

生活雜誌 LIVING

18

健康專屬方案：
日常健康的最佳支持

34

七款精油好幫手：
夏季必備之選

42

產品聚焦
探索元氣煥能複方油

44

「cō-Impact SOURCING®
互相效力合作計畫 - 艾草」

50

萬能妙用：
檸檬油

06 日常補充開始 打造健康好體質



42 產品聚焦 探索元氣煥能複方油



44

「cō-Impact SOURCING®
互相效力合作計畫
— 艾草」



本期其他內容

24 精油聚焦：
呵護系列 – 花卉類精油

34 精油好幫手：
夏季必備之選

30 精油背後的故事：
羅馬洋甘菊



18

健康專屬方案
日常健康的最佳支持



50

萬能妙用
檸檬油

38

dōTERRA療癒之手：
愛的行動力

46

季節裡的小幫手：
腸道健康的重要性

「我喜歡每天都能輕鬆獲得身體所需的營養。」

Lindsay Norman，dōTERRA健康倡導者



“ 讓我們回歸初心，重新審視自身的根本。一起探索健康的基礎法則。 ”

Dr. Hill 希爾博士



日常補充開始 打造健康好體質

每個人的健康需求都不斷改變，人生的不同階段伴隨著身體的變化與責任的增加，每一天都在累積新的挑戰與成長。

然而，無論是青春洋溢的活力，或是歲月累積的智慧，有一項需求始終不變！那便是穩固的健康基礎。而想要打造健康基礎，其實很簡單！

無論是盡情探索世界、享受精彩生活的二十歲，還是肩負事業與家庭責任的三十歲，抑或是沉澱人生閱歷、展現從容智慧的五十歲，您的身體始終默默陪伴您走過每一個精彩階段。

然而，在忙碌的生活節奏中，您是否曾停下腳步，思考自己是如何照顧身體的？如何讓健康不只是偶爾關注的目標，而是支持日常生活、成就每個夢想的穩固基礎？

全面健康來自每天微小卻重要的選擇，在時間的累積下，逐漸綻放成果。從均衡身心、維持活力開始，透過簡單且持續的日常習慣，一步步建立穩固的健康根基。善用大自然所賦予的珍貴資源滋養身心，讓您在人生的每個階段，都能以充沛活力迎接生活中的各種挑戰與美好時刻。





健康與現代生活

dōTERRA相信，每個人在不同人生階段都值得擁有良好的生活品質。無論是開始獨立生活、面對母親角色的挑戰、努力在工作與社交中找到平衡，還是擁抱人生晚年的美好，擁有堅實的健康基礎都是充實人生旅程的重要關鍵。

建立健康基礎比以往更加重要，但同時也面臨更多挑戰。

我們的身體需要均衡營養、與良好的生活習慣來維持健康，而現在的各種便利卻讓這件事變得不容易。例如冷凍食品、外食以及快速生產的農產品等，可能使飲食內容較難兼顧多元與均衡，再加上忙碌的生活步調與久坐習慣，許多人時常感到疲憊，覺得難以維持理想的生活狀態，而這些情況也可能隨著時間逐漸累積。

此外，現代飲食型態與食品加工方式的改變，也讓許多人更難從日常飲食中攝取均衡且完整的營養。因此，如何透過日常飲食與生活習慣的調整，獲得身體所需的營養支持，成為現代人關注的重要課題。

儘管多數人未必會留意自身的營養攝取狀況，但均衡營養絕對是維持健康生活的重要基礎，所以許多人期待透過簡單且輕鬆的方式融入日常、支持自身與家人的健康需求，如果您也是這樣的想法，藉由天然營養保健品與良好生活習慣的搭配，健康管理是真的能更容易地完美結合在日常生活中，為健康生活建立穩固地基礎，因此當飲食無法完全滿足個人需求時，適當補充營養來源，並持續實踐健康生活方式，絕對會大大幫助每個人建立長期且穩固的健康基礎。





doTERRA
PB Restore[®]
複合益生菌膠囊
30顆裝

doTERRA[®]
EO Mega[®]+
複合能量魚油軟膠囊
180顆軟膠囊 | 30天份

doTERRA[®]
VMG⁺
綜合維生素蔬果粉
提供多元營養，維持每日健康
無人工香料及色素 | 純素可食 | 不含麩質
內含30小袋 | 淨重：282克

doTERRA[®]
VMG⁺
綜合維生素蔬果粉

現代人健康最缺乏的領域是哪些？

- 維生素
- 礦物質
- 脂肪酸
- 益生元、益生菌及後生元
- 酶

答案就在dōTERRA的基礎營養保健品：

VMG+™綜合維生素蔬果粉、EO Mega®+複合能量魚油軟膠囊、dōTERRA PB Restore®複合益生菌膠囊、提供多元營養成分，包含維生素、礦物質、綠蔬、Omega-3、益生元、益生菌、後生元及噬菌體等，可作為日常營養補充的選擇。

打造堅實基礎，從營養開始

從嬰兒到老年，每個人人生階段都需要均衡且多元的營養攝取。現代生活步調快速，飲食習慣的改變，許多人在日常生活中更加重視營養補充的重要性。

綜合維生素蔬果粉含有多種維生素、礦物質及綠蔬等營養成分，可以作為均衡飲食之外的營養補充來源，協助您將日常營養管理輕鬆地融入生活。

談到營養補充時，「生物可利用度」是一項經常被提及的概念，意指營養成分在人體中的利用情形。選擇適合自身需求的營養保健品，並搭配均衡飲食與良好生活習慣，能讓日常營養補充更加完善。

綜合維生素蔬果粉提供您超過90種的優質成份，為您身體的各項機能及整體健康提供支持力。

*** 其中包含的關鍵營養素如：**

- 原型食物維生素與礦物質
- 水果與蔬菜
- 消化酶
- 益生菌
- CPTG®專業純正調理級認證精油

最棒的是什麼呢？

只要將一包粉末加入開水中(或您喜愛的冷飲)，即可輕鬆享用美味飲品。方便與天然不衝突，讓日常營養補充變得更加簡單。

對於任何年齡層而言，維持均衡且多元的營養攝取都很重要，無論是作為日常飲食的補充來源，或是協助建立良好的營養管理習慣，綜合維生素蔬果粉都能成為日常生活中的便利選擇。

無論人生旅程正處於哪個階段，從現在開始重視營養補充與健康生活習慣，都是照顧自己與家人的重要一步。

支持健康生活的重要營養來源

隨著年齡增長，許多人開始更加關注日常營養攝取與生活品質。面對人生不同階段的變化，建立穩定且均衡的營養補充習慣，是健康生活的重要基礎。

複合能量魚油軟膠囊含有魚油及Omega-3脂肪酸，並採用可追溯來源的原料，提供日常營養補充的另一種選擇，陪伴您實踐健康生活方式。

Omega-3脂肪酸，是現代人相當關注的重要營養成分之一。由於飲食型態的差異，許多人會透過日常飲食或營養補充品來增加相關營養成分的攝取，作為均衡飲食的一部分。





Omega-3脂肪酸，是現代人很關注的重要營養成分之一，而複合能量魚油軟膠囊每份就含有2,000毫克魚油，其中提供900毫克Omega-3脂肪酸(包括800毫克EPA與DHA)並添加野橘油，帶來清新愉悅的柑橘風味。

