

## Ami az üvegcsé mögött van:

Termesztők arany tenyérrel

4. OLDAL

Wellness Tanácsadó reflektorfényben  
**Henriette Kalgraff**

10. OLDAL

## HYGGE:

Tippek a bensőséges,  
elégedett élethez

18. OLDAL

**Útmutató férfiaknak**  
a stressz működéséhez

15. OLDAL

## EBBEN A SZÁMBAN

### Tematikus cikkek

**4** AMI AZ ÜVEGCSE MÖGÖTT VAN  
Termesztők arany tenyérrel

**8** TUDOMÁNY  
CBD kontra Copaiba

**10** WELLNESS TANÁCSADÓ REFLEKTORFÉNYBEN  
Henriette Kalgraff

**12** GYERMEKEK  
Legyél te a reggeli hőse

**14** OLAJ REFLEKTORFÉNYBEN  
Orvosi citromfű

**15** FÉRFIAK  
Útmutató férfiaknak a stressz működéséhez

**18** OTTHON  
Hygge: Típek a bensőséges, elégedett élethez

**22** TELJESÍTMÉNYTANÁCSADÓ  
Irena Michalcik

**24** HEALING HANDS  
Wellness Tanácsadói partnerprojektek

**28** MÁRKA REFLEKTORFÉNYBEN  
Deep Blue™

**30** AROMATOUCH TECHNIKA  
Kitekintés





Segítsen a testének, hogy gyorsabban tudjon alkalmazkodni az élete különböző foglalatosságaihoz, és növelje energiáját.



# Termesztők arany tenyérrel:

Beszerezői sztori

„Az utópia ott fekszik a horizonton. Ha közelebb lépek kettőt, ő két lépést távolodik. Még tíz lépést teszek felé, ő pedig még tíz lépéssel hátrébb kerül. Bármennyit megyek is, soha nem érhetem el. Mi hát az utópia értelme? Csak ennyi: mindig tovább kell haladnunk.”

- Eduardo Galeano





## BESZERZŐI SZTORI

Nepál alföldi lapályán egy folyó mellett megbújva található Sangrampur kis mezőgazdasági települése. Poros kurkumaföldek kiterjedt hálójaként nyújtózik el a folyóparttól. A sok helyi termelő itt termeszt és készíti elő a piac számára az arany színű fűszert. Letörölhetetlen róluk foglalkozásuk jelképe: a tenyerük arany színű.

### Parlagon hagyott álmok, nehéz évek

A világ más részeinek kurkumatermesztőivel ellentétben a sangrampuri termelőknek mérhetetlenül sok időt kell arra fordítaniuk, hogy a terményt eladásra előkészítsék. A jelenlegi piaci kívánalmak miatt a termelőknek nemcsak megtermelniük és betakarítaniuk kell a kurkumagyökeret, hanem meg is kell tisztítaniuk, meg kell főzniük és fel kell dolgozniuk az erős színező hatással bíró gumókat – mindezt még azelőtt, hogy esélyük lenne az eladásra. Ezeket a kistermelőket még egy sikeres betakarítást követően is ide-oda dobálják a piaci bizonytalanságok sűrűn érkező hullámai: sajnálatosan gyakran fordul elő, hogy a valós értékénél jelentősen kevesebbet kapnak a munkaigényesen megtermelt kurkumájukért.

Ramekwal Saha egyike ezeknek az arany tenyerű termelőknek, akik Sangrampurban igyekeznek a piaci nyomás fölé kerekedni. Ő és a felesége régóta arról álmodoznak, hogy a gazdaságuk majd megadja a kellő pénzügyi biztonságot ahhoz, hogy a gyermekeiket iskolába küldjék.

Ramekwal ebbe a jövőképbe kapaszkodva ültette el az első kurkumanövényét a szomszédjától kölcsönkapott kis, köves földterületen, és számtalan fáradtságos idény után ma már az átlaghozam meghaladja nála az egy tonna kurkumagumót. A fűszerpiac kizsigelő jellege miatt sajnos még ez a viszonylagos siker sem volt elég ahhoz, hogy Ramekwal a nyolc gyereket iskolába küldhesse. A Saha család egy lehetetlen kereskedelmi légkör foglya lett.

### Már nincsenek egyedül

Mint a térség oly sok más kistermelőjének, Ramekwalnak is szövetségesre volt szüksége ahhoz, hogy fordítson a helyzeten. Ez a barát pedig a dōTERRA Cō-Impact Sourcing™ partnerség képében jelent meg. Amikor a dōTERRA a jelenlegi kiábrándító rendszer helyett egy tisztességes alternatívát kínált fel, Ramekwal nyitott volt arra, hogy bizakodva elfogadja a segítő kezét.



### Az arany ragogása

A dōTERRA beszerzési szakemberei felismerték, milyen kihívásokkal szembesül Ramekwal és a többi termelő, és úgy alakították ki a kapcsolatot, hogy mesterségükről levegyék a terheket. A dōTERRA egyik beszerzési partnereként Ramekwalnak többé már nem feladata az értékesítés előtti tisztítás, főzés és szárítás. A lepárlás előtti előkészületeket ehelyett helyi asszonyoknak adták ki, és ezzel korábban nem ismert lehetőséget biztosítottak nekik arra, hogy tisztességesen megfizetett munkájuk legyen. Mivel több ideje és emberi erőforrása marad meg, Ramekwal most már a termelés kiterjesztésére tud összpontosítani. Mivel a dōTERRA a garantált felvásárlója, a piaci bizonytalanság és instabilitás, amellyel Ramekwalnak minden idényben szembe kellett néznie, már a múlté. Ramekwal most már versenyképes ellentételezést kap a kurkumáért, mégpedig mindig időben. Jövedelme 25 százalékkal növekedett, a terméshozama egy idényben

a kicsivel több mint egy tonna kurkumáról negyven tonnára emelkedett. Ezekkel a neki kedvező új feltételekkel Ramekwal már megengedheti magának, hogy egy korábban elképzelhetetlen jövőbe fektessen be. Magabiztosan bővítheti tovább a kurkumatermelést, hiszen tudja, hogy ha kiváló minőségű terményt takarít be, lesz hozzá etikus értékesítési lehetőség és megbízható partner.

### Más téren is beérik a gyümölcse

A robbanásszerűen növekedő termelés és az emelkedő nyereség egyértelműen megváltoztatta a Saha család jövőbeli kilátásait, ám Ramekwalnak és a feleségének semmi nem olyan örömteli, mint nyolc gyermekük iskolai beíratása. Ennek az elhivatott, aranykezü apának a kurkumatermesztés mindig is arról szólt, hogy a gyermekei jövője érdekében a remény magjait vesse el.





