

Groene Mandarijn
Ingekocht in Brazilië

PAGINA 8

De waarheid over
essentiële oliën en
huisdieren

PAGINA 28

Gids om een diffuser
mixmaster te worden

PAGINA 26

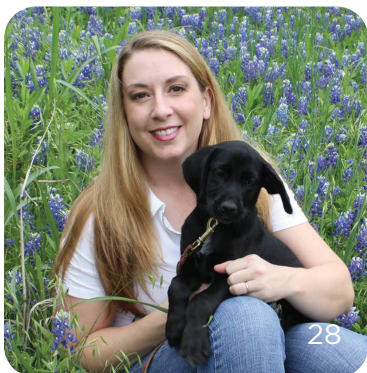
Citroen
feiten, recepten
en DIY's

PAGINA 32

IN DEZE EDITIE

KENMERKEN

- 6** MATTHIAS & SABINE Onze dōTERRA reis.
- 8** GROENE MANDARIJN Een inkoopverhaal over innovatie.
- 12** MOLECULAIRE KOPPELING Ontdek hoe we onderzoek naar essentiële oliën ontwikkelen.
- 16** KEITH GABEL dōTERRA Performance Advocate.
- 18** DR. HILL'S DAGELIJKSE GEZONDHEIDSGEWOONTEN 6 principes om gezonde gewoonten vol te houden.
- 21** dōTERRA KIDS COLLECTIE Maak kennis met nieuwe essentiële olie blends speciaal ontwikkeld voor kinderen.
- 26** ZO WORD JE EEN DIFFUSER MIXMASTER Stap-voor-stap gids voor het creëren van perfecte diff usermixen.
- 28** DE WAARHEID OVER ESSENTIËLE OLIËN EN HUIDSIEREN Mythen rond essentiële oliën en huisdieren ontkracht met Dr. Janet Roark.
- 32** CITROEN: feiten, recepten en DIY's.
- 34** ONTSPANNEN EN ONTSTRESSEN: Geef je avondroutine een make-over.
- 36** DIY: DIFFUSER EN OLIESTANDAARD stap-voor-stap instructie.



AFDELINGEN

- 4** Vraag het aan Dr. Hill
- 5** Essentiële olie in de schijnwerpers: roze peper
- 10** AromaTouch™: welke olie ben jij?
- 14** dōTERRA Healing Hands: laat overal ter wereld een voetafdruk achter
- 20** Essentiële olie in de schijnwerpers: kurkuma
- 24** Essentiële recepten: zoete & hartige boter
- 30** Voedingshoekje: prebiotica/probiotica: wat je moet weten
- 38** dōTERRA productgids: snelle shoppinggids voor alle producten



dōTERRA PRODUCTGIDS (zie pagina's 38-60)

Wees OP JE HOEDE

Ga de strijd aan met een slechte adem



vraag het aan

Dr. Hill



DR. DAVID K. HILL, DC
Executive Vice President,
Chief Medical Officer/Voorzitter,
Wetenschappelijke Adviesraad

V: A:

**Hoeveel verschilt
roze peper
van zwarte peper?**



Hoewel roze en zwarte peper er bijna hetzelfde uitzien, zijn roze peperkorrels eigenlijk meer verwant aan cashewnoten. Ook als we kijken naar hun chemische blends dan laten de essentiële oliën die stoomgedistilleerd zijn uit de vruchten meer verschillen dan overeenkomsten zien. Roze peper bevat vooral een veel hogere concentratie limoneen, meer myrceen en bevat de hoogste concentratie alfa-fellandreen die we ooit in een essentiële olie hebben gezien.

**Wat zijn voordelen van
groene mandarijn die ik
misschien niet ervaar
bij andere citrusoliën?**



Wat groene mandarijn vooral onderscheidt van andere citrusoliën is z'n rijke concentratie aan gamma-terpineen. Hoewel het een verkwikkend aroma biedt net als andere citrusoliën en het geweldig is als DIY allesreiniger, kent het vele dagelijkse toepassingen die uniek zijn. Voeg het toe aan het glas water of je favoriete citrusdrankje, zodat de gamma-terpineen bestanddelen natuurlijke cellulaire functies kunnen ondersteunen als deze worden ingenomen. De reinigende kracht blijft niet beperkt tot oppervlaktes; de olie is verrassend zacht en effectief voor op de huid. Groene mandarijn is niet lichtgevoelig, dus dit is een geweldige olie om op de huid aan te brengen tijdens outdooractiviteiten.

**Waarom wordt
duizendblad
gecombineerd met
granaatappelpitolie?**



Duizendblad is een zeer unieke essentiële olie – niet alleen om z'n diepe blauwe kleur, maar ook omdat z'n diverse chemische blend indrukwekkende eigenschappen kan hebben. Bij het bestuderen van bestaand onderzoek werd het duidelijk dat de symbiose tussen z'n blend en het spectrum aan voordelen en die van granaatappelpitolie iets geweldig krachtigs kunnen creëren. Granaatappelpitolie is een geweldig alternatief als draagolie, omdat experimenteel onderzoek laat zien dat het ondersteunende eigenschappen voor de huid kent en rijk is aan puniciczuur en verschillende anderen bioactieve bestanddelen. Experimenteel onderzoek suggereert dat puniciczuur beschermende voordelen kan bieden voor verschillende lichaamsweefsels. Het combineren van duizendblad en granaatappelpitolie is een perfecte manier om te profiteren van onze toegenomen kennis van synergie.

**Wat maakt
magnolia uniek
onder essentiële oliën
van bloemen?**



Magnolia deelt een aantal gelijke blends en vele van de kalmerende en verzachtende eigenschappen met andere essentiële oliën uit bloemen, zoals lavendel en ylang ylang. Maar magnolia wijkt ook een beetje af als het gaat om essentiële oliën die rijk zijn aan monoterpeen alcohol linalool, omdat het geen linalylacetaat in makkelijk meetbare hoeveelheden bevat. Dit geeft magnolia een zeer onderscheidend muntachtig aroma en het biedt ook een breed spectrum aan voordelen die je niet zou verwachten. Zonder de aanwezigheid van linalylacetaat wordt linalool een dominant bestanddeel en dat is duidelijk zichtbaar. Experimenteel onderzoek suggereert bijvoorbeeld dat magnolia essentiële olie vooral effectief kan zijn als insectenweerder om z'n unieke hoge concentratie aan linalool.

ROZE PEPER

Bron van herkomst:

Kenia & Peru

Deel van de plant: fruit

Distillatiemethode: stoomdistillatie

Aromatische beschrijving: pittig, fruitig, iets houtig

Roze peper (Schinus molle) ziet er bijna hetzelfde uit aan zwarte peper, maar is meer verwant aan cashewnoten. De 'molle', of roze peperkorrelboom, was een heilige boom bij de oude Inca's. Inheemse populaties gebruikten alle delen van de boom, inclusief het roze peperfruit, als kruidenoplossingen voor vele gezondheidsdoeleinden.

TOEPASSING:

Aromatisch

- ◆ Inhaleer diep voor het bevorderen van een alert gevoel

Inwendig

- ◆ Roze peper kan zwarte peper als smaakmaker vervangen
- ◆ Combineer een paar druppels met jouw favoriete saladedressing voor een pittige verandering

Op de huid

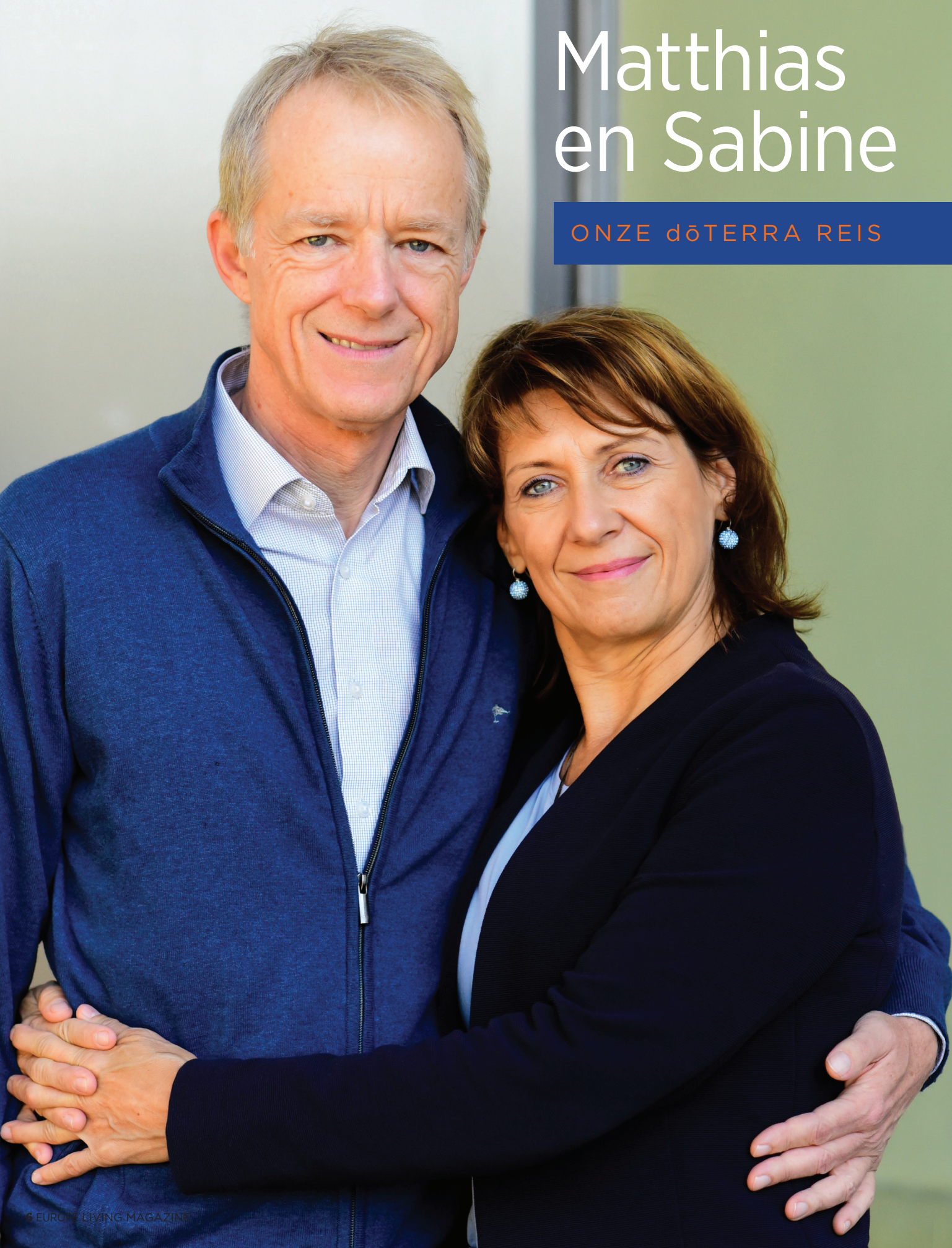
- ◆ Voeg een paar druppels gefractioneerde kokosolie toe voor een pittige verkwikkende geur

LEUK FEITJE: Deze olie werd oorspronkelijk geïntroduceerd in onze Harmony Collectie als een actie voor een beperkte tijd en is nu een permanent product.



Matthias en Sabine

ONZE dōTERRA REIS



De datum vergeten we niet meer.

Op 18 april 2016 begonnen Matthias en Sabine hun reis met dōTERRA. Vijf maanden daarvoor hadden ze voor het eerst een dōTERRA product geprobeerd, de On Guard™ tandpasta. Want uiteindelijk weet iedereen wat-ie moet doen met tandpasta!

Als succesvolle Blue Diamonds leven ze samen op hun prachtige ranch in het noorden van Duitsland en hebben ze twee volwassen kinderen: Luise (24) en Jonathan (21).

Dit is hun verhaal.

Toen een oude vriend van ons, Adheesh, ons een Family Wellness Enrolment Kit opstuurde, was de wereld van essentiële oliën nog een mysterie voor ons. We hadden niet echt een idee wat we moesten doen met de producten die we ontvingen, daarom besloten we eerst de tandpasta te proberen en die vonden we geweldig. Het duurde iets langer voordat we de oliën gingen gebruiken, maar na verschillende telefoontjes van Adheesh begonnen we met experimenteren en werden essentiële oliën onderdeel van onze dagelijkse routine.

Sabine:

Toen Matthias besloot dat hij Wellness Advocate wilde worden was ik verrast! Niet omdat ik dat niet wilde, maar meer omdat ik vaak juist impulsief ben.

Matthias:

De hoeveelheid vertrouwen die ik in mijn vriend had en zijn mate van tevredenheid over dōTERRA en hoe serieus het bedrijf was, gaven me een goed gevoel en brachten me ertoe een grote stap te nemen.

We kunnen echt niet zonder...



Essentiële Olie Tips

1. Ik heb altijd On Guard Parels bij me. Het maakt niet uit of het winter, zomer of lente is, ze zijn essentieel.
2. Als je een 'lastige' schoonmoeder hebt, doe dan Citrus Bliss™ in de diffuser!
3. Deep Blue™ is een must om de spieren te verzachten of voor en na inspanning.
4. In de slaapkamer heb ik een diffuser met Serenity en Thijm op mijn nachtkastje staan en Sabine heeft minstens 10 oliën, inclusief dōTERRA Peace™ en Vetiver als onmisbare basics.
5. We vinden InTune™ ook geweldig om onze geesten gefocust te houden.

Sabine:

Voor mij draait het vooral om mijn eigen baas zijn. Nadat ik vele jaren als Head of Marketing voor multinational bedrijven had gewerkt, had ik altijd het gevoel dat ik als vrouw harder moest werken om gehoord en serieus genomen te worden. Daarom vind ik dat dōTERRA en hun cultuur één van de krachtigste in de wereld. Het maakt niet uit of je een man of een vrouw bent, oud of jong, mooi van binnen of van buiten. Het enige dat telt is het werk dat je doet en hoe toegewijd je bent. We weten nu dat ons werk helpt deze wereld elke dag een stukje beter te maken.

dōTERRA heeft ons niet alleen de flexibiliteit gegeven waar we zo naar verlangden in onze levens, het heeft ook ons algeheel welzijn verbeterd. We zijn ons nu veel meer bewust van onze lichamen en we hebben onze volledige levensstijlaanpak gewijzigd. We focussen op oplossingen en bieden onze lichamen en geesten de middelen die ze nodig hebben om perfect te blijven werken.

We geloven echt dat essentiële oliën een revolutie zijn in de manier waarop wij als samenleving denken over natuurlijke oplossingen.

Groene mandarijn

Een verhaal over innovatie

De mandarijnboom (*Citrus reticulata*) komt oorspronkelijk uit Zuidoost-Azië en de Filipijnen. Rond 1850 werd de plant naar Zuid-Italië verhuisd en bloeide op in z'n nieuwe omgeving. Veel kolonisten uit Italië begaven zich naar het zuiden van Brazilië. De grond- en groeiomstandigheden waren daar zeer goed voor vele verschillende citrusbomen, net zoals in het Italië waar ze vandaan kwamen. Duizenden Europese immigranten vonden een prachtig thuis in het zuiden van Brazilië. Zo gaat het verhaal van een familie die een grote rol heeft gespeeld in het telen en uitbreiden van de productie van groene mandarijn in Brazilië.

Tradities levend houden

Enzo, oorspronkelijk uit Sicilië, verhuisde in de jaren '70 naar Brazilië toen hij begin twintig was. Een van de belangrijkste dingen die Enzo meebracht naar Brazilië was zijn liefde voor en kennis van het verbouwen van citrusbomen en de verwerking ervan voor essentiële oliën. Hij leerde zijn vak terwijl hij met z'n vader en grootvader in het familiebedrijf in citrusvruchten in Sicilië werkte. Enzo staat voor de vierde generatie die familietradities en kennis over de productie van essentiële citrusoliën voortzet. Zelfs nu gaan Enzo's mooiste herinneringen terug naar toen, hoe hij als jonge jongen tijd met zijn grootvader doorbracht in de citrusboomgaard en de fabriek.

Enzo is een sleutelfiguur op het gebied van de productie van essentiële citrusoliën in Brazilië. Een mandarijnboom dient grondig gesnoeid te worden als het fruit nog jong en onrijp is. Ongeveer 60-70 procent van het onrijpe fruit wordt verwijderd tijdens dit uitdunningsproces. Vroeger lieten ze dit groene, onrijpe fruit op de grond liggen om het later te composteren.



Upcycled Farming

Enzo wist dat, dankzij zijn grootvader, dit onrijpe fruit beter gebruikt kon worden en elke boer een extra voordeel kon bieden. Hij wist ook dat hij een prachtige essentiële olie kon produceren. Zijn invloed was heel belangrijk toen hij van de ene naar de andere kleine boer ging om ze te laten zien dat er waarde zat in het onrijpe mandarijnfruit. Dankzij zijn jarenlange inspanningen werken de meeste boeren die mandarijnen verbouwen in het zuiden van Brazilië nu samen met Enzo voor het oogsten van het onrijpe mandarijnfruit.

Nu biedt het inkomen van deze kleinschalige boeren, dankzij Enzo's inspanningen, dat ze ontvangen door het onrijpe groene mandarijnfruit aan Enzo te verkopen, ze de mogelijkheid om de basiskosten van dat seizoen te dekken. Zo is het inkomen dat wordt verkregen uit de verkoop van het normale verse fruit 'winst' – een geweldige verandering vergeleken met de pre-Groene Mandarijn dagen, toen het inkomen uit een portie vers fruit de overheadkosten moest dekken.

Kleinschalig, grote beoordeling

dōTERRA is verheugd om samen te werken met Enzo en 16.000 kleinschalige boeren om groene mandarijn essentiële olie op de markt te brengen. Het is een inspirerend verhaal over innovatie, teamwork en kennis die samenkomen. Enzo verzamelt het onrijpe mandarijnfruit en gebruikt het koudgeperste proces dat vaak wordt toegepast bij citrusvruchten om deze mooie essentiële olie te verkrijgen. Maar Enzo's passie voor essentiële oliën stopt niet bij groene mandarijn. Hij helpt ook bij de productie van verschillende essentiële citrusoliën, inclusief wilde sinaasappel, tangerine en limoen essentiële oliën. Hij houdt van essentiële oliën en vindt het geweldig om onderdeel te zijn van de dōTERRA familie.

