

LIVING

MAGAZINE

互相效力合作計畫 04

破除男性的精油迷思 20

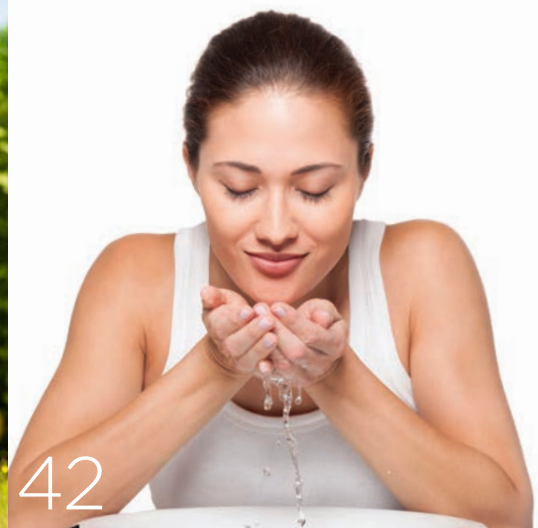
釋放壓力情緒
追求快樂的事 23

為自己打造丹麥式幸福 32

毛小孩，精油怎麼用？ 36

冷颼颼，肌膚保養水噹噹 42

療癒之手基金會：黑曼巴行動 46



13

16

26

23

42

發行人：王世芳
 發行單位：dōTERRA美商多特瑞有限公司
 台灣分公司
 地址：台中市西屯區文心路二段201號
 22樓
 客服專線：(04) 2210-7105
 客服傳真：(04) 2251-1565
 發行日：2020年11月

dōTERRA.com.tw
 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
 僅向美商多特瑞獨立產品顧問發行

版權所有 請勿翻印



多特瑞台灣官網

3 請教希爾博士

互相效力合作計畫

4 挽救索馬利蘭乳香

特別介紹

10 薰衣草精油

11 雪松精油

人物專訪

13 日本女藝人 黑木瞳
 感受到身心被療癒、擁抱著幸福

科學新知

16 芳香調理技術—自我保健的最佳工具

18 冬季增強防護力 7 招

20 破除男性的精油迷思

22 古巴香脂的美好效益

特別企畫

23 釋放壓力情緒 追求快樂的事

24 一天的好心情 從精油開始

26 正念覺察 擁抱快樂的事

29 重整自我 享受放鬆 31 天

30 三招好習慣 健康超前部署

精油好生活

12 冬日香氛

32 為自己打造丹麥式幸福

34 丹麥式幸福生活密碼—香氛蠟燭

36 毛小孩，精油怎麼用？

38 好點子札記、聖誕花環 DIY

健康專欄

40 邀約在冬季 揪朋友一起動起來！

42 冷颼颼，肌膚保養水噹噹

44 清迎新生活計畫

療癒之手基金會

46 黑曼巴行動



大衛·希爾博士

大衛·希爾博士為保健及精油相關領域之權威，現任dōTERRA美商多特瑞科學顧問團主席暨首席醫學顧問。



Dr.Hill

Q 我很喜歡古巴香脂保養肌膚的效果，請問它還有哪些其他的功效？

A 古巴香脂是一款具有強大功效的精油，有愈來愈多的研究持續證實它驚人的能力。就養生保健的效果而言，它和乳香一樣能為你提供全方位的助益。擁有高濃度β-石竹烯(beta-Caryophyllene)的古巴香脂對健康具有深遠的影響，不過它還有更多的好處。包括身體機能日常的保養以及提供全方位保護並提高自我健康防禦作用，古巴香脂的香氣還可以舒緩緊張的情緒與焦慮感。古巴香脂是平日保健必備的精油。

Q 哪些方式可以幫助我增加精油保健的知識？

A 獲得實用的精油知識有兩個非常重要的管道：研究與經驗。每個人對於外在刺激有著截然不同的反應，除了科學因素外，使用精油經驗的好壞其實也因人而異，因此需持續使用精油再根據這些經驗找出一套適合自己的日常用油方式。我們以身為精油產業的科學權威為傲，也開發許多非常實用的教育及使用工具，像是精油屬性盤(Oil Chemistry Wheel)，提供精油使用者最完善的指南，以幫助獲得管理情緒的最佳效益。大家可以持續關注dōTERRA美商多特瑞的社群媒體，以掌握最新資訊。

Q 乳香精油全面且強大的健康功效眾所皆知，是否還有其他鮮為人知的特性？

A 我經常說一旦出現狀況了，選擇乳香精油準沒錯。乳香精油確實能解決幾乎所有的問題，相關研究也開始證明、呼應我的經驗。乳香精油是我的萬靈丹精油，不論是維護整體健康、外用保養肌膚或者擴香促進放鬆與專注力，都能帶來很大的助益。出乎大家意料的是，其實乳香精油還能運用於居家生活並且擁有許多特別的保健功效，實驗性研究顯示，乳香擁有強力的清潔特性，從牙齒到各式表面等任何物質都適用。於牙膏或漱口水中加入一滴精油或者在多功能清潔劑中加入數滴乳香，可去除廚房和浴室中頑強的污垢。





挽救索馬利蘭乳香

互相效力合作計畫的故事



樹脂採集

乳香：亙古通今、無可取代的精油之王

有史以來，乳香樹脂一直是許多古文明高度重視的貿易商品，包括埃及人、亞述人、波斯人、馬其頓人和庫施人，這些珍貴的樹脂更促成了世界上最古老的全球供應網絡。

dōTERRA 美商多特瑞的乳香精油是由四種來自非洲東北部和阿拉伯半島的乳香樹脂結合而成，分別為：印度種乳香 (*Boswellia Carterii*)、科 普 特 乳 香 (*Boswellia Frereana*)、薩 克 拉 乳 香 (*Boswellia Sacra*) 和 紙 乳 香 樹 (*Boswellia Papyrifera*)。

不同的乳香品種生長於不同的環境和土壤中。例如：印度種乳香 (*Boswellia Carterii*) 在沙質土壤中生長得最好，而科 普 特 乳 香 (*Boswellia Frereana*) 喜好乾燥的岩石地帶，它也是能產出最多樹脂的乳香品種。

dōTERRA 美商多特瑞在好幾個地方生產乳香精油，以提供給世人獨特、調理級並擁有理想化合物組成的乳香精油，同時也繼續探索在其他鄰近地區永續發展乳香的機會。這樣的生產策略能確保樹脂來自於每個乳香品種最理想、優質的產地，同時有助於分散供給任何單一乳香品種的壓力。



永續經營

數千年來，乳香樹脂一直廣受推崇。乳香樹生長在一些非常貧窮和缺乏資源的國家，不幸的是，當地缺乏完善的監控管理系統，因而導致供應網絡產生剝削環境、過度採收以及造成乳香瀕臨滅絕的悲歌與農民生計匱乏的困境。採收過多乳香樹、割得太深、太多刀或者沒有讓樹木在兩次採收之間得到充分的休養生息，在在都印證了濫採濫割的問題。在某些地區，甚至會將野生樹木生長區轉為耕種農業或放牧區（特別是在衣索比亞），因而剷除了許多生長多年的乳香樹。這種對生態環境的不友善做法與壓力正威脅著乳香樹以及周圍生物群落的生命。

在追求純粹的過程中，dōTERRA 美商多特瑞深知永續經營的重要且必須建立符合企業責任的乳香樹脂供應網絡，因此成為當地推動保育乳香樹生生不息之相關方案的重要領導者。dōTERRA 美商多特瑞很自豪能成為研究與執行永續發展計畫的主要支柱，以保護這些神聖、歷史悠久的樹木，這些工作包括了近期在第六屆世界藥用暨芳香植物大會(WOCMAP VI)中分享我們的成果與經驗。

dōTERRA 美商多特瑞和我們的主要合作夥伴正與採收地區以及樹脂分選清潔的廠房密切合作，以不斷改進供應網絡的可追溯性和透明度。dōTERRA

美商多特瑞還擬定了「高品質專業採收準則」(Harvesting Best Practices)，目前正與合作夥伴從採收效益最大的地區開始，一起對採收者進行大自然生態養護保育的培訓，這些持續的努力皆是為了提高採收者對乳香樹的永續長存和健康品質有正確的認識。

dōTERRA 美商多特瑞亦擁有領先的培育繁殖技術，因此在採收地區建立了第一批的苗圃，此舉將為確保乳香樹物種的長期生存能力和永續傳承帶來相當關鍵的助益。

阿曼

在被譽為阿拉伯半島明珠的阿曼蘇丹國，dōTERRA 美商多特瑞與整個佐法爾省的乳香採收者合作。早在公元前 400 年，佐法爾省就是乳香之路的樞紐，將乳香運往世界各地。20 多年前，阿曼政府制定了政策，將乳香森林做為國家遺產進行保護和保存。而我們的乳香合作夥伴藉由定期監管樹木以確保永續生產，同時也經營阿曼最大的私人乳香苗圃和林園，這裡有數百棵樹齡在 4~7 年之間的樹木，還有數千棵小樹正在生長著，積極地投入乳香的永續發展。這些培育將可為現存的乳香樹分擔一些生產壓力，也能幫助擴大乳香樹木的數量。至 2020 年底，阿曼將再種植兩萬棵乳香樹。



苗圃造林願景：近期種植的乳香樹林



挑選乳香樹脂



薩克拉乳香樹，阿曼（佐法爾省）

衣索比亞

衣索比亞是 dōTERRA 美商多特瑞紙乳香樹 (*Boswellia Papyrifera*) 的產地，在此，過度採集樹脂並不是威脅乳香樹的主要問題，反而是土地使用變更或為了農業、住宅或商業用途而將樹木砍伐。dōTERRA 美商多特瑞正在積極研究如何以最佳方式援助紙乳香樹的造林活動，亦著手制定繁殖計畫和永續採收培訓計畫，以拯救衣索比亞的乳香樹群。

索馬利蘭

dōTERRA 美商多特瑞的印度種乳香 (*Boswellia Carterii*) 和科普特乳香 (*Boswellia Frereana*) 樹脂來自索馬利蘭的馬多 (Cal Madow) 山脈，主要集中在薩那格。全國約有三分之一的人口生活在這一地區，乳香採收是主要的就業來源。這些樹木透過世襲方式和部落的所有權而世代相傳著。dōTERRA 美商多特

瑞培訓與籌備了一支當地的工作小組，以解決乳香樹面臨的問題，該小組目前於索馬利蘭蒐集初步的森林密度和樹木健康狀況之相關數據。

通過「Co-Impact Sourcing® 互相效力合作計畫」，dōTERRA 美商多特瑞正努力滿足乳香供應網絡中每個角色的需求。例如：協助興建了整個山區採收樹脂的廠房。這些廠房發揮了如同合作社的功用，將採收者、樹脂挑選者和店家組織成一個網絡，以確保偏遠的採收區也能盡可能地共享利益。藉由這個網絡，dōTERRA 美商多特瑞還能夠為採收者於一整年內提供合理與準時支付的費用，包括換取食物與現金款項。透過與採收、蒐集和挑選乳香樹脂的居民們一起密切地從生產源頭開始合作，而不是像以往那樣必須經過多層中間商，dōTERRA 美商多特瑞能夠為那些與我們一起參與供應鏈的人提供更穩定和可靠的收入、公平的交易、就業的機會與生活的保障。





乳香精油的生產

乳香精油來自學名為 *Boswellia* 乳香樹的樹脂或樹液。採收者通常會在樹皮上割一道淺淺的開口，讓樹脂滲流出來。靜置樹脂約兩周的時間，待其凝結成形狀似淚珠的顆粒後，再將其刮下採集，在整個採收季節，這一個過程會重複數周，接著就會給樹木一段休息恢復的時間。在進行蒸餾之前，會仔細地清洗這些半透明凝塊的樹脂並按照大小與顏色做分類，

以便確認品質的級別，而這項工作在傳統上都由婦女完成。

dōTERRA 美商多特瑞的做法是盡可能地與採收地區密切合作，以確保那些採收和挑選乳香樹脂的人們能得到合理的收入並維護偏鄉採收地區能從中獲得最大的價值。



薩那格州專科醫院預計於 2020 年完工

協助社區發展：dōTERRA 療癒之手基金會

除了透過採集乳香提供數千個工作機會之外，dōTERRA 美商多特瑞還在當地執行社會公益專案，以改善採收地區的生活品質和居民的生計並在「dōTERRA 療癒之手基金會」的支持下，建造學校與提供其他生活技能培訓。

