dōTERRA®

終生保健套裝

青春常在，健康相隨

目錄

3 介紹

4 第一章:
現代社會的健康困境

7 第二章:
關於營養補充品的辯論

9 第三章:
你的身體可以茁壯成長

13 第四章:
賦活植物精華

16 第五章:
菁萃能量魚油

20 第六章:
全方位綜合維生素

24 第七章:
將終生保健套裝
融入日常生活

介紹

無論你是開始感到有衰老的跡象，或是想過更健康的生活，dōTERRA終生保健套裝都能助你一臂之力，從健康、精力、長壽各維度全方位提供支持。透過這本電子書，你將掌握終生保健套裝的功效與益處，了解每款產品如何支持健康的生活方式，從而讓你由內而外煥發活力。

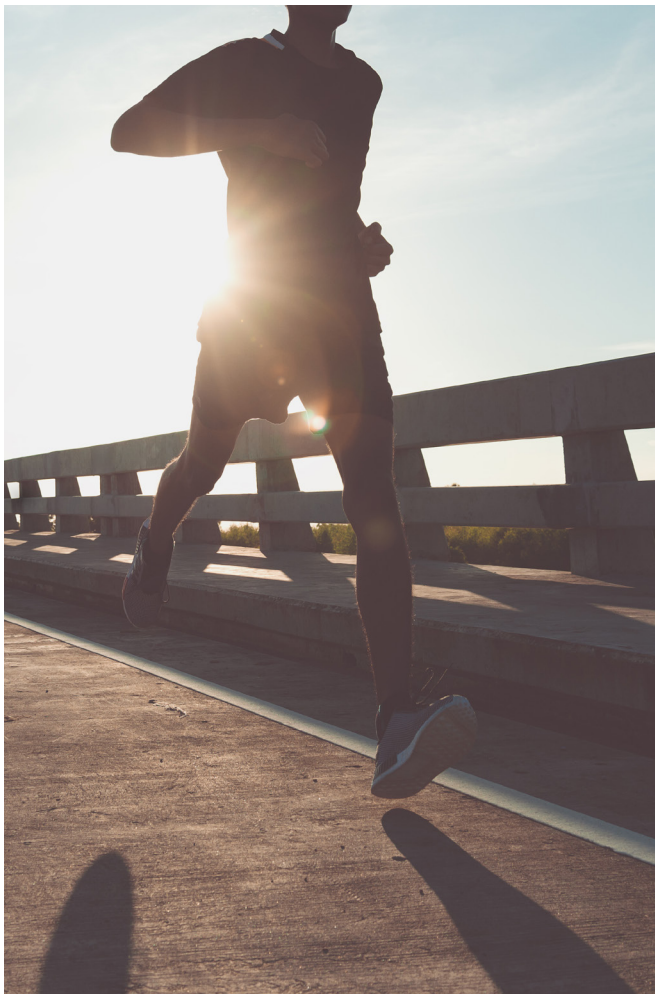
第一章:

現代社會的健康困境

衡量健康的方法有很多。 有些人注重自己的外表和感受，有些人則會把膽固醇水平和體重當作健康指標。

其實，關乎健康的因素多種多樣，包括精力、運動、飲食、壓力、毒素，當然還有你的自身感受。 其中不少因素可以量化評估，如血壓和體重；有些因素較為主觀，難以衡量，如情緒健康和精力水平。

除了個人風險因素，我們遇到的健康問題中也不乏因生活在這個世界而必須面對的代價。 在現代社會中，工作壓力居高不下，行程安排馬不停蹄，能用來健身運動的時間所剩無幾，甚至連睡眠時間都難以保證。 同時，生活上到處都是加工食品，人們似乎習慣了靠無益健康的低營養食品果腹。 不僅如此，使用各類消費品時接觸毒素的風險也不斷增加，進一步危害健康。



其實，這些不良的生活方式還會影響新陳代謝。 飲食不均衡、運動缺乏會威脅到人體的代謝健康，進而引發更多嚴重的問題。 總括來說，健康的基礎是源於生活方式的選擇。

在許多方面中，飲食對你的健康狀態、體重和情緒狀態有著重大影響。正如所提到的，典型的現代飲食充滿了高度加工的食物，缺乏重要的營養素。你具體的營養需求取決於幾個不同的因素。雖然每個人所需的營養素的數量和類型可能會有所不同，但我們大多數人很可能無法滿足幾種關鍵維生素和礦物質的每日需求。

