

# The dōTERRA<sup>™</sup> Essentials







# dōTERRA™

A dōTERRA alapítói 2008-ban meghatároztak egy küldetést, melynek célja hogy olyan tiszta, hatékony, kiváló minőségű esszenciális olajokat készítsenek, melyek használata egyszerű, és megosztása a világgal még annál is egyszerűbb. Azóta egyedülálló, családok és közösségek ezrei tapasztalták meg az esszenciális olajok életmód-változtató erejét azáltal, hogy a dōTERRA termékeket beépítették mindennapjaikba.

A családok, közösségek és az egész világ olaj csepről cseppre való megváltoztatását szem előtt tartva a dōTERRA hatalmas erőfeszítést tesz azért, hogy esszenciális olaj gyártási eljárásainak minden egyes lépését gondosan megtervezze. A magok elvetésétől kezdve az esszenciális olajok bejáratú ajtóig történő szállításáig a dōTERRA minden szükséges intézkedést megtesz azért, hogy felelősségteljes forrásból származó, teljes körűen bevizsgált, kiváló minőségű esszenciális olaj termékeket biztosítson az Ön számára.



# Felelős beszerzés

## TERMELŐK

Világszintű, 40 ország termelőit magában foglaló botanikai hálózatával, a dōTERRA minőségi esszenciális olaj küldetését annak biztosításával kezdi, hogy kizárólag legjobb magok, berendezések és termelési körülmények kerüljenek felhasználásra az olajtermelési eljárás során. Olyan termelőkkel együttműködve, akik mélyrehatóan ismerik az őshonos növényeket, a helyi klímát, a felhasználandó legkiválóbb magokat és termőföldet, az ültetés legmegfelelőbb időpontját, stb., a dōTERRA tiszta, hatékony és biztonságos esszenciális olajokat készít. A termesztés, betakarítás vagy lepárlás bármely folyamatának lerövidítése rosszabb minőségű esszenciális olajokat eredményez, ezért támaszkodik a dōTERRA az őstermelők tapasztalatára. A növényi források gondos kiválasztása nem csupán azt teszi lehetővé a dōTERRA számára, hogy tiszta és értékes esszenciális olajokat hozzon létre, hanem munkalehetőségeket is teremt azon vidéki termelők számára, akik egyébként tisztességtelen béreket kapnának vagy szegényes munkakörülmények között dolgoznának. Amikor a termelők társulnak a dōTERRA-val, tisztességes fizetést kapnak, melyből fenntarthatják vállalkozásukat és fenntartható jövedelemmel támogathatják családjukat.





## LEPÁRLÓK

Ugyanúgy, ahogy az ültetés, a gondozás és a betakarítás a gyártási folyamat fontos és különleges része, a lepárlás is kulcsfontosságú minden esszenciális olaj erős aromájának és terápiás előnyeinek megőrzéséhez. A részletekre, a megfelelő eszközökre figyelve, és kizárólag a legjobb termékek előállítására törekedve, a dōTERRA lepárlói a gyártás közben fontos szerepet játszanak minden egyes esszenciális olaj kényes kémiai profiljának megőrzésében.

A dōTERRA két fajta desztillációs eljárást használ - gőzlepárlás és hideg sajtolás - melyek bizonyítottan sikeres módjai a tiszta, minőségi esszenciális olajok előállításának.

**Gőzlepárlás:** Ebben a törékeny, időigényes eljárásban a vizet felforraltják, gőzt létrehozva, amely áthalad a növény anyagán. Ezután a növény aromás alkotórészeit hordozó gőz egy gyűjtőcsőbe kerül, ahol aztán lehűl és vízzé válik. Onnan pedig a tiszta esszenciális olaj már könnyen elválasztható a víztől.

**Sajtolás:** Hideg sajtolásként is emlegetve, a sajtolást kizárólag a dōTERRA citrus esszenciális olajok készítésénél alkalmazzuk. Az ilyen eljárások során mechanikai nyomást alkalmazva préselik ki az esszenciális olajokat a citrusféle gyümölcsök héjából - tiszta és hatékony citrusolajat kapva eredményül.

A dōTERRA gondosan válogatja össze a világ mesterembereit, akiknek a segítségével több, mint 100 különféle esszenciális olajat gyártanak. Az olyan szakemberekkel való együttműködés, akik tudják mennyire fontos a gyártási folyamat, akik soha nem rövidítik le az egyes folyamatok idejét, és akik a minőségi esszenciális olajok gyártására törekednek, teszi a dōTERRA számára lehetővé az egyedi, tiszta és biztonságos esszenciális olajok vásárlók részére történő biztosítását.



## Innovatív tudományos vizsgálatok

A gondos betakarítás és lepárlás után minden egyes esszenciális olaj tételt a dōTERRA legkorszerűbb laborjába küldenek tesztelés céljából. A legkiválóbb minőség biztosítása érdekében a dōTERRA megalkotta a CPTG Tanúsított, Tiszta, Vizsgált Minőség eljárást. Szigorú követelményekkel a CPTG™ szabványok tanúsítják, hogy a dōTERRA olajok nem tartalmaznak hozzáadott töltőanyagokat vagy ártalmas szennyezőanyagokat, hanem tiszták és autentikusak.

Annak érdekében, hogy vásárlói számára kiváló minőségű terméket biztosítson, a dōTERRA arra törekszik, hogy a legújabb és legfejlettebb módszereket alkalmazza az esszenciális olajok vizsgálatára. Akadémiai, ipari és tudományos szakértőkkel társulva a dōTERRA képessé vált egy olyan innovatív vizsgálati eljárás bevezetésére, amely meghaladja más esszenciális olajat gyártó vállalatok szabványait.





A dōTERRA laboratórium és a megbízott külsős laborok az alábbi tesztek végzik el annak érdekében, hogy kizárólag a legkiválóbb minőségű olajok kerüljenek jóváhagyásra a vásárlói használatra:

- **Érzékszervi értékelés:** egyes olajok külső megjelenésének, színének és aromájának kiértékelése
- **Fajsúly:** ellenőrzi az egyes esszenciális olajok tisztaságát és minőségét
- **Gázkromatográfia/tömegspektroszkópia (GC/MS):** biztosítja azt, hogy az egyes esszenciális olajok kémiai megegyezik az elvárt kémiai profillal
- **Fourier transzformációs infravörös spektroszkópia (FTIR):** analizálja egy olaj anyagi összetételét a dōTERRA szabványainak való megfelelés biztosítása érdekében
- **Optikai rotáció:** segít azonosítani azokat a szintetikus adalékokat, amelyeket más tesztek nem mutattak ki
- **Törésmutató:** azt méri, hogy a fény miként szűrődik át az olajon annak biztosítása érdekében, hogy az megfelel a dōTERRA szabványoknak
- **Szennyezettség vizsgálat:** az olajokban ártalmas szennyezőanyagok, nehézfémek és potenciálisan ártalmas mikroorganizmusok jeleit keresik
- **Stabilitás teszt:** segít biztosítani azt, hogy egy esszenciális olaj megtartsa majd tisztaságát és hatékonyságát a tervezett használat időtartamára

A szigorú vizsgálati szabványok mellett a dōTERRA egy olyan tudományos tanácsadó testület ismeretét és tapasztalatát is felhasználja, amely kémiai, mikrobiológiai, botanikai, kutatási, élettani és táplálkozástudományi szakértőkből áll.

## Úttörő orvosi kutatások és partnerkapcsolatok

A tudományos tanácsadó testület mellett, akik segítik a dōTERRA-t az élvonalbeli esszenciális olaj vizsgálatok frontvonalában maradni, a dōTERRA továbbra is az esszenciális olaj nyújtotta élmény javítására törekszik, szoros együttműködésben a modern egészségügy szakembereivel. Világhírű orvosi intézményekkel, klinikákkal és egyetemekkel együttműködve a dōTERRA a modern orvoslás megfelelőjeként folyamatosan biztosítja a felhasználók számára az esszenciális olajok biztonságos és hatékony alkalmazási módjait.

A kutatás jelentős szerepet játszik abban, hogy a dōTERRA számos biztonságos, hatékony alkalmazási módot biztosít az esszenciális olaj felhasználók számára. A dōTERRA kórházakkal, kutatási egyetemekkel, és más egészségügyi intézményekkel társult, hogy olyan hasznos kutatásokat végezhesen, melyek lehetővé teszik, hogy a vásárlók biztonságban és megfelelően informálva legyenek az esszenciális olajok legjobb felhasználási módjairól. A dōTERRA ezenkívül rendelkezik egy egészségügyi szakemberekből álló tanácsadó testülettel is, akik azért fáradoznak, hogy továbbfejlesszék az esszenciális olaj felhasználást az egészségügyben.





# Bejárati ajtaja elé visszük az esszenciális olajokat

Az esszenciális olaj gyártási eljárás minden részlete egyetlen cél elérésére törekszik: a dōTERRA felhasználói részére történő tiszta, biztonságos, kiváló minőségű esszenciális olajok biztosítására. A dōTERRA tudja, hogy a felelősség, hatékonyság és pontosság iránti elkötelezettség vezet a legjobb esszenciális olajok termeléséhez, amelyek világszerte valóban befolyásolják a családok életét. A minőségi esszenciális olajokkal ön és családja természetes megoldásokat találhat a mindennapos problémákra, valamint élvezheti a jobb egészségi állapot és jobb kondíció előnyeit - a dōTERRA pedig teljesíti azon küldetését, hogy tiszta esszenciális olajaival megváltoztassa az emberek életét.

# Az esszenciális olajok alkalmazása

Hamarosan megismeri a dōTERRA esszenciális olajok használatának ezernyi módját, ideértve a pihenést, a személyes higiéniát, a takarítást, a főzést és egyebeket. Minden olaj legalább három módon alkalmazható: párologtatva, külsőleg vagy ételekhez adagolva. Íme egy egyszerű útmutató, amely segít önnek biztonságosan és hatékonyan használni a készletében található olajokat.

## **Párologtatás**

A stimuláló aromás élmény érdekében az esszenciális olaj párologtatható, illetve közvetlenül belélegezhető. Az olajok aromásan történő alkalmazása hangulatjavító hatású és megtisztítja a levegőt a nem kívánt szagoktól.

## **Külsőleg**

Az esszenciális olaj könnyedén felszívódik a bőrön és külsőleg önmagában, más olajokkal, vagy hordozó olajokkal együttesen is biztonságosan alkalmazható.

## **Élelmiszer-adalék**

Az esszenciális olaj belsőleg is alkalmazható a számos jótékony egészségügyi hatás elősegítése érdekében. Zöldség-kapszulába csepegtetve, vagy különböző ételekhez adagolva ezek a belsőleg alkalmazható olajok étrend-kiegészítőként is használhatók.



# Az esszenciális olajokkal kapcsolatos **biztonság**

A dōTERRA tiszta esszenciális olajok rendkívül hatékonyak. Akár aromásan használja, akár külsőleg alkalmazza vagy belsőleg fogyasztja, ne feledje azt, hogy sok kicsi sokra megy. Mindig kövesse a dōTERRA felhasználási javaslatait. Ezek az ajánlások megtalálhatók ebben a termékismertetőben, valamint a [doterraeveryday.eu](http://doterraeveryday.eu) oldalon.

- Ha első alkalommal használ külsőleg egy esszenciális olajat, tanácsos hordozó olajjal hígítani, így kiderül hogy az Ön bőre miként reagál az olajra. Kezdje egy csepp esszenciális olajjal és öt csepp frakcionált kókuszolajjal. Idővel és tapasztalattal ezt az arányt személyre szabhatja.
- Némelyik esszenciális olaj nagyon erős, és a bőrre történő felvitel előtt mindig hordozóval kell hígítani, ilyen például a dōTERRA frakcionált kókuszolaj. Ezek közé az olajok közé tartozik a kasszia, fahéj, szegfűszeg, muskátli, citromfű, szurokfű és kakukkfű. Ezeket fűszeres, erős olajokként ismerjük. Amikor ezeket első alkalommal használja, próbálja ki az egy csepp esszenciális olaj tíz csepp frakcionált kókuszolaj hígítási arányt.
- Némelyik esszenciális olaj fényérzékenységet okoz, amelynek eredményeképpen könnyebben leég a napon. A legjobb, ha külsőleg történő alkalmazás után legalább 12 órán át távol tartja magát az UV-fénytől (napfény vagy szolárium). Ezen olajok körébe tartozik a(z): AromaTouch™, bergamott, dōTERRA Air™, dōTERRA Cheer™, Citrus Bliss™, Elevation, dōTERRA Forgive™, grépfrút, InTune™, citrom, zöldcitrom, dōTERRA Motivate™, dōTERRA On Guard™, Purify, Smart & Sassy™, vadnarancs és Zendocrine™.
- Az esszenciális olajok általában biztonságosan felvihetők a bőr bármely részére, de néhány területet el kell kerülni. Ne kenje az olajat az orrára, az orrlyuk közelébe, a belső fülbe, a szemekbe, a sérült bőrre vagy más érzékeny területekre.
- Ha az olaj felkenése után bőre kipirosodik, viszket vagy ég, puha ruhával finoman letörölve távolítsa el az olajat a bőréről, majd a törölések között váltakozva adagoljon hordozóolajat (például frakcionált kókuszolaj), és gyengéden törölje át a területet.
- Amikor belsőleg használja az esszenciális olajat, egyszerre egy-két csepp bőven elegendő. Az olajat közvetlenül adagolhatja vízhez vagy más folyadékhoz, illetve csepegtetheti egy üres kapszulába és lenyelheti.
- A gyermekek általában sokkal érzékenyebbek az esszenciális olajokra, mint a felnőttek. Mielőtt külsőleg alkalmazná gyermekén, legjobb ha hígítja az esszenciális olajat, és a talpon kezdi a használatot. Két éves kor alatti babáknál kezdetnek jó ötlet a párologtatóban történő aromás alkalmazás.
- Mivel a dōTERRA olajok nagyon erőteljesek, ezek kizárólag felnőtt felügyelete mellett alkalmazandók. A dōTERRA azt javasolja, hogy olajait tárolja magasan, gyermekek számára nem elérhető helyen. Az olajos üvegcséket mindig a mellékelt nyíláscsökkentővel ellátva és jól lezárt kupakkal kell tárolni.
- Ha bármilyen kérdése van az esszenciális olajoknak az Ön egyéni igényeinek megfelelő használatával kapcsolatban, forduljon szakképzett egészségügyi szolgáltatójához.





