

# The dōTERRA<sup>™</sup> Essentials







# dōTERRA™

I 2008 besluttede grundlæggerne af dōTERRA at gøre det til deres mission at udvikle rene, potente, højkvalitets æteriske olier, der er nemme at bruge og endnu nemmere at dele med hele verdenen. Siden da har tusindvis af mennesker, familier og fællesskaber oplevet den livsforandrende effekt af æteriske olier, ved at indlemme brugen af dōTERRA produkter i deres hverdag.

Med det formål at ændre familier, fællesskaber og verdenen, dråbe for dråbe, har dōTERRA lagt store bestræbelser i at planlægge hvert trin i produktionen af de æteriske olier. Fra såning af frø til levering af æteriske olier til døren, sikrer dōTERRA, at ethvert skridt er taget for at levere gennemtestede æteriske olier af høj kvalitet.



# Ansvarligt valg af leverandører

## PRODUCENTER

Med et globalt botanisk netværk, der inkluderer producenter fra over 40 lande, stræber dōTERRA efter at producere æteriske olier af høj kvalitet ved at sikre, at kun de bedste frø, den bedste jord, det bedste udstyr og de bedste vækstbetingelser er brugt i olieproduktionsprocessen. Ved at samarbejde med producenterne, der har en indgående forståelse for de lokale planter, det lokale klima, de lokale vejrforhold, hvilke frø og jord, der skal bruges, den bedste tid at så osv., producenter dōTERRA, rene, potente og sikre æteriske olier. At skyde genveje under dyrknings-, høstnings- eller destillationsprocessen vil resultere i æteriske olier af lav kvalitet, derfor er dōTERRA afhængig af de lokale landmænds viden og ekspertise. Den omhyggelige udvælgelse af planter tillader ikke alene dōTERRA at producere rene og værdifulde æteriske olier. Det giver også arbejde til landmænd, der måske ellers ville opleve unfair løn og dårlige arbejdsvilkår. Når producenterne samarbejder med dōTERRA, får de en fair betaling, der tillader dem at understøtte deres forretning og give deres familie en stabil indkomst.





## DESTILLERIER

Lige så vel som at såning, dyrkning og høstning er en ekstrem vigtig og delikat del af produktionsprocessen, er det næste trin, destillationen, nøglen til at bibeholde den stærke aroma og de terapeutiske fordele af hver æterisk olie. Med blik for detaljer, det rette udstyr og et løfte om kun at producere det bedste, spiller dōTERRAs destillierer en vigtig rolle i bibeholdelsen af de delikate kemiske profiler for hver æterisk olie under produktionen.

dōTERRA benytter to typer af destillationsprocesser, dampdestillering og presning, hvilket har vist sig at være vellykket for produktionen af rene æteriske olier af høj kvalitet.

**Dampdestillation:** I denne skrøbelige, tidskrævende proces bliver vand kogt, hvilket udvikler damp, der passerer gennem plantematerialet. Derefter fører dampen de aromatiske forbindelser fra planten til et opsamlingsrør, hvor dampen nedkøles og derved omdannes til æterisk olie og vand. Derfra, kan den ægte, rene æteriske olie nem separeres fra vandet.

**Presning:** Også benævnt som kold-presning. Presning benyttes kun til fremstilling af dōTERRAs æteriske olier af citrusfrugter. Under denne proces bruges mekanisk tryk for at udvinde den æteriske olie fra skallen af citrusfrugterne og producerer derved en ren og potent citrusolie.

dōTERRA udvælger omhyggeligt producenter fra hele verdenen til at hjælpe med at producere over 100 forskellige æteriske olier. Samarbejdet med eksperter, der ved hvor vigtigt produktionsprocessen er, som aldrig vil skyde genvej og som er dedikerede til at producere æteriske olier af høj kvalitet, tillader dōTERRA hele tiden at levere produkter, der er unikke, rene og sikre til deres kunder.



## Innovativ videnskabelig test

Efter omhyggelig høstning og destillation sendes hvert parti af æteriske olier til dōTERRAs hypermoderne laboratorie for at blive testet. For at kunne garantere den højeste kvalitet har dōTERRA skabt CPTG Certified Pure Tested Grade™ prøvningsprocessen. Med strenge kriterier certificerer CPTG™ standarder, at dōTERRA olier ikke indeholder fyldstoffer eller skadelige forurenende stoffer, men er rene og autentiske.

For vedvarende at kunne tilbyde brugere af æteriske olier et høj kvalitetsprodukt, anstrenger dōTERRA sig for at være med på de nyeste og mest avancerede testmetoder for æteriske olier. Samarbejdet med akademikere, industri og videnskabelige eksperter har tilladt dōTERRA, at skabe en innovativ testproces, der overgår standarderne fra andre producenter af æteriske olier.





dōTERRA laboratoriet og betroede tredjeparts laboratorier benytter de følgende test for at sikre, at kun olier af højeste kvalitet godkendes til kundernes brug.

- **Organoleptisk vurdering:** En vurdering af udseende, farve og aroma for hver olie
- **Specifik gravitation:** Bekræfter renhed og kvalitet af hver æterisk olie
- **Gaskromatografi/ Massespektroskopi (GC/MS):** Sikrer at kemien af hver olie passer med den forventede kemiske profil
- **Fourier Transformation Infrarød Spektroskopi (FTIR):** Analyserer en olies materialesammensætning for at sikre, at dōTERRA standarder overholdes
- **Optisk rotation:** Kan hjælpe med at identificere syntetiske tilsætningsstoffer, der ikke vises ved andre test
- **Reaktivt indeks:** Måler hvordan lys spredes gennem olien for at sikre, at dōTERRA standarder overholdes
- **Forureningstest:** Olier testes for skadelige forurenende stoffer, tungmetaller og potentielle skadelige mikroorganismer
- **Stabilitetstest:** Hjælper med at sikre, at en æterisk olie bibeholder dens renhed og virkning gennem hele dens levetid

Ud over strenge teststandarder benytter dōTERRA viden og ekspertise fra et videnskabeligt rådgivningspanel, der består af eksperter i kemi, mikrobiologi, botanik, videnskabelig forskning, fysiologi og ernæringsvidenskab.

## Banebrydende medicinsk forskning og samarbejder

Ud over det videnskabelige rådgivende panel, der hjælper dōTERRA med at være på forkant med de nyeste test af æteriske olier, er dōTERRA fortsat engageret i at forbedre oplevelsen af æteriske olier gennem et tæt samarbejde med fagfolk i den moderne sundhedssektor. Ved at samarbejde med verdenskendte medicinske faciliteter, klinikker og universiteter, kan dōTERRA fortsat tilbyde brugerne en sikker og effektiv mulighed for at benytte æteriske olier, som et alternativ til moderne medicin.

Forskning spiller en væsentlig rolle i at sikre dōTERRAs brugere sikre og effektive anvendelser af æteriske olier. dōTERRA etablerer samarbejder med hospitaler, forskningsuniversiteter og andre medicinske faciliteter for at producere brugbar forskning, der tillader dōTERRA at sikre deres kunder og informere dem om den bedste brug af æteriske olier. dōTERRA har også et medicinsk rådgivningspanel bestående af medicinske fagfolk, der arbejder med at videreudvikle brugen af æteriske olier indenfor sundhedssektoren.





# Levering af æteriske olier af høj kvalitet direkte til din dør

Hver detalje af produktionen af æteriske olier er designet til at opnå et mål: at levere rene og sikre olier af høj kvalitet til dōTERRAs brugere. dōTERRA ved at dedikation til ansvarlighed, virkning og nøjagtighed vil føre til produktionen af de bedste æteriske olier, der virkelig kan påvirke familiers liv alle steder. Med æteriske olier af høj kvalitet kan du og din familie finde naturlige løsninger på hverdagens problemer og nyde forbedret sundhed og velvære - derved opfylder dōTERRA missionen om at ændre liv med rene æteriske olier.

# Anvendelse af æteriske olier

Du vil snart lære, at der er hundredevis af måder at bruge dōTERRA æteriske olier på. Herunder afslapning, personlig hygiejne, rengøring, madlavning og andet. Hver olie har mindst en af tre anvendelsesmuligheder: Diffusion, udvortes eller smags giver til mad. Her er en enkel referancevejledning, som kan hjælpe dig med at bruge olierne i din samling sikkert og effektivt.

## **Diffusion**

Den æteriske olie kan diffuses eller indåndes direkte for en stimulerende aromatisk oplevelse. Aromatisk brug af olier, kan hjælpe med at forbedre humør og rense luften for uønskede lugte.

## **Udvortes**

Æteriske olier absorberes nemt gennem huden og kan benyttes sikkert udvortes enten alene eller med andre udvortes olier eller bæreoilier.

## **Smags giver til mad**

Æteriske olier kan også benyttes internt for at understøtte en række forskellige sundhedsmæssige fordele. Disse interne olier kan benyttes som kosttilskud ved at komme dem i vegatabilske kapsler eller tilføje dem til forskellige madopskrifter.



# Sikker brug af æteriske olier

dōTERRAs rene æteriske olier er meget potente. Uanset om du benytter olier udvortes, indtager dem eller benytter dem aromatisk, skal du huske, at en lille smule rækker langt. Følg altid dōTERRAs anbefalinger for brug. Disse anbefalinger kan findes i den nuværende produktguide og på [doterraeveryday.eu](http://doterraeveryday.eu).

- Når en æterisk olie benyttes udvortes for første gang, er det en god idé at fortynde med en bæreolie for at undersøge, hvordan olien reagerer med din hud. Start med en dråbe af den æteriske olie og fem dråber fraktioneret kokosolie. Du kan tilpasse dette forhold efter tid og erfaring.
- Visse æteriske olier er meget kraftfulde og skal altid fortyndes med en bæreolie såsom dōTERRA Fractionated Coconut Oil før du smører dem på din hud. Disse olier inkluderer: Cassia (Kassiakanel), Cinnamon (Kanel), Clove (Kryddernellike), Geranium, Lemongrass (Citrongræs), Oregano og Thyme (Timian). Disse er kendt som varme olier. Når man prøver disse for første gang, bør det overvejes at fortynde i forholdet med en dråbe æterisk olie til 10 dråber fraktioneret kokosolie.
- Visse æteriske olier kan afstedkomme lysfølsomhed, hvilket kan få dig til at blive nemmere solskoldet. Det er bedst at holde sig væk fra UV lys (sollys eller solarier) i mindst 12 timer efter påføring af dem på din hud. Disse olier inkluderer: AromaTouch™, Bergamot, dōTERRA Air™, dōTERRA Cheer™, Citrus Bliss™, Elevation™, dōTERRA Forgive™, Grapefruit, InTune™, Lemon, Lime, dōTERRA Motivate™, dōTERRA On Guard™, Purify, Smart & Sassy™, Wild Orange og Zendocrine™.
- Æteriske olier er normalt sikre at påføre hvor som helst på din hud, men der er visse områder, der bør undgås. Lad være med at påføre olier nær indersiden af næsen, det indre øre, øjne, beskadiget hud eller andre følsomme områder.
- Hvis din hud begynder at blive rød, kløende eller at brænde efter påføring af en olie, fjern olien fra huden ved forsigtigt at gnide området med en blød klud, veksle derefter mellem at påføre bæreolie såsom fraktioneret kokosolie og forsigtigt at tørre området af.
- Når æteriske olier indtages, er en eller to dråber ad gangen alt, hvad du har brug for. Du kan tilsætte olie direkte til vand eller anden væske eller placere olien i en tom kapsel og synke.
- Børn er normalt mere følsomme overfor æteriske olier end voksne. Det er bedst at fortynde en æterisk olie før påføring udvortes på et barn eller starte med at smøre under fødderne. For babyer under to år er aromatisk anvendelse gennem diffusion en god måde at starte på.
- Fordi dōTERRA olier er så kraftfulde, sørg altid for at de kun benyttes under tilsyn af en voksen. dōTERRA anbefaler, at du opbevarer dine olier på et sikkert sted, udenfor børns rækkevidde. Opbevar olierne med låget tæt lukket. Fjern ikke dråbetælleren.
- Hvis du har spørgsmål omkring brugen af æteriske olier for dit specifikke behov, tal med din læge.





