

dōTERRA®



dōTERRA®
MALAYSIA
AJL 932137

更新于01012023

侧柏

香 | 抹 | 直



产地：



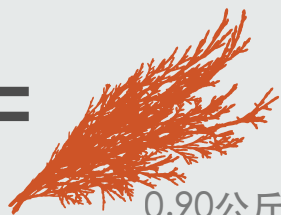
小知识

侧柏精油是由加拿大的美西红侧柏为原料制作而成。这种树有高度防腐及防虫害的特质，因此即使在树倒超过一百年后仍能维持原貌。

制作一瓶精油需要多少侧柏？



=



0.90公斤

制作5毫升的侧柏精油需要0.90公斤的美西红侧柏。

精油化学

侧柏主要的芳香化合物组成及效益

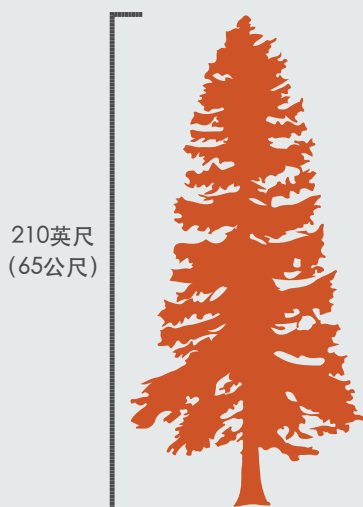


甲基侧柏酯

散发木香

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

关于美西红侧柏



210英尺
(65公尺)

一棵美西红侧柏能长到210英尺（65公尺）高！

小知识

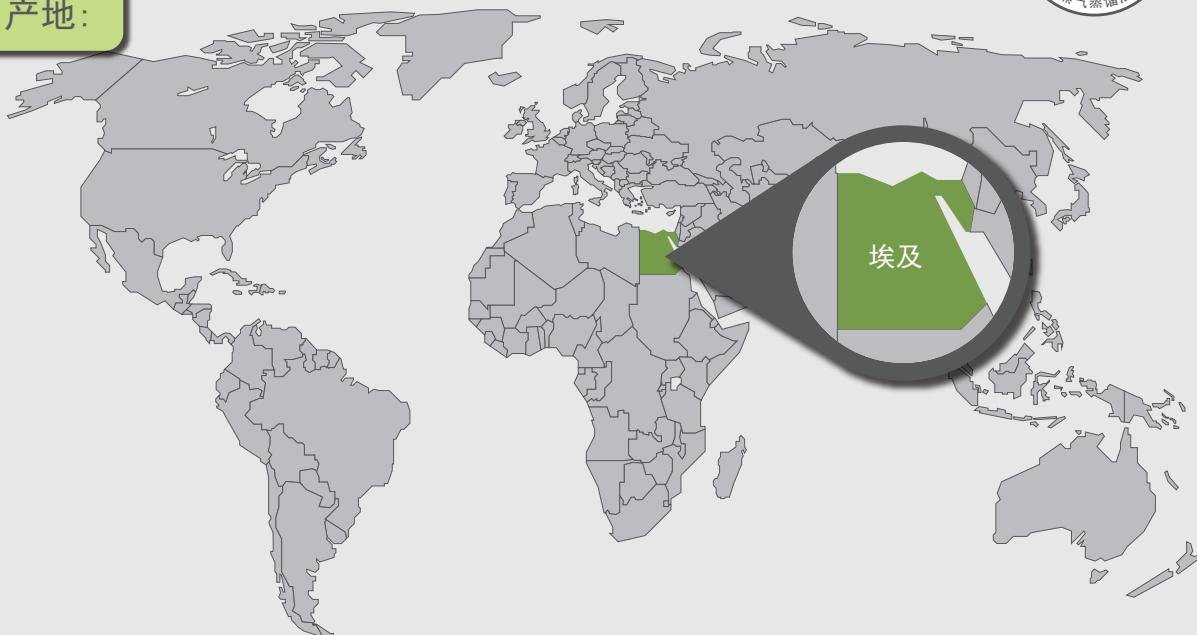
多特瑞的侧柏精油是从锯木时产生的木屑及木材工厂生成的副产品中提炼而来，是一种零浪费且十分具有永续性的作法。

搭配这些精油效果更佳！



doTERRA®

产地：



制作一瓶精油需要多少罗勒？



制作一瓶15毫升的罗勒精油需要1.81公斤的罗勒叶。

精油化学

罗勒主要的芳香化合物组成及效益



表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **276** 则关于罗勒之益处的研究被发表

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

在意大利文化的传统中，罗勒经常被用来作为爱的象征。男人在身上配戴罗勒时，代表他对那位他正在追求的女性是非常认真的。

搭配这些精油效果更佳！



小知识

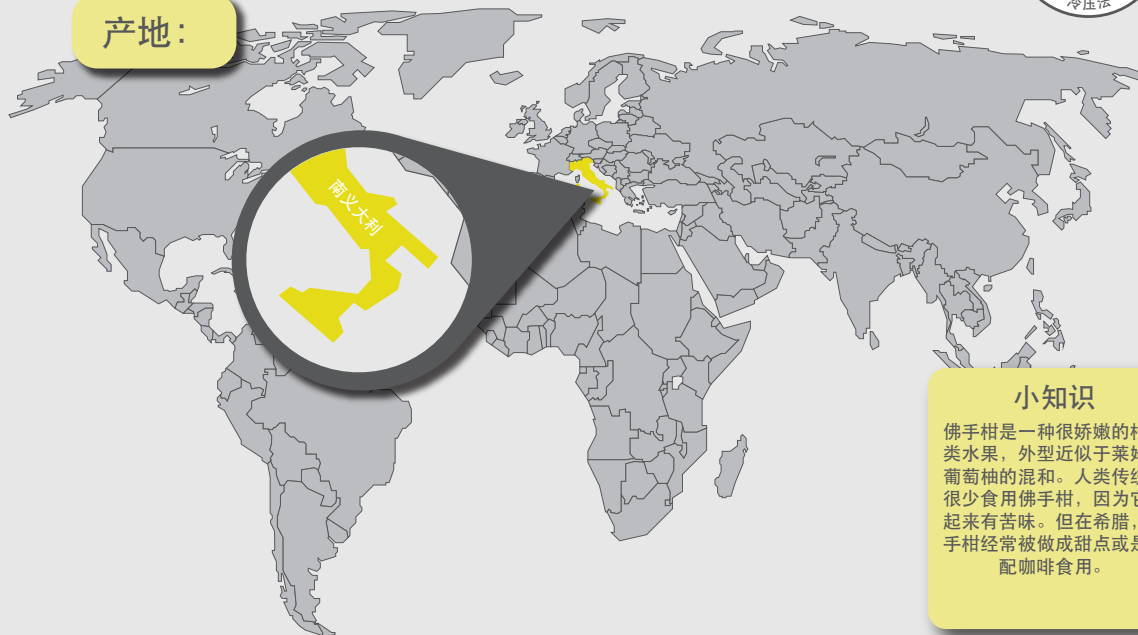
在历史上，东正教祭典使用的圣水都是以罗勒调制成的。

佛手柑

香 | 抹 | 敏



产地:



小知识

佛手柑是一种很娇嫩的柑橘类水果，外型近似于莱姆和葡萄柚的混和。人类传统上很少食用佛手柑，因为它尝起来有苦味。但在希腊，佛手柑经常被做成甜点或是搭配咖啡食用。

制作一瓶精油需要多少佛手柑？



=



制作一瓶15毫升的佛手柑精油需要2.72公斤的佛手柑果皮。

精油化学

佛手柑主要的芳香化合物组成及效益



舒缓

减缓紧张

提振精神

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **121** 则关于佛手柑之益处的研究被发表

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

格雷伯爵茶的特点就在于它是加了佛手柑油的红茶。

搭配这些精油效果更佳！



doTERRA®

黑胡椒

香 | 抹 | 敏



产地:



制作一瓶精油需要多少黑胡椒?



0.2公斤



制作一瓶5毫升的黑胡椒精油需要0.2公斤的黑胡椒果实。

精油化学



黑胡椒主要的芳香化合物组成及效益

提振精神

放松

舒缓

促进肌肤洁净

促进肌肤洁净

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有60则关于黑胡椒之益处的研究被发表

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

黑胡椒是一种开花藤本植物，人们通常为了取其果实而栽种。开花后大约需要9个月的时间，黑胡椒的果实才足够成熟而可以采收。

小知识

黑胡椒在古希腊和罗马享有盛名，在当时甚至被当作交易用的货币。

搭配这些精油效果更佳!



doTERRA®

黑云杉

香 | 抹 | 敏



产地：



制作一瓶精油需要多少黑云杉？



=

2.17公斤



制作一瓶5毫升的黑云杉精油需要约2.17公斤的黑云杉。

精油化学



黑云杉主要的芳香化合物组成及效益

放松

洁净

放松

平静

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **153** 篇关于黑云杉之健康效益研究被发表。

统计数字在2019年9月由美国国立医学图书馆提供

小知识

黑云杉的球果一开始是紫色的，经过一段时间会变成褐色。

搭配这些精油效果更佳！



小知识

黑云杉是森林中驯鹿的食物来源之一。

dōTERRA®

蓝艾菊

香 | 抹 | 直



产地:



制作一瓶精油需要多少蓝艾菊？



=



1.7公斤

制作一瓶5毫升的蓝艾菊精油需要1.7公斤的蓝艾菊。

精油化学



蓝艾菊主要的芳香化合物组成与效益有

放松

净化

舒缓

图表呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物之一，其他成分也是可能存在的。

相关研究

52

已有52篇关于母菊天蓝烃之健康益处

319

及319篇关于桉烯之益处的研究被发表，此二种芳香化合物为蓝艾菊中最常见的成分。

统计出处：美国国家医学图书馆于2017年12月提供。

小知识

虽然蓝艾菊精油的名字有一个“蓝”字，瓶身也是蓝色的，但蓝艾菊的花朵其实是黄色的！

搭配这些精油效果更佳！



dōTERRA®

卡南伽

香 | 抹 | 直



产地：



制作一瓶精油



=



卡南伽花在日出前后的清晨收获，以避免阳光照射在花朵上照射时间过长，这会导致精油开始蒸发。收获后不久，花会被水蒸馏以提取精油。

精油化学



卡南伽主要的芳香化合物组成与效益

图表呈现的仅是在此精油中最常见的化合物。其他成分也是可能存在的。

相关研究

已有 **35+** 则
关于卡南伽之益处的
研究被发表

统计数字在2020年7月由美国
国立医学图书馆提供

小知识

卡南伽精油和伊兰伊兰精油是来自同一种树。卡南伽精油萃取自学名为 *Cananga odorata* 的 *macrophylla* 品种，而伊兰伊兰精油则是来自纯正的 *Cananga odorata* 品种。

搭配这些精油效果更佳！



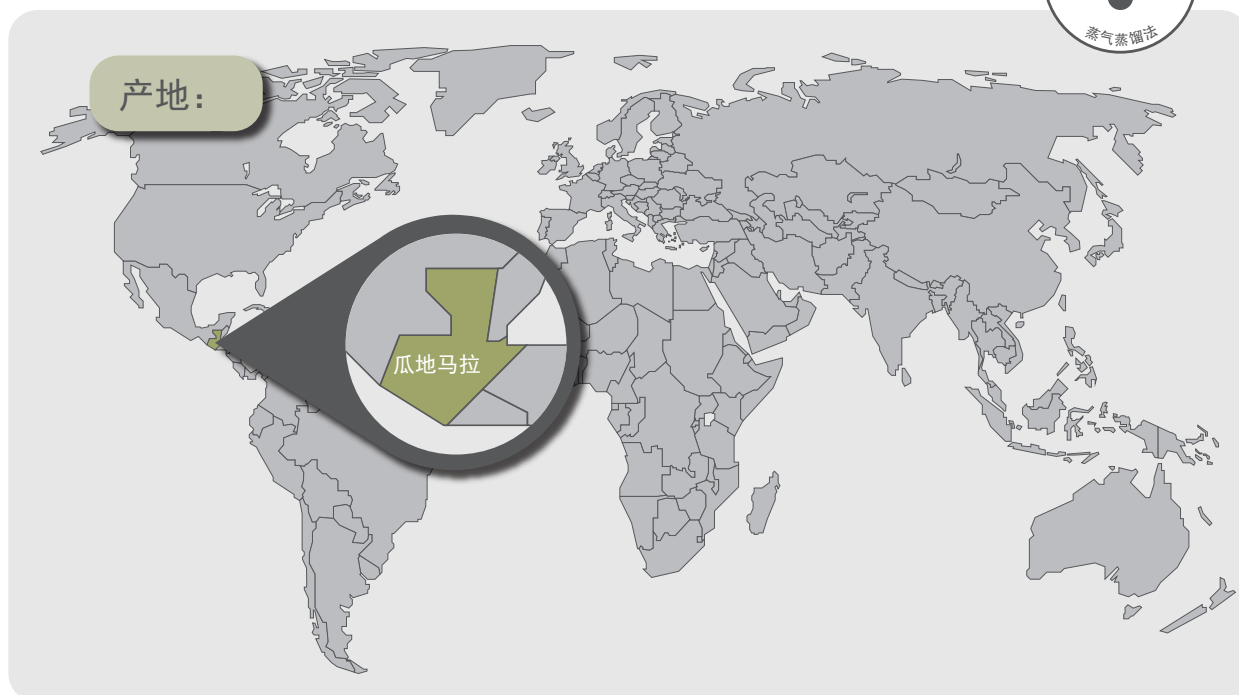
小知识

根据传统，印尼人依据阿育吠陀疗法将卡南伽的花放置新婚夫妇枕头上，这样可以为他们带来美满幸福的一生。

doTERRA®

豆蔻

香 | 抹 | 直



制作一瓶精油需要多少豆蔻？



=

0.13 公斤



制作一瓶5毫升的豆蔻精油需要0.13公斤的小豆蔻种子。

精油化学



豆蔻主要的芳香化合物组成及效益

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **33** 则关于
豆蔻之益处的研究
被发表

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

豆蔻精油是由豆蔻种子荚制成，一个种子荚中通常含有10到20颗种子。这些种子荚经过36小时的曝晒后，会被贩售作为辛香料或蒸馏用。

搭配这些精油效果更佳！



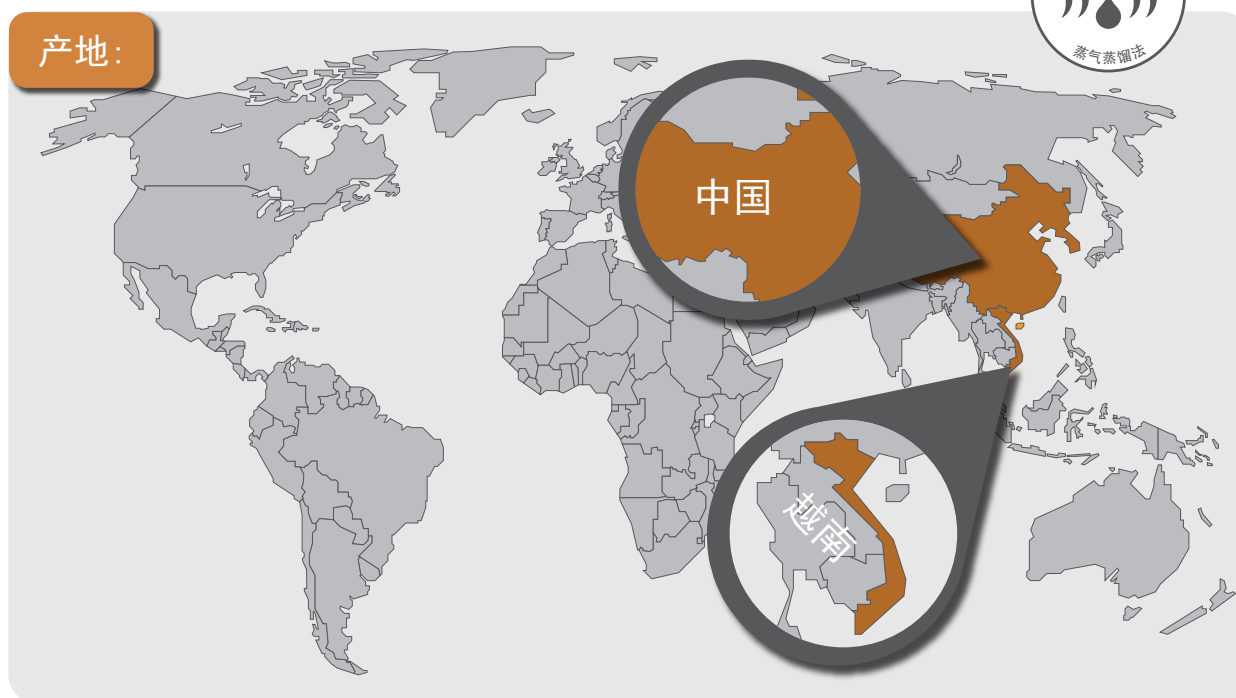
dōTERRA®

桂皮

香 | 抹 | 稀



产地:



制作一瓶精油需要多少桂皮?