Groene mandarijn zal snel één van jouw favoriete oliën worden. Ook als een unieke citrusolie kent het vele voordelen die we ook zien bij andere citrusoliën, maar er is één zeer onderscheidend voordeel. De olie is niet lichtgevoelig, omdat het geoogst is voordat het fruit volledig is gerijpt. Deze eigenschap maakt groene mandarijn een speciale citrusolie die geweldig is om zowel binnen als buiten toe te passen.



aromatouch TECHNIQUE™

Klinische dōTERRA trials laten zien dat de AromaTouch Technique een geweldige manier is om menselijke verbinding te bevorderen en ze beïnvloedt verschillende welzijnsmarkers op positieve wijze. De AromaTouch Technique werd ontwikkeld voor jou en anderen om te genieten van waardevolle, blijvende menselijke verbinding.

Vind iemand om de AromaTouch Technique mee te delen en maak het extra leuk door deze quiz te doen en te ontdekken welke oliepersoonlijkheid jij bent.

WELKE OLIE BEN JIJ?

STAP 1: Login op Facebook

STAP 2: Zoek naar de 'AromaTouch Technique Quiz' Pagina (met 50.000+ Likes)

STAP 3: Klik aan de linkerkant op 'Quiz'

STAP 4: Klik op de 'Let's Get Started' button"

STAP 5: Er kan een pop-up schermpje opkomen om toestemming te geven voor de app. Volg de instructies om verder te gaan en de quiz opent automatisch.

STAP 6: Deel je resultaat met je vrienden nadat je dit hebt ontvangen!

OLIEPERSOONLIJKHEDEN

dōTERRA BALANCE™:

Je bent een kalme persoonlijkheid die zorgt voor een stabiele omgeving. Je houdt niet van conflicten. Je bent verbonden met de natuur en bent het liefst zo veel mogelijk buiten. Je geniet van tijd alleen om je gedachten te ordenen.

GELIJK AAN:
LAVENDELolie
VRIENDEN



AANVULLEND VOOR:
DEEP BLUE™ BLEND
VRIENDEN



LAVENDEL:

Je bent een ontspannen persoon en kijkt op een relaxte manier naar het leven. Je bewaart de vrede en geniet van een oplossing bij een conflict. Je houdt van lange wandelingen in de natuur of op rustige plekken. Je laat anderen zich comfortabel voelen en stelt ze gerust in tijden van onrust of stress.

GELIJK AAN:
dōTERRA BALANCE™
BLEND VRIENDEN



AANVULLEND VOOR:
WILDE SINAASAPPEL-
OLIE VRIENDEN



MELALEUCA:

Je hebt altijd iets te zeggen! Je geniet van anderen in de maling nemen en zo nu en dan grapjes te maken. Je vindt het leuk om anderen te helpen en zo een goede tijd te hebben. Je brengt een frisse wind met je mee, ook voor de mensen om je heen die het lastig hebben.

GELIJK AAN:
**WILDE SINAASAPPEL-
OLIE VRIENDEN**



AANVULLEND VOOR:
**PEPERMUNTOLIE
VRIENDEN**



dōTERRA ON GUARD™:

Je bent de persoon die altijd een nieuwe manier vindt om anderen te helpen. Als er een probleem op te lossen is, ben jij degene die het oplost! Bij jou is alles mogelijk, in je hoofd is niets onmogelijk. Je bent opgewekt en deinst niet terug voor een wedstrijdje.

GELIJK AAN:
**PEPERMUNTOLIE
VRIENDEN**



AANVULLEND VOOR:
**AROMATOUCH™
BLEND VRIENDEN**



AROMATOUCH™:

Je bent een perfecte mix van kalm en actief, wat je een uitstekend persoon maakt om tegen op te kijken. Je bent consistent en veelzijdig, daarom ben je zo waardevol. Varen is een geweldig voorbeeld van een activiteit die je leuk vindt, omdat het zowel ontspannend als avontuurlijk is.

GELIJK AAN:
**DEEP BLUE™ BLEND
VRIENDEN**



AANVULLEND VOOR:
**dōTERRA ON GUARD™
BLEND VRIENDEN**



DEEP BLUE™:

Jij bent de 'meest succesvolle' olieblend. Je bent gefocust en gedreven, wat je extreem goed maakt in alles wat je doet. Je bent sterk, sportief, en hebt een geweldig uithoudingsvermogen. Je bent gefocust op je doel en resultaatgericht.

GELIJK AAN:
**AROMATOUCH™
BLEND VRIENDEN**



AANVULLEND VOOR:
**dōTERRA BALANCE™
BLEND VRIENDEN**



WILDE SINAASAPPEL:

Je zit vol met energie. Je bent zo vrolijk en opgewekt dat het soms lijkt of niets je van je stuk kan brengen. Mensen worden aangetrokken door jouw sterke, positieve houding. Je vindt het heerlijk om je te omringen met mensen, want 'hoe meer zielen, hoe meer vreugd' is jouw motto! Je geniet van zonnebaden wanneer je ook maar even tijd hebt.

GELIJK AAN:
**MELALEUCA-OLIE
VRIENDEN**



AANVULLEND VOOR:
**LAVENDELolie
VRIENDEN**



PEPERMUNT:

Je bent sterk en onafhankelijk. Je weet wie je bent en je hebt anderen niet nodig om te zien wat je waard bent. Jouw kracht geeft anderen een vernieuwende energie. Jouw onafhankelijkheid betekent niet dat je je niet graag met mensen omringt maar dat je makkelijk je eigen zaken regelt.

GELIJK AAN:
**dōTERRA ON GUARD
BLEND VRIENDEN**



AANVULLEND VOOR:
**MELALEUCA-OLIE
VRIENDEN**



Moleculair KOPPELEN



Met de snelle groei van de essentiële olie industrie wereldwijd en modern wetenschappelijk onderzoek dat ons helpt nieuwe manieren te ontdekken waarop deze geschenken van de aarde onze levens op dagelijkse basis positief kunnen beïnvloeden vragen velen zich af: "Wat maakt nou dat essentiële oliën doen wat ze doen?" Gelukkig begint een netwerk van dōTERRA wetenschappers en hun onderzoekspartners de antwoorden op die vraag te ontrafelen en ontdekken ze hoe essentiële oliën zo'n geweldig spectrum aan voordelen kunnen bieden en een positieve impact op ons leven hebben. Deze samenwerking produceert baanbrekend onderzoek door de impact van essentiële oliën op biologische wijze in kaart te brengen in het streven naar kwaliteit, nieuwe aanbrengmethodes en verder te laten zien hoe CPTG™ essentiële oliën stevige concurrenten zijn in de natuurlijke essentiële oliën markt.

Verder onderzoek

Om volledig te begrijpen hoe essentiële oliën en hun bestanddelen (een blijvend) effect hebben op de cellen dienen we de lichamelijke verschijnselen van dichtbij te bekijken, zoals een betere uitstraling van de huid of vrijer ademen. We dienen op reis te gaan in de cellen en te onderzoeken hoe essentiële oliën op microscopisch niveau werken. Maar zelfs op microscopisch niveau zijn er vandaag de dag nog steeds vragen onbeantwoord.

We beginnen met een simpel idee: we weten dat essentiële oliën werken. De wetenschappers van dōTERRA nemen nu plaats achter de microscoop om ons begrip van essentiële oliën te vergroten en hoe en waarom ze doen wat ze doen. dōTERRA implementeert op dit moment het zogeheten moleculair koppelen, proteomica (studie op grote schaal naar proteïne) en andere fascinerende ontdekkingsmethodes om de werking van essentiële oliën op moleculair niveau te onderzoeken. Veel van dit onderzoek is volledig nieuw, niet alleen voor de essentiële olie wetenschap, maar ook voor de hele wetenschappelijke wereld en wordt in-house uitgevoerd door wetenschappers van dōTERRA die zeer kundig zijn op het gebied van front-line onderzoeksmethodes.

Een *in silico* aanpak voor onderzoek naar essentiële oliën

Moleculair koppelen is een *in silico* onderzoeksmethode dat wordt gebruikt om interacties tussen twee moleculen te karakteriseren. Als de term 'in silico' wordt gebruikt om een wetenschappelijk proces te beschrijven, dan betekent dit simpelweg dat het wordt uitgevoerd via computersimulatie. Moleculair koppelen en computergestuurde ontdekking zijn zeer waardevol voor de wetenschapswereld doordat het zowel qua tijd als qua kosten een effectieve manier is om te testen hoe moleculen reageren op andere moleculen. Deze tool geeft inzicht voordat wordt geëvalueerd hoe moleculen zich kunnen gedragen als deze worden getoetst in gekweekte cellen of in een levend organisme.

Nieuwe onderzoeksmethodes

Moleculair koppelen in onderzoek naar essentiële oliën omvat het gebruik van speciale programma's en

parameters die zijn ontworpen om de interacties tussen bestanddelen van essentiële oliën en proteïnedoelen in de cel te karakteriseren. Met deze programma's zijn onderzoekers van dōTERRA in staat om beter te begrijpen wat essentiële oliën doen door te observeren hoe de mogelijke wisselwerking is met hun proteïnedoelen.

Nieuwe voordelen voor jou

De technologie gaat vooruit, wat resulteert in een beter gebruik van synthetica en versnijdingsmiddelen; verzamelde data van proteomische testen door onze onderzoekspartners stellen ons in staat om niet alleen beter te begrijpen hoe essentiële oliën doen wat ze doen, maar ook om stoffen te ontdekken die bijdragen aan de kwalitatief meest hoogwaardige, volledig natuurlijke essentiële oliën op een groter niveau. De vergaarde kennis uit *in silico* onderzoek m.b.t. hoe essentiële oliën reageren met onze cellen, zoals moleculair koppelen, stelt dōTERRA in staat om inzicht te krijgen of de huidige gebruikte modellen wel of niet effectief zijn, hoe het mixen voor speciale doeleinden verbeterd kan worden en om te ontdekken of er mogelijke toekomstige voordelen in die unieke aromatische bestanddelen zitten.

Conclusie

Met het werk dat elke dag wordt gedaan door onze eigen wetenschappelijke experts en onderzoekssamenwerkingen gaat dōTERRA verder op het pad van innovatie en wetenschap in de essentiële olie industrie. Wetenschappers van dōTERRA en hun samenwerkende onderzoekspartners werken op dit moment aan verschillende projecten en bereiden zich voor op het delen van resultaten met de wetenschappelijke wereld en met jou door hun marktleidende en snel groeiende lijst van peer-reviewed wetenschappelijke publicaties. Hoewel er nog heel veel te onderzoeken valt, begint dōTERRA beetje bij beetje de complexe wetenschappelijke puzzel van de diepgaande essentiële olie ervaring te begrijpen. De vergaarde kennis uit deze studies zal niet alleen ons algehele begrip van essentiële oliën verbeteren, maar ons ook helpen om de ongeëvenaarde effectiviteit, puurheid en kwaliteit van CPTG oliën aan te tonen, en om toekomstige producten te ontwikkelen.

Laat overal ter wereld een voetafdruk achter

Al vanaf het begin heeft dōTERRA de missie gehad om iets terug te geven aan mensen in nood. Met het oprichten van de Healing Hands Foundation in de Verenigde Staten is deze missie werkelijkheid geworden. Het succes van dit initiatief en de levensveranderende projecten die plaats hebben gevonden zijn allemaal dankzij jou. Door de gulle donaties van tijd en geld heb je een enorme impact gemaakt in de wereld. Het volgende is slechts een glimp van de geweldige projecten die mogelijk waren dankzij jouw ondersteuning.

dōTERRA International zorgt voor alle overhead- en administratiekosten zodat 100 procent van alle donaties rechtstreeks terechtkomt bij wie steun ontvangt.

Cō-Impact Sourcing™



Guatemala

Sika'abe multi-functionele werkplaats en materiaal:

Sika'abe breidde z'n klaslokaal en het klasmateriaal uit. Op het nieuw aangekochte land bouwden ze een multifunctionele werkplaats en kochten ze wat materiaal zodat studenten kunnen leren een kleine motor te repareren, meubels te maken, etc.



Kenia

Project voor watertoeegang:

Begin 2016 werkte dōTERRA Healing Hands aan een watertoeegangproject om schoon water te brengen naar de Mwamose basisschool. In 2017 werd de bron opgeboord en de pijpleiding geïnstalleerd, een watertoren aangelegd en werden tanks en een zonnepaneel voor de voorziening van schoon drinkwater voor de omliggende gemeenschap geïnstalleerd.



Haiti

Rampenbestrijding en herstelproject:

Na de allesverwoestende orkaan Matthew van categorie 4 was een groot deel van Haïti eind 2016 weggevaagd. De Healing Hands Foundation, een stichting uit de Verenigde Staten, startte er met reparaties en het opbouwen. Verschillende waterputten in Les Cayes werden gerepareerd, 588 daken werden gerepareerd en verschillende gemeenschapsgebouwen werden weer opgebouwd, inclusief een basisschool voor 152 leerlingen.



Lesbos

Hulp voor vluchtelingen:

Begin december 2016 organiseerde dōTERRA Europe een humanitaire reis naar Lesbos met de dōTERRA Healing Hands Foundation, een stichting uit de Verenigde Staten, om samen met de stichting Because We Carry te werken. dōTERRA Europe werkt aan het creëren van een permanente mogelijkheid voor Europese Wellness Advocates om voortdurend op Lesbos te kunnen helpen.

Wereldwijde inspanning tegen mensenhandel De dōTERRA Healing Hands Foundation in de Verenigde Staten werd corporate partners met 3 Strands Global en Rapha House in 2018. Deze nieuwe samenwerkingen helpen het werk in de strijd tegen de handel in seksslaven uit te breiden.

Tijdens de dōTERRA™ You Convention in september 2017 kregen dōTERRA Healing Hands en Days for Girls International de GUINNESS WORLD RECORDS™ titel voor Het Hoogste Aantal Uitgedeelde Hygiënekits in Eén Uur.

Microkredietfondsen

Mentors International

dōTERRA Healing Hands is een trotse partner van de microkredietorganisatie Mentors International. Ze bieden kredieten aan mensen die anders geen financieringsmogelijkheden zouden hebben of die alleen zouden kunnen lenen tegen onethische voorwaarden of zelfs bij gevaarlijke geldschieters. Het microkredietfonds helpt arme mensen uit de armoede en biedt gemeenschappen economische ontwikkeling.

Maria Pillaca Noa: Maria maakte via een voormalig leraar kennis met Mentors Peru. Haar eerste lening was €147/£128, en hiermee konden zij en haar man hun eigen meubel- en stofferingsbedrijfje starten. Maria is op dit moment aan het sparen voor een nieuwe naaimachine waarmee ze nog efficiënter verschillende stoffen kan vastnaaien.



Wellness Advocate Partnerprojecten

74



37



37



AFGERONDE PROJECTEN IN 2017

- | | |
|--|--|
| 1. A Child's Hope Foundation | 20. Kuwasha International Development Society (Pacific Academy Outreach Society) |
| 2. Acacia Shade | 21. Lesvos Greece Project |
| 3. Blanca's House | 22. Midway Elementary Special Needs Programme (The Education Foundation) |
| 4. Christian Life Church | 23. Open Arms International |
| 5. Divinely Essential, LLC (Center for Great Expectations) | 24. Operation Underground Railroad Fundraiser |
| 6. Elevatus Foundation | 25. Peacework |
| 7. EMAS Canada (Gambade Medical Clinic) | 26. Red Island Restoration (WorldVenture) |
| 8. FOOT Foundation, Inc. | 27. Santa Rosa Fire Devastation |
| 9. Gateway to College Academy (Sonoma County Fire Devastation) | 28. Sarnelli House |
| 10. Ghana Make a Difference | 29. School the World |
| 11. Guatemala Children's Foundation | 30. Selah Freedom |
| 12. Healing Agents International | 31. Sheltering Wings |
| 13. Helping SAVE | 32. St. Augustine Humane Society |
| 14. Ho'ōla Nā Pua | 33. The Mission Inc. |
| 15. Hope Church Missions Group | 34. Vusama Village Tour |
| 16. Joy's G.I.F.T. | 35. Wheelchair Foundation |
| 17. Julianna Saylor Fundraiser | 36. Youth Service International |
| 18. Junglekeepers | 37. 109 World |
| 19. Kids3 | |

PROJECTEN GOEDGEKEURD IN 2017 MET AFRONDING IN 2018

- | | |
|---|--|
| 1. HandReach | 21. Programa Velasco |
| 2. Giveoils Foundation | 22. International Extremity Project |
| 3. Blessing the Children Ministry Orphanage | 23. Lighthouse Sanctuary |
| 4. No More Chains | 24. Essential Peace Vegas |
| 5. Ghana Make a Difference | 25. KICKcancER Movement |
| 6. Santa Rosa Fire Devastation | 26. Farmer FoodShare |
| 7. Partners in Home Care | 27. Woodland Star Elementary School (Napa and Sonoma Fire Devastation) |
| 8. Joel 2 Missions | 28. Gateway to College Academy (Napa and Sonoma Fire Devastation) |
| 9. Youth Employability Programme | 29. Operation Walk -- Freedom to Move |
| 10. One Love | 30. AmBIAR |
| 11. Natural Doctors International | 31. Ananda Learning Center |
| 12. Worlds Collide Africa (One Ndoto) | 32. Bridges to Hope |
| 13. Hope Alliance | 33. Recycled and Redeemed |
| 14. Mission Mbale | 34. Eldoret Kenya -- Women's Empowerment Project |
| 15. Kara Tepe Camp Project | 35. Providing Change |
| 16. Ninos Con Valor | 36. Time for Teens |
| 17. El Refugio Fundación, A.C. | 37. Allied Media Projects |
| 18. Tumaini Children's Charity | |
| 19. Cultiva International | |
| 20. Pistis Academy and Children's Home | |



KEITH GABEL

WANNEER KWAM JE VOOR HET EERST IN AANRAKING MET SNOWBOARDEN OP WEDSTRIJDNIVEAU?

Laat ik beginnen te zeggen dat snowboarden mijn heiligdom is. Ik begon met boarden toen ik 15 was. Ik startte met skiën toen ik 12 was, maar wilde heel graag snowboarden. Mijn vader was een ouderwetse skiër. Hij zei altijd dat als ik wilde skiën, hij ervoor zou betalen, maar dat als ik wilde snowboarden, ik het zelf moest betalen. Ik kreeg m'n eerste baantje en kocht een tweedehands K2 bomber met klikschoenen en bindingen. Sinds die dag is snowboarden niet alleen iets dat ik graag doe, maar een manier van leven. Ik stel doelen die onbereikbaar lijken en dan jaag ik ze na en bereik ik ze. Ik kan één zijn met de natuur, speel een belangrijke rol in een hechte dans die zomaar een vijandige strijd kan worden. Het kan op dat moment letterlijk om leven en dood gaan. Het is een van de meeste echte plekken op aarde. Waar ben je nou dichter bij God dan op 4.200 meter?

HEB JE EEN ROUTINE OM JE VOOR TE BEREIDEN OP EEN WEDSTRIJD? EN WAT IS DAT?