營養需求是根據年齡、性別和其他幾個因素來確定的，以最小化營養缺乏的維生素或礦物質的量為基礎。每個人群都有一套特定的一般營養需求，有助於保持健康。估計平均需求（EAR）允許一個人將他或她的營養攝入量與根據年齡、性別等要求進行比較。

右面的圖表顯示了美國成年人中未達到特定維生素和礦物質每日營養需求的數據。根據國家健康和營養調查以及俄勒岡州立大學微量營養素信息中心的數據，百分之九十四到九十五的美國成年人未達到維生素D和維生素E的需求，近一半以上的美國人無法滿足鎂、維生素A、鈣和維生素C的營養需求。

營養素缺乏狀況

維生素/礦物質	膳食攝取量低於平均需求參考值的百分比（19歲及以上的成年人）
維生素 D	95%
維生素 E	94%
鎂	61%
維生素 A	57%
鈣	49%
維生素 C	43%

資料來源：WWW.EWG.ORG

每當你攝取適量的維生素或礦物質時，你的身體就會獲得特定的健康益處。如果某些營養素缺失，那麼你的身體就無法獲得正常運作所需的資源。

雖然一些食物渴望可能是心理上的，但大多數是由於營養不足所引起的。你的身體是一個極其複雜的系統，它一直在努力達到完美的平衡或恆定狀態，為此它提供了各種微妙的信號，以激勵你進行適當的身體維護。食物渴望只是你的身體用來告訴你它失去平衡的一個例子。

營養不足可能導致嚴重的問題，或者使現有的疾病變得更糟。根據缺乏的營養素不同，你的身體可能會出現各種問題，如疲勞、骨骼疲弱、對心血管健康的威脅等等。

營養缺乏可能引發以下問題

- 疲憊不堪
- 骨骼脆弱
- 威脅心血管健康
- ... 等其它問題

典型的美式飲食是造成荷爾蒙早期失衡的一大元兇。 導致新陳代謝放緩的兩大主要原因分別是缺乏活動和不當飲食。 所謂不當飲食指的不僅是吃高熱量的食物，還涉及在飲食中攝取的營養成分。 如果你缺乏維生素，新陳代謝自然就會出問題。

管不住嘴巴也有情緒上的原因。 科學家指出，人之所以會渴望攝取碳水化合物，就是因為碳水對大腦的影響，其中最突出的就是糖。 攝取含糖食物會增加血清素的濃度，而血清素是一種會使人心情愉悅的荷爾蒙。 這樣一來，人們就會把感覺良好與進食碳水化合物連結起來，產生了面對碳水欲罷不能的現象。

這個問題該如何解決呢？ 對許多人來說，營養補充品可以幫助身體獲得充足的維生素、礦物質等營養素，從而確保身體的健康運作。

第二章:

關於營養補充品的辯論

雖然膳食補充劑多年來一直是廣受爭議的話題，但有個不容爭辯的事實就是，許多人不能僅靠食物就能得到身體所需的營養。

許多食物都能提供維生素和礦物質，但美國成年人普遍無法滿足日常的營養需求。 對其中大多數人而言，若想改善整體健康，需要做的就是調整飲食、消除壓力、堅持每日運動、保證充足睡眠.....可以下手的方面不勝枚舉。 然而，說來容易做來難，養成好習慣並加以維持並非易事。 遺憾的是，生活中的各種事務紛繁複雜，例如要兼顧家庭和工作，還要處理其他日常瑣事，健康問題因此常常不受重視。

許多人不甘於得過且過，因此選擇服用營養補充劑，為健康保駕護航。誠然，保健品不能取代運動和健康飲食，但如果與健康的生活方式結合，就能對身體健康發揮促進作用。

除了補充現代飲食中可能缺乏的營養之外，有些人妙用保健品來增強體質。 有些營養補充品可以提升心血管健康，有些則有助於促進骨骼健康。 *

也有些人認為，服用補充劑是一種健康應對老化的方式。 *年紀大了，身體的感覺自然會有所不同。 他們用營養補充品來增進整體健康，好讓身體在老化的過程中更從容不迫。 * 無論你使用補充品的初衷是為了彌補營養缺口，為自己的健康加油助力，或是幫助應對老化帶來的問題，亦或是想打造極致的健康生活，補充營養對不同人生階段的各類人群都能發揮不錯的效果。

