

## Egyszerű receptek

a dōTERRA séfjétől

34. oldal

## CSINÁLD MAGAD láb és kézápolás

18. oldal

## Ismerje meg a dōTERRA

Tudományos szakértői csapatát

## CO-IMPACT SOURCING™

Mindkét felet előnyösen érintő beszerzés  
HAITI VETIVER

10. oldal

2015-ös tavaszi-nyári  
kiadás

20. oldal



# Breathe

Légzőszervet támogató cukorka

*Az élet legnagyobb  
kalandjai-Vegyen  
mély levegőt*



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

**Breathe légzőszervet támogató cukorka**

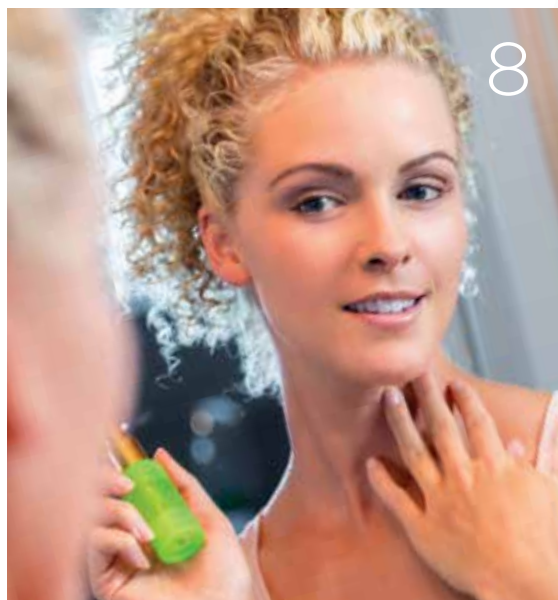
|          |       |
|----------|-------|
| 35460001 | 30 db |
|----------|-------|



10



34



8



13

## EBBEN A KIADÁSBAN

### tartalom

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

### cikkek

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



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



# A 2014-ES SLIM & SASSY VERSENY FŐNYERTESE

## SHARMILA LAPANA

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

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

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

### A VÁLTOZÁS IGÉNYÉNEK FELFEDEZÉSE

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

### HATÁROZZA MEG A CÉLOKAT

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





előtte

utána



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

## A KIHÍVÁSOK LEKÜZDÉSE

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

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

## EREDMÉNYEK

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

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

## HA CSAK MOST KEZDI EL A FOGYÓKÚRÁT...

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

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

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



### dōTERRA PROTOKOLL

**LifeLong Vitality csomag** (item #34210001)

**TrimShake turmix** (Item # 35200001)

**Slim & Sassy Anyagcsere keverék** (Item # 31370001)

**Szurokfű-Oregano** (Item # 30180001)

**Borsmenta-Peppermint** (Item # 30190001)

**Citrom-Lemon** (Item # 30120001)



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

## SHARMILA SIKERE LÉPÉSRŐL-LÉPÉSRE

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





# KÉRDEZZE Dr. Hillt

**DR. DAVID K. HILL, TISZTI FŐORVOS**

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

## Kérdések:

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

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

**Mitől terápiás egy illóolaj?**

## Válaszok:

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

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

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

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

## Dr. Hill ajánlata



### Bazsalikom-Basil

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

Termékszám: **30010001**



### Citromfű-Lemongrass

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

Termékszám: **30130001**



### Borsmenta-Peppermint

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

Termékszám: **30190001**



### Eukaliptusz-Eucalyptus

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

Termékszám: **30060001**



### Vadnarancs-Wild Orange

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

Termékszám: **30170001**

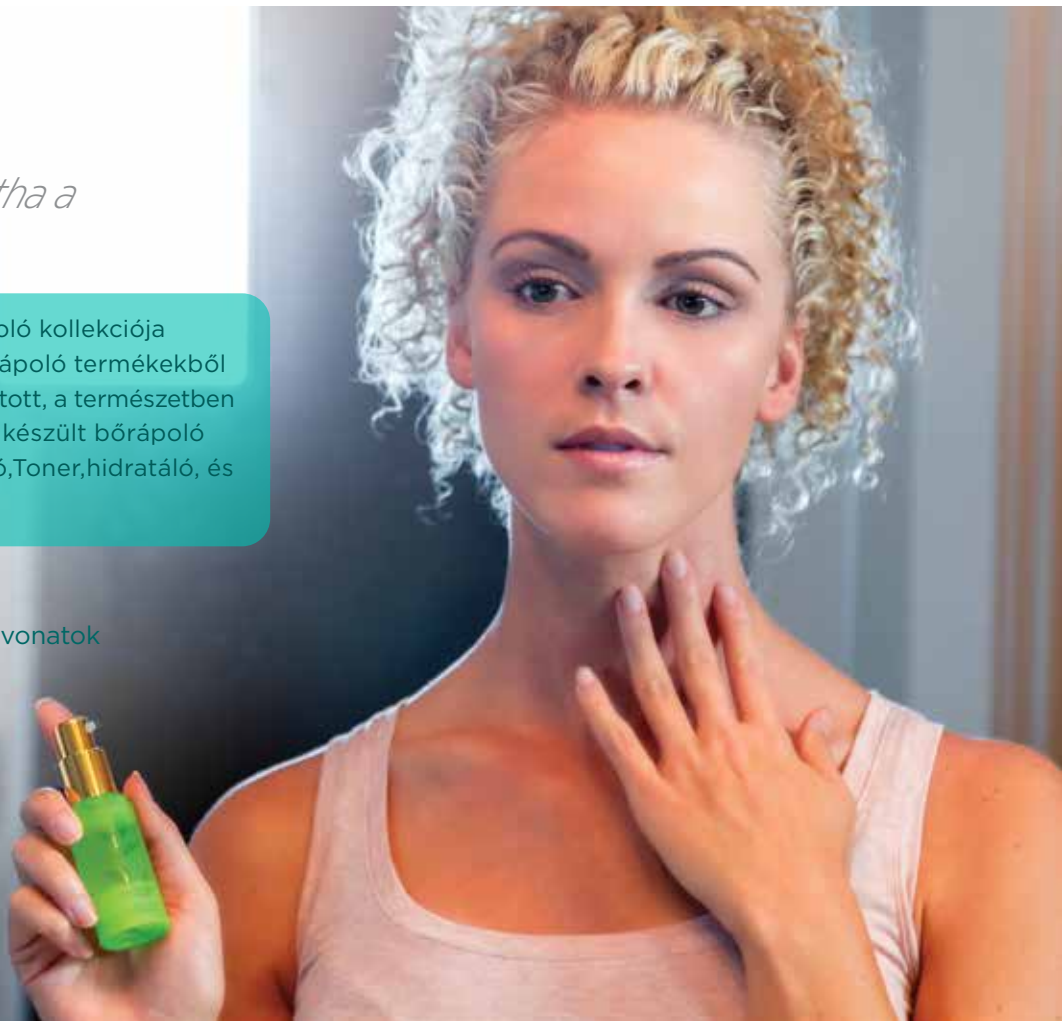
# Veráge™

True Earth—

*Gondozza bőrét úgy, mintha a természet tenné*

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

- CPTG® arctisztító
- Tudományosan igazolt növényi kivonatok
- Természetes tartósító módszer
- Rendkívül hatékony formulák
- Bámulatos eredmények