Ja. Elke dag, ongeacht wat ik doe, doe ik wat dōTERRA Motivate™ of Pepermuntolie in mijn diffuser en dan doe ik een meditatie sessie voor 10-15 minuten. Daarna doe ik minimaal 30 minuten yoga om mijn dag goed te beginnen. Als het winter is ga ik daarna de bergen in en breng ik 4-6 uur

door in de sneeuw. Eenmaal terug besteed ik ongeveer een uur aan het reflecteren op de dag, en dan ga ik naar de sportschool voor nog eens twee tot drie uur kracht- en conditietraining, gevolgd door 45 minuten cooling down oefeningen. Ik rond het af met wat Deep Blue Rub™ voor een volledige herstelcyclus.

WAT VIND JE HET LEUKST AAN SNOWBOARDEN?

Een van mijn meest favoriete dingen van de sport is dat er niets bevrijdender is dan één worden met de natuur, werken met in plaats van tegen de natuur. Ik houd van het gevoel wanneer je 20 meter hoog springt en door de lucht vliegt als een vogel, of wanneer je een verse bak sneeuw krijgt en een mooie draai kunt maken met een berg opspuitende sneeuw die je verblindt voor elk gevoel van richting en waardoor je er gewoon doorheen moet op zoek naar grip of licht. Ik houd ervan dat alleen ik verantwoordelijk ben voor mijn beslissingen en de uitkomst van de dag.

HOE WAS HET OM MEE TE DOEN AAN DE PARALYMPICS?

Man, hoe moet je zo'n gevoel omschrijven? Beeld je eens in dat alles in je leven samenkomt tot één enkel moment. Al het werk dat je erin hebt gestopt, de offers die je hebt gebracht en het drama dat je hebt moeten doorstaan komen allemaal samen op één dag. Niet één dag, maar slechts een aantal rondes. De eerste keer dat ik meedeed met de

Spelen, dacht ik dat het gewoon een van de vele reizen was. Ik probeerde zoveel mogelijk te zien en te beleven. Het VS-team stond pas laat op het programma, dus ik was twee weken voor onze wedstrijd in Rusland. Ik moest mezelf eraan herinneren dat ik er was om iets te laten zien. De tweede keer had ik een team van zeven mensen, inclusief mijn vrouw Heather, en een aantal zeer goede vrienden die me kwamen supporten. Het was zo'n geweldig gevoel om na mijn rondes naar het podium te kijken en mijn dierbaren voor mij en de rest van het VS-team te zien juichen. Om op dat podium te staan en voor mijn familie, mijn land en mezelf uit te komen is iets dat met geen woorden te beschrijven is.

WAAR HAAL JE JE INSPIRATIE UIT?

Dat is een lastige. Ik denk dat ik uit verschillende dingen inspiratie haal. Allereerst heb ik een geweldige ondersteuningsstructuur die bestaat uit Heather (die waarschijnlijk mijn grootste supporter is), mijn ouders en een paar goede familieleden en een paar geweldige vrienden – en niet te vergeten mijn personeel uit het Olympische Comité van de VS. En ik moet zeggen dat ik veel inspiratie en kracht haal uit de angst voor mislukking. Als kind heb ik ervaren wat het is om aan de afgrond te leven en daar wil ik nooit meer naar terug. Elke dag probeer ik de beste versie van mezelf te zijn die ik kan zijn en altijd te focussen op prijzen.



WELK ADVIES ZOU JE IEMAND GEVEN DIE OOK WIL GAAN WEDSTRIJDSNOWBOARDEN?

Een mentor zei me ooit: "Als je groots wilt gaan, stop dan met klein denken." Oftewel, met de juiste mindset kan je alles bereiken. Geef nooit op, want je weet nooit hoe dicht je bij het bereiken van je doelen bent.

WAAR WIL JE OM BEKEND STAAN EN WAT IS JE GROOTSTE PRESTATIE?

Een goed mens zijn. We zijn allemaal maar tijdelijk hier, dus waarom niet genieten? Dat is hoe ik het zie. Waarom iemand in nood geen helpende had toereiken? Waarom niet iets nieuws proberen, of waarom niet uitgaan van het goede? Ik hoop te genieten van het leven dat ik heb met de mensen van wie ik houd en die boodschap van liefde met de rest van de wereld te delen. Ik zou het geweldig vinden om op een dag een stichting te beginnen om mensen te helpen die eenzelfde soort levensveranderende ziekte of ongeluk hebben meegemaakt dat resulteerde in een handicap of een andere nodige aanpassing. Ik zou hen willen helpen bij het proces met een mentorprogramma en hopelijk kan ik op een dag helpen met de financiële verplichtingen of de juiste medische behandeling en apparatuur zoals protheses, steunzolen of rolstoelen.



WAT ZIJN JOUW FAVORIETE dōTERRA PRODUCTEN EN HOE GEBRUIK JE ZE MEESTAL?

Als allesreiniger gebruik ik melaleuca (tea tree), eucalyptus, citroen en lavendel. Ik gebruik dōTERRA On Guard™ het hele jaar door om de natuurlijke functies van het immuunsysteem te ondersteunen, wat heel belangrijk is tijdens de wintermaanden en voor iemand die veel buiten is. Ik gebruik ZenGest™ voor een gezonde spijsvertering, wat fijn is als ik naar het buitenland reis en niet gewend ben aan het eten. Ik gebruik Deep Blue™ bijna op religieuze wijze in mijn dagelijkse routine. Thuis gebruiken we elke nacht onze diffuser. Heather doet er een mix van lavendel en citroen in met een vleugje Deep Blue na een stressvolle dag.

Leeftijd: 34

Geboorteplaats: Ogden, Utah

Huidige Woonplaats: Aspen, Colorado

Familie: Ouders: J. Keith Gabel en Theresa Martin

Echtgenote: Heather

Broers en zussen: 2 broers en 3 zussen

Persoonlijk Motto: De kracht van positiviteit zal altijd zegevieren. Carpe Diem.

DAGELIJKSE GEZONDHEIDSGEWOONTEN

Dr. David K. Hill, D.C., Oprichter, Chief Medical Officer en Voorzitter, Wetenschappelijke Adviesraad

Toen ik besloot dat het tijd was om mijn eigen gezondheid serieuzer te nemen, hoefde ik niet ver te zoeken voor een routekaart. Gezondheid draait niet om een extreem dieet of sportprogramma, maar het is een levensstijl die focust op gezonde gewoonten – die je lang vol kunt houden- de zes principes waaruit de dōTERRA Levensstijlpiramide voor Welzijn bestaat.



GOED ETEN

1

Goed Eten

Het veranderen van mijn eetgewoonten, inclusief drastische veranderingen in zowel wat als hoeveel ik at, was niet zo ingewikkeld, maar er was een aantal factoren waar je niet altijd zo snel aan denkt. Zelfs mensen met het gezondste dieet vergeten vaak te voldoen aan alle voedingswaardes die hun lichaam nodig heeft, daarom zijn de supplementen van dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ (LLV) zeer belangrijk voor iedereen die een optimale gezondheid nastreeft. Ik begin elke dag met LLV gecombineerd met mijn ontbijt, en ik neem het ook bij mijn avondeten. Zo is het de basis van mijn dagelijkse gezondheidsgewoonten.

Een van de minder bekende bijwerkingen van een dieet dat vooral bestaat uit zeer bewerkte voeding is het effect op het functioneren binnenin de darmen. We beginnen te ontdekken dat de gezondheid van de darmmicrobioom niet alleen de spijsvertering beïnvloedt, maar ook veel impact heeft op het metabolisme, gewichtsbeheersing en vele andere gezondheidsfactoren. Door PB Assist™+ Probiotic Defense Formula voor een gezonde microflorabalans in mijn darmen toe te voegen aan mijn nieuwe dieet wordt dit een onderdeel van mijn dagelijkse routine. En hoe slecht mijn eetgewoonten ook waren, je lichaam zal zich aan alles aanpassen. Met een spijsverteringssysteem dat gewend was aan zeer bewerkte eten zou het gezonde dieet waar ik mee startte een niet zo comfortabele verandering zijn. ZenGest TerraZyme™ voorzorg me van actieve enzymen uit gezonde voeding en de Tummy Tamer blend ondersteunde mijn spijsvertering. Gezondheid en levensduur beginnen met de brandstof die je je lichaam geeft; de nutritionele bouwblokken uit een dieet van gezonde voeding met supplementen als LLV, PB Assist+ en ZenGest TerraZyme zijn de basis voor een gezondheidsbevorderend plan.



2

Bewegen

Het verbranden van een aantal extra calorieën door het verhogen van de fysieke activiteit moest een belangrijk onderdeel worden van mijn nieuwe levensstijl en dat betekende af en toe wat oncomfortabele momenten die horen bij extra inspanning. Omdat onze avondjes uit naar de bioscoop wandelavondjes en fietstochten door de buurt werden, werden Deep Blue™ Verzachtende blend en Deep Blue™ Rub mijn dagelijkse metgezellen. Toen ik meer ging bewegen, vond ik het handig om altijd een flesje van beide oliën in een laatje vlakbij mijn voordeur te bewaren.



Rust en Stress Beheersen

Je zult het belang van rust en stressbeheersing nooit zo waarderen totdat het gebrek eraan al een zeer negatieve impact heeft op je algehele gezondheid. Een vaste routine voor het naar bed gaan en stappen zetten om stress aan te pakken zijn de sleutel tot algehele gezondheid en welzijn. Daarin spelen lavendel en dōTERRA Balance™ een grote rol. Ik begin elke dag met dōTERRA Balance onder mijn voeten voor het bevorderen van een kalm gevoel en ik eindig de dag met lavendel in de diffuser terwijl ik me voorbereid om te gaan slapen. De krachtige combinatie van deze twee oliën helpt me de tijd die ik per dag heb voor herstel te maximaliseren.



4

Verminder Synthetische Blootstelling

Het verminderen van de synthetische blootstelling wordt voor mij nog belangrijker naarmate we longitudinale gegevens gaan bekijken die het logische idee ondersteunen dat ons milieu en de bijtende stoffen waaraan we onszelf blootstellen serieuze gezondheidseffecten op lange termijn kunnen hebben. Een van de interessantere recente studies die ik las, toonde aan dat blootstelling aan reinigingsmiddelen een directe negatieve invloed heeft op de gezondheid van de luchtwegen op lange termijn (Svanes). Dit recente bewijs heeft mijn opvattingen over het gebruik van natuurlijke producten, het minimaliseren van de blootstelling aan giftige stoffen en het ondersteunen van de natuurlijke ontgiftingsroutes van het lichaam alleen maar versterkt. Dit betekent voor mij dat ik essentiële oliën van citrusvruchten in verschillende contexten toepas. Samen met de dōTERRA On Guard™ producten die ik in huis gebruik, neem ik 1-3 druppels grapefruit, tangerine of citroen met water in gedurende de dag om mezelf de ondersteuning te geven die ik nodig heb om me zo min mogelijk bloot te stellen aan synthetische stoffen.



3

Zelfzorg-informatie / Proactieve medische zorg

Zelfzorg is misschien wel het meest subjectief en individueel van alle stappen in de dōTERRA Levensstijlpiramide voor Welzijn. Hoe ik me elke dag voel, hoe mijn lichaam reageert op ondersteunende metingen en het type gezondheidsproblemen dat ik bij mezelf aankaart is zeer specifiek voor mij. Ik heb ontdekt dat het gebruik van twee specifieke producten een breed spectrum van voordelen biedt voor mijn welzijn van dag tot dag. In mijn beleving, en ondersteund door een groeiend aantal wetenschappelijke onderzoeken, is wierook mijn olie ter ondersteuning van een gezonde celfunctie. Al jaren bestaat mijn ochtendroutine uit 1-2 druppels wierook en 2-3 druppels dōTERRA On Guard Beschermende blend. Als ik op een dag meer nodig heb, dan doe ik soms één of twee druppels wierook in een glas water bij de lunch of neem ik een paar dōTERRA On Guard parels.



5

6

Hoewel we zoveel invloed hebben op ons algehele welzijn middels onze levensstijl en gewoonten, hebben we over sommige dingen geen controle. Je dient pro-actief te zijn in plaats van reactief als het gaat om medische zorg, en dat is precies waar het bij dōTERRA's gezondheidsinitiatieven om draait. Het maakt niet uit hoe gezond mijn dagelijkse gewoonten zijn, soms heb ik de aandacht en expertise nodig van mijn vertrouwde huisarts.

Houd je aan de routekaart van de dōTERRA Levensstijlpiramide voor Welzijn en creëer je eigen gezondheidsgewoonten voor levenslange gezondheid en vitaliteit.

KURKUMA

Aromatische Beschrijving: warm, pittig, aards, houtig

Distillatiemethode: stoom

Deel van de Plant: wortelstok

Bron van Herkomst: India en Nepal

Chinese en Indiase kruidenspecialisten gebruiken het kruid dat je zult herkennen als het belangrijkste kruid in curry, kurkuma, al meer dan 4.000 jaar. In oude culturen werd het zowel gebruikt tijdens het koken als voor religieuze en gezondheidsdoeleinden. Moderne wetenschap heeft aangetoond dat kurkuma een hoge concentratie aan ar-turmeron en turmeron bevat, wat helpt bij de opname van curcumin. Kurkuma bevordert positieve gevoelens, als deze wordt ingenomen. Gebruik kurkuma elke dag voor het bevorderen van de natuurlijke functies van het immuunsysteem. Naast de vele gezondheidsvoordelen van kurkuma is deze essentiële olie ook een geweldige toevoeging aan je favoriete hartige gerechten.

TOEPASSING:

- ♦ Voeg toe aan een dōTERRA Plantaardige Capsule ter ondersteuning van de natuurlijke functies van het immuunsysteem.
- ♦ Voeg toe aan een glas water ter ondersteuning van de celfunctie.
- ♦ Voeg kurkuma toe aan je herstelroutine na een inspannende activiteit voor een verzachtende ervaring.
- ♦ Voeg toe aan je favoriete moisturiser en breng aan op de huid voor het verminderen van de verschijning van oneffenheden.

LEUK FEITJE: Hoewel kurkuma vooral bekend staat om z'n eetbare wortels, zijn alle delen van de plant, inclusief de bloemen en bladeren, eetbaar!





dōTERRA

kids

COLLECTION



Ongeacht de effectiviteit of het gebruiksgemak van essentiële oliën is veiligheid topprioriteit als het om je kinderen gaat. Met zes gepatenteerde, voorverdunde blends is de nieuwe dōTERRA Kids Collectie de perfecte manier om je kinderen kennis te laten maken met de vele voordelen van essentiële oliën.



GEEST



De kindertijd draait zowel om leren als om fysieke ontwikkeling. In de eerste vormingsjaren ontwikkelen kinderen levensstijlgewoonten die voor een groot gedeelte hun gezondheid en welzijn voor de rest van hun leven zullen bepalen. Of dit nu gaat om het behouden van focus tijdens het studeren voor school of het lastig vinden om tot rust te komen voor het slapen gaan, kinderen staan vandaag de dag voor de nodige uitdagingen. De **Thinker Focus Blend** en **Calmer Rustgevende Blend** zijn specifiek ontwikkeld om deze problemen dagelijks aan te pakken.

CALMER™

RUSTGEVENDE BLEND

Slaap is het meest ondergewaardeerde deel van de algehele gezondheid. Het wordt direct geassocieerd met elk principe in de dōTERRA Levensstijlpiramide voor Welzijn. Gezonde slaapgewoonten zijn vooral in de kindertijd te vormen en te ontwikkelen. Het helpen bij het bevorderen van beter slapen is een van de meest gebruikelijke redenen voor het gebruik van essentiële olie, en er is sterk bewijs m.b.t. de effectiviteit voor een kalmerende, rustgevende omgeving. Met een combinatie van **cananga, lavendel, buddha hout** en **romeinse kamille** essentiële oliën verenigt de **dōTERRA Calmer Rustgevende Blend** een aantal van de essentiële oliën die bekend staan en onderzocht zijn om hun verzachtende werking in een basis van gefractioneerde kokosolie. Breng aan onder de voeten van je rusteloze kind of achter op de polsen voor het slapen gaan.

THINKER™

FOCUS BLEND

Limoneen is een energiegelvend, verkwikkend (niet zo) geheim wapen van de chemische wereld. Het monoterpeen, vooral bekend van citrusoliën, kent een lange lijst aan voordelen, waarvan er één ook een emotionele boost kan geven als je dit nodig hebt. Het verband tussen ons reuksysteem en hoe we ons voelen is fascinerend, en **dōTERRA Thinker Focus Blend** profiteert van de bekende voordelen van limoneen (het eigen bestanddeel van de blend) en ons groeiende begrip van deze complexe interactie om een gunstige leeromgeving te creëren. De combinatie van **vetiver, clementine, pepermint** en **rozemarijn** in een basis van gefractioneerde kokosolie biedt het verkwikkende, energiegelvende aroma dat je kind nodig heeft om zich te focussen. Stop de **Thinker Focus Blend** in de rugzak van jouw kind en breng aan op de slapen, achter in de nek of op de polsen gedurende de dag om een gefocust gevoel te verbeteren en te behouden.



LICHAAM



Het meest geweldige van essentiële oliën is dat ze ons in staat stellen om invloed te hebben op ons dagelijks welzijn. Kinderen maken hun eigen dagelijkse problemen mee. Om gevoelens van welzijn en vitaliteit op te roepen of om de problemen aan te pakken die op dat moment opkomen, heeft dōTERRA een aantal gepatenteerde blends ontwikkeld die eenvoudig zijn in gebruik.

RESCUER™

VERZACHTENDE BLEND

Rescuer Verzachtende Blend is een verfrissende mix van **lavendel, groenemunt, copaiba, en zanthoxylum** essentiële oliën in een basis van gefractioneerde kokosolie, ideaal voor het bevorderen van een troostend gevoel en een spanningsvrije omgeving van je kinderen. Bewaar een flesje in de badkamer en breng aan op hun gewrichten en slapen voor een troostende, verzachtende sensatie na een drukke dag rondrennen door de buurt.

STEADY™

AARDENDE BLEND

Elke ouder voelt het wanneer hun kind angstig is of ondersteuning nodig heeft. **dōTERRA Steady Aardende Blend** is specifiek geformuleerd om een stabiele, ondersteunende omgeving te creëren als je kind... gewoon kind is. Een gepatenteerde combinatie van **amyrishout, balsemspar, koriander en magnolia** in een basis van huidverjongende en hydraterende gefractioneerde kokosolie is de perfecte essentiële oliemix voor het bevorderen van focus en de emoties te stabiliseren. Breng aan onder de voeten van je kind voordat ze naar school gaan voor het bevorderen van een kalm gevoel gedurende de dag of achter in de nek om hun emoties te kalmeren.

