

dōTERRA™ | EUROPE

# LIVING

MAGAZINE

**Teljesítmény-tanácsadók**  
VfL Wolfsburg: Kirobbanó formában

24

SZINTÉN EBBEN A SZÁMBAN

**Wellness Tanácsadó**  
Egy csepp remény

10

**Egészség és fitnessz**  
Napi rutin a boldogságért Daniela Huelsentől

18

08

**Tudomány:**

A belső békéért: Adaptiv™



24

**Teljesítmény-tanácsadók**  
VfL Wolfsburg: Kirobbanó formában



18

**Egészség és fitness:**  
Napi rutin a boldogságot  
Daniela Huelsentől



20

**Gyermekpercek:**  
Játékos elkészíténivalók otthonra

## Szintén ebben a számban

04

**Beszerzési történet:**

Látogatás a Rózsavölgyben

—

10

**Wellness Tanácsadó:**

Egy csepp remény

—

12

**Otthon:**

Hozza ki a legtöbbet a mindennapokból

—

16

**Otthon:**

Házi készítésű olajtartó

—

17

**Egészség és fitness:**

Egy kis baráti támogatás csodákra képes

—

26

**dōTERRA Healing Hands™:**

Élet a menekülés után: A továbbgyűrűző hatás

—

30

**Szépségápolás:**

Tápláló testápolás kortól függetlenül

—

34

**A dōTERRA™ és Ön**

A közös utazás első lépései

—

# Ismerje meg a Pilót

Az új Pilót™ párologtató mindig készen áll a következő kalandra. Vigye magával bármikor, bárhová.



Hordozható



Tölthető



Négy órán keresztül folyamatosan, nyolc órán keresztül megszakításokkal párologtat



Felelősségteljes tervezéssel, környezetbarát anyagok felhasználásával készítve



24 hónapos jótállással – ha valami elromlana, mi helyrehozzuk.



Dupla USB  
2.4A-csatlakozós autós töltővel és tárolótáskával



# Látogatás a Rózsavölgyben

Ahogy a nap első sugarai eléri a bulgáriai Kazanlak harmatos mezőit, virágba borult rózsabokrok végeleáthatatlan szőnyege tárul a szemünk elé. A sorok között óvatos kezű betakarítók gyűjtögetik a virágszirmokat. Május 5. van, a rózsabetakarítás első napja, így a munkások már hajnali 4 óra óta kinn dolgoznak a földeken, hogy pontosan akkor gyűjtsék be a virágokat, amikor az aromájuk éppen hatóereje teljében van. Sok betakarítót láthatunk a hajába tűzött rózsaszállal – régi hagyomány ugyanis, hogy a nap első rózsáját a fülük mögé tűzik.

## Miért éppen Bulgária?

A Bulgária szívében elterülő Rózsavölgy közvetlenül délre terül el egy monumentális hegylánctól, a Balkán-hegységtől, amely évezredek óta tartóztatta fel a betolakodó hadseregeket, és oltalmazta ezt a csendes völgyet. Elhelyezkedése miatt a mai napig kevés jármű fordul meg ezen a vidéken, aminek köszönhetően mind a levegő, mind a talaj mentes maradhatott a szennyező anyagoktól. A Fekete-tenger szomszédságában elterülő völgy napos éghajlata és jó vízelvezetésű, homokos talaja ideális termesztési körülményeket biztosít a rózsáknak, amely ezenkívül jelentős mennyiségű csapadékot is igényel. A térség földrajzi adottságai ennek a feltételnek a teljesüléséhez is nagyban hozzájárulnak, köszönhetően a vidéket körbeölelő Balkán-hegységnek. A térség enyhe fuvallatai északi irányba, a szárazföld belseje felé terelik a Fekete-tenger felől érkező nedvességet. Amikor a nedves levegő eléri a Rózsavölgyet övező hegységeket, kénytelen felfelé venni az irányt. Ahogy pedig egyre magasabbra emelkedik, a vízgőz egyre hűl, majd kicsapódik, és felhők képződnek. A felhők csapdába esnek a hegycsúcsok ölelésében, egyre növekednek, míg végül elered az eső. Az enyhe telek, a homokos talaj és a kiadós tavaszi esőzések együttesen a bolygó egyik legkiválóbb rózsatermesztő helyszínévé teszik ezt a völgyet. Ezért nem is csoda, hogy a rózsák lett Bulgária nemzeti virága. Ez az oka annak is, hogy a dōTERRA úgy döntött, a Rózsavölgyből szerzi be **rózsá** esszenciális olaját.

## Betakarítás a rózsamezőkön

Több mint 100 rózsafaj létezik, de a dōTERRA™ **rózsá** esszenciális olaja a Bulgáriában termesztett damaszkuszi rózsák, vagyis a *Rosa damascena* lepárlásával készül. A damaszkuszi rózsát a XVII. században kezdték termesztani Bulgáriában, és széles körben úgy tartják, hogy ez a fajta adja a legjobb minőségű rózsáolajat.

A Rózsavölgy társadalmi és gazdasági életét május elejétől kezdve hosszú heteken át a rózsabetakarítás uralja. A családtagok és a barátok mind a rózsatermesztők segítségére sietnek az éves termés betakarításához. Több mint 50 000 munkást alkalmaznak a rózsák leszedésére abban a rövidke időszakban, amikor a virágból a legtöbb esszenciális olaj nyerhető ki. Miközben a mezőgazdasági technológiák számos termény learatásának módját forradalmasították, a rózsá betakarítása nagyjából ma is ugyanúgy zajlik, mint száz évvel ezelőtt – kézzel, virágonként, egyesével.

A leszedésre legalkalmasabb idő az, amikor a rózsák elkezdik a szirmait bontani. A betakarítók már jóval a pirkadat előtt munkához látnak, és egész reggel dolgoznak az érzékeny szirmok begyűjtésén, vigyázva, nehogy az eljárás közben összetörjék azokat. A kinyerhető olaj mennyisége a hűvös reggeli órákban a legmagasabb, és a nap emelkedésével egyre csökken. A rózsaszirmok kényes természete miatt a betakarítás napján azonnal el kell végezni a gőzdesztillációt is. Ha túl sokáig várunk, azzal hagyjuk elveszni az értékes esszenciális olajat.

Több mint 100 rózsafaj létezik.  
A dōTERRA rózsza esszenciális  
olaját a *Rosa damascenából*,  
közismertebb nevén a  
damaszkuszi rózsából nyerjük ki.

Az olaj lehető leghatékonyabb kinyerésének, valamint a természetök méltányos és időben történő kifizetésének biztosítása érdekében a dōTERRA – a Bulgáriában működő (dobricsi székhelyű) dōTERRA Esseterre részeként – nemrégiben felépítette a Terra Roza elnevezésű rózsalepárlóját Kazanlakban. A létesítmény májusban kezdte meg működését, épp időben a 2020-as rózsabetakarításhoz.

„Bulgária gazdag történelmi háttérrel rendelkezik a damaszkuszi rózsából nyert csodálatos rózsaoilaj előállításán terén. Óriási kiváltság, hogy egy újabb dōTERRA-tulajdonú és a dōTERRA által működtetett Esseterre-lepárlót nyithattunk meg a helyi kistermesztőkkel együttműködésben, méghozzá épp a bolgár esszenciális olajok koronaékszerének számító rózsaoilaj előállításához” – mondja Tim Valentiner (Vice President of Global Strategic Sourcing, dōTERRA). A **rózsza** valóban az olajok királynője, ezért is olyan találó, hogy ez a pompás virág végre saját dōTERRA-lepárlót kapott, méghozzá a világ rózsaközpontjának szívében.

### Rózsafesztivál

A régió rózsák iránti, mélyen gyökerező szeretetét talán semmi sem tükrözi jobban, mint az évente tartott Rózsafesztivál. Az 1903 óta megrendezett fesztivál június első vasárnapján veszi kezdetét. Ilyenkor több mint 150 000 látogató érkezik a helyszínre, hogy megismerje a völgy gazdag történelmét és hagyományait, valamint hogy becsatlakozzon a rózsaszedésbe és sok más szórakoztató tevékenységbe.

A fesztivál két legizgalmasabb eseménye a Rózsakoronázás és a Rózsafelvonulás. Minden évben választanak egy Rózsakirálynőt a közösség tagjai közül, aki az ünnepség számos eseményén zsűrizik.

A rózsabetakarítási idény végül a Kazanlakban tartott felvonulásban csúcsonyul ki. Ez Bulgária legnagyobb felvonulása 3000 résztvevővel, valamint népi táncokkal, zenével és művészetekkel fűszerezve. A várost ilyenkor rendszerint kötegekbe és füzérekbe rendezett rózsahalmok díszítik, kisgyermekek osztogatnak virágot a tömegnek, miközben népviseletbe öltözött előadók táncolnak és énekelnek.

Mire véget ér a felvonulás, és a mulatozó tömegek is hazaindulnának, már mindenütt rózsaszirmosnyeg borítja az utcákat.



### A következő betakarítás

Ahogy a júniusi nap nyugovóra tér a rózsaföldek felett, utolsó sugarai még bevilágítják a mérföldeken át katonás rendben sorakozó rózsabokrokat. Ilyenkor azonban már csupaszak – minden virágot lepároltak, szintiszta rózsaoilaj készült belőlük. A Rózsavölgy szoros együttműködésben dolgozó termesztői, betakarítói és lepárlói körülbelül két tonnányi tiszta **rózsza** esszenciális olajat állítottak elő mindössze néhány hét leforgása alatt.

Hamarosan eljön az ideje, hogy megmetsszék a rózsabokrokat, és megkezdjék a világ legkiválóbb rózsáinak következő évi hozamát előkészítő munkálatokat. 340 éve már, hogy ez így megy évről évre, és ha a völgyben élő embereknek múlik, akkor az elkövetkező évszázadokban sem lesz másképp.



Szkennelés

# Rózsa



*Rosa damascena*

**Lepárlási módszer:** gőzdesztilláció

**Aroma jellemzői:** virágos, édes és földes

**Növényi rész:** virág

Az „olajok királynője”-ként is emlegetett rózsa esszenciális olaj a világ egyik legértékesebb olaja. A rózsaszirmok olyan édes, virágos aromát adnak, amelyet a parfümök és az esszenciális olajok iparágában egyaránt nagyra becsülnek.

A **doTERRA rózsa** esszenciális olajat a damaszkuszi rózsából nyerjük ki – egy olyan cserjéből, amely eredetileg Szíria fővárosából, Damaszkusból származik, de ma már Bulgáriában is megterem.