# Önálló esszenciális olajok

A föld néhány legtisztább, természetes forrásából nyert dōTERRA™ tiszta esszenciális olajának a célja az, hogy a természet erejét és egyszerűségét egyenesen az Ön otthonába varázsolja. Minden egyes dōTERRA önálló olaj egyedi kémiai és aromával rendelkezik, így biztosítva a felhasználó számára az előnyök exkluzív tárházát. Igényeitől vagy preferenciáitól függetlenül az olajoktól és a használatuk módjától könnyen megtalálja azt a dōTERRA esszenciális olajat, amely természetes megoldást kínál mindennapos gondjainak többségére.



## Óriás tuja

Óriás tuja esszenciális olajunkat az óriás tuja fa szívéből nyertük ki. Az óriás tuja esszenciális olaj ezen egyedi forrása különálló kémiai profilt tartalmaz, és egyedülállóan koncentráldódik a metil-thujátban. Az "Élet fájaként" ismert óriás tuja méretében fenséges és egyedülálló előnyökkel bír.

### Legfőbb előnyei:

- tisztító hatású szer
- elősegíti a tiszta, egészséges megjelenésű bőrt
- békés, nyugtató aromával rendelkezik

### Felhasználási módok:

- keverjen össze egy csepp óriásfenyő-olajat és 125 ml vizet egy szóróflakonban, permetezze a felületekre és a kezekre
- a béke és nyugalom érzetéért alkalmazza meditáció közben
- hegymászás vagy kültéri tevékenységek előtt kenje a csuklókra és a bokákra
- a fából készült tárgyak természetes védelméhez és fényesítéséhez keverjen össze négy csepp óriás tuja és két csepp citromolajat frakcionált kókuszolajjal
- házi készítésű kölnihez keverjen össze pár csepp cédrusfát és tömjént



# Bazsalikom

A bazsalikom egy nélkülözhetetlen kulináris kellék, amelyet a világ számos kultúrája használ étellei ízének fokozására. Ez a fűszernövény a menta családjába tartozik, és remek friss, fűszeres ízt ad a húsoknak, tésztáknak és előételeknek.

## Legfőbb előnyei:

- az éberség érzetét nyújtja
- friss, fűszeres ízt ad a különféle ételeknek
- békés, nyugtató aromával rendelkezik

## Felhasználási módok:

- egy élénk, sportolással vagy tevékenységgel teli nap után masszírozzon pár csepp bazsalikomolajat bőre azon részeire, amelyekre ráfér a nyugtatás
- egy gyors, könnyen elkészíthető salátaöntethez keverjen össze egy csepp bazsalikomolajat, olívaolajat, sót és borsot
- az üzletben kapható szószok egészséges alternatívájaként készítse el saját szószát a tésztához friss paradicsomból, fokhagymából, bazsalikomolajból és felkarikázott vöröshagymából
- stresszoldáshoz és a bőr hűtéséhez keverje össze a bazsalikomolajat és a kúszó fajdbogyó olajat egy hordozó olajjal, majd masszírozza bele tarkójába





## Bergamott

A bergamott egy finom citrus növény, amely növekedéséhez speciális klímát és földet igényel. Az olaszok évekig használták a bergamottot a stressz érzetének csökkentésére, valamint a bőr nyugtatására és megújítására. A Bergamott hangulatemelő és nyugtató képessége miatt egyedülálló a citrusolajok között.

### **Legfőbb előnyei:**

- bőrnyugtató hatású
- nyugtató hatásai miatt masszázsterápiához is használják
- elősegíti a pozitív hangulatot

### **Felhasználási módok:**

- zuhanyzás közben kenje a bőrére és élvezze a jótékony bőrtisztító hatást
- nyugtató és hangulatemelő masszázshoz használja együtt a doTERRA frakcionált kókuszolajjal
- a békés alváshoz kenje talpára elalvás előtt
- keverjen egy-két cseppet házi készítésű bőrtisztítójához
- szokásos teáját cserélje le Earl Grey-re, és cseppentsen hozzá bergamottot

# Fekete bors

Leginkább a konyhai felhasználásáról ismervén, a feketebors esszenciális olaj feldobja az ételek ízét, ezen kívül belsőleg, vagy aromásan is alkalmazható, számos egészségügyi előnyt biztosítva.

## Legfőbb előnyei:

- fokozza az ételek ízét
- magas monoterpén és szeszkviterpén tartalmú
- külsőleg alkalmazva melegség érzetét adja a bőrnek

## Felhasználási módok:

- a melengető, nyugtató masszázserő keverjen össze két cseppet frakcionált kókuszolajjal
- keverjen hozzá egy cseppet a húshoz, levesekhez, előételekhez és salátákhoz
- tegyen egy csepp feketebors esszenciális olajat páclékhez
- egy kis fűszeres ízzel feldobhatja vacsoráját, ha összekever pár csepp fekete bors és korianderzöld olajat
- a jótékony antioxidáns hatásért vegyen be egy cseppet minden nap



# Kék varádics

A kék varádics neve részben élénk kék árnyalatából ered. A kék varádics édes, meleg illatú és nyugtató hatású, amely jótékonyan hat a bőrre, az elmére és a testre. (A potenciális elszíneződés minimalizálása érdekében hígítsa fel.)

## Legfőbb előnyei:

- célzott nyugtató kényelmet biztosít
- segít csökkenteni a bőrön megjelenő foltokat
- a bőrön alkalmazva nyugtató érzést nyújt

## Felhasználási módok:

- egy hosszú munkanap vagy intenzív testedzés után masszírozza bőrébe frakcionált kókuszolajjal vagy testápolóval
- tegyen egy cseppet kedvenc hidratálójába vagy arctisztítójába
- a nyugtató hatásért kenjen pár cseppet a kisebb bőrirritációkra
- a tiszta légzés érzetének elősegítéséért keverje össze borsmentával és kenje mellkasára
- a test természetes helyreállító folyamatának elősegítéséhez masszírozzon bele marokkói kék kamilla olajat és testápolót fájó izmaiba
- a bőrhibák után maradt foltok halványítása érdekében keverjen egy cseppet tinédzsere arctonikjába





# Kardamom

Az ételek és italok ízesítésére gyakran használt kardamomolaj hasznos a konyhában, és az emésztőrendszer egészségére is jótékony hatással lehet.

## Legfőbb előnyei:

- ízletes fűszer főzéshez és sütéshez
- segít enyhíteni az emésztési zavarokat

## Felhasználási módok:

- napi egészségügyi rutinja részeként vegyen be egy cseppet belsőleg
- a nyugalom és kipihent test érzetének elősegítéséhez tegyen egy cseppet fürdővizéhez
- az ételek ízének fokozásához tegyen egy cseppet kenyérre, turmixokba, húshoz és salátákhoz
- a nyitottság és mentális tisztaság érzetének elősegítéséhez alkalmazza külsőleg
- a természetes emésztési folyamat támogatásához alkalmazza a kardamomot belsőleg egy nagy, vagy nehéz étkezés után



## Kasszia

A fahéj közeli rokonaként a kasszia erős, csípős aromával rendelkezik, amely kisebb mennyiségben bármely esszenciális olaj keverékeként használható. A kassziát évezredek óta használják a testi egészség megőrzésére és az érzelmi jólét elősegítésére.

### Legfőbb előnyei:

- meleg, hangulatemelő aromát teremt
- a fahéj helyettesítőjeként főzéshez is használják
- külsőleg alkalmazva nyugtatja a testet

### Felhasználási módok:

- használja a kassziát a fahéj helyett pitékhez és kenyérhez, vagy csak úgy magában számtalan előételhez és desszerthez
- a melengető érzéshez keverjen össze egy csepp kassziát frakcionált kókuszolajjal és masszírozza az izmaiba
- a melengető, nyugtató illatért a hideg hónapokban kombinálja szegfűszeggel és gyömbérrel
- egy pohár vízben keverjen össze egy cseppet citromolajjal és igya meg reggeli előtt

# Cédrusfa

A cédrusfa meleg és fás aromát bocsát ki, amely inspirálja a jó közérzetet és vitalitást, ezenkívül gyakran használják masszázsközben a pihentető nyugalom érdekében.

## Legfőbb előnyei:

- elősegíti a pihenést
- segíti a bőr egészséges megjelenését
- tisztító tulajdonságokkal rendelkezik

## Felhasználási módok:

- a tiszta, egészséges arc bőrért arcápolási rutinja közben keverjen egy vagy két cseppet arctonikájába, vagy hidratáló krémjébe
- a molylepkek távol tartása érdekében helyezzen pár cseppet egy vattapamacsra, és hagyja a szekrényekben, vagy a lakás más részeiben
- a pihentető gyógyfürdő élményért tegyen pár csepp cédrusfa olajat fürdővizébe
- a vitalitás megőrzése érdekében masszírozzon egy-két cseppet a mellkasára edzés előtt
- a jó közérzet előidézése érdekében kombinálja testápolóval és habosítsa fel bőrén
- az érintett területekre cseppentve halványítja a bőrön megjelenő foltokat





# Korianderzöld

A korianderzöld esszenciális olaj friss, növényi ízt ad a különféle ételeknek és előételeknek, és számos előnye van szervezetünkre nézve.

## **Legfőbb előnyei:**

- tisztító és tisztázó aromával rendelkezik
- jól keveredik a citrus olajokkal
- friss, ízletes aromát ad az ételeknek

## **Felhasználási módok:**

- egy nehéz, vagy nagy étkezés után keverjen egy csepp Korianderzöld olajat 125 ml folyadékhoz és igya meg lassan
- helyettesítse a koriander növényt egy csepp korianderzöld-olajjal, ízesítse vele kedvenc avokádókrémjét, paradicsomszószt, salátáját és mártogatós szószait
- kenje külsőleg kéz- és lábkörmeire, így tisztán és egészségesen tarthatja azokat
- a friss, édes és növényi aroma érdekében citrus párologtató keverékeit dobja fel egy kis korianderzöld-olajjal



# Fahéj

A fahéjat gyakran használják szájoápolókban és rágógumikban, ezenkívül sok éves múlttal rendelkezik a konyhai használat terén, fűszeres ízt adva a desszerteknek, előételeknek és forró italoknak. Magas fahéj-aldehid tartalma miatt bensőnk formában tartásához csupán egyetlen csepp szükséges.

## Legfőbb előnyei:

- elősegíti a szájuég egészségét
- fokozza az italok, kenyerek, desszertek és előételek ízét
- külsőleg alkalmazva melengető, nyugtató érzetet nyújt

## Felhasználási módok:

- a torok nyugtatására tegyen egy cseppet egy csésze mézes teába, és lassan kortyolgassa
- hatékony szájoápoláshoz és a friss lehelethez tegyen egy cseppet 100 ml vízhez és gargarizáljon
- az ízetes, csípős íz érdekében legközelebbi receptje elkészítésekor helyettesítse az őrölt fahéjat fahéj olajjal
- a hideg, fájó ízületek melengető masszázshoz hígítsa frakcionált kókuszolajjal
  - egy nagy edény vízhez keverjen fahéjolajat, szegfűszegolajat és friss ánizst. Lassú tűzön párolja egy óráig, és élvezze a melengető, hívogató illatot



# Muskotályzsálya

A nyugtató képességeiről széles körben ismert muskotályzsálya-olaj pihentet, nyugtat és kiegyensúlyoz - különösen akkor, ha a bőr nyugtatására használják.

## Legfőbb előnyei:

- elősegíti a nyugodt éjjeli alvást
- segít a haját és a fejbőrt egészségessé varázsolni
- jelentős bőrnyugtató hatással rendelkezik

## Felhasználási módok:

- a nyugtató megkönnyebbülés érdekében kenjen néhány cseppet a hasára a menstruációs ciklus alatt
- ha menopauzán megy keresztül, használja masszázshoz az egészséges jókedv elősegítése érdekében
- stresszoldó élményért keverje levendulaolajjal és tegyen pár cseppet a fürdővízhez
- az egészséges hajért és fejbőrért keverje samponhoz vagy kondicionálóhoz
- a bőr masszírozásához, nyugtatásához és megújításához kombinálja frakcionált kókuszolajjal





## Szegfűszeg

Szervezetünkre gyakorolt jelentős jótékony hatásai mellett a szegfűszeg melengető és tisztító tulajdonságai nagyon hasznossá teszik ezt az energizáló, stimuláló olajat a hétköznapi életben.

