

Egyszerű receptek

a dōTERRA séfjétől

34. oldal

CSINÁLD MAGAD láb és kézápolás

18. oldal

Ismerje meg a dōTERRA

Tudományos szakértői csapatát

CO-IMPACT SOURCING™

Mindkét felet előnyösen érintő beszerzés
HAITI VETIVER

10. oldal

20. oldal

Breathe

Légzőszervet támogató cukorka

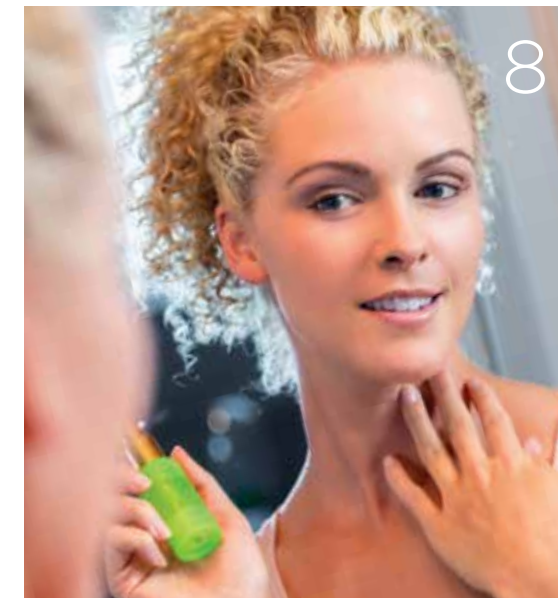
Az élet legnagyobb kalandjai-Vegyen mély levegőt



Kulcsfontosságú illóolajokat tartalmaz a Breathe légzőszervet támogató-keverékből, összevonva a kakukkfű és orvosi citromfű illóolajokkal. Bárhol, bármikor használható a légzés és az érzékszervek nyugtatására, elősegíti a tiszta légzőszervek működését.

Breathe légzőszervet támogató cukorka

35460001 | 30 db




EBBEN A KIADÁSBAN

tartalom

- 8 VERÁGE**
Ismerkedjen a dōTERRA új és kítűnő bőrápoló családdal
- 10 CO-IMPACT SOURCING™ (MINDKÉT FELET ÉRINTŐ BESZERZÉS) HAITIBAN**
A kistermelők érvényesülése a beszerzők és a Healing Hands közötti partnerkötéssel
- 14 A HIMILÁJA GYERMEKEIT SZOLGÁLVA**—Egy ausztrál független tanácsadó humanitárius utazása Indiába a Demazong Akadémiára
- 20 A dōTERRA EGYÜTTMŰKÖDÉSI TUDOMÁNYOS ERŐFESZÍTÉSEI**
Ismerje meg a szakértői csoportot, mely biztosítja a termékek mögötti tudományos munkát
- 22 HELYET ADVA AZ ILLÓOLAJOKNAK**—Változás a modern orvostudományban
- 31 ILLÓOLAJ-KEVERÉKEK**
Teremtsen melegséget és ünnepi hangulatot otthonában
- 36 UTAM A TERHESSÉGTŐL A SZÜLÉSIG**—Az illóolajok használata szülés előtt és szülés után

cikkek

- 4 Slim & Sassy**—Súlycsökkentés és életvitel változtatás történet Új Zélandból a Slim & Sassy nagydíj nyerteséről
- 7 Kérdezze dr. Hillt**
- 13 Illóolaj a rivaldafényben**—kardámmom
- 18 Csináld magad: láb és kézápolás**
- 24 Táplálkozási sarok: probiotikumok**
- 26 72 órás sürgősségi csomag átalakítása**
- 28 Illóolaj a reflektorfényben**—tömjén-Frankincense boswellia
- 30 Ötletnotesz: praktikus tippek és trükkök**
- 32 Alapvető tudomány: az illóolajok fiziológiája**
- 34 Illóolajjal készült receptek: egyszerű, finom receptek a dōTERRA séfjétől**
- 38 dōTERRA Termékkatalógus: gyors-vásárlásireferencia**

 dōTERRA TERMÉKKATALÓGUS
(lásd a 38-51. oldalon)
Gyors-vásárlási referencia



A 2014-ES SLIM & SASSY VERSENY FŐNYERTESE

SHARMILA LAPANA

Az ötgyermekes, Új Zélandból származó Sharmila Lapana megelégtette az egészségét befolyásoló súlytöbbletet. Mások jó példáját követve, beleértve a Slim & Sassy verseny nyertesét is, Sharmila elsősorban alaposan megváltoztatta saját életvitelét és ezután belépett a Slim & Sassy versenyzők csapatába.

A verseny alatt 20 kg-ot fogyott. Ma már 23,5 kg-nál tart. Fáradtság nélkül egy óra hosszát tornázik és gyermekeivel aktívan játszik.

|| Mindenki útja, és körülménye különböző. Ahelyett, hogy azon tűnődtem volna, hogy miért nem voltam jobb alakkal megáldva, arra koncentráltam, hogy mit szeretek önmagamban. ||

A VÁLTOZÁS IGÉNYÉNEK FELFEDEZÉSE

Mielőtt öt gyermek édesanyja lettem, sohasem gondoltam a súlyomra. Amikor fiatalabb voltam, nekem is több energiám volt és sosem volt probléma a súlyom, mert sportoltam. Házasságkötésem és születéseim után lassanként gyarapodott a súlyom. Minden szülés után öt kilót híztam. Az ötödik gyermek után ennél sokkal többet gyarapodott a súlyom és egészségügyi problémákba ütköztem. Nem tudták kideríteni pontosan, hogy mi bajom volt, közben egyre jobban depressziós lettem, mert a szervezetem nem működött megfelelően. Alvászavarokkal küzdöttem és attól rettegettem, hogy meghalok. Egy ismerősöm a saját fogyásáról beszélt és kezdtem kíváncsi lenni. Amikor a tavalyi doTERRA Slim & Sassy verseny nyerteséről olvastam, a cikk inspirált és feltettem magamnak a kérdést: ha ők fogyni tudnak, miért ne fogyhatnék én is?

HATÁROZZA MEG A CÉLOKAT

2014 januárban elhatároztam, hogy egészségesen fogok élni és lefogyok. A Slim&sassy verseny segített a fogyásban és az egészséges életvitel visszaállításában. Megtiszteltetés volt számomra, hogy

előtte



utána



részt vehettem a versenyben és az is, hogy példát mutathattam gyermekeimnek az egészséges életmóddal.

A KIHÍVÁSOK LEKÜZDÉSE

Volt egy pár kihívás, amivel szembe kellett néznie. Az egyik az édességek és egyéb nassolások abbahagyása. Imádom a tortákat és bármilyen édességet. Ezt a kihívást pozitív gondolkodással tudtam leküzdeni. Azt gondoltam: "Hosszú ideig akarok élni és egészségesebbnek kell lennem. A nassolás egy azonnali elégedettséget ad, de egészségi problémákat okoz." Amikor édesség után sóvárgom, mindig készítek egy Trim Shake turmixot, vagy a Slim & Sassy illóolajat vízbe csöpöpentem és azt iszogatom.

Ezenkívül a gondolkodásommat abban is megváltoztattam, hogy elhatároztam, hogy soha nem adom fel célomat. Végül is a kemény munka kifizetődött - a régi mondás szerint: "Ha nincs fájdalom, nincs nyereség" Ha nincs kedvem felkelni, vagy nincs kedvem a sportoláshoz, az illóolajok adnak egy lökést. Sportolás előtt egy pár csöpp szurokfűolajat kenek a talpamra, borsmentaolajat a nyakamra és citromolajat teszek a melegvízhez. Így is nehéz néha, de tudom, hogy a gondolataim sokkal erősebbek, mint bármilyen kihívás. Ha van motivációm, akkor mindent keresztül tudok vinni azért, hogy a célt elérjem, s ez a cél a jó egészség. Mint ahogy Maya Angelou mondta: "Semmi sem működik addig, amíg nem teszel érte valamit."

EREDMÉNYEK

Boldognak és kiegyensúlyozottnak érzem magam. A napi sportolással lefogytam és beleférek a régi ruháimba. Az illóolajok használata, a versenyben való részvétel és a kisebb életvitel-változtatások nagyban segítettek. Most már egyetlen fizikai problémám sincs. A hormonegyensúly is visszatért a normális állapotába, amely előzőleg a stressz és a súlytöbblet miatt nem volt egyensúlyban. A fogyás és a helyes étrend segített a kiegyenlített hormonegyensúly legyőzésében. Egészségesnek és boldognak érzem magam.

Nem fáradok el és végre fizikai játékokat játszom a gyermekeimmel. Azt is tudom, hogy mit egyek és mit ne. Rugalmasabb vagyok, futok, sprintelek és bármilyen kinti sportba szívesen részt veszek. A Slim&Sassy verseny segítségemre volt célom elérésében. Végigcsináltam!

HA CSAK MOST KEZDI EL A FOGYÓKÚRÁT...

Helyezze önmagát előtérbe.. Nem hasonlítom magam másokhoz többet. Rájöttem, hogy mindenkinek eltér a saját útja, feladata és körülménye. Ahelyett, hogy azon tűnődnék, vajon miért nem voltam megáldva egy jobb alakkal, arra kezdtem összpontosítani, amit szeretek önmagamban. Mindig pozitív leszek, és hiszek abban, hogy úgy vagyok tökéletes, ahogy vagyok, az egészséges testsúly pedig ennek része. Megígértem önmagamnak, hogy soha nem adom fel könnyen.

Aludjon többet. Legalább nyolc-kilenc órasi alvásra van ahhoz szükségem, hogy kedélyállapotom jó legyen, és hogy legyen energiám a sportoláshoz. Amikor kialvatlan vagyok, a magas zsír- és cukortartalmú ételek sokkal vonzóbbnak tűnnek, hogy növeljék az energiám.

Ne legyen önmagával szemben túl szigorú. Ehelyett gondolkozzon pozitívan. A fogyás nem megy egyik napról a másikra. Jó munkához idő kell. A fogyásnak nem kell tökéletesnek lennie, de következetesnek és kitartónak kell lenni, ami szintén kulcsfontosságú az életben elért sikerekhez.



doTERRA PROTOKOLL

LifeLong Vitality csomag (Item #34210001)

TrimShake turmix (Item # 35200001)

Slim & Sassy Anyagcsere keverék (Item # 31370001)

Szurokfű-Oregano (Item # 30180001)

Borsmenta-Peppermint (Item # 30190001)

Citrom-Lemon (Item # 30120001)

MARADJON VELÜNK KAPCSOLATBAN
A 2015-ÖS SLIM & SASSY ÉLETMÓD-
VÁLTOZTATÁS VERSENY ALTT



"A fogyás nem megy
egyik napról a másikra.
Jó munkához idő kell."

SHARMILA SIKERE LÉPÉSRŐL-LÉPÉSRE

- Evés előtt és evés után fogyasszon elég vizet.** A víz telített érzést kelt, kis helyet hagy az ételre. Naponta legalább nyolc pohár vízre van szükség.
- Legyen szorgalmas.** Minél szorgalmasabb, annál jobb eredményt ér el.
- Legyen sokkal aktívabb.** Kezdsenek használja a lépcsőt a lift helyett, vagy rövidebb távolságokra inkább sétáljon el, ne ugorjon egyből autóból.
- Evés után legalább 1-2 óra múlva fekdjön csak le.** Erre az emésztés miatt van szükség.
- Reggelizzen felkelés után egy órán belül, hogy felgyorsuljon az anyagcsere.** A reggeli nagyon fontos, ez adja meg a napi kezdő energiát. Nem kell elegáns reggeli, sok rostot tartalmazó, teljes kiőrlésű müzli gyümölcszel és sovány tejjel tökéletes.
- Ne mérje a sikert mérlegben, mérje centiméterben.** Ne veszítse el türelmét és kedvét, ha nincs egyből eredmény. A változtatások előbb -utóbb gyümölcsöznek.
- Válasszon teljes kiőrlésű gabonát.** A zöldségek jó hatással vannak a szervezetre-főleg a sötétzöld színűek. A csipszeket helyettesítse magvakkal a gyümölcs pedig tökéletes az emésztési rendszerre. Sovány tejet és sovány húst válasszon a zsíros tej és a zsíros hús helyett.
- Fejlesztieni kell az evésre vonatkozó következetes mintát.** Étkezzen gyakrabban minden nap. Próbálja ki a naponta hatszori, kis étkezést. A napi többszöri étkezés elősegíti az étvágykezelést és felgyorsítja az anyagcserét.
- Tornázzon hetente hatszor.** Fokozatosan növelje a napi edzéseket: ez növeli a pulzusszámot egy kicsit minden egyes alkalommal. Végezzen vegyes gyakorlatot, hogy ne váljon unalmassá a napi edzés.
- Használja az illóolajokat és a LifeLong Vitality csomagot naponta.** Hasznos eszközzé válhat a fogyókúra és az életstílus megváltoztatása alatt.



KÉRDEZZE Dr. Hillt

DR. DAVID K. HILL, TISZTI FŐORVOS

Dr. Hill wellness és illóolaj-szakértő, valamint a dōTERRA Tudományos Tanácsadó Testületének elnöke

Kérdések:

Mi a legjobb módja annak, hogy felemelje a hangulatot, növelje az energiaszintet és a motivációt az illóolajokkal?

Hogyan hat az illóolajok aromás használata a testre és az elmére?

Mitől terápiás egy illóolaj?

Válaszok:

Az illóolajokat csakúgy osztályozni tudjuk a kémiai összetételük különbségeinek alapján, mint aromájuk különbségeinek alapján. Három fő aromacsoport létezik: nyugtató olajok, hangulatemelő olajok, és érzelmet kiegyensúlyozó olajok. Érdekes azonban, hogy nem tudjuk szétválasztani az illatot a kémiai összetételtől. Ha megnézzük a hangulatemelő olajokat, megfigyelhetjük az aroma és a kémiai összetétel közötti összjáratot, amely lehetővé teszi, hogy a szervezetet szisztémásan befolyásolja.

Ha a téli hónapokban párologtatunk hangulatemelő olajat, emelheti a hangulatunkat, de élénkítő is lehet a szervezetre nézve. Az illóolajok, amelyek ebbe a kategóriába tartoznak, azok az illóolajok, amelyeknek különleges rétegű aromájuk van, mint például a bazsalikom, citromfű, borsmenta, eukaliptusz és a citrus olajok. Az egyik kedvenc párosítás a vadnarancs és a borsmenta keveréke. Ezek az olajok leghatékonyabban olajpárologtatással vagy közvetlen helyi alkalmazással használhatók.

Az illóolajok aromás használatánál helytelen az az általános meghatározás, hogy csak a testre, vagy csak az elmére hatnak, de nem mind a kettőre. A valóságban, amikor a test egy rendszere befolyásolt, a hatás kiterjed egy rendszerszintre. A limbikus rendszer, más néven a szervezet érzelmi központja rendkívül fontos, amikor aromáról beszélünk, mert a környezetünk nagyon könnyen befolyásolja. Amit izelünk, amit látunk, amit hallunk, és főleg, amit szagunk, erősen befolyásolja ezt a rendszert. A limbikus rendszer része a hipotalomusz, amely amellel, hogy szabályozza a limbikus rendszert, közvetlenül kapcsolódik a neurokémiai stimulációhoz a testen keresztül. Tehát, amikor belelegezzük a levendula illatát, nemcsak nyugtatja a hangulatunkat, de az egész testünknek előnyére szolgál. Messzemenően a leggyorsabb módja annak, hogy kihasználjuk az illóolajok aromás hatását, de bárhogyan is használjuk az olajokat, hatásuk széleskörű.

Az illóolaj terápiás értéke nem csak az egyedi vegyületéből származik. Egyéb jelentős szempontok is hozzájárulnak ahhoz, hogy a vegyület hogyan és milyen mértékben fejlődik ki a növényben. Továbbá időnként a termelési folyamatok vagy csökkentik, vagy növelik a finom, mégis kritikus kémiai összetételt a szükséges optimális egészségért. A dōTERRA minőség-meghatározási gyakorlata nem egy egyedüli szakértői vélemény vagy egyedi folyamat, hanem sokoldalú együttműködési erőfeszítés, amely magába foglalja a szakértők lehető legjobb eredményért folyó együttműködését. Ez az egyedi és megkülönböztető következetes szemlélet lehetővé teszi a dōTERRA illóolajok felülmúlhatatlan minőségét és az illóolajok használatának előnyeit.

Dr. Hill ajánlata



Bazsalikom-Basil

- Nyugtatja az ízületeket és az izmokat
- Elősegíti a tiszta légzést
- Hűtőközegként viselkedik a bőrön

Termékszám: 30010001



Citromfű-Lemongrass

- Elősegíti az egészséges emésztést
- Nyugtatja az izmokat
- Tisztítja és edzi a bőrt

Termékszám: 30130001



Borsmenta-Peppermint

- Elősegíti az egészséges, tiszta légzést
- Enyhíti a hányingert
- Gyakran használt a szájhygiénére

Termékszám: 30190001



Eukaliptusz-Eucalyptus

- Segíti a tiszta légzést
- Támogatja a légzőrendszert
- Nyugtatja a fáradt izmokat

Termékszám: 30060001



Vadnarancs-Wild Orange

- Védelmet nyújt a környezeti és szezonális veszélyek ellen
- Immunerősítő előnyök
- Energiával tölti fel a testet és az elmét

Termékszám: 30170001

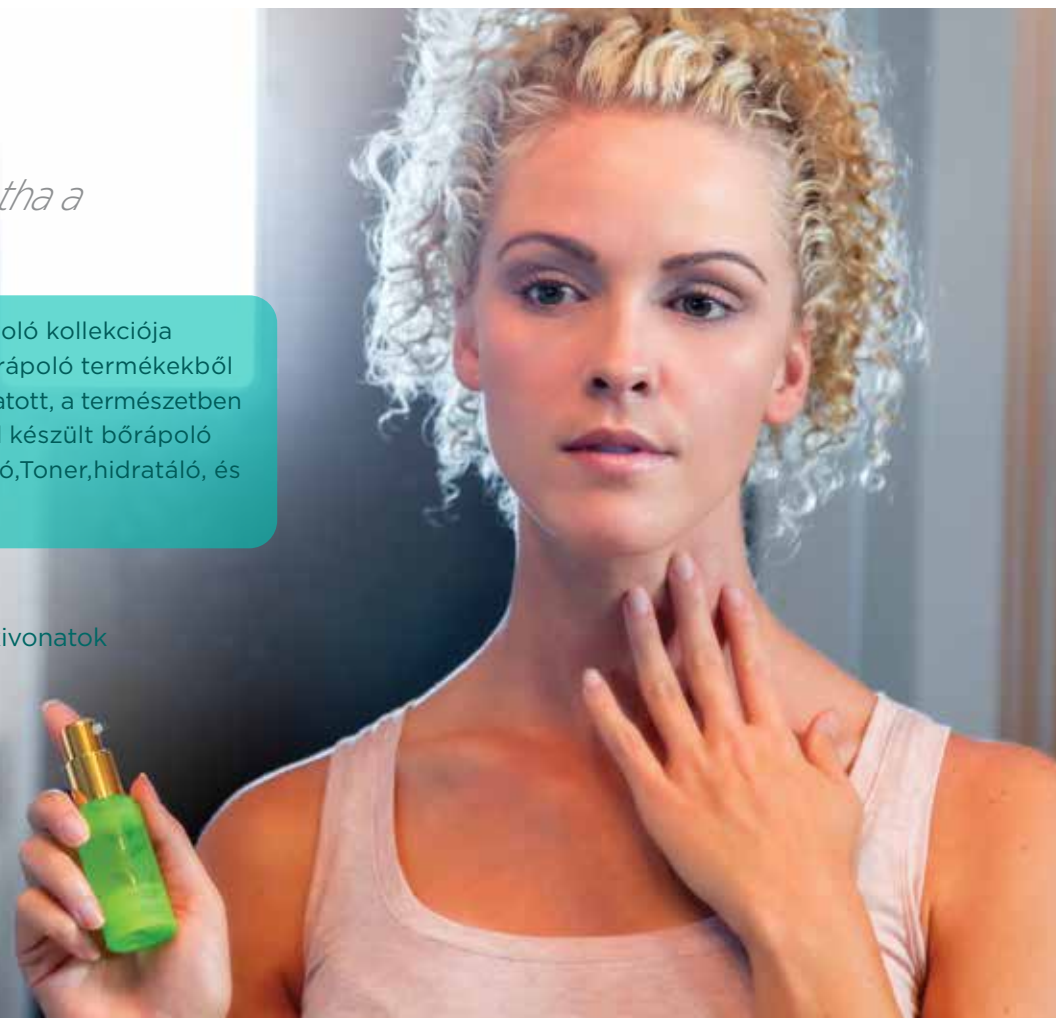
Veráge™

True Earth-

Gondozza bőrét úgy, mintha a természet tenné

A dōTERRA Veráge exkluzív bőrápoló kollekcója természetes anyagokból kivont bőrápoló termékekből áll. CPTG minőségű illóolajokkal átitatott, a természetben előforduló legjobb alapanyagokból készült bőrápoló termék. A kollekciónak a Veráge tisztító, Toner, hidratáló, és Immortelle hidratáló szérumból áll.