# Æteriske olier, single

Målet med dōTERRA™ Æteriske olier, single, som er taget fra nogle af de mest rene, naturlige kilder på jorden, er at bringe potent og simpel natur direkte ind i dit hjem. Hver dōTERRA single olie har sin egen unikke kemi og aroma, hvilket giver den en række eksklusive fordele for brugeren. Uanset hvad du har behov for, eller hvad der er dine præferencer, gør den store variation af olier og deres brug det nemt at finde en dōTERRA æterisk olie, der giver en naturlig løsning til mange af dine hverdagsproblemer.



## Arborvitae (Thuja - Livets træ)

Vores Arborvitae æteriske olie kommer fra kernetræet af Thuja Plicate træet. Denne unikke kilde af Arborvitae æteriske olie indeholder en unik kemisk profil og er specielt koncentreret i methyl thujate. Også kendt som "Livets træ" er Thujaen majestætisk i størrelse og med en overflod af unikke fordele.

### Primære fordele:

- Rensende middel
- Fremmer ren og sundt udseende hud
- Mild og beroligende aroma

### Anvendelse:

- Bland en dråbe Arborvitae og 125 ml vand i en sprayflaske og sprøjt på overflader og hænder.
- Benyt under meditation for en følelse af fred og ro.
- Påfør håndled og ankler før gåture eller udendørs aktiviteter.
- Bland fire dråber Arborvitae og to dråber Lemon med fraktioneret kokosolie for et naturligt træbeskyttelses- og poleringsmiddel.
- Kombiner med Cedertræ og Frankincense for at skabe en hjemmelavet cologne.



# Basil (Basilikum)

Basilikum er en kulinarisk ingrediens, der er benyttet af kulturer over hele verdenen for at forstærke smagen i mad. Denne urt er en del af mint-familien og giver en frisk urteagtig smag til kød, pasta og hovedretter.

## Primære fordele:

- Giver følelsen af vågenhed
- Tilføjer en frisk urtesmag til et væld af retter
- Fredelig, beroligende aroma

## Anvendelse:

- Efter en livlig dag med sport eller anden aktivitet, påfør et par dråber basilikumolie på områder af din hud, som du føler kunne bruge lindring.
- Rør en dråbe basilikumolie med olivenolie, salt og peber for en hurtig, nem salatdressing.
- For et sundere alternativ til, butikskøbte færdiglavede saucer, lav din egen pasta sauce med friske tomater, hvidløg, en dråbe basilikumolie og løg i skiver.
- Kombiner basilikumolie og vintergrønolie med en bæreolie og masser ind i nakken for at lindre stress og afkøle din hud.





# Bergamot

Bergamot er en delikat citrusplante, der har behov for et særligt klima og jord for at trives. Italienerne har benyttet Bergamot i mange år for at reducere følelsen af stress og for at lindre og forynge huden. Bergamot er unik indenfor citrusolier på grund af dens evne til både at være opløftende og beroligende.

## Primære fordele:

- Beroligende for huden
- Benyttes i massageterapi for dens beroligende fordele
- Fremmer et positivt humør

## Anvendelse:

- Påfør huden ved brusebad og nyd dens rensende effekt på huden.
- Brug med dōTERRA Fractionated Coconut Oil for en beroligende og afslappende massage.
- Påfør under fødderne før sengetid for at fremme en fredfyldt søvn.
- Tilføj en eller to dråber til din hjemmelavede rensecreme.
- Skift din normale te til Earl Grey ved at tilføje Bergamot.

# Black Pepper (Sort peber)

Mest kendt for sin anvendelse i køkkenet tilføjer Sort peber æterisk olie en eksplosion af smag i måltider og kan tages internt eller bruges aromatisk for en lang række helbredsmæssige fordele.

## Primære fordele:

- Forstærker smagen i mad
- Højt indhold af monoterpener og sesquiterpener
- Giver en varm følelse på huden, når påført udvortes

## Anvendelse:

- Skaber en varm, lindrende massage ved at kombinere to dråber med fraktioneret kokosolie.
- Tilføj en dråbe til kød, supper, hovedretter og salater.
- Tilføj en dråbe af Sort peber æterisk olie til steak marinade.
- Kombiner Sort peber med korianderbladolie for at give dit næste måltid lidt ekstra krydderi.
- Tag en dråbe indvortes hver dag for antioxidante fordele.



# Blue Tansy (Blå Rejnfan)

Blå Rejnfans navn stammer delvist fra dens klare blå farve. Blå Rejnfan har en sød, varm duft og en beroligende effekt, som kan være en fordel for hud, sind og krop. (Fortynd for at minimere potentielle pletter.)

## Primære fordele:

- Giver målrettet lindrende velvære
- Hjælper med at reducere urenheder på huden
- Giver en lindrende følelse når den smøres på huden

## Anvendelse:

- Masser ind i huden med fraktioneret kokosolie eller lotion efter en lang dags arbejde eller intens træning.
- Tilføj en dråbe til din favorit fugtighedscreme eller renser.
- Påfør på mindre hudirritationer for en lindrende effekt.
- Smør på brystet sammen med pebermynteolie for at lette vejrtrækningen.
- Masser ømme muskler med Blå Rejnfan olie og lotion for at hjælpe kroppens naturlige heling.
- Tilføj en dråbe til din teenagers ansigts toner for at mindske urenheder på huden.





## Cardamom (Kardemomme)

Ofte benyttet til at give smag mad og drikke. Kardemomme er anvendeligt i køkkenet og kan også være fordelagtigt for en sund fordøjelse.

### Primære fordele:

- Smagfuldt krydderi til madlavning og bagning
- Kan afhjælpe forstoppelse

### Anvendelse:

- Tag en dråbe indvortes som del af den daglige sundhedsrutine.
- Tilføj en dråbe til dit bad for at fremme følelsen af ro og afslapning.
- Tilføj en dråbe til brød, smoothies, kød og salater for at forstærke smagen i maden.
- Påfør udvortes for at fremme følelsen af åbenhed og mental klarhed.
- Brug Kardemomme indvortes efter et stort eller tungt måltid for at fremme den naturlige fordøjelsesproces.



## Cassia (Kassiakanel)

Kassiakanel er en nær slægtning af Kanel og har en stærk, krydret aroma, der kan benyttes i små mængder til at transformere enhver blanding af æteriske olier. Kassiakanel er brugt gennem tusindvis af år til at vedligeholde fysisk sundhed og fremme følelsesmæssigt velvære.

### Primære fordele:

- Giver en varm og opløftende aroma
- Benyttes i madlavning som en erstatning for kanel
- Lindrer kroppen når påført lokalt

### Anvendelse:

- Benyt kassiakanel som erstatning for kanel i tærter og brød eller benyttes selvstændigt i et væld af hovedretter og desserter.
- Kombiner en dråbe Kassiakanelolie med fraktioneret kokosolie og masser ind i musklerne for en varmende effekt.
- Kombiner med Clove og Ginger i de kolde måneder for en varm og lindrende duft.
- Kom en dråbe citronolie i et glas vand, og drik om morgenen inden morgenmad.

# Cedarwood (Cedertræ)

Cedertræ har en varm og træagtig aroma, der inspirerer til følelsen af velvære og vitalitet og er ofte benyttet ved massage for at afslappe og lindre.

## Primære fordele:

- Fremmer afslapning
- Hjælper med at holde huden sund
- Indeholder rensende egenskaber

## Anvendelse:

- Ved rensning af ansigt, tilføj en eller to dråber til din ansigtstoner eller fugtighedscreme for at fremme klar og sund hud.
- Put et par dråber på en vatrondel og efterlad i skab eller andre steder for at holde møl væk.
- Tilføj cedertræolie til badevandet for en afslappende spa oplevelse.
- Før træning påføres en til to dråber Cedertræ på brystkassen for øget udholdenhed.
- Kombiner med lotion og påfør på huden for at få følelsen af velvære.
- Afhjælp hudproblemer ved direkte påføring af en dråbe på det berørte område





## Cilantro (Korianderblade)

Koriander æterisk olie tilføjer en frisk, urteagtig smag til mange forskellige måltider og hovedretter og har mange interne fordele.

### Primære fordele:

- Rensende og klar aroma
- Passer godt sammen med Citrusolier
- Giver mad et friskt, smagfuldt kick

### Anvendelse:

- Efter indtagelse af et stort eller tungt måltid, kom en dråbe Korianderbladolie i 125 ml væske og drik langsomt.
- Prøv at erstatte frisk koriander med en dråbe Korianderbladolie i alle dine favorit guacamole, salsa, salater og dip opskrifter.
- Påfør på fingernegle og tånegle for rent og sundt udseende.
- Put et par dråber Korianderbladolie i dine diffuser blandinger med citrusolier, for at tilføje en frisk, sød og urteagtig aroma.



# Cinnamon Bark (Kanel)

Kanel er ofte brugt til at rense mund og gummer og har en lang historie af kulinariske anvendelsesområder, idet det tilføjer krydderi til desserter, hovedretter og varme drikke. På grund af dens høje indhold af cinnamaldhyd er der kun brug for en dråbe for indvortes fordele.

## Primære fordele:

- Fremmer mundhygiejne
- Forstærker smagen af drikke, brød, desserter og hovedretter
- Giver en varm og lindrende følelse når påført udvortes

## Anvendelse:

- Tilføj en dråbe til en kop te med honning og drik langsomt for at lindre halsen.
- Tilføj en dråbe til 100 ml vand og gurgl for en effektiv mundrens og frisk ånde.
- I din næste opskrift med kanel, erstat stødt kanel med kanelolie for en dejlig krydret smag.
- Fortynd med fraktioneret kokosolie for at skabe en varmende massage for kolde og ømme led.
- Bland kanelolie, nellikeolie og frisk anis i en stor gryde med vand. Lad simre en time og nyd en varm og indbydende duft.



# Clary Sage (Muskatsalvie)

Muskatsalvie er kendt for dens beroligende, afslappende, lindrende og afbalancerende effekt - specielt når den anvendes til at berolige og lindre huden.

## Primære fordele:

- Fremmer fredfyldt nattesøvn
- Fremmer et sundt udseende af hår og hovedbund
- Har specielt lindrende fordele for huden

## Anvendelse:

- Under menstruation påfør på maven, under navlen, for lindrende effekt.
- I overgangsalderen er den god at benytte som massage for at fremme et godt humør.
- Kombiner med Lavendel og tilføj til dit badevand for en stresslindrende oplevelse.
- Tilføj til shampoo eller balsam for at fremme sundt hår og hovedbund.
- Bland det med fraktioneret kokosolie for at massere, lindre eller genopfriske hud.





## Clove (Nellike)

Nellikens varmende og rensende karakteristika gør denne aktiverende, stimulerende olie nyttig i hverdagen, samtidig med dens væsentlige indvortes fordele.

### Primære fordele:

- Hjælper med at rense tænder og tandkød
- Ofte benyttet som madlavningskrydderi
- Indeholder antioxidante egenskaber

### Anvendelse:

- På grund af dens varme og krydrede karakter, er Nellike en ideel olie til dine favorit efterårs- eller vinteropskrifter.
- Før du børster dine tænder put en dråbe nellikeolie i 125 ml vand og gurgl i 30 sekunder.
- Put en dråbe på din tandbørste før du putter tandpasta på for at få renere tænder og frisk ånde.
- Bland med en lotion for at få en varmende massage.
- I stedet for at bruge tørrede kryddernelliker, benyt kryddernellikeolie efter smag, når der bages.



