60203247
5 毫升 | 20 PV
\$26.67 零售價
\$20.00 會員價

60203244
三瓶5毫升精油瓶
50 PV | \$72.00 零售價 | \$54.00 會員價



dōTERRA Kids Collection
溫柔寶貝系列套裝



Brave®
勇氣寶貝複方
A T N
60206618
10 毫升滾珠瓶
22 PV
\$29.33 零售價
\$22.00 會員價



Calmer®
平靜寶貝複方
A T N
60206632
10 毫升滾珠瓶
20 PV
\$26.67 零售價
\$20.00 會員價



Rescuer™
復援寶貝複方
A T N
60206635
10 毫升滾珠瓶
16.5 PV
\$22.00 零售價
\$16.50 會員價



Steady®
安穩寶貝複方
A T N
60206617
10 毫升滾珠瓶
16.5 PV
\$22.00 零售價
\$16.50 會員價



Stronger®
強韌寶貝複方
A T N
60206654
10 毫升滾珠瓶
16 PV
\$21.33 零售價
\$16.00 會員價



Tamer®
悠活寶貝複方
A T N
60209356
10 毫升滾珠瓶
16.5 PV
\$22.00 零售價
\$16.50 會員價



Thinker®
智慧寶貝複方
A T N
60206633
10 毫升滾珠瓶
17.5 PV
\$23.33 零售價
\$17.50 會員價

60211246
七瓶10毫升滾珠瓶
100 PV | \$153.33 零售價 | \$115.00 會員價



Introductory Kit 精油基礎套裝

60202952
三瓶5毫升精油瓶：薰衣草，檸檬，薄荷
15 PV | \$26.67 零售價 | \$20.00 會員價



Home Essentials Kit 家庭保健精油套裝

60202951
十瓶5毫升精油瓶：薰衣草，檸檬，薄荷，茶樹，牛至，乳香，Deep Blue®舒緩複方，dōTERRA Breathe®順暢呼吸複方，DigestZen®樂活複方，dōTERRA On Guard®保衛複方精油
115 PV | \$166.67 零售價 | \$125.00 會員價



AromaTouch Technique®芳香調理套裝

60202945
八瓶5毫升精油瓶：dōTERRA Balance®安定情緒複方，薰衣草，茶樹，dōTERRA On Guard®保衛複方，AromaTouch®芳香調理複方，Deep Blue®舒緩複方，野橘複方，薄荷精油
一瓶4液體盎司瓶：分釐椰子油
100 PV | \$146.67 零售價 | \$110.00 會員價

dōTERRA® abode™ 居家複方系列產品



abode

居家複方精油

A H S

60217576
15 毫升 | 24.5 PV
\$32.67 零售價
\$24.50 會員價



abode 居家複方系列之Citrus Bloom® 柑橘綻放濃縮潔手凝露

60216472
8 液體盎司/237 毫升 | 14 PV
\$26.67 零售價
\$19.50 會員價



abode 居家複方系列之Citrus Bloom® 柑橘綻放護手乳填充袋

60216475
10 液體盎司/396 毫升 | 15 PV
\$24.67 零售價
\$18.50 會員價



abode 洗碗機粉包

60216473
24 包 | 10 PV
\$20.00 零售價
\$15.00 會員價



abode 洗衣機粉包

60216474
45 包 | 14 PV
\$26.00 零售價
\$19.50 會員價



abode 濃縮表面清潔劑

60216476
1 液體盎司 | 7 PV
\$11.67 零售價
\$8.75 會員價



abode 居家複方洗碗液

60217386
16 液體盎司 | 8 PV
\$16.00 零售價
\$12.00 會員價



abode 居家複方護手乳按壓瓶 (空瓶)

60217569
10 液體盎司/296 毫升 | 0 PV
\$11.33 零售價
\$8.50 會員價



abode 居家複方潔手凝露按壓瓶 (空瓶)

60217522
16 液體盎司/473 毫升 | 0 PV
\$11.33 零售價
\$8.50 會員價



abode 居家複方玻璃噴瓶 (空瓶)

60217546
10 液體盎司/296 毫升 | 0 PV
\$11.33 零售價
\$8.50 會員價



abode 居家複方洗碗精玻璃瓶 (空瓶)