野橘油的加入不僅增添產品特色，富含檸檬烯成分，帶來清新明亮的柑橘風味，並完全消除了令人不悅的魚腥味，也讓魚油補充過程更加愉快，成為日常營養補充的便利選擇。

正如同綜合維生素蔬果粉一樣，複合能量魚油軟膠囊的服用方式也相當簡單：每日補充6顆軟膠囊，便能補充一天所需的Omega-3！

無論長輩或是孩童，這些簡單步驟使您能夠輕鬆將上述營養保健品融入日常生活中。

無論您是三十出頭，希望在忙碌生活中維持良好狀態；還是六十多歲，更加重視日常營

養補充與健康管理，Omega-3都是大家必須要關注的重要營養成分之一。

用複合能量魚油軟膠囊作為日常飲食之外的營養補充選擇，陪伴全家人建立均衡且多元的營養攝取習慣，支持更健康的生活方式。

保護您的腸道與微生物群

消化系統出現問題時，大家總是能感受到各種不舒服，因為健康的腸道和微生物群對於整體健康是非常重要的。從消化及營養吸收到免疫功能和炎症反應，這些身體系統在您的日常生活中扮演著比您想像中更多的角色。

這就是為什麼獲得並維持一個平衡且多樣化的有益菌群，對健康至關重要，也是為什麼大多數人都很在意消化問題，覺得必須要好好維持多元且平衡的微生物環境。dōTERRA 複合益生菌膠囊，正是這項日常營養補充的



絕佳選擇之一。

dōTERRA複合益生菌膠囊採用獨特的28種益生菌菌株、後生元及果寡糖配方，非常適合作為日常營養補充的一部分。

每一種成分皆為產品配方中的重要組成，180億CFUs的益生菌搭配益生元、後生元，共同構成完整配方，提供多元化的營養補充選擇，幫助您輕鬆融入日常健康管理之中。

只需每天服用一顆膠囊，輕鬆便利，即可將其適切地融入日常生活之中。

此款營養保健品適用於成年人，對於年紀較輕的青少年而言，PB Assist+®益生菌粉是另一項理想選擇。

PB Assist+® 益生菌粉採用方便使用的粉末包裝，每份含有70億活性益生菌，並搭配可

溶性益生元，提供多元化的營養補充選擇。

良好的土壤能孕育出健康的植物，同樣地，日常生活中的營養補充與健康習慣也需要長期累積。

當您持續補充dōTERRA複合益生菌膠囊或益生菌粉，作為日常營養管理的一部分，就能輕鬆地幫助您建立多元且均衡的營養補充習慣。

全家人無論是落在哪個年齡層，只要重視這項健康基礎，並搭配均衡飲食與良好生活習慣，都有助於實踐健康生活方式，從容迎接人生每個美好階段。



無縫連貫的活力習慣

隨著年齡增長，身體的需求也會改變。在二十和三十歲時，您的健康重點大多會著重於維持日常活力，也可能會需要面對來自事業或育兒的全新階段的壓力。進入四十和五十歲後，健康重點會改變成維持良好狀態與身心平衡，以更加的狀態度過中年和更年期。當您步入六十歲及更高年齡時，則將會更注重保持活力、肌膚呵護和維持良好的生活品質。

一生中的需求會隨著年齡變化，但有一項始終如一：那就是透過營養建立堅實的健康基礎。

持續為身體補充維生素、礦物質、必需脂肪酸和有益腸道的細菌，能為今日的健康生活奠定基礎，同時為未來做好準備。當我們展望未來的歲月時，會有踏實的信念，此刻透過重視營養補充與健康生活習慣，就能為未來的自己建立良好的健康基礎，而且無論生活中出現哪些挑戰，我們都能以更從容的態度面對，展現優異與力量。

雖然綜合維生素蔬果粉、複合能量魚油軟膠囊和dōTERRA複合益生菌膠囊，各自含有不同的營養成分，但當它們搭配使用並作為每日健康習慣的一部分時，都能提供多元且完整的營養補充選擇。

每款營養保健品皆經過精心研製，使用便利，適合融入日常生活，幫助每個人在不同人生階段都能更加重視自身的健康管理。

因為掌控自身健康不應該是件複雜或讓人覺得麻煩的事，您可以不用擔心會從超市貨架上琳琅滿目且看似相同的營養保健品中，挑選到成分來源或產品特色不符合自身需求的產品，因為dōTERRA所研製的產品皆是嚴選來自大自然的成分，讓您能安心融入日常生活，將這些基礎產品納入晨間日常中，就能建立簡單且容易持續的健康習慣，為未來的健康生活做好根基與準備。



「風味絕佳！我十歲的兒子經常吵著要喝；此舉令我感到十分驚訝，因為他平常對於蔬菜極度抗拒。」

Mari Weaver, dōTERRA健康倡導者



在讓您的孩子使用綜合維生素蔬果粉前，請先諮詢兒科醫生。此外，我們建議針對年紀較小的孩子，將劑量減半使用。



「好吃！」

九成的孩子會這樣說



「這款膠囊易於吞嚥，而且沒有魚腥味！」

Annette Jones，dōTERRA健康倡導者

健康專屬方案

日常健康的最佳支持

每個人的生活節奏都不盡相同。有時平穩自在，有時忙碌緊湊；而身體的狀態與需求，也會隨著時間、環境與不同人生階段而改變。因此，日常的健康照護方式，也需要隨著生活調整，才能更貼近當下真正的需要。這也是為什麼，dōTERRA的生活方式，總讓人感受到一種被支持與陪伴的安心感。

基礎健康LRP套裝，為每日生活建立穩定而重要的基礎，是日常持續陪伴的健康夥伴。

而健康專屬方案，則能依照不同情境與需求，提供更細緻的支持。在需要時，成為日常中的補充與陪伴；在狀態穩定時，也能依循自己的節奏彈性調整。

最重要的，不是追求和別人一致的方式，而是找到最適合自己的日常步調與照護習慣。在dōTERRA的陪伴下，當面對新的挑戰與生活變化時，不再只能憑感覺摸索，而能透過以精油為基礎的生活方式，為日常帶來更多踏實與安心。







活力滿滿，成就精彩人生旅程

當談到日常營養補充時，MetaPWR®新瑞活力優益能量粉是很多人維持健康生活方式的選擇之一。

新瑞活力優益能量粉含有NMN(煙酰胺單核苷酸)、白藜蘆醇及多種營養成分，為日常營養補充提供更多元的選擇。無論是忙碌工作、陪伴家人，或投入個人興趣與運動計畫，都能輕鬆融入每日生活之中。