Bedoeld voor gebruik met toezicht van ouders. Buiten bereik van kinderen jonger dan drie jaar bewaren.

HART



Je weet nooit wanneer je kind een shot vertrouwen of emotionele ondersteuning nodig heeft. **Steady Aardende Mix en Brave Moedgevende Blend** zijn perfectie aromatische toevoegingen om een gevoel van kalmte en balans te ondersteunen en algeheel emotioneel welzijn te bevorderen.

BRAVE™

MOEDGEVENDE BLEND

Of het nu gaat om de kampioenschapswedstrijd of hun eerste muziekoptreden, soms hebben kinderen net iets extra's nodig om ze een vertrouwensboost te geven en die eerste stap te nemen. **Brave Moedgevende Blend** is een gepatenteerde combinatie van essentiële oliën uit **wilde sinaasappelschil, amyrishout, kaneelschors en osmanthusbloem** extract in een basis van gefractioneerde kokosolie. Breng de blend aan op de polsen voor het bevorderen van gevoelens van moed en vertrouwen.

STRONGER™

BESCHERMENDE BLEND

Er gaat niets boven de combinatie van essentiële oliën en een liefhebbende hand van een ouder als een kind getroost moet worden. **Stronger Beschermende Blend** combineert vier essentiële oliën die bekend staan om hun vermogen gevoelens van welzijn op te roepen en te zorgen voor een gezond uitziende huid (**Cederhout, Litsea, Wierook, en Roos**) in een basis van Gefractioneerde Kokosolie. Zet een flesje **Stronger Beschermende Blend** op het nachtkastje van je kind en breng achter in de nek aan voor een extra boost of om ze te beschermen als ze zich niet geweldig voelen.



Zoet & Hartig

BOTERRECEPTEN

ROZEMARIJN CITROEN

115g boter
1 eetlepel verse rozemarijn
1 druppel citroenolie

INSTRUCTIES

1. Smelt de boter op kamertemperatuur.
2. Hak de verse rozemarijn fijn.
3. Voeg rozemarijn en citroenolie toe aan de boter en roer door.

PITTIGE LIMOEN

115g boter
¼ jalapeño peper
¼ theelepel gemalen koriander
mespuntje zout
1 druppel limoenolie

INSTRUCTIES

1. Smelt de boter op kamertemperatuur.
2. Hak jalapeño peper in kleine stukjes.
3. Mix koriander, zout en citroenolie met boter en roer door.

KAZIGE WALNOOT

115g boter
2 eetlepels blauwe kaas
2 eetlepels verse walnoten
1 druppel zwarte peperolie

INSTRUCTIES

1. Smelt de boter op kamertemperatuur.
2. Hak walnoten in kleine stukjes.
3. Voeg walnoten, blauwe kaas en zwarte peperolie toe aan de boter en roer door.

GEROOSTERDE PEPER

115g boter
2 eetlepels geroosterde rode pepers
1 druppel citroenolie
1 tandenstoker basilicumolie



ESDOORN PECAN

115 g boter
1 eetlepel esdoornsiroop
1 eetlepel gehakte pecannoten
1 druppel *kaneelschorolie*

INSTRUCTIES

1. Smelt de boter op kamertemperatuur.
2. Mix alle andere ingrediënten en doe bij de boter.

HONINGBOTER

115 g boter
3 eetlepels honing
½ theelepel vanille
1 druppel *kaneelschorolie*

INSTRUCTIES

1. Smelt de boter op kamertemperatuur.
2. Mix alle andere ingrediënten en doe bij de boter.

PUMPKIN SPICE

115 g boter
3 eetlepels pompoenpuree
1 theelepel gemalen kaneel
mespunt nootmuskaat
1 tandenstoker *kruidnagelolie*

INSTRUCTIES

1. Smelt de boter op kamertemperatuur.
2. Doe kaneel, nootmuskaat en kruidnagelolie in de boter.

INSTRUCTIES

1. Smelt de boter op kamertemperatuur.
2. Hak de geroosterde rode pepers fijn.
3. Voeg pepers, basilicum en citroenolie toe aan de boter en roer door.

SINAASAPPELROOM

115 g boter
1 eetlepel opgeklopte slagroom
½ theelepel vanille
1 theelepel honing
2 druppels *wilde sinaasappelolie*

INSTRUCTIES

1. Smelt de boter op kamertemperatuur
2. Mix alle andere ingrediënten en doe bij de boter.



Zo word je een

Diffuser Mixmaster

Een van de makkelijkste en effectiefste manieren om te genieten van essentiële oliën is door ze te verstuiven. Door een paar druppels olie in een diffuser voor essentiële olie te doen kun je direct de atmosfeer in je huis, kantoor, hotelkamer of elke ruimte veranderen terwijl het krachtige aroma van essentiële oliën door de lucht vliegt.

Het mooie van het gebruik van een diffuser voor essentiële oliën is dat het je de mogelijkheid biedt om verschillende oliën te combineren en te mixen en dus een nieuw aroma te creëren dat de voordelen van meer dan één essentiële olie biedt en voor een eigen, unieke geur zorgt.





STAP 1 - KIES JOUW MIXTYPE

Welk effect wil je bereiken met je diffusermix? Wil je een ontspannen gevoel bevorderen? Wil je iets verkwikkends of motiverends? Wil je graag een specifieke atmosfeer creëren? Zodra je het doel van jouw diffusermix hebt bepaald, zal het veel makkelijker zijn om je oliën te kiezen.

Of je nu een goede omgeving voor focus en motivatie wilt creëren voor tijdens het studeren of dat je de kamer wilt vullen met een kalmerend aroma voor het slapen gaan, het kiezen van de juiste oliën voor je diffusermix kan je helpen bij het creëren van een specifieke atmosfeer.

STAP 2 - KIES EEN OLIEGROEP

Kies daarna een oliegroep die past bij wat je wilt bereiken. Wil je een ontspannende diffusermix? Kies dan voor oliën die bekend staan om hun kalmerende eigenschappen. Wil je iets dat een verkwikkende atmosfeer creëert? Kies dan voor essentiële oliën met een vrolijke, verfrissende geur.

STAP 3 - COMBINEREN

Zodra je een groep oliën hebt gekozen waarvan jij denkt dat ze jou het gewenste effect zullen helpen bereiken, kun je ze gaan combineren. Haal de dopjes van 2-4 flesjes essentiële olie en houd ze recht onder je neus. Zo krijg je een idee hoe de oliën samen zullen ruiken. Combineer

verschillende oliën om te zien welke combinatie je het beste bevalt. Hoewel oliën van hetzelfde soort (citrus, bloemen, munt, etc.) vaak goed samen gaan, hoef je niet bij een specifieke oliecategorie te blijven tijdens het creëren van je diffusermix - het kan juist leuk zijn om wat meer te mixen!

STAP 4 - MIXEN

Zodra je hebt besloten welke oliën je wilt mixen is het tijd om ze in de diffuser te doen. Je kunt meerdere druppels van de ene olie erin doen en slechts één druppel van de andere. De hoeveelheid druppels per olie zal het aroma (en zelfs het effect) van de diffusermix veranderen.

STAP 5 - GENIETEN!

Zodra je de oliën in de diffuser hebt gedaan, is het tijd om te genieten van je creatie! Na het beleven van de geuren en de atmosfeer die jouw diffusermix creëert, kun je kleine aanpassingen maken door bepaalde oliën weg te laten, andere oliën toe te voegen of de hoeveelheid druppels de volgende keer aan te passen.



OLIËN UIT VERSCHILLENDE CATEGORIËN MIXEN

- Muntoliën combineren goed met houtige, kruidige, aardse en citrusoliën
- Bloemenoliën combineren goed met houtige, pittige en citrusoliën
- Kruidige oliën combineren goed met houtige en muntoliën
- Pittige oliën combineren goed met houtige, bloemen- en citrusoliën
- Citrusoliën combineren goed met houtige, kruidige, bloemen- en muntoliën

Of je nu een goede omgeving voor focus en motivatie wilt creëren voor tijdens het studeren of dat je de kamer wilt vullen met een kalmerend aroma voor het slapen gaan, het kiezen van de juiste oliën voor jouw diffusermix kan je helpen bij het creëren van een specifieke atmosfeer.

DE WAARHEID OVER ESSENTIËLE OLIËN EN HUISDIEREN

Door Dr. Janet Roark
Dierenarts, Hill Country
Mobiele Dierenartsservice

De waarheid. Er staan best enge (en controversiële) dingen over essentiële oliën en huisdieren op het internet tegenwoordig. In het tijdperk van berichten die viraal gaan en iedereen hun vijf minuten roem geven is de Google zoekmachine niet echt de beste bron van informatie. We snappen heel goed dat huisdiereigenaren hun hond die bang is voor onweer of een kat die ondersteuning bij de spijsvertering nodig heeft hun huisdieren willen helpen zich goed te voelen en het best mogelijke leven te leiden.

Voordat je een product met of rondom je huisdier gebruikt, is het belangrijk om te weten dat niet alle

essentiële oliën hetzelfde zijn. Vele essentiële oliën op de markt zeggen dat ze '100 procent puur' zijn op het label, maar ze kunnen dan nog wel stoffen bevatten die eigenlijk giftig zijn voor dieren en vermeden dienen te worden. Dit geldt ook voor veel kaarsen, luchtverfrissers, reinigingsmiddelen en stofverfrissers. Om zeker te zijn van de kwaliteit moet je hoogwaardige producten kiezen die je er zeker van te zijn dat jouw essentiële oliën zijn getest door een derde partij en CPTG Certified Pure Tested Grade™ zijn.

Laten we een aantal van deze mythes ontrafelen en de waarheid bekijken over essentiële oliën en huisdieren.

MYTHE: Verstuiven rondom huisdieren is schadelijk.

WAARHEID: Een essentiële olie is een zeer geconcentreerd, aromatisch bestanddeel dat is gedistilleerd uit een plant. Daarom zijn essentiële oliën vrij krachtig. Huisdieren hebben miljoenen meer reukreceptoren dan mensen, wat ze gevoeliger maakt voor sterke geuren. De waarheid is dat verstuiven rondom huisdieren een geweldige manier is om ze op reguliere basis te laten profiteren. Het beste is een diffuser op waterbasis te gebruiken (zoals de Lumo™ Diffuser) op een onderbroken stand. Geef het huisdier de mogelijkheid om de ruimte te verlaten door de deur open te laten en slechts één tot drie druppels olie per keer in de diffuser te doen. Het verstuiven van lavendel heeft kalmerende effecten laten zien voor huisdieren in een dierenopvang.

MYTHE: Aai je hond of kat nooit na het gebruik van oliën.

WAARHEID: Aaien is eigenlijk een uitstekende manier om oliën op de huid van huisdieren aan te brengen. De ruggengraat en de puntjes van de oren zijn de meest gebruikelijke plekken om olie aan te brengen. Dit is het probleem met de mythe: na het gebruik van oliën als pepermint, Deep Blue™ en andere, kan de geur van de olie in je handen blijven zitten. Ik ben zeker niet de enige die in z'n ogen heeft gewreven na het aanbrengen van pepermint - au! Hetzelfde geldt voor je huisdieren. Resten op je handen kunnen hetzelfde effect hebben op huisdieren als het op jou zou hebben.

Essentiële oliën zijn vluchtig, wat betekent dat ze snel in de lucht oplossen en snel in de huid opgenomen worden. Dit betekent dat ze niet erg lang blijven hangen. Als je je zorgen maakt, was dan je handen na het gebruik van oliën en voordat je je huisdieren aait.

MYTHE: Het gebruik van oliën in de buurt van huisdieren kan lever- of nierschade veroorzaken.

WAARHEID: Bij het gebruiken van CPTG Certified Pure Tested Grade™ essentiële oliën zijn er verschillende oliën die kunnen worden gebruikt om het lichaam te ondersteunen. Vele van deze aantijgingen komen voort uit het feit dat het falen van de lever en nieren vaak voorkomen bij huisdieren, ongeacht het gebruik van essentiële olie. Veel mensen zien graag een reden waarom dit gebeurt, en vaak worden oliën vals beschuldigd.

MYTHE: Als mijn huisdieren in aanraking komen met te veel olie, dan gaan ze dood.

WAARHEID: Deze uitzonderlijk zeldzame, en zeer negatieve reacties komen voort uit de hoeveelheid essentiële olie (twee flesjes onverdund, bijvoorbeeld) die worden gebruikt of ingenomen. Maar iedereen die wel eens met z'n hond in alle haast naar de dierenarts moest omdat deze een hele chocoladecake had gegeten toen niemand keek, weet dat een ongeluk in een klein hoekje zit. In het geval van een negatieve reactie, verdun dan met draagolie - huidirritaties komt het meest voor - en de meeste reacties lossen zichzelf op binnen 24-48 uur na het blootstellen aan de olie. Staak het gebruik van een olie als je huisdier tekenen van angst, kwijlen, loensen, aan de kop krabben, lawaai maken, trillen, overgeven of diarree vertoont. Zoek hulp van een dierenarts als dit nodig is. Houd de dopjes op de flesjes en berg ze op een veilige plek op, zoals in een dichte doos, om te voorkomen dat je huisdieren één van jouw olietjes 'lenen'.

MYTHE: [Vul hier een olienaam in] olie is schadelijk voor katten.

WAARHEID: Ik heb het allemaal al een keer voorbij horen komen. Citrusoliën zijn giftig voor katten. Dennenoliën zijn giftig voor katten. Zelfs lavendel is giftig voor katten. Je kunt het zo gek niet bedenken. De waarheid is dat er gewoon geen goede wetenschap of basis is voor deze claims. Uiteindelijk zul je vele dingen horen van vele mensen over katten en oliën. Zo bekijk ik het: katten missen een leverenzym dat belangrijk is voor het metaboliseren van bepaalde dingen, dus het is eigenlijk nog niet zo'n slecht idee om wat extra op te passen bij deze kleintjes. Indien je alle waarschuwingen in acht neemt zijn deze oliën volledig veilig om te gebruiken in jouw DIY schoonmaakmiddelen of in de diffuser in je huis met katten. Wees extra voorzichtig met melaleuca, berk, wintergroen, groene munt en pepermint, net als met hete oliën als oregano en thijm.

Essentiële oliën kennen vele voordelen voor huisdieren. Ze kunnen helpen bij het kalmeren van emoties, verzachten van spieren, helpen bij de spijsvertering en het algehele welzijn van je viervoeters.

Net als met alle nieuwe dingen bij je huisdier, begin langzaam. Start met een kleine hoeveelheid in de diffuser of verdunde essentiële olie en observeer het gedrag van je huisdier. Bewaar je diffusers op een veilige plek waar je huisdier deze niet om kan gooien.

Probiotica / Prebiotica

WAT JE MOET WETEN



Als je niet aan elk voorgerecht veel rauwe knoflook toevoegt of je roerei met kimchi overgiet, dan loop je eigenlijk achter. Het laatste marktonderzoek suggereert dat probiotica in potentie het snelst groeiende segment zijn in de voedingssupplement enindustrie in het komende decennium en het is eenvoudig te begrijpen waarom. Onderzoek naar de darmbacterie, dat complexe systeem van bacteriën en microben dat zich in onze maag bevindt, begint nog duidelijker te maken hoe belangrijk onze voeding is voor onze gezondheid. Daarnaast toont onderzoek aan hoe belangrijk voedingssupplementen, met name van probiotica en prebiotica, kunnen zijn voor een levenslange gezondheid en vitaliteit.

JE DARMBACTERIËN EN JE GEZONDHEID

Het darmmicrobioom wordt steeds interessanter voor onderzoekers uit de voedingswetenschap naarmate we ontdekken hoe die bacteriën, archaea, virussen en eukaryotische microben die zich in onze spijsverteringssystemen bevinden, de gezondheid beïnvloeden. Enkele van de populairste hedendaagse voedingswetenschappelijke onderzoeken suggereren dat darmmicrobiota van invloed kunnen zijn op hoe goed we ouder worden, ons emotionele gedrag, onze cognitieve functie en ieders favoriete onderwerp: gewichtsbeheersing. Het is een fascinerend complexe en gevarieerde omgeving, die darm van ons. Volgens *Nature*, het Internationale Wetenschapstijdschrift, hebben gezonde volwassenen meestal meer dan 1.000 soorten bacteriën in hun darmen, en recent onderzoek suggereert dat we allemaal in een van de drie enterotypen (onze genetisch inherente spijsverteringspopulatiekenmerken) vallen, die geen enkel verband lijken te hebben met geslacht, leeftijd, nationaliteit of body mass index. Type 1 wordt gekenmerkt door een hoog gehalte aan Bacteroiden, type 2 heeft een hogere concentratie Prevotella en type 3 vertoont een aanzienlijk aantal gram-positieve Ruminococcus. Hoewel er een aantal leefstijlgebonden factoren is in

de blend van je spijsverteringsecosysteem (met name voeding), is het grotendeels genetisch bepaald en kan het, volgens het laatste onderzoek, van grote invloed zijn op de manier waarop je lichaam reageert op verschillende voedingsinname en welk voedingsgedrag het beste voor jou is om optimale gezondheid te bereiken. Een geïndividualiseerde probiotische en prebiotische behandeling kan de toekomst van voedingssupplementen zijn.

PROBIOTICA VS. PREBIOTICA

Hoewel probiotica en prebiotica vaak door elkaar worden gebruikt en synergetisch werken in de darm, zijn probiotica en prebiotica zeer verschillende dingen. Probiotica zijn de gezonde bacteriën waar iedereen de Griekse yoghurt om koopt en experimenteert met nieuw gefermenteerd voedsel. Dichte en actieve probiotische populaties worden in verband gebracht met de gezondheid van de spijsvertering, het darmstelsel en het immuunsysteem en het algemene welzijn. Prebiotica zijn niet-verteerbare koolhydraten - in principe een classificatie van vezels - die de voedingsstoffen zijn voor de lactobacillen en bifidobacteriën in je spijsverteringskanaal. Knoflook, asperges, uien, artisjokken en andere hele, ruwe voedingsmiddelen zitten vol met die oligosacchariden die je

darmbacteriën afscheiden om de gezondheidsbevorderende magie op te wekken. Recent onderzoek laat zien dat prebiotische inname nauw samenhangt met een gezonde ontstekingsreactie, de biobeschikbaarheid van de voeding (waardoor ons lichaam de meeste voeding uit het voedsel dat we eten kan halen) en de ondersteuning van een gezonde stofwisseling. Als je niet beschikt over het darmvolume om een schaal met groenten ter grootte van een grote pizza voor de lunch te verwerken, en als willekeurig gefermenteerd voedsel als avondeten niet al te smakelijk klinkt, is het 10 dagen per maand aanvullen van jouw dieet met **PB Assist™+ Probiotic Defense Formula** precies wat je nodig hebt. Voor dagelijkse ondersteuning biedt **PB Assist™ Jr** 5 miljard levende cellen van een unieke mix van zes verschillende probiotische stammen en prebiotische fructo-oligosacchariden in een aardbeien/meloensmaak waar je kinderen dol op zullen zijn, maar het kan je ook helpen om een gezonde balans van de darmflora te bevorderen.