A *Rosa damascena* bokor finom, törekeny szirmaiból (több tízezernyiből) állítjuk elő lepárlás útján az értékes **rózsa** esszenciális olajat. Ez a rendkívül munkaigényes eljárás a növény iránti szeretetben gyökerezik – és a küldetésérzetben, hogy a világon bárki számára elérhetővé tegyük az olajok királynőjét.

## Érdekesség:

Közel 10 000 rózsaszirmra van szükség egyetlen 5 ml-es **rózsa** esszenciális olaj előállításához.\*

*\* Ez évszakonként, régióként, évente és egyéb tényezők függvényében változhat.*

## A rózsa esszenciális olaj használata

- + Csepegtessen a tenyerébe két cseppet egy kevés hidratálókrémhez, és gyengéd mozdulatokkal vigye fel az arcára, a nyakára és a dekoltázsára.
- + Javítson vele a bőrhibákon napi kétszer egy csepp olajjal, közvetlenül az érintett területen alkalmazva.
- + Építse be esti bőrápolási rutinjába, hogy segítsen helyreállítani bőre nedvességtartalmát.
- + Használja egyedi illatszerként. Tegyen belőle a nyakára és a csuklójára, hogy egész napon át elkísérje ez a fenséges illat.

A belső békéért:

# dōTERRA Adaptiv™ és a tudatos jelenlét fontossága



**A mentális jóllét proaktív támogatása segít a belső béke megteremtésében és az alkalmazkodásban. A tudatos jelenléttel pedig mindez egyszerűbb és tudományosan megalapozottabb, mint valaha.**

## Mit jelent a tudatos jelenlét?

A tudatos jelenlét a jelen pillanatra való tudatos összpontosítás gyakorlata. A tudatos jelenlét állapotában lenni olyan fokozott lélekjelenlétet jelent, amelyben pontosan tisztában vagyunk azzal, mi zajlik a környezetünkben, mit csinálunk éppen, miközben a környezetünkre is képesek vagyunk reagálni. A tudatos jelenlétet bárki képes elérni, habár a képesség kifejlesztése gyakran igen elhivatott gyakorlást igényel. Több módszer is létezik a tudatos jelenlét képességének fejlesztésére.

**1. Légzés:** A tudatos jelenlét az élet legalapvetőbb tevékenységeire összpontosított figyelemmel kezdődik. A légzés ösztönös, azonban tudatosan végezni már korántsem az. A tudatos jelenlét

fejlesztésének egyik első lépése, hogy odafigyeljünk a belézésre, majd a kilézésre már céltudatosan végezzük. Ha minden figyelmünket a legelemibb emberi funkcióra, azaz a légzésre fókuszáljuk, azzal képesek leszünk fokozni a jelen pillanat tudatos megélését.

**2. Meditáció:** Számos meditációs módszer létezik, és mindegyiknek az a célja, hogy egy nyugodt és kiegyensúlyozott tudatállapotba kerüljünk. Ennek az a kulcsa, hogy olyan környezetben és testhelyzetben legyünk, ahol az összpontosításra, az odafigyelésre és a tudatosságra kerülhet a hangsúly. Keressen egy nyugodt és csendes helyet, ahol leülhet, szabjon magának egy adott időkeretet, összpontosítson a légzésére, és figyelje meg, mikor és merre kalandoznak el a gondolatai.

**3. Testmozgás:** A tudatos jelenlét a szellem és a test közötti kapcsolatot is felöleli. Ha a fokozott tudatosság állapota mellé fizikai aktivitás társul, az az erősebb önérzet és az általános jóllét előmozdításának egyik leghatékonyabb módja. A jóga lényegében kapcsolatot teremt a szellem és a test között, és klinikai kutatásokkal is alátámasztották, hogy rendszeres jógázással javítható az élet érzelmi és pszichoszociális minősége<sup>1</sup>. Összpontosítson a légzésére, valamint a szellem és a test közötti kapcsolatra a mozdulatok közötti átmenetek során. A reakciók helyett figyeljen a benyomásaira és arra, hová kalandoznak a gondolatai az egyes pozíciók elvégzése közben.



## A tudatos jelenlét tudományos háttere

A tudatos jelenlétből fakadó előnyök tudományos vizsgálata a modern tudományok egyik legnépszerűbb területe. Kutatási adatbázisonként lehetnek ugyan eltérések, de míg 1997-ben még egy tucatnál is kevesebb klinikai vizsgálat irányult a tudatos jelenlétre a PubMed szerint, jelenleg a számuk az 500<sup>2</sup>-at is meghaladja. A pszichológiai egészségre gyakorolt hatásai komolyak és széles körben vizsgáltak. Egy 2019-es vizsgálat egyértelmű bizonyítékokkal támasztotta alá a tudatos jelenlét jótékony hatásait a mentális egészség és az általános életminőség markereire<sup>3</sup>.

Érdekes módon a fizikai egészségre gyakorolt jótékony hatások is éppilyen egyértelműen kimutathatók. Egy nemrégiben a Harvardon végzett klinikai vizsgálat azt állapította meg, hogy a tudatos meditáció fokozhatja az erőteljes géneexpressziót, hozzájárulhat az egészséges gyulladáshoz való válaszképesítéshez, az egészséges glükózyanyagcsere, sőt a cirkadián ritmus szabályozásához is<sup>4</sup>. Egy 2016-os, a tudatos jelenlét fájdalomterápiában való alkalmazására irányuló klinikai vizsgálatok kapcsán végzett metaanalízis bizonyítékokat talált a módszer pozitív hatásaira, ráadásul a nemkívánatos események jóval alacsonyabb kockázatát mutatta ki, mint az alternatív gyógy módok esetén<sup>5</sup>.

A tudatos jelenlét állapotának eléréséhez rendkívül személyre szabott út vezet, de vannak olyan tényezők, amelyek közben a segítségünkre lehetnek. Klinikai bizonyítékokkal támasztották alá, hogy a zenehallgatás segíthet az alapállapotú neurális hálózatunkra váltani, és ráhangolódni az adott pillanatra<sup>6</sup>. Nemrégiben közzétett klinikai kutatási eredmények emellett azt is kimutatták, hogy a tudatos meditációhoz az esszenciális olajok is tökéletes kiegészítőül szolgálhatnak<sup>7</sup>.

### Hivatkozások

1. Bazzano, A. és mtsai (2018). Effect of mindfulness and yoga on quality of life for elementary school students and teachers: Results of a randomized controlled school-based study. *Psychology Research and Behavior Management*, 11, 81–89.
2. Forrás: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>.
3. Wielgosz, J. és mtsai (2019). Mindfulness meditation and psychopathology. *Annual Reviews in Clinical Psychology*, 15, 285–316.
4. Bhasin, M. és mtsai (2018). Specific transcriptome changes associated with blood pressure reduction in hypertensive patients after relaxation response training. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(5), 486–504.
5. Hilton, L. és mtsai (2017). Mindfulness meditation for chronic pain: Systematic review and meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(2), 199–213.

## Hogyan építhetem be az Adaptívot a tudatos jelenléthez kialakított egyéni rutinomba?

Az **Adaptív** Nyugtató keveréket kifejezetten arra a célra alkottuk meg, hogy intenzívebb nyugalmi állapothoz segítse hozzá, amikor arra a legnagyobb szüksége van. Ez a nyugtató tulajdonságairól ismert, szabadalmaztatott esszenciálisolaj-keverék tökéletes kiegészítőül szolgál a tudatos jelenléthez igénylő tevékenységekhez. Az **Adaptív Touch** nagyban megkönnyíti a helyileg történő alkalmazást, és remek megoldás, ha egész nap magánál szeretné tartani. Az **Adaptív** termékcsalád kifejezetten azzal a céllal készült, hogy végigkísérje Önt a fokozott tudatossághoz vezető úton. Ügyeljen a légzésére, meditáljon és mozogjon az élethosszig tartó mentális és fizikai jóllét érdekében.

## 3 módszer a tudatos jelenlét képességének fejlesztésére:



Légzés



Meditáció



Testmozgás

# Egy csepp remény

128 500 euró értékű termékadománnyal  
támogatta az egészségügyben dolgozókat  
a dōTERRA Europe

2020 márciusában a COVID-19 hatására megállt a világ. A kórházakban és klinikákon egyszeriben a kapacitásukat meghaladó, óriási számú beteget kellett ellátni. A frontvonalban dolgozó Wellness Tanácsadók támogatása érdekében a dōTERRA Europe 128 500 euró értékű terméket adományozott 322 Wellness Tanácsadónak 13 európai országban.

Reméljük, hogy ezzel a gesztussal megkönnyíthetjük a járvány által érintettek életét, és kifejezhetjük a folyamatos erőfeszítéseikért érzett hálánkat. Olvassa el a projektben érintett egészségügyi dolgozók, Anja, Hélène és Tina szívet melengető beszámolóit. Köszönetünk a hősies helytállásért!

“

„A munkatársaim már ismertek bizonyos aromás termékeket, de az esszenciális olajokat még nem. Amikor bekapcsoltam a párologtatókat, meglepődtek, milyen sokáig elég néhány csepp.” Anja és a csapata négy párologtatót és több esszenciális olajat is kapott, amelyeket mostanra már mindennap használnak azokon a területeken, ahol dolgoznak.

„Imádjuk az olajok teremtette kellemes és meghitt légkört. Sokat segítenek a hangulatunk helyreállításában, amikor néhány perces pihenőket tartunk, mielőtt visszatérnénk a COVID-19-osztályra.”

**Kedvenc keverékek: Citrus Bliss™ és Island Mint™**

Anja Novak, főnővér  
Jesenice, Szlovénia

“

A Manchester Royal Infirmary sürgősségi osztályának személyzete bármikor igénybe veheti az ott kialakított pihenőszobát a szellemi egyensúlyuk támogatása érdekében. „Ott tartjuk a dōTERRA párologtatókat, az olajokat és a kézkrémeket. **dōTERRA Balance™** keverék nagyon népszerű lett, mert olyan megnyugtató belépni a helyiségbe, és magunkba szívni az olaj által teremtett légkört. Nagyon jó így kiszakadni kicsit a sürgősségin uralkodó zűrzavarból.”

Hélène már kialakította a munka előtti napi olajrutinját is: „Kenek az **On Guard™ Touch**-ból a talpamra, dörzsölök egy kis **dōTERRA Air™** keveréket a mellkasomra, és teszek egy kis **Balance** és **dōTERRA Adaptiv™** keveréket a tarkómra. A **dōTERRA Motivate™** is a kedvenceim közé tartozik!”