- CPTG® arctisztító
- Tudományosan igazolt növényi kivonatok
- Természetes tartósítószer
- Rendkívül hatékony formulák
- Bámulatatos eredmények



Veráge Cleanser

Mélyen a pórusokba hatolva megtisztítja a bőrt a szennyeződésektől.

Az egészséges, sima bőr a Veráge arctisztítóval kezdődik. A napi bőrápolás első lépéseként, a Veráge arctisztító a bőrt tisztítja, puhítja, míg a friss, fűszerű aroma energizálja az érzékeket.

KULCSFONTOSÁGÚ ÖSSZETÉTELEK:

- A vadnarancs és a bazsalikom a tisztító hatásokról ismert
- A teafa híres a bőrt tisztító, és fiatalító hatásairól
- Az aminosavak és lipidek táplálják és hidratálják a bőrt
- A kókuszolaj növeli a természetes felületaktív anyagok hatását
- Az olívaolaj hidratálja a bőrt és csökkenti a transz-epidermális vízvesztéséget



Veráge Toner

Feszíti, edzi és simítja a bőrt, csökkentve a pórusok megjelenését.

A Veráge bőrápoló kollekciónak második lépése előkészíti a bőrt a gazdag bőrápoló és a tápanyagok befogadására, melyek a Veráge hidratáló szérumban és hidratálóban találhatók. Ez a hűsítő, élénkítő formula használható, mint egy leheletkönnyű frissítő, amely harmatossá varázsolja az arcot.

KULCSFONTOSÁGÚ ÖSSZETEVŐI:

- Illang-illang, nyugtatja, táplálja és védi a bőrt
- A koriander és a ciprusfa illóolajok ismertek a bőr feszesítő, nyugtató és fiatalító hatásairól
- A malachit réz ásványi anyag biztosítja az antioxidánsokat és támogatja a bőr rugalmasságát
- A palmarosa ismert a bőr felújító hatásáról és egyensúlyban tartja a bőr tónusát: tökéletes a napi használata
- A Witch Hazel (boszorkány mogyoró) számos bőrpőrlémben segítséget nyújt, beleértve az egészséges gyulladáscsökkentő választ
- Az Aloe használata már évszázadok óta ismert, megnyugtató és hidratáló a bőrt



Veráge Hidratáló

Ideális hidratáló egyensúlyt biztosít és csökkenti a finom vonalak megjelenését, amely sima, egyenletes arcszínhez vezet.

KULCSFONTOSÁGÚ ÖSSZETEVŐK

- CPTG illóolajok: jázmin, muskátli, szantálfa, és borókabogyó, melyek javítják a bőr általános megjelenését és a bőr egészségét
- A borókabogyóról kimutatták, hogy gátolja az elasztáz enzimet, amely a bőröregedés megjelenését okozza.
- A homoktövis bogyó gazdag Omega 7 zsírsavakat tartalmaz, melyek táplálják, lágyítják, és védik a bőrt, egyben segítenek a nedvesség megtartásában.
- E-vitaminban és zsírsavakban gazdag, hatékony hidratálóként működve mélyen behatolnak a bőrbe
- Shea Butter zsírsavakat tartalmaz, melyek arról ismertek, hogy elősegítik a bőr teltebb megjelenését, miközben gazdagon hidratálnak
- A Phellodendron amurense kéreg kivonat kondicionálja a bőrt és elősegíti az egészséges gyulladáscsökkentő választ



Veráge Immortelle Hidratáló Szérum

Elősegíti a fiatalos megjelenésű, sugárzó arcszín; Javítja a bőr gátló helyreállítási funkcióját.

Ismerje meg a Veráge Immortelle hidratáló szérum korát meghazudtoló hatásait. Ez a szérum a népszerű Immortelle illóolaj-keveréket és egy L22 nevű komplexet tartalmaz. Az L22 kombinációja a jojoba, makadámia, és olíva észterek, amelyek utánozzák azokat a bőr felszín lipideket, amelyek a bőr optimális egészségét és fiatalosságát jellemzik 22 éves kor körül. Ez a lipid komplex elősegíti a bőr feszességét és rugalmasságát, különösen az öregedő bőrben.

Bebizonyosodott, hogy javítja a bőr védő funkciójának helyreállítását. A Veráge Immortelle hidratáló szérum egy innovatív, rendkívül hatékony formula, amely olyan eredményeket hoz, amelyeket látni és érezni lehet azonnal.



"Amikor ezt a terméket használom, a bőröm tökéletesen hidratált, ami jó érzést kelt, mert érzem, hogy jól nézek ki."

-Peggy Smith, dōTERRA Blue Diamond

"A termékek tiszta, szép, és hidratáló érzést keltenek."

-Hayley Hobson, dōTERRA Presidential Diamond



HAITI, VETIVER, és CO-IMPACT SOURCING™

(Mindkét felet előnyösen érintő beszerzés)

Megváltoztatni a világot csöppenként, egyenként, egyszerre csak egy közösséggel.

A dōTERRA vezetők 2014 februárjában elkötelezettséget érezve a legjobb minőségű, legtisztább, és leghatékonyabb illóolajok biztosításának céljából Haitibe utaztak. Port-au-Prince-be való érkezésük után öt órás autót utat tettek meg Les Cayes városáig. Ott termelési partnerekkel találkoztak a desztillációs helyeket, és találkoztak a vetiver termelőkkel. Rengeteg esélyt találtak a siker elérésére, valamint több olyan munkát találtak, ami elvégzésre várt. A Co-Impact™ sourcing (mindkét felet előnyösen érintő beszerzés) és a Healing Hands Alapítvány tökéletes megoldást biztosított –többek élete a megváltozás küszöbén állt.

“Vannak olyan cégek, amelyek adnak és vannak olyan cégek, amelyek kapnak. Azt akartuk, hogy a dōTERRA adakozó legyen.”

–David Stirling

A legszegényebb emberek Haitiben, (egy olyan országban, ami eleve a legszegényebb országgént elkönyvelt a nyugati féltekén) a hegyek lábainál élnek. A talaj annyira kimerült ezeken a területeken, hogy nem lehet élelmiszernövényeket termeszteni. Olyan gazdasági helyzetben élnek, ahol a lehetőségek igen korlátozottak, és a mai napig lábadoznak a természeti katasztrófától. A legtöbb haiti gazda küzd a megélhetésért és fél hektáros parcellákon vetiver gyökér termesztéssel egészíti ki jövedelmét, ami szerény jövedelem és nagyon korlátozott ideig fizet, ha fizet egyáltalán. Emellett a termelése igen munkaigényes. A vetiver-gyökér megéréséhez 16-18 hónap szükséges, ezután nem csak a növényt kell kiásni, hanem a földet is ki kell verni a gyökerekből. Bár ez a

folyamat könnyebb a száraz évszakban, az azonnali készpénzhez jutás szüksége gyakran vezet a gyökerek túl korai, éretlen gyökerek betakarítására, melyek tipikusan a dōTERRA illóolajok minőségi elvárásaihoz képest, minőségen aluli, hiányos olajminőségi hozamokhoz vezetnek.

Az illatszeripar 1930-ban vezette be a vetiver használatát Haitiben. Bár a talaj élelmiszernövények termesztésére szükséges tápanyagokban, hiányos Haitiben, a vetiver termesztés virágzik ezek alatt a kíméletlen feltételek alatt. A vetiver gyökérből drága illóolajat készítenek, amelyet gyakran használnak az illatanyagok készítésére, ezért az egyik legösszetettebb illóolajnak tekinthető.

A haiti vetiver szektor nem szenved lehetőséghiányban; a probléma a szervezettség hiánya és a termelők közötti tudás megosztása. Összehangolt erőfeszítések és a betakarításra vonatkozó oktatás nélkül, (általában nincs senki, aki erre tanácsot adna) legtöbbször arra sincs segítség, hogy bárki biztosítaná a vásárlások kedvező részletekben való kifizetését a gyökerek termelőinek. A dōTERRA igyekszik megoldani ezt a problémát a termelők szövetkezeteinek létrehozatalával. A szövetkezetek elősegítik a szervezet vezetői szintjén, hogy a részvételben a családoknak választási lehetőségük legyen. A szövetkezeti tagsággal a gazdák képzésben részesülhetnek a magasabb minőségű vetiver termesztésért. A dōTERRA az exkluzív lepárló partnerekkel együtt létrehozott egy kedvező beütemezett fizetési rendszert, ahol a termelők fizetést kapnak az ültetés idején, a betakarítás előtti időben, és a betakarítás idején. Azok a termelők, akik kiváló minőségű illóolajat készítenek a vetiver gyökereiből, további jutalomban részesülnek és prémiumot kapnak egy nyomon követhető rendszeren keresztül, amely mindegyik lepárlásból követni tudja az egyes termelők által termelt vetiver gyökereket.



dōTERRA
cō·impact
SOURCING™

mindkét felet előnyösen érintő beszerzés

Előtte

Utána



A termelők gyakran **szervezetlenek** korlátozott az információhoz és a közvetítőhöz való hozzáférés



Szervezett szövetkezet oktatással, képzéssel, kapacitásnöveléssel és koordinált szolgáltatásokkal



Korlátozott források és kapacitások
Szezonon kívüli fejletlen, éretlen növények betakarítása Kicsi az ösztönzés a jó minőségért



Továbbfejlesztett termesztési és betakarítási gyakorlatok optimális olajhozama és a fenntarthatóság biztosítása



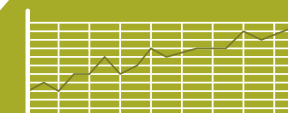
Változó növény és olajminőség



Állandó kiváló minőségű olaj



A változó piaci ártól függ



A termelők tisztességes és kiszámítható árat kapnak a megbízható hosszú távú vevőtől

dōTERRA Healing Hands

finanszírozási projektek a termelői közösségek javára egy összességében jobb megélhetésért



A dōTERRA küldetése, hogy biztosítsa a világ legjobb CPTG Tanúsított Tiszta Terápiás Osztály® minősítésű illóolajait, olyan módon változtatni életéken, amelyre korábban azt gondolták, hogy lehetetlen. Most, hála a Co-Impact Sourcing lehetőségének, a dōTERRA szintén reményt hoz azoknak az embereknek az életében, akik elősegítik ennek az értékes Föld ajándékának biztosítását.

A 26 országból eredő dōTERRA illóolaj-forrásból 18 ország fejlődő országnak tekinthető. A legtöbb ilyen országban felmerülő gazdasági és környezeti kihívások megakadályozzák a polgárokat egy jobb életminőség megteremtésében. A dōTERRA kifejlesztette a Co-Impact Sourcing megközelítést, számos ilyen kihívásra válaszolva.

A Co-Impact Sourcing régóta a dōTERRA elképzelése, arra törekedett, hogy ezt teljesítse. Ezzel a programmal, a dōTERRA nem csak a hosszú távú elkötelezett partnerektől származó CPTG illóolaj-ellátásról gondoskodik, hanem a partnerek, a családi gazdálkodók, akik a legjobb minőségű növényeket termesztik, azok megélhetésének javításáról is gondoskodik.

“A Co-Impact Sourcing megközelítésünk a kistermelők önerőből való érvényesülését teszi lehetővé, javítja az egyébként szegény körülmények között élő mezőgazdasági kistermelők megélhetését a partneri kapcsolatokon keresztül. Mi csak egyszerűen a termesztők és lepárlók katalizátorai vagyunk, hogy segítsünk abban, hogy önmagukon segítsenek.” – Tim Valentiner (igazgató, stratégiai beszerzés)



A dōTERRA HÁROM CÉLT TŰZÖTT KI A CO-IMPACT SOURCING ÉGISZE ALATT:

1. AZ EMBEREK: A dōTERRA közvetlenül együttműködik a termesztőkkel, hogy hosszú távú partneri kapcsolatot képezzen és biztosítja a tisztességes és időbeni kifizetéseket. Ezek a partneri kapcsolatok javítják a megélhetést azáltal, hogy munkalehetőségeket, képzéseket, valamint különböző Healing Hands Alapítvány által finanszírozott projekteket biztosítanak.

2. NÖVÉNYEK: A termelők képzettek arra, hogy az ültetés és a betakarítás területén hogyan valósítsák meg a fenntartható mezőgazdaság és a természeti erőforrás-gazdálkodás gyakorlatát. A Healing Hands Alapítvány által finanszírozott projekteket biztosítanak.

3. A LEPÁRLÓK: Arra is ösztönözve vannak, hogy ahol lehetséges, kihasználják a megújuló energiát és az energia-hatékony technológiákat.



Illóolaj reflektorfényben

Kardámom

Növény része: mag

Kivonási eljárás: vízgőzdesztilláció

Beszerzési forrás: Guatemala

A kardámom mag az egyik legkiválóbb exporttermék Guatemalában, egyben az egyik legrágább fűszer a világon, a nehéz és munkaigényes betakarítás miatt.

A kardámom nagy hatással van a légzőszervre a magas, 1,8-cineol tartalma miatt, támogatja a tiszta légzést és a légzőszerv egészségét. Ezért találja most e különleges illóolajat a Breathe légzőszervi keverékben. A Délkelet-Ázsiában őshonos kardámom a hagyományos indiai édességekhez adva hűsítő, de mentás illatot és ízt varázsol. A kardámom is fontos Co-Impact™ sourcing illóolaj.

A illóolaj megvásárlásával drámaian befolyásolhatja a mezőgazdasági termelők és a lepárlók megélhetését Guatemalában.

A kardámom illóolaj jól keveredik a cédrusfa, fahéj, szegfűszeg, édeskömény, gyömbér, pacsuli szantálfa, vetiver, ilang ilang és citrus illóolajokkal.

HOGYAN HASZNÁLHATÓ

Aromásan: Használjon 3-4 csepp az Önnek megfelelő olajpárolgatóban az elme és a test nyugtatására, a hangulat üdítésére és tengeribetegségre

Belsőleg: Az ételek ízesítésére és emésztésre használható kenyértésztákhoz, turmixitalokhoz, húskhoz és salátákhoz

Helyileg: Használjon 1-2 csepp a mellkason, hogy elősegítse a tiszta légzést és csökkentse a hányingert. Hígítsa dōTERRA frakcionált kókuszolajjal, hogy csökkentse a bőrirritációt.

Kulcsfontosságú előnyei:

- Támogatja az egészséges emésztést
- Elősegíti a tiszta légzést és légzőszervi egészséget
- Hatékony ételízesítő
- Nyugtatja az idegeket



A Himalája

gyermekét szolgálva

Amikor Vera Taylor és Kathy Brooke több ausztrál család kíséretében elindult az indiai, Sikkim állam Demazon Akadémiájára a közel 200kg-os számítógépeket, könyveket, iskolaszereket tartalmazó csomaggal, az egyik legértékesebb tartalma a 15ml-es és 5ml-es üvegek voltak.

A Demazong Akadémia az indiai Szikkim államban, a Himalája, Nepál és Buthán között terül el. Pema Buhita, az iskola igazgatója nyitotta meg a megbízható Demazong Akadémiát saját otthonában 10 diákkal. Ez a szám ma már 120 diáknál tart, akik közül 20 állandóan az iskola diákszállásán él, és más országokban élő szponzorok finanszírozzák megélhetésüket. Ezek közül a diákok közül 11 diákot Vera csapata szponzorál. Az utazás célja volt, hogy megismerkedjenek az iskolával és időt tölthessenek a szponzorált diákokkal.



Vera a Házipatika csomagot vitte ajándékba az iskola számára, amely azonnal kipróbálásra került. Azok a gyerekek, akiknek szüksége volt rá, reggel és este beszívták a Breathe olaj aromáját és orruk környékén, zsebkendőjükön és párnájukon használták.

“Ezenkívül saját védelmünkre is vittünk az olajokból, de hamarosan minden olajunkat elajándékoztuk a tanároknak és a gyerekeknek, akik jobban rászorultak, mint mi. Naponta elmondjuk, hogy milyen fantasztikus előnyöket jelentett az illóolajok használata a gyerekeknek, a tanároknak és a közösségeknek.”



“A dōTERRA illóolajok nagy hatást keltettek erre a kis iskolára. Az olajok állandó használatban vannak minden reggel és este. A gyerekek varázsolajnak hívják az olajokat! Borzasztóan nagy szükség van az olajokra, de nem csak az iskolában, a környező közösségekben is.”

Különböző segítségnyújtási lehetőségek:
Illóolaj adakozással, önkéntesként, diákszponzorálással

email info@2kool4skool.com.au



aromatouch TECHNIQUE

Hányszor találta magát valamelyik szeretete ágya szélén üldögélve arra gondolva, hogy milyen jó lenne, ha enyhíteni tudná a fájdalmait? Alvásba ringatott-e valaha beteg gyermeket, aki nem tudott fájdalmaitól egyedül elaludni és titokban azt kívánta, hogy többet tehessen érte? A dōTERRA® illóolajok lehetnek azok a források, amelyek teljesen természetes, biztonságos megközelítést adnak arra, hogy szerettein szükség esetén segítsen. Minden illóolaj más előnyöket biztosít, így hogyan tudja, hogy melyiket érdemes használni?

KEZDJE AZ AROMATOUCH TECHNIQUE-KEL

A Dr. David K. Hill által kifejlesztett AromaTouch Technika (az illóolajok lokális alkalmazása) biztonságos, optimális és hatásos módja az illóolajok előnyeinek kiaknázására.

Mindannyian találkozunk olyan tényezőkkel a mindennapi életünkben, amelyek befolyásolhatják az általános egészséget és a jó közérzetet. Az AromaTouch Technika biztosítja azokat az eszközöket, amelyekkel mindannyian előrelátóbban vehetünk részt önmagunk és szereteteink egészségvédelmében.

Akár új az illóolajok területén, akár tapasztalt aromaterapeuta, amikor kihívások merülnek fel a csallád egészségi állapotában, az AromaTouch technika része lehet a családi rutinoknak.

“Örömmel tölt el, hogy az AromaTouch Technika önbizalmat ad az illóolajok megosztásában oly módon, hogy azonnali változást hoz az illető állapotában, egyben hatással van az életére egy sokkal mélyebb szinten.”

—dōTERRA IPC

TIPPEK AZ AROMATOUCH TECHNIKA OTTHONI ELVÉGZÉSÉRE

1

Keressen egy puha, lapos felületet, ahová a terápiát kapó személy lefeküdhét. Lehet az masszázsszék, ágy, vagy éppen parketta is. Arra kell törekedni, hogy az illető kényelmesen érezze magát és hogy Ön, aki a terápiát nyújtja, mindkét oldalon kényelmesen hozzáférjen az egyén hátához.

2

Tekerjen fel egy törülközőt, vagy takarót, amire a vendég ráteheti az arcát. A masszázsterápiához a vendégnek arccal lefelé kell néznie.

3

Helyezzen egy lepedőt a vendég lábaira, hogy kellemesen és kényelmesen érezze magát.

4

Kövesse A DVD-t a Gyorsreferencia Útmutatóval együtt, hogy megbizonyosodjon róla, hogy a technikát helyesen alkalmazza. A DVD az AromaTouch Kit-el jön és a Gyorsreferencia Útmutató megtalálható a honlapunkon.

5

Gyakoroljon! Bár az AromaTouch Technika elsajátítása egy kis időbe telik, minél több időt szán a gyakorlására, annál zavartalanabban tanulja meg az újabb AromaTouch Technika lépéseket és annál zavartalanabban hidalja át a lépések közötti szakaszokat.

Hol saajáthítamom el az AromaTouch Technikát?

1.Lépés:

Az interneten keresse a www.aromatouchtechnique.com oldalt.

2.Lépés:

Kattintson az Aroma Touch Rendezvényekre és keresse meg a naptárt.

3.Lépés:

Keresse ki a naptárból az Önnek megfelelő rendezvényt és vegye fel a kapcsolatot az oktatóval.

