

LIVING



口腔保健與
心臟保健 P9

家 | 庭 | 園 | 藝

+ 潔淨的花園 P11

從家庭、運動場、診所到開刀房

+ 精油的理療應用 P14

每日排毒

+ 安全天然的清潔指南 P22

您的第一線防護 從口腔開始

保衛複方淨白牙膏



On Guard® 保衛複方淨白牙膏

天然的甘甜味來自野橘、丁香、肉桂、尤加利樹、
迷迭香、薄荷、沒藥與冬青

- 不含氟化物
- 強化牙齒
- 減少牙垢
- 美白牙齒

產品編號：3891 建議售價：NT\$ 527 PV：7.50

dōTERRA® CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®



4



14



11

IN THIS ISSUE



22



16



21



5



24

■ 專題

9 口腔保健與心臟保健
保養心臟從甜美的笑容開始？

11 家庭園藝
照顧健美植物的天然園藝妙方

14 從家庭、運動場、診所到開刀房
精油的理療應用

22 每日排毒
安全天然的清潔指南

■ 其他精彩內容

4 精油焦點：淨化清新複方

5 請教 Dr. Hill

6 產品見證
輕盈生活的見證故事

16 改造櫥櫃

18 回歸天然
清潔祕訣

20 科學新知
與科學顧問妮可·史蒂文斯有約

21 生活筆記本
試試這些使用者分享的祕訣

24 dōTERRA® 產品索引
產品總覽



精油焦點

PURIFY

淨化清新複方

不管是蚊蟲叮咬或感冒打噴嚏，自我保護都非常重要。dōTERRA®專業純正調理級淨化清新複方精油，可用於淨化保護，自然地消除異味與其他污染源。用檸檬、萊姆、松樹、香茅、茶樹與荳蔻精油來淨化空氣與環境，清新的香味能快速去除令人不悅的異味。可用於擴香或按摩。

如何使用？

- 塗抹在蚊蟲叮咬處
- 在房間裡擴香除味
- 滴3-5滴到準備清洗的衣物或1滴到洗碗機
- 塗於腋下作體香劑

您知道嗎？

「環境影響評估回顧雜誌」的研究指出：前25名暢銷的清潔產品與個人清潔用品中，平均每項產品含17種化學物質。

研究人員分析25種受歡迎的香氛消費性產品，包括空氣清新劑、除臭劑、清潔劑、全效噴霧與消毒劑。環保署指出，人體曝露於一些揮發性有機化合物時，會有致癌風險。許多產品含有揮發性的有機化合物，但都未標示於產品標籤或成份表中。令人更憂心的是，有些產品甚至號稱「有機」、「天然」或「無毒」。





大衛·希爾博士是家喻戶曉的健康與精油專家，也是 dōTERRA® 首席科學顧問主席

請教 DR. HILL

我們的醫學專家 大衛希爾博士 Dr. Hill 回答有關第二型糖尿病、皮膚問題、注意力不集中、過動症與情緒管理的問題。

Q

問：哪一些芳香植物或營養成分可以幫助第二型糖尿病？

答：愈來愈多臨床研究發現，營養品與精油對許多健康問題有正面的影響，其中包括第二型糖尿病與其併發症。研究指出：飲食中使用營養成分高的抗氧化多酚與必需脂肪酸，將有助維持體內健康的發炎與胰島素反應，這兩者都是控制第二型糖尿病的要害。此外，研究顯示葡萄柚和肉桂可幫助調節血糖。胡荽含有芳樟醇，可以幫助第二型糖尿病的控制，同時可改善糖尿病併發症產生的退化性傷害。此外，正確飲食、運動以及減重是避免第二型糖尿病復發最好的方法。

參考文獻：

Gray Am與Flatt, Pr, 傳統抗糖尿病植物胡荽釋放胰島素與類胰島素活動 Dugoua, JJ 等人
從第二型糖尿病到抗氧化活動：全面檢核桂皮肉桂的安全性與效用 Can J Physiol Pharmacol. 2007九月；85(9)：837-47

Q

問：有效改善面皰、牛皮癬等皮膚問題的方法？

答：精油最大的好處是應用廣泛，包括皮膚問題。許多人體驗了立即有效的精油效益，但精油提供的效益不只是減緩症狀而已。因發炎或其他因素引起面皰、牛皮癬等問題時，精油也能有幫助。臨床研究顯示，念珠菌與酵母菌慢性感染和面皰、牛皮癬有關。在補充益生菌後，使用精油可保持更健康的腸道環境，這個部位通常是細菌引發皮膚問題的源頭。

參考文獻：

Chaieb, K等人；丁香精油抗氧化功能與大量防念珠菌的抗菌臨床證實。Mycoses. 2007九月；50(5)1403-6

Walsh, D., 使用芳香療法抗牛皮癬 Nurs Stand 1996 12月18；11 (13-15)：53-6

Q

問：控制注意力不集中或過動的最好辦法是什麼？

答：全球愈來愈多的注意力不集中或過動症發生，找出相關原因非常重要。研究指出引起的因素可能有：各類惡毒的指責、缺乏最佳營養、對食物與其他過敏原過度敏感。我們無法診斷出哪個因素是導致注意力不集中或過動症的最主要原因，但最佳的方法始於均衡完整的飲食，大部分的健康成年人很難每日均衡攝取適量的營養素，對於患有注意力不集中或過動症的人而言更是挑戰。

問：兒童可服用終生保健活力套裝嗎？

答：可以。本產品中所含的抗氧化多酚、必需脂肪酸與維生素礦物質，是成人、青少年與兒童所需均衡飲食的重要成份。兒童與青少年可依體重、按比例安全服用成年人每日所需劑量。

問：注意力不集中或過動症要如何照顧？

答：臨床顯示精油對於情緒有深遠的影響。精油可提高專注力，讓人平靜、減輕壓力。薰衣草與甜橙能減緩焦慮與壓力。乳香能維持人體健康的發炎反應。研究顯示香蜂草、廣藿香、德國洋甘菊與岩蘭草可幫助情緒管理。這些芳香植物可適量安全地用於兒童。

參考文獻：

Bell, JG 等人。患自閉症、發展遲緩與典型發展控制的兒童其紅血球與血小板極性脂的脂肪酸成分與服用魚油的效果。Br. J Nutr. 2040四月；103(8)：1160-7