0.9公斤



制作一瓶15毫升的桂皮精油需要0.9公斤的桂皮。

精油化学

桂皮主要的芳香化合物组成及效益



表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **77** 则关于桂皮之益处的研究被发表

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

桂皮是一种可以长到65英尺高的长青植物。

搭配这些精油效果更佳!



doTERRA®

雪松

香 | 抹 | 敏



产地：



制作一瓶精油需要多少雪松？



=



0.22公斤

制作一瓶15毫升的雪松精油需要0.22公斤的雪松。

精油化学

雪松主要的芳香化合物组成及效益



雪松醇

减缓压力

雪松烯

促进肌肤洁净

罗汉柏烯

木香

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **80+** 则关于雪松之益处的研究被发表

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

多特瑞的雪松精油是从木材工厂生成的副产品中提炼而来，是一种零浪费且十分具有永续性的作法。

搭配这些精油效果更佳！



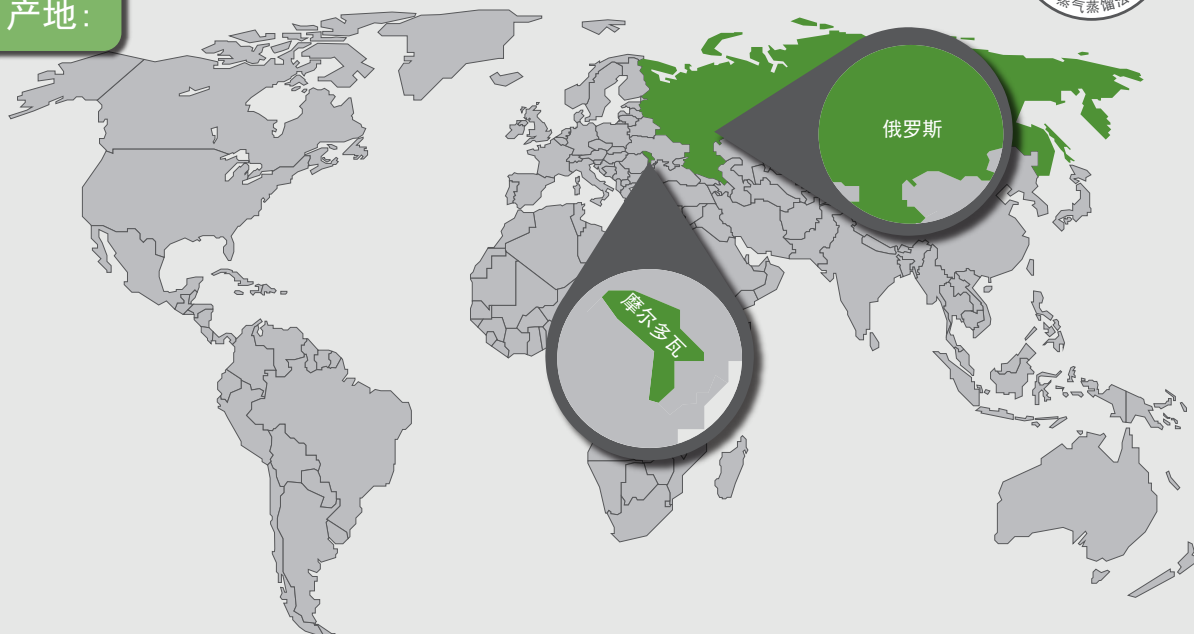
dōTERRA®

胡荽叶

香 | 抹 | 直



产地:



制作一瓶精油需要多少胡荽叶?



=



3.17公斤

制作一瓶15毫升的胡荽叶精油需要3.17公斤的胡荽叶。

精油化学

胡荽叶主要的芳香化合物组成及效益



增添香气

舒缓

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **71** 则关于
胡荽叶之益处的
研究被发表

统计数字在2017年12月由美国
国立医学图书馆提供

小知识

胡荽植株全株皆可食用。常见的胡荽草药是指胡荽叶片的部分，而胡荽的种子则是一种称为芫荽子的香料。这两种材料在拉丁美洲、亚洲、美国菜餚里都是非常常见的调味料。

搭配这些精油效果更佳!