「dōTERRA 療癒之手基金會」協助索馬利蘭 Uurwayne 區多個部族和父系團體領導人，一起執行孩童教育的工作。「dōTERRA 療癒之手基金會」提供資金建造了一所招收 7 至 12 歲男孩與女孩、並在晚間為年齡較長兒童提供課業輔導的學校。另外，還興建了一所擁有四間教室的學校，提供給其他地區百名以上的學生接受教育。

2017 年一場嚴重乾旱使得超過 600 萬名的索馬利蘭人（幾乎是全國一半的人口）因牲畜死亡和農作物欠收陷入極大的困境。「dōTERRA 療癒之手基金會」迅速給予援助，捐助了超過 150 萬美元的緊急抗旱救災資金，以幫助災情最嚴重的 32 個村莊共 4,000 個家庭。此外，「dōTERRA 療癒之手基金會」之前建立的兩所學校也在危難期間成為這些地區的抗旱救災中心。

「dōTERRA 療癒之手基金會」及其當地夥伴近期更承諾了提供超過 400 萬美元的協助，以興建一間位於埃里加沃 (Erigavo) 的非營利地區醫院—薩那格專科醫院 (Sanaag Speciality Hospital) 以及其他教育和慈善計畫。此舉是為了解決索馬利蘭主要乳香採收地區—薩那格的醫療資源缺乏問題。該醫院預計於 2020 年完工並開業，第一階段估計設置 45 張床位，服務項目包括：急診、門診、診斷科、產科和兒科。一直以來，由於該地區沒有專業的醫療服務，許多當地人被迫長途跋涉或放棄尋求醫療救助。因此，這家醫院將會成為第一家正式營運的醫院，為生活和工作在索馬利蘭樹脂採收區的數萬居民提供至關重要的醫療服務。

「dōTERRA 療癒之手基金會」還積極支援與贊助衣索比亞採收區迫切需要的乾淨水源計畫。🌱



薰衣草精油

Lavender

產地 保加利亞

精油香氛 清淡、花香味

萃取部位 花

萃取方式 蒸氣蒸餾法

薰衣草是世界上香氣最迷人且功能最多樣的植物之一。以其香甜花香與平靜特性著稱，並廣泛運用於許多個人護理產品、芳香調理中。由於薰衣草的通用性及舒緩的效益，被認為是隨時隨地都要擁有一瓶精油。

你不知道的薰衣草：

薰衣草可製成各式各樣的用品，但最受重視的仍以薰衣草精油為主。羅馬時期，薰衣草要價 1,000 個第納爾銀幣 (denarii)，相當於農夫一個月的工資。薰衣草也是普羅旺斯綜合香料 (Herbes de Provence) 中的重要材料之一。

使用方式

- 加幾滴薰衣草在枕頭、被褥上或者稀釋後塗抹於腳底，享受其放鬆的香氣，獲得平靜的睡眠。
- 使用薰衣草水噴霧，可以淨化衣櫃內部、床單、床墊、汽車或空氣。

主要功效

- 舒緩肌膚不適
- 幫助肌膚活化、修復
- 舒緩因乾燥引起的皮膚癢
- 香氣能減緩焦慮的情緒、獲得紓壓並促進安穩的睡眠 ☺

雪松精油

Cedarwood

產地 美國

精油香氛 堅果、木質、甜味

萃取部位 樹幹

萃取方式 蒸氣蒸餾法

雪松精油以其豐潤的色澤和溫暖的木質香氣著稱，具備多樣的健康功效。其使用歷史可追溯至公元前 1250 年開始。雪松原產於寒冷的氣候，於高海拔地區生長旺盛，最高可長至 100 英尺（約 30 公尺）。雪松精油散發安穩的香氣，能帶來健康與活力的感受。

使用方式

擴香

- 於芳香噴霧器滴入 3 ~ 4 滴精油。

稀釋後外用

- 於所需部位塗抹 1 ~ 2 滴精油。記得先以分餾椰子油稀釋以降低肌膚敏感。

主要功效

- 促進潔淨健康的肌膚
- 常被用在按摩上，舒緩緊張情緒與放鬆身心
- 散發飛蛾等蚊蟲不喜的香氣

你不知道的雪松：

雪松精油是應用上千年的精油，埃及人用它做為木乃伊的防腐，或運用於化粧品及香水的香料。在所羅門時代，雪松盛產於黎巴嫩的山林中，所羅門王以及鄰近國家的君王都爭相奪取黎巴嫩的山岡，以獲得這裡的雪松來裝飾他們的宮殿。



冬日香氛

歲末迎新，為愉悅的假期增添氣氛
好友歡聚樂油油！

闔家歡慶

- 乳香精油
- 野橘精油
- 肉桂精油

冷光森林

- 道格拉斯冷杉精油
- 雪松精油
- 杜松漿果精油

夢幻樂園

- 薄荷精油
- 佛手柑精油
- 絲柏精油
- 冬青精油

冬陽悅季

- 西伯利亞冷杉精油
- 桂皮精油
- 野橘精油

雪寶奇緣

- 雪松精油
- 肉桂精油
- 夏威夷檀香木
- 薰衣草精油
- 伊蘭伊蘭精油

暖心守候

- 野橘精油
- 肉桂精油
- 丁香精油
- 生薑油

黑木瞳

Special Interview

HITOMI
KUROKI



LIVING

**感受到身心被療癒、擁抱著幸福
我非常喜歡充滿精油香氛的美好生活**

日本女演員、舞台劇編導、電影導演，黑木瞳同時也持續活躍於娛樂圈。在她忙碌的每一天中，支持著這位傑出藝人的就是精油，透過這次專訪，讓我們來瞭解這位日本演藝圈美麗女星，是如何與多特瑞香遇結緣。

黑木瞳，10月5日於日本福岡縣出生。寶塚歌劇團演員出身，在劇團晉升為首席花旦之後，以電影「化身」（1986年）正式轉戰影劇圈出道。代表作有：失樂園（1997年）、來電險事（2000年）、東京鐵塔（2005年）等等。從女配角到女主角、不少作品的角色詮釋皆相當出色，更曾經獲得「日本電影金像獎」最佳女主角獎，是日本演藝圈頗具代表性的女演員之一。

採訪・撰文／石村紀子 攝影／八木虎造
造型／小野寺悠 妝髮／在間希子 美甲／荒川安里

本文轉載自dōTERRA日本LIVING 2020 春夏號

Special Interview

HITOMI
KUROKI
×
LIVING

如果將「精油」當成一種工具 讓維繫人與人之間感情的笑容 不斷地散播出去 這是非常難能可貴的事情

在舞台活動現場 感受精油無限的力量與美好

去年年底，由黑木瞳小姐所策畫製作與執導、一手包辦的現場分享會活動「Heart Heart」登場。這是她第一次擔任演出又同時親自參與幕後導演的工作。

「不論是開心的事情或難過的事情，很多的想法都會和來賓一起共享，『Heart Heart』是以希望彼此相通、共度溫暖時光的概念打造這次的舞台演出。演員跟導演兩邊的工作之所以能夠同時進行，主要是透過自己的印象去創造呈現出一些東西；相對的，也會衍生出或看見反面的事物，這時自己必須去做出判斷，雖然有所收穫，但這樣的工作，糾葛與困難幾乎是跟回報一樣多。而在過程中，因為 dōTERRA 的大力贊助，讓表演融合了美好的香氣，對我來說也是得到非常棒的成果。所謂的香氣是肉眼看不見的東西，



不但會消失也無法持久。但它神奇之處就在於那個當下能讓所有共處的人毫無隔閡地被療癒，同時也使人心情舒緩變得柔和，甚至喚起了心靈深處美好的回憶。我覺得，將精油持有的能量，用一個主題稱之為『人與人的交流』也相當地貼切。」

演出當天，現場從一早便瀰漫著香氣，不僅進場的來賓表情柔和、滿臉笑意，演員們也因為緊繃的心情得到了舒緩而獲得正面的演出評價。

「能夠以天然香氣來妝點空間，讓人深深感受香氣的包圍，似乎也因為這樣，大家演繹了一場幾近完美的表演。我想未來如果可以繼續類似的嘗試，也是不錯的方式。」

不論是自己的休息室、更衣間或家裡 都會以 dōTERRA 的精油來擴香

談起與 dōTERRA 的機緣，黑木瞳表示，源於兩年半前一位合作多年的美甲師與她分享。

「在這之前，我也曾使用過其他的精油，那時就是將油滴在器皿上、去品味和享受精油香氣而已。聽了美甲師的分享我才知道 dōTERRA 精油不僅天然，更是『專業純正調理級認證』，對健康很有幫助，讓人感到相當驚奇。我的工作常常因為電視與電影的拍攝作業需要漫長的等待，要保持好狀態不是一件很容易的事情。那個當下，美甲師教我將薄荷和野橘兩種精油結合使用就能感受滿滿的元氣。她也推薦我更多不同的使用方法，當下我覺得精油真有這麼神奇嗎？剛開始真的是半信半疑啊！（笑）……」

黑木瞳現在到攝影棚或片場時都會隨身攜帶精油，在休息室、更衣間也經常擴香，她說最喜歡聽到周圍的人稱讚：「好棒的味道啊！」她就會覺得很開心。一起演出的演員如果對這些香氣感到喜歡、有興趣，她也會分享，甚至很常分送給大家。



「一直以來，我都會推薦一些不錯的東西給周遭的朋友，但我想，有什麼東西是可以讓很多人都能持續使用的，那應該就是精油香氛。或許也是因為能夠轉換心情，加上在療癒身心方面，精油比什麼都更天然有效，而且討厭香氣的人……應該很少吧！」

最近，黑木瞳小姐最愛用的是具有保衛功效的複方精油與幫助舒壓的複方精油。

「在背台詞的時候，肩頸常常會變得僵硬，我就會很自然地伸手去拿可以幫助舒壓的複方精油，這瓶真的很讚，是生活必備。去年秋天我愛上了具有保衛功效的複方精油，而且開始頻繁地使用，不論是在休息室、更衣間或家裡都會使用它來擴香，寢室各個角落大概已經都充滿精油的味道了（笑）。每每在正式演出前，我一定會忙碌到出狀況，去年冬天我平順地度過寒冬，這會不會是託精油的福呢？近來狀態也維持地挺好的，我想或許真的就是這個原因。關於精油的功效我不是那麼清楚，但我希望未來能多多深入瞭解。」

產品真正優質有效 就會透過口耳相傳而不斷地傳出去

受到黑木瞳小姐的影響，現在她的家人也是 dōTERRA 產品的愛用者。上班族的先生在职場中會擺放自己喜歡的精油，幾乎每天都會擴香、沈浸在香氣當中。

「其實，先生比我更早開始使用精油，很驚訝男士也會對香氣感興趣。他自己絕妙地選擇了薄荷、茶樹、檸檬、豆蔻、尤加利等幾種精油搭配使用，女兒最近也開始對精油愛不釋手。我覺得可以讓人無負擔地恢復元氣的香氣就如同溫泉一樣，有著古老歷史智慧的保健方法，即使當初的目的已經消失，但大家還是很喜歡泡溫泉。精油亦是如此，不是那種『強調對



身體很好，非得要做的』，強迫必須要一鼓作氣地執行，而是以一種能讓自己很舒服、可以被療癒、很自然地拿來使用的方式存在著。單純因為喜歡進而使用的同時，還能兼顧到健康，讓自己和周圍的人都享受到一種幸福感，我非常喜歡這樣擁抱香氣的生活。」

黑木瞳小姐從一開始的半信半疑，到後來慢慢地變成每天使用 dōTERRA 產品，能有這樣轉變的過程，當然也是因為分享推薦的人是那位美甲師，同時也是她所信賴的朋友的緣故。美甲師因為自己持續地使用多特瑞，過程中的轉變，黑木瞳小姐都有近距離地真實看見，而且什麼都比不上親自使用並體驗到產品的效果這件事來的重要。