此外，現在的健康食品也今非昔比，與我們基因演化過程中所適應的食物不可同日而語。 數千年來，農業育種一直以提高產量、改善口感為目標。 許多微量營養素有損食物口味，因此在育種過程中悄悄出局。

上圖中的野生蘋果雖然貌不揚，但植物營養素和維生素C比超市裡賣的蘋果高出百倍！而這個例子只是整個食品供應體系變化的冰山一角。 這也許就是為什麼即便是健康的現代飲食有時也無法滿足每日建議營養攝取量和微量營養素攝取要求。

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。
本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

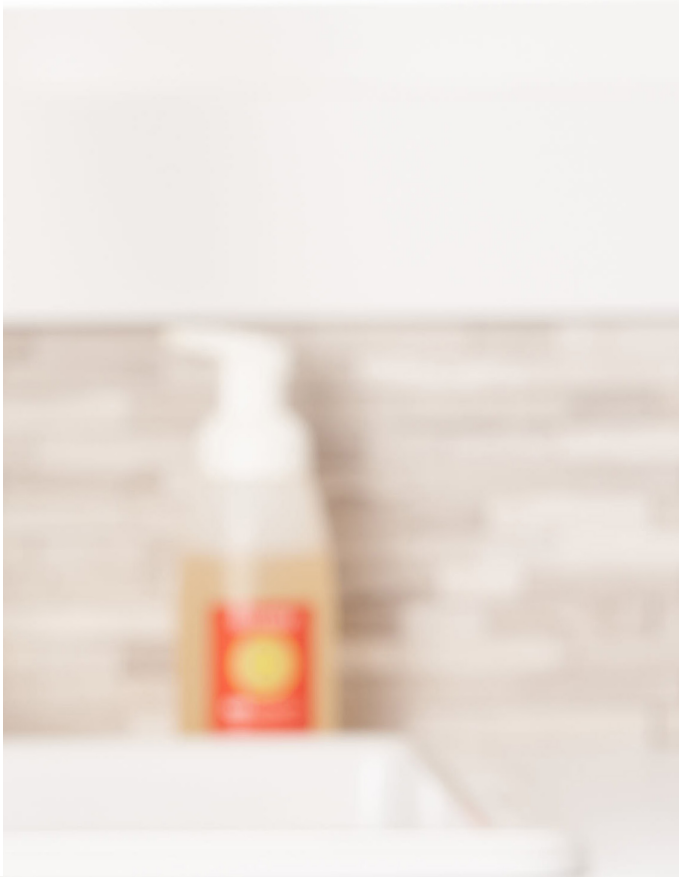
第三章

讓你的身體茁壯成長

只要你滿足身體之所需，它就能夠茁壯成長！

dōTERRA在打造dōTERRA終生保健套裝時充分考慮到了這一點。 每一系列複合產品都有其特定功效，有助於達到最佳的健康狀態。

無論你是剛開始發現老化的跡象，或是想提升生活的健康度，終生保健套裝的設計初衷就是讓服用者能夠強健、精力充沛、健康長壽。 * 今天，我們將討論終生保健套裝中各款產品的功效，以及它們如何助力健康生活，從而讓你由內而外呈現自己最好的一面。



終生保健套裝中的三款產品經過特別調製，可以為人體提供抗氧化劑、支持免疫健康、促進健康的能量水平，並提供飲食中可能缺乏的營養物質。 * 這些產品分別是賦活植物精華、菁能能量魚油和全方位綜合維生素，所有成分皆安全可靠，還含有專業純正檢測認證的精油，以健康的方式幫助人們提振精力、增進福祉。

說到人體的營養保健品，很關鍵的一點就是吸收，也就是生物利用率。 螯合作用和全光譜配比兩者都已被證明可以提高生物利用率，並且能夠促進我們理解中的營養協同作用。dōTERRA終生保健套裝以螯合、全光譜的形式提供營養素，並將其引入蛋白質基質中，因此消化系統更容易將其識別為食物並加以利用，而不是排出體外。