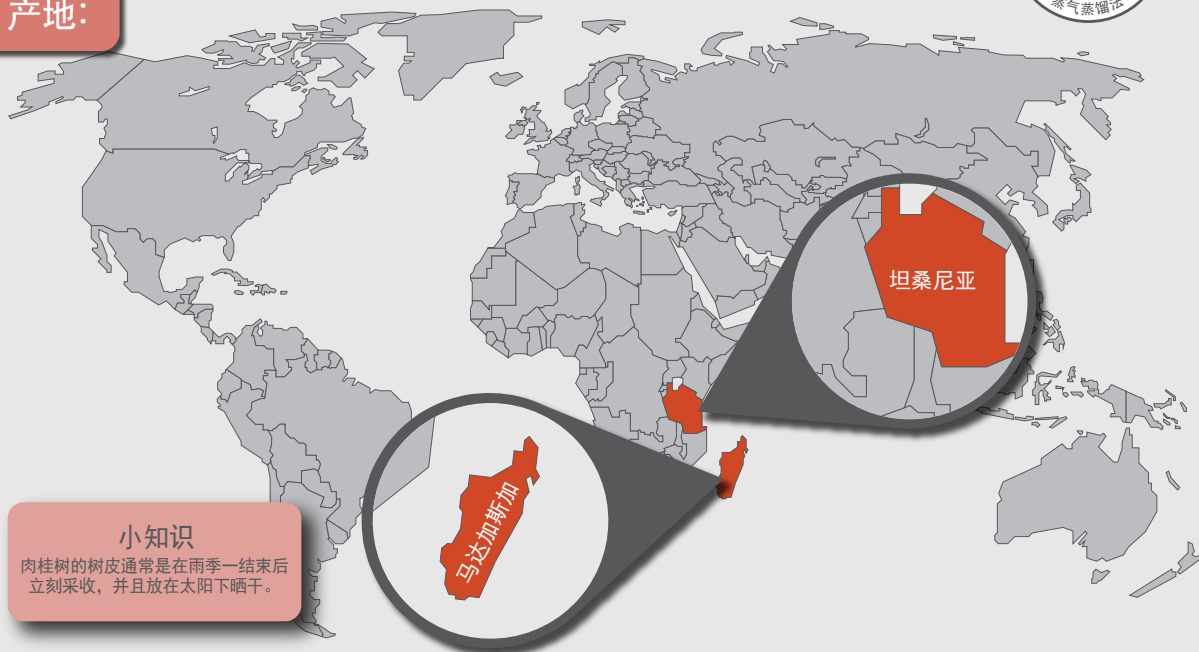


肉桂

香 | 抹 | 稀



产地：



小知识

肉桂树的树皮通常是在雨季一结束后立刻采收，并且放在太阳下晒干。

制作一瓶精油需要多少肉桂？



=

0.68公斤



制作一瓶5毫升的肉桂精油需要0.68公斤的肉桂树皮。

精油化学

肉桂主要的芳香化合物组成及效益



表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有**371**则关于肉桂之益处的研究被发表

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

采集者每年只剥取肉桂树一半的树皮，并且每次都轮流采集不同半边的树皮，以维护树木的健康。

搭配这些精油效果更佳！



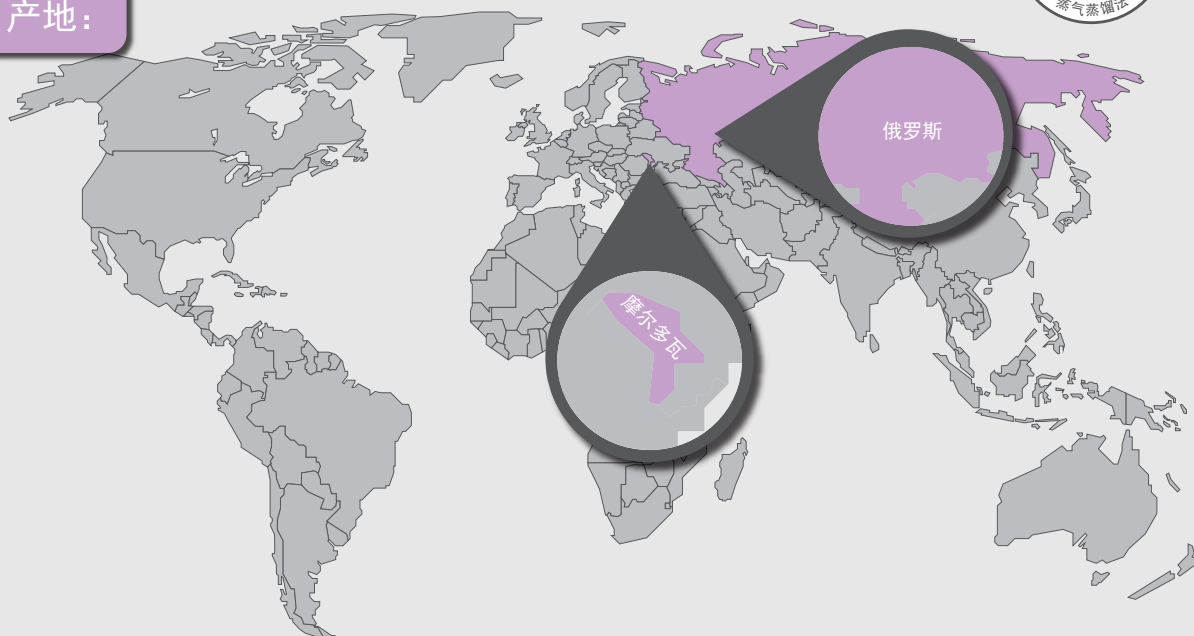
doTERRA®

快乐鼠尾草

香 | 抹 | 直



产地：



制作一瓶精油需要多少快乐鼠尾草？



=



4.9公斤

制作一瓶15毫升的快乐鼠尾草精油需要4.9公斤的快乐鼠尾草植株。

精油化学

快乐鼠尾草主要的芳香化合物组成及效益



减缓紧张

舒缓

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **57** 则关于快乐鼠尾草之益处的研究被发表

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

在古代，快乐鼠尾草常被用来做成爱情灵药。只要混和乾燥薰衣草、缬草、橡树叶，和你所爱的那位单身男子衣服上的扣子，据信，制成的灵药能使那位男子被灵药的制作者吸引。

小知识

快乐鼠尾草是一种可以长到六英尺高的两年生或多年生植物。

搭配这些精油效果更佳！



丁香

香 抹 直



产地：



小知识

丁香精油是自丁香花苞提炼而来的。丁香树是一种常绿乔木，丁香花苞生长在其上，当花色转为亮红色时即可采收。

制作一瓶精油需要多少丁香？



=

0.1公斤



制作一瓶15毫升的丁香精油需要0.1公斤的丁香花苞。

精油化学

丁香主要的芳香化合物组成及效益



舒缓

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **365** 则关于
丁香之益处的研究被
发表

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

丁香(clove)一字源自拉丁文里的clavus，是指甲的意思。会有这样的名字，想必是由于丁香花苞的形状就像小小尖尖的指甲一般。

搭配这些精油效果更佳！



doTERRA®

古巴香脂

香 | 抹 | 敏



产地：



小知识

与多特瑞合作的采集者中有许多居住在亚马逊河沿岸，他们通常使用采脂的方式——一种类似于采枫糖浆的作法来收集古巴香脂树的树脂。

制作一瓶精油需要多少古巴香脂树？



=

0.0272公斤



制作一瓶15毫升的古巴香脂精油需要0.0272公斤的古巴香脂树树脂。

精油化学

古巴香脂主要的芳香化合物组成及效益



舒缓

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有

1,064+

则关于石竹烯(古巴香脂中最主要的化学成分)之益处的研究被发表

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

古巴香脂树能活到400年，而且能长到超过100英尺高。

搭配这些精油效果更佳！



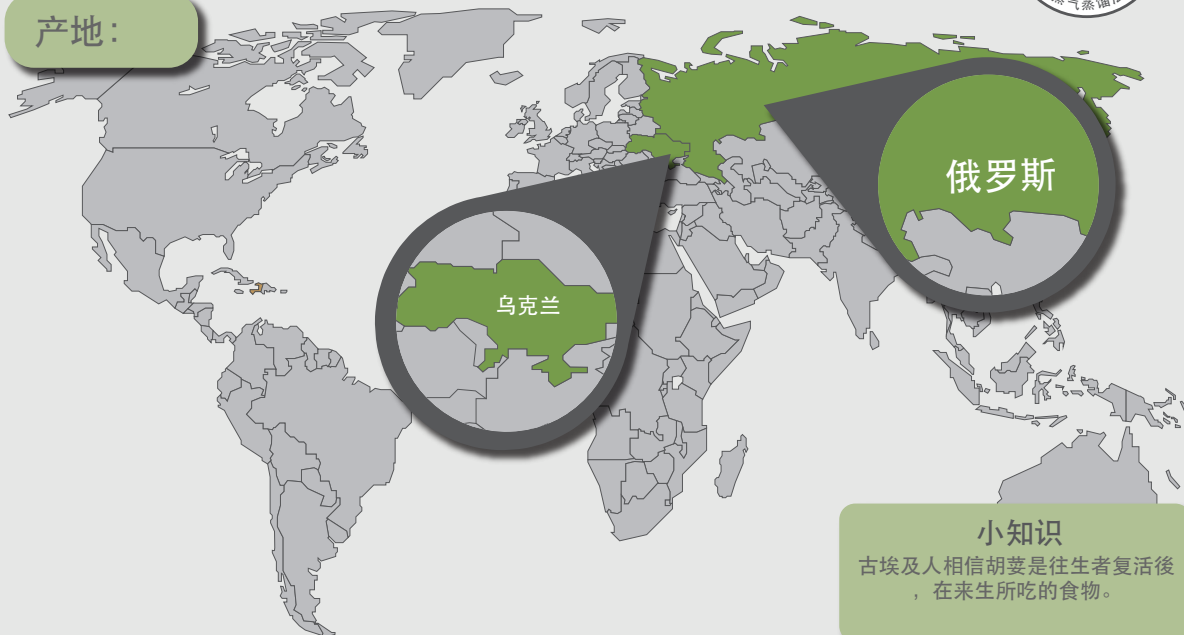
dōTERRA®

胡荽

香 | 抹 | 直



产地：



俄罗斯

乌克兰

小知识

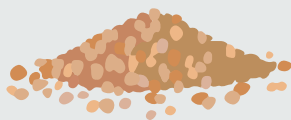
古埃及人相信胡荽是往生者复活後，在来生所吃的食物。

制作一瓶精油需要多少胡荽？



=

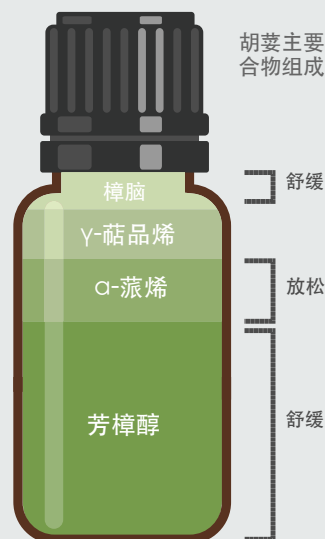
1.36公斤



制作一瓶15毫升的胡荽精油需要1.36公斤的胡荽种子。

精油化学

胡荽主要的芳香化合物组成及效益



表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **106** 则关于胡荽之益处的研究被发表

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

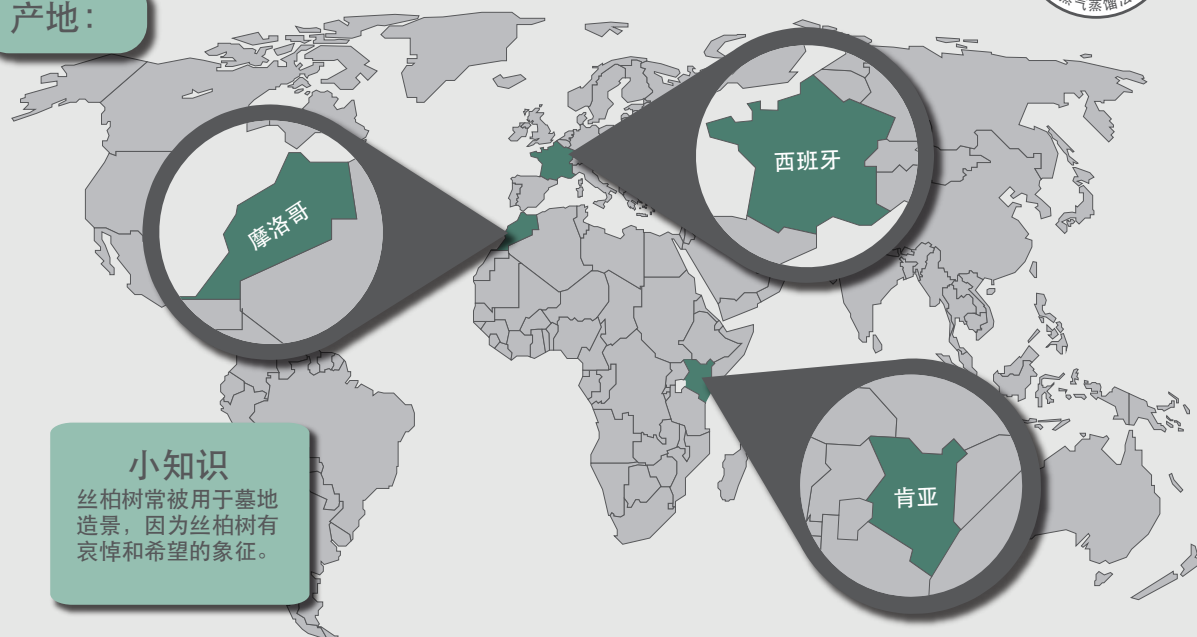
胡荽及胡荽叶精油是萃取自同一种植物—胡荽叶是萃取自叶片而胡荽是萃取自种子。

搭配这些精油效果更佳！



dōTERRA®

产地：



小知识

丝柏树常被用于墓地造景，因为丝柏树有哀悼和希望的象征。

制作一瓶精油需要多少丝柏？



=



4 公斤

制作一瓶15毫升的丝柏精油需要约4公斤的丝柏叶。

精油化学

丝柏主要的芳香化合物组成与效益



促进肌肤洁净

放松

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **944** 篇以上关于丝柏之健康效益研究被发表。

统计数字出处：
美国国立医学图书馆于2017年12月提供。

小知识

在梵高最有名的画作「星空」中，夜晚的村庄，有一对丝柏树伫立在满天星空下。

搭配这些精油效果更佳！



黄杉

香 | 抹 | 直



产地：



小知识

黄杉当初是木材商为了商业利益而引进新西兰的。它们在纽西兰生长的速度比在美国快25倍。因此它们成为了外来入侵种，覆盖许多山丘，让原生植物无处可以生长。

纽西兰

制作一瓶精油需要多少黄杉？



0.54 公斤



制作一瓶5毫升的道格拉斯冷杉精油需要0.54公斤的道格拉斯冷杉。

精油化学

黄杉主要的芳香化合物组成与效益



维持肌肤洁净

减缓紧张

提振精神

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **593** 则关于β-蒎烯(黄杉的主要化学成分)之益处的研究被发表

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

黄杉的名字取自於一位苏格兰的植物学家David Douglas。然而，这个树的学名—*Pseudotsuga menziesii*，是以一位David Douglas的竞争对手Archibald Menzies的名字取的。

搭配这些精油效果更佳！



dōTERRA®

尤加利

香 | 抹 | 敏



产地：



小知识

尤加利有超过700种，而澳洲有约75%的植被都是由这些尤加利组成的。

澳洲

制作一瓶精油需要多少尤加利？



=



0.45 公斤

製作一瓶15毫升的尤加利精油需要0.45公斤的尤加利叶。

精油化学

尤加利主要的芳香化合物组成与效益



减缓压力

促进肌肤洁净

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **421** 则关于尤加利之益处的研究被发表

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

无尾熊只吃尤加利叶维生，且每年平均食用超过450磅的尤加利叶。

搭配这些精油效果更佳！



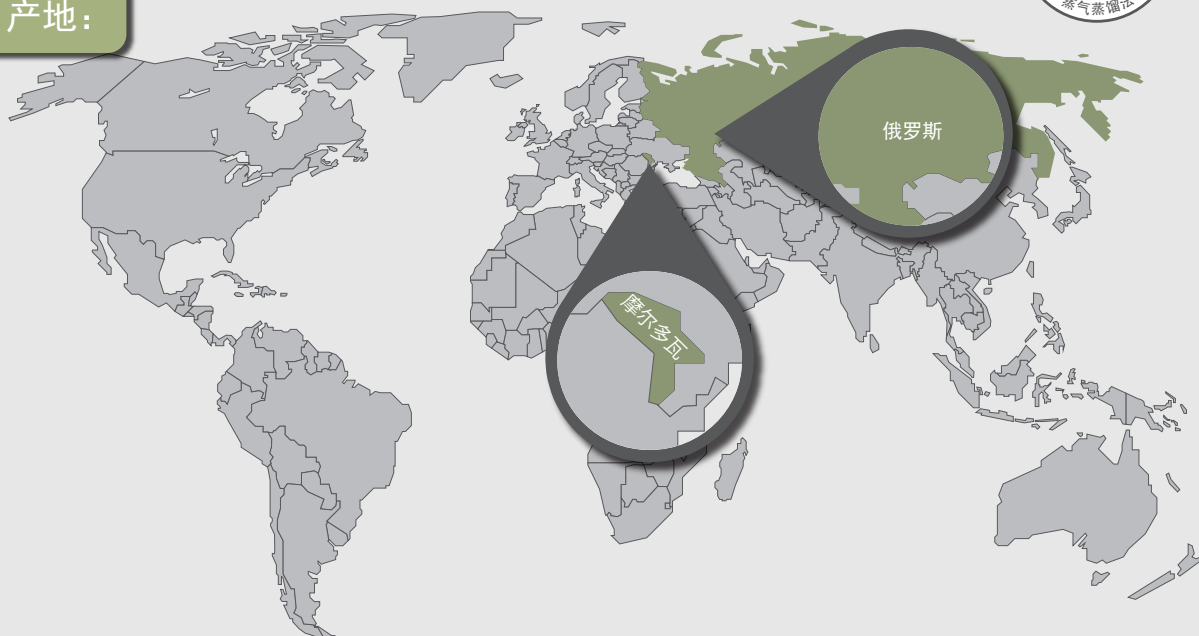
dōTERRA®

甜茴香

香 抹 敏



产地:



制作一瓶精油需要多少甜茴香?



=

0.3 公斤



制作一瓶15毫升的甜茴香精油需要0.3公斤的甜茴香种子

精油化学



甜茴香主要的芳香化合物组成与效益

放松
香氛

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **161** 则关于甜茴香之益处的研究被发表

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

古希腊人称茴香为 marathos，希腊的马拉松镇(Marathon)就是由於盛产茴香而得名。

搭配这些精油效果更佳!

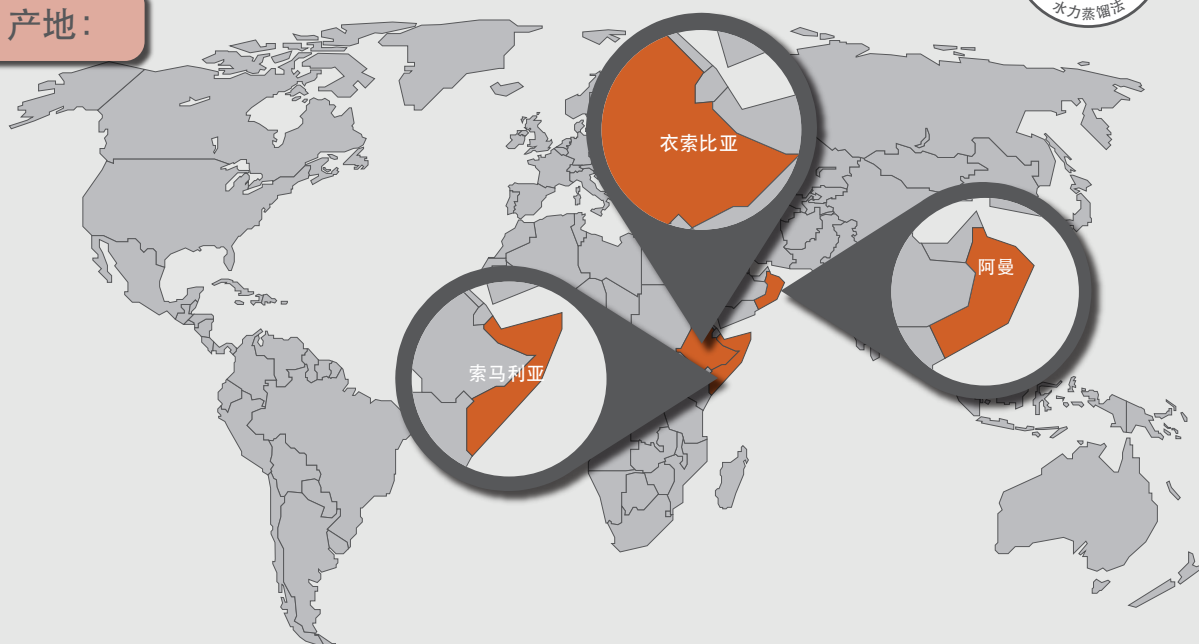


乳香

香 | 抹 | 直



产地：



制作一瓶精油需要多少乳香？



=

0.22 公斤



製作一瓶15毫升的乳香精油需要0.22公斤的乳香树脂。

精油化学

乳香主要的芳香化合物组成与效益：



表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **100+**
则关于乳香之益处
的研究被发表

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

乳香树(frankincense)一也就是Boswellia—每年可以生产好几磅的树脂。如果有受到良好照顾的话，乳香树能持续生产树脂几百年之久。

搭配这些精油效果更佳！



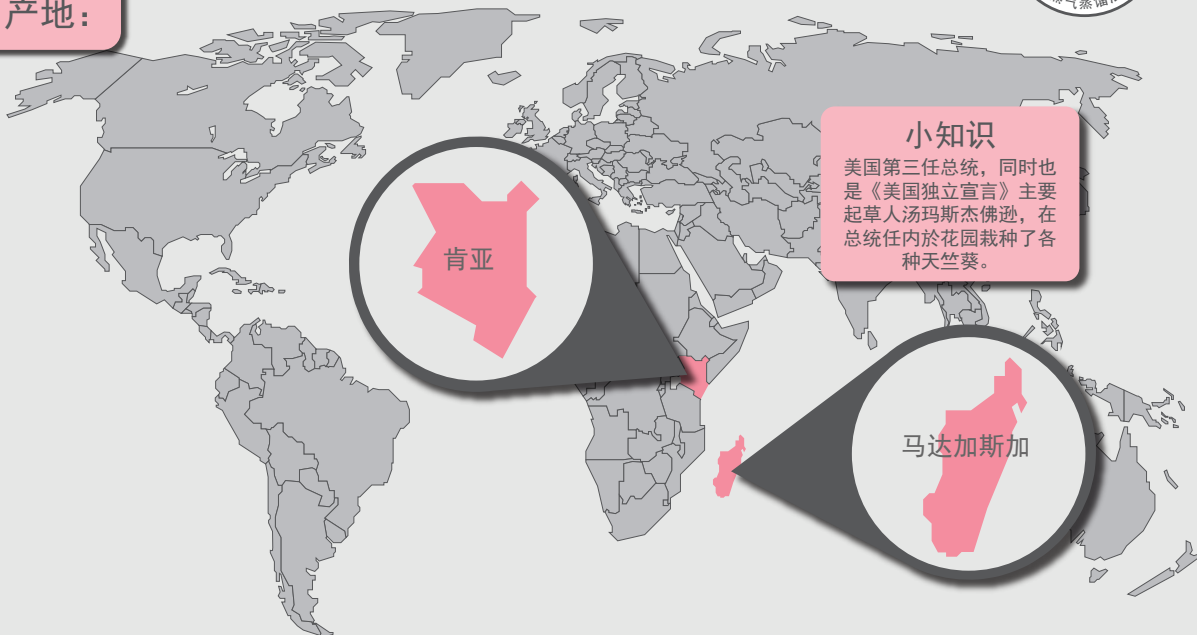
dōTERRA®

天竺葵

香 | 抹 | 敏



产地:



小知识

美国第三任总统，同时也是《美国独立宣言》主要起草人汤玛斯杰佛逊，在总统任内於花园栽种了各种天竺葵。

制作一瓶精油需要多少天竺葵？



=



製作一瓶15毫升的天竺葵精油需要11.3公斤的天竺葵植株。

精油化学



天竺葵主要的芳香化合物组成与效益

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **140** 则关于天竺葵之益处的研究被发表

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

Geranium(天竺葵)一字通常用来泛指横跨两个属的所有天竺葵。多特瑞的天竺葵精油则是取自香叶天竺葵(Pelargonium graveolens)。

搭配这些精油效果更佳！



doTERRA®

生姜

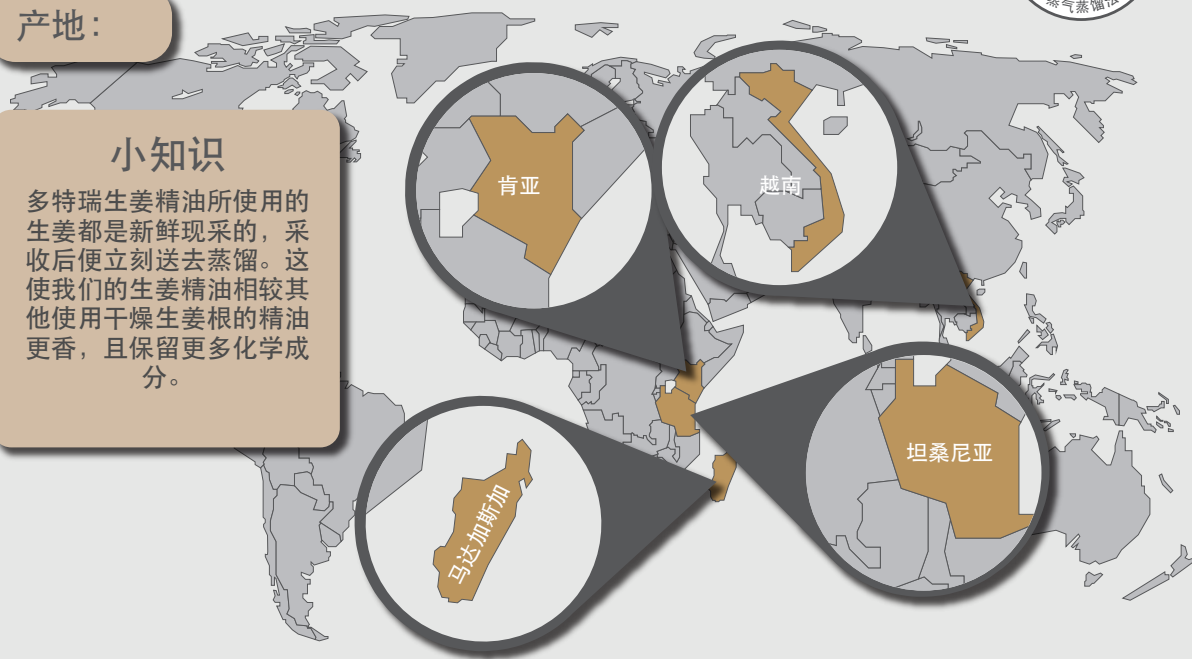
香 | 抹 | 敏



产地：

小知识

多特瑞生姜精油所使用的生姜都是新鲜现采的，采收后便立刻送去蒸馏。这使我们的生姜精油相较其他使用干燥生姜根的精油更香，且保留更多化学成分。



制作一瓶精油需要多少生姜？



=



0.45公斤

制作一瓶15毫升的生姜精油需要0.45公斤的生姜根。

精油化学

生姜主要的芳香化合物组成与效益



表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **177** 则关于生姜之益处的研究被发表

统计数字在2017年12月由美国国家医学图书馆提供

小知识

生姜的学名 Zingiber 来自梵文中的sringabera，是「角锥状」的意思。

搭配这些精油效果更佳！



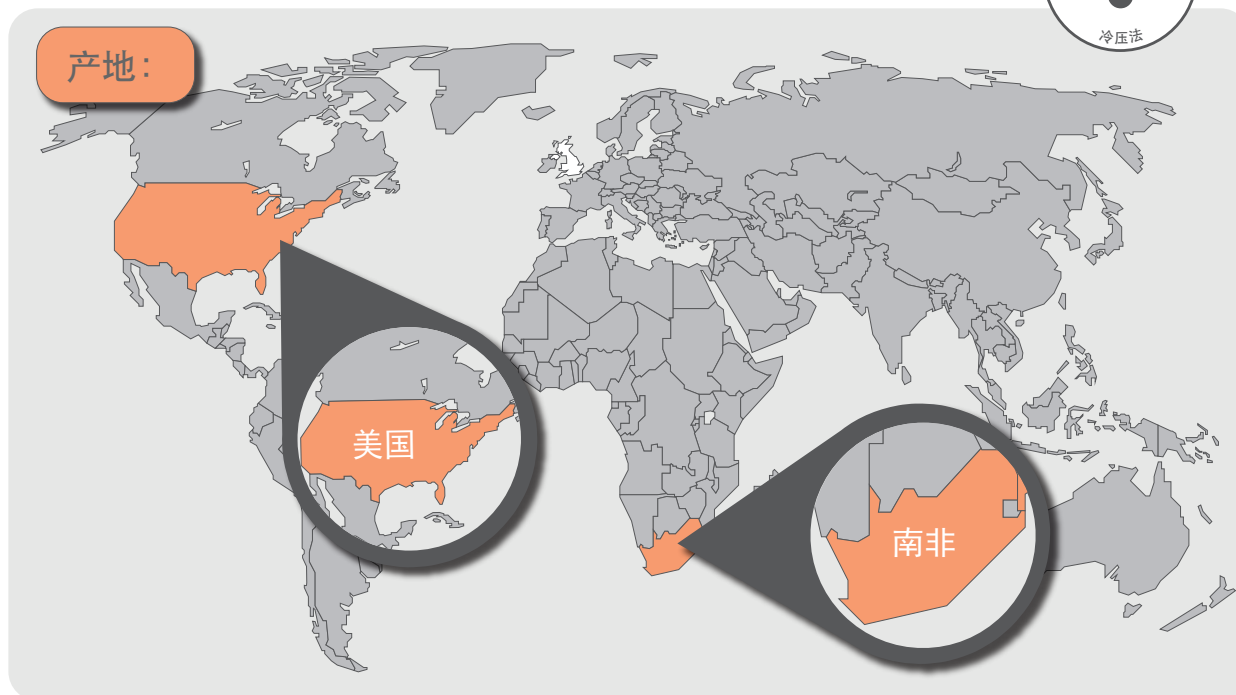
doTERRA®

葡萄柚

香 | 抹 | 直



产地：



制作一瓶葡萄柚精油需要多少葡萄柚？



=



5公斤

製作一瓶15毫升的葡萄柚精油需要5公斤的葡萄柚果皮。

精油化学

葡萄柚主要的芳香化合物组成与效益



柠檬烯

提振精神

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **980** 则关于柠檬烯(葡萄柚中的主要化学成分)之益处的研究被发表。

统计数字在2017年12月由美国国家医学图书馆提供。

小知识

葡萄柚会有这样的名字，想必是因为它们的果实总是成丛地长，有如巨大的黄色葡萄串。

小知识

研究显示葡萄柚的味道可以帮助减低不必要的食欲。

搭配这些精油效果更佳！



夏威夷檀香木

香 | 抹 | 直



产地：



制作一瓶精油需要多少夏威夷檀香木？



=



0.23公斤

制作一瓶5毫升的夏威夷檀香木精油需要0.23公斤的夏威夷檀香木。

精油化学



夏威夷檀香木主要的芳香化合物组成与效益

香氛

舒缓

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **50** 则关于夏威夷檀香木之益处的研究被发表。

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

中国人过去使用夏威夷檀香木散发香味的心材，做成香、作为医药用途、雕刻，还有制作建筑物。

搭配这些精油效果更佳！



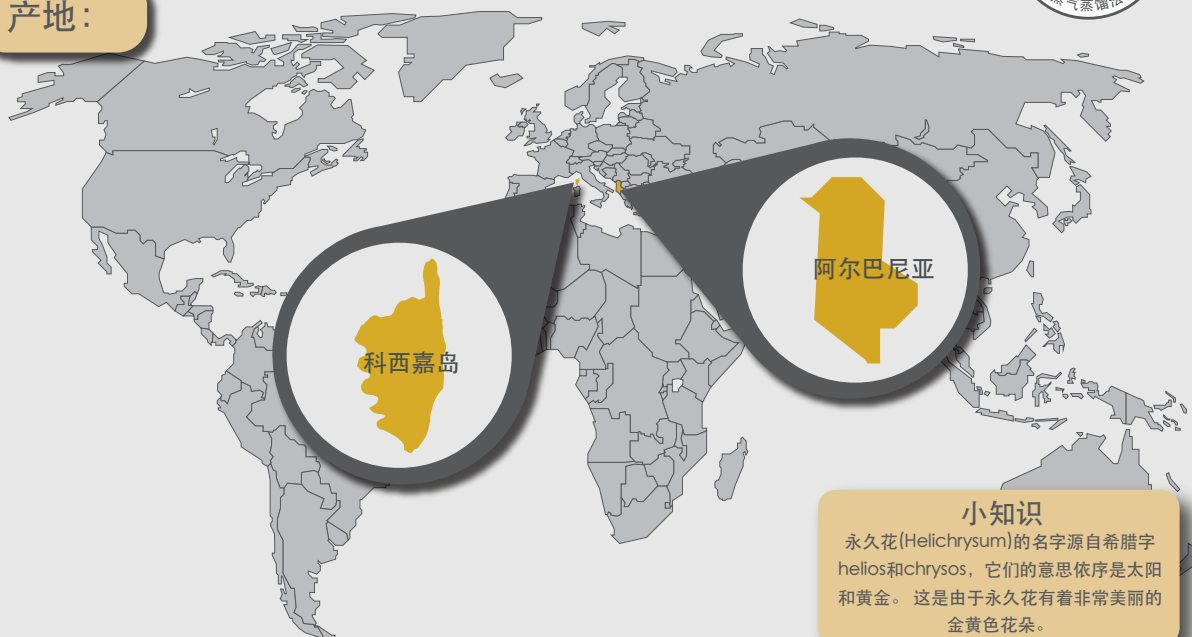
dōTERRA®

永久花

香 | 抹 | 直



产地：



小知识

永久花(Helichrysum)的名字源自希腊字 helios和chrysos, 它们的意思依序是太阳和黄金。这是由于永久花有着非常美丽的金黄色花朵。

制作一瓶精油需要多少永久花？



=



1.8公斤

制作一瓶5毫升的永久花精油需要1.8公斤的永久花花朵。

精油化学

永久花主要的芳香化合物组成与效益



放松

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **38** 则关于永久花之益处的研究被发表

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

作为雏菊家族的一员，永久花同时也是一种娇小的多年生草本植物。有着细窄的银色叶片、总是长成一丛丛的金黄色花朵，还有球状的花苞。

搭配这些精油效果更佳！

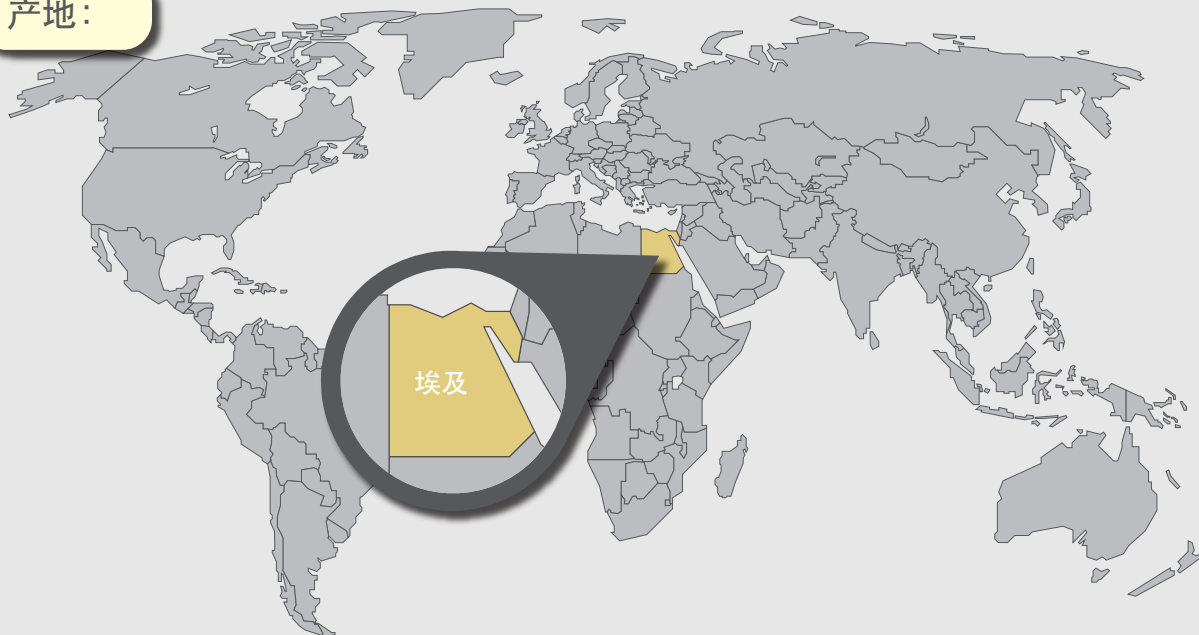


dōTERRA®

茉莉滚珠瓶

香 | 抹 | 直

产地：



制作一瓶精油需要多少茉莉？



=



3.6公斤

需要约3.6公斤的花朵，大约20,000朵茉莉花，而每一朵茉莉花，都是手工摘取的。

您曾在何处闻过它的香气

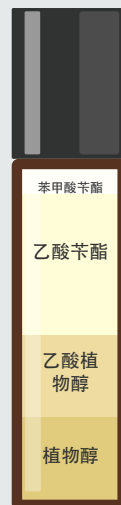
茉莉是充满浪漫气息和异国情调的香气，因此成为香水工业最广泛使用的香氛之一，以下是几款使用不同茉莉花精油的知名香水。