「我覺得不管什麼東西都是一樣的道理，只要商品真正優質、有效，口碑就會透過人們的口耳相傳而傳遞出去。自己用了覺得不錯的東西，都會想要推薦給所愛的人或重視的人，當然工作也是一樣。對我來說，緣分是非常重要的，人生一路走來，很多體驗過的事情、相遇過的人以及彼此的連結，直到現在，還有以後開展的未來，從信任的人那裡流傳出來，再自然而然地分享傳承下去，這些事我認為極為重要。如果將『精油』當成一種工具，讓維繫人與人之間感情的笑容不斷地散播出去，傳送到每個角落，真的是一件非常難能可貴的事情。」



芳香調理技術 自我保健的最佳工具

擁有健康活力人生的基石就是長期培養有益健康的生活習慣，
也就是dōTERRA美商多特瑞「養身金字塔」的六項原則。

現今環境潛藏許多威脅，不知何時才能解除危機，
做好自我保健是最根本的方法，芳香調理技術能為自我保健帶來許多長久的助益。

大部分的人認為自我保健多半是不需要特別訴諸專業學習，而以擴香、稀釋塗抹精油來解決問題即可。近期的研究證實，芳香調理技術是一種非常獨特且效果強大的精油使用方式，是我們應該要學習的一門自我保健知識。依 dōTERRA 美商多特瑞科學家所進行的初步試驗結果看來，人們才剛開始了解芳香調理技術提升健康的非凡功效。

大衛·希爾博士根據自身在精油搭配功效以及塗抹精油之撫觸的經驗中，發展出一套「芳香調理技術」，當時此一技術結合了臨床經驗以及有限的科學研究資訊。推廣芳香調理技術十餘年來，關於精油與人體撫觸以及兩者結合的研究已經不斷證實其對於短期與長期健康之要素皆具有正面的影響。

有效提升健康狀態

觸覺是人類最早發展的溝通方式，亦經科學證實其在身心健康方面的功效。試驗性研究指出當兩者結合時，芳香調理和撫觸能維護正常的功能以及身心健康的狀態^{1,2}。臨床試驗也顯示，芳香調理技術精油配方結合撫觸之後能幫助減緩肌肉緊繃³。其他臨床與試驗性研究也認為，塗抹精油等撫觸過程是平靜和促進放鬆的方法⁴。

增進防護功能

臨床試驗指出，單單是撫觸就能維護防護系統的正常功能⁵。試驗性研究及臨床研究都顯示塗抹精油具有相似的功效^{6,7}。短期與長期看來，像芳香調理技術這樣結合精油與撫觸的使用方式是擁有理想健康的基礎。

正面的情緒功效

體驗過芳香調理技術的人一定無法言喻它所帶來的舒坦暢快。精油和撫觸帶來的提振效果也許並不需要任何研究就能證實，不過仍有許多相關的討論可供參考。近期研究更提出有利的證據，證實伴隨撫觸的塗抹精油方式比起嗅吸精油香氣在促進情緒健康上擁有更強大的功效⁸，此一結合已顯示能快速地提振並正面影響情緒⁹。雖然現今關於人們經歷情緒功效的科學證據與日俱增，但對於其中的機制與原因我們仍處於初步理解的階段。dōTERRA 美商多特瑞的科學家正努力發展更多完整的芳香調理技術和手部芳香調理的功效以其能深入了解這其中的奧妙。

如果你尚未感受過芳香調理技術的效益，現在就可以報名參加所在地區的各種課程，親自體驗其多樣的功效。

目前 dōTERRA 美商多特瑞科學家所致力研究正是關於芳香調理技術之長遠功效的第一手科學發表文獻，我們很開心能在未來與大家陸續分享這些寶貴的資訊。🌿

參考文獻

1. Chang K. and Shen C. Aromatherapy benefits Autonomic nervous system regulation for elementary school faculty in Taiwan. Evidence Based Complementary and Alternative Medicine. 2011. doi: 10.1155/2011/946537.
2. Kuriyama H, et al. Immunological and psychological benefits of aromatherapy massage. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. 2005;2(2):179-184.
3. Ou M, et al. The effectiveness of essential oils for patients with neck pain: a randomized controlled study. Journal of Alternative and Complementary Medicine. 2014;20(10):771-779.
4. Guimarães A, Quintans J, and Quintans-Júnior L. Monoterpenes with analgesic activity - a systematic review: Monoterpenes with analgesic activity. Phytotherapy Research. 2013;27(1):1-15.
5. Rapaport M, Schettler P, and Breese C. A preliminary study of the effects of a single session of Swedish massage on hypothalamic-pituitary-adrenal and immune function in normal individuals. Journal of Alternative and Complementary Medicine. 2010;16(10):1079-1088.
6. Field T. Massage therapy research review. Complementary Therapies in Clinical Practice. 2016;24:19-31.
7. Atsumi T, Tonosaki K. Smelling lavender and rosemary increases free radical scavenging activity and decreases cortisol level in saliva. Psychiatry Research. 2007;150(1):89-96.
8. Sanchez-Vidana D, et al. The effectiveness of aromatherapy for depressive symptoms: A systematic review. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine. 2017. doi: 10.1155/2017/5869315.
9. Hongratanaworakit T. Stimulating effect of aromatherapy massage with jasmine oil. Nat Prod Commun. 2010;5(1):157-62.



冬季增強防護力7招

文／潔西卡·荷索（兒科醫師暨 ABIHM 委員會認證之整體醫學醫師）
Dr. Jessica Herzog, MD, FAAP, ABIHM

世界上大多數的地區，冬天時陽光較不充足、溫度也普遍較低，加上寒流來襲或下雪更常會造成健康的問題。以下提供 7 個於冬季期間增強防護力的方法。

1. 注重維生素 D 的補充

維生素 D 也被稱為陽光維生素，冬季時維生素 D 含量經常會下降。在許多主要的防護系統功能上，維生素 D 更是至關重要。維生素 D 缺乏會影響人體健康，造成抵抗力不佳以及情緒低落，可請醫師協助檢查身體維生素 D 的含量（最低應落在 50 ~ 70 nmol/L 之間）以了解自身的狀況。依照各人健康情形的不同，含量也可能需要往上調整。

2. 增加攝取蔬果的種類與顏色

健康的飲食是無可取代的！植物營養素 (Phytonutrient) 是蔬果顏色背後的關鍵。攝取不同顏色的蔬果能增加防護力，像是維生素 C 與維生素 A。當防護系統正在保護身體時，會需要比平常健康狀態下更多的維生素 C。維生素 A 與維生素 D 不同，它存在於多種食物中尤其是柑橘和綠色蔬菜，維生素 A 以維護視力著稱，亦有助於健康、提升肌膚健康。

鋅是皮膚、消化和防禦力所需的礦物質，在某些食物中如：南瓜子便含有鋅。身體不適時，會需要攝取更多的鋅與維生素 C。除了要了解自己的維生素 D 含量外，也可要求醫生幫你檢測 RBC 鋅（紅血球鋅含量）和維生素 A 的含量。理想的情況應為參考數值的中間值或最高含量。根據醫生的經驗，身體頻繁出現狀況的病患，常常低於健康數值。適量使用營養補充品，是攝取能維持身體健康防護功能所需之維生素與礦物質的最佳起步。

3. 每天使用具有保衛防護功效的精油

可在房間或各種活動空間內擴香具有保衛功效的精油如丁香、牛至、桂皮、古巴香脂、西洋蓍草，來強化身體的防護機制，也可以稀釋後塗抹於自己和孩子的足底。

4. 養成洗手的習慣

冬季時首重保持個人清潔與衛生。尤其常前往公共場合、人多的地方，會觸碰到可能有病菌殘留的物品等，例如公車手把、電梯按鈕更需特別注意。洗手是維持健康的防護功能最簡單卻也是最重要的方法。每天使用保衛複方潔手凝露，享有更完整的清潔功效。

5. 睡眠充足

睡眠不足會抑制人體的防護功能。試著每晚至少睡 7 ~ 8 小時，孩童與青少年則需要更多休息，感到身體不適時也需要較多的睡眠。睡前幾小時先關閉所有電子產品，為健康的生活作息建立良好的睡眠環境。如果需要，可使用薰衣草、岩蘭草或伊蘭伊蘭精油，帶來更好的睡眠品質。

6. 運動

養成固定的運動習慣能帶來無數的功效，包括調節血糖、皮質醇和其他體內的化學運作，這些好處能打造一個更健康、強壯的身體與防護系統。建議每周至少 3 次、維持 30 分鐘以上的運動，包含走路、間歇或肌力訓練、有氧運動等等。找到最適合自己的運動方式。

7. 放鬆與靜坐

皮質醇是壓力荷爾蒙的來源之一，也是影響健康的另一個因素。靜坐與深呼吸是去除壓力的好方法，許多精油也都非常適合放鬆及紓壓。最受大家喜愛的有乳香、雪松、香蜂草、苦橙葉以及快樂鼠尾草精油。🌿



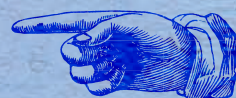
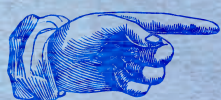
參考文獻

Vitamin D: a new anti-infective agent?
Ann N Y Acad Sci. 2014 May;1317:76-83. doi: 10.1111/nyas.12321.
Epub 2014 Mar 4.

Immune-enhancing role of vitamin C and zinc and effect on clinical conditions.
Ann Nutr Metab. 2006;50(2):85-94. Epub 2005 Dec 21.

Protective essential oil attenuates influenza virus infection: an in vitro study in MDCK cells.
BMC Complement Altern Med. 2010 Nov 15;10:69. doi: 10.1186/1472-6882-10-69.

破除男性的
精油迷思



for

MEN



精油不是女性的專利？

一般大眾似乎都認為精油是女性的產品，但是你知道嗎，歷史上不乏男性使用精油的記載。埃及王朝盛世之際，只有男性祭司才擁有使用芳香精油的特權。那麼為何到今日會有這樣的轉變呢？是什麼原因讓現代男性變得與古代祖先不一樣了？透過了解精油的刻板印象，能幫助我們解開這些疑慮甚至改變觀點。



❌ 「我試過一次但沒有效。」

精油是一種生活習慣而不是立竿見影的特效產品。如同運動一樣，不會只做一次就能神奇地立即改變我們，只使用一次精油也不會驚人地迅速調理健康。雖然我們只運動一次或只使用了一次精油，仍舊能獲得效果，但這樣的改變相當微小以至於無法察覺。如同想要提升整體的健康一樣，精油必須決心投入要長期使用才能看到效果。

❌ 「精油只是好聞而已。」

精油的氣味吸引著許多人，但精油的效果絕不僅止於此。擁有「CPTG® 專業純正調理級認證」的精油為全天然萃取，以最自然的方法發揮功效，幫助提升整體健康，不只擁有怡人的香氣，精油對人體也非常好。何不自己試試看，見證它的功效！

❌ 「分享精油並不是真正的事業，只是先生不在家時太太的消遣。」

有些人對於分享精油事業抱持著不以為意的態度，然而當獲得收入時，男性才會開始產生興趣。健康倡導者約翰·布施四世 (John Busch IV) 一開始對分享精油這個事業也和其他男性一樣充滿懷疑，直到他全心全意投入後，才開始看到成果。他說道：「我幾乎每天都在說我有多感謝當初自己的懷疑是錯的。不相信精油能幫助我的女兒、不相信我的太太投入分享精油事業能夠成功，也不相信精油能為我這個大男人帶來什麼幫助。如果古代的帝王與統治者都能從精油中獲益，那麼有什麼理由說，精油在這個時代無法為人們帶來強大的效果？」

❌ 「與另一半一起投入分享精油的事業非常困難。」

這是很常見的刻板印象，不只是精油產業而已。其實到底是困難還是容易，終究取決於你的態度。健康倡導者錢德勒·費賽特 (Chandler Fausett) 說道：「感謝上天，因為精油我和太太才能一起投入分享精油的事業而且相當密切地合作。我們會一起討論想要達成的目標、分配每個人的責任，每周還會彼此評估我們的進度。這是一個非常適合伴侶共同投入的事業。」

