



Jednoduché recepty

KUCHÁR Z ÚSTREDIA dōTERRA

STRANA 34

Urob si sám: kozmetika na ruky a nohy

STRANA 18

Tehotenstvo a pôrod

ZÁZRAČNÉ SABÍNINE DIETA

STRANA 36

CO-IMPACT SOURCING™

VETIVER Z HAITI

STRANA 10

Breathe

Cukríky na dýchanie

*Najlepšie dobrodružstvá
v živote začínajú s hlbokým
nádychom*



Obsahuje kľúčové oleje z Breathe zmesi na dýchanie skombinované s esenciálnymi olejmi z tymiánu a medovky. Breathe upokojuje dýchacie cesty, podporuje čisté dýchanie a upokojuje Vaše zmysly vždy a všade.

Breathe cukríky na dýchanie

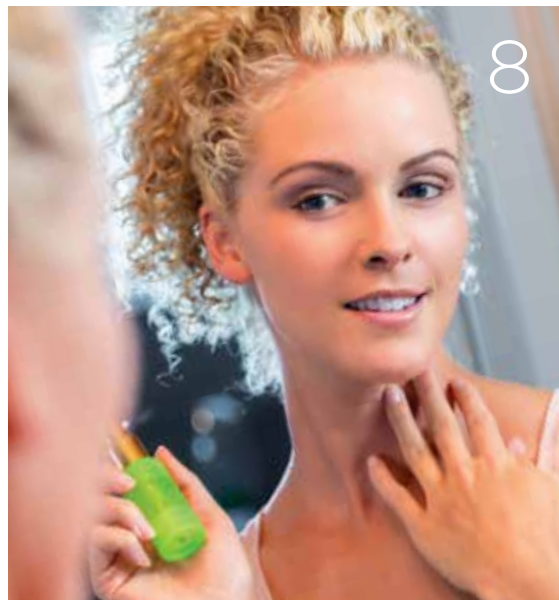
35460001 | 30 pastiliek



10



34



8



13

V TOMTO ČÍSLE

hlavné články

- 8 VERÁGE**
Naučte sa viac o exkluzívnej kozmetickej línii dōTERRA
- 10 CO-IMPACT SOURCING™ NA HAITI**
Pomáhame malým farmárom prostredníctvom partnerstiev a nadácie Healing Hands
- 14 POMÁHAME DEŤOM Z HIMALÁJÍ**
Produktová konzultantka z Austrálie ide na humanitárnu cestu
- 20 dōTERRA VEDECKÁ SPOLUPRÁCA**
Stretnite sa s tímom odborníkov, ktorí stoja za vedeckou stránkou našich produktov
- 22 UROBTE SI MIESTO PRE ESENCIÁLNE OLEJE**
Zmena v modernom zdravotníctve
- 31 ZMESI ESENCIÁLNYCH OLEJOV**
Zmesi olejov na každodenné použitie
- 36 MOJA CESTA K TEHOTENSTVU A PÔRODU** — Používanie esenciálnych olejov pri prenatálnej a postnatálnej starostlivosti

tematické rubriky

- 4 Slim & Sassy**—Strata hmotnosti a životná zmena od víťaza veľkej ceny Slim & Sassy súťaže z Nového Zélandu
- 7 Spýtajte sa doktora Hilla**
- 13 Posvietme si na: Kardamón**
- 18 Urob si sám:** Kozmetika na ruky a nohy
- 24 Kútik výživy:** Probiotiká
- 26 72-hodinový balíček pripravenosti**
- 28 Posvietme si na: *Frankincense boswellia***
- 30 Stránka nápadov:** Užitočné nápady a tipy
- 32 Esenciálna veda:** Fyziológia esenciálnych olejov
- 34 Esenciálne recepty:** Jednoduché a chutné recepty od šéfkuchára z ústredia dōTERRA
- 38 dōTERRA sprievodca produktmi:** Stručný prehľad k nákupu všetkých produktov



dōTERRA SPRIEVODCA PRODUKTMI,
(pozri strany 38 až 51)
Stručný prehľad k nákupu všetkých produktov



