

## 肌肉酸痛

### 舒緩複方

舒緩複方含有冬青、樟腦、薄荷、藍艾菊等精油，非常適合在體力活動之前或之後使用。只需根據需要輕輕按摩即可，可產生溫暖或涼爽的感覺，有助於緩解疲勞和酸痛的肌肉。

### 芳香調理複方

將絲柏、薄荷、馬郁蘭、羅勒、葡萄柚和薰衣草精油完美融合，能令人舒心和放鬆，精神煥發，為芳香調理按摩技術增添許多重要益處。也可添加到浴鹽中增添芳香體驗。

### 乳香

乳香被譽為最珍貴的精油之一。傳統上被用於芳香療法中。其舒緩和美容功效可用於恢復肌膚活力，局部使用時有助於減少瑕疵的出現。嗅吸或擴香可促進整體精神和情緒健康。

### 冬青

冬青中的主要化學成分水楊酸甲酯因其對皮膚的舒緩作用而被用於外用藥膏和按摩混合物中。冬青塗抹在皮膚上具有溫暖效果，非常適合用於舒緩按摩。

### 尤加利

尤加利精油可幫助緩解咳嗽和感冒症狀，傳統上在西方草藥中用於減輕輕度上呼吸道感染症狀；幫助緩解輕微的風濕性疼痛；塗抹在患處或擴香以散發涼爽、清澈和通風的香氣。

## 呵護女性

### 呵護系列-玫瑰

玫瑰精油是世界上最珍貴的精油之一。呵護系列-玫瑰以一種更實惠又便捷的方式隨時使用。可用於滋潤皮膚，減少皮膚瑕疵，促進膚色均勻和膚色健康，同時帶來美麗而浪漫的個人芬芳。

### 呵護系列-茉莉

茉莉花被譽為“花中之王”，因其濃鬱的香氣，對皮膚的益處而聞名，它可以幫助減少皮膚瑕疵，促進皮膚健康、有光澤。呵護系列-茉莉使用方便，作為全天個人香水的理想選擇。

使用前請務必閱讀標籤並遵循使用說明。  
部分產品介紹適用於TGA批准的產品，僅在澳大利亞有效。



## 補氣固元

### 元氣複方

元氣複方含有迷迭香、甜橘和杜松漿果等精油，可添加在在水中飲用可增添新鮮的風味，同時補充您的健康生活方式，有助於保持活力充沛。用於擴香，能營造出一種淨化感官的香氣。

### 杜松漿果

杜松漿果精油取自針葉樹，具有豐富的傳統用途和功效。是皮膚的天然清潔劑和澄清劑，是一種天然的皮膚爽膚水，可以減少皮膚瑕疵的出現。其香氣具有鎮靜的效果。

### 天竺葵

天竺葵精油的使用可追溯到古埃及，用於美化皮膚。天竺葵可以促進皮膚看起來清晰、健康，使頭髮煥發活力、健康光澤，使其成為理想的皮膚和頭髮護理產品。

### 絲柏

絲柏精油傳統上用於芳香療法，其具有放鬆和振奮人心的特性，以緩解輕微的風濕性疼痛和緩解咳嗽。常被用於舒緩按摩，能緩解失落與壓力，獲得令人精神振奮的感覺。

### 仕女複方

專為女性設計，含有廣藿香、佛手柑、檀香、香草、玫瑰、茉莉等珍貴精油。有助於提升魅力，並帶來身心靈的全面呵護。用作個人香水，能創造出“千人千香”的美麗、獨特、個性化的香味。

### 溫柔呵護複方

專為女性設計，含有快樂鼠尾草、薰衣草和佛手柑等精油，其令人平靜的香氣，可在月經期間舒緩、鎮靜和穩定您的身心。塗抹在脈搏點上，有助於在月經期和更年期保持平衡和穩定。



## Pursue What's Pure 至真至純

Cō-Impact Sourcing - 互相效力合作計畫透過與當地社區和個人攜手合作，幫助 dōTERRA 以合乎道德的方式採購天然產品。該計畫與當地農民、收割者、蒸餾者和社區領袖建立並發展合作夥伴關係，確保 dōTERRA 的供應鏈不僅能增強人們的能力、改進流程，更能關懷地球的永續發展。

dōTERRA Healing Hands Foundation AUNZ 療癒之手基金會-澳大利亞新西蘭專注於集體影響，支持澳洲和新西蘭的社區，授權健康倡導者和我們的客戶為他人服務，並打擊東南亞的人口販運。每條途徑都為您提供了一種與 dōTERRA 合作並幫助世界療癒的獨特方式。



dōTERRA 始終堅持分享愛，以一次一滴精油，一個人，一個家庭，一個社區的方式來改變世界！

歡迎加入多特瑞澳大利亞新西蘭大家庭！  
您需要瞭解更多公司資訊，產品信息，事業支持等相關材料？

官方網站：  
澳大利亞：[www.doterra.com/AU/en\\_AU/](http://www.doterra.com/AU/en_AU/)  
新西蘭：[www.doterra.com/NZ/en\\_NZ/](http://www.doterra.com/NZ/en_NZ/)  
中文電話客服：  
澳大利亞：02 8015 5080 撥1號鍵轉接中文服務  
新西蘭：0800 466 815 撥1號鍵轉接中文服務

