

dōTERRA®

LIVING

2019 秋

多變之秋 好好愛自己與家人 19

互相效力合作計畫 4

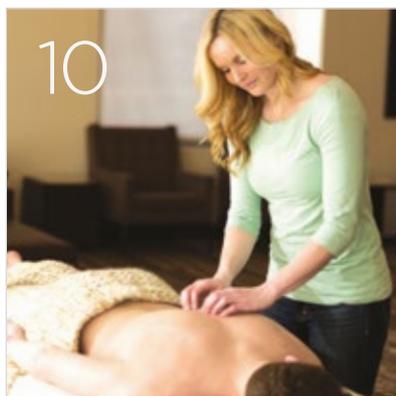
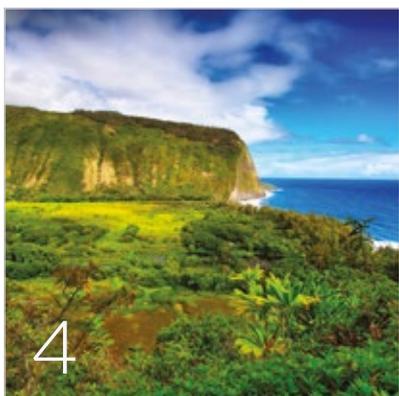
多喝水幫你解身體的毒素 8

換季肌膚不再鬧皮氣 24

用行動，愛爸爸 27

儲存維生素D就趁現在 38

療癒之手in台灣 50



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：2019年7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 | 26 | 用精油抵禦霧霾傷害 |
| | 互相效力合作計畫 | 27 | 用行動，愛爸爸 |
| 4 | 夏威夷檀香木精油的故事 | 28 | 用精油打造優質教室 |
| 7 | 開創工作機會 | | 精油好生活 |
| | 科學新知 | 30 | 大自然的清潔法寶 |
| 8 | 多喝水 幫你解身體的毒素 | 32 | 男士愛車保養指南 |
| 10 | 撫觸的實證功效—芳香調理技術 | 34 | 讓家中充滿秋天的專屬香氛 |
| 12 | 分子嵌合 (Molecular Docking) | 35 | 擴香妙方 DIY |
| | 特別介紹 | 36 | 好點子札記 |
| 14 | 夏威夷檀香木精油 | | 健康專欄 |
| 15 | 冬青精油 | 38 | 陽光能量維生素 |
| 16 | 粉紅胡椒精油 | 40 | 遠離不良的個人護理用品 |
| 17 | 木蘭花精油 | 42 | 戒除壞習慣幫助減壓 |
| | 特別企畫 | 44 | 清迎新生活計畫 |
| 19 | 多變之秋 好好愛自己與家人 | | 療癒之手基金會 |
| 20 | 每日健康習慣致勝攻略 | 48 | 營造希望 |
| 22 | 迎接秋天好油力 | 50 | 療癒之手 in 台灣 |
| 24 | 換季肌膚不再鬧皮氣 | | |



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 請問薑黃精油和薑黃萃取物的差異？

A 精油和萃取物有很大的不同，不單只是有無香氣的差別。萃取物是將植物某個部位曬乾後磨成粉或是浸泡於液體中，精油則是植物本身就含有的芳香化合物。蒸餾精油的過程會保留這種獨特的化合物及其特性，而這些都是萃取物製造時會流失的部分。許多薑黃萃取物所含的成分因體積過大而無法通過蒸餾過程，因此萃取物最主要是由多種的薑黃素類化合物 (curcuminoids) 所構成，而薑黃精油主要是由倍半萜烯類的芳薑黃酮 (ar-Turmerone) 和薑黃酮 (Turmerone) 組成。不同的成分就會帶來不同的功效。薑黃精油不只會散發濃郁的溫熱辛香，因含有高濃度的芳薑黃酮與薑黃酮，能幫助維護健康的防禦系統運作，塗抹時也有多樣的護膚功效。儘管精油和萃取物具有不同的效果，但同時使用能獲得相輔相成的強健功效。



Q 青橘精油是否為光敏性精油？

A 柑橘類精油因含有呋喃香豆素 (furanocoumarins，一種與 DNA 有關的有機化合物，會使肌膚失去抵禦陽光的保護能力)，因此通常會於使用注意事項中標示其光敏性。然而在青橘精油的生產過程中我們並未查出任何光敏性化合物。不過，青橘精油的注意事項仍然必須提醒光敏性的可能。若選擇塗抹青橘精油以享清潔肌膚和維護健康的功效，我們建議大家仍須留意外出時陽光照射可能帶來的問題。



Q 關於古巴香脂精油最新的研究為何？

A 隨著近期進一步的探究，我們持續發現更多使用古巴香脂精油的效用。過去三年我們回顧了超過 50 篇關於古巴香脂的文獻與期刊，包括最新的手部芳香調理技術的臨床試驗，這些研究為古巴香脂精油的外用功效提供了相當引人入勝的證明。古巴香脂精油含有高濃度的內源性大麻素 (endocannabinoid)、β-石竹烯 (beta-caryophyllene) 以及影響大麻素受體 2(CB2) 的能力，因此具有強效的保健功效且能維護許多身體的機能，尤其是防禦力和反應。最近一份新的分析報告也支持近期數篇著眼於古巴香脂維護與更新健康的文獻。不過，我們才剛開始了解古巴香脂精油，期待 dōTERRA 美商多特瑞科學團隊於未來提供更多關於古巴香脂讓人驚豔的新研究。





基亞拉凱庫亞 保育山區

夏威夷檀香木精油的故事



夏威夷熱帶群島座落於美洲大陸以南大約 2,000 英哩處，是廣大太平洋中的一塊農業綠洲。

島上營養的火山土非常適合農業發展，許多異國植物也在此處生長了數千年之久，其中便存在著夏威夷檀香木，以其迷人的香氣和獨特的性質備受珍視。遺憾的是，過去數十年來當地的土地濫用對夏威夷檀香木的生長造成威脅。幸好這些寶貴的樹木現在已經展開全新的故事篇章，dōTERRA 美商多特瑞和夏威夷政府攜手合作保護夏威夷檀香木的未來。



檀香木的歷史

基亞拉凱庫亞位於夏威夷大島的西海岸，是一個歷史發展結合許多獨特、特有物種交織在一起的地區。

夏威夷官方的基亞拉凱庫亞管理計畫中有一段文字如此描述：「基亞拉凱庫亞（夏威夷話的意思為眾神之道）的海灣以及鄰近區域被認為是全夏威夷最具歷史意義的地方。基亞拉凱庫亞有著來自山地科納田區豐富的農業產品以及海灣大量的海洋資源，因而成為人口相當密集的区域與政教中心。」

在 19 世紀初歐洲人開始進入夏威夷後，與中國的檀香木貿易逐漸興盛，卡美哈梅哈大帝 (King Kamehameha) 也親身投入大量的心力，然而驚人的利益卻導致對收成者的剝削。夏威夷的原住民被迫在極度艱困的環境下工作，不過這些人並不是過度採收下唯一的犧牲者，基亞拉凱庫亞地區的檀香木樹林也因此逐漸萎縮凋零。

希望浮現

謹記歷史的教訓對 dōTERRA 美商多特瑞和夏威夷人而言皆相當重要。

dōTERRA 美商多特瑞參與基亞拉凱庫亞山區保育計畫，是改變這塊島嶼土生土長的樹種，尤其



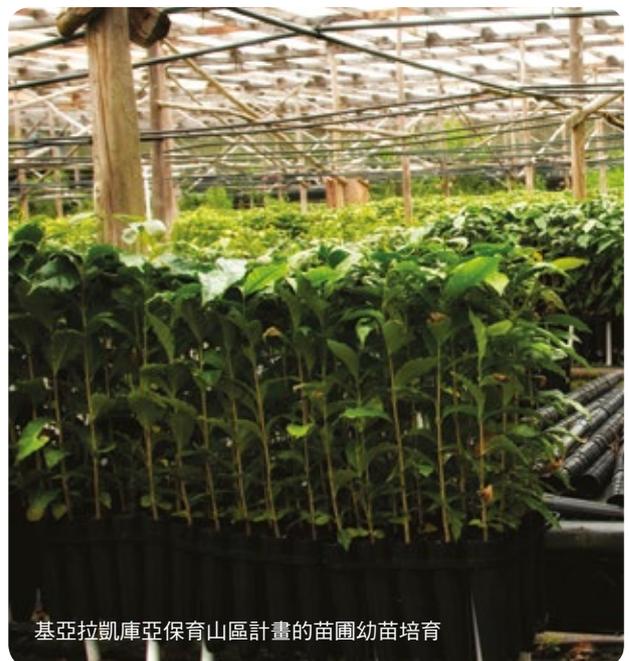
是檀香木未來的機會。德高望重的夏威夷治療師 Lani Yamasaki 女士說道：「透過重新栽種夏威夷檀香木（夏威夷語 iliahi）還有其他原生植物，檀香木成為對這塊土地以及在地的人們而言一個代表復興、健康與療癒的象徵。」基亞拉凱庫亞山區保育計畫以極為尊敬的態度在保護著檀香木，更如實體現了夏威夷的精神「Ka Lā Hiki Ola」，新的黎明即將到來。

全新保護區

基亞拉凱庫亞保育山區位於一座舊的牧場，該區因過度放牧及砍伐損害了天然的生長循環。為了要將此處納入保育區域，現已簽署了保育地役權，以保護這些珍貴的原生植物，這當中也包括了檀香木。此管理計畫詳列了保育區的採收限制，以確保森林的重生和生長。

一開始我們先從凋敝或嚴重受損的樹木開始處理、收集，如此可以讓現存健康的樹木持續生長至成熟，直到最適合的時間再以符合永續經營的方式收成。

此區有了再造樹林的工程後，就能永續地進行檀香木的收成，這些原生樹種也能再度繁盛。透過基亞拉凱庫亞保育山區計畫、管理目標、廣大的苗圃以及 dōTERRA 美商多特瑞積極參與的林木再造工作，多管齊下的努力終於讓檀香木還有其他夏威夷本土物種持續茁壯、生生不息。我們期待 2020 年開始的基亞拉凱庫亞保育山區，將會成為夏威夷最大的本土造林工程。🌱



基亞拉凱庫亞保育山區計畫的苗圃幼苗培育

開創工作機會

1,100
 dōTERRA美商多特瑞
 互相效力合作計畫，
 已在尼泊爾提供了超過
 1,100個工作機會。

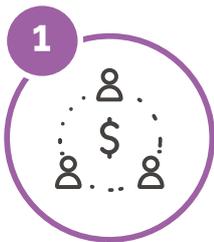
一起來看看，我們在尼泊爾啟動的第一個互相效力合作計畫～
 生產冬青精油。

在尼泊爾生產冬青精油為婦女們開創了許多工作機會，也為居民開啟了通往教育、營養提升、醫師照護與醫療的大門。

我們與尼泊爾栽種者和各個家庭的合作計畫是一個極具展望、相互獲利的循環模式；當地居民以純熟的技術照顧及收成在地植物，如此一來也能讓我們萃取出最純粹、有效的冬青精油。

尼泊爾生產的精油包括：冬青、穗甘松和薑黃。

採購生產方針



開創工作機會

透過創造和持續提供工作機會來減少貧困。



準時支付合理的費用

準時支付生產者合理的費用及預付款項。



培育供應商的能力

透過訓練課程與財務資源幫助農人、生產者與蒸餾業者。



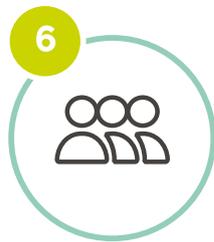
維護長期的合作關係

在相互支持與尊重的基礎上，與栽種者和蒸餾業者簽訂長期合約。



合理的工作條件

健康與安全的工作環境，杜絕騷擾與歧視。



促進合作社的成立

尊重所有受雇人員與生產商加入及成立合作社的權利。



環境管理與保護

鼓勵節能、更新能源與垃圾減量的運用和實踐。



幫助社區發展

「療癒之手基金會」協助執行生產地區的社區發展計畫，例如：建造學校、醫院、訓練中心以及架設乾淨的給水系統。☺



dōTERRA
cō·impact
 SOURCING®

多喝水 幫你解身體的毒素

我們的環境充斥著不可避免的毒素。呼吸的空氣、攝取的食物甚至是居家清潔用品都含有會影響身體重要運作以及有害整體健康的物質。¹ 許多的風險例如過敏、消化不良、呼吸性症狀以及受損的免疫系統等，都與環境中接觸到的過量毒素有關。² 雖然減少接觸是遠離毒害的第一步，但其實體內的重要器官和身體本身的運作機制也有具備調節毒素的功能。據研究指出，維持充足的水分可維護肝臟和腎臟這些能淨化血液、排除有毒化學物質等器官的健康，也是幫助身體排出老廢物質和毒素最關鍵的要素之一。³

為何需要大量喝水？

水藉由以下幾種不同的方式來淨化體內的器官：幫助肝臟組織代謝物質、協助腎臟過濾與排除廢物以及能降低疾病的風險。缺水時，體內會逐漸堆積酸和廢棄物質，造成肌紅素 (myoglobin，為一種於肌肉細胞內攜帶和儲存氧氣的蛋白質) 堵塞腎臟，導致腎結石及泌尿道感染的風險會大幅增加，繼而更難排除毒素，因此絕不能輕忽隨時補充水分這個小動作。要攝取足夠的水分其實非常簡單，遵照以下三種基本的生活習慣，就能確保每天的水分攝取足夠，讓身體維持良好的排毒與代謝。