Cases, J等人。利用香蜂草葉萃取物治療輕微至中度焦慮症或睡眠中斷患者的前導性試驗。Med J 營養實驗室2011 12月 4(3)：211-218





“達成目標不能有任何藉口”

—JENNIFER

Jennifer Crowley是驗光師、妻子以及兩個孩子的母親。她的生活與身體在過去一年半經歷了極大的轉變。當她的病患見到她時，他們都無法相信她是過去15年來他們認識的那位醫師。

18個月前，Jennifer努力地要帶她3歲大的兒子上樓。上樓後，她崩潰地試著找回呼吸與體力。她兒子把手放在她臉上問「媽咪，你還好嗎？」這句話使她發現如果一個三歲大的孩子都能察覺異樣，那她肯定有問題。她的生活受制於她的體重。她不能輕鬆地和孩子玩，每天也要努力地跟上他們。在2010年10月，Jennifer Crowle決定拿回健康、身體與人生的控制權。

"I love Citrus Bliss, it is just like perfume!"

Jennifer知道第一個要改變的就是運動改變，她去找健身教練Paul Holmes。Jennifer記得第一天去健身房時，「我穿著過大的短褲與T恤，和那些健美的人格格不入。」第二天讓她再回去的唯一動力，是因為她已經付了一個月的健身費。

幾週的運動後，Jennifer知道她需要做些其他的事情，來改變她的生活型態。她常覺得自己缺乏能量。Paul推薦Jennifer使用終生保健活力套裝，讓她立即擁有能量。她在每日必需裡又多增加了輕盈複方。輕盈複方幫助她對抗對糖份的渴求。毫無疑問地，Jennifer的改變來自於努力、持續與決心。不過她說，「體重很容易就下降了。」她曾試過各種流行的偏方，也得到短暫的效果。但現在為Jennifer帶來真正健康的改變，也給她做自己的自由。

渴望甜食嗎？

甘甜的綠茶
與桂皮讓你
"感覺滿足!"

—Jennifer

輕盈複方讓您維持健康的新陳代謝。
此外需要配合適當的飲食、營養和運動。



JENNIFER

持續運動的秘訣

1 騰出時間

每天我們需要決定對我們最重要的事，並據此安排時間。每天騰出時間上健身房。

2 激勵

每個人都要動身上健身房。找到讓你興奮的事。對我而言，起床時知道那是要去健身房的「社交時間」。

3 列出支持你的人事物

找到對你最有效的支持法。我需要比我的自我要求還嚴格的人嚴勵督促。

Jennifer 的皮包裡有：

- 輕盈複方精油
- 花漾年華複方精油
- 薰衣草精油
- 乳香精油
- 柑橘清新複方精油
- 薄荷精油
- 萊姆精油
- 輕盈複方精油
- 神氣複方精油
- 安定情緒複方精油
- 桂皮精油



使用前

大轉變

總共減了110磅，褲子
尺碼從22號到8號。



使用後





樂活平衡

當消化問題影響您繁忙的生活時

天然精油複方

能幫助舒緩您的不適

讓您擁有樂活平衡的人生！

口腔保健與心臟健康

保健心臟從甜美的笑容開始嗎？

心臟疾病是全美第一號殺手。當你想到心臟健康時，可能聯想到膽固醇或高血壓，但上次當你刷牙時想到心臟是什麼時候呢？

最近研究顯示口腔細菌可能是心血管疾病的徵兆。2011年12月出刊的一份研究發現，牙周病和心臟冠狀動脈血管疾病有極大的相關性。在2005與2006年時，幾份臨床前研究發現，口腔細菌會轉移到冠狀動脈，可能導致心臟疾病。心臟疾病與口腔衛生的相關性非常高，但此研究並不確定兩者的因果關係。但依據美國牙周病學會的說法，罹患牙周病的人患有冠狀動脈或心臟疾病的比例幾乎是正常人的兩倍。另一份研究指出，依據口腔常見的疾病：包括牙周病、齒齦炎、蛀牙和缺牙能有效預測心臟疾病與膽固醇高低。

健康的生活型態，每天用牙線清潔牙齒、刷牙，都是我們全面保健與提升心臟健康的目標。



相關的兩則研究

1 ONE

當口腔細菌流入血液，細菌會黏附在動脈壁上已形成的蝕斑，加重動脈蝕斑的問題或增加這個部位的發炎程度。

2 TWO

與牙周病有關的口腔發炎將增加身體系統的發炎反應。心臟疾病與糖尿病都是發炎性疾病。

天然的口腔保健方法



精油 | 要安全有效地清洗口腔，滴一滴保衛複方精油(3110)到水中漱口。丁香精油(3004)有助緩解口腔不適。保護牙齦可使用沒藥精油(3016)。



保衛複方淨白牙膏 | 含有天然成分與維持口腔健康的精油，可有效避免細菌與過敏源，同時減少牙菌斑與潔白牙齒(3891)。

Beck, JD等人，重新檢示牙週病與冠狀心臟疾病。2005。112(1) 19-2

Sikka, M等人，冠狀動脈疾病病患不健康的口腔：針對印度成人的個案研究 N.Z Med J 2011. 124(1347) : p53-62(英文)

根除季節性的威脅



保衛複方潔手凝露

刺激性高的抗菌肥皂，其合成成份可能引起乾燥，並刺激敏感肌膚。

保衛複方潔手凝露不含化學合成物質，是您溫和健康的選擇。

含野橘、丁香、肉桂、尤加利樹和迷迭香等專業純正調理級精油。

產品編號：3801 建議售價：NT\$ 990 PV：18.50

dōTERRA® CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®



THE **GARDEN** ESSENTIALS 家庭園藝

精油能有效避免蚊蟲、發霉、與其他植物病變。
依照園藝指南，您將可以照顧健康、美麗的植物。





土壤的學問 能挖土嗎？

土壤不只是支持植物生命的中介物，也是所有生命的基礎。因此土壤對於栽培植物有著關鍵性的影響。理想的土壤包含適度的空氣、水與養分，使植物能生長茂盛。

園藝專家KEVIN HOLYOAK

土壤質地 意指移除結構後，留下的單一或主要的土壤顆粒。土壤中所含礦物顆粒有三類：

沙	感覺砂砂的。 組成顆粒約0.05-2mm
粉沙	感覺細緻， 長約0.002-0.05mm
黏土	感覺黏稠， 小於0.002mm

僅含某一種顆粒的土壤並不理想。具兩種或以上顆粒的土壤是肥土，且具多樣內容，例如沙質黏壤土、粉沙黏壤土，或粉質沙壤土。不過，最令人滿意的壤質土除了以上三種顆粒外，還具有有機物質與砂石等次級顆粒。這種土壤可提供植物茂盛生長。也能支持植物根部的生長，並提供富含空氣、水與養份的環境。