60219505
16 液體盎司/473 毫升 | 0 PV
\$11.33 零售價
\$8.50 會員價

dōTERRA On Guard® 保衛系列產品



暢銷品

dōTERRA On Guard 保衛複方精油

A T I S
31100001
15 毫升 | 36 PV
\$48.00 零售價
\$36.00 會員價

dōTERRA On Guard 呵護系列 - 保衛複方精油

60200142
10 毫升滾珠瓶 | 23 PV
\$30.67 零售價
\$23.00 會員價

dōTERRA On Guard 保衛抗菌噴霧

60201944
0.9 液體盎司 | 27 毫升 | 5 PV
\$8.67 零售價
\$6.50 會員價

dōTERRA On Guard™ 保衛複方濕紙巾 - 獨立包裝

60214043
20 片 | 5 PV
\$10.00 零售價
\$7.50 會員價

dōTERRA On Guard™ 保衛複方濕紙巾 - 50抽翻蓋包裝

60201266
50 抽 | 10 PV
\$16.67 零售價
\$12.50 會員價

dōTERRA On Guard+™ 保衛複方軟膠囊

35420001
60 顆軟膠囊 | 25 PV
\$37.33 零售價
\$28.00 會員價

dōTERRA On Guard+™ 保衛複方咀嚼片

60216736
60 片 | 10 PV
\$21.33 零售價
\$16.00 會員價

dōTERRA On Guard+™ 保衛複方晶球

60208146
125 顆 | 16 PV
\$21.33 零售價
\$16.00 會員價

dōTERRA On Guard 保衛複方喉糖

34050001
30 顆 | 10 PV
\$16.67 零售價
\$12.50 會員價

dōTERRA On Guard 保衛複方淨白牙膏

60205476
4.2 盎司/125克 | 5 PV
\$12.67 零售價
\$9.50 會員價

dōTERRA On Guard 保衛複方淨白牙膏樣品包

60213724
10 小包 | 每包2克 | 0 PV
\$4.66 零售價
\$3.50 會員價

dōTERRA On Guard 保衛複方漱口水

60203185
16 液體盎司/473 毫升 | 10 PV
\$20.00 零售價
\$15.00 會員價

dōTERRA On Guard Foaming Hand Wash 保衛複方潔手凝露含2個按壓瓶

60216838
16 液體盎司/473 毫升 | 18.5 PV
\$30.00 零售價
\$22.50 會員價

dōTERRA On Guard Foaming Hand Wash 衛複方潔手凝露

38010001
16 液體盎司/473 毫升 | 15 PV
\$23.33 零售價
\$17.50 會員價

dōTERRA On Guard Foaming Hand Wash 保衛複方潔手凝露

兩罐補充瓶
38020001
2 x 16 液體盎司/473 毫升 | 25 PV
\$40.00 零售價
\$30.00 會員價

dōTERRA On Guard 保衛複方洗衣精

39020001
32 液體盎司/947 毫升 | 20 PV
\$37.33 零售價
\$28.00 會員價

dōTERRA On Guard 保衛複方濃縮清潔劑

38140001
12 液體盎司/355 毫升 | 10 PV
\$19.33 零售價
\$14.50 會員價

dōTERRA 西洋蓍草 | 石榴籽

西洋蓍草 | 石榴籽系列套裝

60210469
150 PV | \$233.33 零售價 | \$175.00 會員價

Yarrow | Pom 西洋蓍草 | 石榴籽精油

T I N
60207652
30 毫升 內含吸管 | 98 PV
\$130.67 零售價
\$98.00 會員價

Yarrow | Pom 西洋蓍草 | 石榴籽膠囊

60209413
60 顆 | 43 PV
\$69.33 零售價
\$52.00 會員價



以不含SLS的植物膠囊製成

Yarrow | Pom 西洋蓍草 | 石榴籽身體煥膚精華

60209352
3.4 液體盎司/100 毫升 | 60 PV
\$86.67 零售價
\$65.00 會員價



dōTERRA Adaptiv® 樂釋系列產品

Adaptiv

樂釋複方精油
A | T | N
60209364
15 毫升精油瓶 | 40 PV
\$53.33 零售價
\$40.00 會員價

Adaptiv Touch

呵護系列-樂釋複方精油
60209357
10 毫升滾珠瓶 | 22 PV
\$29.33 零售價
\$22.00 會員價

Adaptiv

樂釋複方膠囊
60205956
30 顆 | 30 PV
\$52.67 零售價
\$39.50 會員價