新瑞活力優益能量粉，以NMN(煙酰胺單核苷酸)和白藜蘆醇為主要成分，NMN是人體內天然存在的成分之一，而白藜蘆醇則廣泛存在於葡萄、莓果等植物來源之中。兩者皆是近年備受關注的營養成分，經常被應用於健康與營養相關研究領域。

此外，新瑞活力優益能量粉同時含有九種來自海洋來源的膠原蛋白，作為產品配方的重要組成之一，提供多元化的營養補充選擇，讓日常保養更加便利。

作為MetaPWR®新瑞活力系列產品的一員，新瑞活力優益能量粉可搭配均衡飲食與健康生活習慣一同使用，成為日常健康管理的一部分，陪伴您以自信從容的步調迎接每一天。

簡單小秘訣！

將綜合維生素蔬果粉與新瑞活力優益能量粉混合於同一杯飲品中，這兩款產品十分搭配，風味絕佳，將為每日的單一習慣更增效益。



■ 提升能量與消化健康專屬方案

生活的步調有時快得讓人喘不過氣，是不是會覺得自己需要扛起很多事，經常感受到疲憊、思緒混亂，甚至連日常節奏都開始失衡呢？

新瑞活力LRP套裝，正是陪伴你重新找回穩定狀態的日常支持！透過循序漸進的生活調整，協助維持新陳代謝與身體機能，讓身心重新感受輕盈與活力。

新瑞活力複方軟膠囊能支持正念飲食，陪伴建立更穩定的飲食節奏；新瑞活力複方油則以溫暖清新的植物香氣，幫助轉換日常狀態，找回舒服而平衡的生活步調。無論是餐後感到過於負擔，或在忙碌與壓力之下影響日常節奏，新瑞活力系列都能成為生活中的溫柔陪伴，陪你慢慢養成「維持代謝、安穩生活」的健康日常。

■ 好眠專屬方案

您或許也曾經歷過，躺在床上翻來覆去卻遲遲無法入睡，腦袋轉個不停，身體也無法放鬆。隔天醒來一身疲憊。而在這種時候，Serenity®幸福恬靜舒眠亮采膠原飲，讓您在夜晚享受溫柔的呵護，幫助身心進入舒適睡眠，同時補充膠原蛋白，睡眠同時修復、醒來依然亮采。

睡前飲用幸福恬靜舒眠亮采膠原飲，就能讓美麗與好眠同步發生！結合5000毫克小分子魚膠原、西番蓮籽萃取、GABA與薰衣草油等成分，從放鬆夜晚到日常保養，在睡眠與美妍之間找到舒服平衡。

許多使用者分享，不只夜晚更放鬆、睡眠品質提升，醒來後也能感受到精神與氣色的好狀態，讓每天的早晨，都從自然好氣色開始。

■ 全新代謝平衡專屬方案

即便您維持良好的飲食與生活習慣，現代生活仍會讓身體面臨超出以往負荷的影響，包含污染、添加物、壓力源，甚至是荷爾蒙的變化。

RevitaZen+™元氣煥能複方油的全新升級，能提供更深層、同時安全可靠的呵護。獨特的配方可以幫助自然的淨化、獲得健康的調理功能，不只能幫助健康，更能幫您重新找回元氣與平衡的生活方式。

一滴，開啟你的元氣正循環，讓生活充滿元氣和活力！

■ 舒緩壓力專屬方案

壓力始終存在，但我們可以用更好的方式去面對它。在您覺得壓力如排山倒海般湧來，別忘了舒緩系列。

Deep Blue一直是許多人日常生活中不可或缺的放鬆陪伴，無論是久坐久站後的緊繃感、運動後的疲憊，或忙碌一天後想好好放鬆身心，都能透過植物香氣與按摩，帶來舒適而療癒的感受。

舒緩複方精油結合冬青、薄荷、永久花、藍艾菊等多種植物精華，適合搭配按摩使用；舒緩霜則添加尤加利精油與甜杏仁油，以柔滑乳霜質地帶來大範圍的舒適按摩體驗；而舒緩複方香膏延續經典植物香氣，小巧方便、不沾手，非常適合隨身攜帶。

不同的質地與使用方式，滿足不同生活情境的需求，讓舒緩系列成為忙碌日常中，溫柔陪伴自己的放鬆時光。

重點並不在於將壓力從生活中消除，因為我們都知道那是相當困難的。反之，該如何讓自己具備保持平穩的方式，無論前方的挑戰為何，皆能從容應對才是最重要的。

上述產品既不刺激，也非採取激烈的方式。它們能為身體提供溫和的每日支持，並與您的日常習慣及身體機制相輔相成，當身體運作順暢時，您將感到更輕盈、更專注，也更有能力面對每一天。



呵護系列— 花卉類精油

當您打開窗戶，沐浴在溫暖的季節並重新與大自然連結，藉由使用dōTERRA Touch®呵護系列複方精油，將為您的日常生活注入更多活力與美好。

隨著四周的花朵綻放，您也能感受到自己隨之綻放，擁抱這些清新的花香。

這些備受珍愛的花卉類精油—薰衣草、茉莉、玫瑰和橙花，將以便捷簡單的方式帶給您清新、平衡與呵護的感受。





doTERRA TOUCH
Lavender
Latentia angustifolia 10 mL 100% Pure
Essential Oil Blend

doTERRA TOUCH
Jasmine
Jasminum grandiflorum 10 mL 100% Pure

doTERRA TOUCH
Rose
Rosa damascena 10 mL 100% Pure

doTERRA TOUCH
Neroli
Citrus x aurantium 10 mL 100% Pure

呵護系列—玫瑰

Rose

萃取方式：蒸汽蒸餾

精油香氛：花香、浪漫、馥郁、迷人

萃取部位：花朵

採集地區：保加利亞

優雅光彩

呵護系列—玫瑰的濃郁香氣能立刻讓您明白，為何它被認為是世界上最珍貴的精油之一。玫瑰長久以來因其滋養肌膚的功效以及美麗浪漫的香氣而受到讚譽。

僅需輕輕塗抹，便能感受到優雅的香氣飄散而來，以及它帶來的積極能量。

您也可以將呵護系列—玫瑰輕塗於肌膚瑕疵處，幫助改善肌膚狀況，展現透亮迷人的膚色。

趣味小知識

萃取5毫升的玫瑰精油大約
需要10,000朵玫瑰花。

使用方式 / 外用

- 滾珠塗抹於瑕疵處或患部，有助減少肌膚瑕疵。
- 用於調節肌膚水分平衡，並促進均勻的膚色。
- 塗抹於脈搏處以享奢華典雅的香氛和提振的氣息。
- 塗抹於頸部和手腕，作為帶有浪漫情調的個人香氛。