為了幫助你更了解這些產品的整體功效，我們來談談dōTERRA終身保健套裝最吸引人的幾點功效。 套裝中各款產品的專業配方可以發揮強大的抗氧化作用、支持人體免疫系統、促進精力水平的提升，也能夠提供必需營養素等安全可靠的成分。 *

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。
本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

抗氧化支持

想要健康長壽，絕對不能忽視細胞健康。有一種叫做自由基的分子會對健康細胞構成威脅，破壞正常運作的健康細胞，加速老化的進程。 自由基一般透過呼吸和食物代謝進入體內，但也可能來自污染、日曬、輻射、吸菸等來源。

抗氧化劑可以中和自由基。 人體可以自己生成一些抗氧化劑，某些食物中也含有抗氧化劑。 然而，僅從食物中攝取抗氧化劑往往不夠，因此透過保健品為身體提供額外的抗氧化支持不失為明智之舉。 dōTERRA終身保健套裝中的產品就含有抗氧化劑－多酚。 多酚類物質是一種強效抗氧化劑，能有效抵抗自由基的破壞。 *

免疫支持

沒有強大的免疫系統，保持健康體魄就無從談起。 睡眠不足、營養不良、壓力過大等各種因素都可能導致免疫力下降，從而危及你的健康狀況，增加更嚴重的健康問題的風險。

終身保健套裝中的每一款產品都能為免疫系統提供特定的益處。 * 賦活植物精華是一種強效抗氧化劑分子混合物，有助於增強免疫力。 * 菁萃能量魚油含有必需脂肪酸及丁香、乳香、百里香等各種精油，對免疫系統能起到多重支持效果。 * 全方位綜合維生素則提供了有助於增強免疫力的維生素和礦物質。 * 每天服用終身保健套裝中的全套產品可支持免疫系統健康，從而為健康生活打下堅實的基礎。 *

能量支持

一個人精力是否充沛取決於許多因素，但最基礎的變數就是細胞。 許多人把無精打采、昏昏沉沉歸咎於「老化」。 但其實透過幫助細胞高效生產化學能，你就可以保持旺盛的精力。

人體的所有能量都產生於一種稱為粒線體的微小細胞結構中。 粒線體以氧氣和食物分子為原料生產化學能。 隨著年齡的增長，細胞中粒線體的數量通常會減少，產出的化學能自然也會下降。 由於細胞無法提供充足的化學能，人們在老化的過程中就會感到自己體力不如以往。

雖然精力值會隨老化下滑，但只要採取妥善措施保護好粒線體和細胞，它們就仍能有效運作生產能量。 透過為身體提供抗氧化劑，你可以幫助細胞抵禦導致其化學能產量下降的負面因子。 你也可以為身體注入供能所需的營養物質，從而支持細胞能量的健康生產。

終身保健套裝可為人體提供強大的抗氧化劑和必需營養素，填補你日常飲食中潛在的缺口。 * 抗氧化劑和必需營養素都能夠對細胞起到保護作用，使身體高效生產細胞能量，從而讓你在衰老過程中依舊精力充沛。

營養支持

正如前面提到的，我們許多人僅僅透過飲食無法獲得足夠的營養，因此補充品可以作為營養支持的健康選擇。LLV產品提供了均衡的維生素組合，包括抗氧化維生素A、C和E；一種能量複合物的B族維生素；以及天然維生素D3。此外，LLV還包含整食成分，有助於增加營養攝入量，以及酵素有助於身體消化和吸收這些營養素。

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。
本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

安全、有效的成分

dōTERRA終身保健套裝之所以能脫穎而出，其中功不可沒的就是每款產品中天然且安全的強效成分。 市面上的保健品種類繁多，要找到一款不含可疑成分的有效產品難度不小。終身保健套裝中的成分皆是美國食品藥物管理局視為「公認安全」的成分。 這些成分也都經過純度檢測，確保人類服用的安全性。

dōTERRA還在終身保健套裝的獨家配方中添加了經過專業純正檢測認證的精油。 專業純淨檢測認證的精油取材自純淨的天然植物，且必須經過安全性和功效檢測。 高品質的強效精油和其他天然萃取物及成分強強聯手，使得dōTERRA能夠確保每款補充劑產品不僅安全可靠，而且品質卓越。

