



dōTERRA  
Cheer  
15 ml

dōTERRA  
Lavender  
Lavandula  
15 ml

dōTERRA

# ESSZENCIÁLIS TERMÉKKÍNÁLAT

Magyar



# TARTALOM

|   |     |
|---|-----|
| dōTERRA   | 4   |
| dōTERRA Co-Impact Sourcing™                         | 6   |
| Felelősségteljes beszerzés és gyártás               | 8   |
| Innovatív tudományos tesztelés                      | 10  |
| Orvosi kutatások és partnerségek                    | 11  |
| dōTERRA Healing Hands™                              | 12  |
| Minőségi esszenciális olajok egyenesen az otthonába | 14  |
| Az esszenciális olajok használata                   | 16  |
| Önálló esszenciális olajok                          | 18  |
| Esszenciális olaj keverékek                         | 78  |
| dōTERRA Air™  | 112 |
| dōTERRA On Guard™                                   | 114 |
| Deep Blue™  | 116 |
| Yarrow Pom  | 118 |
| Bőrápolás   | 120 |
| Célzott hatású termékek                             | 126 |
| dōTERRA SPA   | 128 |
| Hajápolás   | 130 |
| dōTERRA Baby  | 132 |
| dōTERRA Kids Collection                             | 134 |
| Speciális célú táplálékkiegészítők                  | 136 |
| dōTERRA nőknek                                      | 138 |
| ZenGest™ és sok más                                 | 140 |
| Lifelong Vitality Pack                              | 142 |
| Első lépések a dōTERRA-val                          | 144 |

# dōTERRA™

2008-ban a dōTERRA alapítói egy olyan küldetés teljesítésére vállalkoztak, amelynek keretében könnyen alkalmazható és a világgal még annál is könnyebben megosztható, tiszta, kiváló hatóerejű és minőségű esszenciális olajok előállítását tűzték ki célul. Azóta pedig már világszerte több millióan megtapasztalhatták, milyen életre szóló változásokat képes az esszenciális olajok ereje hozni, ha beépítjük mindennapi életünkbe a dōTERRA termékeit.

A dōTERRA célkitűzése, hogy olajaival cseppenként jobbá tegye a családok életét, a közösségek életét és az egész világot, ezért nagy energiát fektetett abba, hogy alaposan megtervezze az esszenciális olajok gyártási folyamatának minden egyes lépését. A dōTERRA a magok elültetésétől kezdve egészen az esszenciális olajok otthonába való kézbesítéséig garantálja, hogy minden szükséges intézkedést megtesz azért, hogy felelősségteljesen beszerzett, alaposan letesztelt és kiváló minőségű esszenciális olajokat hozzon el Önnek.





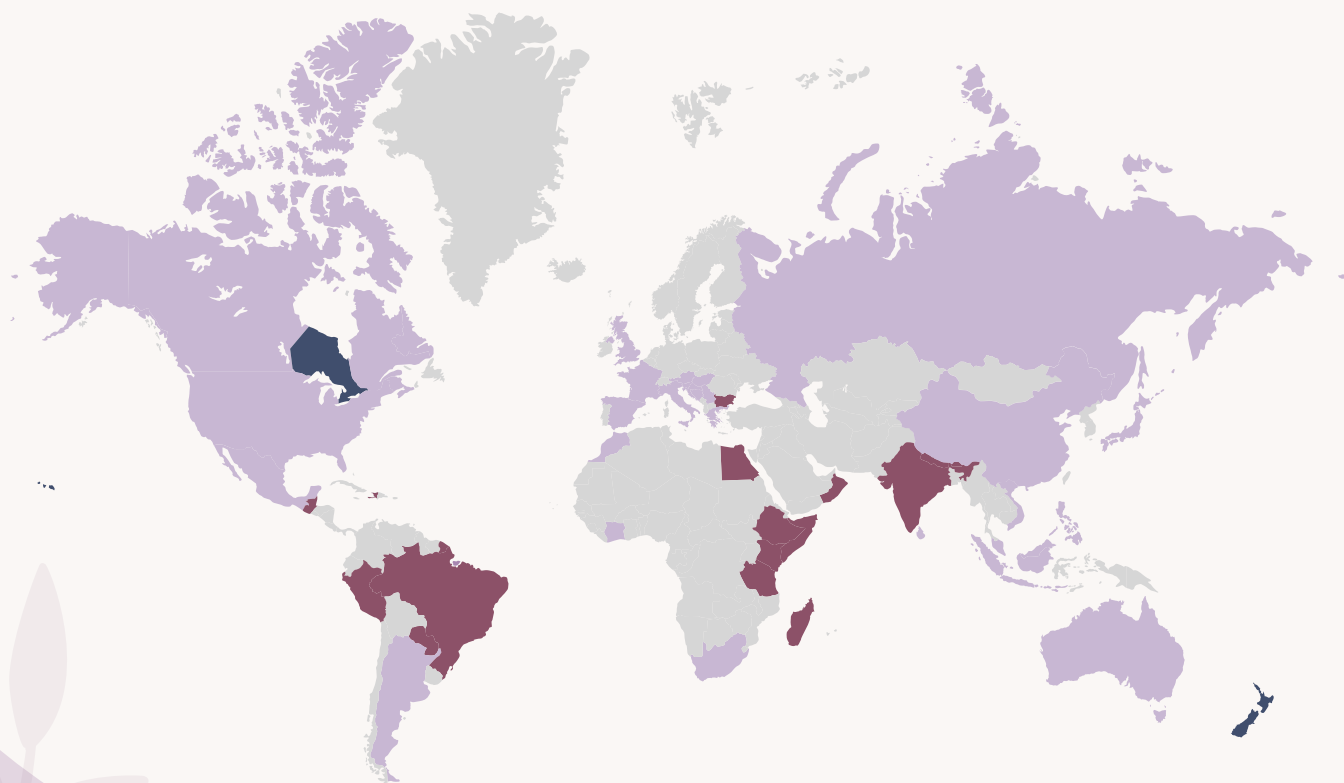
# dōTERRA CO-IMPACT SOURCING™

Tisztában vagyunk azzal, milyen sok mindenért lehetünk hálásak az esszenciális olajoknak, ahogyan annak felelősségével is, hogy mindezt másokkal is megosszuk. A Co-Impact Sourcing elnevezésű stratégia segítségével a dōTERRA elhivatottan munkálkodik azon, hogy világszerte jobbá tegye az emberek és a közösségek életét. Több mint a fele azoknak az országoknak, amelyekből a dōTERRA összesen több mint 130 olaját beszerzi, fejlődő országnak számít.

A Co-Impact Sourcingon keresztül olyan termeszttőkkel kötünk partnerségeket, akik jól ismerik a hazájukban őshonos növényeket, a helyi éghajlatot és az adott növények termesztési és betakarítási eljárások útján való gondozásának bevált gyakorlatait. Ez az eljárás pedig nem csupán tiszta, értékes és kiváló minőségű esszenciális olajok előállítását teszi lehetővé a dōTERRA számára, hanem azt is, hogy fenntartható munkalehetőségeket teremtsen a vidéki termeszttőknek és családjaiknak, akiknek máskülönben tisztességtelen fizetssel és kedvezőtlen munkakörülményekkel kellene szembenéznük.

# FELELŐSSÉGTELJES BESZERZÉS ÉS GYÁRTÁS

A dōTERRA™ növénytermesztői és lepárlói hálózata az egész világra kiterjed Olaszországtól Madagaszkárig, Argentínától Új-Zélandig. És miközben a dōTERRA a világot járja, hogy felkutassa a legkiválóbb minőségű olajokat, amellet is elkötelezett, hogy hosszú távra szóló és a termesztoők számára is előnyös kapcsolatokat építsen. Ahol csak szükséges és helyénvaló, a Co-Impact Sourcing™ és egy amerikai egyesült államokbeli alapítványunk, a dōTERRA Healing Hands Foundation™ egymással összefogásban a szegénység felszámolását célzó projektek útján nyújt támogatást a közösségeknek, és helyezi előtérbe a környezetgondozást, így biztosítva a természeti erőforrások fenntarthatóságát és/ vagy felügyelve egyéb környezeti tényezőket is.



● A dōTERRA-olajok  
beszerzési helyei

Co-Impact Sourcing révén beszerzett olajok:

● Projektek a szegénység  
felszámolására

● Környezetgondozás



A kiváló minőségű esszenciális olajok előállításának rendkívül fontos ültetési, termesztési és betakarítási szakaszaihoz hasonlóan a következő lépés, azaz a lepárlás is ugyancsak kulcsfontosságú. A részleteknek szentelt figyelmükkel, a megfelelő felszereltségükkel és a legjobb minőség előállítása mellett elhivatottságukkal a dōTERRA lepárlói létfontosságú szerepet töltenek be minden esszenciális olaj érzékeny kémiai profiljának a megőrzésében. A dōTERRA kétféle lepárlási eljárást alkalmaz – gőzlepárlást és sajtolást. Ezek a módszerek eredményesnek bizonyultak a tiszta, minőségi esszenciális olajok előállításában.



**Gőzlepárlás:** Ezzel a kényes, időigényes eljárással vizet hoznak forrásba, hogy gőz keletkezzen, amelynek azután alávetik a növényi alapanyagot. A gőz segítségével az aromás vegyületek a növényből egy gyűjtőcsőbe kerülnek, ahol a gőz lehűl, és ismét vízként csapódik le. Ekkor a víztől már elkülönült, tiszta esszenciális olajat könnyedén be lehet gyűjteni.



**Sajtolás:** A „hidegen préselésnek” is nevezett eljárást a dōTERRA csak a citrusos esszenciális olajok előállításához alkalmazza. Ezen eljárás közben mechanikai préselés útján nyerik ki a tiszta, nagy hatóerejű esszenciális olajat a citrusfélék héjának felső rétegeiből.

A dōTERRA világszerte körültekintően válogatja ki azokat a kézműves szakembereket, akik munkájukkal közreműködnek a 100-at is meghaladó, különböző esszenciális olaja előállításában. A sosem a könnyebb utat választó és a minőségi esszenciális olajok előállítása mellett elkötelezett szakemberekkel kötött partnerségeinek köszönhetően a dōTERRA folyamatosan egyedülálló és tiszta termékeket tud biztosítani vásárlói számára.



# INNOVATÍV TUDOMÁNYOS TESZTELÉS

Az óvatos betakarítást és lepárlást követően minden esszenciális olaj a dōTERRA korszerű laboratóriumaiba kerül, hogy ott vizsgálatoknak vessék alá. A legjobb minőség biztosítása érdekében a dōTERRA kidolgozta a CPTG Certified Pure Tested Grade™ (tanúsított, tiszta, letesztelt minőség) elnevezésű tesztelési folyamatát. Szigorú kritériumainak köszönhetően a CPTG™ szabványok igazolják, hogy a dōTERRA olajai nem tartalmaznak hozzáadott töltőanyagokat vagy káros szennyező anyagokat, hanem tiszták és hitelt érdemlőek.

Annak érdekében, hogy az esszenciális olajokat használók következetesen kiváló minőségű termékekhez juthassanak, a dōTERRA arra törekszik, hogy esszenciális olajaihoz mindig a legújabb és legkorszerűbb tesztelési módszereket alkalmazza. Az akadémiai szintű, iparági és tudományos háttérrel rendelkező szakértőkkel kialakított együttműködés lehetővé tette a dōTERRA számára egy olyan innovatív tesztelési folyamat kidolgozását, amely jóval meghaladja az esszenciális olajokat forgalmazó egyéb vállalatok által felállított normákat.

A dōTERRA saját laboratóriuma és megbízható külső laboratóriumi az alábbi vizsgálatokat alkalmazzák, hogy mindenképp csak a legjobb minőségű olajok kapjanak jóváhagyást a vásárlók általi használatra:



**Érzékszervi vizsgálat:** az olajok küllemének, színének és aromájának vizsgálata



**Optikai forgatóképesség:** segíthet az egyéb tesztekkel kimutathatatlan szintetikus adalékanyagok azonosításában



**Fajsúly:** az esszenciális olajok tisztaságát és minőségét ellenőrzi



**Törésmutató:** a fény terjedését méri az olajon keresztül, hogy biztosítsa a dōTERRA szabványainak való megfelelést



**Gázkromatográfia-tömegspektrometria (GC-MS):** biztosítja, hogy minden olaj vegyi összetétele hozza a tőle elvárt kémiai profilt



**Szennyeződésvizsgálat:** az olajokat ártalmas szennyező anyagok, nehézfémek és potenciálisan ártalmas mikroorganizmusok vonatkozásában teszteli



**Fourier-transzformációs infravörös spektroszkópia (FTIR):** az olajok anyagösszetételét vizsgálja, hogy biztosan megfeleljenek a dōTERRA szabványainak



**Stabilitásvizsgálat:** segít annak biztosításában, hogy az esszenciális olajok a felhasználhatóságuk teljes ideje alatt megőrizzék a tisztaságukat és a hatékonyságukat

A szigorú tesztelési szabványok mellett a dōTERRA-nak egy olyan tudományos tanácsadó testület tudása és szakértelme is rendelkezésére áll, amelyet kémiában, mikrobiológiában, botanikában, kutatástudományban, fiziológiában és táplálkozástudományban jártas szakemberek alkotnak.

# KORSZAKALKOTÓ ORVOSI KUTATÁSOK ÉS PARTNERSÉGEK

A tudományos tanácsadó testületen kívül, amely segít, hogy a dōTERRA maradjon az esszenciális olajok legkorszerűbb tesztelési módszereinek úttörője, a dōTERRA a modern orvoslásban jártas szakemberekkel is szoros együttműködésben áll, hiszen továbbra is elhivatott az esszenciális olajokkal kapcsolatos tapasztalatok folyamatos fejlesztése mellett.

A kutatások komoly szerepet játszanak annak biztosításában, hogy a dōTERRA termékeinek használói számára az esszenciális olajok biztonságos és hatékony alkalmazási módjai álljanak rendelkezésre a modern orvostudomány kiegészítéseképp. Világhírű egészségügyi intézményekkel, klinikákkal és kutatóegyetemekkel folytatott együttműködésének hála a dōTERRA értékes tudással támogatja a vásárlókat abban, hogy biztonsággal, tájékozottan és a számukra legelőnyösebb módon alkalmazzák az esszenciális olajokat. A dōTERRA-nak van egy egészségügyi szakemberekből álló orvosi tanácsadó testülete is, amelynek a célja, hogy egyre magasabb szintre emelje az esszenciális olajok egészségügyben való alkalmazását.



# dōTERRA HEALING HANDS™

A Co-Impact Sourcing™ üzleti aspektusa mellett a dōTERRA a helyi közösségekben élő családok életminőségének javításán is dolgozik a dōTERRA Healing Hands Foundation™ kezdeményezésein keresztül. Az Amerikai Egyesült Államokban bejegyzett jótékonyági szervezet, a dōTERRA Healing Hands Foundation elkötelezett amellett, hogy javítsa az emberek életét, és világszerte millióknak adjon reményt.



A dōTERRA tagjai a világon bárhol csatlakozhatnak a dōTERRA Healing Hands kultúrájához azáltal, hogy igyekeznek gyógyulást és reményt adni a világnak, mindenütt lehetőséget teremtve az emberek számára a betegségektől és szegénységtől mentes életre, és megtanítva nekik, hogyan gondoskodjanak önállóan a jóllétükről. A dōTERRA Healing Hands által támogatott projektek hatásköre az alábbiakra terjed ki:

Tiszta víz és higiénés körülmények    Önellátás  
Katasztrófaelhárítás    Gyermekek támogatása  
Erőt a nőknek    Harc az emberkereskedelem ellen  
Globális egészség





# MINŐSÉGI ESSZENCIÁLIS OLAJOK EGYENESEN AZ OTTHONÁBA

Az esszenciális olajok előállításának minden egyes mozzanata egyetlen cél köré összpontosul: hogy tiszta és kiváló minőségű olajokat biztosítson a dōTERRA-termékek használói számára. A dōTERRA pontosan tudja, hogy a felelősségteljes hozzáállás, a hatékonyság és a precizitás melletti elkötelezettség olyan esszenciális olajok előállítását eredményezi, amelyek a világon mindenütt érezhető változásokat hoznak majd az emberek életébe. A minőségi esszenciális olajoknak köszönhetően Ön és családtagjai egyaránt megoldást találhatnak a mindennapok során adódó problémákra – beteljesítve a dōTERRA azon küldetését, hogy tiszta esszenciális olajokkal hozzon változást az emberek életébe.



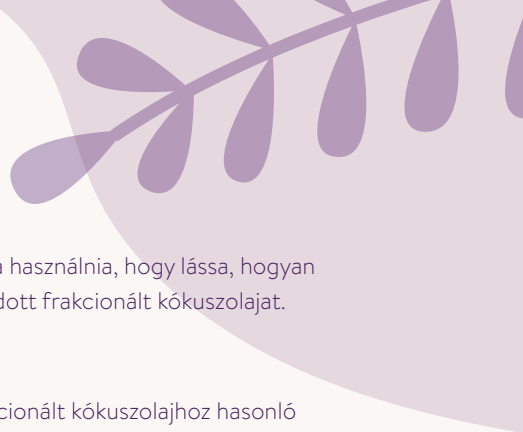
# AZ ESSZENCIÁLIS OLAJOK HASZNÁLATA

A dōTERRA esszenciális olajai számos módon felhasználhatóak. Szolgáljanak akár ízletes összetevőként kedvenc édes vagy sós-fűszeres ételéhez, segítségül a háztartásban vagy kiegészítőként mindennapi arc- és bőrápolási rutinjához, biztosan minden olaj esetében megtalálja majd a tökéletes alkalmazási módot. Az alábbi egyszerű útmutató segítségével pedig mindig biztonsággal és hatékonyan használhatja az olajokat.

A dōTERRA tiszta esszenciális olajai rendkívüli hatóerővel bírnak. Ezért sose feledje, hogy a kevesebb néha több, és kövesse mindig a dōTERRA olajhasználattal kapcsolatos javaslatait. Az olajok alkalmazásával kapcsolatos további tudnivalókat pedig a termékcímkéken, a dōTERRA Europe termékalauzában és a dōTERRA Europe weboldalain találhat.







Amikor először alkalmaz egy esszenciális olajat a bőrén, érdemes hordozóolajban hígítva használnia, hogy lássa, hogyan reagál rá a bőre. Kezdetnek használjon egy csepp esszenciális olajat és öt csepp hozzáadott frakcionált kókuszolajat. Idővel és a tapasztalatai alapján ezt az arányt a saját igényeire szabhatja.

