

dōTERRA® | 2025 春

LIVING

MAGAZINE

11 | 換季專題

情緒、護膚、與孩童學習
7款精油讓你換季不用愁

07 | 2023~2024，多項殊榮的肯定

28 | 4種 Emily 必用的大地禮物

03 | 瓶中溫情：野橘精油

寵物專欄 | 精油與產品聚焦 | 療癒之手 | 2025 年節擴香曆



3 瓶中溫情：
野橘精油



28 Emily 的必用好物：
大地的禮物



7 2023~2024
多項殊榮的肯定



17 幫孩子們的學習
做準備



21 換季護膚大作戰

影響世界

- 3 互相效力合作計劃：
野橘精油
- 7 2023~2024 多項殊榮的肯定

33 療癒之手的未來展望

35 療癒之手在台灣

換季專題

- 11 向下扎根，穩固自己
- 13 七款精油讓你換季不用愁
- 17 幫孩子做學習的準備
- 21 換季時期的肌膚保養

精油教你用

- 31 寵物專欄：
利用精油訓練你的狗狗
- 37 2025 季節擴香曆

好物聚焦

- 26 產品聚焦：
複方益生菌膠囊與益生菌粉
- 28 4 款 Emily 必用的大地禮物

精油聚焦

- 39 生薑、薄荷、馬達加斯加香草

野橘精油

在巴西南部 and 希臘的肥沃地區上，矗立著許多野橘樹，樹枝上掛滿的成熟、美味的果實。清晨的第一道陽光灑進廣闊、茂盛的果園，鮮豔的野橘披戴著晨露，在晨光下閃耀著，空氣中瀰漫著柑橘的芳香。

自古以來，在許多的文化中，柑橘一直是愛的象徵。現今，我們延續這項古老的傳統，懷抱珍愛的心提供大眾這款野橘精油。讓每瓶精油裝載著愛，連結起世界上的每個人。

野橘的種植者各個技術精湛、充滿熱情，他們繼承家族柑橘園，世代種植與傳承。一天的工作展開，他們親手採摘、挑選果實，這些果實即將蛻變成世界上最珍貴、用途廣泛的精油之一。野橘（*Citrus sinensis*）的果皮經過冷壓萃取，成為優質的野橘精油，它以甜美、振奮人心的香氣聞名，不僅是多特瑞的暢銷產品，也是世界各地家庭生活必備精油之一。每一滴野橘精油，都注入了陽光洗禮的果樹精華，以及栽種者的奉獻與愛。但野橘精油的不凡之處，不僅在於果樹或栽種者所代表的精神，更在於它從植物轉變成精油高效、神奇的萃取過程。

採收野橘

自多特瑞成立以來，我們就與巴西和希臘當地的栽種者建立穩固的合作關係，並持續十數載符合道德的採購。我們與當地人民的合作關係深厚，不僅僅是商業的關係，對於種植者、精油萃取商及他們所生活的社區，同時許下了重要的承諾——創造高品質產品的同時，也要改善當地的生活。採摘野橘是一項需要親力親為的勞動密集工作，通常在清晨進行，趁著涼爽的氣溫盡快完成。他們熟練地採摘水果，將一籃籃的野橘裝上卡車，然後運往生鮮市場或萃取廠。

萃取野橘

外觀瑕疵而無法在市場上銷售的新鮮水果，品質與外觀良好的水果相同。而精油萃取的需求，讓這些瑕疵水果，重新找回它的價值。大多數的柑橘類精油是在榨取果汁時同時萃取。果汁來自橘子的果肉，而精油則是果皮冷壓萃取，這種萃取方式對於生產純淨且效益卓越的野橘精油來說相當重要。

帶給世界的影響力

這種採購方式也證明了多特瑞對世界及產地居民的投資。我們選擇直接與當地專家合作，跳過賺取中介費的中間商和管理公司，同時充分利用那些過往會被浪費的優質水果，將它們萃取成精油來再創價值。多特瑞致力於世界各地收集大地禮物，並為每個角落帶來積極的改善。而野橘精油則是最特別的禮物之一，為精油瓶所連接起的世界兩端，帶來祝福。

野橘效益

野橘精油因其眾多的功效和使用方式而備受推崇。其明亮、振奮的香氣可以為環境及空間帶來陽光般的活力；它也是強大的清潔劑，只需幾滴即可發揮極大的作用。

野橘精油的日常使用方法有：

- 將 3 到 4 滴精油滴入芳香噴霧器裡擴香，營造愉悅、充滿活力的環境氛圍和清新的空氣。您也可以將野橘精油與其他精油混合使用，例如薄荷、佛手柑、乳香和癒創木精油。
- 將 10–15 滴野橘精油與清水一起倒入約 100 毫升的噴霧瓶中混合均勻，即可製成天然有效的清潔劑。

更簡單的使用方式，只需把 1 到 2 滴精油滴在掌心搓揉後，將手掌蓋住口鼻後深呼吸，即可享受令人振奮的精油香氣；由於野橘精油有較高含量的檸檬烯，外用塗抹時皮膚還能因其清潔特性而受益，只是外用柑橘類精油有光敏風險，塗抹野橘精油後，肌膚最好在至少 12 小時內，避免陽光或紫外線照射。

野橘精油的健康效益如此出色，多特瑞許多產品都選用野橘精油作為配方之一，從樂釋和完美修護等經典複方精油，到菁純煥采免洗精油護髮素等個人護理用品都有它的身影，野橘精油簡直是萬用精油！

連結你我

每瓶野橘精油都講述著一個連結的故事：我們與地球、果園的栽種者及萃取精油的師傅們，以及當地受惠於互相效力合作計畫而蓬勃發展的社區故事。當您使用野橘精油時，享受的不僅是最高品質的精油，同時也是我們宏大藍圖與使命的一部份，為全球的生命帶來積極正向以及永續的影響。因此，下次您使用野橘精油時，請在享受精油同時，讓思緒飄到那陽光明媚、生機蓬勃的野橘樹林中，在這美好的片刻間，謹記這小小精油瓶所代表的承諾，以及大自然之間的美好連結。



野橘精油

Wild Orange / *Citrus sinensis*

萃取方式：冷壓法

精油香氣：香甜、清新、柑橘調

萃取部位：果皮

採購地區：巴西，希臘

寒冬或仲夏，都不覺沉悶

不想出門的日子，如何告別沉悶？答案肯定是野橘精油！它就像一款可以隨時隨地使用的小妙方，給我們的身心帶來歡欣、愉悅的提振效果。經常使用野橘精油，有助我們一掃情緒陰霾，帶來陽光般活力。

野橘精油能為環境氛圍、身體保健和情緒健康方面帶來改善，因此它能登上暢銷精油排行榜，也就不足為奇了。它的氣味香甜、清新，適合擴香和外用塗抹，是一款功能多樣的精油，家家戶戶必備。