### Legfőbb előnyei:

- segít tisztán tartani a fogakat és a fogínyt
- gyakran használjuk fűszerként főzéshez
- antioxidáns tulajdonságokkal rendelkezik

### Felhasználási módok:

- meleg, fűszeres jellemzői miatt a szegfűszeg esszenciális olaj tökéletes kiegészítője lehet kedvenc őszi, vagy ünnepi receptjeinek
- fogmosás előtt tegyen egy csepp szegfűszeg olajat 125 ml vízbe és gargarizáljon 30 másodpercig
- a tiszta fogakért és a friss leheletért a fogkrém felvitele előtt tegyen egy cseppet fogkeféjére
- melengető masszázst követően keverje a testápolójához
- a szárított szegfűszeg helyett használjon szegfűszeg olajat a finomságok sütésekor



# Copaiba

A copaiba esszenciális olaj a copaiba fa gyantájából került kivonásra, és a brazil őslakosok hagyományos egészségügyi gyakorlataikban használták. A copaiba olajat széles körben használják a kozmetikai termékekhez és parfümökhöz.

## Legfőbb előnyei:

- antioxidáns tulajdonságokkal rendelkezik
- segít az arcbőrt tisztává és simává varázsolni
- csökkenti a bőrön megjelenő foltok megjelenését

## Felhasználási módok:

- a tiszta, egészséges arcbőrért tegyen pár cseppet hidratáló krémjébe
- élénkítő aromáért keverje fahéjolajjal
- megerőltető tevékenység után nyugtató masszázssért keverjen össze copaiba olajat és frakcionált kókuszolajat
- a nyugtató, bőrmegújító fürdőhöz tegyen egy cseppet egy kád vízbe



# Koriandermag-olaj

Friss, fűszeres aromájával a koriandermag-olaj nyugtatja az elmét és a testet. Magas linalom tartalma miatt a koriander magokat évszázadok óta használják belsőleg.

## Legfőbb előnyei:

- növényi ízt ad a különféle ételeknek
- elősegíti a pihenést
- segít megőrizni a tiszta arcbőrt

## Felhasználási módok:

- nagy étkezések után tegyen egy cseppet egy pohár vízbe
- a belső általános jó közérzet és vitalitás elősegítése érdekében fogyasszon naponta egy cseppet
- a tiszta arcbőr érdekében használja a zsíros bőrön
- a pihentető érzet elősegítéséért masszírozza nyaka hátsó részére vagy talpára
- nyugtató masszázst kenje a lábaira egy rövid edzés után



# Ciprus

A ciprus esszenciális olaj tiszta, frissítő illata hasznos az érzelmek serkentéséhez, miközben elősegíti az energiát és vitalitást. Bár hasznos a hangulat emelésére és a bőrhibák javítására, fontos megjegyezni hogy a ciprusolajat nem szabad belsőleg alkalmazni.

## Legfőbb előnyei:

- elősegíti az energia és vitalitás érzetét
- javítja a bőr textúráját
- támogatja a mindennapi hangulat-kezelést

## Felhasználási módok:

- az erőt adó lendületért kenje lábára és lábfejeére egy hosszú futás előtt
- kertészkedés előtt vagy a vitalitás elősegítése érdekében masszírozzon két csepp ciprusolajat a mellkasára
- egy hosszú, stresszes nap utáni relaxációhoz keserű sóval keverve tegye a meleg fürdővízbe
- a bőrhibák megjelenésének csökkentéséhez és a zsíros bőr javításához használjon ciprusolajat az arcára





# Eukaliptusz

A dōTERRA eukaliptusz olyan örökzöld fákból származik, amelyek akár 150 méteres magasságig nőnek. Az eukaliptusz kémiai felépítése ideálissá teszi a tiszta légzés elősegítésére és egy nyugtató masszázs elkészítésére.

## Legfőbb előnyei:

- elősegíti a pihentető érzetet
- elősegíti a szájüreg egészségét és frissíti a leheletet
- elősegíti a tiszta légutak és a könnyű légzés érzetét

## Felhasználási módok:

- keverjen egy cseppet kedvenc hidratálókrémjéhez és körkörös mozdulattal masszírozza bőrébe
- az érzékszervek élénkítéséhez tegyen három csepp eukaliptuszt a fürdővízbe
- menstruáció alatt a nyugtató érzetért masszírozza bele naponta alhasára
- tegyen egy cseppet egy vattapamacsra és helyezze cipőibe, ruhásszekrényébe vagy olyan helyekre, ahol összegyűlhetnek a kellemetlen szagok
- élénkítő illatért keverje össze a citromot és a borsmentát

# Édeskömény

Az édeskömény használata az ősidőkre nyúlik vissza, amikor a római harcosok állítólag édesköményt fogyasztottak, hogy erősek és tetterre készek legyenek a küzdelmekben. Az édeskömény leginkább sajátos édesgyökér íze és aromája miatt ismert.

## Legfőbb előnyei:

- ízletes hozzávalója leveseknek, mártásoknak és salátáknak
- külsőleg alkalmazva nyugtató hatású
- elősegíti az önbizalom és energia érzetét

## Felhasználási módok:

- a békés, nyugtató hatásért használjon egy-két cseppet külsőleg
- a feldolgozott cukor és édességek elkerülése érdekében tegyen egy csepp édesköményt vízbe vagy teába
- az utazási betegség megelőzése érdekében hosszú autótutak alatt hígítsa hordozóolajjal és masszírozza alhasába
- az emésztés elősegítésére fogyasszon édesköményolajat minden nap







### Tömjén Touch

Élvezze a tömjén előnyeit frakcionált kókuszolajbázisban. Ideális érzékeny bőrű gyermekek és felnőttek számára.

## Tömjén

Kémiai összetétele miatt a tömjén olaj jelentős megújító tulajdonságokkal rendelkezik, melynek köszönhetően széles körben használják. A tömjént évszázadok óta alkalmazzák nyugtató és szépítő tulajdonságai miatt—különösen a bőr megújítására és a pihentető érzet elősegítésére.

### Legfőbb előnyei:

- bőrnyugtató hatású
- csökkenti a bőrhibák megjelenését
- elősegíti az általános jó közérzet békés, nyugodt és elégedett érzését

### Felhasználási módok:

- a bőrhibák megjelenésének csökkentése és a bőr megújítása érdekében keverjen két cseppet hidratáló krémjéhez
- megerőltető tevékenység után a melengető, nyugtató hatásért masszírozza a tömjént a kezére és lábfejére
- az kéz- és lábkörmök egészséges külsejének megőrzéséhez cseppentsen tömjént a körömágyakra
- egy kis szórófejes üvegben keverjen össze tömjén és hordozóolajat, és használja parfümként minden nap
- lazításért és pihentető érzetért cseppentse a pulzus pontokra

# Muskátli

A szépítő tulajdonságai miatt régóta használt muskátli esszenciális olaj rendkívül előnyös a haj és bőr küllemének javítására. Azon tulajdonságáról is ismert, hogy segít csökkenteni a stresszérzetet és nyugtatja az idegeket.

## Legfőbb előnyei:

- a hajat élettel telivé, egészségessé varázsolja
- elősegíti a tiszta, egészséges megjelenésű bőrt
- jótékony hatással van mind a száraz, mind a zsíros hajra

## Felhasználási módok:

- nyugtató hatásért zuhanyzás után kenje be magát muskátliolajjal
- mielőtt a szabadban töltené idejét, alkalmazza külsőleg
- a bőr szépítése érdekében kenje közvetlenül arcára és élvezze az aromaterápiás hatást
- saját mély-kondicionáló elkészítéséhez keverjen pár cseppet samponjához vagy balzsamjához
- a virágos, hangulatemelő illatért keverje arc- és testápolójába



# Gyömbér

A dōTERRA gyömbér esszenciális olaj a gyömbér növény friss gyöktörzséből származik. Konyhai fűszerként használva a gyömbér földes természete számos ételnek nyújt finom ízt.

## Legfőbb előnyei:

- illatos és nyugtató aroma
- világszerte használják számos étel ízesítésére konyhai fűszerként
- melengető érzetet ad a bőrnek

## Felhasználási módok:

- használja a gyömbérolajat kedvenc édességeihez és ízletes ételeihez
- használhatja steak pácokhoz, csirkéhez vagy salátaöntetekhez
- hosszú autótúrán tegyen egy csepp gyömbér olajat egy vattapamacsra és helyezze a pohártartóba
- nyugtató masszázst követően masszírozza alhasába





## Grépfrút

A savanykás és fanyar ízéről ismert a grépfrút egy örökzöld citrusfa gömbölyű, sárgás-narancssárga színű gyümölcse. A grépfrút illóolajat ennek a gyümölcsnek a héjából nyerik ki, és számos felhasználási módja és előnye miatt kedvelik.

### **Legfőbb előnyei:**

- emeli a hangulatot
- savanykás, fanyar ételízestítő
- segít az összpontosításban

### **Felhasználási módok:**

- természetes frissítőként tegyen egy cseppet 125 ml vízbe és igya meg közvetlenül ébredés után
- extra tisztító hatásért és a fényesebb hajért keverje a samponhoz
- a bőrhibák megjelenésének csökkentésére alkalmazza esti arcápolási rutinja részeként
- nyugtató élményért keverje frakcionált kókuszolajjal és masszírozza a bőrbe



## Olasz szalmagyopár

A bőrmegújító hatásáért közkedvelt olasz szalmagyopár olaj segít az arcbőrt fiatalosan, és ragyogóan tartani, miközben csökkenti a bőrhibákat. Számos egészségügyi előnye miatt ezt az olajat ősidők óta használják a gyógynövényes egészségügyi ellátásban.

### Legfőbb előnyei:

- tiszta, fiatalos megjelenést biztosít az arcbőrnek
- csökkenti a bőrhibák megjelenését
- csökkenti a szellemi fáradtság érzetét

### Felhasználási módok:

- a napon töltött hosszabb időszak után hűsítő hatásért kombinálja frakcionált kókuszolajjal
- a ragyogó, fiatalos arcbőrért és a ráncok megjelenésének csökkentéséért keverjen egy-két cseppet kedvenc arckrémjéhez
- a nyugtató érzetért masszírozza halántékára és tarkójára
- ha egy kis extra összpontosításra van szüksége, vagy nem érzi magát motiváltnak, tegyen pár cseppet a pulzuspontokra



## Jázmín Touch

A "Virágok királyának" tartott jázmin gazdag illataromájának és azon képességének köszönheti hírnevét, hogy segít csökkenteni a bőrhibákat és egészséges, ragyogó megjelenést biztosít a bőrnek.

### **Legfőbb előnyei:**

- hangulatjavító hatású
- csökkenti a bőrhibák megjelenését
- az arcbőrnek egészséges, ragyogó megjelenést varázsol

### **Felhasználási módok:**

- bőrhibákra használja külsőleg
- hogy könnyedén teljen a nap, használja a reggeli zuhanyzás után
- a nyugtató, pihentető érzetért használja masszázskor
- az egyedi személyes illatért kenje csuklóira és nyakára
- az egészséges megjelenésű arcbőrért használja bőrápolási rutinja részeként

# Borókabogyó

Tűlevelű fa bogyójából kinyerve, a borókabogyó esszenciális olaj kiváló érzelmi és fizikai előnyökkel rendelkezik, valamint a levegő tisztítására is használható.

## Legfőbb előnyei:

- fűszeres ízt ad a szószoknak és desszerteknek
- természetes bőrtonizálóként is működik
- csillapító, energiakiegyenlítő hatású

## Felhasználási módok:

- a váratlan ízkavalkád érdekében tegyen egy cseppet vízhez vagy citromos italokhoz
- természetes antioxidánsként vegyen be egy cseppet minden nap
- frissítő, tiszta aromáért keverje citrus olajokkal
- a fogíny, száj és fogak tisztán és egészségesen tartásához használja szájöblítőben
- az egészséges bőrért tegyen egy cseppet az arcára



# Levendula

A levendula esszenciális olaj virágos, légies illata nyugtató és pihentető előnyökkel rendelkezik. Mivel a test és a lélek különböző területeire van jótékony hatással, a levendulaolaj látszólag korlátlan felhasználási móddal rendelkezik.

## Legfőbb előnyei:

- nyugtatja az eseti bőrirritációkat
- csökkenti a bőrhibák megjelenését
- nyugtató tulajdonságai miatt elősegíti a békés alvást

## Felhasználási módok:

- a sűrű és egészséges hajért keverje samponjához
- az eseti bőrirritáció megnyugtatósára tegyen egy cseppet a bőrére
- keverjen össze néhány cseppet egy vízzel teli szóróflakonba és permetezze párnájára lefekvés előtt
- a nyugalmas éjszakáért masszírozza gyermeke lábfejét levendulaolajjal
- az egyéb összetevők illatának elfedéséhez keverjen levendulaolajat természetes kozmetikai termékeihez

## Levendula Touch

Élvezze a levendula előnyeit frakcionált kókuszolajbázisban. Ideális érzékeny bőrű gyermekek és felnőttek számára.