1. 建立全食物 (Whole Food) 的飲食習慣

我們每日的飲水量有 30% 是來自於飲食。⁴ 含水量高的食物尤其是蔬菜和水果，是總體攝水量重要的來源。原形的水果和蔬菜，像是花椰菜、西瓜以及綠葉蔬菜，都含有超過 90% 以上的水分。要特別注意的是，加工食品尤其是含有高糖分者，會造成血液裡鈉濃度過高，讓身體流失水分，因此應儘量避免。研究也顯示，飲料會讓身體誤以為獲得足夠的水分。⁵

2. 照三餐喝水

為了要有優質的消化吸收功能以及維護肝臟、腎臟良好的運作，每餐都必須喝水。體內的水平衡很大一部分取決於規律的水分攝取，腎臟在大量的水分下，

便能大大發揮排除毒素的功效。⁶ 缺水會造成細胞為了應付缺水的情況而無法釋放水分。此外，由於腎臟的排水功能有限，因此一天內規律的飲水是非常重要的，而不是一次大量的飲水。

3. 睡眠幫助水分吸收

近期於《睡眠》(Sleep) 期刊所發表的一份研究指出，平日睡 6 小時及少於 6 小時者會出現嚴重的缺水症狀。⁷ 睡眠和水分的關聯主要是來自於一個鮮為人知、被稱為抗利尿激素 (vasopressin) 的荷爾蒙，其主要功效在於傳遞訊息至腎臟以控制血液中的水量。如同許多生理作用，抗利尿激素的分泌是由生理時鐘控制，當下視丘於一整天當中固定分泌抗利尿激素時，抗利尿激素的分泌量就會在睡眠周期的最後一個階段 (REM 快速動眼期) 達到最高峰。倘若到了半夜或凌晨才睡，人就無法完成睡眠完整的五個階段，抗利尿激素便無法在分泌循環中釋放出最多的量，也就無法維持足夠的水分以及排除整個身體的毒素。



喝水第一

接觸到有害的有毒物質是現代生活中無法避免的現實，不過只要謹記「多喝水」就能幫助我們維護身體調節毒素代謝的機制。想要維持體內足夠的水分，請遵照左頁詳列的方法，透過均衡的全食飲食、一整天規律的喝水以及重視睡眠就能做到！



參考文獻

1. Svanes O, et al. Cleaning at home and at work in relation to lung function decline and airway obstruction. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*. 2018;197(9):1157-1163.
2. Yang S, et al. The effects of environmental toxins on allergic inflammation. *Allergy, Asthma & Immunology Research*. 2014;6(6):478-484
3. Popkin B, et al. Water, hydration and health. *Nutrition Reviews*. 2011;68(8):439-458.
4. Sharp R. Role of whole foods in promoting hydration after exercise in humans. *Journal of the American College of Nutrition*. 2007;26(5):592S-596S.
5. Peyrot des Gachons C, et al. Oral cooling and carbonation increase the perception of drinking and thirst quenching in thirsty adults. *PLOS ONE*. 2016;11(9): e0162261.
6. Tack, I. effects of water consumption on kidney function and excretion. *Nutrition Today*. 2010;45(6):S37-S40.
7. Rosinger A, et al. Short sleep duration is associated with inadequate hydration: Cross-cultural evidence from US and Chinese adults. *Sleep*. 2018; zsy210. doi.org/10.1093/sleep/zsy210

撫觸的實證功效

芳香調理技術

雖然人類使用精油已有數千年的歷史，再加上近期大量的科學文章每年不斷地發表，但我們對精油原理的深入了解仍然相當有限。從精油健康中心的興建、近期分子嵌合的突破性研究以及針對專利複方的生物活性，到應用不同方式效果的臨床試驗，dōTERRA 美商多特瑞可說是獨當一面地開拓了全球對精油的認識，並徹底改變了現今自我照護的定義。最近又有一篇剛出爐由 dōTERRA 美商多特瑞科學家所發表的文章，是關於「芳香調理技術」效用的臨床試驗研究。

每年將近有 2,000 份關於精油的論文發表且數量年年快速成長。科學界對於精油的關注不斷提升確實讓人相當興奮，但要了解這些研究和我們的關係就必須先知道實驗操作上的侷限。科學實驗大抵可分為三類：電腦模擬、體外實驗與活體實驗。

電腦模擬

電腦模擬顧名思義就是透過電腦來模擬的實驗。電腦模擬研究像是 dōTERRA 美商多特瑞的分子嵌合研究，能讓科學家進行目前現實中無法執行的實驗，再由此建立一個可供未來持續探索、明確的研究途徑。隨著科技的進步，電腦模擬實驗越來越準確，不過仍需透過臨床觀察後才能得出研究結果。

體外實驗

體外實驗 (in vitro) 是拉丁語「在玻璃裡」的意思，也就是指那些在活體外、環境受到控制的試驗（例如培養皿、試管）。體外實驗的研究發現雖深具說服力，但卻有一個很大的根本問題，就是實驗室的研究無法完全符合真正在活體上產生的過程與結果。

活體實驗

活體實驗 (in vivo) 為拉丁文「在活體內」之意，是指在完整、活生生的有機體內執行的試驗。活體實驗能提供準確的資訊，但除非是使用人體進行，否則也很難獲得全面的理解。由於活體實驗相當複雜且成本極高，研究人員多半會盡量避免人體的臨床試驗。不過 dōTERRA 美商多特瑞很重視此方法所帶來的重要性與準確度，便將之運用於評估「芳香調理技術」。

實驗設計

dōTERRA 美商多特瑞的科學家為了要正確地分析「芳香調理技術」短期與長期的功效，設計了隨機、單盲加上安慰劑對照的研究方法。共召集了 18 位身體健康的自願受試者參加為期三周的先導性試驗，參加者隨機分配至控制組與實驗組。研究人員在兩組第一次接受一次的「芳香調理技術」後馬上評估受試者的身體狀況，之後受試者將每隔兩週接受一次課程、持續三個星期，研究人員便會評估這些效果在受試者身體持久的情況。實驗組的「芳香調理技術」完全依照大衛·希爾博士所研發的方法執行。控制組接受「芳香調理技術」的條件皆相同，不同的是以分餾椰子油取代「芳香調理技術」所規定的八種精油。研究人員在第一次的「芳香調理技術」課程後馬上測量生命徵象並採集唾液樣本，用於評估其他與健康相關的生物指標，受試者也需進行幸福感問卷調查，透過自我評估提供相關資訊。

研究結果

正如預期，兩組於第一次的「芳香調理技術」後，不論是在生命徵象、壓力指數及唾液檢視出的皮質醇數值上都有改善，可視為觸覺和幸福都具有正向關聯的證據。整體而言，這樣的改變在接受使用精油的「芳香調理技術」的實驗組身上更為明顯。幾乎每項測量結果都可看到兩組的數值有著相當顯

dōTERRA 美商多特瑞可說是獨當一面地開拓了全球對精油的認識並徹底改變了現今自我照護的定義

著的差異，可謂科學研究的「鐵證」，意即為相當完善可靠的結果，不太可能有機率造成誤差。實驗組的受試者相較控制組於放鬆效果方面，也有非常明顯的提升。

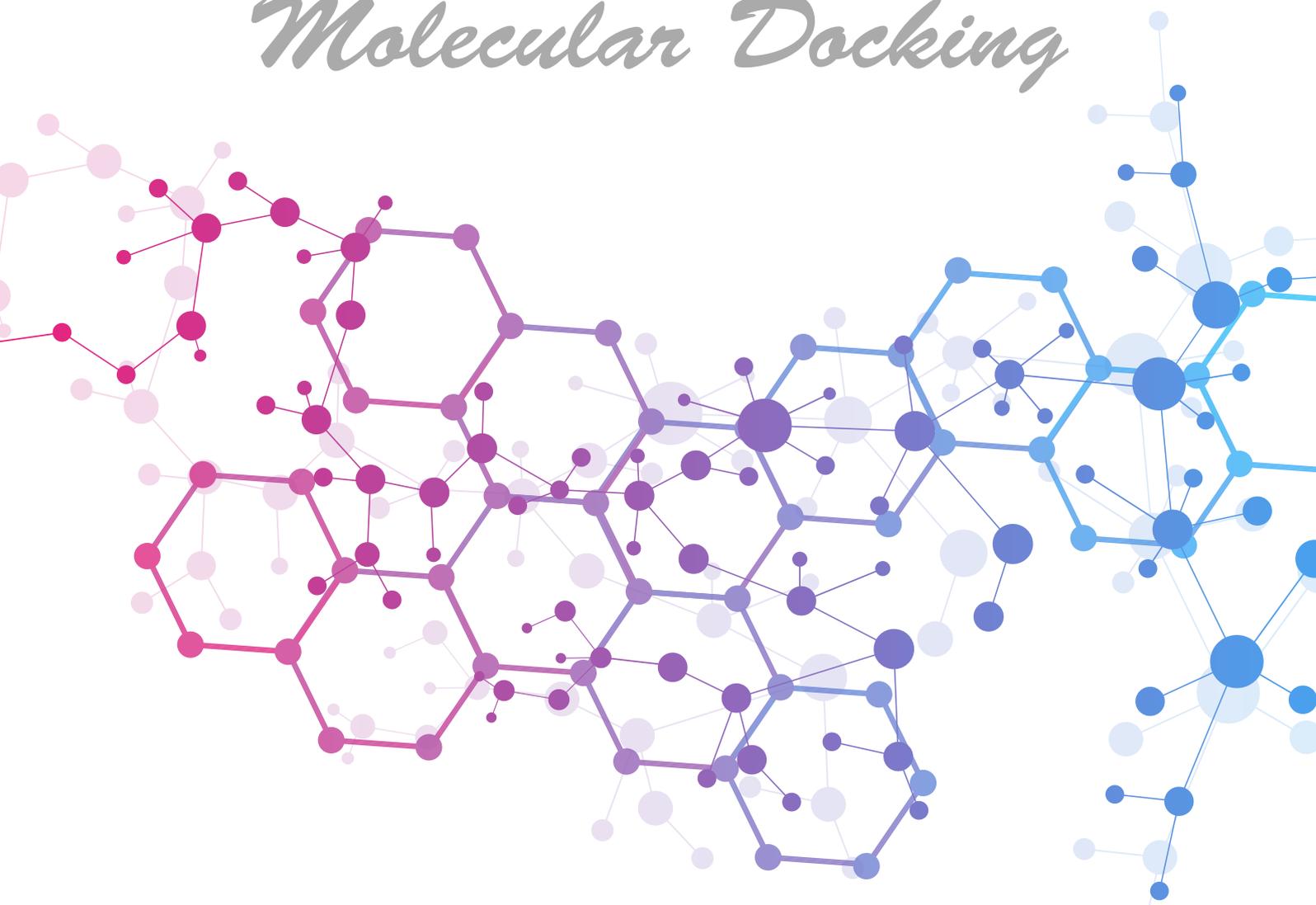
結論

這項先導性研究的結果更加證實且支持許多人早已每天都在執行的事情：「芳香調理技術」是能立即見效且長期持續減少壓力、促進放鬆、改善主觀與客觀幸福感效果的絕佳方法，而且也是培養個人保健生活習慣、自我照護非常重要的一部份。相信現在已經沒有任何理由會讓你拒絕體驗以及分享這個強大的「芳香調理技術」！



分子嵌合

Molecular Docking



隨著精油產業於全球快速的成長，加上當今科學研究提供新的發現讓「大地的禮物：精油」於日常生活中發揮保健功效、帶給人類許多益處，令許多人不禁開始好奇：「精油為什麼能有這樣的效果？它是如何發揮作用？」幸好各地的科學團隊與研究人員在逐漸發現精油驚人的廣泛功效以及能改善我們生活的效用時，也開始挖掘出這個問題的答案。這些研究透過了掌握精油的生物途徑並以此不斷締造突破性的發現來尋求創新的應用方法，也進一步證實「CPTG® 專業純正調理級認證」精油是市場中最嚴格把關且最值得信賴的精油。

深入研究

為了要進一步了解精油與其成分的效果以及如何發揮作用，科學團隊除了檢視生理的現象，例如：肌膚或呼吸的變化，還要有更深層的分析。也就是必須深入細胞，檢視其於顯微構造中的運作。不過即便是從如此細微的角度探究，仍然有無法理解的問題與無法跨越的鴻溝。

那麼就先從簡單的概念：「了解精油具有的功效」開始研究。近來科學家更是超越了細胞的範疇，開始使用精油研究上從未施行的創新研究方法以及先進模擬技術，以求能進一步了解精油如何發揮功效，並檢視精油於分子層次的運作，其中之一的做法就稱為「分子嵌合 (molecular docking)」。這不僅僅在精油科學上，甚至是科學界中一項全新的研究，由 dōTERRA 美商多特瑞具備純熟、尖端研究方法與技術的科學團隊所進行。