你不知道的野橘

自古以來，野橘樹在許多文化中，一直是愛情和婚姻的象徵。

使用方式

📍 外用

- 掌心滴入 1~2 滴，搓揉掌心後，雙手蓋住口鼻深吸，讓香氣為我們注滿活力。
- 將精油滴入裝水的噴霧瓶內搖勻後，噴灑在需清潔的物體表面以增強清潔效果。

📍 擴香

- 早上出門前，滴入 3~4 精油來擴香，可提振身心。
- 親朋好友登門拜訪前，在家中擴香以營造清新、溫馨的環境氛圍。

* 柑橘類精油具有光敏性，建議外用塗抹後 12 小時內避免陽光或紫外線照射。

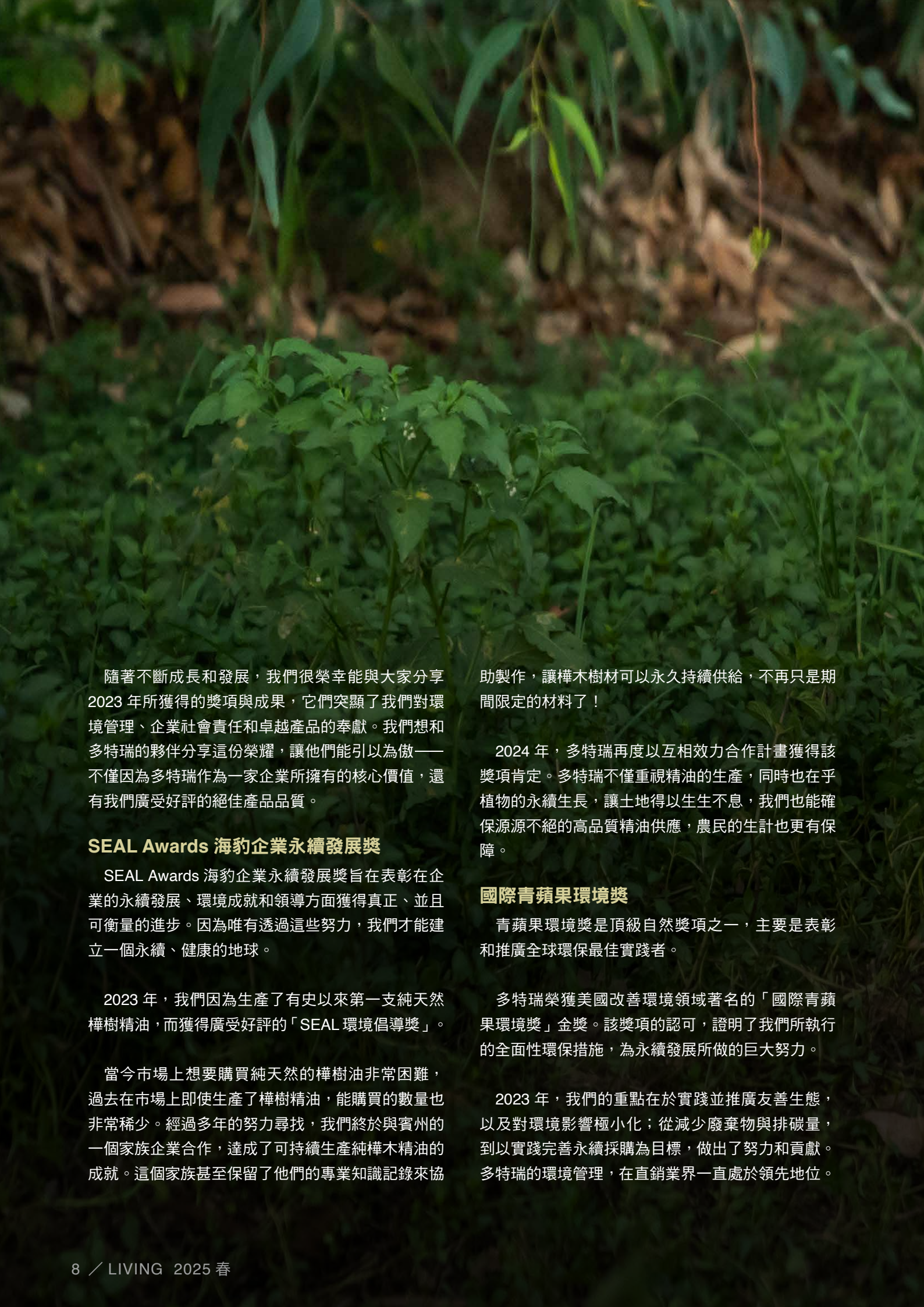


dōTERRA®

2023~2024

多項殊榮的肯定

多特瑞的使命，是以一種過深切思考、並且具有前瞻性的採購方式，來獲得高品質精油，同時療癒生命，療癒世界——這是我們追求純粹核心目標。



隨著不斷成長和發展，我們很榮幸能與大家分享 2023 年所獲得的獎項與成果，它們突顯了我們對環境管理、企業社會責任和卓越產品的奉獻。我們想和多特瑞的夥伴分享這份榮耀，讓他們能引以為傲——不僅因為多特瑞作為一家企業所擁有的核心價值，還有我們廣受好評的絕佳產品品質。

SEAL Awards 海豹企業永續發展獎

SEAL Awards 海豹企業永續發展獎旨在表彰在企業的永續發展、環境成就和領導方面獲得真正、並且可衡量的進步。因為唯有透過這些努力，我們才能建立一個永續、健康的地球。

2023 年，我們因為生產了有史以來第一支純天然樺樹精油，而獲得廣受好評的「SEAL 環境倡導獎」。

當今市場上想要購買純天然的樺樹油非常困難，過去在市場上即使生產了樺樹精油，能購買的數量也非常稀少。經過多年的努力尋找，我們終於與賓州的一個家族企業合作，達成了可持續生產純樺木精油的成就。這個家族甚至保留了他們的專業知識記錄來協

助製作，讓樺木樹材可以永久持續供給，不再只是期間限定的材料了！

2024 年，多特瑞再度以互相效力合作計畫獲得該獎項肯定。多特瑞不僅重視精油的生產，同時也在乎植物的永續生長，讓土地得以生生不息，我們也能確保源源不絕的高品質精油供應，農民的生計也更有保障。

國際青蘋果環境獎

青蘋果環境獎是頂級自然獎項之一，主要是表彰和推廣全球環保最佳實踐者。

多特瑞榮獲美國改善環境領域著名的「國際青蘋果環境獎」金獎。該獎項的認可，證明了我們所執行的全面性環保措施，為永續發展所做的巨大努力。

2023 年，我們的重點在於實踐並推廣友善生態，以及對環境影響極小化；從減少廢棄物與排碳量，到以實踐完善永續採購為目標，做出了努力和貢獻。多特瑞的環境管理，在直銷業界一直處於領先地位。

社群獎

「Communitas Awards 社群獎」是為了表彰企業社會責任和環境道德責任的傑出表現。

多特瑞因為在夏威夷基亞拉凱庫亞（Kealahou）保護區（KMR）的大規模造林，表現出卓越的企業社會責任而榮獲此獎。該獎項突顯我們致力於回饋社區和給予環境正面影響的奉獻精神。

透過多特瑞療癒之手基金會和互相效力合作計劃，我們支持了許多促進社會和環境福祉的項目。夏威夷基亞拉凱庫亞保護區的成功，證明了我們與當地社區合作，並且保護該地區自然美景和生態平衡，所付出的一切努力是值得的。

產品獎項

多特瑞致力於開發和提供卓越的產品，這些產品也獲得了多項著名獎項，不但突顯出優秀的品質，也體現了我們對產品的不斷創新。

多特瑞的其他各項榮譽

2024 年

- 永續供應鏈發展獎：多特瑞以互相效力合作計畫及療癒之手基金會，入圍公平交易精油獎項。
- 愛馬仕創意獎：多特瑞 Living 雜誌

2023 年

- 全州之最獎：精油／植物領域
- 激勵猶他州獎：最支持女性的百大企業
- 猶他谷商會獎：本月最佳商業典範
- InHerSight 她視界獎：女性最佳工作場所
- Globee® 商業卓越計畫獎：年度公司、年度主管和年度商業慈善家
- 國際傑出獎：環境與企業永續傑出發展獎
- 《嘉人》永續發展獎：美妝保養、健康與保健
- 史蒂夫® 獎：永續發展成就和女性相關的企業社會責任成就