## Citrom

A tisztító és élénkítő hatásáról ismert citrom sokoldalúsága miatt az egyik legkelendőbb dōTERRA kedvenc. Akár természetes tisztítóként használja a szervezetében vagy otthonában, a citrom esszenciális olaj számtalan előnyt rejt minden felhasználó számára.

### Legfőbb előnyei:

- felemelő és energiát keltő tulajdonságai segítenek a hangulat javításában
- fanyar ételízesítő
- háztartási tisztítószeres és szappanok hatékony adaléka

### Felhasználási módok:

- a szénsavas és cukros üdítők alternatívájaként vagy a frissítő érzetért keverjen citromolajat a vízhez
- édes és pikáns ízvarázsért adja hozzá kedvenc finomságaihoz és desszertjeihez
- asztalok, asztallapok és más felületek tisztítására, valamint élénkítő illatáért tegyen egy vagy két csepp citromolajat egy szórófejes tisztítószeres flakonba
- keverje össze kézmosó szappannal és jól dörzsölje át a kezét, különösen ha zsírral és szennyeződéssel dolgozott

# Indiai citromfű

Az indiai citromfű füves aromával rendelkezik, amely emeli az éberséget és ideális masszázs terápiahoz. Az indiai citromfűvet évek óta használják az ázsiai konyhában levesekhez, teákhoz és curry-hez, valamint halakhoz, szárnyasokhoz, marhához és tengeri ételekhez.

## Legfőbb előnyei:

- füstös, füves ételízesítő
- tisztít és tonizál
- fokozza az éberséget és elősegíti a pozitívítást

## Felhasználási módok:

- készítse el saját gyertyáit citromfűvel és helyezze a szabadba pikniken és kültéri eseményeken
- használja az előételek és húsételek ízesítésére
- hígítsa fel az olajat, majd masszírozza vagy permetezze bőrre, mielőtt kimegy a szabadba
- a tiszta, egészséges körmökért kombinálja teafával és kenje lábörmeire
- frissítő érzetért hígítsa frakcionált kókuszolajjal és használja edzés után
- nyugtató masszázst kombinálja frakcionált kókuszolajjal és masszírozza izmaiba és ízületeibe



# Zöldcitrom

A friss zöldcitrom héjából hidegen sajtolva, a dōTERRA zöldcitrom esszenciális olaj mind aromájában, mind ízében frissítő és energiakeltő hatású.

## Legfőbb előnyei:

- fanyar, édes ételízesítő
- stimuláló és frissítő tulajdonságaival pozitívan hat a hangulatra
- tisztítja a levegőt

## Felhasználási módok:

- a zamatos ízvarázsért keverjen egy csepp zöldcitromot turmixokba és italokba
- keverjen egy cseppet házi készítésű, vagy bolti paradicsomszószhoz
- extra tisztító hatáshoz kombinálja arctisztítóval, vagy samponnal
- a zsírfoltok és a matrica maradványok eltávolításához tegyen pár csepp zöldcitrom-olajat egy vattapamacsra
- antioxidáns hatásért keverjen egy csepp zöldcitromolajat az ivóvízhez





## Majoránna

Többnyire ételízesítő képességéről ismerjük, a majoránna esszenciális olaja egyedülálló főzőadalék. A füves ízű majoranna olaj használható levesekhez, nyársakhoz, öntetekhez és szószekhez.

### **Legfőbb előnyei:**

- meleg, füves főzőadalék
- nyugtató aroma
- belsőleg fogyasztva támogatja az általános jó közérzetet

### **Felhasználási módok:**

- legközelebb, ha szárított majoránna igénylő ételt készít, adjon hozzá egy csepp majoranna olajat
- a stresszérzet csökkentésére masszírozza a tarkójára
- szundikálás előtt tegyen pár cseppet cserfes gyermeke lábfejeire
- masszírozza az izmokba edzés előtt és után

## Teafa Touch

Élvezze a teafa előnyeit frakcionált kókuszolajbázisban. Ideális gyermekek és érzékeny bőrű felnőttek számára.



# Teafa

Szélesebb körben teafaként ismerve, a teafa esszenciális olaj 92 különféle összetevővel és korlátlan felhasználási móddal rendelkezik. A teafa aromája friss, zöld és felemelő, miközben maga az olaj naponta használható bőrtisztító és bőrmegújító tulajdonságai miatt.

### Legfőbb előnyei:

- megújítja a bőrt, megerősíti a hajat és a körmöket
- tisztító tulajdonságok
- egészséges megjelenést varázsol az arcbőrnek

### Felhasználási módok:

- nyugtató élményért masszírozzon teafaolajat a fájó izmokba edzés után
- szórófejes flakonban keverjen össze öt csepp teafaolajat vízzel, és használja a háztartási felületeken
- élénkítő arcszeszhez keverje össze a teafát és a vörös cédrust, és kenje arcára borotválkozás után
- alkalmi bőrirritációkhoz tegyen egy vagy két csepp teafaolajat az érintett területre
- akne és ekcéma csillapítására alkalmazza hígítva a durva szárítókrémek helyett

# Orvosi citromfű

Ritka olajként, amelyet nehéz kinyerni és termelni, a orvosi citromfűnek számos jótékony egészségügyi hatása van, és a hangulatjavítóként, valamint az idegek nyugtatására használják.

## Legfőbb előnyei:

- elősegíti a pihenést és segít a békés alvást elősegítő környezet létrehozásában
- csökkenti a feszültség vagy az idegesség érzetét
- bőrfiatalító és hajmegújító képességgel rendelkezik

## Felhasználási módok:

- a bőr megújításához és az elme frissen tartásához keverje hidratálókrémjéhez vagy tegyen pár cseppet egy vízzel teli szóróflakonba és permetezze az arcára
- a jó érzelmi közérzet és a nyugodtság elősegítéséhez dörzsölje be homlokát, vállait vagy a mellkasát
- idegőrlő beszéd, prezentáció vagy előadás előtt tegyen egy-két csepp orvosi citromfű olajat a tenyerébe, majd lélegezze be lassan és mélyen
- készítse el saját potpourriját orvosi citromfű olajjal és tartsa az ágya melletti éjjeliszekrényen



## Mirha

A mirha esszenciális olajat a kicsi, tüskés mirhafa gumis gyantájából vonják ki, és számos egészségügyi előnye miatt évszázadok óta használják. Az ősi feljegyzések azt mutatják, hogy a mirhát annyira értékesnek tartották, hogy súlyát aranyban mérték.

### Legfőbb előnyei:

- segít az érzelmi egyensúly és a jó közérzet fenntartásában
- tisztító hatást nyújt, különösen a toroknak és a szájnak
- nyugtató hatású, miközben segít a bőrt tisztán, fiatalosan tartani

### Felhasználási módok:

- a viszkető vagy fájó torok nyugtatására adjon két csepp mirhát és mézet 125 ml meleg vízhez, és kortyolgassa lassan
- az extra tisztító hatásért tegyen egy cseppet a fogkrémhez
- az éberség megőrzésére és a hangulat javítására tegyen pár cseppet a pulzuspontokra tanulás vagy munkavégzés előtt
- a finom vonalak és ráncok megjelenésének csökkentésére keverje hidratáló krémjéhez



# Neroli Touch

A neroli esszenciális olaj aromát keserű narancsfa virágaiból vonják ki. Jól ismert megnyugtató, hangulatemelő aromájáról, amely a pihenés elősegítése mellett támogatja a szellemi és érzelmi általános jó közérzetet is.

## Legfőbb előnyei:

- elősegíti a pozitív hangulatot
- ösztönzi a pihenést
- nyugtató hatású, miközben fiatalos megjelenést kölcsönöz a bőrnek

## Felhasználási módok:

- pihentető, aromatikusan masszázshoz keverjen össze neroli, levendula, ilang-ilang esszenciális olajokat
- a stresszérzet csökkentésére masszírozza tarkójába
- a fiatalos ragyogásért használja szépségápolási rutinja részeként
- az idegek nyugtatásához és az önbizalom növeléséhez cseppentse pulzuspontjaira állásinterjú előtt





# Oregánó

Az oregánó az egyik leghatásosabb esszenciális olaj, melyet évszázadok óta használnak a hagyományos gyakorlatokban. Az oregánó növény illatos leveleiből kivont *origanum vulgare* oregánó esszenciális olaj világszerte bekerült a szakácskönyvekbe és a konyhaszekrényekbe.

## Legfőbb előnyei:

- fűszeres, füves ételízesítő
- antioxidáns hatással rendelkezik
- melegérzetet kelt a bőrön

## Felhasználási módok:

- szárított oregánó helyett tegyen egy cseppet spagetti szószokhoz, pizzaszószhoz vagy sültetekhez
- konyhapult-tisztító spray készítéséhez tegyen tíz cseppet egy vízzel teli szórófejes flakonba
- a bőrhibák csökkentésére hígítsa dōTERRA frakcionált kókuszolajjal és kenje a bőrére
- kombinálja az oregánó esszenciális olajat más olasz fűszerekkel, mint például bazsalikom, rozmaring és kakukkfű

## Oregánó Touch

Élvezze az szurokfű jótékony hatásait frakcionált kókuszolajbázisban. Ideális érzékeny bőrű gyermekek és felnőttek számára.





## Pacsuli

Teljes, pézsma-édes illatával a pacsuliolaj jótékony hatása jelentős a bőr számára, miközben egyensúlyba hozza az érzelmeket is.

### Legfőbb előnyei:

- segít az érzelmi egyensúly fenntartásában
- egészséges, ragyogó megjelenést varázsol a bőrnek.
- segíti a bőrhibák és bőrfoltok csökkentését, valamint a ráncok megjelenését

### Felhasználási módok:

- a bőrhibák megjelenésének csökkentése érdekében keverjen két cseppet mindennapos hidratáló krémjéhez
- édes illatú, pézsmás parfüm vagy kölni készítéséhez keverje össze más esszenciális olajokkal
- egy hosszú munkanap után keverje össze egyenlő arányban borsmentaolajjal és masszírozza homlokára, halántékára vagy tarkójára
- szájöblítő készítéséhez mindennapos használatra keverjen össze egy gramm szódadikarbónát, 25 ml vizet, egy csepp borsmentaolajat és egy csepp pacsuliolajat

# Borsmenta

A dōTERRA legkeresettebb olajaként a borsmenta számos előnnyel rendelkezik, a bőr nyugtatásától és a dezzertek, előételek ízesítésétől kezdve a szájfrissítésig. A borsmenta esszenciális olajat mindig hasznos kéznél tartani.

## Legfőbb előnyei:

- élénkíti és étellel tölti meg az érzékeket
- nyugtatja a gyomorpanaszokat
- elősegíti a szájüreg egészségét

## Felhasználási módok:

- a feszültségérzet enyhítéséhez kombinálja frakcionált kókuszolajjal és masszírozza nyakára és vállaira
- túlhevülés esetén használja a vizes borogatáshoz, vagy lábfürdőhöz
- fáradtság vagy kevés energia esetén keverje hordozóolajjal és kenje a pulzuspontokra
- frissítő szájöblítő készítéséhez tegyen egy csepp borsmentaolajat és citromolajat egy pohár vízbe
- a gyomorbántalmak enyhítésére tegyen egy cseppet egy pohár meleg teába és kortyolgassa lassan



## Borsmenta Touch

Élvezze a borsmenta előnyeit frakcionált kókuszolajbázisban. Ideális érzékeny bőrű gyermekek és felnőttek számára.

## Borsmenta gyöngyöcskék

Ezek a vegetáriánus gyöngyöcskék a borsmenta minden előnyével rendelkeznek, és frissítik a leheletet.



## Petitgrain

A Petitgrain esszenciális olaj a keserű narancsfából nyerik ki, amely hosszú múlttal rendelkezik a hagyományos egészségügyi gyakorlatok terén. A Petitgrain nyugtató és pihentető hatású, amely csökkenti a feszültség-és stressz érzetét.

### Legfőbb előnyei:

- nyugtató és pihentető aroma
- elősegíti a nyugodt alvást
- antioxidáns támogatást nyújt

### Felhasználási módok:

- lefekvés előtt keverjen össze néhány csepp Petitgrain és levendula vagy bergamottolajat és csepegtesse a párnákra és ágyneműre
- a férfiak és nők kedvenceként a Petitgrain olaj a személyre szabott virágos illatért testpermetekhez, testápolókhöz és kölnikhez is használhatók
- szappannal keverve tegyen pár cseppet dörzsi kendőre vagy luffa szivacsra és élvezze a nyugtató illatot zuhanyzás közben

# Római kamilla

Bár gyakran használják teák ízesítésére, a római kamilla nyugtató hatású, amely jótékonyan hat a bőrre, az elmére és a testre.