精油研究之電腦模擬技術

分子嵌合是一項以電腦模擬的研究工具，以此辨別兩種分子互動的特性。電腦模擬 (in silico) 是指一種科學研究的方法，顧名思義就是透過電腦模擬來完成研究。分子嵌合與電腦輔助的發展為科學研究帶來極大的助益，是檢測分子互動方式非常省時又符合經濟效益的方法。這項工具可在檢驗培養細胞內與生物體上的分子表現時，為分子活動提供重要的評估資訊。

新的研究方法

精油研究中的分子嵌合包括了使用針對分類精油成分與細胞內蛋白質標的互動方式所設計的程式與參數。有了這些程式，研究員可以觀察到精油與蛋白質標的相互作用的各種關係，就能更清楚瞭解精油如何發揮功效。

全新的功效

科技不斷進步也造成大量合成物與摻假物質的使用；從合作的研究機構所進行之蛋白體檢測中所獲得的珍貴數據，不只讓我們能更進一步了解精油的作用，還能更全面地偵測到高品質、純天然精油中的異物。電腦模擬研究於分子嵌合中預測的精油和分子互動方式所得到的資訊，讓科學團隊得以了解現行的使用方式是否有效，如何提升針對特定需求所調製的配方，以及找出這些獨特的芳香化合物更多潛在的效用。

結論

在科學團隊不斷的努力和辛勤研究下，dōTERRA 美商多特瑞於精油產業中持續地在革新與科學研究上創下了先例。團隊的科學家與研究人員目前正著手於數個分子嵌合計畫，透過過期刊發表，將不斷增加的研究與世人及科學界分享研究成果。雖然還有更多的研究必須進行，dōTERRA 美商多特瑞科學團隊正逐一發掘出精油廣泛效益的背後所蘊含的複雜科學原理。這些研究提供的知識不僅讓我們對精油有更全面的了解，還可幫助我們提升 CPTG® 專業純正調理級認證精油的效益、純度與品質，亦利於日後產品配方的開發。

夏威夷檀香木精油

Hawaiian Sandalwood

產地◆夏威夷

精油香氛◆濃郁、蜜香、清甜、木質

萃取部位◆木材

萃取方式◆蒸氣蒸餾法

夏威夷檀香木(學名 *Santalum paniculatum*) 可舒緩肌膚及消除緊張感，因而能促進情緒健康，如其產地般帶給人寧靜的感覺。夏威夷檀香木精油已擁有千年的使用歷史，具有極高的價值。它散發濃郁、清甜的木質香氣，能帶來平靜與平衡，因而非常適合用於按摩或芳香調理。

檀香木具有強大的舒緩功效亦能保養肌膚，是身體與護膚產品常見的成分。夏威夷檀香木可減少肌膚瑕疵，同時讓肌膚全面展現年輕感。

除了舒緩與維護肌膚的功效外，夏威夷檀香木也能於心情管理上發揮良好作用，幫助減少緊繃並促進情緒健康。

你不知道的夏威夷檀香木：

檀香木精油的特質和靈魂來自檀香醇成分，夏威夷檀香木精油中的倍半萜烯醇成分比印度檀香更高，更是澳洲檀香的多倍。

使用方式

◆擴香

- 睡前擴香以增進良好的睡眠品質。
- 擴香以促進放鬆並提振心情。

◆外用

- 於喜愛的保濕用品或夜間保養品中滴入 1~2 滴精油，打造滑順、光亮的肌膚。
- 以 1 滴精油搭配 5 毫升的分餾椰子油稀釋使用。



冬青精油

Wintergreen

產地◆尼泊爾

精油香氣◆香甜、薄荷、清爽

萃取部位◆葉片

萃取方式◆蒸氣蒸餾法

冬青精油（學名 *Gaultheria fragrantissima*）除了於糖果、牙膏和口香糖中皆有少許含量以增添薄荷香氣之外，其實還具備調理級的功效。冬青精油萃取自大量生長於尼泊爾的匍匐灌木，由當地農村的村民進行冬青葉片的採收工作，他們其實一直很缺乏工作機會以養家維生。因「Co-Impact Sourcing® 互相效力合作計畫」讓弱勢的居民獲得了幫助、改變生計。

使用方式

◆擴香

- 於芳香噴霧器中滴入 3~4 滴精油，享受提振和清爽的香氣。

◆外用

- 冬青精油塗抹於肌膚時具有溫熱的緩解功效，非常適合用於舒緩與按摩。以 1 滴精油搭配 5 毫升的分餾椰子油稀釋，使用於所需部位塗抹即可。
- 塗抹於太陽穴或頸部後方舒緩頭部緊繃。

你不知道的冬青：

水楊酸甲酯 (*Methyl salicylate*) 是冬青精油的主要成分，因其舒緩的特性常見於乳霜或按摩產品。其實冬青精油和樺樹精油都含有濃度最高的天然水楊酸甲酯。



粉紅胡椒精油

Pink Pepper

產地◆肯亞和秘魯

精油香氛◆辛香、果香、淡雅木質香

萃取部位◆果實

萃取方式◆蒸氣蒸餾法

粉紅胡椒（學名 *Schinus molle*）外觀雖與黑胡椒相似，但其實和腰果才是相近的品種。粉紅胡椒精油以其具有維持健康的新陳代謝與防禦效用廣為人知，同時可幫助身體維持正常的運作和整體健康。檸檬烯 (Limonene) 和 α -水芹烯 (alpha-phellandrene) 為粉紅胡椒精油的兩大主要成分，具有平靜特性，此外，檸檬烯亦可幫助淨化與平衡。粉紅胡椒也以其有益於放鬆的功用而著稱。

使用方式

◆擴香

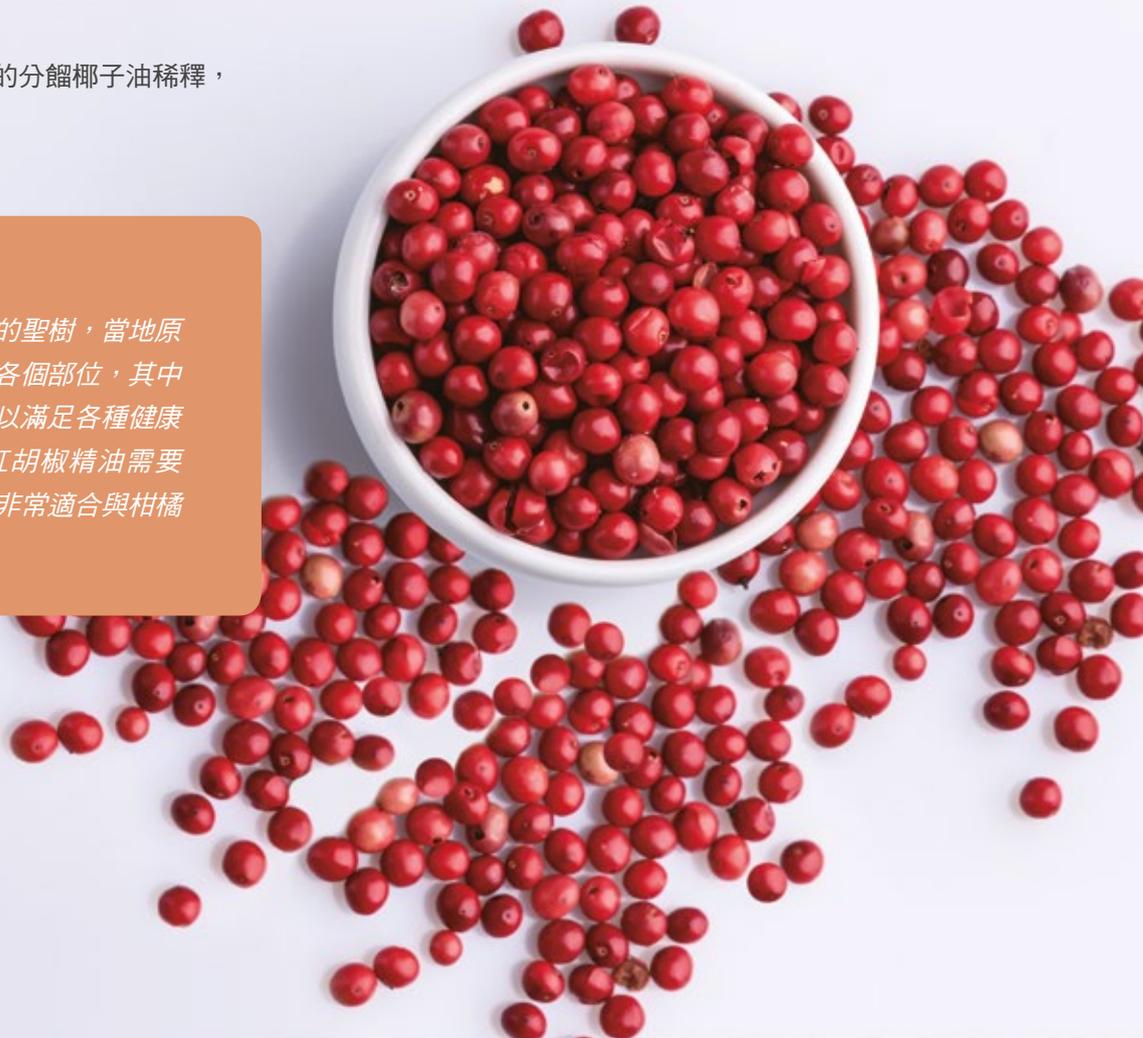
- 可自行調製你喜歡的配方擴香。粉紅胡椒非常適合搭配甜桔、佛手柑、西伯利亞冷杉、葡萄柚和檸檬一同使用。
- 深吸香氣促進敏銳的警覺感提升。

◆外用

- 以 1 滴精油搭配 5 毫升的分餾椰子油稀釋，享受舒暢提振的香氣。

你不知道的粉紅胡椒：

粉紅胡椒樹是古代印加人的聖樹，當地原住民會使用粉紅胡椒樹的各個部位，其中也包括粉紅胡椒的果實，以滿足各種健康需求。一瓶 5 毫升的粉紅胡椒精油需要 600 克的粉紅胡椒果實。非常適合與柑橘類或花朵類精油搭配。



木蘭花精油

Magnolia Touch

產地◆中國

精油香氣◆果香、花香、酸甜

萃取部位◆花朵

萃取方式◆蒸氣蒸餾法

精心萃取自花瓣的木蘭花精油，以其清甜華貴的香氣著稱。木蘭花於中國和泰國等地常用於傳統調理，亦因其促進平衡與放鬆的功效而備受珍視。木蘭花精油的主要成分為芳樟醇，能於極度繁忙焦躁不安的情況下，幫助減緩焦慮及壓力。

木蘭花常用於製造香水以打造迷人的異國香味，其獨特的香氣非常適合做為個人專屬香氛使用。除了散發美好的香氣外，木蘭花精油亦具有保濕與舒緩肌膚的特性，是敏感肌膚者或換季保養時不可或缺的好幫手。

使用方式

◆外用

- 感到焦慮時可塗抹於手腕。
- 平日護膚時塗抹，以舒緩和保濕肌膚。
- 睡前於掌心塗抹，然後覆蓋鼻部，深吸香氣可促進放鬆。
- 出門前塗抹於手腕、頸部、手肘內側或耳後，做為個人香氛使用。
- 塗抹於足底能促進平靜感，亦可搭配其他精油，如：佛手柑、薰衣草或伊蘭伊蘭一同使用。



你不知道的木蘭花：

因為栽種木蘭花以及收成其花朵相當的困難，木蘭花可說是十分珍貴的精油。為了要成功萃取最有效益的精油，必須於清晨或午夜前以手工摘取木蘭花的花朵。

給爸爸 最強大的後盾

小時候

您的肩膀，是我最大的靠山
您的背影，引領我回家的路
爸爸，您辛苦了！

現在 換我來守護爸爸
用最優質的營養補充品
做爸爸最有力的健康後盾
一起走向快樂幸福的每一天



ALPHA CRS+

賦活植物精華

使精神旺盛、全面的防護與活力



xEO Mega

菁萃能量魚油

提供必需脂肪酸、保持最佳狀態



MICRO Plex VMz

全方位綜合維生素

多元完整的營養素、均衡飲食首選



菁萃能量魚油

產品編號：40890302

建議售價：NT\$2,270

120 顆軟膠囊

賦活植物精華

產品編號：40910302

建議售價：NT\$3,615

60 顆膠囊

全方位綜合維生素

產品編號：40900302

建議售價：NT\$1,975

120 顆膠囊



多變之秋

好好愛自己與家人

秋季，涼風徐徐伴隨楓紅的來臨，多麼浪漫宜人的季節。但是天氣多變化，早晚溫差大，不時還有秋老虎發威，讓人難以捉摸之外，更有令人無法避開的霧霾即將來襲。

秋天裡許多重要的節日活動如 88 節、中秋節、開學季將一一到來，這一季豐富的生活充滿多樣的色彩，令人期待。

面對「多變之秋」，如何增進全面的防禦力、展開健康的生活、擁有平衡的身心、打造優質的環境、好好照顧自己與家人呢？請你放慢腳步，跟著本期「特別企畫」精彩的分享，讓強大的精油融入你的每一天，迎向美好秋節！

每日健康習慣致勝攻略

大衛·希爾博士／美商多特瑞科學顧問團主席暨首席醫學顧問 Dr. David K. Hill, D.C.

