



ō

PROMO

BOGO

買一送一2021年11月

簡介

呵護系列-樂釋複方精油

側柏精油

dōTERRA Breathe®順暢呼吸複方精油

古巴香脂精油

呵護系列-永久花精油

薰衣草精油

dōTERRA On Guard®保衛複方精油與 dōTERRA On Guard+™保衛複方軟

膠囊

薄荷精油

dōTERRA 呵護系列-玫瑰精油

薑黃膠囊

冬青精油

簡介



隨著冬日的腳步逼近，精油可以成為支持家人身體健康和營造嚮往的居家氛圍之最佳利器。

dōTERRA On Guard®保衛複方精油和 dōTERRA Breathe®順暢呼吸複方精油不僅是全年必備之選，在寒冷的時節裡尤為有用。而古巴香脂精油、呵護系列—樂釋複方精油、薰衣草精油以及呵護系列—玫瑰精油則有助於營造鼓舞、鎮靜的氛圍。在這本電子書中，您將會學習到這些精油的用途、使用時間、使用地點、原因與方法，並透過五花八門的dōTERRA產品為您與您的家人帶來寶貴的功效。

您或許非常喜愛冬季，迫不急待想體驗滑雪樂趣抑或是漫步於雪地森林中。又或者您對於一年中天寒地凍的時分總是感到苦不堪言。無論您屬於哪一種，精油將為您將在將至的冬季給予強大的支援。

呵護系列—樂釋複方精油



什麼是呵護系列—樂釋複方精油？

呵護系列—樂釋複方為一款專利複方精油，它具有鎮靜、鼓舞與平衡情緒的香氛，該複方精油被預先稀釋並盛裝於便於使用的滾珠瓶中。此款複方精油以分餾椰子油為基底，並結合了薰衣草、木蘭花、橙花、野橘、綠薄荷、楓香、迷迭香與古巴香脂精油。

此款複方精油的英文名稱Adaptiv，是由適應一字(adapt)衍生而來，而這正是該產品旨在幫助您實現的目的。透過天然的解決方案，可以幫助您對環境有更好的掌控力。

我應如何使用呵護系列—樂釋複方？

芳香使用

儘管呵護系列—樂釋複方專為外用塗抹而設計，您依舊可以享受此款複方精油所帶來的芳香功效。您可以藉由將呵護系列—樂釋複方塗抹於雙腕或手掌中，接著扣住口鼻並深深嗅吸，輕鬆享受其芳香功效。您可以將剩餘不多的產品塗抹於後頸處，甚至是秀髮以散發迷人香氣。

外用塗抹

將呵護系列—樂釋複方作為平和、放鬆的個人香水或專屬香氛。將其塗抹於脈搏處，例如您的頸部或雙腕，在外用塗抹時功效更佳。於晚間時分，使用呵護系列—樂釋複方按摩您的雙足或肩膀，助您放鬆準備入眠。

樂釋複方精油的配方中包含野橘精油，而在塗抹柑橘類精油後暴露於陽光或紫外線可能導致肌膚敏感。這即意味著，當您外用塗抹樂釋複方精油時，請勿在直接或長時間曝曬於陽光前使用，抑或是將塗抹部位妥善覆蓋和保護。

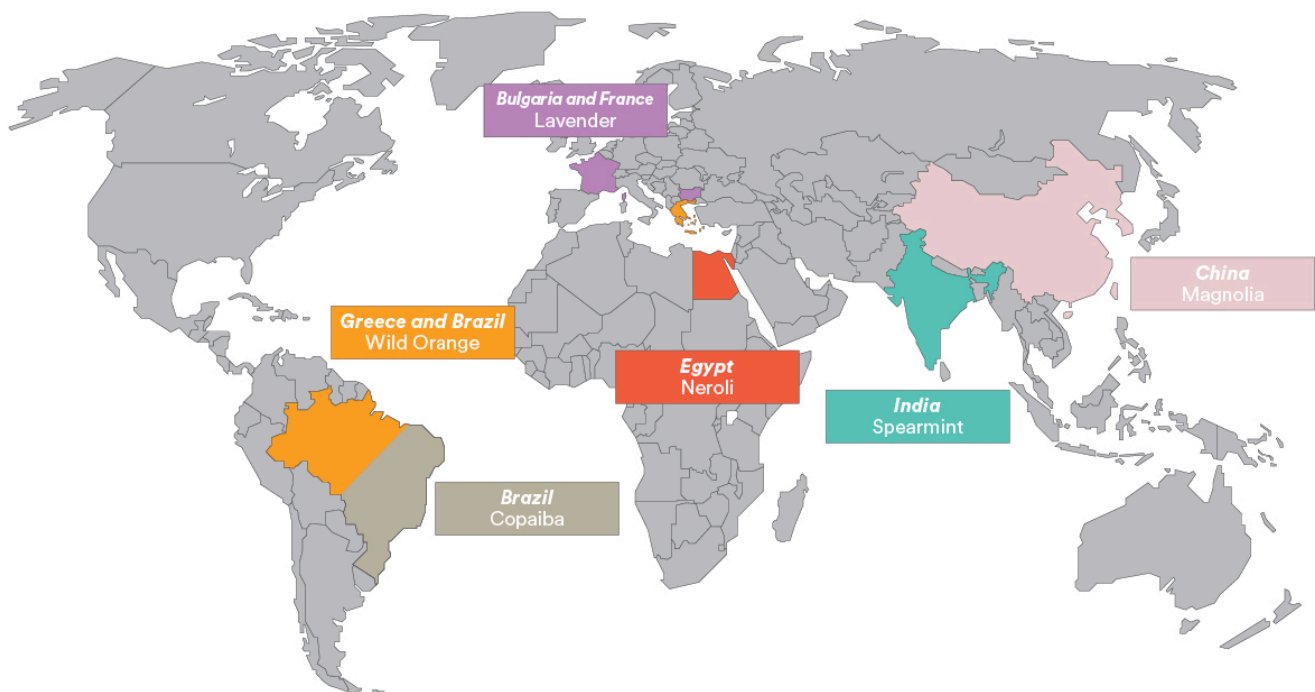
我應何時使用呵護系列－樂釋複方？

當日常生活中的跌宕起伏讓您備感壓力，您需要適應環境並重新找到平衡與舒適。但適應一詞說起來簡單。樂釋複方精油將幫助您在此過程中更顯輕鬆容易。

樂釋複方精油旨在幫助您調整與適應生活中的大小改變。其特調配方專門用於營造舒緩、提振、鎮靜與放鬆的氛圍。透過樂釋複方精油幫助自己從不安、優柔寡斷或備感壓力的狀態逃脫，並步向平和與可控的狀態。

樂釋複方精油每天皆可使用。不論白天或晚間，若您需要一個舒緩、放鬆和賦能的氛圍，樂釋複方精油總能成為您的支柱。

呵護系列－樂釋複方源自何處？



除了提及的地區外，許多精油源自世界各個不同的地區。

薰衣草是樂釋複方精油中主要精油之一，它源自保加利亞和法國。法國以生產優質薰衣草而聞名。一些歷史學家推測，法國的薰衣草生產可以追溯至公元前600年。保加利亞是種植芳香植物的農業天堂，當地人民也極富專業知識。保加利亞位處黑海附近，陽光充足並擁有乾燥的氣候－再加上排水良好的砂質土壤－使之成為薰衣草的理想生長地。

儘管保加利亞擁有世界一流的精油研究、開發與生產，但在後共產主義時代，政府對於小麥、向日葵和玉米等作物的經濟支持，使精油行業步履蹣跚。許多農民便將糧食作物取代芳香植物的種植。

此舉導致芳香農業領域缺乏創新，這也激發我們在保加利亞的多布里奇(Dobrich)建立Esseterre蒸餾廠。儘管Esseterre蒸餾廠歸dōTERRA 所有，但它實際上是一間保加利亞公司，由保加利亞人建造和管理。專業管理人、蒸餾業者、農民與工程師將他們無可挑惕的技術和共同的承諾結合，為他們的社區產生積極正面的影響。

Esseterre蒸餾廠與超過75家的薰衣草農場合作，農民將種植的薰衣草從多布里奇週邊範圍帶到工廠，因為薰衣草在採收後的一天內須進行蒸餾。我們的薰衣草精油每年產期僅有三至四週的時間。在這段期間，Esseterre蒸餾廠的員工日以繼夜地工作，以確保薰衣草精油維持最高質量。

儘管薰衣草的顏色在初夏最為豔麗，我們選擇在七月收成薰衣草。一旦花朵的亮紫色因為暴露在夏季的炎熱開始褪去，該植物便會產出更多、更優質的精油。

Esseterre蒸餾廠的成立為保加利亞的多布里奇地區帶來可觀的經濟效益。它為一個近四分之一人口生活在貧窮線下的國家帶來數百萬美元的投資和眾多的就業機會。越來越多的農民帶著他們的作物前往Esseterre蒸餾廠。這可歸因幾項因素，包括設備和技術的先進與高品質，以及Esseterre蒸餾廠作為值得信賴的買家，擁有即時支付合理酬勞的絕佳聲譽。

[點擊此處](#)深入探索薰衣草精油如何為當地農民與社區帶來改變。

為什麼選擇樂釋複方精油？

呵護系列—樂釋精油包含薰衣草、木蘭花、橙花、野橘、綠薄荷、楓香、迷迭香和古巴香脂精油，並以分餾椰子油為基底，各種精油結合起來發揮加乘作用並帶來一款具有極致鎮靜香氛的複方精油。

- 當說到具有鎮靜與放鬆的氣味，[薰衣草精油](#)絕對可稱作為精油之后。
- [木蘭花精油](#)擁有醉人的甜美、柔和香氣。它與薰衣草精油的主要化學成分相同—芳樟醇—能帶來極致的舒緩功效。
- [橙花精油](#)萃取自苦橙樹的花朵，它具有鎮靜與鼓舞的香氛。
- [野橘精油](#)以其提振、正向和充滿活力的香氛聞名。