**Elengedhetetlen: On Guard™ kéztisztító permet**

Hélène Svinos, a sürgősségi osztály vezető orvosa  
Manchester, UK (Egyesült Királyság)

“

„Elképesztőek voltak a visszajelzések. Azonnal elkezdtem használni az olajokat és a párologtatókat a praxisomban, és észrevettem, mennyire megváltoztak a nővérek és a személyzet többi tagja is, amint beléptek az ajtón. Az emberek többet mosolyogtak, és boldogabbnak tűntek. A szülők elmondása szerint első alkalommal történt, hogy ilyen pozitív légkört tapasztaltak egy orvosi rendelőbe lépve.”

Tina így mesél tovább a tapasztalatairól: „A munkakörnyezetemben lévő emberek faggatni kezdtek az olajokról, és hogy hogyan tudnák ők is használni azokat. Az egyik nővér még azt is megjegyezte a rendelőbe lépve, hogy pontosan ez (a párologtató) az, amit keresett, hogy az otthonában is felemelőbb légkört teremtsen egy kimerítő munkanap végén.”

**Olajok a mindennapokra: copaiba és Yarrow|Pom**

Tina Božičnik, gyermekorvos  
Maribor, Szlovénia



# Hozza ki a legtöbbet a mindennapokból

Táplálja a testét, a szellemét és a lelkét, és kezdjen olyan életet élni, amelyet megérdemel.

Volt már része annyira csodás élményben, hogy úgy érezte, egy pillanatra meg kell állnia hátát adni érte? Mi tette olyan jelentőségtejjé azt a pillanatot vagy élményt? Meglehet, hogy valamilyen testápolási élménnyel, fontos kapcsolatok építésével vagy akár látóköre szélesítésével állt kapcsolatban. Talán éppen akkor ragadta magával ez az érzés, amikor egy embert próbáló túra után gyönyörködhetett a mesés naplementében; amikor betakargatta csemetéjét egy kellemesen töltött nap végén; vagy amikor befejezett egy könyvet, amely megváltoztatta az életről alkotott képét.

Az ilyen élmények mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a lehető legtöbbet hozhassuk ki a mindennapokból. Mit tehetünk hát, hogy még több részünk legyen ilyen pillanatokban? **Íme néhány ötlet, amely segíthet kitapasztalni, mivel hozhatja ki a legtöbbet a mindennapokból.**

## A boldogsághoz az aktivitáson át vezet az út

Az aktív életmód az egyik első lépés a mindennapok legteljesebb megéléséhez. Habár úgy tűnhet, ez az utolsó dolog, amire vágyunk, legtöbbször mégis pontosan a testmozgás az, amire szükségünk van.

Táplálja a testét mozgással. Embere válogatja, hogy ez milyen mozgásformában valósul meg. Egyesek számára ez a jógát, míg mások számára a gyerekekkel közös családi kerékpározást jelenti. A legfontosabb, hogy hallgasson a testére, és ne hasonlítsa magát másokhoz. Törekedjen a mindennapi aktivitás olyan formájára, amelyet megfelelőnek érez önmaga számára.

Ha regenerálódásra van szüksége egy edzőtermi edzés, egy embert próbáló túra vagy egy gyerekekkel, unókkal töltött mozgalmas nap után, használja a **Deep Blue Rub™** krémet a fáradtságérzet enyhítésére.



Ha mozgás, akkor gyakran csak erőpróbákra, testépítésre és súlycsökkentésre tudunk gondolni, pedig sokszor elég lenne a testmozgás legegyszerűbb formáira összpontosítani.

### Tanuljon egy életen át

A szellemi aktivitás fenntartása éppen olyan fontos, mint a fizikai aktivitásé. Érdeemes lehet új hobbi után nézni, például elkezdni kertészkedni, vagy megismerkedni egy új tudományággal, például a csillagászattal. Az élethosszig tartó tanulás komoly szerepet játszik abban, hogy a lehető legtöbbet hozzuk ki a mindennapokból.

Szakítson elegendő időt a szellem táplálására is. Akár egy véletlenül felfedezett könyvtári könyv is elegendő lehet ehhez, amelynek a témájáról szívesen derítene ki többet, de a helyi továbbképzések között is találhat olyat, amely felkelti az érdeklődését.

Egy gyors internetes kereséssel bármilyen elképzelhető témában izgalmas videókat, cikkeket és oktatóprogramokat találhat. Látóköre szélesítéséhez végtelen számú lehetőség áll a rendelkezésére.

Az **InTune™** vagy a **dotERRA Thinker™** olajkeverékekkel pedig megteremtheti és fenntarthatja a tanulást megkönnyítő, felemelő környezetet.



## Helyezze előtérbe a kapcsolatait

Egy másik fontos lépés ahhoz, hogy a lehető legtöbbet hozza ki a mindennapokból, a kapcsolatai táplálása. Szánjon rá egy kis időt, és gondolja végig, vajon tényleg olyan barát, partner, testvér, szomszéd, apa vagy anya-e, amilyen lenni szeretne. Lenne-e bármi, amit kapcsolatai erősítéséért tehetne? Hívjon el ebédelni valakit, akivel már rég találkozott, szervezzen egy különleges randevút élete párjával, vagy szakítson időt egy kézműves projektre a gyermekeivel. Épp az ilyen apró pillanatok azok, amelyek igazán hozzájárulnak a kapcsolatok táplálásához.

Ahhoz, hogy egy-egy pillanathoz sikeresen megteremtse a tökéletes légkört, használja a **dōTERRA Peace™** vagy **dōTERRA Forgive™** keverékeket, hogy segítsenek az érzelmek kiegyensúlyozásában és az elégedettség elérésében.



## Biztosítsa a testének szükséges energiát

Ahhoz, hogy a lehető legtöbbet hozza ki a mindennapokból, oda kell figyelnie, mit visz be a szervezetébe. Mindaz, amit manapság a cukorról, feldolgozott élelmiszerekről, mérgegyagokról hallani, könnyen elbátortalanítja az embert az egészséges étrend kialakítása és fenntartása terén.

A titok nyitja az, hogy apró lépésekkel kezdje. Először építsen be változatos gyümölcsöket, zöldségeket és teljes értékű élelmiszereket a fő- és köztes étkezéseibe. Készíthet például reggeli smoothie-t friss bogyós gyümölcsfélékből és spenótból, nassolhat répát és zellert a nap folyamán, vagy elfogyaszthat egy lédús narancsot az ebédjéhez. Ha ilyen egyszerű változtatásokkal táplálja a testét, azzal számottevő változásokat érhet el a közérzetében is.

Egészséges étrendje kiegészítéséhez pedig olyan termékeket is használhat, mint a **dōTERRA Lifelong Vitality Pack™** csomag, a **Smart & Sassy™** keverék, a **ZenGest TerraZyme™** vagy a **ZenGest™** Támogató keverék.

### Pihenjen, kapcsolódjon ki, töltődjön fel

Egy állandóan mozgásban lévő és változó világban néha muszáj szünetet tartani. A pihenés elengedhetetlen ahhoz, hogy a lehető legtöbbet hozhassuk ki a mindennapokból. Egy kiadós alvás után jóval nagyobb odaadással tudunk egész napon át azzal foglalkozni, amivel kell vagy szeretnénk.

A pihentető alvást több módon is előkészíthetjük. Vegyen egy forró fürdőt a hosszú nap végén, hogy kikapcsolódhasson és ellazulhasson. Lefekvés előtt igyekezzen csökkenteni a képernyő előtt töltött időt: a közösségi média hírfolyamának böngészése helyett olvasson, vagy írjon a naplójába. Ha pedig úgy érezné, hogy a gondolatai szertelenül cikáznak lefekvés előtt, próbálja meg egy gyors meditációval kitisztítani a fejét.

Ha kellő figyelmet fordít a pihenésre, észrevehetően jobban teljesít majd más területeken is, és az adott pillanatban való jelenléte is erőteljesebb lesz. Ha segítségre van szüksége a pihentető környezet megteremtéséhez, lefekvés előtt alkalmazza a **dōTERRA Serenity™** Pihentető keveréket külsőleg, hogy segítsen aggodalmait leküzdésében, és felkészítse a pihentető alvásra. Kipróbálhatja a

Ha kellő figyelmet fordít a pihenésre, észrevehetően jobban teljesít majd más területeken is, és az adott pillanatban való jelenléte is erőteljesebb lesz.

**dōTERRA Serenity lágyzselatin kapszulát** is, ha szeretné könnyedén, egy praktikus lágyzselatin kapszula formájában kiélni a dōTERRA Serenity Pihentető keverék jótékony hatásait.

A lehető legtöbbet kihozni a mindennapokból felér egy utazással – egy úttal, amely minden ember számára egyedi. Áldozzon az idejéből arra, hogy felmérje, élete mely területei igényelnek nagyobb figyelmet, majd tűzzön ki néhány egyszerű célt. Bátran követheti az itt leírt ötleteket, de akár a sajátjait is, hiszen Ön mindenkinél jobban tudja, mire van leginkább szüksége. Lehet, hogy épp a kapcsolataiban szükséges határok kijelölését kell gyakorolnia, vagy egy étrendtervet kell beillesztenie a heti rutinjába.

Bármiről is legyen szó, összpontosítson mindig a következő lépésre. Miközben megfontoltan halad előre, egyre több olyan tapasztalat kerül majd a birtokába, amely arra készíteti, hogy egy pillanatra megállva belegondoljon: most már valóban a lehető legtöbbet hozom ki a mindennapjaimból.





## Töltse meg otthonát élettel

Helyezzen el olyan holmikat az otthonában, amelyekben örömet leli. Alakítson ki beltéri konyhakertet, vagy tartson szobanövényeket, amelyeket egész éven át gondozhat és csodálhat.

Mindenki szívesen van otthon, de csak Önön múlik, pontosan milyen hely lesz az otthona. Olyan helyé varázsolhatja, ahol kikapcsolódhat a nap végén, de olyan közeget is teremthet, ahol szabadon szárnyalhat a kreativitása, és semmi sem korlátozza az önkifejezését. Az otthona ugyanakkor olyan hely is lehet, ahol családtagjai úgy érezhetik, gondoskodnak róluk. A döntés az Öné!

# Házi készítésű olajtartó

Tegye kedvenc esszenciális olajait is otthona díszítőelemeivé. Tartsa őket olyan helyen, ahol mindig kéznél vannak ebben a stílusos, házi készítésű olajtartóban. Helyezze el a tartót az ágya mellett, a fürdőszobában vagy a konyhában, hogy mindig könnyedén elérje a leggyakrabban használt olajokat.

## Házi készítésű olajtartó

### Szükséges anyagok:

faanyag\*, Forstner fűrészárak\*, fűrész, kézfűrész, fűrészvezető, csiszolópapír, faolaj

#### \* Faanyag:

- + A képen látható olajtartóhoz egy 25,4 mm × 76,2 mm-es darab diófát használtunk fel, amelyet kézfűrész és fűrészvezető segítségével vágtunk megfelelő hosszúságúra a furatok helyének kimérését és bejelölését követően.