VÍŤAZKA HLAVNEJ CENY V SÚŤAŽI SLIM & SASSY

SHARMILA LAPANA

Matka piatich detí z Nového Zélandu, Sharmila Lapana bola unavená zo zdravotných problémov spôsobených pribratím na váhe. Sharmilu inšpirovali druhí ľudia, vrátane predchádzajúcich výhecov súťaže Slim & Sassy, a tak urobila vo svojom životnom štýle veľké zmeny a zapojila sa do súťaže Slim & Sassy. Počas súťaže zhodila 20 kg a 104 cm. Celkovo do dnešného dňa stratila 23,5 kg. Dnes môže Sharmila cvičiť celú hodinu a potom sa hrať s deťmi bez toho, aby z toho bolo unavená.

|| Každý človek ide inou cestou a má iné okolnosti. Ja som sa zamerala na to, čo mám na sebe rada namiesto toho, prečo nemám také telo aké by som si priala. ||

TÚŽBA PO ZMENE

Predtým ako som sa stala matkou piatich detí som sa nikdy nezaoberala svojou váhou. V mladosti som bola energetickou a športovou osobou. Moja váha mi nikdy nerobila problémy, lebo som bola naozaj fit. Potom som sa vydala a začala som mať deti. Pomaly som začala priberať. S každým dieťaťom som pribrala 5 kg. Pri piatom dieťati som pribrala ešte viac a začala som mať rôzne zdravotné problémy. Pár krát som išla kvôli nim k lekárovi, ale nevedel prísť na to, v čom je problém. Moje telo nefungovalo tak, ako malo, a mala som z toho depresie a stres. Niekedy som nemohla spať zo strachu, že zomriem. Potom som začula jedného známeho hovoriť o tom, ako schudol a začala som sa o to zaujímať. Inšpiroval ma článok o víťazoch dōTERRA Slim & Sassy súťaže. Ak mohli schudnúť títo ľudia, prečo by som nemohla aj ja?

DEFINÍCIA CIELOV

V januári 2014 som si dala za cieľ zmenu životného štýlu a stratu hmotnosti. Súťaž Slim & Sassy mi pomohla pri mojej ceste

pred

po



k schudnutiu a k návratu ku zdravému životnému štýlu. Bolo mi ctou byť súčasťou tejto súťaže a tiež že som mohla byť príkladom mojim deťom a naučiť ich, ako zdravo žiť.

PREKONANIE PREKÁŽOK

Musela som čeliť niekoľkým výzvam. Jednou z nich boli sladkosti a nezdravé jedlo. Milujem koláče a všetky druhy sladkostí. Túto výzvu som prekonala pozitívnym myslením. Pomyslela som si: „Chcem žiť dlho a byť zdravšia. Nezdravé jedlo upokojí moju chuť na jedlo, ale budem mať z neho zdravotné problémy.“ ***Keď mám chuť na sladkosti, dám si TrimShake alebo si popijam vodu s olejom Slim & Sassy.***

Prinútila som sa tiež nikdy nemyslieť na porážku. Všetka ťažká práca sa nakoniec vyplatí. Ako hovorí staré poreklo: „Bez práce nie sú koláče.“ Keď sa mi nechce vstávať alebo cvičiť, oleje ma nakopnú vpred. ***Nanesiem si zopár kvapiek oregána na chodidlá, mäta na krk, a pred cvičením si kvapnem citrónový olej do teplej vody.*** Aj napriek tomu je to niekedy ťažké, ale viem, že naša myseľ je silnejšia ako čokoľvek iné. Ak budem mať motiváciu, tak potom budem aj naďalej odhodlaná dosiahnuť svoj cieľ, ktorým je byť zdravá. Ako hovorí Maya Angelou: „Nič nepôjde správne bez vašej snahy.“

VÝSLEDKY

Cítim sa šťastne a v pohode. Každodenné cvičenie mi pomohlo schudnúť a teraz sa zmestím do oblečenia o niekoľko veľkostí menšieho, ako som zvykla nosiť. Veľmi mi pomohlo používanie esenciálnych olejov, zúčastnenie sa tejto súťaže a malé zmeny životného štýlu. Momentálne nemám žiadne zdravotné ťažkosti, ktoré ma pred tým trápili. Moja nadmerná hmotnosť spôsobila, že som mala hormonálnu nerovnováhu. Strata hmotnosti a zdravé stravovanie mi pomohli v uzdravení.

Cítim sa zdravšie a šťastnejšie. Neunavím sa ľahko a vládzem sa hrať s mojimi deťmi. Viem, čo mám jesť a čo jesť nemám. Som oveľa flexibilnejšia, keďže môžem behať, šprintovať a robiť akúkoľvek telesnú činnosť vonku bez toho, aby som sa unavila. Súťaž Slim & Sassy mi pomohla naplniť môj cieľ. Dokázala som to!