以下是多特瑞在 2023~2024 年所獲得的其他獎項：

2023 世界植物基創新獎

- 健康創新：新瑞活力優益能量粉

2023 全球綠色美容獎

- 最佳膠原蛋白產品與最推薦營養品：
新瑞活力優益能量粉

美國全球美妝獎

2024 年

- 最佳美妝品牌金獎得主：美商多特瑞
- 最佳沐浴產品金獎得主：精油沐浴露
- 最佳頭髮用油金獎得主：頭髮頭皮健康滋養液
- 最佳芳療產品金獎得主：幸福恬靜複方精油
- 最佳睡眠噴霧／香膏銅獎得主：幸福恬靜複方精油
- 最推薦頭皮保養品得主：頭髮頭皮健康滋養液

2023 年

- 最佳洗手液金獎得主：保衛複方淨化噴霧
- 最佳潔面乳銀獎得主：Veráge® 精油潔面凝膠
- 最佳爽膚水銅獎得主：Veráge® 精油爽膚水

持續的承諾

這些獎項只是多特瑞在過去幾年間，獲得獎項中的一小部分，我們引以自豪，同時感謝所有與我們一起改變生活、幫助世界療癒的人。奮鬥之路還沒結束，未來我們將繼續影響世界，將高品質、屢獲殊榮的精油，帶入千千萬萬的家庭裡。

向下扎根， 穩固自己

季節的改變對健康宛如一場風暴，當我們擁有穩固的健康基礎，方能面對換季的衝擊，不論是身體或內心，都需要鍛鍊出面對風暴的應對方法，才能為自己和家人們帶來幸福平安的生活。

想像你是一棵樹：強壯、莊嚴、深深扎根。它的枝幹在微風中搖曳，中心的樹幹則穩如泰山。當風輕輕吹拂時，這棵年幼根淺的樹幹開始搖動；隨著風力增強，樹根開始適應，向下扎得更深，以應對愈加激烈的風阻。隨著根部的生長，樹也變得更強壯，樹和根共同創造了一種平衡的共生關係。風的存在讓樹更加堅韌，這棵樹適應了風，不僅僅是生存下來，還因為適應環境而茁壯成長，而成為最好的自己。而我們如同這棵樹，生活的風暴在我們周圍肆虐。我們自然想擺脫所有壓力和阻力，但實際上，真正的力量來自於我們在困境中的適應能力。當我們有意識地加強健康基礎來適應時，就能更好地應對迎面而來的猛烈風暴。

幫助自己面對改變

不管你是什麼身分，總會因為各種原因而扛上生活壓力：為了照顧孩子而無法出門運動、因為財務狀況苦於熬夜工作，連買菜都沒時間了，遑論看電影、和朋友吃飯或散步這種放鬆時刻。夜幕降臨，你的肩膀緊繃，而洗衣機裡還有沒洗的髒衣服！這時候你想到舒緩複方香膏能給予身體舒緩效果，你將它塗抹在肩頸同時給自己按摩，放鬆的同時呼出一口舒緩的嘆息，一天的壓力逐漸釋放，別忘了同時擴香癒創木精油，香氣讓你的內心更加平靜。

研究發現，伸展身體與大腦之間有直接關聯。運動對大腦中擔任學習和記憶重要角色的海馬迴相當有幫助，不但可以增強記憶力，還能減少肌肉拉傷並改善血液循環。

維持自己健康，才能照顧他人

面對改變的方法會影響自我適應能力。就如同前面所說的那棵樹一樣，透過伸展運動與自我放鬆按摩，有助於我們面對挑戰。我們的身體透過循環將營養物

質運送到各處，有助於新陳代謝，排除如二氧化碳、尿酸和氨等代謝廢物。同時搭配新瑞活力系列產品，支持健康生活方式，增強活力及促進新陳代謝健康。新瑞活力優益能量粉有助於維持身體的健康功能，使你精神充沛，有助養成健康體態。伸展運動可以防止許多健康問題，對於不常運動的低活動度、高風險人群特別有幫助。如果你的身體無法正常運作，照顧自己和依賴你的人就變得更加困難。想想飛機上的安全指示，當氧氣缺乏時，它會要求乘客先自己戴上面罩，再協助他人。無論你身處一萬公尺外的高空或穩穩地站在地面上，照顧自己的能力，直接關係到我們照顧其他人的可行度。

當你專注於扎穩根基以更好地適應生活壓力時，請記住，那些最高大、最穩固的神木已經有數百年歷史。它們並不是一夜之間就成為奇觀，只有善於應對所不同形式的風暴，才成為今天的巨人；而每一次季節轉換所帶來的健康鍛鍊，只要平時照顧好自己，為健康打好基礎，自然可以找出最佳的適應能力，面對每一次換季的改變。

七款精油好幫手 換季不用愁

我們的身體總是要適應四季變化，只要我們手邊有合適的產品，無論是在夏季的艷陽午後，還是冬季的漫長寒夜，我們依然能保持歡樂和舒適。



保衛複方：輔助健康的盾牌

誰都希望維持家中環境的潔淨與安全，遠離健康威脅，而這正是保衛複方精油的長處，它可以在需要時提供及時的協助。這款精油配方中融入了野橘、丁香、桂皮、尤加利和迷迭香精油的強大功效，可以促進家中環境清潔，並有效維持健康。

我們可以在家擴香保衛複方精油，也可以將它稀釋後塗在腳底每天保養。如果出現各種不適的症狀，請搭配保衛複方膠囊來舒緩。



乳香：精油之王

乳香是能提供整體健康效益。這款多功能精油存在眾多使用方式，其平靜的香氣和舒緩的特性，非常適合在季節轉換時協助維持健康。在季節性的喧囂中，我們不妨保持沉穩，腳踏實地，讓乳香助您平穩前行。

乳香精油可以營造出寧靜、放鬆的環境，非常適合在夜晚時分，或是練習冥想時使用。也可以利用它來安撫肌膚，在保濕霜或溫熱的泡澡水中添加幾滴，讓舒適的香氣環繞您的身體。



羅馬洋甘菊：平撫安穩

如果換季會為您的健康帶來各種壓力，羅馬洋甘菊精油絕對是你木盒中必備的精油之一！它的安撫作用不只能發生在情緒上，對於鬧脾氣的肌膚也相當顯著。肌膚的狀態常與情緒狀況緊緊相伴，當我們對於生活過於擔憂，有時會表現在肌膚上。羅馬洋甘菊精油有著花朵及淡淡的蘋果香氣，能夠帶來安撫、平靜與愉悅感，被焦慮淹沒的時刻，掌心嗅吸或擴香這支精油，能夠對情緒帶來安撫；若是肌膚有不適情況，就把這支精油與分餾椰子油或是乳液混合塗抹，讓精油直接為肌膚帶來舒緩感受。