Egyes esszenciális olajok azonban annyira erőteljesek, hogy minden esetben csak a frakcionált kókuszolajhoz hasonló hordozóolajjal hígítva szabad őket a bőrön alkalmazni. Ilyen olaj a kasszia, a fahéj, a szegfűszeg, a muskátli, az indiai citromfű, az oregánó és a kakukkfű. Ezeket bőrrmelegséget okozó olajoknak is szokták nevezni. Amikor első alkalommal használja őket, érdemes egy csepp esszenciális olajhoz tíz csepp frakcionált kókuszolajat adva hígítani őket.

Vannak olyan esszenciális olajok, amelyek fényérzékenységet okoznak, ezáltal könnyebben vezetnek napégéshez. A bőrre való felvitelüket követően az a legjobb, ha legalább 12 órán át kerüli az UV-sugárzást (a napfényt vagy a szoláriumot). Ilyen olaj a dōTERRA Air™, a AromaTouch™, a bergamott, a dōTERRA Cheer™, a Citrus Bliss™, az Elevation™, a dōTERRA Forgive™, a grépfrút, az InTune™, a citrom, a zöldcitrom, a dōTERRA Motivate™, a dōTERRA On Guard™, a Purify™, a Smart & Sassy™, a vadnarancs és a Zendocrine™.

Az esszenciális olajok használata általában minden bőrfelületen biztonságos, vannak azonban olyan területek, amelyeket kerülni kell. Ne alkalmazzon olajokat az orr belső részén vagy annak közelében, a belső fülben, a szemben, sérült bőrön vagy más érzékeny területen.

Ha az olaj felvitelét követően a bőre bepirosodik, viszketni vagy égni kezd, óvatosan áttörölve távolítsa el róla az olajat egy puha ruhával, majd kenjen rá többször is hordozóolajat (pl. frakcionált kókuszolajat), és minden alkalom után törölje át gyengéden a területet.

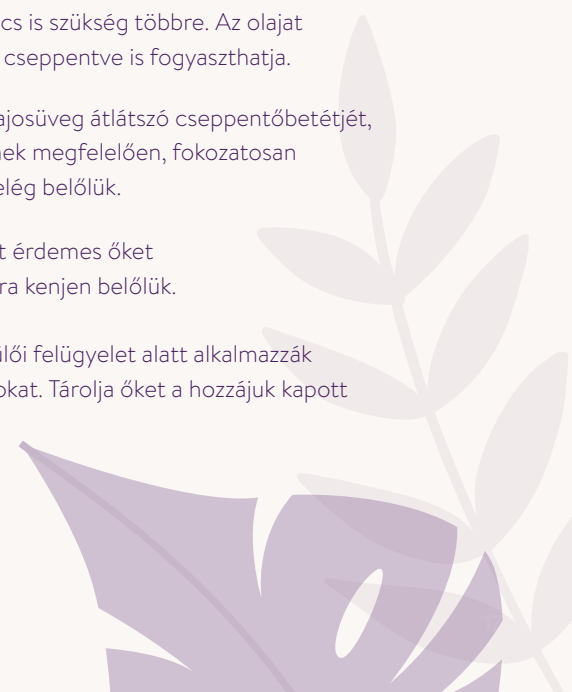
Az esszenciális olajok belsőleges használata esetén egy-két cseppnél egyszerre nincs is szükség többre. Az olajat cseppentheti közvetlenül az ivóvizébe vagy más folyadékba, illetve üres kapszulába cseppentve is fogyaszthatja.

Amikor ételekhez ad olajokat, alkalmazza a fogszkálós módszert. Távolítsa el az olajosüveg átlátszó cseppentőbetétjét, és mártsa a fogszkáló hegyét az olajba. Ezután keverje jól el az ételben. Az ízlésének megfelelően, fokozatosan adagolja őket, ugyanis az olajok hatóereje annyira nagy, hogy már nagyon kevés is elég belőlük.

A gyerekek általában érzékenyebbek az esszenciális olajokra, mint a felnőttek. Ezért érdemes őket hígítani, mielőtt egy kisgyermek bőrén alkalmazná őket, és legelőször mindig a talpra kenjen belőlük.

Mivel a dōTERRA olajai igen erőteljesek, mindig gondoskodjon róla, hogy csakis szülői felügyelet alatt alkalmazza őket. A dōTERRA azt javasolja, hogy tartsa magas, nehezen elérhető helyen az olajokat. Tárolja őket a hozzájuk kapott cseppentőbetéttel együtt, a kupakjukat szorosan rájuk zárva.

Ha kérdése lenne az esszenciális olajok egyéni igényeire szabott használatával kapcsolatban, konzultáljon szakképzett egészségügyi szolgáltatójával.





# ÖNÁLLÓ ESSZENCIÁLIS OLAJOK

A Föld legtisztább természetes forrásaiból beszerzett önálló dōTERRA™ esszenciális olajok egyenesen az otthonába viszik el a természet erejét és egyszerűségét. Minden önálló dōTERRA esszenciális olaj egyedülálló kémiai és aromával rendelkezik, ami a felhasználójának kínált teljesen sajátos előnyökkel ruházza fel. Bármilyen igényei vagy preferenciái legyenek is, az olajok és használati módjaik széles választékának köszönhetően gyerekjáték megtalálni azt a dōTERRA esszenciális olajat, amely számos hétköznapi problémájára egyszerű megoldásokkal szolgál majd.



## Óriás tuja

Óriás tuja esszenciális olajunkat a *Thuja plicata* nevű fafajta gesztjéből, azaz a fatest központi részéből nyerjük ki. Ez a sajátos forrás pedig egy olyan kivételes kémiai összetételt nyújt, amely az egyedülálló metil-tuját nevű vegyületben koncentrálódik. Az „élet fájának” nevezett óriás tuja tekintélyes méretű, és bővelkedik az egyedülálló jótékony tulajdonságokban.

### Legfőbb jótékony hatásai:

- Jótékony hatásokat kínál a bőr számára
- Gyakran alkalmazzák meditációs gyakorlatokhoz
- Fás, meleg és földes aroma

### Használati módok:

- Kombinálja vörös cédrus és tömjén esszenciális olajokkal, és egy fás, meleg aromájú, házi készítésű kölnit kap.
- Használja külsőleg a bőrön jógázáshoz, hogy fokozza vele a gyakorlat nyújtotta élményt.
- Alkalmazza a csuklóján és a bokáján túrázás és egyéb kültéri programok előtt, hogy fokozza tettekkésztségét.

# Bazsalikom

A bazsalikom olyan konyhai alapkellék, amelyet világszerte számos kultúra használ az ételek ízesítéséhez. Ezzel az árvacsalánfélék családjába tartozó fűszernövényvel friss, fűszeres ízt adhatunk a húsoknak, valamint tészta- és előételeknek.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Sokoldalú ételízesítő
- Friss, fűszeres aromája számos fogás ideális kiegészítője lehet
- Ideális levesekhez, salátákhoz és sós-fűszeres jellegű ételekhez is

## Használati módok:

- Ha egy sós-fűszeres jellegű ételt szárított bazsalikkal ízesítene, használjon helyette bazsalikom esszenciális olajat az intenzívebb ízhatásért.
- Keverjen el egy csepp bazsalikomolajat olívaolajjal, sóval és borssal egy gyorsan és könnyen elkészíthető salátaöntetért.
- A bolti öntetek helyett készítsen házi tésztaszószot friss paradicsomból, fokhagymából, egy csepp bazsalikomolajból és aprított hagymából.
- Keverje el olívaolajjal, és hintsen meg vele egy frissen sült kenyeret vagy utolsó simításként egy előételt.





# Bergamott

A bergamott az egyik legkényesebb citrusféle, amely speciális éghajlatot és talajösszetételt igényel ahhoz, hogy szépen teremjen. A bergamott egyedülálló a citrusos olajok között, mivel képes egyszerre hangulatjavító és megnyugtató hatást is kifejteni. Évszázadokon át alkalmazták a kedélyek csillapítására és az arcbőr fiatalítására.

## **Legfőbb jótékony hatásai:**

- Nyugtató érzés a bőr számára
- Nyugtató hatásai miatt gyakran alkalmazzák masszázsterápiához
- Elősegíti a pozitív kedélyállapotot

## **Használati módok:**

- Vigye fel a bőrére zuhanyzás közben, hogy élvezhesse jótékony bőrtisztító hatását.
- Használja frakcionált kókuszolajjal, ha egy nyugtató, ellazító masszázstra vágyik.
- Adjon belőle 1-2 cseppet saját házi készítésű arclemosójához.

# Fekete bors

A fekete bors népszerű konyhai fűszer, amelyet az ételek ízének kiemelésére használunk. Az intenzív, csípős, gyümölcsös és fűszeres aromájú fekete bors esszenciális olaj remekül használható húсок, levesek, előételek és saláták ízének a fokozására. Habár a fekete bors elsődlegesen széles körű konyhai használati módjai kapcsán ismert, külsőleg alkalmazva is ugyanolyan figyelemre méltó előnyöket kínál.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Az egyik legízesebb esszenciális olajként tartják számon
- Serkentő hatású, gyógynövényes aroma
- Ideális levesekhez, salátákhoz és sós-fűszeres jellegű ételek ízesítéséhez is

## Használati módok:

- Adjon egy cseppet húсокhoz, levesekhez, előételekhez és salátákhoz.
- Adjon egy csepp fekete bors esszenciális olajat steakhez készített pácokhoz.
- Következő ételle elkészítésekor kombinálja a fekete borsot korianderzöld esszenciális olajjal a pikáns ízhatásért.



# Kanadai fekete luc

A kanadai fekete luc egy erőteljes fás esszenciális olaj, amelyet a történelem során már az amerikai indiánok is használtak a bőr egészségének támogatásához, valamint spirituális gyógyító gyakorlataikhoz.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- A bőrön alkalmazva nyugtató hatást fejt ki
- A magas bornil-acetát-tartalom elősegíti a relaxációt és a megnyugvást
- Csillapítja az enyhébb bőrirritációkat

## Használati módok:

- Megerőltető testmozgás után keverjen össze 1-2 csepp kanadai fekete luc esszenciális olajat frakcionált kókuszolajjal, és masszírozza a bőrre, hogy kifejthesse enyhítő hatását.
- Próbálja ki hidratálókrémébe keverve a bőrhibák megjelenésének csökkentése és az egészségtől ragyogó bőr elősegítése érdekében.
- A harmónia és a kiegyensúlyozottság érzetének elősegítéséhez vigyen fel belőle a tarkójára bármikor a nap folyamán.





# Kék varádics

A kék varádics vagy marokkói varádics egy sárga virágú, egynyári, mediterrán növény, amely Marokkó északi részén terem. A varádics virága csupa olyan kémiai összetevőt tartalmaz, amellyel bőre képtelen lesz betelni! Egyik ilyen kémiai összetevője a kamazulén, amely a kék varádics jellegzetes indigókék színét adja. Cseppentsen belőle egy forró fürdőbe, használja kedvenc bőrápolási termékeivel, vagy egyszerűen masszírozza a bőrébe! Használja hígítva, hogy minél kisebb eséllyel hagyjon foltot.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- A bőrön alkalmazva nyugtató hatást fejthet ki
- Külsőleg alkalmazva sajátos hangulatjavító tulajdonságokat kínál
- A dōTERRA számos keverékének fő összetevői közé tartozik, megtalálható például a dōTERRA Balance™ és Deep Blue™ keverékekben is

## Használati módok:

- Frakcionált kókuszolajhoz vagy a testápolójához keverve masszírozza a bőrébe egy hosszú munkanap vagy intenzív testmozgás után.
- Adjon belőle egy cseppet kedvenc hidratálókréméhez vagy arclemosójához.
- Nyugtató hatását enyhébb bőrirritációk kezeléséhez is kamatoztathatja.
- Sajgó izmait masszírozza át kék varádiccsal kevert testápolóval, hogy támogassa testét a regenerációban.
- Kísérletezzen, és alkosson saját keveréket! A kék varádicshoz remekül illik a muskátli, a muskotályzsálya, a petitgrain, a levendula, a borókabogyó, a fodormenta és az ilang ilang esszenciális olaj is.





# Kardamom

Üdítő, mentás aromája és íze miatt a Délkelet-Ázsiában honos kardamomot tradicionális indiai édességek és teák ízesítéséhez szokták használni. Kenyérfélékhez, smoothie-khoz, húshoz és salátákhoz adva fokozottabb ízélmény érhető el vele. A fűszerként világszerte nagyra becsült kardamom esszenciális olajként számos egyéb jótékony hatást is kínál.

## **Legfőbb jótékony hatásai:**

- Az egyik legízesebb esszenciális olajként ismert
- Sütéshez és főzéshez is használható sokoldalú fűszer
- Gyógynövényes aromája miatt ideális levelek, saláták és sós-fűszeres jellegű ételek ízesítéséhez is

## **Használati módok:**

- Dobja fel házi készítésű kenyerét azzal, hogy egy csepp kardamom esszenciális olajat ad a következő veknihez!
- Adjon belőle egy cseppet levelekhez, currykhez, húshoz és salátákhoz az ízélmény fokozásáért.
- Vigyen izgalmas csavart a desszertekbe egy leheletnyi kardamommal.
- Kardamommag helyett használjon kardamomolajat, hogy még intenzívebb ízhatást érjen el a sós-fűszeres fogások elkészítésekor.



## Kasszia

A fahéjjal meglehetősen közeli rokonságban álló kassziának erőteljes, fűszeres aromája van, amelyből egy leheletnyi is elég, hogy új köntösbe bújtassunk egy megszokott esszenciálisolaj-keveréket vagy fűszeres ízvilágú desszertet. A kassziaolaj főzés közben is remekül használható: akár fahéj helyett pitékhez és kenyerekhez, akár önmagában különféle előételekhez és desszertekhez.

### Legfőbb jótékony hatásai:

- Mivel a kasszia íze nagyon hasonlít a fahéjéra, a két fűszer főzés közben akár ki is váltható egymással
- A kasszia különféle előételek, kenyérfélék és desszertek készítéséhez is közkedvelt összetevőként szolgál

### Használati módok:

- Kombinálja Szegfűszeggel és Gyömbérrel a hideg hónapok alatt, egy melegséget árasztó, nyugtató forró italban.
- Reggelente keverje el egy csepp citromolajjal egy pohár vízben vagy italban reggeli előtt.

# Vörös cédrus

Az intenzív árnyalatairól és meleg, fás illatáról ismert vörös cédrus esszenciális olaj a bőrre gyakorolt jótékony hatások hosszú sorát kínálja. A vörös cédrus a legerőteljesebb kiegyensúlyozó hatást kiváltó olajok egyike, amellyel egy-egy hosszú nap végén nyugalmat árasztó légkört teremthet. Külsőleg alkalmazva a vörös cédrus esszenciális olaj tisztító hatást fejt ki.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Pihentető hatású
- Hozzájárul az egészséges megjelenésű bőr megőrzéséhez
- Tisztító hatású összetevőket tartalmaz

## Használati módok:

- Arcápolási rutinja közben adjon belőle 1-2 cseppet tonizálójához vagy hidratálókréméhez, hogy a bőre mindig tiszta és egészségtől sugárzó legyen.
- Tegyen néhány cseppet egy vattapamacsra, és helyezze el a ruhásszekrényben vagy más helyeken, hogy távol tartsa a molylepkéket.
- Tegyen vörös cédrus olajat a fürdővizébe, amikor jólesne egy pihentető spaélmény.
- Edzés előtt masszírozzon belőle egy-két cseppet a mellkasába, hogy segítsen megőrizni a vitalitását.
- Testápolóba cseppentve masszírozza a bőrébe a jó közérzetért.
- Vigyen fel egy cseppet közvetlenül az érintett területre, hogy csökkentse a bőrhibák megjelenését.



# Zellermag

A zeller, amelynek használata egészen az V. századi Kínáig nyúlik vissza, számos étel jól ismert alapösszetevője. A zeller aromája köztudottan összetett, erős, édes és fűszeres. A növénynek két év kell a teljes kifejlődéshez és az apró termés kifejlődéséhez, amelynek színe a drapptól a barnáig terjed.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Számos étel zamatos kiegészítője
- Összetett, erős, édes és fűszeres aromájáról ismert

## Használati módok:

- Néhány cseppel jótékony változatosságot vihet reggeli smoothie-jába.
- Tegyen pár cseppet egy pohár vízbe.
- Egyszerűbbé teheti a főzést, ha friss zeller helyett zellermag esszenciális olajat használ.





## Korianderzöld

Az elmúlt évszázadok során a korianderzöld számos használati módjáról és jótékony hatásáról készültek feljegyzések. Főzés közbeni használata számtalan módon variálható! Egy szempillantás alatt üdítő és ízletes csavart vihet vele a legkülönbözőbb húsételekbe, salátákba, mártogatós szószokban vagy akár „stir fry” jellegű ételekbe. Ezzel az egyedülálló, fűszeres ízzel garantáltan bármilyen ételt feldob!

### **Legfőbb jótékony hatásai:**

- Ideális választás házi készítésű mártogatós szószokhoz, öntetekhez, salátákhoz és különféle sós-fűszeres jellegű ételekhez
- Harmonikus keveréket alkot citrusos olajokkal
- Friss, ízletes csavart visz az ételekbe

### **Használati módok:**

- Ízesítsen vele „stir fry” jellegű ételleket, salátákat és mártogatós szószokat, és élvezze a korianderzöld sajátos, fűszeres aromáját.
- Próbálja ki, és helyettesítése egy csepp korianderzöld esszenciális olajjal a friss korianderzöldet kedvenc guacamole- és salsaszószai, salátái és mártogatós szószai elkészítésekor.
- Tartsa a konyhában, hogy mindig kéznél legyen.

# Fahéj

A fahéj édes, fűszeres aromája a világon mindenütt nagy népszerűségnek örvend. Egy trópusi, örökzöld fából nyerik, amely akár 14 méter magasra is megnő, kérge, levelei és virágai pedig igen magas illatanyag-tartalommal rendelkeznek. Habár a fahéj elsődlegesen a kulináris használati módok terén rendelkezik nagy múlttal, a belőle nyert esszenciális olaj valójában meglepően sokoldalú felhasználással kecsegtet. A fahéj a szájvizek és a rágógumik gyakori összetevője.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Népszerű, sokoldalú fűszer
- Fokozza az italok, kenyérfélék, desszertek és előételek ízének intenzitását

## Használati módok:

- Adjon belőle egy cseppet egy csésze mézes teához vagy forró csokoládéhoz, ha egy finom forró italra vágyik.
- Adjon egy csepp olajat 100 ml vízhez, és gargalizáljon vele.
- A következő fahéjas étel elkészítésekor helyettesítse az őrölt fahéjat esszenciális olajjal a kellemesen fűszeres ízhatásért.