➤ 好的構造

好的土壤構造也提供好的排水效果，以確保植物根部可透過土壤過濾多餘的鹽份。排水系統可藉增加有機物質、深耕、在花台上種植以及在土壤裡安裝排水管改善。

➤ 改善土壤

利用有機物質改善土壤是最重要的一件事。添加有機物的益處是增加含水性、降低凝結、改善排水、提供養份給植物以及降低土壤pH值。堆肥是好的材料，但也可能包含鹽份與野草種子。

➤ 有機物質

應添加多少有機物質到土壤中？若是初次改善土壤，加一層二到三吋厚的有機物。之後每年加鋪一吋厚的有機物。

挖深點！

春天在種植前先改善土壤，讓你的花園整年美麗。

造訪您所在的地點，了解土壤的性質、天氣和生長季節。

秘訣：百里香與薰衣草精油能有效保護花園與菜園裡的蔬菜。





萬能的醋

您知道醋是天然的除草劑嗎？澆上白色蒸餾醋能除去野草。在走道與車道的縫隙尤其有效。小心不要灑在周圍的草上，不然也會遭殃。

更多建議

偶爾為偏好酸性的植物澆醋。建議一杯醋配一加侖的水。

在花瓶中倒入兩大匙蒸餾白醋與一匙糖加一夸特水有益於裁剪過或無生氣的花木。

一大匙蒸餾白醋加1 1/2 夸特的水，澆灑花園中的蔬菜。

以一部分水加蒸餾白醋噴灑鼻涕蟲，可有效將其殺害。



將15滴不怕叮複方精油加入8盎司水中，做成噴瓶，噴灑植物。



利用薄荷預防螞蟻雄兵 自製殺蟲劑

針對特別的蟲害，可在噴灑瓶中裝入8盎司水及1/2茶匙的天然肥皂、12滴以下dōTERRA®推薦的精油。記得經常搖動水瓶確保水油均勻混合。

螞蟻	薄荷 (在門窗接口處噴灑一直線)
蚜蟲	薄荷、檀香、冷杉
甲蟲	薄荷、百里香
毛毛蟲	薄荷
恙蟎	薰衣草、檸檬草、薄荷
糖蛾	百里香
跳蚤	薰衣草、檸檬草、薄荷
蒼蠅	羅勒、丁香、尤加利樹、薰衣草、薄荷、迷迭香
小蟲	廣藿香
蚊子	薰衣草、檸檬草
蛾	薰衣草、檸檬草
植物虱	薄荷
蟑螂	尤加利樹
鼻涕蟲	冷杉
蝸牛	廣藿香、冷杉
蜘蛛	薄荷
扁虱	薰衣草、檸檬草、百里香
象鼻蟲	廣藿香、檀香

只要一點就能長效

精油效力強大，所以只要灑一點點到植物上即可。將溶液噴灑在植物上，確保噴灑在葉面上下。也可以用刷子沾溶液塗抹至特定區域。數種使用方法，每隔數日使用。

從家庭、運動場、診所到開刀房

精油的理療應用

Paul Winterton 博士MD



不論年齡或活動程度，我們都曾經歷過關節疼痛與肌肉痠痛。肇因可能來自運動痠痛，重則由嚴重意外、手術或慢性疾病造成極大的苦痛。

減輕這些症狀與治療這些疾病有時是整形外科醫生的挑戰。除了需要診斷與確認治療計劃，受傷或慢性關節疾病的病人也迫不及待地想舒緩疼痛與僵硬。

“...精油在我的輔助治療中是首選。”

我提供的治療中，精油已成首選。它們強大的抗炎效果可運用於許多運動與臨床情境。不管是在馬拉松賽終點線，在診間見到受傷的患者或作手術前評估以及手術後追蹤，精油在我的輔助治療中是首選。

當患者來到我的診間，他們會立刻感受到精油的力量，因為在大廳與診療室裡，他們都會嗅聞到超音波擴香的精油分子。許多實驗室都證實了精油抗菌的效果，它能防止病

患與員工受到感冒、流感、與感染的侵襲。在診療室中，每名患者都會拿到一條含精油的熱溼毛巾，利用其抗菌效果來按壓患部或手術後切口處。

在健身房或球場，我指導推拿師、身體治療師與運動教練們採用抗菌的精油按摩。他們也在按摩時利用超音波(超音波滲透療法)與電子設備(電離子滲透療法)增加精油的滲透、吸收與分布。

症狀緩解對我的患者是一大福音。

病人熟悉適應精油按摩、精油薰香等方法後，可利用精油照顧自己與家人。在家中使用精油時，配合健康的生活型態，可有效預防疾病，不必經常掛病號。



Paul Winterton 博士是專業的矯正外科手術醫生，也是dōTERRA®專業科學顧問的成員。他在1993年哈佛大學取得醫學學歷，在1998年Mayo診所完成矯正手術駐院醫師資格。取得駐院醫師資格後，他完成兩項研究：在骨骼與關節異常機構的肩膀與膝蓋重建手術/運動醫療研究與在亞利桑那州鳳凰城的足部與腳踝研究。

dōTERRA專業純正調理級精油是受內科醫師訓練的我，唯一放心指定處方用的產品。每種精油都從獨特的環境中選取而來，經過繁瑣程序與分析獲得其純淨的理療效果。我們相信每錠藥都是傳統製造、經食品藥物檢驗局認可、具鎮痛退熱功能的藥物濃縮。同樣的，每次我的病患在離開診間拿到精油試用品時，我需要確認每瓶精油的純淨與效力的一致性。

我期待與我的醫療同業能更進一步合作，將精油應用到理療當中，也將精油推廣於家庭、運動場、診所與手術房當中。



10 種家庭必備精油

家庭醫生套裝(3279) 建議售價：NT\$ 6,670 PV：115

本套裝含有10種精油，讓您可以簡單安全的方法照顧家人每日的健康需求。內有薰衣草、檸檬、薄荷、尤加利葉、牛至、乳香等單方精油及舒緩複方精油、順暢呼吸複方精油、樂活複方精油、保衛複方精油，可應用於家庭中的各項健康需求。