# Copaiba

Copaiba æteriske olie er udvundet af harpiks fra Copaiba-træet og er blevet brugt i traditionel helbredelsespraksis af de indfødte i Brasilien. Copaibaolie anvendes i vid udstrækning i kosmetikprodukter og parfumer.

## Primære fordele:

- Indeholder antioxidante egenskaber
- Fremmer klar, glat hud
- Reducerer fremkomsten af urenheder på huden

## Anvendelse:

- Tilføj til fugtighedscreme for at fremme en sundt udseende hud.
- Bland med Kanelolie for en livgivende aroma.
- Bland Copaiba med fraktioneret kokosolie og smør på benene for en lindrende massage efter anstrengende aktiviteter.
- Kom en dråbe Copaiba i badet for et afslappende bad, og som en bonus fremmer det en sund hud.



# Coriander (Korianderfrø)

Med en frisk urtearoma kan Korianderfrø være lindrende for sind og krop. Korianderfrø er blevet brugt gennem århundreder på grund af det høje indhold af linalool.

## Primære fordele:

- Tilføjer urtesmag til en lang række retter
- Fremmer afslapning
- Hjælper med at bibeholde en klar hudtone

## Anvendelse:

- Nyd en dråbe i vand efter store måltider.
- Indtag en dråbe dagligt for at fremme intern velvære og vitalitet.
- Påfør fedtet hud for at bibeholde en klar ansigtstone.
- Masser i nakken eller under fødderne for at fremme en afslappet følelse.
- Smør på dine ben for en lindrende massage efter kort træning.



# Cypress (Cypres)

Den rene, forfriskende duft af Cypres æteriske olie fremmer stimulering af følelser, energi og vitalitet. Den er god til at løfte humøret og til at forbedre problemer med huden. Det er vigtigt at bemærke, at cypresolien ikke må indtages indvortes.

## Primære fordele:

- Fremmer følelser af energi og vitalitet
- Forbedrer hudens udseende
- Hjælper med at holde humøret oppe til daglig

## Anvendelse:

- Smør under fødder eller på ben for at give et energiboost før en lang løbetur.
- Smør to dråber Cypres på brystkassen før havearbejde for at øge energiniveauet.
- Bland det med Epsom salt i et varmt bad for at slappe af efter en lang, stresset dag.
- Påfør Cypres for at reducere synligheden af urenheder på huden og for at afhjælpe fedtet hud.





## Eucalyptus (Eukalyptus)

dōTERRAs Eucalyptus kommer fra de stedsegrønne træer, der vokser op til 150 meter i højden. Den kemiske struktur af Eukalyptus skaber en ideel følelse af at kunne trække vejret nemmere, og den giver en beroligende massage.

### Primære fordele:

- Fremmer følelsen af afslapning
- Fremmer mundhygiejne og forfrisker din ånde
- Støtter følelsen af frie luftveje og ubesværet vejrtrækning

### Anvendelse:

- Tilføj en dråbe til en fugtighedscreme efter dit valg og påfør huden i cirkulære bevægelser.
- Kom tre dråber Eucalyptus på gulvet i brusekabinen for at styrke sanserne.
- Ved menstruation, påfør Eukalyptus på maven, under navlen, for en lindrende støtte.
- Tilføj en dråbe til en vatkugle og placer i sko, skuffer og andre steder, der akkumulerer ubehagelige lugte.
- Miks med Citron og Pebermynte for en oplivende duft.

# Fennel (Fennikel)

Historien om brugen af Fennikel går helt tilbage til da romerske soldater siges at have indtaget Fennikel for at gøre dem stærkere og parat til kamp. Fennikel er bedst kendt for dens specifikke lakridssmag og aroma.

## Primære fordele:

- Smagfuld tilføjelse til supper, dips og salater
- Beroligende og lindrende ved udvortes brug
- Fremmer følelsen af selvtillid og energi

## Anvendelse:

- Påfør en til to dråber udvortes for en beroligende og lindrende effekt.
- Put en dråbe Fennikel i vand eller te, når du forsøger at undgå forarbejdet sukker og søde sager.
- Forebyg køresyge, fortynd med en bæreolie og påfør på maven, under navlen.
- For at støtte fordøjelsen, indtag fennikelolie dagligt.







### Frankincense Touch

Nyd fordelene ved Frankincense i fraktioneret kokosolie. Ideel for børn og voksne med følsom hud.

## Frankincense

På grund af dens kemiske egenskaber har frankincenseolien væsentlige fornyende egenskaber, der giver en lang række forskellige anvendelser. I århundreder har Frankincense været brugt for dens lindrende og forskønnende egenskaber - specielt til foryngelse af hud og for at fremme en afslappet følelse.

### Primære fordele:

- Lindrer huden
- Reducerer ujævnheder på huden
- Fremmer en fredfyldt afslappende og tilfreds følelse af generel velvære

### Anvendelse:

- Tilføj to dråber til fugtighedscreme for at reducere urenheder og forynge huden.
- Masser Frankincense ind i hænder og fødder for en varm, lindrende effekt efter anstrengende aktiviteter.
- Put Frankincense på neglebånd og negle for at vedligeholde sundt udseende fingre- og tånegle.
- Bland Frankincense med en bærelolie i en lille sprayflaske og brug som daglig parfume.
- Påfør puls punkter for at slappe af.

# Geranium

Længe anvendt for dens skønhedsfremmende egenskaber er Geranium æteriske olie meget fordelagtig til at forbedre udseendet af hår og hud. Den er også kendt for at hjælpe med at reducere følelsen af stress og berolige nerverne.

## Primære fordele:

- Støtter livligt, sundt hår
- Fremmer klar, sund hud
- Fordelagtig for både tørt og fedtet hår

## Anvendelse:

- Påfør Geranium til huden efter et brusebad for en lindrende effekt.
- Påfør udvortes før udendørs aktiviteter.
- Påfør direkte på din hud, eller nyd at give dit ansigt en dejlig gang aromaterapi i form af et dampbad til ansigtet.
- Tilføj et par dråber til din shampoo eller balsam eller lav din egen dybtvirkende hårbalsam.
- Bland med ansigts- og kropslotioner for en opløftende, blomsterduft.



# Ginger (Ingefær)

dōTERRA Ingefær æterisk olie kommer fra den friske stængel af ingefærplanten. Når brugt som køkkenkrydderi tilføjer den jordagtige natur af ingefær smag til mange forskellige retter.

## Primære fordele:

- Duftende og lindrende aroma
- Et populært køkkenkrydderi benyttet i mange retter fra hele verdenen
- Giver en varmende følelse på huden

## Anvendelse:

- Brug ingefærolie i dine søde og krydrede favoritterter.
- Benyt i en lang række forskellige opskrifter, inklusiv salatdressinger eller marinader til steak eller kylling.
- Under lange køreture put en dråbe Ingefær på en vatkugle og placer i kopholderen.
- Påfør nedre del af maven for en lindrende massage.





## Grapefruit (Grapefrugt)

Normalt kendt for sin sure og skarpe smag er grape den runde, gul-orange frugt fra et stedsegrønt citrus træ. Grape æteriske olie er udvundet fra skallen af denne frugt og er værdsat for sine mange anvendelser og fordele.

### Primære fordele:

- Opløfter humør
- Skarp, sur madsmag
- Fremmer følelsen af fokus

### Anvendelse:

- Tilføj en dråbe til 125 ml vand og drik lige når du vågner for en naturlig pick-me-up.
- Tilføj til shampoo for en ekstra rensende effekt og forøget glans.
- Brug den når du renser ansigt om aftenen for at forbedre udseendet af ujævnheder i huden.
- Bland med med fraktioneret kokosolie og masser ind i huden for en lindrende oplevelse.



# Helichrysum (Evighedsblomst)

Rost for sin hud-foryngende fordele fremmer helichrysumolie en ungdommelig, glødende hudfarve mens den hjælper med at reducere urenheder. Olien, er siden oldtiden, blevet brugt for alternativ sundhed, på grund af dens mange sundhedsfordele.

## Primære fordele:

- Fremmer en klar, ungdommelig teint
- Reducerer urenheder på huden
- Reducerer følelsen af mental udmattelse

## Anvendelse:

- Kombiner med fraktioneret kokosolie og påfør for en kølende effekt efter en dag i solen.
- Tilføj en eller to dråber til din ansigtscreme for at reducere rynker og for at fremme en glødende, ungdommelig ansigtstone.
- Masser ind i tindinger og nakke for en lindrende følelse.
- Påfør pulspunkter når motivationen mangler eller der er brug for ekstra fokus.



## Jasmine Touch (Jasmin Touch)

Anset som "Kongen af blomster" er Jasmin værdsat for dens kraftfulde aroma og evne til at hjælpe med at reducere ujævnheder i huden, samt fremme et sundt udseende og en glødende ansigtsfarve.

### **Primære fordele:**

- Opløfter humøret
- Reducerer ujævnheder i huden
- Fremmer et sundt udseende, samt en glødende teint

### **Anvendelse:**

- Anvend på ujævnheder i huden.
- Påfør efter morgenbadet for at hjælpe dig igang med dagen.
- Benyt ved massage for en lindrende, afslappende oplevelse.
- Påfør håndled og nakke for en unik personlig duft.
- Tilføj til dine hudplejerutiner for et sundt udseende.

# Juniper Berry (Enebær)

Taget fra bærene af et nåletræ, tilbyder Enebær æterisk olie fantastiske følelsesmæssige og fysiske fordele og kan også benyttes til at rense luften.

## Primære fordele:

- Giver en krydret smag til saucer og desserter
- Virker som en naturlig toner
- Har en beroligende, balancerende effekt

## Anvendelse:

- Put en dråbe i noget vand eller en citrusdrik for at løfte smagen.
- Tag en dråbe indvortes hver dag som en naturlig antioxidant.
- Bland med citrusolier for at få en forfriskende, ren aroma.
- Brug som mundskylde for at hjælpe tandkød, tænder og mund til at se rene og sunde ud.
- Put en dråbe på huden for at fremme en sund teint.



# Lavender (Lavendel)

Den blomsteragtige, luftige duft af Lavendel æterisk olie kan have beroligende, lindrende og afslappende fordele. Fordi den giver sin bruger oplivende fordele til flere områder af kroppen og sindet, har lavendelolien tilsyneladende uendelige anvendelsesmuligheder.

## Primære fordele:

- Lindrer lejlighedsvis hudirritationer
- Reducerer urenheder i huden
- Giver afslappende kvaliteter, der kan hjælpe med at fremme fredfyldt søvn

## Anvendelse:

- Tilføj til shampoo for at hjælpe med at holde håret tykt og sundt.
- Påfør en dråbe til huden for at lindre lejlighedsvis hudirritation.
- Bland et par dråber med vand i en sprayflaske og sprøjt over din pude før sengetid.
- Masser dit barns fødder med lavendelolie for at fremme fredfyldt søvn.
- Tilsæt lavendelolie til dine naturlige kosmetikopskrifter for at maskere duften af andre ingredienser.

## Lavendel Touch

Nyd fordelene ved Lavendel i fraktioneret kokosolie. Ideelt for børn og voksne med følsom hud.







## Lemon (Citron)

Kendt for sine rensende og opløftende evner, er Citron dōTERRAs bedst sælgende favorit på grund af dens alsidige anvendelighed. Uanset om den bruges som et naturligt rensende middel i kroppen eller i hjemmet, har Citron æterisk olie utallige fordele for enhver bruger.