# Muskotályzsálya

A nyugtató tulajdonságairól széles körben ismert muskotályzsálya pihentet, ellazít és kiegyensúlyoz – különösen, amikor a bőr megnyugtatósára és csillapítására alkalmazzák. Emellett pedig az érzelmi egyensúlyhoz is hozzájárulhat, ha külsőleg alkalmazzuk.

## **Legfőbb jótékony hatásai:**

- Kellemesen ellazít a pihentető éjszakai alváshoz
- Hozzájárul a haj és a fejbőr egészséges megjelenéséhez
- Erőteljes csillapító hatást kínál a bőr számára

## **Használati módok:**

- A menstruációs ciklus ideje alatt alkalmazza a hasi területen, hogy enyhülést hozzon.
- Használja külsőleg igény szerint, hogy segítsen a felfokozott érzelmek lecsillapításában és kiegyensúlyozásában.
- Elegyítse levendulával, és öntse a fürdővizébe a pihentető élményért.
- Adja samponjához vagy balzsamjához az egészséges haj és fejbőr érdekében.
- Frakcionált kókuszolajjal keverve masszírozza a bőrébe, hogy kifejthesse nyugtató és fiatalító hatásait.







## Szegfűszeg

A szegfűszeg jótékony tulajdonságainak és használati módjainak felismerése egészen az ősi kínai és indiai kultúrákig nyúlik vissza. Étélízesítőként bármilyen fogásnak vagy desszertnek jellegzetes fűszeres ízt ad. A szegfűszeget fogászati készítmények, édességek és rágógumik előállításához is széles körben alkalmazzák az íze miatt.

### **Legfőbb jótékony hatásai:**

- Meleg, fűszeres jegyeinek köszönhetően ideális a szezonális ételekhez
- Gyakran alkalmazzák konyhai fűszerként
- Gyakran alkalmazzák desszertekhez

### **Használati módok:**

- Meleg, fűszeres jegyeinek köszönhetően a szegfűszeg esszenciális olaj tökéletes kiegészítője lehet kedvenc őszi vagy szezonális ételleinek.
- Sütemények ízesítéséhez szárított szegfűszeg helyett használjon inkább szegfűszeg esszenciális olajat ízlés szerint.



# Copaiba

Észak- és Északkelet-Brazília őslakosai már a XVI. század óta használják a copaiba esszenciális olajat hagyományos gyógy módjaikhoz. A copaiba esszenciális olajat széles körben alkalmazzák kozmetikai készítmények, úgymint szappanok, krémek, testápolók és parfümök összetevőjeként, kihasználva a bőrre gyakorolt nyugtató tulajdonságait. Alkalmazza külsőleg hordozóolajjal vagy hidratálókrémével kombinálva, hogy segítsen a láthatóan egészséges bőr támogatásában.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Használatával a bőr egészségtől sugárzó lesz
- Csökkenti a bőrhibák megjelenését
- Külsőleg alkalmazva aromájában felismerhetők a fás, gyantás és földes jegyek

## Használati módok:

- Adjon belőle a hidratálókréméhez az egészségtől ragyogó bőr támogatása érdekében.
- Kombinálja a copaibát vörös cédrussal, szantálfával vagy ilang ilanggal, és használja külsőleg saját, személyre szóló illatszerként.
- Megerőltető testmozgást követően masszírozzon frakcionált kókuszolajjal hígított copaibát a lábaiba, és élvezze az olaj enyhítő hatását.
- Cseppentsen belőle egy cseppet a kádba egy pihentető, bőrfiatalító fürdőhöz.



# Koriandermag

A koriander egy friss és aromás fűszer- és gyógynövény, amelyet már évszázadok óta előszeretettel használnak. Közkedvelt konyhai fűszer: egy leheletnyi koriandermag esszenciális olajjal bármilyen ételt új köntösbe bújtathatunk!

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Friss, aromás konyhakerti fűszernövény lévén ideális levesek, saláták és sós-fűszeres jellegű ételek ízesítéséhez is
- Az egyik legízesebb esszenciális olajként tartják számon
- Külsőleg alkalmazva nyugtató, ellazító hatást fejt ki

## Használati módok:

- Kiadós étkezések után vízhez adva fogyasszon el egy csepp olajat.
- Curryvel ízesített ételeihez adjon egy csepp koriandermag esszenciális olajat is, hogy még intenzívebb, pezsdítőbb ízhatást érjen el.



# Ciprus

A magas törzsű, örökzöld ciprusfa ágaiból nyert ciprus esszenciális olaj tiszta aromája energizáló és frissítő hatású. A bőrre gyakorolt jótékony hatásai miatt a ciprusolaj a sparészlegek és masszázsterapeuták közkedvelt alapanyaga. Népszerű masszázsolaj, ugyanis képes a kedélyeket kiegyensúlyozni és fokozni is egyszerre.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Serkentő, mégis kiegyensúlyozó hatást gyakorol az érzelmekre
- Segíthet a zsíros bőrrel járó tünetek enyhítésében
- Támogatja a hangulatkezelést a mindennapokban

## Használati módok:

- Egy-egy hosszabb távú futás előtt alkalmazza a lábfején és a lábszárán, hogy feltöltse energiával.
- Elegítse keserűsóval egy kád forró fürdőben, hogy segítsen ellazulnia.
- Alkalmazzon ciprust a bőrhibák megjelenésének mérséklésére és a zsíros bőrrel járó tünetek enyhítésére.



# Duglászfenyő

A duglászfenyő egy magas törzsű, örökzöld fenyőfajta édes és üdítő aromával. Olaját a bőrre gyakorolt tisztító, fertőtlenítő hatásáért és a pozitív hangulat serkentésére használják. A dōTERRA a duglászfenyő esszenciális olajat fenntartható módon Új-Zéland fiatalabb fáiból szerzi be, ahol a túlszorodott fenyőpopulációk egyébként is veszélyeztetik az ország élővilágát. Azzal, hogy esszenciális olaját a fiatalabb fenyőkből nyeri ki, a dōTERRA hozzájárul a térséget elárasztó fák környezeti hatásainak megfékezéséhez.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Külsőleg alkalmazva pozitív hangulatot és légkört teremt
- A bőrön alkalmazva tisztító hatást fejt ki
- Segíthet felemelő érzéseket kiváltani

## Használati módok:

- Adjon egy csepp olajat arctisztítójához, szappanjához vagy tusfürdőjéhez a még intenzívebb tisztító hatásért és élénkítő aromáért.
- Kombinálja a duglászfenyőt egy-két csepp kúszó fajdbogyó esszenciális olajjal, ha egy pihentető masszázusra vágyik egy hosszú munkanap végén.





# Eukaliptusz

A néha gumifaként is emlegetett eukaliptuszfa egy olyan örökzöld fafajta, amely akár a 15 méteres magasságot is képes elérni. Az eukaliptusz legfőbb kémiai összetevői nagyban hozzájárulnak a nyugtató masszázsszélvényhez. Bőrön alkalmazva az eukaliptusz ellazító hatású.

## **Legfőbb jótékony hatásai:**

- Az eukaliptuszlevelekből nyert eukaliptusz esszenciális olaj külsőleg alkalmazva számos jótékony hatást kínál
- Az eukaliptusz mindennapi használata kedvező lehet a bőr számára

## **Használati módok:**

- Cseppentsen belőle egyet egy tetszőleges hidratálókrémhez, és körkörös mozdulatokkal vigye fel a bőrére.
- Kombinálja levendula, duglászfenyő vagy ciprus esszenciális olajokkal nyugtató, ellazító tulajdonságaikért.

# Édeskömény

Az édeskömény esszenciális olajat évszázadok óta ismerik és alkalmazzák. Egy édes illatú olajról van szó, amelynek az aromáját leginkább az édesgyökér ánizsos esszenciájához szokták hasonlítani.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Évszázadokon át alkalmazták számos különböző módon
- Serkentő hatású, gyógynövényes aroma
- Ideális levesekhez, salátákhoz és sós-fűszeres jellegű ételek ízesítéséhez is

## Használati módok:

- Adjon belőle egy fogpiszkálóhegynyi mennyiséget fehérbabos mártogatós szószokhoz és uborkasalátákhoz a pikáns ízhatásért.
- Ha igyekszik kerülni a feldolgozott cukrokat és édességeket, fogyasszon inkább egy csepp édesköményolajjal dúsított vizet vagy teát.
- Főtt ételei ízesítéséhez használjon édeskömény esszenciális olajat édesköménymag helyett az intenzívebb ízélményért.





### **Tömjén Touch**

Élvezze a tömjén esszenciális olaj valamennyi előnyét frakcionált kókuszolajban hígított formában, amely kíméletes megoldást nyújt a bőr számára.

## Tömjén

Gazdag aromájának köszönhetően a tömjén esszenciális olaj az egyik legbecsebbnek tartott és legértékesebb olaj, ezért gyakran nevezik az esszenciális olajok „királyának” is. Az ókori egyiptomiak már évszázadokkal ezelőtt is számtalan célra tömjéngyantát használtak a parfümöktől a bőrápolási célokra készített balzsamokig. Nyugtató és szépítő tulajdonságai miatt külsőleg alkalmazva bőrfiatalító hatású lehet, és hozzájárulhat a bőrhibák megjelenésének mérsékléséhez.

### **Legfőbb jótékony hatásai:**

- Nyugtató a bőrt
- Csökkenti a bőrhibák megjelenését
- Nyugtató, ellazító és elégedettségérzetet vált ki

### **Használati módok:**

- Adjon belőle két cseppet a hidratálókréméhez, hogy segítsen a bőrhibák csökkentésében, és kifejthesse bőrfiatalító hatását.
- Masszírozza át tömjénnel a kezeit és a lábait, ha egy megerőltető tevékenység után melegítő, nyugtató hatásra vágyik.
- Dörzsölje a bőrbe, hogy segítsen ellazulni és kiegyensúlyozottá válni.



# Muskátli

A muskátlit szépségéért és édes, virágos aromájának az illatszergyártásban betöltött alapvető szerepéért termesztik. A muskátli esszenciális olaj használata az ókori Egyiptomig nyúlik vissza, ahol a bőrre gyakorolt szépítő hatásaiért alkalmazták. A használata így az egészségtől ragyogó bőrhöz is mindig nagyban hozzájárult, aminek köszönhetően ideális összetevőként szolgál bőrápolási termékekhez.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Használja kiegyensúlyozó és nyugtató masszázsokhoz egy-egy hosszú munkanap végén vagy megerőltető testmozgást követően
- Hozzájárul a tiszta, egészséges bőrhöz

## Használati módok:

- Zuhanyzás után ápolja bőrét muskátliolajjal közvetlenül, vagy keverje frakcionált kókuszolajjal a teljes test számára nyújtott jótékony hatásaiért.
- Alkalmazza közvetlenül a bőrén, vagy használja arcgőzöléshez a gyönyörű bőrért.
- Adjon belőle arc- és testápolójához a felemelő, virágos illatért.



# Gyömbér

A dōTERRA gyömbér esszenciális olajat a gyömbér növény friss rizómájából állítják elő. Az ázsiai ételek kiemelt összetevőjeként ismert gyömbér konyhai fűszerként csípős, aromás ízt kínál. A nyugati hagyományok szerint inkább édességekhez, úgymint mézeskalácshoz vagy gyömbéres kekszekhez használják.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Meleg, földes aromájáról ismert
- Világszerte számos étel elkészítéséhez használatos, népszerű konyhai fűszer

## Használati módok:

- Használjon gyömbér esszenciális olajat kedvenc édes és sós-fűszeres ételéhez.
- Használja különféle ételekhez, köztük akár salátaöntetkekhez, akár steakhez vagy csirkéhez készített pácokhoz.
- Főzés közben egész gyömbér helyett alkalmazzon egy csepp olajat.
- A gyömbérolaj rendkívül hasznos összetevő sütemények, például banánkenyér vagy piték készítéséhez is.





## Grépfrút

A fanyar, kesernyés ízéről ismert grépfrút egy örökzöld citrusfa gömbölyded, narancs- és citromsárgás termése. A grépfrút esszenciális olajat a gyümölcs héjának külső rétegéből vonják ki, és számos használati módja és előnyös tulajdonsága miatt becsülik.

### **Legfőbb jótékony hatásai:**

- Markáns, citrusos jegyeivel aromás és felemelő ízt ad az ételeknek és italoknak
- Savanykás, fanyar íze miatt népszerű
- A frissítő, citrusos aroma élénkítőleg hat az érzékekre

### **Használati módok:**

- A grépfrút esszenciális olajjal pezsdítő, gyümölcsös ízt adhat italainak vagy ételeinek.
- Adjon egy csepp grépfrút esszenciális olajat kedvenc smoothie-jához az intenzívebb ízhatásért.
- Alkalmazza mint tökéletes kiegészítőt más citrusfélékkel készülő ételekhez és süteményekhez.

# Zöld Mandarin

A mandarinfa éretlen gyümölcséből sajtolt zöld mandarin esszenciális olaj aromája és használati módjai tekintetében is egyedülálló a citrusos olajok körében. A többi citrusos olajhoz hasonló, édes és enyhén virágos illatú zöld mandarin esszenciális olaj remek választás, ha egy üdítően friss ízzel tenne izgalmasabbá egy pohár vizet vagy akár salátákat és egyéb ételeket!

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Hangulatemelő és rendkívül kellemes aromájú
- A zöld mandarin különlegesnek számít a citrusos olajok családjában, és számos használati módot kínál
- Adja frissítő ízesítésként egy pohár vízhez vagy kedvenc ételéhez

## Használati módok:

- Építse be a zöld mandarin esszenciális olajat konyhai receptjeibe is, hogy ételeit bármikor egy frissítő ízbombával dobhassa fel.
- Adjon két csepp olajat 120 ml vízhez, és máris egy citrusos frissítőt kap.



**Olasz szalmagyopár Touch**

Élvezze az olasz szalmagyopár valamennyi előnyét frakcionált kókuszolajban hígított formában, amely kíméletes megoldást nyújt a bőr számára.



## Olasz szalmagyopár

A mézédess illatú olasz szalmagyopár esszenciális olaj regenerálja és helyreállítja a bőrt. Az „örökkévaló” vagy „halhatatlan” virágnak is nevezett olasz szalmagyopár fiatalos megjelenést kölcsönöz a bőrnek, ezért gyakran használják kozmetikumok összetevőjeként. Az olasz szalmagyopár esszenciális olaj csökkenti a bőrhibák megjelenését, és segít hogy az arcbőr ragyogó legyen.

**Legfőbb jótékony hatásai:**

- Hozzájárul a tiszta arcbőrhöz
- Csökkenti a bőrhibák megjelenését
- Külsőleg alkalmazva nyugtató érzést vált ki

**Használati módok:**

- Használja frakcionált kókuszolajjal kombinálva, hogy hűsítse bőrét egy napozással töltött nap végén.
- Adjon 1-2 cseppet hidratálókréméhez, hogy csökkentse vele a bőrhibák megjelenését, és ragyogó, fiatalos arcbőrt eredményezzen.
- A halánték és a tarkó területeibe masszírozva nyugtató hatást fejt ki.
- Mielőtt elkezdené szépségápolási rutinját, vigye fel az arcára alapként a ragyogó arcbőr érdekében.



## Jázmin Touch

A „virágok királya”-ként emlegetett jázmint sokat méltatják pompás illata, valamint a bőrhibák megjelenésének csökkentését és az egészségtől ragyogó arcbőrt támogató tulajdonságai miatt.

### **Legfőbb jótékony hatásai:**

- Hangulatjavító
- Csökkenti a bőrhibák megjelenését

### **Használati módok:**

- Használja a reggeli zuhanyzást követően, hogy segítsen ráhangolódni az Ön előtt álló napra.
- Használja egy nyugtató, pihentető masszázsához.
- Kenjen belőle a csuklójára és a nyakára, és viselje egyedülálló, személyes illatszerként.
- Építse be bőrápolási rutinjába, hogy arcbőre egészségtől ragyogó legyen.

# Borókabogyó

A túlevelűek osztályába tartozó közönséges boróka terméséből nyert borókabogyó esszenciális olaj a hagyományos használati módok és jótékony hatások gazdag múltját őrzi. A borókabogyó esszenciális olaj sajátos tulajdonságai jótékony hatással lehetnek a bőrre, ezért érdemes, hogy megpróbálja beilleszteni szokásos bőrápolási rutinjába!

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Jótékony hatással lehet a bőrre
- Alkalmazzon egy csepp olajat külsőleg az egyenletes tónusú arcbőrért
- Fás, fűszeres, friss aroma

## Használati módok:

- Próbálja ki a borókabogyó és a bergamott esszenciális olajok párosát! Ez a két olaj csodás keveréket alkot, mivel a bergamott külsőleg alkalmazva a hangulatjavítás és megnyugtató kettős hatásával egészíti ki a borókabogyót.
- Vigyen fel egy csepp olajat az egészségtől sugárzó bőrért.



# Levendula

A jellegzetes aromájú, számtalan módon hasznosítható levendula napjaink egyik legnépszerűbb esszenciális olaja. Az egészséges, tiszta bőrt elősegítő tulajdonságainak köszönhetően a levendula esszenciális olaj használata a kozmetikai és parfümiparban is általánossá vált. Mindezek mellett nyugtató tulajdonságai okán a test ellazítására és a hangulat javítására is gyakran alkalmazzák. Sokoldalú előnye miatt tehát a levendula esszenciális olaj mindenütt jó, ha kéznél van, bárhová is menjen.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Használatával a bőr egészségtől ragyogó lesz
- Az ősi kultúrákban nagy tisztelet övezte, és előszeretettel használták
- A levendulát széles körben használják nyugtató, pihentető hatásáért

## Használati módok:

- Cseppentsen belőle a fürdővízbe, vagy vigyen fel belőle a halántékára és a tarkójára.
- Tegyen néhány csepp olajat egy vízzel töltött szórófejes üvegbe, és permetezzen belőle a párnájára lefekvés előtt.
- Egésztse ki egy csepp levendulaolajjal szépségápolási rutinját bőre egészsége érdekében.

## Levendula Touch

Élvezze a levendula esszenciális olaj valamennyi előnyét frakcionált kókuszolajban hígított formában, amely kíméletes megoldást nyújt a bőr számára.