Een dieet is meer dan volledige, onbewerkte voeding en voedingsstoffendichtheid. Dit voedsel helpt de probiotica en prebiotica te leveren die nodig zijn om de bevolking van onze darmflora te reguleren, wat gevolgen heeft voor de gezondheid die de voedingswetenschap nog maar net begint te begrijpen. Probeer **PB Assist+ Probiotic Defense Formula** een maand lang om de algehele gezondheid en welzijn te bevorderen en een goede darmgezondheid, en vergeet niet om je dagelijkse lunch aan te vullen met een portie **PB Assist Jr**.

Citroen • Citrus limon

De felgele schil van de citroenvrucht creëert een pittige essentiële olie die een bekende dōTERRA favoriet is. De meeste mensen herkennen de emotioneel verkwikkende kwaliteiten van citroen essentiële olie en gebruiken het overal ter wereld in de diffuser. Citroen is ook zeer veelzijdig: het kan worden ingenomen, het is geweldig om stickerresten mee te verwijderen en het is een handig ingrediënt in zowel zelfgemaakte schoonmaakproducten als in heerlijke gerechten.

TOEPASSINGEN CITROENOLIE

- Voeg één of twee druppels toe aan je zeepmengsel voor een goede scrub voor de handen
- Voeg toe aan een schoonmaakmiddel voor een verkwikkende geur
- Voeg toe aan water als alternatief voor frisdrank en drankjes met suiker

INKOOP CITROEN ESSENTIËLE OLIE

Het Mediterraanse eiland Sicilië produceert zonder twijfel citroenen van de hoogste kwaliteit. Dit is dankzij de expertise van familieboomgaarden waar citroenen al generaties lang worden verbouwd. In een gebied waar door de economische malaise vele Siciliaanse boomgaarden moesten sluiten, vonden telers die open wilden blijven een geweldige zakelijke kans door dōTERRA te voorzien van citroen essentiële olie.

Feiten

- Citroenen komen van een kleine groenblijvende boom uit de Rutaceae bloeiende plantenfamilie, oorspronkelijk afkomstig uit Azië.
- Een genomische studie naar citroen laat zien dat citroenen hybriden kunnen zijn tussen bittere of zure sinaasappels en citroenen.



Citroen botercreme

Klop 113 gram boter met een elektrische mixer voor 1-2 minuten op totdat het lobbig is. Voeg langzaam 675 ml poedersuiker, 118 ml per keer, toe totdat het een glad mengsel is. Voeg 2 eetlepels citroensap en 2 druppels citroenolie toe totdat het goed gemixt is. Voeg 1 eetlepel slagroom toe en mix alles op gemiddelde snelheid voor ongeveer 2-3 minuten totdat het een licht, romig geheel is. Pas goed bij cupcakes of koekjes.



Citroenkoekjes

Verwarm de oven voor op 180° C. Klop in een grote kom 225 ml koude boter en 450 ml suiker voor 4 minuten totdat het licht en romig is. Voeg 2 eieren, 1 theelepel vanille, 1½ eetlepel vers citroensap en 1-2 druppels citroenolie toe. Roer goed door. Roer er 675 ml bloem, 1¼ theelepel bakpoeder, ¼ theelepel baking soda, en ½ theelepel zout door. Roer door totdat alles goed is gemixt. Doe het deeg op een bakplaat met bakpapier. Bak 9-11 minuten. Laat afkoelen. Besprenkel met suiker of een laag citroenbotercreme.



Fruit- en groentereiniger

Mix 10 druppels citroenolie, 150 ml gedistilleerd water en 60 ml appelciderazijn in een sprayfles van 225 ml. Schud goed voor gebruik en spray op groenten in een slavergiet. Laat 2-3 minuten staan, spoel af en laat drogen.

TIP: Gebruik lege dōTERRA sprayflesjes om je huisgemaakte fruit- en groentensprays in te bewaren.



Vloeibaar afwasmiddel

Combineer in een grote kom 14 gram castilezeep, 750 ml gezuiverd water, 115 gram witte azijn, 30 gram citroenzuurpoeder, 225 ml kosher zout en 30 druppels citroenolie. Goed doorroeren. Doe in een glazen fles met zeepdispenser. Gebruik ongeveer 2 eetlepels per afwas. Bewaar het mengsel in de koelkast om fermentatie te voorkomen.

Rusten en Ontstressen



Vraag je jezelf in bed af hoe je dag is gegaan? Haast je je 's ochtends om op tijd de deur uit te gaan? Door kleine veranderingen in je avondroutine te maken, kun je je hele dag beter laten verlopen. Een van de beste dingen die je kunt doen is elke avond een klein beetje tijd voor jezelf maken.

KIJK NOG EENS NAAR JE AVONDROUTINE

WEES ACTIEF



Een van de makkelijkste manieren om te ontspannen en te ontstressen is door te bewegen. Ga een blokje om met je koptelefoon op en je favoriete nummer. Je lichaam bewegen is een geweldige manier om je bloed rond te pompen en je lichaam te vernieuwen. Neem een paar minuten om wat yoga te doen en diep te ademen om je lichaam te ontspannen en je geest te kalmeren. Weet dat vlak voor het naar bed gaan niet de beste tijd is voor een zeer intensieve workout; dit gaat meer om je lichaam simpelweg in beweging houden.

HOUD EEN KLEINE OPRUIMRONDE



Niemand houdt van een rommelig huis. Zet een wekker 15–20 minuten voordat je naar bed gaat. Gebruik deze minuten om zoveel mogelijk als je kunt op te ruimen in je huis. Focus op de plekken die je 's ochtends in huis gebruikt, zoals de badkamer en de keuken. 's Ochtends zul je dankbaar zijn voor het opgeruimde huis waardoor je veel sneller de deur uit kunt en niet door alle rommel hoeft te gaan.

BEREID JE VOOR OP MORGEN



Hoe vaak ben je 's ochtends te laat geweest, omdat je niet kon beslissen wat je aan moest trekken? Of hoe vaak heb je fast food gegeten, omdat je niet je eigen maaltijd had voorbereid. Zorg voor de kleine details voordat je naar bed gaat om je ochtend soepeler te laten verlopen. Leg je kleding klaar voor de volgende dag, inclusief je schoenen. Zo hoeft je vermoeide ochtendbrein minder lastige beslissingen te maken. Het voorbereiden van je lunch voor de volgende dag kun je het beste doen als je het avondeten opruimt. Neem vijf extra minuten en maak je lunch terwijl het eten nog op tafel staat. Je zult 's ochtends verstedd staan hoeveel tijd je bespaart met deze twee simpele stappen.

NEEM EEN ONTSPANNEND BAD



Een bad is de perfecte manier om te ontspannen en op te laden na een dag op kantoor, verschillende boodschappen doen en achter je kinderen aanrennen. Het is ook de perfecte plek om jezelf te verwennen. Begin met heet water en voeg je favoriete badbal of badzouten met lavendel of dōTERRA Serenity™ toe om je te helpen te ontspannen aan het einde van je dag. (Als je geen badbal of badzouten hebt, doe dan een paar druppels olie in je shampoo of vloeibare zeep en zet in het water terwijl je het bad vult.) Gebruik deze tijd in het bad om je haar en huid te verzorgen. Doe een goede conditioner in je haar of een gezichtsmasker op je huid en laat gedurende het hele bad intrekken. Profiteer volledig van deze tijd alleen even tot jezelf te komen.

START JE DIFFUSER



Het gebruik van je oliën om te ontspannen en even tot jezelf te komen is de beste manier om te ontstressen. Drie van de beste oliën voor rust aan het einde van de dag zijn dōTERRA Balance™, dōTERRA Console™, en dōTERRA Serenity™.

- ❖ **dōTERRA Balance** werd ontwikkeld om emoties in balans te brengen. Het is geformuleerd met essentiële oliën die goed zijn voor de emoties en samenwerken voor een gevoel van kalmte en welzijn.
- ❖ **dōTERRA Console** is de perfecte olie voor aan het einde van een zware dag. Verstuif de olie als je je overweldigd voelt, voor een gevoel van comfort en hoop.
- ❖ **dōTERRA Serenity** is een rustgevend blend die is ontwikkeld om kalme emoties te bevorderen en gevoelens van spanning te verminderen. Het is de perfecte olie voor het naar bed gaan.

VERMIJD SCHERMTIJD



Zacht licht is heel belangrijk voor een goede nachtrust. Fel licht van onze schermen activeert onze hersenen om wakker te worden en door te werken. In plaats van naar je telefoon te staren, kun je voor het naar bed gaan beter een fijne pyjama aantrekken en ontspannen op een manier die bij jou past. Gebruik deze tijd om een boek te lezen, een oude favoriet of een nieuw avontuur. Als je niet zo van lezen houdt, probeer dan eens een kleurboek voor volwassenen. Een van de beste dingen van lichte activiteiten voor het naar bed gaan is schrijven in een dagboek. Maak een lijst in jouw dagboek van 15 dingen waar je dankbaar voor bent. Niets geeft je meer geluk en rust dan het erkennen van de dingen in je leven waar jij het meest dankbaar voor bent. Neem de tijd in je dagboek om terug te kijken op je dag en doelen te stellen voor morgen. Dankzij de tijd die je doorbrengt in de echte wereld, weg van je telefoon weten je hersenen dat het tijd is om te rusten.

DIY Diffuser & Oliestandaard



Wat je nodig hebt:

- Natuurlijk stuk hout
- Boor & 1-1/8" en 7/8" boortjes
- Potlood
- Olieflesjes

Instructies:

1. Plaats de olieflesjes op de gewenste plekken in het stuk hout en markeer met een potlood.
2. Plaats het hout op een hard oppervlak en boor waar je de markeringen hebt gemaakt. En laat genoeg ruimte over om een diffuser te plaatsen.
3. Test gaatjes met olieflesjes en maak aanpassingen indien nodig.
4. Bewaar gewenste oliën in de standaard naast de diffuser en houd zo je diffusermixen bij de hand!



Nieuwe Ideeën voor Diffusermixen

Appelboomgaard

- 3 🍷 Douglas Spar
- 3 🍷 Citrus Bliss
- 2 🍷 Kaneelschors
- 1 🍷 Kruidnagel

Adem frisse lucht in

- 2 🍷 Lavendel
- 2 🍷 Pepermunt
- 2 🍷 Citroen

Rise & Shine

- 1 🍷 Groenemunt
- 2 🍷 Tangerine
- 3 🍷 Limoen

In het bos

- 3 🍷 Cipres
- 3 🍷 Witte Spar
- 3 🍷 Sandelhout
- 1 🍷 Kardemom

ESSENTIËLE ENKELVOUDIGE OLIËN

The dōTERRA™ collectie van enkelvoudige essentiële oliën bevat de beste aromatische extracten die op dit moment ter wereld beschikbaar zijn. Elke olie brengt je de levenskracht van zijn plantaardige bron, voorzichtig gedistilleerd uit planten die over de hele wereld worden geteeld en zorgvuldig geoogst. Elke olie is natuurlijk en voldoet aan de hoogste normen op het gebied van zuiverheid en werkzaamheid. Ze vormen een prachtig palet van plantaardige energie en ze kunnen individueel of gemengd worden gebruikt voor persoonlijke therapieën met essentiële olie.



ARBORVITAE
PURE ESSENTIËLE OLIE
Thuja plicata | 5 ml



BASIL
PURE ESSENTIËLE OLIE
Ocimum basilicum | 15 ml



BERGAMOT
PURE ESSENTIËLE OLIE
Citrus bergamia | 15 ml



BLACK PEPPER
PURE ESSENTIËLE OLIE
Piper nigrum | 5 ml



BLUE TANSY
PURE ESSENTIËLE OLIE
Tanacetum annuum | 5 ml



CARDAMOM
PURE ESSENTIËLE OLIE
Elettaria cardamomum
5 ml



CASSIA
PURE ESSENTIËLE OLIE
Cinnamomum cassia | 15 ml



CEDARWOOD
PURE ESSENTIËLE OLIE
Juniperus virginiana | 15 ml



CILANTRO
PURE ESSENTIËLE OLIE
Coriandrum sativum | 15 ml



CINNAMON BARK
PURE ESSENTIËLE OLIE
Cinnamomum zeylanicum
5 ml



CLARY SAGE
PURE ESSENTIËLE OLIE
Salvia sclarea | 15 ml



CLOVE
PURE ESSENTIËLE OLIE
Eugenia caryophyllata
15 ml



COPAIBA
PURE ESSENTIËLE OLIE
Copaifera spp. | 15 ml



CORIANDER
PURE ESSENTIËLE OLIE
Coriandrum sativum | 15 ml



CYPRESS
PURE ESSENTIËLE OLIE
Cupressus sempervirens
15 ml



DOUGLAS FIR
PURE ESSENTIËLE OLIE
Pseudotsuga menziesii
5 ml



EUCALYPTUS
PURE ESSENTIËLE OLIE
Eucalyptus radiata | 15 ml



FENNEL
PURE ESSENTIËLE OLIE
Foeniculum vulgare | 15 ml



FRANKINCENSE
PURE ESSENTIËLE OLIE
Boswellia carterii, frereana
en sacra | 15 ml



GERANIUM
PURE ESSENTIËLE OLIE
Pelargonium graveolens
15 ml



GINGER
PURE ESSENTIËLE OLIE
Zingiber officinale | 15 ml



GRAPEFRUIT
PURE ESSENTIËLE OLIE
Citrus X paradisi | 15 ml



GREEN MANDARIN
NIEUW
PURE ESSENTIËLE OLIE
Citrus nobilis | 15 ml



HELICHRYSUM
PURE ESSENTIËLE OLIE
Helichrysum italicum | 5 ml



JUNIPER BERRY
PURE ESSENTIËLE OLIE
Juniperus communis | 5 ml



LAVENDER
PURE ESSENTIËLE OLIE
Lavandula angustifolia
15 ml



LEMON
PURE ESSENTIËLE OLIE
Citrus limon | 15 ml



LEMONGRASS
PURE ESSENTIËLE OLIE
Cymbopogon flexuosus
15 ml



LIME
PURE ESSENTIËLE OLIE
Citrus aurantifolia | 15 ml



MARJORAM
PURE ESSENTIËLE OLIE
Origanum majorana | 15 ml



MELALEUCA
PURE ESSENTIËLE OLIE
Melaleuca alternifolia | 15 ml



MELISSA
PURE ESSENTIËLE OLIE
Melissa officinalis | 5 ml



MYRRH
PURE ESSENTIËLE OLIE
Commiphora myrrha | 15 ml



OREGANO
PURE ESSENTIËLE OLIE
Origanum vulgare | 15 ml



PATCHOULI
PURE ESSENTIËLE OLIE
Pogostemon cablin | 15 ml



PEPPERMINT
PURE ESSENTIËLE OLIE
Mentha piperita | 15 ml



PETITGRAIN
PURE ESSENTIËLE OLIE
Citrus aurantium | 15 ml



PINK PEPPER NIEUW
PURE ESSENTIËLE OLIE
Schinus molle | 5 ml



ROMAN CHAMOMILE
PURE ESSENTIËLE OLIE
Anthemis nobilis | 5 ml



ROSEMARY
PURE ESSENTIËLE OLIE
Rosmarinus officinalis
15 ml



SANDALWOOD
PURE ESSENTIËLE OLIE
Santalum album | 5ml



HAWAIIAN SANDALWOOD
PURE ESSENTIËLE OLIE
Santalum paniculatum
5ml



SIBERIAN FIR
PURE ESSENTIËLE OLIE
Abies sibirica | 15ml



SPEARMINT
PURE ESSENTIËLE OLIE
Mentha spicata | 15ml



SPIKENARD
PURE ESSENTIËLE OLIE
Nardostachys jatamansi
5ml



TANGERINE
PURE ESSENTIËLE OLIE
Citrus reticulata | 15ml



THYME
PURE ESSENTIËLE OLIE
Thymus vulgaris | 15ml



TURMERIC NIEUW
PURE ESSENTIËLE OLIE
Curcuma longa | 15ml



VETIVER
PURE ESSENTIËLE OLIE
Vetiveria zizanioides | 15ml



WILD ORANGE
PURE ESSENTIËLE OLIE
Citrus sinensis | 15ml



WINTERGREEN
PURE ESSENTIËLE OLIE
Gaultheria fragrantissima
15ml



YARROW | POM
PURE ESSENTIËLE OLIE
Actief Botanisch
Verzorgend Duo | 30ml



YLANG YLANG
PURE ESSENTIËLE OLIE
Cananga odorata | 15ml

GEPATENTEERDE ESSENTIËLE OLIE MIXEN

dōTERRA's essentiële olie mixen zijn gepatenteerde formules voor doelgerichte wellness-toepassingen. Ze vertegenwoordigen de verzamelde kennis van vele jaren ervaring met essentiële oliën en de validatie van een toenemende hoeveelheid onderzoek en wetenschappelijke studie. Door de inherente levensenergie van planten te gebruiken, is elke formule synergetisch gebalanceerd ter verbetering van de productmogelijkheden en voordelen. En het bevat uitsluitend CPTG Certified Pure Tested Grade™ essentiële oliën.



dōTERRA AIR™
CLEAR BLEND
5ml



AROMATOUGH™
MASSAGE BLEND
15ml



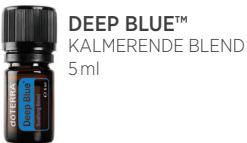
dōTERRA BALANCE™
AARDENDE BLEND
15ml



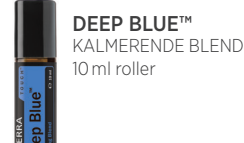
CITRUS BLISS™
VERKWIKKENDE BLEND
15ml



CLARYCALM™
TROOSTENDE BLEND
10ml roller



DEEP BLUE™
KALMERENDE BLEND
5ml



DEEP BLUE™
KALMERENDE BLEND
10ml roller



ELEVATION
VREUGDEVOLLE BLEND
15ml



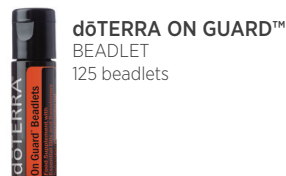
HD CLEAR™
BLENDVOOR OP DE HUID
10ml roller



INTUNE™
CONCENTRERENDE BLEND
10ml roller



dōTERRA ON GUARD™
ESSENTIËLE OLIE BLEND
15ml



dōTERRA ON GUARD™
BEADLET
125 beadlets



PASTTENSE™
ONTSPANNENDE BLEND
10ml roller



PURIFY
VERFRISSENDE BLEND
15ml



SALUBELLE™
BEAUTY BLEND
10ml roller



dōTERRA SERENITY™
RUSTGEVENDE BLEND
15ml



Smart & SASSY™
ACTIEVE BLEND
15ml



TERRASHIELD™
BUITEN BLEND
15ml



TERRASHIELD™
SPRAY
30ml



WHISPER™
BLENDVOOR VROUWEN
15ml



ZENDOCRINE™
HERVATTENDE BLEND
15ml



ZENGEST™
ONDERSTEUNENDE BLEND
15ml

TOUCH BLENDS



dōTERRA AIR™ TOUCH
10 ml roller



dōTERRA CHEER™ TOUCH
10 ml roller



dōTERRA CONSOLE™ TOUCH
10 ml roller



DEEP BLUE™ TOUCH
10 ml roller



dōTERRA FORGIVE™ TOUCH
10 ml roller



FRANKINCENSE
10 ml roller



JASMINE
10 ml roller



LAVENDER
10 ml roller



MAGNOLIA
10 ml roller



MELALEUCA
10 ml roller



dōTERRA MOTIVATE TOUCH™
10 ml roller



NEROLI
10 ml roller



dōTERRA ON GUARD™ TOUCH
10 ml roller



OREGANO
10 ml roller



dōTERRA PASSION™ TOUCH
10 ml roller



dōTERRA PEACE™ TOUCH
10 ml roller



PEPPERMINT
10 ml roller



ROSE
10 ml roller



ZENGEST™ TOUCH
10 ml roller



dōTERRA TOUCH™ KIT

Met negen van onze populairste oliën in een basis van Gefractioneerde Kokosolie maakt deze kit aanbrengen eenvoudig met de 10 ml rollers. dōTERRA Touch is ideaal voor kinderen en volwassenen met een gevoelige huid en handig in gebruik, zodat je direct kunt genieten van de voordelen van essentiële olie.