Még több információért kérjük vegye fel a kapcsolatot velünk: aromatouch@doterra.com

Látogasson el a honlapunkra és fejezze ki tetszését a Facebook-on a like kocka kipipálásával!



VEGYEN RÉSZT AZ AROMATOUCH KIHÍVÁSBAN:

Végezze el valakin az AromaTouch Technikát! Kérjük e-mailben ossza meg velünk tapasztalatait.

áztatassa

1. LÉPÉS

Áztassa kezeit levendulával és keserűsóval kevert meleg vízben

- 1182,94 mL meleg víz
- 118,2941 mL keserűsó
- 5 csepp levendula illóolaj

Keverje össze a keserűsót az illóolajjal, azután tegye a meleg vízhez. Áztassa kezeit 10-15 percig, vagy amíg a víz kihűl.

KESERŰSÓ

hámlassza

2. LÉPÉS

Hámlassza bőrét cukor-bőrradírral.

- 118,2941mL kristálycukor
- 118,294mL doTERRA frakcionált kókuszolaj
- 10 csepp kedvenc illóolaj/illóolaj-keverék

Tegyen egy evőkanállal a kezébe és dörzsölje a kezeit, amíg a cukor elolvad. Öblítse le meleg vízzel és könnyedén szárítsa meg.

KONDÍCIONÁLÓ
VIASZ

CUKOR-BŐRRADÍR

puhítsa

4. LÉPÉS

Puhítsa kezeit kondicionáló viasszal. Tegyen 5-10 csepp kedvenc illóolajat olvasztott viaszba és kenje kezeire.

hidratálja

3. LÉPÉS

Hidratálja bőrét a Healing Hands test és kézápoló-krémmel

KÖRÖMÁGY
KRÉM

TEST ÉS
KÉZÁPOLÓ KRÉM

EGYSZERŰ
LÉPÉS

DIY-csináld magad
körömágy krém

- 2 evőkanál shea vaj
- 1 evőkanál méhviasz
- 1 evőkanál doTERRA frakcionált kókuszolaj
- 7 csepp levendula vagy mirha illóolaj

dörzsölje

5. LÉPÉS

Dörzsöljön körömágy-krémet a körömágyakra, hogy puhán és egészségesen tartsa azokat.

Tudományos dōTERRA együttműködések

Filozófiánk egyszerű: egy teljes szakértői csapat együttműködése hozza létre a legjobb eredményeket.

Az illóolajok potenciális előnyei sokak által jól megértett és elfogadott ésszerű megközelítési módja az egészségügy megfelelő támogatásának. A dōTERRA létrehozta a szigorú tudományra és a józan ítélőképességre alapozott normális gyakorlatot.

A dōTERRA számos partnerrel dolgozik együtt, tudósokat és orvosi szakembereket foglalkoztat.

A vegyészek, biológusok és mikrobiológiai tudósok, botanikusok, és más tudósok létrehoznak egy átfogó, közös megértésre alapozott együttműködést, amely a megfelelő

beszerzéshez, elemzéshez, és az illóolajok felhasználásához szükséges. E közös munka képviseli a szakértői vélemények egyetértését és tapasztalatát. Filozófiánk egyszerű: egy teljes szakértői csapat együttműködése hozza létre a legjobb eredményeket.



Vegyészek

Partnereink egyike, Dr. Pappas- segítségünkre van az illóolajok összetételeinek azonosításában és biztosítja az összetevők szintjét a megfelelő beszerzéseken és vizsgálatokon keresztül. A szintetikus, vagy szennyezett vegyületek azonosítása kritikus, ezért tudása és képzettsége elengedhetetlen.



Az élettudósok

Mikrobiológusok, fiziológus, és táplálkozási szakértők segítenek a kémiai összetevők fiziológiai és biológiai kölcsönhatásának azonosításában. Az egészséges immunfunkciók vagy a sejtek egészségének kutatása előbbreviszi az illóolajok előnyeiről és toxikológiájáról szerzett tudásunkat.



Égészségügyi szakképesített dolgozók

Az orvosok támogatják a továbbképzést és az egyénnel való együttes munkát, ahol az egyén önmaga dönti el, hogy a neki megfelelő lehető legjobb egészségügyi megoldást válassza. Hasznosítani képesek a kutatási eredményeket és a tapasztalataikat az illóolajok helyes használatában. Az egészségügyi szakképesítéssel rendelkező partnerek segítenek az alternatív és a tradicionális egészségügyi megoldások áthidalásában.

Ismerkedjen a csapattal



Dr. Paul Winterton, MD

Paul Winterton Board Certified ortopéd sebész. Orvosi diplomáját a Harvard Orvosi Egyetemen (Harvard Medical School)

szerezte, és öt évig ortopédiai sebészeti rezidens orvos volt a Mayo Klinikán. Ezt követően két ösztöndíjas munkát végzett, a csont és ízületi betegségek (Bone and Joint Disorders) térd és váll rehabilitációs sebészeten, (sport orvosi) valamint Phoenix Arizonában láb és boka rehabilitációs sebészeten. Jelenleg az Amerikai Tudományos Egyetem Ortopéd Sebészeti (American Academy of Orthopedic Surgeons) Igazgatósági Tanácsadója. Mint a dōTERRA Tudományos Tanácsadó Testület tagja, jelenleg sejtbiológiát és az illóolajok klinikai alkalmazását kutatja. Több éve szorgalmazza az illóolajok gyakorlati használatát. Nagy támogatója az étrend-kiegészítőben használt illóolajok, valamint a hagyományos orvosi, klinikai, főként a csont- és ízületi kezelések klinikai és otthoni használatának.



Dr. David Steuer, DMD, MS, MMS

Dr. David Steuer latin és kémia tanulmányokból kitüntetéssel diplomázott a Brigham Young

Egyetemen (BYU) és Magna Cum Laude kitüntetéssel végzett a Louisville Fogászati Iskoláról (University of Louisville Dental School). Ezután a Harvard Orvosi/ Fogászati Iskola (Harvard Medical/Dental School) tagozaton tanult, majd az MIT-n sebészeti képzésből és gyökérkezelés képzésből három év alatt kitüntetéssel szerzett diplomát.

Dr. Steuer az alapítója és ügyvezető partnere a Steuer Management, LLC-nek és Luminescent Capital Partners, LLC-nek. Dr. Steuer igazgatósági tagként szolgált a Hemametrics Corporationnál, ami egy orvosi kutatással és orvosi termékekkel foglalkozó cég, melyet a Fresenius Medical Care szerzett meg. Dr. Steuer aktívan részt vesz az illóolajok bevezetésének gyakorlatához vezető új utak kutatásában.



Dr. James Geiger, MD

Dr. Geiger Board Certified tapasztalt aneszteziológus és aromaterapeuta. Dr. Geiger ideje legnagyobb részét

érezéstelenítéssel tölti, különböző bizottságokban szolgál, előadásokat és webináriumokat tart arról, hogyan lehet a kórházakban és a sebészeti központokban javítani a betegellátást az illóolajok biztonságos használatával. Jelenleg több egészségügyi központ, (ortopédiai kórházak és sebészeti központok) személyzetén dolgozik, ahol a műtőtermekbe és a betegszobákba már bevezették az illóolajok terápiás használatát.



Dr. Jessica Herzog, MD, FAAP

Dr. Herzog szakorvosi vizsgálóval rendelkező (Board Certified) gyermekorvos, aki az igazi wellnessnek szenteli életét.

Egyetemi diplomáját, doktori végzettségét és a gyermekorvosi gyakorlatát a University of Marylanden szerezte. Marylandben részt vett az

egyetemi és a nemzeti egészségügyi intézmények (The National Institutes of Health) kutatásaiban. Bár szerette az alapvető tudományokat, az igazi hivatást a beteg újszülött gyermekek ágyai mellett találta. Tanulmányait a funkcionális orvostudomány és az illóolajok területén folytatja.



Dr. Joshua Yorgason, MD

Dr. Yorgason Salt Lake City Utahban született, végzettsége orr-fül-gége sebész. Orvosi diplomáját a Columbia Universityn szerezte,

majd gyakorlóorvos volt a University of Utah-n. A University of Utah tanulmányai során részt vett a gyógyszerek mérgező hatásainak, majd a Los Angeles House Ear Institute tanulmányai során a hallás helyreállításának kutatásában. Jelenleg fül-műtét ösztöndíjas munkát végez a Minneapolisi Paparella Ear, Head, and Neck Institute (Fül, fej és nyak Intézetében), hogy továbbfejlessze tudását a hallás és egyensúly rendellenességeinek területén.

Dr. Yorgason érdeklődéssel tanulmányozza az illóolajok biztonságos használatát a fülben. Megalapította a Health & Healing Professionals csoportot, és honlapjukat, a protocolled.com oldalt, hogy az illóolajok használatával a tudományra és a tudomány klinikai kutatásokra alapozva támogassák, elősegítsék a természetes kezelési protokollokat.



Dr. Brannick Riggs, MD

Dr. Brannick Riggs 13 éve praktizál. 2001-ben szerzett diplomát az Arizonai

Orvostudományi Főiskolán (University of Arizona College of Medicine), közben néhány képzésben vett részt a kiegészítő és alternatív gyógyászatban. Specialitása családorvos, és tagja a Családorvosok Amerikai Akadémiájának (American Academy of Family Physicians). Élvezi az illóolajok otthoni használatát és pácienseinek életét javítja az illóolajok gyakorlatban való beiktatásával. Dr. Riggs jelenleg partneri megállapodást kötött a dōTERRA-val, hogy önkéntes szolgálatot biztosítson az illóolajok használatával és a haldokló betegek ápolásával.



Dr. Daniel Leverenz, DO

Dr. Leverenz biológiát tanult a Baylor Egyetemen és orvosi diplomáját a University of North

Texasról kapta. A fejlődő világ különböző nemzetieinek szolgálati expedícióján vett részt. Nemrég fejezte be rezidensi képzését a Sürgősségi Orvostudományban. Az utolsó évben, mint Vezető Akadémiai Rezidens működött és most teljes munkaidőben praktizál ügyeletes kezelőorvosként egy nagy egyetemi orvosi központban. Komoly érdeklődést mutat az illóolajok iránt és életét arra szenteli, hogy napvilágra hozza mindazokat a bizonyítékokat, amelyek alapul szolgálnak az illóolajok használatához és népszerűsítik szerepét a modern egészségügy és wellness megközelítésének területén.



Nicole Stevens, MsC

Nicole Stevens egy lelkes illóolaj-kedvelő, aki professzionális vágyat érez a természetes

anyagok mögötti hitelesség és a tudományos megértés növelésére. Karrierje legnagyobb idejét a különböző illóolajok tulajdonságainak kutatásával töltötte. Nicole az undergraduate tanulmányait és a mesterképzést a Brigham Young Egyetemen (BYU) szerezte. Ezenkívül a UNLV Rákkutató Központban is dolgozott és befejezte azt a projektet, ami az illóolajok használatának lehetőségét vizsgálta, a fotodinamikus terápia folyamat során.



Dr. Carsten Smidt, PhD, FACN

Dr. Smidt vezető globális vállalatoknál 20 évig vezetői

kutatási és fejlesztési pozíciókat töltött be az étrend-kiegészítő, gyógy-tápanyag, és orvosi élelmiszeriparban. Dr. Smidt a doktori fokozatot a University of California, Davis-en szerezte táplálkozástudomány és fiziológiai kémia szakon. Mindezt teljessé teszi imponáló tapasztalataival, kiváló tanulmányi eredményeivel, számos tudományos publikációval és szabadalmaival. Dr. Smidt az Amerikai Táplálkozási Egyetemen (American Collage of Nutrition FACN) különböző szakmai egyesületek, az Amerikai Táplálkozási Társaság (American Society for Nutrition ASCN) és a Német Táplálkozási Társaság (DG) tagja.



Dr. Tory Parker, PhD

Dr. Parker a PhD a Táplálkozási Tudományok doktora, tanulmányait a University of Illinois at Urbana-Champaign végezte. Széleskörű

tapasztalattal rendelkezik az élelmiszer-feldolgozás, élelmiszer-kémia, biokémia, élektan, és az emberi táplálkozásban. Dolgozott mindkét, a táplálék-kiegészítő iparban és tudományos körökben, amitől egyedülálló pozíciót tölt be, megérti a termékfejlesztést, a kutatást, és a táplálkozás mögötti élettani és kémiai összefüggéseket. Dr. Parker szenvedélye a helyes táplálkozásra és a hosszú életre vonatkozó oktatás a gyenge életmóddal összeköthető, degeneratív állapotok korai beköszönte előtt.



Dr. Robert Pappas, PhD

Dr. Pappas PhD a kémiai tudományok doktora, aki elismerten vezető tekintélynek

örvend az illóolajok tevékenységi területén. Dr. Robert Pappas az illóolaj, az illat és az íz- iparágak ügyfeleinek hosszú listáján, mint megbízható független illóolaj-elemző szerepel. Dr. Pappas személyesen részt vesz analitikai vizsgálatokban, specializálódott GC / MS elemzésben és több száz különböző illóolaj, CO2 és abszolút kémiai lebontásának jelentésében. Dr. Pappas megalapította az Illóolaj Egyetemet (Essential Oil University-EOU), egy illóolajokat vizsgáló analitikai laboratóriumot, amely egyben az illóolaj-oktatásra is specializálódott.

HELYET ADVA AZ ILLÓOLAJOKNAK

Dr. Brannick Riggs, MD, Board Certified családorvos

Milyen izgalmas az illóolajokban és a modern orvostudományban való részvétel!

Az orvostudomány kultúra változóban van. Hagyományosan ez volt a paternalista kultúra, amikor a beteg elment az orvoshoz, és az orvos megmondta, hogy mit kell csinálni. Ez a modell epizodikus és reaktív. Ezért nevezik "a hős megközelítésnek, ahol az orvos az egyetlen forrás, a tudás, az oktatás, valamint a döntéshozatal és mindenki más azért van, hogy támogassa az orvost." ("Building a Team Based on Medical Practice" (Csapatot építeni orvosi gyakorlatra alapozva) *Medical Economics*, szeptember 10, 2013). **A jelenlegi kultúra csapatmunka, a beteg egészségére összpontosított megközelítési forma.**

A csapat állhat a páciens körülvevő tanácsadókból, akupunktórból, csontkovácsból, kezelőorvosból, egészségügyi coachból, stb. Ez a szerkezet, a páciens, mint vezető helyezi annak a csapatnak az élére, akiknek érdeke a páciens egészségének fenntartása és kezelése. A felelősség most a páciensen, a helyes személyt megillető helyen nyugszik. A páciens egészsége iránti felelősségvállalásnak az oroszlanrészre kevés sikerrel évtizedeken keresztül az orvosok vállalt nyomta. Ma már a páciensek és az orvosok együtt fedezik fel az ennél jobb utat.

Választási lehetőség

Miért is érdekes, izgalmas ez? Mint páciensek és az egészségügyi ellátás fogyasztói, eldönthetjük magunknak, hogy kitől és milyen tanácsot fogadunk el. Eldönthetjük, hogy melyik receptet váltjuk be az orvostól és mikor milyen alternatívát választunk. Amikor megkapjuk az információt a csapattagoktól, az információt feldolgozva eldönthetjük, hogy mi az, ami nekünk megfelel, vagy éppen nem felel meg. Ez nem jelenti azt, hogy olyanokká válunk, mint egy felelőtlen

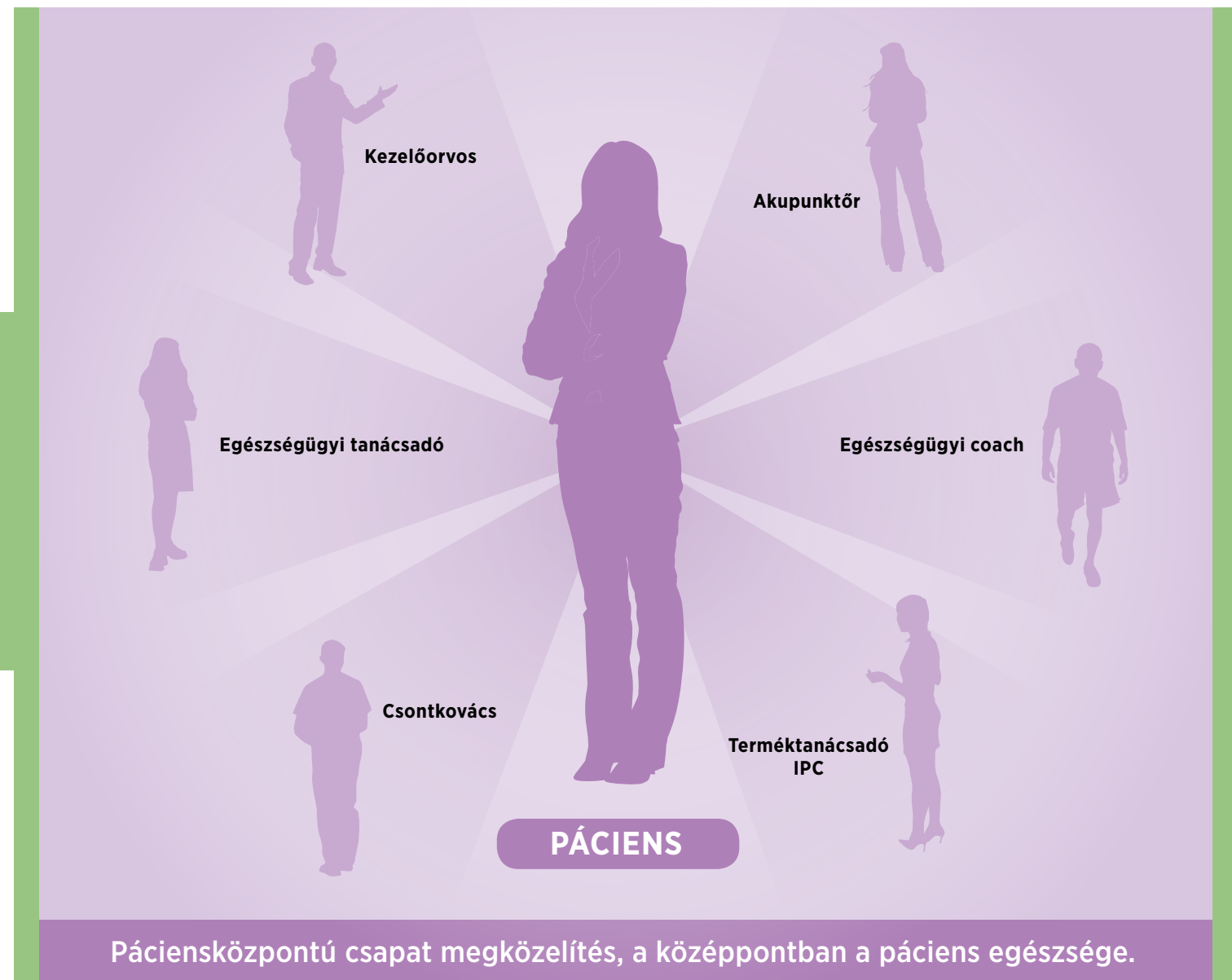
gyermek, és azt gondoljuk, hogy egyes csapattagok véleményét leértékeljük, vagy érték nélkülinek tekintjük. Inkább azt jelenti, hogy mérleljük a tanácsokat, véleményeket és a kutatási lehetőségeket, ami átgondolt döntéseket jelent saját egészségünk érdekében.

Az illóolajok ezeknek a döntéseknek kézenfekvő része. Az illóolajokról szerzett saját tapasztalataim épp úgy kézdődtek, mint kezdődhet az Öné. A feleségemmel és öt gyermekemmel szeretünk filmeket nézni. Az egyik este a feleségem a fejét a mellemre hajtva nézett filmet és hallotta a szívem szabálytalan ritmusú dobogását. Ez nagyon megijesztette. Megígértem, hogy megkérem az egyik kollégám, hogy teljesen vizsgáljanak ki és, derítsék ki, hogy ez problémát okoz-e később? Több vizsgálat után kiderült, hogy a szívritmuszavar egy mindennapos ritmuszavar és nem rövidíti meg az életem. A feleségem azonnal kutatásba kezdett és azt tanácsolta, hogy tegyünk llang-llang illóolajat a mellkasomra és a talpamra, mielőtt filmet nézünk. Csodálkoztam, hogy milyen gyorsan hatott és teljesen normális ütemben éreztem a szívverésem

6-8 órán keresztül. Innen kezdve tudtam, hogy ezeknek az olajoknak igazából milyen módosító hatásuk van a szervezet fiziológiájára. Vannak esetek, amikor az orvos felkeresése a megfelelő választás, de sokszor magunk is fenntarthatjuk az egészségünk egy művelt hozzáállással, az illóolajok, a Föld ajándékának belélegzésével, helyi alkalmazásával vagy fogyasztásával. A testünkre vonatkozó oktatás és az illóolajok segíthetnek meghatározni, hogy melyik választási forma jó bizonyos körülmények között. Szilárdan hiszem azt is, hogy egészségünkkel kapcsolatban mindannyian rendelkezünk az intuíciónak ajándékával.