# COPAIBA KONTRA CBD-OLAJ

Eszmecsere Dr. Hill-lel és Dr. Osguthorpe-pal

Hallottak-e már a CBD-olajról? A kannabidiol, más néven a CBD-olaj egy természetes kannabinoid, ami azt jelenti, hogy az endokannabinoid rendszerünk (EKR) receptorait aktiválja. Az EKR segíti a testünket abban, hogy kezelje a stressz különböző formáira adott fiziológias reakciókat. Ebben a friss interjúban Dr. Hill és Dr. Osguthorpe azt vitatják meg, hogy hogyan működik a CBD, és összehasonlítják a dōTERRA Copaiba olajával.



### Dr. Osguthorpe:

A CBD az elképzelhető legkülönbözőbb termékek formájában árasztja el a piacot – a szempillaspiráltól kezdve a kutyacsemegéig. Az a baj ezzel, hogy ha valaki azért szed CBD-t, hogy egészségügyi problémáin segítsen, akkor nagyon nagy dózisa van szüksége – olyan nagyra, hogy igazából a legtöbb embernek megfizethetlenné válik így az ára.

### Dr. Hill:

Rádadásul azt látjuk, hogy nagyon egyenetlen az a CBD-mennyiség, amely ezen termékek némelyikéből hozzáférhető. Milyen a tisztasága ezeknek a termékeknek?

### Dr. Osguthorpe:

Az a gond a CBD-vel, hogy a kenderipar, ahonnan a CBD származik, nem kellően szabályozott. A termékek tisztaságát nem ellenőrzik, ezért jelentős különbségek lehetnek abban a CBD-mennyiségben, amelyet ezek a termékek tartalmaznak. A CBD tekintetében nem egybecsengő szövetségi és állami jogszabályok miatt nekünk mint vállalatnak ez most nem jó időpont arra, hogy belépjünk erre a küzdőterre.

### Dr. Hill:

Nem azt mondjuk, hogy a CBD nem értékes – csak nagyon sok kell ahhoz, hogy hatásos legyen, és tisztának kell lennie. Hadd magyarázzam el, hogy mindenki megértse, hogyan működik az az endokannabinoid rendszer, amelyre a CBD hatással van.

### Dr. Osguthorpe:

Az endokannabinoidoknak nevezett receptorok révén a testünkben egy csomó dolgot az endokannabinoid rendszer szabályoz: az évést, az alvást, a felejtést és a pihenést. A növények olyan fitokannabinoidoknak nevezett anyagokat állítanak elő, amelyek képesek kapcsolódni a testünk receptoraihoz. A CBD egyike ezeknek a növényi fitokannabinoidoknak, egy másik ilyen a béta-kariofilén. Az endokannabinoid rendszert azzal serkentjük erősebb működésre vagy azzal csillapítjuk a működését, hogy hogyan kötjük le ezeket a receptorokat: a béta-kariofilén

közvetlenül kapcsolódik a rendszerhez, a CBD közvetlen. A Copaiba a béta-kariofilén fitokannabinoidból tartalmaz jelentős mennyiséget. A béta-kariofilént tartalmazó Copaibához hasonlóan tiszta termékkel elérhető hatóerő igen nagy, mivel közvetlenül kötődik a test receptoraihoz.

Nagyon fontos a receptorok szintjén létrejövő kapcsolat, de ami számít, az az olyan sejtfunkciók megváltozása, mint a DNS-fehérjék és az enzimek működése. A CBD hat az endokannabinoid rendszerre, de valójában közvetlen fejt ki a hatását, és a legtöbb kannabinoidtól eltérő mechanizmussal. A CBD a zsírsavamid-hidroláznak (FAAH-nak) nevezett enzimet befolyásolja. A zsírsavamid-hidroláz enzim bontja le az anandamidot, azt az endokannabinoidot, amely a CB1 receptorokat aktiválja, és euforikus érzést vált ki. A CBD lassítja a zsírsavamid-hidroláz enzim működését, ami magasabb anandamid szintet vagy túl nagy eufóriát eredményez a testben.

### Dr. Hill:

A Copaiba összetettebb; nem csak fitokannabinoidot vagy béta-kariofilént jelent. A növényi anyagokat tartalmazó esszenciális olajokban számos olyan molekula van, amelyről tudjuk, hogy az endokannabinoid rendszer mellett másra is jótékony hatást gyakorol. A CBD-vel ellentétben a Copaiba az endokannabinoid rendszeren kívül is kedvező hatásokat vált ki.

Biztosak vagyunk abban, hogy a Copaibanak mind a hatóereje, mind a tisztasága megfelelő. Átnéztük a kutatásokat, és kiderült, hogy egészen kis dózisok is ki tudják váltani azokat a jótékony hatásokat, amelyeket szeretnénk. Egy üvegnyi CBD-ért néha több száz dollárt kérnek, az a mennyiség pedig, amelyet el kellene fogyasztanunk, exponenciálisan nagyobb, mint ha olyasmit veszünk magunkhoz, mint a Copaiba, amelynek gazdagabb a kémiai összetétele. A Copaiba hatása kedvezőbb, hatóereje nagyobb, értéke kimagaslóbb.

### Dr. Osguthorpe:

A dōTERRA tevékenységének alapja az ár (price), a tisztaság (purity), a hatóerő (potency) és a termék által bejárt út (pathway). Ezen négy „P” alapján úgy vélem, a Copaiba idővel kivívja majd az őt illető helyet a piacon.

## A COPAIBA ELŐNYEI

- A bőrt tisztává, bársonyossá teszi
- Serkentő, fás és fűszeres illata segít csillapítani az érzelmeket
- Frakcionált kókuszolajba keverve nyugtató masszázásra alkalmas
- Hozzájárul a bőr egészségés megjelenéséhez





## WELLNESS TANÁCSADÓ REFLEKTORFÉNYBEN

### HENRIETTE KALGRAFF

#### MIKÉNT GYAKOROLTAK AZ ÉLETÉRE POZITÍV HATÁST A dōTERRA™ TERMÉKEI?

Ezek a termékek bámulatosak! Számomra mégis az emberek jelentik a legnagyobb ajándékot. A legtöbbször azért csatlakoznak a dōTERRA közösségéhez, mert egészségesebbek akarnak lenni. Amikor valaki úgy dönt, hogy a dōTERRA partnere lesz, megtanulja, hogyan tartsa kézben saját jóllétét és vállalkozását.