## Veráge Cleanser

**Mélyen a pórusokba hatolva megtisztítja a bőrt a szennyeződésektől.**

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

### KULCSFONTOSÁGÚ ÖSSZETÉTELEK:

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



## Veráge Toner

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

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

### KULCSFONTOSÁGÚ ÖSSZETEVŐI:

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





## Verage Hidratáló

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

### KULCSFONTOSÁGÚ ÖSSZETEVŐK

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



## Verage Immortelle Hidratáló Szérum

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

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

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



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

–Peggy Smith, dōTERRA Blue Diamond

“A termékek tiszta, szép, és hidratáló érzést keltenek.”

–Hayley Hobson, dōTERRA Presidential Diamond



# HAITI, VETIVER, és CO-IMPACT SOURCING™

*(Mindkét felet előnyösen érintő beszerzés)*

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

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

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

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

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

–David Stirling

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

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







# dōTERRA<sup>®</sup> cō·impact SOURCING<sup>™</sup>

mindkét felet előnyösen érintő beszerzés

Előtte



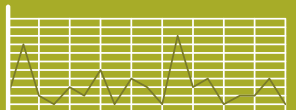
A termelők gyakran **szervezetlenek**  
**korlátozott** az információhoz és a  
**közvetítőhöz** való hozzáférés



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



Változó növény  
és olajminőség



A változó piaci  
ártól függ

Utána



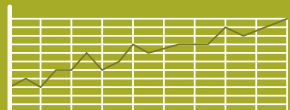
Szervezett szövetkezet oktatással, képzéssel,  
kapacitásnöveléssel és koordinált szolgáltatásokkal



Továbbfejlesztett termesztési és  
betakarítási gyakorlatok optimális olajhozama  
és a fenntarthatóság biztosítása



Állandó kiváló  
minőségű olaj



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

dōTERRA<sup>®</sup>  Healing Hands

finanszírozási projektek a termelői  
közösségek javára egy összességében jobb  
megélhetésért

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

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

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

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



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

- 1. AZ EMBEREK:** A dōTERRA közvetlenül együttműködik a termesztekkel, hogy hosszú távú partneri kapcsolatot képezzen és biztosítsa a tisztességes és időbeni kifizetéseket. Ezek a partneri kapcsolatok javítják a megélhetést azáltal, hogy munkalehetőségeket, képzéseket, valamint különböző Healing Hands Alapítvány által finanszírozott projekteket biztosítanak.
- 2. NÖVÉNYEK:** A termelők képzettek arra, hogy az ültetés és a betakarítás területén hogyan valósítsák meg a fenntartható mezőgazdaság és a természeti erőforrás-gazdálkodás gyakorlatát. A Healing Hands Alapítvány által finanszírozott projekteket biztosítanak.
- 3. A LEPÁRLÓK:** Arra is ösztönözve vannak, hogy ahol lehetséges, kihasználják a megújuló energiát és az energia-hatékony technológiákat.





# Kardámom

**Növény része:** mag

**Kivonási eljárás:** vízgőzdesztilláció

**Beszerezési forrás:** Guatemala

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

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

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

## HOGYAN HASZNÁLHATÓ

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

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

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

## Kulcsfontosságú előnyei:

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



# A Himalája

## gyermekét szolgálva

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

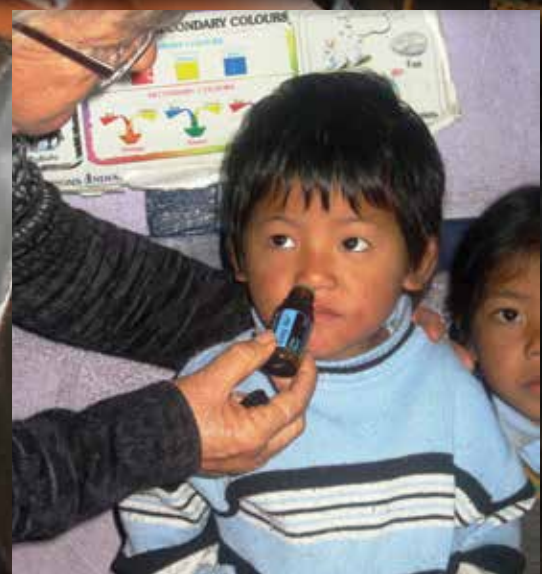
A Demazong Akadémia az indiai Szikkim államban, a Himalája, Nepál és Buthán között terül el. Pema Buhita, az iskola igazgatója nyitotta meg a megbízható Demazong Akadémiát saját otthonában 10 diákkal. Ez a szám ma már 120 diáknál tart, akik közül 20 állandóan az iskola diákszállásán él, és más országokban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



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

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





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

**Különböző segítségnyújtási lehetőségek:**

Illóolaj adakozással, önkéntesként, diákszponzorálással

**email [info@2kool4skool.com.au](mailto:info@2kool4skool.com.au)**

# aromatouch TECHNIQUE

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

## KEZDJE AZ AROMATOUCH TECHNIQUE-KEL

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

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

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

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

—dōTERRA IPC

## TIPPEK AZ AROMATOUCH TECHNIKA OTTHONI ELVÉGZÉSÉRE

1

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

2

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

3

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

4

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

5

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



# Hol sajátíthatom el az AromaTouch Technikát?

## 1.Lépés:

Az interneten keresse a [www.aromatouchtechnique.com](http://www.aromatouchtechnique.com) oldalt.

## 2.Lépés:

Kattintson az Aroma Touch Rendezvényekre és keresse meg a naptárt.

## 3.Lépés:

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

Még több információért kérjük vegye fel a kapcsolatot velünk: [aromatouch@doterra.com](mailto:aromatouch@doterra.com)

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



## VEGYEN RÉSZT AZ AROMATOUCH KIHÍVÁSBAN:

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



## áztatassa

### 1. LÉPÉS

Áztassa kezeit levendulával és keserűsóval kevert meleg vízben

- 1182.94 mL meleg víz
- 118.2941 mL keserűsó
- 5 csepp levendula illóolaj

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

KESERŰSÓ

## hámlassza

### 2. LÉPÉS

Hámlassza bőrét cukor-bőrradírral.