❌ 「精油只是一陣熱潮。」

打從人類記錄歷史以來，就開始使用精油。近代精油的興盛有許多原因，包括精油種類的多樣性、更可靠的精油功效科學佐證以及精油使用者經驗的普及。精油的使用可謂蓄勢待發。

本文所提只是一部分男性對精油會有的刻板印象。那麼為什麼今日的男性與自己以前的祖先的認知會有這麼大的落差呢？很可能是缺乏相關知識以及嚴格遵守男性的社會期待。不過，要破除上述以及其他的刻板印象其實很簡單——就是「試試看」，給精油一個機會。不要任由其他人幫你決定，而是透過自己的親身經歷去認識精油，如此方能培養自己對精油的正確觀點，甚至改變錯誤的想法，最終你會發現，每個人都能從日常生活中使用精油並獲得許多助益。◌



古巴香脂的 美好效益


古巴香脂樹巨大高聳，生長在南美熱帶雨林區，可成長至30公尺的高度。自其樹脂中萃取出精油，獨特的芳香化合物結構能為身心帶來全面性的良好效益。在16世紀古巴香脂已被巴西北部及東北部的原住民應用於傳統健康用途，類似黑胡椒精油，香氣可被用來舒緩焦慮，也被用於皮膚保養，讓膚質變得光滑透亮。古巴香脂的地位相當於中東的乳香，功效十分類似，因此被稱為「南美的乳香」。

古巴香脂是目前我們所知含有最大量β-石竹烯的精油，含有超過50%的β-石竹烯(Beta-Caryophyllene)。研究指出，這種特定的化學成分有許多深遠的好處，和大麻素CBD(cannabinoid)有類似特質的成分，能帶來健康的防禦機制、緩解不適感受、讓心情維持正向積極以及放鬆的功效。古巴香脂也被廣泛用於護膚產品，包括香皂、乳霜、乳液和香水。古巴香脂更是手部芳香調理技術試驗中的主要精油之一，此試驗進一步證實它有強大的舒緩特性。

愈來愈多的研究及綜合分析統整了古巴香脂的

強大健康效益。2018年有文獻回顧分析了42篇於2014～2017年間發表的研究數據，並且被發表在巴西的Thieme期刊上。此分析主要包含局部塗抹，同時也涵蓋古巴香脂在擴香上的研究。尤其是古巴香脂促進適當的防禦機制、肌膚調理與整體健康的相關研究與日俱增。

古巴香脂精油也被證明對口腔、牙齒保健有幫助。一項發表在《巴西牙科雜誌》(Brazilian Dental Journal)上的研究指出，古巴香脂精油能夠阻止細菌繁殖，特別是會導致蛀牙的變形鏈球菌。因此，配合正確的刷牙習慣，古巴香脂精油可預防蛀牙。

綜合以上的研究顯示，古巴香脂精油有如此多樣、令人驚訝的健康益處，從今天起，趕快將它列入你的常備精油中吧！

參考文獻


Ferro M, et al. Meta-analysis on Copaiba Oil: Its Functions in Metabolism and Its Properties as an Anti-inflammatory Agent. *Thieme*. 2018. DOI:10.1055/s-0038-1669390.



健康是身、心、靈完整的結合——
深刻體悟我們所為、所思、
所感與所信的一切，
都會影響我們生命的幸福感。

釋放壓力情緒 追求快樂的事

面對工作壓力、生活忙碌、知識焦慮、社群信息轟炸的輪番登場，讓現代人疲於應付，情緒也跟著起伏不定、難以平靜，甚至影響健康和日常生活。想要釋放負面情緒和壓力、讓心情更美麗，說來簡單，可是逆境總是三不五時來擾亂，生活中的不如意更是家常便飯，追求身心靈的健康與快樂似乎愈來愈難。

其實，好心情就跟好身材一樣，也是需要方法和訓練的。人本來就有情緒，若沒有學著好好調適，就擺脫不了壞心情。透過管理情緒和壓力非常有效的工具—精油，能幫助我們擁有正念覺察的能力，獲得身心真正的平衡，輕鬆掌握快樂密碼！讓我們一起擁抱大地的禮物“油”學去！

一天的好心情 從精油開始



文／潔西卡·荷索
(兒科醫師)

Dr. Jessica Herzog,
MD, FAAP, ABIHM

每個人都可以使用精油，不分男女老幼皆能從中獲益。每天以非常簡單的方式使用精油來照顧身體與心靈，能讓你擁有更健康、更平衡與快樂的生活。

現今持續不斷的科學研究已幫助我們更加了解每種精油和各種成分的效用，醫學界也更重視這些在傳統醫療外另一種天然且純粹的方法。在1990年代初期，大量的研究幫助生物學家更了解人們對精油香氣的反應，這些研究也證實了古文明祖先早已實踐的方法——精油能影響身心，尤其是情緒的變化以及調節的功效。雖然關於情緒的研究仍有許多未解之謎，不過我們知道氣味和情緒確實有關聯，因為這個連結，我們可因此得知精油芳香調理對於管理情緒和提振心情是相當有用的工具。



當情緒與精油相遇

在這個步調快速又高度競爭、資訊爆炸的社會，使用精油是減少壓力、平衡情緒的方法之一，在家中擴香精油是營造放鬆寧靜氛圍非常好的方式。嗅覺是影響大腦和情緒最直接的管道，大部分的人想到某種氣味時就能回到兒時最珍貴的回憶中。也許特定的香氣能讓你想起外婆最拿手的糕點或者她的香水，又或者是庭院中的小園地或陽台盆栽。這些例子說明了香氣進入我們的鼻腔後，觸發嗅球中的神經 (olfactory bulb)，並由邊緣系統 (人類的情緒中樞) 再由大腦的其餘部分 (將情感和記憶結合在一起) 進行處理。以下和大家分享兩種營造寧靜氛圍的方法。

首先，在每個地方擴香精油，隨時利用它們的特性來積極管理情緒。在廚房或客廳擴香精油，能提升居家生活或招待客人時的良好氣氛。在臥室擴香則能幫助帶來安穩的睡眠。於工作室或書房擴香則可以減緩緊張感、集中注意力。受到許多精油愛好者愛用的「芳香調理心情套裝」，針對各種情緒有不同的使用配方，很適合忙碌的現代人時時保持最佳的情緒。

第二，建立新的香氣與情緒之連結。例如在每一次的生日宴會上皆擴香同一款的精油，或者選擇一款適合節慶的精油香氛於派對上擴香。你也可以在車上準備好擴香用品，開車出遊時感受持續散發的香氣。睡前為孩子們準備一款舒緩的精油，像是薰衣草，利用這些方式稍微調整一下生活習慣，就能利用精油獲得愉悅和放鬆並建立新的連結。



居家精油使用必備

另外，還要推薦給大家一個很棒的天然保健提案：使用「家庭保健精油套裝」。這款套裝包含了10種「來自大地的禮物」最受歡迎的精油，可為身體和情緒提供更好的健康與和諧，更是市場上歷久不衰、無可取代的經典套裝，成為許多家庭中必備的天然保健日常用品。使用或分享這些珍貴、純粹且強效的精油，不僅讓自己充滿能量並付諸行動，更可以在現今潛藏威脅的環境中，保護你和家人的健康。



乳香精油

「當你不知道選擇什麼精油時，用乳香就對了！」乳香被譽為最珍貴的精油之一，具有非凡的外用益處。做為精油之王，無論擴香、嗅吸或塗抹，都能帶來安定、放鬆、滿足及維持健康感，並幫助舒緩及平衡情緒波動。這是最喜歡的單方精油。

薰衣草精油

薰衣草的香氛及調理的好處不勝枚舉，是最常用來減緩肌膚不適及幫助肌膚迅速修復的精油。嗅吸薰衣草可獲得舒壓及安寧的睡眠，於室內擴香有助營造放鬆的環境。我兒子最喜歡薰衣草精油，晚上時總愛用它擴香及稀釋塗抹在腳底，獲得平靜感受。

檸檬精油

檸檬精油具有多種功能及用途，是有效的天然清潔用品，可做為天然的清潔劑，淨化空間以及家中各式表面，也可以消除惱人的異味，並幫助獲得清新感受。擴香時帶來提振的香氣，能使人充滿活力並能促進積極正面的情緒。

具有保衛功效的精油

結合了野橘、丁香、桂皮、尤加利和迷迭香精油的獨特配方，具有保衛功效，可提升健康防禦力並對抗環境與季節性的威脅。每天用來清潔居家環境，能加強防護效果並提供潔淨和淨化效益。這也是我最喜歡的精油配方，因為它讓每個人都能掌握自身的健康需求並真正看到效果，我沒有一天不使用它。

具有舒緩功效的精油

運動前後或工作一整天後，能減緩疲勞與不適。使用含冬青、樟樹、薄荷、伊蘭伊蘭、永久花、藍艾菊、德國洋甘菊及桂花精油的配方，可以帶來深入且持續的舒緩、放鬆效果。對於偶發性的疲倦、不舒服，能提供立即性的安撫及緩解。一天結束時我總會用它滴入掌心深吸香氣，釋放情緒壓力。

薄荷精油

薄荷精油用途極廣，有使人精神一振的作用，對於長途開車或熬夜工作者不可或缺，為疲憊的心靈注入活力。薄荷經常被添加於牙膏及漱口水中來幫助口腔清新及健康。塗抹於身體不適處能舒緩緊繃。薄荷一直是最熱銷的精油產品之一。

牛至精油

牛至精油所含的酚類是良好的防護成分，具有淨化和提升防禦的效果，非常適合在季節性威脅較高或需要增進防護力時隨身攜帶、加強使用。請記得這款精油會對肌膚帶來溫熱感，若要塗抹在肌膚上，請先以分餾椰子油稀釋。

茶樹精油

以其淨化的效用聞名，具有潔淨和活化肌膚的能力，所以一直是受人重視的精油。常被用於調理和舒緩輕微的肌膚不適，也被廣泛用於頭皮護理。當季節威脅性較高時，使用茶樹精油以增強肌膚防護力，也可用在居家表面以對抗環境威脅。

帶來順暢清新感受的精油

包含月桂葉、薄荷、尤加利、茶樹、檸檬、桉油樟羅文莎葉、羅文莎葉及豆蔻的卓越配方，可給人順暢清新的感受，塗抹有助於淨化及緩解疲累。令人愉悅的氣味可以撫平情緒，夜晚擴香幫助擁有舒適的睡眠。沐浴或運動前可稀釋塗抹於胸口，提振精神、活絡感官並促進深層的呼吸。

帶來樂活感受的精油

集合生薑、薄荷、龍艾、甜茴香、胡荽、藏茴香和大茴香等植物成分的配方，全家人都可以安心使用，以分餾椰子油稀釋後局部塗抹，用健康、自然、溫柔的方式來舒緩不適。在長途飛行或公路旅行之前，稀釋塗抹於腹部，香氛可以幫助獲得清新、清爽感受。o



追求內心真正的平靜

正念覺察 擁抱快樂的事

尋求心靈的平靜與順應季節變化做好調適的關鍵，
都與積極主動地保持自己的心理健康有關，
透過「正念覺察」(mindfulness) 便可以比以往更容易且更科學的獲得驗證。

什麼是正念覺察？

聽起來很簡單，道理人人可懂，但執行起來卻相當困難。進行自我覺察是指以更高的境界面對自己的當下，敏銳地意識到身處的環境以及正在做的事情，同時也要能回應周遭事物。對某些人來說，這種高度意識集中的狀態是與生俱來的能力，但對某些人而言，必須透過鍛鍊才能獲得。以下有些方法可以幫助我們培養這種專注於「活在當下」的能力。

1. 呼吸：

練習正念覺察，可以從將意識集中於日常生活最根本的活動開始。我們都認為，呼吸是與生俱來的，但實際上並非如此。提升正念覺察能力的第一步，就是意識到何時吸氣以及何時有目的地吐氣。將所有的注意力集中在人類最基本的機能—呼吸上，可以提高你對當下的感知。