### Primære fordele:

- Opløftende og energigivende egenskaber, der hjælper med at forbedre humør
- Skarp fødevareroma
- Effektiv tilføjelse til rengøringsmidler og sæber

### Anvendelse:

- Tilføj citronolie til dit vand for at få en forfriskende smag eller som et alternativ til sodavand og sukkerholdige drikke.
- Put dem i dine favorit dessertopskrifter for at give dem et sødt- og krydret spark.
- Tilføj en til to dråber citronolie i en sprayflaske med rengøringsmiddel for at få en opløftende duft når du renser borde, køkkenbord og andre overflader.
- Bland den med håndsæbe og skrub hænderne godt, specielt efter at have arbejdet med fedt og snavs.

# Lemongrass (Citrongræs)

Citrongræs har en urteagtig aroma, der kan forøge bevidstheden og er ideel til massageterapi. Citrongræs, er igennem mange år, blevet brugt i det Asiatiske køkken til supper, te og karryretter, så vel som til fisk, fjerkræ, oksekød og skaldyr.

## Primære fordele:

- Røget, urteagtig smag i mad
- Rensende og tonende
- Øger bevidstheden og fremmer positivitet

## Anvendelse:

- Lav dine egne stearinlys med citrongræsolie og placer dem udenfor i forbindelse med skovture og udendørs aktiviteter.
- Brug den til at smage forretter og kødretter til.
- Fortynd olien, gnid eller sprøjt den derefter på huden før du går udenfor.
- Bland den med Melaleuca og smør den på tånegle for at få rene, sunde negle.
- Fortynd med fraktioneret kokosolie og smør på efter træning for en forfriskende følelse.
- Bland med fraktioneret kokosolie og smør på muskler og led for en lindrende massage.



# Lime

dōTERRAs Lime æteriske olie er forfriskende og styrkende både i aroma og smag. Den er koldpresset fra skallen af friske limefrugter.

## Primære fordele:

- Syrlig, sød smag
- Påvirker humør positivt med stimulerende og forfriskende egenskaber
- Renser luften

## Anvendelse:

- Tilføj en dråbe Lime til slushies, smoothies og drikke for et krydret pift.
- Tilføj en dråbe til hjemmelavet eller købt salsa.
- Bland med en ansigtsrens eller shampoo for ekstra rensende egenskaber.
- Placer et par dråber af Lime på en vatrondel for at hjælpe med at fjerne fedtpletter og lim fra mærkater.
- Tilføj en dråbe Lime til drikkevand for antioxidante fordele.





## Marjoram (Merian)

Marjoram æterisk olie er et unikt smagstillæg til madlavning, og er almindeligt anerkendt for sin evne til at krydre mad og drikkevarer. Den urteagtig smag af merianolie kan benyttes i supper, gryderetter, dressinger og saucer.

### **Primære fordele:**

- Varm, urteagtig krydderitillæg
- Beroligende aroma
- Understøtter generel velvære når den tages indvortes

### **Anvendelse:**

- Put en dråbe Merian æterisk olie i din næste opskrift, når der er brug for tørret Merian.
- Smør på nakken for føle dig mindre stresset.
- Smør under fødderne på et uroligt barn, før en lur.
- Smør ind i muskler før og efter træning.

### Melaleuca (Tea Tree) Touch

Nyd fordelene fra Melaleuca i en base af fraktioneret kokosolie. Ideelt for børn og individer med følsom hud.



## Melaleuca (Tea Tree)

Bedre kendt som "Tea Tree", har Melaleuca Æterisk olie over 92 forskellige forbindelser og utallige anvendelsesmuligheder. Melaleucas aroma er frisk, grøn og opløftende, mens olien selv kan bruges dagligt for dens rensende og foryngende egenskaber på huden.

#### Primære fordele:

- Fremmer forstærkende og foryngende fordele for hår, hud og fingernegle
- Rensende egenskaber
- Understøtter en sund teint

#### Anvendelse:

- Påfør Melaleuca til ømme muskler for lindrende effekt efter træning.
- Put fem dråber Melaleuca i en sprayflaske med vand og brug til rengøring af overflader.
- Bland Melaleuca og Cedertræ og smør i ansigtet efter barbering for en livgivende aftershave.
- For lejlighedsvis hudirritationer smør en eller to dråber af Melaleucaolie på berørte områder.
- Brug fortyndet i stedet for skræppe, udtørrende cremer for lindring af akne og eksem.

# Melissa

Melissa indeholder en række sundhedsmæssige fordele og er kendt for at påvirke humøret positivt, og berolige nervøse eller anspændte følelser. Det er en sjælden olie, og den er svær at finde og producere.

## Primære fordele:

- Fremmer afslapning og kan hjælpe med at skabe et fredfyldt sovemiljø
- Beroliger følelser af anspændthed og nervøsitet
- Foryngrer hud og hår

## Anvendelse:

- Tilføj til fugtighedscreme eller en sprayflaske med vand og sprøjt på ansigtet for at foryngre huden og genopfriske sindet.
- Gnid på panden, skuldre eller bryst for følelsen af ro og for at fremme følelsesmæssig velvære.
- Påfør to dråber af Melissa æterisk olie til håndfladerne og tag et dybt åndedrag før en vigtig tale, præsentation eller forestilling.
- Skab dit eget potpourri med melissaolie og stil det på dit natbord.



# Myrrh (Myrra)

Myrra æterisk olie er udvundet fra gummiharpiks fra det lille, tornede Myrratræ og er blevet anvendt gennem århundreder for dets mange sundhedsmæssige fordele. Ældgamle optegnelser viser, at Myrra nogen gange var anset for at være så værdifuldt, at det var dets vægt værd i guld.

## Primære fordele:

- Hjælper med at fremme følelsesmæssig balance og følelsen af velvære
- Tilbyder rensende fordele, specielt for hals og mund
- Lindrer huden mens den understøtter en klar, ungdommelig teint

## Anvendelse:

- Bland to dråber Myrra, 125 ml varmt vand og honning i et krus, og drik det langsomt for at lindre en kløende eller øm hals.
- Bland en dråbe i tandpasta for at øge de rensende fordele.
- Smør på pulspunkter før du studerer eller sætter dig ned for at arbejde, for at fremme opmærksomheden og for at løfte humøret.
- Put det i din fugtighedscreme, for at hjælpe med at reducere fine linjer og rynker.



# Neroli Touch

Neroli æterisk olie er udvundet fra blomsten fra det bitre orangetræ. Aromaen af Neroli æterisk olie har været kendt for at støtte afslapning, opløftning af humør, reduktion af ængstelse og fremme generelt velvære.

## Primære fordele:

- Fremmer et positivt humør
- Fremmer afslapning
- Lindrer huden og understøtter et ungdommeligt udseende

## Anvendelse:

- Bland Neroli og Lavendel for en afslappende aromatisk massage.
- Påfør nakken for at løsne anspændthed.
- Gør det til en fast rutine for at opnå en ungdommelig glød.
- Smør på pulspunkter før et jobinterview for at berolige nerver og booste selvtillid.





# Oregano

Oregano er en af de mest potente æteriske olier og den er blevet brugt i århundreder i traditionel praksis. Udtrukket fra de duftende blade af oreganoplanten, *origanum vulgare*, har Oregano æterisk olie sneget sig ind i kogebøger og skabe i hele verdenen.

## Primære fordele:

- Krydret, urteagtig smag
- Fremmer antioxidant fordele
- Giver en varmende følelse til huden

## Anvendelse:

- Brug en dråbe i stedet for tørret oregano i spaghetti sauce, pizza sauce eller på en steg.
- Bland ti dråber en sprayflaske med vand, for at få en rengøringspray til køkkenbordet.
- Fortynd med dōTERRA Fractionated Coconut Oil og påfør huden for at reducere urenheder.
- Kombiner Oreganolie med andre italienske krydderier så som basilikum, rosmarin og timian.

## Oregano Touch

Nyd fordelene ved Oregano i en base af fraktioneret kokosolie. Ideel for børn og voksne med følsom hud.





# Patchouli

Anerkendt for dens fulde, muskagtige søde duft, har Patchouli æteriske olie væsentlige fordele for huden, mens den også støtter følelserne på en afbalancerende og grundlæggende måde.

## Primære fordele:

- Hjælper med at afbalancere følelser
- Fremmer en glødende, glat teint
- Hjælper med at reducere rynker og ujævnheder i huden

## Anvendelse:

- Tilføj til daglig fugtighedscreme for at hjælpe med at reducere urenheder i huden.
- Bland med andre æteriske olier for en sødtduftende, musk-agtig parfume eller cologne.
- Bland den med lige dele pebermynteolie og smør den på panden, i tindingerne eller i nakken, efter en lang dags arbejde.
- Kombiner 1 g bagepulver, 25 ml vand, en dråbe pebermynteolie og en dråbe patchouliolie for at skabe en mundskyl til daglig brug.

# Peppermint (Pebermynte)

Pebermynte æterisk olie har en lang række fordele, fra lindring af hud, til krydring af desserter og hovedretter, til opfriskning af ånde, og den er konstant en af dōTERRAs bedst sælgende produkter. Pebermynteolie er altid godt at have ved hånden.

## Primære fordele:

- Opkvikkende og opmuntrende på sanserne
- Lindrer en dårlig mave
- Fremmer mundhygiejne

## Anvendelse:

- Bland den med fraktioneret kokosolie og masser ind i nakke og skuldre for at lindre den anspændte følelse.
- Tilføj til et koldt vandkompres eller fodbad for afkøling når du er overophedet.
- Put på pulspunkter med en bæreolie, når du føler dig udmattet eller har lav energi.
- Put en dråbe Pebermynte med citronolie i vand for en forfriskende mundskyl.
- Put en dråbe i en kop varm te og drik det langsomt for lindre en dårlig mave.



## Peppermint Touch

Nyd fordelene ved Pebermynte in en base af fraktioneret kokosolie. Ideelt for børn og voksne med følsom hud.

## Peppermint Beadlets

Disse beadlets giver dig alle fordelene som ved Pebermynte samt et friskt åndedræt.



## Petitgrain

Petitgrain æterisk olie er udvundet fra det bitre orangetræ, hvis brug har en lang historie i traditionel sundhedspraksis. Petitgrain giver beroligende og afslappende fordele som lindrer følelsen af anspændthed og stress.

### Primære fordele:

- Beroligende og afslappende aroma
- Fremmer en fredfuld søvn
- Giver antioxidant støtte

### Anvendelse:

- Put et par dråber Petitgrain sammen med Lavendel eller Bergamot på puder og sengetøj før du går i seng.
- Den er populær blandt både mænd og kvinder. Petitgrain kan benyttes i body sprays, lotions og cologne for at personlig blomsterduft.
- Placer et par dråber på et håndklæde eller frothersvamp sammen med sæbe og nyd en afslappende duft mens du tager brusebad.

# Roman Chamomile (Romersk Kamille)

Selvom Romersk Kamille normalt bruges som smagsstof i te, har det en beroligende effekt, der kan være fordelagtig for hud, sind og krop.

## Primære fordele

- Fremmer ungdommeligt udseende hud
- Fremmer sundheden for hår og hovedbund
- Skaber en sød, blomstragtig duft, der er beroligende for sindet

## Anvendelse:

- Smør på brystet for at fremme følelsen af velvære.
- Smør under fødderne før sengetid.
- Tilføj en dråbe Romersk Kamille i fugtighedscreme for en lindrende effekt.
- Skab din egen badesæbe ved at benytte Romersk Kamille og Epsom salt.