MAKE OVER MY CLEANING CABINET

煥然一新的櫥櫃改造

精油

殺死細菌、病菌、真菌與黴菌

抗菌

絲柏、尤加利樹、薰衣草、檸檬、萊姆、馬鬱蘭、茶樹、薄荷、羅馬洋甘菊、迷迭香、檀香、野橘、冬青

抗病毒

肉桂、丁香、尤加利樹、薰衣草、檸檬、茶樹、牛至、檀香、百里香

抗真菌

尤加利樹、薰衣草、檸檬、茶樹、廣藿香、鼠尾草、檀香、百里香

抗生素

佛手柑、丁香、尤加利樹、薰衣草、檸檬、萊姆、茶樹、牛至、廣藿香、羅馬洋甘菊

選擇天然的清潔產品，可以讓您免於暴露在毒性化學物質的危險環境中。精油是天然安全、無副作用的抗菌產品。

烘焙用蘇打粉

洗刷、淨白、除味與去油

液體橄欖皂

在健康食品店常見的基底為植物的肥皂。



居家清潔TIPS

讓家裡的有毒產品消失
對你與環境都好



醋

殺死細菌、去油、
除味，溶解礦物質
沉澱物。



硼砂

消毒劑。殺死細菌、
病菌、真菌與除味。雖然硼砂是
天然的，但吸入人體卻有毒性，也會
產生皮膚的不適。請勿放在小孩、寵物
與食物放置區。



SPRING CLEANING

回歸天然 居家清潔的訣竅與妙方

每年春回大地之際，我們都有想要大掃除的衝動。找出你的清潔用品，讓家中一塵不染、窗明几淨吧。今年春天，何不來點新嘗試？若你擔心使用有毒化學物品的潛在危險，不妨選擇保衛您健康的天然精油清潔用品吧！





mix it up! 精油清潔配方

你可能會驚訝地發現自己可以使用家裡現有的物品，調製簡單無毒的清潔用品。丟掉橡膠手套和口罩吧，用這些簡單的配方打掃。



全效噴劑

白醋 1/4杯
水 2杯
精油 30滴 (組合如下)
硼砂 1茶匙

建議精油組合：

薰衣草與檸檬精油各15滴
茶樹、薄荷、野橘各10滴
或保衛複方精油 30滴

以上配方加到噴瓶後，均衡搖晃

地板清潔劑

熱水 1加侖
橄欖皂液 2茶匙
野橘精油 15滴
檸檬精油 8滴

以上配方加到桶子裡。用拖把清理地板。不一定要用清水洗掉。

玻璃清潔劑

醋 1/8杯
水 1杯
檸檬精油 10-15滴

以上配方加到噴瓶中搖晃後再用來擦拭窗戶。

浴缸、磁磚與馬桶

將每次製作的配方存放在密封罐裡。可用2-4次。

烹飪用蘇打粉 3/4大杯
橄欖皂 1/4杯
水 一茶匙
醋 一茶匙
檸檬精油 5-10滴

在碗裡加入烹飪用蘇打粉與橄欖皂後加水攪拌。最後加入醋。

打亮木質地板

橄欖油 1/4杯
醋 1/4杯
野橘或檸檬精油 10滴
調合後擦拭使用。

馬桶清潔

直接用以下配方清潔馬桶：

烹飪用蘇打粉 1/2杯
茶樹精油 10滴
醋 1/4杯

讓它們產生交互作用後，刷洗馬桶。
本配方是一次用的劑量

[秘訣] 面對難清除的污漬，淨空馬桶裡的水，用刷具刷洗馬桶。用溼的刷具才不會刮傷馬桶瓷器。



控制有毒素質

- 五歲以下兒童暴露於毒性物質的機會高達51%。
- 美國毒物中心每12.7秒接到一通來電通報

- 近83%暴露於毒性物質肇因於無心之過
- 近半數(49%)的青少年有意接觸毒性物質

- 家用清潔產品佔所有有毒物質的8.6%

資料來源：<http://poisonhelp.hrsa.gov>

精油科學



「許多現代美國人偏愛食品藥物檢驗局核可的合成藥品，殊不知許多天然的選擇也有相同的科學實證與功效。」

妮可·史蒂文斯是dōTERRA®專業科學顧問之一。她擁有布萊漢揚大學的碩士學歷，她投入許多時間研究精油科學。妮可也和UNVL癌症研究中心研究使用具感光性化學品與特殊光波破壞癌細胞的過程。並與猶他州大學進一步研究精油在消滅微生物病原體的功效。

我投入精油的研究完全出於意外。

當時我剛在布萊漢揚大學攻讀碩士，我的論文原本想做阿曼的藥用植物，為此我還準備到中東收集樣本，與當地的巫師面談。於是我學阿拉伯文，取得護照，收拾行囊，興奮地等待。出發日期原定是2001年9月14日，但因為911事件，全世界都變了樣。

我的論文計劃也因此生變。我的導師告訴我還有項延宕許久的題目—天然植物萃取物：精油對試管裡癌細胞的影響。於是我接受了這個想法，因為癌症研究是我一直以來的夢想。

我發現精油不只對抗癌有用，而且使實驗室充滿香氣，令人愉悅！

完成我的碩士論文時，我檢視了70種單方與複方精油對癌細胞的作用，我非常渴望繼續研究這些驚人的芳香化合物。在內華達州拉斯維加斯大學當研究員時，我檢驗精油與光動力療法，想了解是否可以藉此對抗癌症。在猶他大學時，我發現dōTERRA®的精油即使是在極度稀釋之下，也含有極大的抗微生物功效。

目前精油是科學家很少探索的冰山一角。但實際上精油對於增進健康、對抗疾病與提昇生活品質上有不可思議的效果。現階段的挑戰在於：如何讓大眾了解？如何將其科學應用於人群中？

我想「科學」不只僅止於膳食纖維而已。任何人都可輕易在PubMed上發表科學文獻，但你可能需要字典與微生物學幫你深入了解這些發現。

現有科學研究大眾的應用科學間存在著斷層。於是dōTERRA®的專業科學顧問委員會成立了。我們將擁有醫學、科學研究背景的專家聚在一起，協調本身的研究並整合各種研究結果；我們將科學專用術語轉化成人人易懂的詞彙。這就是dōTERRA®的專業科學顧問委員會的宗旨這就是！