#### \* Forstner fűrészárak:

- + Egy 31,75 mm-es Forstner fűrészár a 15 ml-es üvegek számára
- + 25,4 mm-es Forstner fűrészár a 10 ml-es üvegek vagy 30 ml-es dōTERRA szórófejes üvegek számára

### Elkészítés:

1. Döntse el, mekkora méretű, hány lyukkal rendelkező és milyen elrendezésű tartót szeretne az olajosüvegek számára, majd jelölje be mindegyik lyuk középpontját. Mérés közben ne felejtse el a lyukak közötti távolságokat is beleszámítani.
2. Satuval rögzítse a fát a felülethez, és igazítsa rajta minden lyuknál.
3. Helyezze a fűrészárak Forstner fűrészárát, illessze a szár hegyét a bejelölt középpontba, és fúrja ki a lyukakat. Használjon szalagot, vagy tegyen jelölést a fűrészárra az egységes mélység érdekében. Közben indítsa el, majd állítsa le több alkalommal is a fűrészárt a sűrűlódás miatti túlhevülés és a fa vagy a fűrészár perzselődésének elkerülése érdekében.
4. Amikor az összes lyukkal elkészült, csiszolja át a széleket, és vigyen fel egy réteg olajat a fa felületi pórusainak lezárásához.



# Egy kis baráti támogatás csodákra képes

Nem véletlenül olvashatjuk szinte minden edzési tanácsadásban azt a tippet, hogy keressünk magunknak edzőpartnert. Nem csupán egy sokat szajkózott frázisról van szó, hanem egy működőképes módszerről. Kutatások igazolják, hogy azok, akik csoportban vagy egy baráttal együtt edzenek, várhatóan intenzívebb erő kifejtésre képesek, mint azok, akik egyedül mozognak.

Egy baráttal edzeni mindig nagyobb motivációt és felelősségérzetet ad. Gondolt már arra, milyen remek módja lehet ez kapcsolatai építésének? A másokkal közösen végzett testedzés erős köteléket képes teremteni. A csoportosan végzett mozgás a közösen megélt izasztó pillanatok, küzdelem és sikerek élményével ajándékoz meg bennünket. Lehetőséget teremt a beszélgetésre és egymás alaposabb megismerésére, ráadásul a gyakorlatok közben felszabaduló endorfin a pozitív kötődések kialakításához is hozzájárul. A célok közös erővel való elérése és a másikkal való szurkolás a barátság tökéletes receptje.

Döntsön akár a futópádra, akár a park mellett, barátokkal biztosan élvezetesebb lesz az edzés. Íme néhány ötlet:

**Jóga a parkban.** Szép időben fogja a jóga szőnyegét, és töltsön egy kis időt odakinn a barátaival. Jelentkezzen be egy órára, vagy ha nincs a közelben, tartsa meg a sajátját.

**Szervezen futócsapatot.** Akár rajong a futásért, akár némi motivációra szorul, hogy rászánja magát, egy futócsapat megszervezése remek módja lehet, hogy önmagát is ösztönözze. Néha kihívást jelent elindulni otthonról, de a tudat, hogy egy csapat barát vár az emberre a megbeszélte rajtvonalnál, képes megadni azt a kis lökést, amelyre ilyenkor szükség van.

**Élvezze a természet szépségét.** Lakjon bárhol, időnként jólesik egy kiadós edzés a szabadban. A friss levegő, a gyönyörű táj és a baráti társaság élvezete valószínűleg magát a testmozgás tényét is feledtetni fogja.

**Vigye magával gyermekeit is.** Számos olyan tevékenységet választhatunk, amely biztosan mindenkit kicsal a négy fal közül – legyen szó természetjárásról, frizbizésről, kincsvadászatról vagy egy focimeccsről.



# Napi rutin a boldogságért

## Daniela Huelsenről

A „holisztikus életmód-tanácsadó”, a „jógaoktató” és a „boldogságfüggő” jelzők mind jól illenek a németországi Blue Diamond szintű vezetőre, Daniela Huelsenre. Daniela átalakulásának története azzal a pillanattal kezdődött, amikor úgy döntött, „egy kicsit kevésbé tökéletes, viszont szabad és boldog leszek”. Mára pedig sikeresen meg is valósította az életet, amelyet megálmodott magának. Daniela mosolya másokra is akaratlanul átragad, miközben megoszt néhány ötletet, amellyel bárki boldogságot csempészhet a napi rutinjába.



## MANDULÁS- KÓKUSZOS ZABKÁSA

### Hozzávalók:

- 50 g (gluténmentes) zabpehely
- 2 teáskanál chiamag
- 2 aprított datolya
- 3 teáskanál kókuszpehely
- Egy marék aprított mandula
- 250 ml mandula- vagy kókusztej
- 1 csepp **fahéj** vagy **kardamom** esszenciális olaj

### Elkészítés:

1. Tegye a zabpehelyet, a chiamagot és a kókusztejet egy lábasba, és hagyja, hogy a folyadék lassú tűzön elfőjön róla. Ha szükséges, adjon még hozzá egy kis vizet is, mivel a chiamag sok folyadékot képes magába szívni.
2. Adja hozzá a datolyát, a kókuszpehelyet, a mandulát és az egy csepp **kardamom** vagy **fahéj** esszenciális olajat is az intenzívebb ízért.
3. Öntse ki egy tálba, tegyen a tetejére a kedvenc feltéteiből (gyümölcsöket, tahinit vagy mandulavaját), és már fogyaszthatja is!



## REGGELI CSODARUTIN

Minden reggelt meditációs gyakorlattal kezdek, amelyet naplóírás követ. **Tömjént, szantálfát** és **Salubelle™** keveréket használok a tudatosságom erősítése és a belső énemhez való kapcsolódás érdekében.

06:00

## TÁPLÁLÁS A TESTNEK

Válasszon valami egészségeset reggelire. Szívesen ízesítem **kardamom** és **fahéj** esszenciális olajjal a zabkásámat, vagy készítek italt valamilyen zöldségből, és adok hozzá egy csepp **zeller**mag, **kurkuma** vagy **grépfrút** esszenciális olajat.

08:00

## JÓTÉKONY SÉTA

Sétáljon egyet mindennap! A friss levegő és a séta nálam a napi testmozgás elmaradhatatlan része. Habár kíméletes mozgásforma, mégis hatékonyan serkenti az anyagcserét, és javítja az általános jóllétet. A telefonos üzleti megbeszéléseket és wellnesstanácsadásokat is szívesen bonyolítom a friss levegőn. Ezek a nap „gyaloglós-társalgós” percei!

10:00

## ÚJRAKAPCSOLÓDÁS

Üljön le, és tartson lélegzőgyakorlatot: A nap közepén tartok egy ötperces szünetet, hogy egy lélegzőgyakorlat segítségével újra megtaláljam a kapcsolatot az energiaforrással. A **dōTERRA Air™**, az **eukaliptusz** és a **szibériai fenyő** esszenciális olajokat hívom segítségül, hogy támogassanak a gyakorlat közben.

15:00

## MOZGÁS ÉS NYÚJTÁS

Ahogy a nap a végéhez közeledik, végzek egy kímélő jóga gyakorlatot, amely a mozgás felől a yin jóga, a nyújtás és a fekvő testhelyzetben való ellazulás irányába halad az egészséges ízületek és a rugalmas izmok támogatása érdekében. A **Deep Blue™** és a **kúszó fajdbogyó** a testmozgás remek kiegészítői.

17:00

## LÉGZÉSI GYAKORLAT

Keressen egy csendes helyet, és helyezze magát kényelembe. Gyengéden masszírozzon egy tetszőleges esszenciális olajat a kezébe. Tegye a lábát a földre, üljön egyenes háttal, ne fókuszáljon semmire a tekintetével, sőt, még jobb, ha becsukja a szemét. Végezzen mély, de könnyed levegővételeket a két tenyerébe legalább 20 másodpercen át. Hagyja, hogy a hasfal és a vállak ellazuljanak, megszűnjön minden feszültség. A következő 5 percben pedig csak üljön csendben, mélyen kapcsolódva a gyökereihez, odafigyelve a gondolataira, mindenféle ítélkezés nélkül. Közben azt sugallva magának: „most megpihenek, és feltöltődöm”.

# Játékos elkészítésvivalók otthonra

A gyerekek mindig készen állnak valamilyen mókás tevékenységre. Egyes szülők viszont tanácstalanok, mivel kössék le a folyton tetre kész kis kezeket. Van valami a tarsolyunkban, ami a segítségükre lehet. Nem is kell tovább keresgélnie, hogy mivel kösse le gyermekeit, mert ezek a kedvenc esszenciális olajaival házilag is elkészíthető egyszerű receptek tökéletesen megfelelnek a célnak.

## Házi készítésű gyurma

A gyurma kreativitásra ösztönöz, és órákon át leköti a gyerekek figyelmét. Vonja be őket a sajátjuk elkészítésébe a konyhában található alapösszetevők felhasználásával. Esszenciális olajok hozzáadásával még izgalmasabb lesz a gyurmázás, sőt, arra is lehetőséget teremt, hogy elkezdje megismertetni gyermekeivel az olajok jótékony hatásait.

### Hozzávalók:

250 g liszt  
473 ml víz tetszés szerint hozzáadott ételszínezékkel  
273 g só  
1 evőkanál olívaolaj  
1 teáskanál tisztított borkő  
5 csepp tetszőleges esszenciális olaj

## Buborékfújó

A buborékfújó egy másik nagy kedvenc – remek módja annak, hogy mindenkit kicsaljunk a friss levegőre. Nemi **dōTERRA On Guard™ habzó kézmosó** felhasználásával gyermekei garantáltan jót fognak buborékfújni, miközben a kezük is makulátlanul tiszta lesz.

### Hozzávalók:

273 ml langyos desztillált víz  
1 evőkanál növényi glicerin  
2 teáskanál cukor  
3 evőkanál **dōTERRA On Guard™ habzó kézmosó**

## A tanulási élmények támogatása

A gyerekek szórakoztatására szolgáló játékok mellett azt is szeretjük, ha kreatív módon szerezhetünk nekik maradandó tanulási élményeket. Ennek számos egyszerű és megfizethető módja létezik: készíthetünk nekik izgalmas és informatív munkafüzet-sorozatokat, vagy ellátogathatunk velük egy akváriumba, állatkertbe vagy múzeumba. Az ilyen tapasztalatok megmutathatják a tanulás élvezetes oldalát, és életre szóló előnyöket biztosíthatnak a gyerekeknek.