- 鼓舞與清新的氣息，[綠薄荷精油](#)在薄荷類精油之中格外顯得香甜，並有助營造正向的氛圍。
- [迷迭香精油](#)充滿活力和草本的氣息經常用於芳香療法中。
- [古巴香脂精油](#)有助營造鎮靜的氛圍。
- [分餾椰子油](#)是質地輕盈的基底油，它可以幫助精油香味擴散，並為肌膚帶來滑順功效。



小秘訣

三個臭皮匠勝過一個諸葛亮

呵護系列—樂釋精油其實是樂釋系統套裝的產品之一，其他兩款產品包含：樂釋複方精油和樂釋膠囊。透過使用這三款產品助您獲取最大化的功效與強大支持力。

側柏精油



什麼是側柏精油？

於拉丁文中，側柏(arborvitae)一字代表著“生命之樹”，並因其作為建築材料的特性與實用性而聞名。側柏樹可以活數百年之久。側柏，亦稱為西部紅柏，原產於北美洲，並與蓬勃生長於太平洋西北部的紅杉為同一家族。側柏精油萃取自此種常綠樹木的芳香木材，並經過蒸氣蒸餾法而製成。

根據過往歷史，美洲原住民有著多種運用側柏樹的方法。他們將該種木材用於建造船隻、圖騰柱和房屋。根和樹皮可用於製成其他物品，例如籃子、繩子和麻線。西部紅柏因其化學成分和天然的防腐特性而成為上述製品的理想之選。這些相同的特性也是讓側柏精油擁有如此美妙功效的原因。

我應如何使用側柏精油？

芳香使用

側柏精油的強勁香氛既獨特又突出—好似木材廠的氣味。側柏精油的化學成分包含獨特濃度的琥珀酸甲酯，它帶有濃郁的木質調。擴香使用側柏精油能為您帶來森林般的氛圍。

外用塗抹

將側柏精油塗抹於肌膚，促進透亮的膚況—您可以於洗面乳或保濕乳液中添加一滴精油使用。

另一種外用塗抹側柏精油以享受其木質香氣的好方法。遠足前或欲於晚間時分享戶外時光時，將精油塗抹於腳踝、手腕和頸部。

我應何時使用側柏精油？

溫暖與木質的氣息，側柏精油經常用於冥想練習中以享鎮靜香氛。在練習期間，您可以擴香使用或外用塗抹精油。側柏樹為此款精油帶來清潔的功效。另一個使用側柏精油的絕佳時機是居家清潔。將該款精油作為天然的清潔劑，亦可根據以下DIY配方製作天然木質傢俱清潔劑。

側柏精油DIY配方：天然木質傢俱清潔劑

準備材料：

- ¼ 杯橄欖油
- ¼ 杯白醋
- 5 滴側柏精油
- 5 滴檸檬或野橘精油

製作步驟：

1. 將橄欖油和醋倒入玻璃噴霧瓶中。
2. 加入10滴精油。
3. 每次使用前，搖晃瓶身以均勻混合所有液體。
4. 將混合液體噴至超細纖維布上，並擦拭於木質傢俱表面。每2-3個月或是根據個人需求進行擦拭。

側柏精油源自何處？



環境管理和可持續性採購

數十年來，木材產業不斷在採購側柏樹。儘管側柏木材產業的管理妥善且可持續性，但不幸的是，過往將剩餘的廢木材，例如鋸末，皆以燃燒處理。然而，現在透過與木材產業合作，我們將鋸末蒸餾製成側柏精油。我們將此剩餘材料實踐為一個美麗的目標—以可持續性並負責任的方式在未來多年裡繼續為您提供這種精油。

為什麼選擇側柏精油？

由於高濃度的萜酚酮，一種化學化合物，側柏精油帶來一抹溫暖與大地氣息。擴香使用側柏精油有助淨化空氣。當外用塗抹時，它可以促進透亮、健康的肌膚。



小秘訣：

打造專屬古龍水

使用雪松、側柏和乳香精油打造您專屬的古龍水香氛。於滾珠瓶中添加上述精油數滴與分餾椰子油，塗抹於頸部和手腕。

dōTERRA Breathe® 順暢呼吸複方精油



什麼是 dōTERRA Breathe® 順暢呼吸複方精油？

順暢呼吸複方精油結合了月桂葉、尤加利、薄荷、茶樹、檸檬、豆蔻、桉油樟羅文莎葉和羅文莎葉。

我應如何使用 dōTERRA Breathe® 順暢呼吸複方精油？

芳香使用

潔淨、舒暢與清新，順暢呼吸複方精油是支持通暢感覺與呼吸道清新的最佳之選。您可以直接由瓶中嗅吸香氣、滴於手掌中摩擦並嗅吸香氣或擴香使用。

外用塗抹

順暢呼吸複方精油亦可供外用塗抹。將精油塗抹於胸前與後背—根據需求，可稀釋使用。這是應用順暢呼吸複方精油最有效的兩個部位。您也可以將精油塗抹於足底。

我應何時使用 dōTERRA Breathe® 順暢呼吸複方精油？

順暢呼吸複方精油可用於支持通暢的呼吸道。在寒冷的冬季時分—或季節的更迭—特別需要順暢呼吸複方精油的即時援助。

順暢呼吸複方精油的薄荷、清新香氛同時也能帶來清涼與舒緩的擴香噴霧，助您一覺好眠。於晚間擴香使用或就寢前塗抹此款複方精油。您亦可考慮於床邊放置一瓶順暢呼吸複方精油，以便您與家人在漫漫長夜裡的突發需求。

dōTERRA Breathe® 順暢呼吸複方精油DIY配方： 沐浴蒸氣香球

若您時間較緊湊或是偏好淋浴，那沐浴蒸氣香球將是泡澡球的完美替代品。此外，透過於配方中添加 dōTERRA Breathe® 順暢呼吸複方精油，您將可享受輕鬆的呼吸感覺與清新的樟腦香氣。

準備材料

1杯小蘇打

25 滴順暢呼吸複方精油

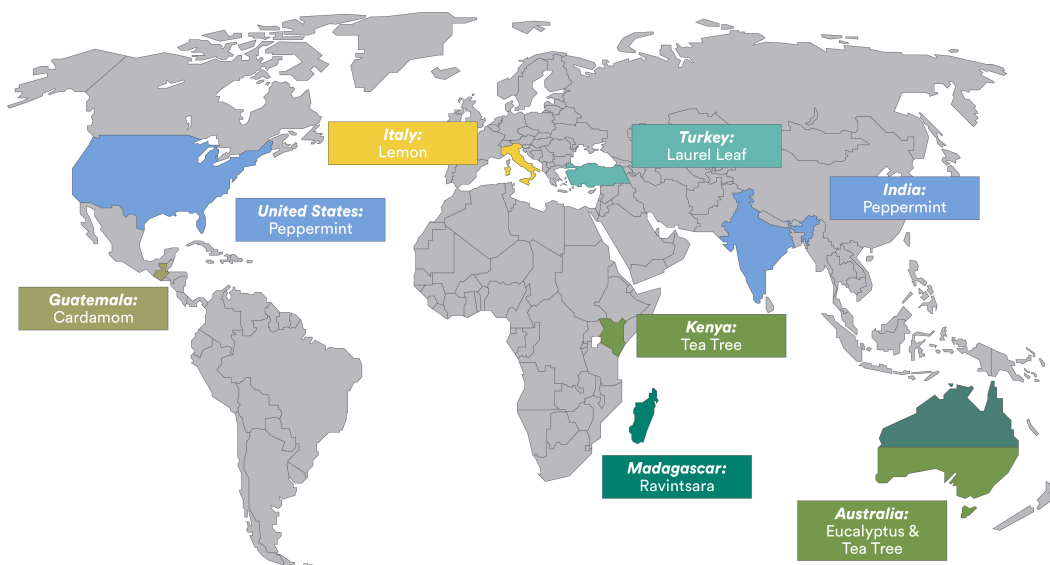
¼ -1/3 杯清水

製作步驟

1. 將小蘇打與清水倒入小碗中，混合均勻。
2. 將25滴精油(根據對氣味濃郁度的需求進行調整)加入混合物中。攪拌直至均勻混合。
3. 將混合物倒入小型矽膠模具中後，讓其靜置一夜。
4. 欲使用，將一枚香球放在淋浴間的地上，但不要直接放在水流下面，然後即可享受精油的清涼順暢香氣。
5. 請將製成的香球儲存在密封容器。此舉可防止香球中的精油成分在空氣中蒸發以影響味道。請在製成後的一周內使用完畢。

小秘訣：在淋浴後如果想獲得錦上添花的功效，請將順暢呼吸複方香膏塗抹於頸部和胸前。

dōTERRA Breathe®順暢呼吸複方精油源自何處



dōTERRA Breathe®順暢呼吸複方精油的其中一種成分，茶樹精油，源自澳洲和肯亞。茶樹植物原產於澳洲，喜生長於陽光充足和潮濕的土壤環境中。在澳洲，茶樹一年四季皆能生長。肯亞的部分地區與澳洲的生長環境雷同，並能使植物茁壯成長。透過自肯亞採購部分的茶樹原料，我們得以支持當地農村的小農，並同時獲取高質量的精油。

茶樹為常綠植物並近似灌木。傳統上，澳洲原住民將其用於健康目的。在二戰初期，大多數澳洲士兵皆隨身攜帶一小瓶茶樹精油。該精油萃取自茶樹葉片，並經過蒸氣蒸餾法製成。

茶樹自春季生長至秋季，並僅於冬天收成以使樹木增加更多的生長時間。同一棵樹可以每年收成一次，肇因此種植物的萌生能力—它能在砍伐後繼續生長—在採收後的3-6週產生新苗。由於採用可持續性的收成過程，澳洲種植園在經過18年的營運，至今仍持續地提升該區域茶樹的健康和生產力。