您還可以通過掃描右手邊二維碼，獲得更多中文協助



中文資料庫



中文臉書主頁



微信中文客服

dōTERRA  
AUSTRALIA & NEW ZEALAND

## 至真至純全精油套組 使用指南



CP TGA Certified Pure Tested Grade

擁抱大自然的力量，體驗美好芳香之旅

## 至真至純全精油套組

至真至純全精油套組將帶您進入多特瑞精油的奇妙世界。無論是親身體驗還是與他人分享，它都能讓您深入探索精油的豐富益處，並逐步建立您的精油專業知識。感受大自然的力量，發現精油如何為您的健康之旅提供支持。

CPTG® 專業純正調理級認證  
dōTERRA® 致力於提供最純淨、最高品質的精油，並為精油行業設立了嚴格的質量標準——「CPTG Certified Pure Tested Grade®」專業純正調理級認證。這項認證確保每一瓶源自 dōTERRA 的精油，皆具備卓越的高品質與純淨度。



單方精油				
側柏 5ml	乳香 15ml	馬鬱蘭 15ml	西班牙鼠尾草 15ml	馬達加斯加香草 5ml
羅勒 15ml	天竺葵 15ml	香蜂草 5ml	甜橘 15ml	夏威夷檀香 5ml
佛手柑 15ml	生薑 15ml	沒药 15ml	茶樹 15ml	萊姆 15ml
藍艾菊 5ml	葡萄柚 15ml	牛至 15ml	薑黃 15ml	香茅 15ml
雪松 15ml	永久花 5ml	廣藿香 15ml	岩蘭草 15ml	呵護系列-玫瑰 10ml
肉桂 5ml	杜松漿果 5ml	薄荷 15ml	野橘 15ml	呵護系列-茉莉 10ml
快樂鼠尾草 15ml	薰衣草 15ml	羅馬洋甘菊 5ml	冬青 15ml	呵護系列-木蘭花 10ml
丁香 15ml	檸檬 15ml	迷迭香 15ml	依蘭依蘭 15ml	呵護系列-橙花 10ml
古巴香脂 15ml	檸檬草 15ml	檀香 5ml	道格拉斯冷杉 5ml	西洋蓍草石榴籽 30ml
絲柏 15ml	山雞椒 15ml	西伯利亞冷杉 15ml	檸檬香桃葉 5ml	
尤加利 15ml	麥盧卡 5ml			

複方精油				
芳香調理複方 15ml	舒緩複方 5ml	花漾年華複方 10ml	歡欣複方 5ml	神氣複方 15ml
安定平衡複方 15ml	保衛複方 15ml	柑橘綻放複方 15ml	鼓舞複方 5ml	樂釋複方 15ml
柑橘清新複方 15ml	舒壓複方 10ml	清醇薄荷複方 15ml	熱情複方 5ml	
溫柔呵護複方 10ml	仕女複方 10ml	淨化清新複方 15ml	寬容複方 5ml	
順暢呼吸複方 15ml	元氣複方 15ml	天然防護複方 15ml	撫慰複方 5ml	
新瑞活力複方 15ml	樂活複方 15ml	森之音複方 15ml	靜謐複方 5ml	

精油配件			
分餾椰子油 115ml 3瓶	花瓣芳香噴霧器 1個	6個裝10毫升精油滾珠瓶 5套	多特瑞便攜手提包 1個
分餾椰子油按壓嘴 3個	精油木盒 2個	5個裝5毫升精油滾珠瓶 5套	

\*套組總計含97件產品

**標籤介紹** dōTERRA® 多特瑞精油有非常多的功能，像是放鬆、個人衛生、家務清潔、烹調等等。任何一款精油都可以從三種常見的用法中至少擇一使用。認識和熟悉每種精油使用方式，敏感肌膚使用指等標識，讓您能安全有效地體驗精油帶來的美好。

使用方法	敏感肌膚使用指導	治療性保健系列
<b>A</b> 可以嗅吸或擴香使用 (aromatically)	<b>N</b> 可直接塗抹，無需稀釋 (neat)	<b>TW</b> 治療保健系列產品 (Therapeutic Wellness Sharing Guide.)
<b>T</b> 可以塗抹使用 (topically)	<b>S</b> 幼兒或敏感肌膚稀釋後使用 (sensitive)	
<b>F</b> 可做食品調配使用 (flavouring)	<b>D</b> 稀釋後使用 (dilute)	