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

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

CUKOR-BŐRRADÍR

KONDÍCIONÁLÓ  
VIASZ



EGÉSZSÉGESEN A HIDEG SZEZONOKBAN IS

5

hidratálja

EGYSZERŰ  
LÉPÉS

### 3. LÉPÉS

Hidratálja bőrét a Healing Hands test és kézápoló-krémmel

KÖRÖMÁGY  
KRÉM

TEST ÉS  
KÉZÁPOLÓ KRÉM

DIY-csináld magad  
körömágy krém

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

dörzsölje

puhítsa

### 4. LÉPÉS

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

### 5. LÉPÉS

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



# Tudományos dōTERRA együttműködések

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

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

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

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

**beszerzéshez, elemzéshez, és az illóolajok felhasználásához szükséges.**

E közös munka képviseli a szakértői vélemények egyetértését és tapasztalatát. Filozófiánk egyszerű: egy teljes szakértői csapat együttműködése hozza létre a legjobb eredményeket.



## Vegyészek

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



## Az élettudósok

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



## Egészségügyi szakképesített dolgozók

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



# Ismerkedjen a csapattal



## **Dr. Paul Winterton, MD**

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

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



## **Dr. David Steuer, DMD, MS, MMSc**

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

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

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



## **Dr. James Geiger, MD**

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

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



## **Dr. Jessica Herzog, MD, FAAP**

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

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

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



## **Dr. Joshua Yorgason, MD**

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

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

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



## **Dr. Brannick Riggs, MD**

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

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



## **Dr. Daniel Leverenz, DO**

Dr. Leverenz biológiát tanult a Baylor Egyetemen és orvosi diplomáját a University of North Texasról kapta. A fejlődő világ

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



## **Nicole Stevens, MsC**

Nicole Stevens egy lelkes illóolaj-kedvelő, aki professzionális vágyat érez a természetes anyagok mögötti hitelesség és

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



## **Dr. Carsten Smidt, PhD, FACN**

Dr. Smidt vezető globális vállalatoknál 20 évig vezetői kutatási és fejlesztési pozíciókat töltött be az étrend-kiegészítő, gyógy-tápanyag, és orvosi élelmiszeriparban.

Dr. Smidt a doktori fokozatot a University of California, Davis-en szerezte táplálkozástudomány és fiziológiai kémia szakon. Mindezt teljessé teszi imponáns tapasztalataival, kiváló tanulmányi eredményeivel, számos tudományos publikációval és szabadalmaival. Dr. Smidt az Amerikai Táplálkozási Egyetemen (American College of Nutrition FACN) különböző szakmai egyesületek, az Amerikai Táplálkozási Társaság (American Society for Nutrition ASCN) és a Német Táplálkozási Társaság (DG) tagja.



## **Dr. Tory Parker, PhD**

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

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



## **Dr. Robert Pappas, PhD**

Dr. Pappas PhD a kémiai tudományok doktora, aki elismerten vezet tekintélynek örvendő az illóolajok tevékenységi

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

# HELYET ADVA AZ ILLÓOLAJOKNAK

Dr. Brannick Riggs, MD, Board Certified családorvos

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

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

## Választási lehetőség

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

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

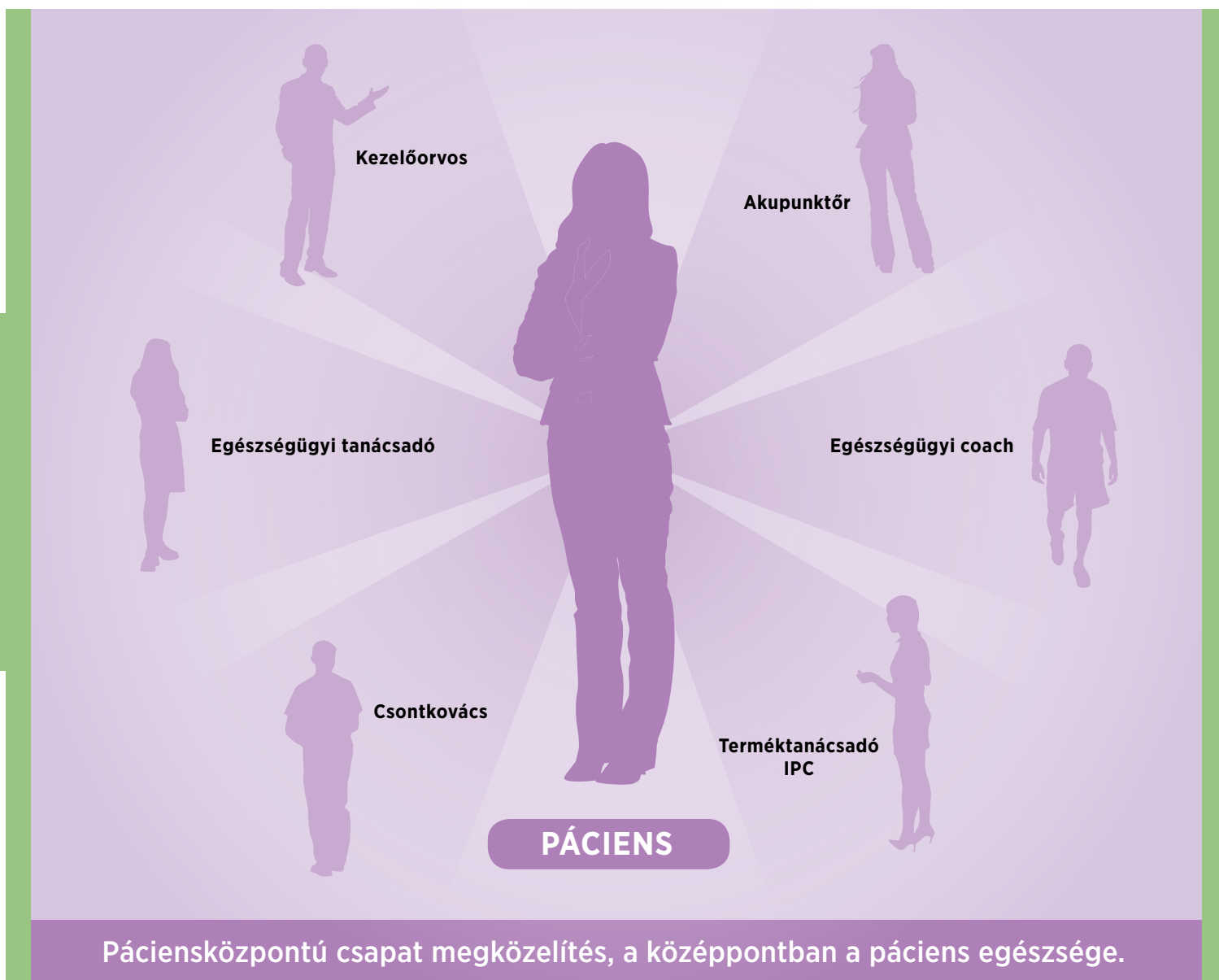
Az illóolajok ezeknek a döntéseknek kézenfekvő része. Az illóolajokról szerzett saját tapasztalataim épp úgy kezdődtek, mint kezdődhet az Öné. A feleségemmel és öt gyermekemmel szeretünk filmeket nézni. Az egyik este a feleségem a fejét a mellemre hajtva nézett filmet és hallotta a szívem szabálytalan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