## Citrom

A dōTERRA egyik legközkedveltebb esszenciális olajának, a citromnak számos jótékony hatása és használati módja létezik. Gyakran alkalmazzák a gasztronómiában is, különböző desszertek és főételek ízeinek a kihangsúlyozásához. A citrom esszenciális olaj aromája felemel és energizál.

### **Legfőbb jótékony hatásai:**

- Felemelő és energizáló tulajdonságainak köszönhetően javítja a hangulatot
- Savanykás ételízesítő
- Használatával frissítő íz adható akár egy pohár víznek, akár megannyi sós-fűszeres ételnek és desszertnek

### **Használati módok:**

- Adjon citromolajat ivóvizéhez, ha frissítő ízre vágyik, vagy helyettesíteni szeretné a szénsavas üdítőket és cukrozott italokat.
- Adjon belőle kedvenc finomságaihoz és desszertjeihez, ha édes, mégis pikáns ízhatást szeretne elérni.

# Vietnámi eukaliptusz

A vietnámi eukaliptusz (vagy más néven citromos eukaliptusz) esszenciális olajat az Ausztrália északi vidékein honos, magas törzsű és sima kérgű, citromos illatot árasztó kék gumifából nyerik ki. Számos helyileg kifejlesztett jótékony hatásának köszönhetően a vietnámi eukaliptusz esszenciális olaj támogatást biztosít a bőr számára. Tartsa magánál ezt az olajat arra az esetre, ha frissítő feltöltődésre lenne szüksége.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Tisztító, fertőtlenítő tulajdonságaival támogatja a bőrt
- Tökéletes összetevő egy nyugtató masszázshoz
- Aromája felemel és élénkít

## Használati módok:

- Bőrápolási rutinja részeként adjon 1-2 csepp vietnámi eukaliptusz esszenciális olajat kedvenc dōTERRA arctisztítójához.
- Öntsön belőle 1-2 cseppet a tenyerébe, majd dörzsölje össze, hogy javítsa a hangulatát, és derűsebben teljen a napja.
- Egy nyugtató, felemelő masszázshoz keverjen el 3-4 cseppet frakcionált kókuszolajjal.



# Indiai citromfű

Az indiai citromfűből füstös, citrusos esszenciális olaj állítható elő, amely számos előnyt kínál használójának. Az ázsiai gasztronómia már régóta alkalmazza az indiai citromfű esszenciális olajat levesek, teák és curryfélék elkészítéséhez, valamint hal-, szárnyas-, marha- és tengeri ételek ízesítéséhez is. Intenzív, gyógynövényes aromájának köszönhetően bármilyen helyiség légkörére üdítően hat.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Füstös, gyógynövényes aromájú ételízesítő
- Használatával kellemesen pezsdítő ízt csempészhet a sós-fűszeres ételek és a desszertek széles választékába
- Füstös, citrusos aromája bármilyen helyiségben üdítő légkört teremt

## Használati módok:

- Használja ázsiai jellegű levesek, teák és curryk ízesítéséhez.
- Használja előételek és húsételek ízesítéséhez.
- Harmonikus keveréket alkot bazsalikom, kardamom és fodormenta esszenciális olajokkal.



# Zöldcitrom

A friss zöldcitrom héjából hidegen sajtolt dōTERRA zöldcitrom esszenciális olajnak az aromája és az íze egyaránt felfrissít és energiával tölt fel. A zöldcitrom üde, citrusos íze miatt számos előétel és ital ízesítéséhez előszeretettel használják.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Savanykás, édes ételízesítő
- Pikáns ízt visz a sós-fűszeres ételekbe és az édes desszertfélékbe
- Gazdag, citrusos aromája üdítően hat a környezetre vagy légkörre

## Használati módok:

- Vigyen ínycsiklandó csavart egy csepp zöldcitrom esszenciális olajjal jégkásákba, smoothie-kba vagy más innivalókba.
- Adjon egy cseppet a házi készítésű vagy boltban vásárolt salsaszószokhoz.
- Keverjen egy csepp zöldcitromolajat vinaigrette-jébe, ha egy igazán pikáns és intenzív ízű salátaöntetet szeretne kapni.



# Magnolia Touch

A magnólia virágait a hagyományos kínai gyógymódok már régóta alkalmazzák a test egyensúlyának megteremtéséhez. A magnóliából készülő esszenciális olaj gyümölcsös és virágos aromájú, és kellemes, nyugodt közérzetet képes teremteni. A frakcionált kókuszzolajjal elegyített Magnolia Touch hidratálja és nyugtatja a bőrt. Építse be napi rutinjába, hogy bőre mindig tiszta és hidratált legyen.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Segít, hogy a bőr tiszta és egészséges küllemű legyen
- Külsőleg alkalmazva a magnóliaolaj nyugtatja és hidratálja a bőrt
- Fenséges aromája nyugodt és oldott közérzetet teremt

## Használati módok:

- Használja mindennap saját, új „signature” illataként a Magnolia Touch keveréket.
- Ha egész nap feszültnek érzi magát, kenjen Magnolia Touch keveréket a csuklójára, és adja át magát nyugtató, pihentető aromájának.
- Külsőleg kombinálja bergamottal vagy ilang ilanggal az egészségtől ragyogó bőrért.
- Használja a bőrére kenve a nyugodt és oldott közérzetért.





# Majoranna

Az ókori görögök és rómaiak számára a majoránna a boldogságot szimbolizálta. A fűszerként sokak által kedvelt majoránna esszenciális olaj igazán különleges ételízesítő. Gyógynövényes íze remekül illik levesekhez, ragukhoz, öntetekhez és szószekhoz.

## **Legfőbb jótékony hatásai:**

- Meleg, gyógynövényes aromájú ételízesítő
- Különböző kultúrákban és számtalan sós-fűszeres jellegű ételhez előszeretettel alkalmazzák
- Nagyra tartják hosszan tartó, a pozitivitást serkentő és nyugtató aromájáért

## **Használati módok:**

- A következő, szárított majorannával készülő ételéhez adjon inkább egy csepp majoránna esszenciális olajat.
- Ízesítsen egy csepp majoránna esszenciális olajjal sós-fűszeres ételeket, például leveseket, szószekat, salátákat, de legfőképpen húseteleket.

# Orvosi citromfű

Az egyik legritkább és legrágább olajunk, az orvosi citromfű esszenciális olaj a jótékony hatások és használati módok széles körét kínálja. A hangulatra gyakorolt pozitív hatásainak köszönhetően már régóta használják külsőleg arra, hogy nyugodt közérzetet teremtsenek vele. A mézfűként is emlegetett orvosi citromfű édes, friss, citrusos illata méhcsalogatóként ismert. Innen ered a „Melissa” elnevezés, amely görögül „méhet” jelent.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Külsőleg alkalmazva hozzájárul az ellazulás érzéséhez
- Csillapító és a nyugodt közérzetet támogató tulajdonságairól ismert
- Felemelően friss, édes és citrusos aroma

## Használati módok:

- Adjon az olajból hidratálókréméhez, illetve egy szórófejes palack vízhez, és permetezze az arcára a fiatalosabb bőrért.
- Kenjen az olajból a homlokára, a vállaira vagy a mellkasára a megnyugvást és az érzelmi harmóniát elősegítendő.
- Egy-egy hosszú nap végén lazuljon el mind szellemileg, mind testileg, és kapcsolódjon ki egy orvosi citromfű olajjal végzett, kellemes masszázzsal.
- Használja az orvosi citromfű esszenciális olajat lefekvés előtt, hogy pihentető légkört teremtsen.



# Mirha

Ha a tömjén az „olajok királya”, akkor a mirha is kétségtelenül a királyi udvar tagja. A bőr megjelenésének javítására való alkalmassága miatt a dōTERRA Salubelle™ keverékben és sok más bőrápolási termékben is kiemelt összetevőnek számít. A múltban főként meditációhoz és balzsamozáshoz használt mirha esszenciális olaj továbbra is valamennyi olajkészlet értékes és fontos eleme maradt.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Hozzájárul az érzelmi egyensúlyhoz és a jó általános közérzethez
- Megannyi felhasználási módja miatt a mirha rendkívül értékes esszenciális olajnak számít
- A bőr mélyreható tisztítását és küllemének javítását támogató, sajátos tulajdonságokat kínál

## Használati módok:

- Használjon mirha esszenciális olajat ébersége fokozásáért és hangulata javításáért.
- Adjon belőle 1-2 cseppet hidratálókréméhez, hogy segítsen a bőr megnyugtatózásában.
- A mirhaolaj kényelmesebb használata érdekében adjon egy-két csepp olajat egy üres, borostyán színű golyós üvegbe, és keverjen hozzá frakcionált kókuszolajat.





# Neroli Touch

A dōTERRA Neroli Touch keverék praktikus golyós kiszerezésben elegyíti a tiszta neroli esszenciális olajat és a frakcionált kókuszolajat. A keserűnarancsfa virágából nyert neroli esszenciális olaj édes, friss és virágos aromájú. A Neroli Touch keveréket használhatja bőre megnyugtatóására és a bőrhibák megjelenésének csökkentésére. A neroli esszenciális olaj közismert hatásai közé tartozik továbbá a relaxáció elősegítése és a hangulat javítása is.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Elősegíti a pozitív kedélyállapotot
- Ellazít
- Nyugtatja a bőrt, és hozzájárul a fiatalos arcbőrhez

## Használati módok:

- Párosítsa egymással a nerolit és a levendulát egy pihentető aromás masszázshoz.
- Még a hidratálókrém felvitele előtt alkalmazza a Neroli Touch keveréket közvetlenül a bőrén, hogy a bőrhibák megjelenésének csökkentésével mindig bőre legszebb formáját hozhassa.
- Használja többször is a nap folyamán, hogy javítsa vele a hangulatát, és hogy az édes, citrusos illata mindenhová elkísérje.
- Használja mindennap saját, új „signature” illataként a Neroli Touch keveréket.



# Oregánó

Az oregánót már évszázadok óta az egyik leghatékonyabb és legjótékonyabb esszenciális olajként tartják számon. Megannyi szakácskönyvben és fűszerkészletben megtalálható világszerte, mivel gazdag íze számos nemzet konyháját remekül kiegészíti. Az esszenciális olajat a növény illatos leveleiből nyerik ki. Bőrrel való érintkezés esetén az oregánó esszenciális olajat hígítsa hordozóolajjal.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Fűszeres, gyógynövényes aromájú ételízesítő
- Ideális levelek, saláták és sós-fűszeres jellegű ételek ízesítéséhez
- Rendkívül intenzív ízt ad az ételnek, aminek köszönhetően akár egy csepp is elég belőle, hogy bámulatos hatást érjünk el

## Használati módok:

- Morzsolt oregánó helyett használjon egy csepp olajat spagetti- vagy pizzaszószokhoz, illetve sültetekhez.
- Olaszos ételek készítésekor egy kávéskanálnyi szárított oregánó helyett használjon egy csepp oregánó esszenciális olajat.
- Használja az oregánót más olaszos fűszerekkel, például bazsalikommal, rozsmaringgal és kakukkfűvel együtt.

## Oregánó Touch

Élvezze az oregánó esszenciális olaj valamennyi előnyét frakcionált kókuszolajban hígított formában, amely kíméletes megoldást nyújt a bőr számára.





## Pacsuli

Könnyen felismerhető, jellegzetesen gazdag, pézsmás és édes illata miatt a pacsulit az illatszergyártásban, valamint a mosószerekhez és légfrissítőkhöz hasonló, illatosított termékek előállításához is széles körben alkalmazzák. Segíthet továbbá megtisztítani és megnyugtatni a bőrt, az illata pedig pihentető hatást fejthet ki.

### **Legfőbb jótékony hatásai:**

- Gyakori használatra is alkalmas a bőr megnyugtatására és tisztítására
- A pacsuli esszenciális olaj fokozza a nyugalom érzését

### **Használati módok:**

- Kombinálja vetiver esszenciális olajjal, és alkalmazza a talpán a nyugalom érzésének elősegítése érdekében.
- Elegyítse más esszenciális olajokkal, ha egy édes, pézsmás parfümöt vagy kölnit szeretne kapni.
- Keverje azonos arányban borsmentaolajjal, és alkalmazza a homlokán, a halántékán vagy a tarkóján egy hosszú munkanap végén.

# Borsmenta

Töretlenül a dōTERRA egyik legnépszerűbb termékeként a borsmenta egy olyan olaj, amely mindig jó, ha kéznél van. A borsmenta esszenciális olaj frissítő, mentás ízt ad a desszerteknek, italoknak, smoothie-knak, sőt akár a sós-fűszeres jellegű ételeknek is. A magas mentoltartalom – amely a dōTERRA borsmentaolajában is megtalálható – teszi a legjobb minőségű borsmentaolajokat egyedülállóvá a piacon elérhető többi termék sorában.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Frissítő és intenzív aroma
- Smoothie-k, sütemények és desszertek ideális kiegészítője

## Használati módok:

- Próbálja ki reggeli smoothie-ját egy csepp borsmentaolajjal, ha szeretne a megszokottnál üdöbben nekivágni a napnak.
- Amikor elcsigázza a nyári hőség, adjon egy csepp borsmentaolajat és némi aprított gyümölcsöt – például epret vagy zöldcitromot – egy pohár vízhez, hogy egy finom frissítőt kapjon.
- Öblögessen egy-egy csepp, vízben elkevert borsmenta és citrom esszenciális olajjal frissítő szájvízként.
- Adjon egy cseppet egy csésze meleg teához.



## Borsmenta Touch

Élvezze a borsmenta esszenciális olaj valamennyi előnyét frakcionált kókuszolajban hígított formában, amely kíméletes megoldást nyújt a bőr számára.

## Borsmenta gyöngyöcske

Ezek a vegetáriánus gyöngyöcskék a borsmenta esszenciális olaj összes kedvező tulajdonságát magukban hordozzák, és frissítik a leheletet.



## Petitgrain

A petitgrain esszenciális olajat a keserűnarancsfából nyerik ki, amelynek a hagyományos gyógymódokban való alkalmazása igen hosszú múltra tekint vissza. Ilyen például a nyugtató, pihentető hatás és a bőrhibák megjelenésének mérséklése is. A petitgrainolajat az illatszergyártásban is széles körben alkalmazzák friss, gyógynövényes aromájáért. A levendula esszenciális olajjal pedig remekül kiegészítik egymást, mivel mindkét olaj sok jótékony kozmetikai hatást kínál.

### Legfőbb jótékony hatásai:

- Csökkenti a bőrhibák megjelenését
- Külsőleg alkalmazva nyugtató, pihentető hatást fejthet ki
- Friss, virágos és többnyire gyógynövényes aroma

### Használati módok:

- Lefekvés előtt tegyen pár csepp petitgrainolajat levendulával vagy bergamottal párosítva a párnákra és az ágyneműre.
- Keverje a petitgrainolajat frakcionált kókuszolajjal, ha egy nyugtató masszázusra vágyik.
- Hígítsa, majd alkalmazza külsőleg, célzottan a bőrhibák megjelenésének mérséklése érdekében.

# Római kamilla

A római kamilla nem nő meg túl magasra, alig éri el a 30 cm-t. A levelei szürkészöldek, a virága a százszorszépre, az illata pedig az almára hasonlít. A „növények orvosa” becenevet kapta, amiért olyan pozitív hatással van a környezetében élő többi növényre. Az ókori rómaiak a római kamillából merítettek bátorságot háború idején. Manapság arckrémekben, hajfestékekben, samponokban és parfümökben egyaránt fellelhető.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Fiatalosabb bőrt eredményez
- Hozzájárul az egészséges küllemű hajhoz
- Édes, virágos aromájú

## Használati módok:

- Adjon 1-2 cseppet hajsamponjához vagy balzsamjához.
- Kenjen belőle a talpára lefekvés előtt.
- Adjon egy csepp római kamillát hidratálókréméhez a bőrsimító hatásért.
- Készítsen fürdőgolyót házilag római kamilla esszenciális olaj és keserűső felhasználásával.



# Rózsa

Az „olajok királynője”-ként is emlegetett rózsa esszenciális olaj a világ egyik legértékesebb olaja. A rózsaszirmok olyan édes, virágos aromát adnak, amelyet a parfümök és az esszenciális olajok iparágában egyaránt nagyra becsülnek. A rózsaoilajat a nap bármely szakában alkalmazhatja a pulzuspontokon, amikor csak egy felemelő aromára vágyik. Kiváló a bőr nedvességtartalmának kiegyensúlyozására, csökkenti a bőrhibák megjelenésének arányát, és elősegíti az egyenletes bőrtónust. A rózsa esszenciális olaj a nyakon és csuklón is alkalmazható, ha azt szeretné, hogy egy csodásan romantikus, egyedi illat lengje körbe.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Édes, virágos aroma hangulatjavító tulajdonságokkal
- Elősegíti az egyenletes bőrtónust
- Csökkenti a bőrhibák megjelenését

## Használati módok:

- Vigyen fel belőle a nyakára és a csuklójára, és egy személyre szóló illatszert kap.
- Alkalmazza egy felemelő, tápláló masszázshoz.
- Építse be esti bőrápolási rutinjába, hogy segítsen helyreállítani bőre nedvességtartalmát.
- Alkalmazza a problémás területeken naponta kétszer a bőrhibák megjelenésének csökkentése érdekében.

## Rózsa Touch

Élvezze a rózsa esszenciális olaj valamennyi előnyét frakcionált kókuszolajban hígított formában, amely kíméletes megoldást nyújt a bőr számára.



# Rozmaring

A rozmaring egy aromás, örökzöld bokorféle, amelynek a leveleit előszeretettel használják ételek, például töltelékek, sertéshús, báránysült, csirke- vagy pulykahús ízesítéséhez. Az ókori görög, római, egyiptomi és héber kultúrákban a nagy becsben tartott rozmaringot szent növényként tisztelték. Gyógynövényes és energizáló illata miatt a rozmaring esszenciális olajat gyakorta használják aromaterápiához és masszázshoz is.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Fűszeres, gyógynövényes ízt ad a húsoknak és ételkülönlegességeknek
- Gyógynövényes, energizáló illat jellemzi

## Használati módok:

- Adjon egy csepp rozmaring esszenciális olajat hús- és előételekhez a még különlegesebb ízélményért.
- Némi rozmaringolajjal akár egy egyszerű krumplipürét is ízekben gazdag köretté varázsolhat.
- Használja kényelmes és hatásos alternatívaként friss vagy szárított rozmaring helyett bármilyen ételhez.