當初決定要開始好好重視身體健康時，我就選擇按部就班的方式。因為要擁有健康並不是採取極端的飲食方式或運動，而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」的六個原則。



2

規律運動

透過運動燃燒熱量已是我全新生活方式的一環，不過這也表示隨著運動量增加，身體會伴隨一些不適。過去我和太太一起看電影的夜晚時光，現在變成了健走和騎腳踏車，具有舒緩功效的精油和舒緩霜也成了每日運動必備。運動量增加後，我發現將精油與舒緩霜放在門口的櫃子裡非常方便使用。



1

健康飲食

要讓飲食變得更健康包括了徹底改變飲食的內容與份量，這其實並不複雜，只是有些常被人們忽略的關鍵因素。即便是擁有最健康飲食的族群，營養攝取也經常未達身體所需的建議量，因此於平日飲食中搭配每日保健活力套裝 (LLV) 對於獲得理想的健康而言非常重要。每天早晚餐皆搭配食用每日保健活力套裝是我建立每天健康生活習慣的根基。

攝取大量的加工食品其實有一個鮮少為人知道的害處，那就是會傷害我們的腸道。研究發現，腸道微生物生態的健康不只影響消化，還會對新陳代謝、體重控制以及其他健康機能造成巨大的影響。食用益生菌來維護健康的消化道機能，是我每天不可或缺的養生方式之一。由於過去不良的飲食方式，身體便需要時間重頭適應。因為消化系統已經習慣了高度加工的食品，因此一開始進行全食飲食 (Whole Food) 時，身體會對於這樣的改變出現不適應。食用含有 8 種體內重要消化酵素的複合膠囊食品，其結合了全食物的活性酵素以及植物萃取油，能幫助維持正常消化與代謝。健康與長壽的秘訣之一在於飲食，透過全食食物再輔以每日保健活力套裝、益生菌以及酵素複合膠囊食品，就能打造完整的營養，更是健康提升計畫的重要基礎。

睡眠與壓力管理

我們總是在睡眠不足和壓力開始對我們的整體健康帶來非常負面的影響之後，才開始發現它們的重要性。建立睡前放鬆的習慣以及容易執行的減壓方式，對於整體健康和身心至關重要。這正是薰衣草精油以及具有安定心神、平衡情緒的精油配方派上用場的時候。每天早上我會先使用促進安定平衡感受的精油配方，睡前再擴香薰衣草精油。這兩種精油結合的強大功效，幫助我每天能善加利用身體進行修復的時間。



3

4

淨化清潔

淨化對我而言越來越重要，因為許多長期研究的數據皆支持人們接觸的環境以及曝露於腐蝕性物質對健康具有長遠影響的這一個論點。最近我讀到一篇非常有趣的文章指出，清潔產品會對呼吸道健康造成長期的負面影響，這項近期發現的證據讓我更確信，使用天然產品可減少接觸毒素並維護淨化機制的觀點。除了在家使用具有保衛功效的清潔用品外，對於個人的沐浴或護理用品，我也選用結合「CPTG® 專業純正調理級認證」精油的產品，來維護健康。



自我保健 / 預防照護

在 doTERRA 美商多特瑞「養身金字塔」中，自我保健是最因人而異的部分。每個人每天的感受、身體對各種方法的反應以及解決健康問題適合的做法都大不相同。我發現使用精油產品後，能帶來相當廣泛的功效，幫助每天提升身心健康。根據我自己的經驗及不斷增加的科學研究都證實，乳香是維護健康正常運作必備的精油。因此多年來我會將乳香以分餾椰子油稀釋後塗抹於身體或擴香。



5

6

雖然透過生活習慣的建立，我們可以改變身心健康，不過仍有無法自行處理的時候。對於尋求醫療專業，你必須採取積極預防而非消極的態度，這正是 doTERRA 美商多特瑞的保健計畫所倡導的觀念。不論擁有多麼健康的生活方式，仍有需要值得信賴的醫療專業協助的時候。遵照 doTERRA 美商多特瑞的「養身金字塔」打造良好的健康習慣，讓你和家人擁有一生的健康與活力。o

參考文獻

Svanes O, et al. Cleaning at home and at work in relation to lung function decline and airway obstruction. American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine. 2018. doi: 10.1164/rccm.2017061311OC.

迎接秋天好油力



布朗尼克·瑞格斯／醫師 Brannick Riggs, MD



時間過得真快！秋天即將再度到來！費茲羅傑 (F. Scott Fitzgerald) 在「大亨小傳」(The Great Gatsby) 一書裡曾如此描述：「秋天轉涼時，人生又重新開始。」我在亞利桑那州的土桑市長大，那裡就算到了秋天，氣溫多半還是維持在攝氏 26 度到 30 度之間。不過，不論我們身在何處、也不論氣溫的變化，秋天對孩子來說意味著開學的時候到了。這也代表著我們每天和鄰居孩子一起在外玩耍的寶貝們，如今要回到有著 30 名學生的教室，回到有著數百名孩童的學校中，這更說明了照顧家庭的壓力也會開始增加，我們需要關心孩子的功課、各種作業還有課外活動。此外隨著天氣的變化，我們也必須面對季節性的環境威脅，待在室內的時間也會變長。所以就是現在，讓我們做好迎接「多變之秋」的準備！

如何使用精油產品來面對秋季帶來的變化？

維護健康的思考運作



上學會讓腦部的壓力增加，因為必須不斷接收新的資訊也要讓大腦消化這些訊息。不論是哪種層次的學習，從數學到微積分或者從認字到寫出詩句，我們都需要大腦有效地運作。經研究證實，必需脂肪酸能維護健康的大腦功能。脂肪酸確實很重要，不過我們的飲食習慣已有大量供給，因此不需再額外攝取。理想的 Omega-6 脂肪酸和 Omega-3 脂肪酸的攝取比例為 1:1，因此我們需要每天藉由攝取優質的營養補充品來增加 Omega-3 脂肪酸的攝取量以維持平衡。

促進放鬆平靜



我母親是一位小學老師，她常常說風大的日子，孩子們比較容易浮躁，一整天下來很難在課堂上營造有利學習的環境。她認為這其中的原因在於風會影響身體周遭的磁場，讓孩子感到焦躁不安。根據我現在的經驗與專業，我會建議在這樣的情況下可以擴香薰衣草、雪松或苦橙葉精油來獲得放鬆與平靜。或者使用可帶來安定平衡感受及打造恬靜氛圍、強化專注力而特別設計的精油配方，也同樣具有靜心凝神、緩和情緒、安撫減壓的功效。



維持腸道健康



近期研究顯示，腸道細菌叢生態會影響「下視丘 / 腦下垂體 / 腎上腺」這一條軸線對於睡眠和壓力的反應，這表示胃腸道裡的細菌會改變我們的睡眠品質、面對壓力的方式以及荷爾蒙的正常分泌。這些都會影響記憶、情緒和認知，而且在臨床與醫療上與一系列的不正常運作息息相關。攝取正確的食物種類來維護健康的腸道細菌叢生態對人體來說相當重要，但若只依賴配合家中的作息以及學校的午餐其實很難做到。補充優質的益生菌能幫助提升面對學校繁重課業所需的能力。

良好的睡眠品質



在學習新的資訊以及內化為知識的過程中，睡眠更是重要。許多研究皆顯示，缺乏睡眠會導致記憶力下降。6~13 歲的孩童每晚需要 9~11 小時的睡眠，14~18 歲的青少年則稍微少一些，約在 8~10 小時之間，成年人則需要 7~9 小時的睡眠。但要確實做到並不容易，尤其我們常常在完成作業、準備考試或是團體報告後才會上床休息。我們的大腦雖然需要睡眠但似乎更傾向於先解決手邊的問題。睡前可將苦橙葉、岩蘭草和薰衣草精油塗抹於床單、床罩或是枕頭上，讓精油香氛促進良好的睡眠品質。對孩子而言，沒有什麼比父母親在每天即將結束的時刻坐在床邊，一邊為孩子按摩雙腳、一邊和他們聊天來的更幸福了，這不只能幫助睡眠，更能增進家人親子間的關係。



打造健康的防護力



秋天與冬天確實是一年之中，讓我們特別憂心環境威脅的季節，因此在日常生活中使用具有保衛健康功效的產品，對於每天坐在充滿 20 到 30 名學生教室中的孩子們來說相當重要。由於孩子們並不會特別重視衛生，病菌在這樣的環境下便會迅速擴散。具有保衛功效的潔手露能清潔與柔嫩肌膚，在校園的洗手台旁放上一瓶，讓孩童常常洗手、時時擁有最佳防護。另外在每天晚上使用結合了山雞椒、葡萄柚、乳香、豆蔻的精油配方，幫孩子做足部按摩，不僅獲得賦活清新的感受，更能讓自我防禦力大大提升。

秋天是一年當中非常美麗浪漫的季節，樹葉繽紛的色彩、早晨的涼意、傍晚的夜色、各式各樣的開學迎新活動、派對以及中秋節的來臨。夏天是充滿歡樂的季節，但秋天讓我們放慢生活的腳步，在一杯香濃的綠薄荷熱可可中，重拾身邊最重要的人事物，享受樂活人生！

秋意濃！

換季肌膚不再鬧皮氣



時序進入秋季，天氣忽冷忽熱，早晚溫差也越來越明顯，此時你是否發現，肌膚開始出現乾燥緊繃、暗沉的狀況，變得特別脆弱，容易脫皮、敏感甚至產生乾癢不適。秋季若不做好保養工作、細心呵護肌膚，細紋、皺紋便會悄悄爬上你的臉龐，造成肌膚提早老化。

就是現在，趕快來加強肌膚的保濕和防禦力！提早開始保養就能讓秋冬的皮膚不再搗亂，用天然的精油保養品來幫你有效對抗肌膚的老化！

打造水潤肌

早晚使用保濕霜加上1~2滴的西洋蓍草精油及石榴籽油，可以幫助舒緩肌膚不適、強化保濕，增加肌膚的防禦力。

青春保濕霜含有胜肽及乳香、薰衣草、茉莉及天竺葵精油，還有特殊的活膚乳酸菌及掌狀海帶萃取物，在季節轉換時期能夠提供絕佳的天然屏障，並給予肌膚大量水分及深層滋養、保濕，修復肌膚缺水問題，保持水嫩年輕。

結合西洋蓍草精油及冷壓的石榴籽油的精華配方，更是安撫肌膚、對抗肌膚老化、促進光澤並減少肌膚瑕疵的好幫手，可提升肌膚對環境傷害的保護力，重現活力青春。



保護嬌嫩肌

每到秋季時節轉換，有些人的肌膚便開始拉警報，令人煩惱如何呵護嬌嫩易敏的肌膚？麥蘆卡精油是你天天美膚的法寶！

草本香氣中蘊藏著清新蜜香的麥蘆卡，成分中含豐富的倍半萜酮，其防禦作用強大卻十分溫和，特別合適敏弱肌膚的修護、淨化與保護！

【生活運用妙方】

- 曬傷修護濕敷：日曬後，於純水中滴入1~2滴麥蘆卡精油，以化妝棉或乾面膜浸潤後，濕敷於臉部5~10分鐘，修護肌膚並緩解乾癢的不適感受。
- 日常保養程序時塗抹：可促進皮膚潔淨與明亮健康，減少皮膚瑕疵產生，增加彈性並使妝容更加服貼。
- 賦活青春配方：與玫瑰精油搭配使用，能夠加乘肌膚的滋潤光澤與賦活青春光采！
- 夜間保養時，與柑橘類精油一起塗抹，具強大的肌膚修復力及享受促進心靈快樂的香氛。

擊退乾燥肌

肌膚最怕的就是因為過度乾燥、缺水而產生許多細紋，可使用1滴廣藿香+1滴永久花精油，以分餾椰子油稀釋或是添加在保濕乳液中混合，再塗抹於臉部保養。廣藿香能調理水分平衡，提升肌膚水潤度、加強水分補充，帶來良好的保濕效果，而永久花能活化肌底，使肌膚緊緻有光澤，滋潤肌膚避免乾燥帶來的老化，使肌膚富有年輕光采。



擺脫乾癢肌

敏弱肌膚到了秋天更容易好發乾癢狀況，可用1滴藍艾菊+1滴羅馬洋甘菊+1滴古巴香脂精油，以分餾椰子油稀釋或加在身體乳中混合，塗抹在皮膚容易乾癢的地方，可舒緩不適，讓皮膚維持健康。

此外，在天氣轉涼時，也可將3滴藍艾菊+2滴羅馬洋甘菊精油一起加入浴缸中泡澡，藍艾菊具有強大的修護力，羅馬洋甘菊富含酯類，其高親膚性能提升肌膚保水度，舒緩因季節乾燥帶來的敏感不適。



美魔女秘訣

使用包含了玫瑰、永久花、沒藥、薰衣草、乳香、夏威夷檀香木等珍貴精油的保濕精華露，能使肌膚更水嫩、防止肌膚老化，看起來更年輕。利用天然科技模擬肌膚在最巔峰、最理想的健康年輕狀態，以促進肌膚緊緻、有彈性，特別是針對熟齡肌膚，可改善肌膚的屏障功能，保濕功效更卓越，讓你立即看見並感受到成果。

別忘了肌膚保養也要注重小細節，因為眼周、嘴角紋路最容易出賣妳的年齡，茉莉精油可增加皮膚彈性並淡化細紋，乳香精油可幫助重建年輕健康的肌底。洗完臉後，將茉莉和乳香精油稀釋用於細紋處，能調理肌膚、撫平細紋，讓肌膚光滑無瑕。🌸