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

## Az illóolajok szerepe

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





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

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

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

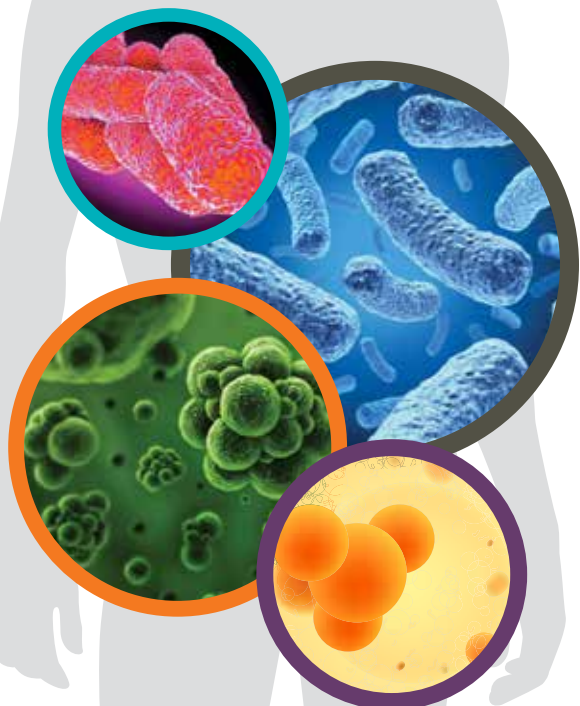
nyugati orvostudományban a legtöbb szakember naponta több növényi eredetű gyógyszert ír fel. A szakadék nem olyan széles, mint amit elképzelünk és mi orvosok meg kell tennünk azt a kis lépést, amivel kihasználhatjuk az összes rendelkezésünkre álló forrást, beleértve az illóolajokat is. Biztos vagyok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



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

# Probiotikumok

## Út a kiegyensúlyozott emésztéshez



Az egészséges emberi szervezetnek naponta legkevesebb

# 5 millárd

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

### Mik a probiotikumok?

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

### Nem minden baktérium káros

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

### Megtalálni a legjobb forrást

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

### Mi a fontos, amikor probiotikus kiegészítőt keres?

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



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

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

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

### A prebiotikumok: probiotikus táplálék

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

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

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

### A probiotikumok kulcsfontosságú előnyei

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

### Top probiotikus élelmiszerek

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



### Dr. Parker ajánlata:

Trim Shakes, TerraGreens, & PB Assist+



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

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

# ALAKÍTSA ÁT A 72 ÓRÁS SÜRGŐSSÉGI CSOMAGOT *a* dōTERRA





## Az illóolajok felbecsülhetetlen tartozékai a 72 órás sürgősségi csomagnak.

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



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

# TÖMJÉN

## Boswellia (az olajok királya)



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

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

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

### ☹️ **Mindkét felet előnyösen érintő beszerzés Szomáliában**

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

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

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



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

-Emily Wright

### 🔥 Növényi rész: gyanta

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

### 🔥 Kinyerési módszer: gőzdesztilláció

### 🔥 Kulcsfontosságú előnyök:

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

### 🔥 Felhasználási módok:

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

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

### 🔥 Érdekességek:

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





# ÖTLETFÜZET

## ILLATOSÍTOTT TŰZIFA

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



TÖMJÉN

## ÍZESÍTSE ITALÁT ILLÓOLAJBA MÁRTOTT KEVERŐPÁLCÁVAL

Beküldte: Tiffany Zinna

Tegyünk egy pár csöpp illóolajat egy üvegbe, vagy nylonzacskóba tett keverőpálcára: amikor a pálcá, vagy a nád átítatódott a kívánt illóolajjal, tegyük az italba, hogy elkeveredjen vele.



ÖTLETEK

## FŰSZERES TEA

Kanadából küldte: Catherine DeVod

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



PIHENTETŐ

## ALVÁST ELŐSEGÍTŐ FÜRDŐVÍZ

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

VETIVER

→ ossza meg ötleteit!

Kedvenc ötleteit, receptjeit, időspórolási ötleteit elküldheti emailben angolul a [livingdoterra.com](mailto:livingdoterra.com), vagy magyarul a [hungary@doterra.com](mailto:hungary@doterra.com) címre.



# OLAJKEVERÉKEK MINDENNAPI HASZNÁLATRA

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



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



Érzelmi kiegyensúlyozást  
elősegítő keverék:  
2 csepp Arborvitae  
2 csepp borókabogyó



Hangulatfelemelő keverék:  
3 csepp bergamott  
3 csepp zöldcitrom

**Az illóolajok**

**képesek néhány**

**csodálatos dologra.**

**Élénkítik és**

**stimulálják**

**az érzékeket, amivel**

**megváltoztatják**

**mindennapjainkat.**

Szagtalanító, dezodoráló keverék:

2 csepp grépfrút  
2 csepp Purify  
2 csepp citrom



Invitáló keverék:  
2 csepp fahéj  
3 csepp vadnarancs



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



Alvást elősegítő keverék:

3 csepp Serenity  
3 csepp cédrusfa



# Az illóolajok

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

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

## Fiziológiailag aktív

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

1. zsírban oldódó
2. kis molekulatömegű

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

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

Mivel az illóolajok zsírban oldhatók és kis molekulatömegűek, ezáltal gyorsan

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

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

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

mely a szervezet legszelektívebb gátja.

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

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

## Terápiás felhasználás tartománya

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

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



# fiziológiája

Dr. Hill a dōTERRA Tudományos Tanácsadó Testület Tagja

Potenciálisan nincs szövetakadály az illóolajok behatolásánál.

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

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

## Miben különbözik a dōTERRA?

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

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

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

# Illóolajokkal készült receptek



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



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

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

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

–Chef Prososki

## VADNARANCOS FRANCIA PIRÍTÓS, ÉDES BUNDÁSKENYÉR

### Hozzávalók:

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

### Készítés:

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

## ALUDEJ SZIRUP

### Hozzávalók:

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

### Készítés:

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

## VADNARANCOS FRANCIA PIRÍTÓS, ÉDES BUNDÁSKENYÉR





## SÜLT SÜTŐTÖK LEVES

### Hozzávalók:

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

### Készítés:

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



## SÜLT SÜTŐTÖK LEVES

## WALDORF SALÁTA



## WALDORF SALÁTA

### Hozzávalók:

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

### Készítés:

Keverjük össze a hozzávalókat és tálaljuk hidegen, vagy szobahőmérsékleten.