## HONNAN HALLOTT A dōTERRA-RÓL, ÉS MIÉRT DÖNTÖTT ÚGY, HOGY BELEVÁG?

Először 2013-ban hallottam a dōTERRA-ról a közösségi oldalakon, és hogy őszinte legyek, az üzleti modell ragadta meg a figyelmemet. Kerestem a lehetőséget, hogyan tudnék kilépni a vállalati munkakörömből, és hogyan tudnék saját vállalkozást indítani, de akkor még nem álltam készen arra, hogy igent mondjak a dōTERRA-ra, így csak a múlt évben hoztam meg azt a döntést, hogy megugorjam ezt. Visszatekintve már látom, mi állt az utamban; a jóléttel kapcsolatos gondolkodási korlátaim, és ez akadályozott abban, hogy azt az életet éljem, amelyet élni akartam. Amint jobban megismertem a vállalatot, végre megértettem, hogy miről is szól a dōTERRA, és onnantól kezdve teljesen megváltozott az életem.

## HOGYAN SEGÍTETT A dōTERRA A CSALÁDJÁNAK?

A dōTERRA-életstílus varázslatos; a természet adta tiszta növényi hatóanyagokat visszük be az otthonunkba, a testünkbe és a lelkünkbe, hogy emlékeztessenek bennünket arra, kik vagyunk, és hogyan tudjuk a legmagasabb szinten kibontakoztatni önmagunkat. A dōTERRA termékek segítenek a testünknek abban, hogy visszaszerezze egyensúlyát. Testünk képes megfiatalodni, helyreállni és regenerálódni. A családom egészségesebb és élettelibb, és megvan a készletünk, az energiánk és az erőnk ahhoz, hogy hatással legyünk a világra.

A természet ad nekem hozzá erőt. Amikor valaki erősnek érzi magát és jól érzi magát a bőrében, megváltozik a világról való gondolkodása és cselekedetei. Az élet kinyílik körülötte. Ha nem érzi jól magát az ember, az feszültséget szül a testben és a lélekben, ami gúzsba köt; nemcsak fizikailag, hanem érzelmileg és mentálisan is. Amikor ez megtörténik,

az élet és a világ észlelésének módja összezsugorodik, és a végén – ahogy én hívom – kis életet élünk. De mi magunk ezt nem látjuk, amíg az élet ki nem tágul, és akkor visszanezve meglátjuk, mennyire megváltozott minden. Ezért számomra a dōTERRA egy nagyobb élet felé tárja ki az ajtót. Az életstílus segíti ezt a kitágítást, ettől pedig az életünk kinyílik.

## MELYIK A KEDVENC OLAJA, ÉS HOGYAN HASZNÁLJA?

Általában az oregánót, a zöld mandarint és a borsmentát használom. Emellett nem telhet el nap a Balance nélkül sem; stabilitást ad. A Balance megtart akkor is, amikor úgy érzem, a világ túl gyorsan forog.

## MELYEK AZOK A dōTERRA TERMÉKEK, AMELYEKET NAP MINT NAP HASZNÁL?

Napközben nagyon fontos számomra a magas rezgésű energia, éjjel pedig a céлом a mély és minőségi pihenés. Minden nap használom a dōTERRA DDR Prime™, a PB Assist™+, az LLV, a ZenGest™, a TerraZyme, a Mito2Max™ termékeket és a dōTERRA Serenity™ lágyzselatin kapszulát; ezek az alap dōTERRA termékeim. A kedvenc bőrápolási termékvonalam a dōTERRA Veráge™, és a napi bőrápolásomba beépítem a Yarrow|Pomot is, hogy nyugtassa és felüdítse a bőrömet. A bőrömnek is kell a pihenés, mert folyamatosan mosolygok!

## MEGOSZTANA PÁRAT A KEDVENC OLAJOS TIPPJEI KÖZÜL?

Mindig könnyen elérhetőek az olajok, ha kis olajbázisokat létesítünk az otthonunk különböző pontjain. Ahelyett, hogy különböző olajokból egyszerre sok-sok cseppet használnánk, próbáljunk a különböző olajokból a nap során több alkalommal kisebb mennyiségeket használni, különböző módokon.

## MI MOTIVÁLJA ÖNT?

Az olajok – ezzel a lenyűgöző kultúrával párosulva – megtanítanak bennünket arra, hogyan forduljunk egymáshoz empátiával és együttérzéssel, és végső soron arra, hogyan éljünk harmóniában és békében. A jellegzetes modern élet szeparációt hoz az életünkbe, az esszenciális olajok pedig olyanok az elkülönülést megelőzően, mint a nektár; az olajok vezetnek a tanítókat és a vezetőket a jobb élet felé vezető úton. Magának a közösségnek pedig az esszenciális olajok olyanok, mint a ragasztó, erős kötelékeket és örökké tartó kapcsolatokat hoznak létre. Ennek gyógyító hatása van, a világnak pedig szüksége van erre.

# LEGYÉL TE A REGGELI HŐSE



**Adjon teret gyerekeinek a konyhában ezekkel az egyszerű, tápanyagdús receptekkel.**

Egy kis segítséggel és támogatással gyermekei könnyedén dobhatnak össze finom, tápláló reggeliket az egész családnak. Gyerekek által tesztelt receptjeink íz tekintetében nem okoznak csalódást, közben pedig az egészség extra fellendítése kedvéért esszenciális olajokat csempésznek a menübe. Megpróbálhatják a gyerekekkel közösen elkészíteni ezeket a recepteket, szükség szerint felügyelje a munkát, és figyelje, ahogy gyermekéből a reggeli készülődés újdonsült hőse válik.



## Friss és egyszerű

### Citromjoghurtos parfé

#### Hozzávalók

245 g natúr görög joghurt  
200 g eper vagy tetszés szerinti gyümölcs  
75 g alacsony cukortartalmú gabonapehely  
1-2 csepp citromolaj

#### Elkészítés

- Keverjük 1-2 csepp citromolajat a joghurtba
- Váltakozó rétegekben rakjuk egy bögrébe vagy üvegbe a joghurtot, a gyümölcsöt és a gabonapelyhet.
- Jó étvágyat!

# Előre elkészített

## előző esti zabkása

### Hozzávalók

- 45 g natúr zabpehely
- 125 ml tetszés szerinti tej
- 1 evőkanál chiamag (ha szeretnénk bele)
- 125 g görög vagy vegán joghurt
- 1 teáskanál vaníliakivonat
- 2 teáskanál juharszirup
- 1 csepp fahéj olaj

### Elkészítés

- Egy befőttes üvegben, bögrében vagy tálkában keverjük össze a zabpehelyet és a chiamagot. Bár chiamagot nem kötelező bele tenni, rengeteg tápanyag van benne, és segít abban, hogy a kása pudinghoz hasonló állagot nyerjen.
- Adjuk hozzá a tejet, a joghurtot és a vaníliakivonatot.
- Keverjük bele a juharszirupot és a fahéj olajat.
- Addig keverjük az éjszaka összeérő zabkásánkat, amíg el nem tűnnek belőle a csomók.
- Zárjuk le vagy tegyük rá fedőt, és tegyük a hűtőbe.
- Reggel díszítsük bármilyen aszalt vagy friss gyümölcssel, aprított dióval vagy magvajjal, és máris kész a finom, tápláló, elvitelre is alkalmas fogás!