小知识

在每一天不同的时刻，茉莉花的芳香化合物组成成分会明显地发生变化，多特瑞茉莉精油所采用的茉莉花朵，是在早晨采收的，这时候也是茉莉花的芳香化合物最佳的时刻。

精油化学



茉莉滚珠瓶主要的芳香化合物组成与效益

苯甲酸苄酯

香氛

乙酸苄酯

甜美香气

乙酸植物醇

香氛

植物醇

洁净

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

搭配这些精油效果更佳！



dōTERRA®

杜松浆果

香 抹 直



产地：



有趣小知识

古希腊的运动员在奥林匹亚赛事中常使用杜松浆果，因为他们相信这有助于耐力提升。

制作一瓶精油需要多少杜松浆果？



=



0.45公斤

制作一瓶5毫升的杜松浆果精油需要0.45公斤的杜松浆果。

精油化学

杜松浆果主要的芳香化合物组成与效益



表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有**44**则关于
杜松浆果之益处的
研究被发表。

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

杜松浆果在成熟时是蓝色的，在古时候象征男孩的诞生。

搭配这些精油效果更佳！



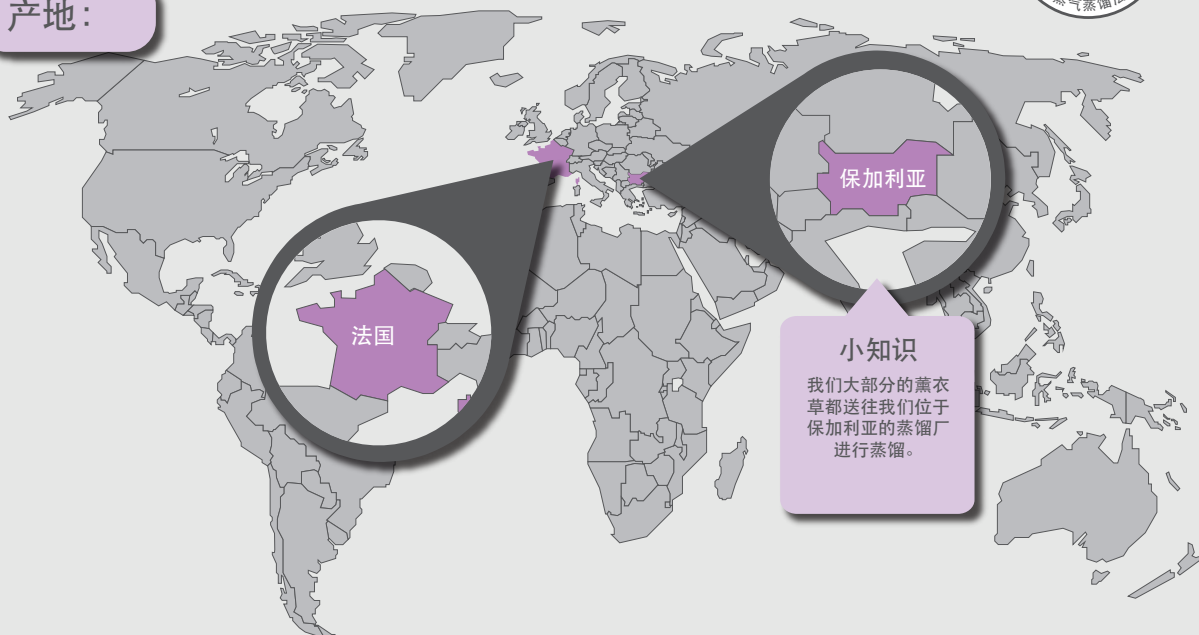
doTERRA®

薰衣草

香 | 抹 | 直



产地：



保加利亚

法国

小知识

我们大部分的薰衣草都送往我们位于保加利亚的蒸馏厂进行蒸馏。

制作一瓶精油需要多少薰衣草？



=



1.36公斤

制成一瓶15毫升的精油需要1.36公斤的薰衣草。

精油化学

薰衣草主要的芳香化合物组成与效益



促进肌肤洁净

舒缓

减缓紧张

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

600+

则关于薰衣草之益处的研究已被发表

次人体临床试验

266

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

一株新生的薰衣草从种子成长到成熟状态需要两年时间。

搭配这些精油效果更佳！



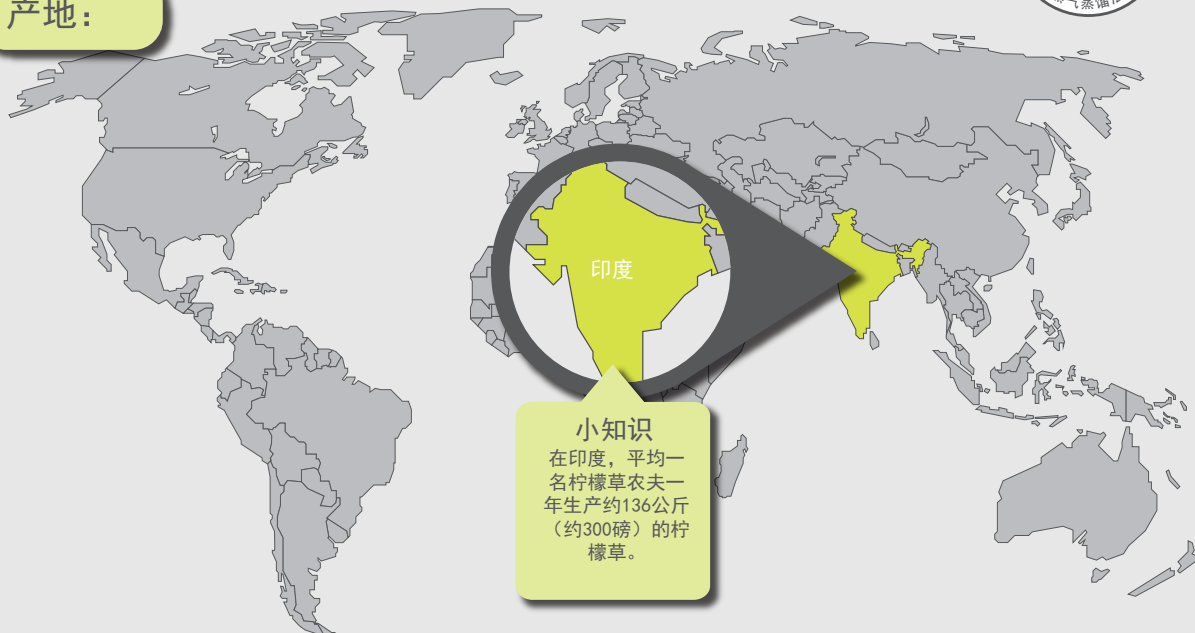
doTERRA®

柠檬草

香 | 抹 | 敏



产地：



印度

小知识

在印度，平均一名柠檬草农夫一年生产约136公斤（约300磅）的柠檬草。

制作一瓶精油需要多少柠檬草？



=



1.4 公斤

制作一瓶15毫升的柠檬草精油需要1.4公斤的柠檬草。

精油化学

柠檬草主要的芳香化合物组成与效益



表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有**400+**则关于柠檬草之益处的研究被发表

14

次人体临床试验

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

蒸馏完的柠檬草会被用来作为蒸馏炉的燃料。

搭配这些效果更佳！



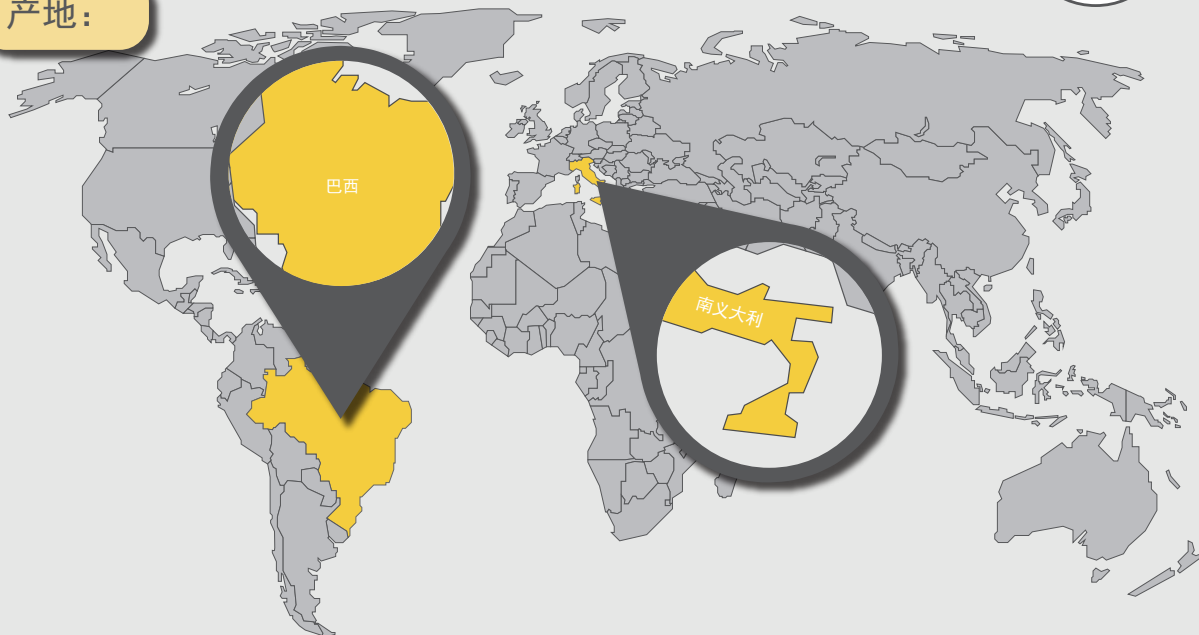
dōTERRA®

柠檬

香 | 抹 | 直



产地：



制作一瓶精油需要多少柠檬？



=



3.18公斤

制作一瓶15毫升的柠檬精油需要3.18公斤柠檬。

精油化学

柠檬主要的芳香化合物组成与效益



减缓紧张

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究



统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

一棵柠檬树一年就有可能生产500到600磅的柠檬

搭配这些精油效果更佳！



doTERRA®

莱姆

香 | 抹 | 敏



产地：



制作一瓶精油需要多少莱姆？



=

2.7公斤



生产一瓶15毫升的莱姆精油需要2.7公斤的莱姆皮。

精油化学

莱姆主要的芳香化合物组成与效益



提振精神

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **47** 篇以上
关于莱姆益处的研究被发表

统计数字在2017年12月由美国国家医学图书馆提供

小知识

莱姆的原产地是东南亚，但佛罗里达礁岛群所种植的莱姆品种大受欢迎，是美式莱姆派（key lime pie）的主要原料，此派也以此命名。

搭配这些精油效果更佳！



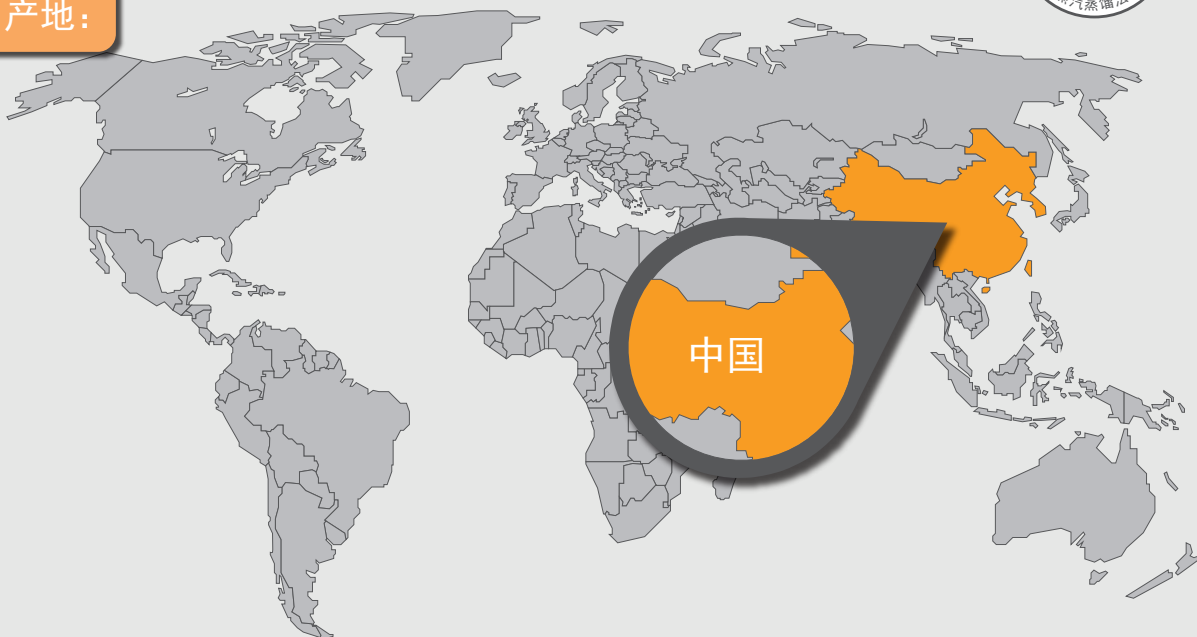
dōTERRA®

山鸡椒

香 抹 直



产地：



制作一瓶精油



=



山鸡椒是一种常绿树或灌木。其果实经过蒸汽蒸馏，可生产出柑橘香味的山鸡椒精油。

精油化学

山鸡椒主要的芳香化合物组成与效益



提振
洁净

洁净
镇定

图表呈现的仅是在此精油中最常见的化合物。其他成分也是可能存在的。

相关研究

已有 **80+** 篇关于山鸡椒的健康益处研究被发表。

统计数字出处：美国国立图书馆于2020年8月提供

小知识

山鸡椒俗称“山胡椒”被认为是一种辛辣的调味品，经常用于台湾本土美食。

搭配这些精油效果更佳！



小知识

山鸡椒精油也常被称为“木苍子”油。

dōTERRA®

马达加斯加香草

香 | 抹 | 直



产地：



香草花 (*Vanilla planifolia*) 属兰科，原产于墨西哥和中美洲。纯净的香草原精是由香草豆荚中萃取。

小知识

在墨西哥以外，香草花花朵自行授粉的机率不到1%，因此农民必须在花朵开花时人工授粉，而且香草花通常一年只开花一天！

小知识

多特瑞马达加斯加香草精油是一种纯正的原精精油，与分馏椰子油混合稀释后，非常方便局部涂抹使用。

小知识

二氧化碳萃取比化学萃取方式更加洁净，更少残留物并具永续性。

精油化学



马达加斯加香草主要的芳香化合物组成与效益

香氛

图表呈现的仅是在此精油中最常见的化合物。其他成分也是可能存在的。