2. 冥想：

冥想的方法有很多，每一種方法最終的目標都是為了達到內心穩定與平衡的狀態。而關鍵是要使自己處於專注、察覺和意識集中的環境與位置。



找一個安穩寧靜的地方坐下來，設定冥想時間，讓心思集中在呼吸上，並注意你思緒漫遊的時間與方向。冥想是讓自己聽到內心聲音的管道，就像是清空心裡的情緒垃圾、幫心靈做運動。

3. 瑜珈：

正念覺察也包括心靈和身體之間的連結。將高度集中的意識與身體的活動加以結合，是培養更強的自我感知以及促進整體身心健康最有效的方法之一。瑜珈鍛鍊本質上就是在獲得身心互通聯繫的狀態，臨床研究也顯示，定期練習瑜珈有助於提升情緒與生活中的社會心理品質¹。在瑜珈體位的轉換之

間，專注於自身的呼吸與身心的連結。進行每個姿勢伸展時，請觀察你的感受以及思維的流動，而非僅僅是完成動作而已。隨著練習的進行，意念思緒會逐漸慢下來，而平靜、愉悅和完整的自然狀態會變得明顯。關於你與一切生命的源頭之關聯更大的認知便會覺醒。

正念覺察的相關研究

以科學的方式驗證「正念覺察」的效用是當代科學最熱門的研究領域之一。每種科學研究的資料庫可能有所不同，若以生物醫學資料庫PubMed為例，1997年關於正念覺察的臨床試驗少於10個，如今卻有將近500個²。正念覺察在心理健康上所發揮的深遠效應也是廣泛研究的主題，2019年一項回顧研究針對正念覺察於心理健康和整體生活品質功效的益處，提出了強而有力的證據³。

有趣的是，關於身體健康效益的證明也極具說服力。近期由哈佛大學所進行的一項臨床研究發現，正念冥想可引發效果深遠的表現^{4,5}。

正念覺察是一種個體差異極大且因人而異的訓練，但仍舊有一些通用的方法可以幫助你練習。近期的調查指出，高達三分之一的美國成年人曾經使用引導式冥想的手機應用程式 (APP)⁶。臨床證據顯示，聆聽音樂可以幫助我們回到神經系統最原初的狀態，因而更能沉浸在當下的時刻⁷。其他臨床證據也指出，定期補充神經傳導物質GABA (γ-氨基丁酸) 可能會改善生物標誌物的平靜度⁸。此外最近的臨床結果也顯示，正念冥想最理想的輔助工具就是芳香精油的使用⁹。

如何在正念覺察的練習中，使用令人快樂又釋然的精油配方？

選擇使用具有舒壓功效、令人快樂又釋然的精油配方是幫助提升正念覺察的好方法，它是專門為釋放日常生活壓力而調配的芳香減壓聖品。這款配方結合了數種以平靜特性著稱的精油，為正念覺察練習時提供了完美的芳香輔助效用。這款可令人快樂又釋然、釋放壓力的精油配方，是專門針對在正念覺察的旅程上幫助你集中意識、專注自我內心的感受而設計，一瓶即擁有8大植物精萃包括：薰衣草、橙花、木蘭花、迷迭香、楓香、古巴香脂、野橘、綠薄荷，是每日舒緩壓力、擺脫負面與情緒調理的最佳選擇。

當你感到深深憂傷、茫然不知所措，試過一些方法卻徒勞無功時，不妨擴香這款功效強大的精油配方，讓身心和諧開展、壓力一掃而空，遠離消極漩渦，放下煩憂，找回自我。現在，就透過呼吸、冥想和瑜珈邁向終生的身心健康吧！🧘

三種有效培養專注於「活在當下」能力的練習：



呼吸



冥想



瑜珈

參考文獻

1. Bazzano, A., et al. (2018). Effect of mindfulness and yoga on quality of life for elementary school students and teachers: Results of a randomized controlled school-based study. *Psychology Research and Behavior Management*, 11, 81–89.
2. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>.
3. Wielgosz, J., et al. (2019). Mindfulness meditation and psychopathology. *Annual Reviews in Clinical Psychology*, 15, 285–316.
4. Bhasin, M., et al. (2018). Specific transcriptome changes associated with blood pressure reduction in hypertensive patients after relaxation response training. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(5), 486–504.
5. Hilton, L., et al. (2017). Mindfulness meditation for chronic pain: Systematic review and meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(2), 199–213.
6. Zantal-Weiner, A. (2018). Million-dollar mindfulness: How many people use meditation apps? Hubspot. Retrieved from <https://blog.hubspot.com/marketing/million-dollar-mindfulness-meditation-apps>.
7. Sridharan, D., et al. (2008). A critical role for the right fronto-insular cortex in switching between central-executive and default-mode networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 105(34), 12569–12574.
8. Yoto, A., et al. (2012). Oral intake of γ-aminobutyric acid affects mood and activities of central nervous system during stressed condition induced by mental tasks. *Amino Acids*, 43(3), 1331–1337.
9. Soto-Vasquez, M., & Alvarado-Garcia, P. (2017). Aromatherapy with two essential oils from *Satureja* genre and mindfulness meditation to reduce anxiety in humans. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 7(1), 121–125.

重整自我 享受放鬆 31天



壓力是生活中無可避免的一部分，最重要的是你如何面對它。歲末年終之後，嶄新的一年即將開始，不僅要許下新的願望，更是調整自己、重新出發的好時機。運用12月份的行事曆，與大家分享31個重整自我、獲得心靈平靜的方法，享受一下放鬆自在的31天。



S
日

M
一

T
二

W
三

T
四

F
五

S
六

		每天寫 感謝日記	擴香薰衣草精油 或岩蘭草精油	這天關閉所有 的電子產品	早晨與傍晚 拉筋伸展	著手進行個人 或家庭計畫
		1	2	3	4	5
聆聽喜愛的 音樂	於戶外享受 寧靜的散步	學習新事物	事先規劃 早晨要做的 事務	減少或戒除 咖啡因攝取	一日行善	享受 30 分鐘 的按摩
6	7	8	9	10	11	12
專注日常生活 中正面的事物	享受更均衡 的飲食	拋開負面思考	外出跑步	按時食用 「每日保健 活力套裝」	撥空陪伴家人	懂得取捨， 適時說不
13	14	15	16	17	18	19
享受一堂 瑜珈課	撥出時間 深呼吸幾次	與寵物共享 美好時光	為他人進行 手部芳香調理 技術	調整睡眠時 間與習慣	聯繫心中掛念 的友人或家人	花 20 分鐘 讀一本書
20	21	22	23	24	25	26
停止一心多用	與內心的需求 對話	走到室外， 整理花園或 栽種花草	撥出一天清除 雜物與清潔環境	思考今天完成 的任務		
27	28	29	30	31		0

3招好習慣 健康超前部署

文／大衛·史特爾（牙醫師、理學碩士、醫學碩士）
Dr. David Steuer, DMD, MS, MMSc

病患時常會向醫療專業人士請教增進健康的方法，遺憾的是，多數建議都是等到疾病發生或面臨健康狀況時才被提出。和這些先有問題、後提供解決方案的「治療」相比，「預防」最傑出的地方在於帶來更全面的効果。也就是說僅僅只是採取一些防範措施就能影響後面引發的許多結果。預防原本就有強大的力量也是正當合理的手段。生活方式的改變及習慣的養成，可以讓我們的健康大大不同，而不好的習慣很容易阻礙身體正常的運作，反之亦然。所以我們必須將更多心力放在強大又有效的健康習慣上。一連串生活方式的選擇最終會造就健康人生的好壞成果，可能是亡羊補牢，也或許是防患未然，你，想要選擇哪一種？

當父母親或醫療人員花太多時間在治療與修復上，而不是在預防與保健時，便會常常看到家中成員或是病患出現身體不適。為了要強化預防與保健的重要性，健康中心、工作環境與居家生活皆需準備就緒。以下方法有助於個人實踐以及每個家庭建立更健康的生活習慣：



TIP
1

好習慣一 攝取好的油脂 補充活力與能量

我們的身體需要靠食物來攝取無法自行製造的養分，必需脂肪酸就是其中之一。當必需脂肪酸不足時，身體機能便會下降，攝取Omega-3必需脂肪酸 (DHA和EPA) 能維持健康。遺憾的是，大多數人因為生活忙碌而傾向食用含有許多不利身體健康的Omega-6的飲食，例如速食、加工食品等，為了促進健康，我們每日必須食用正確份量、好的必需脂肪酸。「每日保健活力套裝」提供我們所需的營養，是忙碌現代人追求健康青春人生的首選。





「以保衛系列產品來進行每天的口腔護理，不只有益於口氣清新，還能促進牙齒的健康。每天使用保衛複方淨白牙膏來清潔牙齒，再將一滴丁香精油滴在牙刷上輕刷舌頭。每個人，尤其是接受你親吻的家人，一定會充滿感謝！」



TIP 2

好習慣二 給自己時間 放鬆與舒壓

在我執業的地方，我會擴香野橘、葡萄柚精油和其他能安撫情緒的柑橘類精油來淨化消毒氣味以及所引起的負面情緒。因為情緒緊張且心煩意亂的人幾乎都會血壓偏高、脈搏過快且呼吸急促、汗流不止或皮膚濕黏，這些因素不僅會造成令人難以忍受的工作環境，還會給予病患品質低落的就醫經驗。僅僅擴香柑橘類精油，我們便看到了這些狀況的轉變而且效果相當驚人！這些變化都能在醫院發生，那麼相信在居家環境中也會有同樣的功效，擴香精油能打造一個適合讀書、思考以及進入夢鄉的環境。

適合放鬆的 精油



野橘

葡萄柚

佛手柑

TIP 3

好習慣三 利用精油清潔 遠離有害威脅

所有的居家環境都充斥著可能侵害我們健康的防護系統的物質，因此清潔工作不能輕忽。擁有清潔特性的精油有很多，像是檸檬、萊姆、沒藥和牛至精油，就算不能徹底消除殆盡也能有效減少那些有害因子。許多研究顯示，精油可以降低我們在日常生活中會接觸到的各種表面、空氣甚至是有水的環境中的有害物質。將具有清潔、淨化功效的精油稀釋裝入噴霧瓶中，可做為潔淨各種表面的有效方法，這類的精油也可於候診區、會議室或是諮詢櫃檯等不同環境中擴香。身為父親與醫生的角色，依循著自身的科學專業與實際經驗，我選擇將天然保健方法融入家人與病患所需的健康照護。輕鬆簡單地將高品質的營養補充品與精油納入每日的自我保健中，我們就能強化健康、調適情緒並遠離有害物質。o

適合清潔的 精油



沒藥

山雞椒

檸檬

萊姆

牛至

Hygge 為自己打造 丹麥式幸福

也許你曾經聽過一個不是很熟悉的詞：「Hygge」（音ㄏㄩㄝ·ㄍㄩ）。它的意思很難解釋，因為這個丹麥語沒有直接的翻譯。不過沒關係，簡單來說它的重點在於一種幸福感。

「Hygge」源自於丹麥的新生活風格，代表簡單幸福的生活型態。丹麥式生活可以看到許多象徵，從燭光、熱巧克力、紅酒、糕點，到羊毛毯、毛襪、居家布置、與三五好友相聚、咖啡配上書籍的慵懶時光。丹麥人自然而然地融合了這些元素而成為一種生活態度，實踐簡單、美好的生活。

Hygge 讓人感受到溫暖、舒適，是一種慢活、氛圍、體驗，更是一種生活哲學。由於丹麥多次榮登全球最幸福國度的寶座，因此這股 Hygge 風潮正風靡全球，更成為許多人追求與嚮往的幸福指標。

Hygge 生活中更不可缺少情感的互動，例如創造親密關係、與你所愛的人心靈交流，並在小事中找到樂趣。有很多可以執行以及擁抱這個世界上最快樂的生活方式—丹麥式生活，而不單單只是將其看作是一種潮流而已。生活習慣簡單的改變，比如遠離電子產品、每週自己親手製作一碗湯、花時間親手寫信給朋友等等，都能讓你的生活變得更加 Hygge ！

不過不只是冬季才適合 Hygge 的生活方式，我們還可以從丹麥人那裡學習其他的方法，讓家中一年四季都更舒適與溫馨，洋溢著更濃厚的 Hygge 氛圍，例如佈置燭光（請見下一頁與大家分享的幸福密碼～香氛蠟燭）。〇