- dōTERRA Air™
- Deep Blue™
- ZenGest™
- Wierook
- Lavendel
- Melaleuca
- dōTERRA On Guard™
- Oregano
- Pepermint

dōTERRA ESSENTIAL AROMATICS™ TOUCH

De Essential Aromatics Touch Kit bevat zes unieke essentiële olie mixen gecombineerd met Gefractioneerde Kokosolie in 10 ml rollers voor handig en zacht aanbrengen op de huid. Deze gepatenteerde mixen bieden doelgerichte voordelen voor de emotionele gezondheid voor de hele familie. dōTERRA Essential Aromatics Touch mixen kunnen op specifieke plekken op het lichaam worden aangebracht om wisselende stemmingen in evenwicht te brengen en op te fleuren door het dōTERRA Essential Aromatics Gebruikersmodel te volgen.

ESSENTIËLE OLIE KITS



dōTERRA ESSENTIAL AROMATICS™ KIT

Het dōTERRA Essential Aromatics System bevat zes unieke essentiële olieblends die zorgvuldig zijn gecreëerd om gerichte voordelen voor de emotionele gezondheid te bieden. Elke blend bevat pure essentiële oliën die aromatisch of op de huid kunnen worden gebruikt om comfort en aanmoediging te vinden of je te inspireren je dromen met passie na te jagen.

- dōTERRA Motivate
- dōTERRA Cheer
- dōTERRA Passion
- dōTERRA Forgive
- dōTERRA Console
- dōTERRA Peace



dōTERRA MOTIVATE™
STIMULERENDE BLEND
5ml



dōTERRA PASSION™
INSPIRERENDE BLEND
5ml



dōTERRA FORGIVE™
VERNIEUWENDE BLEND
5ml



dōTERRA CHEER™
OPBEURENDE BLEND
5ml



dōTERRA CONSOLE™
TROOSTENDE BLEND
5ml



dōTERRA PEACE™
GERUSTSTELLEND BLEND
5ml



dōTERRA YOGA COLLECTION

Een exclusief trio van CPTG™ essentiële olie mixen, ontwikkeld door dōTERRA voor jouw innerlijke yogi. dōTERRA Anchor, dōTERRA Align en dōTERRA Arise zijn de perfecte mixen om je leven en yoga-oefeningen nog beter te maken. De aroma's van deze mixen zorgen voor een stabiele, gefocuste en verlichte geest bij elke ademhaling terwijl jij je lichaam sterker maakt en rekt.



INLEIDING TOT ESSENTIËLE OLIE KIT

TOP VERKOPER

De Inleiding tot de Essential Oils Kit is ideaal voor beginners, en heeft alles wat je nodig hebt om direct te kunnen experimenteren met de levensveranderende voordelen van de dōTERRA™ essentiële oliën. De kit bevat:

- Drie 5ml flesjes met essentiële oliën
Lavendel Citroen Pepermunt
- Lijst van gebruikssuggesties voor elke olie



AROMATOUGH™ TECHNIQUE KIT

De kit bevat flesjes van 5 ml met de acht CPTG™-oliën die gebruikt worden bij de AromaTouch Technique, evenals AromaTouch Technique presentatiebox. Inclusief dōTERRA™ Gefractioneerde Kokosolie (115 ml).

- dōTERRA Balance™
- Lavendel
- Melaleuca
- dōTERRA On Guard™
- AromaTouch
- Deep Blue™
- Wilde Sinaasappel
- Pepermunt



FAMILY ESSENTIALS KIT

TOP VERKOPER

Deze collectie van 10 verzorgende essentiële oliën en mixen biedt wat je nodig hebt voor de dagelijkse gezondheid van jouw gezin, eenvoudig en veilig in gebruik. De Family Essentials Kit bevat:

- Tien 5ml flesjes met essentiële oliën en mixen
Lavendel Wierook
Citroen Deep Blue™
Pepermunt dōTERRA Air™
Melaleuca ZenGest™
Oregano dōTERRA On Guard™
- Lijst van gebruikssuggesties voor elke olie

ESSENTIËEL GEBRUIK

INTERN GEBRUIK



VEGETARISCHE CAPSULES

160 HPMC capsules

Stel je eigen essentiële oliesupplementen samen met vegetarische capsules die snel en makkelijk oplossen.

- Vrij van conserveermiddelen, gelatine, tarwe, suiker, zetmeel, zuivel- en dierlijke producten
- Gemaakt van inerte plantaardige ingrediënten

OP DE HUD



GEFRACTIONEERDE KOKOSOLIE

115 ml

Ideaal om te combineren met essentiële oliën voor gebruik op de huid.

- Vederlicht en verzachtend
- Volledig oplosbaar in alle essentiële oliën; geurloos, kleurloos en niet vlekken



dōTERRA™ SPA HAND & BODY LOTION

200 ml

Verwen je huid met dōTERRA SPA Hand- & Bodylotion – een lichte, niet-vette formule die jojoba- en macadamiapitolien, murumuru- en cupuassuzaadboters, en verzorgende plantenextracten bevat.

- Combineer eenvoudig met jouw favoriete essentiële olie voor een persoonlijke aromatische beleving
- Zonnebloem- en macadamiapitolien staan bekend om hun geweldige hydraterende eigenschappen en vermogen om de vochtbalans in de huid op peil te houden



Het netto-aankoopbedrag van dōTERRA Hope Touch of dōTERRA Spa Roos Handlotion wordt gedoneerd aan een dōTERRA Healing Hands initiatief.



dōTERRA™ SPA ROOS HANDLOTION

100 ml

dōTERRA SPA Roos Handlotion is een lichte, verleidelijke lotion met CPTG™ roos essentiële olie voor een gladde, mooie huid. Bulgaarse roos essentiële olie staat bekend om z'n vermogen voor een gladde, glanzende huid te zorgen.

- Zonnebloem- en macadamiapitolien staan bekend om hun geweldige hydraterende eigenschappen en vermogen om de vochtbalans in de huid op peil te houden
- De niet-vette formule wordt snel opgenomen voor een gezonde, zachte en gladde huid



dōTERRA HOPE™ TOUCH

10 ml roller

dōTERRA Hope Touch is een opvallende mix van essentiële oliën die de frisse geur van bergamot combineert met ylang ylang en wierook, en het geheel nog iets zoeter maakt met het verwarmende aroma van vanilleboon.

- Breng aan op de polsen en hals voor een persoonlijke geur
- Bewaar in je tas en breng gedurende de dag aan voor een opkikker

AROMATISCH GEBRUIK



PETAL DIFFUSER

De dōTERRA Petal Diffuser is een kleine, gebruiksvriendelijke diffuser die vele voordelen kent. Deze handige diffuser is stabiel, licht en makkelijk te gebruiken.

- 1-, 2-, en 4-uur diffuserinstellingen
- Optioneel LED-licht
- Ultrafijne nevel met een bereik tot 33 m²



dōTERRA LUMO DIFFUSER NIEUW

Transformeer elke ruimte in een rustige of verwikkende omgeving door CPTG™ essentiële oliën te verstuiwen met een custom, op de natuur geïnspireerde, ultrasone diffuser.

- Zeven lichtkleuropties
- Op maat in te stellen - : 2 of 5 uur continu, 10 uur onderbroken (4 minuten aan/4 minuten uit)
- Bereik tot 50 m²



LOTUS DIFFUSER

De moderne, elegante Lotus Diffuser geeft snel de voordelen van dōTERRA™ essentiële oliën vrij in de lucht.

- 1-, 2-, en 3-uur vernevelinstellingen
- Bereik tot 30 m²
- Een decoratief item voor elk huis of kantoor

DEEP BLUE™ PRODUCTEN

De verzachtende combinatie van de essentiële oliën van CPTG Certified Pure Tested Grade™ wintergroen, kamfer, pepermint, ylang ylang, helichrysum, blauw boerenwormkruid, blauwe kamille en osmanthus vormen de gepatenteerde mix van dōTERRA™ Deep Blue. Deep Blue is verkrijgbaar als crème, in een roller en als supplement en biedt kalmerende effecten en doelgerichte ondersteuning.



DEEP BLUE™ RUB VERZACHTENDE CRÈME 120 ml

Deep Blue Rub, vermengd met de Deep Blue verzachtende blend, is een favoriet voor sporters.

- Samengesteld met de gepatenteerde Deep Blue mix van essentiële oliën en andere krachtige ingrediënten
- Verkoelt en verwarmt probleemgebieden
- Gemixt in een basis van hydraterende zalf die je huid zacht maakt en niet vet is

DEEP BLUE™ RUB MONSTERS tien 2ml

Ontvang de doelgerichte voordelen van dōTERRA Deep Blue Rub in een handige doos met 10 stuks. Ideaal voor het uitdelen van de verzachtende kracht bij sportevenementen, fitness of onderweg.

- Geformuleerd met de Deep Blue verzachtende blend
- Makkelijk om te delen en handig voor onderweg

DEEP BLUE POLYPHENOL COMPLEX™ 60 plantaardige capsules

Deep Blue heeft nu een voedingssupplement dat krachtige polyfenolen bevat.

- Met boswellia extract (patent aangevraagd)
- Bevat de gepatenteerde, gestandaardiseerde extracten van gember, kurkuma, resveratrol en andere polyfenolen die verzachting en comfort bieden

DEEP BLUE™ TOUCH BLEND 10 ml roller

Ervaar de voordelen van onze gepatenteerde Deep Blue essentiële olie blend in een zachte formule die perfect is voor kinderen en volwassenen.

DEEP BLUE™ Top Verkoper VERZACHTENDE MIX 5 ml | 10 ml roller

Deep Blue, een synergetische mix van CPTG™ essentiële oliën, biedt een warme sensatie met een tinteling als deze op de huid wordt aangebracht.

- Bevat essentiële oliën van wintergroen, kamfer, pepermint, blauw boerenwormkruid, duitse kamille, ylang ylang, helichrysum en osmanthus.
- Breng aan als onderdeel van een kalmerende massage.

dōTERRA SALON ESSENTIALS™ PRODUCTEN

De verzachtende, reinigende eigenschappen waardoor essentiële oliën zo handig zijn voor allerlei dagelijkse dingen, maken ze ook zo handig voor schoon, prachtig haar. Door haarproducten te gebruiken met krachtige essentiële oliën bevorder je eenvoudig zachte, glanzende lokken zonder jezelf bloot te stellen aan de schadelijke ingrediënten die je normaal gesproken in haarverzorgingsproducten vindt.

VOORDELEN VAN ESSENTIËLE HAARVERZORGINGSINGREDIËNTEN

- Helpt gekleurd haar te beschermen
- Bewezen verzachtende effecten
- Betere conditionering en ontklitting
- Behoudt de vochtcapaciteit in zowel haar als hoofdhuid
- Sterk, glad uitziend haar
- Minder haarbreuk
- Gepatenteerde mix van essentiële oliën voor gezond uitziend haar en hoofdhuid



dōTERRA SALON ESSENTIALS™ HAARSERUM

30ml

Het Haarserum biedt een gezonde omgeving voor je hoofdhuid en maximaliseert de kracht en glans van je haar.

- Met essentiële oliën van lavendel, pepermunt, marjolein, cederhout, lavandin, rozemarijn, niaouli en eucalyptus.
- Geeft haar en hoofdhuid hydratatie.

dōTERRA SALON ESSENTIALS™ BESCHERMEDE SHAMPOO

250ml

Geniet van de professionele blend van CPTG™ essentiële oliën, zachte reinigingsmiddelen en plantaardige extracten in de dōTERRA Salon Essentials Beschermende Shampoo.

- Met een zacht schuimende en reinigende boost van essentiële oliën van wilde sinaasappel en limoen, en plantenextracten
- Verwijdert voorzichtig onzuiverheden die zich op haar en hoofdhuid hebben vastgezet
- Hydrateert het haar licht waardoor het salonzacht aanvoelt

dōTERRA SALON ESSENTIALS™ GLADMAKENDE CONDITIONER

250ml

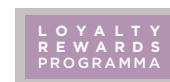
Geeft het haar een zachte, soepele finish en beschermt met de professionele formule van de dōTERRA Salon Essentials Gladmakende Conditioner.

- Met verzachtende en verzorgende ingrediënten, plantaardige extracten en natuurlijke proteïnen
- Bevat een gepatenteerde mix van CPTG essentiële oliën voor haar en hoofdhuid
- Maakt het haar soepel en anti-statisch met nanotechnologie



SHAMPOO/CONDITIONER SAMPLES

tien sets



SHAMPOO 2 STUKS VERPAKKING

twee 250 ml flessen

CONDITIONER 2 STUKS VERPAKKING

twee 250 ml flessen

SHAMPOO EN CONDITIONER

één 250 ml verpakking per item

dōTERRA™ SPA



VERFRISSENDE BODY WASH

250 ml

dōTERRA SPA Verfrissende Body Wash is een natuurlijke body wash met oliën die een luxe reiniging en aromatische spa-beleving biedt.

- Bergamot essentiële olie zuivert en kalmeert de huid en biedt een verkwikkend, maar toch aardend aroma
- Grapefruit heeft een verkwikkende geur voor een opkikker van het humeur
- Natrium methyl oleoyl tauraat is een milde reiniger die wordt verkregen uit essentiële vetzuren uit plantaardige vetten en oliën

BODY SCRUB

226 g

dōTERRA SPA Exfoliërende Body Scrub is een natuurlijke, luxe lichaamsscrub die de huid op milde wijze exfolieert en polijst met rietsuiker voor een gezonde, natuurlijke glans.

- Wilde Sinaasappel je Grapefruit helpen de huid te revitaliseren
- Gember essentiële olie heeft verwarmende eigenschappen voor een verzachtend effect op de huid

ONTGIFTEND MODDER MASKER

113,4 g

Het dōTERRA SPA Ontgiftende Moddermasker is een natuurlijk kleimasker dat zuiverende voordelen biedt en de verschijning van poriën, fijne lijntjes en rimpeltjes vermindert.

- Met essentiële oliën van Mirre, Jeneverbes je Grapefruit die bekend staan om hun vermogen een gezonde, gladde huid te bevorderen
- Sheaboter hydrateert en brengt de huid in balans

HAND EN BODYLOTION

200 ml

Verwen je huid met dōTERRA SPA Hand- Hand- & Bodylotion een lichte, niet-vette formule die jojoba en macadamiapitoliën, muru-muru- en cupuassuzaadboters, en verzorgende plantenextracten bevat.

- Combineer eenvoudig met je favoriete essentiële olie voor een persoonlijke aromatische beleving
- Zonnebloem- en macadamiapitoliën staan bekend om hun geweldige hydraterende eigenschappen en vermogen om de vochtbalans in de huid op peil te houden
- De niet-vette formule wordt snel opgenomen voor een gezonde, zachte en gladde huid

CITRUS BLISS™ HAND LOTION

75 ml

dōTERRA SPA Citrus Bliss Handlotion is een lichte en zijdezachte lotion met hydraterende pitoliën en verzorgende plantenextracten. Deze niet-vette formule trekt snel in de huid en biedt optimale hydratatie voor gezond uitziende handen.

- Het verfrissende aroma van de Citrus Bliss essentiële olie blend helpt stress verminderen en geeft het humeur een opkikker
- Zonnebloem- en macadamiapitoliën staan bekend om hun geweldige hydraterende eigenschappen en vermogen om de vochtbalans in de huid op peil te houden
- Handig formaat, perfect voor reizen of voor gebruik thuis of op het werk

HERSTELLENDEN BODY BUTTER

198 g

Verwen je huid met de rijke hydratatie en het luxe gevoel van dōTERRA SPA Herstellende Body Butter. De basis van deze natuurlijke formule combineert shea- en cacaozaadboters die bekend staan om hun diepe hydratatie en vermogen om de huid soepeler te maken.

- Wilde Sinaasappel bevat veel monoterpenen en bezit stimulerende, zuiverende kwaliteiten
- Douglas Spar essentiële olie zuivert de huid en bevordert een positief humeur
- Wierook essentiële olie verjongt de huid en geeft emoties balans

LIPPENBALSEM

4,5g

dōTERRA SPA Lippenbalsem is een natuurlijke formule met plantaardige oliën, plantenextracten en essentiële oliën om je lippen te hydrateren en te verzachten, met de unieke geur en smaak van essentiële oliën. Met deze nieuwe formule hebben we twee nieuwe smaken toegevoegd naast onze originele mix van wilde sinaasappel en peppermunt. Ervaar de geuren van het paradijs met ylang ylang, mandarijn en limoen essentiële oliën in onze Tropische Lippenbalsem. Of verkwik de zintuigen met onze Kruidige Lippenbalsem met citroen verveine, marjolein en Groenemunt essentiële oliën.