## Legfőbb előnyei:

- fiatalos megjelenést biztosít a bőrnek
- elősegíti a haj és fejbőr egészségét
- édes, virágos illatot áraszt, amely nyugtatja az elmét

## Felhasználási módok:

- a jó közérzet elősegítésére masszírozza mellkasába
- masszírozza lábfejébe elalvás előtt
- nyugtató hatásért tegyen egy csepp római kamillát hidratálókrémjébe
- készítse el saját szuper fürdőjét római kamilla és keserű só használatával



# Rózsa Touch

A rózsaszirmok betakarításának és lepárlásának munkaigényes és érzékeny folyamata olyan édes aromát hoz létre, amely méltán híres a parfüm- és esszenciális olaj iparban. A rózsza Touch egészséges, egyenletes bőrtónust biztosít, és használható romantikus személyes illatként.

## Legfőbb előnyei:

- érzelmileg felemelő
- segít egyensúlyban tartani a bőr nedvesség szintjeit
- csökkenti a bőrhibák megjelenését

## Felhasználási módok:

- a személyes illatért kenje csuklóira és nyakára
- hangulatemelő, gazdagító élményért használja masszázsához
- érzelmi hangulatjavításhoz masszírozza nyakára és talpára
- a bőr nedvességtartalmának egyensúlyban tartásához alkalmazza éjszakai bőrápolási rutinja részeként
- a bőrhibák megjelenésének csökkentésére használja naponta a problémás területeken



# Rozmaring

Kulináris használata mellett a rozmaring számos jótékony hatással rendelkezik. Ősidők óta alkalmazva, a rozmaring szent növénynek számított az ősi Görögországban, Egyiptomban és a héber kultúrákban. A rozmaring füves és energiát keltő illatát gyakran használják az aroma- és masszázs terápiaákhöz.

## Legfőbb előnyei:

- zamatos, füves ízt ad a húsoknak és a különleges ételeknek
- segít leküzdeni az alkalomszerű fáradtságot
- frissíti az érzékeket

## Felhasználási módok:

- extra ízhatásért tegyen egy csepp rozmaringot a húsokhoz és előételekhez
- kombinálja hordozóolajjal és alkalmazza masszázs során
- a koncentráció megőrzése érdekében kenje a pulzuspontokra tanulás közben
- a gyönyörű megjelenésű hajért használja fejbőrmasszázsához
- megújító fürdőhöz keverjen össze rozmaringot, tömjént és keserű sót



# Hawaii szantálfa/Szantálfa

A szantálfa esszenciális olajat nagy becsben tartják számos bőrtápláló hatása, és azon képessége miatt, hogy a feszültség érzetének csökkentésével elősegíti az érzelmi jólétet.

## Legfőbb előnyei:

- elősegíti a tiszta, egészséges megjelenésű bőrt
- csökkenti a bőrhibák megjelenését
- energiakiegyenlítő-és hangulatemelő tulajdonságaiért gyakran használják meditációknál

## Felhasználási módok:

- a haj nedvességtartalmának és fényének megőrzésére tegyen két cseppet nedves hajára
- a pihenés elősegítésére és a stressz csökkentésére tegyen két cseppet a forró fürdőhöz
- a bőr táplálásáért és megújításáért tegyen két cseppet arcgőzöléshez
- tegyen két cseppet az autó légkondicionálójára, így vezetés közben nyugodt és éber lesz







## Szibériai fenyő

A karácsonyfák és nyugtató erdők illatát idézve a szibériai fenyőt régóta használják az érzések lenyugtatására és stabilizálására, valamint az érzékszervek stimulációjára.

### Legfőbb előnyei:

- nyugtató, békés hatást teremt
- tettere készség, energia és stabilitás érzetet teremt
- a testre pihentető tulajdonságú, egyben stimulálja az érzékszerveket

### Felhasználási módok:

- a kisebb bőrirritáció nyugtatására alkalmazza külsőleg a bőrön
- élénkítő masszázst kombinálja frakcionált kókuszolajjal
- nyugtató kényelemért masszírozza bőrébe megerőltető fizikai tevékenység után
- az önbizalom és életerő felébresztéséhez tegyen egy-két cseppet a zuhanyzó padlójára

# Fodormenta

Az édes és mentolos illatáról jól ismert fodormentát gyakran használják főzéshez, de külsőleg is alkalmazható. A fodormenta más menta esszenciális olajok mérsékeltebb alternatívája.

## Legfőbb előnyei:

- tisztítja a szájüreget és friss leheletet biztosít
- segít az összpontosításban
- ízletes adaléka a cukorkáknak, rágógumiknak és desszerteknek

## Felhasználási módok:

- készítse el saját mentolos cukorkáit fodormentaolaj, cukor, víz és agave szirup használatával
- az izmok ellazításához masszírozza nyaka hátsó részére
- tegyen egy cseppet desszertekhez, salátákhoz vagy előételekhez
- tegyen egy csepp fodormenta olajat az ujjára és egy réteg ajakbalzsam felvitele után kenje ajkaira



# Nárdus

A régiek által pihenéshez és hangulatjavítóként alkalmazva, a nárdus esszenciális olaj segít lenyugtatni az érzelmeket és bőrtisztító hatású lehet.

## Legfőbb előnyei:

- elősegíti a nyugtató, pihentető és energiakiegyenlítő érzést
- tisztítja és egészséges ragyogást varázsol a bőrnek
- aromája segít a hangulat javításában

## Felhasználási módok:

- a tiszta, egészséges körmökért kenje lábkörmeire
- a pihenés elősegítéséhez kenje a nárdusolajat a meleg lábakra
- a bőr hidratálására vagy puhítására keverjen egy cseppet hidratálókrémjéhez
- a vitalitás elősegítéséhez keverje össze frakcionált kókuszolajjal és masszírozza a hasára
- a fiatalos megjelenésű hajért tegyen egy cseppet samponjához és masszírozza bele hajába



# Mandarin

A mandarin hosszú múlttal rendelkezik a gyógynövényes orvoslási gyakorlatok terén. A mandarin édes, fanyar aromája segít lenyugtatni az aggódó érzelmeket és hatékonyan kezeli a stresszt.

## Legfőbb előnyei:

- tisztít és fertőtleníti
- fanyar ízt ad a péksüteményeknek
- energizál és étellel tölti meg az érzékeket

## Felhasználási módok:

- univerzális spray-ben használva segít eltávolítani a zsírt és frissítő illatot hagy maga után
- antioxidáns hatásért tegyen egy cseppet vízbe vagy gyümölcslébe
- szemeteskuka kiöblítéséhez kombinálja a szójababkarbónát, kasztíliai szappant és mandarinolajat
- különlegesen ízletes gyümölcsöntethez kombinálja joghurttal és túróval



# Kakukkfű

A kakukkfűvet négy századon keresztül nemzetek és kultúrák használták a szent templomokban füstölésre, ősi balzsamozási eljárásokra és rémálmok elűzésére. Akárcsak a régmúltban, a kakukkfűvet sokrétű előnyei miatt a mai napig nagy becsben tartják.

## Legfőbb előnyei:

- stimuláló aromával rendelkezik
- ízletes, fűszeres ételízesítő
- tisztítja és fertőtleníti a bőrt

## Felhasználási módok:

- influenza szezonban vagy a téli hónapokban az általános jó közérzetért naponta vegyen be egy cseppet vízzel, teával vagy étellel
- készítse el olcsó, teljesen természetes dezodorát kakukkfűolaj, szóda-bikarbóna, kukoricakeményítő és kókuszolaj használatával
- ízletes köretként bármilyen étel mellé keverjen vegyes zöldséghez egy csepp kakukkfű- és olívaolajat, majd készítse el a sütőben
- használja a szárított kakukkfű helyettesítőjeként





## Vetiver olajat

Vastag fűből kinyerve a vetiver esszenciális olaj ideális a békés környezet megteremtéséhez és köztudottan energia kiegyenlítő és nyugtató hatással van az érzelmekre.

### **Legfőbb előnyei:**

- gazdag, fás illatot áraszt
- magas szeszkviterpén tartalmú, energia kiegyenlítő tulajdonságairól ismert
- elősegíti a nyugodt alvást

### **Felhasználási módok:**

- mély pihenéshez adjon két cseppet a meleg fürdőhöz
- segítsen gyermekének ellazulni egy nehéz iskolai nap után, alkalmazza a vetiver olajat a lábfejen és a nyakon
- egy nyugtató masszázsrészeként masszírozza bele talpába állómunkával töltött nap után
- a kívánt mennyiséget elérheti, ha a fogpiszkálót az üvegcsébe mártja és azzal keveri meg az ételt- sok kicsi sokra megy

# Vadnarancs

Energiakeltő aromája és számos jótékony hatása miatt a héjából hidegen sajtolt vadnarancs a dōTERRA egyik legkelendőbb esszenciális olaja. A narancs héja tele van antioxidánsokkal, melyek segítenek az általános egészség fenntartásában.

## Legfőbb előnyei:

- felemelő érzést nyújt az elmének és a testnek
- frissíti a bőrt
- magas monoterpén tartalmú, melyek antioxidáns hatásukról ismertek

## Felhasználási módok:

- keverjen néhány csepp vadnarancsolajat illatmentes krémhez, és kenje be vele egész testét
- élénkítő zuhanyzáshoz tegyen néhány csepp esszenciális olajat a tusfürdőjéhez
- energiakeltő töltetért keverjen össze tenyerében egyenlő arányban egy-két csepp vadnarancsot, borsmentát és tömjént. Dörzsölje össze tenyereit, majd onnan mélyen lélegezze be, utána dörzsölje a tarkójára
- citromolaj kombinációval használja otthonában, autójában a kellemetlen szagok megszüntetésére





## Kúszó fajdbogyó

A mentolos kúszó fajdbogyóolaj a kúszó cserje leveleiből került kivonásra és egy metil-szalicilát nevű egyedülálló kémiai összetevőt tartalmaz. Ez a kémiai anyag erős nyugtató tulajdonságokat tartalmaz és az egész világon kizárólag két növényben található meg - a nyírfában és a kúszó fajdbogyóban.

### **Legfőbb előnyei:**

- hangulatemelő és stimuláló
- melengető érzetet teremt
- gyakran használják rágógumikban, süteményekben és fogkrémekben

### **Felhasználási módok:**

- tegyen egy cseppet fogkeféjére egy kis fogkrémmel, és egy percen keresztül mossa fogát és ínyét, majd öblítse ki száját vízzel
- a bőrkütiések megjelenésének csökkentésére keverje arclemosójához
- lazításhoz és a feszültség csökkentéséhez keverjen egy csepp kúszó fajdbogyóolajat a meleg fürdőhöz
- a szagok elfedéséhez cseppentse vattapamacsra és tegye az edzőtáskába, szemetesbe vagy más területekre
- melengető, nyugtató masszázserőt kombinálja frakcionált kókuszolajjal





## Ilang-Ilang

Édes, virágos illatával az ilang-ilang illóolaj tápláló és védő tulajdonságaival jótékony hatással van a hajra, miközben a stresszérzet csökkentésével és a pozitív szemlélet elősegítésével javítja a hangulatot.

### Legfőbb előnyei:

- segít a bőrt és a hajat egészségessé varázsolni
- emeli a hangulatot, ezzel egyidejűleg nyugtató hatást biztosít
- segítséget nyújt a feszültség-és stresszcsoökkentésben, miközben elősegíti a pozitív gondolatokat

### Felhasználási módok:

- nyugtató, hangulatemelő hatáshoz masszírozzon néhány csepp ilang-ilangot tarkójára
- az egészséges és fényes hajért masszírozza az ilang-ilangot a fejbőrére
- keverjen két csepp kúszó fajdbogyót és tegyen keserű sót a meleg fürdőhöz, hogy elősegítse a pihenést és enyhítse a stresszt
- a ruha frissebb illatáért tegyen egy cseppet a szárítógéphez használatos kendőhöz





# Esszenciális olaj keverékek

Az esszenciális olajok erejének megsokszorozása érdekében a dōTERRA számos szabadalmazott esszenciális olaj keveréket alkotott, melyek több önálló esszenciális olajat kombinálnak más természetes összetevővel, így segítik a felhasználót a kívánt hatás kifejezettebb elérésében. Mivel a különböző olajok legjobb tulajdonságait vegyítik, a dōTERRA esszenciális olaj keverékek bármely esszenciális olaj gyűjtemény szerves részét képezik.



### doTERRA Air™ Touch

Élvezze a doTERRA Air™ Touch jótékony hatását frakcionált kókuszolajbázisban. Ideális gyermekek és érzékeny bőrű egyének számára.

## doTERRA Air™ Esszenciális olaj keverék

Mentolos, friss aromájával a doTERRA Air különleges formulával rendelkezik, hogy olyan hűsítő, élénkítő keveréket nyújthasson önnek, amely köztudottan segítséget nyújt a szezonális veszélyek hatásainak csökkentésében, miközben nyugtató tulajdonságokkal rendelkezik.

#### Legfőbb előnyei:

- élénkítő párát teremt
- hűsíti és nyugtatja a bőrt
- elősegíti a tiszta légutak és a könnyű légzés érzetét

#### Felhasználási módok:

- kenje közvetlenül a mellkasára, amikor a szezonális veszélyek magasak
- nyugtató érzésért kombinálja keserű sóval egy meleg fürdőben
- a vitalitást elősegítő aromáért tegyen három cseppet a zuhanyzó padlójára
- az évszakváltások hatásai elleni védelemhez használja külsőleg szabadtéri tevékenységek előtt

# AromaTouch™

## Masszázs keverék

Az esszenciális olajokat régóta használják masszázshoz, ezért hozta létre a dōTERRA azt a szabadalmazott masszázis keveréket, amely a relaxáló és nyugtató esszenciális olajok segítségével javítja a különféle masszázis technikákat.