## Meleg és laktató

### dōTERRA On Guard™ palacsinta

#### Hozzávalók

- 2 érett banán
- 90 g zabliszt
- 120 g liszt
- 50 g barna cukor (nem kötelező)
- 2 teáskanál sütőpor
- ½ teáskanál só
- 190 g natúr görög joghurt
- 177 ml tetszés szerinti tej
- 2 tojás
- 1 teáskanál vaníliakivonat
- 59 ml tetszés szerinti olaj
- 65 g aprított dió (nem kötelező)
- 1 csepp fahéj olaj
- 2-4 csepp dōTERRA On Guard™ védelmet nyújtó keverék

#### Elkészítés

- Közepes keverőtálban törjük pürésre a banánokat. Keverjük bele a joghurtot, a tojásokat, a tejet, az olajat, a vaníliát és a dōTERRA On Guard olajat.
- Egy nagy méretű keverőtálba tegyük bele a zablisztet, a lisztet, a barna cukrot, a sütőport, a sót, a diót és a fahéj olajat. Jól keverjük össze.
- Adjuk a banános keveréket a száraz összetevőkhöz, és alaposan keverjük el.
- Süssük közepes hőfokon, mint ahogy a rendes palacsintákkal tennénk.
- Tálaljuk friss banánnal, vajjal vagy juharsziruppal, és élvezzük az ízeket!



# Orvosi citromfű

## Melissa officinalis

**Aroma jellemzői:** citrusos, gyógynövényes

**Lepárlási módszer:** gőzdesztilláció

**Növényi rész:** levél, a növény felső része

Az egyik legritkább és legrágább olajunk, az orvosi citromfű esszenciális olaj a jótékony hatások és használati módok széles körét kínálja.

A hangulatra gyakorolt pozitív hatásainak köszönhetően már régóta használják külsőleg a feszültség és idegesség csillapítására.

A citrombalzsam néven is ismert orvosi citromfű édes, friss, citrusos illatáról úgy tartották, hogy vonzza a méheket. Innen jön a latin neve is – Melissa –, mely görögül méhecskét jelent.



## Így használjuk:

### Aromatikusan

- ◆ Az orvosi citromfű éjszakai használata olyan békés környezetet teremt, amely elősegíti a pihentető éjszakai alvást.
- ◆ Alkalmazható a feszültségérzés csillapítására és az érzelmi jóllét elősegítésére.
- ◆ Ha az orvosi citromfűvet a hálószobában a nappaliban, a fürdőszobában vagy a konyhában használjuk, támogathatjuk a magabiztosság és az érzelmi egészség érzését.

### Külsőleg

- ◆ Egy-egy hosszú nap végén lazuljon el mind szellemileg, mind testileg, és kapcsolódjon ki egy orvosi citromfű olajjal végzett, kellemes masszázzsal.
- ◆ Ha a nappali hidratálókréméhez pár csepp orvosi citromfűvet cseppent, megfiatalíthatja és tisztán tarthatja a bőrét.
- ◆ Adjon az olajból egy szórófejes palack vízhez, és permetezze az arcára a láthatóan tiszta bőrért és a szellemi felfrissülésért. Ügyeljen, hogy letakarja a szemét és más érzékeny területeket.

## Aromakeverék:

💧 Orvosi citromfű

💧 Levendula

💧 Bazsalikom

# ÚTMUTATÓ FÉRFIAKNAK A STRESSZ MŰKÖDÉSÉHEZ

A „stressz” szó komoly érzelmi teherrel jár együtt. A szorító határidőknek, a tennivalók hosszú sorának és az érzelmi viharoknak a képét idézi fel. A stressznek azonban jogos biológiai célja van; vadászó és gyűjtögető őseink a stresszrendszerükre hagyatkoztak, hogy az felkészítse őket a túlélés üss vagy fuss köreire. Fenyegetés esetén az ősember mellékvese-működése felszabadította azokat a hormonokat, amelyekre ahhoz volt szüksége, hogy mentse a bőrét.

A mai világban persze egészen másról szól a túlélés. A modern ember több pszichológiai stresszt él át, mint fizikai veszélyt; a testünk azonban nem ismeri fel a különbséget. Érzelmi stressz esetén a testünk ugyanazokat a hormonokat szabadítja fel, amelyek rávesznek, hogy fussunk az életünkért, miközben az agyunk azért küzd, hogy két lábbal a földön álljunk, és racionálisak maradjunk. A jobb érzelmi egészségnek az lehet a kulcsa, ha megértjük, hogy az áramló stresszhormonok hogyan befolyásolják a férfiak észleléseit és az élet kihívásaira adott válaszait.

**ELŐSZÖR IS LÁTNI KELL AZT, HOGY  
A FÉRFIAK SAJÁTOS HORMONÁLIS  
VÁLASZT ADNAK A STRESSZRE.**

Az üss vagy fuss reakcióért felelős három stresszhormon a kortizol, az epinefrin (vagy más néven adrenalin) és az oxitocin. A kortizol és az epinefrin megemeli a vérnyomást, és kiélesíti az érzékeket. Az oxitocin finomítja a kortizol hatását, az epinefrin pedig megnyugtatja az érzelmeket.

Bár minden emberi lény átéli az üss vagy fuss jelenséget, a férfiakban kevesebb oxitocin termelődik, mint a nőkben, ezért a kortizol és az epinefrin egyaránt erősebben hat rájuk. Ez azt jelenti, hogy stresszhelyzetben a férfiak arra vannak kódolva, hogy felpörögjenek és ebben az állapotban maradjanak addig, amíg a kiugró hormonális értékek vissza nem térnek a normális szintre.

**EBBŐL KIFOLYÓLAG A FÉRFIAK ARRÁ  
VANNAK PROGRAMOZVA, HOGY  
A PROBLÉMÁT MÉG AZ ÉRZELMEIK  
FELDOLGOZÁSA ELŐTT OLDJÁK MEG.**

A férfiak hajlamosak az érzéseiket háttérbe szorítani és elnyomni, helyettük pedig a megoldáshoz vagy a biztonsághoz vezető legrövidebb út megtalálásának tulajdonítanak nagyobb jelentőséget. Ez a biológiai tény deríthet fényt azokra az egészséges és egészségtelen megküzdési stratégiákra, amelyeket a férfiak stresszhelyzetben alkalmaznak.