典型 Hygge 的物品包括
毛襪、蠟燭和一杯熱可可。



丹麥式幸福生活密碼—香氛蠟燭

問起丹麥人「Hygge」這個字（原意為溫暖舒適，現今已成為簡單、幸福、美好生活的代表名詞）會讓他們馬上聯想到的事物，最常得到的答案都是蠟燭。

蠟燭的光芒能改變家中的氛圍，為空間營造溫暖的情調與美好的回憶，進而享受燭光帶來的溫暖、希望與幸福感。

溫馨廚房—在廚房的流理台角落放上幾盞燈火搖曳的小蠟燭，能為節慶假期總會面臨要準備餐點的漫長過程中，帶來特別的氛圍。

角落藝術—不論是浴缸邊緣或是積滿塵埃的桌角，生活中不起眼的小角落都能透過熠熠燭火營造不一樣的居家風格。在這些小空間擺放蠟燭，增添家的溫馨與佈置的品味。

香氛空間—「Hygge」的最高境界就是以手工自製的精油香氛蠟燭取代芳香噴霧器。

試試右頁簡單的手工蠟燭DIY，讓全家人享受天然無毒的溫馨氣氛。大豆蠟燭不像煤油蠟燭會產生灰煙，也比動物性蠟燭持久。

大豆香氛蠟燭



需要的材料：

- 兩杯大豆蠟片
- 玻璃碗
- 平底鍋
- 木製湯匙
- 煮糖溫度計
- 喜愛的精油
- 適合蠟燭容器的燭芯
- 玻璃罐或其他容器
- 曬衣夾
- 剪刀

做法：

1. 於玻璃碗中放入大豆蠟片，隔水加熱至熔化。稍作攪拌，直至大豆蠟片變成液態流動狀。（亦可利用微波爐加熱蠟片，一次一分鐘逐次加熱至熔化）
2. 待液態蠟降溫至 120 度後再滴入 5 ~ 10 滴喜愛的精油。
3. 接著，先取一小匙的液態蠟放至玻璃罐容器底部中央。拿起燭芯以垂吊往下的方式讓燭芯浸於蠟中，記得選用適當長度的燭芯，才能使其連接容器底部。拉直燭芯直到蠟凝固為止，再以曬衣夾夾住燭芯，將曬衣夾往下移動、架放在容器上，以此保持燭芯直立於正中央。
4. 攪拌蠟使其呈現滑順質地，再緩慢倒入容器中。只需八分滿即可。
5. 靜置一晚待其凝固。隔天剪下多出的燭芯，並移除曬衣夾，你的大豆香氛蠟燭就完成囉！🍯



毛小孩 精油怎麼用？



你的家中有毛小孩嗎？現在有愈來愈多人非常寵愛著毛小孩，總是無微不至的照顧與呵護。當我們每一使用天然的精油來照顧自己的同時，也會希望能以最天然安全的方法照顧我們的毛小孩。

不過請記得，所有針對動物的使用建議皆來自於執業獸醫所組成的諮詢團隊之個人經驗，並沒有經過臨床試驗。因此請先諮詢你的獸醫以了解寵物的實際狀況。

擴香精油

在屋內擴香精油時，請將芳香噴霧器放在寵物無法觸及的地方，獸醫團隊建議選擇「加水型」的芳香噴霧器，以避免讓寵物不小心接觸到過多的精油。芳香噴霧器的精油用量會依照寵物體型大小、芳香噴霧器類別以及空間大小而有所不同。將芳香噴霧器置於通風的地方，並將門開啟保持暢通。

安全性

安全非常重要，讓任何寵物使用新的精油時，請慢慢來以評估它們的反應。請記住，大多數的寵物體型皆比人類小，外用時必須稀釋精油。如果你對如何為自己的寵物稀釋精油有疑問，請諮詢你的獸醫。有些精油無法為寵物帶來效益，以下是獸醫團隊建議避免讓貓和狗使用的精油種類。



不能讓貓與狗使用的精油：

- 茶樹
- 檸檬
- 冬青



不能讓貓使用的精油：

- 薄荷
- 綠薄荷

獸醫團隊發現，當上述這些精油做為複方精油的成分時，若以分餾椰子油稀釋或擴香，就能安全地讓毛小孩使用。

觀察你的毛小孩

雖然這個問題並不常見，不過精油仍有可能會讓寵物有不正常的生理反應。擴香新的精油時請注意毛小孩是否出現以下症狀：

- 流口水
- 喘氣
- 斜視
- 呼吸方式改變
- 倦怠
- 咳嗽

如果你的寵物開始出現以上症狀，請立即停止擴香，打開窗戶，帶寵物離開室內空間到有新鮮空氣的戶外。如果你為寵物塗抹新的精油，請注意是否有以下情形：

- 紅疹
- 搔癢
- 不停地舔舐或啃咬塗抹部位

如果出現以上的現象，可在該部位塗上基底油以稀釋精油。不要用水沖洗或在該部位塗抹任何其他精油。

排斥反應

你的寵物可能會排斥精油，出現這樣的反應行為包括打噴嚏、把頭轉開或離開擴香空間。如果你沒有發現毛小孩有任何排斥的行為，請在使用新的精油時再觀察它們的反應。

讓毛小孩使用精油

從日常的寵物照護中加入精油的使用，到以精油來解決偶發的健康問題，其實精油能為動物帶來許多好處。需謹記在心的是，每隻動物都是不一樣的，當你繼續學習相關知識並且持續讓毛小孩使用精油時，你會發現並找到最適合它們的精油。請記得如果你對家中寵物的狀況有任何問題，請務必諮詢你的獸醫。🐾

好點子札記

溫潤滋養身體油

含有豆蔻和野橘精油，這兩種精油皆能為肌膚帶來溫熱滋潤的效果。

材料：

- 30 毫升的玻璃罐
- 椰子油
- 6 滴豆蔻精油
- 6 滴野橘精油
- 攪拌棒

做法：

1. 在玻璃罐中裝滿椰子油，利用攪拌棒在中心挖空一個洞。
2. 將精油倒入洞中，攪拌至均勻。



暖暖潤膚膏

溫熱肌膚並保暖足部。

材料：

- 1/8 杯蜜蠟
- 1/3 杯椰子油
- 2 滴丁香精油
- 錫製空罐數個
- 豆蔻、肉桂和黑胡椒精油各 3 滴

做法：

1. 將蜜蠟與椰子油倒入小鍋中以中火加熱（或使用微波爐）。
2. 稍稍攪拌直到蜜蠟與椰子油熔化，靜置冷卻 1 分鐘。
3. 在錫罐中滴入精油，再慢慢倒入蜜蠟和椰子油的混合物，輕輕攪拌直至混合均勻。
4. 靜置冷卻，待凝固後，再塗抹肌膚使用。



揮別雙腳冰冷

穿上厚毛襪前，先在足部和小腿稀釋塗抹絲柏和天竺葵精油。迷人的香氣不僅喚醒感官，並讓雙腳保持溫暖。



抗寒妙方

冬天時以分餾椰子油稀釋生薑油後，塗抹在頸部後方能讓身體暖和，是非常好的保暖方法！



肌膚舒緩乳液

花朵類精油和草本類精油對肌膚和頭髮都有很好的效益，尤其適合在天氣乾燥時加強保濕，讓肌膚和頭髮更加健康。

將 10 滴廣藿香 + 5 滴薰衣草加入 150 毫升無香料的身體乳中，可滋潤肌膚，舒緩因乾燥引起的不適，並提升肌膚防禦力。◌



聖誕花環 DIY

如何讓家中充滿聖誕節的氣氛？利用精油空瓶就可以完成這款溫馨可愛又獨一無二的聖誕花環。只要運用你的想像力，在不同的節慶時都可以使用這個方法裝飾佈置環境。

叮叮噹！一起動手做

需要的材料：

精油空瓶（約 22 瓶）
紅色小鈴鐺
花環綠葉枝條
緞帶
膠水
油漆筆

做法：

1. 先製作完成一個花環底座，以利於將空的精油瓶黏於上面。
說明：以厚紙板剪出一個環狀底座。
2. 依照自己喜歡的方式擺放精油與鈴鐺，將它們一一固定黏於底座上。
3. 在花環頂端黏上一些綠葉枝條與莓果作裝飾，並在後方黏牢或綁上緞帶以方便懸掛。🎀



～小訣竅～

使用油漆筆在精油瓶身上畫一些圖樣或文字以增添美感，也可在精油空瓶中插入綠葉枝條增加趣味。

邀約在冬季

揪朋友一起動起來！

幾乎在每一篇關於運動的文章中，你都會看到這個建議：「找個一起運動的夥伴吧！」這個想法其實是有根據的，它絕非老生常談，是真的能發揮作用！根據研究指出，和朋友兩人或多人一起運動的族群比起獨自運動的個人，更能提升他們的訓練強度。

與朋友一起運動鍛鍊身體確實可以幫助提升動力並且讓自己完成目標，但你有沒有想過，這其實也是一種經營關係的方式。與他人一起運動也能有效地維繫情感，群體的氛圍能讓你們一起流汗、挑戰以及完成任務，而且讓你們有時間相互交流以及瞭解彼此，再加上你從運動中獲得的腦內啡 (endorphins) 有助於創造良好的關係。一起實現運動目標並互相打氣，是建立友誼的完美秘方。

無論你選擇跑步機還是公園，朋友的陪伴都會讓運動的經驗變得更愉快，來看看如何和朋友一起運動吧！

在公園裡做瑜珈。天氣好的時候，拿起你的瑜珈墊，和朋友一起享受戶外時光。可以報名坊間的相關課程，如果鄰近地區沒有，也可以自己展開課程。建立一個一起跑步的朋友群組，無論你是否本來就喜歡跑步還是需要一點額外的動力，建立一個跑步的群組是讓自己開始運動的好方法。要踏出家門可能不是那麼容易，但當你知道有一群朋友在起點等你時，就能產生動力。

回到大自然的懷抱。無論你住在哪兒，能在大自然裡享受運動的樂趣會讓人感到舒暢愉悅。享受新鮮的空氣、美麗的風景和朋友們的陪伴，可能會讓你忘記自己在運動。想獲得更多的鍛鍊，可以報名參加導覽式的健行，這樣你就可以在提高心率的同時，還能透過專家的解說瞭解野生動物與地形生態。

帶上孩子吧！有很多活動可以幫助我們走出家門，例如在自然環境中散步、玩飛盤、尋寶遊戲或足球比賽，這些只是一部份能讓整個家庭都動起來的簡單方法。邀請你的鄰居，大家準備不同的點心一起到附近公園裡聚餐、多多活動，不僅能建立友誼還能省去雇用保姆的費用。

如何邀請朋友 一起運動

珍妮佛·潘沙 (Jennifer Pansa) / 瑜珈老師


從與先生在海灘上練習氣功，到與好朋友在月光下做瑜伽，運動愛好者珍妮佛·潘沙 (Jennifer Pansa) 深深了解團體一起運動的效果。珍妮佛說：「團體的氛圍能有效產出激發和提升人們的集體氣場與能量，特別是當你感到疲憊或虛弱的時候。」

住在科羅拉多州時，珍妮佛會召集朋友前往他們最喜歡的一座山去健行，並在山頂進行集體冥想。珍妮佛的建議是：「簡單為主。目的地和從事的項目都不是重點，而是要讓參加的人獲得難忘的經驗。」

現在她住在南佛羅里達州，那裡十分炎熱與潮濕，珍妮佛喜歡在噴霧瓶中加入水和薄荷精油，如此一來，一群朋友就能在運動後緩和身心時享受到散發薄荷清爽香氣的噴霧。她也建議運動後，準備一些簡單零食，讓大家享受一下。「我最近開始和朋友們規劃『月光沙灘瑜珈』，真的非常有趣。我們應該會帶上零食，練完後在沙灘上放鬆，聽著海浪聲。」

身為分享精油的健康倡導者，珍妮佛喜歡在運動前與運動後都使用精油，並與朋友們分享她的最愛。她建議可以在進行團體運動時準備一瓶可以獲得順暢清新感受的精油，讓朋友們在運動前於胸口塗抹，幫助帶來清新舒暢、煥然一新。珍妮佛還喜歡在運動前後的暖身與收操中使用有舒緩功效的精油，她說道：「我會在頸部或其他因為前一天鍛鍊而需要舒緩的部位塗抹能幫助舒緩的精油。」

珍妮佛喜歡結合她所有熱愛的事物：健身、人群和精油。無論你是在公園、健身房還是在海灘，珍妮佛都鼓勵大家透過朋友的幫助提升自己的運動品質。〇

A smiling woman with dark hair tied back, wearing a dark top, is holding a small, clear glass bottle of Peppermint Essential Oil. The bottle has a blue label with the word 'Peppermint' in white. The background is a soft, out-of-focus outdoor setting with warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is positive and healthy.