# Rose Touch

Den arbejdskrævende og delikate proces for høst og destillering af rosenblade, giver en sød aroma, der er kendt i parfume- og æteriske olieindustrier. Rose Touch kan fremme en sund, ensartet teint, og kan benyttes som en romantisk, personlig duft.

## Primære fordele:

- Følelsesmæssig opløftende
- Hjælper med at balancere fugtighedsniveauer i huden
- Reducerer ujævnheder i huden

## Anvendelse:

- Smør på nakken og håndled som en personlig duft.
- Benyt ved massage for en opløftende, berigende oplevelse.
- Smør på nakke og under fødderne for et følelsesmæssigt løft.
- Gør det til din hudplejerutine om aftenen for at hjælpe med at balancere fugtighedsniveauer i huden.
- Påføres områder to gange daglig for at reducere ujævnheder i huden.



# Rosemary (Rosmarin)

Sammen med dens kulinariske brug har Rosmarin mange andre fordele. Længe beundret af eksperter, var Rosmarin anset for hellig af de gamle græske, romerske, ægyptiske og hebraiske kulturer. Rosmarins urteagtig og styrkende duft er ofte benyttet i aroma og massageterapi.

## Primære fordele:

- Tilføjer en krydret, urteagtig smag til kød og specielle retter
- Hjælper med at reducere lejlighedsvis træthed
- Opløftende for sanserne

## Anvendelse:

- Tilføj en dråbe af Rosmarin til kød og hovedretter for ekstra smag.
- Kombiner med fraktioneret kokosolie og brug ved massage.
- Smør på pulspunkterne når du studerer for at hjælpe med at opretholde koncentrationen.
- Benyttes ved hovedbundsmassage for at fremme udseendet af fyldigt hår.
- Bland Rosmarin, Frankincense og Epsom salt for et foryngrende bad.



# Hawaiian Sandalwood (Hawaiiansk Sandeltræ) / Sandalwood (Sandeltræ)

Sandeltræ æterisk olie er værdsat for dens mange gavnlige egenskaber for huden og dens evne til at fremme følelsesmæssig velvære ved at fjerne følelsen af anspændthed.

## Primære fordele:

- Fremmer sundtudseende, glat hud
- Reducerer ujævnheder i huden
- Ofte benyttet ved meditation på grund af dets jordforbindende og opløftende egenskaber

## Anvendelse:

- Tilføj to dråber til vådt hår for at hjælpe med at gendanne fugt og glans.
- Tilføj to dråber til et varmt bad for at fremme afslapning og reducere stress.
- Tilføj to dråber til et ansigtsdampbad for at hjælpe med at få huden til at føles næret og forynget.
- Placer to dråber i AC ventilationen i bilen for at bevare en rolig årvågenhed mens du kører.







## Siberian Fir (Sibirisk gran)

Med en duft af juletræer og fredfyldte skove, har sibirisk gran længe været anerkendt for at berolige, stabilisere følelser og stimulere sanserne.

### Primære fordele:

- Har en lindrende, beroligende effekt
- Skaber en følelse af styrke, energi og stabilitet
- Hjælper kroppen med at slappe af, mens sanserne stimuleres

### Anvendelse:

- Smøres på huden for at lindre mindre hudirritation.
- Bland med fraktioneret kokosolie for en livgivende massage.
- Masseres ind i huden efter en anstrengende fysisk aktivitet for en lindrende komfort.
- Put en til to dråber på gulvet i brusekabinen for at hjælpe med at fremme følelser af tillid og kraft.

# Spearmint (Grøn Mynte)

Bedst kendt for sin søde mints mag, er Grøn Mynte ofte benyttet i madlavning, men kan også anvendes udvortes. Grøn Mynte er et mildere alternativ til andre mint æteriske olier.

## Primære fordele:

- Renser munden og fremmer frisk ånde
- Fremmer følelsen af fokusering
- Smagfuld tilsætningsstof til slik, tyggegummi og desserter

## Anvendelse:

- Skab dit eget mintslik ved at benytte grøn mynteolie, sukker, vand og agave sirup.
- Masser ind i nagen for at lindre ømme muskler.
- Tilføj en dråbe til desserter, drikke, salater eller hovedretter.
- Put en dråbe grøn mynteolie på dine fingre og stryg det over dine læber efter brug af læbepomade.



# Spikenard (Nardus)

Nardus æterisk olie er historisk set brugt til afslapning og opløftning af humør, den fremmer beroligende følelser og kan virke rensende på huden.

## Primære fordele:

- Fremmer beroligende, jordforbindende og afslappende følelser
- Renser huden og fremmer en ren, sund glød
- Giver en opløftende aroma, der kan hjælpe med at løfte humøret

## Anvendelse:

- Påfør tånegle for rene, sunde negle.
- Tilføj Spikenard til et varmt fodbad for at fremme afslapning.
- Bland en dråbe Spikenard med fugtighedscreme for at udglatte eller blødgøre huden.
- Benyt med fraktioneret kokosolie og masser på maven, under navlen for at fremme vitalitet.
- Tilføj en dråbe til shampoo og masser ind i hår og hovedbund for at fremme ungdommeligt udseende hår.



# Tangerine (Mandarin)

Mandarin har en lang historie i urtemedicinsk brug. Mandarinens søde, skarpe aroma hjælper med at lindre ængstelige følelser og administrere stress.

## Primære fordele:

- Rensende
- Tilføjer et skarpt pift til kager
- Styrker og vækker sanserne

## Anvendelse:

- Brug den i en sprayflaske for at hjælpe med at fjerne fedt og efterlade en forfriskende duft.
- Tilføj en dråbe til vand eller juice for antioxidant støtte.
- Skab en skraldespandsrens med bagepulver, castilesæbe og mandarinolie.
- Bland det med yogurt og hytteost for en unik smagfuld frugtdip.



# Thyme (Timian)

I århundreder har Timian været brugt på tværs af nationer og kulturer som røgelse i hellige templer, ældgamle balsameringsprocesser og for at holde mareridt væk. Ligesom dets historie er rig på en række anvendelser, fortsætter Timians mange fordele og anvendelsesmuligheder i dag.

## Primære fordele:

- Stimulerende aroma
- Smagfuldt, krydret krydderi
- Giver huden rensende effekt

## Anvendelse:

- I influenzasæsonen eller vintermånederne, indtag en dråbe dagligt sammen med vand, te eller mad for at fremme generelt velvære.
- Skab en billig, helt naturlig deodorant ved at bruge timianolie, bagepulver, majsmeel og kokosolie.
- Brug en dråbe Timian med olivenolie og blandede grøntsager og bag i ovnen for lækker tilbehør til enhver ret.
- Benyt som en erstatning for tørret timian.





# Vetiver

Udvundet fra en tyk græsart, er Vetiver æterisk olie ideel til at skabe et fredfyldt miljø, eftersom den er kendt for at have en jordforbindende, beroligende effekt på følelser.

## Primære fordele:

- Udsender en rig, træagtig duft
- Høj i sesquiterpener, kendt for deres jordforbindende egenskaber
- Fremmer fredfyldt søvn

## Anvendelse:

- Tilføj to dråber til et varmt bad for dyb afslapning.
- Efter en svær dag i skolen, hjælp dine børn med at slappe af ved at påføre vetiverolie i nakken og under deres fødder.
- Smør under fødderne efter en dag, hvor du har stået op, som en del af en lindrende massage.
- Brug en tandstikker til at hjælpe med at få den ønskede mængde Vetiver ud af flasken - en lille smule rækker langt.

# Wild Orange (Vild Appelsin)

Koldpresset fra skallen, er Vild Appelsin en af dōTERRAs top-sælgende æteriske olier på grund af dens styrkende aroma og mange fordele. Appelsinskallen er fuld af antioxidanter, der hjælper med at vedligeholde helbredet generelt.

## Primære fordele:

- Opløftende på sjæl og krop
- Genopfrisker huden
- Høj i monoterpener, kendt for deres antioxidant aktivitet

## Anvendelse:

- Tilføj et par dråber Vild Appelsin til uparfumeret lotion og smør hele kroppen ind.
- For et opkvikkende brusebad, tilføj et par dråber Vild Appelsin æterisk olie til din sæbe.
- For et styrkende boost, fordel en til to dråber i dine håndflader med lige dele Pebermynte og Frankincense. Gnid håndfladerne sammen og indånd dybt fra dem, gnid derefter hænderne på nakken.
- Lav en blanding med citronolie for at fjerne ubehagelige lugte i dit hus eller i bilen.





## Wintergreen (Vintergrøn)

Den mintagtige Vintergrøn æteriske olie er udvundet fra bladene af en krybende busk og indeholder en unik kemisk forbindelse kaldet methyl salicylate. Dette kemiske stof indeholder stærke, lindrende egenskaber og forekommer naturligt i to planter i verden - Birk og Vintergrøn.

### Primære fordele:

- Opløftende og stimulerende
- Hjælper med at give en varmende følelse
- Ofte benyttet i tyggegummi, slik og tandpasta

### Anvendelse:

- Placer end dråbe på tandbørsten med en lille smule tandpasta og børst tænder og tandkød i et minut og skyl derefter med vand.
- Tilføj til ansigtsrens for at reducere ujævnheder i huden.
- Tilføj en dråbe Vintergrøn til et varmt bad for at slappe af og lindre anspændthed.
- Put på en vatkugle og læg i gymnastiktasken, skraldespanden eller andre områder for at maskere lugte.
- Bland Vintergrøn og fraktioneret kokosolie for en varmende, lindrende massage.





## Ylang Ylang

En sød, blomsteragtig æterisk olie, benytter de nærende og beskyttende egenskaber fra Ylang Ylang, der hjælper hud og hår, mens den opløfter sindet ved at reducere følelser af stress og fremmer et positivt syn.

### Primære fordele:

- Støtter sund hud og hår
- Løfter sindet mens der samtidig gives en beroligende effekt
- Hjælper med at reducere anspændthed og stress mens positiviteten fremmes

### Anvendelse:

- Påfør Ylang Ylang på nakken for en beroligende, opløftende effekt.
- Masser Ylang Ylang ind i hovedbunden for at forøge sundt, skinnende hår.
- Tilføj to dråber til et varmt bad med Epsom salt for at afhjælpe stress og fremme afslapning.
- Tilføj en dråbe til tørretumblerbolden for ekstra friskt tøj.





# Æteriske olier, blandinger

For yderligere at høste kraften af æteriske olier har dōTERRA skabt en serie af patenterede æteriske olieblandinger, der kombinerer flere enkelte æteriske olier med andre naturlige ingredienser for at hjælpe brugeren med at opnå en mere specifik, ønsket effekt. Fordi de kombinerer de bedste egenskaber fra flere forskellige olier, er dōTERRA æteriske olieblandinger en væsentlig del af enhver samling af æteriske olier.



### doTERRA Air™ Touch

Nyd fordelene af doTERRA Air™ i en base af fraktioneret kokosolie. Ideelt til børn og voksne med følsom hud.

## doTERRA Air™ Clear Blend (Æterisk olieblending)

doTERRA Air er specielt formuleret med en minty frisk aroma, der giver brugeren en kølende, forfriskende blanding, der er kendt for at hjælpe med at minimere virkningerne af sæsonmæssige trusler, samtidig med at den fremmer beroligende egenskaber.

### Primære fordele:

- Giver en livgivende damp
- Afkøler og lindrer huden
- Fremmer følelsen af frie luftveje og nem vejrtrækning

### Anvendelse:

- Påfør direkte på brystkassen når sæsonens trusler er store.
- Bland med Epsom salte i et varmt bad for en lindrende følelse.
- Put tre dråber på gulvet i brusekabinen for at få en aroma, der fremmer vitalitet.
- Brug udvortes før udendørs aktiviteter for at beskytte mod effekterne af skiftende årstider.