空汙紫爆
怕怕！

用精油抵禦霧霾傷害



天氣漸涼，降水減少，秋高氣爽。儘管如此，秋季卻是霧、霾的多發季節，由於天氣一冷，很容易導致逆溫，也就是冷空氣被阻擋在較高的暖空氣下，氣流不流通造成灰濛濛的天空，讓空氣中的汙染物無法散出，堆積形成霧霾，使空氣品質頻頻拉警報，甚至達到汙染最高的「紫爆」等級。此時你所吸入的空氣就成了隱形的健康殺手，難怪口罩幾乎已成了秋天人人外出必備的物品。

空汙中主要的侵害物 PM2.5，是一種小於 2.5 微米 (μm) 的懸浮粒子，易吸附重金屬、戴奧辛、病菌等毒性物質。當 PM2.5 經由口鼻吸入人體後，可直接到肺部的最深處，進入血管循環中，大幅增加了心血管和呼吸系統疾病的機率。因此每當空汙嚴重或霾害來襲，臨床上即可發現慢性支氣管炎、氣喘、久咳不癒、鼻子過敏或慢性阻塞性肺病 (COPD) 的患者明顯增加。

根據美國海洋暨大氣總署 (NOAA) 表示，釋放至空氣中的汙染物不僅影響空氣品質，當其掉落至地面時，也會影響水陸生態系統，對環境極為不利。此外，越來越多的臨床實證顯示，敏感肌患者倍增的重要因素，也是來自空氣髒汙！空氣中的落塵也會透過毛囊堆積在毛孔內，造成皮膚敏感，如果清潔不夠徹底就易形成各種困擾。

要對抗強勢侵襲的空汙危害，可以怎麼做呢？

戶外

1. 空汙嚴重時減少外出，若外出則須配戴外科口罩，並盡量搭乘大眾交通工具，不要騎機車、腳踏車。
2. 回家後將身上穿戴的衣物脫下，用具有保衛功效的洗衣精洗淨衣物，給全家人更多的防護。
3. 在口罩上滴入幾滴能有效提升自我保護力的精油，讓你擁有天然的保衛屏障。
4. 如果深受呼吸問題所苦，可試試結合了薄荷、茶樹、豆蔻、尤加利等精油配方，為你帶來順暢清新感受。還可以將幾滴精油加上分餾椰子油稀釋，塗抹於胸口。

室內

1. 在室內可適當使用空氣清淨機或多種植綠色植物，有助於吸附 PM2.5 微粒。
2. 使用精油來淨化室內的空氣，不但芳香且令人心情愉悅。試著噴灑能幫助環境淨化清新的香氛，像是結合茶樹、萊姆、胡荽葉、西伯利亞冷杉的精油配方。或者是使用賦予活力與清新功效的精油配方來進行擴香，都有極佳的淨化作用。
3. 可稀釋使用精油，以提升肌膚對環境傷害的防禦力，例如結合西洋蓍草與石榴籽油的精華配方。
4. 季節變化時，補充營養補充品，幫助啟動身體的天然防護機制，對抗外來的威脅。🍏

用行動，愛爸爸

父親節，想送個最貼心的禮物，
就用精油獻上 DIY 手作小禮，
既能表達對爸爸的心意，
也能用香氛照顧爸爸的身心健康。

現在就開始親自動手 DIY ~ 「愛爸爸配方」！

鬍後舒緩爽膚露

10 滴茶樹 +10 滴薰衣草精油 +100 毫升的分餾椰子油，放入 120 毫升的按壓瓶中，充分搖勻後，噴灑在刮鬍後的皮膚上輕拍，可舒緩肌膚，感覺舒適又滑順。



清爽香氛噴霧

5 滴薄荷 +3 滴絲柏 +5 滴雪松精油，一起放入 100 毫升裝有開水的噴瓶中，輕輕搖勻，讓爸爸在戶外時噴灑使用，可帶來清涼消暑感，並散發淡淡的專屬香氛。

爸爸愛車吊飾

將 2 滴葡萄柚 +2 滴尤加利 +1 滴山雞椒 +1 滴豆蔻 +1 滴薄荷精油滴在小吊飾裡，掛於車內，為爸爸的愛車帶來清香氣味，可淨化空氣並帶來順暢清新感受。

活力滾珠瓶

2 滴迷迭香 +5 滴佛手柑 +3 滴羅勒 +5 滴薄荷精油 +75 毫升的分餾椰子油，裝進 10 毫升的滾珠瓶中，分裝成多瓶，讓爸爸隨身攜帶，不論是一早起床、開車和工作時都能提振情緒，使思緒清晰、活力滿滿。



開學了！

用精油打造優質教室

從維護全家人的健康到清潔廚櫃家具，居家使用「CPTG® 專業純正調理級認證」精油可以帶來無數的功效。不過這樣的好處不只可在家獨享，還能擴大到不同的範圍和面向。教室是一個誘發壓力和刺激的混雜環境，也正是利用揮發性芳香化合物來維持注意力、促進情緒安穩等效用最適合的地方。由於精油能營造一個有趣又健康的學習環境，自然而然地開始於學校盛行。

研究顯示，許多精油能促進愉悅並提升生產力的學習氛圍。以芳香調理的方法使用精油，不論是直接嗅吸香氣或是擴香精油，經證實都具有平靜、安定和放鬆的功效，同時增進敏銳度與專注力。而其中的關鍵在於知道因應各種情況來使用精油。只要掌握適合教室使用的精油，小兵就能立大功！

日常擴香

影響心情與情緒的功用是精油經過科學證實最強大的效果之一。不論教室需要寧靜或提振的氣氛，你都可以利用「精油屬性盤」找出當天最適合擴香的精油類別，這是最簡單快速的方法。根據前人的智慧，花朵類與柑橘類的精油最適合於教室擴香。例如薰衣草、伊蘭伊蘭、馬鬱蘭和其他具平靜功效的花朵類精油，都能營造寧靜的環境。而含有芳樟醇 (linalool) 和乙酸龍腦脂 (bornyl acetate) 成分的香料類精油例如羅勒、胡荽、苦橙葉，是於課堂上促進放鬆和提升抗壓性非常理想的方法。⁶ 選擇可以帶來安定平衡感受及打造靜謐與滿足心情而特別設計的精油配方，更能有助心緒穩定、聚焦學習。

研究佐證

研究已顯示，嗅吸佛手柑精油能帶來安撫和舒緩的感覺，且可幫助減少負面情緒與壓力。^{1,2} 臨床研究指出，野橘精油具平靜和放鬆的香氣且可於多樣的環境中激勵身心。³ 臨床實驗還發現，嗅吸薰衣草和伊蘭伊蘭精油可改善焦慮感與提升自尊。^{4,5}

強化表現、專注學習

不論是一年級的學生準備拼字測驗，或是高中生需面對的大學學測，考試對任何學生而言都是最容易引發壓力的時刻，也正是最需要保持敏銳和專注的時候。研究顯示以芳香調理技術來使用精油香氣能營造有利於學習表現的環境。富含倍半萜烯 (sesquiterpene) 的精油例如黑胡椒和岩蘭草精油，能有效促進敏銳度和思緒清晰。有一項研究中的受試者在嗅吸岩蘭草精油後，於視覺終端顯示機 (visual display terminal) 的檢測上表現出更好的專注力，此結果表示，擴香此精油在準備考試時更能發揮效用。⁷ 關於擴香黑胡椒精油的實驗也有相似的結果。⁸ 另外，使用結合乳香、萊姆、廣藿香、伊蘭伊蘭、羅馬洋甘菊、夏威夷檀香木的精油配方，全神貫注的效果更是加倍。

減壓功效

薄荷精油提振的效果不只是用於運動前而已，它的化學特性對於課業表現所需的專注力也同樣有效。一項研究發現，嗅吸薄荷精油能減少大量學習與課業負擔對身心造成的壓力。⁹ 其他研究也顯示，受試者在嗅吸羅勒或迷迭香精油時也獲得相似的效果，



表示這兩種精油在完成需要專注心靈的任務上也能發揮作用。^{10,11} 結合薄荷、羅勒、胡荽、迷迭香、香蜂草和柑橘類的精油配方，能增進完成各種高壓挑戰所需要的自信與勇氣、展現實力。

結論

父母親、教師和校方行政人員都有一個共同的目標，那就是為孩子們提供最好的發展與學習環境。根據嗅覺系統與心情、情緒和敏銳度的緊密關連來看，擴香精油絕對是打造理想教學環境非常有效的方法。

開學即將到來，邀請老師及家長們一起運用「CPTG® 專業純正調理級認證」精油，依據需求挑選適合在教室課堂中擴香的精油，打造優質的學習環境，幫助學生快樂學習！



參考文獻

1. Watanabe E, et al. Effects of bergamot (Citrus bergamia (Risso) Wright & Arn.) essential oil aromatherapy on mood states, parasympathetic nervous system activity, and salivary cortisol levels in 41 healthy females. *Forsch. Komplementarmedizin*. 2006;22(1):43-49.
2. Liu S, et al. The physical effects of aromatherapy in alleviating work-related stress on elementary school teachers in Taiwan. *Evidence Based Complementary Alternative Medicine*. 2013:1-i7
3. Lehrner J, et al. Ambient odors of orange and lavender reduce anxiety and improve mood in a dental office. *Physiology & Behavior*. 2005;86:92-95.
4. McCaffrey R, et al. The effects of lavender and rosemary essential oils on test-taking anxiety among graduate nursing students. *Holistic Nursing Practice*. 2009;23:88-93.
5. Gnatta J, et al. Aromatherapy with ylang ylang for anxiety and self-esteem: a pilot study. *Rev. Esc. Enferm. U P*. 2014;48(3):492-499.
6. Williams R. Fragrance alters mood and brain chemistry. *Townsend Lett. Dr. Patients*. 2004;249:36-38.
7. Matsubara E, et al. Volatiles emitted from the roots of *Vetiveria zizanioides* suppress the decline in attention during a visual display terminal task. *Biomed. Res. Tokyo Jpn*. 2012;33:299-308.
8. Haze S, Sakai K, and Gozu Y. Effects of fragrance inhalation on sympathetic activity in normal adults. *Japanese Journal of Pharmacology*. 2002;90:247-253.
9. Raudenbush B, Meyer B, and Eppich B. The effects of odors on objective and subjective measures of athletic performance. *International Sports Journal*. 2002;6:14.
10. Satoh T. and Sugawara Y. Effects on humans elicited by inhaling the fragrance of essential oils: sensory test, multi-channel thermometric study and forehead surface potential wave measurement on basil and peppermint. *Anal. Sci. Int. J. Jpn. Soc. Anal. Chem*. 2003;19:139-146.
11. Sayorwan W. Effects of inhaled rosemary oil on subjective feelings and activities of the nervous system. *Sci. Pharm*. 2013;81(2):531-542.

大自然的清潔法寶

炎炎夏日裡，清掃一下環境便全身揮汗如雨、汗流浹背，讓人越發心煩氣躁，無法提起幹勁便打了退堂鼓。時序進入秋季後，終於擺脫惱人的暑氣，氣候漸趨涼爽，等了一季未能好好清理的家中各處，此時正是展開清潔的好時機。不過，市面上的清潔用品充斥著化學物質成分，如何才能在無須擔心含有毒素的風險下，徹底清潔居家環境呢？天然、安全又有效的精油擁有強大的清潔作用與清新效果，試試以下這些利用天然成分製成的用品，讓清潔工作徹底遠離毒害。

廚房

- 多功能清潔劑：將茶樹精油加入蒸餾水和白醋中
- 油汙清潔劑：將野橘精油加入蒸餾水和橄欖液態皂混合
- 玻璃清潔劑：將蒸餾水和白醋、藥用酒精、玉米粉混合
- 木質砧板清潔劑：將分餾椰子油、柑橘類精油和檸檬精油與蒸餾水混合
- 銀器與不鏽鋼清潔劑：將廚具浸泡於白醋中
- 磁磚縫隙清潔劑：將蒸餾水和小蘇打粉、醋與檸檬汁混合
- 地板清潔劑：蒸餾水加入藥用酒精和醋混合

客廳

- 地毯清潔劑：將薰衣草精油和你喜愛的柑橘類精油加入熱水、雙氧水、白醋和洗碗精混合
- 椅套及窗簾清潔劑：藥用酒精加白醋混合
- 木質家具亮光劑：檸檬精油加入純天然橄欖油和白醋或柳橙醋中
- 空氣清新劑：擴香檸檬或萊姆、茶樹、西伯利亞冷杉精油

臥室

- 亞麻織品洗潔精：茶樹精油加入橄欖液態皂混合
- 烘衣紙：將薰衣草或檀香木精油與白醋混合後，放入一小塊布料浸泡即成
- 亞麻織品芳香噴霧：薰衣草或雪松、羅馬洋甘菊精油與蒸餾水和酒精混合
- 室內植栽防蟲噴霧：薄荷精油與蒸餾醋混合
- 灰塵清潔劑：將檸檬與葡萄柚精油加入杏仁油、甘油與蘋果醋混合



浴室

- 表面清潔劑：薰衣草、檸檬精油加入蒸餾水與醋混合
- 鏡面清潔劑：將薄荷精油和蒸餾水與白醋混合
- 除鏽劑：使用白醋
- 除霉劑：薄荷精油與茶樹精油和雙氧水混合
- 馬桶清潔劑：茶樹精油與小蘇打粉和醋混合