以不含SLS的膠囊製成

Adaptiv® System

樂釋系列套裝
60211472
70 PV
\$109.33 零售價
\$82.00 會員價



dōTERRA Breathe® 順暢呼吸系列產品

dōTERRA Breathe

順暢呼吸複方精油
A | T | S
60200190
15 毫升精油瓶 | 25 PV
\$33.33 零售價
\$25.00 會員價

dōTERRA Breathe

呵護系列-順暢呼吸複方精油
60200192
10 毫升滾珠瓶 | 16 PV
\$21.33 零售價
\$16.00 會員價

dōTERRA® Breathe

順暢呼吸複方香膏
60200878
4 盎司/12.5克 | 5 PV
\$11.33 零售價
\$8.50 會員價

dōTERRA Breathe

舒暢清涼喉糖
35460001
30 顆 | 10 PV
\$16.67 零售價
\$12.50 會員價



Deep Blue® 舒緩系列產品

暢銷品

Deep Blue

舒緩複方精油
T | S
60200143
5 毫升精油瓶 | 35 PV
\$46.64 零售價
\$35.00 會員價

Deep Blue Rub

舒緩複方乳霜
38900001
4 液體盎司/120 毫升 | 31 PV
\$44.00 零售價
\$33.00 會員價

Deep Blue Rub

舒緩複方乳霜32盎司裝
60216795
32 液體盎司/946 毫升 | 165 PV
\$260.00 零售價
\$195.00 會員價

Deep Blue™ Stick+ Copaiba

舒緩複方香膏
60213108
1.69 盎司/48 克 | 20 PV
\$32.67 零售價
\$24.50 會員價

Deep Blue Rub

舒緩複方乳霜隨身包
38950001
十包2毫升樣品包 | 0 PV
\$6.67 零售價
\$5.00 會員價

Deep Blue Polyphenol Complex®

舒緩口服多酚
34360001
60 顆植物膠囊 | 40 PV
\$60.67 零售價
\$45.50 會員價



以不含SLS的膠囊製成

全新包裝
即將上市



頭髮護理



dōTERRA Hair Care Trio

菁純煥采精油護髮套裝

60219271
55 PV
\$90.00 零售價
\$67.50 會員價

dōTERRA Protecting Shampoo

菁純煥采精油洗髮乳

60208440
16.9 液體盎司/500 毫升 | 20 PV
\$32.67 零售價
\$24.50 會員價

dōTERRA Daily Conditioner

菁純煥采精油護髮素

60208441
16.9 液體盎司/500 毫升 | 20 PV
\$32.67 零售價
\$24.50 會員價

dōTERRA Leave-in Conditioner

菁純煥采免洗精油護髮素

60208442
3.4 液體盎司/100 毫升 | 15 PV
\$24.67 零售價
\$18.50 會員價

dōTERRA Hair Care Travel Trio

護髮旅行三件套

60210084
3.4 液體盎司/100 毫升 | 20 PV
\$40.00 零售價
\$30.00 會員價

菁純煥采精油護髮套裝



dōTERRA 嬰兒系列產品

即將上市

dōTERRA Baby 嬰兒系列套裝

60206023
20 PV
\$46.00 零售價
\$34.50 會員價

dōTERRA Baby 嬰兒系列洗髮沐浴乳

60201361
10 液體盎司/295 毫升 | 10 PV
\$18.33 零售價
\$13.75 會員價

dōTERRA Baby 嬰兒系列尿布疹乳霜

60201362
2.1 盎司/60克 | 5 PV
\$11.33 零售價
\$8.50 會員價

dōTERRA Baby 嬰兒系列潤膚乳液

60220058
8 液體盎司/236 毫升 | 10 PV
\$19.33 零售價
\$14.50 會員價

即將上市

兒童系列產品



dōTERRA a2z Chewable™ 兒童嚼錠

34500001
60 錠 | 17 PV
\$30.00 零售價
\$22.50 會員價

PB Assist® Jr 兒童益生菌

34420001
30 包 | 22 PV
\$36.00 零售價
\$27.00 會員價

IQ Mega® 兒童魚油

34490001
150 毫升 | 30 PV
\$46.00 零售價
\$34.50 會員價



嚼錠

dōTERRA Serenity® 神氣複方系列產品



dōTERRA Serenity
神氣複方精油
A | T | N
49530001
15 毫升精油瓶 | 36 PV
\$48.00 零售價
\$36.00 會員價