Az egészséges reakciók közé tartozik az, amikor a férfiak a stresszt stratégiái, eredményességi versenybe csatornázzák be. Ennek viszont az a hátulütője, hogy nem látják reálisan a problémát. Amikor a férfiak stresszszintje megemelkedik, általában elvesznek azokban a versengő elterelő tevékenységekben, amelyek eltűzelik a felesleges kortizolt és epinefrint.

**DOLGOZZON EGYÜTT  
A STRESSZHORMONJAIVAL,  
NE ELLENÜK.**

Most, hogy már érti, hogyan reagál a testünk a stresszhormonokra, Ön is felmérheti, mennyire van összhangban saját mellékvese-működésével. A hatékonyság malmára hajtja a hormontúlsúlyos időszakok vizét, és intézi száznál több bejövő e-mailjét, vagy éppen lefarag a lakásszépítési feladatokból? Vagy több fizikai tevékenységre vagy hobbira szakít időt? Előfordulhat-e, hogy a megküzdési mechanizmusa elkerülő magatartás, amely ideiglenesen kizökkenti a stresszből, végeredményben viszont állandósítja azt? Ezeknek a kérdéseknek a megválaszolása képessé teszi Önt arra, hogy az élet nehézségeire egészséges reakciókkal válaszoljon.





**MAGA A STRESSZ ÖSSZESEN NEM  
ROMBOLÓ DOLOG, ÁM AZ, AHOGYAN  
KEZELJÜK, MÁR TUD ROMBOLÓ LENNI.**

A stressz akkor okoz kárt, ha elvlaszt bennünket azoktól, akiket szeretünk, ha folyamatosan megzavar bennünket a feladataink elvégzésében, vagy megakadályozza, hogy gondoskodjunk magunkról. Természetes stresszreakcióink ezzel szemben többféle figyelemreméltóan eredményes viselkedést szülnek a nehéz helyzetekben. Az a lényeg, hogy mi döntjük el, hogyan reagálunk, ne pedig a pillanatnyi hatások vezéreljenek.

# MINDEN NAP TELE VAN ÚJ KIHÍVÁSOKKAL, ÉRDEMES MEGTANULNI AZT, HOGY EZEKHEZ KÖNNYEDÉN ALKALMAZKODJUNK.



&



## VÁLASSZUNK EGÉSZSÉGES STRESSZREAKCIÓT



Amikor a stressz energiája kimagasló értéket ér el, azt fordítsuk fizikai tevékenységre



Az elkerülés helyett törekedjünk az eredményességre



Aludjunk eleget, és együnk teljesértékűen, hogy segítsük a hormonális szabályozást



A stressz elmúltával szánjunk időt az érzelmek feldolgozására akár úgy, hogy leírjuk, akár úgy, hogy egy hozzánk közelállóknak elmondjuk

# Hygge

Tippek a bensőséges,  
elégedett élethez

A hygge kellékei közé tartozik a gyapjúzokni, a gyertya és egy bögre forró kakaó.



A hygge (hügge) a meghitt, bensőséges lakókörnyezet megteremtéséről szól. A kapcsolódásról, a tudatos jelenlétről és az apró dolgokban rejlő örömről.

A háttérét az intimitás megteremtésének, a szeretteinkhez fűződő kapcsolatnak és a kis dolgokban rejlő öröm megtalálásának gondolata adja. Lényege a tudatos jelenlét és a pillanat megélése. Na mármint számos módja van annak, hogy ezt az életstílust – amely állítólag a világ legboldogabbika – a magunkévá tegyük, és hogy többet lássunk benne pusztán divatnál. Az olyan egyszerű szokások, mint hogy kevesebb időt töltsünk a telefonunk nyomkodásával, minden héten főzünk egy fazék levest, és szánunk időt egy levél megírására, mind a hyggét csempészik be az életünkbe.

Ám a hyggére nem csak a téli hónapokban lehetünk nyitottak. Egész évben érdemes az otthonunkat meghittebbé és hívogatóbbá tenni. Íme 10 módja annak, hogy egy kis hyggét vigyünk az otthonunkba.



# RAGYOGJON A HÁZ

A gyertyák ragyogása megváltoztatja az otthon hangulatát, meleg fényük betölti a teret, és átjárja az ott szerzett emlékeket.

**Legyen hangulata a konyhának is.** Pár pislákoló teamécse a konyhapulton különleges jelleget kölcsönöz a közös sütésnek.

**Gyűjtsunk fényt a kis terekben.** Legyen az a kád széle vagy az asztal sarka, még otthonunk rejtett szögleiteinek is jól jön egy kis kivilágítás.

Otthonos és gyönyörű egyszerre, amikor kis helyekre is teszünk gyertyát.

**Illatosítsuk is a tereket a gyertyákkal.** A hygge szellemiségéhez hűen cseréljük le a diffúzort házi készítésű, esszenciális olajokkal illatosított gyertyákra.



Ha kipróbáljuk ezt az egyszerű gyertyareceptet, természetes, mérgező anyagoktól mentes ragyogásban lehet részünk. A szójagyertyák nem kormoznak, mint a parafingyertyák, és tovább tartanak, mint az állati eredetű anyagokból készültek.

# Esszenciális olajokkal illatosított szójagyertyák



## KELLÉKEK:

- 426 g szójaviaszpehely a gyertyatartóba a gyertyákhoz (a helyi kreatívkelekkéltboltban kapható)
- üvegtál
- lábas
- fakanál
- cukorhőmérő
- doTERRA™ esszenciális olajok tetszés szerint
- kanóc a tartó méretének megfelelő hosszra vágva
- befőttesüveg vagy más tartó
- ruhacsipesz
- olló

## ELKÉSZÍTÉS:

1. Egy lábas gyöngyöző víz fölé helyezett üvegtálban olvasszuk meg a szójaviaszpelyhet. Időnként keverjük meg, hogy a viasz folyékony és önthető legyen. (A viaszt a mikrohullámú sütőben is melegíthetjük egyperces melegítésekkel, amíg fel nem olvad.)
2. Hagyjuk, hogy a folyékony viasz 49 °C-ra hűljön, majd adjunk hozzá 5-10 cseppet a kedvenc esszenciális olajainkból.

3. Ezután kanalazzunk egy kis adag viaszt egy gyertyatartó aljának közepre. Lógassuk a kanócot a tartóba, amíg el nem éri a viaszt, közben vigyázzunk, hogy felül maradjon elég kanóc ahhoz, hogy a tartó tetején túllőgjön. Tartsuk a kanócot a helyén, amíg a viasz meg nem köt, majd csiptessünk a kanóc felső végére ruhacsipeszt, és azt fektessük keresztbe a tartó száján, hogy a kanóc közepén maradjon és függőlegesen álljon.