安定平衡複方：小孩安定，家長平衡

安定平衡複方融合了黑雲杉、芳樟、乳香、德國洋甘菊、藍艾菊、桂花精油調配而成，擁有低沉的木質香氣，為人帶來寧靜的感受。由於大人小孩皆適合使用，這款精油常被讚為「小孩安定，家長平衡」的好油。擴香可以安撫情緒，也可以為身體創造順暢清新感受，就連肌膚的緊急狀況都能加以安撫，可說由內而外都能帶來安定平衡。



順暢清新複方：通暢的清新感受

天氣的轉換帶來季節性威脅，這支複方精油是完美的換季伴侶！這款精油配方包含了月桂葉、薄荷、尤加利、茶樹、檸檬、豆蔻、桉油樟羅文莎葉和羅文莎葉精油，提供清新通暢的香氣，讓你有輕鬆的感覺。

我們可以用芳香噴霧器來擴香這支精油，也可以把它滴在手掌中嗅吸，或外用塗抹在胸口處。建議您可以隨身攜帶順暢清涼喉糖及順暢清新複方香膏，需要時隨時使用，幫助降低季節性威脅。

薄荷：清涼提神

薄荷精油是每個季節的必備品。冬天太冷、夏天太熱，總是會讓人不想出門，當你感覺受困時，可以使用薄荷精油感受神清氣爽、精神煥發。薄荷精油還可以跟其他精油完美搭配擴香，營造出屬於個人的環境氛圍。



幸福恬靜複方：一夜好夢的睡前儀式

睡個好覺對所有人都相當重要。幸福恬靜複方精油結合了薰衣草、伊蘭伊蘭、馬鬱蘭、羅馬洋甘菊、香草、檀香木、雪松、胡荽、岩蘭草、零陵香豆精油，能夠營造出平靜、放鬆的環境，非常適合在夜晚睡前時候使用，是您通往甜蜜夢鄉的理想伴侶。

睡前在臥室裡擴香幸福恬靜複方精油，或在枕頭上滴幾滴嗅吸香氣，可以營造寧靜的環境氛圍。其平靜的香氣將幫助您放鬆身心並享受安心睡眠，只要休息充足，第二天我們面對任何事情都能輕鬆解決。



將精油功效最大化的建議用法：

- 試著將您最喜歡的不同精油混合，打造個人專屬香氣；不同的複方混合在一起擴香，即可獲得全新的氣味氛圍。
- 日常護膚融入精油產品。比如在保濕霜中加入幾滴乳香精油，可以為受到季節威脅的肌膚帶來正面的效果。
- 使用芳香噴霧器擴香精油，讓空間裡充滿各種令人愉悅的香味。改變房間中氣味的環境氛圍，可以立即改善我們的情緒，為所有人創造一個溫馨舒適的環境。
- 喜愛 DIY 手作的人，可以用精油融入製作，例如製作香氛蠟燭、肥皂或節日裝飾品等等。如需一些 DIY 的靈感，請參考多特瑞台灣官方網站上「我們的會員」標籤下的「dō 學習吧」單元。

- 將保衛複方精油等產品融入您的日常生活習慣中，積極主動創造不同的精油用法，可以讓您在季節轉換時依然保持最佳的狀態。
- 每天花點時間享受生活中的簡單樂趣。無論是用乳香精油擴香冥想幾分鐘，還是泡個精油熱水澡，度過一個舒適的夜晚，這些微小的時刻，可以為我們的情緒狀態帶來很大的改善。

讓精油來增強您季節交替時的環境氛圍和生活品質吧！每一小滴精油的使用都是邁向健康舒適的一大步。擁抱改變，珍惜當下，讓家中充滿自然的香氣，定義屬於自己的換季體驗。





幫孩子們的學習 做準備

每當長假快結束時，家長們發現自己又要陷入了熟悉的返校風暴裡。快開學了，卻發現假期作業沒寫完，各種突發事件讓人又得重新安排時間，這種越忙越亂的感覺彷彿揮之不去，懊惱哪來這麼多瑣碎的事情要處理！



而當開學帶來的混亂終於結束，生活步調逐漸恢復正常，這時你不只希望孩子們能安心學習，還可以繼續茁壯成長。做家長的總是在尋找支持孩子各方面健康的好方法，但現在網絡上的訊息五花八門，面對這麼多選擇和建議，很難知道什麼才是最有效的。

您至少能信賴以下的建議：無論遇到什麼問題，都可以隨時向多特瑞尋求天然、安全的健康解決方案。一些精心設計的小妙招可以幫助您創造正確的學習環境，再加上精油的力量，更能幫助您的孩子在學習上更上一層樓。

調節情緒

開學日的早晨，家裡的氛圍可說是搶搶滾！可能是因為新學年帶來的興奮或緊張、接下來要面對考試的焦慮，或匆忙完成的寒暑假作業的緊張。

幫孩子做準備時，您可以在早上設定一個積極的基調，可以讓接下來的一天有所不同。可以出門前創造一個小小的晨間儀式，將香氣具有鎮定、思緒清晰效果的複方精油——如全新嚮往複方或智慧寶貝複方精油，塗抹在他們的手腕和頸後（可讓孩子從中選擇喜歡的氣味）。

全新嚮往和智慧寶貝複方這兩支精油被稱為「集中力複方」有其道理。它們非常適合剛開學的那幾週使用，當時學校對孩子還有點新鮮感，可能會讓他們有點不知所措，這時使用可以提供很大的幫助。

透過精油香氣的協助，孩子在學校裡順利完成一天的課程。回家做作業時，若是注意力開始不集中，還是使用這兩款精油來協助提升專注力。



打造高效率學習的環境

在學校度過漫長的一天，孩子回家後想要讓他們乖乖寫完作業可說是一大挑戰！我們打造屬於孩子的學習空間，幫助他們順利完成作業。首先要確保空間裡擁有良好的照明、舒適的座椅，同時降低電子用品或其他的干擾。

再來，擴香西班牙鼠尾草精油對複習非常有益，它擅長創造幫助注意力集中的環境，有助於打造專注學習的理想空間，幫孩子專心在眼前的作業，讓作為家長的你更輕鬆。

支持整體健康

開學總是遇上季節交替。這種季節性的威脅對孩子們學業上的成績和同儕間表現，可能會導致他們身心上的變化。他們的健康對於學年中的成長非常重要。

使用尤加利精油或含有尤加利的複方精油，可以促進順暢清新的感覺。可以用芳香噴霧器擴香，或滴幾滴在手掌上，蓋住口鼻後深呼吸，讓吸入的芳香分子帶來涼爽感，並在緊張中營造平靜的氛圍。

智慧寶貝複方精油的強大功效，與溫柔寶貝套裝裡的其他產品一起使用時，效果會更棒。每一支寶貝複方精油都是為了孩子們的獨特需求而設計，添加分餾椰子油稀釋，可直接塗抹，使用簡便並能快速發揮效用。

勇氣寶貝複方營造自信、勇敢的氛圍，悠活寶貝複方舒緩身體不適。孩子們進入學校時，面臨多種健康挑戰，手上有值得信任，並安全有效的天然工具，幫助孩子應對困難時也會越輕鬆。



按時休息和睡眠

良好的睡眠是孩子學業成績優異的基礎。每天就寢時間一致，時間一到孩子就自然開始放鬆，準備休息。可以跟孩子聊聊。訂立每晚就寢的時間和步驟：換睡衣、刷牙、讀睡前故事等等。

幸福恬靜複方精油能為就寢時營造寧靜安心的環境。利用臥室的芳香噴霧器，滴入3~4滴，在讀睡前故事或夜晚談心時進行擴香，以營造舒心安寧的心情，讓一天在放鬆的氛圍裡結束。