# Hawaii szantálfa/szantálfa

A szantálfa rendkívül közkedvelt füstölőalapanyag, amelyet meditációs gyakorlatokhoz világszerte széles körben alkalmaznak az éberség állapotának fokozásához. A hawaii szantálfához hasonlóan a szantálfa esszenciális olaj is hozzájárul az általánosan jó közérzethez, és jótékony hatást gyakorol a kedélyállapotra. Kombinálja a szantálfát más esszenciális olajokkal, úgymint levendulával vagy vadnarancssal, majd masszírozza a bőrbe a nyugtató, pihentető hatásért.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Hozzájárul a sima, egészséges küllemű bőrhez
- Kiegyensúlyozó és felemelő tulajdonságai miatt gyakran használják meditációhoz

## Használati módok:

- Tegyen két csepp olajat a nedves hajára, hogy segítsen nedvességtartalma és fénye visszaállításában.
- Adjon két csepp olajat forró fürdőjéhez, hogy könnyebben ellazuljon.
- Alkalmazzon két csepp olajat arcgőzöléshez, hogy táplálja és fiatalosabbá tegye bőrét.
- Készítsen házilag borotvahabot szantálfa, borsmenta és teafa esszenciális olajok hozzáadásával.





## Szibériai fenyő

Rendkívül nyugtató hatással lehet a bőrre, ezért ideális esszenciális olaj egy kellemes masszázshoz. Hozzájárul a könnyed légzéshez, miközben nyugtatja a kedélyeket és kiegyensúlyozó hatást is biztosít.

### **Legfőbb jótékony hatásai:**

- A bőrön alkalmazva enyhítő, nyugtató hatást fejt ki
- A szibériai fenyő olaja csillapítja az enyhébb bőrirritációkat

### **Használati módok:**

- Alkalmazza külsőleg a bőrön, hogy segítsen az enyhébb bőrirritációk csillapításában.
- Keverje frakcionált kókuszolajjal, ha egy élénkítő masszázsolajra vágyik.
- Masszírozza a bőrbe megerőltető fizikai aktivitás után, hogy kellemes enyhülést hozzon.



## Fodormenta

A fodormenta egy édes, frissítő fűszer- és gyógynövény, amely világszerte közkedvelt ízesítőszer. A fodormenta esszenciális olaj sokban különbözik a borsmentától: többek között egy enyhébb alternatívát kínál az ételízesítés terén. A konyhában a fodormenta pompás kiegészítője lehet salátáknak, italoknak és desszerteknek, ugyanakkor házi készítésű salátaöntetekhez és húsok marinálásához is remekül alkalmazható.

### Legfőbb jótékony hatásai:

- Édes, mentás ételízesítő
- Enyhébb alternatívát kínál olyan esetekben, amikor a borsmenta esszenciális olaj túl erősnek bizonyulna
- Ideális saláták, italok, desszertek, salátaöntetek és pácok ízesítéséhez

### Használati módok:

- Készítsen házilag frissítő, mentás limonádét facsart citromlé, víz, cukor és egy csepp fodormenta esszenciális olaj hozzáadásával.
- Vigyen egy kis újdonságot kedvenc csokidarabos kekszének elkészítésébe úgy, hogy egy csepp fodormenta esszenciális olajat is ad a tésztakeverékhez.
- Adjon egy cseppet desszertekhez, italokhoz, salátákhoz vagy előételekhez.

# Indiai nárdus

Az indiai nárdus esszenciális olaj egyik legfőbb előnye, hogy pihentető, nyugtató hatást képes kifejteni, ami miatt használata meditációs célokra igen népszerű. Már évszázadok óta értékes esszenciális olajnak tekintik, a népi hagyományok szerint magas rangú személyek felkenéséhez, illetve az indiai ájurvédikus gyógyászat alapanyagaként használták. Fás, pézsmás illata miatt az olajat mára széles körben alkalmazzák parfümök és nyugtató masszázsolajok összetevőjeként. Ugyanakkor az indiai nárdus esszenciális olaj az ápolts és egészséges bőr elősegítéséhez is közismerten hozzájárul.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Külsőleg alkalmazva hozzájárulhat az ellazulás és nyugalom érzéséhez
- Tisztítja a bőrt, és egyenletes, egészséges ragyogást kölcsönöz neki
- Jellegzetes fás, fűszeres illata van

## Használati módok:

- Alkalmazza a lábkörmein az ápolts, egészséges megjelenésért.
- Tegyen indiai nárdus esszenciális olajat egy forró lábfürdőbe, hogy könnyebben ellazuljon.
- Tegyen egy csepp indiai nárdus esszenciális olajat hidratálókrémébe, hogy bőre még simább és puhább legyen.
- Készítsen egy saját, személyre szóló parfümkeveréket indiai nárdus és egy vagy több másik olaj, úgymint szegfűszeg, ciprus, tömjén, muskátli, borókabogyó, levendula, mirha, vadnarancs, rózsa vagy vetiver esszenciális olaj felhasználásával.
- Vigyen fel belőle 1-2 cseppet a tarkójára vagy a halántékára, hogy segítsen a megnyugvásba és ellazulásba.



# Tangerin

A tangerin igen hosszú múltra tekint vissza a kínai kultúrában. Magas limonéntartalma miatt édes, ugyanakkor kesernyés íze egyszerre vált ki felemelő és megnyugtató érzést. A jellemzően desszertekhez és italokhoz – a tortáktól a gyümölcsös smoothie-kig – használt népszerű és ízletes aromájának köszönhetően a tangerin esszenciális olaj savanykás íze bármilyen, citrusú kívánó ételt remekül kiegészít. Próbálja ki, és üdítő hatásként adjon tangerin esszenciális olajat egy csésze teához vagy egy pohár limonádéhoz!

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Kellemes keveréket alkot olyan meleg és fűszeres olajokkal, mint a fahéj vagy a szegfűszeg
- Savanykás csavart visz a sütemények ízébe
- Frissítő íze miatt a tangerin esszenciális olaj bármilyen, citrusú kívánó étel remek kiegészítője lehet

## Használati módok:

- Dobja fel üdítően citrusos ízzel kedvenc desszertjeit úgy, hogy két-három csepp tangerin esszenciális olajat is ad tortáihoz, tésztakeverékeihez és még sok egyébhez.
- Adjon egy-két csepp olajat egy pohár vízhez, smoothie-hoz, teához vagy limonádéhoz, hogy egy kellemes frissítőt kapjon.
- A forró nyári hónapok alatt készítsen házilag citrusos pálcikás jégkrémét tangerinolaj és limonádé keverékéből.



## Teafa Touch

Élvezze a teafa esszenciális olaj valamennyi előnyét frakcionált kókuszolajban hígított formában, amely kíméletes megoldást nyújt a bőr számára.

# Teafa

A gyakran „melaleuca” néven is emlegetett teafa esszenciális olaj több mint 92 különböző vegyületből áll, és elképesztő helyi alkalmazási módokat kínál. Legszélesebb körben tisztító, fertőtlenítő tulajdonságairól híres. Használatával mind a körmök, mind a bőr tisztább és ápoltabb lesz, valamint az egészséges arc bőr megőrzéséhez is hozzájárul. A teafát gyakran használják bőrirritációk enyhítésére és a bőr megnyugtatására.

### Legfőbb jótékony hatásai:

- Segíthet csökkenteni a bőrhibák megjelenését
- Kedvező hatással van a hajra, a bőrre és a körmökre
- Tisztító és fiatalító hatásairól ismert

### Használati módok:

- Adjon 1-2 cseppet arctisztítójához, hogy még intenzívebb tisztító hatást érjen el.
- Zuhanyzás után alkalmazza kéz- és lábkörmein, hogy megtisztítsa és egészséges megjelenést kölcsönözzön körmeinek.
- Párosítsa a teafát vörös cédrus esszenciális olajjal, és alkalmazza élnkítő, borotválkozás utáni olajkeverékként.
- Alkalmanként előforduló bőrirritációk esetén vigyen fel 1-2 csepp teafaolajat az érintett területre.



# Kakukkfű

A középkorban kakukkfűvel vértették fel a lovagokat és a harcosokat, mielőtt csatába indultak volna, mivel úgy hitték, abból bátorságot meríthetnek. Napjainkban a kakukkfű népszerű konyhakerti fűszernövény, és világszerte mindenütt megtalálható a háztartásokban. Próbálja ki, és adjon kakukkfű esszenciális olajat húspácokhoz és sós-fűszeres jellegű előételekhez a friss, fűszeres ízhatásért!

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Friss, fűszeres aromája van
- Kakukkfű esszenciális olajjal gazdagíthatja kedvenc sós-fűszeres jellegű ételei ízvilágát, és akár szárított kakukkfű helyett is használhatja
- Remekül illik húspácokhoz, sós-fűszeres ízű előételekhez, kenyérfélékhez és sok egyébhez

## Használati módok:

- Adjon egy-két csepp olajat hús- és előételekhez a friss, fűszeres ízért.
- Keverjen el egy csepp kakukkfű esszenciális olajat olívaolajjal és vegyes zöldségekkel, amelyeket így a sütőben készre sütve egy finom köretet kap.
- Használja szárított kakukkfű helyett.



# Kurkuma

A kurkuma a gyömbérfélék családjába tartozó, aromás növény, amelyet Kínában, Indiában és Srí Lankán már évszázadok óta használnak. A kurkuma esszenciális olaj meleg, fűszeres aromájával kirobbanó ízelményt kölcsönözhet kedvenc sós-fűszeres ételeinek. Ugyanakkor érzelmileg felemelő, hangulatjavító hatást is képes kifejteni.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- A kurkuma esszenciális olaj gazdag ízt ad sós-fűszeres ételeinek
- Dobja fel kedvenc forró italait fűszeres, pikáns ízével
- A kurkuma aromája érzelmileg felemelő légkört teremt

## Használati módok:

- Készítsen kurkumás teát házilag: kókusztej, víz, méz és tea keverékéhez adjon 1-2 csepp kurkuma esszenciális olajat.
- Adjon kurkuma esszenciális olajat rántottákhoz, tojáslepenyekhez, sima rizshez vagy levesekhez az enyhén fűszeres és pikáns íz kedvéért.
- Ha főzés közben kurkuma esszenciális olajat használ, érdemes a „fogpiszkálós” módszert alkalmaznia: mártson egy fogpiszkálót az olajosüvegbe, keverje össze a többi hozzávalóval, majd kóstolja meg, és járjon el ugyanígy a kívánt mennyiség eléréséig.







## Vetiver

A perjefélék családjába tartozó vetiver aromája gazdag, egzotikus és igen összetett, ezért széles körben használatos parfümökben. Nyugtató, kiegyensúlyozó hatásainak köszönhetően a vetiver esszenciális olaj masszázsterápiás célokra is kiváló. Lefekvés előtti használata pedig nyugtató légkört teremt.

### **Legfőbb jótékony hatásai:**

- Az érzelmekre kifejtett, nyugtató hatása miatt előszeretettel használják masszázshoz
- Lefekvés előtti használatával pihentető légkört teremthet
- A parfümpiar széles körben támaszkodik a vetiver gazdag, egzotikus és igen összetett aromájára

### **Használati módok:**

- Öntsön két csepp olajat a meleg fürdővízbe az igazán pihentető kikapcsolódásért.
- Használja külsőleg lefekvés előtt, hogy segítsen az alváshoz szükséges, pihentető légkör megteremtésében.
- Egy hosszú, talpon töltött nap végén vigyen fel belőle a talpára egy nyugtató masszázshoz.
- Elegyítse levendula esszenciális olajjal, dōTERRA Serenity™ vagy dōTERRA Balance™ keverékkel a nyugtató, kiegyensúlyozó hatás fokozása érdekében.

# Vadnarancs

A héjból hidegen sajtolt vadnarancsolaj energizáló aromájának és számos jótékony hatásának köszönhetően a dōTERRA egyik legkelendőbb esszenciális olaja. A monoterpénekben gazdag vadnarancs esszenciális olaj nyugtatja a bőrt, ezért kellemes kiegészítőként szolgál különféle szépségápolási termékekhez.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Tisztító tulajdonságairól ismert
- Külsőleg alkalmazva élénkítő hatású lehet

## Használati módok:

- Adjon néhány csepp vadnarancsolajat illatmentes testápolójához, és alkalmazza az egész testén.
- Ha egy élénkítő zuhanyra vágyik, adjon néhány csepp vadnarancs esszenciális olajat a tusfürdőjéhez.
- Alkalmazza külsőleg, hogy kihasználja a vadnarancs energizáló tulajdonságait.





## Kúszó fajdbogyó

A kúszó fajdbogyó esszenciális olajat a nepáli hegységek félreeső vidékein termő törpecserje leveleiből nyerik ki. Nyugtató és egyben serkentő tulajdonságai frissítő, felemelő légkört teremtenek. Legfőbb kémiai összetevőjét, a metil-szalicilátot nyugtató tulajdonságai miatt gyakran használják helyileg alkalmazható krémekben és masszázskeverékekben.

### **Legfőbb jótékony hatásai:**

- Külsőleg alkalmazva felemelő és serkentő hatású
- Masszázs közben segít melegítő érzetet kelteni

### **Használati módok:**

- Adjon egy-két csepp kúszó fajdbogyó esszenciális olajat egy kád forró vízhez, ha egy nyugtató fürdőre vágyik.
- Egy hosszú nap végén masszírozza a nyak- és vállkörnyéki területbe, hogy serkentő, melegítő érzést fejtsen ki.
- Párosítsa a kúszó fajdbogyót frakcionált kókuszolajjal egy nyugtató, melegítő masszázshoz.

# Yarrow|Pom

A Yarrow|Pom keverék a közönséges cickafarkból nyert kék esszenciális olaj és a gránátalma magjából hidegen sajtolt olaj jótékony hatásait ötvözi. Ez a szakszerűen megalkotott, szabadalmazott keverék szépíti a bőrt, miközben segít a bőrhibák megjelenésének csökkentésében. A Yarrow|Pom nyugtató hatású is lehet; masszázshoz alkalmazva kellemes, pihentető élményt nyújt.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- A nem illékony gránátalmaolajat illékony cickafark esszenciális olajjal elegyíti
- Segít hidratálni a bőrt, és visszaállítani annak egészséges küllemét
- Hozzájárulhat a bőrhibák megjelenésének csökkentéséhez

## Használati módok:

- Cseppentsen belőle hidratálókréméhez, hogy felerősítse vele bőrhidratáló hatóanyagait.
- Használja bőrápolási rutinja részeként, hogy a segítségével bőre fiatalos és egészséges legyen, illetve hogy csökkentse a bőrhibák megjelenését.
- Kenjen két csepp olajat az arcára, a mellkasára, a nyakára és a kezeire minden reggel és este.





## Ilang Ilang

Az ilang ilang esszenciális olajat a trópusi ilang ilang fa csillag alakú virágaiból nyerik ki. Gazdag, édes aromája, valamint védelmet nyújtó tulajdonságai miatt luxuskategóriás haj- és bőrápolási termékekben is gyakran megtalálhatjuk. Emellett az ilang ilang köztudottan nyugtató és hangulatjavító hatásokat is képes kifejteni.

### **Legfőbb jótékony hatásai:**

- Illatos aromája miatt az ilang ilang esszenciális olaj parfümök és hajápolási termékek összetevőjeként is népszerű
- Egyszerre képes hangulatemelő és nyugtató hatást kifejteni

### **Használati módok:**

- Tegyen egy csepp ilang ilang esszenciális olajat a csuklójára, hogy egy kellemesen édes parfümöt kapjon, vagy elegyítse bergamott esszenciális olajjal a még virágosabb illatért.
- Frakcionált kókuszolajhoz adott ilang ilang esszenciális olajjal ápoló hajpakolást készíthet.
- Alkalmazza az ilang ilang esszenciális olajat a bőrére kenve nyugtató, felemelő hatásáért.
- Adjon két csepp, keserűsóval elegyített olajat forró fürdőjéhez, hogy könnyebben ellazuljon.



# ESSZENCIÁLIS OLAJ KEVERÉKEK

Az esszenciális olajokban rejlő erő még hatékonyabb kamatoztatása érdekében a dōTERRA olyan szabadalmazott esszenciálisolaj-keverékeket is megalkotott, amelyekben több önálló esszenciális olajat kombinál egyéb természetes összetevőkkel, hogy segítsen a használójának egy még specifikusabb jótékony hatást elérni. Mivel ezek a keverékek az egyes önálló olajok tulajdonságainak legjavát egyesítik magukban, a dōTERRA esszenciálisolaj-kínálatának szerves részét képezik.



### dōTERRA Adaptiv™ Touch

Az egymást erősítő hatás érdekében használja az Adaptiv Touch-ot az Adaptivval együtt.

# dōTERRA Adaptiv™

## Nyugtató keverék

Amikor szükségét érzi, hogy a nyugalomra egy kicsit rásegítsen, az Adaptiv a megoldás. Az Adaptiv egy olyan szabadalmazott keverék, amely vadnarancs, levendula, copaiba, fodormenta, magnólia, rozmaring, neroli és ámbrafa esszenciális olajok felhasználásával készül. A levendula megnyugtató, míg a vadnarancs felemelő hatást fejt ki. Tartsa kéznél az Adaptivot, hogy új környezetben vagy helyzetekben segítsen Önnek lecsillapodni.

### Legfőbb jótékony hatásai:

- A bőrön alkalmazva segít a hangulat javításában
- Nyugtató a bőrt
- Nyugtató, pihentető aromájú

### Használati módok:

- Merüljön el egy pihentető keserűsős fürdőben: adjon a vízhez 3-4 csepp hígított Adaptiv keveréket is.
- Nyugtató masszázshoz keverjen el három cseppet frakcionált kókuszolajjal.





### doTERRA Air™ Touch

Élvezze a doTERRA Air™ valamennyi előnyét frakcionált kókuszosolajban hígított formában, amely kíméletes megoldást nyújt a bőr számára.

## doTERRA Air™ Esszenciális olaj keverék

Ez a mentás, élénkítő keverék külsőleg alkalmazva nyugtató, enyhítő hatású. A doTERRA Air keveréket olyan olajok elegye gazdagítja, amelyek hűsítik és felpeszdtik a testet, miközben a légutakat is tisztának érezzük tőle.

#### Legfőbb jótékony hatásai:

- Megnyugtatja az érzékeket
- Hozzásegít a tiszta légutak érzéséhez

#### Használati módok:

- Öntsön belőle három cseppet tusolója padlójára.
- Elegítse a keveréket keserűsóval egy kád forró fürdőben, ha igazán nyugtató élményre vágyik.
- Alkalmazza külsőleg kültéri tevékenységek előtt.