4. Keverjük meg a viaszt, hogy lágy legyen, majd lassan öntsük az edénybe. Felül hagyjunk egy kis helyet.
5. Hagyjuk, hogy reggelig kössön a viasz. Másnap vágjuk vissza a kanócot, és már kész is a szójagyertya.

# Irena Michalczik

**K: Hogyan került először kapcsolatba a versenysportokkal/ spartan versennyel?**

**V:** Ami a versenyszerű testmozgást illeti, meglehetősen későn érő vagyok; a 30-as éveim elejéig nem volt közöm a spartan versenyekhez. 2012-ben egy válást követően kezdtem el új téren megmérteni magamat. Soha nem gondoltam arra, hogy spartan race-en versenyezzek, de mégis felfigyeltem rá, annyira jó kihívásnak tűnt. Az első versenyemre 2014-ben jelentkeztem, és miután pár versenyt csak úgy a magam örömeire végigcsináltam, úgy döntöttem, komolyabban kezdek edzeni, és a következő évben már akadálypályás futóversenyeken indultam versenyszerűen.

**K: Milyen kihívásokkal találta szemben magát, miközben profi sportolóvá vált?**

**V:** Csípőficammal születtem. Az orvosom azt javasolta, hogy tartsam magam távol a sportolástól, mivel a csípőm korlátozott mobilitása arra kényszerítene a testemet, hogy a kemény mozgás közben túlkompenzáljon, és így szükségtelen megterhelést okozzon nekem. Egyértelműen ez a tény volt a legkomolyabb kihívás. Befolyásolja a futási mechanizmusomat, és eltartott egy darabig, amíg kitaláltam, hogyan hidaljam ezt át. Szerencsére találtam egy edzőt, aki olyan edzésprogramot tudott összeállítani, amely nem terheli túl az ízületeimet. Emellett eleinte az is kihívás volt, hogy teljes állásban dolgozom, és sakkoznom kell az edzéssel, a táplálékbevitellel és a tanári pályafutásommal, de a helyes szemléletmóddal és fontosságai sorrenddel megtaláltam azt a napi rutint, amely nekem beválik.

**K: Van bevált menetrendje arra, ahogy egy versenyre felkészül? Miből áll?**

**V:** Egyértelműen a szokások rabja vagyok; ha a versenyek előtt tartom magam a megszokott menetrendhez, az megnyugtató az elmémet, és megnyugtató az idegeimet. Ügyelek arra, hogy eleget aludjak, csökkentsem az edzést, és regenerálódjak a verseny hetére. A verseny napján LLV-t veszek be, és pár más dōTERRA táplálékkiegészítőt fehérjeshake-kel. Közvetlenül a bemelegítés megkezdése előtt dōTERRA Air™-rel dörzsölöm be a mellkasomat. dōTERRA Mito2Max™-ot is veszek be.

**K: Mit tanult meg arról, hogyan tudja a kudarcokat beépíteni a siker elérésének folyamatába? Van-e ezzel kapcsolatos története vagy élménye?**

**V:** A kudarc minden folyamatnak, így a sportolóvá válásnak is része. Az egyik középiskolai tanárom mindig azt mondta: „Minden helyzetben találj valami jót. Ismerd el azt, ami rossz – becsüld meg, ha az kell. De aztán lépj tovább úgy, hogy a jóra összpontosítasz.” Időre és tapasztalatokra volt szükségem ahhoz, hogy megtanuljam, hogyan kell így élni, de most már automatikusan azokra a tanulságokra koncentrálok, amelyeket a kudarcokból nyerek. Ha például rosszul ment a verseny, és nem teljesítettem úgy, mint reméltem, ebből a tapasztalatból nyerek lendületet ahhoz, hogy a következő versenyre még hatékonyabban eddzek.

**K: Honnan gyűjt inspirációt?**

**V:** A mindennapi élet csodáiból inspirálódok. Reggel felébredek, kikelek az ágyból, eszem és felöltözök, majd indulok, hogy azt csináljam, amit szeretek. Ezeket az ajándékokat könnyen természetesnek vehetjük, pedig nem mindenki tudja mindezt megtenni. Az élet túl rövid, és én ki akarom élvezni. Hogy egészséges legyek, és elég jó formában legyek ahhoz, hogy azt tegyem, amit csak akarok, amikor csak akarom – ez az az inspiráció, amelyre szükségem van ahhoz, hogy haladjak tovább előre.

**K: Milyen tanácsot adna annak, aki a kihívások vagy testi korlátok ellenére is sportoló szeretne lenni?**

**V:** Csak azért, mert valamit nem tudsz ugyanúgy csinálni, mint mások, az nem jelenti azt, hogy egyáltalán nem tudod megcsinálni. Vedd körül magadat olyan emberekkel, akik támogatnak, és ott lesznek veled, bármi is történjen. Tanulj meg hallgatni a testedre, hogy tudd, mikor kell még jobban igyekezned, és mikor kell pihened. Nekem a csípőficamom miatt vannak testi korlátaim, és hála az edzőmnek megtanultam, hogyan hidaljam ezt át, hogy azért aktív maradhassak, és azt csináljam, amit szeretek.

**K: Mit szeretne, hogyan emlékezzenek majd Önre?**

**V:** Arról szeretnék ismert lenni, hogy az álmaik követésére, kockázatvállalásra és az életük legteljesebb megélésére inspirálok másokat.

## Mi van Irena utazótáskájában

- **Sportolók csomagja** Ezeket az olajokat naponta használom! **A teafa az, amit kisebb vágások és karcolások esetén mindig előveszek, és a dōTERRA Air™ segít felkészülni a versenyekre.**
- **dōTERRA Salon Essentials™ védősampon és hajsimító kondicionáló:** Még sosem éreztem ilyen egészségesnek és erősnek a hajamat. Annyira szeretem, hogy ez a páros mindig velem utazik.
- **dōTERRA HD Clear™ arcápolási csomag:** Kemény tud lenni mindaz az edzés és izzadás, amelynek kiteszem a testemet, és ez megviselheti az ember bőrét. Azon stresszhatások ellenére, amelyek az utazás, az edzés, a napsütés és a hormonok miatt érik, soha nem volt még ilyen szép a bőröm.
- **dōTERRA Life Long Vitality Pack™:** Úgy tűnik, egyenletesebb az energiaszintem, amikor szedem ezeket a táplálékkiegészítőket. Úgy látom, emellett az immunrendszeremet is felpezsdítik; nem kapom el azokat a megfázásokat/betegségeket, amelyeket körülöttem ősszel és télen mindenki összeszed.



Kora: 38

Szülvárosa: Strani, Cseh Köztársaság

Jelenlegi lakhelye: Amityville, NY

Személyes jelmondat: Ami nem öl meg, az erősebbé tesz.