Nem meglepő módon az esszenciális olajok is hozzájárulhatnak a tanulási élményeik támogatásához. A **dōTERRA Kids Collection** csomagban található **dōTERRA Steady™** és **dōTERRA Thinker™** olajokat kifejezetten a fejlődésben lévő kis elmék támogatására állítottuk össze. A csomagban található olajok külsőleg alkalmazva mind nagyszerűek a tanulási környezet és a gyermekek összpontosításának támogatásához, illetve ahhoz, hogy megadják nekik a kellő bátorítást.

### Elkészítés:

1. Az esszenciális olajok kivételével keverjen össze minden összetevőt egy nagy lábasban, amíg alaposan el nem vegyülnek.
2. Miután elegyedtek, közepes hőfokon tegye fel a masszát a tűzhelyre. Egy spatula segítségével kevergesse tovább az összetevőket, amíg labdaformába össze nem állnak. Megjegyzés: Ne főzze túl, mert attól kiszárad a gyurma.
3. Vegye le a tűzhelyről, és hűtse ki egy sütőpapíron.
4. Miután kihűlt, adjon hozzá öt cseppet kedvenc esszenciális olajából, és gyúrja addig, amíg alaposan be nem ivódik.

Kész is van! Ennyi az egész. Ezután egyszerűen tartsa a hűtőszekrényben egy légmentesen zárható tárolóban a hónapokon át tartó szórakozásért.

### Elkészítés:

1. Keverjen össze minden összetevőt.
2. Készítsen saját buborékfújót, vagy használjon fel egy régit, és kezdődhet a buborékfújás a szabadban!

A buborékfújó-folyadék légmentesen zárható tárolóban akár egy hónapig is eláll.

## Ínycsiklandó nasik

Gyermekei akár odakinn kerékpároznak, akár Önnel együtt túráznak, minden kültéri tevékenységet feldob egy finom nassolnivaló. Ezek az egyszerű receptek ínycsiklandó esszenciális olajokkal készülnek, amelyekért biztosan odalesz az egész család.



## dōTERRA On Guard™-os pattogatott kukorica

Ha a tökéletes nassolnivalót keresi egy szabadtéri mozizáshoz vagy a következő családi sétához, ennél a pattogatott kukoricánál keresve sem találhatna jobbat.

### Hozzávalók:

125 g pattogatni való kukorica	5-6 csepp <b>On Guard™</b>
60 ml finomítatlan kókuszolaj	2-3 csepp <b>fahéj</b> esszenciális olaj
60 ml tiszta juharszirup	Ízlés szerint megszórható őrölt fahéjjal és sóval

### Elkészítés:

1. Pattogtassa ki a kukoricát, és öntse egy nagy keverőtálba.
2. Olvassa fel a kókuszolajat. Keverje bele a juharszirupot és az esszenciális olajokat.
3. Öntse a keveréket a pattogatott kukoricára, időnként megállva, hogy összerázza és elkeverje.
4. Szórja meg őrölt fahéjjal és sóval.
5. Keverje össze alaposan az egészet, és már fogyaszthatja is!

## Epres-citrusos jégkása

Ez a recept frissítő és izletes, játékos az elkészítése, sőt, még azt is lehetővé teszi, hogy szabályozza gyermekei cukorfogyasztását – így mindenki jól jár!

### Hozzávalók:

500 ml friss limonádé	4 csepp <b>zöldcitrom</b> esszenciális olaj
145 g fagyasztott eper	720 g jég
1 citrom kifacsart leve	3 evőkanál kristálycukor (vagy ½ teáskanál stevia)
4 csepp <b>citrom</b> esszenciális olaj	

### Elkészítés:

1. Keverjen össze minden összetevőt egy turmixgépben.
2. Turmixolja addig, amíg el nem éri a teljesen sima vagy a kívánt állagot.

**Megjegyzés:** Ha smoothie-szerű állagot szeretne, adjon hozzá 290 g epret és 480 g jeget.

3. Töltse poharakba, és már fogyasztható is!

**Tipp:** Ha édesebb smoothie-t szeretne, hagyja ki belőle a friss citromlét, és adjon hozzá több édesítőszeret.





## Fahéjas, mogyoróvajás és granolás szendvics

A klasszikus mogyoróvajás-dzsemes szendvics egészségesebb alternatívájaként ez a finomság garantáltan az egyik új kedvenc lesz!

### Hozzávalók:

- 1-2 alma
- 120 g természetes mogyoróvaj
- 50 g granola
- 1 csepp **fahéj** esszenciális olaj

### Elkészítés:

1. Magozza ki és szelje vízszintes irányban kerek szeletekre az almákat szendvicسالapnak.
2. Egy tálban keverje össze a mogyoróvaját és a granolát az esszenciális olajjal.
3. Tegyen a keverékből két almaszelet közé, vagy használja mártogatósként.

**Tipp:** Ha nem találja fel azonnal a szendvicseket, áztassa be az almaszeleteket néhány csepp **citrom** esszenciális olajjal ízesített vízbe, hogy ne barnuljanak meg.

## Szerezzen felejthetetlen emlékeket

Ne aggódjon csemetéi figyelmének lekötése miatt! Ezekkel az ötletekkel biztosan nem fognak unatkozni, és felhasználhatja hozzájuk a doTERRA-termékeket, amelyeket szeret és a bizalmába fogadott.

Az elérhető sok-sok fantasztikus esszenciális olajjal az itt bemutatott házi készítésű játékok és finomságok csak a kezdetet jelentik! Egy kis kreativitással és az esszenciális olajok erejével számtalan felejthetetlen emléket szerezhet.

# VfL Wolfsburg: KIROBBANÓ FORMÁBAN

*Interjú Omar Rüppellel és Pia-Sophie Wolterrel, a VfL Wolfsburg női labdarúgócsapat tagjaival*

A VfL Wolfsburg női csapata többször is szerepelt a címlapokon az elmúlt évek során. **Miután kétszer is európai bajnokságot nyertek, Európa egyik legjobb női labdarúgócsapataként tartják őket számon.** Ahhoz, hogy a legjobb versenyformájukat hozzák, mind szellemileg, mind testileg kiváló erőnlétben kell lenniük.

Omar Rüppel, vezető fizioterapeuta és sport-/rehabilitációs edző, valamint Pia-Sophie Wolter, középpályás labdarúgó arról mesélnek nekünk, hogyan tudnak kirobbanó formában maradni az esszenciális olajok és a **dōTERRA Lifelong Vitality Pack™** segítségével.



## A VfL Wolfsburg női labdarúgócsapat eredményei

### *UEFA Női Bajnokok Ligája:*

Első helyezés: (2) 2012–13, 2013–14

Második helyezés: (3) 2015–16, 2017–18, 2019–20

### *Frauen-Bundesliga (német labdarúgó-bajnokság):*

Első helyezés: (6) 2012–13, 2013–14, 2016–17, 2017–18, 2018–19, 2019–20

### *DFB Pokal (német kupa):*

Első helyezés: (7) 2012–13, 2014–15, 2015–16, 2016–17, 2017–18, 2018–19, 2019–20



## DEEP BLUE, DEEP BLUE, DEEP BLUE

Omar és Pia számára a **Deep Blue** az első számú dōTERRA-termék. „A **Deep Blue Rub™** krémeket nagyon gyakran használjuk regenerálódási célokra. A játékosok körében is rendkívül népszerű, különösen a keverék hűsítő és melegítő hatásai miatt” – meséli Omar. „A **Deep Blue** használata a napi rutin részeként támogatja az ellazulást, és azonnali megkönnyebbülést hoz az érintett területek számára. Segít a feltöltődésben, és a revitalizáltság érzését biztosítja” – teszi hozzá Pia.

## ISMERJE MEG A SZÁRNYSEGÉDEKET

A **Deep Blue** mellett a **borsmenta**, a **levendula** és a **Serenity** azok az esszenciális olajok, amelyek a szárnysegédek szerepét töltik be a játékosok és a rehabilitációs edző mindennapi rutinjában.

„Az edzések és meccsek közben használt olajokon és krémeken kívül még a **levendulát** szeretem a legjobban. Elég néhány csepp a párnára vagy az ágytakaróra ahhoz, hogy segítsen megteremteni a pihentető éjszakai alvásra hangoló, nyugtató és ellazító környezetet” – osztja meg velünk Pia. Majd így folytatja: „A **borsmenta** esszenciális olajnak is rendkívül intenzív energizáló és frissítő hatása van, amely hatékonyan támogatja a sportteljesítményt.”

„Otthon a játékosok esténként **levendula** vagy **Serenity** esszenciális olajat is használnak a pihentető éjszakai alvás előkészítéseképp” – teszi még hozzá Omar.

## AZ EGÉSZSÉGES SZOKÁSOK FONTOSSÁGA

A profi játékosoknak mindig készen kell állniuk, hogy a lehető legmagasabb szinten teljesítsenek, amihez elengedhetetlen az egészséges életmód. Pia elárulja nekünk, nála milyen egészséges szokások élveznek előnyt:

„Szerintem a legfontosabb dolog a megfelelő regenerációhoz és teljesítőkészséghez, hogy az

ember eleget aludjon, és helyesen táplálkozzon. Igyekszem 8-9 órát aludni, és biztosítani, hogy az edzéstérhelésnek megfelelően elegendő szénhidrátot és fehérjét vigyek be. Ugyanakkor odafigyelek a jó minőségű teljes értékű élelmiszerek, valamint sok gyümölcs és zöldség fogyasztására is.”

## SOSE TÉVESSZE SZEM ELŐL A CÉLT

A célkitűzés és a folyamatos összpontosítás a két kulcstényező ahhoz, hogy a szezonban végig erősek és motiváltak maradjunk. „Igyekszem mindig tisztázni magamban mind a csapat, mind a saját személyes céljaimat, hogy tudjam, miért dolgozom nap mint nap. A legfontosabb számomra mégis az, hogy jól érzem magam a pályán a csapattal. Ettől még a kihívást jelentő munka is sokkal örömtelibb élmény lesz” – mondja Pia.

Pia annak a pozitív oldalát is kiemeli, hogyan lehetséges továbblépni egy vesztes játszmát követően: „Minden szezonban vannak kihívással teli időszakok. Fontos, hogy olyankor se tévesszük szem elől a célunkat. Egy meccs elvesztését követően mindig azonnal szeretnék újra játszani, hogy bebizonyítsam, a csapat is és én is képesek vagyunk jobbra.

Ugyanakkor egy vesztes mérkőzés a gyenge pontjainkra is rámutat, így pontosan tudjuk, milyen téren kell majd fejlődünk a legközelebbi alkalomra.”