順暢呼吸複方精油中另一個值得關注的採集軼事即是豆蔻精油，它採集自瓜地馬拉。dōTERRA Cō-Impact Sourcing®互相效力合作計畫為瓜地馬拉豆蔻種植農人提供培訓，向農人教授種植豆蔻的最佳方法，例如種子選擇、種植、收成和照護等。培訓課程每兩週進行一次並提供實地教學，讓他們可以親眼所及這些技術在田地所施展的正面影響。透過這些培訓，農人可收成更高質量和數量的豆蔻，同時賣出更佳的价格。

dōTERRA Healing Hands Foundation® 療癒之手基金會在瓜地馬拉提供為數眾多的社區開發計畫。在韋韋特南戈(Huehuetenango)的Mario Mendez Montenegro 幼兒園裡，我們為該校學童提供附有馬桶的廁所，以及新的屋頂，讓他們在下雨時免於淋濕。我們修復了舊圍欄，並在遊樂區周圍安裝了全新的彩色尖錐圍欄。建築物本身和教室內部皆須重新粉刷，因此，我們將所有的牆壁重新粉刷—並採用明亮、美麗的色彩與俏皮的設計。

在波洛奇克河，我們與「CHOICE 人道組織」合作並資助了一個令人期待的計畫—Sika'abe 培訓中心。在凱克其語中，“Sika'abe 意味著“找尋您的道路”。此培訓中心的宗旨是希望通過建築、木工、焊接、酒店和農業等領域，為當地居民提供職業培訓並打破貧窮循環。

為什麼選擇 dōTERRA Breathe®順暢呼吸複方精油

順暢呼吸複方精油中的多款精油皆有助於促進通暢的呼吸感。它由八種精油配製而成，而每一款歷來皆用於促進輕鬆呼吸的感覺：檸檬、月桂葉、尤加利、桉油樟羅文莎葉、羅文莎葉、薄荷、豆蔻和茶樹精油。

尤加利和薄荷精油含有高濃度的薄荷醇。透過這些精油的交互作用，為您提供通暢的呼吸感。順暢呼吸複方精油所提供的清涼、舒緩感受予人莫大的舒適感，特別是當您準備一覺好眠時。



小秘訣：

舒緩蒸氣使用技巧

在水壺或小鍋中，將幾杯清水加熱。當水開始產生蒸氣時，關火並倒入碗中，添加數滴 dōTERRA Breathe®順暢呼吸複方精油。將臉湊向碗口並深呼吸，以促進呼吸道通暢和輕鬆的呼吸感。根據需求，可以在頭上覆蓋一條毛巾以防止水蒸氣蒸發。

水蒸氣也可能引發燙傷，因此，請注意水溫並根據需求調整臉部與碗的距離。

古巴香脂精油



什麼是古巴香脂精油？

高聳的古巴香脂樹生長於南美洲的熱帶雨林。數百年來，巴西北部的傳統治療師使用古巴香脂樹來進行健康保健目的。古巴香脂精油萃取自古巴香脂樹的樹脂，並經過蒸氣蒸餾法製成。當內服使用時，古巴香脂精油有助於緩解焦慮情緒。*它同時也能支持心血管、神經和消化系統。*

* 以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷，治療或防止疾病。

我應如何使用古巴香脂精油？

芳香使用

擴香使用或直接嗅吸古巴香脂精油可以帶來極度的放鬆和舒緩感受。於芳香噴霧器中添加數滴精油以營造放鬆、鎮靜氛圍。

外用塗抹

古巴香脂精油的舒緩特性使其成為外用塗抹的理想之選。您可以將精油按摩於您的肩頸、關節或其他重點部位。

古巴香脂精油同時也可作為日常護膚程序的一部份，它有助於促進透亮和滑順的膚質。將一滴古巴香脂精油添加至臉部保濕乳液以助滋養肌膚與減少肌膚瑕疵。

古巴香脂精油的其中一項強大的特性即是它有助於其他精油的吸收和增強效用。無論您是在就寢前於雙足塗抹薰衣草精油，抑或是在運動後塗抹 Deep Blue® 舒緩複方乳霜，將一滴古巴香脂精油加入上述應用中，它將會發揮加乘作用更顯功效。

內服使用

當內服使用時，古巴香脂精油具有不可勝數的益處。古巴香脂精油的主要成份為β-石竹烯，此種成分同時也出現於黑胡椒精油並具有舒緩功效。*除了對情緒舒緩有益之外，β-石竹烯還能促進健康的神經與心血管系統功能。*此款精油還包含強大的抗氧化劑。* 古巴香脂精油是一種深受喜愛的精油，它可以緩解不適並促進整體健康，幫助使用者展現最佳樣貌。*

欲內服使用古巴香脂精油，將1-2滴精油加入飲用水、果汁或茶中。您亦可將數滴精油滴於素食膠囊中食用。

* 以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷，治療或防止疾病。*

我應何時使用古巴香脂精油？

當您起床後，將1-2滴古巴香脂精油滴於舌下，作為健康晨間儀式的一部份。您也可以將數滴精油添加於臉部保濕乳液或洗面乳中，作為晨間護膚程序的一部份。

一整天下來，您將會發現自己與古巴香脂精油一起營造一種平衡、集中和鎮靜的氛圍。藉由古巴香脂精油的悅人、辛香和木質氣息，它絕對是您在備感壓力時的不二之選。

於晚間，您可以使用古巴香脂精油營造休憩和放鬆氛圍，並準備入眠。將精油按摩至肌肉部位或足底。擴香使用，您可以單獨使用古巴香脂精油，亦可將之與其他精油搭配使用，例如薰衣草、雪松或羅馬洋甘菊精油。

古巴香脂精油是一款您永遠不想用完的精油。它在每天、每週或每年的任何時候皆十分實用。它有著令人難以置信的多重用途，因此，當您覺得身體需要額外的支持力時，古巴香脂精油即是您的正解。

古巴香脂精油DIY配方：古巴香脂與薰衣草精油蜂蜜面膜

透過這款天然、滋養的面膜給予肌膚細緻的呵護。最棒的是，這款配方採用許多您家中常見材料，因此，無論您欲臨時享受spa 夜晚或準備外出旅行，這款面膜必定會使您的肌膚煥發光彩。

準備材料：

- 1 湯匙生蜂蜜
- 1 湯匙椰子油
- 2 湯匙燕麥片
- 3 滴古巴香脂精油
- 2 滴薰衣草精油

製作步驟：

1. 將所有材料混合成漿糊狀。
2. 將混合物均勻塗抹於臉部，靜置約15分鐘待乾。
3. 以清水洗淨面膜，並用乾淨的毛巾輕輕地拍乾肌膚。
4. 為您的臉部肌膚塗抹慣用的保濕乳液。

古巴香脂精油源自何處



古巴香脂樹生長於南美洲，尤其是巴西的亞馬遜沿岸。亞馬遜河流域全年濕度約為80-85%，平均每年降雨量為90英寸。由於地處赤道，亞馬遜雨林一年中每天都有12小時的陽光照射。這些條件非常適合植物生長，而古巴香脂樹在這種特別的氣候中茁壯成長。

古巴香脂精油萃取自古巴香脂樹的樹脂，經過蒸氣蒸餾法製成。藉由在樹幹上鑽洞獲取樹脂，此方法與從楓樹採集楓糖的方法有著異曲同工之妙。一年中有六個月是無法接近亞馬遜的古巴香脂樹。但每年一月至六月是亞馬遜的雨季。在這段期間，河流及其支流平均上升20英尺(6公尺)或更多，這意味著可以乘船到達古巴香脂樹的聚集地。

古巴香脂樹在第一次的鑽洞後，通常可以馬上採集到樹脂。接著將洞口堵住，每年重返該樹採集一至兩次。古巴香脂樹的樹脂量與樹的直徑、樹冠的大小及其在叢林樹冠的位置有關，但每棵樹每年可產出2-6公升的樹脂。一棵古巴香脂樹可活至400年，並可以長至100英尺(30公尺)以上。

我們與居住在巴西的亞馬遜沿岸當地農人合作。這些農人習慣乘船至鄰近區域或城鎮。每一個家庭照顧數棵樹，這是一項延續好幾世代的傳統。

我們與居住在巴西的亞馬遜沿岸當地農人合作。這些農人習慣乘船至鄰近區域或城鎮。每一個家庭照顧數棵樹，這是一項延續好幾世代的傳統。亞馬遜農村地區是巴西最貧困的社區之一。亞馬遜州是巴西第四大貧困州，360萬人口中約有17%生活在貧窮線下。巴西農村人口的貧困率往往最高，部分原因是缺乏對小農的支持。

透過在亞馬遜州採集古巴香脂樹的樹脂，我們支持了至少三千名農人的生計。儘管這些農人過往也有樹脂的收購者，但樹脂的收購價不公平且銷量不穩定。透過dōTERRA，這些農人現在可定期且放心地獲取合理並約定好的酬勞。

為什麼選擇古巴香脂精油

作為β-石竹烯濃度最高的精油，古巴香脂精油具有一系列促進健康的效益，並且隨著更多進行中的研究而不斷增加。*根據早前的研究表明，β-石竹烯是2型大麻素受體(CB2受體)的刺激劑，這意味著它像內源性信號一樣活化受體。CB2受體在中樞神經系統內外具有多種功能。CB2受體在海馬體以及腹側被蓋區中釋放，腹側被蓋區是愉悅和報償迴路的主要刺激區域。CB2受體也在免疫細胞和周圍神經系統通路中釋放。最新研究指出，大麻素系統的活化可能有助於支持神經元的健康。*

對石竹烯的進一步研究表明，古巴香脂精油可以透過許多其他方式支持整體健康。*當內服使用時，石竹烯具有強大的抗氧化特性，促進健康的細胞功能、有助支持整體循環系統健康，並可能幫助支持腸胃道和結腸的健康。* 古巴香脂精油(及其所有成分)有助於口腔、牙齒和牙齦潔淨與健康。外用塗抹時，古巴香脂精油也有助於維持肌膚的潔淨與透亮，同時減少肌膚瑕疵。另一項有趣的實驗表明，內服使用古巴香脂精油可能有助於支持子宮健康和減緩生理期的不適。*