# Wellness tanácsadói partnerprojektek

A dōTERRA Healing Hands™ küldetése az, hogy a világon minden családnak, egyénnek és közösségnek egészséget és virágzó életet biztosítson. Azok az elhivatott Wellness tanácsadók lettek a partnereink, akik világszerte humanitárius projekteket támogatnak. Az alábbiakban olyanok történetei következnek, akiknek az életére ezek az erőfeszítések hatást gyakoroltak.

## Baba-mama csomagok

Gangamaya Gole 17 éves korában férjhez ment, emiatt pedig nem folytathatta az iskolát. Két évvel később várandós volt és magára hagyott. Nepál déli részén élő fiatal lányként Gangamayának alig volt esélye arra, hogy bármilyen jövedelemszerző készségre tegyen szert; ahogy a teste és a baba növekedtek, minden nap attól félt, hogy nem lesz majd módja saját magát és gyermekét önállóan fenntartani.

Ahogy a szülés közeledett, Gangamaya rájött, hogy még az újszülött ellátásához

alapvetően szükséges kellékekkel sem rendelkezik. Szerencsére az a kórház, ahol Gangamaya szült, nemrég a dōTERRA Healing Hands™ partnerségével esett át felújításon. Az új fűtési rendszer és a felújított szülőszobák jóvoltából Gangamaya biztonságban és kényelmesen szülhetett.

Gangamaya mint újdonsült édesanya és alvó kisbabája hamarosan kapott ajándékba egy baba-mama csomagot, amely szintén a dōTERRA Healing Hands™ felajánlása volt. Túláradó örömmel nyitotta ki a csomagot,







és megtalált benne minden alapvető dolgot – ruhákat, olajat és szappant –, amit szeretett volna megadni a kisbabájának. Mindent egy hátizsákba tettek, amelyet pelenkázótáskának használhatott.

A dōTERRA Healing Hands™-től kapott kis plusz segítség révén Gangamaya és kisbabája előtt új lehetőség nyílt meg, és reményt kaptak egy jobb életre. A dōTERRA Healing Hands™ köszönetet mond azoknak a Wellness Tanácsadóknak, akik idejüket áldozták arra,

hogyan segítsenek összekészíteni még 1200 darabot ezekből a baba-mama csomagokból az idei Global Convention alkalmával.

#### **Ezeknek a csomagoknak a szétosztása a következők segítségével jöhetett létre:**

- Haiti Health Initiative
- MamaBaby Haiti
- CHOICE Humanitarian
- Global Immersion Project
- Baby2Baby

**9200** Wellness Tanácsadó tette lehetővé ezt a projektet

**1200** csomagot állítottak össze

**8000** darab babaruhát díszítettek kézzel

**5+** ország fog kapni ezekből: Nepál, Kenya, Guatemala, Haiti, illetve az Egyesült Államok és Mexikó határvidéke

**1454** órányi szolgálatot ajánlottak fel

**1200** kézzel kötött babatakaró



## Faith In Deeds

Laura Groff már több éve támogat elárvult és elhagyott gyerekeket Indiában. Először akkor jött vele szembe a Faith In Deeds, amikor az unokatestvére hozzámment az alapító Thomas Mollhagenhez.

Thomas India nyomornegyedeiben nőtt fel, mielőtt árvaházba került, végül pedig örökbe fogadta egy michigani család. Amikor hazlátogatott Indiába, hogy megtalálja vér szerinti családját, Thomas felismerte, milyen nagy szükség van Indiában az elárvult gyermekek támogatására, Laura pedig gyorsan csatlakozott.

Laura erős késztetést érzett, hogy segítse azt az értékes munkát, amelyet a Faith In Deeds végzett, de mivel nem volt a működésre adományozható pénze, bizonytalan volt abban, hogyan tudna hozzátenni valamit. Mivel inspirálta és bátorította őket a dōTERRA humanitárius jövőképe, Laura és egy Blue Diamond fokozatú

vezető, Christy Fehser úgy döntöttek, segítséget kérnek a dōTERRA Healing Hands™ alapítványtól.

Laura gyorsan szervezett egy gyűjtést a közösségében, hogy dōTERRA termék- és esszenciálisolaj-adományokat gyűjtsön, amelyekhez a dōTERRA Healing Hands™ ugyanennyit hozzá tett, hogy megkértszerezze az erőfeszítéseit. Ezután Indiába utazott, hogy a termékeket megossza azzal a több mint 50 gyermekkel, akik a Thomas által alapított otthonban éltek.

„Ha megállunk és elgondolkodunk a világ problémáinak nagyságán, az gyakran túl megterhelőnek vagy túl nehéznek tűnik, de ez a projekt megmutatja, hogy már akkor is nagy hatást gyakorolhatnak a tetteink más emberek életére, ha csak kicsi lépéseket teszünk. Ha pedig összefogunk, nincs határa annak, mi mindent tudunk elérni.”

– Laura Groff Wellness Tanácsadó



## Hope Humanitarian

2017 augusztusa óta mintegy 12 000 rohingya menekült kelt át a határon Mianmarból a bangladesi Cox's Bazarba. Ez a traumatizált és hontalan népcsoport jelenleg rettenetes körülmények között él; nincs megfelelő élelmük, vizük, higiénias körülményeik, egészségügyi ellátásuk, és nem érhetőek el számukra a szükséges lehetőségek és erőforrások. Ezeknek a menekülteknek körülbelül 51%-a nő és fiatal lány, akiket sebezhetőségük és a rohingya közösségeken belüli marginalizálódó helyzetük miatt aránytalan mértékben érint a menekültválság. Állandósul, sőt súlyosbodik a menekült népesség körében a kulturális és nemi alapú erőszak és diszkrimináció, amitől a táborok kifejezetten veszélyessé válnak a rohingya nők számára.

A nőknek továbbá nem szabad a táboron kívül dolgozniuk, a táboron belül pedig nagyon kevés a pénzkereseti lehetőség. A jövedelemszerzési lehetőségeknek ez a hiánya számos nőt hagy munkanélküli

helyzetben és elkeseredésben. Azért, hogy segítsen ezeknek a nőknek körülményeik javításában, a Blue Diamond fokozatú Ashlee Miller a Hope Humanitariannal és a dōTERRA Healing Hands™ alapítvánnyal dolgozott egy adománygyűjtésen, ezt az adományt pedig ezeknek a menekülteknek a megsegítésére használták. Az ebből a kampányból származó pénzt arra fordítják, hogy megalapítsanak és felszereljenek egy női készségfejlesztő központot ezeknek a menekülteknek Bangladesben. A készségfejlesztő központ kiemelkedő jelentőséggel bír majd annak elősegítésében, hogy javuljon a helyzetük. Ehhez a nőket varrni tanítják, és oktatásban részesítik őket arról, hogy újonnan megszerzett készségeikkel hogyan tudják önmagukat fenntartani.