## EDZŐI TIPP

Olyan termékeket keres, amelyek támogatják a sporttevékenységét? Omar edző két dōTERRA-terméket ajánl:

„A **Deep Blue** enyhítő krémeket mindenképp ajánlom, ugyanis minden lehetséges módon megkönnyebbülést hoz a test számára. Emellett mindenkinek, aki számára fontos az általános jóllét, ajánlom a **dōTERRA Lifelong Vitality Pack™** csomagot is. Én mindennap használom. Lenyűgöznek az energiaszintre, az általános vitalitásra és a jóllétre gyakorolt jótékony hatásai.”





Élet a menekülés után:

# A továbbgyűrűző hatás

Amikor Marie\* beszélt a Rapha International menedékház kapuján, még fogalma sem volt, mit tartogat számára a jövő. Addigra annyi borzalmat átélt már. Elszakították a családjától és a közösségétől, megfosztották alapvető emberi jogaitól, és szexuálisan kizsákmányolták. Mostanáig soha senki nem kérdezte meg tőle, mire vágyik az életben. Miután sikeresen kimentették a szexkereskedők karmai közül, és egy utógondozási intézetre bízta magát, rájött, hogy van saját hangja, és eldöntheti, hogyan szeretné alakítani az életét.



A Rapha International - nál töltött idő alatt Marie fontos szerepet látott el a saját esetkezelési csapatában. Egy szociális munkás, egy tanácsadó és egy tanár segítségével kidolgozott egy tervet a jövőjét illetően. A folyamat nagyrészt arról szólt, hogy segítsenek Marie-nak megérteni a jogait, és naprakész információkat szerezni a vele kereskedő illetővel szemben indult bírósági eljárásról. A szóban forgó kereskedő rendkívül veszélyes volt, és az ellene indított eljárás a médiában is nagy port kavart. Marie még életveszélyes fenyegetéseket is kapott. „Dolgozóink hőiesen óvták Marie biztonságát” – emlékszik vissza Stephanie Freed, a Rapha International társalapítója. „A bírósági csatározás kezdetét követően a biztonság különösen fontos lesz.”

## Rapha International

A 2003-ban alapított Rapha International élen jár a kiskorúakat érintő szexkereskedelem túlélőinek nyújtott utógondozás terén. A helyi kormányral, rendőrséggel és szociális szolgáltatásokat nyújtó szervezetekkel együttműködve gondoskodnak a kizsákmányolt lányokról, és vértetik fel a közösségeket a szexkereskedelem elleni harcra. A Rapha jelenleg összesen négy intézetet működtet Thaiföldön, Kambodzsában és Haitin. Mindegyik kampusz egyszerre legfeljebb 50 lány ellátására alkalmas. Az alapítvány dolgozói csak az elmúlt egy év folyamán több mint 1,1 millió óranyi ellátásban részesítették a kereskedelem túlélőit.

Csábító és megnyugtató azt képzelni, hogy amikor egy lány megérkezik a Rapha International utógondozási intézetébe, az ott töltött első napja már rögtön felhőtlenül telik. A valóság azonban sajnos gyakran más. „Ez sok lány számára egy ijesztő nap” – magyarázza Stephanie. „Már nem tudnak senkiben megbízni, ezért rögtön az első interakciótól elkezdjük építeni bennük a bizalmat, megmutatva nekik, hogyan viseljük majd gondjukat. Megmutatjuk, hol kapnak majd enni, függetlenül attól, milyen a magatartásuk. Megmutatjuk, hol lesz az ágyuk, biztosítva őket afelől, hogy az ágy csak alvásra, nem pedig „munkavégzésre” szolgál majd. És saját ruhákat és cipőket is adunk nekik. A legtöbben üres kézzel érkeznek hozzánk, és mi segítünk megérteniük, hogy a szükségleteik fontosak számunkra; hogy mi feltételek nélkül és következetesen ki fogjuk elégíteni ezeket a szükségleteket.”

## A lelki sebek begyógyítása

A Rapha International célja, hogy segítsen a lányoknak újra biztonsággal beilleszkedni a közösségeikbe, és fenntartható szabadságban élni az életüket. Ennek érdekében négy kulcsfontosságú területre összpontosít:

### 1. Biztonság és alapellátás

Sok lány súlyos alultápláltsággal és nélkülözésből érkezik az intézetbe. A legalapvetőbb igényeik kielégítése a legelső lépés. Ezenkívül a biztonságuk is elsődleges fontosságú, mivel a velük kereskedő személyek közül sokan még mindig odakinn vannak az utcákon. Jól képzett biztonsági őrök védik az intézetek területét egész nap, mindennap.

### 2. Tanácsadás és orvosi ellátás

A Rapha International keményen dolgozik mind az érzelmi, mind a fizikai igények kielégítésén. Stephanie elmondása szerint: „A hozzánk érkezők egyaránt szenvednek lelki és testi sérülésektől.”

### 3. Oktatás és képzés

A Rapha International tisztában van azzal, hogy a lányok oktatással és munkaköri képzésekkel való támogatása felkészíti őket arra, hogy leszámoljanak a generációkon átívelő szegénységgel – saját maguk és a családjuk számára egyaránt.

### 4. Szociális munka és jogi közbenjárás

Amikor csak módjában áll segíteni egy adott ügyben indított eljárásban, a Rapha International meg is teszi. „Szeretnénk, ha a lányaink tudnák: megérdemlik, hogy harcoljunk értük” – mondja Stephanie. „És arra is szeretnénk felhívni a figyelmet, hogy a gyermekek bántalmazása következményekkel jár.”

A Rapha International minden szinten a legmagasabb színvonalú ellátás biztosítására törekszik. A tanároktól a biztonsági őrökig mindenki részt vesz traumaellátásról szóló képzésen. Amikor egy gyereknek érzelmi kitörése van az átélt trauma miatt, a személyzet minden tagja megérti, és képes érzelmi támaszt nyújtani. Nincs olyan, hogy túl problémás gyerek, sem olyan, hogy túl bonyolult eset.

Dr. Anne Wairepo, a dōTERRA Healing Hands Foundation\*\* ügyvezető igazgatója elmagyarázza, miért olyan erőteljes szervezet a Rapha International. „Őszintén mondhatom, hogy a Rapha minden utógondozási intézetében szeretnek minden egyes gyermeket, és látják a bennük rejlő eredendő és egyéni értékeket. Mindent megadnak ezeknek a szélsőséges traumát átélt lányoknak, hogy megértsék saját nagyszerű értékeiket, és hogy végül biztonságban és szabadon élhessék az életüket. Valódi és tartós változásokat biztosítanak a társadalom által kizsákmányoltak számára. Megtiszteltetés a dōTERRA Healing Hands Foundation számára, hogy részese lehet ennek az elképesztő munkának, amely ezekben az országokban folyik.”

### Gyógyítás a dōTERRA erejével

Az átélt traumából való felépüléshez nyújtott segítség egyik fontos lépése, hogy lehetőséget adjunk a lányoknak kifejezni az átélt traumaikat. Ez sokuknak megpróbáltató lehet, mivel olyan fiatalok, a megélt trauma pedig olyan rendkívüli mértékű, hogy egyszerűen nem találják rá a szavakat. Így, még ha beszélnének is róla, képtelenek rá. A trauma kezelésének megkezdéséhez azonban elengedhetetlen, hogy ki tudják azt fejezni. Az önkifejezés megkönnyítése érdekében a Rapha International és a dōTERRA Healing Hands Foundation létrehozott egy művészetterápiás központot a thaiföldi utógondozási intézetben. Ez egy csodás hely, ahol a lányok biztonságos közegben mesélhetik el a történeteiket. Lerajzolhatják, előadhatják, de bármilyen egyéb módot is választhatnak, amire csak szükségük van ahhoz, hogy elkezdjenek megnyílni. Amikor ez sikerül, akkor indulnak el a gyógyulás útján. A művészeti központ megnyitása óta már több száz lánynak sikerült kifejezésre juttatnia az általa érzett gyászt, dühöt, fájdalmat és reményt.

### A változás továbbgyűrűzése

„A dōTERRA Healing Hands Foundation átfogó küldetése, hogy véget vessen a szenvedésnek, gyógyulást és reményt adva azoknak, akik a leginkább rászorulnak” – magyarázza Mark Wolfert (dōTERRA Founding Executive). Ez a küldetés pedig tökéletes összhangban áll a Rapha International küldetésével. Minden gyermek, aki belép valamelyik utógondozási központba, elindul a felépülés felé vezető úton, majd a saját és számtalan más ember életének a megváltoztatására készen távozik.

„Őszintén hálásak vagyunk a dōTERRA Healing Hands Foundationnek. A közösen végzett munkánk olyan, akár



a vízbe dobott kő, amelynek hatására a továbbgyűrűző vízfodrok apránként a változás hullámaivá tornyosulnak” – mondja Stephanie. „Néha elgondolkodom, vajon a Wellness Tanácsadók tudják-e, milyen sokat jelent mindaz, amit a gyermekekért tesznek. Szeretném, ha tudnák, hogy nagyon is sokat jelent.” A Rapha International oltalmát élvező lányok még óriási változásokat fognak előidézni, meghatározó hangokat képviselnek majd az elkövetkező generációk gyermekeinek jóllétéért és biztonságáért közbenjárva.

Olyan sok remény áll még e gyerekek előtt. És nem csupán annak a reménye, hogy szabadon élhetik az életüket, de annak is, hogy hatással lehetnek a világra. A továbbgyűrűző hatás, amelyet ezek a lányok kiváltak, sosem lesz mérhető, de minden erőfeszítés, amelyet értük teszünk, százszorosan fog megtérülni.

### Előre tekintve

Amikor először átlépte a Rapha International küszöbét, Marie-nak még fogalma sem volt arról, hogy maga dönthet majd a jövőjéről. Sok időbe és türelembe tellett, mire belátta, hogy az élete a saját kezében van. Amikor ez megtörtént, már pontosan tudta, mit szeretne: hogy ügyvéd váljon belőle, és kiállhasson országa gyermekeinek biztonságáért és szabadságáért.

Marie jelenleg épp egyetemi tanulmányai megkezdésére készül, hogy valóra váltsa az álmát.

*\* A nevet megváltoztattuk.*

*\*A dōTERRA Healing Hands Foundation egy egyesült államokbeli alapítvány.*

A dōTERRA Healing Hands Foundation immár 10 éve hoz pozitív változásokat a világ közösségeinek életébe.