- Elke lippenbalsem bevat een geselecteerde mix van essentiële oliën voor een unieke zintuiglijke beleving
- Moringa-olie is een verzachtend bestanddeel dat helpt bij het verbeteren van de uitstraling en het gevoel van de lippen
- Avocado-olie biedt hydratatie, essentiële vetzuren en verzachting voor gezond uitziende lippen

ORIGINEEL

4,5g

TROPISCH

4,5g

KRUIDIG

4,5g

VERPAKKING MET 3 VERSCHILLENDE LIPPENBALSEMS

4,5g per stuk

HYDRATERENDE BODYSPRAY

125ml

Laat je lichaam volledig gehydrateerd aanvoelen met de aromatische voordelen van onze Beautiful Captivating essentiële oliemix. De Beautiful Captivating olie combineert osmanthus, limoen, bergamot en wierook in een harmonieuze bloemenmix. De verzorgende eigenschappen van kokosnoot, zonnebloem, avocado en passievrucht gecombineerd in deze hydraterende spray helpt de algehele uitstraling te verbeteren.

- De verkwikkende en energiegevend aromatische voordelen van de CPTG Beautiful Captivating essentiële oliemix
- De zonnebloem-, avocado- en passievruchtolie helpen de huid te verzorgen, verzachten en hydrateren voor een gezonde glans
- Caprylic/capric triglyceride (verkregen uit kokosnoot) verzorgt en behoudt de natuurlijke barrière van de huid

HYDRATERENDE BADZEEP

113g

dōTERRA SPA Hydraterende Badzeep is een uniek stuk zeep voor een uniek gevoel, sop, aroma en reinigende beleving.

- Bergamot essentiële olie zuivert en verzacht de huid
- Grapefruit heeft een verkwikkende geur voor een positief humeur
- Jojobazaadolie biedt diepe hydratatie

PERSOONLIJKE VERZORGING



NATUURLIJKE DEODORANT

50g

dōTERRA Natuurlijke Deodorant is een veilige, natuurlijke optie voor het voorkomen van geurtjes gedurende de dag.

- Cipres, melaleuca, cederhout en bergamot essentiële oliën bieden zuiverende voordelen om de geur onder de armen te helpen verminderen
- Bijenwas beschermt, terwijl de huid wel kan ademen, en zorgt ervoor dat je het product makkelijk kunt aanbrengen
- Kokosolie bevat vetzuren die bekend staan om hun voedende eigenschappen en hun vermogen om de huid zacht en gezond te houden



CORRECT-X™ ESSENTIËLE ZALF

15ml

Correct-X is zalf voor op de huid met CPTG™ essentiële oliën die helpt bij het verzachten van allerlei huidaandoeningen.

- Veilig en makkelijk te gebruiken
- Op basis van CPTG wierook, helichrysum, melaleuca, cederhout en lavendel essentiële oliën

HUIDVERZORGING



GEZICHTSREINIGER

118 ml

dōTERRA Gezichtsreiniger bevat de CPTG™ essentiële oliën van melaleuca en peppermunt die bekend staan om hun vermogen de huid te zuiveren en egaliseren en een gezonde teint ondersteunen. Natuurlijke reinigers van yuccawortelextract en zeepboomextract wassen onzuiverheden voorzichtig weg voor een schone, frisse en gladde huid.



VERKWIKKENDE SCRUB

70 g

Verfris en vernieuw je huid met dōTERRA Verkwikkende Scrub. De CPTG™ essentiële oliën van grapefruit en peppermunt maken van het scrubben een verfrissende, aromatische ervaring, en extracten van jojoba laten je huid er gezond en glad uitzien. Plantenextracten van mandarijn-sinaasappel, jasmijn en grote klis zorgen voor een egale, gladde en gehydrateerde huid.



GLADMAKEND SERUM

30 ml

Het dōTERRA Gladmakende Serum CPTG™ essentiële oliën van wierook, hawaiiaans sandelhout en mirre is wetenschappelijk ontwikkeld om fijne lijntjes en rimpels te verminderen en de hydratatie van de huid te bevorderen. Natuurlijke extracten en gommen combineren met krachtige ingrediënten voor een strakkere, jeugdiger uitziende huid.



GEL VOOR EEN STRALENDE HUID

30 ml

CPTG™ essentiële oliën van FCF bergamot, jeneverbes en melisse combineren met natuurlijke extracten, vitamines en avanceerde ingrediënttechnologieën om de huid te laten stralen en egaliseren. dōTERRA Gel Voor Een Stralende Huid is een zachte, effectieve manier om de huid zichtbaar te laten stralen door de verschijning van donkere vlekjes en hyperpigmentatie te verminderen zonder de schadelijke chemicaliën die in andere producten voor een stralende huid worden gebruikt. Kan op het hele gezicht of alleen op de donkere vlekjes worden gebruikt.



ANTI-AGING MOISTURIZER

50 ml

dōTERRA Anti-Aging Moisturiser combineert geavanceerde ingrediënten met de CPTG™ essentiële oliën van lavendel, jasmijn, geranium en wierook om te huid te hydrateren en verzachten en tegelijkertijd veroudering tegen te gaan. Peptiden en plantenextracten gaan de zichtbare tekenen van veroudering tegen door te teint te verbeteren, de huid te hydrateren, de huid er jong en levendig uit te laten zien en toekomstige tekenen van normale huidveroudering te verminderen.



PORIEVERMINDERENDE TONER

118 ml

dōTERRA Porieverminderende Toner is ontwikkeld om poriën zichtbaar te verkleinen en bevat Certified Pure Tested Grade™ essentiële oliën van lavendel, ylang ylang en duitse kamille om de gevoelige huid te kalmeren. Innovatieve fruit- en plantenextracten maken egaliseren en brengen de huid in balans, bieden extra hydratatie en verminderen zichtbaar de aanwezigheid van poriën voor een gezond uitziende huid.



VOCHTINBRENGENDE CRÈME 48 g

De intensieve hydratatie die je huid zo hard nodig heeft. dōTERRA Vochtinnbrengende Crème zit vol met rijke bestanddelen en probiotica voor intensieve hydratatie en verzorging van de huid. De crème helpt de fijne lijntjes en rimpeltjes verminderen en helpt bij het opbouwen van een nieuwe huid voor een soepelere, jeugdiger uitziende huid. De rijke formule biedt een directe boost van actieve hydratatie zonder een vet laagje. Zorgvuldig geselecteerde ingrediënten geven de oudere huid een jongere look, en helpen de zichtbare tekenen van veroudering door zowel natuurlijke als omgevingsfactoren verminderen. Probiotica verzorgen de huid en helpt de natuurlijke gezondheid en schoonheid van de huid herstellen. Perfect voor dag en nacht.



ANTI-AGING OOGCRÈME 15 ml

dōTERRA Anti-Aging Oogcrème combineert klinisch bewezen ingrediënten met CPTG™ essentiële oliën van Wierook, Ylang Ylang en Blauw Boerenwormkruid om de tekenen van veroudering rond het tere ooggebied aan te pakken, en fijne lijntjes en rimpeltjes na verloop van tijd te verminderen. Deze innovatieve formule hydrateert, vermindert donkere kringen en verbetert de stevigheid en teint van de huid. Bakuchiol is een plantaardig ingrediënt dat helpt bij het verminderen van fijne lijntjes en rimpeltjes en beschermt de huid tegen toekomstige veroudering. Het unieke stalen balletje in de applicator koelt en verzacht de huid onder de ogen en helpt doffe, donkere kringen verminderen, en brengt tegelijkertijd de crème aan op de gewenste gebieden.



dōTERRA SALUBELLE BEAUTY BLEND 10 ml roller

Een gepatenteerde mix van zeldzame essentiële oliën die al heel lang worden gebruikt om hun mooimakende voordelen. dōTERRA Salubelle Beauty Mix is geformuleerd om de huid te beschermen en te verzorgen. Deze essentiële olie mix van Wierook, Sandelhout, Lavendel, Mirre, Helichrysum en Roos helpt een gladdere, stralendere en jeugdiger uitziende huid ondersteunen.

- Helpt fijne lijntjes en rimpeltjes verminderen
- Helpt tegen tekenen van huidveroudering



HD CLEAR™ BLEND VOOR OP DE HUID

10 ml roller

Gebruikt als behandeling voor puistjes of een algehele huidbehandeling, HD Clear Mix Voor Op De Huid bevordert een schone en gezonde teint met essentiële oliën die bekend staan om hun huidverbeterende eigenschappen.

- Bevat een unieke mix van zwarte komijnzaadolie en CPTG™ essentiële oliën van ho hout, melaleuca, eucalyptus, geranium en litsea-bes
- Bevordert een schone, gladde huid door de ontstane plekjes te behandelen

HD CLEAR™ SCHUIMENDE GEZICHTSZEEP

50 ml

Ontdek de perfecte oplossing voor de probleemhuid voor alle leeftijden met de dōTERRA™ HD Clear Schuimende Gezichtszeep.

- Reinigt grondig zonder de natuurlijke hydratatie weg te nemen
- Bevat CPTG™ essentiële oliën en plantenextracten die je huid extra schoon en zacht maken

HD CLEAR™ KIT

drie items

Deze set bevat HD Clear Schuimende Gezichtszeep, Mix Voor Op De Huid en Gezichtsloction voor een mooie, evenwichtige huid.

HD CLEAR™ GEZICHTSLOTION

50 ml

Geniet van een mooie, gladde teint met HD Clear Gezichtsloction. Deze loction bevat natuurlijke bestanddelen die een gezonde vochtbalans bevorderen voor een huid met een evenwichtige teint, als ook CPTG™ essentiële oliën gecombineerd met plantenextracten bekend om het bereiken van een huid vrij van onzuiverheden.

- Bestaat uit een unieke combinatie van olie van zwart komijnzaad met de CPTG™ essentiële oliën van ho hout, melaleuca, eucalyptus, geranium en litsea
- Natuurlijke ingrediënten pakken oneffenheden aan voor een egale, schone huid

HUIDVERZORGING

VERÁGE REINIGER

60 ml

Een gezonde, soepele huid begint met Veráge Reiniger. Deze natuurlijke gelreiniger zuivert de huid voor een frisse, jeugdig uitziende teint.

- Met CPTG™ essentiële oliën van Wilde Sinaasappel, Melaleuca en Basilicum voor een zachte reiniging en verwijdering van onzuiverheden
- Verkwikt en reinigt de huid met natuurlijke bestanddelen die verzorgen en hydrateren

VERÁGE™ TONER

50 ml

Veráge Toner combineert CPTG™ essentiële oliën met voedende plantenextracten om de huid te egaliseren en versterkt en verfrist de huid en zorgt voor een gladde huid, – altijd en overal. Deze vochtinbrengende toner versterkt en verfrist de huid en zorgt voor een glanzende teint, terwijl de zintuigen worden gestimuleerd met een energieke oppepper.

- CPTG essentiële oliën van Ylang Ylang, Palmarosa, Cipres en Koriander egaliseren en brengen de huid in balans
- Voedende plantenextracten voorzien de huid van vocht en helpen de huid er zo goed mogelijk uit te zien
- Eenvoudig te verstuiven

VERÁGE™ IMMORTELE HYDRATEREND SERUM

15 ml

Ervaar de verjongende effecten van Veráge Immortelle Hydraterend Serum. Deze krachtige formule combineert CPTG essentiële oliën met plantenextracten voor een gladdere, jeugdigere uitziende huid.

- Met de CPTG essentiële oliën uit de populaire dōTERRA Salubelle mix voor een stralende huid
- Biedt een optimale vetbalans voor een soepelere, jeugdigere uitziende huid

VERÁGE™ MOISTURISER

30 ml

Veráge Moisturiser combineert CPTG essentiële oliën met plantenextracten voor natuurlijke hydratatie en huidverzorging. Deze lichte, niet-vette hydraterende crème wordt snel opgenomen en hydrateert diep, en helpt zo fijne lijntjes en rimpels te verminderen voor een gladde, egale teint.

- Bevat CPTG essentiële oliën van Jeneverbes, Jasmijn, Duindoornbes en Geranium – allen staan bekend om de revitaliserende werking op de huid
- Met natuurlijke ingrediënten om de huid te hydrateren en de kans op het verschijnen van fijne lijntjes en rimpels te verminderen

VERÁGE™ HUIDVERZORGINGSCOLLECTIE

Een collectie van Veráge Reiniger, Toner, Immortelle Hydraterend Serum en Moisturizer voor een mooie, gezonde huid.

KLINISCH ONDERSTEUNDE VOORDELEN VAN DE VERÁGE INGREDIËNTEN

- Maakt de huidtextuur gladder
- Vermindert rimpeltjes
- Minimaliseert een zichtbaar vette huid
- Verkleint poriën
- Maakt de huid egalier



dōTERRA SERENITY™ PRODUCTEN

In de razendsnelle samenleving waarin we vandaag de dag leven hebben we allemaal weleens last van slapeloosheid en slechts enkelen slapen echt 8 uur of meer per nacht. Als je de dōTERRA Serenity Softgels en dōTERRA Serenity Rustgevende Mix samen gebruikt bieden deze een natuurlijke, veilige oplossing als je lastig in slaap valt en in slaap blijft. Dit krachtige duo is samengesteld met essentiële oliën die bekend staan om hun vermogen de geest en het lichaam te kunnen kalmeren voor een rustgevende, voldoening gevende nacht slaap.



dōTERRA SERENITY™ SOFTGELS

60 softgels

dōTERRA Serenity is een unieke mix van lavendel essentiële olie, L-theanine en plantenextracten. L-theanine is een natuurlijk bestanddeel van thee en een niet-diëtisch aminozuur dat ontspanning bevordert. Gecombineerd met de kalmerende eigenschappen van lavendel is dōTERRA Serenity een natuurlijk alternatief voor andere voedingssupplementen.

- Bevordert ontspanning zonder de schadelijke bijwerkingen van kunstmatige slaapmiddelen
- Neem één softgel 30 minuten voor het naar bed gaan voor rustgevende slapen



dōTERRA SERENITY™ RUSTGEVENDE BLEND

15 ml

dōTERRA Serenity kalmeert emoties en geeft een gevoel van rust en welzijn.

- Bevat lavendel, cederhout, ho hout, ylang ylang, marjolein, romeinse kamille, vetiver, vanille-extract en hawaiaans sandelhout. Creëert een perfecte uitvlucht met een kalmerende, vernieuwende geur
- Voor een ontspannen gevoel en een rustgevende slaapomgeving

GEMAAKT MET VEGETARISCHE SOFTGELS

dōTERRA AIR™ PRODUCTEN

Diep ademen is reinigend, bevrijdend en stimulerend. Het verheft onze geest en stimuleert ons lichaam. Het is de essentie van het leven, de bevestiging van vitaliteit. De opmerkelijke combinatie van essentiële oliën in dōTERRA's Air mix zorgt voor vrije luchtwegen en een gemakkelijke ademhaling, vooral wanneer er veel seizoensgebonden schadelijke stoffen voor de ademhaling aanwezig zijn. De dōTERRA Air Geurstick is eenvoudig aan te brengen en deze krachtige combinatie werkt snel, altijd en overal.



dōTERRA AIR™ CLEAR MIX

15 ml

dōTERRA Air met de krachtige voor delen van kardemom is een opmerkelijke mix van essentiële oliën met een verkoelende, verkwikkende geur.

- Combineert essentiële oliën van laurierblad, pepermunt, eucalyptus, melaleuca, citroen, ravensara en kardemom
- Biedt een verkoelende, verkwikkende geur



dōTERRA AIR™ PASTILLES

30 pastilles

De voordelen van geselecteerde CPTG™ essentiële oliën van de dōTERRA Air mix vind je in deze handige en heerlijk smakende pastilles.

- Gepatenteerde mix bevat: citroen, pepermunt, eucalyptus, thijm, melisse en kardemom
- Voor vrije luchtwegen en ademhaling
- Ondersteunt de algehele gezondheid van de luchtwegen



dōTERRA AIR™ GEURSTICK

12,5 g

Geniet van de handige, snelle absorptie en het soepele aanbrengen met de dōTERRA Air Stick. Deze unieke aanbrengmethode van de dōTERRA Air essentiële olie mix kun je altijd en overal gebruiken.

- Met een verkwikkende geur
- Biedt een verkoelend, verzachtend effect

GEZONDHEID VAN VROUWEN

LOYALTY
REWARDS
PROGRAMMA

WOMEN'S HEALTH KIT

Bevat Phytoestrogeen Lifetime Complex, Voedingsstoffencomplex voor de Botten en ClaryCalm™ Essentiële Olie Mix.



FYTOESTROGEEN ESSENTIEEL COMPLEX

60 plantaardige capsules

dōTERRA Women Phytoestrogeen Essentieel Complex is een mix van natuurlijke plantenextracten die helpen bij de natuurlijke hormoonstommelingen die plaatsvinden in de verschillende fases van een vrouwenleven.

- Inclusief gestandaardiseerd soja-extract met genisteïne, een krachtig fytoestrogeen
- Ondersteunt gezonde botten, hart, borstweefsel en andere lichaamsstructuren

ESSENTIEEL VOEDINGSSTOFFENCOMPLEX VOOR DE BOTTEN

120 plantaardige capsules

dōTERRA Women Essentieel Voedingsstoffencomplex voor de Botten is een mix van vitamines en mineralen die belangrijk zijn voor de gezondheid van de botten.

- Perfect voor mannen en vrouwen van alle leeftijden
- Inclusief biologisch beschikbare vormen van vitamine C en D, calcium, magnesium en andere sporenminalen

CLARYCALM™ ESSENTIËLE OLIE BLEND

10 ml roller

dōTERRA ClaryCalm is een gepatenteerde mix van essentiële oliën die een verzachtend en kalmerend effect bieden. ClaryCalm maakt gebruik van FCF (furanocoumarinevrije) bergamot essentiële olie ter bescherming tegen gevoeligheid voor de zon.

- Met een mix van muskaatsalie, lavendel, bergamot, romeinse kamille, cederhout, ylang ylang, geranium, venkel, palmarosa en vitex essentiële oliën
- Breng aan op de huid voor een verkoelend, verzachtend effect
- Kalmerend aroma

GEZONDHEID VAN KINDEREN

dōTERRA A2Z CHEWABLE™ KAUWBAAR

60 tabletten

Ontworpen voor kinderen en volwassenen die het lastig vinden om capsules door te slikken. dōTERRA a2z Kauwtabletten bieden de voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft.*

- Combineert een mix van B-vitamines met vitamine A, C en E
- Bevat botanische extracten en is geformuleerd om te combineren met IQ Mega
- Watermeloen smaak

IQ MEGA™

150 ml

IQ Mega haalt de vissmaak uit de visolie en voegt er een frisse sinaasappelsmaak van wilde sinaasappel CPTG™ essentiële olie aan toe.