## SOVÁNY SPENÓT ÉS ARTICSÓKA DIP

### Hozzávalók:

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

### Készítés:

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

## SOVÁNY SPENÓT ÉS ARTICSÓKA DIP





# UTAM A terhességtől a szülésig

*Az illóolajok használata szülés előtt és szülés után*

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

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

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

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

## **FELKÉSZÜLÉS A TERHESSÉGRE**

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





és az élelmiszerekben lévő szintetikus adalékanyagok teljes kiküszöbölése.

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

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

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

orvosi citromfűt és citrom illóolajokat használt a napi jobb közérzetért.

### JÓ HÍR

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

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

### AZ ÚJ KIS CSALÁDTAG

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

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

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

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

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

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

## Sabin termék ajánlatai:

### ILLÓOLAJOK

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

### TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK

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



# ÖNÁLLÓ ILLÓOLAJOK

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



**ARBORVITAE**  
ILLÓOLAJ  
*Thuja plicata*



49360001 | 5 mL



**BAZSALIKOM**  
ILLÓOLAJ  
*Ocimum basilicum*



30010001 | 15 mL



**BERGAMOTT**  
ILLÓOLAJ  
*Citrus bergamia*



30790001 | 15 mL



**FEKETE BORS**  
ILLÓOLAJ  
*Piper nigrum*



41040001 | 5 mL



**KARDÁMOM**  
ILLÓOLAJ  
*Elettaria cardamomum*



49330001 | 5 mL



**KASSZIA**  
ILLÓOLAJ  
*Cinnamomum cassia*



30020001 | 15 mL



**CÉDRUSFA**  
ILLÓOLAJ  
*Juniperus virginiana*



49300001 | 15 mL



**KORIANDERZÖLD**  
ILLÓOLAJ  
*Coriandrum sativum*



41850001 | 15 mL



**FAHÉJKÉREG**  
ILLÓOLAJ  
*Cinnamomum zeylanicum*



30030001 | 5 mL



**MUSTKOTÁLYZSÁLYA**  
ILLÓOLAJ  
*Salvia sclarea*



30420001 | 15 mL



**SZEGFŰSZEG**  
ILLÓOLAJ  
*Eugenia caryophyllata*



30040001 | 15 mL



**KORIANDERMAG**  
ILLÓOLAJ  
*Coriandrum sativum*



30780001 | 15 mL



**CIPRUS**  
ILLÓOLAJ  
*Cupressus sempervirens*



30050001 | 15 mL



**EUKALIPTUSZ**  
ILLÓOLAJ  
*Eucalyptus radiata*



30060001 | 15 mL



**ÉDESKÖMÉNY**  
ILLÓOLAJ  
*Foeniculum vulgare*



41290001 | 15 mL



**TÖMJÉN**  
ILLÓOLAJ  
*Boswellia carterii, frereana, sacra*



30070001 | 15 mL



**MUSKÁTLÍ**  
ILLÓOLAJ  
*Pelargonium graveolens*



30090001 | 15 mL



**GYÖMBÉR**  
ILLÓOLAJ  
*Zingiber officinale*



30080001 | 15 mL



**GRÉPFRÚT**  
ILLÓOLAJ  
*Citrus X paradisi*



30100001 | 15 mL



**OLASZ SZALMAGYOPÁR**  
ILLÓOLAJ  
*Helichrysum italicum*



30410001 | 5 mL



**BORÓKABOGYÓ**  
ILLÓOLAJ  
*Juniperus communis*



49290001 | 5 mL



**LEVENDULA**  
ILLÓOLAJ  
*Lavendula angustifolia*



30110001 | 15 mL



**CITROM**  
ILLÓOLAJ  
*Citrus limon*



30120001 | 15 mL



**INDIAI CITROMFŰ**  
ILLÓOLAJ  
*Cymbopogon flexuosus*



30130001 | 15 mL



**ZÖLDCITROM**  
ILLÓOLAJ  
*Citrus aurantifolia*



30870001 | 15 mL



**MAJORANNA**  
ILLÓOLAJ  
*Origanum majorana*



30140001 | 15 mL



**TEAFA**  
ILLÓOLAJ  
*Melaleuca alternifolia*



30150001 | 15 mL



**ORVOSI CITROMFŰ**  
ILLÓOLAJ  
*Melissa officinalis*



30850001 | 5 mL



**MIRHA**  
ILLÓOLAJ  
*Commiphora myrrha*



30160001 | 15 mL



**SZUROKFŰ**  
ILLÓOLAJ  
*Origanum vulgare*



30180001 | 15 mL



**PACSULI**  
ILLÓOLAJ  
*Pogostemon cablin*



30890001 | 15 mL



**BORSMENTA**  
ILLÓOLAJ  
*Mentha piperita*



30190001 | 15 mL



**RÓMAI KAMILLA**  
ILLÓOLAJ  
*Anthemis nobilis*



30800001 | 5 mL



**ROZMARING**  
ILLÓOLAJ  
*Rosmarinus officinalis*



30200001 | 15 mL



**HAWAII SZANTÁLFA**  
ILLÓOLAJ  
*Santalum paniculatum*



41860001 | 5 mL



**SZANTÁLFA**  
ILÓOLAJ  
*Santalum album*

A T N

30210001 | 5 mL

**KAKUKKFÜ**  
ILÓOLAJ  
*Thymus vulgaris*

A T D

30220001 | 15 mL

**VETIVERFÜ**  
ILÓOLAJ  
*Vetiveria zizanoides*

A T N

30430001 | 15 mL

**JEGENYEFENYŐ**  
ILÓOLAJ  
*Abies alba*

A T N

30250001 | 15 mL

**VADNARANC**  
ILÓOLAJ  
*Citrus sinensis*

A T I N

30170001 | 15 mL

**KÚSZÓ**  
FAJDBOGYÓ  
ILÓOLAJ  
*Gaultheria procumbens*

A T S

30230001 | 15 mL

**ILANG ILANG**  
ILÓOLAJ  
*Cananga odorata*

A T N

30240001 | 15 mL

**BORSMENTA**  
GYÖNGYÖCSKÉK

31570001 | 125 ct.

## SZABADALMAZOTT ILLÓLAJ-KEVERÉKEK

A doTerra® illóolaj-keverékek szabadalmazott formulák, célzott egészségmegőrző felhasználásokhoz. Egyesítik a modern tudomány kutatásait és a terápiás illóolajokkal kapcsolatos sokéves tapasztalatot. Minden egyes formulában tökéletes egyensúlyt alkotnak a különböző növények élő energiái, hogy növeljék a termékek hatékonyságát, melyek kizárólag CPTG (Tanúsított, Tiszta Terápiás Minőség) illóolajokat tartalmaznak.