“ Már a kezdetektől fogva szerettünk volna egy jelentőségteljes és fenntartható rendszert kiépíteni a dōTERRA-n belül a rászorulóknak megsegítésére, és a dōTERRA Healing Hands Foundation pontosan ezen törekvésünket hivatott valóra váltani. Az elmúlt 10 év folyamán elért eredmények egyike sem valósulhatott volna meg Wellness Tanácsadóink, vásárlóink és alkalmazottaink nagylelkűsége nélkül, akik aktívan elkötelezték magukat az alapítvány azon küldetése mellett, hogy pozitív változásokat idézzon elő. Hűségük és a küldetésbe vetett hitük máris hihetetlen eredményeket hozott. Minden egyes jótettel sikerül egy kicsit jobbat tenni a világot: cseppenként, emberenként, közösségenként. ”

—Mark Wolfert, dōTERRA Founding Executive



# Tápláló testápolás kortól függetlenül

Az emberi test elképesztő. Átsegít bennünket az élet örömein és bánatain – csakúgy, mint a jólléten, a veszteségen, a változásokon és a fejlődésen minden életkorban. Fejezze ki teste iránti hálóját szeretet és odafigyelés vezérelte, tápláló gondoskodással. Ha szeretetet és odaadást tanúsít önmaga iránt, akkor mások iránt is sokkal könnyebben teszi majd.

Az emberi test bölcs. A lehető legjobban szeretné érezni magát. Támogassa teste ösztönös folyamatait azzal, hogy kiváló minőségű termékekkel gazdagítja napi szépességápolási rutinját. Támaszkodjon a **Veráge™ bőrápoló kollekcióna** bőre táplálása és a bőrhibák megjelenésének csökkentése érdekében. Használja a **Yarrow/Pom** keveréket mindennap, amely a benne található közönséges cickafark esszenciális olajjal és hideg préselésű gránátalmamag-olajjal hidratálja bőrét, és visszaállítja annak egészséges megjelenését.

Ez a szakszerűen megalkotott, szabadalmazott keverék szépíti a bőrt, miközben segít a bőrhibák megjelenésének csökkentésében. Vékony rétegben a **Salubelle™** Szépesség keveréket is bevetheti a fiatalos megjelenésű bőrért.

Bőre hidratáltságának megőrzésével nem csupán ragyogást kölcsönözhet neki, de a bőrhibák halványításához is hozzájárulhat. Masszírozzon az alábbi habos testvajból a durvább, repedezett bőrfelületekbe mindennap, különös tekintettel a sarok és a könyök területeire.

# Habos testvaj

## Hozzávalók:

118 ml sheavaj

118 ml kakaóvaj

118 ml kókuszolaj

118 ml **frakcionált kókuszolaj**

30 csepp doTERRA™ esszenciális olajokból  
(a **szantálfa**, **tömjén**, **muskátlí** és **levendula** jó kombináció)

## Elkészítés:

1. Keverje össze egy üvegtálban a sheavajat, a kakaóvaját, a kókuszolajat és a frakcionált kókuszolajat. Helyezze az üvegtálat egy forrásban lévő vízzel teli lábas fölé.
2. Pár percenként keverje meg, hogy az összetevők feloldódjanak, és elegyedjenek egymással (kb. 10–15 percen át).
3. Miután minden feloldódott, vegye le a keveréket a tűzről, és hagyja kb. 10 percig hűlni, majd adjon hozzá tetszőleges olajokat.
4. Az esszenciális olajok hozzáadását követően hagyja a keveréket hűvös helyen (például a hűtőben) pihenni, amíg meg nem dermed.
5. Miután megdermedt, vegye ki a hűtőből, és egy álló- vagy kézimixer segítségével habosítsa fel, lassanként emelve a sebességet, amíg a krém könnyű és levegős nem lesz (kb. 3-5 percig).

**Megjegyzés:** Tegye a keveréket egy üvegedénybe, és tárolja hűvös helyen. Szükség esetén habosítsa fel újra a testvaját úgy, hogy egy kézimixer segítségével ismét a kívánt állagúra veri fel.



*A citrusos olajok fényérzékenységet okozhatnak, ezért nem javasoljuk a használatukat, ha a helyileg történő alkalmazást követően közvetlen napfénynek vagy UV-sugárzásnak tervezi kitenni magát.*



A stressz és a nyugtalanság kortól függetlenül komoly károkat okozhat a test általános egészségi állapotában. Szánjon időt önmagára, és csináljon olyasmit, amit szeret: vegyen egy kellemes fürdőt, olvasson, tegyen egy kiadós sétát, hívjon fel egy barátot, főzzön a családjának, vagy meditáljon. Próbálja ki az **Adaptiv™** keverék vagy a **Copaiba** külsőleges alkalmazását nyugtató aromájukért. Az öngondoskodás ezen egyszerű formái felderítik a mindennapokat, és segítenek a feszültségoldásban és az elhúzódozó negatív érzések elűzésében.

Mutassa ki haja iránti törődését azzal, hogy hajápolási rutinját minden életszakaszában az aktuális igényeire szabja. A hormonális változások, legyenek azok bármilyen eredetűek, a hajszálak elvékonyodásához vagy töredezéséhez vezethetnek. Szánjon néhány plusz percet hajápolási rutinjában a mélykondicionálásra is.

Emberi dolog, hogy másokhoz hasonlítjuk magunkat, vagy azt kívánjuk, bárcsak visszapörgethethénk az idő kerekét. Álljon ellen a kísértésnek, hogy a hibáin rágódjon, helyette inkább fejezze ki teste erősségei – bármik is legyenek ezek – iránti háláját önmegerősítő kijelentésekkel. Ha úgy érzi, gondolatai negatív irányt vesznek, ismételtessen magában olyan állításokat, mint hogy „megérdemlem a szeretetet és a boldogságot” vagy „szeretem és elfogadom a hibáimat”. Használjon **dōTERRA Balance™** keveréket a csukló, a nyak és a hátsó deréktáji területeken a kiegyensúlyozott, harmonikus kedélyállapot elősegítéséért. Ha pozitívan vélekedik önmagáról, az hatásos módja annak, hogy a legjobb énjét hozhassa felszínre.

Szánjon időt  
önmagára, és  
csináljon olyasmit,  
amit szeret: vegyen  
egy kellemes fürdőt,  
olvasson, tegyen egy  
kiadós sétát, hívjon  
fel egy barátot,  
főzzön a családjának,  
vagy meditáljon.



ō

Esszenciális olaj  
fókuszban

# dōTERRA Balance™

dōTERRA Balance és  
SPA Balance szappan

A **dōTERRA Balance** keverék friss, fás aromája tökéletesen illik azokhoz a helyzetekhez, amikor egy kis harmóniával tenne rendet mindennapjaiban. Ez a keverék segít a kiegyensúlyozott, harmonikus kedélyállapot elősegítésében.

A lucfenyő, kámforfa, **tömjén**, **kék varádics** és kék kamilla esszenciális olajok olyan tökéletes keveréket alkotnak a **frakcionált kókuszolajjal**, amely magával ragadó illatával külsőleg alkalmazva békés, pihentető légkört és jó közérzetet teremt.

A vadonatúj **dōTERRA SPA Balance szappannal** mindezeket az elképesztő tulajdonságokat a napi rutinjába is beillesztheti. A bőryugtató esszenciális olajok mellett az afrikai fekete szappant sheadióból nyert vaj, kókusz-, napraforgó- és pálmamagolaj, valamint kakaóhéj alkotja. Az eredmény egy olyan szappan, amelytől a bőr tiszta, puha és felfrissült lesz.

**A keveréket a következő növényi részekből kivont esszenciális olajok alkotják:**

lucfenyőlevél, kámforfalevél, tömjéngyanta, kék varádics virága, kék kamilla virága és illatcserje virága.

## Érdekesség:

A keverékben fellelhető legtöbb esszenciális olajat már több ezer éve használják az általános harmóniaérzet megteremtéséhez.

### A dōTERRA Balance használata

- + Alkalmazza napindítóként a talpán.
- + Teremtsen vele megnyugtató légkört meditációhoz vagy jógázáshoz.
- + Alkalmazza külsőleg lefekvés előtt, hogy segítsen nyugalmi állapotba kerülni.

### A dōTERRA SPA Balance szappan használata

- + Képezzen vele bőséges habot a reggeli zuhanyzása közben, hogy egy egyedülálló, otthoni spaélménnyel induljon a napja.
- + Vonja be egy kis darab gyapjúval, és készítse el saját nemezelt szappanját.

# A dōTERRA és Ön

---

A wellnesséletmód felé  
vezető közös útjuk első lépései

# Tanácstalan, honnan is induljon el? Íme néhány termék, amely segíthet az első lépésekben.

## Esszenciális olajok



### Levendula

Tiszta esszenciális olaj  
Lavandula angustifolia | 15 ml

- Használjon néhány csepp levendula esszenciális olajat nyugtató és pihentető hatásáért
- Egésztse ki egy csepp levendulaolajjal szépségápolási rutinját bőre egészsége érdekében
- Tegyen pár csepp levendula esszenciális olajat a párnákra vagy az ágyeműre, hogy segítsen ellazulni



### Citrom

Tiszta esszenciális olaj  
Citrus limon | 15 ml

- Adjon citromolajat ivóvizéhez, ha frissítő izre vágyik, vagy helyettesíteni szeretné a szénsavas üdítőket és cukrozott italokat
- Adjon citrom esszenciális olajat kedvenc finomságaihoz és desszertjeihez, ha édes, mégis pikáns ízhatást szeretne elérni



### Borsmenta

Tiszta esszenciális olaj  
Mentha piperita | 15 ml

- Próbálja ki reggeli smoothie-ját egy csepp borsmentaolajjal, ha szeretne a megszokottnál üdebben nekivágni a napnak
- Öblögtessen egy-egy csepp, vízben elkevert borsmenta és citrom esszenciális olajjal frissítő szájvizként



### Teafa (Melaleuca)

Tiszta esszenciális olaj  
Melaleuca alternifolia | 15 ml

- Alkalmanként előforduló bőrirritációk esetén vigyen egy 1-2 csepp teafaolajat az érintett területre
- Zuhanyzás után alkalmazza kéz- és lábkörmein, hogy megtisztítsa és egészséges megjelenést kölcsönözzön körmeinek
- Párosítsa vörös cédrus esszenciális olajjal, és alkalmazza élénkítő borotválkozás utáni olajkeverékként



### Oregánó

Tiszta esszenciális olaj  
Origanum vulgare | 15 ml

- Olaszos ételek készítésekor egy kávéskanálnyi szárított oregánó helyett használjon egy csepp oregánó esszenciális olajat
- Morzsolt oregánó helyett használjon egy csepp olajat spagetti- vagy pizzaszószokhoz, illetve sülttekhez