Az illóolajok szerepe

Mint családorvos hálás vagyok azért, hogy a gyógyszereknél többet kínálhatok pácienseimnek. Úgy találtam, hogy az illóolajok hatékonyak az egészségünkre és a wellnessre. Ahogyan a doTERRA illóolajokról és az illóolaj-keverékekről egyre több rendelkezésre álló irodalmat találok, és egyre többet tanulok használatuk előnyeiről, folyamatosan lenyűgöznek a növényekben rejlő



tulajdonságok. Egyetlen illóolaj a szerves kémiai alkotóelemek széles skáláját tartalmazza. Az illóolajok megértésére és használatára vonatkozóan felfedezéseinknek ez még csak a jéghegy csúcsát jelenti.

Gyakran kérdezik tőlem az orvostudomány területén dolgozó kollégáim, hogy miért vagyok nyugodt, amikor növényi eredetű terápiákat javaslok? Amióta az egészséges

életmódra keresem a természetes megoldásokat, azóta nagyon sok növényi eredetű gyógyszert találtam. A legtöbb orvos növényi eredetű gyógyszereket ír elő, mint például a köszvényre használt Kolchicint, a pangásos szívelégtelenségre használt Dioxint és a tengeri betegségre használt Scopolamint. Mindezek növényi eredetű vegyületek. A vényköteles növényi eredetű gyógyszerek listája hosszú és változatos. Ezért a hagyományos

nyugati orvostudományban a legtöbb szakember naponta több növényi eredetű gyógyszert ír fel. A szakadék nem olyan széles, mint amit elképzelünk és mi orvosok meg kell tennünk azt a kis lépést, amivel kihasználhatjuk az összes rendelkezésünkre álló forrást, beleértve az illóolajokat is. Biztos vagyok a doTERRA által létrehozott szabványokban és igyekszem minél többet megtudni a kutatásokról és az illóolajok használatáról.



Dr. Brannick Riggs 13 éve praktizál. 2001-ben szerzett diplomát az Arizonai Orvostudományi Főiskolán (University of Arizona College of Medicine), közben több képzésben vett részt a kiegészítő és alternatív gyógyászatban. Specialitása családorvos, és tagja a Családorvosok Amerikai Akadémiájának (American Academy of Family Physicians). Utah államban praktizál, élvezzi az illóolajok otthoni használatát és pácienseinek életkörülményeit javítja az illóolajok gyakorlatban való beiktatásában. Dr. Riggs partneri megállapodást kötött a doTERRA-val, hogy a hospisokban önkéntes szolgálatot biztosítson az illóolajok használatával.

Probiotikumok

Út a kiegyensúlyozott emésztéshez

Mik a probiotikumok?

Az emésztőrendszer tele van baktériumokkal. A jótékony baktériumok segítik az immunrendszert, támogatják az emésztést, és hozzájárulnak a szervezet teljes egészségéhez. A probiotikus szó jelentése: "az életért." A probiotikumokkal készült termékeknek biztosítaniuk kell az élő, aktív kultúrákat. A probiotikumok jótékonyan hatnak az emésztőrendszer egészségére, szaporodnak, és jól megélik a bélben. Tudjuk, hogy különböző baktériumtörzsek léteznek, amelyek együtt nőnek és együtt élnek; e komplexitás nagyban hozzájárul a baktériumok egészségügyi hatásaihoz. A kutatások során azonosított tucatnyi különböző a baktériumtörzsek feltehetően több száz faja él a bélben. A különböző fajok fontosak az általános egészségre vonatkozóan. Azonban egyensúlyban kell lenniük, hogy egy adott faj ne uralkodjon el és okozzon problémákat.

Nem minden baktérium káros

Néha a belek nem működik olyan jól, mint szeretnénk, tudjuk, hogy valami nincs rendben. Ha antibiotikumot szedünk egy fertőzésre, győződjünk meg arról, hogy minden olyan jótékony baktérium, amely az antibiotikum szedésével esetleg elpusztult, helyettesítve legyen jótékony baktériummal. Természetes, hogy vannak káros baktériumok; azonban fontos, hogy a jótékony baktériumok és a káros baktériumok közötti megfelelő egyensúlyt fenntartsuk az egészséges emésztőrendszer funkciói miatt. A jó minőségű probiotikus termékek segítségével lehetnek az egész családnak a megfelelő emésztés fenntartásában.

Megtalálni a legjobb forrást

Az egészséges baktériumokat fenntarthatjuk az alapvető táplálkozási szokások, mint például a joghurtfogyasztás vagy más erjesztett élelmiszerek fogyasztásával. Az egészséges baktériumokat tartalmazó ételekről a kutatások eredményei azt bizonyítják, hogy csak kis százalékuk éli túl a gyomorsav pusztító hatását, ezért ezeknek csak nagyon kis száma kerül a belekbe. Továbbá, ha nem fogyasztunk folyamatosan probiotikumot, a védő hatásuk idővel csökken. Ajánlatos a probiotikumok kiegészítése, hogy annak előnyeit teljesen kihasználjuk.

Mi a fontos, amikor probiotikus kiegészítőt keres?

Először is stabilnak kell lennie, és egy elfogadható szavatossági idővel kell rendelkeznie. Ez azt jelenti, hogy a baktériumokat egy állandó, száraz helyen kell tárolni, vagy ha élő és aktív, akkor hűtőszekrényben.

Másodszor, a baktériumoknak képesnek kell lenniük arra, hogy épségben jussanak át a gyomor savas közegén, ezáltal lehetővé téve, hogy a legnagyobb számban életképesen kerüljenek rendeltetési helyükre és ahol a szimbiotikus előnyöket biztosíthatják a szervezet számára. Ez azt jelenti, hogy olyan formában kell lennie, amely nem teszi lehetővé a baktériumok kibocsátását mindaddig, amíg azok át nem haladtak a gyomron. Ez általában azt jelenti, hogy kapszulában kell lenniük.

Harmadszor, tartalmaznia kell egy egészséges baktériumokat tartalmazó keveréket, amelyek tipikusan megtalálhatók az egészséges bélben. Egyetlen faj nem tudja képviselni az optimális működéshez szükséges sokféleséget. Ha belegondolunk a baktériumok számába, (becslések szerint 10-szerese a szervezetben lévő sejtek számának). Látható, hogy ahhoz, hogy idővel egy egészséges, állandó adagot kapjunk, kritikus, hogy milyen hatást gyakorolunk a bélre. Az egészséges embernek a bélben naponta legalább 5 milliárd élő baktériumra van szüksége, amit a PB Assist + kapszula biztosít.

A prebiotikumok: probiotikus táplálék

A probiotikumoknak elegendő táplálékra van szükségük a szaporodáshoz. A bakteriális tápanyagokat prebiotikumoknak nevezzük - oldódó rostok, amelyek a jótékony baktériumokat táplálják. Ezek a rostok elsősorban teljes gyümölcsök, zöldségek, teljes kiőrlésű gabonák, és a babfélék formájában fordulnak elő étkezésünkben. Ha úgy érzi, hogy az étrendje nem olyan jó minőségű, mint amilyennek lennie kellene, akkor fontos a táplálék-kiegészítő rosttal pótolni. Szerencsére ma már sok élelmiszerben találunk rostokat, beleértve például protein és müzli rudakat, és még a joghurtot is. A rost táplálék-kiegészítő formában is kapható. A rost megtalál-

A jótékony baktérium a jó egészség elengedhetetlen része. Tartsa a baktériumokat egészségesen.

ható a Trim Shake termékeinkben, és az új Terragreensben. Mindkettő elősegíti a jóllakottság érzését és a bél egészségét. A PB Assist + tartalmaz prebiotikus rostot, az úgynevezett frukto-oligoszacharidok, amely támogatja a nem működő bélfloóra kezdeti igényeit, amint azok felszabadulnak a kapszulából a bélben.

A frukto-oligoszacharidok különösen jó táplálékai a baktériumoknak. A bélben levő jótékony baktériumok elengedhetetlen része a jó egészségnek. Tartsa a baktériumokat egészségesen a helyes táplálkozással és úgy, hogy savtól védett probiotikumokat és prebiotikumokat használ. Ha nincs elég rost a napi étrendben, használjon kiegészítő rostot. Ahogy a téli szezon felé közeledünk, érdemes nagyobb gondot fordítani az egészséges bélfloórára.

A probiotikumok kulcsfontosságú előnyei

- Egészségesen tartja a belet
- Támogatja az emésztést
- Távol tartja a rossz baktériumok okozta problémát
- Fontos tápanyagokat biztosít

Top probiotikus élelmiszerek

- Éticsokoládé
- Joghurt (élő kultúrák)
- Kimchi
- Kefir
- Miso



Az egészséges emberi szervezetnek naponta legkevesebb

5 milliárd
élő baktériumra van szüksége a bélben. Ezek a baktériumok megtalálhatók a **PB Assist+** kapszulákban.

Dr. Parker ajánlata:
Trim Shakes, TerraGreens, & PB Assist+



Dr. Parker PhD a Táplálkozási Tudományok doktora, tanulmányait a University of Illinois at Urbana-Champaign végezte.

Széleskörű tapasztalattal rendelkezik az élelmiszer-feldolgozás, élelmiszer-kémia, biokémia, élettan, és az emberi táplálkozásban. Dolgozott mindkét, a táplálék-kiegészítő iparban és tudományos körökben, amitől egyedülálló pozíciót tölt be, megérti a termékfejlesztést, a kutatást, és a táplálkozás mögötti élettani és kémiai összefüggéseket. Dr. Parker szenvedélye a helyes táplálkozásra és a hosszú életre vonatkozó oktatás a gyenge életmóddal összeköthető, degeneratív állapotok korai beköszönte előtt.

ALAKÍTSA ÁT A 72 ÓRÁS SÜRGŐSSÉGI CSOMAGOT

dōTERRA

Az illóolajok felbecsülhetetlen tartozékai a 72 órás sürgősségi csomagnak.

A sokoldalú felhasználási lehetőségeik, rendkívül hatékony tulajdonságaik, és hosszú szavatossági idejük miatt minden üveg létfontosságú alapvető forrásnak számít válsághelyzetekben.



- Kakukkfű:** Immunfokozó és antioxidáns tulajdonságokkal rendelkezik; párologtatással vagy belélegzéssel támogatja a légutakat.
Tipp: Az immunrendszer erősítésére tegyünk néhány cseppet egy zöldség-kapszulába. Torokbőlegetéshez keverjük el vízzel, hogy megnyugtassa az irritált torkot.
- Borsmenta:** Enyhíti a gyomorrontást és elősegíti a tiszta légzést.
Tipp: A tarkón vagy a halántékon levendulával együtt használva enyhíti a stresszt és a feszültséget.
- Citrom:** Erős tisztító tulajdonságokkal rendelkezik, mely egyaránt vonatkozik a levegőre és egyes kemény felületekre.
Tipp: Egy pár csöpp citrom javítja a víz ízét és minőségét.
- Levendula:** Szorongás és stressz idején nyugtatja az érzelmeket.
Tipp: Használjon egy pár csöppet rovarcsípések helyén, hogy enyhítse a viszketéssel járó kellemetlen érzést.
- PastTense feszültségoldó-keverék:** Oldja a munkával és a fáradtsággal járó alkalmi feszültséget.
Tipp: Használja a halántékon, nyakon és vállakon, amikor feszültséggel kapcsolatos kellemetlen érzései vannak.
- Teafa:** Felgyorsítja a bőr regenerálódását, hatékony tisztító előnyei vannak mind külső, mind belső használatra és elősegíti a száj higiéniját.
Tipp: Használjon 1-2 csöppet az érintett bőrfelületen tisztító és regeneráló célokra.
- Purify tisztító-keverék:** Megsemmisíti a kellemetlen szagokat és hatékony tisztítószer.
Tipp: Egy spray üveget töltsön meg vízzel és tegyen hozzá egy pár csöppet, melyet a levegőbe spriccelve javítja a levegő minőségét.
- Tömjén:** Elősegíti a sejtek egészségét, az immunrendszert, és az egészséges gyulladáscsökkentést.
Tipp: Használja a tömjént a fájó ízületeken és a bőrön.
- Breathe légzőszervet támogató illóolaj-keverék vagy cukorka:** Tisztítja a légutakat és támogatja az általános légzőszervi egészséget.
Tipp: Lefekvés előtt dörzsölje a mellkasra és az arcüreg környékére.
- DigestZen lágyszelatin-kapszula:** Elősegíti a helyes emésztést, nyugtatja a hányingert.
Tipp: Fogyasszon egy kapszulát vagy tegyen egy csöppet a nyelvére, hogy elősegítse a nehezen emészthető ételek emésztését.
- Szegfűszeg:** Elősegíti a vérkeringést, támogatja a szív-és érrendszeri egészséget és segít a szabadgyökök elleni védekezésben.
Tipp: Használjon egy csöppet a fog vagy az ínybántalmak enyhítésére.
- TerraShield:** Környezetbarát rovarriasztó: Véd a rovarok ellen.
Tipp: dörzsöljön vagy spricceljen az ajtó vagy ablak szigetelése körül, hogy megakadályozzák a rovarok bejutását.
- On Guard védő keverék:** erősíti és védi az immunrendszert.
Tipp: A leghatékonyabb védelemért használja a lágyszelatin-kapszulát: kilincsek és más felületek tisztítására hígítsa boszorkány-mogyoróval és citrommal.
- Dep Blue bedörzsölő krém:** használja fáradt izmokra és ízületekre.
- AzOn Guard fogkrém-minták** bárhol elérnek a száj higiénijának ápolására.
- A frakcionált kókuszolaj** korlátlan ideig megőrzi minőségét, és nem igényel hűtést. A bőr nyugtatására is használható, ha érzékeny az illóolajokra, közvetlenül használja az érintett területen.
- A Terragreens** a szervezet napi zöldség és gyümölcsigény kiegészítését segíti elő.
- A Slim&Sassy Shake** (turmix) elengedhetetlen tápanyagokat/fehérje forrásokat biztosít.
- A Correct X** illóolajkenőcs segítséget nyújt a különböző bőrproblémák gyors és hatékony nyugtatására.
- Egyéb ötletek:** fagyasztva szárított gyümölcsök, zöldségek, és magvak. Elemlámpa, elemmel működő rádió és mobiltelefon-töltő, gyufa, elsősegély tárgyak, kötél, síp.

TÖMJÉN

Boswellia (az olajok királya)



A dōTERRA a több éves munkája során a tudósokkal összefogva azon dolgozik, hogy meghatározza mindegyik tömjénfaj ideális egyensúlyát, hogy javítsa a terápiás kémiai profilját ennek az értékes olajnak. A Szomáliában generációkon át természetett tömjénfák termelőivel kötött megállapodásokon és a folyamatos beszerzési megállapodásokon keresztül a dōTERRA kifejlesztette és biztosítja a hozzáférést a három legmagasabb minőségű (Boswellia faj-carterii, Frereana, és Sacra) gyanta-könnyekhez. Fajonként egyedi tulajdonságokat és komponenseket tartalmaz; e három faj kombinációja állítja elő a világ legjobb terápiás osztály minősítésű tömjén illóolaját.

☑☑ Nagyon örülünk ezeknek a partneri kapcsolatoknak és azon képességeinknek, hogy fenntartható megélhetést biztosíthatunk azoknak a szorgalmas embereknek, akik begyűjtik ezt a féltve őrzött gyantát. ☑☑

Tény: A *Boswellia carterii* fák jól fejlődnek a homokos talajban és sokkal kisebb gyantát termelnek. Az egyik lekerekítettebb és leggyakrabban csapolt típusú gyantakönny. A Frereana a legnagyobb gyantafaj a három faj közül. A Frereana fák nem szeretik a homokos talajt; legjobban a sziklás, száraz régiót kedvelik, gyakran lejtők és vízmosások mentén nőnek. A Sacra fák a mészkő talajt kedvelik és gyakran megtalálhatók a sziklákon vagy nagy sziklatömbökön.

◆ Mindkét felet előnyösen érintő beszerzés Szomáliában

A tömjéngyanta helyes betakarítása nagy szakértelmet és több éves gyakorlatot igényel. A dōTERRA együttműködik a mesteremberekkel, akik kifinomították és tökélesítették ezt a kényes folyamatot. A betakarítási folyamat a legtöbb esetben több, mint öt hónapig tart és nagyon nehéz munka. A tömjéngyanta csapolók elhagyják otthonaikat, napokig utaznak, barlangokban élnek ezalatt az idő alatt, és védik a fákat, azután olyan kevés fizetés ellenében térnek vissza családjaikhoz, ami nem elég a család élelmiszerellátására. A Szomáliában jelenleg a tömjénfák 40 százaléka kerül betakarításra erre a célra.

A tömjéngyanta betakarítása után a nők feladata a gyanta színe, mérete és tisztasága szerinti osztályozása. Az olaj minőségének nagyon sok köze van a betakarított gyanta osztályozásához és minőségéhez. A közelmúltban, a dōTERRA több partnerséget fejlesztett ki ebben a térségben, ahol megkerülik a brókereket, közvetlenül együttműködnek a betakarítókkal és tisztességesen, bőségesen megfizetik őket. Egyes vidéki területeken, ahol a pénznek csak nagyon kis, vagy egyáltalán nincs értéke, a dōTERRA élelmiszerben- és árucikkekben fizet-szó szerint egész falvakat táplál.

A Co-Impact Sourcing (mindkét félnek előnyére való beszerzés) programon keresztül az ősi földeken termelt tömjén további növesztésével részese lehet a megélhetés és a gazdaság javításának. Ez a felelősségteljes megközelítés a kulcsa annak, hogy a terápiás osztályú illóolajoknak biztosítsuk a hosszú távú ellátását a modern világban.

„Közvetlenül együtt dolgozunk a betakarítókkal, nincs középső ember, és nincsenek brókerek, hogy kihasználják őket. Mi a pénzt az emberek kezébe tesszük.”

-Emily Wright

◆ Növényi rész: gyanta

A tömjén különleges, mert az illóolaj a gumi szerű gyantában tárolt, amelyet fel kell szabadítani és össze kell gyűjteni, mielőtt az illóolajat a desztilláció útján kinyerjük.

◆ Kinyerési módszer: gőzdesztilláció

◆ Kulcsfontosságú előnyök:

- Segít felépíteni és fenntartani az immunrendszert
- Elősegíti a sejtek egészségét és regenerációját
- Támogatja az egészséges gyulladási választ
- Kiegyensúlyozza a hangulatot
- Csökkenti a hegek, terhességi csíkok és az öregedés jeleit

◆ Felhasználási módok:

A tömjén sokféle felhasználási lehetőséget kínál. Nem agresszív jellege és egészségügyi előnyei miatt tökéletes az egész család számára. Íme néhány egyszerű módja annak, hogy bevezesse következetes és hatékony felhasználását ennek a csodálatos illóolajnak.

1. Párologtatva vagy egy pár cseppet a tenyérbe csöppentve lélegezze be-fás illata nyugtató és békés érzetet kelt.
2. Közvetlenül az irritált bőrön alkalmazva elősegíti a szövetek regenerálódását.
3. Alkalmazzon 2-3 csöppet az ízületeken, hogy enyítse az érzékeny testrészeket.

◆ Érdekességek:

Az ókori világban csak kevés terméket tekintettek egyenértékűnek, vagy magasabb értékűnek, mint a tömjént. Ezért a tiszta tömjént gyakran nevezték "folyékony arany"-nak, és értékes áruként becsülték a kereskedelemben.



ÖTLETFÜZET

ILLATOSÍTOTT TŰZIFA

Csöpentsünk 2-3 csepp fehér fenyő, tömjén, vagy cédrusfa olajat a száraz fahasábra mielőtt a tűzre tesszük, hogy beivódjon a fába.



TÖMJÉN

ÍZESÍTSE ITALÁT ILLÓOLAJBA MÁRTOTT KEVERŐPÁLCÁVAL

Beküldte: Tiffany Zinna

Tegyünk egy pár csepp illóolajat egy üvegbe, vagy nylonzacskóba tett keverőpálcával: amikor a pálcát, vagy a nád átítatódott a kívánt illóolajjal, tegyük az italba, hogy elkeveredjen vele.