### Legfőbb előnyei:

- segít a feszültség és a stressz csökkentésében
- nyugtató és pihentető érzetet teremt
- nyugtató aromájával segít bármely masszázisélmény javításában

### Felhasználási módok:

- a pihenés érdekében kombinálja keserű sóval és tegye a meleg fürdőhöz
- a meditáció és pihenés alatti nyugodt környezet megteremtéséhez használja a jóga óra előtt
- a feszültség csökkentésére használja a nyakon és a vállon
- használja együtt az AromaTouch Technique™ vagy AromaTouch Hand Technique™ termékekkel



# dōTERRA Balance™

## Kiegyensúlyozó keverék

A dōTERRA Balance keveréke olyan esszenciális olajok kényes kombinációja, melyek a az energia-kiegyensúlyozó hatás megteremtésével elősegítik a harmónia, nyugalom és pihenés érzetét. Ez a keverék segít egyensúlyba hozni az érzelmeket és kellemes, békés aromájával megteremti a jó közérzetet.

### Legfőbb előnyei:

- segítséget nyújthat a szorongás- és a feszültségérzet enyhítésében
- megteremti a nyugalom és egyensúly érzetét
- elősegíti a kipihent állapot és a harmónia érzését

### Felhasználási módok:

- szorongás enyhítésére alkalmazza a nyakon és a csuklókon
- relaxációhoz kombinálja keserű sóval egy meleg fürdőben
- a nyugodt, ellazult környezethez tegyen egy cseppet jóga matracára
- a mindennapos stresszérzet csökkentésére masszírozza talpába
- a nyugalmas alvás és békés álmok elősegítésére alkalmazza külsőleg elalvás előtt



**dōTERRA Cheer™ Touch**

Élvezze a dōTERRA Cheer™ Touch jótékony hatását frakcionált kókuszolajbázisban. Ideális gyermekek és érzékeny bőrű egyének számára.



## dōTERRA Cheer™ Hangulatemelő keverék

A dōTERRA Cheer hangulatemelő citrus és fűszeres esszenciális olajok keveréke, amely vidám lendületet ad a boldogság-és a pozitív érzések kialakulásához, ezzel is szebbé téve napját.

**Legfőbb előnyei:**

- elősegíti az optimizmus érzetét
- javítja a hangulatot a nap folyamán
- masszázs közben vidám aromát teremt

**Felhasználási módok:**

- ha lehangoltnak érzi magát, használja a nyakán és a csuklóin hangulatjavításért
- a boldogság elősegítéséhez használja masszázs közben
- tegyen pár cseppet egy vattapamácsra és tegye az autója légkondicionálójára, így vezetés közben élvezheti az energiát keltő aromát
- az optimizmus és vidámság érzetének elősegítésére masszírozza reggel a talpába

# Citrus Bliss™

## Pezsdítő keverék

A citrus esszenciális olajok legfőbb előnyeit egyesítve a Citrus Bliss olyan energiakeltő és frissítő tulajdonságokkal rendelkezik, melyek képesek javítani a hangulatot és csökkenteni a stresszt.

### Legfőbb előnyei:

- tisztítja és fertőtleníti a levegőt
- javítja a hangulatot és csökkenti a stresszt
- masszázs közben vidám aromát teremt

### Felhasználási módok:

- élénkségért és extra energiáért masszírozza reggel a talpába
- a friss illatú mosott ruhákért tegyen két cseppet a szárítógépbe helyezhető kendőkre
- az összpontosítás érzetéért kombinálja levendula, borsmenta olajjal és dörzsölje a halántékára
- stresszcsökkentő és felemelő masszázserért keverje frakcionált kókuszolajjal
- házi készítésű konyhai és hálósobai légfrissítőhöz keverje össze vízzel egy szórófejes flakonban







# ClaryCalm™

## Esszenciális olaj keverék

A kifejezetten nők részére kialakított ClaryCalm nyugtató hatást biztosít a menstruációs ciklus ideje alatt, valamint segít egyensúlyba hozni a hangulatot és az érzelmeket.

### Legfőbb előnyei:

- segít egyensúlyban tartani a hangulatot a hónap folyamán
- segít lenyugtatni és egyensúlyba hozni a felfokozott érzelmeket
- nyugtató hatást biztosít a női menstruációs ciklus idején

### Felhasználási módok:

- hűsítő, nyugtató hatásért használja a hőhullámok idején
- nyugtató masszázssért masszírozza hasába a menstruációs ciklus ideje alatt
- masszírozza talpába az érzelmeik egyensúlyban tartására a hónap során
- az emelkedett érzelmeik lenyugtatására masszírozza nyakába és csuklóiba, majd lélegezzen mélyeket

# dōTERRA Console™

## Vígasztaló keverék

A dōTERRA Console vígasztaló keveréke édes virágos, és fás esszenciális olajokat használ a kényelemérzet elősegítése érdekében, ezzel irányítva önt az érzelmi gyógyulás útjára.

### Legfőbb előnyei:

- kényelemérzetet nyújt
- előhívja a remény és pozitívitás érzéseit
- nyugtató aromát teremt

### Felhasználási módok:

- nyugtató masszázst keverje frakcionált kókuszolajjal
- ha lehangoltnak érzi magát, a remény érzésének biztosításaért használja nyakán és csuklóján
- tegyen pár cseppet egy vattapamacsra és tegye az autója légkondicionálójára, így vezetés közben élvezheti a nyugtató aromát
- a kényelem és remény érzetének elősegítésére masszírozza reggel a talpába

### dōTERRA Console™ Touch

Élvezze az előnyeit a dōTERRA Console™ frakcionált kókuszolajbázisban. Ideális gyermekek és érzékeny bőrű egyének számára.



**dōTERRA**  
**Deep Blue™ Golyós**  
 Élvezze a Deep Blue  
 előnyeit 10 ml golyós  
 kiszerelésben.



### **dōTERRA Deep Blue™ Touch**

Élvezze a Deep Blue előnyeit frakcionált kókuszolajbázisban. Ideális gyermekek és érzékeny bőrű egyének számára.

## Deep Blue™ Enyhítő keverék

Hűsítésre és nyugtatásra kialakítva, a dōTERRA Deep Blue az olajok gazdagító keverékeként szolgál, mely tökéletes egy hosszú nap, vagy edzés utáni masszázshoz.

### **Legfőbb előnyei:**

- segít csökkenteni a feszültséget
- relaxáló hatást teremt
- célzott, nyugtató kényelmet nyújt

### **Felhasználási módok:**

- az élénkítő hatásért edzés közben párologtassa
- nehéz súlyok emelése után masszírozza a derekába
- egy hosszú munkanap után dörzsölje be ujjait, csuklóit, vállait és nyakát
- hígítsa a Deep Blue-t frakcionált kókuszolajjal és masszírozza a növésben lévő gyermeke lábaira
- élénkítő és hűsítő hatásért masszírozza lábfejebe és térdébe edzés előtt és után



# Elevation

## Örömteli keverék

Ez az esszenciális olaj keverék tökéletes a hangulat, az aroma és az atmoszféra megújítására. Ha természetes hangulatjavítóra van szüksége, az Elevation az ideális megoldás.

### Legfőbb előnyei:

- energiakeltő és frissítő aromát nyújt
- erőt adó, felfrissítő környezetet teremt
- emeli a hangulatot és növeli a vitalitást

### Felhasználási módok:

- megújító masszázserő keverje össze frakcionált kókuszolajjal
- az önbizalom és az önértékelés elősegítésére használja az Elevation olajat a pulzuspontokon
- a nyugtató, felemelő élményhez tegyen pár cseppet meleg fürdőhöz
- a stresszérzet csökkentésére dörzsöljön egy cseppet a tenyerébe
- otthona pozitív, energiakeltő illatához tegyen néhány cseppet egy nedves papírtörölkőre és törölje le a konyhai felületeket

# dōTERRA Forgive™

## Megújító keverék

A dōTERRA Forgive friss, fás aromája előhívja a megelégedés, felszabadulás és türelem felszabadító érzéseit.

### Legfőbb előnyei:

- nyugtató aromát teremt
- felemel és inspirálja a pozitív gondolkodást
- elősegíti az elégedettség, felszabadultság és türelem érzéseit

### Felhasználási módok:

- a türelem és felszabadultság érzéséért használja a nyakon és a csuklókon
- tegyen pár cseppet egy vattapamacsra és tegye az autója légkondicionálójára, így vezetés közben élvezheti a nyugtató aromát
- a türelem érzetének elősegítésére masszírozza reggel a talpába
- a higgadtság érzetének elősegítésére és a negatív érzések ellensúlyozására használja masszázshoz



### dōTERRA Forgive™ Touch

Élvezze a dōTERRA Forgive™ jótékony hatását frakcionált kókuszolajbázisban. Ideális gyermekek és érzékeny bőrű egyének számára.



## HD Clear™ Külsőleg alkalmazandó keverék

A problémás bőr számára tervezett mindent felülmúló keverék, a HD Clear olyan esszenciális olajokból készült, melyek segítenek a bőrt puhává, tisztává és egészségessé varázsolni.

### **Legfőbb előnyei:**

- segít csökkenteni a kiütéseket
- segít az arcbőrt tisztává varázsolni
- bőrtisztító és hidratáló hatású

### **Felhasználási módok:**

- a kiütések csökkentésére használja minden nap
- a bőr tisztán tartásához építse be napi arctisztítási rutinjába
- a tiszta, puha felület érdekében kenje arcára a hidratáló krém használata előtt
- a bőrhibák csökkentése érdekében kenje a HD Clear keveréket az érintett területekre
- a tinédzser évek alatt használja reggel és este a tiszta bőr fenntartása érdekében

# dōTERRA™ Hope Touch

Az egyedi esszenciális olaj keverék hívogató illata csak egy a sok dolog közül, amely a dōTERRA Hope Touch olajat igazán különlegessé teszi. Aki ezt a hangulatemelő illatú terméket használja, minden egyes alkalommal a dōTERRA Healing Hands Foundation-t támogatja. Az Alapítvány a szakemberek kitermelési műveleteihez és a gyermek-kereskedelem elleni erőfeszítésekhez nyújt támogatást.

## Legfőbb előnyei:

- energiakeltő és frissítő aromát nyújt
- külsőleg alkalmazva hangulatjavító hatású
- egyedi, személyes illatot biztosít

## Felhasználási módok:

- frissítő aromáért használja a nyakon
- személyre szabott illatért kenje a csuklóira
- masszírozásnál használja energia feltöltődésre és hangulatemelésre
- tartsa magánál, és használja napközben a hangulat emelésére
- a tiszta aromájú ruhákért tegyen néhány cseppet illatosító tasakra, és tartsa a fiókokban



# InTune™

## Figyelmet segítő keverék

Tökéletes keverékként a tanulási vagy koncentrációs pillanatokhoz, az InTune olyan esszenciális olaj tevődik össze, melyek elősegítik a nyugalom és tisztán látás érzetét.

### Legfőbb előnyei:

- elősegíti a tisztán látást, az érthetőséget
- javítja és fenntartja az összpontosítás érzetét
- segít az elvégzendő feladatra koncentrálni

### Felhasználási módok:

- a munkanap alatti összpontosítás segítésére alkalmazza külsőleg csuklóira
- az összpontosítás és a feladatra való koncentrálás ösztönzéséért masszírozza bele gyermeke lábfejebe
- megújult lendületért és frissességért alkalmazza külsőleg a napi mélypontok idején
- komoly koncentrációt igénylő tanulás előtt masszírozza halántékára és a tarkójára





**dōTERRA Motivate™ Touch**

Élvezze a dōTERRA Motivate™ jótékony hatását frakcionált kókuszolajbázisban. Ideális gyermekek és érzékeny bőrű egyének számára.

# dōTERRA Motivate™ Bátorító keverék

A dōTERRA Motivate különleges citrus és menta keverékével a negatív érzelmeket önbizalommal és bátorsággal helyettesítheti.

**Legfőbb előnyei:**

- csökkenti a feszültség érzetét
- hangulatemelő aromát teremt
- energia-kiegyensúlyozó hatást gyakorol az érzelmekre

**Felhasználási módok:**

- stresszoldóként használja masszázs közben
- munka közben alkalmazza pulzuspontjain, így motivált maradhat
- sportesemények vagy versenyek előtt alkalmazza külsőleg
- a bátorság érzetének elősegítéséhez alkalmazza reggel a talpon
- az önbizalom erősítéséért prezentáció előtt alkalmazza a nyakán vagy a ruha gallérján



## dōTERRA On Guard™ Touch

Élvezze a dōTERRA On Guard jótékony hatását frakcionált kókuszolajbázisban. Ideális gyermekek és érzékeny bőrű egyének számára.