dōTERRA Serenity Softgels
舒眠恬靜複合膠囊
34390001
60 顆植物軟膠囊 | 18 PV
\$30.67 零售價
\$23.00 會員價

植物膠囊製作而成

dōTERRA Serenity
神氣複方套裝
60200524
15 毫升瓶及一瓶軟膠囊 | 40 PV
\$60.00 零售價
\$45.00 會員價

dōTERRA Spa 護理系列產品



Total dōTERRA® Spa Kit 全套精油護膚系列套裝

保濕沐浴露，dōTERRA Serenity™ 神氣複方沐浴皂，柑橘清新沐浴皂，dōTERRA Balance™ 安定平衡沐浴皂，清新沐浴乳，精油身體磨砂膏，精油深層淨膚面膜，滋養身體乳，舒活護手潤膚乳，柑橘清新護手潤膚乳，潤唇膏（原味，熱帶風味，草本），及精油保濕噴霧。

60217288
85 PV
\$160.00 零售價
\$120.00 會員價

dōTERRA Spa 基礎套裝
內含清新沐浴乳與舒活護手潤膚乳
60200499
17 PV
\$30.67 零售價
\$23.00 會員價

dōTERRA Spa 寵愛套裝
去角質身體磨砂霜，精油深層淨膚面膜，滋養身體乳
60200502
32 PV
\$56.00 零售價
\$42.00 會員價

精油深層淨膚面膜
37490001
4 盎司/113.4 克 | 12 PV
\$19.33 零售價
\$14.50 會員價

精油身體磨砂膏
37480001
8 液體盎司/226 克 | 15 PV
\$26.00 零售價
\$19.50 會員價

清新沐浴乳
3746001
8.45 液體盎司/250 毫升 | 10 PV
\$17.00 零售價
\$12.75 會員價

滋養身體乳
37470001
7 盎司/198 克 | 15 PV
\$23.33 零售價
\$17.50 會員價

精油保濕噴霧
60205662
4.2 液體盎司/125 毫升 | 22 PV
\$33.33 零售價
\$25.00 會員價

柑橘清新護手潤膚乳
60214189
2.5 液體盎司/75 毫升 | 5 PV
\$9.27 零售價
\$6.95 會員價

舒活護手潤膚乳
37510001
6.7 液體盎司/200 毫升 | 13 PV
\$20.67 零售價
\$15.50 會員價

舒活護手潤膚乳
3支裝
60200498
6.7 液體盎司/200 毫升三件裝 | 30 PV
\$50.67 零售價
\$38.00 會員價

原味潤唇膏
60207651
0.16 盎司/45 克 | 5 PV
\$8.67 零售價
\$6.50 會員價

草本風味潤唇膏
60207653
0.16 盎司/45 克 | 5 PV
\$8.67 零售價
\$6.50 會員價

熱帶風味潤唇膏
60207649
0.16 盎司/45 克 | 5 PV
\$8.67 零售價
\$6.50 會員價

精油潤唇膏
3支裝
37570001
每支 0.16 盎司/45 克 | 10 PV
\$20.00 零售價
\$15.00 會員價

保濕沐浴皂
60218217
4 盎司/113 克 | 5 PV
\$9.00 零售價
\$6.75 會員價

柑橘清新沐浴皂
60218240
4 盎司/113 克 | 5 PV
\$9.00 零售價
\$6.75 會員價

dōTERRA Balance™
安定平衡沐浴皂
60207873
4 盎司/113 克 | 5 PV
\$9.00 零售價
\$6.75 會員價

dōTERRA Serenity™
神氣複方沐浴皂
60218219
4 盎司/113 克 | 5 PV
\$9.00 零售價
\$6.75 會員價

3件裝
60220701
每件 4 盎司/113 克 | 10 PV
\$19.33 零售價
\$14.50 會員價

3件裝
60220704
每件 4 盎司/113 克 | 10 PV
\$19.33 零售價
\$14.50 會員價

3件裝
60213577
每件 4 盎司/113 克 | 10 PV
\$19.33 零售價
\$14.50 會員價

3件裝
60220703
每件 4 盎司/113 克 | 10 PV
\$19.33 零售價
\$14.50 會員價

仕女健康



限
優
惠
套
裝
LRP

仕女健康套裝

3525
60 顆 | \$92.67 零售價 | \$69.50 會員價

ClaryCalm® 溫柔呵護複方精油

A T N
49480001
10 毫升滾珠瓶 | 31 PV | \$41.33 零售價 | \$31.00 會員價

植物雌激素營養補充品

35260001
60 顆 | 36 PV | \$52.67 零售價 | \$39.50 會員價

以不含SLS的植物膠囊製成

女性專用骨骼保健膠囊

35240001
120 顆 | 12 PV | \$23.33 零售價 | \$17.50 會員價

以不含SLS的植物膠囊製成

個人護理



Natural Deodorant
infused with
doTERRA Balance®
Essential Oil
安定平衡精油體香膏
60207421
2.65 盎司/75 克 | 5 PV
\$11.67 零售價
\$8.75 會員價