ÖTLETEK

Töltsünk meg egy üveg spray-palackot 60-120 ml vízzel, és adjunk hozzá 8-10 csepp cédrus vagy Purify illóolajat (vagy egy kicsit mindkettőből). Használhatjuk ezt a sprayt a szállodai ágyneműn, repülőgépen, vagy színházi ülésen, a bogarak izzasztására. Tegyük egy vagy két csepp fahéj illóolajat a papírtörölközőre és helyezzük a szemetes bélés alá, ami frissíti és minimalizálja a szagokat.

FŰSZERES TEA

Kanadából küldte: Catherine DeVod

Tegyünk egy csepp szegfűszeg, fahéj, és vadnarancs illóolajat a bormenta teához egy különleges, fűszeres felmelegítő hatásért.

PIHENTETŐ

ALVÁST ELŐSEGÍTŐ FÜRDŐVÍZ

Keverjük egyenként 3 csepp Vetiver, levendula és tömjén illóolajokat 240ml Epsom sóhoz és oldjuk fel forró fürdővízzel. Ezt a keveréket tegyük a számunkra kellemes hőmérsékletű fürdővízhez és maradjunk a kádban kb. 20 percig, vagy amíg pihentnek érezzük magunkat.

VETIVER

➔ ossza meg ötleteit!

Kedvenc ötleteit, receptjeit, időspórolási ötleteit elküldheti emailben angolul a livingdoterra.com, vagy magyarul a hungary@doterra.com címre.

greenroom

OLAJKEVERÉKEK MINDENNAPI HASZNÁLATRA

Friss, tiszta gondolkodást támogató keverék:
2 csepp Wintergreen
3 csepp vadnarancs



Nyugtató keverék:
2 csepp Clary Sage
2 csepp római kamilla
3 csepp bergamott



Érzelmi kiegyensúlyozást elősegítő keverék:
2 csepp Arborvitae
2 csepp borókabogyó



Hangulatfelemelő keverék:
3 csepp bergamott
3 csepp zöldcitrom

Az illóolajok

képesek néhány csodálatos dologra.

Élénkítik és stimulálják

az érzékeket, amivel megváltoztatják mindennapjainkat.

Szagtalanító, dezodoráló keverék:
2 csepp grépfrút
2 csepp Purify
2 csepp citrom



Invitáló keverék:
2 csepp fahéj
3 csepp vadnarancs



Allergia keverék:
2 csepp citrom
2 csepp levendula
2 csepp borsmenta



Alvást elősegítő keverék:
3 csepp Serenity
3 csepp cédrusfa



Az illóolajok

Dr. David K. Hill, Tanácsadó Tisztifőorvos Wellness és illóolaj-szakértő,

fiziológiája

Dr. Hill a dōTERRA Tudományos Tanácsadó Testület Tagja

Amikor az illóolajok jótékony hatásairól szóló írásokat megvizsgáljuk a történelem során, arra a következtetésre jutunk, hogy az egyre szélesedő illóolaj-használatot a nyugati egészségügy is egyre jobban elfogadja. Számos ékes szülő leírás található az illóolajokról, főként az emberi szervezetre való hatásokról. A dōTERRA gyakran utal az illóolajokra, mint a "Föld ajándéka". Amennyiben tudományos oldaláról tekintjük, a biológiai aktivitás könnyebben érthetővé válik. Az ember egyszerűen azt mondhatja, hogy az illóolajok fiziológiailag aktívak, vagy más néven az illóolajok stimulálják a szervezetben a változásokat és a konkrét funkciókat.

Fiziológiailag aktív

A jól érthető elv közvetlen kapcsolatban van azzal, hogy az illóolajok közvetlenül befolyásolják a szervezet sejtjeit. A megfigyelések arra utalnak, hogy minden illóolaj által kiváltott funkció sejtszinten kiváltott funkció. Az illékony aromás vegyületek két szerkezeti jellemzője lehetővé teszi, hogy hatékonyan befolyásolják a sejt funkcióit:

1. zsírban oldódó
2. kis molekulatömegű

A sejtet a védő membrán lipid molekulák veszik körül, amelyek szelektív gátként szolgálnak, elválasztva a finom belső

rendszert a külső környezettől. Azonban minden élő sejt fennmaradásához nélkülözhetetlenek az anyagcsere folyamatok (tápanyagok felvétele, salakanyagok kiürítése, energiatermelése, stb.)

Mivel az illóolajok zsírban oldhatók és kis molekulatömegűek, ezáltal gyorsan

és könnyen hozzáférnek a sejtekhez.

Kevés olyan molekulát ismerünk, ami ilyen könnyen jut át a sejtfalon. A nagyobb molekuláknak, vagy a nem zsírolédkony molekuláknak speciális aktív, vagy támogatott transzportfolyamatra (szállító) van szükségük a sejtbe való jutáshoz (kofaktorok, szállító vezikulumok, stb).

Amikor egy sejt bármilyen okból megsérül, a szervezeten belül függővé válik a további rendszerektől és funkcióktól, hogy helyreállítsa önmagát. A celluláris sérülések elsődleges okai közé tartoznak a helytelen, egészségtelen táplálkozás, a gyulladás, a toxicitás (mérgezés), és az, hogy ki van téve kórokozóknak. Amikor a sejtek sérülnek, képességük korlátozott a helyes válaszra: például amíg a sejt újra nem épül, az egész membránon keresztül az aktív és megkönnyített transzportálási mechanizmus elveszhet.

Az illóolajok egyedülálló szerkezeti jellemzői befolyásolják a sejtek aktivitását anélkül, hogy az függne a szervezet egészségén, vagy azon, hogy a celluláris transzportálási rendszer rendelkezésre áll vagy sem. Az illóolajoknak potenciálisan nincs szövetakadályuk a szervezeten belül. Például, elegendő tudományos bizonyíték van az illóolajok vér-agyagton való behatolási képességére,

mely a szervezet legszelektívebb gátja.

Ez lényeges, és bizonyítja a mindenütt jelenlévő aromás vegyületek jellegét. Fontos tudni, hogy a mindenütt jelenlévő jelleg nem jelenti azt, hogy az illóolajok közvetlenül befolyásolnak minden sejtet a testben, hanem inkább, kiválszják a célzott sejteket, amik viszont kiváltják a szisztémás válaszokat.

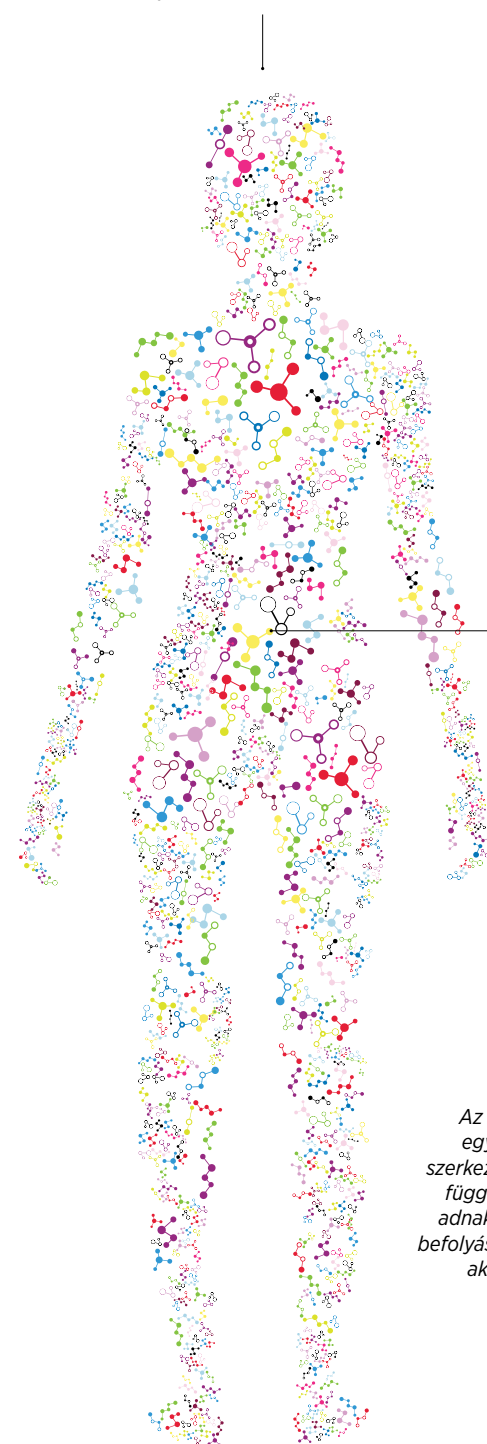
Láthatunk egy hathatós példát erre a jelenségre, amikor egyszerűen kivizsgáljuk a limbikus válaszokat, melyek az illóolajaromán keresztül stimulálódnak. Amikor az illóolaj-aromát belelegezzük, az olaj közvetlenül befolyásolja az agyban a hipotalamuszt.

Terápiás felhasználás tartománya

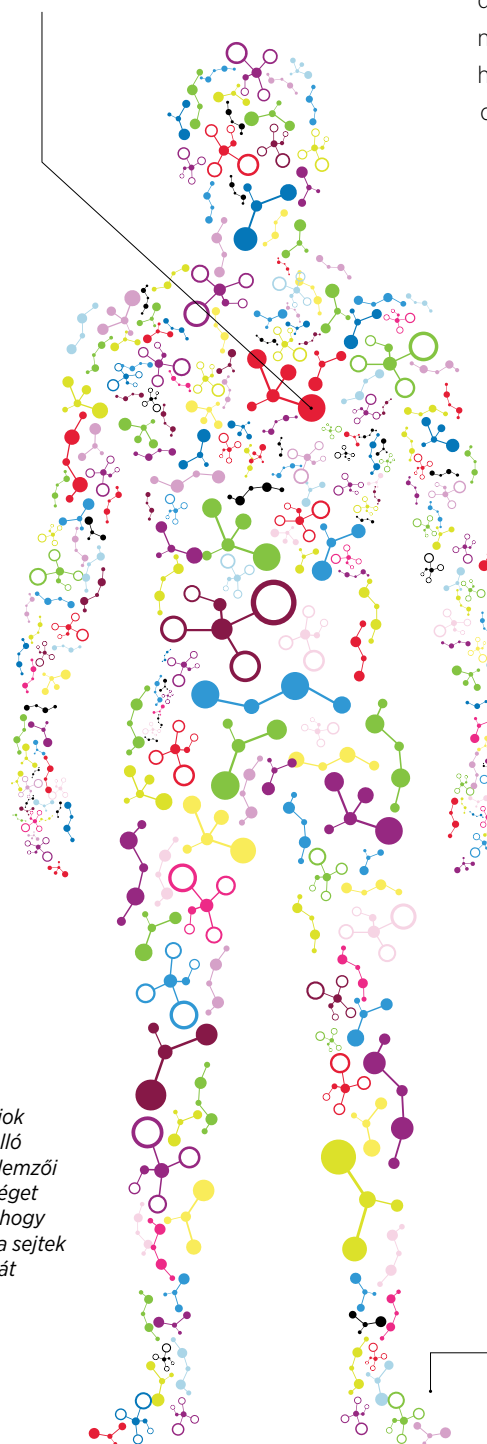
Ahhoz, hogy kihasználjuk ezeket a csodálatos terápiás termékeknek valamennyi előnyét, fontos, hogy megfelelően használjuk az illóolajokat. A "Terápiás felhasználási tartomány" kifejezés az illóolajok optimális adagolására utal, ahol megtapasztalhatjuk azok maximális előnyeit. Ez a tartomány függ a változók számától. Idetartozik az életkor, a tápláltsági állapot, és a testösszetétel, ezért fontos, hogy tisztában legyünk a saját, egyedi egészségügyi körülményeinkkel és ennek megfelelően állítsuk be az adagolást. Például egy fiatal gyermeknek valószínűleg kevesebb illóolajra van szüksége, hogy a terápiás hatást elérjük, mint egy felnőttnek.

Bár nem tudunk ellenőrizni minden irányadó terápiás alkalmazást, a következetes alkalmazáson keresztül megfelelőbben mérsékelni tudjuk az egyéni előnyöket. Következetes használata során alacsonyabb,

Potenciálisan nincs szövetakadály az illóolajok behatolásánál.



Az illóolajok a testben stimulálják a változást és a specifikus funkciót.



Az illóolajok egyedülálló szerkezeti jellemzői függetlenséget adnak arra, hogy befolyásolják a sejtek aktivitását

gyakoribb dózist használunk egyetlen nagy dózis helyett. A következetes használat nagyon fontos és ez az egyik módja annak, hogy növelje az előnyöket és minimálisra csökkentse az ellenreakció kockázatát.

Miben különbözik a dōTERRA?

Az itt tárgyalt fiziológia jellemző az aromás vegyületekre, ami az illóolajok kémiai összetétele. Míg ez a fiziológia univerzális, nem fontolgatja a beszerzés, a betakarítás, és kitermelési módszerek fontosságát. Ami megkülönbözteti a dōTERRA-t, az nem a molekula mérete vagy az illóolajok összetevőinek lipid oldhatósága, hanem inkább az az elkötelezettség, amit "Co-Impact Sourcing™" (mindkét felet előnyösen érintő beszerzés) nevezünk. Ez az egyedülálló beszerzési modell lehetővé teszi számunkra, hogy kiválasszuk a világ leghatásosabb kémia profiljait, miközben egyidejűleg finomítjuk a sokoldalú gyártási folyamatok optimálisabb terápiás profilalkotását és a minőségét. Az illóolajok valóban egyedülállóak, és állandó egészséges eredményeket hoznak. Magasztalt, figyelemre méltó előnyei miatt nehéz kevesebbnek tekinteni, mint a Föld ajándékának!

Az illóolajok szelektíven megcélozhatják a specifikus sejteket, kiváltva a szisztémás válaszokat.

Illóolajokkal készült receptek

Séf Chef Poroski, C.E.C. a dōTERRA központ séfje



Séf Greg Prososki 25 szenvedéllyel teli évet töltött különböző gasztronómiai területeken, beleértve privát klubokat és magas színvonalú éttermeket, mint az Edgartown Yacht Club a Martha's Vineyard és a White Mountain Country

Club Pinetop, Arizonában. A New England Culinary Institute, Montpelier, Vermont oktatója és egyben a központ étkezési és egészségügyi szakértője volt. A kutatás és fejlesztés területén vállalati szakácskönyveket és kereskedelmi bemutatókat tervezett, valamint berendezések, felszerelések fejlesztésén dolgozott. Az elmúlt 10 évben Greg a ProStart Kulináry versenyeken (a szakácsok minden képzettségi szintjén) széleskörű mentori, oktatási, valamint bírói munkában vesz részt, ami mint szakácsnak nagyon sokat jelent. Séf Greg jelenleg a dōTERRA dolgozóival élvezettel osztja meg a finomabbnál finomabb receptjeit és kulináris szakértelmét, miközben az illóolajok használatát előszeretettel tanulmányozza és vezeti be a napi menübe.

“A főzésnél, hideg ételeknél használt kedvenc illóolajom a vadnarancs. Imádom az ízét!”

–Chef Prososki

VADNARANCOS FRANCIA PIRÍTÓS, ÉDES BUNDÁSKENYÉR

Hozzávalók:

160 cm-es puha baguette vagy ízlés szerinti kenyér
240 ml felvert tojás
240 ml tejszín vagy 240 ml mandulatej
1 teáskanál só
6 csepp vadnarancs illóolaj

Készítés:

1. Szeleteljük a baguettet átlósan.
2. Keverjük össze a többi hozzávalót.
3. Mártsuk a kenyérszeleteket a tojáskeverékbe és közepes tűzön süssük világos barnára. Melegen tálaljuk.

VADNARANCOS FRANCIA PIRÍTÓS, ÉDES BUNDÁSKENYÉR



ALUDEJ SZIRUP

Hozzávalók:

180 mL aludtej
120 mL vaj
360 mL bio turbinado cukor
1 teáskanál sütőpor
2 teáskanál valódi vaníliakivonat

Készítés:

1. Egy kislábasban keverjük el a cukrot, aludtejet és a sütőport.
2. Forraljuk fel és főzzük 7 percig.
3. Vegyük le a tűzről és kihűlés után adjuk hozzá a vaníliakivonatot. Csur-gassunk egy kicsit minden megsült kenyérré vagy pancakere.

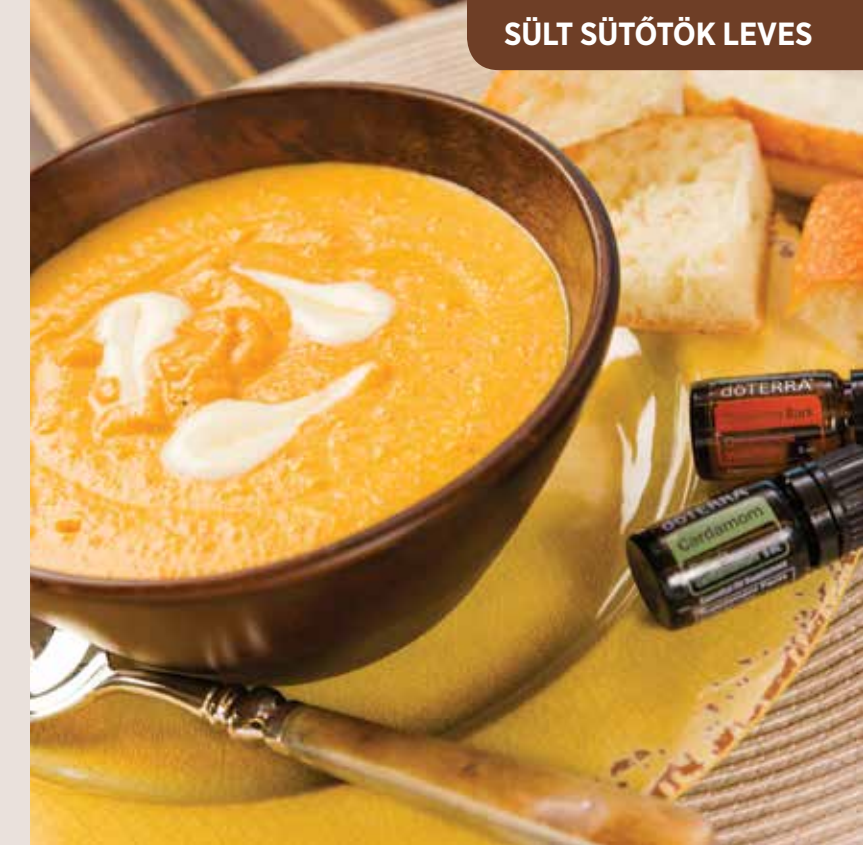
SÜLT SÜTŐTÖK LEVES

Hozzávalók:

60 ml közepes apró kockára vágott hagyma
60 ml közepes felkockázott zeller
60 ml kis kockára vágott sárgarépa
720 ml közepes kockákra vágott sütőtök
480-720 ml csésze csirkehúsleves lé
120 ml tejszín vagy sűrített sovány tej
1 teáskanál só
½ teáskanál fekete bors
2 csepp kardamom illóolaj
2 csepp fahéjkéreg illóolaj

Készítés:

1. Süssük meg az első 4 hozzávalót 175 Celsius fokú sütőben; mikor szépen megpirult, tegyük egy lábasba.
2. Adjunk hozzá 480 ml csirkehúsleves lét, tejszínt, sót, borsot.
3. Főzzük forralásig, azután tegyük robotgépbe vagy turmixgépbe.
4. Készítsünk sima pürét belőle, adjunk hozzá több csirkehúsleves-t, ha szükséges, hogy sima pürét kapjunk.
5. Tegyük hozzá az illóolajokat.
6. Fűszerezzük utána, ha szükséges. Melegen tálaljuk.



WALDORF SALÁTA



WALDORF SALÁTA

Hozzávalók:

5 db felkockázott közepes alma
140 g felkockázott zellerszár
110 g apróra vágott dió
150mL majonéz, vagy görög joghurt
7 csepp citromolaj

Készítés:

Keverjük össze a hozzávalókat és tálaljuk hidegen, vagy szobahőmérsékleten.