**AROMATOUCH®**  
MASSÁZSKEVERÉK

T N

31200001 | 15 mL

**BALANCE**  
ÉRZELMI EGYENSÚLY  
-KEVERÉK

A T N

31010001 | 15 mL

**BREATHE**  
LÉGZŐSZERVET  
TÁMOGATÓ KEVERÉK

A T S

49370001 | 15 mL

**CITRUS BLISS®**  
ÉLÉNKÍTŐ  
KEVERÉK

A T N

31020001 | 15 mL

**DEEP BLUE®**  
IZMOK ÉS ÍZÜLETEK  
NYUGTATÓ KEVERÉKE

T S

31380001 | 10 mL

**DIGESTZEN®**  
EMÉSZTŐRENDSZERI-  
KEVERÉK

A T I N

31030001 | 15 mL

**ELEVATION™**  
HANGULATJAVÍTÓ  
KEVERÉK

A T N

31040001 | 15 mL

**HD CLEAR™**  
LOKALIZÁLT HELYEN  
HASZNA-LANDÓ  
KEVERÉK

T N

49400001 | 10 mL

**IMMORTELLE**  
ÖREGEDÉST  
LASSÍTÓ-KEVERÉK

T N

37140001 | 10 mL

**INTUNE™**  
FIGYELMET ÉS  
KONCENTRÁCIÓT  
ELŐSEGÍTŐ KEVERÉK

A T N

41840001 | 10 mL

**ON GUARD®**  
VÉDŐ KEVERÉK

A T I S

31100001 | 15 mL

**PASTTENSE®**  
FESZÜLTSGÖLDŐ  
KEVERÉK

A T N

31350001 | 10 mL

**PURIFY**  
TISZTÍTÓ KEVERÉK

A T N

31060001 | 15 mL

**SERENITY**  
NYUGTATÓ  
KEVERÉK

A T N

31090001 | 15 mL

**SLIM & SASSY®**  
ANYAGCSERE  
KEVERÉK

A T I S

31370001 | 15 mL

**CLARYCALM™**  
HAVI KEVERÉK  
NŐKNEK

A T N

35270001 | 10 mL

**TERRASHIELD®**  
KÖRNYEZETBARÁT  
ROVARRIASZTÓ  
KEVERÉK

A T N

31190001 | 15 mL

**WHISPER™**  
KEVERÉK NŐKNEK

A T N

31080001 | 5 mL

**ZENDOCRINE®**  
MÉREGTELENÍTŐ  
KEVERÉK

A T S

31460001 | 15 mL

**FELHASZNÁLÁSI MÓDOK** A Belélegezve T Helyileg, bőrön I Belsőleg**BŐRÉRZÉKENYSÉG** N Helyileg, bőrön, hígítás nélkül (NEAT) S Hígítandó gyermekek és érzékeny bőrűek számára (BŐRÉRZÉKENY) D Helyileg, bőrön, csak hígítva (CSAK HÍGÍTVÁ)

# ALAPVETŐ HASZNÁLAT



## LOKALIZÁLT HASZNÁLATRA

### KÉZ ÉS TESTÁPOLÓ-KRÉM

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

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

|          |                |
|----------|----------------|
| 36100001 | 200mL-es tubus |
|----------|----------------|

### 1 CSOMAGBAN

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

### FRAKCIONÁLT KÓKUSZOLAJ



Lokális terápiákra ideálisan kombinálható az illóolajokkal

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

|          |               |
|----------|---------------|
| 30260001 | 125mL-es üveg |
|----------|---------------|

## BELSŐ HASZNÁLATRA

### ÜRES ZÖLDSÉG-KAPSZULÁK

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

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

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



## AROMÁS HASZNÁLAT

### PETAL OLAJPÁROLOGTATÓ

ÚJ!

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

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

|          |         |
|----------|---------|
| 33150015 | UK dugó |
| 33150005 | EU dugó |



Petal olajpárologtató

### LOTUS OLAJPÁROLOGTATÓ

ÚJ TERVEZÉS!

Az új tervezésű Lotus olajpárologtató modern és elegáns. Használatával a doTERRA illóolajok terápiás előnyeit gyorsan megtapasztalhatja.

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

|          |         |
|----------|---------|
| 33160015 | UK dugó |
| 33160005 | EU dugó |



Lotus olajpárologtató

### ZENBOW OLAJPÁROLOGTATÓ

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

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

|          |         |
|----------|---------|
| 33110015 | UK dugó |
| 33110005 | EU dugó |



Zenbow olajpárologtató



# ON GUARD® TERMÉKEK

## ON GUARD® HABZÓ KÉZMOSÓ

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

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

## ON GUARD® HABZÓ KÉZMOSÓ KÉT HABADAGOLÓVAL

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

## SZIMPLA UTÁNTÖLTŐ FOLYADÉK

**38010001** | 5 dl kézmosó folyadék

## DUPLA CSOMAGÚ UTÁNTÖLTŐ FOLYADÉK

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

## ON GUARD® LEGKERESETEBB TERMÉK VÉDŐ KEVERÉK



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

**31100001** | 15mL-es üveg

## ON GUARD® TERMÉSZETES FEHÉRÍTŐ FOGKRÉM

Tisztítsa és védje fogait a terápiás minőségű

On Guard illóolaj-keverékkel készült fogkrémmel.

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

**38910001** | 125 g tubus

**41910005** | 3 db 125 g tubus

## ON GUARD® TOROKVÉDŐ CUKORKÁK

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

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

**34050001** | 30 db cukorka

## ON GUARD® TISZTÍTÓ KONCENTRÁTUM

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

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

**34050001** | 355 mL

## ON GUARD® MOSÓSZER

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

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

**38980001** | 947 mL

## ON GUARD® GYÖNGYÖCSKE

ÚJ KISZERELÉS

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

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

**35410001** | 125 db gyöngy



## ON GUARD®+ LÁGYZSELATIN-KAPSZULÁK

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

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

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

## ON GUARD® FOGFEBÉRÍTŐ FOGKRÉMMINTÁK

Az On Guard fogfehérítő fogkrém csodálatos előnyeit könnyű megosztani az új, kényelmes kiszerelésű mintákkal. Egyszerre 10 ismerőseivel, barátjával oszthatja meg a fogkrémmintákat.

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

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

# BŐRÁPOLÁS

## VERÁGE™ CLEANSER (ARCTISZTÍTÓ)

ÚJ!

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

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

37380001 | 60 mL

## VERÁGE™ TONER

ÚJ!