我很榮幸成為dōTERRA®科學顧問中的一員。雖然我們是個全新的團隊，但我相信這是個革命性的團隊。現今應用科學仍被視為不夠科學，許多現代美國人偏愛食品藥物檢驗局核可的合

成藥品，不知許多天然的選擇也有相同科學證實的功效。

我們或許在改變的邊緣，讓西藥與由來以久的傳統醫學融合在一起。許多人體驗了精油的功效，這些個人經驗都是有力的證據，科學顧問委員會的成員們希望提出更多科學證據來解釋他的原因。

我計劃繼續對精油進行研究，包括研究精油如何影響酵素活動。現有科學文獻中，提出了某些精油對酵素活動有益的相關資訊，我希望將dōTERRA®精油納入並比較結果。

全球科學家、實驗皿與試管都提供了驚人的證據—這些美妙的植物的確有用！希望在更多科學的探索之下，精油能獲得更多認同，成為主流醫學的選擇。



科學家的任務是將精油應用到大眾的生活中

idea notebook

生活筆記本

讓生活更美好的精油小秘訣

自製擦拭濕紙巾

[您需要]

優質衛生紙巾一卷

水2杯

分餾椰子油2茶匙

精油 (如下)

一個真空罐

使用嬰兒用濕紙巾空盒方便使用

[指導]

用刀將紙巾裁成一半寬。先用半卷，之後再用半卷。

將配方倒入真空罐裡的紙巾上，密封放置10分鐘。移除中間的紙板，時間到後，從中間拉取使用。

[嬰兒用濕紙巾複方]

薰衣草精油 3滴

茶樹精油 3滴

[殺菌濕紙巾複方]

保衛複方精油 3滴

檸檬精油 3滴

保衛複方淨手乳 1-2茶匙

這款自製紙巾就像使用其他品牌紙巾。即使是我的孩子也可以輕易擦拭門把、牆壁、燈的開關等。而且不必擔心化學物質。也可以用來清潔雙手。

獨立產品顧問Heather Gunneson 提供。

衣物去漬精

將有氧漂白劑與保衛複方淨手乳二比一加入噴瓶中，搖晃混合。這對衣服上的污漬、浴缸、蓮蓬頭上的水漬、霉斑有神奇功效。也可用於洗臉盆、臉盆枱面、及水龍頭。

自從我成為dōTERRA®精油使用者後就省下花在有害清潔劑品牌的費用了！

獨立產品顧問Tracy J Nixon, LMT 提供。

沐浴後保溼複方

我的祕訣是婆婆分享的。她將整瓶15毫升的葡萄油精油加入一瓶分餾椰子油裡，置於浴室。出浴後，把這配方塗抹在皮膚上當保溼油使用。透過撫平肌膚與脂肪，有助控制我的體態。沐浴後我都使用。一瓶可以用好久，而且擦上之後，我聞起來好極了！

獨立產品顧問 Erika Tenney 提供。





首席科學顧問
大衛·希爾博士

Dr. Hill以其對健康與精油專業知識為業界熟知。Dr. Hill是合格的脊骨神經醫師與現任dōTERRA®首席科學顧問。



EVERYDAY DETOX

每天排毒

安全自然的排毒指導

dōTERRA®大衛·希爾博士科學顧問團主席

近年來體內淨化大受歡迎，因此有許多可提供個人選擇的淨化方案。最為人知的是定期淨化的方式，也就是一年三到四次的排毒療程。定期排毒最大的隱憂是在排毒過程中缺乏適當的營養品。

多數激進的排毒方式常發生令人憂心之的副作用。許多人經驗到能量不足，缺少注意力，與消化不良。也有人體驗到皮膚的刺激與反應。這是因為身體排毒往往超出其能力負荷。有人會以身體反應決定排毒是否成功。也有人覺得沒有起反應就是沒效。其實這些反應對身體常會造成很大的壓力，也是排毒超出身體負荷的指標。排毒常常引起新的問題，並對身體功能造成傷害。我建議在身體可負擔的情況下規律地進行。大量排毒引發的心理壓力能在規律且有意義的支持下有效被控制。

身體不斷受到毒素的攻擊，它會降低身體的抵抗力與整體健康。毒素具有許多不同的型式，通常存在於食品、水與環境當中。即使是對健康意識很高的人，都可能不知道我們每天接觸了多少毒素。例如，改善飲食與吃更多健康食品或許有益，不過，水果蔬菜的殘存農藥也可能會增加毒素的風險。

根據最近的聯邦試驗，98%的蘋果上殘留至少一種殺蟲劑，而且97%的甜椒也殘留殺蟲劑。在一種蘋果樣本上甚至發現有9種、而一顆葡萄上有8種殺蟲劑。毒素無所不在，因此每日健康需要的支援刻不容緩。

人體有自行淨化的功能，且很可能每分每秒都在控制並處理過量的毒素。人體的淨化系統有腸胃、泌尿、循環、淋巴系統以及內臟(如肝臟)。肝臟負責過濾並透過胰臟與腸道排毒。人體也會自然地透過流汗、黏液與皮膚排毒。

日常我們可選擇安全有效的排毒方法。

3種天然排毒的方法：

近年來體內淨化大受歡迎，因此有許多可提供個人選擇的淨化方案。最為人知的是定期淨化的方式，也就是一年三到四次的排毒療程。定期排毒最大的隱憂是在排毒過程中缺乏適當的營養品。

第一步：

減少暴露在有毒的環境下，至今，最簡單有效的方式之一是減少暴露在有毒的環境下。要完全無毒不太可能，但多數都可以透過健康的生活型態減低毒素的存在。許多家用清潔用品可以用天然的精油代替。此外，吃未加工的食物並用精油產品是替代傳統用品的健康選擇。