居家清潔的好幫手

近年來消費者對天然清潔方式的需求與重視大幅提升，在清潔用品的選擇上更是謹慎、注重天然環保，因此市場上，含有「CPTG® 專業純正調理級認證」精油配方的清潔用品特別深受大眾好評與喜愛。精油不但有維護健康的效益亦具有清潔的特性，因此使用精油來清潔居家環境相當適合且安全、環保，讓你輕鬆擁有潔淨又安心的生活空間。o



男士愛車 保養指南

每位男性對於汽車保養的認知有所不同。有些人只需要一台乾淨的汽車，有些人則是從頭到尾都要細心掌握。不論是什麼樣的保養習慣，不管車裡車外，精油都能助上一臂之力，帶來意想不到的效果！

外觀清潔

昆蟲汙漬清潔

由於地域環境或長途路程的關係，有時車身會沾上昆蟲的屍體，刷洗的話可能會刮損車身的烤漆。越快清除乾淨，便越能保養好愛車。昆蟲上鋪一條沾濕的毛巾，同時在一旁先準備好一桶溫水以及乾的紙巾，數分鐘後拿下濕毛巾，再將乾的紙巾沾濕溫水後擦拭清除昆蟲。最後依照平日洗車的方式清洗車子，清潔後記得打蠟保護烤漆，以防日後受損。

輪胎清潔

以2:1的小蘇打和水調製出清潔劑，再滴入4~6滴檸檬精油，利用清潔劑沾取清潔劑刷滿輪胎，靜置數分鐘，接著沖水洗淨即可。

油汙清潔

於噴霧瓶中加入2杯溫水、1大匙小蘇打和20滴你喜歡的柑橘類精油，噴於油汙處，再以濕毛巾擦拭即可。

清潔工具及汽車零件

1. 你的工具是否已有很長一段時間沒有清潔了呢？佈滿汙漬、灰塵的工具其實也不方便使用，正好可利用此款油汙清潔劑來擦亮你的工具。
2. 車子有許多部位容易累積油汙，記得使用油汙清潔劑讓車子能正常運作，並打造晶亮的外觀。在汽車修復上，油汙清潔劑也很適合用於清潔零件。

車窗清潔

車窗上沾有灑水器的硬水並不容易清除。可於噴霧瓶中加入約240毫升的醋以及6滴檸檬精油，搖勻後噴於車窗上，靜置數分鐘再以抹布擦乾即可。

內部保養

天然汽車芳香劑

開車的過程中很可能會發生許多情緒的起伏。只要控制好這一點，就能將惱人的苦力轉變成愉快的經驗。你只需要不織布、剪刀、線和精油。將不織布剪成你喜歡的形狀，再鑽一個小洞以便穿線使用。將不織布穿線後，滴上4~6滴薄荷精油（或任何你喜歡的精油），掛在靠近通風口處做為天然的車內芳香劑。

表面清潔劑

將1:1的醋和水以及4~6滴的萊姆或茶樹精油加入噴霧瓶中混合搖勻，噴於車內欲清潔處的表面，靜待數分鐘讓清潔劑滲入，再以乾淨的抹布擦乾即可。

地毯與車套除臭劑

在碗中滴入15~20滴你喜愛的精油再加入1杯小蘇打混合均勻即成。將除臭劑撒於車內地毯上，靜置10~15分鐘或利用等待時間清潔車內的其他區域，隨後以吸塵器吸淨即可。

天然亮光劑

想讓愛車內部閃耀著新車般的亮光，可於噴霧瓶中倒入1杯椰子油再加入5滴檸檬精油。於車內所有的表面包含皮套等處噴灑後再擦拭，就能散發明亮的光澤。

讓家中充滿 秋天的專屬香氛

秋天是一年之中的美好季節，也是一個充滿柔和月光、與家人朋友歡聚，讓人憶起家鄉柚子風味及美食的季節。不用特意開火料理，也無須燃燒會產生有害物質的蠟燭，只要使用精油擴香，在家裡就可以捕捉到你最愛的秋季香氛！

秋天草原香

- 道格拉斯杉
- 絲柏
- 廣藿香
- 杜松漿果

秋涼添暖意

- 生薑
- 桂皮
- 肉桂

秋季思緒清晰

- 丁香
- 羅勒
- 迷迭香
- 甜茴香

神祕搞怪

(萬聖節風)

- 丁香
- 乳香
- 廣藿香
- 穗甘松

豐收之秋

- 雪松
- 桂皮
- 野橘
- 杜松漿果

傍晚時分歡聚烤爐邊

- 道格拉斯冷杉
- 乳香
- 檀香木
- 薰衣草
- 野橘

濃郁香料

- 野橘
- 肉桂
- 豆蔻



擴香妙方 DIY



項鍊

利用軟陶土或赤陶土製作自己喜愛的造型項鍊。完成後靜置 24~48 小時，待陶土乾燥後再滴入精油，即可直接戴上。



皮飾

於皮製的飾品上滴入 2~3 滴喜愛的精油，一整天享受迷人愉悅的香氣。



木製衣夾

想讓車內散發清新的氣味，可於木製衣夾滴上 5~10 滴精油，再置於汽車風口處。



乾燥花草

於小碗中放入乾燥的花朵或葉片，再滴入數滴精油，擺放於家中櫥櫃上。



擴香竹

選擇口徑小的玻璃瓶罐或花瓶，再加入四分之一杯的分餾椰子油以及 20~25 滴你喜愛的精油，插入幾根木質的長條（或細藤枝），讓精油吸附在長條擴香竹上、擴散香氣，令滿室芬芳。



芳香水珠

將水珠浸泡於水中待其膨脹（靜置 24 小時）。瀝乾後滴入 3~5 滴精油，每隔幾天重複即可。

說明：水珠（魔晶土）可於網路商店或一般的手工材料店購買。



木籤

將木籤浸泡精油數小時後，可置於花園或插於盆栽旁，幫助驅除蚊蟲。

建議使用精油：薄荷、側柏、迷迭香和雪松。

好點子札記

無瑕美肌護理

清潔肌膚並使用爽膚水或化妝水之後，在掌心倒入數滴乳香精油、茶樹精油和檀香木精油，均勻混合後，以畫圓圈方式輕輕塗抹於肌膚上，創造潔淨無瑕的膚質。每周重複一次或需要時使用。



通風口擴香法寶

滴幾滴精油在木製的曬衣夾上，然後將它們夾在每一個空調通風口的下側。當暖氣或空調運轉時，空氣流動便會吹過曬衣夾，將精油香氣散播出去，如此一來整個屋子都會很香！記得適時補充幾滴精油。

也可以把曬衣夾夾在車內的出風口上。當你開啟汽車的空調 / 冷氣 / 風扇，風從風口吹出來時，氣流會經過曬衣夾，把精油的香氣帶到車內循環。

秋季香氛擺飾

讓精油融入居家的擺飾。在透明玻璃瓶或容器中，放入一些七彩的秋葉、毬果、還有小葫蘆，再加入幾滴你最愛的秋季香氛精油，如此一來，你就完成一件美麗的展示品了。

專注力書籤

材料：

- 厚卡紙
- 相片轉印膠及海綿刷（視個人需要）
- 工藝用的帆布標籤
- 膠水
- 多用途刀或紙箱切割刀
- 檀香木或岩蘭草或迷迭香精油

做法：

1. 使用多用途刀或紙箱切割刀，將厚卡紙裁出你想要的書籤的形狀。

小提醒：也可以利用舊筆記本的背面割出書籤來取代厚卡紙。

2. 依你的喜好裝飾書籤。

小提醒：可以利用精油空瓶上的標籤，剪下貼到書籤上。

3. 塗上相片轉印膠，把書籤封住做為額外的保護作用。

4. 把帆布標籤黏在書籤的頂端。

5. 等待所有的東西晾乾。

6. 加一些有助於提升專注力的精油例如檀香木、岩蘭草、迷迭香到帆布標籤上，然後把完成的書籤放進書本裡。

去除衣物濕氣的異味

你曾經忘記把洗好的厚衣服拿去烘乾或曬太陽後再收到衣櫃裡，導致衣服帶點異味嗎？滴檸檬或茶樹精油到要烘乾的衣服裡，然後再洗一次，你的衣服就會再次變回清新又乾淨的味道了。



好點子札記

男士愛面子
妙方

鬍後舒緩露

材料：

- 噴霧瓶
- 玫瑰水 60 毫升
- 乳香、茶樹、沒藥、薰衣草、永久花精油各 5 滴
- 分餾椰子油 125 毫升

做法：

1. 在噴霧瓶或按壓瓶中倒入玫瑰水和分餾椰子油。
2. 滴入精油，充分搖晃至混合均勻即可。
3. 使用前充分搖勻。
4. 直接噴灑於肌膚上或取 2~3 次的按壓量於掌心，輕拍於刮鬍後的肌膚即可。



空氣清新
妙方

柑橘室內噴霧

材料：

- 1 大匙小蘇打
- 2 杯蒸餾水
- 空噴霧瓶
- 野橘、檸檬、佛手柑、葡萄柚精油共 30 滴

做法：

1. 將小蘇打放入碗中，加入所有精油。
2. 用叉子將精油和小蘇打混合均勻。
3. 將混合物放入噴霧瓶中，並用蒸餾水加滿。
4. 充分搖勻後即可噴灑。



寶貝孩童
頭髮妙方

兒童天然順髮露

幫你輕鬆梳理沐浴後打結的髮絲、早晨起床的蓬亂頭髮或小孩玩到瘋的鳥巢頭。

材料：

- 120 毫升噴瓶
- 蒸餾水
- 2 大匙維生素 E 油
- 2 大匙甘油
- 6~10 滴薰衣草精油

做法：

1. 將所有材料放入噴瓶中混合並加入蒸餾水。
2. 噴灑於濕髮或乾髮上，可作為天然的順髮噴霧或免沖洗的護髮素。
3. 梳理頭髮。



the Sunshine

陽光能量 維生素

儲存維生素D就趁現在！

托里·帕克／營養科學博士

身為大學教授，我負責營養生物化學這堂課已有許多年，我發現有些營養素像是維生素D，即便是透過完善的健康飲食也很難攝取到足夠的份量。我都告訴學生，如果他們只想食用一種保健品的話，那就是維生素D。

維生素D也被稱為「陽光維生素」，因為身體會在肌膚接觸到陽光時生成。肝臟會製造出遍佈於肌膚上的膽固醇，讓陽光帶來的紫外線將膽固醇轉換成維生素D。特別的是，不論接觸陽光的時間有多長，人體並不會因為過多的維生素D而中毒。如果過多紫外線照射在肌膚上的維生素D時，它會變成另一種身體能夠代謝的複合物以維持恰當的存量。

柳橙汁和早餐麥片中都有維生素D，魚類與雞蛋也含有天然的維生素D。你可能以為從陽光和這些食物來源中，人們便能獲取體內所需的維生素D，但實際上並非如此。全球約有十億人口的血液裡維生素D含量不足，這樣的現象在不同種族與年齡層皆存在。

1930年代開始，牛奶大多會添加維生素D以減緩佝僂病的發生，那是一種好發於兒童時期會導致骨骼畸形的疾病，在北方高緯度地區特別常見。冬天時住在高緯度地區（約北緯40度）的居民無法從接觸到的陽光來製造足夠的維生素D。

此外，厚重的衣物更是讓這些少見的陽光照射無法穿透至肌膚。工業革命時期，佝僂病在城市相當常見，因為高樓大廈與空氣污染的遍佈，遮蔽了人體製造維生素D所需要的陽光。當時的人們認為，加入了健骨營養配方的強化牛奶便能解決民眾缺乏維生素D的問題，不過這僅僅能治標而已。透過陽光獲取的維生素D對身體各方面而言才是真正重要。

全球約有十億人口的血
液裡維生素D含量不足，這
樣的現象在不同種族與年齡
層皆存在。

維生素 D 的功效為何？

近期研究發現，額外的維生素 D 可能有益於自體免疫性疾病的正面作用、維護健康的血壓以及預防各種不同的疾病，此外還有大家都知道的強化骨骼。基本上能為身體帶來效用所需的維生素 D 含量，其實是高於建議攝取量 RDA (Recommended Dietary Allowances) 的。根據美國國家醫學院 (Institute of Medicine) 所公布的維生素 D 建議量，以成人每日所需而言，增加至 400 IU 到 600 IU，這也正好對應了發現較高用量能帶來更多益處的最新科學研究結果。另外的研究結果也指出，許多人認為建議用量並不足夠。(依據衛福部「國人膳食營養素參考攝取量」，19~50 歲成人維生素 D 建議攝取量每日為 200 IU，51 歲以上者每日為 400 IU。)

是否能從陽光攝取到足夠的維生素 D ？

許多因素會影響陽光的照射，包含皮膚色素沉澱、衣物和防曬乳。皮膚較白皙者在春、夏和秋季於早上 11 點到下午 2 點時，應至少每周曬三次太陽並維持 5~10 分鐘。目的在於獲取足夠的陽光但不至於曬傷，然而許多人很難做到這一點。最佳的情況下如果能接觸充足的陽光，身體就能儲存冬季所需的用量以預防兒童會發生佝僂病或成人的骨質疏鬆症。因此在溫暖的月份（夏秋兩季）越能獲取維生素 D，就越不容易在冬季造成維生素 D 缺乏。記住，身體不會因為一直接觸陽光而製造過多的維生素 D。