其他學習妙計

- 根據孩子的年齡，鼓勵他們使用計劃表或日曆，保持有秩序的生活規劃。這些工具可以幫助他們有效管理時間，降低趕作業時壓力。
- 培養對閱讀的興趣，幫助認知發展。無論是在睡前或其他固定的閱讀時間，讓閱讀成為日常生活中有趣且持久的好習慣。

- 加強身體活動，夏季過後天氣開始變涼之際，定期運動可以改善孩子的情緒低迷，同時提高專注力。可以試試全家一起散步、騎腳踏車，甚至早晨做一些簡單的伸展運動，讓每個人都動起來。
- 請記住，順利度過學年不僅是在學業上獲得好成績，還需要培養情緒彈性和幸福感。鼓勵孩子跟你坐下來，聊聊這一天的生活，遇到了什麼挑戰，戰勝了什麼困難等等。讓他們知道緊張或不知所措是正常的，而你會全力支持他們。

將這些精油產品和小妙招融入我們的日常生活，孩子會在你的幫助下茁壯成長，每學期都能有更好的發揮！

為人父母的目標是支持孩子身心的健康，全力支援他們獲得優異成績，有多特瑞的陪伴，相信你能自信地為孩子們做最好的選擇。

換季護膚 大作戰

每當季節轉換，肌膚開始感受到微妙的變化，這種變化會讓您的皮膚乾燥和粗糙，需要更多的照護才能保持最佳狀態。多特瑞產品可以幫助你保養肌膚，在季節變化中保持容光煥發。



走入炎夏的護膚妙招

夏季總是大汗淋漓，當身體水分流失加快，膚況也會出現一些不盡人意的波動，一不留神皮膚就會乾燥、敏感。肌膚要想嫩滑透亮，補水必不可少，而補水需由內而外，最簡單的辦法就是多喝水！有的人覺得平淡的水有點無聊，於是以高糖分或刺激性高的飲料代替，卻很難得到補水效果。你可以用更健康的方式取代，最簡單的就是在飲用水裡加入 1~2 滴新瑞活力複方油，讓平淡的水瞬間獲得柑橘清香；或是泡一包新瑞活力優益能量粉，提升活力，同時補充水分；如果你期待的是身體有效補水，更好的方式就是使用新瑞活力電解質動能飲，除了補水之外，還能補充能量。

除了補水之外，日常的護膚流程若是難以招架炎夏赤陽，不如調兵遣將為自己助陣。梳妝打扮前，先噴一點 dōTERRA 亮白保濕噴霧，全面提升肌膚狀態；別忘了精油潤唇膏，為雙唇保持柔軟水嫩；而最重要

的步驟：防曬，使用多特瑞防曬系列，有效防曬才是夏日保養肌膚最重要的步驟。

最後，外出別忘了帶上一頂寬邊的帽子，這些都是夏日裏的皮膚救星，不要因為一時偷懶而悔不當初。

新瑞活力電解質動能飲 (檸檬萊姆口味) MetaPWR Recharge

產品編號：60228495

規格：30 包

建議售價：NT\$2,000

會員價：NT\$1,500

PV：35



擁抱秋冬的變化

夏季到秋冬的巨大環境轉變，自然環境和肌膚狀態都會在此時發生變化。濕度降低會導致肌膚乾燥、膚色黯淡等情況。

這正是重新評估護膚習慣的最好時機！當你為肌膚做好抗寒準備時，應該全面考慮一些情況，才能滿足千變萬化的氣候下肌膚需求。

清潔與淨化

護膚需要從溫和的清潔步驟開始。季節的轉變可能意味著肌膚變得更加敏感。將洗面乳混和茶樹精油，幫助淨化肌膚，茶樹精油可以溫和地去除肌膚上的雜質和多餘油脂，同時保留必需的水分，用於按摩指甲與指緣可以幫助指甲清潔並保持健康，同時還具有清新的大地氣味。

補水與舒緩

秋冬也需要保水。天寒時肌膚的天然屏障會減弱，會令乾燥的肌膚受外界的刺激加劇。薰衣草精油以安撫特性聞名，可以將幾滴精油與保濕霜混合後使用，幫助緩和肌膚不適感；滋養肌膚同時，薰衣草精油淡淡的香味還能舒緩身心。

呵護系列玫瑰精油非常適合滋養乾燥和敏感的皮膚，其保濕特性有助於鎖住水分，提供秋冬肌膚所需，幫助肌膚嬌嫩柔軟，就像給肌膚一個溫柔的擁抱，將其包裹在水份的滋潤感中。

特定的肌膚呵護目標

隨著空氣變冷，肌膚的特定區域可能需要額外護理，問題肌膚狀態可能會變得更加明顯。清肌調理複方精油是一款專為問題肌膚設計的複方精油，是支持健康肌膚的理想選擇。將其塗抹在瑕疵部位，幫助平衡及舒緩。透過天然成分協同作用，讓您的肌膚時刻保持最佳狀態。

你也可以把永久花精油加入到日常護膚步驟。永久花花朵和精油的共同別稱就是「不朽之花」，以外用修復特性而聞名，可以調理肌膚狀態，減少皺紋的產生，散發青春光彩，是換季時期的護膚聖品。

散發肌膚活力

在室內待久了會讓人感到停滯。道格拉斯冷杉精油可以提供清爽、充滿活力的體驗。天然清潔特性讓它成為蒸氣護膚的絕佳搭配，它清新的香氣也提供了安撫的效果，有助創造平衡感官和活力恢復的空間。擴香道格拉斯冷杉精油，給自己一個放鬆和清醒的時間，包括肌膚和周遭的環境都能同時獲得健康效益。

擁抱你的自然美

皮膚是我們身體最大的器官，值得我們關愛。你可以在季節變換時，充分利用多特瑞精油產品，讓自己沐浴在自然美之中。

您可能已經有這些產品了，把它們加入你的健康習慣和護膚步驟中吧！隨著季節的變化，從今天開始使用幫助淨化、舒緩和提升活力、補充水分的必需品，讓肌膚反映出你內在的美麗與活力。



5 個秋冬護膚小技巧

保持充足的水分——暢飲飲料時，別忘記喝大量的清水來保持皮膚水分。這對由內而外的保養非常重要。我們的目標是每天至少喝八大杯（或 2,200mL）的水，讓身體和肌膚保持在最佳狀態。

均衡飲食——食用富含維生素 A、C、E 和 omega-3 脂肪酸的食物對養顏美容有很大的幫助。儘管個人特別的飲食需求可能會讓選擇有限，但在日常膳食中加入大量水果、蔬菜、堅果和魚類可以有效支持肌膚和整體健康。

用溫和的方法去角質——定期去角質有助於去除肌膚上的老廢角質，讓您的肌膚更有效地吸收保養品。選擇使用溫和的去角質產品，如精油肌膚保養系列的活力磨砂膏，每週使用一次或兩次，讓肌膚保持光滑，容光煥發。

使用芳香噴霧器——室內冷暖空調影響肌膚變得乾燥時，建議可在家中使用加水型的芳香噴霧器能在擴香精油同時為環境加分。

保護您的肌膚——記得戴上手套和圍巾，保護肌膚避免受冷風的侵襲，並使用天然廣譜防曬霜（如多特瑞防曬系列產品）來抵禦紫外線，即使在陰天也要小心防護。



維持身體的 微生物生態平衡

身體微生物生態就像隱形的器官。我們的身體由超過 70 兆個細胞組成，但其中不到一半是人類細胞！其餘是所謂的微生物生態系統——一個遍佈全身的廣大微生物生態系統，對健康至關重要。