第二步：

特定的每日營養補充

人體對於不健康環境會引起反應。排毒會引起壓力，且增加氧化與其他新陳代謝問題。維持每日營養品的補充對健康有益，且可支持排毒器官正常運作。

如何提供人體每日營養？

抗氧化物

抗氧化物避免氧化對細胞造成傷害。自由基是肝臟排毒的副產品。抗氧化物能大幅減少自由基對人體產生的傷害。

必需脂肪酸

必需脂肪酸通常有omega 3 或omega6 脂肪酸，可維持對人體組織與身體正常的功能。排毒器官需要必需脂肪酸作為額外的支持與保護。

維他命與礦物質

維他命與礦物質是由許多有機與無機成份所構成的必需營養品。維他命與礦物質為許多身體與新陳代謝活動中所需。維他命可協助碳水化合物、脂肪與蛋白質代謝時所需的能量。礦物質幫助人體水份的平衡一包括運送含養份的胰島素、其他荷爾蒙和氧氣等。

酵素

酵素是人體許多功能所必需。消化酵素協助吸收食物，而新陳代謝酵素可幫助人體新陳代謝。補充酵食可增加新陳代謝酵素，提升排毒器官的活動。選擇完整的酵素配方，可提供健康的營養與新陳代謝活動。

益生菌

健康的腸道不僅改善免疫力，也提升對養份的吸收力。益菌提供健康植物群獨特的活力來源。

第三步：

為排毒器官提供養份

除了日常所需必要的營養成份，最好能為排毒器官提供額外的養分。

每日排毒可以幫助健康。為人體提供排毒所需營養素對健康非常重要。同時，了解身體的極限與提升營養補充是進行體內排毒的人都要考慮的。排毒配合每日營養補充對多數人而言是最有益的方法，因為它的安全與效果不會引發激烈排毒所造成的副作用。



單方精油

dōTERRA® 美商多特瑞的單方精油是全世界最上等的芳香植物萃取精華。每一種精油都提供了原植物中最精華的成分，從世界各地栽培、採收，經過溫和的蒸餾過程後，萃集而成。每項精油產品都是100% 天然成品，完全符合嚴格的純度和品質標準。種類繁多，功能包羅萬象，可以依照個人需要單獨使用，也可以混和調配成獨特的草本精油。



羅勒精油
BASIL
Ocimum basilicum
3001
建議售價 NT\$1,070
15毫升

香 抹 直



佛手柑精油
BERGAMOT
Citrus bergamia
3079
建議售價 NT\$1,470
15毫升

香 抹 敏



桂皮精油
CASSIA
Cinnamomum cassia
3002
建議售價 NT\$1,020
15毫升

香 抹 稀



肉桂精油
CINNAMON
Cinnamomum zeylanicum
3003
建議售價 NT\$1,140
5毫升

香 抹 稀



快樂鼠尾草精油
CLARY SAGE
Salvia Sclarea
3042
建議售價 NT\$1,950
15毫升

香 抹 直



丁香精油
CLOVE
Eugenia caryophyllata
3004
建議售價 NT\$750
15毫升

香 抹 稀



胡荽精油
CORIANDER
Coriandrum sativum
3078
建議售價 NT\$1,390
15毫升

香 抹 直



絲柏精油
CYPRESS
Cupressus sempervirens
3005
建議售價 NT\$830
15毫升

香 抹 直



尤加利樹精油
EUCALYPTUS
Eucalyptus radiata
3006
建議售價 NT\$830
15毫升

香 抹 敏



甜茴香精油
FENNEL(SWEET)
Foeniculum vulgare
4129
建議售價 NT\$800
15毫升

香 抹 敏



乳香精油
FRANKINCENSE
Boswellia frereana
3007
建議售價 NT\$3,740
15毫升

香 抹 直



天竺葵精油
GERANIUM
Pelargonium graveolens
3009
建議售價 NT\$1,453
15毫升

香 抹 敏



生薑精油
GINGER
Zingiber officinale
3008
建議售價 NT\$1,550
15毫升

香 抹 敏



葡萄柚精油
GRAPEFRUIT
Citrus X paradisi
3010
建議售價 NT\$870
15毫升

香 抹 直



永久花精油
HELICHRYSUM
Helichrysum italicum
3041
建議售價 NT\$4,000
5毫升

香 抹 直



薰衣草精油
LAVENDER
Lavandula angustifolia
3011
建議售價 NT\$1,140
15毫升

香 抹 直



檸檬精油
LEMON
Citrus limon
3012
建議售價 NT\$540
15毫升

香 抹 直 食



檸檬草精油
LEMONGRASS
Cymbopogon flexuosus
3013
建議售價 NT\$540
15毫升

香 抹 敏



萊姆精油
LIME
Citrus Aurantifolia
3087
建議售價 NT\$700
15毫升

香 抹 敏



馬鬱蘭精油
MARJORAM
Origanum majorana
3014
建議售價 NT\$1,020
15毫升

香 抹 直



茶樹精油
MELALEUCA
Melaleuca alternifolia
3015
建議售價 NT\$1,020
15毫升

香 抹 直



香蜂草精油
MELISSA
Melissa officinalis
3085
建議售價 NT\$6,140
5毫升

香 抹 直



沒藥精油
MYRRH
Commiphora myrrha
3016
建議售價 NT\$2,770
15毫升

香 抹 直



牛至精油
OREGANO
Origanum vulgare
3018
建議售價 NT\$1,280
15毫升

香 抹 稀



廣藿香精油
PATCHOULI
Pogostemon cablin
3089
建議售價 NT\$1,580
15毫升

香 抹 直



薄荷精油
PEPPERMINT
Mentha piperita
3019
建議售價 NT\$1,100
15毫升

香 抹 敏 食



羅馬洋甘菊精油
ROMAN CHAMOMILE
Anthemis nobilis
3080
建議售價 NT\$1,760
5毫升

香 抹 直



迷迭香精油
ROSEMARY
Rosmarinus officinalis
3020
建議售價 NT\$750
15毫升

香 抹 直



檀香木精油
SANDALWOOD
Santalum album
3021
建議售價 NT\$3,310
5毫升

香 抹 直



百里香精油
THYME
Thymus vulgaris
3022
建議售價 NT\$1,470
15毫升

香 抹 稀



岩蘭草精油
VETIVER
Vetiveria Zizanioides
3043
建議售價 NT\$1,840
15毫升

香 抹 直



冷杉精油
WHITE FIR
Abies alba
3025
建議售價 NT\$1,070
15毫升

香 抹 直



野橘精油
WILD ORANGE
Citrus sinensis
3017
建議售價 NT\$560
15毫升

香 抹 直



冬青精油
WINTERGREEN
Gaultheria procumbens
3023
建議售價 NT\$860
15毫升

香 抹 敏



伊蘭伊蘭精油
YLANG YLANG
Cananga odorata
3024
建議售價 NT\$1,880
15毫升

香 抹 直

使用方法：香 可用於芳香調理 抹 可用於局部塗抹 食 可內服食用

肌膚敏感性：直 可不經稀釋直接用於皮膚上〈NEAT〉 敏 可先稀釋後用於敏感肌膚上〈SENSITIVE〉 稀 稀釋後局部使用〈DILUTE〉

dōTERRA®

專利複方精油

美商多特瑞獨家研發具有特定調理作用的複方精油。這些精油是多年芳香調理經驗的成果，並不斷經過科學研究的驗證。每一種配方都能充分利用各種植物原有的營養價值，並將各種成分的活性作最均衡的調配，以發揮出相輔相成的最佳益處，保證精油成品完全符合純正調理級認證的標準。