香
小
瓶

黃杉與希臘野橘精油體香膏
60208231
2.65 盎司/75 克 | 5 PV
\$11.67 零售價
\$8.75 會員價



Correct-X® 軟膏

60110001
0.5 盎司/15 毫升 | 10 PV
\$16.00 零售價
\$12.00 會員價

肌膚護理



HD Clear
精油面部保養套組
42700001
45 PV
\$68.00 零售價
\$51.00 會員價

HD Clear®
清肌調理複方精油
T N
49400001
10 毫升滾珠瓶 | 21 PV
\$28.00 零售價
\$21.00 會員價

HD Clear
清肌乳液
49410001
1.7 液體盎司/50 毫升 |
28 PV
\$42.67 零售價
\$32.00 會員價

HD Clear
清肌潔顏慕斯
49420001
1.7 液體盎司/50 毫升 |
18 PV
\$26.67 零售價
\$20.00 會員價



Verage
肌膚保養系列
42690001
70 PV
\$119.33 零售價
\$89.50

Verage
花漾保潔精華
37400001
0.5 液體盎司/15 毫升 |
50 PV
\$77.33 零售價
\$58.00

Verage Moisturizer
保濕乳
37410001
1 液體盎司/30 毫升 | 25
PV
\$36.67 零售價
\$27.50 會員價

Verage
爽膚水
37390001
1.7 液體盎司/50 毫升 |
16 PV
\$26.67 零售價
\$20.00 會員價

Verage
潔顏凝膠
37380001
2 液體盎司/60 毫升 |
20 PV
\$30.00 零售價
\$22.50 會員價

肌膚護理



精油肌膚保養套裝

套裝內含潔柔洗面乳，活力磨砂膏，青春無齡保濕霜，緊膚精華露，細嫩爽膚水，亮白凝膠，青春無齡保濕霜，抗皺緊緻眼霜

60203184
200 PV | \$275.33 零售價 | \$206.50 會員價

潔柔洗面乳

60201753
4 液體盎司/118 毫升 | 12 PV
\$20.00 零售價
\$15.00 會員價

活力磨砂膏

60201773
2.5 液體盎司/70克 | 15 PV
\$23.33 零售價
\$17.50 會員價

緊膚精華露

60201752
1 液體盎司/30 毫升 | 40 PV
\$58.67 零售價
\$44.00 會員價

抗皺緊緻眼霜

60201776
0.5 液體盎司/15 毫升 | 40 PV
\$56.00 零售價
\$42.00 會員價

亮白凝膠

60210008
1 液體盎司/30 毫升 | 30 PV
\$42.67 零售價
\$32.00 會員價

青春無齡保濕霜

60201774
1.7 液體盎司/48克 | 30 PV
\$45.33 零售價
\$34.00 會員價

細嫩爽膚水

60201772
4 液體盎司/118 毫升 | 17 PV
\$26.00 零售價
\$19.50 會員價

青春保濕乳

60201750
1.7 液體盎司/50 毫升 | 30 PV
\$45.33 零售價
\$34.00 會員價



光采重現雙劑型面膜組

37340001
兩支 1.7 盎司裝 | 60 PV | \$80.00 零售價 | \$60.00 會員價



清理與修復套裝

內含 doTERRA Lifelong Vitality Pack®終生保健套裝，Zendocrine®元氣複方軟膠囊，Zendocrine®元氣複方膠囊，DigestZen TerraZyme®輕暢複合酵素，GX Assist®腸道淨化腸溶膠囊食品，PB Assist®+益生菌防護膠囊，DDR Prime®完美修復復方軟膠囊，檸檬精油