# dōTERRA On Guard™ Esszenciális olaj keverék

A dōTERRA On Guard keveréke biztonságos, természetes módot kínál az immunrendszer és természetes védekezés támogatásához. Fűszeres, energiakeltő és hangulatemelő aromájával a dōTERRA On Guard a tökéletes keverék, ami egész évben kéznél tartandó.

### Legfőbb előnyei:

- támogatja az immunrendszer természetes védekező mechanizmusát
- antioxidáns hatással rendelkezik
- energiakeltő és hangulatemelő hatást nyújt

### Felhasználási módok:

- gyors immunerősítő gyanánt vegyen be két cseppet belsőleg
- a konyhai és fürdőszobai felületek tisztításához tegyen egy-két csepp On Guard keveréket egy nedves törülköendőre
- keverje össze vízzel egy permetező flakonban, és máris kész az univerzális tisztítószer
- extra tisztító hatásért és a friss illatért tegyen egy cseppet a mosás előtt a mosógépbe
- természetes tisztítóként hígítsa frakcionált kókuszolajjal és dörzsölje kezeibe

### dōTERRA On Guard™ Gyöngyöcskék

A dōTERRA azért alkotta meg az On Guard gyöngyöcskéket, hogy ön könnyen, kényelmesen adhassa át magát az esszenciális olaj keverék immunerősítő hatásának.

# dōTERRA Passion™ Inspiráló keverék

A dōTERRA Passion keveréke segít felébresztetni az izgalom, szenvedély és vidámság érzéseit.

## Legfőbb előnyei:

- vidám aromát teremt
- lángra lobbantja az izgalmat és szenvedélyt
- erősíti az önbizalmat és a szellemi erőt

## Felhasználási módok:

- a kreativitás és tisztánlátás erősítése érdekében használja munka előtt
- a szenvedély feltüzeléséhez használja masszázs során
- a nap kezdetén keverje össze a dōTERRA Passion olajat egy illatmentes krémmel, és kenje be egész testét, így energikus és lelkes maradhat
- hogy inspirálva és szenvedélyesnek érezze magát, masszírozza csuklóiba és a szív tájékára

## dōTERRA Passion™ Touch

Élvezze a dōTERRA Passion™ Touch jótékony hatását frakcionált kókuszolajbázisban. Ideális gyermekek és érzékeny bőrű egyének számára.



# PastTense™

## Ellazító keverék

Hűsítő, nyugtató esszenciális olaj keverékként a PastTense-t arra tervezték, hogy a kényelmes golyós kiszerezésben használva nyugtassa a testet és a szellemet, bárhol és bármikor.

### Legfőbb előnyei:

- segít csökkenteni a stresszérzetet
- elősegíti a relaxáció és nyugalom érzetét
- energia-kiegyensúlyozó hatást gyakorol az érzelmekre

### Felhasználási módok:

- az érzelmek lenyugtatóához kenje tarkójára utazás előtt
- a stresszérzet enyhítésére használja külsőleg otthon vagy munkahelyén
- a feladatra való összpontosítás érdekében masszírozza reggel a talpába
- a hűsítő, nyugtató érzésért masszírozza vállába, nyakába és hátába
- az elme nyugtatóához masszírozza a tarkójába



# dōTERRA Peace™

## Megerősítő keverék

A dōTERRA Peace, amely a virágos és menta esszenciális olajok keveréke arra emlékeztet bennünket, hogy nem kell tökéletesnek lennünk ahhoz, hogy megeljük a lelki békét. Lassítson, vegyen egy mély lélegzetet és kapcsolódjon összetett, összeszedett önmagával.

### Legfőbb előnyei:

- csökkenti az aggódó érzéseket
- nyugtató aromát teremt
- elősegíti a béke és megnyugvás érzetét

### Felhasználási módok:

- extra kényelemért és nyugalomért használja együtt a dōTERRA Console™ olajjal
- a békés érzetért kenje nyakára és csuklóira
- keverje frakcionált kókuszolajjal és használja nyugtató masszázshoz
- tegyen pár cseppet egy vattapamacsra és tegye az autója légkondíjába, így vezetés közben élvezheti a nyugtató aromát
- a kényelem és megnyugvás érzetének elősegítésére masszírozza reggel a talpára

### dōTERRA Peace™ Touch

Élvezze a dōTERRA Peace™ Touch jótékony hatását frakcionált kókuszolajbázisban. Ideális gyermekek és érzékeny bőrű egyének számára.





## Purify

### Frissítő keverék


A frissítő és tisztító esszenciális olajok kombinációjával a Purify természetes, biztonságos módon segít felszámolni a kellemetlen szagokat.

#### **Legfőbb előnyei:**

- frissítő aromával rendelkezik
- tisztító tulajdonságai vannak
- elűzi a kellemetlen szagokat és tisztítja a levegőt

#### **Felhasználási módok:**

- a rovarcspés okozta irritáció enyhítésére használja külsőleg
- tegyen pár cseppet egy vattapamacsra és tegye a ventilátorhoz
- extra tisztító hatásért és a friss illatért tegyen egy cseppet mosás előtt a mosógépbe
- tegyen 10 cseppet egy vízzel teli permetező flakonba és használja az asztalok és egyéb felületek letörlésére



## Salubelle™ Szépség keverék

A történelem során erőteljes megújító és szépítő hatásai miatt használt ritka esszenciális olajok szabadalmaztatott keveréke, a Salubelle arra lett kifejlesztve, hogy óvja és táplálja a bőrt, miközben segít csökkenteni az öregedéshez hozzájáruló tényezőket.

### Legfőbb előnyei:

- bőrtisztító és hidratáló hatású
- segít csökkenteni a finom vonalak és ráncok megjelenését
- segít megőrizni a simább, ragyogóbb és fiatalosabb megjelenésű bőrt

### Felhasználási módok:

- dörzsölje hónaljába edzés vagy szabadtéri tevékenység előtt
- a parton vagy medencénél töltött nap után használja a bőr nyugtatására és hűsítésére
- a tiszta, sima felületért hidratálás előtt használja külsőleg
- a feszültség csökkentésére masszírozza a tarkójába és fülcimpájába
- a ragyogó arcborért használja napi öregedésgátló rutinja részeként

# dōTERRA Serenity™

## Pihentető Keverék

A dōTERRA Serenity keverék azonnali relaxációt nyújt, olyan esszenciális olajokat használva, melyek köztudottan nyugtatják az érzelmeket, csökkentik a feszültséget és békés alvást biztosítanak.

### Legfőbb előnyei:

- nyugtatja az érzéseket
- csökkenti a feszültség érzetét
- segít a pihentető alvási környezet megteremtésében

### Felhasználási módok:

- használja éjjel a nyugtalan gyermek lecsillapítására
- a nyugodt érzelmek elősegítése érdekében masszírozza a tarkójába
- a relaxáció elősegítésére és a stressz csökkentésére használja masszázs részeként
- lazításért masszírozza talpába alvás előtt
- relaxáló, megújító érzésért kombinálja keserű sóval egy meleg fürdőben





# Smart & Sassy™

## Aktív keverék

Edzéssel és egészséges étkezéssel kombinálva a Smart & Sassy hatékonyan használható testsúly karbantartó programokhoz.

### Legfőbb előnyei:

- magas limonén tartalommal rendelkezik
- segít kezelni az ételek utáni sóvárgást
- vízajtó-, stimuláns-, és kalóriamentes

### Felhasználási módok:

- bármilyen testsúly karbantartó programhoz használható
- az étvágy és túlzott evés kordában tartásához fogyassza el vízzel étkezések előtt
- tegyen néhány cseppet turmixához, hogy hosszabb ideig tartson a jóllakottság érzete
- nyugtató, melengető hatását masszírozza gyomrába, csípőjére és combjaira
- megújító energia-töltetért keverje vízhez vagy teához és igya meg edzés előtt



## TerraShield™ Spray

A TerraShield spray kényelmesen és könnyen felvihető 30 ml-es szórófejes flakonban kapható.



# TerraShield™

## Kültéri keverék

A TerraShield kültéri védelmet nyújtó hatásokról ismert esszenciális olajokat tartalmaz azért, hogy természetes és hatékony olajat alkosson a kültéri tevékenységekhez.

### Legfőbb előnyei:

- természetes válaszfalként működik
- természetes szabadtéri védelmet biztosít
- védelmet nyújt a szabadtéri zavaró tényezők ellen

### Felhasználási módok:

- a nyári hónapokban párologtassa otthonában
- kinti összejöveteleken párologtassa a teraszon
- kenje a csupasz bőrére a legközelebbi családi kirándulás előtt
- használja hatékony, természetes válaszfalként, amikor kint tartózkodik
- permetezze az ajtó- és ablaktömítések környékére

# Whisper™

## Keverék nőknek

A kifejezetten nők számára megalkotott keverék külsőleg alkalmazva lágy és pézsmas aromát bocsát ki, és egyénre szabott illatot teremt.

### Legfőbb előnyei:

- csábítja és felébreszti az érzékeket
- melendető, pézsmas aromát biztosít
- elegyedik használója kémiájával, saját személyes illatot teremtve

### Felhasználási módok:

- melendető aromáért párologtassa esténként
- az egész nap kitartó személyes illat létrehozásáért kenje csuklóira
- a relaxációt elősegítő illatért cseppentse terrakotta ékszerekre
- a bőr hidratálásához és az érzékek élénkítésére kombinálja illatmentes krémmel
- a nyugtató érzések megtapasztalásához tegyen egy cseppet a kezébe, majd dörzsölje be sálait vagy más ruhaneműjét





## Zendocrin<sup>TM</sup> Újraindító keverék

A Zendocrin újraindító keverék támogatja a test természetes képességét, hogy megszabaduljon a nem kívánt anyagoktól.

### **Legfőbb előnyei:**

- támogatja az egészséges májfunkciót
- tisztít és méregtelenít
- segít a testnek megszabadulni a nem kívánt anyagoktól

### **Felhasználási módok:**

- nyugtató masszázst használja hasán külsőleg
- a szoba felfrissítéséhez tegyen négy cseppet a párologtatóba
- tegyen egy cseppet vízbe vagy teába
- az életmódváltáshoz egy héten keresztül vegyen be belsőleg egy cseppet
- a test természetes méregtelenítő rendszerének támogatásához masszírozza hasába vagy talpaiba

# ZenGest™

## Támogató keverék

A dōTERRA "pocak-szelidítő" keverékeként ismert ZenGest számos jótékony hatást rejt az egészséges emésztés számára. Ennek az olajnak a nyugtató tulajdonságai segíthetnek csillapítani a gyomorbántalmak kényelmetlen hatásait.

### Legfőbb előnyei:

- elősegíti az egészséges emésztést
- csillapítja az eseti rossz közérzetet
- külsőleg alkalmazva a hason, a ZenGest nyugtatja a gyomorbántalmakkal kapcsolatos hányingert

### Felhasználási módok:

- az émelygés csillapítására alkalmazza belsőleg
- teste természetes emésztési folyamatainak megőrzéséhez keverje vízhez vagy teához
- nehéz, vagy nagy étkezések közben tartsa kéznél
- nyugtató hatásért használja külsőleg egy hosszú repülőút, vagy autóút előtt
- nyugtató hasmasszázsért higítsa frakcionált kókuszolajjal

### dōTERRA ZenGest™ Touch

Élvezze a ZenGest előnyeit frakcionált kókuszolajbázisban. Ideális gyermekek és érzékeny bőrű egyének számára.





# dōTERRA Wellness termékek

A dōTERRA számos olyan wellness terméket kínál, melyekbe családok és egészségügyi szakemberek fektetik bizalmukat. Az igények előrejelzésével és az esszenciális olaj alapú termékmegoldások létrehozásával a dōTERRA támogatja a wellneszt és egy olyan természetes, méregtől mentes környezet megteremtését, amely lehetővé teszi az egyének és a családok egészséges, pezsgéssel teli életét.



doTERRA™

air

DROPS

doTERRA  
Air™  
Essential Oil Blend e 10 ml

doTERRA  
Air™  
Essential Oil Blend e 15 ml

Flavored Drops / Aromatisierte Bonbons / Smakstilsatte  
s / Gearomatiseerde pastilles / Pastilles aromatisées /  
Caramelle aromatizzate / Caramelos con sabor / Dragéas  
sabor / Cukriky s príchutou / Aromatizirani bonboni /  
Ízesített cseppek / Dropsuri aromate

e 120 g

doTERRA™  
air  
VAPOUR STICK  
Soothes & Cools  
All Natural • 12.5 g / 0.4 oz



## dōTERRA Air™ termékek

Hűsítő, frissítő aromájuk miatt nagy becsben tartva a dōTERRA Air termékek egyéb jótékony hatásuk miatt arra lettek kifejlesztve, hogy fenntartsák a könnyű légzés és a tiszta légutak érzetét. Minden dōTERRA Air termék tartalmaz valamilyen dōTERRA Air keverék variációt, és ennek a kollekciónak a széles választéka lehetővé teszi az ön számára, hogy a különféle felhasználási módok által élvezhesse a kívánt előnyöket.