# dōTERRA Align™

## Központosító keverék

A dōTERRA Align a dōTERRA Jóga kollekció központosító keveréke. Ez a békét és nyugalmat árasztó keverék azzal a céllal készült, hogy az önfogadás és a bizalom érzésének táplálásával támogassa a napi jógyakorlatok elvégzését. A jógázáson túl az Align az egész napon át tartó harmonikus közérzethez is nagyban hozzájáruló, csodás keverék.

### Legfőbb jótékony hatásai:

- Segít az összpontosításban, amivel támogatja a jógyakorlatok hatékony elvégzését, és fokozza a jógaélményt
- Jógázás közben végig táplálja az önfogadás, a bizalom és a rugalmasság érzését

### Használati módok:

- Alkalmazza a dōTERRA Align keveréket külsőleg, és élvezze jótékony hatásait, valahányszor csak az összpontosítást helyezné előtérbe.
- Vigye fel a kívánt területekre jógyakorlatokhoz vagy a nap folyamán bármikor.
- A dōTERRA Align aromájához kiválóan illó jógapózok a harcos II. póz, a háromszögtartás és a kapupóz.



# dōTERRA Anchor™

## Megszilárdító keverék

A dōTERRA Anchor Megszilárdító keverék megingathatatlan önbizalmat ad, aminek köszönhetően nyugalmat árasztó határozottsággal közelíthet a jógyakorlatokhoz és az életéhez egyaránt. A frakcionált kókuszolajos bázishoz adott levendula, vörös cédrus, szantálfa, fahéj, tömjén, fekete bors és pacsuli esszenciális olajokból készülő keverék támogatja az önmagához való kapcsolódást, a közösségtudatát, az érzelmi harmóniáját és a belső bölcsességét.

### Legfőbb jótékony hatásai:

- Csökkenti a stresszt és a feszültséget
- Hozzájárul egy olyan szilárd alap megteremtéséhez, ahonnan már könnyű lesz továbblépni
- Segít a használójának kapcsolatot teremteni és bizalmat táplálni mind önmaga, mind a környezete irányába

### Használati módok:

- Vigyen fel belőle a bokára, a gerinc alsó szakaszára és a talpra a kiteljesedés és a bátorság érzése érdekében.
- Használhatja jógyakorlatokhoz vagy a nap bármely szakában.
- A dōTERRA Anchor aromájához tökéletesen illő jógapózok az ülő meditáló póz, a csavart ülés és a Bhu Mudra (egyik kéz a szíven, a másik a Földön).



# dōTERRA Arise™

## Megvilágosító keverék

Dolgozzon örömmel és bátran az Ön előtt álló célok elérésén. Ez a frissítő és megvilágosító esszenciálisolaj-keverék tökéletes inspirációul szolgál, hogy nagyra törő célokat tűzzön ki, és keményen dolgozzon az elérésükért. A dōTERRA frakcionált kókuszolajos bázishoz adott grépfrút, citrom, illatcserje, orvosi citromfű és szibériai fenyő esszenciális olajokból készülő Megvilágosító keveréke inspirációul szolgál, hogy igyekezzünk a lehető legtöbbet kihozni magunkból. Élvezze a dōTERRA Arise kínálta előnyöket, miközben teljesítményét újabb szintre igyekszik emelni.

### Legfőbb jótékony hatásai:

- Külsőleg alkalmazva a hatékony jógyakorlatok ideális kiegészítője, mivel segít, hogy kitárjuk az elménket, és fokozza a jógaélményt
- Vigye fel a bőrre, hogy előhívja vele a jókedv, a tisztánlátás és a bátorság érzését

### Használati módok:

- Alkalmazza a dōTERRA Arise keveréket a következő jógapózok gyakorlása közben: álló póz, nyújtás oldalra felemelt karokkal és félhold.
- Vigyen fel belőle a halántékra, a csuklókra és a nyakra a felhőtlen jókedvért.
- Élvezze a dōTERRA Arise kínálta előnyöket, miközben teljesítményét újabb szintre igyekszik emelni.





# dōTERRA Balance™

## Kiegyensúlyozó keverék

A dōTERRA Balance keverék friss, fás aromája tökéletesen illik azokhoz a helyzetekhez, amikor egy kis harmóniával tenne rendet a mindennapjaiban. A lucfenyő, kámforfa, tömjén, kék varádics és kék kamilla esszenciális olajok olyan tökéletes keveréket alkotnak a frakcionált kókuszolajjal, amely magával ragadó illatával külsőleg alkalmazva békés, pihentető légkört és jó közérzetet teremt.

### Legfőbb jótékony hatásai:

- A dōTERRA Balance keveréket olyan, az érzelmekre kedvező hatást gyakorló esszenciális olajok alkotják, amelyek együttes erővel járulnak hozzá a megnyugváshoz és a jó közérzethez
- A dōTERRA Balance aromája édes és fás, ami ideális a kiegyensúlyozott, harmonikus kedélyállapot elősegítéséhez

### Használati módok:

- Alkalmazza a nyakán és a csuklóján, hogy segítsen a megnyugvásban.
- Elegítse keserűsával egy pihentető, meleg fürdőhöz.
- Teremtsen vele megnyugtató légkört meditációhoz vagy jógázáshoz.
- Alkalmazza a talpán az egész napra szóló kiegyensúlyozott közérzet érdekében.
- Alkalmazza külsőleg lefekvés előtt, hogy nyugalmi állapotba kerüljön, és előkészítse vele a békés éjszakai pihenést.

### dōTERRA Balance™ Touch

Élvezze a dōTERRA Balance™ valamennyi előnyét frakcionált kókuszolajban hígított formában, amely kíméletes megoldást nyújt a bőr számára.



**dōTERRA Cheer™ Touch**

Élvezze a dōTERRA Cheer™ valamennyi előnyét frakcionált kókuszolajban hígított formában, amely kíméletes megoldást nyújt a bőr számára.



## dōTERRA Cheer™ Hangulatemelő keverék

Akárcsak egy kellemesen melengető napsugártól, a Cheer Hangulatemelő keveréktől is egy nagy adag pozitivitásra számíthat. Amikor éppen híján van a jókedvnek és az optimizmusnak, a Cheer keverék készen áll, hogy felderítse, és felélénkítse a hangulatát. A citrusos és fűszeres esszenciális olajok napsütést idéző, üde aromája bármikor jókedvre deríti a nap folyamán.

**Legfőbb jótékony hatásai:**

- Külsőleg alkalmazva hozzájárulhat az optimista közérzethez
- Élénkíti a hangulatot a nap folyamán
- Aromája jobb kedvre derít masszázs közben

**Használati módok:**

- Alkalmazza a Cheer keveréket az AromaTouch™ kézi technikához.
- Reggelente alkalmazza a talpán, hogy optimizmussal és vidámsággal töltsse el.

# Citrus Bliss™

## Pezsdítő keverék

A Citrus Bliss keverékben a citrusos esszenciális olajok legfőbb energetizáló és frissítő előnyei egyesülnek. Ez a vadnarancs, citrom, grépfrút, mandarin, bergamott, tangerin és klementin esszenciális olajok, valamint egy leheletnyi vanília abszolútum elegyből készülő különleges és harmonikus keverék egészen biztosan jobb kedvre deríti.

### Legfőbb jótékony hatásai:

- Frissítő hatású
- Külsőleg alkalmazva kellemesen üdítő illatot biztosít
- Külsőleg alkalmazva hozzájárulhat az összpontosítás és a tisztánlátás erősítéséhez

### Használati módok:

- Reggelente kenjen belőle a talpára, hogy kellően élénkítse és energizálja.
- Elegyítse a Citrus Bliss keveréket frakcionált kókuszolajjal, és alkalmazza egy élénkítő masszázshoz.
- Cseppentsen belőle a csuklójára, dörzsölje össze, és máris egy csodás parfümöt kap, amelyet mindennap viselhet.
- Használja rendszeresen, hogy üdítő feltöltődésben legyen része, amikor csak szükségét érzi!





# ClaryCalm™

## Megnyugvás keverék

A ClaryCalm™ külsőleg alkalmazva a havi ciklus teljes idejére nyugtató, enyhítő hatást és kiegyensúlyozott közérzetet biztosít. A muskotályszálya, levendula, bergamott, római kamilla, vörös cédrus, ilang ilang, muskátli, édeskömény, sárgarépmag, pálmazsír és barátcserje esszenciális olajok külsőleges keverékéből készülő ClaryCalm hűsíti a bőrt, és segíti a felfokozott érzelmek lecsillapítását és kiegyensúlyozását.

### Legfőbb jótékony hatásai:

- Segíti a hangulat kiegyensúlyozását egész hónapban
- Segíti a felfokozott érzelmek csillapítását és kiegyensúlyozását
- Külsőleg alkalmazva hűsítő hatású

### Használati módok:

- Melegségérzet esetén alkalmazza hűsítő, enyhítő hatásáért.
- Alkalmazza a hasi területen egy megkönnyebbülést hozó, nyugtató masszázshoz.
- Használja a talpán, hogy segítsen az érzelmi egyensúly megőrzésében havi ciklusa teljes ideje alatt.
- Tartsa magánál a táskájában vagy az éjjeliszekrényén az egyszerű, kényelmes használat érdekében.

# dōTERRA Console™

## Vigasztaló keverék

A dōTERRA Console Vigasztaló keverék édes virágok és fák esszenciális olajaival támogatja a vigasz érzését, hogy elindítsa egy reményteli úton. A dōTERRA Console segítségével könnyebben felismerheti az örömet és a boldogságot az életében.

### Legfőbb jótékony hatásai:

- Külsőleg alkalmazva arra hivatott, hogy segítsen reményt táplálni
- Támogathatja a kiegyensúlyozásban és a megújulásban
- Édes, virágos aroma

### Használati módok:

- Adjon hozzá frakcionált kókuszolajat, és alkalmazza egy nyugtató masszázshoz.
- Egy üveg dōTERRA Console keveréket ajándékozni valakinek, akinek a sorsát a szívén viseli, remek módja, hogy kimutassa, gondol rá, különösen olyankor, amikor az illetőnek a legnagyobb szüksége van rá.
- Reggelente alkalmazza a talpán, hogy a vigasz és a remény érzésével töltsze el.

### dōTERRA Console™ Touch

Élvezze a dōTERRA előnyeit Console™ valamennyi előnyét frakcionált kókuszolajban hígított formában, amely kíméletes megoldást nyújt a bőr számára.



## dōTERRA Deep Blue™ Roll-On

Élvezze a Deep Blue valamennyi előnyét 10 ml-es golyós kiszerelésben.



## dōTERRA Deep Blue™ Touch

Élvezze a Deep Blue valamennyi előnyét frakcionált kókuszolajban hígított formában, amely kíméletes megoldást nyújt a bőr számára.

# Deep Blue™

## Enyhítő keverék

A Deep Blue Enyhítő keverék nyolc olyan esszenciális olaj erejét ötvözi, amelyek az ízületekre és az izmokra gyakorolt nyugtató, hűsítő hatásokról ismertek. Együttes erejükkel a kúszó fajdbogyó és a borsmenta kifejezetten enyhítő hatást gyakorol, különösen intenzív testmozgás után. Ezek az esszenciális olajok kellemesen nyugtató hatást fejtenek ki a hátra, a lábszárra és a lábfejekre.

### Legfőbb jótékony hatásai:

- Segít a feszültség oldásában
- Ideális egy edzés utáni, nyugtató masszázshoz
- Célzott, nyugtató hatás fejt ki

### Használati módok:

- Alkalmazza a lábfejen és a térdén, testmozgás előtt és után is, az élénkítő és hűsítő hatásért.
- A számítógép előtt töltött hosszú órák után dörzsöljön a Deep Blue esszenciálisolaj-keverékből az ujjába, a csuklójába, a vállába és a nyakába.
- Egy-egy hosszabb futótáv teljesítését követően hígítson fel frakcionált kókuszolajban néhány csepp Deep Blue Enyhítő keveréket, és masszírozza be az igénybe vett területekbe.
- Masszírozza a deréktájéki területekbe egy hosszú nap végén.



# Elevation™ Örömteli keverék

Az Elevation keveréket a nevéhez híven energizáló, revitalizáló és hangulatjavító esszenciális olajok kombinációja gazdagítja. Az Elevation az angol levendula, a levendula, az orvosi citromfű, az ilang ilang, az illatcserje, a tangerin, az amyris, a muskotályzsálya, a hawaii szantálfa, a kámforfa és a citrommirtusz esszenciális olajokat egyesíti magában egy olyan különleges keveréket alkotva, amely hozzájárul a pozitív kedélyállapothoz, és magabiztosságot ad.

## **Legfőbb jótékony hatásai:**

- Pozitív légkört teremt
- Segít a hangulat javításában
- Kiegyensúlyozó és revitalizáló esszenciális olajok gazdagítják

## **Használati módok:**

- Frakcionált kókuszolajjal keverve alkalmazza egy revitalizáló masszázshoz.
- Reggelente használja az Elevation keveréket bőrre kenve, hogy pozitív, energikus közérzetet teremtсен.
- Adjon belőle néhány cseppet egy kád meleg fürdőhöz a nyugtató, felemelő élményért.

# dōTERRA Forgive™

## Megújító keverék

A dōTERRA Forgive friss, fás aromája segít az elégedettség, a megkönnyebbülés és a türelem érzésének felszabadításában. A megbocsátás ösvényén elindulva ez a keverék ösztönző útitársként kíséri végig, emlékeztetve, hogy engedje el, ami már megtörtént, és lépjen tovább.

### Legfőbb jótékony hatásai:

- Fából és gyógynövényekből nyert esszenciális olajok keveréke alkotja, ami segít az érzelmek kiegyensúlyozásában
- Táplálja az elégedettséget, a megkönnyebbülést és a türelem érzését

### Használati módok:

- Alkalmazza a pulzuspontjain és a szív felett összpontosuló területen a nap bármely szakában a kiegyensúlyozottság és elégedettség érdekében.
- Adjon hozzá frakcionált kókuszolajat, és alkalmazza egy nyugtató masszázshoz a békés közérzetért.
- Reggelente alkalmazza a talpán, hogy kellő türelmet adjon.



### dōTERRA Forgive™ Touch

Élvezze a dōTERRA Forgive™ valamennyi előnyét frakcionált kókuszolajban hígított formában, amely kíméletes megoldást nyújt a bőr számára.



# HD Clear™

## Helyi használatra való keverék

Ez a fekete kömény magjából kivont olaj és CPTG™-minőségű esszenciális olajok alkotta formula ideális az arc és a test célzott területein való alkalmazásra. A HD Clear tiszta, bársonyos arcbőrt biztosít minden korosztály számára.

### **Legfőbb jótékony hatásai:**

- A praktikus golyós applikátor segítségével könnyedén felviheti célzott területekre
- Hozzájárul a tiszta arcbőrhöz
- Segít, hogy a bőr tiszta, egyenletes tónusú és hidratált maradjon

### **Használati módok:**

- Alkalmazza a bőrhibák kezelésére és a bőrén megjelenő foltok leküzdésére.
- Vigye fel esténként, hogy megtisztítsa és hidratálja bőrét, és reggelre simább, tiszta bőrrel ébredjen.
- A HD Clear arcápolási rendszer rendszeres használata hozzájárulhat a tiszta arc bőr eléréséhez.
- A legjobb eredmény érdekében használja a HD Clear arcápolási rendszer többi termékével együtt.

# dōTERRA Hope™ Touch

A dōTERRA Hope Touch egy olyan egyedülálló esszenciálisolaj-keverék, amely a bergamott, az ilang ilang és a tömjén esszenciális olajokat a vaníliabab abszolútum melegséget árasztó aromájával kombinálja. Magával ragadó aromája azonban csak egyike az okoknak, amelyek miatt a dōTERRA Hope Touch keverék olyan egyedülálló, ugyanis minden egyes dōTERRA Hope Touch nettó vételárát a dōTERRA Healing Hands™ alapítványnak ajánljuk fel.

## Legfőbb jótékony hatásai:

- Praktikus golyós kiszerelésben, hogy a nap folyamán bármikor könnyedén használható legyen
- Külsőleg alkalmazva hangulatjavító hatású
- Használatával egy személyre szóló illatszert kapunk

## Használati módok:

- Tegyen a dōTERRA Hope Touch keverékből a nyakára, ha a reggeli ébredést követően olyan frissítő aromára vágyik, amellyel garantáltan lendületesen indul a napja.
- Kenjen belőle a csuklójára, és egy személyre szóló parfümöt kap.
- Tartsa magánál, és használja többször is a nap folyamán, hogy ha kell, javítsa a hangulatát.



# InTune™

## Figyelmet segítő keverék

A InTune egy olyan szabadalmazott esszenciálisolaj-keverék, amely a koncentrációt támogatja. Kortól függetlenül előfordul néha, hogy nehezünkre esik kitartóan egy adott feladatra összpontosítani a figyelmünket. A keverékhez nagy gonddal összeválogatott esszenciális olajok együttes erővel segítenek az előttünk álló feladatra koncentrálni. A szantálfa, tömjén és zöldcitrom esszenciális olajok serkentik a befogadóképességet, miközben a pacsuli, az ilang ilang és a római kamilla pihentető, nyugodt légkört teremt.

### Legfőbb jótékony hatásai:

- Az InTune külsőleges alkalmazásával fokozható a koncentrációképesség
- Tökéletes partner a tanulásban: segít 100%-ban a feladatra összpontosítani használója figyelmét
- Olyan esszenciális olajok szabadalmazott keveréke, amelyek egymást erősítve nyújtanak támaszt azokban a pillanatokban, amikor a figyelme hajlamos lenne elkalandozni

### Használati módok:

- Alkalmazza külsőleg a csuklóján, hogy segítsen összpontosítani munka közben.
- Kenjen belőle gyermeke talpára, hogy serkentse vele a koncentrációképességét, és segítsen fenntartani a figyelmét.
- Alkalmazza a halántékán és a tarkóján bizonyos feladatok előtt.





## dōTERRA Motivate™ Touch

Élvezze a dōTERRA Motivate™ valamennyi előnyét frakcionált kókuszolajban hígított formában, amely kíméletes megoldást nyújt a bőr számára.

# dōTERRA Motivate™ Bátorító keverék

Időnként mindenkire ráfér egy kis extra bátorítás, a dōTERRA Motivate pedig pontosan ezt nyújtja! Ez a friss, tiszta és mentás keverék a magabiztosság, az optimizmus és az eltökéltség érzését fogja kiváltani Önből.