SOVÁNY SPENÓT ÉS ARTICSÓKA DIP

Hozzávalók:

220 g sovány krémsajt
480 g ízesítés mentes sovány joghurt
2 evőkanál vaj
150 g reszelt parmezán sajt
400 g négyrét vágott articsóka, (ha konzerv, a levét csöpögtessük le)
2-3 gerezd fokhagyma
110 g erős zöldpaprika (ha kapható, akkor jalapeno)
280 g fagyasztott, majd kiolvastott, lecsöpögtetett spenót
1-2 csepp majoránna illóolaj, ízlés szerint só

Készítés:

1. Egy kis lábasban gyakori kevergetéssel közepes tűznél olvasszuk fel és keverjük simára a krémsajtot, vaját, parmezánt és joghurtot.
2. Keverjük hozzá a feldarabolt articsókát, erős parikát és spenótot.
3. Keverjük bele a 2-3 gerezd reszelt, vagy nagyon apróra vágott fokhagymát, az illóolajat és a sót.
4. Főzzük egy pár percig, hűtsük le és kínáljuk csipsszel vagy kedvenc kenyérünkkel.



SOVÁNY SPENÓT ÉS ARTICSÓKA DIP



UTAM A terhességtől a szülésig

Az illóolajok használata szülés előtt és szülés után

Sabine Buchner 20 éves korában azt a felvilágosítást kapta nőgyógyásztól, hogy a megnövekedett petefészkek miatt nehezen esik majd teherbe.

Fiatal volt és nem foglalkozott a teheresség gondolatával, amíg partnerét, Mario Jöllyt meg nem ismerte és el nem határozta, hogy gyermeket szeretnének. Ekkor jutott eszébe a nőgyógyásztól 15 évvel korábban kapott hír.

Volt tapasztalata az illóolajok és táplálékkiegészítők használatában, ezenkívül sokakat ismert, akik nagyon

jó eredményeket értek el használatukkal. Így azt gondolta: "Valamilyen természetes alternatív úton való segítségnek léteznie kell, hogy teherbe essek".

FELKÉSZÜLÉS A TERHESSÉGRE

Sok időt töltött szakirodalommal, kutatással, hogy hogyan készítse fel szervezetét természetes úton, hogy egészséges legyen és természetes úton teherbe essen. A kutatások során azt a következtetést vont le, hogy a teherbe eséshez szükséges a korrekt hormon-egyensúly, az állandó stressz csökkentése. A gyakori orvosi ellenőrzés a kandida növekedés csökkentése,



és az élelmiszerekben lévő szintetikus adalékanyagok teljes kiküszöbölése.

2012-ben részt vett az első dōTERRA rendezvényen, ahol felfedezett egy a terhesség és szülés alatti illóolajok alapvető használatáról szóló könyvet. Így emlékszik vissza: "Rájöttem, hogy először arra kell koncentrálnom, hogy az egész szervezetem egészséges legyen, és megállítani a kontrollálatlan candida növekedést."

Amióta megismerte a dōTERRÁ-t, naponta szedte a Lifelong Vitality Pack táplálékkiegészítőt és akkor is, amikor próbált teherbe esni. Sabine: "A dōTERRA Lifelong Vitality Pack biztosítja a szervezetemnek a napi szükséges vitaminokat, mikroápanyagokat, és omega-3 zsírsavakat, hogy a sejtek és a szervek a lehető legmagasabb szinten működjenek a szervezetemben."

Mivel Sabine hormonjai nem voltak egyensúlyban, fitoösztrogént (Phytoestrogen Lifetime Komplex), Clary Calm roll-on és Grapefruit illóolajat, használt naponta. Sabine: "Arra is rájöttem, hogy az étrendem is át kell állítani annak érdekében, hogy segítsen a testem amennyire csak lehetséges, úgyhogy teljesen kiiktattam a cukrot és a fehér lisztet az étrendemből." Ezenkívül levendulát, Balance-ot, tömjént,

orvosi citromfűt és citrom illóolajokat használt a napi jobb közérzetért.

JÓ HÍR

Mario és Sabine végre megkapta a csodálatos hírt, hogy kisbabát várnak, és alig tudták kifejezni mérhetetlen hálájukat. Sabine: "Azonnal rájöttem, hogy megtaláltuk a legjobb termékeket a dōTERRÁ-nál és tudtam, hogy a babának a lehető legjobb támogatást nyújtjuk."

A terhesség alatt Sabine folytatta a napi rendszerességet a Lifelong Vitality Pack szedésével, a grépfrút illóolajjal és a jó étrenddel. Ezenkívül elkezdte a Terra-Zyme szedését reggel és este, valamint a PB Assist + szedését naponta egyszer. Sabine: "Naponta használtam az illóolajokat és csak nagyon kevés nehézségem volt a terhesség alatt." Mario és Sabine Diamond Club tagok voltak és 8 hónap alatt, több mint 40 000 km-t utaztak. Annyira jól érezte magát a terhessége alatt, hogy a szülés előtt este 9 óráig dolgozott.

AZ ÚJ KIS CSALÁDTAG

Otthoni szülésre készültek fel, így ennek megfelelően bőven rendelkeztek illóolajokkal, melyeket a szülés alatt és közvetlenül a szülés utáni használatra

Látogasson el a 24. oldalra, ahol többet olvashat a PB Assist + probiotikumok előnyeiről

terveztek – többek között tömjén, mirha, Balance, borsmenta, vadnarancs, orvosi citromfű, és olasz szalmagyopár illóolajok voltak kéznél. Lia Malou csupán 4 óras vajúdás után otthon született. Az otthon szülés szép élmény volt és Mario is jelen volt a szülésnél.

„A pici az első naptól kezdve el van kényeztetve az illóolajok használatával.” mondta Sabine. A kislányukon használt kedvenc illóolajok a Balance, tömjén és a DigestZen.

Sabine továbbra is naponta használja a Lifelong Vitality Pack táplálékkiegészítőket és az illóolajokat, ideértve a borsmentát, és szoptatja a babát a tejmenyiség csökkentése nélkül.

Sikerüknek és tapasztalainknak köszönhetően Sabine mindenkit, de különösen a nőket arra bátorít, hogy helyezzenek nagyobb bizalmat a dōTERRA termékekbe. Sabine: "Ez a mi küldetésünk -, hogy visszaadjuk mindenkinek a bizalmat és a saját szervezetével szemben érzett felelősséget."

Sabine termék ajánlatai:

ILLÓOLAJOK

- Clary Calm
- Grépfrút
- Levendula
- Balance
- Tömjén
- Orvosi citromfű
- Citrom
- DigestZen
- Mirha
- Borsmenta
- Vadnarancs
- Olasz szalmagyopár

TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK

- PB Assist +
- GX Assist
- LifeLong Vitality Pack
- Phytoestrogen Lifetime Complex
- TerraZyme



ÖNÁLLÓ ILLÓOLAJOK

A dōTERRA® önálló olajainak kollekciója tartalmazza a világszerte elérhető legmagasabb minőségű aromás kivonatokat. Mindegyik olaj tartalmazza a növény tiszta esszenciáját, amelyet óvatos desztillációval vonnak ki olyan növényekből, amelyeket világszerte gondosan termesztnek és takarítanak be. Minden olaj a legszigorúbb előírásoknak megfelelő ellenőrzésnek van kitéve, mely biztosítja az olaj tisztaságát és hatékonyságát. A botanikai energiák e gyönyörű palettája önállóan, vagy ötvözve használható személyes illóolaj terápiákhoz.

| | | | | | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|--|---|--|---|
|  <p>ARBORVITAE ILLÓOLAJ <i>Thuja plicata</i> A T N 49360001 5 mL</p> |  <p>BAZSALIKOM ILLÓOLAJ <i>Ocimum basilicum</i> A T N 30010001 15 mL</p> |  <p>BERGAMOTT ILLÓOLAJ <i>Citrus bergamia</i> A T S 30790001 15 mL</p> |  <p>FEKETE BORS ILLÓOLAJ <i>Piper nigrum</i> A T S 41040001 5 mL</p> |  <p>KARDÁMOM ILLÓOLAJ <i>Elettaria cardamomum</i> A T N 49330001 5 mL</p> |  <p>SZANTÁLFA ILLÓOLAJ <i>Santalum album</i> A T N 30210001 5 mL</p> |  <p>KAKUKKFŰ ILLÓOLAJ <i>Thymus vulgaris</i> A T D 30220001 15 mL</p> |  <p>VETIVERFŰ ILLÓOLAJ <i>Vetiveria zizanoides</i> A T N 30430001 15 mL</p> |  <p>JEGENYEFENYŐ ILLÓOLAJ <i>Abies alba</i> A T N 30250001 15 mL</p> |  <p>VADNARANCS ILLÓOLAJ <i>Citrus sinensis</i> A T I N 30170001 15 mL</p> |
|  <p>KASSZIA ILLÓOLAJ <i>Cinnamomum cassia</i> A T D 30020001 15 mL</p> |  <p>CÉDRUSFA ILLÓOLAJ <i>Juniperus virginiana</i> A T S 49300001 15 mL</p> |  <p>KORIANDEZŐLD ILLÓOLAJ <i>Coriandrum sativum</i> A T N 41850001 15 mL</p> |  <p>FAHÉJKÉREG ILLÓOLAJ <i>Cinnamomum zeylanicum</i> A T D 30030001 5 mL</p> |  <p>MUSTKOTÁLYSZÁLYA ILLÓOLAJ <i>Salvia sclarea</i> A T N 30420001 15 mL</p> |  <p>KÚSZÓ FAJDBOGYÓ ILLÓOLAJ <i>Gaultheria procumbens</i> A T S 30230001 15 mL</p> |  <p>ILANG ILANG ILLÓOLAJ <i>Cananga odorata</i> A T N 30240001 15 mL</p> |  <p>BORSMENTA GYÖNGYÖCSKÉK 31570001 125 ct.</p> | | |
|  <p>SZEGFŰSZEG ILLÓOLAJ <i>Eugenia caryophyllata</i> A T D 30040001 15 mL</p> |  <p>KORIANDERMAG ILLÓOLAJ <i>Coriandrum sativum</i> A T N 30780001 15 mL</p> |  <p>CIPRUS ILLÓOLAJ <i>Cupressus sempervirens</i> A T N 30050001 15 mL</p> |  <p>EUKALIPTUSZ ILLÓOLAJ <i>Eucalyptus radiata</i> A T S 30060001 15 mL</p> |  <p>ÉDESKÖMÉNY ILLÓOLAJ <i>Foeniculum vulgare</i> A T S 41290001 15 mL</p> | <h2>SZABADALMAZOTT ILLÓOLAJ-KEVERÉKEK</h2> <p>A dōterra® illóolaj-keverékek szabadalmazott formulák, célzott egészségmegőrző felhasználásokhoz. Egyesítik a modern tudomány kutatásait és a terápiás illóolajokkal kapcsolatos sokéves tapasztalatot. Minden egyes formulában tökéletes egyensúlyt alkotnak a különböző növények élő energiái, hogy növeljék a termékek hatékonyságát, melyek kizárólag CPTG (Tanúsított, Tiszta Terápiás Minőség) illóolajokat tartalmaznak.</p> | | | | |
|  <p>TÖMJÉN ILLÓOLAJ <i>Boswellia carterii, frereana, sacra</i> A T I N 30070001 15 mL</p> |  <p>MUSKÁTLI ILLÓOLAJ <i>Pelargonium graveolens</i> A T S 30090001 15 mL</p> |  <p>GYÖMBÉR ILLÓOLAJ <i>Zingiber officinale</i> A T S 30080001 15 mL</p> |  <p>GRÉPFRÚT ILLÓOLAJ <i>Citrus X paradisi</i> A T N 30100001 15 mL</p> |  <p>OLASZ SZALMAGYOPÁR ILLÓOLAJ <i>Helichrysum italicum</i> A T N 30410001 5 mL</p> |  <p>AROMATOUGH® MASSÁZSKEVERÉK T N 31200001 15 mL</p> |  <p>BALANCE ERZELMI EGYENSÚLY-KEVERÉK A T N 31010001 15 mL</p> |  <p>BREATHE LÉGZŐSZERVET TÁMOGATÓ KEVERÉK A T S 49370001 15 mL</p> |  <p>CITRUS BLISS® ÉLÉNKÍTŐ KEVERÉK A T N 31020001 15 mL</p> |  <p>DEEP BLUE® IZMOK ÉS ÍZÜLETEK NYUGTATÓ KEVERÉK T S 31380001 10 mL</p> |
|  <p>BŐRÓKABOGYÓ ILLÓOLAJ <i>Juniperus communis</i> A T N 49290001 5 mL</p> |  <p>LEVENDULA ILLÓOLAJ <i>Lavandula angustifolia</i> A T I N 30110001 15 mL</p> |  <p>CITROM ILLÓOLAJ <i>Citrus limon</i> A T I N 30120001 15 mL</p> |  <p>INDIAI CITROMFŰ ILLÓOLAJ <i>Cymbopogon flexuosus</i> A T S 30130001 15 mL</p> |  <p>ZÖLDCITROM ILLÓOLAJ <i>Citrus aurantifolia</i> A T S 30870001 15 mL</p> |  <p>DIGESTZEN® EMESZTŐRENDSZERI-KEVERÉK A T I N 31030001 15 mL</p> |  <p>ELEVATION™ HANGULATJAVÍTÓ KEVERÉK A T N 31040001 15 mL</p> |  <p>HD CLEAR™ LOKALIZÁLT HELYEN HASZNÁ-LANDÓ KEVERÉK T N 49400001 10 mL</p> |  <p>IMMORTELE ÖREGEDÉST LASSÍTÓ-KEVERÉK T N 37140001 10 mL</p> |  <p>INTUNE™ FIGYELMET ÉS KONCENTRÁCIÓT ELŐSEGÍTŐ KEVERÉK A T N 41840001 10 mL</p> |
|  <p>MAJORANNA ILLÓOLAJ <i>Origanum majorana</i> A T N 30140001 15 mL</p> |  <p>TEAFA ILLÓOLAJ <i>Melaleuca alternifolia</i> A T I N 30150001 15 mL</p> |  <p>ORVOSI CITROMFŰ ILLÓOLAJ <i>Melissa officinalis</i> A T N 30850001 5 mL</p> |  <p>MIRHA ILLÓOLAJ <i>Commiphora myrrha</i> A T N 30160001 15 mL</p> |  <p>SZUROKFŰ ILLÓOLAJ <i>Origanum vulgare</i> A T I D 30180001 15 mL</p> |  <p>ON GUARD® VÉDŐ KEVERÉK A T I S 31100001 15 mL</p> |  <p>PASTTENSE® FESZÜLTÉGOLDÓ KEVERÉK A T N 31350001 10 mL</p> |  <p>PURIFY TISZTÍTÓ KEVERÉK A T N 31060001 15 mL</p> |  <p>SERENITY NYUGTATÓ KEVERÉK A T N 31090001 15 mL</p> |  <p>SLIM & SASSY® ANYAGCSERE KEVERÉK A T I S 31370001 15 mL</p> |
|  <p>PACSLI ILLÓOLAJ <i>Pogostemon cablin</i> A T N 30890001 15 mL</p> |  <p>BORSMENTA ILLÓOLAJ <i>Mentha piperita</i> A T I S 30190001 15 mL</p> |  <p>RÓMAI KAMILLA ILLÓOLAJ <i>Anthemis nobilis</i> A T N 30800001 5 mL</p> |  <p>ROZMARING ILLÓOLAJ <i>Rosmarinus officinalis</i> A T N 30200001 15 mL</p> |  <p>HAWAII SZANTÁLFA ILLÓOLAJ <i>Santalum paniculatum</i> A T N 41860001 5 mL</p> |  <p>CLARYCALM™ HAVI KEVERÉK NŐKNEK A T N 35270001 10 mL</p> |  <p>TERRASHIELD® KÖRNYEZETBARÁT ROVARRIASZTÓ KEVERÉK A T N 31190001 15 mL</p> |  <p>WHISPER™ KEVERÉK NŐKNEK A T N 31080001 5 mL</p> |  <p>ZENDOCRINE® MÉREGTELENÍTŐ KEVERÉK A T S 31460001 15 mL</p> | |

FELHASZNÁLÁSI MÓDOK A Belélegezve T Helyileg, bőrön I Belsőleg

BŐRÉRZÉKENYSÉG N Helyileg, bőrön, hígítás nélkül (NEAT) S Hígítandó gyermekek és érzékeny bőrűek számára (BŐRÉRZÉKENY) D Helyileg, bőrön, csak hígítva (CSAK HÍGÍTVA)

ALAPVETŐ HASZNÁLAT



LOKALIZÁLT HASZNÁLATRA

KÉZ ÉS TESTÁPOLÓ-KRÉM

Ez az illatmentes, teljesen természetes krém tökéletesen hidratálja a bőrt.

- Illatmentes, könnyű krém — tökéletes bőrhidratáló
- Keverjük össze a kedvenc illóolajunkkal, hogy élvezzük azok előnyeit

| | |
|---------|----------------|
| 3610001 | 200mL-es tubus |
|---------|----------------|

1 CSOMAGBAN

| | |
|----------|---------------------|
| 36110005 | 3 db 200ml-es tubus |
|----------|---------------------|

FRAKCIONÁLT KÓKUSZOLAJ



Lokális terápiákra ideálisan kombinálható az illóolajokkal

- A pehelykönnyű bőrpuhító nyugtatja a bőrt a pörusok eltömődése nélkül
- Teljesen oldható minden illóolajjal; szagtalan, színtelen, és nem szennyezi a ruhát

| | |
|----------|---------------|
| 30260001 | 125ml-es üveg |
|----------|---------------|

BELSŐ HASZNÁLATRA

ÜRES ZÖLDSÉG-KAPSZULÁK

Testreszabhatja a táplálékkiegészítő protokollt a gyorsan és egyszerűen felszívódó zöldség-kapszulákba tett illóolajokkal.

- Nem tartalmaz tartósítószer, zselatint, búzát, cukrot, keményítőt, tejterméket, és állati termékeket
- Semleges növényi összetevőkből készült, nem zavarják az emésztést

| | |
|----------|----------------------|
| 34100001 | 160 db HPMC kapszula |
|----------|----------------------|



AROMÁS HASZNÁLAT

PETAL OLAJPÁROLOGTATÓ ÚJ!

A dōTERRA Petal olajpárolgató egy kis, felhasználóbarát párolgató, mely családjának egészségvédő előnyöket kínál az otthonában. A pihentető pára és a lágy, fehér fény ideális az éjszakai párolgatásra. A Petal olajpárolgató három, személyre szabott különböző időre állítható be: 1, 2 és 4 órás időtartamra. A kényelmes olajpárolgató stabil, könnyű és könnyen kezelhető, otthoni vagy irodai használatra.

- 1, 2 és 4 órahossz beállítás
- Beállítható LED fény
- Ultra-finom pára
- Az egyszerű, 3 részből álló olajpárolgató könnyen kezelhető

| | |
|----------|---------|
| 33150015 | UK dugó |
|----------|---------|

| | |
|----------|---------|
| 33150005 | EU dugó |
|----------|---------|



Petal olajpárolgató

LOTUS OLAJPÁROLOGTATÓ ÚJ TERVEZÉS!

Az új tervezésű Lotus olajpárolgató modern és elegáns. Használatával a dōTERRA illóolajok terápiás előnyeit gyorsan megtapasztalhatja.

- Három különböző időbeállítási lehetőség-1, 2, és 3 órán át, valamint az éjszakai fény lehetőségének beállítása
- Akár 30 négyzetmétert is fed
- Dekoratív darab bármely otthonban vagy az irodában

| | |
|----------|---------|
| 33160015 | UK dugó |
|----------|---------|

| | |
|----------|---------|
| 33160005 | EU dugó |
|----------|---------|



Lotus olajpárolgató

ZENBOW OLAJPÁROLOGTATÓ

A Zenbow egyik előnye a színváltós hangulatvilágítás, amely a szívárvány színeivel hűvös, illatos, pihentető párat bocsát ki 4 órán keresztül. Beállítható a kedvenc színre, de a világítás is kikapcsolható.

- Színváltós
- 4 órán keresztül használható
- Beállítható a szín, vagy teljesen kikapcsolható a világítás

| | |
|----------|---------|
| 33110015 | UK dugó |
|----------|---------|

| | |
|----------|---------|
| 33110005 | EU dugó |
|----------|---------|



Zenbow olajpárolgató

ON GUARD® TERMÉKEK

ON GUARD® HABZÓ KÉZMOSÓ

Tartsa tisztán és védje kezeit a hatékony On Guard illóolaj-keverékkel.