# AromaTouch™

## Massage Blend (Massageblanding)

Æteriske olier har i lang tid været brugt i forbindelse med massager, hvilket er grunden til, at dōTERRA har skabt en patenteret massageblanding, der forbedrer forskellige massageteknikker med hjælp fra afslappende og beroligende æteriske olier.

### Primære fordele:

- Reducerer stress og anspændthed
- Giver en beroligende og afslappende effekt
- Forbedrer enhver massageoplevelse med en lindrende aroma

### Anvendelse:

- Bland med Epsom salt og tilføj til et varmt bad for afslapning.
- Brug det før en yoga klasse for at skabe et roligt miljø mens der mediteres og slappes af.
- Put det i nakken og på skuldre for at lindre anspændthed.
- Brug i forbindelse med AromaTouch Technique™ eller AromaTouch Hand Technique™.



# dōTERRA Balance™

## Grounding Blend (Beroligende Blanding)

dōTERRA Balance blanding har en raffineret kombination af æteriske olier, der fremmer harmoni, ro og en følelse af afslapning, ved at producere en beroligende effekt. Denne blanding hjælper med at afbalancere følelser og etablerer en følelse af velvære, med en inviterende, fredfyldt aroma.

### Primære fordele:

- Kan hjælpe med at afhjælpe ængstelse eller anspændte følelser
- Giver følelsen af ro og balance
- Fremmer en fornemmelse af afslapning og harmoni

### Anvendelse:

- Smør i nakken og på håndled for at hjælpe med at fjerne ængstelse.
- Bland med Epsom salte i et varmt bad for afslapning.
- Put en dråbe på din yogamåtte for at skabe et roligt, afslappende miljø.
- Smør det under fødderne for at reducere følelsen af stress i løbet af dagen.
- Påfør udvortes før sengetid for at fremme en fredfyldt søvn og søde drømme.



**dōTERRA Cheer™ Touch**

Nyd fordelene af dōTERRA Cheer™ i en base af fraktioneret kokosolie. Ideel til børn og voksne med følsom hud.



## dōTERRA Cheer™ Uplifting Blend (Opløftende Blanding)

dōTERRA Cheers opløftende blanding af citurs og krydrede æteriske olier giver et glad boost af lykke og positivitet, der vil gøre enhver dag bedre.

**Primære fordele:**

- Fremmer følelsen af optimisme
- Forbedrer humøret gennem dagen
- Skaber en glad aroma under massage

**Anvendelse:**

- Påfør nakke og håndled for et løft, når du føler dig nede.
- Benyt ved massage for at fremme glæde.
- Påfør en vatkugle og placer i bilens AC ventilation for en styrkende aroma, når du kører.
- Smør under fødderne om morgenen for at fremme følelsen af optimisme og glæde.

# Citrus Bliss™

## Invigorating Blend. (Opløftende Blanding)

Sammensmeltningen af de primære fordele af citrus æteriske olier, er indeholdt i Citrus Bliss' livsgivende og forfriskende egenskaber, der kan løfte humøret og reducere stress.

### Primære fordele:

- Renser luften
- Hjælper med at løfte humøret og reducerer stress
- Skaber en glad aroma ved massage.

### Anvendelse:

- Smør under fødderne om morgenen for at give styrke og energi.
- Placer to til tre dråber i tørretumbleren for at give vasketøjet en forfriskende aroma.
- Bland med lavendel- og pebermynteolie og gnid ind i tindingerne for at fremme fokus.
- Tilføj til fraktioneret kokosolie og brug til en opløftende massage, der hjælper med at reducere stress.
- Bland med vand i en sprayflaske for at skabe en hjemmelavet luftfrisker til badeværelse og køkken.







# ClaryCalm™

## Solace Blend (Æteriskolieblanding)

ClaryCalm er designet specielt til kvinder og fungerer som beroligende hjælp under en kvindes menstruationscyklus og hjælper med at balancere humør og følelser.

### Primære fordele:

- Hjælper med at balancere humøret gennem måneden
- Hjælper med at berolige og balancere forhøjede følelser
- Giver en lindrende effekt under en kvindes menstruationscyklus

### Anvendelse:

- Påfør ved hetture for en kølende, lindrende effekt.
- Smør på maven, under navlen, for en lindrende massage under menstruationscyklus.
- Smør under fødderne for at hjælpe med at balancere følelser gennem hele måneden.
- Påfør nakke og håndled og indånd dybt for at lindre forhøjede følelser.

# dōTERRA Console™

## Comforting Blend (Trøstende Blanding)

dōTERRA Console Trøstende blanding benytter søde blomster og æteriske olier fra træer, for at fremme følelsen af trøst, som guider dig på en håbefuld vej med følelsesmæssig heling.

### Primære fordele:

- Fremmer følelser af trøst
- Inviterer følelser af håb og positivitet
- Skaber en trøstende aroma

### Anvendelse:

- Tilføj til fraktioneret kokosolie og brug i en lindrende massage.
- Påfør nakke og håndled for at fremme følelserne af håb, når du føler dig nede.
- Put det på en vatkugle og placer den i bilens AC ventilation for en lindrende aroma, når du kører.
- Smør under fødderne om morgenen for at fremme følelser af trøst og håb.

### dōTERRA Console™ Touch

Nyd fordelene af dōTERRA Console™ i en base af fraktioneret kokosolie. Ideel for børn og voksne med følsom hud.



**dōTERRA**  
**Deep Blue™ Roll-On**  
 Nyd fordelene af Deep Blue i en 10 ml Roll-on.



### **dōTERRA Deep Blue™ Touch**

Nyd fordelene ved Deep Blue i en base af fraktioneret kokosolie. Ideel for børn og voksne med følsom hud.

## Deep Blue™ Soothing Blend (Lindrende Blanding)

dōTERRA Deep Blue er formuleret til at berolige og afkøle, og virker som en berigende blanding af olier, der er perfekt til en massage efter en lang dag eller en intens træning.

### **Primære fordele:**

- Hjælper med at mindske spændinger
- Giver afslappende effekter
- Giver målrettet, lindrende komfort

### **Anvendelse:**

- Diffuse for en styrkende duft under træning.
- Masser ind i den nedre del af ryggen efter en dag med at løfte tunge ting.
- Gnid på fingre, håndled, skuldre og nakke efter en lang arbejdsdag.
- Fortynd Deep Blue med fraktioneret kokosolie og masser ind i benene på børn, der vokser.
- Påfør fødder og knæ før og efter træning for en styrkende og afkølede effekt.



# Elevation

## Joyful Blend (Glædesblanding)

Denne blanding af opløftende æteriske olier er perfekt til at genoplive humør, aroma og atmosfære. Når du har brug for en naturlig pick-me-up, er Elevation den ideelle løsning.

### Primære fordele:

- Styrkende og forfriskende aroma
- Fremmer et opløftende miljø
- Forhøjer humør og forøger vitalitet

### Anvendelse:

- Tilføj til fraktioneret kokosolie og brug i en oplivende massage.
- Påfør Elevation på pulspunkter for at fremme følelsen af selvtillid og selvværd.
- Tilføj et par dråber til et varmt bad for en lindrende, opløftende oplevelse.
- Gnid en dråbe mellem hænderne for at hjælpe med at reducere følelsen af stress.
- Tilføj et par dråber til et vådt stykke køkkenrulle og tør køkkenbordet af for en positiv, styrkende duft i hjemmet.

# dōTERRA Forgive™

## Renewing Blend (Fornyende Blanding)

Den friske, træagtige aroma af dōTERRA Forgive hjælper med at fremme en befriende følelse af tilfredshed, lettelse og tålmodighed.

### Primære fordele:

- Skaber en oplivende aroma
- Opløfter og inspirerer positiv tænkning
- Fremmer følelser af tilfredshed, lettelse og tålmodighed

### Anvendelse:

- Påfør nakke og håndled for følelser af tålmodighed og lettelse.
- Påfør en vætkugle og placer i bilens AC ventilation for en beroligende aroma.
- Smør under fødderne om morgenen for at fremme følelser af tålmodighed.
- Benyt ved massage for at modvirke negative følelser og fremme følelsen af sindsro.



### dōTERRA Forgive™ Touch

Nyd fordelene af dōTERRA Forgive™ i en base af fraktioneret kokosolie. Ideel for børn og individer med følsom hud.



## HD Clear™ Topical Blend (Hudblanding)

Den ultimative blanding for hudproblemer. HD Clear er lavet med hudplejende æteriske olier, der vil hjælpe huden med at se og føles glat, ren og sund.

### Primære fordele:

- Hjælper med at reducere urenheder
- Fremmer en klar teint
- Hjælper med at holde huden ren, klar og hydreret

### Anvendelse:

- Benyt dagligt for at hjælpe med at reducere urenheder.
- Indarbejd i din ansigtsrutine for at hjælpe med at holde huden ren og klar.
- Påfør ansigtet for at skabe et rent, glat base før brug af fugtighedscreme.
- Påfør HD Clear blandingen på de berørte områder, for at hjælpe med at reducere hudproblemer.
- Gør det til en vane i teenageårene, brug det morgen og aften, for at vedligeholde en ren hud.

# dōTERRA™ Hope Touch

Den indbydende duft af denne distinkte æteriske olieblending er kun en af de mange ting, der gør dōTERRA Hope Touch unik. Hver gang denne opløftende duft bruges, støttes dōTERRA Healing Hands Foundation, der donerer til eksperter i udtrækningsprocesser og til bekæmpelse af børnehandel.

## Primære fordele:

- Styrkende og forfriskende aroma
- Opløfter sindet når påført udvortes
- Giver en unik personlig duft

## Anvendelse:

- Påfør nakken for en forfriskende aroma.
- Påfør håndled for en personlig duft.
- Brug i forbindelse med en massage for at styrke og opløfte.
- Behold på hænderne og brug hele dagen for at opløfte sindet.
- Smør på en lille pose og læg i skuffer for at give tøj en ren aroma.



# InTune™

## Focus Blend (Fokuserende Blanding)

InTune er sammensat af æteriske olier, der fremmer følelsen af ro og klarhed. Det er den perfekte blanding for perioder med studier og koncentration.

### Primære fordele:

- Fremmer følelsen af klarhed
- Forbedrer og vedligeholder følelsen af fokus
- Støtter det at høre efter og forblive fokuseret på en opgave

### Anvendelse:

- Benyt på håndled for at fremme følelsen af fokus i løbet af arbejdsdagen.
- Smør under børns fødder for at øge fokus og evnen til at holde fokus på opgaver.
- Benyt udvortes ved daglige nedture for at få energien igen og klarhed til at komme videre.
- Påfør tindinger og nakke før en session, der kræver seriøs koncentration.





**dōTERRA Motivate™ Touch**

Nyd fordelene af dōTERRA Motivate™ i en base af fraktioneret kokosolie. Ideelt for børn og individer med følsom hud.

# dōTERRA Motivate™ Encouraging Blend (Opmuntrende Blanding)

Erstat negative følelser med følelsen af selvtillid og mod med dōTERRA Motivates unikke blanding af mint og citrus æteriske olier.

**Primære fordele:**

- Reducerer følelser af anspændthed
- Skaber en opløftende aroma
- Fremmer en rolig og afbalanceret følelse

**Anvendelse:**

- Benyt ved massage for at lette følelsen af stress.
- Påfør pulspunkter mens der arbejdes på et projekt for at forblive motiveret.
- Benyt udvortes før en sportsbegivenhed eller andre konkurrencer.
- Smør under fødderne om morgenen for at fremme følelsen af mod.
- Smør i nakken eller på en skjortekrave for at give følelsen af selvtillid før en præsentation.