呵護系列—薰衣草

Lavender

萃取方式：蒸汽蒸餾

精油香氛：花卉、清新、香甜、輕盈

萃取部位：花朵

採集地區：法國、保加利亞

喧囂世界中的寧靜

薰衣草以其舒緩特性廣受喜愛，能為身心俱疲的生活狀態帶來放鬆感受。若您正在尋找天然方式來安撫敏感肌膚，並舒緩壓力與緊張情緒，呵護系列—薰衣草是您的理想選擇。

薰衣草以舒緩皮膚和促進放鬆的特性而聞名，呵護系列—薰衣草可以直接塗抹於手腕、頸部、太陽穴等部位。無論是在忙碌的工作日常中，或是想在晚上放鬆身心，呵護系列—薰衣草皆能隨時隨地予您平靜感受。

趣味小知識

薰衣草因散發迷人的香氛而具有數百年的使用歷史，甚至可追溯至古羅馬時代，當時它被用於泡澡及為織物增添香氛。

使用方式 / 外用

- 塗抹於後頸處或太陽穴，以享放鬆的感受。
- 滾珠塗抹有助舒緩輕微的肌膚敏感。
- 滾珠塗抹於脈搏處以享放鬆香氛，並促進平和感受。
- 就寢前，塗抹於足底以促進寧靜感。

呵護系列—茉莉

Jasmine

萃取方式：蒸汽蒸餾

精油香氛：溫暖、花香、異國情懷

萃取部位：花朵

採集地區：埃及

綻放浪漫光采

茉莉花以迷人的香氣聞名，能激發浪漫、幸福與自信的感覺。呵護系列—茉莉以便捷的滾珠瓶形式呈現，將這款奢華的花香融入您的護膚與保健日常中。

呵護系列—茉莉以促進健康、亮麗的膚況著稱，是提升了無新意的護膚程序的完美選擇。無論是準備迎接特殊場合，抑或是想要享受一段自我呵護的放鬆時光，呵護系列—茉莉是您不分季節的花香夥伴。

趣味小知識

茉莉花被譽為「花中之王」，因其香氣自古至今深受珍視。

使用方式 / 外用

- 早晨時分，塗抹於足底和脈搏處，為美好的一天揭開序幕。
- 滾珠塗抹於肌膚瑕疵處，一天兩次，有助促進透光的膚況。
- 作為散發自信、悅人香氣的個人香氛。
- 塗抹於脈搏處，帶來鎮定同時又令人愉悅的香氣。

呵護系列—橙花

Neroli

萃取方式：蒸汽蒸餾
精油香氛：香甜、清新、花香味
萃取部位：取自苦橙樹的花朵。
採集地區：埃及

綻放浪漫光采

橙花跟其他花類精油的味道不太一樣，甜美之中帶有一點大地的沉穩調性，它跟其他花類精油一樣，都能用來做肌膚保養，但它最珍貴之處，在於它帶來平靜沉穩的力量。當生活的瑣事讓我們感到焦慮，或是女性每月必經之焦慮期，甚至女性是不同生命階段改變而帶來的情緒不穩，都可以求助橙花，讓它為我們帶來平靜。

可以塗抹在胸口，或是掌心嗅吸，都能為浮躁的生活帶來沉穩。為考生們準備一支橙花精油，讓他們能夠用穩定的情緒應戰，成功機率更高喔！

趣味小知識

橙花有純潔的象徵，作為新娘的頭花，會給予新人好預兆，也是製作香水的重要材料。

使用方式/外用

- 塗抹以達到舒緩功效。
- 與薰衣草、伊蘭伊蘭、馬鬱蘭精油結合，可提供舒緩及香氛的體驗。
- 塗抹於脈搏處可提振整日的精神。
- 於焦慮時使用可安撫情緒。

ō | 精油背後的故事

精油背後
的故事

羅馬洋甘菊

太陽光灑落在太平洋西北地區的山巔，細緻的羅馬洋甘菊(*Anthemis nobilis*)花朵在陣陣微風中翩翩起舞，像雛菊般的花瓣在晨曦中閃耀。空氣中瀰漫著一股甜美的香氣，仿若新鮮的蘋果氣息。



這株植物的高度僅約一英尺，但它與大地的緊密連結道出一個簡單而動人的故事。羅馬洋甘菊精油的故事充滿了堅實的基礎、專注的奉獻，並展現了大地、栽種者與您手中的瓶子之間的深刻連結。

採集：這片土地與這群人

羅馬洋甘菊在平靜穩定的環境中茁壯成長，並將這份平和感傳遞給您。太平洋西北地區穩定的氣候和豐富的降水量為這株纖細的植物提供了它所需的一切，讓它得以綻放。肥沃的土地賦予它甜美與強大的平靜，作為它轉化成深受喜愛的dōTERRA精油之前奏曲。

dōTERRA與俄勒岡州和華盛頓州的當地農民緊密合作，確保羅馬洋甘菊花卉的栽培和採收方式符合可持續發展的標準，並達到高品質精油的要求。如此的合作關係建立在相互尊重和共同追求卓越的承諾之上。

透過與栽種羅馬洋甘菊等植物的農民直接合作，dōTERRA建立了穩固的合作關係，支持長久的道德採集實踐。這些合作不僅能為勞動者提供更大的經濟穩定（避免依賴中介商），還確保每一株植物皆能獲得充分的培育，發揮其最大潛力。

收成及蒸餾

栽種羅馬洋甘菊需要耐心和專業技術。花朵在盛開期進行採收，以萃取出最高濃度的精油。每朵花皆由經驗豐富的栽種者細心採收，確保嬌嫩的花朵完好無缺，從而保留其珍貴的功效。

一經採收後，這些花朵將會運送至當地蒸餾廠並進行蒸汽蒸餾。這種蒸餾法以溫和的方式萃取精油，以維持純淨度和效力。蒸汽穿過花朵，將精油釋放出來，同時保持其天然化學成分不受損害。

製成的精油散發香甜、花卉以及草本氣息。



- 將數滴精油加入您喜愛的保濕乳液、洗髮精或潤髮乳中，能有助促進年輕的膚況和秀髮。
- 此外，您一定會愛上隨身散發的香氣。
- 就寢前，別忘了將數滴精油塗抹於足底以促進放鬆感受，讓您準備好迎接美好、深層的睡眠。您也可以在小孩子午睡或睡前使用相同的方法，幫助他們安靜下來。



羅馬洋甘菊的功效

羅馬洋甘菊以其甜美的花香深受珍視，並有著數百年使用歷史。它亦是廣為人知的草本茶成分之一，有助舒緩焦慮和壓力的感受。

大地與您的連結

每一瓶羅馬洋甘菊精油皆講述著一個故事，象徵大地與栽種者的連結，以及與您的連結。從太平洋西北地區的起伏田野到您家中美麗的琥珀色瓶子，這段旅程充滿了堅持不懈的關愛、無私奉獻和永續的夥伴關係。