該如何維持良好微生物生態，進而幫助自己的健康？日常生活中，我們無法完全避開破壞微生物生態的危險因素，再健康的生活方式也無法做到這一點。因此，補充益生菌就是幫助我們維持健康的微生物生態最佳方法，只是需要選擇合適的產品來確保其能真正支持微生物生態系統。多特瑞複合益生菌膠囊（PB Restore®）和益生菌粉（PB Assist®+）中的 PB 代表「ProBiome」，意思是「支持微生物生態」。

複合益生菌膠囊專為支持整體身體微生物生態而設計，它是一種全面性的益生菌產品，能從多方面維持我們的健康，包括：

- 維持消化道機能
- 改變細菌叢生態
- 提升保護力
- 微量營養素合成
- 健康的新陳代謝
- 調節生理機能
- 調整體質



益生菌粉提供特定功能菌株，可以支持消化道健康，其 13 種活性益生菌的益生菌粉具有以下益處：

- 支持整體消化道健康，並可能提供舒適感
- 改變細菌叢生態
- 調整體質，擺脫反覆困擾
- 維持健康好氣色
- 支持身體的保護力
- 支持孩子頭好壯壯

多樣化的微生態就是健康的微生態。成人每天可以同時食用這兩種支持微生態的產品，補充 40 種獨特的活性益生菌和後生元，以及益生元；兒童可以每天食用益生菌粉。照顧好自己身體的微生態系統，你的健康會獲得回報的。

複合益生菌膠囊 PB Restore®

產品編號：60227934

規 格：30 顆

建議售價：NT\$2,535

會員價：NT\$1,900

PV：40

益生菌粉 PB Assist®+

產品編號：60227310

規 格：30 包

建議售價：NT\$1,735

會員價：NT\$1,300

PV：25

Emily 的必用好物： 大地的禮物

艾蜜莉萊特 (Emily Wright) 是多特瑞的創辦人兼董事會主席。她從公司創立之初就為精油事業奮鬥，至今仍堅持不懈，渴望與世界分享多特瑞精油的健康效益，同時為提升原材料採購地區及其他地區的社區生活品質而努力。Emily 全心致力於提供純淨、天然及有效的精油，而這一切努力都是為了完成多特瑞一直以來的重要使命。接下來的這些產品，用 Emily 自己的話來說，是居家生活必不可少的明星產品！

27 年前，我被帶入了精油的世界。當時的我只覺得精油挺有趣的，對它的功效卻感到懷疑。但在使用過精油、並體驗了它們的強大效益後，我立刻愛上了它們。

今天，我利用這些大地的禮物來維持我的健康與幸福。有了精油和天然保健產品的幫助，我可以輕鬆全面地照顧自己的身體健康。我每天都會使用多種精油，當我遇到生活中的某些需要幫助情況，無論是身體、心理、情緒還是精神上，我都會用精油產品來幫助調整。

以下就是我最喜歡的一些產品：

花漾年華複方精油

如果我被困在荒島，只能帶一樣物品，我會選擇花漾年華複方精油。它具有驚人美膚功效的精油配方，讓我的生活裡少不了它——我常常覺得一瓶根本不夠用，畢竟我在任何場合、任何情況下都需要它！

建議用法

花漾年華複方精油是我早上日常護膚的重要步驟之一，我會將精油塗抹在臉部、頸部和頸部下方三角形部位，以幫助減少細紋和皺紋的出現。我甚至把它作為體香膏來使用。

你知道花漾年華的英文名 Immortelle 也是永久花的別名嗎？永久花精油也是這款複方精油中的配方之一。



新瑞活力優益能量粉

我的日常生活離不開新瑞活力優益能量粉（每天都會使用兩包），把它當成我的「青春必備好物」，它含有 NMN 和白藜蘆醇，有助於身體的代謝與健康。

自從使用了能量粉，我感覺自己充滿活力、找回青春。現在的我擁有精力與專注力，充滿力量和耐力——還有許多的好處。此外，九種膠原三勝肽可以幫助維持青春美麗。

有了新瑞活力優益能量粉，讓我擁有身體能量最強大的生活方式！

建議用法

正如前面所提，我每天都使用它，我將它與益生菌粉、新瑞活力電解質動能飲一起混合在水中飲用，我稱這個配方為我的「容光煥發飲」！





西洋蓍草 | 石榴籽油複合精華

西洋蓍草 | 石榴籽油複合精華是我喜歡的另一款產品，因為它具有煥膚和舒緩功效。賦予它湛藍顏色的，是它的主要化學成分——母菊天藍煙。這款複方精油產品中的化學成分非常強大，對身體健康與防禦力有很大的助益。

建議用法

在外度過疲憊的一整天，我也會將它與薰衣草精油以及曬後噴霧一起塗抹在肌膚上，以幫助舒緩過度曝曬的皮膚並恢復水分。

我喜歡的另一個組合是西洋蓍草 | 石榴籽油複合精華和藍艾菊精油混合後塗抹，為我的肌膚帶來協同效益，這個組合，強大的威力不言而喻！

香蜂草精油

即使我在日常生活中都會使用這款精油，但當我在重要時刻、需要額外幫助時，我會特別仰賴香蜂草精油出奇的效益。

我稱香蜂草精油為「光之精油」，因為它的氣息可以幫助我清理掉腦海中的繁瑣思緒，讓思緒清晰。

建議用法

我靠香蜂草精油來幫助我整理思緒，確立目標。對我來說，香蜂草用於激勵情緒是一款強大的精油！我一般會在晨運之前塗抹它，以獲得提振的效果。

當我需要大步前進的更強動力時，我會同時使用香蜂草和藍艾菊精油。這個習慣可以幫助我擺脫思維中的困境並激發靈感。

這些只是我生活中必備的多特瑞產品中的一小部分，有了它們的幫助，我可以每天過得充實強壯，充滿活力！



透過嗅聞， 來訓練你的狗狗



米亞費索博士 (Dr. Mia Frezzo) 是多特瑞的國際獸醫諮詢委員會成員，也是《疼愛你的寵物：寵物芳療實用指南》(SpOil Your Pet: A Practical Guide to Using Essential) 的共同作者，並且在紐澤西州的哈斯布魯克高地成立了一家動物醫院。



我希望我的狗快樂健康，因為牠們不論在工作或是情感上，都能帶給我純真與快樂。要加強狗與飼主關係的其中一種方式是通過嗅覺訓練。人類大約有六百萬個嗅覺受體，而狗有三億個！因此狗狗特別喜歡四處嗅聞，不但能賦予它們成就感，同時還能放鬆情緒。

鼓勵和獎勵

我有三隻可愛的標準貴賓犬，其中一隻特別喜歡古巴香脂精油的氣味，但牠不喜歡順暢清新複方的味道。每隻狗的喜好不同，讓狗狗找到牠們喜愛的氣味，就可以將精油氣味融入嗅覺訓練和獎勵，因為狗的世界大多數都是通過氣味來識別的。不過些精油對寵物有毒，因此在給狗狗使用精油前務必先充分了解，以確保安全。