## dōTERRA On Guard™ Touch

Nyd fordelene ved dōTERRA On Guard i en base af fraktioneret kokosolie. Ideel for børn og voksne med følsom hud.

# dōTERRA On Guard™ Essential Oil Blend (Æterisk Olieblanding)

dōTERRA On Guard-blandingen giver en sikker, naturlig måde at understøtte dit immunsystems naturlige forsvar på. Med en krydret, energigivende og opløftende aroma er dōTERRA On Guard en perfekt blanding at have ved hånden hele året rundt.

### Primære fordele:

- Støtter immunsystemets naturlige forsvar
- Fremmer antioxidante fordele
- Styrker og opløfter

### Anvendelse:

- Indtag to dråber for et hurtigt boost til immunsystemet.
- Benyt en våd klud og en til to dråber On Guard, når du tørrer køkken og badværelset af.
- Skaber et universalt rengøringsmiddel når det blandes med vand i en sprayflaske.
- Tilføj en dråbe til vasketøjet for et yderligere rensende boost og frisk duft.
- Fortynd med fraktioneret kokosolie og gnid på hænderne som et naturligt rensmiddel.

### dōTERRA On Guard™ Pastiller

dōTERRA har skabt On Guard pastiller for at skabe en simpel, nem måde at nyde de immun-boostende fordele af denne æteriske olieblending.

# dōTERRA Passion™

## Inspiring Blend (Inspirerende Blanding)

dōTERRA Passion blanding hjælper med at puste nyt live i følelsen af begejstring og glæde.

### Primære fordele:

- Skaber en glad aroma
- Tænder følelserne af begejstring og passion
- Fremmer selvtillid og mental styrke

### Anvendelse:

- Brug før arbejde for at sætte gang i kreativitet og klarhed.
- Benyt ved massage for at tænde følelsen af lidenskab.
- Miks dōTERRA Passion med en ikke-parfumeret lotion og smør over hele kroppen for at begynde dagen med en følelse af energi og entusiasme.
- Påfør håndled og hjerte i løbet af dagen for at føle dig inspireret og passioneret.

**dōTERRA Passion™ Touch**  
Nyd fordelene af dōTERRA Passion™ i en base af fraktioneret kokosolie. Ideel for børn og voksne med følsom hud.



# PastTense™

## Relaxation Blend (Afslappende Blanding)

PastTense, som er en kølende, beroligende blanding af æteriske olier, er formuleret til at udglatte både sjæl og sind til enhver tid, med den nemme brug af en roll-on flaske.

### Primære fordele:

- Hjælper med at lette følelsen af stress
- Fremmer følelsen af afslapning og ro
- Har en beroligende, afbalanceret effekt på følelser

### Anvendelse:

- Smøres i nakken før rejser for at berolige følelser.
- Benyt udvortes på arbejde eller hjemme for at lette følelserne af stress.
- Smør under fødderne om morgene for at hjælpe med at holde fokus.
- Masser ind i skuldre, nakke og ryg for en kølende, lindrende følelse.
- Påfør nakke og tindinger for at berolige sindet.



# dōTERRA Peace™

## Reassuring Blend (Beroligende Blanding)

dōTERRA Peace er en blanding af blomster og mint æteriske olier, og er en positiv påmindelse om, at du ikke behøver at være perfekt for at finde ro. Tag det roligt, tag en dyb indånding og skab forbindelse til det fattede og rolige dig.

### Primære fordele:

- Reducerer ængstelige følelser
- Skaber en opløftende aroma
- Fremmer følelser af fred og beroligelse

### Anvendelse:

- Benyt i forbindelse med dōTERRA Console™ for ekstra trøst og tilfredshed.
- Påfør nakke og håndled for at give følelsen af fred.
- Bland med fraktioneret kokosolie og brug i en lindrende massage.
- Dryp den på en vatkugle og sæt i bilens AC ventilation for en beroligende aroma.
- Smør under fødderne om morgenen for at fremme følelsen af trøst og beroligelse.

### dōTERRA Peace™ Touch

Nyd fordelene af dōTERRA Peace™ i en base af fraktioneret kokosolie. Ideel for børn og voksne med følsom hud.





# Purify

## Refreshing Blend (Forfriskende Blanding)

Med en kombination af forfriskende og rensende æteriske olier, hjælper Purify med at fjerne lugte på en naturlig, sikker måde.

### Primære fordele:

- Forfriskende aroma
- Indholder rensende egenskaber
- Erstatte ubehagelige lugte og renser luften

### Anvendelse:

- Påfør udvortes for at lindre irritation fra insektbid.
- Opfrisk mindre rum ved at placere et par dråber på en vatkugle og sæt i AC-ventilen.
- Tilføj en dråbe til vasketøjet for et yderligere rensende boost og frisk duft.
- Tilføj 10 dråber til vand i en sprayflaske og benyt til at aftørre køkkenborde og andre overflader.

# Salubelle™

## Beauty Blend

(Skønhedsblanding)

Salubelle er en navnebeskyttet blanding af kraftfulde, sjældne æteriske olier, der er brugt igennem tiderne for deres skønhedsegenskaber. Den er formuleret til at beskytte og nære huden, samtidig med at den reducerer de faktorer, der er med til at ælde huden.

### Primære fordele:

- Hjælper med at holde huden ren, klar og hydreret
- Hjælper med at reducere fine linjer og rynker
- Hjælper med at vedligeholde glattere, mere strålende og ungdommeligt udseende hud

### Anvendelse:

- Gnid under armene før træning eller udendørs aktiviteter.
- Benyttes for at lindre og afkøle huden efter en dag ved stranden eller pool.
- Benyt udvortes for en ren, glat base før fugtighedscreme.
- Smør i nakken og på øreflipperne for at hjælpe med at lette følelsen af spændinger.
- Brug som en del af en anti-aging hudpleje- rutine for at fremme en glødende teint.

# dōTERRA Serenity™

## Restful Blend (Hvilende Blanding)

dōTERRA Serenity blandingen er designet til at give en øjeblikkelig afslapning ved at benytte æteriske olier kendt for at berolige følelser, reducere spændinger og fremme en fredfyldt søvn.

### Primære fordele:

- Beroliger sanserne
- Reducerer følelserne af anspændthed
- Hjælper med at skabe et fredfyldt sovemiljø

### Anvendelse:

- Benyt om aftenen for at berolige et rastløst barn.
- Påføres i nakken for at fremme rolige følelser.
- Benyt som en del af en massage for at fremme afslapning og reducere stress.
- Smør under fødderne ved sengetid for at hjælpe med at slappe af.
- Bland med Epsom salt i et varmt bad for en afslappende, fornyende følelse.





# Smart & Sassy™

## Active Blend (Aktiv Blanding)

Når Smart & Sassy kombineres med træning og sunde spisevaner, kan det benyttes som en del af en vægtkontrolplan.

### Primære fordele:

- Højt indhold af limonene
- Hjælper med at håndtere sultfølelser
- Ikke vanddrivende, uden stimulanser og kalorier

### Anvendelse:

- Tilføj til ethvert sundt vægtkontrolprogram.
- Indtag med vand før måltider for at hjælpe med at kontrollere appetitten og for ikke at spise for meget.
- Tilsæt et par dråber til din favorit smoothie for at hjælpe dig til at føle dig mæt i længere tid.
- Masser ind i maven, hofter og lår for en udglattende, varm effekt.
- Tilsæt til vand eller te og drik det før træning for at få et livgivende skub i energien.



## TerraShield™ Spray

TerraShield Spray kommer i en bekvem 30 ml sprayflaske, der er nem at anvende.



# TerraShield™ Outdoor Blend (Udendørsblanding)

TerraShield kombinerer æteriske olier, der er kendt for deres udendørs beskyttende egenskaber, for at skabe en naturlig og effektiv olie til udendørs aktiviteter.

### Primære fordele:

- Virker som en effektiv, naturlig barriere
- Giver en naturlig udendørs beskyttelse
- Beskytter mod miljømæssige plager

### Anvendelse:

- Diffuse i hjemmet i sommermånederne.
- Diffuse på terrassen ved små udendørs forsamlinger.
- Smør på den bare hud før den næste familieudflugt.
- Benyt som en effektiv, naturlig barriere, når du er udendørs.
- Spray rundt omkring døre og vinduer.

# Whisper™

## Blend for Women (Blanding til Kvinder)

Denne specielle blanding til kvinder har en blød og musk-agtig aroma, der skaber en individuel duft, når den bruges udvortes.

### Primære fordele:

- Lokker og fængsler sanserne
- Giver en varm, musk-agtig aroma
- Blander sig med en persons individuelle kemi for at skabe en personlig duft

### Anvendelse:

- Diffuse om aftenen for en varmende aroma.
- Påfør håndled for at skabe en personlig duft, der vil vare hele dagen.
- Placer på terracottasmykker for en langvarende duft, der fremmer afslapning.
- Bland med uparfumeret lotion for at holde huden fugtig og styrke sanserne.
- Tilføj en dråbe til hænderne og gnid ind i tørklæder og tøj for at opleve beroligende følelser.





# Zendocrine™

## Restart Blend (Genstartende Blanding)

Zendocrine Restart Blend støtter kroppens naturlige evne til at fjerne uønskede stoffer.

### Primære fordele:

- Støtter sund leverfunktion
- Renser og afgifter
- Støtter kroppens evne til at fjerne uønskede stoffer

### Anvendelse:

- Anvend udvortes på maven for en lindrende massage.
- Placer tre til fire dråber i en diffuser for at friske op i et rum.
- Tilsæt en dråbe til vand eller te.
- Indtag en dråbe i en uge for at kick-starte en livsstilsændring.
- Smør på maven eller under fødderne for at støtte kroppens naturlige afgiftningssystem.

# ZenGest™

## Supportive Blend (Støttende Blanding)

Kendt som dōTERRAs mavetæmmerblanding, indeholder ZenGest mange fordele for fordøjelsen. De lindrende egenskaber fra denne olie hjælper med at lette den ubehagelige effekt af en dårlig mave.

### Primære fordele:

- Fremmer sund fordøjelse
- Beroliger lejlighedsvis ubehag
- Når den benyttes udvortes på maven, beroliger ZenGest smerter som følge af en dårlig mave

### Anvendelse:

- Tages indvortes for at lette følelsen af utilpashed.
- Tilsæt til vand eller te for at hjælpe med at vedligeholde din kropps naturlige fordøjelsesprocesser.
- Hav den ved hånden, når du nyder tunge eller store måltider.
- Indtag før en lang flyve- eller køretur for en beroligende effekt.
- Fortynd med fraktioneret kokosolie og brug til en lindrende massage på maven.

### dōTERRA ZenGest™ Touch

Nyd fordelene af ZenGest i en base af fraktioneret kokosolie. Ideel for børn og voksne med følsom hud.





# dōTERRA Wellness Produkter

dōTERRA tilbyder en bred vifte af wellnessprodukter, som både familier og sundhedsprofessionelle har tillid til. Ved at forudse behov og skabe æteriske oliebaseerede produktløsninger hjælper dōTERRA med at fremme velvære og skabe et naturligt, giftfrit miljø, der gør det muligt for enkeltpersoner så vel som familier, at leve et sundt, aktivt liv.



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

e 120 g



## dōTERRA Air™ Produkter

Værdsat for deres kølige, forfriskene aromaer er dōTERRA Air produkterne designet til at hjælpe brugeren, med at vedligeholde følelsen af uhindret vejtrækning og frie luftveje blandt mange andre fordele. Hvert dōTERRA Air produkt inkluderer variationer af dōTERRA Air blandingen, og variationen af kollektionen gør det nemt for brugeren, at høste de ønskede fordele gennem flere forskellige anvendelsesmuligheder.