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

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

37390001 | 50 mL

## VERÁGE™ IMMORTELE HIDRATÁLÓ SZÉRUM

ÚJ!

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

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

37400001 | 15 mL



## VERÁGE™ HIDRATÁLÓ

ÚJ!

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

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

37410001 | 30 mL

## VERÁGE™ BŐRÁPOLÓ KOLLEKCIÓ

ÚJ!

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

42690001 |



## REVEAL FACIAL SYSTEM

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

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

37340001 | 2 db 50mL-es tubus



**HD CLEAR™****HABZÓ ARCTISZTÍTÓ****KORSZERŰSÍTETT!**

A doTERRA HD arctisztító korosztálytól eltérően különösen jó hatással van a problémás bőrre

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

|                 |       |
|-----------------|-------|
| <b>49420001</b> | 50 mL |
|-----------------|-------|

**HD CLEAR™****LOKALIZÁLT KEZELÉSRE VALÓ KEVERÉK****T | N**

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

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

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| <b>49400001</b> | 10 mL golyós |
|-----------------|--------------|

**HD CLEAR™****ARCÁPOLÓ KRÉM****ÚJ!**

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

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

|                 |       |
|-----------------|-------|
| <b>49410001</b> | 50 mL |
|-----------------|-------|

**HD CLEAR™ CSOMAG****ÚJ!**

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

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>42700001</b> |  |
|-----------------|--|

**ESSZENCIÁLIS BŐRÁPOLÁS****ARCTISZTÍTÓ**

|                 |        |
|-----------------|--------|
| <b>37010001</b> | 120 mL |
|-----------------|--------|

**PÓRUSCSÖKKENTŐ**

|                 |        |
|-----------------|--------|
| <b>37020001</b> | 120 mL |
|-----------------|--------|

**IMMORTELE****BŐRÖREGEDÉST LASSÍTÓ KEVERÉK**

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| <b>37140001</b> | 10 mL golyós |
|-----------------|--------------|

**FESZESÍTŐ SZÉRUM**

|                 |       |
|-----------------|-------|
| <b>37040001</b> | 30 mL |
|-----------------|-------|

**BŐRÖREGEDÉST LASSÍTÓ**

|                 |       |
|-----------------|-------|
| <b>37030001</b> | 50 mL |
|-----------------|-------|

**PEZSDÍTŐ BŐRRADÍR**

|                 |       |
|-----------------|-------|
| <b>37050001</b> | 75 mL |
|-----------------|-------|

**HIDRATÁLÓ KRÉM**

|                 |       |
|-----------------|-------|
| <b>37160001</b> | 50 mL |
|-----------------|-------|



# HAJÁPOLÁS

## SALON ESSENTIALS HAJÁPOLÓ SZEREKKEL

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

37160001

|                                 |          |
|---------------------------------|----------|
| VÉDŐSAMPON 2 CSOMAG             | 36240001 |
| HAJSIMÍTÓ KONDÍCIONÁLÓ 2 CSOMAG | 36250001 |
| SAMPON ÉS KONDÍCIONÁLÓ          | 36260001 |

LOJALITÁS-  
JUTALOM  
PROGRAM

## SALON ESSENTIALS VÉDŐSAMPON

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

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

36220001 250 mL

## SALON ESSENTIALS HAJSIMÍTÓ KONDÍCIONÁLÓ

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

- Lágyító balzsamot, növényi kivonatokkal és természetes fehérjékkel
- Szabadalmazott CPTG esszenciális olajkeveréket tartalmaz
- Nanotechnológiával készült, simítja a hajsálakat, antisztatikus állapotot idéz elő

36230001 250 mL

## SALON ESSENTIALS EGÉSZSÉGES HAJFORMÁZÓ

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

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

36270001 120 mL

## SALON ESSENTIALS GYÖKÉRTŐL A HAJVÉGIG SZÉRUM

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

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

36210001 30 mL





# SPA

## KÉZ ÉS TESTÁPOLÓ- LOTION

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

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

**36100001** | 200 mL-es tubus

## 1 CSOMAGBAN

**36110005** | Három darab 200mL-es tubus

## AJAKBALZSAM BORSMENTÁVAL ÉS VADNARANCCSAL

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

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

**36190001** | 4,45 mL



## CITRUS BLISS KÉZKRÉM

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

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

**36200001** | 75 mL-es tubus



## HEALING HANDS TESTÁPOLÓ KRÉM

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

**36170001** | 110 mL

# TERMÉKISMERTETŐ

## ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK



LOJALIS-  
JUTALOM  
PROGRAM

### LIFELONG VITALITY CSOMAG A TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ CSOMAG TARTALMA: ALPHA CRS+ MICROPLEX VMZ' ÉS XZEO MEGA

34210001

### LIFELONG VITALITY VÉGÁN CSOMAG

34250001



### ALPHA CRS+ SEJT VITALITÁS KOMPLEX

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

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

34180001 | 120 db zöldsejtkapszula



### vEO MEGA® ILLÓOLAJ- OMEGA KOMPLEX

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

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

34260001 | 120 db lágyzselatin-kapszula



### MICROPLEX MVp™ NEW FORMULA!

#### ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐ KOMPLEX

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

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

34320001 | 120 db zöldsejtkapszula



### xEO MEGA® NEW FORMULA!

#### ILLÓOLAJ OMEGA KOMPLEX

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

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

34310001 | 120 db lágyzselatin-kapszula



### TRIEASE™ SOFTGELS LÁGYZSELATIN-KAPSZULÁK SZEZONÁLIS KEVERÉK

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

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

49310001 | 60 db lágyzselatin-kapszula







### NÖVO PRIME SOFTGELS LÁZGYZSELATIN-KAPSZULA ILLÓOLAJ SEJTKOMPLEX

A NÖVO Prime a CPTGTanúsított, Tiszta, Terapias Minőségű illóolajok szabadalmazott keveréke, mely segítséget nyújt megvédeni a szervezetet a sejt DNS allomanyának oxidatív stressz által okozott sérüléseivel szemben.

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

41740001 | 60 db lágyzselatin-kapszula



VEGETÁRIÁNUS LÁGYZSELATIN-  
KAPSZULAKKAL KÉSZÜLT

### MITO2MAX™ NEW FORMULA! ENERGIA ÉS KITARTÁS ÖSSZETÉTEL

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

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

34350001 | 120 db zöldsegekapszula



SLS MENTES  
ZÖLDSEGEKAPSZULAKKAL  
KÉSZÜLT

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

20650001

LOJALITÁS-  
JUTALOM  
PROGRAM



## GYERMEK TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK

### a2z RÁGHATÓ TABLETTA

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

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

35330001 | 60 db tablettá

### IQ MEGA™

A dōTERRA IQ Mega haliz mentes CPTG vadnarancs illóolajjal készült.