### Legfőbb jótékony hatásai:

- Külsőleg alkalmazva előhívhatja az önbizalom, a bátorság és a bizakodás érzését
- A dōTERRA Motivate esszenciálisolaj-keverék az érzékeket stimuláló olajokból áll
- Citrusos és mentás esszenciális olajok kombinációja alkotja

### Használati módok:

- Kenjen belőle a pulzuspontjaira, miközben egy projekten dolgozik, hogy megőrizze a motivációját.
- Alkalmazza külsőleg sportesemények vagy egyéb versenyek előtt.
- Használja reggelente, hogy lendületesen induljon a napja.



### dōTERRA On Guard™ Touch

Élvezze a dōTERRA On Guard valamennyi előnyét frakcionált kókuszolajban hígított formában, amely kíméletes megoldást nyújt a bőr számára.



## dōTERRA On Guard™ Esszenciális olaj keverék

A dōTERRA egyik legnépszerűbb keverékének, a dōTERRA On Guardnak minden háztartásban ott a helye, hiszen elképesztő jótékony tulajdonságokat kínál. Az On Guard keverékkel emellett finom ízhatást kölcsönözhetünk forró italoknak vagy akár desszerteknek is!

### Legfőbb jótékony hatásai:

- Aromája energizáló és felemelő hatású
- Meleg, citrusos és fűszeres ízt kölcsönözhetünk vele forró italoknak és desszerteknek

### Használati módok:

- Egy egészséges nassolnivaló elkészítéséhez adjon egy csepp On Guard keveréket egy tál vízhez, és áztasson benne almaseleteket.
- Adjon egy csepp On Guard keveréket egy pohár vízhez vagy csésze teához.
- Használja süteményekhez citrusos fűszer gyanánt.

### dōTERRA On Guard™ gyöngyöcskék

A dōTERRA On Guard™ gyöngyöcskék egyszerű és kényelmes módot kínálnak arra, hogy kiélvezhessük az esszenciálisolaj-keverék minden előnyét.

# dōTERRA Passion™

## Inspiráló keverék

A fűszer- és gyógynövényekből kivont esszenciális olajok inspiráló keveréke alkotta dōTERRA Passion segítségével újra izgalmat csempészhet az életébe. Ami viszont még ennél is fontosabb, hogy a dōTERRA Passion keverék segítségével akár már rutinná vált teendőiben és kapcsolataiban is képes lehet új módon örömet lelni.

### Legfőbb jótékony hatásai:

- Fűszer- és gyógynövényekből kivont esszenciális olajokkal gazdagítva
- Kreativitásra ösztönöz
- Segít új szenvedélyt ébreszteni az élet iránt

### Használati módok:

- Alkalmazza munka előtt a kreativitás és tisztánlátás gyújtószikrájaként.
- Használja masszázshoz a szenvedély felébresztéséért.
- Keverje a dōTERRA Passion olajat illatmentes testápolóba, és alkalmazza az egész testén, hogy energikusan és lelkesen induljon a napja.
- Alkalmazza a csuklóján és a szív felett összpontosuló területen a nap bármely szakában, hogy inspirációval és szenvedéllyel töltsse el.

### dōTERRA Passion™ Touch

Élvezze a dōTERRA Passion™ valamennyi előnyét frakcionált kókuszolajban hígított formában, amely kíméletes megoldást nyújt a bőr számára.



# PastTense™

## Ellazító keverék

A PastTense olyan esszenciális olajok egyedülálló keveréke, amelyek köztudottan hozzájárulnak a kiegyensúlyozottság és harmónia érzésének elősegítéséhez. A PastTense-ben található esszenciális olajok pillanatok alatt ellazítanak és megnyugtatnak. Egy praktikus 10 ml-es golyós kiszerelésben kapható, amellyel munkában, iskolában és otthon is gyerekjáték a felvitele.

### **Legfőbb jótékony hatásai:**

- Nyugtató hatásait a nyakon, a vállakon vagy a fül mögötti területen alkalmazva fejti ki
- Praktikus golyós üvegben
- Stabilizáló, kiegyensúlyozó hatással van az érzelmekre

### **Használati módok:**

- Utazás előtt alkalmazza a tarkón az érzelmekre gyakorolt nyugtató hatásáért.
- Vigye magával munkába a táskájában vagy az utazótáskájában, hogy útközben is mindig kéznél legyen.
- Kenjen a PastTense keverékből a halántékára és a tarkójára vizsga vagy nyilvános beszéd előtt.
- Masszírozza a váll, a nyak és a hát területeibe, ha hűsítő, megnyugtató érzésre vágyik.



# dōTERRA Peace™

## Megerősítő keverék

A virág és menta esszenciális olajok keverékéből álló dōTERRA Peace keverék egy hasznos emlékeztető arra, hogy nem kell tökéletesnek lennie ahhoz, hogy megtalálja a békét. Lassítson, vegyen egy mély levegőt, és találjon vissza a higgadt, összeszedett énjéhez. Használja a dōTERRA Peace keveréket, hogy elégedett, higgadt és a nyugodt tudjon maradni.

### Legfőbb jótékony hatásai:

- Hozzájárulhat az érzelmek megnyugtató hatásához
- Kellemesen nyugtató aromát kínál
- A béke és nyugalom érzésével töltse el

### Használati módok:

- Használja a dōTERRA Console™ keverékkel együtt a még nagyobb nyugalomért és elégedettségért.
- Vigyen fel belőle a nyakára és a csuklójára a belső béke helyreállítása érdekében.
- Adjon hozzá frakcionált kókuszolajat, és alkalmazza egy nyugtató masszázshoz.
- Alkalmazza a tarkóján, a csuklóján és a talpán jógázás és meditációs gyakorlatok előtt.
- Reggelente alkalmazza a talpán, hogy kellemes megnyugvással töltsen el.

### dōTERRA Peace™ Touch

Élvezze a dōTERRA Peace™ valamennyi előnyét frakcionált kókuszolajban hígított formában, amely kíméletes megoldást nyújt a bőr számára.





## Purify™ Frissítő keverék

A dōTERRA-termékek használóinak egyik nagy kedvence, a Purify citrom, zöldcitrom és szibériai fenyő esszenciális olajokat tartalmaz. A keverék külsőleges használatakor érezhető jellegzetes, magával ragadó aromát a hozzáadott citronellá, teafa és korianderzöld esszenciális olajok adják.

### **Legfőbb jótékony hatásai:**

- Jótékony hatást gyakorol az irritált bőrre
- Erőteljes tisztító tulajdonságokkal rendelkezik, ami segíthet a bőr megnyugtatózásában
- Frissítő aroma könnyed, fűszeres jegyekkel

### **Használati módok:**

- Alkalmazza külsőleg a rovarcsípések tüneteinek enyhítésére.
- Használja a Purify keveréket bőrirritációk megnyugtatózására.
- Tartsa a hátizsákjában vagy a táskájában, hogy segítséget nyújthasson, amikor szüksége van rá!

## Salubelle™ Szépség keverék

Ezt a szabadalmazott keveréket olyan ritka esszenciális olajok elegye alkotja, amelyekre a történelem során gyakorta támaszkodtak szépítő hatásaikért. A Salubelle Szépség keverék megalkotásakor a bőr erősítése, valamint a bőröregedés látható jeleiért felelős tényezők mérséklése volt a cél.

### Legfőbb jótékony hatásai:

- Fiatalosabb bőrt eredményez
- Hozzájárul a bőrhibák megjelenésének csökkentéséhez
- A golyós kiszérelés könnyű felvitelt tesz lehetővé

### Használati módok:

- Vigyen fel belőle a hónaljára edzés vagy kültéri tevékenységek előtt.
- Használja a Salubelle keveréket külsőleg, hogy tiszta és egyenletes bőrfelületet kapjon a hidratálókrém felvitele előtt.
- Vigye fel a Salubelle keveréket vékony rétegben az arcára, a nyakára és a dekoltázsára, majd alkalmazza ismételtelen a problémásabb területeken.
- Alkalmazza a Salubelle keveréket a bőrhibák és a problémás területek megjelenésének mérséklésére.
- Használja a Salubelle keveréket mind a reggeli, mind az esti arcápolási rutinja részeként.

# dōTERRA Serenity™

## Pihentető keverék

A dōTERRA Serenity egy békés nyugalmat árasztó esszenciálisolaj-keverék, amely pihentető és ellazító. A dōTERRA Serenity csupa olyan esszenciális olajokat egyesít magában, amelyek az érzelmeket csillapító tulajdonságaikról ismertek. A vörös cédrus, a kámforfa és a vetiver esszenciális olajok kiegyensúlyozó aromát adnak ennek a keveréknek.

### Legfőbb jótékony hatásai:

- Hozzájárulhat az érzelmeik csillapításához és az érzékek megnyugtatásához
- Segít a pihenést és ellazulást támogató légkört teremteni
- Ideális lefekvés előtti használatra

### Használati módok:

- Vigyen fel belőle két-három cseppet a tarkójára vagy a szív felett összpontosuló területre a megnyugvás és béke érzéséért.
- Használja masszázshoz, hogy könnyebben ellazuljon, és oldja a nyugtalanságát.
- Lefekvéskor kenjen belőle a talpára, hogy segítsen kikapcsolni.
- Elegyítse keserűsítővel egy kád meleg fürdőhöz az ellazító, megújító élményért.
- Használja a dōTERRA Serenity Pihentető komplex lágyzselatín kapszulával kiegészítve.





# Smart & Sassy™

## Aktív keverék

A grépfrút, citrom, borsmenta, gyömbér és fahéj esszenciális olajokból álló szabadalmazott keverék, a Smart & Sassy gazdag ízvilágával bármilyen italt vagy desszertet remekül kiegészít.

### Legfőbb jótékony hatásai:

- Élénk, fűszeres aromája segít megteremteni azt a pozitív kedélyállapotot, amelyre egy lendületes edzéshez szüksége van
- Gazdag ízvilágával bármilyen italt vagy desszertet remekül kiegészít

### Használati módok:

- Cseppentsen belőle egy pohár vízbe vagy egy csésze teába.
- Építse be a Smart & Sassy keveréket a mindennapjaiba, és vegye be vízzel minden étkezés előtt.
- Adjon belőle pár cseppet kedvenc smoothie-jához.



## TerraShield™ Spray

A TerraShield Spray egy praktikus és könnyű felvitelt biztosító 30 ml-es szórófejes üvegben kapható.



## TerraShield™ Kültéri keverék

A TerraShield olyan esszenciális olajokat és egyéb növényi olajokat tartalmaz, amelyekről régóta tudjuk, hogy védelmet nyújtanak a kellemetlen környezeti hatásokkal szemben. A TerraShield Kültéri keverék egy olyan készítmény, amely a család minden tagja számára ideális a szabadban és otthon egyaránt.

### Legfőbb jótékony hatásai:

- Egyedülálló összetételénél fogva a család minden tagja használhatja
- Védelmet nyújt a kellemetlen környezeti hatásokkal szemben

### Használati módok:

- Vigyen fel a TerraShield keverékből a lábára, a karjára és a nyakára, mielőtt a szabadba menne.
- Mindig vigye magával a TerraShield keveréket, ha kempingezni vagy kültéri programokra indul.
- Tartsa a túrahátizsákjában, hogy kéznél legyen, amikor a legnagyobb szüksége van rá.

# Whisper™ Touch

## Keverék nőknek

A nevéhez méltóan lágy és meleg aromájú, ugyanakkor sokrétű olajösszetételt kínáló dōTERRA Whisper Keverék nőknek egyedülálló, személyes illatot teremt. A jázmin és az ilang ilang értékes virágos aromái a pacsuli, a vanília, a fahéj és a kakaó meleg, fűszeres illatával párosulnak egy olyan összetett keverékben, amelyet úgy alkottak meg, hogy a viselője és a környezetében megforduló emberek érzékeit egyaránt felcsigázza.

### Legfőbb jótékony hatásai:

- Megigézi és felcsigázza az érzékeket
- Melegséget árasztó, pézsmás aromát kínál

### Használati módok:

- Tegyen belőle a csuklójára, a tarkójára és a pulzuspontjaira, ha egy igazán különleges, személyes illatra vágyik.
- Zuhanyzás után kenjen a Whisper esszenciálisolaj-keverékből a csuklójára, amivel egy csodásan egyedi illathatást érhet el.





# Zendocrin<sup>TM</sup>

## Újraindító keverék

A Zendocrin keverék ideális olajválasztás olyanok számára, akik éppen életmódváltás előtt állnak. Fogyasszon Zendocrin-t mindennap egy pohár vízbe cseppentve!

### **Legfőbb jótékony hatásai:**

- Ideális napindító
- A wellnesséletmód nagyszerű kiegészítője

### **Használati módok:**

- Alkalmazza külsőleg a hason egy nyugtató masszázshoz.
- Adjon egy cseppet egy pohár citrusos ízű smoothie-hoz.
- Adjon egy cseppet egy pohár vízhez vagy csésze teához.
- Fogyasszon belőle napi egy cseppet egy héten át, hogy lendületesen induljon az életmódváltás.

# ZenGest™

## Támogató keverék

A ZenGest egy gyömbér, borsmenta, kömény és édeskömény esszenciális olajok alkotta egyedülálló keverék, amely útközben és otthon egyaránt nélkülözhetetlen megoldást kínál!

### Legfőbb jótékony hatásai:

- Javítja az általános jóllétet
- Gyömbér, borsmenta, kömény és édeskömény esszenciális olajok alkotta egyedülálló keverék

### Használati módok:

- Alkalmazza belsőleg.
- Adjon belőle 1-2 cseppet ivóvizéhez vagy teájához kiadós étkezések vagy nehéz ételek után.
- Adjon egy-két cseppet egy pohár vízhez vagy egy csésze teához repülés vagy hosszabb autózás előtt.
- Vigye magával a ZenGestet, amikor elutazik vagy egyszerűen úton van.

### dōTERRA ZenGest™ Touch

A ZenGest Touch egy gyömbér, édeskömény és koriandermag esszenciális olajok alkotta egyedülálló keverék, amely dōTERRA frakcionált kókuszolajjal hígítva készül, hogy kíméletes legyen.





# WELLNESSTERMÉKEK

A dōTERRA olyan wellnesstermékek széles választékát kínálja, amelyeknek a családok és az egészségügyi szakemberek egyaránt bizalmat szavaztak.

Az igények előrelátó felmérésével és az esszenciális olajokra épülő termékmegoldásokkal a dōTERRA támogatja az általánosan jó közérzetet, és lehetőséget kínál mind az egyének, mind a családok számára, hogy megteremtsék a jóllétük feltételeit.





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

e 120 g



## dōTERRA Air™

A dōTERRA Air™ termékeket egy mentás, élénkítő keveréket alkotó olajkombináció gazdagítja, amely külsőleg alkalmazva nyugtató, csillapító hatást fejt ki. Minden egyes dōTERRA Air termék a dōTERRA Air keverék egy adott variációját tartalmazza, hogy a felhasználók számára egyszerű és praktikus legyen a kívánt előnyök különböző módokon való kiaknázása.

# dōTERRA On Guard™

A dōTERRA egyik legnépszerűbb keverékét, a dōTERRA On Guardot elképesztő jótékony hatásai minden otthon nélkülözhetetlen darabjává teszik. Fedezze fel a dōTERRA On Guard termékek teljes választékát, a személyes higiéniai termékektől egészen az otthoni alapidarabokig.







## Deep Blue™

Hűsítő, enyhítő és nyugtató tulajdonságaikkal a Deep Blue termékcsalád tagjai állandó helyet vívtak ki maguknak a dōTERRA legkeresettebb termékei körében. A kollekción minden termék a Deep Blue Enyhítő keverékkel készül, hogy külsőleg alkalmazva különféle módokon hozzon enyhülést a test különböző területei számára. A Deep Blue termékek valóban nélkülözhetetlenek a sportolók, a testmozgás szerelmesei és még sokak számára!



## Yarrow|Pom

A Yarrow|Pom a közönséges cickafarkból nyert kék esszenciális olaj és a gránátalma magjából hidegen sajtolt olaj jótékony hatásait ötvözi. Az összetevők egymás hatását erősítve segítenek hozzá az egészségesebb küllemű bőrhöz. Ezek a termékek azzal a céllal készültek, hogy biztosítsák a bőr számára szükséges táplálást. A bennük rejlő erőteljes jótékony tulajdonságok kiaknázásához építse be őket rendszeres bőrápolási rutinjába.

# dōTERRA™ Esszenciális bőrápolás

Ezek a reggeli és esti bőrápolási rutinhoz is ideális termékek rugalmassá, egészségessé és bársonyos megjelenésűvé varázsolják az arcbőrt. Garantáltan úgy érzi majd, hogy természetes, friss és elbűvölő illatával Önnek is nélkülözhetetlen az Esszenciális bőrápolás termékvonal.







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 30 ml

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 kollekcio

A Veráge egy természetes bőrápoló termékekből álló exkluzív rendszer, amely táplálja és hidratálja a bőrt, ezzel támogatva az öregedés látható jeleinek csökkentését. A dōTERRA Veráge bőrápoló kollekcioval látható és érezhető eredményeket érhet el. A Veráge napi szintű használata hozzájárul, hogy a bőre sima és fiatalos legyen.

# HD Clear™

A természetes arcápolási termékekből álló, korszerű HD Clear termékcsalád a CPTG™ (Tanúsított, tiszta, letesztelt minőségű) esszenciális olajokat növényi kivonatokkal ötvözve segíti elő a tiszta, bársonyos bőrt. A HD Clear csökkenti a bőrhibák megjelenését, és megoldást nyújt a problémás bőrre minden korosztály számára.





## Célzott hatású termékek

A szélesebb körben használt termékekben gyakorta előforduló káros összetevőktől mentes termékeivel a dōTERRA megalkotta az esszenciálisolaj-alapú termékek egy olyan kollekciónak, amelyek célzottan fejtik ki jótékony hatásukat.

# dōTERRA SPA

Éljen át aromatikus spaélményt otthona kényelmében a dōTERRA SPA segítségével. Mindegyik termék gondosan összeállított esszenciális olajok és más készítmények felhasználásával készül, hogy bőre egész napon át puha, bársonyos és friss maradjon.









## dōTERRA Salon Essentials™

A tiszta növényi kivonatok és a fejlett technológiával előállított összetevők ötvözésének köszönhetően a dōTERRA Salon Essentials hajápolási rendszer ideális megoldás a puha, fényes hajért. A hatóerővel rendelkező esszenciális olajokat tartalmazó hajápolási termékek használatával elkerülhető az átlagos hajápolási termékekben jellemzően megtalálható számos agresszív összetevő.