### Tömjén

Tiszta esszenciális olaj  
Boswellia carterii, frereana, sacra és papyrifera | 15 ml

- Adjon belőle két cseppet a hidratálókréméhez, hogy segítsen a bőrhibák csökkentésében, és kifejhessen bőrfiatalító hatását
- Masszírozza a bőrbe, hogy segítsen ellazulni és kiegyensúlyozottá válni



### Deep Blue™

Enyhítő keverék  
15 ml

- Használja a Deep Blue keveréket masszázshoz, és élvezze enyhítő, hűsítő tulajdonságait
- Frakcionált kókuszolajjal higitva masszírozza a Deep Blue keveréket gyermeke lábaiba
- Alkalmazza a lábfejen és a térdén, testmozgás előtt és után is, az élénkítő és hűsítő hatásért



### On Guard™

Esszenciálisolaj-keverék  
15 ml

- Aromája energizáló és felemelő hatású
- Meleg, citrusos és fűszeres ízt kölcsönözhetünk vele forró italoknak és desszerteknek
- Adjon egy csepp On Guard keveréket egy tál vízhez, és áztasson benne almaseleteket, hogy egészséges nassolnivalót kapjon
- Adjon egy csepp On Guard keveréket egy pohár vízhez vagy csésze teához



### dōTERRA Air™

Esszenciálisolaj-keverék  
15 ml

- Megnyugtatja az érzékeket
- Elősegíti a tiszta légutak érzetét
- Elegyítse a keveréket keserűsával egy kád forró fürdőben, ha igazán nyugtató élményre vágyik
- Öntsön belőle három cseppet tusolója padlójára
- Alkalmazza külsőleg kültéri programok előtt



### ZenGest™

Támogató keverék  
15 ml

- Adjon belőle egy-két cseppet ivóvizéhez vagy teájához kiadós étkezések vagy nehéz ételek után
- Adjon egy-két cseppet egy pohár vízhez vagy egy csésze teához repülés vagy hosszabb autózás előtt



### dōTERRA Adaptiv™

Nyugtató keverék  
15 ml

- A bőrön alkalmazva segít a hangulat javításában
- Nyugtatója a bőrt
- Merüljön el egy pihentető keserűs fürdőben: adjon a vízhez három-négy csepp Adaptiv keveréket is
- Nyugtató masszázshoz keverjen el három cseppet frakcionált kókuszolajjal



### dōTERRA Balance™

Kiegyensúlyozó keverék  
15 ml

- Teremtse vele megnyugtató légkört meditációhoz vagy jógaáshoz
- Alkalmazza a talpán az egész napra szóló kiegyensúlyozott közérzet érdekében
- Alkalmazza külsőleg lefekvés előtt, hogy nyugalmi állapotba kerüljön, és pihentető alvásba legyen része

# Csomagok és kollektciók

A dōTERRA szeretné megkönnyíteni a dolgát azzal, hogy egyben a rendelkezésére bocsátja az otthonát, a családját és az életvitelét legjobban támogató alaptermékeket. Akár az útja elején jár, akár tapasztalt olajszakértő, ezek a gondosan összeválogatott csomagok és kollektciók a lehető legegyszerűbb módját kínálják annak, hogy egyszerre beszerezze az összes nélkülözhetetlen terméket.



## Bevezető csomag

A csomag tartalma: levendula (5 ml), citrom (5 ml) és borsmenta (5 ml)



## Családi szükségletek csomag

A csomag tartalma: levendula (5 ml), citrom (5 ml), borsmenta (5 ml), teafa (5 ml), oregánó (5 ml), tömjén (5 ml), Deep Blue™ (5 ml), dōTERRA Air™ (5 ml), ZenGest™ (5 ml) és dōTERRA On Guard™ (5 ml)



## Kids Collection csomag

A csomag tartalma: dōTERRA Thinker™ (10 ml), dōTERRA Calmer™ (10 ml), dōTERRA Stronger™ (10 ml), dōTERRA Rescuer™ (10 ml), dōTERRA Steady™ (10 ml), dōTERRA Brave™ (10 ml), dōTERRA Tamer™ (10 ml), hét szilikonkupak karabinerrel, termékbemutató kártyák és egy olajtartó táska karabinerrel



## dōTERRA Essential Aromatics csomag

A csomag tartalma: dōTERRA Motivate™ (5 ml), dōTERRA Cheer™ (5 ml), dōTERRA Passion™ (5 ml), dōTERRA Forgive™ (5 ml), dōTERRA Console™ (5 ml) és dōTERRA Peace™ (5 ml)



## Otthoni szükségletek csomag

A csomag tartalma: tömjén (15 ml), levendula (15 ml), citrom (15 ml), teafa (15 ml), oregánó (15 ml), borsmenta (15 ml), dōTERRA Air™ (15 ml), Deep Blue™ (5 ml), ZenGest™ (15 ml), dōTERRA On Guard™ (15 ml), Petal párologtató és dōTERRA Essentials füzet



## Természetes megoldások csomag\*

A csomag tartalma: tömjén (15 ml), levendula (15 ml), citrom (15 ml), teafa (15 ml), borsmenta (15 ml), vadnarancs (15 ml), AromaTouch™ (15 ml), dōTERRA Balance™ (15 ml), dōTERRA Air™ (15 ml), ZenGest™ (15 ml), dōTERRA On Guard™ (15 ml), PastTense™ (15 ml), dōTERRA Serenity™ (15 ml), On Guard™ gyöngyöcske, On Guard™ fogkrém, On Guard™ kézmosó 2 adagolóval, On Guard™+ lágyzselatin kapszula, dōTERRA Lifelong Vitality Pack™, ZenGest TerraZyme™, Deep Blue™ enyhítő krém, frakcionált kókuszolaj (115 ml), Lumo párologtató, fadoboz, dōTERRA Air™ légúttisztító stift, Correct-X™, PB Assist+™, dōTERRA Salon Essentials™ védő sampon, dōTERRA Salon Essentials™ hajsimító kondicionáló és dōTERRA Essentials füzet

\* Ez egy Gyors Indulásra jogosító belépőcsomag. További részletekért lapozzon a 39. oldalra.  
\* Vegán változatban is kapható.

# Vitaminok és táplálékkiegészítők

A dōTERRA egyik legnépszerűbb életmód-támogató terméke, a dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ bővelkedik a vitalitást erősítő jótékony tulajdonságokban. A dōTERRA Lifelong Vitality Pack



dōTERRA Lifelong Vitality Pack™\*



dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ vegán\*

HÜSÉG-  
PROGRAM

\* Kizárólag az LRP hűségprogram keretében kapható (további részletek a 38. oldalon)

Köztudott, hogy az általános jóllétre a biológiai, a környezeti és az élettani tényezők egyaránt hatással vannak. Ez azt jelenti, hogy sokan szorulhatnak személyre szabott segítségre bizonyos területeken. Élvonalbéli tudományos fejlesztések útján összeállított, speciális célú táplálékkiegészítőivel a dōTERRA megadhatja ezt az extra támogatást.



xEO Mega



vEO Mega



Microplex VMz



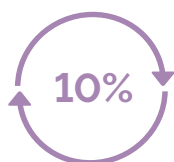
Alpha CRS+



# LRP hűségprogram

Az LRP (Loyalty Rewards Program) hűségprogram tagjai pontokra tehetnek szert, amelyeket dōTERRA-termékek vásárlására használhatnak fel. Az LRP hűségprogram résztvevőjeként már a kezdetektől hűségpontokra tehet szert, amelyeket dōTERRA-termékek vásárlására használhat fel. Minél tovább vesz benne részt, annál több hűségpontra válhat jogosulttá –**akár 30%-nak megfelelő arányban!**

## Hűségpontok



**hónapok:  
1-3**



**hónapok:  
4-6**



**hónapok:  
7-9**



**hónapok:  
10-12**



**hónapok:  
13+**

HŰSÉG-  
PROGRAM

Válasszon  
kedve szerint,  
és spóroljon

Ha az LRP Hűségprogramon keresztül vásárol egy dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ vagy egy dōTERRA Daily Nutrient Pack™ csomagot, akár két további célzott táplálékkiegészítőt is választhat jelentős megtakarítással.

Vásároljon egy dōTERRA Lifelong Vitality Pack vagy dōTERRA Daily Nutrient Pack csomagot



vagy



vagy



És tetszőleges kombinációban akár kettőt is választhat a lent felsorolt termékekből, kedvezményes áron

Mito2Max™



Deep Blue  
Polyphenol  
Complex™



# Gyors indulás program

Szívesen részesülne az LRP Gyors Indulás előnyeiben? Azok az új Wellness Tanácsadók és Törzsvásárlók, akik Fast Trackre jogosító belépőcsomagot vásárolnak a belépésüktől számított 30 napon belül, az alábbiakban részesülnek:

- Vásárlás után kapott hűségpontok
- Magasabb induló LRP-százalék

## Hogyan válhatok jogosulttá a Fast Trackre?

- 1. hónap:** Vásároljon egy, a feltételeknek megfelelő belépőcsomagot.
- 2. hónap:** Adjon le egy 100 PV értékű hűségrendelést (LRP-rendelést).
- 3. hónap:** Adjon le egy hűségrendelést (LRP-rendelést).\*

A belépéstől számított harmadik hónap 15. napján a rendelés után járó hűségpontokat jóváírjuk az új tag fiókjának egyenlegén, életbe lép az új LRP-százalék, és a második hónapban leadott hűségrendelés (LRP-rendelés) után járó pontok is hozzáadódnak a fiókja egyenlegéhez, immár az új LRP-százaléknak megfelelően. A tagság első három hónapjának megszakítás nélkül kell követnie egymást.

Fast Trackre jogosító csomagok	Vásárlás után kapott hűségpontok	Induló LRP-százalék
 Természetes megoldások csomag	<b>+100</b>	<b>15%</b>
 Essential Oil Collection csomag	<b>+200</b>	<b>20%</b>
 Business Leader csomag	<b>+400</b>	<b>25%</b>

\* Amennyiben az LRP-rendelést 60 napnál korábban (3 hónapon belül) törlik, az új Wellness Tanácsadó vagy Törzsvásárló nem kapja meg a neki járó hűségpontokat, sem a Fast Trackre jogosító belépőcsomag után járó új LRP-százalékot.

A Föld tiszta ajándékai és az egymás iránti tiszta emberi szeretet együtt bármire képes.

---

**dōTERRA™**  
pursue what's **pure**



v7 EU HU 6021816

dōTERRA UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street,  
Milton Keynes, MK9 1DG, Egyesült Királyság

(C) 2021 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St.  
Pleasant Grove, UT 84062 \* doterra.com