古巴香脂精油挾帶著眾多驚人的功效，使之成為任何精油使用程序中絕佳且有效的添加品。



小秘訣：

按摩時間

在下一次的按摩療程中，取數滴古巴香脂精油與分餾椰子油混合使用。無論是享受專業人士的按摩，抑或是於家中自我按摩，古巴香脂精油的美好功效將為您放鬆的按摩體驗再升級。

* 以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷，治療或防止疾病。

呵護系列—永久花精油



什麼是呵護系列—永久花精油？

永久花是雛菊科中的一種山上野花，長有細長的銀色葉子和金黃色的花朵。與其他草本植物不同，只有其花朵方能生產精油，使永久花更顯珍貴。

呵護系列—永久花精油是永久花精油與分餾椰子油的完美搭配，並以10毫升滾珠瓶盛裝。

我應如何使用呵護系列—永久花精油？

芳香使用

作為dōTERRA 呵護系列的精油，呵護系列—永久花精油專為外用塗抹而設計，然而，這並不表示您就無法享受永久花精油的芳香功效！將永久花精油塗抹於肌膚，深深嗅吸並感受永久花鎮靜的美好香氛。

外用塗抹

永久花的蜂蜜香甜氣息能為肌膚帶來煥然一新的感覺。外用塗抹時，永久花精油有助促進透亮的膚況，而按摩使用可以達到舒緩效果。它可以促進健康、亮彩的肌膚，並且減少皺紋、細紋和瑕疵的出現，為您帶來容光煥發、年輕的膚質。它同時也有助於舒緩輕微的肌膚敏感問題，例如曬傷或剃鬚傷口。

我應何時使用呵護系列—永久花精油？

由於呵護系列—永久花精油由於具有眾多有益肌膚的功效以及預先稀釋的便利使用方式，它成為一款非常適合孩童使用的產品。將永久花精油滾珠塗抹於孩童因攀爬、翻滾、爬行、旋轉和一切因活躍活動所帶來的紅腫和小傷口。

呵護系列—永久花精油同時也是一款成人護膚適用的精油。在剃鬚後塗抹以達肌膚舒緩功效。並將此款精油用於肌膚護理程序中以減少肌膚瑕疵並促進容光煥發、年輕的膚質。

呵護系列—永久花精油源自何處？



呵護系列—永久花精油中的永久花精油源自阿爾巴尼亞。除了永久花之外，dōTERRA 同時也自阿爾巴尼亞採購月桂葉、杜松漿果與貞節樹精油，此舉為當地農業區域創造並維持就業機會。透過自阿爾巴尼亞採購永久花，dōTERRA 實踐道德採購一舉，為農民提供公平、穩定的收入。從多年合約到學校廁所翻新，dōTERRA 致力於改善永久花農人與其家庭所在之地的環境。

為什麼選擇呵護系列—永久花精油？

永久花的主要成分是醋酸橙花酯，它在實驗研究中已被證明可有效減少皮膚敏感。醋酸橙花酯有助支持健康的膚況並減少肌膚瑕疵和細紋。永久花精油同時還富含苯乙酮和間苯三酚，這些物質在外用塗抹時有助支持健康的膚況。

💡 小秘訣：



放鬆一下

當您需要放鬆一下時，永久花精油能助您一臂之力。將精油滾珠塗抹於後頸處和太陽穴，深深呼吸以享舒緩感覺。

薰衣草精油



什麼是薰衣草精油？

薰衣草源自歐洲本土，其精油萃取自真薰衣草植物(又稱英國薰衣草)頂部的花朵，而薰衣草農場分布於保加利亞、法國和世界其他地區。儘管經常用於就寢前，但薰衣草精油在日間也能營造出同樣的平靜氛圍。

我應如何使用薰衣草精油？

芳香使用

您可以像使用其他精油一樣芳香地使用薰衣草精油。您可以擴香、嗅吸或以其他方式享受。於晚間，滴一滴精油於枕頭上，抑或是為您的織物衣櫃增添鎮靜、清新香氛。

外用塗抹

當外用塗抹時，薰衣草精油有助於肌膚和頭皮的潔淨和健康。您可以直接將其塗抹於頭皮，添加一滴精油於洗髮乳或護髮素，或以一滴精油梳理您的髮絲，也能帶來擴香使用一樣的迷人效果。薰衣草精油可以舒緩輕微的皮膚敏感。薰衣草精油能解決幾乎所有肌膚相關問題，並有助減少肌膚瑕疵。您可以將薰衣草精油直接塗抹於問題部位，或根據需求稀釋使用以增加肌膚吸收力並減少任何潛在肌膚過敏症狀。

內服使用

當內服使用時，薰衣草精油有助舒緩與放鬆情緒。*它同時也能促進一覺好眠。*您可以將數滴薰衣草精油滴於素食膠囊中食用，亦可將之添加於飲用水、果汁或熱茶中。

* 以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷，治療或防止疾病。

我應何時使用薰衣草精油？

薰衣草精油是一款隨時隨地皆適用的精油。隨身攜帶以應付偶發性的肌膚敏感或當身邊有人尋求即時的肌膚舒緩功效。薰衣草精油在日常生活中有諸多助益。將之成為日間或晚間護膚程序的一部分，局部塗抹使用。製作一杯薰衣草熱茶、或整晚擴香使用。

薰衣草精油也是孩童晚間睡前儀式的絕佳添加品。使用薰衣草精油和分餾椰子油為孩子帶來放鬆的足部按摩，並在就寢前，於孩子的枕頭上滴一滴精油。

另一個適用薰衣草精油之處為廚房。將它運用於烹飪中以中和柑橘酸味，並為滷汁、烘焙食品和甜點增添獨特風味。

薰衣草精油DIY配方：曬後舒緩精華

適度的曬太陽有益身體健康，但是過度曝曬就並非一件好事了。我們都知道在戶外享受歡樂時光後，應給予肌膚一點舒緩—冬天也不例外！陽光可以從冰雪反射到您的臉龐，冷冽的冬天空氣會吹拂過您的肌膚。在盡享一整天的滑雪樂趣或漫步於雪地裡，將這款曬後舒緩精華塗抹於您的臉部。

準備材料：

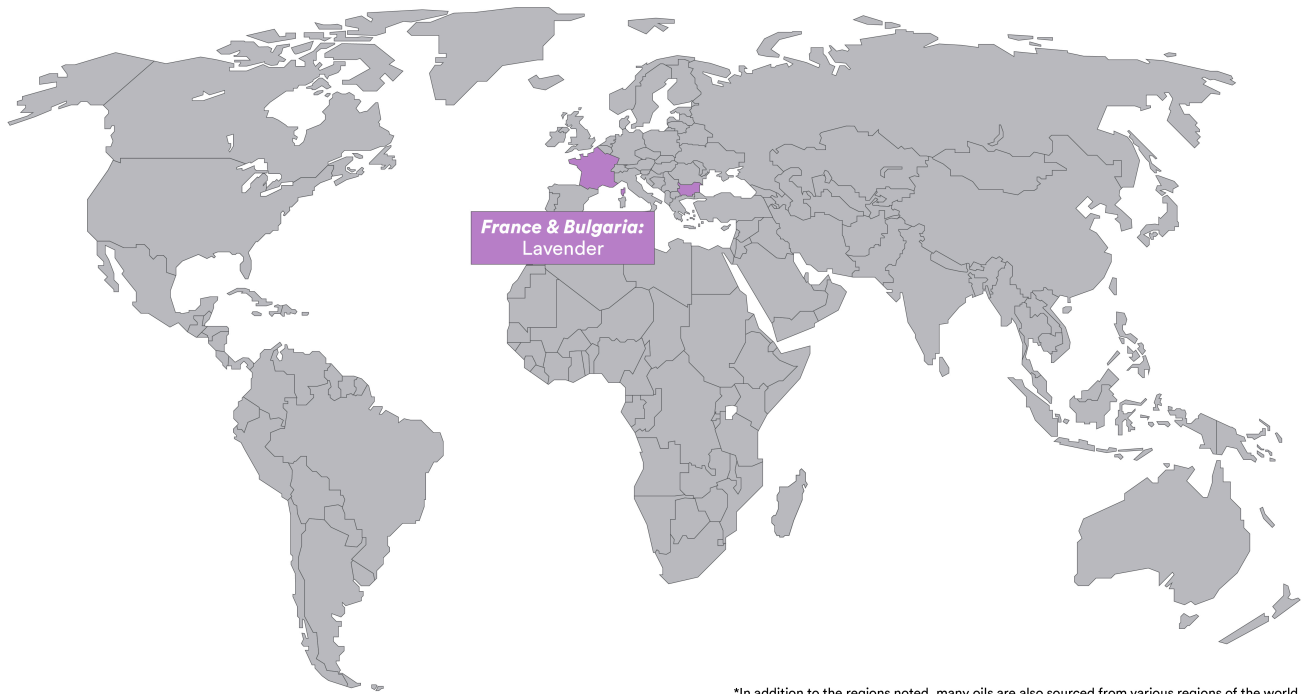
- 1 湯匙分餾椰子油
- 1 湯匙蘆薈凝膠
- 1 茶匙維他命E
- 2-3 滴薰衣草精油
- 2-3 滴乳香精油

小秘訣：此配方可製成多於一次的使用量。將剩餘的精華儲放於小型玻璃容器以待下次使用。

製作步驟：

1. 混合所有材料。
2. 混合所有材料。
3. 每次使用前，輕輕搖晃容器以使所有材料均勻混合。

薰衣草精油源自何處



保加利亞是種植芳香植物的農業天堂，當地人民也極富專業知識。保加利亞位處黑海附近，陽光充足並擁有乾燥的氣候—再加上排水良好的砂質土壤—使之成為薰衣草的理想生長地。法國也因產出高質量的薰衣草而聞名。一些歷史學家推測，法國的薰衣草生產可以追溯至公元前600年。

儘管保加利亞擁有世界一流的精油研究、開發與生產，但在後共產主義時代，政府對於小麥、向日葵和玉米等作物的經濟支持，使精油行業步履蹣跚。許多農民便將糧食作物取代芳香植物的種植。