托里·帕克博士擁有伊利諾大學香檳分校的營養科學博士學位。在食品加工、食品科學、生物化學、生理學和營養學皆有豐富的經歷。他在保健食品產業與學術界的工作經驗使其於產品研發和營養學中的

生理與化學專業上佔有領導地位。帕克博士對於讓大眾了解營養攝取與延年益壽之間的關聯，使每個人能免於不良生活習慣導致早期病徵之推廣，充滿極具感染力的熱情。

維生素 D 的功效

- 維護整體身心健康
- 維持血鈣的正常濃度
- 維護健康的防護系統
- 幫助強健骨骼
- 維持神經、肌肉生理的正常

可否透過營養強化食品來攝取維生素 D ？

假設你吃素且維生素 D 的來源只有豆漿，每天早上如果只喝一杯豆漿搭配麥片的話，平均下來一天獲取維生素 D 的含量只有 100 IU。你也可以飲用添加維生素 D 的強化柳橙汁和食用強化麥片來增加維生素 D 的攝取，但結果仍舊遠低於最低攝取量的 600 IU。即便每周再搭配鮭魚和兩顆蛋，每天大約也僅有 200 IU 的攝取量。

孩子們也需要補充維生素 D 嗎？

美國小兒科學會近期指出，所有嬰兒、孩童和青少年每日應攝取 400 IU 的維生素 D 營養補給。如果住在陽光充足的地區，孩子們因為戶外活動相較於大人更容易達成目標。不過比起以往的年代，今日的孩童大多數的時間都待在室內使用 3C 產品，因此現在的孩子們也許和父母親一樣，需要補充營養品以達到理想的需求量。☺



遠離不良的 個人護理用品

說到個人護理，一般人多半對於自己每天使用的產品信心滿滿。我們購買自己喜歡的產品，每天毫無疑慮地使用，然而多年之後我們才驚覺，使用這些產品的真正原因其實只是習慣。儘管我們對於這樣的保養方式感到安心，但問問自己：「我用的產品到底含有什麼成分？」這點其實非常重要。

遺憾的是，現今市面上許多個人衛生和保養用品都含有潛在的危險性化學物質。而我們是否會經常去檢視自己每天到底讓身體接觸了多少的毒素呢？



留心自己正在使用的個人護理產品

如果你一直在尋找無毒的個人保養方式、想要擁有天然不含有害化學物質的產品，請參考以下幾種方法，了解如何遠離不良的個人護理用品：

◆ 選用天然的體香產品

關於止汗成分是否會對身體造成潛在的傷害，一直存在諸多的爭議。體香劑裡的化學物質和令人疑慮的成分很可能會經由肌膚被人體吸收。想要避免接觸這些化學成分，可以試試使用含精油的清新體香膏，它含有精油成分及蜜蠟、椰子油、乳油木果油，能滋潤肌膚並去除身體異味，不僅散發精油自然的愉悅香氣，更沒有任何鋁、防腐劑、人工色素與香料。

◆ 拒絕使用化學物質充斥的香水

雖然市面上許多的香水和古龍水擁有迷人的香氣，但你可能不知道，其實充滿著合成化學物質。與其每次使用香水都要冒著嗅吸以及吸收這些化學物質的風險，何不改用散發自然香氣的精油來取代這些昂貴的產品？這些收納於浴室及房間櫥櫃的精油，還能調製成各種獨一無二的芳香配方。發揮創意，調配出個人專屬的精油香氛吧！

◆ 試試 DIY 妙方

還有一個有效防止日常護理用品造成毒害的好方法，那就是在家中自己動手做。如此除了可以享受精油的好處外，自製居家用品讓人更能放心使用。這樣一來，當你將自己掌握的成分加到你的個人護理產品中時，你也能清楚地知道你放了什麼在身體裡。你若對自製護理產品有興趣，可參考各期的 LIVING 雜誌，裡面有許多實用的資訊，你將會發現利用精油自製蜜糖磨砂膏、面膜、肥皂、乳液、漱口水、沐浴鹽…有多麼簡單。

◆ 呵護你的肌膚

不管你是否是敏感肌，我們都希望謹慎選擇自己使用的產品。市面上許多產品都含有刺激以及可能會造成傷害的化學物質。建議你選擇自然溫和、添加了精油的潔顏、保濕和化妝水等用品。不論你的個人肌膚保養需求為何，添加了精油的肌膚保養系列產品，能幫助你解決肌膚的困擾，是呵護肌膚的首選。

◆ 給秀髮喘息的機會

我們的頭髮承受著護理產品中刺激的化學物質，以及吹、整、染、燙不停的損害，有時也需要適度的休息。於保養頭髮的程序中使用精油，能幫助強化與滑順毛躁的頭髮。選用添加了利於清潔、潤澤和柔順頭髮的精油成分，將成分不良的護髮產品汰換掉，借助精油的功效就能減少染髮與造型時所造成的傷害，同時享受秀髮散發迷人的精油香氣。○



戒除壞習慣

◦ 幫 ◦ 助 ◦ 減 ◦ 壓 ◦



過了慵懶不想動的熱暑之後，到了秋季，該好好動一動、戒掉懶散了，同時也要積極戒除壞習慣。不好的習慣會逐漸塞滿我們的心靈，導致產生負面的壓力而沒有多餘的空間留給正面的事物。其實有些簡單易做的好習慣我們應試著培養，幫助自己減少壓力。掌握這個秋天，讓每天維持健康的例行公事變得更有活力！

壓力是生活中不可避免的一部分，任何人都會面臨忙碌不堪、無法負荷的時候。透過不同的技巧還有自我訓練，我們就能更懂得如何管理壓力，並在日復一日的生活中找到內心的平靜。

練習靜坐



緊湊繁忙的生活中最難能可貴的事物就是安靜。每天選擇一段時間放下所有事情，找到寧靜、放空時刻非常重要。靜坐可以提供你一個讓腦中思緒沉澱以及享受平靜的機會與時間。清靜安定的大腦就像是重新設定的按鍵一樣，讓你能以全新的視野重新調整程序，再繼續手邊的事物或是展開新的一天。當你開始靜坐時，可於額頭、肩膀或胸口塗抹香蜂草精油，幫助促進放鬆感並減緩壓力。另一個有助於靜坐的好方法是擴香乳香或馬鬱蘭、岩蘭草、快樂鼠尾草精油，以營造一個寧靜的環境，讓你能真正地釋放身上肩負的壓力。

信心喊話



有時候我們真正的敵人其實是自己。對自己信心喊話能幫助我們在感到力不從心時，改變自己的思考模式、促進正面的想法以及減少壓力。這些信心喊話可以很簡單，像是告訴自己「我可以的」，或者即將面臨容易產生壓力的環境時，與其想著「好可怕，每件事都完了」，還不如先停止這些念頭，然後告訴自己「我有能力面對一切，一定會沒問題的」。或者也可以塗抹茉莉精油，作為個人香氛使用，讓持久的香氣提振一整天的好心情。

感謝日記



每天花一點時間記錄生活中美好的事物。感謝日記能幫助我們改變思維以及消除不信任自己的習慣。日記內容可以是讓你的生活過得更好的人，也可以是當天讓你歡笑的事物。如果一開始還不太知道如何下筆，可以從網路上找尋一些靈感。不論你寫的內容為何，記得每天一定要花點時間記錄生活中最簡單的美好事物。

放慢腳步與把握當下



我們的生活從早上起床開始直到晚上入睡，經常都是匆匆忙忙的，好像不斷地朝著下一個目標衝刺。如果我們一直都以這種慌亂的步調過生活，就很難珍惜我們與他人相處的時光，所以和重要的人在一起時，請停下腳步並把握當下。不要只想著接下來要做什麼事，而是要珍惜你所處的地方和陪伴你的人。當我們停止想著腦中那些代辦事項時，就能放掉一些壓力而去享受這些日常的片刻。早晨於足底塗抹1~2滴乳香或藍艾菊精油，好好利用它們安穩的功效，或於家庭聚會時擴香西伯利亞冷杉精油，營造放鬆和舒緩的環境。

規律的運動



繁忙生活中最常忽略的一件事情就是規律的運動。除了其他眾所皆知的效果外，其實規律的運動能幫助釋放腦內啡(endorphin)而減少壓力。找時間進行規律的運動，絕對是我們一定要養成的習慣。你也可以藉由使用能幫助我們建立習慣及持續運動非常有效的產品，例如食用每日保健活力套裝中的營養補充品，以確保身體擁有從事喜愛的運動所需的能量與營養。運動結束後別忘了使用舒緩霜，善加利用它的舒緩功效。〇



擁抱優質生活

KEN YOSHIMOTO 肯·吉本

肯嘗試進行體重管理已有好一陣子了，隨著精油事業的展開，他也決定要開始改善自己的健康與生活習慣，並加入「清迎新生活計畫」。他很希望能改變過去不當的生活型態、擁有更健康的生活，才可以真正參與孩子們的活動並陪伴他們。他設定計畫的目標並且下定決心現在就是改變的時刻。

「清迎新生活計畫」對你而言有什麼不一樣？



我從沒想過自己到這個年紀了(58歲)還會身體力行這樣的計畫。我以前已經試過好多次的體重管理，甚至還進行「yo-yo」鍛鍊法。

也許我這次做的事情真的是一件不可能的任務，不過一旦開始看到成果，我的動力便不斷增加。在執行清迎新生活計畫的過程中，我度過了一段非常美好的時光。我在每個人的身上學習到很多，真的非常感謝所有一起參與計畫的夥伴們。

進行計畫的過程以及之後，讓你能夠堅持的最大動力為何？

一起參與清迎新生活計畫的夥伴對我而言是非常強的動力。頭一個月我的家人覺得我只是心血來潮，因此並沒有把我說的話當真，但是逐漸看到效果而且我真的改變生活習慣後，連太太也開始參考我的飲食方法。還有成就感也是非常強大的推力。

過去十年來，有很多朋友和親戚早已很少與我們聯絡，他們因為生活習慣導致健康出了問題，就這樣帶走了許多好友。我也意識到即便自己還算健康，但過重的我想幫忙朋友獲得健康，是很難說服他們的。他們其實也沒有理由相信我呀！因為我看起來一點都不健康。我了解到，持續進行保健之路對於那些和我一樣需要讓自己更健康的家人與朋友來說也非常重要。

在我開始清迎新生活計畫之前，我的女兒和女婿曾邀請我加入他們的團隊一起參加跨欄障礙賽跑，我笑著說自己應該無法拚著老命完成，但

女兒不死心仍說：「爸，你有九個月的時間可以準備！」這一切可能超乎想像，但確實是讓我改變生活習慣的強大動機。我們沒有人知道報名的那個場次其實是冠軍賽，我們第一次體驗參加障礙賽，竟然就碰到負重更大、阻礙更難的冠軍賽。不過，正是為了要達成這個目標，才能讓我更持續養成健康的生活習慣。後來我們順利完成了整場關卡重重的障礙賽跑，一起度過了非常美好的時光。

在這樣的生活方式中所培養出的正面態度，也陪伴了我完成這個活動。能夠有始有終參加這項比賽的意義十分重大，因為八年前我的醫生曾經告訴我再也不要跑步。然而有了新的健康生活方式以及精油神奇的力量後，我可以跑、可以爬牆、可以過關斬將以及從事那些年輕時根本沒有辦法參加的活動。之前我還很擔心可能會體力透支無法跑完全程，但當我們完成後，因為感到太有趣了，所以我們決定之後要繼續參加更多的比賽。另外，我們也是賽場上聞起來最香的一組，因為有舒緩霜還有檸檬草、薄荷、羅勒、絲柏以及許多精油！

誰是你最重要的支柱以及他們如何幫助你？

在整個清迎新生活計畫的過程中，一起參與的朋友是我最重要的支柱。許多人會幫忙解答精油的問題，我從中學習非常多。他們一直在我身邊幫助我、提醒我，這是一個非常正面的經驗。現在的我則是努力地為邁向健康之路的朋友們提供幫助，而幫助的過程也能讓我保持動力。許多同事和朋友也讓我備受鼓舞，因為他們非常開心看到現在的我外表年輕了15歲而且健康許多。我的家人一直以來也非常支持我，他們知道我擁有了全新的生活，也很喜歡現在的我。〇

肯·吉本的成功秘訣

對自己還有他人都要有耐心。當大家知道你要進行清迎新生活計畫時，每個人都會很積極地分享意見。我會耐心地聆聽並且過濾真正有幫助的建議，找到對自己有利的關鍵。

專注自己的目標。生活有時候是非常忙碌的，因此訂下每天、每周和每月的目標，寫下明確的行動像是睡覺時間、飲水量、運動量等等。

擁有正面的態度並讓自己處於正面的環境。罪惡感常常會降低動力，但是正面的態度能幫助我們度過難關。

*清迎新生活計畫的成效因個人飲食與運動習慣而異。



展開全新的健康旅程



執行計畫後

當瑪麗意識到自己的健康狀況後，她發覺自己必須要改變，否則她的孩子們很可能會失去母親。面對現實，瑪麗展開邁向健康的旅程且不再猶豫。如今她已成功的讓自己享受健康，而且熱愛著自己全新的生活方式。