# dōTERRA On Guard™ Produkter

Designet til at beskytte og fremme et sundt hjem, benytter dōTERRA On Guard kollektionen æteriske olier med kraftfulde rensende egenskaber, der hjælper med at rense dit hjem. Fra vasketøj til hygiejne til rengøring af køkkenborde er produkter fra dōTERRA On Guard kollektionen kraftfulde nok til at give seriøse rensende fordele, samtidig med at de er sikre for hele familien.







## Deep Blue™ Produkter

Med unikke kølende, lindrende og trøstende fordele er produkterne i Deep Blue kollektionen bestandig nogle af dōTERRAs top sælgende produkter. Hvert produkt i denne linje benytter Deep Blue Soothing Blend for at give lindrende fordele til flere områder af kroppen. Ud over de væsentlige opløftende karakterer er Deep Blue produkter populære på grund af den livgivende, mint-agtige aroma, som den afgiver ved hver brug.

# Fordøjelsessundhed

Det er ofte svært at undgå ubehag i maven og fordøjelsessmerter, men æteriske olier giver en sikker, naturlig måde at hjælpe med at lindre denne type af lejlighedsvist ubehag. Ved at benytte navnebeskyttede æteriske olieblandinger er hvert produkt i ZenGest™ produktlinjen designet til at hjælpe med forskellige områder af maveubehag og kan give kroppen andre fordele.









# dōTERRA Children's Supplements

dōTERRA Children's supplements støtter barnets vækst ved at give dem omega-3, autentiske næringsstoffer, vitaminer og mineraler i en behagelig, nem form.

# dōTERRA Specialised Supplements

Biologiske, miljømæssige og fysiologiske faktorer indvirker alle på en persons sundhed. Dette betyder, at hvert person kan have brug for yderligere hjælp på et bestemt område. Gennem den nyeste videnskabelige udvikling har dōTERRA givet det ekstra boost gennem specialiserede vitamintilskud.





## dōTERRA Weight Management

På grund af deres interne fordele kan æteriske olier være nyttige i forbindelse vægtkontrol, når de kombineres med sunde spisevaner og god motion. dōTERRA har skabt en serie af vægtkontrolprodukter, der benytter den skånsomme, men kraftfulde egenskaber fra æteriske olier til at hjælpe med et sundt vægttab.

# dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

Denne kraftfulde kollektion af daglige kosttilskud er hurtigt blevet en af dōTERRAs mest populære produktlinjer. Kerneprodukterne i dōTERRA Lifelong Vitality Pack - xEO Mega™, Microplex VMz™ and Alpha CRS™+ — er designet til at hjælpe dig på din vej til at forbedre vitalitet og velvære. Med æteriske næringsstoffer, fordele for stofskiftet og kraftfulde antioxidanter, arbejder disse kosttilskud sammen for at fremme energi, sundhed og livslang vitalitet.



Ligesom enhver succesfuldt kosttilskudssystem er dōTERRA Lifelong Vitality Pack designet til at blive brugt sammen med sunde vaner så som regelmæssig motion, sunde spisevaner, ordentlig hvile, stresskontrol, undgå giftstoffer og mere. Selvom vi ikke kan kontrollere faktorer som vores genetik eller disponering for sygdomme, er der mange faktorer i forhold til aldring og velvære, som vi kan kontrollere. dōTERRA Lifelong Vitality Pack giver den støtte, du har behov for, til at fortsætte et sundt liv mens du håndterer effekterne af alderdom.

Oplev hvad så mange andre allerede har oplevet ved at gøre brug af de frigørende fordele, som kommer med at bruge dōTERRA Lifelong Vitality produkter.

### Primære fordele:

- Generel velvære og vitalitet
- Antioxidant
- Energi
- Knoglesundhed
- Immunfunktioner
- Stresskontrol
- Hjerte-kar sundhed
- Sundt hår, hud og negle
- Støtte af øjne, hjerne og centralnervesystem
- Leverfunktion og fordøjelsessundhed
- Lunger og vejrtrækning
- Skånsom for maven
- Ingen GMA, glutenfri, fri for mælkeprodukter

**xEO Mega**—Kombinerer dōTERRA æteriske olier med naturlige marine- og plantebaseret omega-3 olier og carotenoider. Dette kosttilskud tilbyder vigtige næringsstoffer, der fremmer sund funktionalitet af mange af kroppens store organer.

**Microplex VMz**—Dette produkt lever op til en høj standard for vitamin- og mineraltilskud, da det giver biologisk tilgængelige vitaminer og mineraler, der er fjernet fra de fleste moderne måltider.

**Alpha CRS+**—Dette vitalitetskompleks på celleniveau er formuleret med naturlige botaniske udtræk for specielt at støtte sund cellefunktion.





# dōTERRA Women Supplements

dōTERRA Women er formuleret til at tage højde for kvinders unikke og skiftende behov. Denne linje giver naturlig støtte gennem de forskellige faser i en kvindes liv.

# dōTERRA™ Essential Skin Care

Fordi alle har forskellige hudtyper, har dōTERRA designet flere forskellige hudplejeprodukter for at hjælpe brugerne med at løse almindelige hudproblemer samtidig med at en sund teint fremmes gennem brugen af æteriske olier.





dōTERRA<sup>®</sup> ESSENTIAL SKIN CARE

## PORE REDUCING TONER

DIMINISHES THE APPEARANCE OF PORES

LAVENDER, YLANG YLANG & GERMAN CHAMOMILE

e 118ml



dōTERRA<sup>®</sup> ESSENTIAL SKIN CARE

## BRIGHTENING GEL

BRIGHTENS AND EVENS SKIN TONE

BERGAMOT, JUNIPER BERRY, & MELISSA

e 30ml



dōTERRA<sup>®</sup> ESSENTIAL SKIN CARE

## ANTI-AGING MOISTURIZER

REDUCES THE SIGNS OF AGING

LAVENDER, JASMINE, GERANIUM, & FRANKINCENSE

e 50ml



dōTERRA<sup>®</sup> ESSENTIAL SKIN CARE

## INVIGORATING SCRUB

EXFOLIATES AND POLISHES SKIN

GRAPEFRUIT & PEPPERMINT

e 70g





# Veráge™ Skin Care Collection

Veráge er et eksklusivt system af naturlige hudplejeprodukter, der nærer og fugter huden og reducerer synlige tegn på ældning. Den avancerede planteteknologi brugt i Veráge fremmer en optimal lipid balance - den samme balance der findes i sund, ungdommelig hud. Hvert produkt er sammensat af små gaver fra Jorden: nærende planteekstrakter, rene og potente CPTG™ æteriske olier og udvalgte naturlige ingredienser. dōTERRA Veráge Skin Care kollektionen leverer resultater, du kan se og føle på en naturlig måde.

## HD Clear™ Facial Kit

HD Clear er et tre-trins system, der arbejder i synergi med hvert produkt i rækken, gennem omhyggelig rensning og rengøring af huden og levering af optimal fugtighed for et balanceret fugtighedsniveau. Lavet med rene planteekstrakter er ingredienserne i HD Clear skånsomme og beroligende for huden, men effektive. Brugen af HD Clear hver dag vil hjælpe med at reducere urenheder i huden; fremme en klar, sund teint, og lindre huden. HD Clear giver en naturlig løsning for problematisk hud i alle aldre.







## dōTERRA Personal Care

Fri for de skadelige ingredienser, der findes i mange almindelige produkter, hjælper dōTERRA brugerne med at håndtere almindelige problemer, mens der gives en personlig kropspleje oplevelse gennem brugen af æteriske olier. Hvert dōTERRA produkt har til formål at nære huden og dermed gøre det nemt for brugerne at opnå deres mål.

# dōTERRA™ SPA

dōTERRA SPA er en linje af produkter med æteriske olier, der giver en aromatisk spa oplevelse i hjemmet. Hvert produkt er omhyggeligt formuleret med naturlige ingredienser for at efterlade huden blød, glat og frisk hele dagen.







## dōTERRA Salon Essentials™

De lindrende og rensende egenskaber, der gør æteriske olier brugbare for så mange ting i vores dagligdag, gør dem også brugbare for at bibeholde rent, sundt-udseende hår. Ved at benytte hårprodukter, der indeholder potente æteriske olier, kan du nemt fremme bløde, skinnende lokker uden at udsætte dig selv for de skrappe ingredienser, der typisk findes i normale hårpleje produkter.

# dōTERRA™ 30-Day Cleanse

dōTERRA **30-Day Cleanse** blev skabt til at hjælpe din krop med at komme af med giftstoffer og for at støtte den generelle funktion af kroppens systemer og organer. Der er tre 10-dages faser: **Aktiver, Gendan, Forny**



## xEO Mega™

Dette kosttilskud kombinerer æteriske olier med naturlige marine- og plantebaseret omega-3 olier og carotenoider, der fremmer en sund funktion af mange af kroppens større organer.

- Tag 2 softgels sammen med morgenmaden og 2 softgels sammen med aftensmaden, 4 i alt.



## Microplex VMz™

Dette produkt lever op til en høj standard for vitamin- og mineraltilskud, da det giver de biologisk tilgængelige vitaminer og mineraler, der mangler i de fleste moderne måltider.

- Tag 2 kapsler sammen med morgenmaden og 2 kapsler sammen med aftensmaden, 4 i alt.



## Alpha CRS+™

Dette cellevitalitets kompleks er udformet med naturlige botaniske ekstrakter for speciel støtte af en sund celledfunktion.

- Tag 2 kapsler sammen med morgenmaden og 2 kapsler sammen med aftensmaden, 4 i alt.



## ZenGest TerraZyme™

Dette produkt er en proprietær blanding af aktive autentiske madenzymer, der støtter sund fordøjelse og stofskifte af forarbejdet mad med manglende enzymer.

- Tag 1 kapsel med hvert måltid for et samlet antal af 3.



## Zendocrine™ Blend Softgels

Dette afgiftende kompleks er en proprietær blanding af autentiske ekstrakter, der støtter sund rensning og filtrering af lever, nyrer, tarm, lunger og hud.

- Tag 1 softgel sammen med morgenmaden og 1 softgel sammen med aftensmaden, 2 i alt.



## GX Assist™

Denne GI rensende formel er en kombination af æteriske olier og kaprylsyre, der hjælper med at støtte en sund fordøjelseskanaal ved at skabe et uvenligt miljø for potentielle trusler.

- Tag 1 softgel med aftensmaden.



## PB Assist+™

Denne probiotiske forsvarsformel er blandet af pre-biotic fibre og seks typer af probiotiske mikroorganismer, der fremmer en positiv balance og hurtig forøgelse af gode bakterier.

- Tag 3 kapsler med aftensmaden.



## DDR Prime™ Specialiserede kosttilskud

Denne æteriske olie, cellekompleks er en proprietær blanding af æteriske olier kombineret til at støtte sundhed af celler, deres funktion og fornyelse.

- Tag 1 softgel sammen med morgenmaden og 1 softgel sammen med aftensmaden, 2 i alt.



## Citron æterisk olie

Denne æteriske olie rens kroppen naturligt og hjælper på fordøjelsen.

- Tilsæt 2 dråber til 240 ml vand 5 gange pr. dag for et samlet antal af 10 dråber.

# (1) Aktiver

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dage 1-30

          

Dage 1-30

          

Dage 1-30

          

Dage 1-30

          

Dage 1-10

          

# (2) Gendan

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

  

Dage 11-20

          

# (3) Forny

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

  

Dage 21-30

          

Dage 21-30

          

Dage 1-30

dōTERRA™

© 2020 dōTERRA™ Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, UK

Alle ord med et varemærke eller registreret varemærke symbol er varemærker eller registrerede varemærker tilhørende dōTERRA Holdings, LLC.



v2 EU DK

60206752