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

35320001 | 150 mL



## EMÉSZTŐRENDSZERI EGÉSZSÉG



### DIGESTZEN® LEGNÉPSZERŰBB EMÉSZTŐRENDSZER KEVERÉK



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

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

31030001 | 15 mL -es üveg

### DIGESTZEN® SOFTGELS

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

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

35430001 | 60 db vegetáriánus lágyzselatin-kapszula



VEGETÁRIÁNUS LÁGYZSELATIN-KAPSZULÁKKAL KÉSZÜLT

### ZENDOCRINE® MÉREGTELENÍTŐKEVERÉK



Támogassa a szervezet természetes méregtelenítő rendszerét Zendocrin-nel.

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

31460001 | 15 mL-es üveg

### ZENDOCRINE® LÁGY-ZSELATIN ÚJ! MÉREGTELENÍTŐ KEVERÉK

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

34280001 | 60 db vegetáriánus lágy-zselatin



VEGETÁRIÁNUS LÁGYZSELATIN-KAPSZULÁKKAL KÉSZÜLT

### TERRAZYME® AZ EGYIK LEGKERESETEBB TERMÉK DIGESTIVE ENZYME COMPLEX

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

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

35110001 | 60 db kapszula



SLS MENTES ZÖLDSÉGGKAPSZULÁKKAL KÉSZÜLT



**ZENDOCRINE®**  
DETOXIFICATION COMPLEX  
(MÉREGTELENÍTŐ KOMPLEX)

Támogassa a szervezet kiválasztó és méregtelenítő rendszerét a szabadalmazott Zendocrine méregtelenítő komplexszel.

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

**35120001** | 60 db zöldségkapszula



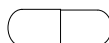
SLS MENTES  
ZÖLDSEGGKAPSZULÁKKAL  
KÉSZÜLT

**PB ASSIST+®**  
PROBIOTIKUS VÉDŐ FORMULA

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

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

**35160001** | 30 db zöldségkapszula



SLS MENTES  
ZÖLDSEGGKAPSZULÁKKAL  
KÉSZÜLT

**GX ASSIST®**  
GI CLEANSING FORMULA  
(GI TISZTÍTÓ FORMULA)

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

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

**35040001** | 60 db lágyzselatin-kapszula



BÉLBEN OLDÓDÓ LÁGYZSELATIN-  
KAPSZULÁKKAL KÉSZÜLT

# dōTERRA NŐKNEK



LOJALITÁS-  
JUTALOM  
PROGRAM

**NŐI EGÉSZSÉGCSOMAG**

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

**35250001**

**PHYTOESTROGEN**  
LIFETIME COMPLEX (FITOÖSZTROGÉN)

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

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

**35260001** | 60 db kapszula



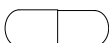
SLS MENTES ZÖLDSEGGKAPSZULÁKKAL  
KÉSZÜLT

**BONE NUTRIENT**  
LIFETIME COMPLEX™ CSONTERŐSÍTŐ

Ezzel a kényelmes táplálékkiegészítővel megnövelheti a napi egészséges csontrendszerhez szükséges tápanyag bevitelt.

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

**35240001** | 120 db kapszula



SLS MENTES ZÖLDSEGGKAPSZULÁKKAL  
KÉSZÜLT

**CLARYCALM™**  
HAVI KEVERÉK NŐKNEK

A dōTERRA ClaryCalm természetes, hatásos úton nyújt segítséget a nők PMS tünetei és a menapausa átmeneti időszakai alatt.

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

**35270001** | 10 mL golyós

## TERMÉKISMERTETŐ

# SLIM & SASSY®

### SLIM & SASSY TRIM KIT

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

|          |                        |
|----------|------------------------|
| 40770001 | 1 csokoládé, 1 vanília |
| 35280001 | 2 csokoládé            |
| 35290001 | 2 vanília              |
| 20270001 | 2 végán                |

### SLIM & SASSY LEGNÉPSZERŰBB AZ EGYIK LEGNÉPSZERŰBB ANYAGCSERE KEVERÉK



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

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

|          |               |
|----------|---------------|
| 31370001 | 15 mL-es üveg |
|----------|---------------|

### SLIM & SASSY® LÁGYZELATIN-KAPSZULÁK

|          |                                                     |
|----------|-----------------------------------------------------|
| 34270001 | 60 vegetarian db vegetáriánus lágyzselatin-kapszula |
|----------|-----------------------------------------------------|

### SLIM & SASSY TRIMSHAKE™

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

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

|          |                   |
|----------|-------------------|
| 35180001 | vanília - 40 adag |
|----------|-------------------|

|          |                     |
|----------|---------------------|
| 35200001 | csokoládé - 40 adag |
|----------|---------------------|

### V SHAKE

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

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

|          |         |
|----------|---------|
| 35440001 | 40 adag |
|----------|---------|



### SLIM & SASSY CONTRÖL™ INSTANT TURMIX

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

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

|          |                   |
|----------|-------------------|
| 34150001 | 30 zacskós szelet |
|----------|-------------------|



### SLIM & SASSY CONTRÖL™ SZELETEK

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

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

|          |                            |
|----------|----------------------------|
| 34330001 | 10 db Fahéjas-almás szelet |
|----------|----------------------------|

|          |                       |
|----------|-----------------------|
| 34340001 | 10 db Citromos szelet |
|----------|-----------------------|

|          |                            |
|----------|----------------------------|
| 34370001 | 10 db Sárgabarackos szelet |
|----------|----------------------------|



# DEEP BLUE® PRODUCTS

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



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

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

**31050001** | 5 mL-es üveg

**31380001** | 10 mL golyós

## DEEP BLUE® AZ ÍZÜLETEK ÉS IZMOK NYUGTATÓ KEVERÉKE

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

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

**38900001** | 120 mL

## DEEP BLUE® RUB MINTÁK ÚJ!

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

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

**38950001** | 10 db 2 ml-es minta



## DEEP BLUE ÚJ POLIFENOL COMPLEX™

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

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

**34360001** | 60 db zöldségkapszula

# BREATHE LÉGZŐSZERVI CUKORKA

## BREATHE RESPIRATORY DROPS ÚJ!

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

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

**35460001** | 30 db cukorka



# CORRECT-X

## CORRECT-X™ ÚJ! ESSZENCIÁLIS KENŐCS

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

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

**60110001** | 15 mL tubus



# TERRAGREENS

## TERRAGREENS™ ÚJDONSÁG

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

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

**60120001** | 30 adag

dōTERRA®

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

# CORRECT-

## Essential kenőcs



## Enyhít. Véd. Helyreállít.

**CORRECT-X™**  
Esszenciális kenőcs

60110001 | 15 mL



vi

48439605

dōTERRA®

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