有些人面對補充劑左右為難，因為有些產品的配方中可能含有會刺激腸胃的成分或他們不耐受的敏感食物。 終身保健套裝的所有產品均不含基因改造成分或乳製品。

投資你的健康

健康本身就是一項重要的投資。 如果針對每一種所需功效都分門別類去購買不同的補充劑，那麼維持健康的成本就會迅速攀升。dōTERRA終身保健套裝中的每一款產品都具備功效多元的成分，可提供如前文所述的多重益處，而且價格實惠親民，讓每個人都能照顧好自己的健康。

如果你靠購買其他保健品以獲得與終身保健套裝相同的成分和功效，你大概要花上200至300美元。 終身保健套裝的每款產品都集數種健康效果於一身，是促進健康生活最方便、最具性價比的選擇。 如果你覺得產品沒有達到你預期的效果，終身保健套裝還提供30天退款保證。

終身保健套裝的整體功效就先說到這，接下來我們將討論每一款產品的成分和特性，了解其中促進健康的奧秘。

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。
本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

第四章

賦活植物精華

賦活植物精華的英文名為Alpha CRS+，其中Alpha的意思是“第一”，CRS是英文中“細胞再生系統”的縮寫，加號是為了凸顯在初代產品基礎上做出的優化。

抗氧化

我們已經討論了抗氧化劑對人體的重要性，因為它可以保護細胞免受自由基的傷害。自由基是一種不穩定的分子，會傷害甚至徹底破壞健康細胞，加速老化。 抗氧化劑是穩定的分子，可以中和自由基。 抗氧化劑有助於保護DNA和其他細胞結構，使其免受損傷，促進健康老化。 在保護細胞免受自由基傷害的同時，抗氧化劑也能幫助維持心臟、心血管系統、大腦和神經系統的正常運作。 *

賦活植物精華是一種健康攝取抗氧化劑的好方法，有助於促進終生的健康與活力。 *雖然許多天然全食物中都含有抗氧化劑，但僅憑日常飲食來獲得足夠的抗氧化劑十分困難。 賦活植物精華為人體提供抗氧化劑，彌補飲食中的缺口，進而增強人體活力，達到健康的老化。 *

體力和精力的改善

細胞的狀況往往也關乎組織、器官等身體其他部位的健康。 健康細胞的功能之一就是生產能量，而隨著年齡增長，因為細胞功能追逐漸退化，你會感覺自己的能量和表現不如以往。

賦活植物精華為細胞提供必需的營養物質，保護細胞免受自由基等有毒物質的侵害，以維持細胞的健康運作。 *這使得細胞能維持健康的能量生產活動，你的活力值和健康度自然也會從中受益。 如果你這些年來感到體力衰退，賦活植物精華將幫助你從保護細胞入手，在老化過程中維持飽滿的精神。 *

DNA保護

細胞的良好運作還有賴於對細胞DNA的保護，因為DNA負責調節細胞內和細胞間的所有活動。 DNA存在於每個細胞的細胞核中，協調著你體內數百萬個細胞之間的交流與活動。 一個健康的細胞需要繁殖，執行專門的功能，並在功成身退時自我毀滅，為新的健康細胞騰出空間。 當細胞的DNA等結構受損時，細胞的繁殖、運作、更新等一系列活動就會脫離正規。

成分

賦活植物精華是一種抗氧化細胞長壽多酚複方補充劑，旨在發揮多酚的力量來延長細胞壽命。 *多酚是一種強大的抗氧化劑，能保護細胞免受自由基的傷害。 自由基可能會損害細胞DNA、粒線體（產生化學能的分子）和其他重要的細胞結構，而攝取多酚等抗氧化劑有助於保護細胞及其結構。 *

賦活植物精華的其他成分及相應功效：

- 乳香酸和鳳梨蛋白酶，有助於維護健康的細胞功能*
- 銀杏葉萃取物，有助於保持頭腦清醒、精力充沛*
- dōTERRA腸胃舒緩草本萃取配方，有助於預防胃部不適*
- 賦活植物精華配方採用不含十二烷基硫酸鈉的植物膠囊

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。
本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