搭配这些精油效果更佳！

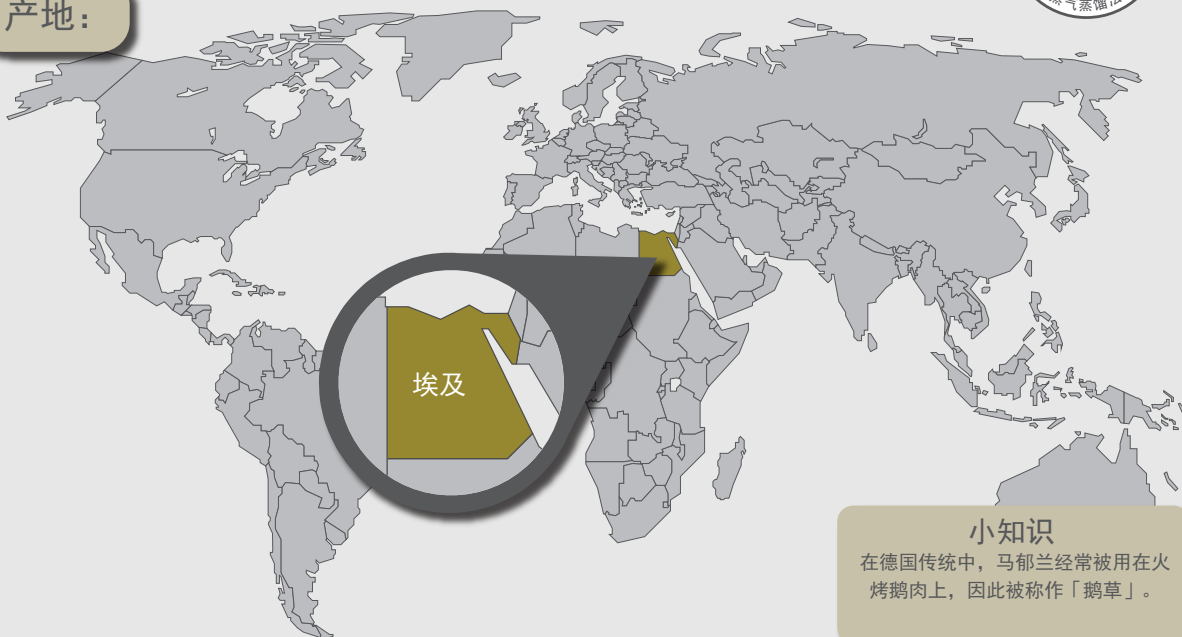


马郁兰

香 | 抹 | 直



产地：



小知识

在德国传统中，马郁兰经常被用在火烤鹅肉上，因此被称作「鹅草」。

制作一瓶精油需要多少马郁兰？



=



1.59公斤

制作一瓶15毫升的马郁兰精油需要1.59公斤的马郁兰叶片。

精油化学

马郁兰主要的芳香化合物组成与效益



舒缓

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **100** 则关于
马郁兰之益处的研究
被发表

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

马郁兰也可以作为染色用，它能把羊毛染成紫色，并且能把亚麻染成红棕色。

搭配这些精油效果更佳！



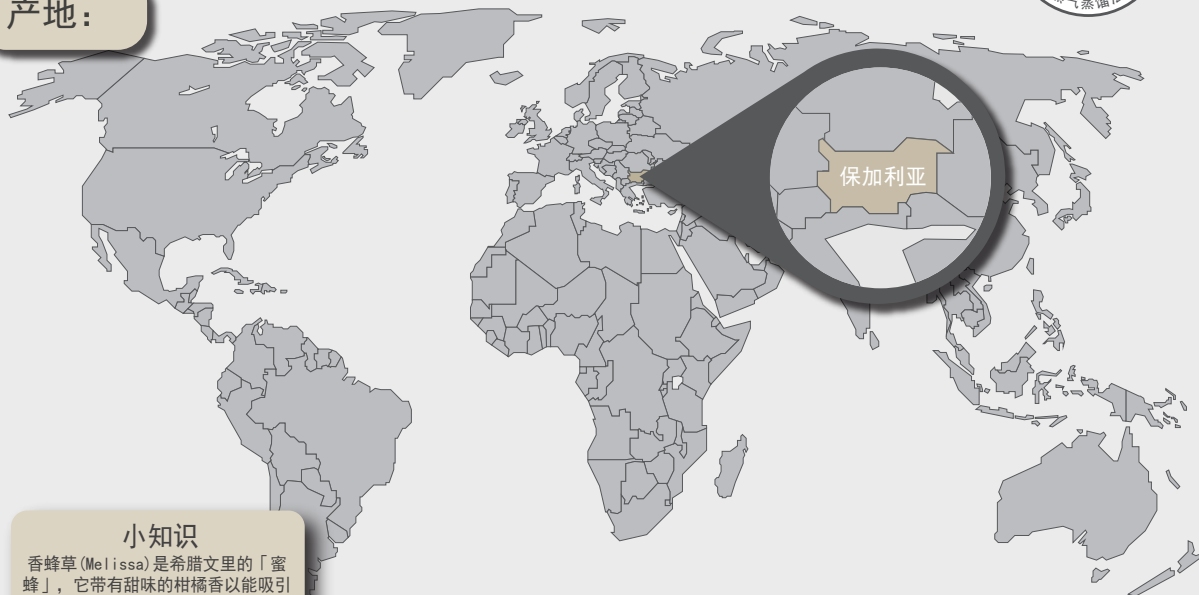
dōTERRA®

香蜂草

香 | 抹 | 直



产地：



小知识

香蜂草 (Melissa) 是希腊文里的「蜜蜂」，它带有甜味的柑橘香以能吸引蜜蜂而闻名。

制作一瓶精油需要多少香蜂草？



=

9.9公斤



制作一瓶5毫升的香蜂草精油需要9.9公斤的香蜂草叶片。

精油化学

香蜂草主要的芳香化合物组成与效益



表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **71** 则关于香蜂草之益处的研究被发表

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

香蜂草又名柠檬香脂，具有十分低的产油量，意味着生产一瓶香蜂草油需要消耗非常大量的植株。

搭配这些精油效果更佳！



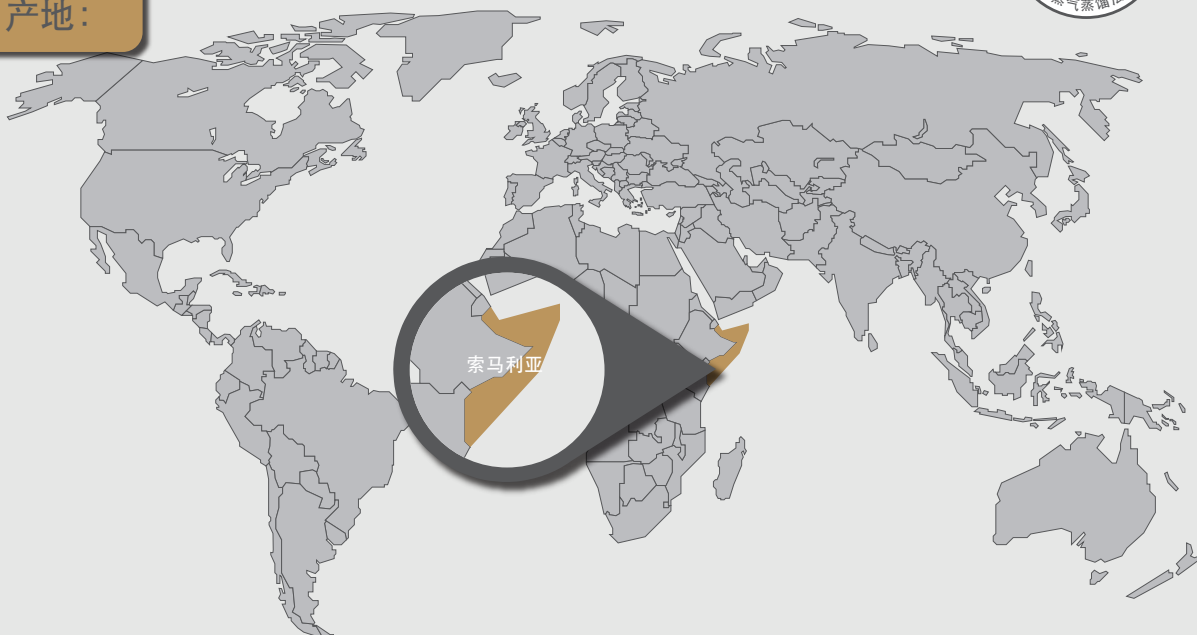
dōTERRA®

没药

香 | 抹 | 直



产地：



制作一瓶精油需要多少没药？



=

0.34 公斤



制作一瓶15毫升的没药精油需要0.34公斤的没药树脂。

精油化学

没药主要的芳香化合物组成与效益



促进肌肤洁净

减缓紧张

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **34** 则关于
没药之益处的研究被
发表

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

没药的来源可以追溯自阿拉伯半岛，在那里没药被视为一种高贵神圣的货物，并被用在对贵族尸体进行的防腐处理上。

小知识

“没药(Myrrh)的名字取自阿拉伯文里的「苦」。

搭配这些精油效果最佳！



doTERRA®

呵护系列 - 橙花精油

香 | 抹 | 直



产地：



制作一瓶精油



=



橙花精油来自於蒸汽蒸馏法取自苦橙树的花朵。

精油化学



呵护系列 - 橙花精油
主要的芳香化合物
组成与效益

促进肌肤洁净

减缓压力

香氛

提振精神

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **950+**
则关于柠檬烯(橙花中的
主要化学成分)之益
处的研究被发表

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

橙花精油是从苦橙树的
花朵提炼而来。

搭配这些精油效果更佳！



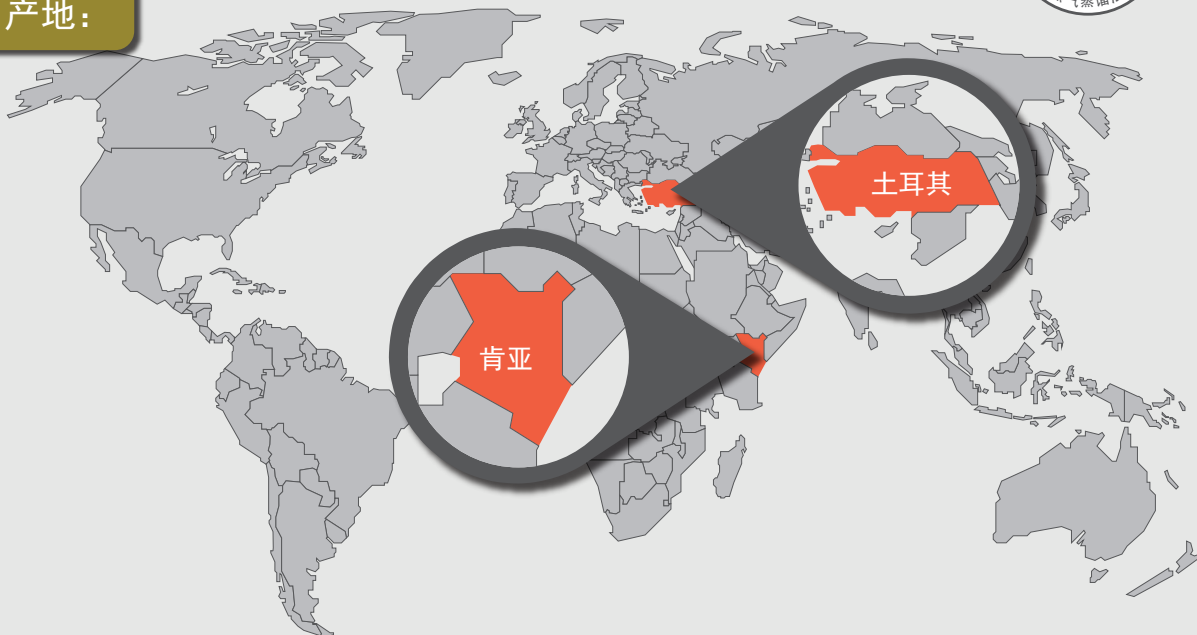
doTERRA®

牛至

香 | 抹 | 稀



产地:



制作一瓶精油需要多少牛至?



=



1公斤

制作一瓶15毫升的牛至精油需要1公斤的牛至。

精油化学

牛至主要的芳香化合物组成与效益



精力充沛

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究



21

次人体临床试验

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

牛至(oregano)的名字事实上是源自于一段希腊用语—joy of the mountains, 意思即是「山的喜悦」。

搭配这些精油效果更佳!



dōTERRA®

广藿香

香 | 抹 | 直



产地：



小知识

广藿香的香气是在60到70年代间流行而广为人知，当时很流行用广藿香来制作香。

制作一瓶精油需要多少广藿香？



=



0.55公斤

制作一瓶15毫升的广藿香精油需要0.55公斤的广藿香叶片。

精油化学

广藿香主要的芳香化合物组成与效益



香氛

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **89** 则关于广藿香之益处的研究被发表

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

广藿香是薄荷家族的一员，生得非常茂密。它在阴暗处长得特别好，并且有着淡粉色的花朵。

搭配这些精油效果更佳！



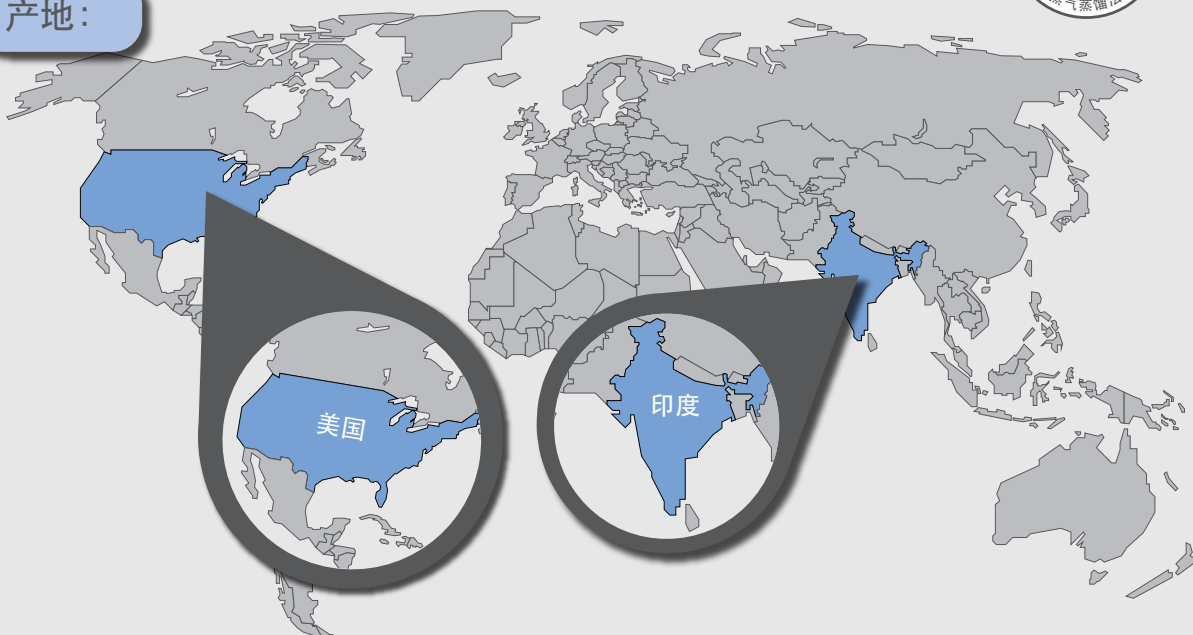
dōTERRA®

薄荷

香 | 抹 | 敏



产地：



制作一瓶精油需要多少薄荷？



=



制作一瓶15毫升的薄荷精油需要1.36公斤的薄荷植株。

精油化学

薄荷主要的芳香化合物组成与效益



促进肌肤洁净

清凉感

舒缓

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **600+** 则
关于薄荷之益处的研究
被发表

次人体临床试验

87

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

薄荷的学名是 *Mentha piperita*，这个名字源自于一则古老的希腊神话。门萨 (Minthe/Mentha) 是一位女神，在故事中她被女王波西芬妮变成一株带着香甜气味的薄荷。