 芳香調理複方精油 AROMATOUCH® 3120 建議售價 NT\$1,390 15毫升 抹 直	 安定情緒複方精油 BALANCE 3101 建議售價 NT\$1,070 15毫升 香 抹 直	 順暢呼吸複方精油 BREATHE 3107 建議售價 NT\$1,070 15毫升 香 抹 敏	 柑橘清新複方精油 CITRUS BLISS 3102 建議售價 NT\$800 15毫升 香 抹 直	 新清肌調理複方 CLEAR SKIN 3717 建議售價 NT\$1,580 10毫升 (滾珠瓶) 抹 直
 花樣年華複方精油 IMMORTELLE 3714 建議售價 NT\$4,466 10毫升 (滾珠瓶) 抹 直	 樂活複方精油 DIGEST ZEN® 3103 建議售價 NT\$1,660 15毫升 抹 敏	 活力甦醒複方精油 ELEVATION™ 3104 建議售價 NT\$1,980 15毫升 香 抹 直	 舒緩複方精油 DEEP BLUE® 3138 建議售價 NT\$3,420 10毫升 (滾珠瓶) 抹 敏	 保衛複方精油 ON GUARD® 3110 建議售價 NT\$1,710 15毫升 香 抹 敏
 舒壓複方精油 PASTTENSE® 3135 建議售價 NT\$990 10毫升 (滾珠瓶) 抹 直	 淨化清新複方精油 PURIFY 3106 建議售價 NT\$960 15毫升 (滾珠瓶) 香 抹 直	 神氣複方精油 SERENITY 3109 建議售價 NT\$1,600 15毫升 (滾珠瓶) 香 抹 直	 輕盈複方精油 SLIM&SASSY® 3137 建議售價 NT\$1,320 15毫升 香 抹 敏	 溫柔呵護複方精油 SOLACE™ 3527 建議售價 NT\$1,306 10毫升 (滾珠瓶) 香 抹 直
 不怕叮複方精油 TERRASHIELD® 3119 建議售價 NT\$510 15毫升 香 抹 直	 仕女複方精油 WHISPER™ 3108 建議售價 NT\$1,280 5毫升 香 抹 直	 元氣複方精油 ZENDOCRINE® 3146 建議售價 NT\$1,440 15毫升 香 抹 敏		

超級芳香噴霧器 Aroma Ace Diffuser

dōTERRA® Aroma Ace超級芳香噴霧器，不僅功能強大，還具有最先進、最有威力的高科技霧化技術，可將精油霧化成超細分子，傳送至室內各個角落！

Aroma Ace超級芳香噴霧器具有5大優點：1.快速調換系統—讓您輕鬆更換不同精油。2.簡易控制旋鈕—可隨心所欲設定薰香時間及噴霧量。3.輕巧方便攜帶—小巧的機型、堅固的機身，方便您隨身攜帶。4.人性化操作方式—無需加熱或加水，保留精油的天然香氣及理療效益。5.隨心所欲的搭配—您可搭配任何可以薰香的dōTERRA®專業純正調理級精油使用！每台Aroma Ace超級芳香噴霧器均附贈一瓶15ml On Guard®保衛複方精油。

3303 建議售價：NT\$ 6,400

蓮花芳香噴霧器 Lotus Diffuser

蓮花芳香噴霧器採用一種高標準的霧化技術，能將精油有用地噴灑在空氣中。這種技術將精油霧化為極微小的離子和活性氧陰離子，比一般噴霧器噴出的精油更容易被人體吸收。

3301 建議售價 NT\$ 4,800





dōTERRA® ESSENTIAL 精油肌膚保養系列

潔柔洗面乳 Facial Cleanser

dōTERRA®美商多特瑞之潔柔洗面乳含有CPTG®專業純正調理級認證的茶樹和薄荷精油，能在溫和清潔肌膚，洗淨髒污的同時，讓臉部肌膚潔淨、清爽、柔滑。含有十字花科蔬菜萃取，亦能減少肌膚刺激性，並降低環境中對肌膚造成的壓力。

3701 建議售價 NT\$850 120毫升

細緻爽膚水 Pore Reducing Toner

具調理與平衡之效果，含有CPTG®專業純正調理級認證之精油，包含了薰衣草、伊蘭伊蘭，和德國洋甘菊，和其他先進的原料成分一起作用，能舒緩並減少刺激性。

3702 建議售價 NT\$900 120毫升

花漾年華複方精油 Immortelle

花漾年華複方精油有效保護和滋養肌膚，促使肌膚更平滑、明亮與年輕。內含CPTG®專業純正調理級認證之精油：乳香精油、檀香精油、薰衣草精油、沒藥精油、永久花精油、玫瑰精油



3714 建議售價 NT\$4,466 10毫升(滾珠瓶)

緊膚精華露 Tightening Serum

富含CPTG®專業純正調理級認證之乳香、檀香木和沒藥精油，清爽的凝膠質地也讓肌膚更好吸收、更水嫩。緊膚精華以天然的成分，讓肌膚更緊緻平滑，使肌膚更明亮清新，看起來更年輕緊實。

3704 建議售價 NT\$2,650 30毫升

青春無齡保濕霜(中乾性) Hydrating Cream

富含優質的滋潤成分，提供肌膚深度滋潤，讓您的肌膚充滿屬於年輕的光澤與彈性，即時並迅速地補充水分與養分，搭配多種高科技天然成分，充分滋養而不油膩。內含活性的天然分子。其營養豐富的潤膚成分，有助於乾燥、老化的肌膚補充水分，使皮膚保持彈性。建議每天早晚使用。