健康益處

賦活植物精華採用獨家配方，融合了植物萃取物和其他天然成分，有助於抵禦老化對細胞健康及活力、精力水平造成的影響。 *

- 維持細胞DNA，支持細胞的健康運作*
- 促進粒線體健康，改善細胞能量*
- 支持細胞免疫功能健康*
- 支持大腦功能，保持頭腦清晰*

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。
本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

第五章

菁萃能量魚油

菁萃能量魚油的英文是xEO Mega：x代表名為蝦紅素的標準化微藻萃取物，EO指的是精油，Mega代表這款複合產品中Omega脂肪酸所提供的健康功效。

主要功效

賦活植物精華專注於為人體提供抗氧化劑和細胞保護，而菁萃能量魚油則旨在提供必需脂肪酸 (EFA)，從而促進人體各系統的健康運作。 *人體需要必需脂肪酸來完成一系列關鍵任務，包括細胞生長、大腦發育、肌肉活動以及維護免疫功能和關節健康等等。 *

某些脂肪酸可以靠人體自己生產。 然而，人體無法生成必需脂肪酸，因此必須從飲食中取得。 必需脂肪酸有多種類型，但最常見的是Omega–6和Omega–3。 雖然你可以從食物中攝取這些必需脂肪酸，但典型的現代飲食使用太多植物油及氫化或反式脂肪，所以Omega–6脂肪酸攝取量過高。 雖然Omega–6確實也是身體不可或缺的必需營養素，但攝取過量會對健康造成負面影響。

Omega–3的情況恰恰相反。 科學證據表明，從飲食中攝取更多的Omega–3必需脂肪酸對健康大有裨益。 研究顯示，其健康功效十分多元，不僅有助於心血管健康、大腦功能、免疫功能、關節健康和活動能力，對皮膚也有正面影響。 *

為了維持健康的身體和良好的生活習慣，日常飲食中應減少攝取Omega–6含量高的食物，增加攝取Omega–3含量高的食物，從而保持Omega–3和Omega–6必需脂肪酸之間 的適當平衡。 富含Omega–3的食物包括魚類、菜籽油、橄欖油以及一些堅果和種子類食物。 菁萃能量魚油博採眾長，打造獨家配方，融合了源自海洋和陸地的必需脂肪酸，也添加了其他植物成分，幫助人體達到必需脂肪酸比例平衡。

成分說明

菁萃能量魚油的獨家配方中包含專業純正檢測認證的精油、源自海洋和陸地的Omega脂肪酸以及植物性成分。 這些成分協同發揮作用，為人體提供許多關鍵益處。

如前所述，有些脂肪酸可以靠人體生產，有些則必須從食物中取得。 理論上，在飲食中加入更多富含Omega–3的食物，例如菜籽油、魚肉、堅果和種子等，身體可以獲得充足的Omega–3必需脂肪酸。 然而，越來越多人擔心海洋中的毒素和重金屬超標問題，天天吃魚恐怕不是每個人都願意接受的長久之道。 一些營養專家甚至警告，不要經常吃魚，以免有毒污染物對身體造成傷害。 有鑑於此，菁萃能量魚油精心調配了海洋和陸地兩種來源的Omega脂肪酸，促進人體實現必需脂肪酸的比例平衡，從而收穫健康效益。

每份菁萃能量魚油中的海洋脂質都經過微過濾淨化提純，確保提供高含量的必需脂肪酸。 此外，菁萃能量魚油配方還含有石榴籽油和田紫草籽油，也可提供有益的脂肪酸。

主要成分包括

- 源自海洋和植物的複合Omega脂肪酸：濃縮的純淨魚油，搭配田紫草籽油等植物脂質，提供有益人體的必需脂肪酸。
- 天然維生素D和E：菁萃能量魚油含有800國際單位（IU）的天然維生素D和60國際單位（IU）的天然維生素E。 維生素D對骨骼的健康與生長有著重要意義，能促進健康的免疫功能與細胞抗壓性。 *

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。
本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

- 蝦紅素：蝦紅素是從微藻中提取出來的一種類胡蘿蔔素，具有強大的抗氧化性，搭配天然維生素E一起使用，可為循環系統和全身系統帶來許多益處。 *
- 複方精油：此複方中的多種精油也是人體的抗氧化劑來源，能夠促進細胞健康。 *菁萃能量魚油配方中添加的精油還能起到保護必需脂肪酸的作用，使其不被氧化、不會腐壞，因為精油相當於是一種純天然防腐劑。 菁萃能量魚油的獨家精油複方含有丁香、乳香、百里香、小茴香、野橙、薄荷、生薑和德國洋甘菊精油。