此舉導致芳香農業領域缺乏創新，這也激發我們在保加利亞的多布里奇(Dobrich)建立Esseterre蒸餾廠。儘管Esseterre蒸餾廠歸dōTERRA所有，但它實際上是一間保加利亞公司，由保加利亞人建造和管理。專業管理人、蒸餾業者、農人與工程師將他們無可挑惕的技術和共同的承諾結合，為他們的社區產生積極正面的影響。

Esseterre蒸餾廠與超過75家的薰衣草農場合作，農民將種植的薰衣草從多布里奇週邊範圍帶到工廠，因為薰衣草在採收後的一天內須進行蒸餾。我們的薰衣草精油每年產期僅有三至四週的時間。在這段期間，Esseterre蒸餾廠的員工日以繼夜地工作，以確保薰衣草精油維持最高質量。

儘管薰衣草的顏色在初夏最為豔麗，我們選擇在七月收成薰衣草。一旦花朵的亮紫色因為暴露在夏季的炎熱開始褪去，該植物就會產出更多且更優質的精油。

Esseterre蒸餾廠的成立為保加利亞的多布里奇地區帶來可觀的經濟效益。它為一個近四分之一人口生活在貧窮線下的國家帶來數百萬美元的投資和眾多的就業機會。越來越多的農人帶著他們的作物前往Esseterre蒸餾廠。這可歸因幾項因素，包括設備和技術的先進與高品質，以及Esseterre蒸餾廠作為值得信賴的買家，擁有即時支付合理酬勞的絕佳聲譽。

多年以來，保加利亞僅存的幾家蒸餾廠由中間商所把持。農民將獲得多少報酬以及何時領取報酬接取決自他們。許多農人獲取不公的報酬，有些人甚至被欠款數月，甚至數年，直至中間商將精油賣出方獲得酬勞。在Esseterre蒸餾廠，我們幾乎可以立即測試農人的作物和精油的質量。現場最先進的實驗室裡備有一台氣相色譜/質譜 (GC/MS) 分析機器和一個供農人在作物蒸餾時觀察和等待的空間。在現場使用這項技術，我們不僅可以在農人等待期間確認作物生產出的精油質量，同時立即支付農人合理的酬勞—通常是同一天。我們還為產出最高品質精油的農人提供獎金。

dōTERRA Healing Hands Foundation® 療癒之手基金會同時也有機會支持保加利亞眾多的計畫和組織，包含社會茶坊、獎學金計畫和遊樂區計畫。

為什麼選擇薰衣草精油

芳樟醇—是薰衣草精油的主要化學成分之一—也是此款精油充滿花香的來源。根據體內研究表明，富含芳樟醇的薰衣草精油可能對免疫系統有益。*儘管仍需進行更多的研究，但內服使用含有芳樟醇的精油或許能給予整體身體系統支持力。*

與薄荷醇一樣，芳樟醇是一種單萜醇。單萜是一種分子，其骨架由 10 個碳原子組成，而醇是與該骨架中的氫和碳原子結合的氧原子。根據實驗表明，芳樟醇具有清潔特性，有助促進鎮靜與放鬆的感受，並於內服使用時，為健康的循環系統提供支持力。*

小秘訣：

頭髮、肌膚和指甲

使用薰衣草精油為您的秀髮、肌膚和指甲進行花卉香氛護理。於沐浴後，在頭皮上添加一滴精油，並一路梳理至髮絲。每晚將一滴精油與您喜愛的保濕乳液和乳霜混合使用。使用薰衣草精油輕柔的按摩於眉毛與甲床，每週使用數次。

* 以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷，治療或防止疾病。

dōTERRA On Guard®保衛複方精油與 dōTERRA On Guard+™保衛複方軟膠囊



什麼是dōTERRA On Guard®保衛複方精油？

當內服使用時，dōTERRA 保衛複方精油能給予健康的免疫系統支持力。*它能淨化空氣，並因其迷人的柑橘辛香氣息與眾多功效，是擴香使用的理想之選。此款複方精油包含野橘、丁香、肉桂、尤加利和迷迭香精油。

dōTERRA On Guard+™保衛複方軟膠囊除了結合 dōTERRA 保衛複方精油之外，另外還加入黑胡椒、牛至和香蜂草精油，為免疫系統提供額外的支持。*

* 以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷，治療或防止疾病。

我應如何使用dōTERRA On Guard®保衛複方精油？

芳香使用

dōTERRA 保衛複方精油具有溫暖、辛香氣息，是於居家環境、學校與辦公環境擴香使用的不二之選。它有助淨化空氣，並且營造提振、鼓舞的氛圍。

外用塗抹

當外用塗抹dōTERRA On Guard® 保衛複方精油時，脊椎和足底為兩處最佳塗抹部位。外用塗抹保衛複方精油可以產生溫暖的感覺，適合於嚴寒的冬天使用。孩童與肌膚敏感者可將保衛複方精油與基底油，例如分餾椰子油，稀釋再行使用。

內服使用

當內服使用，dōTERRA 保衛複方精油為免疫系統提供強大的支持力並加強身體的天然抗氧化抵禦力。*它也可以促進健康的循環。*

dōTERRA On Guard+™ 保衛複方軟膠囊採用素食膠囊，並為您提供簡單且方便的內服 dōTERRA 保衛複方精油之方法。儘管保衛複方精油可供日常使用，dōTERRA On Guard+™ 保衛複方軟膠囊需根據需求偶爾服用。

我應何時使用dōTERRA On Guard®保衛複方精油？

在寒冬時分，以及面臨季節性威脅時，您可於晚間將 dōTERRA 保衛複方精油按摩於雙足。之後穿上襪子或拖鞋以加強吸收力。亦可在享受溫水浴或淋浴後，將dōTERRA 保衛複方精油塗抹於脊椎(此舉對即將就寢的孩童大有益處)。

每當您感覺不適時，內服使用保衛複方精油以獲取額外的支持力。*僅需1-2滴已足矣！雖然保衛複方精油的風味廣眾人喜愛，但若您尚未嘗試過，您可以將精油滴至素食膠囊一起服用，因其含有熱性精油，例如丁香和肉桂精油。您亦可將一滴精添加至果汁、飲用水或其他飲品中。如果味道仍然過於強烈，您可以再啜飲後喝一口牛奶中和。

另一個使用dōTERRA保衛複方精油的絕佳時機是用於清潔中。此款複方精油具有強大的清潔、淨化甚至是去油漬特性，因此是完美的清潔良伴。於噴霧瓶中添加數滴精油與清水，即可製成天然、有效的多用途清潔噴霧。

於居家環境擴香使用dōTERRA 保衛複方精油，為家中帶來溫馨、富支持力和迷人香氛。您可於家中門廊擴香使用，當孩子放學返家或在客廳、廚房招待客人時，以美好香氛迎接。其他擴香使用的絕佳場所包含臥室、廁所與辦公空間—無一處不適合！

*以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷，治療或防止疾病。

dōTERRA On Guard®保衛複方精油DIY配方： 保衛複方精油南瓜奶昔

透過這款添加保衛複方精油的甜點，沈醉於秋高氣爽的氛圍中。

準備材料：

1 杯杏仁奶 (或您所選的乳製品)

½ 杯南瓜泥

½ 杯香草風味酸奶

2 根冰凍香蕉

1 茶匙香草精

1 茶匙南瓜派香料

2-3 滴保衛複方精油

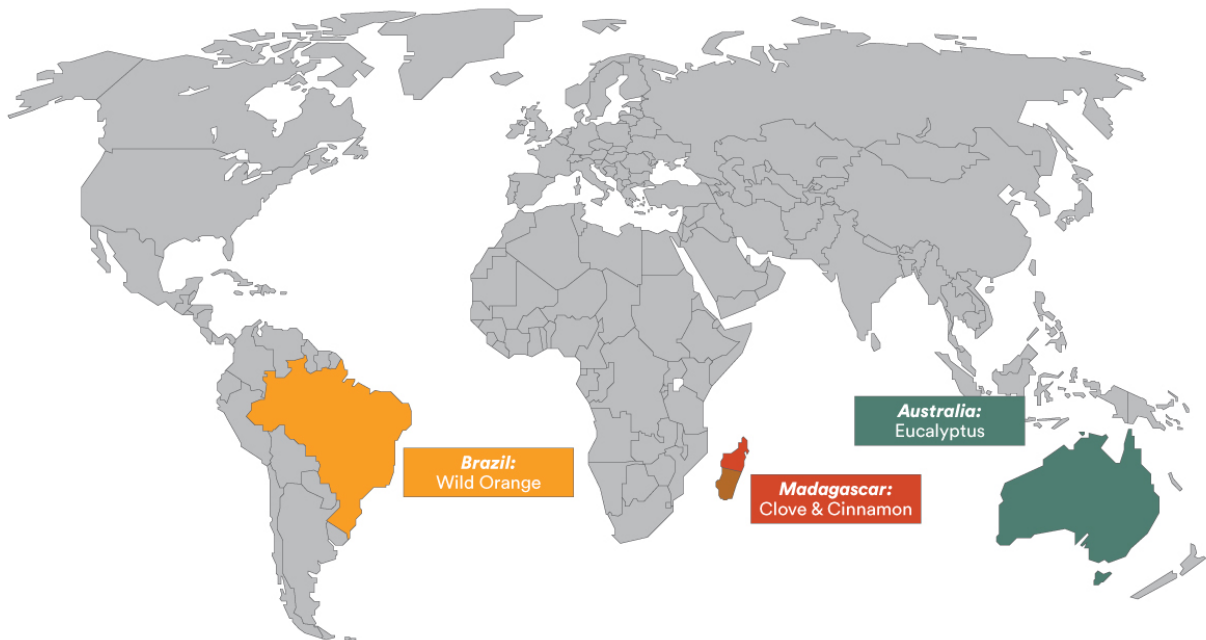
1 杯冰塊

製作步驟：

1. 將所有材料加入攪拌機中，攪打直至滑順。
2. 根據個人需求，於飲品上添加鮮奶油和肉桂粉。

小秘訣：欲製作素食版食譜，您可以將牛奶與酸奶替換成椰奶。

dōTERRA On Guard® 保衛複方精油源自何處



野橘精油是dōTERRA On Guard®保衛複方精油的主要成分之一，它源自巴西南部，當地氣候適宜柑橘種植。由於該地具有柑橘類水果的優質生長環境，從而生產出高品質的柑橘類精油。柑橘