NA ZAČIATKU VAŠEJ CESTY K SCHUDNUTIU...

Pamätajte na to, že Vy ste tým najdôležitejším.

Prestala som sa porovnávať s ostatnými. Uvedomila som si, že každý človek má svoju vlastnú cestu a jedinečné okolnosti. Namiesto trápenia sa nad tým, prečo nemám iné telo, som sa začala zameriavať na to, čo mám na sebe rada. Vždy sa snažím myslieť o sebe iba v superlatívoch a byť spokojná s tým, čo mám, a udržiavanie zdravej váhy je toho súčasťou. Slúbila som si, že sa len tak ľahko nevzdám.

Vyspíte sa do krásy. Spite aspoň 8 až 9 hodín denne. Keď som nevyspatá, zdá sa mi, že potrebujem energiu z jedla s vysokým obsahom tuku a cukru. Spánok mi pomáha v tom, aby som bola pozitívnejšia a menej náladová a tiež mi dodáva energiu na cvičenie.

Nebudte na seba príliš tvrdí. Radšej buďte pozitívni. Strata hmotnosti sa nedá dosiahnuť zo dňa na deň. Je to dlhá cesta. Nemusíte byť v chudnutí dokonalí, ale musíte byť dôslední. Toto je tiež kľúčom k úspechu v živote.



dōTERRA PROGRAM

Balík celoživotnej vitality (č. 34210001)

TrimShake (č. 35200001)

Slim & Sassy metabolická zmes (č. 31370001)

Oregáno (č. 30180001)

Mäta pieporná (č. 30190001)

Citrón (č. 30120001)



„Strata hmotnosti sa
nedá dosiahnuť zo dňa
na deň. Je to dlhá
cesta.“

SHARMILINE KROKY K ÚSPECHU

- 1. Pite vodu pred a po každom jedle.** Voda zaplní Váš žalúdok a nechá v ňom len trochu miesta pre jedlo. Denne vypite aspoň 8 pohárov vody.
- 2. Budte usilovní.** Čím ste usilovnejší, tým dosiahnete lepšie výsledky.
- 3. Budte aktívnejší.** Na začiatok začnite používať schody namiesto výtahu alebo si na krátke vzdialenosti zájďte peši a nie autom.
- 4. Pred odchodom do postele nejedzte aspoň hodinku či dve.** Toto je dôležité na to, aby sa mohli jedlo poriadne stráviť.
- 5. Pre zrýchlenie metabolizmu by ste mali raňajkovať počas prvej hodiny po zobudení.** Raňajky sú nevyhnutnosťou; dodajú Vám energiu na zvyšok dňa. Nemusí to byť nič extra: miska celozrnných cereálií obohatených o vlákninu s ovocím a nízkotučným mliekom je dobrou voľbou.
- 6. Svoj úspech si nemerajte v kilogramoch, ale v centimetroch.** Ak nevidíte výsledky, nebuďte nešťastní či vystresovaní. Zmeny sa postupne dostavia.
- 7. Vyberte si celozrnné obilniny.** Zelenina je pre Vaše telo naozaj prospešná — najmä tmavozelenej farby. Oriešky sú lepšie ako zemiakové lupienky a ovocie prospieva Vášmu zažívaciemu traktu. Pite nízkotučné mlieko a namiesto masťného mäsa si radšej vyberte mäso chudé.
- 8. Jedzte pravidelne.** Jedzte niekoľko krát denne. Snažte sa o to, aby ste mali 6 jedál denne. Ak jete pravidelnejšie, lepšie si udržíte Váš apetít pod kontrolou a zrýchlite si metabolizmus.
- 9. Jedzte pravidelne.** Jedzte niekoľko krát denne. Snažte sa o to, aby ste mali 6 jedál denne. Ak jete pravidelnejšie, lepšie si udržíte Váš apetít pod kontrolou a zrýchlite si metabolizmus.
- 10. Každodenne používajte esenciálne oleje a Balík celožitovnej vitality.** Oni sa môžu stať cennými nástrojmi pri strate hmotnosti a zmene Vášho životného štýlu.



Spýtajte sa **doktora Hilla**

DOKTOR DAVID K. HILL, HLAVNÝ MEDICÍNSKY PORADCA

Doktor Hill je odborníkom na zdravie a esenciálne oleje. Zároveň je predsedom dōTERRA poradného vedeckého výboru.