當您選擇了羅馬洋甘菊精油，即成為全球永

續行動的一分子，支持道德商業模式、環境保護，以及為這款舒緩精油付出心力的栽種者與工匠。

當您拿起這瓶精油時，不妨停下來，細細品味它走過的旅程。讓那舒緩而悠然的香氣引領您至肥沃的田野，放眼望去，白色的花瓣與金黃色花蕾在翠綠的田野間翩然起舞。靜靜感受這一刻，如同這株植物般紮根穩定，心神寧靜。

您的根基與大自然的連結固若磐石，無限潛能待您綻放！

七款精油好幫手

夏季必備之選



舒緩複方：便捷有效的舒緩

隨著夏季的活動量增加，汗水與肌肉疲勞也隨之增加。這時候會需要Deep Blue®舒緩複方能在長時間活動後提供舒緩支持，絕對是您最值得信賴的運動夥伴。無論是運動、園藝，還是整天的健行活動，這款複方精油能提供針對性的舒緩，幫助您恢復體力，並隨時準備迎接下一個挑戰。



天然防護複方：戶外的守護者

戶外活動是暑假活動的亮點，但想到要面對無數煩人的昆蟲，是不是總讓您的計劃與心情大打折扣。TerraShield®天然防護複方以天然的方式幫助您防範害蟲，讓您無憂無慮地享受戶外時光。無論是露營、在後院的悠閒夜晚、野餐還是度假時光，您可以無所顧忌地規劃一切，蚊蟲問題交給天然防護複方，而您只需專注於享受樂趣。

面對充滿活力與無限可能的季節，維持身心平衡與良好狀態，能讓您更自在地享受生活中的每一次相聚、探索與新體驗。透過適當的日常支持與照護，幫助自己與家人在每個季節都能保持充沛活力，迎接生活中的各種機會。以下推薦七款精油，成為您春夏日常照護的最佳夥伴。



尤加利：煥然一新的空間與感官

尤加利精油的香氣有如一縷清新空氣，無論是在大掃除後為家中注入清新氣息，或是在炎熱夏日中快速享受SPA般的體驗，尤加利皆能為任何空間帶來澄澈和清新的感覺。不要讓壓力在這個季節中擊垮您了。藉由使用尤加利，細細品味其深沉的鎮靜、平和氣息。



葡萄柚：激發您的每日活力

這是充滿活力與能量的季節，是您拓展視野、探索新地方的時候。葡萄柚就像是一瓶注入活力的靈感，其清新的柑橘香氣能提升任何空間的氛圍。不論是準備迎接忙碌的一天，還是需要下午的小確幸，葡萄柚是您值得信賴的天然解決方案。



玫瑰精油——精油之后

到了夏季，隨著陽光日漸強烈與氣溫升高，肌膚更需要細心呵護。玫瑰精油以其滋潤與呵護肌膚的特性廣受喜愛，有助維持肌膚柔嫩光采，特別適合作為日常保養的一部分。

除了肌膚保養，玫瑰精油更散發優雅浪漫的花香氣息，為生活增添愉悅與儀式感，無論居家或外出皆是深受喜愛的經典之選。



茶樹精油——夏日純淨守護力

茶樹精油帶有清新草本香氣，以其潔淨與淨化特性廣受喜愛，無論是居家環境、個人清潔保養，或日常芳香使用，都能為夏日生活注入一抹純淨與舒適。

茶樹精油含有超過90種天然芳香成分，用途廣泛。於空間擴香能營造清新潔淨氛圍；融入日常清潔與保養程序，有助維持肌膚、指甲及生活環境的清爽舒適。在炎熱季節裡，為日常注入純淨清新的芳香體驗。

新瑞活力複方油—— 為健康目標注入動力

無論是忙碌工作、戶外活動，還是享受假日時光，MetaPWR®都能成為您日常健康管理的好夥伴。其清新風味適合加入飲用水中，為日常補水增添風味與儀式感。

只需在水中加入幾滴MetaPWR®，便能輕鬆融入每日生活，有效促進您的新陳代謝、給予身心清爽活力，幫助您維持良好的生活節奏，以更輕盈自在的狀態朝向健康目標邁進。

季節性必備之選的使用秘訣

- 舒緩複方：儘管這是個適合外出的時節，但總無法盡如人意。對於長時間使用電腦者，將舒緩複方塗抹於手指、手腕、肩膀和頸部，有助舒緩、冷卻並緩解不適部位。
- 天然防護複方：您知道擴香不僅限於室內嗎？您可以將天然防護複方擴香於露台或戶外生活空間，為自己提供延伸性的防護，盡情享受無蚊的環境。
- 尤加利：讓尤加利將您的淋浴間搖身變為SPA中心。當水流開啟時，將兩滴尤加利精油滴在淋浴間地板上，水蒸氣會自然將精油擴散，為您帶來清新、振奮的感覺。
- 葡萄柚精油：青少年在成長過程中常面臨各種挑戰，身體的變化加上肌膚瑕疵，讓他們感到更加不安及沒有自信。藉由於晚間護膚程序中加入葡萄柚精油可以輕易改善此問題（使用任何柑橘類精油後12小時內請遠離陽光）。
- 玫瑰：即使炎熱的夏日來臨，沐浴的時光依然是無法抗拒的奢華享受。將幾滴玫瑰精油滴入浴鹽中，為自己帶來一場奢華的沐浴。沉浸在柔和的光線下，輕啜玫瑰那甜美迷人的香氣，讓自己在泡澡中徹底放鬆。
- 茶樹精油：於洗面乳、沐浴乳或洗手產品中加入 1-2 滴茶樹精油，讓每日清潔程序增添清新草本香氣，帶來潔淨舒適的使用感受。將 1 滴茶樹精油塗抹於脈搏處，或滴於口罩外側、隨身香氛扣上，在炎熱夏日中隨時享受清新潔淨的草本香氣。
- 新瑞活力複方：每個人對於如何內服使用單方或複方精油，如新瑞活力複方，都有不同的偏好。您可以將三到四滴加入晨間飲用的開水中，啟動新陳代謝，或將其加入運動後享用的果昔中，提供額外的新陳代謝支持。



您想在這個春夏季節外出探索、成長，並以無畏之姿征服世界。手握簡單的自然解決方案，您便能在這些充滿活力的季節中肆意徜徉。dōTERRA及其產品將成為您的得力夥伴，強化您的能力，藉由這些來自大自然的最佳工具，引領您勇闖大自然。

愛的行動力

一個同情的舉動能激起改變的浪潮。

透過賦能女性並提供拯救生命的工具，我們不僅僅是在回應需求。我們正在創造一個未來，無論多麼偏遠的地方，每一位母親、她的孩子，甚至她孩子的孩子，都能獲得必要的照護。

在索馬利蘭，「現在您是團體的關注焦點」(NYAGI)正將這一願景變為現實。dōTERRA療癒之手基金會透過與NYAGI和艾德娜·阿丹婦產科醫院合作，為偏遠地區的醫療工作者提供拯救生命的超音波技術，致力於降低母嬰死亡率。