類精油通常與榨汁操作一起生產，其中精油自果皮中榨出，果汁由果實中榨取，野橘精油也是如此。該款精油是萃取自果皮並以冷壓法製成。

我們感到相當自豪得以支持為野橘精油種植柑橘的數百名小農，並珍視我們與巴西南部生產商建立的長期合作夥伴關係。

丁香精油和肉桂精油—同時也是保衛複方精油中的成分—源自馬達加斯加。肉桂皮生長在東非地區。肉桂—香料與精油—源自肉桂樹的樹皮。大部分的肉桂被用於香料產業。

樹皮在三年成熟期後便可全年收穫。肉桂樹再被砍掉後，樹皮從樹幹和主要枝幹上剝下。這棵樹尚能重新生長。當它達到適合的大小時，便可再次收穫。樹皮在收成後，在陽光下曬乾。曬乾後的樹皮經過蒸氣蒸餾法便可製成精油。

丁香樹喜生長於熱帶、潮濕的環境。它們已經在馬達加斯加生長了大約兩百年。丁香產原產於東南亞，大部分的丁香被用於香料產業。一顆丁香樹需要三年方能成熟，但它們可以活至一百歲以上。

丁香精油萃取自樹上的花蕾。花蕾在開花之前，可收成時會轉為紅色。花蕾被採收後置於陽光下曬乾。接著以蒸氣蒸餾法萃取花蕾製成精油。

為什麼選擇 dōTERRA On Guard® 保衛複方精油

保衛複方精油包含肉桂、野橘、尤加利、迷迭香和丁香精油。

[肉桂精油](#)具有辛香和香甜的氣息，根據實驗表明，當內服使用時它有助於促進健康的免疫系統。
*它同時也有清新口氣之功效。

*以上聲稱尚未經美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷，治療或防止疾病

[野橘精油](#)包含強大的抗氧化劑，它可為健康的炎症反應提供支持力並有助於促進整體健康。*野橘精油的清新柑橘香氛令人感到鼓舞，並為保衛複方精油增添一抹迷人氣息。

[尤加利精油](#)具有淨化特性，有助於清潔表面。芳香使用時，它能淨化室內空氣並散發振奮人心的香氣。保衛複方精油中所使用的尤加利精油(*Eucalyptus globulus*)與dōTERRA尤加利單方精油不同，後者僅供外用。

當內服使用時，[迷迭香精油](#)具有支持呼吸系統功能的功效。*它同時還能支持消化作用。*

[丁香](#)精油在內服使用時，因含有強大的抗氧化劑，有助清新口氣並支持心血管系統。*

儘管上述精油各具特色，但當它們結合時，它們會產生協同效應並展現更強大的效益。換句話說，整體大於部分的總和！



小秘訣：

返校支持力

當您的孩子於早晨準備上學前，將 dōTERRA On Guard® 保衛複方精油塗抹於他們的後頸處，為他們的一天帶來辛香與富有支持力的香氛！

*以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷，治療或防止疾病。

薄荷精油



什麼是薄荷精油？

薄荷是水薄荷和風味溫和的綠薄荷雜交之品種。它最早可追溯至十八世紀時，由瑞典植物學家 Carl Linnaeus 首先記載。作為廣受歡迎的精油之一，薄荷精油有助促進通暢的呼吸道、支持口腔健康以及紓緩腸胃不適。*

*以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷，治療或防止疾病。

我應如何使用薄荷精油？

擴香使用

薄荷精油乾淨、香甜的氣息令人感到充滿活力和鼓舞振奮。其強烈的薄荷香氛是獨一無二、熟悉且清新的。芳香使用薄荷精油是最有效用的方法之一，您可以於手掌中滴1-2滴精油，並自手掌中深深嗅吸。此舉有助於營造清醒、警覺的氛圍，同時也提供通暢的呼吸感。薄荷精油絕對是擴香配方中不可或缺的一員。

外用塗抹

薄荷精油在外用塗抹時展現強大的功效。它能為肌膚帶來清涼感受，並予以舒緩效益。薄荷精油可用於頭部、頸部和肩膀。將精油塗抹於欲舒緩部位並根據個人需求稀釋使用。

薄荷精油的另一個外用功效為天然的驅蟲劑。當您前往登山、露營或參加鄰居的烤肉聚會時，隨身攜帶一罐薄荷精油。

內服使用

薄荷精油的美好滋味使之成為廣受喜愛的內服使用精油。事實上，薄荷精油因具有悅人與清新的風味，而成為食品產業裡最受歡迎的精油。您可以於喜愛的奶昔食譜或蛋白粉飲品中添加一滴薄荷精油以添清新風味。

當內服使用時，薄荷精油能促進健康的消化和呼吸功能。*欲清新口氣並紓緩偶發的腸胃不適，將1-2滴薄荷精油加入一杯飲用水或飲品中飲用。*

我應何時使用薄荷精油？

最佳使用薄荷精油的時機即是剛起床時分。當您起床後，取一小滴薄荷精油於手指，並放在您的上顎。這將有助您以充滿活力的心情展開新的一天。

早上出門前，於清水中添加各一滴薄荷與檸檬精油，以健康、清新的漱口水清潔口腔。您也可以於牙刷上滴一滴薄荷精油—當然還有牙膏—加強口腔衛生以及享受清新口氣。

在日常生活中，您可能會發現薄荷精油是解決您偶發性不適症狀的最佳天然方案，例如肚子不適。*您亦可將薄荷精油塗抹於太陽穴和後頸部位以獲取舒緩感受。

欲紓緩偶發性的胃部不適或消化不良，您可以內服使用薄荷精油。*您可以將一滴精油滴於舌下、飲用水中或素食膠囊中服用。

* 以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷，治療或防止疾病。

薄荷精油DIY配方：薄荷精油黑豆布朗尼

黑豆布朗尼為傳統布朗尼蛋糕同時賦予營養與美味兩大元素。您可能對於使用黑豆製作甜點感到疑惑，但是別擔心—黑豆的味道溫和，其滋味豐富、帶有乳香並富含蛋白質。欲增添一絲驚喜風味，您可以於食譜中添加數滴薄荷精油。

準備材料：

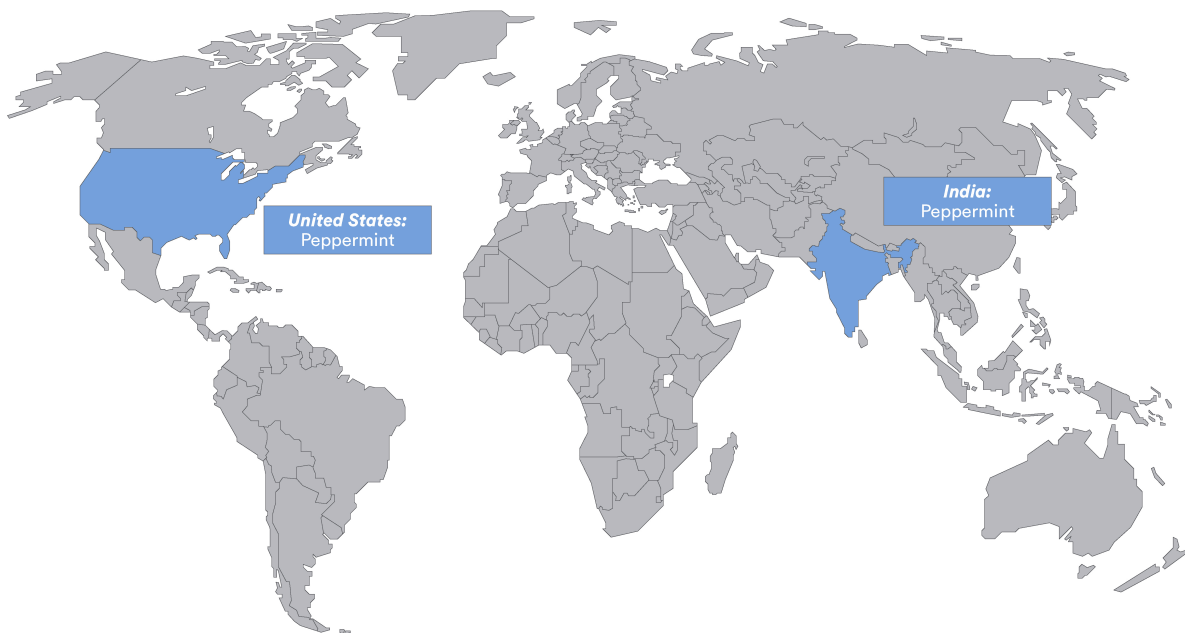
- 1 (15 盎司) 罐黑豆，瀝乾並洗淨
- 2 顆大號尺寸蛋
- ¼ 杯可可粉
- ⅓ 杯蜂蜜
- ⅓ 杯椰子油
- ½ 茶匙泡打粉
- 少許鹽巴
- 2—4 滴 薄荷精油

¾ 杯巧克力脆片，分次加入

製作步驟：

1. 預熱烤箱至350° F。
2. 將所有材料，巧克力碎片除外，放入攪拌機或食物處理器中，攪拌材料直至均勻。
3. 將麵糊倒入大碗中，倒入½杯的巧克力碎片並攪拌。
4. 將麵糊倒入8x8英寸預先抹油的烤盤，麵糊最上層撒上¼杯的巧克力碎片。
5. 烘烤30-35分鐘或直至牙籤表面不沾黏蛋糕即可。