菁萃能量魚油採用便利的素食軟膠囊封裝。

健康益處

菁萃能量魚油結合了多種強效成分和精油，是一種效果卓越的膳食補充劑，不僅能使必需脂肪酸達到健康的平衡，還能為人體帶來許多其他好處。

- 促進心臟和循環系統健康*
- 支持健康的關節功能和舒適度*
- 提供有助於免疫系統的營養素*
- 支持大腦、眼睛和神經系統的健康運作*
- 促進皮膚健康*
- 提供抗氧化劑，支持健康的細胞反應和免疫功能，維持消化系統穩定*
- 提供源自海洋和植物的多種Omega–3必需脂肪酸，幫助維持重要營養素的健康平衡*
- 對全身的循環系統有益*
- 提供天然的維生素D和E

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。
本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

素食魚油

有些人出於個人喜好或各種原因的飲食限制，不想食用魚或海洋產品，因此dōTERRA也為他們量身定制了素食魚油。賦活植物精華和全方位綜合維生素本身就是素食產品，但菁萃能量魚油中添加了源自海洋的Omega脂肪酸，無法被認定為素食產品。因此，dōTERRA打造了這款素食魚油，讓那些僅接受植物成分產品的人也能補充必需脂肪酸攝取量並從中獲益。

素食魚油的配方不含魚類成分，而是使用包括藻類在內的植物為原料，打造獨特的必需脂肪酸組合。雖然食材與菁萃能量魚油略有不同，但素食魚油可讓那些堅持素食的人也能夠輕鬆補充必需脂肪酸，不錯失這份健康收益。

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。
本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

第六章

全方位綜合維生素

全方位綜合維生素的英文名是Microplex VMz：Microplex是「微量營養素」（micronutrient）和「複合」（complex）二字的結合體，VM是維生素和礦物質的英文首字母，z代表對原產品的優化升級。

主要功效

除了抗氧化劑和必需脂肪酸，人體各大系統的正常運作也都離不開必需維生素和礦物質。 *人體本身無法製造足量的必需維生素和礦物質，因此我們必須靠飲食來填補這個營養缺口。 可惜的是，現代飲食普遍缺乏各種維生素和礦物質，因此營養缺乏成了現代人的通病。

全方位綜合維生素的設計初衷就是搭配均衡的飲食和健康的生活習慣，為人體提供充足的維生素和礦物質，幫助你達到最佳的健康狀態。 *每天服用全方位綜合維生素，你就可以擁有健康身體所需的維生素和礦物質。

全方位綜合維生素的專業配方囊括了現代飲食中缺乏的多種維生素，如維生素A、B、C和E。 配方中還加入了鈣、鎂和鋅等礦物質，促進骨骼健康和代謝健康。 *

我們從平均營養需求估值表中可以看出，90%以上的美國成年人未達到維生素E的每日攝取要求，大約一半的美國人沒有滿足鈣、鎂、維生素A和C的營養標準。 雖然理論上透過飲食滿足上述營養素的攝取量是可行的，但說起來容易做起來難。 每天堅持服用全方位綜合維生素，輔以健康的生活習慣，填補潛在的營養缺口，確保全方位滿足身體的營養需求。

成分介紹

全方位綜合維生素是一款集眾多食物營養素為一身的複合補充劑，提供有助於生長、機能和細胞修復的各種維生素和礦物質。 *其配方中包含有助於抗氧化和改善精力的綜合維生素，以及有益於新陳代謝和骨骼健康的礦物質。 *

全方位綜合維生素的配方也經過精心設計，旨在提高生物利用率，讓你的身體能夠識別並吸收這些維生素、礦物質等食物營養素。 人體有時無法有效辨識或吸收維生素和礦物質，因此全方位綜合維生素採用了一種特殊的專利技術—糖蛋白基質，以提高生物利用率。 此外，該配方還含有多種酵素和礦物質輔因子，以促進消化和營養素的吸收。*