搭配这些精油效果更佳！



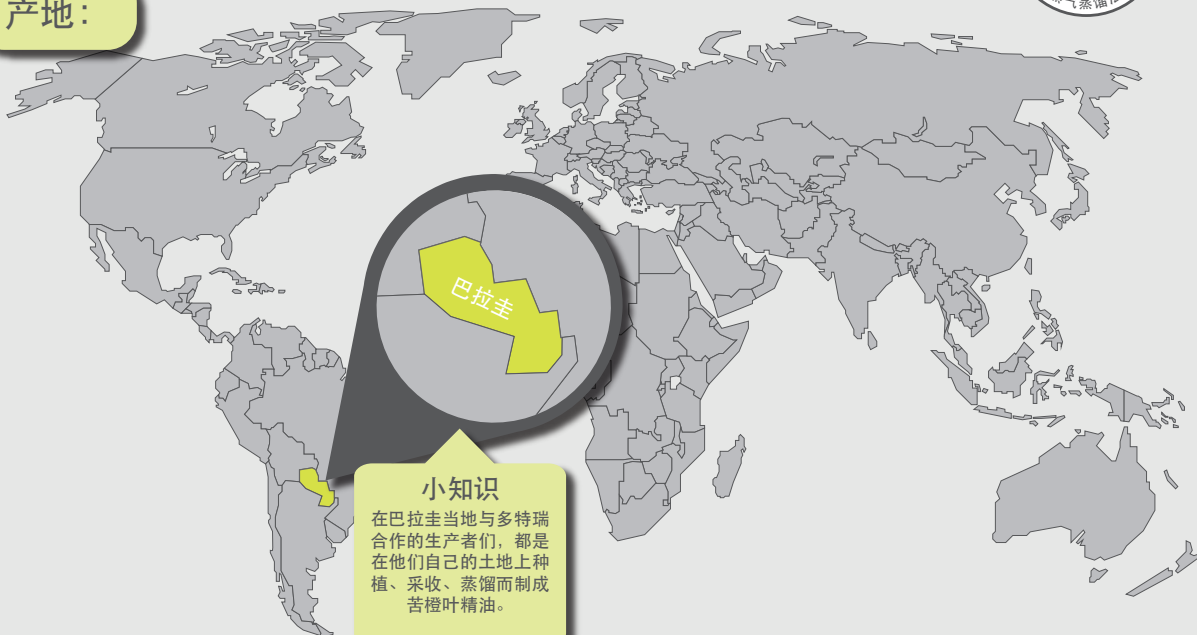
dōTERRA®

苦橙叶

香 | 抹 | 敏



产地：



制作一瓶精油需要多少苦橙叶？



制作一瓶15毫升的苦橙叶精油需要3.6公斤的苦橙叶片及枝条。

精油化学

苦橙叶主要的芳香化合物组成与效益



表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **61** 则关于苦橙叶之益处的研究被发表

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

苦橙叶精油萃取自苦橙树的叶片和枝条。苦橙叶被蒸馏完毕后，通常用来作为下次蒸馏时锅炉的燃料，或是作为有机覆盖物。

搭配这些精油效果更佳！



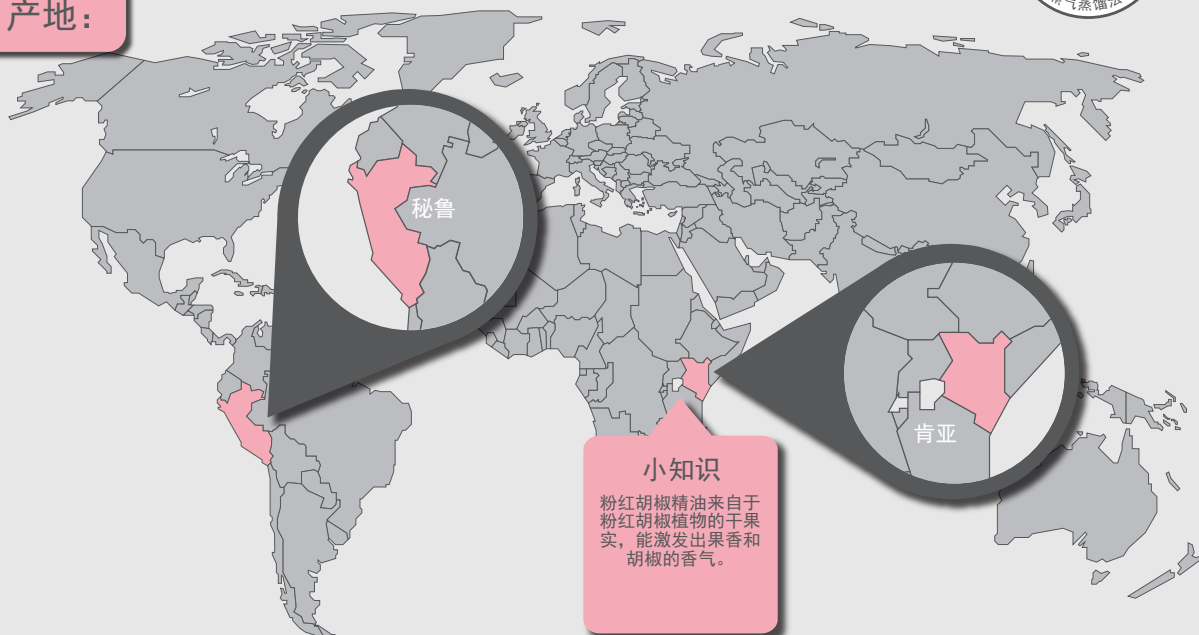
doTERRA®

粉红胡椒

香 | 抹 | 直



产地：



小知识

粉红胡椒精油来自于粉红胡椒植物的干果实，能激发出果香和胡椒的香气。

制作一瓶精油需要多少粉红胡椒？



=

0.45公斤

制作一瓶5毫升的粉红胡椒精油需要0.45公斤的粉红胡椒果实（也被称为花椒）。

精油化学



表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **35+** 则
关于粉红胡椒之益处
的研究被发表

统计数字在2022年9月由美国国立医学图书馆提供

小知识

粉红胡椒除了颜色外，其他外观都与黑胡椒相似，但实际上其品种更近于腰果。

搭配这些精油效果更佳！



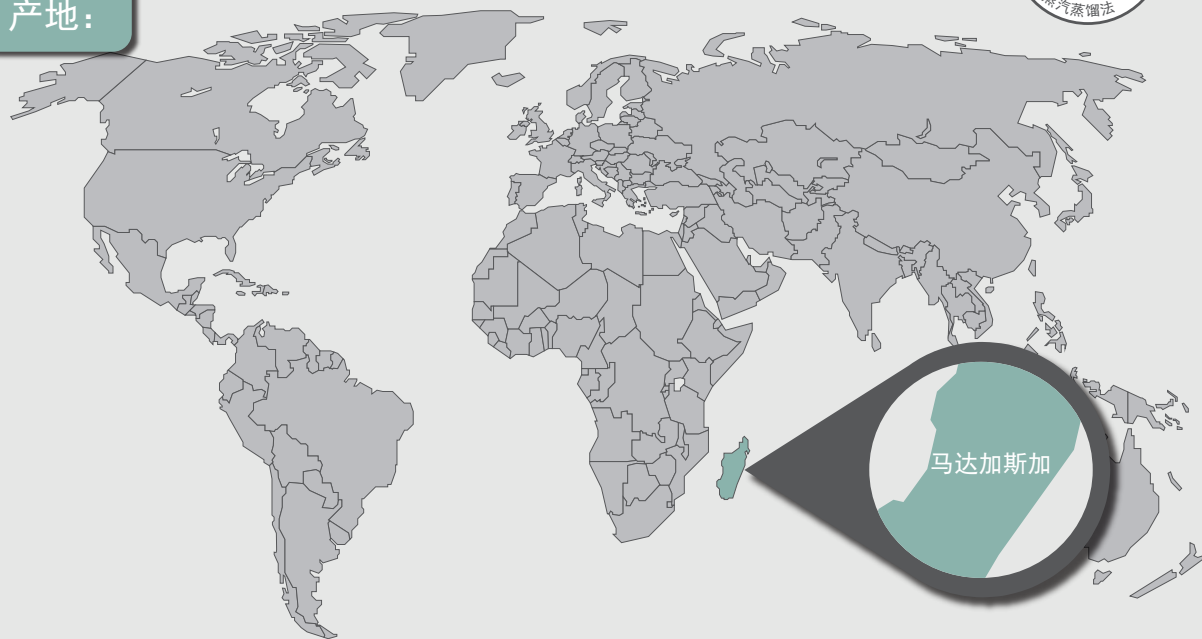
doTERRA®

桉油樟罗文莎叶

香 | 抹 | 敏



产地：



制作一瓶精油需要多少桉油樟罗文莎叶？



=



0.45公斤

制作一瓶5毫升的桉油樟罗文莎叶精油需要约0.45公斤的桉油樟罗文莎叶。

精油化学



桉油樟罗文莎叶主要的芳香化合物组成及效益

洁净

洁净

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究



统计数字出处：美国国立医学图书馆于2017年12月提供

小知识

这种树很容易通过压碎叶子来识别，叶子会释放出油和樟脑的香气。

搭配这些精油效果更佳！



dōTERRA®

罗马洋甘菊

香 | 抹 | 直



产地：



制作一瓶精油需要多少罗马洋甘菊？



=

0.816公斤

制作一瓶5毫升的罗马洋甘菊精油需要0.816公斤的罗马洋甘菊花朵。

精油化学



罗马洋甘菊主要的芳香化合物组成与效益

香氛

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有20则
关于罗马洋甘菊之
益处的研究被发表

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

洋甘菊(chamomile)一字来自希腊词汇chamaimelon，意思是「大地上的苹果」。这是由于洋甘菊的香味与苹果香十分相似的关系。

搭配这些精油效果更佳！



dōTERRA®

呵护系列 - 玫瑰精油

香 | 抹 | 直



产地:



制作一瓶精油需要多少玫瑰?



制作一瓶呵护系列 - 玫瑰精油大约需要1400朵玫瑰。

精油化学



呵护系列 - 玫瑰精油
主要的芳香化合物
组成与效益

香氛

促进肌肤洁净

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究



统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

由于玫瑰花瓣十分脆弱，因此一定要在玫瑰花被采收下来的当天进行蒸馏。

搭配这些精油效果更佳!



dōTERRA®

迷迭香

香 | 抹 | 直



制作一瓶精油需要多少迷迭香？



=



0.9公斤

制作一瓶15毫升的迷迭香精油需要0.9公斤的迷迭香。

精油化学

迷迭香主要的芳香化合物组成与效益



放松

舒缓

促进肌肤洁净

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究



已有 **396** 则关于迷迭香之益处的研究被发表

21

次人体临床试验

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

迷迭香在传统上被认为是一种代表婚姻关系及家族欣欣向荣的吉兆。中世纪时期的新娘在婚礼上会配戴迷迭香花冠，而新郎和宾客们则会配戴一截迷迭香细枝在胸前。

搭配这些精油效果更佳！



dōTERRA®

玫瑰

香 | 抹 | 直



产地:



保加利亚

小知识

由于玫瑰花瓣非常脆弱，因此一定要在玫瑰花採收当天进行蒸馏。

一瓶精油需要多少玫瑰？



=



约10,000朵

制作一瓶5毫升的玫瑰精油，需要大约一万朵玫瑰花。

精油化学



玫瑰主要的芳香化合物组成与效益

香氛

促进肌肤
洁净

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **134** 篇关于玫瑰之健康益处研究被发表。

11

次人体临床试验

统计数字于2017年12月由美国国立图书馆提供

小知识

玫瑰的种类超过百种，多特瑞的玫瑰精油是以大马士革玫瑰提炼。

搭配这些精油效果更佳！



dōTERRA®

西伯利亚冷杉

香 | 抹 | 直



产地：



制作一瓶精油需要多少西伯利亚冷杉？



=



1.67公斤

制作一瓶15毫升的西伯利亚冷杉精油需要1.67公斤的西伯利亚冷杉针叶。

精油化学



西伯利亚冷杉主要的芳香化合物组成与效益

促进肌肤洁净

放松

减缓压力

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **139** 则关于乙酸龙脑酯(西伯利亚冷杉精油中的主要成分)之益处的研究被发表

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

为了将对环境造成的冲击最小化，多特瑞的西伯利亚冷杉精油是从伐木工厂砍下后，收集没有需要的木材而萃取出来的。

搭配这些精油效果更佳！



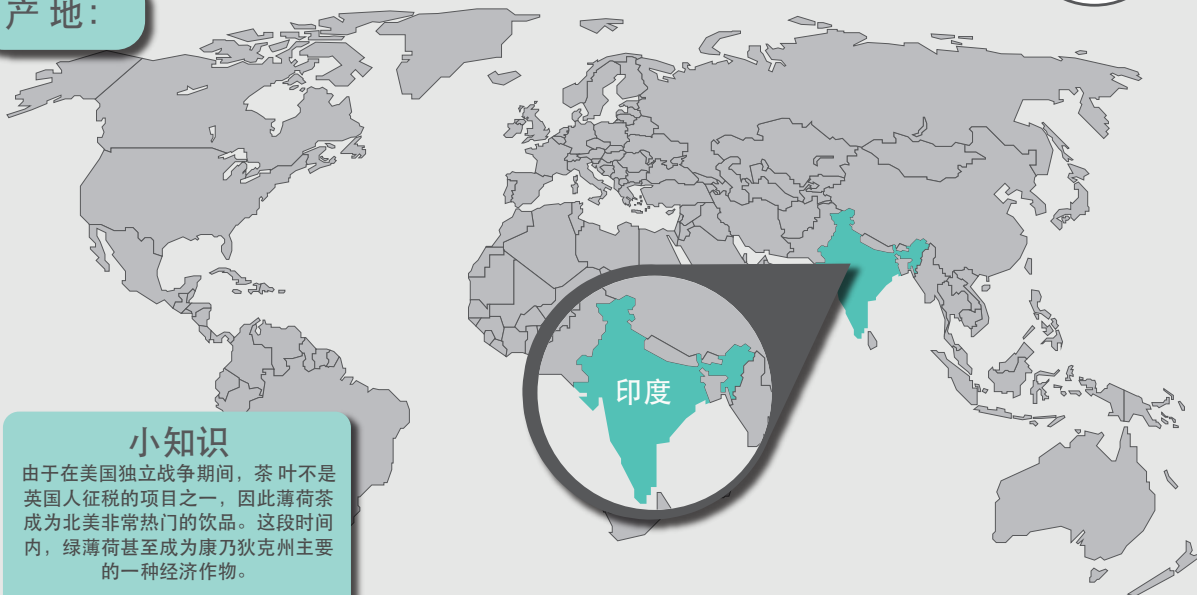
dōTERRA®

绿薄荷

香 | 抹 | 敏



产地：



小知识

由于在美国独立战争期间，茶叶不是英国人征税的项目之一，因此薄荷茶成为北美非常热门的饮品。这段时间内，绿薄荷甚至成为康乃狄克州主要的一种经济作物。

制作一瓶精油需要多少绿薄荷？



=



制作一瓶15毫升的绿薄荷油需要1.5公斤的绿薄荷植株。

精油化学

绿薄荷主要的芳香化合物组成与效益



提振精神

舒缓

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **111** 篇
关于绿薄荷的
健康益处
研究被发表

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

中世纪时，人们经常将绿薄荷撒在地上驱逐啮齿动物，以促进环境整洁。

搭配这些精油效果更佳！



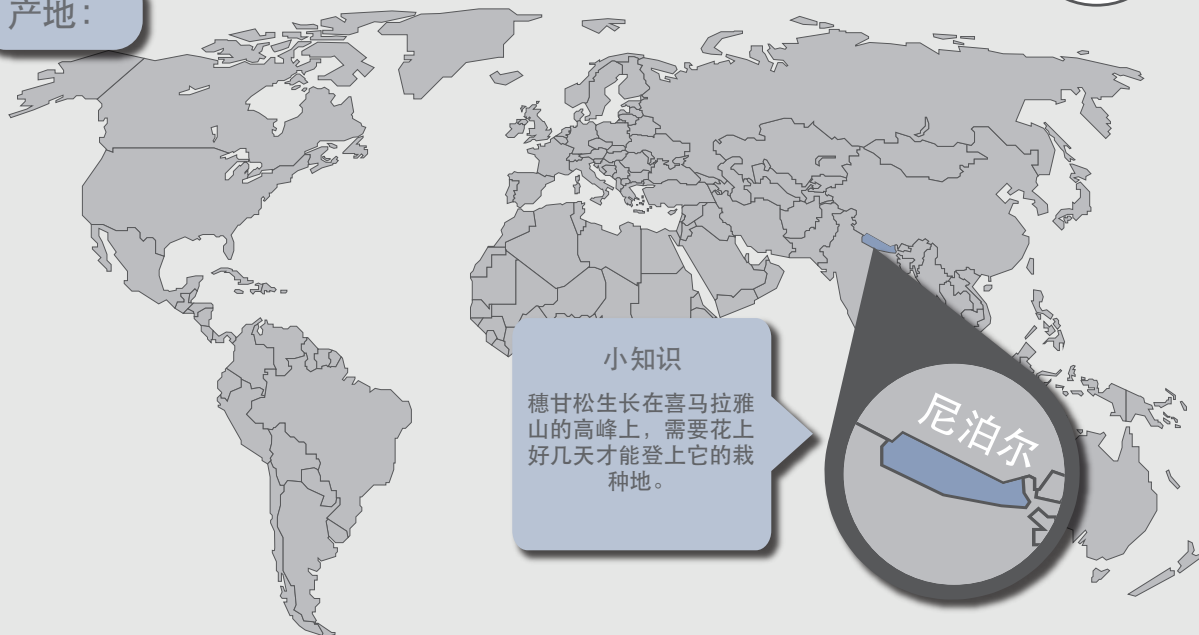
dōTERRA®

穗甘松

香 | 抹 | 直



产地：



小知识

穗甘松生长在喜马拉雅山的高峰上，需要花上好几天才能登上它的栽种地。

尼泊尔

制作一瓶精油需要多少穗甘松？



=



0.22公斤

制作一瓶5毫升的穗甘松精油需要0.22公斤的穗甘松根。

精油化学

穗甘松主要的化学成分及相关功效有：



表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **421** 篇
关于古芸烯(穗甘松主要成分)的健康研究被发表。