薄荷精油源自何處



不同的氣候和土壤會影響薄荷植物的化學特徵。太平洋西北部是種植薄荷的理想氣候，因該地區每年降雨量高且穩定。這有助於薄荷醇的含量提高，使薄荷具有薄荷香氣與風味。

印度北部某些州份的氣候同樣適合種植薄荷。通過在印度採購薄荷，我們能以行動支持當地小農。在印度三大主要生長季節中的兩個季節裡，通常用於生產糧食作物，但生長季節中的空檔是可被善加利用的。這個生長空檔便非常適合將薄荷作為一年生作物種植(與美國多年生作物不同)，而它是數百萬印度農民及其家庭的重要經濟作物—這些農民絕大多數是擁有2公頃以下的土

地。蒸餾過程於田地附近的蒸餾廠進行並用生物質—已經蒸餾過的植物原料—作為蒸餾鍋爐的燃料。

為什麼選擇薄荷精油

作為眾所皆知和使用最廣的萜烯化合物之一，薄荷醇是一種單萜醇，在薄荷精油中含量很高。儘管薄荷精油因為給予肌膚清涼感和支持呼吸道的功效聞名*，它的檯面清潔、支持身體系統*以及驅蟲功效也得到了廣泛的注意。

薄荷精油根據薄荷醇的含量進行分級。高品質的薄荷精油含有更高的薄荷醇，這也是薄荷精油的主要成分，並予以身體正面的影響。*位置、氣候以及收成時間等因素皆會影響薄荷醇的含量。dōTERRA 給予細心的呵護以確保我們的薄荷精油產出最高含量的薄荷醇。



小秘訣：

飯後來點薄荷氣息

在享用食指大動的佳餚後，例如感恩節大餐，內服使用數滴薄荷精油以支持消化系統並倍感舒暢。*另外，您可以透過使用薄荷精油調理、促進正向的情緒以及正確飲食。在餐前餐後，將一滴薄荷精油添加至飲用水中。盡情享受清新的風味以及所帶來的健康效益！

*以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷，治療或防止疾病

dōTERRA 呵護系列–玫瑰精油



什麼是呵護系列–玫瑰精油？

呵護系列–玫瑰精油將純正的保加利亞大馬士革玫瑰精油與分餾椰子油結合在呵護系列的滾珠瓶中以供使用。此款精油散發異國情調與迷人香氛，並具有美化肌膚與營造寧靜氛圍的特性。它可以稱得上世界最珍貴、最受珍視的精油。

我應如何使用呵護系列–玫瑰精油？

擴香使用

玫瑰的香甜、迷人、浪漫氣息，無庸置疑是這世界上最珍貴和最搶手的精油之一。欲製成一瓶5毫升的玫瑰精油需要使用10,000朵玫瑰花。但僅需一滴玫瑰精油即可傳遞美麗、舒緩的香氛。欲享受玫瑰精油的芳香使用功效，將呵護系列–玫瑰精油滾珠塗抹於手腕並摩擦，深深嗅吸其迷人香氛。您亦可將呵護系列–玫瑰精油塗抹於頸部或肌膚的其他部位，讓美好香氛鎮日伴您左右。

外用塗抹

呵護系列–玫瑰精油預先以分餾椰子油稀釋並盛裝於滾珠瓶中，它是外用塗抹的不二之選。玫瑰精油有助於平衡肌膚含水量，並因其具有收斂功效，當外用塗抹時，它有助於減少肌膚瑕疵。以每天兩次的頻率將呵護系列–玫瑰精油塗抹於問題部位，促進均勻的膚色以及健康的膚況。

我應何時使用呵護系列–玫瑰精油？

若您正在尋覓浪漫的香氛或個人專屬香水，呵護系列–玫瑰精油即是您的正解。其精緻、獨特的花香甜味既微妙又適合作為日常香水使用，亦可在特殊場合中留下魅人印象。您可以將呵護系列–玫瑰精油與木蘭花、茉莉或橙花精油混合使用，打造獨一無二的個人專屬香氛。

另一個使用呵護系列-玫瑰精油的絕佳時機是用於晚間的肌膚護理程序中。在面部清潔後與塗抹保濕乳液前，將呵護系列-玫瑰精油塗抹於臉上、頸部和胸口。於就寢前，盡享玫瑰精油所提供的肌膚護理功效與平和香氛。

呵護系列-玫瑰精油源自何處？



保加利亞中部的玫瑰谷位於巴爾干山脈以南，這片雄偉的山峰阻止了入侵的軍隊並保護了寧靜的山谷數千年。今日，由於它的地理位置，鮮有汽車穿過山谷，因此當地的空氣與土壤得以保持潔淨，免受污染物影響。

該處靠近黑海，氣候晴朗，排水良好的砂質土壤成為玫瑰生長的理想之地。此外，玫瑰生長需要大量的雨水。肇因於廣闊的巴爾干山脈，該地區再次提供了恰到好處的雨量。

玫瑰種類超過100種，而dōTERRA 選用保加利亞的大馬士革玫瑰，或稱大馬士革薔薇，進行採集與蒸餾。大馬士革玫瑰於17世紀首次引進保加利亞，並被公認生產最高品質的玫瑰精油。

自五月初開始，玫瑰的收成在未來數週將成為玫瑰谷社會和經濟的主軸。玫瑰小農的家人和朋友紛紛前來相助這年度收成盛事。在這段精油產量鼎盛的短暫期間內，總共雇用超過50,000名的

收成者。儘管農業技術的進步已經徹底改變農作物的生成方式，但玫瑰花的收成與數百年前幾乎相同—手工採收，一次摘取一朵迷人的玫瑰花朵。

摘取玫瑰花朵的最佳時機是甫開花之際。黎明前即開始工作，農人整個早晨都在採收嬌嫩的花朵，並留意不要於此過程中壓碎任何花朵。精油的可用性於早晨涼爽時分最高，隨著太陽升起而減少。由於玫瑰花朵極為嬌貴，它們必須在收成的當日進行蒸氣蒸餾。若等待太久，寶貴的精油便會流失。

為了盡可能高效地採收精油並確保每一位農民皆獲取按時與公平的報酬，dōTERRA 最近於Kazanlak 建造了一座名為Terra Roza 的蒸餾廠，作為保加利亞Esseterre 蒸餾廠(總部位於多布里奇)的另一分部。此蒸餾廠於五月開始營運，正好趕上2020年的玫瑰花收成。

為什麼選擇呵護系列—玫瑰精油？

象徵著愛情、美麗與誘惑，玫瑰已為人珍視數千年之久。巴黎人在中世紀時，完善了玫瑰水和玫瑰精油的蒸餾，玫瑰便以其改善膚況的特性席捲整個歐洲、亞洲和中東地區。如今，玫瑰已成為世界著名的觀賞植物，而玫瑰精油則為高端乳液、香氛、化妝品和營養補充品增光天彩。

世界上有數百種的玫瑰。大馬士革玫瑰(大馬士革薔薇)原產於亞洲，因其卓越的香氣、稀缺性和顯著的功效成為最受歡迎的玫瑰種類之一。大馬士革玫瑰的香氣令人沈醉，並能營造輕鬆的氛圍。據說它還能用於活力復甦。

💡 小秘訣：



留張愛的字條

以一張字條或一封信向您身邊的人表達無盡愛意。欲使這張字條更顯特別，您可以在送出字條前，在紙上塗抹呵護系列-玫瑰精油塗以賦予它迷人的香氛。

薑黃膠囊



什麼是薑黃膠囊？

薑黃膠囊集薑黃萃取物和薑黃精油於一身，同時給予您的身體兩全其美的薑黃強大健康效益。*

此款雙腔膠囊將關鍵成分集結一體。其獨特的設計使之能夠在一個膠囊中同時傳遞精油與非精油成分(如萃取物)，而不會互相影響。這是透過將精油與非精油成分保存在膠囊中的不同腔室而達到效果。

dōTERRA 是第一個開創雙腔膠囊並將薑黃精油和薑黃萃取物結合的技術。透過將薑黃精油和薑黃萃取物結合，可最大限度地提高兩者的效用。

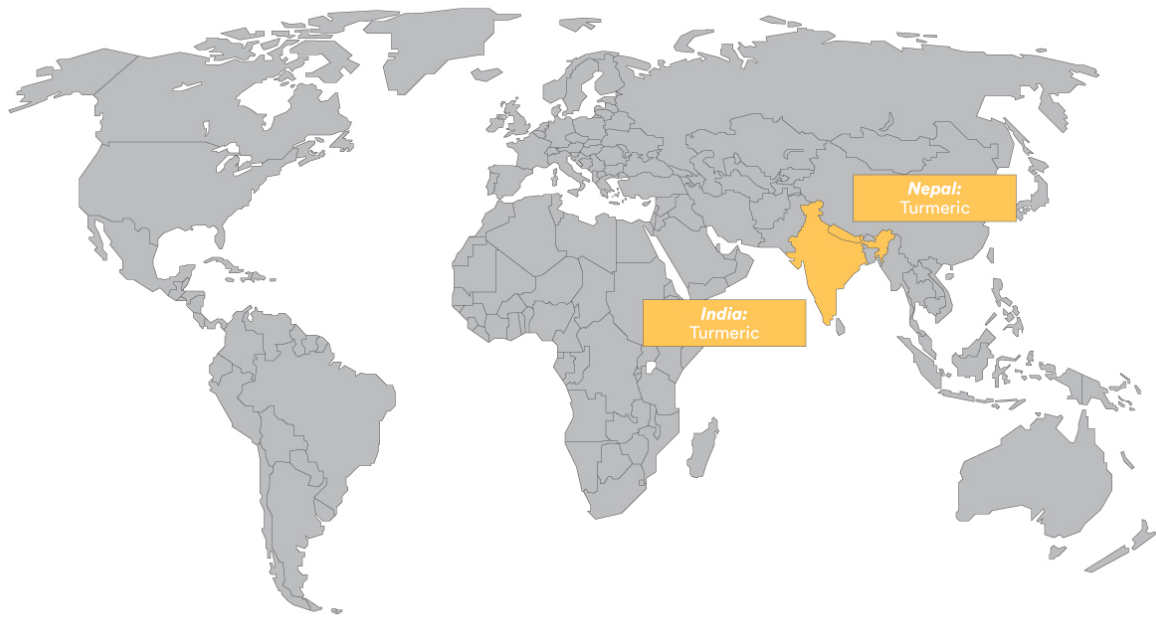
我應如何使用薑黃膠囊？

內服使用

根據需求，每天服用兩顆薑黃膠囊以支持充滿活力的生活方式。建議隨餐服用膠囊。

* 以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷，治療或防止疾病

薑黃膠囊源自何處？



薑黃是採購自印度和尼泊爾數個不同的區域。它在這兩個地方被廣泛用作為香料，因此因應市場而大量的種植。

薑黃為一種地下莖，此部位生長於地下，根部會不斷生長，通常曬乾並磨碎成香料。它有時與玉米、甘蔗和其他作物一起作為間作種植。許多農民在種植多年的甘蔗後種植薑黃 他們拔出甘蔗並開始種植薑黃，因為此舉有助於為土壤提供養分。印度的農民經常說種植薑黃對土壤大有益處—事實證明，種植薑黃對土壤本身是健康的—而在種植薑黃後栽種的甘蔗產量更是顯著增加。