訓練時間到

給狗狗進行氣味辨識訓練時，可以用已經稀釋過的呵護系列精油。用一隻手拿著瓶子（不開蓋），另一隻手拿著零食或獎勵；狗狗會先找拿著零食的手，

讓牠們舔舔那隻手，但不要馬上給牠們零食。當狗狗知道到有零食時，讓牠們聞一下精油的氣味，讓零食靠近精油，讓狗狗知道，如果牠們能識別出那個精油氣味，就可以獲得零食。

狗狗如果幾分鐘就失去興趣也無妨，牠累了就停止訓練，明天繼續。想訓練狗狗平靜，可以稀釋有安撫功效的精油，如薰衣草或樂釋複方，不開蓋的狀態下讓狗狗利用嗅覺識別出精油的氣味並平靜下來，稀釋後的精油香氣能幫助狗狗記住這種氣味，同時安撫牠們。

當狗狗放鬆時，可以用稀釋過的精油幫牠們輕輕按摩腹部，讓香氣與按摩的記憶連結。日後這種舒緩的氣味就能讓他們放鬆。嗅覺訓練對受過訓練的家犬很有效，因為牠們知道做對事情就能得到獎勵。

嗅覺訓練可以加強飼主與寵物間的情感連結。狗狗會更加愛你，因為牠跟主人又有新的遊戲可以玩了！

多特瑞療癒之手： 展望未來

自成立以來，多特瑞一直是一家致力於回饋社會的公司。公司創立僅僅兩年時，創辦人團隊就創建了多特瑞療癒之手基金會（dōTERRA Healing Hands®），從那時起，它已成為公司文化使命中最重要的一部分了。

多特瑞療癒之手基金會已成立 14 年了。為了慶祝它的影響力，我們與米斯緹·邦德（Misty Bond）進行了一次快問快答的採訪。



與企業關係和慈善事業副總裁—米斯緹·邦德的 Q&A

問：您加入多特瑞有一段時間了，很高興您擔任這個新職務，能分享一下您的背景以及是什麼促使您加入了多特瑞嗎？

米斯緹：謝謝你！我的專業背景是公共關係，而且在廣播媒體、口碑行銷、行銷活動、網路商譽管理和危機處理方面也擁有豐富的經驗。我還在紫色創新（Purple Innovations）工作過，專注於睡眠衛生和行銷活動的策劃。加入多特瑞讓我相當興奮，我渴望能進一步推動我們的影響力與慈善使命。

問：回顧過去 14 年中，多特瑞療癒之手達成了哪些突破性的成就？

米斯緹：回顧多特瑞療癒之手對世界的巨大影響，著實令人難以置信。從起步階段開始，我們光在美國就籌集了超過 5,600 萬美元的捐款，幫助了世界各地生活品質低落地區的社群，完成許多改善生活的項目。透過多特瑞，我們的慈善募款活動擴展到了國際市場，為全球人道主義工作籌集了數百萬美元的善款。

其中一些顯著的成就包括：在尼泊爾建造學校、在肯亞建立醫療診所、在菲律賓提供救災以及支援多個國家的反人口販賣運動——而這些這只是眾多善舉中的幾個例子！

當然，我還得強調一下：沒有我們健康倡導者的卓越貢獻，就沒有多特瑞療癒之手的成功。他們的參與對於任務成功與否非常重要，他們的奉獻精神及為世界所帶來的影響力完全不可忽視。

幾句話是無法概括我們做的所有善事，因此建議各位造訪療癒之手的官方網站，或透過影響報告以了解我們活動的全貌，裡面的故事一定值得您細細品味！

問：關於多特瑞療癒之手的未來發展，最令您興奮的目標是什麼？

米斯緹：療癒之手一直不斷進化中！最讓我興奮的是，能夠在過去 14 年來累積的優秀成就基礎上再接再厲，同時更仔細完成我們一直以來的重點和使命。

我們正在積極致力於利用創新的解決方案與合作夥伴的關係，來解決世界上一些最迫切的挑戰，特別是為我們採購精油的地區帶來援助。透過療癒之手，我很高興我們能為這些社區帶來更多關注和支持。

今日，療癒之手革新和進化的關鍵，是將整體行動與我們使命的關鍵原則結合：讓受助者能自力更生。作為致力於促進自力更生的慈善組織，我們計劃加強關注三個關鍵領域：教育、健康和危難救助。

我也很高興能夠與健康倡導者及客戶建立聯繫，讓他們了解療癒之手計劃的強大影響力，並從中獲得啟發。隨著 2025 年的到來，大家將看到更多關於我們所改善的個人與社區生活故事。

問：最後，您對多特瑞社群的每個成員，以及多年來支持療癒之手的人，有什麼想說的話嗎？

米斯緹：我衷心感謝整個多特瑞社群中的每位成員，各位充滿愛心、甘於奉獻的健康倡導者們，一直是這一切的核心。正是我們同心協力，才能為全世界許多人的生活帶來了真正的改善與影響。

展望未來，我鼓勵每個人保持參與，並繼續支持我們的使命，一起共同實現更多目標，我對未來的旅程相當期盼。祝我們再接再厲，在不久的未來再創高峰！



療癒之手在台灣， 2025 新展望

用精油傳遞愛

過去十多年裡，台灣療癒之手基金會與多特瑞的健康倡導者們緊密合作，一起將善意與關懷推廣到台灣的每一個角落，包含 2015 年與多位公眾人物合作「圓夢計畫」；2016 年與台北及台中的啟明學校合作的「視障教學計畫」；2017 年起，與「恆春基督教醫院」合作，為「弱勢家庭學童課後輔導班」學員供餐，隔年也捐贈電腦設備，開啟遠距教學的契機。

Covid-19 疫情肆虐期間的「疫起療癒」行動，合力將近 5000 支玫瑰護手乳送至 80 家醫療院所的第一線醫護人員的手中，更合力捐贈 3 萬劑快篩劑，守護第一線的醫護人員健康。

2022 年 6 月起開始推動「社工師協助方案」，為社工師和受助者們提供芳香療癒，並教授他們精油使用知識，讓他們應用在輔導受助者的工作上，為期 30 個月的時間，共服務了 172 個場次，共 1,074 人次的領袖志工參與，幫助了 5,277 人次有需求的社工師和受助者。精油乘載了我們的愛與良善，散布給每一個需要的人。

2024 年，療癒之手志工繼續在台灣各地服務。我們到了南投炫寬愛心教養家園，提供身心障礙的朋友芳療服務；也前往明新兒童發展中心，協助發展遲緩

的「慢飛天使」們；此外也進入中國醫藥大學的安寧病房，協助透過香氣找到生命的力量。

療癒之手基金會志工們的善舉，也幫助多特瑞在 2024 年傳銷事業公益貢獻獎評選表揚計畫中，獲頒社會慈善類「傳銷公益金直獎」。這不僅僅是對多特瑞公司的肯定，更是對充滿善意的多特瑞健康倡導者們最大的讚賞，我們感謝他們的付出，並期許在未來，能手拿精油替更多人提供更多幫助。





綿延至海外的愛

療癒之手基金會的志工老師們，也將愛帶往海外：2019 年到越南海陽省的盲人協會，為他們修建荒廢多時的圖書館，讓視障者也有更好的學習環境；2023 年到清邁為當地小學修建廁所，方便女童能安心如廁，專心學習；2024 年前往保加利亞，為 cō-Impact 互相效力合作計畫的合作區域整修兒童醫院；2025 年，領袖們再度帶著精油前往越南，與當地的長輩們互動，透過精油的香氣，為他們的老年生活帶來溫暖與希望。