「團體的氛圍相當有效，特別是當你感到疲憊或虛弱的時候。」



冷颼颼 肌膚保養水噹噹

冬天的冷空氣很容易對肌膚造成劇烈的傷害，低溫帶來的乾燥也會讓肌膚變得敏感與黯淡。即便如此，我們還是會常常忘了給肌膚額外的呵護，因為要特別花時間讓肌膚在寒冷的季節中獲得完善的照顧與保養並不容易。好在，有很多簡單又省時的方法可以幫助我們對付冬天常見的肌膚困擾。「精油肌膚保養系列」是展開日常肌膚保養的首選，你是否知道有哪些很棒的产品能解決冬季肌膚問題嗎？

保濕

是這個冬季
維持肌膚健康
最重要的工作。



❄️ 一舉兩得

在充滿節慶氛圍的這個季節，又到了歲末年終，忙碌到時間似乎不夠用，因此我們必須找出最有效率的肌膚保養產品與方法。規劃一個簡單、早晚都適用的保養方式，就能成功維持肌膚的健康。

★小訣竅：早晨起床時採用 Verage® 系列的四步驟—潔面凝膠、爽膚水、保濕精華露、保濕乳，在開始一天的各種工作前，先爭取時間保養你的肌膚，你會看見並感受到容光煥發的好氣色。

❄️ 加強補水

保濕是冬天維持肌膚健康最重要的工作。首先是飲用足夠的水分，因為冬季溫度低、少流汗、懶得活動，很容易讓人忘了時時補充水分。夏天過後天氣不再炎熱、口渴的感覺也消失，甚至有的人因為冬天常喝熱湯，就更忽略要喝水。養成每天多次喝水、攝取固定水量的習慣，你的肌膚絕對能感受到多喝水的功效。

❄️ 身體保濕

冬天全身肌膚的保濕當然不只是喝水而已，若要肌膚水潤，建議可使用舒活護手潤膚乳，不僅提供天然保濕感與滋潤，它富含 L22 專利成分配方能提升肌膚修護功能，強化保護力。至於手部保養，首推玫瑰護手乳，其富含珍貴的保加利亞玫瑰精油，滋潤、保濕更升級，擁有柔嫩、滑順與水潤，讓你舉手投足間都散發迷人香氣。

❄️ 臉部保濕

到了冬季，肌膚總是拉警報，該怎麼辦？讓臉部不缺水、不乾燥的兩個好方法如下：

❄️ 寒冬大缺水 ❄️

冬季氣候乾燥，皮膚缺水嚴重，非常容易脫皮，膚況更加粗糙，除了加強補水保濕之外，也需要用油脂類的產品，為肌膚增加一道防護，避免水分再次流失，也可抵禦環境的刺激與傷害。

青春無齡保濕霜 在基本保養後，別忘了使用青春無齡保濕霜，含有滋養肌膚的成分及活膚乳酸菌，為肌膚提供滋潤與營養，幫助減少細紋與皺紋，並能活化肌膚天然屏障。特別添加多種專業純正調理級精油成分，包含香氣馥郁的茉莉精油，給你由內而外最尊貴的呵護。睡前保養使用，更可以補足肌膚因一整天接觸冷空氣而造成水分流失。

❄️ 乾燥老得快 ❄️

空氣溫度低會加快皮膚水分的蒸發，使皮膚變得乾燥、暗沉無光澤，甚至出現乾裂的現象，導致肌膚的抵禦能力下降，加速皺紋的出現。

抗皺緊緻眼霜 眼周部位特別容易有紋路，到了冬季益加明顯。天天使用抗皺緊緻眼霜，其含有乳香、伊蘭伊蘭與藍艾菊精油，可改善眼周細嫩肌膚的老化現象，長期使用能撫平細紋與皺紋，提升肌膚緊緻度、預防老化。👁️





擺脫沉重 健康相隨

羅伯特·派瑞

身為五個孩子的爸爸，羅伯特不希望讓任何事情阻礙他擁有長久健康的人生。在家人的支持以及他自己想要成功管理健康體態的堅強意志力下，羅伯特開始執行「清迎新生活計畫」並督促自己超越了原本設定的目標。

最後一根稻草

執行「清迎新生活計畫」之前，羅伯特就已經認知到他的生活需要改變。他說：「我想要更健康，讓我跟五個女兒相處的時間可以更久。我爸爸 63 歲就過世了，那時我才 15 歲，我太太也是在她年紀還很輕的時候就失去父親。我的女兒從不認識她們的爺爺和外公，所以我不希望下一代經歷跟我們夫妻同樣的事。我想要看到我的女兒們長大、結婚、有她們自己的小孩。」

因為家人是羅伯特最強的動力，全家福照片更能夠激勵他付諸行動。他說：「我那時很討厭自己的樣子，去年聖誕節拍的全家福合照，我就佔了半張照片，我看起來糟透了，這是壓垮我的最後一根稻草。」羅



伯特下定決心開始執行「清迎新生活計畫」。

執行任務

羅伯特的妻子和孩子從一開始就非常支持他，他提到：「家人為了幫助我遠離口慾的享受，也跟著我放棄了很多美食享受。我太太喜歡烘焙麵包，三個月不吃麵包可能是我做過最困難的事。」羅伯特也跟同事說了自己的計畫和目標，有的人會常常提醒他，有的人則會誘惑他。他也很懷念吃美食的朋友聚餐活動，但努力靠著聚焦目標來克服這些念頭。

因為每天督促自己，羅伯特的動力增長，意志力也越來越強，他開始以非常重視的態度來看待自己的進展。他說：「一直到計畫結束前我每天都更專注，這方面我做得越來越好。當開始出現停滯時，我會更加督促自己、更努力健身、

吃的少一點。我在進行健康計畫，目標是關鍵，我知道我必須達成目標。」

彷彿重生

最後，羅伯特超越了他原先設定的目標，成果更好，他已經從裡到外改變了。他提到：「這是我這輩子到目前為止，嘗試過最長的一次飲食控制，過去我曾經靠坊間流行的方法來管理體重，效果不佳，但這次不一樣，這次真的是生活方式的改變。」許多人問羅伯特他是怎麼做出這麼大的改變，他說：「我戒掉了精製糖和麵粉的攝取再加上運動，但如果沒有優質產品助我一臂之力，我是無法堅持下去的。」對其他正在通往健康旅程中的人，羅伯特補充道：「任何事你都要真正努力去做一陣子才能看到成效，你要給自己的人生帶來驚喜！」

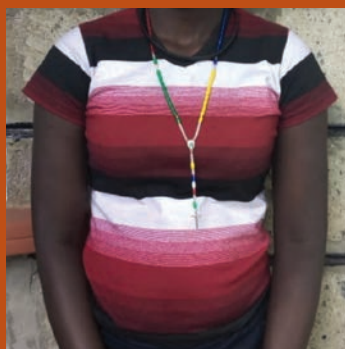
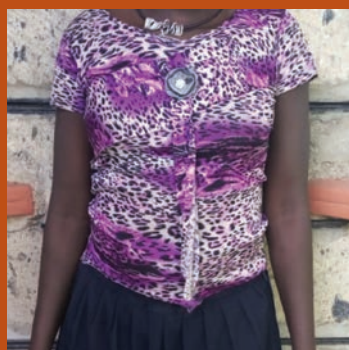
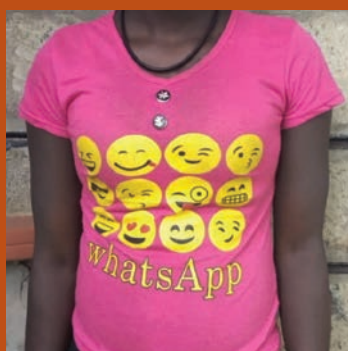


如何 加快你的 進展

- 1 搭配使用優質產品真的有效！
- 2 要督促自己。你的成就感遠比失落感大得多。
- 3 水、水、還是水。我每天喝大約6000~8000c.c.的水。
- 4 保持忙碌。如果你沒事做，去運動更好。
- 5 盡快擺脫你發福的衣服，讓自己沒有退路。我用優惠價買了一套勉強穿得下的新西裝，掛在房間裡，做為我繼續努力的動力。
- 6 常告訴自己：「我不要再看起來如此沉重的模樣。」
- 7 請記得，家人希望你陪伴在他們身邊越久越好。
- 8 每個人都會衷心為你高興。如果你希望他們也跟你一樣變得健康，只要我們團隊中有越多人達到成功，就能激勵更多人一起來執行計畫。

* 執行「清迎新生活計畫」成效，會因個人的飲食與運動習慣而有所差異。

黑曼巴行動





在肯亞首都奈洛比 (Nairobi) 外的一個街區，每個星期天都會有人口販賣集團將女孩們排成一排，賣給出價最高的人，你很可能以為如此可怕的非法交易應該是秘密的進行，然而並不是，這些場景周而復始地發生在公園的正中央，光天化日之下，所有人都能看見。問題是，沒有人願意承認這一切正在發生，也沒有人願意採取行動。

2020年1月12日星期日，就在這一天，一切有了改變，來自兩個國家近百名的警察所組成的聯合警隊包圍了公園，採取行動營救這些女孩。

八個月前

在這次緝捕行動的八個月前，打擊人口販運的非營利組織「讓非洲自由 Freedom Now Africa」(FNA) 在調查與烏干達邊境販賣兒童有關的嫌疑犯時，發現了這個人口販賣集團。2019年5月，在「dōTERRA 療癒之手基金會」的資助下，展開大規模調查並成功救出14名女孩，逮捕6名人口販子。

當「FNA」深入了解愈多，就愈懷疑這只是冰山的一角。14名女孩都是來自烏干達的卡拉莫喬 (Karamojong) 部落，當她們接受查詢時，其中有許多人陳述的細節呈現出令人極度不安的畫面。疑似一個大型犯罪集團鎖定來自某特定地區的女孩為目標並有計畫地剝削這些孩子。「FNA」發現了一個比他們原先所想像更龐大且複雜的人口販賣行動。他們決定追查這些線索，看看能有什麼樣的發現。如果面對的真的是一個高度組織化的人口販運網絡，「FNA」需要確鑿的證據以獲得政府和執法部門的參與。他們必須對該集團展開謹慎、長期的調查，而這些行動需要財務支援，因此「FNA」向「dōTERRA 療癒之手基金會」尋求協助。

dōTERRA 美商多特瑞療癒之手基金會的援助

dōTERRA 美商多特瑞最為重視每一個精油產地的合作夥伴的健康和生活安全。肯亞是 dōTERRA 美商多特瑞多項精油的生產地，因此希望能和當地組織合作，共同積極預防並打擊該區的人口販賣問題。與「FNA」合作是一個非常正確的選擇，因為同樣都是致力於保護弱勢的族群，讓他們遠離人口販賣帶來的恐懼。

「dōTERRA 療癒之手基金會很高興能與『FNA』合作，因為他們長期幫助保護兒童。」dōTERRA 美商多特瑞創辦人經營團隊馬克·沃福 (Mark Wolfert) 說道。「建立穩定的家庭，就能減少兒童處於劣勢的情況。『dōTERRA 療癒之手基金會』已懇請『FNA』關注肯亞的狀況，我們很擔心該國夸勒縣 (Kwale) 極度貧困的問題，那裡是我們生產精油的地方，另外也請他們留意奈洛比，人口販子在此將受害者從非洲運往中東。」