主要成分包括

- 均衡的複合必需維生素：抗氧化維生素A、C和E*，能量複合維生素B*，優化生物利用率的天然維生素D*
- 全食蔬菜植物組合：甘藍、蒲公英、歐芹、海帶、綠花椰菜、抱子甘藍、高麗菜和菠菜
- 有助於消化和營養吸收的酵素*：蛋白酶、乳糖酶、脂肪酶、澱粉酶、α–半乳糖苷酶、二矽酸鹽酵素、葡萄糖澱粉酶和勝肽酶
- 配比均衡的必需礦物質：鈣、鐵、碘、鎂、鋅、硒、銅、錳和鉻
- dōTERRA腸胃舒緩植物複方：薄荷葉、生薑根和胡蘆巴籽萃取物

全方位綜合維生素配方採用不含十二烷基硫酸鈉的植物膠囊，且不含任何基因改造材料。

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。
本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

健康益處

全方位綜合維生素擁有如此多的強效成分和健康益處，不難看出這是dōTERRA終身保健套裝中不可或缺的一款產品。

- 提供 22 種必需維生素和礦物質，可支持細胞的生長、功能和維護*
- 維生素A、C和E發揮抗氧化性，對抗自由基*
- 支持健康的新陳代謝和細胞能量*
- 鈣、鎂、鋅和維生素D支持骨骼健康*
- 促進免疫功能健康*
- 促進消化系統健康*
- 含專利技術糖蛋白基質，提高生物利用率*

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。
本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

純素全方位綜合維生素

純素全方位綜合維生素與全方位綜合維生素功效相同，但原料選材符合純素要求。 其配方中仍包含各種維生素、礦物質以及dōTERRA的腸胃舒緩植物複方，全部原料皆為純素，而且同樣採用糖蛋白基質專利技術，幫助提高生物利用率。 *

純素全方位綜合維生素採用不含十二烷基硫酸鈉的的植物膠囊，且不含任何基因改造材料。

*此效用陳述尚未經過美國食品藥物管理局驗證。
本產品並非預期做為診斷、治療、治癒或預防任何疾病用途。

第七章

將終生保健套裝融入日常生活

生活方式越健康，預期壽命越長

一項以英國生物樣本庫為資料來源的研究發現，對於沒有多種疾病的人來說，真正健康的生活方式相較於最不健康的生活方式，男性在45歲時的平均壽命會相差7.6 歲，女性則會相差6.5歲。

使用dōTERRA終身保健套裝時，建議輔以健康、均衡的飲食，並堅持定期運動和其他健康生活習慣，從而獲得最佳的效果。 賦活植物精華、菁能能量魚油和全方位綜合維生素經過特別調配，在服用的同時實踐dōTERRA的健康理念，便可促進實現最優化的健康狀態。 dōTERRA的健康理念包括健康的生活方式選擇和負責任的醫療保健。 當你將終身保健套裝融入生活，也可以考慮以下促進健康生活的要素：

營養與消化: 透過均衡的膳食，包括水果和蔬菜等全食物，為身體提供重要營養。 支持健康的消化系統，有效分解食物，優化營養吸收。

活動與新陳代謝: 堅持每天活動身體，保持健康、旺盛的新陳代謝，充分優化以提升精力和耐力，達到最理想的體重和身體組成比例。

在兼顧營養和消化吸收的同時，這些因素就是你健康長壽的關鍵。

營養與新陳代謝

營養與新陳代謝是相輔相成的兩大因素，對你的健康福祉有著不容小覷的作用。 營養指的是從環境中獲取營養素，而新陳代謝則是身體將食物轉化為燃料的化學過程。

然而，新陳代謝對人體健康的影響遠不止這些！ 新陳代謝會影響你的能量、體重、身體組成、睡眠，甚至認知能力。 研究發現，營養素缺乏或過剩導致的營養代謝或能量平衡持續紊亂會引發細胞壓力，進而導致新陳代謝失調和組織損傷，最終甚至引發後天代謝症候群。

dōTERRA的新瑞活力套裝專門用於增強和優化你的代謝功能。 哈佛大學和其他機構的一些最新研究表明，代謝健康和健康老化兩者密不可分。 這意味著你的新陳代謝功能越強大、越健康，你就越能感受到那份由內而外的年輕活力。

掃描下方二維碼了解更多！

了解更多新瑞活力
套裝的內容