# dōTERRA Baby

A dōTERRA babáknak szóló termékei biztonságos és hatékony ápolást kínálnak kisbabája selymes haja és finom bőre számára. A termékcsalád valamennyi tagját kifejezetten a kisbabák igényeire szabva alkottuk meg. Ápolja csöppségét a dōTERRA Baby Collection biztonságérzetet nyújtó termékeivel.



**baby**  
dōTERRA

Diaper Cream/  
Pflegercreme für  
den Windelbereich

HELPS SOOTHE  
DELICATE BABY SKIN/  
PFLEGT UND BERUHIHT  
EMPFINDLICHE BABYHAUT



e 60 g

**baby**  
dōTERRA

Hair & Body Wash  
Haar- und Körperreinigung



e 295 ml

# dōTERRA Kids Collection csomag

Esszenciálisolaj-keverékek egyedülálló gyűjteménye, amelyek megalkotása során a gyermekek igényeit tartottuk szem előtt! A kifejezetten a fejlődésben lévő szellem, test és érzelmi világ támogatására összeállított, egyszerűen használható esszenciálisolaj-keverékek olyan egyedülálló összetételeket tartalmaznak, amelyek gyengédek az érzékeny bőrhöz.

A kollekció az alábbi keverékeket tartalmazza: dōTERRA Brave™ (Bátorító keverék), dōTERRA Calmer™ (Pihentető keverék), dōTERRA Rescuer™ (Enyhítő keverék), dōTERRA Steady™ (Kiegyensúlyozó keverék), dōTERRA Stronger™ (Védelmet nyújtó keverék), dōTERRA Tamer™ (Émésztést támogató keverék) és dōTERRA Thinker™ (Figyelmet segítő keverék).





# dōTERRA Speciális célú táplálékkiegészítők

Jólétünkre a különböző biológiai, környezeti és élettani tényezők mind hatással vannak. Ez azt jelenti, hogy mindenkinek megvannak a saját egyéni igényei. Korszerű tudományos fejlesztései révén a dōTERRA megalkotott egy olyan termékkollekciót, amely célzottan támogatja a különböző szükségleteket.

A dōTERRA gyermekeknek szóló termékei biztonságos és kíméletes megoldásokat kínálnak a mindennapos problémákra.







**dōTERRA™**  
**TriEase™**  
 Food Supplement with Lemon, Lavender, and Peppermint Essential Oils  
 Nahrungsergänzungsmittel mit Zitrone, Lavendel, Pfefferminz ätherischen Ölen  
 e 28,8 g  
60 Softgels / Weichkapseln / Softgel Kapseln / Softgels (tablets) / Capsules softgels / Capsules (tablets) / Capsules / Kapseln / Softgels (tablets) / Capsules (tablets) / Softgel kapszula / Capsule granulosa

**dōTERRA™**  
**MITO MAX™**  
 ENERGY & STAMINA COMPLEX\*  
 dietary supplement

**dōTERRA™**  
**DDR PRIME™**  
 ESSENTIAL OIL BLEND  
 dietary supplement e 30 ml

**dōTERRA™**  
**DDR PRIME™**  
 Food Supplement with Frankincense, Orange and Litsea Essential Oils.  
 Nahrungsergänzungsmittel mit Weihrauch, Orangenschalen und Litsea cubeba ätherischen Ölen  
 e 37,2 g  
60 Softgels / Weichkapseln / Softgel Kapseln / Softgels (tablets) / Capsules softgels / Capsules (tablets) / Capsules / Kapseln / Softgels (tablets) / Capsules (tablets) / Softgel kapszula / Capsule granulosa

**dōTERRA™**  
**Serenity™**  
 Food Supplement with Lavender, L-Theanine and botanical extracts  
 Nahrungsergänzungsmittel mit Lavendel, L-Theanin und pflanzlichen Extrakten  
 e 24,6 g  
60 Softgels / Weichkapseln / Softgel Kapseln / Softgels (tablets) / Capsules softgels / Capsules (tablets) / Capsules / Kapseln / Softgels (tablets) / Capsules (tablets) / Softgel kapszula / Capsule granulosa



# dōTERRA nőknek szóló táplálékkiegészítők

A dōTERRA nőknek termékcsaládot úgy alkottuk meg, hogy megfeleljen a nők sajátos és változó egészségügyi igényeinek. Ezek a termékek életük minden szakaszában végigkísérik és támogatják a nőket.

# ZenGest™ és sok más

Ismerje meg a ZenGest termékcsaládot és jólléte támogatására kifejlesztett további termékeinket, amelyek útközben és az otthoni élet során is nélkülözhetetlen megoldásokat kínálnak!





# dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

A dōTERRA egyik legnépszerűbb terméke, a dōTERRA Lifelong Vitality Pack csomag bővelkedik a vitalitást támogató jótékony tulajdonságokban. A dōTERRA Lifelong Vitality programmal az élethosszig tartó vitalitás és jó közérzet felé vezető út első lépése igazán kényelmes és megfizethető.



Mint minden hatékony táplálékkiegészítő rendszert, a dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ termékeit is arra terveztük, hogy más egészséges szokások kiegészítőjeként használják őket, úgymint a rendszeres testmozgás, az egészséges táplálkozás, a kellő pihenés, a stresszkezelés, a mérgeanyagok kerülése és így tovább.

Fedezze fel Ön is, amit sokan mások már megtapasztalhattak a dōTERRA Lifelong Vitality termékek használatából fakadó, felszabadító előnyök kiaknázása útján.

**xEO Mega™** – Az xEO Mega egy forradalmi készítmény, amely a CPTG™ minőségű esszenciális olajokat természetes tengeri és növényi forrásból származó omega-3 zsírsavakkal és karotinoidokkal ötvözi. EPA- és DHA-zsírsavakat is egyaránt tartalmaz, amelyek hozzájárulnak a szív normális működéséhez. A xEO Mega biztosítja a karotinoidok teljes spektrumát, E- és D-vitamint, valamint található benne szegfűszeg, tömjén, kakukkfű, római kömény, vadnarancs, borsmenta, gyömbér, fűszerkömény és német kamilla esszenciális olaj is.

**Microplex VMz™** – A formula a nélkülözhetetlen A-, C- és E-vitamin, valamint egy B-vitamin-komplex kiegyensúlyozott kombinációját tartalmazza. A Microplex VMz emellett kelátkötésben lévő ásványi anyagokat, többek között kalciumot, magnéziumot és cinket is tartalmaz. A Microplex VMz nátrium-lauril-szulfát- (SLS-) mentes zöldségkapszulákban kapott helyet.

**Alpha CRS+™** – Az Alpha CRS+ szabadalmazott formula, amely hatásos mennyiségben jelen lévő természetes növényi kivonatok ötvözet. Az Alpha CRS+ komplexet a xEO Mega vagy a vEO Mega és a Microplex VMz készítményekkel való együttes, napi rendszerességű szedésre fejlesztettük ki az általános jóllét támogatása érdekében.





# ELSŐ LÉPÉSEK A dōTERRA-VAL

Tudjuk, hogy az esszenciális olajok használatát kezdetben némi tanácstalanság szokta övezni. Éppen ezért íme néhány javaslat, amely segíthet a dōTERRA-val közös utazás első lépéseiben.



# dōTERRA™ 30 NAPOS TISZTÍTÓKÚRA

Segítségre van szüksége az induláshoz? A dōTERRA 30 napos tisztítókúra nagyszerű módja a dōTERRA-val közös utazás megkezdésének. A kúra három szakaszból áll: aktiválás, helyreállítás, megújulás. Az alábbi programterv szemlélteti, milyen termékeket kell szednie a kúra teljes ideje alatt (30 napon át), és melyeket az egyes szakaszokban. A termékek egyre alaposabb megismerésével pedig a saját igényeihez igazíthatja a kúrát.

## 30 NAPON ÁT



Az xEO Mega™ a CPTG™-minőségű esszenciális olajokat természetes tengeri és növényi forrásból származó omega-3 olajokkal és karotinoidokkal ötvözi. EPA- (eikozapentaénsav) és DHA- (dokozahexaénsav) zsírsavakat is tartalmaz, amelyek hozzájárulnak a szív normális működéséhez.

**Vegyen be két lágyzselatin kapszulát a reggeli és kettőt az esti étkezése mellé, azaz összesen napi négyet.**



A formula a nélkülözhetetlen A-, C- és E-vitamin, valamint egy B-vitamin-komplex kiegyensúlyozott kombinációját tartalmazza. A Microplex VMz™ emellett kelátkötésben lévő ásványi anyagokat, többek között kalciumot, magnéziumot és cinket is tartalmaz.

**Vegyen be két lágyzselatin kapszulát a reggeli és kettőt az esti étkezése mellé, azaz összesen napi négyet.**



Az Alpha CRS+™ egy kizárólag a dōTERRA-nál megtalálható szabadalmazott keveréket tartalmaz erőteljes polifenolokkal és természetes növényi kivonatokkal.

**Vegyen be két kapszulát a reggeli és kettőt az esti étkezésével, azaz összesen napi négyet.**



A TerraZyme™ olyan enzimek szabadalmazott kombinációja, amelyek a modern étrendből nagy valószínűséggel hiányoznak. A Terrazyme hozzájárul, hogy élvezhessük az egészséges étrend kínálta előnyöket azzal, hogy segít biztosítani a szervezet számára szükséges tápanyagokat.

**Vegyen be egy kapszulát minden étkezés mellé, azaz összesen napi hármat.**



A dōTERRA egyik legközkedveltebb esszenciális olajának, a citromnak számos jótékony hatása és használati módja létezik. A citrom esszenciális olajat hidegen sajtolják a citrom külső héjából, hogy megőrizzék érzékeny összetételét, valamint hasznos és erőteljes tulajdonságait.

**Adjon belőle két cseppet 240 ml vízhez naponta öt alkalommal, vagyis összesen napi 10 cseppet.**

# 1–10. NAP: AKTIVÁLÁS



A Zendocrine™ lágyzselatin kapszula a Zendocrine™ Újraindító keverék tangerin, rozmaring, muskátli, borókabogyó és korianderzöld esszenciális olajokból álló szabadalmazott keverékét tartalmazza.

**Vegyen be egy lágyzselatin kapszulát a reggeli és egyet az esti étkezése mellé, azaz összesen napi kettőt.**

# 11–20. NAP: HELYREÁLLÍTÁS



A GX Assist™ CPTG™ (Tanúsított, tiszta, letesztelt minőség) esszenciális olajok és kaprilsav kombinációja. A GX Assist oregánó, teafa, citrom, indiai citromfű, borsmenta és kakukkfű esszenciális olajokat tartalmaz.

**Vegyen be egy lágyzselatin kapszulát az esti étkezése mellé.**

# 21–30. NAP: MEGÚJULÁS



A PB Assist+ egy prebiotikus rostokból és probiotikus mikroorganizmusok hat törzséből álló szabadalmazott összetétel, egyedülálló, kétrétegű zöldségkapszulába töltve.

**Vegyen be három kapszulát az esti étkezése mellé.**



A DDR Prime tömjén, vadnarancs, litsea, kakukkfű, szegfűszeg, borsikafű, niaouli és indiai citromfű esszenciális olajokat tartalmaz. A DDR Prime™ lágyzselatin kapszula formájában egyszerűen és kényelmesen bevehető a DDR Prime esszenciálisolaj-keverék.

**Vegyen be egy lágyzselatin kapszulát a reggeli és egyet az esti étkezése mellé, azaz összesen napi kettőt.**

# ESSZENCIÁLIS OLAJOKKAL KAPCSOLATOS TIPPEK

## Így hozhatja ki a legtöbbet az esszenciális olajokból

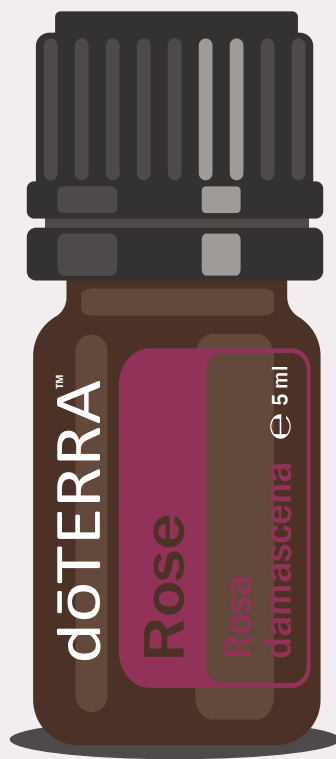
Próbálja ki különböző és/vagy többféle alkalmazási módot.

Külsőleg használja az olajokat frakcionált kókuszolajjal a hosszabban tartó felszívódásért.

Masszírozza be, hogy fokozza az olaj jótékony hatásait, és felgyorsítsa a felszívódást.

Lapozza fel rendszeresen az útmutatóját az esszenciális olajok nyújtotta megoldásokért. Így hiphopp kialakul majd a saját mentális adatbázisa a lehetséges használati módokról és előnyökről!

Ugyanaz az olaj nem hozza majd mindenkinél ugyanazt a hatást. Ha nem éri el a kívánt eredményeket, próbálkozzon másik, de hasonló előnyöket vagy tulajdonságokat kínáló olajokkal.



## Bevált gyakorlatok esszenciális olajokhoz

A legjobb olajminőséget úgy őrizheti meg, ha az olajokat nem teszi ki túlzott melegnek vagy közvetlen napsütésnek.

Olajait tartsa üveg tárolóedényekben, mivel a műanyagot idővel bizonyos mértékben lebonthatják.

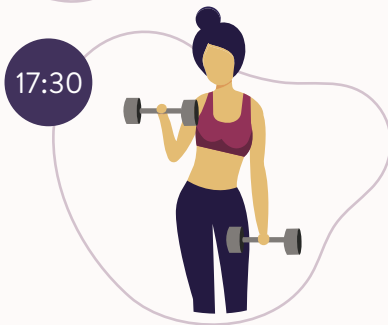
A doTERRA™ olajok nagy hatóerővel rendelkeznek. A legjobb eredmény érdekében inkább kisebb mennyiségben és gyakrabban használja őket.

Főzés közben egy fogpiszkáló hegyének a segítségével adjon az ételhez egy kevés esszenciális olajat.

Használja a doTERRA házilag elkészíthető receptekhez kínált kiegészítőit saját keverékei előállításához, vagy az esszenciális olajok másokkal való megosztásához.

# EGY ÁTLAGOS NAP a dōTERRA-val

Talán még bele sem gondolt, de az esszenciális olajokkal a nap folyamán szinte bármilyen tevékenység új szintre emelhető. Íme hogyan festene egy napja, ha közben végig esszenciális olajokat használna!

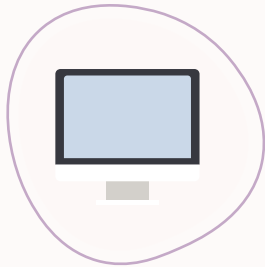


- 07:00** Kenjen 1-2 csepp dōTERRA Balance™ olajat a talpára ébredéskor.
- 07:30** Kenjen tömjént a pulzuspontjaira és a homlokára jógázás vagy meditáció közben.
- 08:00** Zuhanyzás közben cseppentsen pár csepp dōTERRA Air™ olajat a zuhanytálcára.
- 11:00** Ha frissítőre vágyik, tegyen egy csepp citrom esszenciális olajat az ivóvizébe.
- 15:00** Használjon vadnarancs esszenciális olajat, hogy felélénküljön a délután folyamán.
- 17:30** Az esti edzést követően használjon Deep Blue™-t, hogy enyhülést hozzon a sajtó izmoknak.
- 22:00** Tegyen 2-3 csepp levendulát a párnájára, hogy segítsen ellazulni.

# LRP HŰSÉGPROGRAM

A dōTERRA hűségprogramja (amelyet az angol „Loyalty Rewards Program” után LRP-nek is szoktunk nevezni) izgalmas módját kínálja, hogy szélesítse a dōTERRA-termékek széles választékával kapcsolatos ismereteit és tapasztalatait. A program minden havi hűségrendelés (LRP-rendelés) leadásáért hűségpontokkal jutalmazza. Ha csatlakozik, és teljesíti a feltételeket, pontokat szerezhet, amelyeket dōTERRA-termékekre válthat be. Remek módja, hogy még több termékben lelhesse örömét, és talán valami olyasmit is kipróbáljon, amire korábban nem is gondolt volna!

## Hogyan működik?



### RENDELJEN

Szerkessze igényei szerint, és adja le havi hűségrendeléseit



### GYŰJTSÖN PONTOKAT

Adjon le egy legalább 50 PV értékű rendelést, hogy hűségpontokra váljon jogosulttá



### SZEREZZEN INGYENES TERMÉKET

Használja fel hűségpontjait ingyenes dōTERRA-termékekre



### A HÓNAP TERMÉKE

Adjon le egy legalább 125 PV értékű LRP-rendelést, és tegyen szert INGYEN a hónap termékére

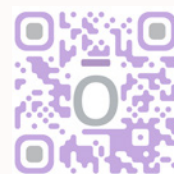
A kínálatban szereplő megannyi olaj és egyéb dōTERRA-termék segítségével hamar megismerheti, milyen sokféle módon fel lehet őket használni. Ezután el is kezdheti beépíteni őket a mindennapjaiba, és kialakítani a saját rutinjait a termékekkel. Majd ahogy hónapról hónapra egyre bővül a gyűjteménye, azon kapja magát, hogy bizonyos termékek gyorsabban fogynak a többinél. Kedvencei folyamatos utánpótlásának a biztosítása egy másik dolog, amiben a hűségprogram a segítségére lehet.

„Normál törzsvásárlói rendelést bármikor leadhat a kiskereskedelmi árhoz képest 25%-kal olcsóbban... a legjobban viszont akkor jár, ha létrehoz egy LRP-rendelést – így még többet spórolhat, sőt, ingyenes termékekhez is juthat!”

„A hűségpontok remekül jönnek, amikor drágább olajokat szeretnék venni, vagy éppen pénzsűkében vagyok.”

„Szeretem, hogy a dōTERRA LRP hűségprogramja lehetővé teszi számomra, hogy ilyen kedvező áron juthatnak el hozzám az esszenciális olajok és az egyéb termékek. Így duplán is jól járok!”

További információkért olvassa be ezt a QR-kódot:



dōTERRA™

© 2021 dōTERRA™ Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Egyesült Királyság,  
Minden védjeggyel vagy bejegyzett védjegy szimbólummal ellátott szó a dōTERRA Holdings LLC védjegye vagy bejegyzett védjegye.



v3 EU HU

60218138