玫瑰護手乳與希望複方，傳愛綿綿不絕

「療癒之手月月捐」方案是會員固定捐贈的途徑，透過購買玫瑰護手乳與希望複方精油的收入，捐贈療癒之手基金會，以幫助更多有需要的人。截至目前為

止，台灣療癒之手基金會累計的公益捐贈已超過新台幣四千四百萬餘元。

2025 年，台灣療癒之手基金會持續幫助台灣社會上有需要的角落。希望大家能夠繼續支持，讓這份來自大地禮物的愛能繼續傳遞。



擴香推薦

2025 季節擴香曆



5/31 端午節

午後花田



配方 | 天竺葵 4 滴
檸檬草 4 滴
廣藿香 2 滴

7/1 放暑假

夏日清新



配方 | 迷迭香 3 滴
尤加利 3 滴
葡萄柚 3 滴

9/1 開學

學習之友



配方 | 歡欣複方 3 滴
葡萄柚 2 滴
野橘 1 滴

10/6 中秋節

秋日精髓



配方 | 甜桔 5 滴
肉桂 2 滴
丁香 1 滴

12/24 聖誕節

感恩收穫



配方 | 生薑油 3 滴
桂皮 2 滴
丁香 2 滴
乳香 1 滴

2026

1/1 新年

錦繡前程



配方 | 葡萄柚 3 滴
佛手柑 3 滴
薄荷 2 滴

2026

2/14 西洋情人節

愛神降臨



配方 | 野橘 5 滴
伊蘭伊蘭 2 滴
夏威夷檀香木 2 滴
肉桂 1 滴

2026

2/17 農曆新年

馬到成功
迎財神



配方 | 野橘 5 滴
柑橘綻放 3 滴
岩蘭草 2 滴

生薑油

Ginger / *Zingiber officinale*



產地：馬達加斯加

精油香氣：甜美略帶辛辣

萃取部位：根莖

萃取方式：蒸氣蒸餾法、超臨界二氧化碳萃取法

數千年來，生薑一直是世界上珍貴的物種之一，至今依舊是傳統養護中最受歡迎的草本植物。過去，生薑被華人認為是上天的禮物並因其經濟價值及健康功效而大量栽種。你可能早在廚房中使用生薑烹調出自己喜愛的中式料理；而西方傳統甜食也很常使用薑像薑餅人、薑糖以及黃薑圓脆餅。

多特瑞的生薑油具有甜美略帶辛辣的清新香味，特別適合用於提振、激勵身心，這款舉世知名的生薑油也因其多樣的用途帶來廣泛的效用。

研究發現，生薑對健康有諸多效益，可作為調整體質的補充品，幫助大餐後消化食物。其溫暖的特性，更可用來促進新陳代謝，幫助維持消化道機能。生薑油也可以外用或透過嗅吸以舒緩不適感。透過超臨界二氧化碳萃取法使生薑油更多了薑辣素和薑酚等成分，有助於加強產品的整體功效，進一步感受其帶來的獨特感官與使用體驗。

使用方式

🔴 外用

- 繁忙疲累的工作結束後，將 2~3 滴生薑油滴在熱水中泡澡，香氛可幫助暖身、提振心情。

🔴 嗅吸

- 生薑油 1 滴置於掌心，雙手稍搓揉一下再深吸香氣，可舒緩長途車程的不適感。

🔴 食用

- 滴 1~2 滴在水中飲用，幫助維持身體機能。
- 用生薑油在喜愛的甜品或開胃菜中提味。
- 秋冬時節，在 120 毫升的熱黑糖水中滴入 1 滴生薑油，當作薑茶飲用，讓身心暖呼呼。

你不知道的生薑

多特瑞生薑油成分更豐富了！新版生薑油採用兩種萃取方法製成，分別是蒸氣蒸餾法與超臨界二氧化碳萃取法。超臨界二氧化碳萃取法是將芳香化合物安全地從植物中提取出來的另一種技術，透過此技術可以得到生薑的更多有效成分，例如薑辣素和薑酚等，提高生薑油的效益與價值。

薄荷

Peppermint / *Mentha piperita*

萃取方式：蒸氣蒸餾法

精油香氛：清新、清涼、草本

萃取部位：葉片，莖

採購地區：印度，太平洋西北區

低迷時期的救贖

下午是上班族跟學生最容易陷入低迷的時刻，最需要恢復活力。這時候，如果有清爽的香氣來幫助給予活力，像是清新的薄荷精油。

薄荷精油以強大和清涼特性而聞名，它的氣味可以激發靈感，提振精神，還可以給予順暢清新的感受。薄荷精油一直深受人們的喜愛，也是在活力萎靡之際，最佳的天然解決方案！

你不知道的薄荷

胡椒薄荷（Peppermint）是水薄荷和綠薄荷的雜交品種，由卡爾林奈（Carl Linnaeus）於 1753 年首度獲得記錄。

使用方式

👉 外用

- 將一滴精油與少量清水混合，即可獲得清爽的漱口水，供漱口使用。
- 將幾滴精油與基底油混合後按摩肌肉，以獲得清涼舒緩的感覺。
- 昏昏欲睡時，可以用一滴精油，塗抹太陽穴及頸後，有助提振活力。

👉 擴香

- 滴入 3~4 滴擴香，散發出令人振奮的香氣，營造出積極、充滿活力的環境氛圍，非常適合腦力工作及需要活力的時刻使用。
- 以天然無污染的方式散發蟲蟲不喜歡的香氣。

馬達加斯加香草

Madagascar Vanilla / *Vanilla planifolia*

產地：馬達加斯加

精油香氛：甜美、豐富、溫暖

萃取部位：香草豆

萃取方式：超臨界二氧化碳萃取

不幾個世紀以來，香草的香味一直非常受到歡迎，它充滿了深度、優雅和奢華。一縷香氣就能讓你想起快樂的回憶—也許是和所愛的人一起烘焙甜品。從植株中萃取香草精油是一個十分耗時的過程，但收集美好的精油產品是令人值得等待的。現在，你可以體驗到來自 dōTERRA 純淨香草精油的美好效益。

馬達加斯加香草含有最適量的分餾椰子油，使其成為局部外用的理想選擇。憑藉其純淨而濃郁的香氣，它可能會成為你的精油新寵。

你不知道的香草

香草花一整年只開花一天。

使用方式

稀釋後外用

- 在脈搏處滴 1~2 滴。
- 需要舒緩按摩時使用。
- 與木質類、樹脂類精油或呵護系列仕女複方精油混合，營造適合個人的獨特香氛。

擴香

- 在芳香噴霧器中滴入 2~3 滴，獲得溫暖舒適的香氣。
- 滴於手掌心，從雙手掌心中嗅吸，體驗令人振奮和甜美的氣味。

發行人：Kathy Teng
發行單位：dōTERRA 美商多特瑞有限公司台灣分公司
地址：40758 台中市西屯區文心路二段 201 號 22 樓
客服專線：(04)2210-7105
發行日：2025 年 4 月

dōTERRA 美商多特瑞雜誌及其他刊物係由美國 dōTERRA 多特瑞國際公司授權美商多特瑞有限公司台灣分公司製作發行，僅向 dōTERRA 美商多特瑞獨立產品顧問發行。

版權所有 翻印必究

手握大地禮物
心懷至善真情
在我們眼前的道路
無限寬廣

dōTERRA[®]
pursue what's pure

追求純粹