60209897
175 PV | \$326.67 零售價 | \$245.00 會員價

消化健康



暢銷品

DigestZen Terrazyme® 輕暢複合酵素

35110001
90 顆植物膠囊 | 30 PV
\$46.00 零售價
\$34.50 會員價



以不含SLS的植物膠囊製成

PB Assist®+ 益生菌防護膠囊

35160001
30 顆植物膠囊 | 35 PV
\$53.27 零售價
\$39.95 會員價



以不含SLS的植物膠囊製成

GX Assist® 腸道淨化腸溶膠囊食品

35040001
60 顆軟膠囊 | 22 PV
\$34.67 零售價
\$26.00 會員價



腸溶性軟膠囊製成



DigestZen® 樂活複方精油

A T L N
60214361
15 毫升 | 34 PV
\$45.33 零售價
\$34.00 會員價

DigestTab® 樂活複方嚼錠

60214446
100 錠 | 11 PV
\$20.67 零售價
\$15.50 會員價



嚼錠

doTERRA®薄荷軟膠囊

60209244
60 顆軟膠囊 | 16 PV
\$25.33 零售價
\$19.00 會員價



由腸溶軟膠囊製成



Zendocrine® 元氣複方精油

A T L N
31460001
15 毫升 | 26 PV
\$34.67 零售價
\$26.00 會員價

Zendocrine® Softgels 元氣複方軟膠囊

60209480
60 顆軟膠囊 | 22 PV
\$35.33 零售價
\$26.50 會員價



素食膠囊製成

Zendocrine® 元氣複方膠囊

35120001
60 顆膠囊 | 20 PV
\$30.00 零售價
\$22.50 會員價



以不含SLS的植物膠囊製成



DigestZen® 樂活複方軟膠囊

60209021
60 顆軟膠囊 | 16 PV
\$26.60 零售價
\$19.95 會員價



素食軟膠囊製成

doTERRA® 生薑檸檬喉糖

60203181
30 顆 | 10 PV
\$16.67 零售價
\$12.50 會員價

素食膠囊

34100001
160 顆HPMC膠囊 | 0 PV
\$5.33 零售價
\$4.00 會員價

Slim & Sassy® 輕盈生活

Slim & Sassy 輕盈複方精油

A T L S
31370001
15 毫升 | 26 PV
\$34.67 零售價
\$26.00 會員價

Slim & Sassy Softgels

輕盈複方軟膠囊
34270001
90 顆植物軟膠囊 | 31.5 PV
\$48.00 零售價
\$36.00 會員價



素食軟膠囊製成

Slim & Sassy Metabolic Gum 輕盈複方口香糖

60200347
32 片 | 5 PV | \$11.33 零售價 | \$8.50 會員價



維他命及保健品

忠實獎勵計劃



dōTERRA Lifelong Vitality Pack®

終身保健套裝，內含 Alpha CRS®+賦活植物精華， Microplex VMz®全方位綜合維生素以及 xEO Mega®菁萃能量魚油

60213529
30日量 | 60 PV | \$107.33 零售價 | \$80.50 會員價

忠實獎勵計劃



Vegan dōTERRA Lifelong Vitality Pack®

素食終身保健套裝，內含 Alpha CRS®+賦活植物精華， Vegan Microplex VMz®素食全方位綜合維生素以及 vEO Mega®素食能量魚油

60213860
30日量 | 60 PV | \$119.33 零售價 | \$89.50 會員價

忠實獎勵計劃



dōTERRA Lifelong Vitality Pack®