**Ha még több inspiráló történetet szeretne olvasni a Wellness tanácsadói partnerprojektekéről, és további tájékoztatást szeretne kapni arról, hogyan lehetünk partnerek abban, hogy az Ön szívének kedves projekt megvalósuljon, látogasson el ide:**

[doterrahealinghands.org](http://doterrahealinghands.org)

## Deep Blue™

A szabadalmazott dōTERRA Deep Blue keverékben van kék kamilla, kúszó fajdbogyó, kámfor, borsmenta, ilang ilang, olasz szalmagypár és kék varádcis esszenciális olaj, valamint illatcserje abszolútum. Ez a nyolc esszenciális olaj egymás hatását erősítve elegyedik össze, hogy jótékonyan nyugtató és megfiatalító hatással bíró, erőteljes keveréket alkosson. Próbálja ki a Deep Blue-t nagy fizikai megerőltetés előtt és után, hogy teste hasznosíthassa az esszenciális olajok erejét.



# dōTERRA Deep Blue™ – mindenre

A dōTERRA berkeiben régóta kedvencnek számító termék a Deep Blue™ enyhítő keverék. Ez ihlette egy egész Deep Blue termékvonal megalkotását – így egy sor különböző alkalmazási módszer révén még könnyebben élvezhető ez a hatásos keverék. A Deep Blue komoly enyhítő erővel bír, és a Deep Blue kollekción minden terméke megadja az Ön által keresett melegítő, hűsítő vagy nyugtató hatást.

## **Deep Blue™ golyós kiszerelésben**

A Deep Blue golyós adagolóval minden eddiginél könnyebb pontosan ott alkalmazni ezt a nyugtató keveréket, ahol enyhülésre van szükség. A golyós végű üveget használva közvetlenül a kellemetlen érzés helyére viheti fel a nyugtató Deep Blue keveréket. Mivel egyszerűen és tisztán felvihető, a Deep Blue golyós adagoló üveget bárhova magával viheti.

## **Deep Blue™ Touch**

A Deep Blue erőteljes keverék, és így hígítani kell, mielőtt érzékeny bőrön vagy gyermekbőrön használnánk. Az előre hígított dōTERRA Deep Blue Touch kényelmes megoldás gyerekeknél. Legyen kéznél edzések után, vagy hogy bedörzsölhessük vele a növéiben lévő gyermek lábát lefekvés előtt.

## **Deep Blue™ enyhítő krém minták**

Ezek a termékminta méretű Deep Blue enyhítő krémes tasakok tökéletesek ahhoz, hogy másoknak is adjon belőle. Tartson párat a táskájában, hogy odaadhassa annak, akinek a túlerőltetett izmai vagy ízületei enyhülésért kiáltanak.

## **Deep Blue™ enyhítő krém**

A Deep Blue enyhítő krém a tökéletes társ az aktív életstílushoz. A készítmény nem zsíros, így csodás masszázskrém lehet a kimerült izmok számára, így épp oda viheti fel a nyugtató Deep Blue esszenciálisolaj-keveréket, ahova szükséges. Használja, miután egész nap talpon volt, a következő jógaórája előtt, vagy ha egy különösen kemény edzés után merevnek érzi a testét.

# aromatouch HAND TECHNIQUE™



Az AromaTouch™ technika egy tudományosan megalapozott módszer az esszenciális olajok alkalmazására. A technika helyes kivitelezése viszont a szakértelem magas szintjét igényli, valamint jelentős mennyiségű idő szükséges hozzá. Ha Önnek még nem volt alkalma tanúsított AromaTouch Technika oktatóvá válnia, vagy ha nincs egy órája arra, hogy egy szükséget szenvedő barátját erőteljes esszenciálisolaj-élményben részesítse, az AromaTouch Kézi Technika (AromaTouch Hand Technique, ATHT) kényelmes és egyszerű alternatívát jelenthet.



## A folyamat

Az egyszerűsége teszi az ATHT-technikát olyan lenyűgözővé. Egy-három csepp a kedvenc esszenciális olajából, öt-tíz percnyi idő és öt egyszerű mozdulat mindaz, amire szükség van ahhoz, hogy két ember között létrejöjjön a kapcsolat, és valóban mérhetően jótékony hatás szülessen. Továbbá a teljes AromaTouch™ technikával ellentétben az ATHT kitűnően hozzáigazítható az adott helyzethez, és úgy adható át, hogy mindenkinek a sajátos igényeihez igazodjon. Akár csak megnyugvásra, akár kiegyensúlyozásra vagy hangulatjavításra van szüksége annak, akit részesítünk benne, az alkalmazási módszer ugyanaz; csak használja a dōTERRA Oil Chemistry Wheel kémiai olajkeretet, hogy meghatározhassa, melyik olajat érdemes használni. Ne induljon el a kedvenc olajai nélkül, mert az ATHT-hez minden környezet és helyzet megfelelő.



## Szolgálat

Az ATHT-vel kapcsolatban talán az a szolgálati és segítségnyújtási lehetőség a legdöbbenetesebb, amelyet a dōTERRA globális közösségében elérhetővé tesz. A dōTERRA 2018-ban 36 ATHT kezelési eseményt bonyolított le az utahi Pleasant Grove-ban található globális központjukat körülvevő közösségben. Ezeknek a rendezvényeknek a java részén a dōTERRA emberei vettek részt: időstothonokba látogattak, és megismertették az ottaniakat az esszenciális olajok és az ATHT jóllélet támogató jótékony hatásaival. A dōTERRA tervei szerint 2020-ban nőni fog a közösségi események száma.

## Keressen képzést a közelben

Bár minden évben több mint 2000 hivatalos Aromatouch Technika képzési alkalom van világszerte, ne essen kétségbe, ha mégsem szerveznek egyet sem az Ön közelében. Nem kell ahhoz tanúsított oktatónak lennie, hogy a CPTG™ esszenciális olajok és az emberi érintés erejét megossza a körülötte élőkkel. Látogasson el a [doterra.com](https://www.doterra.com) oldalra, hogy találjon a közelben oktatót, vagy egyszerűen nézze meg az oktatóvideókat az [aromatouch.com](https://www.aromatouch.com) oldalon, ragadja meg a kedvenc olaját, fogjon egy barátot, és egyik kézre a másik után vigye fel a szeretetét.



dōTERRA

# Yarrow | Pom

*Aktívan tápláló növényduó*

Ragyogjon  
tetőtől talpig



**Yarrow | Pom**  
Aktívan tápláló növényduó  
30 ml



dōTERRA™