# dōTERRA On Guard™ termékek

Az egészséges otthon védelmére és segítésére kialakított dōTERRA On Guard kollekción erőteljes tisztító hatású esszenciális olajokat használ, melyekkel tisztán tarthatja otthonát. A mosott ruháktól és a higiénától kezdve a konyhai pultig, a dōTERRA On Guard kollekciónja elég erős ahhoz, hogy komoly tisztító hatása legyen, viszont biztonságos az egész család számára.





dōTERRA **onGUARD**  
Natural Whitening Toothpaste  
CPTG e 125 g

dōTERRA **onGUARD**  
Foaming Hand Wash  
e 473 ml

dōTERRA **On Guard**  
Essential Oil Blend  
e 30 ml

dōTERRA **On Guard**  
Beadlet  
e 10 ml



## Deep Blue™ termékek

Egyedülállóan hűsítő és nyugtató hatásukkal a Deep Blue kollekciónak termékei folyamatosan a dōTERRA eladási listájának az első helyén állnak. A termékcsalád minden egyes darabja a Deep Blue enyhítő olajat használja, hogy különféle nyugtató hatást biztosíthasson a test számos területén. Jelentős nyugtató tulajdonságaik mellett a Deep Blue termékek a használat közben kibocsátott nyugtató, mentolos aromájuk miatt népszerűek.

# Emésztőrendszeri egészség

Gyakran nehéz elkerülni a gyomorpanaszt és az emésztési zavarokat, de az esszenciális olajok biztonságos, természetes módot biztosítanak az ilyen típusú eseti belső problémákra. Szabadalmazott esszenciális olaj keverékeket használva, a ZenGest™ termékcsalád minden egyes terméke a bélrendszeri problémákra összpontosít, ezen kívül más jótékony hatásai is vannak a szervezetre.









# dōTERRA kiegészítők gyermek részére

A dōTERRA Gyerekek kiegészítők a gyermekek részére omega 3-at, teljes értékű élelmiszer tápanyagokat, vitaminokat és ásványokat biztosítanak egy élvezhető, kényelmes formában.

## dōTERRA speciális célú táplálékkiegészítők

A biológiai, környezeti és fiziológiai faktorok mind hozzájárulnak egészségünkhöz. Ez azt jelenti, hogy egy bizonyos területen mindenkinek szüksége van kiegészítő segítségre. Élvonalbeli tudományos fejlesztés által a dōTERRA ezt az extra támogatást specializált kiegészítőkön keresztül tudja biztosítani.





## dōTERRA testsúly karbantartás

Bensőnkben kifejtett hatásuk miatt az esszenciális olajok a testsúly karbantartás segítő részei lehetnek, amennyiben egészséges étkezéssel és megfelelő edzéssel kombináljuk. A dōTERRA számos olyan testsúly karbantartó terméket hozott létre, amelyek az esszenciális olajok gyengéd, de mégis hathatós természetét használják fel az egészséges fogyás támogatására.

# dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

A mindennapos kiegészítők ezen erőteljes kollekcója hamar a dōTERRA legnépszerűbb termékcsaládjává vált. A dōTERRA Lifelong Vitality csomag fő termékei— a xEO Mega™, a Microplex VMz™ és az Alpha CRS™+— azért lettek megalkotva, hogy segítsék önt a tökéletesebb wellness és vitalitás felé vezető úton. Nélkülözhetetlen tápanyagaikkal, emésztést segítő és erős antioxidáns hatásukkal ezek a kiegészítők együttesen javítják az energiát, egészséget és az élethosszig tartó vitalitást.



Akárcsak bármely más étrend-kiegészítő rendszer, a dōTERRA Lifelong Vitality csomag az egészséges szokásokkal - például rendszeres testmozgás, egészséges étkezés, megfelelő pihenés, stresszkontroll, mérgeanyagok távol tartása, és még sok más - történő együttes használatára tervezték. Bár a genetikai tényezőket vagy a betegségekre való hajlamot nem vagyunk képesek irányítani, az öregedéssel és a jó kondícióval kapcsolatos számos faktort viszont igen. A dōTERRA Lifelong Vitality csomag biztosítja a szükséges támogatást ahhoz, hogy ön továbbra is egészségesen élhessen, miközben szembesül az öregedés hatásaival.

Fedezze fel azt, ami már sokan mások is tapasztaltak az által, hogy előnyt kovácsol a dōTERRA Lifelong Vitality termékek felszabadító hatásaiból.

### **Legfőbb előnyei:**

- általános jó kondíciót és vitalitást biztosít
- antioxidáns hatással rendelkezik
- energiával tölt fel
- támogatja a csontok egészségét
- erősíti az immunrendszer funkcióit
- segít a stresszkontrollban
- támogatja a szív-és érrendszer egészségét
- támogatja a haj, bőr és körmök egészségét
- támogatja a szem, agy és idegrendszer egészségét
- egészséges emésztést és májfunkciót biztosít
- támogatja a tüdő és légzőszervek egészségét
- kíméli a gyomrot
- GMO-, glutén-, és tejtermék mentes

**xEO Mega**—A dōTERRA esszenciális olajokat természetes tengeri és növényi eredetű omega-3 olajokkal és karotinoidokkal történő egyesítésével ez az étrend-kiegészítő olyan fontos tápanyagokat kínál, melyek egészséges működést nyújtanak a test összes főbb szervének.

**Microplex VMz**—Ez a termék magas szintű vitamin és ásványi anyag pótláson alapul, mivel olyan biológiailag elérhető vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmaz, amelyek a modern étrendekből hiányoznak.

**Alpha CRS+**—Ez a sejtszintű vitalitás komplex természetes botanikai kivonatokból lett megalkotva kimondottan azért, hogy támogassa az egészséges sejtműködést.





# dōTERRA Nőknek Étrend-kiegészítők

A dōTERRA Nőknek termékcsaládot azért alkottuk meg, hogy megoldást nyújtson a nők egészségének egyedi és változó szükségleteire. Ez a termékvonat természetes segítséget nyújt a nők életének különböző fázisaiban.

# dōTERRA™ Esszenciális bőrápolás

Mivel mindannyiunk bőre különböző, a dōTERRA számos bőrápolási terméket alkotott azért, hogy segítse a felhasználókat a gyakori bőrproblémák kezelésében, miközben az esszenciális olajok használatán keresztül hozzájárulnak az arcbőr egészséges megjelenéséhez.





dōTERRA ESSENTIAL SKIN CARE

### PORE REDUCING TONER

DIMINISHES THE APPEARANCE OF PORES

LAVENDER, YLANG YLANG & GERMAN CHAMOMILE

e 118ml



dōTERRA ESSENTIAL SKIN CARE

### BRIGHTENING GEL

BRIGHTENS AND EVENS SKIN TONE

BERGAMOT, JUNIPER BERRY, & MELISSA

e 30ml



dōTERRA ESSENTIAL SKIN CARE

### ANTI-AGING MOISTURIZER

REDUCES THE SIGNS OF AGING

LAVENDER, JASMINE GERANIUM, & FRANKINCENSE

e 50ml



dōTERRA ESSENTIAL SKIN CARE

### INVIGORATING SCRUB

EXFOLIATES AND POLISHES SKIN

GRAPEFRUIT & PEPPERMINT

e 70g





## Veráge™ bőrápoló kollekción

A Veráge a természetes bőrápolási termékek exkluzív rendszere, amelyek táplálják és hidratálják a bőrt, valamint csökkentik az öregedés látható jeleit. A Veráge termékekben felhasznált fejlett növényi technológia támogatja az optimális lipid egyensúly megjelenését - ugyanazét az egyensúlyét, amely megtalálható az egészséges, fiatalos bőrben. Minden terméket a Föld valódi ajándékai alkotnak: tápláló növényi kivonatok, tiszta és hatékony CPTG™ esszenciális olajok és válogatott, természetes összetevők. A dōTERRA Veráge bőrápoló kollekción olyan eredményeket nyújt, amelyeket természetesen láthat és érezhet.

## HD Clear™ arcápoló készlet

A HD Clear egy három lépéses, szinergikusan működő rendszer, melynek minden egyes terméke a következőre épül, a bőr teljes körű tisztítása és a kiegyensúlyozott nedvességtartalomhoz szükséges optimális hidratáció biztosítása érdekében. Tiszta, növényi kivonatokból megalkotva a HD Clear termékek gyengédek és nyugtatóak a bőr számára, de hatékonyságuk nagyon magas. A HD Clear termékek mindennapos használata segít csökkenteni a bőrhibák megjelenését; tiszta, egészséges arc bőrt varázsol és bőrnugtató hatású. A HD Clear természetes megoldást biztosít minden korosztály bőrpblémáira.







## dōTERRA személyes higiénia

A legtöbb forgalomban lévő termékben megjelenő káros összetevőktől mentes dōTERRA termékek segítenek a gyakori problémák kezelésében, miközben esszenciális olajaik használatával a személyes testápolás élményét biztosítják. Minden dōTERRA termék célja a bőr táplálása, így könnyűvé teszi felhasználói számára céljaik elérését.

# dōTERRA™ SPA

A dōTERRA SPA egy esszenciális olajokat tartalmazó termékcsalád, amelyek otthoni aromaterápiás élményt nyújtanak. Minden terméket természetes összetevőkből gondosan alkottak meg, hogy bőrét puhán, simán és frissen tartsa egész nap.







## dōTERRA Salon Essentials™

A nyugtató és tisztító tulajdonságok, melyek az esszenciális olajokat oly hasznossá teszik a mindennapi feladataink elvégzéséhez, segítenek a tiszta, egészséges haj megőrzésében is. Az olyan hajápoló termékek használatával, melyek hatékony esszenciális olajokat tartalmaznak, loknijait puhává és fényessé teheti anélkül, hogy kitenné magát a szokásos hajápoló termékekben található durva összetevőknek.

# dōTERRA™ 30 napos béltisztító kúra

A dōTERRA 30 napos béltisztító programját a szervezet méregtelenítésére alkottunk meg, amely támogatja szervei és az egész szervezete működését. Három 10 napos fázisból áll: **aktiválás, helyreállítás, megújítás.**



## xEO Mega™

A természetes tengeri és növényi eredetű omega-3 olajok és karotinoidok egyesítésével ez az étrend-kiegészítő olyan fontos tápanyagokat kínál, melyek egészséges működést nyújtanak a test főbb szerveinek.

- vegyen be 2-2 lágyzselatin kapszulát a reggeli és esti étkezéseknél, összesen 4-et



## Microplex VMz™

Ez a termék magas szintű vitamin és ásványi anyag pótláson alapul, mivel olyan biológiailag elérhető vitaminokat és ásványi anyagokat tartalmaz, amelyek a modern étrendekből hiányoznak.

- fő étkezésekkel vegyen be naponta maximum 3x1 kapszulát



## Alpha CRS+™

Ez a sejt szintű vitalitás komplex természetes botanikai kivonatokból lett megalkotva kimondottan azért, hogy támogassa az egészséges sejt működését.

- vegyen be 2-2 lágyzselatin kapszulát a reggeli és esti étkezéseknél, naponta összesen 4-et



## ZenGest TerraZyme™

Ez a termék az aktív és teljes élelmiszer-enzimek szabadalmaztatott keveréke, amely a potenciális kórokozók számára barátságatlan környezetet teremtve támogatja az egészséges emésztőrendszert.

- vegyen be 3 kapszulát a napi három étkezésnél



## Zendocrine™ keverék lágyzselatin kapszulák

Ez a méregtelenítő komplex a teljes értékű táplálék-kivonatok szabadalmaztatott keveréke, amely támogatja a máj, vesék, bélrendszer, tüdő és bőr tisztító- és szűrőfunkcióját.

- vegyen be 1-1 lágyzselatin kapszulát a reggeli és esti étkezéseknél, összesen kettőt



## GX Assist™

Ez a GI tisztító formula az esszenciális olajok és a kaprilsav kombinációja, amely a potenciális fenyegetések számára kialakított barátságatlan környezet által támogatja az emésztőrendszer egészségét.

- vegyen be 1 lágyzselatin kapszulát az esti étkezésnél



## PB Assist+™

Ez a probiotikus védekező formula a prebiotikus rost és a probiotikus mikroorganizmusok hat törzsének a keveréke, amely elősegíti a pozitív egyensúlyt és a hasznos baktériumok burjánzását.

- vegyen be 3 kapszulát az esti étkezésnél



## DDR Prime™ lágyzselatin kapszula

Ez az esszenciális olaj, sejt szintű komplex olyan esszenciális olajok szabadalmaztatott keveréke, melyek támogatják a sejtek egészségét, működését és megújulását.

- vegyen be 1-1 lágyzselatin kapszulát a reggeli és esti étkezéseknél, összesen kettőt



## Citrom esszenciális olaj

Ez az esszenciális olaj természetes módon tisztítja a testet és segíti az emésztést.

- tegyen 2 cseppet 125 ml vízhez naponta ötször, összesen 10 cseppet

# (1) Aktiválás

# (2) Helyreállítás

# (3) Megújítás

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

1-30. nap

1-30. nap

1-30. nap

1-30. nap

1-10. nap

11-20. nap

21-30. nap

21-30. nap

1-30. nap

dōTERRA™

© 2019 dōTERRA™ Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, UK  
Minden védjegyet, vagy bejegyzett védjegyet tartalmazó szó a dōTERRA Holdings, LLC. védjegye vagy bejegyzett védjegye.



v2 EU HU

60206761