使用前請務必閱讀標籤並遵循使用說明。

分享自主健康生活，共建健康金字塔

營養與消化					
	肉桂	甜橘	薄荷	生薑	樂活複方
	A T F D	A T F N	A T F S TW	A T F S	A T F N
	香料、木質、辛辣、溫暖	酸香、香甜、清新	薄荷、清新、草本香	辛辣	辛香、香甜、薄荷、甘草
運動與新陳代謝					
	冬青	葡萄柚	元氣複方	舒緩複方	新銳活力複方
	A T S	A T F N	A T F N	T S	A T F N
	香甜、薄荷、清新	果香、花香、柑橘	草本、辛嗆、花香	薄荷、樟腦	柑橘味、辛香、薄荷、香甜
適當休息與舒壓					
	岩蘭草	樂釋複方	安定平衡複方		神氣複方
	A T F N TW	A T N	A T N		A T N
	清甜、木質、焦糖、煙燻	甜美、柑橘、花香	放鬆、清新、輕甜、木質		溫暖、花香、草本
減少體內垃圾					
	絲柏	迷迭香	檸檬	杜松漿果	牛至
	A T N TW	A T F N	A T F N TW	A T F N	A T F D TW
	潔淨、清新、木質、草本	樟木、草本	乾淨、清新、柑橘味	植物香脂、木質調、辛辣	草本、犀利、樟腦
自主健康管理					
	乳香	香蜂草	古巴香脂	保衛複方	順暢呼吸複方
	A T F N TW	A T F N	A T F S	A T F S	A T S
	溫暖、辛辣、乾淨	柑橘、草本	辛辣、木質香味	溫暖、香料、樟木香	薄荷、清新、通暢

精油科學搭配使用，身心靈健康香守香護

### 關節養護

**永久花**  
自古希臘以來，永久花就被用於草藥保健，因其多種功效而備受推崇。最出名的是它能讓皮膚煥發活力，常用於抗衰老產品中，有助於減少皮膚明顯的衰老跡象，使膚色煥發光彩。



**馬鬱蘭**  
馬鬱蘭被希臘人和羅馬人視為幸福的象徵。具有傳統芳香療法的功效，可維持和支持整體健康和福祉，可緩解疼痛和頭痛症狀，緩解輕微的關節疼痛，具有舒緩和鎮靜的特性。



**生薑**  
薑是許多亞洲菜餚的特色配料，用作廚房香料時具有辛辣、芳香的味道。在西方傳統中，薑最常用於薑餅等甜食。生薑精油還可以局部塗抹或嗅吸，以產生舒緩的香氣。



**薰衣草**  
薰衣草用途廣泛且具有治療作用，具有豐富的健康和保健功效。從緩解壓力到緩解頭痛，放鬆心靈，緩解神經緊張和緩解失眠，還可以幫助緩解輕微疼痛，並緩解消化不良。



**檸檬草**  
檸檬草具有濃鬱的草本香氣，會讓您感覺意識增強，積極性提高。它對於促進整體情感和精神健康非常理想。檸檬草也因其獨特的風味而聞名，在許多亞洲菜餚中很受歡迎。



**羅勒**  
羅勒具有溫暖、辛辣又草本的香氣，能帶來平靜和專注的感覺。羅勒含有豐富的芳樟醇，因此非常適合用來營造平靜的氛圍。用於烹飪，添加至意大利菜餚中，享受清爽的口味。



**西伯利亞冷杉**  
西伯利亞冷杉精油以其鎮靜和放鬆的香氣而聞名。劇烈活動後，按摩肌膚可達到舒緩效果，有助於緩解身體疲勞和疼痛。清新香氣有助於緩解焦慮情緒，並可促進積極的心態。



### 免疫呵護

**側柏**  
被稱作「生命之樹」，外觀雄偉高大並且富有獨特效用。局部使用可能有助於促進皮膚看起來清晰、健康。同時因其具有天然的防腐性，能防止木材腐爛，適合用於保護天然的木材表面。



**牛至**  
萃取自強效草本植物牛至，自古以來就是傳統醫學的常用藥材。常被用於緩解輕微的風濕性疼痛；減少輕度上呼吸道不適；緩解輕度表層皮膚感染；緩解輕微皮膚傷口等症狀。



**茶樹**  
茶樹精油以其淨化功效而聞名，其香氣可以清新空氣。傳統芳香療法中，對呼吸系統健康、皮膚健康和傷口護理均有益。茶樹油具有清新的清潔功效，在家庭和健康保健方面有多種用途。



**保衛複方**  
保衛複方含有野橘、丁香和肉桂精油，可抵抗環境和季節性威脅。其清新的香氣有助於創造潔淨、振奮的環境。同時也可作為天然的家居清潔劑用於家中各個表面。



**薄荷**  
薄荷精油具有令人精神振奮的香氣。傳統芳香療法中用於幫助減輕輕微緊張性頭痛，支援認知功能。有助於緩解消化不良、絞痛和腹部不適，噁心；緩解喉嚨痛。



**檸檬**  
檸檬精油具有多種治療功效和用途。常被用作芳香療法來支持許多健康領域，如消化系統健康和免疫健康。它可以為您的家庭清潔提供動力並為您的食譜增添活力。



dōTERRA® 多特瑞精油能夠通過搭配使用，提升其對於健康的諸多益處。在初次使用前，請諮詢您身邊有經驗的夥伴，根據您的需求提供使用建議，這會給您的芳香之旅帶來更美好的體驗。