有了「dōTERRA 療癒之手基金會」的資助，「FNA」在這八個月的時間內，從上到下仔仔細細地研究這個人口販運組織的網絡，為了盡可能地瞭解情況，「FNA」與當地內部人員合作，小心調查後，聯繫上8名受害者。這些婦女提供了有關該組織的詳細資訊，幫助調查人員瞭解該網絡的運作以及首腦成員。在這些勇敢的婦女的協助下，調查人員蒐集到關於一個跨國犯罪網絡組織的具體證據。

而他們發現的真實情形十分駭人。

無人重視與身處劣勢

這些來自卡拉莫喬被販賣的女孩和婦女們從小就在極度男尊女卑的環境下長大，她們被剝奪了教育權和工作機會。由於該區沒有提供經濟來源的機會，她們如果留下來，就無法為自己創造更好的生活，但她們若離開，就必須承擔人身安全的風險。

然而離開了原本生活的地方，卻因為所屬的種族讓她們遭受到其他地區嚴重的歧視。對許多人來說，這些婦女如同隱形人一般地存在、無人重視，這樣的情況讓她們處於劣勢，成為有心人士剝削的對象。似乎沒有人注意到、甚至沒有人關心卡拉莫喬的女孩們正大量地消失不見。

人口販賣操作手法

人口販賣集團深知她們的劣勢處境，因而專門選擇該區的女性下手。他們的策略是以承諾女孩們為其辦理到國外工作的藉口來接觸受害者，然後安排在某個時間與地點見面，也就在這個時候，受害者其實已經被運往過了邊境，進入肯亞。由於該國機場相當繁忙，是進行跨國人口販賣最理想的地方。這個人口販賣的網絡相當熟練、經營完善且組織緊密，他們賄賂腐敗的官員以確保能輕鬆地進入肯亞就是一項證明。

奈洛比外的一個社區是他們的行動基地，警察根本無法介入因暴力而惡名昭彰的該區，因此該區的非法活動十分猖獗。這些人口販子騙來的女孩們被鎖在房子裡，直到賣出，甚至有時被丟在外面，只能在街上睡覺。

當這些女孩進入肯亞時，沒有繳交任何移民資

料，也就是說從官方系統的角度而言，她們非法滯留肯亞。即使她們向警方報案，自己也可能會被當成有罪者。由於她們無處可去，又不敢向警局投案，人口販子便很容易能控制這些受害者。最重要的是，這些女性們也許仍然想要相信那最初的希望——一份好工作和一個更好生活的承諾。

但這些工作永遠不會到來。大多數受害者被賣掉後，就在肯亞和中東成為了奴隸或性工作者，有些女孩被送到索馬利亞，被招募至恐怖組織裡。

提出證據

掌握了這些重要資訊、做了必要的準備工作後，「FNA」安排了一次與政府和警察機構的會議。「這是展開行動的關鍵時刻。」「FNA」組織創始人兼總裁克里斯·蓋伊(Chris Gay)說到，「居民們不認為這種事情會發生在他們的鎮上，但這一切不僅發生了，而且實際上就是在他們的後院發生的，這是一個令人相當震驚的事實。我們將這些證據拿出來，讓他們親眼見到這些真實的情況。」

現在任何一個人都很難再忽視這個問題了。在第一次的營救行動中獲救的14名女孩只是這個犯罪組織受害者的一小部分。還必須努力做更多。

在計畫救援行動時，「FNA」需要車輛、油料、人力、保全、食物、物資等等，來自「doTERRA 療癒之手基金會」的捐款再一次充分發揮作用。「這些資助讓一切事物能夠順利進行到位。」克里斯如此說道，「這需要大量的合作與準備，因為這次行動的規模非常大，包括多個國家和人民，再者，這個行動涉及了我們必須特別細心照顧的弱勢族群。」



“

我們還在持續調查這次救援行動的其他線索，
此次行動已經嚴重擾亂了該人口販賣的網絡。
這些罪犯們沒有想到會發生這樣的事情，
他們從來不認為有人能夠阻止他們。

”

克里斯·蓋伊—「讓非洲自由 (Freedom Now Africa)」組織創始人兼總裁

黑曼巴行動 (Operation Black Mamba)

經過幾個月的工作和合作，終於一切就緒。這個階段唯一面對的最大挑戰是，行動的預算只能負擔 50 名受害者，即便最後拯救出的受害者人數遠大於這個數字。然而，時間所剩不多—他們無法在安全地情況下嘗試取得更多資金。新的情報已經被發現，該救援小組必須迅速採取行動。

因此在 2020 年 1 月 12 日，「FNA」的救援團隊與兩國的警察、國際刑警組織、執法部門、保安機構以及打擊人口販賣和保護兒童單位共同聯手，發起了「黑曼巴行動」。他們冒著極大的風險並承擔可能的犧牲，決定盡可能地拯救所有的受害者，無論人數多少。

行動小組於隱密的地方待命，然後包圍著整個公園，警察一旦出動，就要快速執行。信號發出後，警察和救援小組衝進了公園，人口販子們迅速散開，朝四面八方逃竄。此時，一部分的救援小組將女孩包圍起來，確保 8 名私下協助調查的女性的安危。

根據調查，「FNA」知道人口販賣集團的頭目會在現場，逮捕她至關重要，警察也在她逃跑之前將其成功捉拿。

逮捕行動結束後，警察和救援小組都相當震驚，因為他們雖然知道這是一次非常大規模的營救行動，但眼前的景象出乎他們的意料，原來從人口販賣集團中營救出來的人數多達 96 人，而且其中將近有一半是兒童。

行動之後

「黑曼巴行動」是「FNA」及其合作夥伴在東

非展開規模最大、最成功的打擊人口販賣救援行動，這次行動的成功超乎所有人的預期。

「dōTERRA 療癒之手基金會」執行總監安妮·維利普 (Anne Wairepo) 對該行動的成功表示感謝。

「我們與『FNA』組織在打擊人口販賣的合作成效遠遠超出我們的預期。非常感謝整個團隊，他們放下了舒適的生活，前往該地執行十分艱苦且令人不安的工作，讓數百名的女孩能脫離被奴役的苦難。」

「我想都沒有想過，在肯亞的救援行動會從 14 名女孩變成救出 96 位受害者。」克里斯說道，

「dōTERRA 美商多特瑞的支持使我們能夠揭開這個背地裡運作的人口販賣犯罪網絡。現在，我們可以採取行動來保護這些受害的族群，追究責任並在法庭上執行正義。」

生還者照護

更讓人難以置信的是，在這次行動中所救出的每一位受害者，後來都能獲得妥善的照護，這是創傷治療中不可或缺的一部分。「dōTERRA 療癒之手基金會」為獲救的生還者提供了全面的照顧。克里斯表示：「我們徹底發揮捐款的效用。如果沒有 dōTERRA 美商多特瑞的援助，我們絕對沒有辦法完成，大家對此都感到無比的喜悅。」

要找到人口販賣生還者的照護服務系統十分困難，沒有這樣的機構，生還者便很容易再次受到剝削，這也是一個嚴重的問題，尤其對兒童而言。所有的庇護所，在整個肯亞只有四間，都已經額滿了。要讓在這次行動中獲救的 96 人都能獲得照顧，幾乎是不可能的任務。



有了專業、有效的照護中心，被拯救的孩子們逐漸在康復中。「當我去探望她們時，其實沒有認出這些孩子。」克里斯說，「她們很快樂且重拾笑容。這些堅強且充滿韌性的孩子們，將會擁有美好的人生。」

邁向未來

其實，黑曼巴行動最重要的部分並不是救援行動本身，而是成功之後所產生的一連串效應。現在，沒有人可以忽視正在發生的事情，人口販子的陰謀已經被拆穿，這表示那些幫助女孩們不再成為受害者所需的防範保護計畫可以開始啟動了。「FNA」目前正著手組織一個打擊人口販賣的委員會，該委員會將與卡拉莫喬的人民合作，為弱勢地區的居民提供教育機會，防止跨境人口販賣。

「FNA」組織在救援行動之後，一直持續協助警方調查、搜尋、逮捕與 96 名受害者有關的人口販子。起訴罪犯相當困難，但憑著他們蒐集到的資訊，「FNA」可以協助政府的檢察官將這些人口販子繩之以法。

此外，隨著人口販賣集團與恐怖份子之間的聯繫獲得證實，「FNA」收集的證據將用於支援東非的反恐機構。

擁有這麼多人員和單位共同的努力，打擊人口販賣的實力相當堅強且不斷擴大，當地政府、執法部門和「FNA」等機構之間已經建立了一定程度的信任關係。現在，打擊人口販賣的計畫和行動可以更迅速地執行，投入打擊人口販賣的成員都感受到了前所未有的強大力量與支持。

防止販賣人口的悲劇

克里斯認為，打擊人口販賣的長久之計在於防範。首要任務須先解決逼迫人們離開社區和淪為奴隸的問題。


打擊人口販賣最強而有力的方法之一就是在弱勢地區創造經濟機會，而這正是 dōTERRA 美商多特瑞付出大量心力的地方。

「當 dōTERRA 美商多特瑞提供合理且準時支付的酬勞，或者當「dōTERRA 療癒之手基金會」引入像『良師益友 (Mentors International[®]) 國際組織』這樣的經濟協助時，這意味著弱勢家庭有更多的財務管道可以謀生。降低生活的絕望確實有助於各個社區提升最弱勢族群的安全。」dōTERRA 美商多特瑞慈善與社區影響副總裁蜜西·拉森 (Missy Larsen) 表示。

「我們透過每天的事業分享、運作以及慈善計畫，為杜絕人口販賣而戰。」蜜西·拉森說道。這一點尤為重要，因為企業往往在無意中因其供應鏈讓人口販子有機可乘。每天謹慎面對且肩負起責任，企業可以在打擊人口販賣的行動中真正發揮作用。

dōTERRA 美商多特瑞則看得更遠、做得更多。藉由「Co-Impact Sourcing[®] 互相效力合作計畫」，dōTERRA 美商多特瑞資助精油產地改善社區、經濟和環境問題，透過於偏遠和弱勢地區創造並持續提供工作機會，支援發展中國家遭受邊緣化的工人和小農，使他們能夠從貧困走向自給自足。

這種長期的做法可能不是打擊人口販賣中話題性最高的焦點，但真實的情況是，一個擁有教育和經濟機會、健全的社區，就不會那麼容易淪為人口販賣的目標，使其居民遭受不公平的對待。透過在弱勢地區創造就業機會，dōTERRA 美商多特瑞為需要工作的人提供了生存和發展的選擇，一個能打造合理收入而不必被迫高度勞動的機會。

「dōTERRA 美商多特瑞不只是對發展精油產業感興趣，還對賦予生活在這些地區的人們自力更生的能力有著熱情和使命。」克里斯說，「有這樣的付出與行動的企業是非常強大的，他們將資源投入到打擊人口販賣的工作中。在非洲，我可以告訴你，這樣的幫助十分珍貴且更是相當少見。」

[®]Mentors International[®] 是「良師益友」國際組織的註冊商標。

年會專屬優惠

全球第一本乳香精油繪本

來自dōTERRA「互相效力合作計畫」的故事



台灣繪本之父 **郝廣才**

歐洲首席繪本大師 **塔塔羅帝**

大師聯手，經典之作！

將「互相效力合作計畫」的種子
種進孩子的心田。

讓孩子知道，每一次的消費
都是在為世界的未來做選擇。

好評推薦

演員 **溫昇豪**

歌手、演員 **李千那**

Pop Radio台長 **林書煒**

台大電機系教授 **葉丙成**

恆春基督教醫院兒科醫師 **陳志成**

台灣現代精油協會理事長 **熊觀明**

藝人、瑞星韻律體操協會理事長 **瑞莎**

每套加贈 乳香樹天空
著色本**1本**



60212592

建議售價：NT\$**300**/本 會員價：NT\$**250**/本

年會優惠：NT\$**1,000**/5本 一套(不零賣)



格林文化 × dōTERRA 美商多特瑞 聯合出品

當大地最純粹的禮物與
每一個人最純粹的愛結合時，
我們無所不能。



60216236 2020.11/博92