统计数字出处：
美国国立图书馆于2017年12月提供

小知识

穗甘松在天主教里象征圣约翰，因此，在弗朗西斯教皇的徽章上，可以看见它的踪影。

搭配这些精油效果更佳！



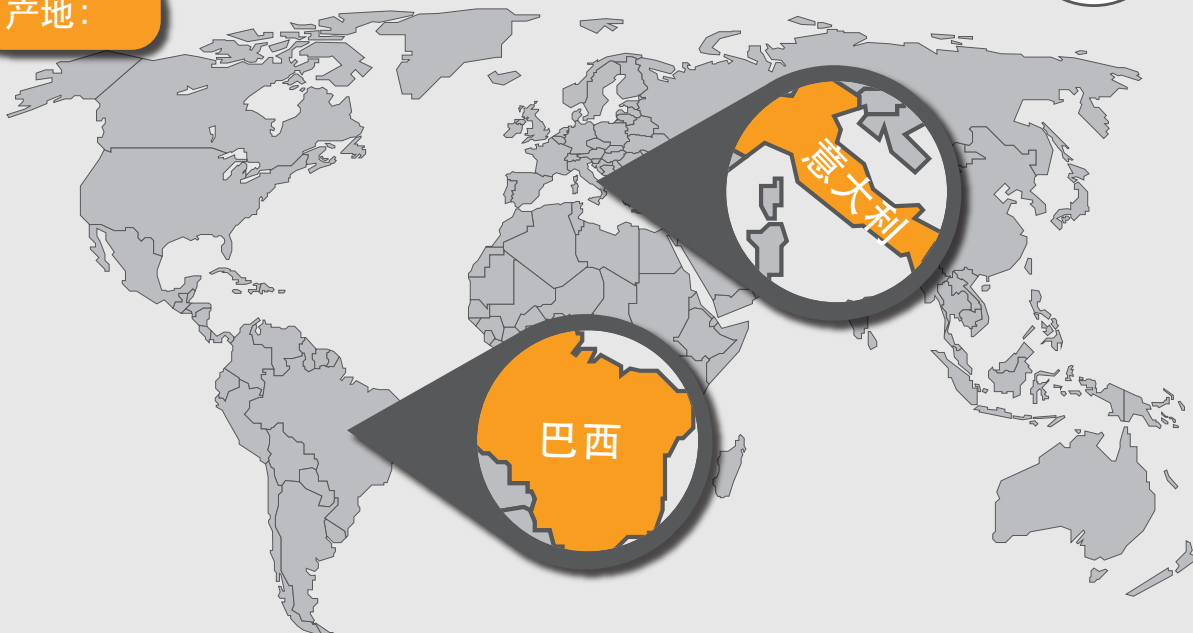
dōTERRA®

甜橘

香 抹 直



产地：



制作一瓶精油需要多少甜橘？



4 公斤

=



生产一瓶15毫升的甜橘精油需要大约4公斤的甜橘皮。

化学功效

甜橘主要的芳香化合物组成与效益



提振精神

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **950+**
篇关于甜橘益处的研究被发表。

统计数字在2017年12月由美国国家医学图书馆提供。

小知识

甜橘果实生长于甜橘树上，甜橘树能结出光亮、香甜的橘子，以及白色的花朵。

搭配这些精油效果更佳！



dōTERRA®

茶树

香 | 抹 | 直



产地：



小知识

有许多袋鼠会在多特瑞茶树精油来源的茶树产地出没。

制作一瓶精油需要多少茶树？



=



制作一瓶15毫升的茶树精油需要1.32公斤的茶树叶片。

精油化学

茶树主要的芳香化合物组成与效益



放松

促进肌肤洁净

舒缓

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **600+** 则
关于茶树之益处的研究被发表

次人体临床试验

67

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

Bungwalbin河是位于澳洲的一条被茶树环绕的河，茶树树叶经常落入河中，使得河水成为当地原住民所谓的「魔法水」。

搭配这些精油效果更佳！



doTERRA®

百里香

香 | 抹 | 稀



制作一瓶精油需要多少百里香？



=



1.14公斤

生产一瓶15毫升的百里香精油需要1.14公斤的百里香材料。

精油化学

百里香主要的芳香化合物组成与效益有



净化
舒缓

充沛精力

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有 **592** 篇
关于百里香的健康益处研究发表。

16

次人体临床实验

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

据信百里香能带来勇气，因此，中世纪的女子们会在征战前赠与骑士和战士们百里香。

搭配这些使用效果更佳！



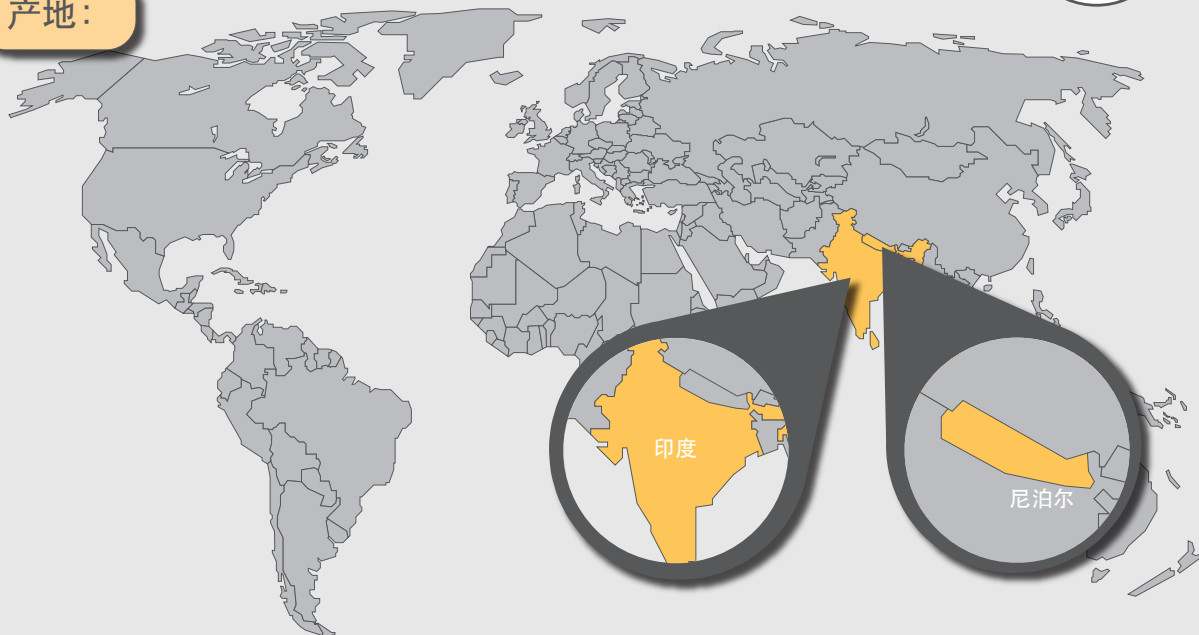
dōTERRA®

姜黄

香 | 抹 | 直



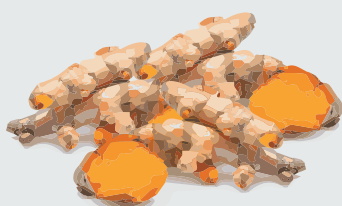
产地：



制作一瓶精油



=



姜黄精油是从姜黄的根所蒸馏出来的

精油化学

姜黄主要的芳香化合物组成与效益



稳定情绪

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

有 **119+** 则关于姜黄之健康效益的研究已经被发表。

小知识

姜黄是“黄金香料”，可为咖喱色泽和健康带来好处。

搭配这些精油效果更佳！



dōTERRA®

岩兰草

香 | 抹 | 直

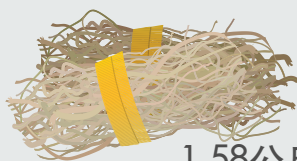
产地：



制作一瓶精油需要多少岩兰草？



=



1.58公斤

制作一瓶15毫升的岩兰草精油需要约1.58公斤的岩兰草根。

精油化学



岩兰草主要的芳香化合物组成与效益

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究

已有42篇关于
岩兰草的健康效益
研究被发表

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

在海地生产岩兰草精油的农夫，是互惠效力合作计划的参与者，多特瑞支付他们额外的费用，让他们将岩兰草根留在土壤中久一些，以提升精油的品质。

搭配这些精油效果更佳！



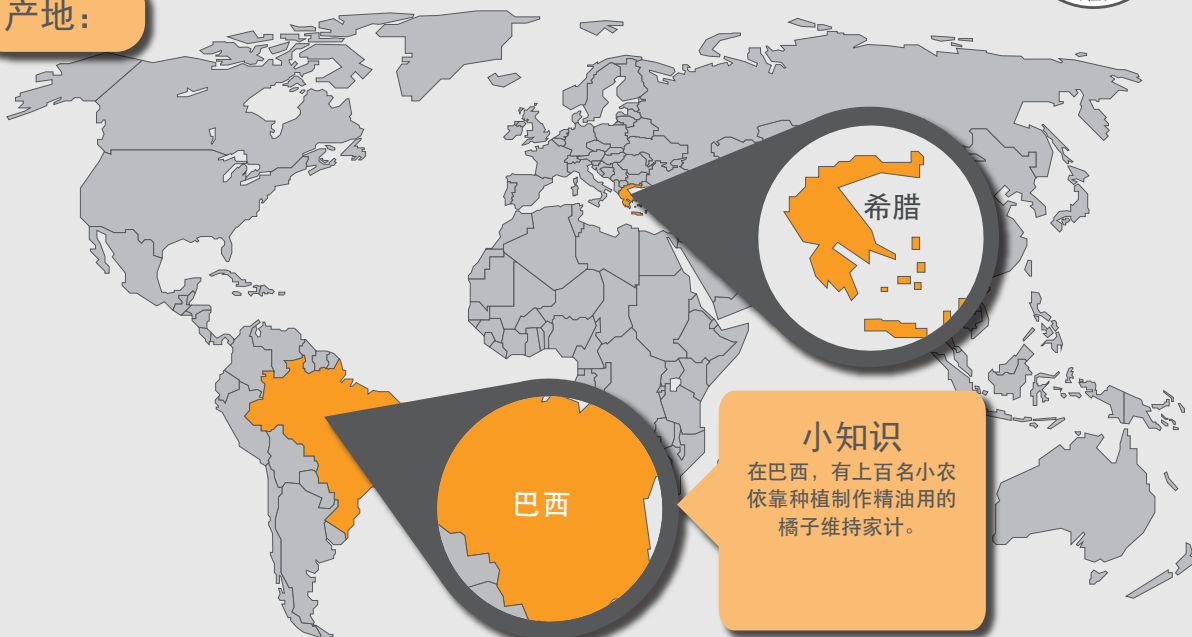
dōTERRA®

野橘

香 | 抹 | 直



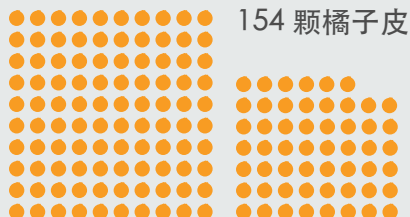
产地：



制作一瓶精油需要多少橘子？



=



154 颗橘子皮

制作一瓶15毫升的野橘精油需要154颗橘子皮。

精油化学



野橘主要的芳香化合物组成与效益

提振精神

表图呈现的仅是在此精油中最常见的芳香化合物，其他成分也是有可能存在的。

相关研究



84

次人体临床试验

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

自古以来在许多文化中，橘子树都被视为一种爱情与婚姻的象征。

搭配这些精油效果更佳！



dōTERRA®

冬青

香 | 抹 | 敏



产地：



小知识

由于尼泊尔妇女普遍上缺乏专业知识及机会，因此多特瑞互相效力合作计划主要雇佣尼泊尔女性来收割冬青叶子。

尼泊尔

制作一瓶精油需要多少冬青？



=



2.3公斤

生产一瓶15毫升的冬青精油需要2.3公斤的冬青叶子。

精油化学



冬青主要的芳香化合物组成与效益

舒缓

图表呈现的仅是在此精油中最常见的化合物。其他成分也是可能存在的。

相关研究

44则关于水杨酸甲酯，冬青主要化学成分益处的研究已被发表。

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

传统上，采收者会将冬青收集在他们背着的篮子，这种篮子上有一条带子，用来绕在采收者的额头上。而一个装满冬青叶的篮子能重达约50公斤（110磅）。

搭配这些精油效果更佳！



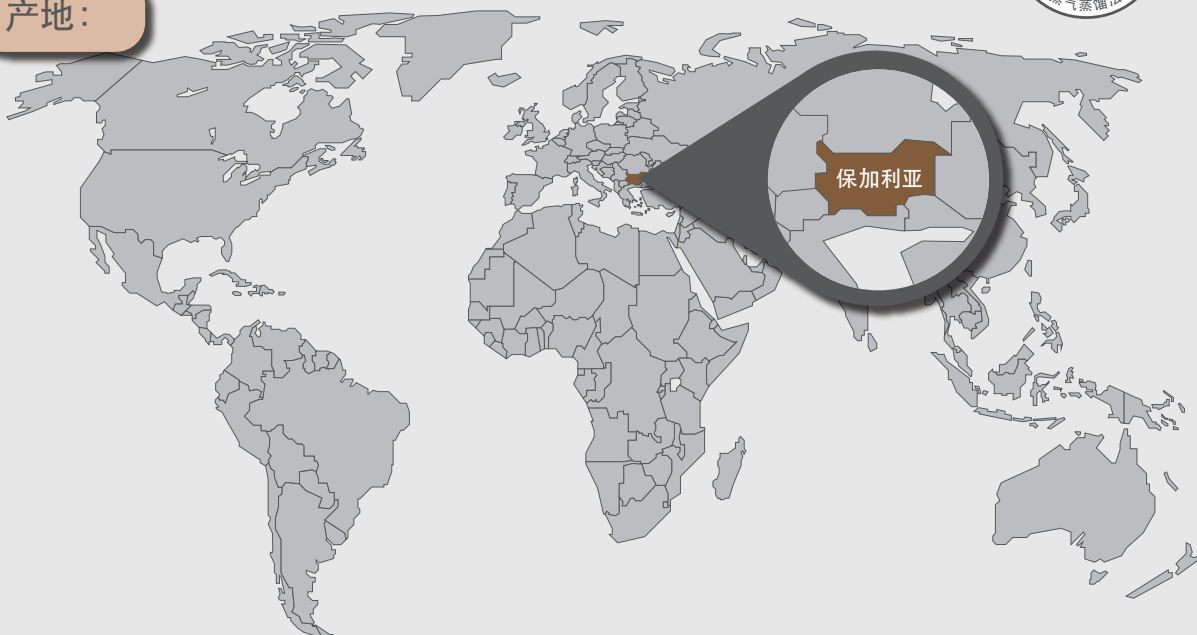
dōTERRA®

西洋蓍草 | 石榴籽

香 | 抹 | 直



产地：



古希腊英雄阿喀琉斯 (Achilles) 在战斗中使用了西洋蓍草来帮助他的士兵治疗创伤，从而让西洋蓍草获得了 *Achillea Millefolium* 的学名；*Achillea* 是以阿基利斯 (Achilles) 命名，*Millefolium* 的意思是“千片叶子”。

精油化学



西洋蓍草 | 石榴籽中主要的芳香化合物组成与效益

舒缓

洁净功效

图表呈现的仅是在此精油中最常见的化合物。

相关研究



统计数字在2018年11月由美国国立医学图书馆提供

小知识

在古老的战争上，人们经常把西洋蓍草用在士兵身上。

搭配这些精油效果更佳！



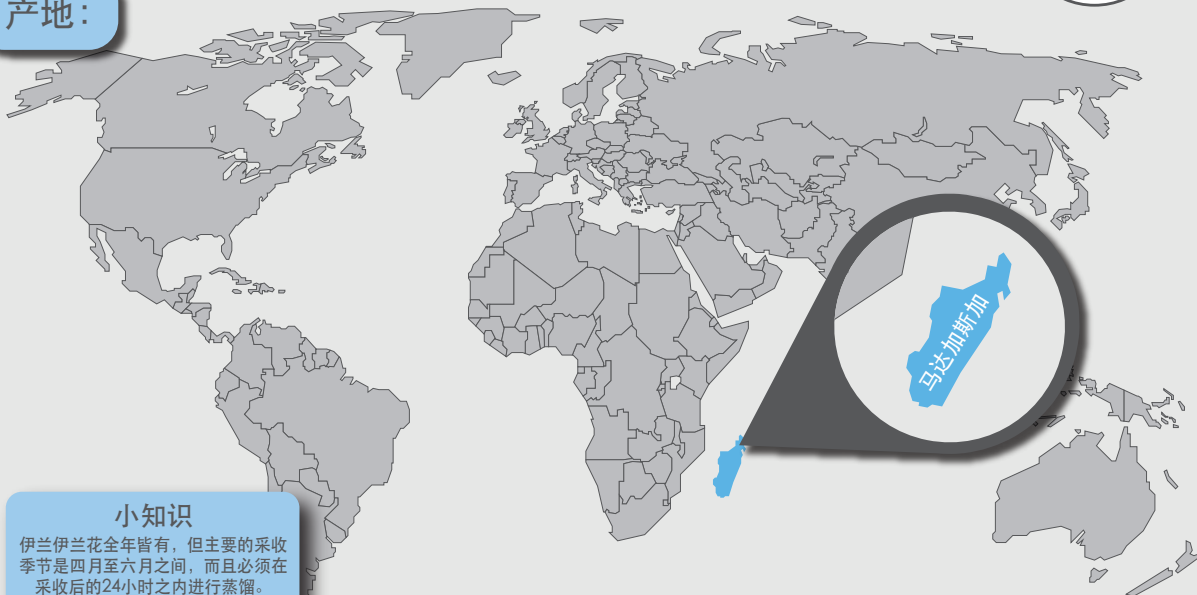
dōTERRA®

伊兰伊兰

香 | 抹 | 直



产地：



小知识

伊兰伊兰花全年皆有，但主要的采收季节是四月至六月之间，而且必须在采收后的24小时之内进行蒸馏。

制作一瓶精油需要多少伊兰伊兰？



=



0.9公斤

生产一瓶15毫升的伊兰伊兰精油需要0.9公斤的伊兰伊兰花朵。

精油化学

伊兰伊兰主要的芳香化合物组成和效益有



舒缓

图表呈现的仅是在此精油中最常见的化合物。

相关研究

已有 **48** 篇关于
伊兰伊兰益处的研究
被发表。

统计数字在2017年12月由美国国立医学图书馆提供

小知识

由于有用非常芳香的花朵，伊兰伊兰树也被称做为香水树。

搭配这些精油效果更佳！



dōTERRA®