終身保健套裝隨身包，內含 Alpha CRS®+賦活植物精華， Microplex VMz®全方位綜合維生素以及 xEO Mega®菁萃能量魚油

60217066
60份 (30日量) | 60 PV
\$115.33 零售價 | \$86.50 會員價



新品

Microplex VMz®

全方位綜合維生素

60213169
120 顆植物膠囊 | 39.5 PV
\$52.67 零售價 | \$39.50 會員價



以不含SLS的植物膠囊製成



新品

xEO Mega®

菁萃能量魚油

60219195
120 顆軟膠囊 | 53.5 PV
\$71.33 零售價 | \$53.50 會員價



素食膠囊製成



vEO Mega®

素食能量魚油

34480001
120 顆液體膠囊 | 53.5 PV
\$71.33 零售價 | \$53.50 會員價



以不含SLS的植物膠囊製成



Alpha CRS®+

賦活植物精華

35370001
120 顆植物膠囊 | 69.5 PV
\$92.67 零售價 | \$69.50 會員價



以不含SLS的植物膠囊製成



薑黃雙腔膠囊粒

60209307
60 顆膠囊 | 28 PV
\$50.67 零售價 | \$38.00 會員價



以不含SLS的植物膠囊製成



Mito2Max®

能量耐力複方

34350001
60 顆膠囊 | 35 PV
\$53.27 零售價 | \$39.95 會員價



以不含SLS的植物膠囊製成



新品

Vegan Microplex VMz®

素食全方位綜合維生素

60213210
120 顆植物膠囊 | 39.5 PV
\$66.00 零售價 | \$49.50 會員價



以不含SLS的植物膠囊製成

為你量身打造的保健計劃

僅限LRP
優惠
套裝

1 購買一套 dōTERRA Lifelong Vitality Pack® 終身保健套裝



dōTERRA
Lifelong
Vitality Pack
終身保健套裝
60213529
60 PV
\$80.50



Vegan
dōTERRA
Lifelong Vitality
Pack
素食終身保健
套裝
60213860
60 PV
\$89.50



dōTERRA
Lifelong
Vitality
Daily Packs
終身保健套裝隨
身包
60217066
60 PV
\$86.50



dōTERRA
Daily
Nutrient
Pack®
每日營養
套裝
60219880
50 PV
\$59.50

2 ...以優惠價購買以下最多三項額外產品：



Microplex
VMz®
全方位綜合維生素
15 PV | \$25.00



xEO Mega®
菁萃能量魚油
15 PV | \$25.00



Mito2Max®
耐力綜合複方
15 PV | \$25.00



Deep Blue Polyphenol
Complex®
舒緩多酚膠囊
15 PV | \$25.00



DigestZen
TerraZyme®
輕暢複合膠囊
15 PV | \$25.00



PB Assist+®
益生菌防護膠囊
15 PV | \$25.00



兒童套裝
Kids Kit
(IQ Mega® & a2z)
15 PV | \$32.50

針對性營養保健產品

DDR Prime®
完美修護複方精油
T | I | S
60207092
15 毫升 | 35 PV
\$46.67 零售價
\$35.00 會員價

DDR Prime
完美修護複方軟膠囊
34410001
60 顆軟膠囊 | 40 PV
\$60.67 零售價
\$45.50 會員價



素食膠囊製成

Deep Blue
Polyphenol
Complex®
舒緩多酚膠囊
34360001
60 顆植物膠囊 | 40 PV
\$60.67 零售價
\$45.50 會員價