- A praktikus 5dl-es kiszerezés 2db 2,5dl-es habadagolót tölt meg
- Immunrendszer támogató On Guard védő keverékkel készült
- Mérgezőanyagoktól mentes, a környezetre biztonságos

ON GUARD® HABZÓ KÉZMOSÓ KÉT HABADAGOLÓVAL

| | |
|----------|---------------------------------------|
| 38070001 | 5 dl kézmosó folyadék 2 habadagolóval |
|----------|---------------------------------------|

SZIMPLA UTÁNTÖLTŐ FOLYADÉK

| | |
|----------|-----------------------|
| 38010001 | 5 dl kézmosó folyadék |
|----------|-----------------------|

DUPLA CSOMAGÚ UTÁNTÖLTŐ FOLYADÉK

| | |
|----------|---------------------------|
| 38020001 | 2 db 5dl kézmosó folyadék |
|----------|---------------------------|

ON GUARD® LEGKERESETEBB TERMÉK VÉDŐ KEVERÉK



Az On Guard az immunrendszer támogatására egyedülálló aromájával illatos, természetes és hatékony alternatívát kínál a szintetikus anyagokat tartalmazó készítményekkel szemben.

| | |
|----------|--------------|
| 31100001 | 15mL-es üveg |
|----------|--------------|

ON GUARD® TERMÉSZETES FEHÉRÍTŐ FOGKRÉM

Tisztítsa és védje fogait a terápiás minőségű On Guard illóolaj-keverékkel készült fogkrémmel.

- A fluoridmentes formula segíti a lepedékek lerakódásának csökkentését
- Az egyedülálló fahéj és menta ízű, xytilollal készült fogkrém frissíti és tisztítja a leheletet és a fogkefét
- Az On Guard illóolaj védő keverék előnyeivel dicsekszik

| | |
|----------|-------------|
| 38910001 | 125 g tubus |
|----------|-------------|

| | |
|----------|------------------|
| 41910005 | 3 db 125 g tubus |
|----------|------------------|

ON GUARD® TOROKVÉDŐ CUKORKÁK

Maradjon egészséges a téli szezonban a kényelmes immunrendszert támogató torokvédő cukorkákkal.

- Segíti az alkalmi, száraz torok nyugtatását
- Immunrendszert támogató On Guard védő keverék tartalmaz
- Teljesen természetes szerves cukornád
- Védő keverékkel és barna rizs sziruppal készült

| | |
|----------|---------------|
| 34050001 | 30 db cukorka |
|----------|---------------|

ON GUARD® TISZTÍTÓ KONCENTRÁTUM

Az On Guard védő keverékkel dúsított On Guard tisztító koncentrátum ideális természetes tisztítószer.

- Mérgezőanyagoktól mentes, biológiailag lebontható anyagokat tartalmaz, biztonságos az egész család számára
- A nagy teljesítményű On Guard védő keverék növényi alapú származékokkal van ötvözve
- Igényeket meghaladó eredményeket érhet el, tökéletes kemény felületek tisztítására
- Tiszta, frissítő illatot hagy maga után

| | |
|----------|--------|
| 34050001 | 355 mL |
|----------|--------|



ON GUARD® MOSÓSZER

Az On Guard mosószer egy természetes alapú, erősen koncentrált (6X) mosószer, amely hasznosítja az On Guard védő keverék, valamint a bio-eredetű enzimek erejét és nagyon szépen tisztítja a ruhát

- Minden természetes eredetű enzim megcélozza és kíméletesen távolítja el az adott típusú foltokat
- 10 ml On Guard védő keverék tartalmaz (kiskereskedelmi értéke több mint 28 \$), hozzáadott tisztító hatás
- A környezetre és az egész családra biztonságos
- Minden egyes üvegben 64 adag mosószer van.
- 1 adag = 1 evőkanál (nagy teljesítményű mosógépre)
- Csodálatos készítmény a foltok áztatására is

| | |
|----------|--------|
| 38980001 | 947 mL |
|----------|--------|

ON GUARD® GYÖNGYÖCSKE

ÚJ KISZERELÉS!

Az On Guard gyöngyöcské (pici, apró gyöngyök) egyszerű és kényelmes módja az On Guard védő keverék immunerősítő előnyeinek kihasználására.

- Támogatja az immunrendszer egészséges működését
- Biztosítja az On Guard védő keverék kényelmes fogyasztási módszerét
- Felfrissíti a leheletet

| | |
|----------|---------------|
| 35410001 | 125 db gyöngy |
|----------|---------------|



ON GUARD®+ LÁGYZSELATIN-KAPSZULÁK

OAz On Guard+ lágyzselatin-kapszula tartalmazza a szabadalmazott dōTERRA On Guard illóolajokat, valamint a fekete bors, szurokfű, és orvosi citromfű olajokat, hogy hatásosabban támogassa az immunrendszert. Az On Guard+ nagyszerű immunerősítő és egyben támogatja az egészséges immunrendszert, amikor olyan szezonális veszélyeknek van kitéve a szervezet, mely egyébként gyöngíthetné azt.

- Segít az immunrendszer építésében, egyben támogatja és fenntartja az egészséges immunrendszert
- Védi a szervezetet a szezonális veszélyekkel szemben.
- Támogatja az egészséges vérkeringést és a légzőszerv működését

| | |
|----------|--|
| 35420001 | 60 db vegetáriánus lágyzselatin-kapszula |
|----------|--|

ON GUARD® FOGFEHÉRÍTŐ FOGKRÉMMINTÁK ÚJ!

Az On Guard fogfehérítő fogkrém csodálatos előnyeit könnyű megosztani az új, kényelmes kiszerezésű mintákkal. Egyszerre 10 ismerősével, barátjával oszthatja meg a fogkrém mintákat.

- Egy kényelmes borítékban 10 db minta
- Ugyanaz a fogkrém, mint a teljes méretű tubus
- Egyszerű megosztani és kényelmes az utazásoknál

| | |
|----------|-------------------------------------|
| 39000001 | 10 db minta, egyenként 2 g-os tasak |
|----------|-------------------------------------|

BŐRÁPOLÁS

VERÁGE™ CLEANSER (ARCTISZTÍTÓ) ÚJ!

Az egészséges, sima bőr a Veráge arctisztítóval kezdődik. Ez a természetes arctisztító gél frissebbé, fiatalosabbá teszi az arcbőrt.

- Vadnarancs, teafa és bazsalikom CPTG® illóolajokkal dúsított, mely gyengéden tisztít és föllazítja a szennyeződéseket
- Élénkíti és tisztítja a bőrt, míg a természetes bőrpuhító táplál és hidratál

37380001 | 60 mL

VERÁGE™ TONER ÚJ!

Veráge Toner egyesíti a CPTG® illóolajokat a tápláló növényi kivonatokkal: kényelmes, bárhol használható, a bőrt feszessé és simává varázsolhatja. Ez a hidratáló bőrfeszítő erősíti és felfrissíti a bőrt, miközben növeli az arcbőr sugárzó, ragyogó tónusát.

- A következő CPTG illóolajok tartják egyensúlyban a bőr tónusát: ilang – ilang, palmarosa, ciprusfa és koriander
- A tápláló növényi kivonatok biztosítják a célzott nedvességet és tónust, ami elősegíti a bőr kinézetének legszebb állapotát
- Egyszerű spray alkalmazás

37390001 | 50 mL

VERÁGE™ IMMORTELE HIDRATÁLO SZÉRUM ÚJ!

Tapasztalja meg a Veráge Immortelle hidratáló szérum kort meghazudtoló bőröregedést lassító hatásait. Ez a hatékony formula a CPTG illóolajok és a növényi kivonatok kombinációja, mellyel simább, fiatalosabb megjelenésű bőrt kap.

- Hasznosítva a népszerű Immortelle keverékben található CPTG illóolajokat, sugárzó, ragyogó kinézetű bőre lesz
- A speciális növényi technológia elősegíti az optimális lipid egyensúlyt

37400001 | 15 mL



VERÁGE™ HIDRATÁLO ÚJ!

A Veráge hidratáló a CPTG illóolajok és növényi kivonatok kombinációja, mely természetes úton hidratálja és táplálja a bőrt. Ez a könnyű, nem zsíros hidratáló gyorsan beszívódik, de mélyen hidratálja a bőrt, segíti a finom vonalak és ráncok csökkentését, javítja a bőr tónusát.

- A jól ismert CPTG illóolaj-formula: a borókabogyó, jázmin, homoktövis boggyó és muskátli újjáéleszti a bőrt
- A természetes összetevőket használva a bőr hidratálását, ezáltal a finom vonalak és ráncok megjelenését csökkenti

37410001 | 30 mL

VERÁGE™ BŐRÁPOLÓ KOLLEKCIÓ ÚJ!

A kollekciónak, amely a Veráge arctisztító, Toner és az Immortelle Hidratáló szérum kombinációja, elősegíti a szép, egészséges bőr kinézetét.

42690001

REVEAL FACIAL SYSTEM

A Reveal Facial System két lépésből álló arcápoló, amely az arcnak spa-szerű kezelést ad, felszínre hozva az arcbőr szépségét és természetes ragyogását.

- doTERRA citrus illóolajokat, zöldcitromot, és vadnarancsot tartalmaz, melyek megtisztítják a bőrt
- Apró gyöngyökkel és botanikai enzimekkel frissíti és hámlasztja az elhalt arcbőrt
- Protein-építő peptidok támogatják az egészséges és fiatalos bőr kinézetét
- A sugárzó arcszín fenntartását a tápanyag-gazdag formula segíti elő

37340001 | 2 db 50mL-es tubus



HD CLEAR™ HABZÓ ARCTISZTÍTÓ KORSZERŰSÍTETT!

A doTERRA HD arctisztító korsztálytól eltekintve különösen jó hatással van a problémás bőrre

- Úgy tervezték, hogy alaposan megtisztítsa az arcbőrt anélkül, hogy megfosztaná a természetes nedvességtől
- Tartalmaz CPTG illóolajokat és növényi kivonatokot, használata után a bőr tiszta és puha lesz.

49420001 | 50 mL

HD CLEAR™ LOKALIZÁLT KEZELÉSRE VALÓ KEVERÉK T N

A helyi kezelésre vagy egy általános bőrkezelésre használható HD Clear Topical Blend-ben levő illóolajokkal elősegíti a tiszta és egészséges bőr kinézetét.

- Egyedülálló fekete köménymagolaj keveréket, Ho Wood, (cinnamomum camphora-kámforfa) teafa, eukaliptusz, muskátli, és Litsea CPTG® illóolajokat tartalmaz
- Segíti a hiperaktív faggyúmirigyek egyensúlyban tartását
- Elősegíti a tiszta, sima bőrt megelőzve a bőr foltjait.

49400001 | 10 mL golyós

HD CLEAR™ ARCÁPOLÓ KRÉM ÚJ!

Érezze jól magát az HD Clear arcápoló krémmel elért szép, sima arcbőrrrel. Ez a krém olyan természetes bőrpuhító, mely elősegíti a bőrben az egészséges nedvességtartalmat, egyensúlyban tartja a bőr színezetét, valamint a CPTG® illóolajokkal és botanikai kivonatokkal elősegíti a hibátlan arcbőr kinézetét.

- Egyedülálló keveréke a fekete köménymag olajnak valamint a következő CPTG illóolajoknak: Ho Wood (Cinnamomum camphor), teafa, eukaliptusz, muskátli, és litsea
- A természetes összetevők célzottan elősegítik a tiszta, hibátlan arcbőr megjelenését
- Gyorsan beszívódik, így a bőr sima és puha lesz

49410001 | 50 mL



HD CLEAR™ CSOMAG ÚJ!

A csomag tartalmazza az HD habzó arcmosót, a Topical Blend (lokalizált használatra készült keveréket) és az arckrémet, melyekkel egyensúlyban tartható a szép arcszín.

42700001

ESSZENCIÁLIS BŐRÁPOLÁS

ARCTISZTÍTÓ

37010001 | 120 mL

PÓRUSCÖKKENTŐ

37020001 | 120 mL

IMMORTELE BŐRÖREGEDÉST LASSÍTÓ KEVERÉK

37140001 | 10 mL golyós

FESZESÍTŐ SZÉRUM

37040001 | 30 mL

BŐRÖREGEDÉST LASSÍTÓ

37030001 | 50 mL

PEZSDÍTŐ BŐRRADÍR

37050001 | 75 mL

HIDRATÁLO KRÉM

37160001 | 50 mL

HAJÁPOLÁS

SALON ESSENTIALS HAJÁPOLÓ SZEREKKEL

A dōTERRA Salon Essentials hajápoló szereivel megtapasztalhatja a termékcsalád legcsodálatosabb előnyeit, egyben spórol is. A védősampon, a hajsimító kondicionáló és a gyökértől a hajvégig szérum megvásárlásával kap egy INGYENES egészséges hajformázót!

37160001

| | |
|------------------------------|----------|
| VÉDŐSAMPON 2 CSOMAG | 36240001 |
| SIMÍTÓ KONDICIONÁLÓ 2 CSOMAG | 36250001 |
| SAMPON ÉS KONDICIONÁLÓ | 36260001 |

LOJALITÁS-
JUTALOM
PROGRAM



SALON ESSENTIALS VÉDŐSAMPON

Élvezze a dōTERRA Salon Essentials professzionális formula használatát, mely CPTG illóolajokkal és növényi kivonatokkal készült, gyengéden tisztító hatású védő sampon.

- Tartalmaz egy gyengéd habzó és tisztító hatású vadnarancs és zöld citrom esszenciális olajat, valamint növényi kivonatokot
- Finoman eltávolítja a szennyeződések a hajról és a fejbőrrel
- Enyhén hidratáló, lágy fogásúvá teszi a haját
- Antioxidáns, védi a haját a káros UV hatásoktól, ami miatt fakulhat a festett haj színe

36220001 | 250 mL

SALON ESSENTIALS HAJSIMÍTÓ KONDICIONÁLÓ

Adjon hajának egy szép selymes frizura kinézetet és védje a Salon Essentials simító balsam professzionális formulával.

- Lágylító balsamot, növényi kivonatokot és természetes fehérjéket,
- Szabadalmazott CPTG esszenciális olajkeveréket tartalmaz
- Nanotechnológiával készült, simítja a hajszálakat, antisztatikus állapotot idéz elő

36230001 | 250 mL

SALON ESSENTIALS EGÉSZSÉGES HAJFORMÁZÓ

Használja ki a több funkciót betöltő egészséges hajfényt biztosító rugalmas hajformázó előnyeit

- Védi, táplálja és erősíti a haját, amivel elérheti a haj optimális egészségét
- A fehérjegyazdag nanorészecskék elősegítik a haj magasabb nedvességtartalmát, ezáltal lágy fogású haját kap
- Tökéletes segítséget nyújt a rugalmas hajformálásban

36270001 | 120 mL

SALON ESSENTIALS GYÖKÉRTŐL A HAJVÉGIG SZÉRUM

A gyökértől a hajvégig szérum egészséges környezetet teremt a fejbőr számára, maximalizálja a haj erejét és fényét.

- Levendulával, borsmentával, majoránnával, cédrusfával, lavandinnal, rozmaringgal, eukaliptusz esszenciális olajokkal és niaoulival dúsított
- Hosszabb ideig védi és hidratálja a haját és a fejbőrt

36210001 | 30 mL

SPA

KÉZ ÉS TESTÁPOLÓ- LOTION

Ez az illatmentes, teljesen természetes krém tökéletesen hidratálja a bőrt.

- Illatmentes, könnyű krém — tökéletes bőrhidratáló
- Keverjük össze a kedvenc illóolajunkkal, hogy élvezzük az olajok előnyeit

36100001 | 200 mL-es tubus

1 CSOMAGBAN

36110005 | Három darab 200mL-es tubus

AJAKBALZSAM BORSMENTÁVAL ÉS VADNARANCCSAL

Frissítse föl az ajkait a bormenta és vadnarancsolajjal készült védő szájfénnyel.

- A viaszmentes formula, hidratáló anyagokat, mangó és shea vajat tartalmaz
- Visszaállítja az ajkak nedvességét és rugalmasságát

36190001 | 4,45 mL



CITRUS BLISS KÉZKRÉM

Az aromás Citrus Bliss testápoló puhítja a bőrt és élénkíti az érzékeket.

- Könnyű, hangulatemelő illat egy kicsi vanília és egy "csokor" citrus olajjal.
- Tökéletes méretű, elfér az autó kesztyűtartójában, irodai fiókban, vagy retikülben.

36200001 | 75 mL-es tubus



HEALING HANDS TESTÁPOLÓ KRÉM

Legyen részese a dōTERRA Healing Hands Alapítványnak úgy, hogy megvásárolja a kellemesen illatos Healing Hands krémet, mely bolgár rózsából kivont CPTG® illóolajjal készült. Nem csak puhítja a bőrt, és csodálatos aromát bocsát ki, de nagy változást hozhat valaki életében, akinek nagy szüksége van rá. A teljes vételár, a 20 \$ a dōTERRA Healing Hands Alapítványnak adományozott, hogy a rászorulókat segítse az egész világon. Szíve is, bőre is enyhülni fog ettől a csodálatos tettetől.

36170001 | 110 mL

TERMÉKISMERTETŐ

ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK



LOJALITÁS-
JUTALOM
PROGRAM

LIFELONG VITALITY CSOMAG
A TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ CSOMAG
TARTALMA: ALPHA CRS+
MICROPLEX VMZ[®] ÉS XZEO MEGA

34210001

LIFELONG VITALITY VÉGÁN CSOMAG

34250001



ALPHA CRS+[®]
SEJT VITALITÁS KOMPLEX

Antioxidáns védelmet nyújt a sejt DNS-nek és más kritikus sejt struktúráknak.

- Támogatja a sejtzaporodást és sejt élettartamot
- Elősegíti a mitokondriális energiatermelést
- Elősegíti a sejtek egészséges gyulladási választ
- Botanikai kivonatokat, karotinoidokat, polifenolokat és sejt energia keveréket tartalmaz

34180001 | 120 db zöldségkapszula



xEO MEGA[®]
ILLÓLAJ- OMEGA KOMPLEX

xEO Mega egy forradalmian új, 100 százalékban végán-barát formula, amely CPTG[®] Tanúsított Tiszta Terápiás Minőségű illóolajokkal és természetes, növényi eredetű esszenciális zsírsavak keverékével készült.

- Tartalmaz: szegfűszeg, tömjén, kakukkfű, római kömény (cumin), vadnarancs, borsmenta, gyömbér, kömény, és német kamilla illóolajokat
- Esszenciális zsírsavakat: len, alga, inka inchi mag, borágó, áfonya, gránátalma, tök, és szőlőmag olajat
- Támogatja az egészséges szív-és érrendszert, az immunrendszert, az ízületeket, és az egészséges agyműködést.
- A karotinoid asztaxantin különleges formáját tartalmazza, mely antioxidáns támogatást nyújt

34260001 | 120 db lágyzselatin-kapszula



MICROPLEX MVp[™] NEW FORMULA!
ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐ KOMPLEX

A dōTERRA Microplex VMZ egy teljesen természetes, teljes értékű ételiszter formula, ami olyan biohasznosuló vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmaz, amelyek gyakran hiányosan vannak jelen modern táplálkozásunkban.

- Kiegyensúlyozott vitaminkeverékkel (A, C, E és B) készült
- Élelmiszer- eredetű ásványi anyagokat, valamint szerves nyomelemeket tartalmaz a csont- és anyagcsere egészségéért
- Optimalizálja a tápanyag-felszívódást egy teljes ételiszter-keverék enzimtovábbító rendszerrel.
- A gyomor nyugtatására tartalmazza a dōTERRA Tummy Teamer keveréket, mely borsmenta, gyömbér és köménymag olajokból tevődik össze
- Zöldsejtkapszulákban forgalmazott, nem tartalmaz búzát, tejterméket, szintetikus anyagokat, vagy állati eredetű anyagokat

34320001 | 120 db zöldségkapszula



xEO MEGA[®] NEW FORMULA!
ILLÓLAJ OMEGA KOMPLEX

Az xEO Mega egy forradalmian új formula, ötvözve a CPTG[®] Tanúsított, Tiszta, Terápiás Minőségű illóolajokkal, valamint természetes tengeri és növényi forrásból származó esszenciális zsírsavakkal.