3716 建議售價 NT\$1,850 50毫升

青春保溼乳 (中油性) Anti-Aging Moisturizer

先進的成分組合，加上CPTG®專業純正調理級認證之薰衣草、茉莉花、天竺葵和乳香精油，青春保溼乳，能使肌膚更勻緻並顯現光澤。清爽好吸收的質地，適合不喜歡油膩感的您來使用。

3703 建議售價 NT\$1,850 50毫升

活力磨砂膏 Invigorating Scrub

使用含芳香精油的磨砂膏，能讓肌膚在去角質的過程中，倍感活力清新，CPTG®專業純正調理級認證之葡萄柚和薄荷精油讓您在美容保養中的去角質步驟，充分享受清新芬芳的感受，荷荷芭和十字花科蔬菜萃取具防護作用，並使肌膚柔嫩光滑，搭配其他先進成分，提升肌膚對環境傷害的保護力。

3705 建議售價 NT\$930 75毫升

清肌潔顏慕斯 Clear Skin Foaming Face Wash

為了徹底清潔皮膚而不破壞肌膚原本的保濕度，特別設計出能溫和清潔肌膚的慕絲商品，維持肌膚的健康與平衡，並使肌膚亮麗而健康。這款溫和的潔面產品，慕斯輕盈的觸感與清新香氣給您SPA級的享受。有效且溫和的CPTG®專業純正調理級認證精油組合搭配其他高科技成分，是男女老少均適用的肌膚問題解決之鑰。

3718 建議售價 NT\$840 50毫升

新清肌調理複方精油 Clear Skin Topical Blend

dōTERRA®多特瑞新清肌調理複方精油內含CPTG®專業純正調理級認證精油之花梨木、尤加利樹、天竺葵、檸檬草、黑種草、茶樹精油調製而成，能有效預防細菌和微生物並促進肌膚健康與清潔！新清肌調理複方就是所有問題肌膚的答案。

3717 建議售價 NT\$1,120 10毫升(滾珠瓶)

清肌調理系列套組 CLEAR SKIN SET 清肌調理系列兩項商品之特惠組合價

3719 建議售價 NT\$1,600





SPA 舒活系列與髮絲系列商品

舒活護手潤膚乳液 Hand & Body Lotion

dōTERRA®美商多特瑞舒活護手潤膚乳的質地無香且清爽，和您選擇的精油相結合時更提供強而有力的效果。使肌膚如絲般細緻光滑。

3610 建議售價 NT\$920 200毫升

柑橘精油沐浴霜

Citrus Bliss Invigorating Bath Bar

添加CPTG®專業純正調理級認證之純級精油為您創造一個充滿幸福香氛的沐浴時光。天然燕麥提供您的肌膚溫和去角質後的柔膩細緻的感覺。

3616 建議售價 NT\$445 113公克

神氣精油沐浴霜

Serenity Calming Bath Bar

添加CPTG®專業純正調理級認證之神氣複方精油、乳木果油與天然紅花油與椰子油避免乾燥感，完全針對給想體驗溫和、清潔且洋溢天然香氛的沐浴時光的您所設計

3614 建議售價 NT\$445 113公克

SANOBELLA亮采護色精華洗髮乳 SanoBella Protecting Shampoo

dōTERRA®美商多特瑞的SANOBELLA亮采護色精華洗髮乳，是由性質溫和的清潔成份、精油和其他植物萃取物組成的沙龍級專業配方，能提供髮絲健康，減少日光對染色頭髮的損害。

3604 建議售價 NT\$1,040 236毫升

SANOBELLA柔順調理護髮素

SanoBella Smoothing Conditioner

dōTERRA®美商多特瑞的SANOBELLA柔順調理護髮素，是由調理髮絲的柔軟成份、精油和其他植物萃取物組成的沙龍級專業配方。會在頭髮上形成保護膜，避免洗髮造成的損傷，減少梳髮時的阻力、縮短吹髮所需的時間，讓髮絲更柔軟亮麗。使用高科技成分與技術讓頭髮變得柔順，防止靜電產生，讓你輕鬆吹出理想的髮型。

3606 建議售價 NT\$1,150 236毫升



ON GUARD®保衛複方潔手露

On Guard® Foaming Hand Wash

洗手是預防保健中不可或缺的一環。在家中和辦公室的每一個洗手檯旁都放一瓶複方潔手凝露，讓你一整天都有On Guard®保衛複方的保護，On Guard®潔手露以473毫升的家庭號包裝銷售，搭配可重複使用的236毫升泡沫式填充瓶，愛惜地球資源，同時也節省你的開銷。

3801 建議售價NT\$ 990 473毫升

On Guard®保衛複方淨白牙膏

On Guard® Natural Whitening Toothpaste

dōTERRA®的保衛複方淨白牙膏，結合有保護功效的CPTG®專業純正調理級認證之獨特的On Guard®保衛複方精油，是防止各種口腔內困擾的第一道防線。天天使用，清甜肉桂薄荷的芳香讓您擁有一整天潔淨、清爽的好口氣。

3891 建議售價: NT\$527 100毫升



FACE *to* FACE

面對面

用dōTERRA®的潔柔洗面乳與清肌潔顏洗面乳

兩種比一種更好！

dōTERRA®的兩種臉部清潔產品，可以滿足肌膚的不同需求。潔柔洗面乳適用於所有膚質，提供溫和深層清潔，含有的CPTG®專業純正調理級薄荷與茶樹精油，為您帶來清新的體驗。而清肌潔顏洗面乳的清潔成分與CPTG®專業純正調理級認證精油專為各年齡層的肌膚而設計。



“我終於找到完美的產品組合來平衡我的肌膚。

清晨我使用潔柔洗面乳搭配其他dōTERRA®的精油肌膚保養系列產品，
晚間則使用清肌潔顏洗面乳，它改善了我膚色不均的問題，使肌膚較少出油。

幾天前我朋友說我的皮膚就像20年前一樣好！”

Carene B., Alpine, UT

潔柔洗面乳
清肌潔顏慕斯

產品編號：3701 建議售價：NT\$ 850 PV：16.5
產品編號：3718 建議售價：NT\$ 840 PV：15.75

dōTERRA® CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®