薑黃精油是透過蒸氣蒸餾法製成。在栽種和收成後(由男女進行)，薑黃根被分為不同等級(通常由女性進行)。我們的薑黃精油是透過蒸餾乾燥與新鮮的薑黃而製成。

為什麼選擇薑黃膠囊？

薑黃萃取物被認為是現存最好的營養補充品之一，因其含有薑黃色素。薑黃色素可以幫助您的身體對抗自由基並防止細胞中的氧化損傷。*薑黃萃取物以其在分子水平上幫助身體維持健康的炎症反應而聞名。*

* 以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷，治療或防止疾病。

薑黃精油同時也能為您的身體維持健康的炎症反應和對抗氧化應激給予支持力。*此外，薑黃精油包含化學成分薑黃酮和芳薑黃酮，此兩種成分可以幫助您的身體吸收薑黃素—薑黃中的主要薑黃素類化合物。

薑黃膠囊於一個膠囊中為您同時獻上薑黃精油與薑黃萃取物。這個強效雙重奏可用來促進健康的炎症反應。*您也可以用於幫助防止氧化損傷和自由基的影響。*

* 以上聲稱尚未經過美國食品藥物管理局認證。本產品並無意用於診斷，治療或防止疾病。



冬青精油



什麼是冬青精油？

來自尼泊爾美麗的山麓，冬青精油具有強大的溫暖、舒緩功效，並適合搭配按摩使用。此外，它的香甜、薄荷氣息極具效用並予人一絲清新感受。

我應如何使用冬青精油？

擴香使用

冬青精油可以外用塗抹亦可芳香使用。冬青精油不供內服使用。儘管外用塗抹是最廣為人知與廣泛使用的方式，但它的香氣本身就提供了眾多好處。它強烈的氣息有助營造振奮的氛圍，並幫助消除異味。將數滴冬青精油與清水加入噴霧瓶中或擴香使用，可作為天然的室內清新劑。

外用塗抹

冬青精油的外用塗抹功效極為強大與立即性。它提供了令人驚豔的溫暖和舒緩功效，搭配按摩使用能使欲舒緩的部位感覺良好。冬青精油是一種格外強烈的精油，因此務必與基底油，例如分餾椰子油、牛油果油、橄欖油或其他類似產品搭配使用以降低肌膚敏感。

我應何時使用冬青精油？

冬青精油的最佳使用時機為運動前後。將1-2滴冬青精油與您所選的基底油稀釋混合，並按摩於關鍵肌肉部位。

當您度過漫長的一天後—可能是工作、搬家或是令人緊張的活動—冬青精油可以助您一臂之力。稀釋使用並塗抹於您的肩頸部位或足部。

冬青精油DIY配方： 香氛節慶松果

動手製作香松果，為家中營造清新、戶外的冬日氛圍。

準備材料：

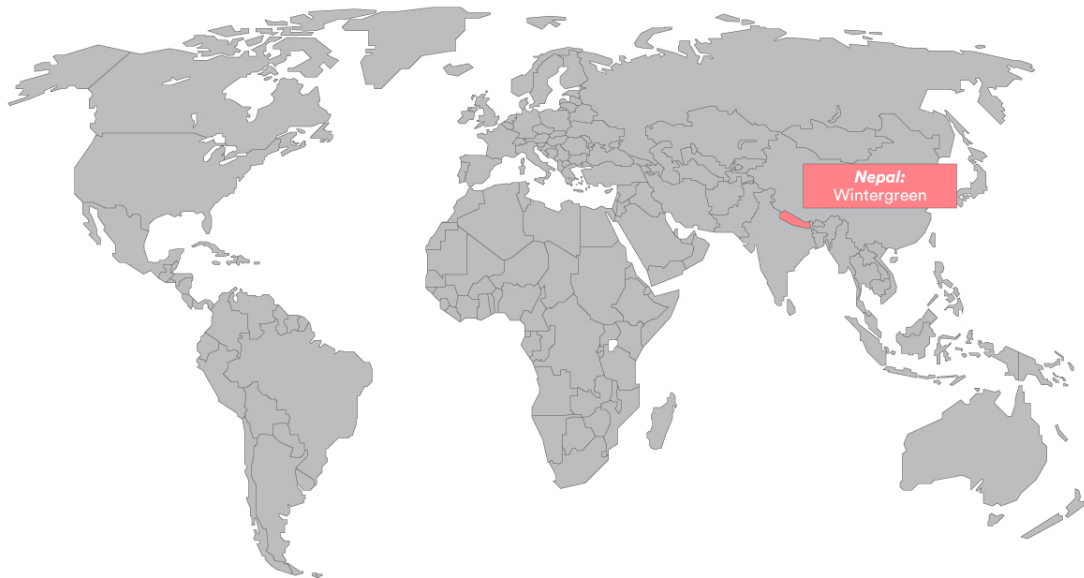
乾燥松果

冬青精油

製作步驟：

1. 若您的松果是於戶外收集，請將它們放入烤箱以華氏200度烘烤30分鐘，或直至松果展開。
2. 於每一顆松果上滴一滴冬青精油。若您欲享受豐富的香氛，亦可於松果上添加數滴桂皮、丁香、Holiday Joy@愉悅假期複方或西伯利亞冷杉精油。
3. 將松果放置於裝飾晚或聖誕樹上。

冬青精油源自何處？



冬青生長在喜馬拉雅山腳下，使尼泊爾和中國成為世界上唯一擁有地方特有野生冬青的地區。冬青喜生長於寒冷的天氣與茂密的森林中。我們的冬青採購自尼泊爾，並為收成者和蒸餾業者帶來必不可少的收入來源。

冬青精油來自冬青植物的葉子，它的高度約在3-9英尺(100-300公分)。葉子由人工採收—主要是婦女—接著將葉子放入一個大籃子裡，大籃子背在背後，綑綁籃子的束帶固定於額頭。一籃冬青

葉可重達110 磅(62公斤)。婦女將原材料賣給蒸餾業者。葉片在蒸餾前，於溫水中浸泡過夜。接著便進行蒸餾，過程約需至少14小時。

在尼泊爾，冬青生長的森林由「森林社團組織」(CFUG) 管理，他們負責監督冬青的採集以防止過度採伐。收成者與蒸餾業者與「森林社團組織」(CFUG)合作並力行遵守森林的管理計畫，該組織規定收成者每年可於輪替的指定區域採收冬青葉。

我們與尼泊爾的合作夥伴攜手合作，積極提升冬青生產供應鏈和永續經營計畫。我們與合作夥伴共同制定有關正確採集、生產和測試實踐的手冊。然後，我們針對這些主題進行培訓。我們還在數個社區安裝了更多蒸餾設備。此舉有助於優化精油產量，以充分利用這些美麗的資源並為冬青收成者增加收入。

2015年，尼泊爾遭強震摧毀，dōTERRA Healing Hands Foundation® 療癒之手基金會開始捐贈救援物資—並持續捐贈，因為在如此毀滅性的自然災害重創後，真正的重建可能需要數年之久。截至2019年，基金會在尼泊爾的抗震救災援助和社區公益計畫已達近200萬美元。

dōTERRA Healing Hands Foundation® 療癒之手基金會透過與「CHOICE 人道組織」以及當地政府和社區合作支持了眾多冬青和穗甘松精油生產計畫。這些計畫包括：

- 建設Sanskriti Sadan 中學(500名學生)、Sharada 中學(700名學生)以及Gokul Ganga 高中(700名學生)
- 重建超過50間因地震倒塌的房子
- 擴建位於Makwanpur地區Palung的醫院(服務超過100,000名居民)
- 於Ramechhap地區Rasnalu建造一所新醫院
- 重建Agara Health Post醫療站
- 興建Makwanpur地區Janakalyan中學一所獸醫/農業實驗室
- 在最貧困的社區之一Thaha市建設水源系統，提供325戶家庭和學校飲用水。

此外，dōTERRA Healing Hands Foundation® 療癒之手基金會與非營利組織「女孩日」合作，提供資助發送三萬份女性生理包並在尼泊爾全國提供青少年教育課程。

為什麼選擇冬青精油？

由於水楊酸甲酯是冬青精油的主要化學成分，使之針對肌膚展現特有的溫暖功效而聞名。冬青精油是為數不多在GC/MS 分析中僅出現兩種成分的精油之一。在這兩種成分中，水楊酸甲酯更為突出，佔總成分的99%。

水楊酸甲酯(C₈H₈O₃) 由苯環和醇官能團組成。許多用於急性、偶爾不適的非處方藥膏和藥膏含有水楊酸甲酯作為活性(運作)成分。水楊酸甲酯可以舒緩疲勞或緊張的肌肉。這也是為什麼在運動後塗抹稀釋過的冬青精油或舒緩複方乳霜如此有效用的原因之一。



小秘訣：

清新無比的廁所空間

廁所總是家中最常聚集異味的空間。讓冬青精油助您一臂之力，為廁所帶來清新香氛！將一滴冬青精油滴於衛生紙卷，享受其強烈、薄荷的悅人香氛！