以拯救母親生命為使命，NYAGI是一個非營利組織，致力於透過超音波教育改善母嬰健康。NYAGI為資源匱乏的社區培訓醫療人員，使他們能夠具備診斷早期妊娠併發症的能力。

他們的影響力遍及世界各地，包括尼泊爾、坦尚尼亞、海地和索馬利蘭等國。這一創新的方法結合了實務訓練和便攜式7D影像技術，使當地醫療人員擁有提供關鍵醫療服務所需的能力，即使是在偏遠地區也能提供服務。

小巧工具，卻擁有拯救生命的力量

超音波利用聲波來產生人體內部的影像。這項拯救生命的技術具有成本效益且便於攜帶。它提供即時且非侵入性的協助，對於母親與嬰兒而言，可能是生死攸關的關鍵。

NYAGI教授醫療工作者六項關鍵診斷：



頭部

胎兒頭部在子宮內的位置。



心臟

胎兒的心律是否在正常範圍。



胎盤

胎盤相對於子宮頸的位置如何？它是低置胎盤嗎？



數量

孕婦體內有多少個胎兒？



液位

羊水的液位是多少？



大小

預產期是何時？

這六個關鍵指標有助於判斷母親是否需要離開偏遠社區，前往設備完善的醫院。

「你可能會認為這不算什麼大事，」 Gronseth醫生說。

「但我們所服務的一些母親，可能需要徒步跋涉兩週，穿越險峻的地形，才能到達最近且具備足夠醫療支援的醫院。這些超音波技術能為母親爭取到原本無法得到的寶貴時間。」



改變的漣漪效應

在索馬利蘭，NYAGI努力的核心人物是艾德娜·阿丹·伊斯梅爾醫生。她曾擔任該國外交部長，也是艾德娜·阿丹婦產科醫院的創辦人，以及婦女健康領域的先驅。

艾德娜常被譽為「索馬利蘭的德蕾莎修女」，她一生致力於改善婦女和兒童的醫療保健，並在2023年獲得備受推崇的坦普頓獎。她突破了重重障礙，重新定義了社會規範，並激勵了整個非洲的女性。

她的使命與dōTERRA療癒之手基金會的目標相契合：通過教育、醫療和可持續發展來賦能女性。艾德娜與NYAGI攜手合作，幫助確保女性能夠獲得醫療照護，並為自己和她們的孩子發聲。

她一生對倡導的承諾正在為索馬利蘭留下深遠的影響，這不僅是關乎當前的醫療照護，更是創造持續變化、賦能女性力量的過程。



「我們由衷感謝dōTERRA Healing Hands基金會對NYAGI的支持，使我們國家的母親能夠獲得產科醫療照顧。這份援助遠超過我們的期望，真實地拯救了索馬利蘭最偏遠地區婦女和兒童的生命。」

—艾德娜·阿丹



每兩分鐘，就有一位母親死於妊娠併發症—相當於每週有10架滿載的747大飛機墜毀，且無人生還。這些死亡大多發生在偏遠地區的社區，而多數是可以避免的。

展望未來，做出改變

從一開始，dōTERRA便致力於培養一種有意義且持續的奉獻文化。dōTERRA療癒之手基金會正是這個使命的具體體現。隨著與NYAGI的合作，我們的承諾不斷增長。這一切的進展都離不開健康倡導者、客戶和員工的慷慨支持與幫助。

「我們的目標是讓我們的影响力帶來持久的改變」 dōTERRA企業傳播與公益部門副總裁Misty Bond說。

「這是我們以極大的責任感來承擔的使命，確保我們社群的每一筆捐款都能朝向最大且持久的影響發揮作用。」

我們邀請您與我們一同創造無遠弗屆的影响力。

每一個行動—無論是捐款或提升關注—都為改變的波瀾增添一份力量，打造一個每位母親與孩子都能獲得基本醫療照護與賦能的未來。攜手並進，我們能改變他人的生命與社區。

探索元氣煥能複方



與眾不同之處

元氣煥能複方油並非追求短暫刺激感受的產品，而是一款能長期陪伴您建立健康生活節奏的日常夥伴。結合甜桔、迷迭香、天竺葵、生薑、杜松漿果與胡荽葉等植物精華，以溫暖清新的香氣，為忙碌生活注入煥然一新的活力感受。

現代人生活步調快速，工作、家庭與各種事務交織，常常讓人忽略照顧自己。無論是季節轉換、作息改變，或是面對忙碌緊湊的日常，都需要適時為自己保留調整與重整的空間。元氣煥能複方油正是為此而設計，希望透過植物芳香的陪伴，協助您找回平衡、活力與良好的生活節奏。

元氣煥能複方油能輕鬆融入各種健康生活習慣之中。您可以透過擴香營造清新舒適的空間氛圍，在晨間開啟充滿活力的一天；也可以依照產品建議方式加入飲品或料理中，為日常增添自然植物風味；或搭配按摩使用，享受植物香氣帶來的放鬆與愉悅感受。

季節更迭，正是調整身體節奏的最佳時機。然而市面上許多淨化產品雖然主打快速見效，實際上卻無法提供身體真正所需的支持。

RevitaZen™元氣煥能複方油以另一種截然不同的方式，簡單且溫和的帶來淨化。這款升級後的複方精油在內服使用時，有助健康維持與促進新陳代謝，協助身體展現最佳功能。

日常生活中的食物、空氣、水質，甚至壓力，都會讓代謝系統承受負擔。元氣煥能複方以天然且溫和的方式，支持這些重要代謝系統的運作，並適合每日使用。

為什麼選擇元氣煥能複方

有別於刺激性強的淨化方式或短暫流行的排毒偏方，元氣煥能複方油旨在供您長期、每天安心使用。配方中的每款 CPTG® 專業純正調理級認證精油皆依據臨床前研究顯示的內服效益，慎選而來：



甜桔含清新活力
展現自然能量



迷迭香支持身體
平衡與日常代謝



天竺葵維持身心
平衡與舒適感



生薑溫暖辛香，
能幫助維持良好
消化機能



杜松漿果能幫助
維持循環與輕盈
感受



胡荽葉支持日常
淨化與保養

dōTERRA® 元氣煥能複方油

使用方式

將 1-2 滴精油加入柑橘類飲品、茶或飲用水中。(元氣煥能複方的美好風味，喝起來順口又享受！)