- Biedt meer dan 1.500 mg aan omega 3 per dosering
- Ontwikkeld om te gebruiken met dōTERRA a2z Kauwtabletten



GEZONDE SPIJSVERTERING



ZENGEST™ ONDERSTEUNENDE BLEND

15 ml flesje

De alom erkende essentiële oliën in ZenGest staan bekend om hun verzachtende eigenschappen.

- Met een gepatenteerde mix van gember, pepermunt, dragon, venkel, karwij, koriander en anijs essentiële oliën
- Verzacht het gevoel van maagklachten

ZENGEST™ SOFTGELS

60 plantaardige softgels

Met de dōTERRA™ Zengest Softgels profiteer je op handige en makkelijke wijze van de voordelen van de Zengest essentiële oliemix. Elke plantaardige softgel bevat 120 mg ZenGest.



ZENDOCRINE™ HERVATTENDE BLEND

15 ml flesje

Ondersteun de natuurlijke ontgiftingssystemen van het lichaam met Zendocrin Restart Mix. Gebruik Zendocrin als een kickstart voor een verandering in je levensstijl of voeg eenvoudig toe aan je al gezonde levensstijl.

- Met een patenteerde mix van tangerine, rozemarijn, geranium, jeneverbes en koriander essentiële oliën
- Biedt een reinigend aroma voor de zintuigen voor een schoon, fris gevoel
- Kan zo of in combinatie met Zendocrin Softgels worden gebruikt

ZENDOCRINE™ SOFTGELS

60 plantaardige softgels

Met de dōTERRA™ Zendocrin Softgels profiteer je op handige en makkelijke wijze van de voordelen van de Zendocrin essentiële oliemix.



DIGESTTAB™ KAUWTABLETTEN

100 kauwtabletten

DigestTab™ Kauwtabletten zijn calciumcarbonaat tabletten die verrijkt zijn met ZenGest Spijsvertermix met de voordelen van ZenGest essentiële olie en de zuurteregelende eigenschappen van calciumcarbonaat.

- Gebruik met of na de maaltijd naar wens om tijdelijke maagklachten te verlichten
- Verlicht ook in het algemeen een zure maag
- Bevat 200 mg calcium per tablet



ZENGEST™ PB ASSIST + VOEDINGSSUPPLEMENT

30 plantaardige capsules

Deze gepatenteerde formule van prebiotische vezels en zes stammen van probiotische organismen is veilig voor het hele gezin.

- Levert 6 miljard KVE (kolonievormende eenheden) actieve probiotische culturen en oplosbare prebiotische FOS (fructo-oligosacchariden) die cultuuradhesie en -groei bevorderen
- Dubbele capsules met tijdsvertraging beschermt gevoelige probiotische culturen tegen maagzuur



ZENGEST™ GX ASSIST VOEDINGSSUPPLEMENT

60 softgels

Reinig je maagarmkanaal voordat je start met PB Assist+ met deze combinatie van CPTG™ essentiële oliën.

- Bevat oregano, melaleuca, citroen, citroengras, pepermunt en thijm essentiële oliën, evenals octaanzuur*
- Ontwikkeld om 10 dagen te gebruiken als voorbereidende reinigingsstap voor het gebruik van PB Assist Probiotic Defense Formula*

DAGELIJKSE VITALITEIT

Deze krachtige collectie van dagelijkse supplementen werd al snel één van dōTERRA's populairste productlijnen. De belangrijkste producten uit het dōTERRA Lifelong Vitality Pack – xEO – Mega™, Microplex VMz™ en Alpha CRS™+ – zijn ontwikkeld om je te helpen op jouw reis naar meer vitaliteit en welzijn. Deze supplementen, met essentiële voedingsstoffen, metabolismevoordelen en krachtige anti-oxidanten, werken samen voor meer energie, een betere gezondheid en levenslange vitaliteit.



ALPHA CRS™ + CELLULAR VITALITY COMPLEX

120 capsules

Alpha CRS™+ Cellular Vitality Complex bevat een gepatenteerde mix van polyfenolen, inclusief baicaline uit glikkruidwortel, resveratrol uit Polygonum cuspidatum, ellaginezuur uit granaatappel, proanthocyanidins uit druivenpitten, kurkuma uit kurkumawortel en silymarine uit mariadistel. Deze natuurlijke mix bevordert het algehele welzijn.

- Gemaakt met natriumlaurylsulfaat-vrije capsules; bevat geen zuivel, tarwe of dierlijke producten
- Ontwikkeld om dagelijks te gebruiken met xEO Mega™ of vEO Mega™ en Microplex VMz



GEMAAKT MET VEGETARISCHE CAPSULES ZONDER SLS



MICROPLEX VMz™ VOEDINGSSTOFFEN COMPLEX

120 capsules

dōTERRA Microplex VMz is een formule met voedingsstoffen van biologisch beschikbare vitamines en mineralen die vaak niet meer in moderne diëten voorkomen.

- Inclusief een gebalanceerde mix van vitamines A, C en E, en een B-vitamine complex.
- Bevat mineralen uit voeding en organische sporenminalen
- Optimaliseert opname van voedingsstoffen met een voedingsmix en een enzymenafgiftesysteem
- Met de dōTERRA mix ter verzachting van maagklachten pepermunt, gember en karwijzaad.



GEMAAKT MET VEGETARISCHE CAPSULES ZONDER SLS



xEO MEGA™ ESSENTIËLE OLIE OMEGA COMPLEX

120 softgels

xEO Mega is een revolutionaire formule die CPTG essentiële oliën combineert met natuurlijke omega 3-oliën en carotenoïden uit de zee en planten.

- Levert een gelijke hoeveelheid EPA en DHA uit duurzame visolieconcentraten en Echium-olie met SDA en GLA vetzuren
- Compleet spectrum van carotenoïden en vitamine E voor bescherming met anti-oxidanten, plus vitamine D*
- Bevat kruidnagel, wierook, thijm, komijn, wilde sinaasappel, pepermunt, gember, kummel en duitse kamille essentiële olie



GEMAAKT MET VEGETARISCHE SOFTGELS



vEO MEGA™ ESSENTIËLE OLIE OMEGA COMPLEX

120 liquicaps

vEO Mega is een revolutionaire, 100 procent vegetarische formule die Certified Pure Tested Grade essentiële oliën mixt met natuurlijke, essentiële vetzuren uit planten.

- Bevat kruidnagel, wierook, thijm, komijn, wilde sinaasappel, pepermunt, gember, kummel en duitse kamille essentiële olie
- Bevat essentiële vetzuren uit lijnzaad-, algen-, incha inchi zaad-, komkommerkruid-, cranberry-, granaatappel-, pompoen- en druivenpitoliën
- Inclusief een unieke vorm van carotenoïde astaxanthine



GEMAAKT MET VEGETARISCHE LIQUICAPS



**dōTERRA LIFELONG VITALITY PACK™
VOEDINGSSUPPLEMENTEN INCLUSIEF ALPHA
CRS™+, MICROPLEX VMZ™ EN xEO MEGA™**

**dōTERRA LIFELONG VITALITY VEGAN PACK™
VOEDINGSSUPPLEMENTEN INCLUSIEF ALPHA
CRS™+, MICROPLEX VMZ™, EN xEO MEGA™**

LOYALTY
REWARDS
PROGRAMMA

LOYALTY
REWARDS
PROGRAMMA

GEPERSONALISEERD WELLNESSPROGRAMMA

LOYALTY
REWARDS
PROGRAMMA

Pas aan en Bewaar

Met de aankoop van één dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ of één dōTERRA Daily Nutrient Pack™ via het Loyalty Rewards Programma, kies je tot wel 2 extra doelgerichte supplementen met aanzienlijke korting.

**KOOP 1 dōTERRA LIFELONG VITALITY PACK OF
dōTERRA DAILY NUTRIENT PACK**



OF



OF



**EN KIES TOT WEL 2 VAN EEN COMBINATIE VAN DE
ONDERSTAANDE ITEMS TEGEN EEN GEREDUCEERDE PRIJS**

Mito2Max™



Deep Blue
Polyphenol
Complex™



GESPECIALISEERDE SUPPLEMENTEN



DDR PRIME™
15 ml

DDR Prime combineert de voordelen van kruidnagel, thijm en wilde sinaasappel essentiële oliën die bekend zijn om hun anti-oxidanten en ondersteunt het lichaam en de cellen tegen oxidatieve stress.

- Bevat kruidnagel, thijm en wilde sinaasappel essentiële oliën
- Kan oxidatie in het lichaam verminderen en bevordert de algehele celgezondheid*

DDR PRIME SOFTGELS™
60 plantaardige softgels



TRIEASE™ SOFTGELS
60 plantaardige softgels

TriEase Softgels worden zowel door ervaren als nieuwe liefhebbers van essentiële olie gebruikt om een gezondere versie van zichzelf na te streven. Elke softgel bevat gelijke delen citroen, lavendel en pepermunt essentiële oliën. Alle drie de goede essentiële oliën, nu met de speciaal geformuleerde TriEase Softgels, kunnen snel en makkelijk ingenomen worden terwijl je onderweg bent of bij een buitenevenement aanwezig bent. TriEase Softgels zijn veilig om dagelijks in te nemen.

- Belangrijkste ingrediënten: citroenschil, lavendelbloem en pepermuntplant
- Handig, makkelijk in te nemen supplement voor dagelijkse gezondheid



MITO2MAX™ ENERGIE EN UITHOUDINGSVERMOGEN COMPLEX
60 plantaardige softgels

Mito2Max is een gepatenteerde formule van gestandaardiseerde plantenextracten en metabolische cofactoren ter ondersteuning van een drukke levensstijl. Gebruik als alternatief op de lange termijn voor drankjes en supplementen met cafeïne.

- Bevat oligonol lyceefruitextract, quercetine en andere gestandaardiseerde plantenextracten om een actieve levensstijl te bevorderen
- Bevordert een positief humeur
- Vrij van stimulanten; niet verslavend

SMART & SASSY™



SMART & SASSY™ TOP VERKOPER
ACTIEVE MIX
15 ml flesje

Smart & Sassy is een gepatenteerde mix van grapefruit, citroen, pepermunt, gember en kaneel. Het is een smaakvolle toevoeging aan een drankje en een geweldig alternatief voor kunstmatige zoetstoffen en drankjes met suiker. Ondersteun jouw gewichtbeheersingsdoelen met de Smart & Sassy essentiële olie mix.

- Vrij van diureten, stimulanten en calorieën
- Ondersteunt een gezonde levensstijl
- Bevordert een positief humeur



SMART & SASSY™ SOFTGELS
90 plantaardige softgels

Smart Sassy Softgels bevatten de gepatenteerde Smart & Sassy essentiële olie mix in handige softgels ter bevordering van gewichtsbeheersing. De smaakvolle mix van Smart & Sassy bevat essentiële oliën ter ondersteuning van een gezonde levensstijl en voor een positief humeur.

dōTERRA KIDS COLLECTIE

Of je nu een ervaren oliegebruiker bent of helemaal nieuw, de dōTERRA Kids Collectie is de complete, kant-en-klare essentiële olie toolbox voor het 'hele lichaam', ontworpen om vol vertrouwen te zorgen voor de gezondheid en het welzijn van kleintjes. Deze essentiële olie blends zijn specifiek geformuleerd voor ontwikkelende geesten, lichamen en emoties, en bevatten unieke combinaties voor krachtige voordelen die toch ook zacht zijn voor de gevoelige huid.



dōTERRA KIDS COLLECTIE NIEUW
zes 10 ml rollers

THINKER™ FOCUS BLEND 10 ml roller

Rol Thinker achter in je nek om je geest te ondersteunen en het leren te verbeteren als het tijd is om creatief te zijn en je te focussen.

- Bevat vetiver, clementine, pepermunt en rozemarijn in een basis van gefractioneerde kokosolie
- Hand bij de hand op school, tijdens het studeren of wanneer je een gevoel van alertheid nodig hebt
- Bevordert een heldere en alerte geest

RESCUER™ VERZACHTENDE BLEND 10 ml roller

Wrijf Rescuer na het rennen, springen en spelen op je benen, voeten of rug voor het verzachten van je actieve lichaam.

- Bevat lavendel, groenemunt, copaiba en zanthoxylum in een basis van gefractioneerde kokosolie
- Masseer in op groeiende of vermoeide benen om te verzachten
- Ondersteunt gevoelens van vitaliteit en comfort

CALMER™ RUSTGEVENDE BLEND 10 ml roller

Rol voor het slapen gaan Calmer onder je voeten en op je polsen. Klim en bed en adem diep in om je geest rustig te maken.

- Bevat lavendel, cananga, buddha hout enromeinse kamille in een basis van gefractioneerde kokosolie
- Biedt kalmerende en ontspannende gevoelens in het lichaam

STEADY™ AARDENDE BLEND 10 ml roller

Wrijf Steady voor dagelijkse rust of als je je nerveus of angstig voelt op de hals en je polsen om je emoties te kalmeren en comfort te bieden.

- Bevat amyris, balsemspar, koriander en magnolia in een basis van gefractioneerde kokosolie
- Ondersteunt een kalme, gebalanceerde gemoedstoestand
- Bevordert een gevoel van ontspanning in het hele lichaam

STRONGER™ BESCHERMENDE BLEND 10 ml roller

Gebruikt Stronger achter in de nek of onder je voeten voor een extra boost of bescherming als je niet geweldig voelt.

- Bevat cederhout, litsea, wierook en roosextract in een basis van gefractioneerde kokosolie
- Verzacht bij incidentele huidirritaties
- Ondersteunt gevoelens van welzijn en vitaliteit

BRAVE™ MOEDGEVENDE BLEND 10 ml roller

Rol Brave achter in de nek, op de buik of onder de voeten voor een boost aan moed en vertrouwen als je voor een nieuwe of andere situatie staat of gewoon je dag goed wilt beginnen.

- Bevat wilde sinaasappel, amyris, osmanthusextract en kaneelschors in een basis van gefractioneerde kokosolie
- Bevordert gevoelens van moed en positiviteit
- Combineer met positieve dagelijkse affirmaties om het geloof in jezelf te bevorderen

dōTERRA ON GUARD™ PRODUCTEN

On Guard is een van de populairste en meest veelzijdige CPTG Certified Pure Tested Grade™ essentiële olie blends van dōTERRA™. De gepatenteerde blend van essentiële oliën van wilde sinaasappel, kruidnagel, kaneel, eucalyptus en rozemarijn vormt een actieve component in een eerste verdedigingslinie voor bescherming van je huis en lichaam. De On Guard blend is verwerkt in verschillende dōTERRA producten om je op meerdere manieren te laten profiteren van de krachtige voordelen.

dōTERRA ON GUARD MONDSPOELMIDDEL NIEUW

473 ml

dōTERRA On Guard Mondspoelmiddel is alcoholvrij en geformuleerd om tanden en tandvlees te reinigen, plak te verminderen en een gezond uitzienende mond te bevorderen.

- Natuurlijke, alcoholvrije formule
- Verfrissende dōTERRA On Guard smaak ondersteunt een langdurig frisse adem



dōTERRA ON GUARD™ REINIGENDE SPRAY

27 ml

dōTERRA On Guard Reinigende Spray biedt een reinigend effect op de handen dankzij een extreem fijne, sneldrogende nevel.

- Verrijkt met hydraterend appelextract voor zachte handen
- Biedt de voordelen van dōTERRA On Guard essentiële olie blend in een handige spray
- Perfect formaat voor op reis, werk en school



ON GUARD™ GECONCENTREERD SCHOONMAAKMIDDEL

355 ml

On Guard Geconcentreerd Schoonmaakmiddel is het ideale schoonmaakmiddel met extra kracht van On Guard Essentiële Olie Blend.

- Met een biologisch afbreekbare formule, perfect voor de hele familie
- Combineert plantaardige derivaten met On Guard Essentiële Olie Blend



ON GUARD™ SCHUIMENDE HANDZEEP

473 ml

Houd je handen schoon met de kracht van On Guard Essentiële Olie Blend.

- Handig verpakt in een 473 ml fles waarmee je pompjes voor schuimende zeep van 273 ml vult
- Geformuleerde met de unieke dōTERRA On Guard Essentiële Olie Blend



ON GUARD™ WASMIDDEL

947 ml

dōTERRA On Guard Wasmiddel is een natuurlijk, 6x geconcentreerd wasmiddel dat de kracht van dōTERRA On Guard Essentiële Olie Blend en biologische enzymen gebruikt voor verrassend schone kleding.

- Bevat 10 ml On Guard essentiële olie
- Veilig voor het milieu en de hele familie
- 64 wasbeurten per fles



ON GUARD™ PASTILLES

30 pastilles

Geniet van het gemak van deze keelpastilles met een geweldige smaak

- Helpt een tijdelijk droge keel kalmeren en verzachten
- Met dōTERRA On Guard Essentiële Olie Blend
- Geformuleerd met natuurlijke, biologische rietsuiker en bruinerijstsiroop



ON GUARD™ TANDPASTA

113 g

Schone tanden met de extra voordelen van On Guard Essentiële Olie Blend.

- Zonder fluoride
- Unieke kaneel-mint smaak gecombineerd met xylitol voor een frisse, schone adem en tandenborstel



ON GUARD™+ SOFTGELS

60 plantaardige softgels

On Guard+ Softgels combineert de gepatenteerde blend van dōTERRA On Guard essentiële olie met zwarte peper, oregano en melisse.



ON GUARD™ PARELS

125 parels

On Guard Parels zijn een makkelijk, smaakvolle manier om de natuurlijke afweer van jouw immuunsysteem te ondersteunen. Wilde sinaasappel, kruidnagel, eucalyptus en rozemarijn combineren in kleine, plantaardige parels die in je mond oplossen.

- Een handige manier om te genieten van de unieke voordelen van On Guard Essentiële Olie Blend
- Voor een frisse adem



ON GUARD™ TOUCH BLEND

10ml roller

Geniet van het unieke aroma en de krachtige voordelen van dōTERRA On Guard essentiële olie blend in een handige roller.

- Ondersteunt de natuurlijke afweer van het immuunsysteem
- Natuurlijke schoonmaakproduct
- Geeft energie en verkwikt

dōTERRA™

dōTERRA (Europe) Ltd.
1 North Fourth St., MK9 1DG, VK
dōTERRA Europe Marketing GmbH,
Konrad-Zuse-Platz 4, D-81829 München

spa

dōTERRA®

Hydraterende Bodyspray met Beautiful Blend

*Vernieuw
Verfris
Straal*



dōTERRA SPA
Hydraterende Bodyspray
125ml

dōTERRA™