- Tartalmaz tömjén, kakukkfű, római kömény (cumin), vadnarancs, borsmenta, gyömbér, kömény, és német kamilla illóolajokat.
- A szükséges EPA és DHA zsírsavakat lenmag, borágómag, áfonyamag, gránátalmamag olajokból és tengeri lipidekből biztosítja.
- Az esszenciális zsírsavak előnyösen támogatják a szív-és érrendszer, az immunrendszer, az ízületek és az agy egészséges működését. Az antioxidáns védelmet a karotinoid asztaxantin különleges formája biztosítja

34310001 | 120 db lágyzselatin-kapszula



TRIEASE[™] SOFTGELS
LÁGYZSELATIN-KAPSZULÁK
SZEZONÁLIS KEVERÉK

A TriEase lágyzselatin-kapszula úgy lett kialakítva, hogy védje az egyént a szezonális és a környezeti tényezőktől és segítse az egészséges légzőrendszert, amikor a legnagyobb szükség van rá. Mindegyik lágyzselatin-kapszula egyenlő rész citromot, levendulát, és borsmenta illóolajat tartalmaz. Ezek az illóolajok arról ismertek, hogy amikor együttesen vannak jelen, képesek fenntartani a tiszta légzést és az egészséges gyulladási választ.

- Elősegíti a tiszta légzést és légzőrendszer működését
- Segíti az egészséges gyulladási választ
- A szervezetre nézve tisztító hatása van

49310001 | 60 db lágyzselatin-kapszula



NÖVO PRIME SOFTGELS
LÁGYZSELATIN-KAPSZULA ILLÓLAJ
SEJTKOMPLEX

A NÖVOPrime a CPTGTanúsított, Tiszta, Terápiás Minőségű illóolajok szabadalmazott keveréke, mely segítséget nyújt megvédeni a szervezetet a sejt DNS allomanyának oxidatív stressz által okozott seruleseivel szemben.

- Antioxidáns védelem oxidatív serulesekkel szemben
- Egészségesen reagálnak a sejt artalomkeltőire, stresszoraira *
- Elősegíti az egészséges cellularis választ és regenerálódást
- Kenyelmes, lágyzselatin-kapszula kiszerelesben kapható

41740001 | 60 db lágyzselatin-kapszula



MITO2MAX[™] NEW FORMULA!
ENERGIA ÉS KITARTÁS ÖSSZETÉTEL

A Mito2Max egészséges, hosszú távú alternatívája a koffeines italoknak és táplálékkiegészítőknek, amikor fokozott energiára és életerőre van szükségünk.

- Szabványosított növényi kivonatok és anyagcsere kofaktorok sejt szintű energiája.
- Mito2Max segíti az egészséges mitokondriális funkciót és az aerobikus teljesítőképességet
- Természetes úton javítja a szervezet erőnlétét, kitartását, veszélyes izgatószer használata nélkül.

34350001 | 120 db zöldségkapszula



DAILY NUTRIENT PACK
(NAPI TÁPANYAG CSOMAG)
MICROPLEX MVp[®] ÉS xEO MEGA[®]

20650001

LOJALITÁS-
JUTALOM
PROGRAM



GYERMEK TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK

a2z RÁGHATÓ TABLETTA

Gyermekeknek és azoknak a felnőtteknek készült, akiknek nehezebb a tabletták egészben való lenyelése. Az a2z biztosítja az egészséges szervezet tápanyagszükségletét.

- Vitamin B, A, C és E keveréke
- Növényi anyagokat tartalmaz és az IQ
- Mega együttes használatára készült
- Támogatja az egészséges immunrendszert és biztosítja az antioxidáns védelmet
- Napi szedése elősegíti az egészséges sejt fejlődését és élettartamát

35330001 | 60 db tableta

IQ MEGA™

A dōTERRA IQ Mega halíz mentes CPTG vadnarancs illóolajjal készült.

- Adagonként 1000 mg koncentrált, tiszta halolajat biztosít
- Támogatja az egészséges agyműködést, szív-és immunrendszer, valamint az izülműködést
- Az a2z rágótablettá együttes használatával készült

35320001 | 150 mL



EMÉSZTŐRENDSZERI EGÉSZSÉG



DIGESTZEN® LEGNÉPSZERŰBB EMÉSZTŐRENDSZER KEVERÉK

A T I N

A DigestZen-ben lévő jól ismert illóolajok nyugtató hatást biztosítanak az emésztésre.

- Szabadalmaztatott illóolaj-keveréket tartalmaz, melynek összetevői: gyömbér, borsmenta, tárkony, édeskömény, kömény, koriander és ánizs
- Elősegíti az élelmiszerek emésztését
- Fenntartja az egészséges gyomor-bél traktust
- Nyugtatja az alkalmi gyomorpanaszokat A DigestZen lágyzselatin-kapszulát lásd a 41. oldalon

31030001 | 15 mL -es üveg

DIGESTZEN® SOFTGELS

Kényelmes és egyszerű módja a dōTERRA DigestZen illóolajok lágy-zselatin használata. Minden vegetáriánus lágyzselatin-kapszula a jól ismert és megbízható 120mg DigestZen olajkeveréket tartalmazza, mely támogatja az általános emésztési egészséget.

- Enyhíti a hányingert, és könnyíti az emésztési zavarokat
- Támogatja az egészséges emésztőrendszeri működést
- Elősegíti az egészséges emésztést.

35430001 | 60 db vegetáriánus lágyzselatin-kapszula

VEGETÁRIÁNUS LÁGYZSELATIN-KAPSZULÁKKAL KÉSZÜLT

ZENDOCRINE® MÉREGTELENÍTŐKEVERÉK

A T N

Támogassa a szervezet természetes méregtelenítő rendszerét Zendocrin-nel.

- Szabadalmaztatott Tangerine (citrus tangerina), rozmaryn, borókabogyó, koriander, és muskátli illóolajkeveréket tartalmaz
- Támogatja az egészséges májműködést
- Használható önállóan vagy a Zendocrin Detoxification Complex (méregtelenítő komplexszel)

31460001 | 15 mL-es üveg

ZENDOCRINE® LÁGY-ZSELATIN ÚJ! MÉREGTELENÍTŐ KEVERÉK

A Zendocrin kapszula segít megtisztítani a szervezetet a mérgegyagoktól és a szabad gyököktől, amelyek legyöngítik a szervezetet és telített, nehéz érzést keltenek. A Zendocrin lágyzselatin-kapszula egy egyszerű és kényelmes módja a Zendocrin illóolaj keverék fogyasztásának, amely szabadalmaztatott formula és segít a szervezet méregtelenítésében, az egészséges máj működésében és támogatja az egészséges endokrin rendszert.

34280001 | 60 db vegetáriánus lágy-zselatin

VEGETÁRIÁNUS LÁGYZSELATIN-KAPSZULÁKKAL KÉSZÜLT

TERRAZYME®

AZ EGYIK LEGKERESETEBB TERMÉK DIGESTIVE ENZYME COMPLEX

A TerraZyme a szervezet részére biztosítja az egészséges emésztéshez szükséges teljes élelmiszerenzimeket és az azokat támogató ásványi kofaktorokat

- Támogatja a szervezet folyamatos enzim termelését, mely kritikus az egészséges biokémiai funkciókhoz
- Elősegíti a tápanyagok egészséges emésztését és a sejtek energia-anyagcseréjét.
- Különböző teljes élelmiszerenzimeket tartalmaz, amelyek segítik a fehérjék, zsírok, komplex szénhidrátok, cukrok, és rostok emésztését

35110001 | 60 db kapszula

SLS MENTES ZÖLDSEGGKAPSZULÁKKAL KÉSZÜLT

ZENDOCRINE® DETOXIFICATION COMPLEX (MÉREGTELENÍTŐ KOMPLEX)

Támogassa a szervezet kiválasztó és méregtelenítő rendszerét a szabadalmaztatott Zendocrin méregtelenítő komplexszel.

- Szabadalmaztatott, 14 aktív, egész élelmiszer-kivonat keveréket tartalmaz egy szabadalmaztatott enzimszállító rendszerben
- Támogatja a máj, vese, vastagbél, tüdő, és a bőr egészséges méregtelenítő és kiválasztó funkcióját

35120001 | 60 db zöldseggkapszula

SLS MENTES ZÖLDSEGGKAPSZULÁKKAL KÉSZÜLT

PB ASSIST+® PROBIOTIKUS VÉDŐ FORMULA

Ez a probiotikus rostokból és hat törzsből eredő probiotikus mikroorganizmus szabadalmaztatott formula biztonságos az egész család számára.

- 6 milliárd CFU aktív probiotikus kultúrát és oldható probiotikus FOS-t (frukto-oligaszacharidok) szállít a szervezet számára, mely ösztönzi a kultúra adhézióját és növekedését
- Az időzített kibocsátású dupla kapszula szállítás védi az érzékeny probiotikus kultúrákat a gyomorsavtól
- Segíti az egészséges emésztést és az immunitást

35160001 | 30 db zöldseggkapszula

SLS MENTES ZÖLDSEGGKAPSZULÁKKAL KÉSZÜLT

GX ASSIST® GI CLEANSING FORMULA (GI TISZTÍTÓ FORMULA)

A PB Assist szedésének kezdete előtt tisztítsa az emésztőrendszert ezzel a CPTG® Tanúsított, Tiszta, Terápiás Minőség illóolaj-kombinációval.

- Tartalmaz: szurokfű, teafa, citrom, citromfű, borsmenta, és kakukkfű illóolajokat, valamint kapriksavat
- A potenciális károsítókat számára barátságosan környezetet teremtve támogatja az egészséges emésztőrendszert
- Használja, mint előkészítő méregtelenítő 10 nappal a PB Assist+ Probiotikus védő formula szedésének kezdete előtt

35040001 | 60 db lágyzselatin-kapszula

BÉLBEŒ OLDÓDÓ LÁGYZSELATIN-KAPSZULÁKKAL KÉSZÜLT

dōTERRA NŐKNEK



LOJALISÁG-JUTALOM PROGRAM

NŐI EGÉSZSÉGCSOMAG

Phytoestrogen Lifetime Complex, Bone Nutrient Lifetime Complex (életreszóó komplexet) és Clary Calm havi illóolaj-keveréket tartalmaz.

35250001

PHYTOESTROGEN LIFETIME COMPLEX (FITOÖSZTROGÉN)

A dōTERRA Women Phytoestrogen Lifetime Complex (fitoösztrogén) természetes növényi kivonatok keveréke, amelyek támogatják a hormonegyensúlyt a nők életének különböző szakaszaiban.

- Szabadalmaztatott, szójakivonatot és hatékony hagenisteint tartalmaz
- A lenmag kivonatból származó koncentrált lignan ösztrogén lebomlásával elősegíti a pontenciálisan káros metabolitok kezelését
- Támogatja az egészséges csont, szív, mellszövet és más teststruktúrát

35260001 | 60 db kapszula

SLS MENTES ZÖLDSEGGKAPSZULÁKKAL KÉSZÜLT

BONE NUTRIENT LIFETIME COMPLEX™ CSONTERŐSÍTŐ

Ezzel a kényelmes táplálék-kiegészítővel megnövelheti a napi egészséges csontrendszerhez szükséges tápanyag bevitelt.

- Nők és férfiak bármilyen korban használhatják
- C és D vitaminkeveréket, kalciumot, magnéziumot és más nyomelemeket tartalmaz

35240001 | 120 db kapszula

SLS MENTES ZÖLDSEGGKAPSZULÁKKAL KÉSZÜLT

CLARYCALM™ HAVI KEVERÉK NŐKNEK

A T N

A dōTERRA ClaryCalm természetes, hatásos úton nyújt segítséget a nők PMS tüneteinek és a menopausa átmeneti időszakában.

- Tartalmaz Clary Sage, levelndula, bergamott, római kamilla, ilang-ilang, muskátli, palmarosa és barétszerje illóolajokat
- Segítséget nyújt a hormonegyensúlyban
- Ideiglenesen megszünteti a görcsöket, hányingert, hűhüllámokat és érzelmi kilengéseket

35270001 | 10 mL golyós

TERMÉKISMERTETŐ

SLIM & SASSY®

SLIM & SASSY TRIM KIT

4db 15ml Slim&Sassy illóolaj-keverék, csokoládé és vanília ízű turmixokkal

40770001 | 1 csokoládé, 1 vanília

35280001 | 2 csokoládé

35290001 | 2 vanília

20270001 | 2 végán

SLIM & SASSY LEGNÉPSZERŰBB AZ EGYIK LEGNÉPSZERŰBB ANYAGCSERE KEVERÉK

A T I S

Támogassa a testsúly betartására kitűzött célokat a szabadalmazott Slim & Sassy illóolaj-keverék használatával.

- Készült: grépfrút, citrom, borsmenta, gyömbér és a fahéj illóolajokkal
- Elősegíti az egészséges anyagcserét
- Segít az éhség alatt jelentkező ételmejer sóvárgást
- Nyugtatja a gyomrot és javítja a hangulatot
- Vizelethajtó, élénkítő, és kalóriamentes

31370001 | 15 mL-es üveg

SLIM & SASSY® LÁGYSELA-TIN-KAPSZULÁK

34270001 | 60 vegetarian db vegetáriánus lágyzselatin-kapszula



SLIM & SASSY CONTRÖL™ INSTANT TURMIX

A Slim & Sassy Contról por-keverék formájában kapható, hogy a nap folyamán bármikor szabályozza az étvágykontrollt. A keverék egy forradalmi összetevő spenót kivonatot (Appethyl™) tartalmaz, amelyről már klinikailag kimutatták, hogy jelentősen csökkenti az étvágyat, akár 6 órán keresztül is.

- Elősegíti az étvágy szabályozást és az ételmejeradagok méreteinek kezelését
- Elősegíti az egészséges ételmejerfogyasztás fenntartását
- Valamint egy ésszerű diéta és testmozgás program beiktatásával egy idő után elősegíti és fenntartja az egészséges súlycsökkentést

34150001 | 30 zacskós szelet

SLIM & SASSY TRIMSHAKE™

A Slim & Sassy TrimShake kényelmes, finom turmixkeverék, amely nélkülözhetetlen tápanyagokat biztosít.

- A TrimShake segítségével csökkentheti a nem kívánt raktározott testzsírt kalória-megvonáson és rendszeres testmozgáson keresztül
- Tartalmazza a szabadalmaztatott testsúly-kontroll összetevőit (EssentraTrim®), hogy segítsen az ételmejer-sóvárgás és túlevés csökkentésében
- Tartalmaz egy speciális fehérjekivonatot (Solathin®), mely a telítettség érzetét kelti
- Jól keverhető zsírmentes tejtermékekkel, mandulatejjel, rizzsel, szójatejjel vagy vízzel

35180001 | vanília - 40 adag

35200001 | csokoládé - 40 adag

V SHAKE

Bemutatjuk a testsúly kontroll vegetáriánus alternatíváját, a V Shake-et. A Slim & Sassy V Shake biztosítja ugyanazokat az előnyöket, mint TrimShake, azzal a kivétellel, hogy az összes összetevő 100 százaléka növényi eredetű és vegetáriánus-barát.

- Tartalmaz Solathin® és EssentraTrim®
- 7 gramm növényi forrásból származó fehérjét
- Protein származású borsót, quinoat, és bársonyvirágot,
- A sokoldalú íz könnyen elkeveredik a kedvenc gyümölcscsel, tejjel, vagy gyümölcslévekkkel
- Nem tartalmaz mesterséges édesítőszeret, aromákat, színezékeket, vagy tartósítószeret

35440001 | 40 adag



SLIM & SASSY CONTRÖL™ SZELETEK

A Slim & Sassy Contról ízletes szeletekben is kapható. Kényelmes mindazok számára, akik szeretnek, de súlyukat kezelni szeretnék. Az Appethyl™ segítségével kontrollban tarthatják az étvágy szabályozását és az általános jó közérzetet.

- Elősegíti az étvágy szabályozást és az ételmejeradagok méreteinek kezelését
- Elősegíti az egészséges ételmejerfogyasztás fenntartását
- Valamint egy ésszerű diéta és testmozgás program beiktatásával egy idő után elősegíti és fenntartja az egészséges súlycsökkentést

34330001 | 10 db Fahéjas-almás szelet

34340001 | 10 db Citromos szelet

34370001 | 10 db Sárgabarackos szelet



DEEP BLUE® PRODUCTS

DEEP BLUE® AZ EGYIK LEGNÉPSZERŰBB TERMÉK AZ EGYIK LEGNÉPSZERŰBB TERMÉK AZ ÍZÜLETEK ÉS IZMOK NYUGTATÓ KEVERÉKE

T S

Szinerjikus keveréke a CPTG® illóolajoknak, a Deep Blue azonnali enyhülést hozhat az alkalmakként előforduló kellemetlen érzésekre, mint a fáradt izmokra.

- Tartalmaz: Wintergreen, kámfor, borsmenta, gilisztázó varádics, német kamilla, olasz szalmagyopár és Osmanthus illóolajokat
- Alkalmazza közvetlenül az ízületeken és izmokon

31050001 | 5 mL-es üveg

31380001 | 10 mL golyós

DEEP BLUE® AZ ÍZÜLETEK ÉS IZMOK NYUGTATÓ KEVERÉKE

A Deep Blue- nyugtató keverékkel átitatott Deep Blue bedörzsölő kenőcs lokalizált komfortot nyújt a néha előforduló ízületi és izomfáradalmakra.

- A Deep Blue a szabadalmazott illóolaj-keverékek és egyéb hatékony összetevőkkel készült
- Hűti vagy melegíti a problémás területet
- Hidratáló bőrpuhítóval kevert, nem hagy maga után zsíros érzést

38900001 | 120 mL

DEEP BLUE® RUB MINTÁK ÚJ!

Céltzott kényelmet biztosít a 10 db Deep Blue Rub mintával. Örömmel megoszthatja bárkivel a hatékony nyugtató tulajdonságú mintákat sporteseményeken, tornatermekben vagy egyszerűen útközben

- Tíz db 2 ml-es fólia fóliacsomag
- Deep Blue nyugtató keverék
- Egyszerű megosztani és kényelmes, útközben is könnyen használható

38950001 | 10 db 2 ml-es minta



BREATHE LÉGZŐSZERVI CUKORKA

BREATHE RESPIRATORY DROPS ÚJ!

Ez a CPTG illóolajokat tartalmazó cukorka kényelmes módja annak, hogy a légzőszervekre előnyös hatással bíró illóolajokból részesüljön.

- A szabadalmazott keverék tartalmaz: citrom, borsmenta, eukaliptusz, kakukkfű, orvosi citromfű és kardámom olajokat
- Elősegíti a légzést és fenntartja a tiszta légzőszervek működését
- Támogatja az általános légzőszervi egészséget

35460001 | 30 db cukorka

CORRECT-X

CORRECT-X™ ÚJ!

ESSZENCIÁLIS KENŐCS A Correct-X teljesen természetes anyagokból készült helyileg alkalmazható kenőcs, amely hatásos illóolajokkal segíti elő a különböző bőrproblémák nyugtatását.

- Petróleumtól mentes
- Növényi alapú összetevőket tartalmaz, amelyek értékesek a bőr egészségének előmozdításában
- Biztonságos és könnyen használható
- Hasznosítja a CPTG illóolajokat, mint a tömjént, olasz szalmagyopárt, teafát, cédrusfát és levendulát

60110001 | 15 mL tubus



TERRAGREENS

TERRAGREENS™ ÚJDONSÁG

A napi gyümölcs és zöldségbevitelt növelheti ezzel a porított italkeverékkel, amit víz, TrimShakes, vagy a kedvenc itala hozzáadásával fogyaszthat.

- Leveles zöldségek és szuper gyümölcsök keveréke
- Tele van vitaminokkal, ásványi anyagokkal és antioxidánsokkal
- Citrom és gyömbér CPTG illóolajokkal ízesített

60120001 | 30 adag



DEEP BLUE ÚJ! POLIFENOL COMPLEX™

A Deep Blue család kiegészült egy étrend-kiegészítővel, amely olyan hatékony, klinikailag tesztelt polifenolokat tartalmaz, amelyek segíthetnek az izmok és ízületek érzékeny területeinek nyugtatásában.

- A szabadalmaztatás alatt álló, gyorsan ható Boswellia kivonatról kimutatták, hogy segítheti az ízületek nyugtatását és a funkcióit
- Tartalmazza a gyömbér, kurkuma, resveratrol és más polifenolok szabadalmaztatott, standardizált kivonatait, hogy megnyugtassa az izmokat
- Párhuzamosan használható a Deep Blue bedörzsölő-krémmel, vagy a Deep Blue nyugtató keverékkel.

34360001 | 60 db zöldségkapszula



dōTERRA®

27/28 Roman Way Ind East
Cams, PE29 2LN
United Kingdom
www.doterra.com

CORRECT-X



Essential kenőcs



Enyhít. Véd. Helyreállít.

CORRECT-X™
Esszenciális kenőcs

60110001 | 15 mL



vi

48439605

dōTERRA®

CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®
CPTG Tanúsított, Tiszta, Terápiás Minőség