搭配基底油使用，每天 2-5 次，享受放鬆的按摩時光。
每週數次將元氣煥能複方油與基底油搭配使用，於沐浴前進行肌膚按摩與保養。



成分、注意事項及使用方法請參閱個別產品標籤。

這些精油以獨特的方式相輔相成，共同形成 RevitaZen™ 元氣煥能複方油。

內服使用這款複方精油時，能以溫和的方式融入日常保養之中，陪伴您維持清新、平衡的生活節奏，展現由內而外的活力感受。

每日支持、純粹成分、真實效果，這就是元氣煥能複方油。



dōTERRA
cō·impact
SOURCING®

艾草精油 Mugwort

為了開發高品質的艾草精油，dōTERRA 團隊多年來走訪中國各地產區，最終在雲貴高原的深山中找到理想來源。這裡距離縣城約一小時車程，地處偏遠、環境純淨，良好的氣候與土壤條件，使艾草能在最佳自然環境中生長，確保精油品質的純淨與穩定。

cō-Impact SOURCING® 的意義，不僅是取得優質原料，更重要的是為當地社區帶來長遠而正面的改變。

► 改變當地農村經濟

過去主要種植玉米，一年只收一季，艾草一年可收三季，收入比傳統作物更高。種植面積由 500 畝擴展到 2500 畝，艾草成為當地重要的經濟作物，在兼顧糧食與安全的前提下，為農民帶來更穩定的收入來源。

► 創造在地就業

農民每天可採收 300—500 斤艾草，提供當地居民工作機會，特別是年長農民也能參與，從「輸血式扶貧」轉為「造血式產業」，艾草產業讓更多人能在家鄉工作，不必外出打工，也讓農村逐漸建立自我發展的能力。

► 從田間到精油

新鮮艾草採收後立即蒸餾，使用專業蒸餾設備提取精油，採用生物質燃料，減少污染，維護環境永續，這樣的生產方式不僅確保精油品質，也兼顧環境保護與永續發展。

► cō-Impact SOURCING® 的核心精神

採購更好的原物料，幫助更多農民獲得高品質精油原料，支持農村經濟發展，提供穩定收入與就業，推動永續農業與環境保護。透過 cō-Impact SOURCING® 的採購模式，讓土地、農民與企業共同成長，實現真正的永續發展。



艾草是菊科蒿屬的多年生草本植物，其堅韌的生命力使其能在山地、田野等自然環境中蓬勃生長。植株莖幹挺拔，高度可達 1.5 公尺，羽狀分裂的葉片正面呈深綠色，背面密布銀白色絨毛，揉搓時釋放出特有的清冽藥香，混合著草本與微辛的東方韻味。每年盛夏時節，枝頂綻放淡黃色細密花序，形成獨特的生態景觀，吸引蜂群穿梭其間。

幾千年來，艾葉一直被用於民俗、保健、飲食和醫藥中。這種承載東方智慧的植物，在數千年的華夏文明中占據著特殊地位：端午懸艾驅邪的民俗延續至今，《本草綱目》記載其溫經散寒之效，而艾灸療法更將它的療愈價值融入傳統醫學體系。

艾草精油蘊含 1,8- 桉葉素、 β - 石竹烯等活性成分，香調層次豐富——初聞是清苦的草本氣息，繼而透出松木般的沉穩，尾調縈繞著若有似無的清涼感。擴香時可淨化空間氛圍，幫助集中注意力；稀釋後塗抹，能夠緩解肌肉緊張，其抗氧化特性亦可協助減少環境壓力對肌膚的侵擾，溫和促進身體的自我修復機制。



- * 研究指出 1,8- 桉葉素有助於支持清晰思緒與專注力
- * 研究指出 1,8- 桉葉素可支持呼吸舒適
- * 臨床研究顯示，吸入 β - 石竹烯可促進情緒平衡
- * 艾草可作為女性日常保健的協助芳香植物之一

建議用法

在喜愛的芳香噴霧器中滴入數滴，營造放鬆氛圍與基底油混合後塗抹按摩，放鬆身心

- ▮ 擴香 使用 3—4 滴於選擇的擴香器中。
- ▮ 外用 將 1 滴精油以 10 滴基底油稀釋後使用。

季節裡的小幫手

他們套上小小的外套，背包拉鍊沒拉好，帽子也有點歪。您替他們準備了午餐、檢查了作業、繫好了鞋帶。接下來最難的，是放手讓他們走向外面的世界，一個不會像家裡般乾淨溫柔的地方。

雖然孩子不可能永遠被保護在羽翼之下，但您能給他們一個穩固的起點。這一切源自那些簡單而正確的選擇與工具，讓他們每天都能以最好的狀態迎接世界。

dōTERRA提供一系列貼心、全家皆宜的方案，幫助您在面對外在環境時更顯從容：

如PB Assist+®益生菌粉、dōTERRA On Guard®保衛複方系列，當天氣變化時，它們能提供不可或缺的支持力量。





腸道健康的重要性

或許您不會每天都想到孩子的腸道狀態，但他們的身體卻十分仰賴它。超過70%的免疫系統與腸道習習相關，這代表消化道在營養吸收與應對外在環境挑戰與維持身體平衡方面，都扮演關鍵角色。

尤其在作息變動、生活節奏改變時，良好的消化道機能更顯得不可或缺。孩子需要的是一個簡單、能天天使用的方案。

消化道健康的重要性

或許您不會每天都想到孩子的消化道狀態，但他們的身體卻十分仰賴它。

超過70%的保護力與消化道習習相關，這代表消化道在營養吸收、應對外在環境挑戰與維持身體平衡方面，都扮演關鍵角色。

尤其在作息變動、生活節奏改變時，良好的腸道機能更顯得不可或缺。孩子需要的是一個簡單、能天天使用的方案。PB Assist+®益生菌粉以草莓哈密瓜風味呈現，結合13種益生菌菌株與益生質纖維，精心設計來支持腸道環境。

這些能為腸道帶來良好生態的成分，有助於讓好菌在消化系統中生長與運作，形塑更適合消化、代謝與營養吸收的環境。

每天只要一包即可，直接食用或加入清涼的晨間飲品中，輕鬆成為孩子們的日常習慣。

這些日復一日的小動作，能在重要時刻為消化力與保護力提供實質支持。





dōTERRA®

PB Assist+®

ProBiome Gut Complex

7 Billion AFU Live Cells
Formulated for the Whole Family

Strawberry Melon
with other natural flavors

Probiotic Supplement
Net Weight 1.56 oz (44 g)

dōTERRA®
PB Assist+

dōTERRA®
PB Assist+®

ProBiome Gut Complex
Probiotic Supplement
Net Weight 2.2 g
(0.08 oz) Water Proof

萬能妙用

"When life gives you lemons, make lemonade."