面對真相

瑪麗有好一段時間嘗試了許多專業的方法卻不見成效，醫生告訴她體重管理停滯不前其實是有原因的。她說道：「那時我認為是荷爾蒙的關係以及醫生開給我的藥並不適合，但醫生告訴我需要檢查血液，因為他認為我身體有其他問題。」瑪麗只要情緒不好就會透過吃來發洩，然而她並不想承認自己有這樣的問題，當她看到驗血報告後才驚覺到事情的嚴重性。檢測結果顯示瑪麗有許多慢性病的風險，實際上家族中的確有成員罹患了相關的疾病，甚至因而提早離開人世。「我真的不想變成那樣。我了解到健康其實是自己的選擇，失去健康絕對不是我要的未來。」一個轉念，瑪麗加入了「清迎新生活計畫」。

全新飲食生活

在執行計畫的那段時間，瑪麗的先生尚恩是她的心靈支柱。決定執行的那一天，尚恩將家裡所有的垃圾食物從櫥櫃裡清空，雖然瑪麗哀求著希望他不要這麼做。尚恩出門去，然後拎著健康的食物以及食物收納盒回家，讓瑪麗能更方便輕鬆地展開健康的飲食生活。不過才三天，瑪麗便很想放棄，因為她的身體無法適應沒有糖和咖啡因的生活，但尚恩告訴她稍微再堅持一天或甚至是一小時也好。有了先生的鼓勵，瑪麗確實堅持下來了，而且越來越享受健康的飲食方式。瑪麗說：「我從來不覺得飲食上受到什麼限制。每天早上我都會喝營養奶昔以及食用每日保健活力套裝，從來不會有餓肚子的感覺。我並不是在節食而是進行健康的飲食。一開始我每天只吃1份蔬菜，到現在每天可以吃7~9份。我都會吃一大把的碗豆、胡蘿蔔和毛豆取代糖果、點心或餅乾。」一年過後，瑪麗生命



執行計畫前

中的變化帶來了非常大的影響。現在她還擁有一位貼身教練幫助自己維持運動。她也取得了芳香調理技術的認證，同時也是一位情緒釋放技巧治療師(EFT)。瑪麗說：「我正展開一段全新的旅程，我不知道它會通往哪裡，但我找回了自信以及自我價值。」

鞭策向前

瑪麗相信：「如果你能完成一周的鍛鍊和一周的健康飲食，你絕對不會想再放棄。」隨著自己的進步，瑪麗的目標也持續改變。她說：「我開始喜歡這種健康的感覺，因此它不斷鞭策我繼續向前，即便我有感到痠痛或不想運動的時候。我會看著鏡中的自己、站上磅秤，忽然間我發現自己能與孩子一起跑步，這對我而言是最重要的。」瑪麗也完成了過去在執行計畫前不可能做到的事，像是擔任她兒子幼稚園足球隊的教練。她說：「要教八個幼稚園的小朋友踢足球，不只是一要站在一旁告訴他們怎麼做，你還必須要和他們一起在足球場上來回地跑。除了我已經在做的鍛鍊和慢跑之外，每周還有三天要和小朋友們一起練習。如果沒有讓自己的身體獲得適當的營養與鍛鍊，我不可能做到！」

對於想要改變自己、擁有更健康生活的人，瑪麗建議：「任何人都能做到，不論是從什麼樣的狀況開始。任何人可以每次一天或甚至是每次一小時，只要他們願意全心全意地投入。搭配運動和健康的飲食外，精油對於健康的生活習慣也非常重要，之前我並不會固定使用精油，但當我開始每天使用產品而且納入平日的保健後，身體的感覺變得非常好。」

如何維持健康的生活

- 1** 多吃蔬菜且盡量嘗試不同種類。沙拉是常見的健康選擇，亦可利用不同的烹調方式。
- 2** 多喝水。可加入綠薄荷精油增添風味。
- 3** 痠痛時仍需保持運動習慣。一定要持續鍛鍊，放棄只會讓身體更不能適應運動所帶來的疲勞痠痛。
- 4** 志同道合的夥伴。你若放棄或逃避只會讓自己造成損失，但若有了夥伴，這樣的行為也會影響他們的成效。
- 5** 豐富自己的人生。好好對待自己，當你心情愉悅且重視自己時，所有的事情都能順利進行。先把自己照顧好再幫助他人，你的人生會更加快樂。

* 進行清迎新生活計畫需搭配正確的飲食與運動習慣。若無法配合，難以獲得成效。



營造希望

「dōTERRA® 美商多特瑞療癒之手基金會」很榮幸能與非營利組織 Operation Underground Railroad (地下鐵路特勤組織亦稱為 OUR Rescue 救援組織) 合作，共同為世界帶來療癒以及希望。此一非營利組織是由致力於全球救援行動與反人口販售的專家所組成，旨在打擊全球人口販賣，拯救受困於性交易的孩童。

OUR 救援組織的使命與願景

「OUR 救援組織」致力於揭露全球氾濫的兒童性交易問題，為此他們不斷從性奴隸非法組織中拯救出受困的孩童並極力推動人口販賣相關法令的執行。被成功救出的孩童將安置於妥善的機構並提供後續所需的協助。「OUR 救援組織」於 2013 年 12 月成立，由於其並非屬於政府機構單位，因此要維持營運必須完全仰賴各界的捐助。

「OUR 救援組織」成立之初便與救援行動和反人口販售的專家密切合作。其中包括了前中情局 (CIA) 探員、前美國海豹突擊隊成員以及特種部隊，規劃與執行各種鑑定與救援活動，有時也稱為「jumps」突擊任務。一旦這些訓練有素的團隊確認了兒童

性交易的地點，便與當地執法單位合作以確保完成拯救孩童的任務。

OUR 救援行動中很大的關鍵在於拯救後的「安置服務」。獲救的孩童在這些安置機構中重新學習適應新的生活。安置機構的負責人潔西卡·麥斯 (Jessica Mass) 說道：「我們相信這些信譽良好、經過審查、合法經營的安置中心是當地的專業單位，我們的角色則是盡可能地提供各種服務，讓每一位獲救的孩童能擁有自己的夢想、期待與希望。集結彼此的力量讓我們一同對抗人口販賣，繼而撫慰並療癒受害人，讓他們能成為擁有強健生命力的鬥士。」

dōTERRA 美商多特瑞的貢獻

在 dōTERRA 美商多特瑞「服務日」的活動當天，企業員工為這些從性交易中獲救的孩童們準備了文具用品以及相關的救助資源。然而 dōTERRA 美商多特瑞的管理團隊認為除了這些，他們還能提供更多幫助。在 2016 年的全球年會上，dōTERRA 美商多特瑞創辦人在介紹 OUR 的執行長與創辦人提姆·巴拉德 (Tim Ballard) 的同時，也捐贈了 25 萬美元於救援後續的安置服務，截至當時為止，「療癒之手基金會」

的贊助總計已達 50 萬美元。

dōTERRA 美商多特瑞亦在全球年會上宣布，「希望 (HOPE) 複方精油」全新上市，它是為了支持「OUR 救援組織」所特別設計的公益精油，在美國當地銷售的收入將全額捐助給 OUR，用於打擊人口交易等救援行動。希望複方精油因具有安撫人心的香氣而與眾不同，10 毫升滾珠瓶精油的包裝也十分方便使用。希望複方精油之全額收益將捐助至「療癒之手基金會」。

創辦人暨執行長大衛·史德齡 (David Stirling) 有幸隨行參加某次在加州的一次突擊行動，該行動設有圈套以誘捕嫌犯。他目睹了 OUR 執行任務的過程以及他們如何徹底完成使命。大衛說道：「我們和許多為這個世界奉獻的組織進行合作，其中之一就是 OUR。他們與我們的使命及目標不謀而合，那就是為這個世界帶來正面的改變。我們樂於行善，如今已利用各種方式及透過精油的力量持續完成，這次與「OUR 救援組織」的合作將會更加深入而且有利於解決嚴重的人口販賣問題並能拯救許多無辜的孩子們。」



OUR 組織
救援成果

在過去的五年中，已經拯救 2,078 名受害者
協助逮捕全世界 1,173 名加害人
全球救援行動範圍超過 13 個國家

dōTERRA®美商多特瑞療癒之手基金會與OUR救援組織

OUR 救援組織的六大行動步驟：

1. 評估救援行動的可行性。
2. 調查犯案地點、受害兒童與犯罪集團的背景。
3. 擬定救援策略。
4. 執行任務。
5. 拯救孩童。
6. 逮捕嫌犯、送審與定罪。



在美國購買每一瓶希望複方精油的 20 美元，將不扣除成本全額捐贈「療癒之手基金會」，支持「OUR 救援組織」的計畫與行動，在全球各地拯救更多兒童。



「對那些日日祈禱企盼的孩子，我們想告訴他們：漫長的黑夜即將結束了，加油，很快地我們就會救出你們。至於那些綁架、加害者，你們這群竟敢侵犯上帝最珍視的孩子的禽獸，我們提出嚴正的警告：你們最好開始害怕，因為我們很快就會找上門！」—OUR 救援組織



OPERATION UNDERGROUND RAILROAD



療癒之手 扶持台灣最需要的人們

「療癒之手基金會」相信
我們能回饋這片土地，
透過我們的雙手，
許多助人行善的美好事蹟
正一點一滴地療癒撫慰著
每一個需要的人。

「療癒之手」傳遞愛與溫暖的行動永遠不停歇！透過4月下旬的台灣年會與您分享「療癒之手」的足跡及美好成果。

牡林課輔班活力歡樂的演出

繼今年1月「療癒之手領袖志工團」探訪牡林部落之後，恆春基督教醫院的牡林課輔班受邀參與台灣年會，與多特瑞的叔叔阿姨們再次相聚並帶來載歌載舞的精彩表演，現場氣氛嗨到最高點，觀眾都深深為他們認真、投入的表現喝采與感動！

年會舞台上，小朋友穿著部落傳統服飾演出非洲鼓組曲，接著以古謠「我們都是一家人」帶動全場夥伴活力全開、一同歡樂，為演出畫下完美句點，也感謝多特瑞夥伴們對孩子們的關愛。

對「療癒之手」的精神十分認同的優質男神溫昇豪特地返台參加年會，分享他加入領袖們的行動擔任一日志工的收穫並與課輔班小朋友再次見面，鼓勵他們努力學習、勇敢追夢！溫昇豪承諾將持續支持「療癒之手基金會」，和dōTERRA一起愛護及幫助恆基課輔班的學童。

療癒之手匯集愛的力量

夥伴對「療癒之手」的支持與捐助，不僅為課輔班的遠距教學設備注入非常多的資源，更讓「弱勢學童營養提升計畫」發揮強大力量。恆基團隊在年會上與大家分享到，過去兩年多來，因為有「療癒之手」的幫助，課輔班的餐費已從每份40元提升為70元，提供學童的餐點更已累積達186,420份，數量足以堆疊出12棟的台北101大樓，相當於有248





位學童兩年來的晚餐餐費都來自「療癒之手」。這些驚人的美好成果大大打動了現場所有人，也讓更多夥伴到「療癒之手」攤位購買玫瑰護手乳及希望複方精油，貢獻愛心，加入照顧偏鄉學童健康成長的行列！銷售所得合計NT\$1,618,400，將全額捐贈「台灣療癒之手專案」。

國際志工尼泊爾之旅感人分享

歷年來曾經參加「療癒之手國際志工尼泊爾之旅」的15位夥伴在年會上分享他們探訪當地的收穫及感動，不僅親身體驗採收冬青的辛苦，更透過參與「Co-impact Sourcing®互相效力合作計畫」幫助與服務當地村民及孩童，傳遞多特瑞愛與分享的文化。也邀請夥伴們2020年參加保加利亞之旅，和我們一同拜訪艾斯特瑞精油園區！

精油教材變身點字書

「療癒之手」對協助視障朋友自力更生一直不遺餘力，今年更投入「視覺障礙者閱讀資源平權計畫」，將公司歷年來出版的叢書及手冊等精油教材的版權捐贈給國立台灣圖書館以製作點字書並將推廣至全台的啟明學校、視障閱讀資源中心和有需求

的單位，幫助更多視障朋友學習精油知識，在專業上更上一層樓。年會期間，很多夥伴前往「療癒之手」攤位體驗點字的製作，對這意義深遠的計畫表達支持與肯定！

愛心按摩小棧精油紓壓體驗

「療癒之手」特別在精油博覽會中安排「愛心按摩小棧」，由金鐘獎主持人林信廷帶領視障按摩師為夥伴們進行芳療服務，讓大家偷閒放鬆紓壓，在享受舒暢又充滿自然芳香的按摩之餘，還做愛心支持了視障朋友，也難怪現場要大排長龍了！

期盼夥伴們持續貢獻愛心與力量，和我們一起為這個世界帶來療癒和希望！

dōTERRA® ESSENTIAL SKIN CARE

緊緻容顏

還你青春美肌

結合天然萃取物、強大抗老成分
以及 CPTG® 專業純正調理級認證精油，
有效對抗肌膚老化，
緊膚、撫紋、修護，重拾年輕光采！



《精油肌膚保養系列》

緊膚精華露

產品編號：60204120

建議售價：NT\$2,575

30 毫升



60210680 2019.07/ 博 85