以不含SLS的植物膠囊製成

TriEase®
三合益軟膠囊
60209019
60 顆軟膠囊 | 22 PV
\$34.00 零售價
\$25.50 會員價



素食膠囊製成

古巴油脂軟膠囊
60205764
60 顆軟膠囊 | 32 PV
\$45.33 零售價
\$34.00 會員價



素食膠囊製成



dōTERRA® 消化健康



香草及巧克力口味乳清蛋白粉

60207069
香草 | 20 份 | 25 PV
\$55.33 零售價
\$41.50 會員價

60207068
巧克力 | 20 份 | 25 PV
\$55.33 零售價
\$41.50 會員價



植物蛋白粉-素食

60207067
20 份 | 25 PV
\$55.33 零售價
\$41.50 會員價



青新蔬果粉

60213600
30 份 | 22 PV
\$39.93 零售價
\$29.95 會員價



健康纖維粉

60207065
30 份 | 14 PV
\$26.00 零售價
\$19.50 會員價



每售出一瓶dōTERRA呵護系列-希望複方、或一支dōTERRA玫瑰護手乳，dōTERRA Healing Hands Foundation®療癒之手基金會就會獲得\$20.00的捐款。



dōTERRA® SPA 玫瑰護手乳

37520001
3.3 液體盎司/100 毫升 | 0 PV | \$20.00

呵護系列-希望複方

60200879
10 毫升滾珠瓶 | 0 PV | \$20.00

dōTERRA 芳香噴霧器



Laluz®迷你意馨芳香噴霧器
(附薄荷和野橘精油)

60217554
22 PV
\$78.67 零售價
\$59.00 會員價



Roam®隨身芳香噴霧器

60213424
0 PV
\$69.33 零售價
\$52.00 會員價



Dawn®黎明芳香加濕器

60213449
0 PV
\$72.00 零售價
\$54.00 會員價



Petal 花瓣芳香噴霧器

售完即止

60211559
20 PV
\$62.67 零售價
\$47.00 會員價



Pilot®旅行便捷芳香噴霧器

60212263
0 PV
\$50.00 零售價
\$37.50 會員價



Volo™意馨芳香噴霧器

Volo™大理石紋	Volo™黑瑪瑙紋
60210546	60210545
0 PV	0 PV
\$78.67 零售價	\$78.67 零售價
\$59.00 會員價	\$59.00 會員價

佛羅里達州：可在[佛羅里達]州內通過撥打免費電話(800-435-7352)向消費者服務部索取正式登記和財務資訊的副本。註冊並 不意味州政府支持、批准或推薦。註冊號：CH48280。

伊利諾州：有關該慈善機構的合同和報告已提交給伊利諾州總檢察長。

馬里蘭州：若需獲取dōTERRA Healing Hands Foundation®的最新財務報表，請寫信給389 S 1300 W, Pleasant Grove UT 84062 或致電 (801) 437-7918。根據《馬里蘭州募捐法》提交的檔和資訊亦可向馬里蘭州州務卿索取，僅需支付郵資和複印費用，地址為 Maryland Secretary of State, State House, Annapolis MD 21401，電話 (410) 974-5534。

密歇根州：登記號：55179。

新澤西州：可致電973-504-6215或登錄網站[HTTP://WWW.NJCONSUMERAFFAIRS.GOV](http://www.njconsumeraffairs.gov)/獲取在總檢察長處，登記備案的有關該慈善募捐、及該慈善機構在上一個報告期內，收到用於慈善目的的捐款比例的資訊。在總檢察長處登記備案並不意味新澤西州政府支持。

北卡羅來納州：可致電919-807-2214向州募捐許可處索取該組織的財務資訊及其許可證副本。該許可並不代表州政府的支持。

維吉尼亞州：財政報表可向慈善和監管專案辦公室索取，地址P.O. Box 1163, Richmond, Virginia 23218，電話804-786-1343。

華盛頓州：dōTERRA Healing Hands Foundation®療愈之手基金會是猶他州的一家非營利性機構，已在華盛頓州州務卿下屬的公司及慈善機構部登記註冊。如需獲取更多資訊，請致電州務卿，電話360-725-0378，或登錄網站www.sos.wa.gov/charities。

PRESRT. STD
US POSTAGE
PAID
PERMIT #6563
SALT LAKE CITY,
UTAH

至純的地球瑰寶，
加上至善的人間真情，
我們手握無限可能。

dōTERRA®
purse what's pure® – 追求純粹

Printer will place FCS Logo
in this area.



60221658

©2022 dōTERRA Holdings, LLC, 389 South 1300 West,
Pleasant Grove, UT 84062 USA • doterra.com