來到炎夏季節，讓檸檬油成為您的得力幫手吧！

檸檬油的用途廣泛，很多人都很熟悉且喜愛：

擴香使用營造明亮振奮的氛圍、清潔家居檯面與去除殘留黏膠，還有加入開水中製作無糖飲品。

隨著夏季活動的開始，檸檬油能在您的生活中發揮更多作用！

在接下來的幾個月中，探索檸檬油的多重用途，並體驗它如何成為您日常生活中的一大改變。檸檬油是每個人天然工具包中的必備之選，為清潔、烹飪和手工藝提供豐富的可能性！





檸檬油清潔妙招

檸檬因其清潔特性而廣受歡迎。它能以天然的方式淨化您的居家環境、辦公室、車內空間—幾乎任何地方—同時也散發著清新潔淨的香氣。

- **果香噴霧：**動手製作這款以檸檬為基底的果香噴霧，讓您不再擔心灰塵和其他污染物！只需將數滴檸檬油及清水加入玻璃噴霧瓶中，輕輕噴灑使用。它還能讓您的水果散發美麗的光澤，顯得更加誘人。

- **窗戶清潔劑：**您希望每天早上都能透過乾淨無痕的窗戶，盡情享受窗外大自然的綠意生機。使用自製的檸檬油清潔劑即可輕鬆實現。將清水、數滴檸檬油和一茶匙玉米澱粉混合於噴霧瓶中，搖勻後噴灑在窗戶或鏡子上，讓它們光亮如新。

- **光澤保養：**使用檸檬油，為您的木質和皮革家具帶來自然光澤。只需要將數滴檸檬油與少量橄欖油和白醋混合，即可製作出溫和且有效的保養劑。配方中的精油不僅能滋養木材，還能賦予其自然的光澤，非常適用於餐桌、沙發、咖啡桌、櫥櫃和椅子(無論是木製還是皮革)。

- **洗衣：**記得將檸檬油加入洗衣程序！能讓衣物散發出清新潔淨的香氣。這個搭配特別適合溫暖的天氣，讓您的床單聞起來像是曬過太陽般的清新。只需在烘衣球上滴上數滴精油，或是將其加入洗衣的最後沖洗程序，便能自然提升整體體驗。





檸檬油烹飪妙用

為您的拿手料理注入檸檬的酸甜清新滋味。無論是鹹食或甜品，這款檸檬油能完美襯托炎熱時節中的新鮮食材。

- **醃料：**將數滴檸檬油搭配蜂蜜、大蒜和橄欖油，調製出美味爽口的醃料。這款醃料搭配夏日燒烤風味絕佳，無論是烤雞、海鮮還是蔬菜，它能夠為各式料理增添層次風味。檸檬油不僅能為菜餚帶來清新點綴，亦能使食材的自然美味更加突出。

- **水果沙拉：**只需一抹檸檬點綴，搭配少許蜂蜜與新鮮薄荷葉，便能提升夏日水果沙拉的風味。檸檬的風味與莓果、香瓜和柑橘類水果搭配得宜，打造炎炎夏日的清爽甜點或點心。

- **雪酪：**炎熱天氣會很想吃的甜點，檸檬油雪酪能讓您瞬間消暑將檸檬汁、糖、開水和幾滴檸檬油混合均勻後冷凍，為雪酪增添更濃郁鮮明的風味。

- **義大利麵：**為時令義大利麵增添清新的檸檬風味。將幾滴檸檬油加入您最喜愛的青醬食譜中，搭配松子、大蒜、橄欖油，以及羅勒油或新鮮羅勒。檸檬的柑橘氣息有助平衡醬汁的濃郁口感，與新鮮食材及肉類相得益彰。

- **烘焙點心：**蛋糕、餅乾、檸檬方塊等其他可口點心，檸檬油將為您的烘焙作品增添明亮、香甜且天然的風味。

請留意，dōTERRA精油純淨且濃縮，因此在廚房使用時只需少量即可達到良好效果。通常僅需數滴，但您可以根據個人口味調整用量。

成分、注意事項及使用方法請參閱個別產品標籤。



妙手用檸檬

檸檬油既實用又有趣，是季節性手作工藝品的完美選擇。無論是創意DIY，還是迷人的季節裝飾，檸檬油可用於各式各樣的手作品中。

- **蠟燭：**您知道用檸檬油製作帶有柑橘風味的美麗手工蠟燭非常簡單嗎？將檸檬油與蜂蠟或大豆蠟混合，倒入小罐中，加入棉線燈芯，靜置讓蠟燭凝固。點燃後，這些蠟燭將為您的空間帶來清新、自然的香氣，為您在室內或陽台上觀賞日落時，增添一份難忘的氛圍。

- **乾燥花包：**用乾花、草本植物和檸檬油製作有趣的DIY乾燥花包？沒錯！將這些材料放入小巧的麻布袋或布袋中，並用絲帶繫緊。這款乾燥花包非常適合掛在門旁，或擺放在咖啡桌和檯面作為裝飾，這份迷人且富有心意的手作禮物是送給親朋好友的絕佳選擇。

- **陽光捕手掛飾：**藉由美麗的陽光捕手掛飾為您的居家環境增添光彩。使用細線或漁線將珠子和小水晶串起來，再加入能吸收檸檬油的毛氈或多孔黏土片。將陽光捕手掛飾掛在窗戶旁，每當陽光照射時，您不僅能欣賞到迷人的光影秀，整個空間也會充滿提振心情的純淨檸檬香氣。

- **空氣清新劑：**市售的空氣清新劑並不適合嚮往的自然生活方式，想製作簡單的空氣清新劑，您只需在小罐子裡裝滿小蘇打，並加入幾滴檸檬油，在罐蓋上戳些小孔，或用布料蓋住罐口，然後將罐子放置於需要清新氣息的任何空間。小蘇打能中和異味，而檸檬則保持空氣清新宜人。

- **香氛袋：**檸檬的香氣能為所到之處帶來清新空氣。透過使用香氛袋，為您的抽屜或衣櫥注入檸檬的宜人柑橘香氣。將數滴檸檬油滴在裝滿乾薰衣草或棉花球的小布袋中。這些香抽屜或衣櫥袋將使您的衣物和陰暗角落散發如陽光般清新的氣息。

季節必備之選

夏日的美好，就從一杯清爽的檸檬飲品開始吧！試試身心暢快的檸檬氣泡飲，或是加入莓果增添豐富層次，讓日常補水時光更添風味與樂趣。

只要將2滴檸檬油加入約240毫升的飲品中，讓清新的柑橘香氣陪伴日常，就能為忙碌生活注入輕盈愉悅的儀式感！

檸檬油全素可食用，建議1次2滴，加在240毫升的飲料食用，一天最多 3次。

除了大家喜愛的檸檬油之外，dōTERRA還有多款精油及天然產品，也能輕鬆融入我們的日常生活，從居家清潔、環境維護到日常保養，為生活增添更多自然選擇與便利。

相信每個人都能依照自己的需求與生活習慣，找到適合的使用方式，讓天然植物的力量成為我們的美好日常。



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：2026 年 7 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，謹向 dōTERRA®美商多特瑞健康倡導者發行。

版權所有 翻印必究

dōTERRA®

追求純粹

至純的地球瑰寶，加上至善的人間真情，
我們手握無限可能。