Otázka:

Čo je najlepším spôsobom na pozdvihnutie nálady, zvýšenie energie a motivácie za pomoci esenciálnych olejov?

Ako ovplyvňuje aromatické používanie esenciálnych olejov telo a myseľ?

Čo robí z esenciálneho oleja terapeutický olej?

Odpoveď:

Esenciálne oleje kategorizujeme na základe chemických odlišností a tiež na základe ich vône. Existujú tri rôzne skupiny vôní: ukludňujúce/utišujúce oleje, povznášajúce oleje a uzemňujúce/harmonizujúce oleje. Zaujímavým faktom je, že vône a chemické zloženie idú ruka v ruku. Stačí sa pozrieť na oleje, ktoré sú povznášajúce. Uvidíme, že medzi vôňou a chemickým zložením je vzájomná súhra, ktorá umožňuje, aby oleje ovplyvňovali telo systematickým spôsobom.

Rozptyľovanie povznášajúcich olejov môže pozdvihnúť náladu a zároveň celkovo oživiť iné sústavy nášho tela. V tejto kategórii sa nachádzajú tie esenciálne oleje, ktoré majú výrazné vrchné tóny ako bazalka, citrónová tráva, mäta pieporná, eukalyptus a všetky citrusové oleje. Osobne rád kombinujem divoký pomaranč s mäťou piepornou. Tieto oleje sú najúčinnnejšie počas rozptyľovania alebo pri priamom nanosení na pokožku.

Všeobecná mienka o tom, že pri používaní esenciálnych olejov ovplyvňujeme buď myseľ alebo telo a nie oboje naraz, nie je správna. V skutočnosti, keď ovplyvníme jeden systém tela, tak systematicky vplyvame aj na zvyšok. Pre limbický systém, ktorý je známy tým, že spravuje emócie tela, je kritickejšia vôňa, nakoľko je tento systém ľahko ovplyvnený našim okolím. Tento systém je silno ovplyvnený tým, čo cítime, vidíme, počujeme a hlavne tým, čo voniame. Súčasťou limbického systému je hypotalamus, ktorý okrem regulácie limbického systému tiež priamo prenáša neurochemickú stimuláciu telom. A tak keď sa nadýchneme vôňou levandule, okrem utišenia mysle tiež pozitívne ovplyvníme celé telo. Najrýchlejším spôsobom ako získať výhody esenciálnych olejov je aromatické použitie. Avšak bez ohľadu na to, akým spôsobom ich aplikujeme, účinky budú ďalekosiahle.

Terapeutická hodnota esenciálnych olejov je odvodená od viacerých faktorov, nielen od ich chemickej štruktúry. Je dôležité posúdiť, ako sa táto chemická štruktúra vyvinula a do akej miery. Okrem toho môže výrobný proces pozdvihnúť, či potlačiť tieto jemné, ale kritickejšie chemické zlúčeniny, ktoré sú potrebné na dosiahnutie optimálnych zdravotných účinkov. Pre spoločnosť dōTERRA nie je dôležitý konkrétny odborník či proces, ktorý určuje, ako dosiahnuť čo najvyššiu kvalitu. Skôr je dôležité spoločné úsilie na rôznych úrovniach, vrátane odborníkov, ktorí spoločne pracujú na dosiahnutí čo najlepších výsledkov. Tento jedinečný a ojedinelý prístup spoločnosti dōTERRA pomáha pri poskytovaní neprekonateľnej kvality a výhod v oblasti esenciálnych olejov.

Lekár odporúča



Bazalka

- Ukludňuje ubolené svaly a kĺby
- Napomáha čistému dýchaniu
- Má chladivé účinky na kožu

č. 30010001



Citrónová tráva

- Podporuje zdravé trávenie
- Ukludňuje ubolené svaly
- Čistí a spevňuje pleť

č. 30130001



Mäta pieporná

- Podporuje zdravú funkciu dýchacej sústavy a čisté dýchanie
- Ukludňuje podráždený žalúdok
- Často sa používa pre zdravie ústnej dutiny

č. 30190001



Eukalyptus

- Napomáha čistému dýchaniu
- Podporuje zdravie respiračného systému
- Ukludňuje unavené a ubolené svalstvo

č. 30060001



Divoký pomaranč

- poskytuje ochranu voči sezónnym a environmentálnym hrozbám
- posilňuje imunitný systém
- vzpružuje telo a myseľ

č. 30170001

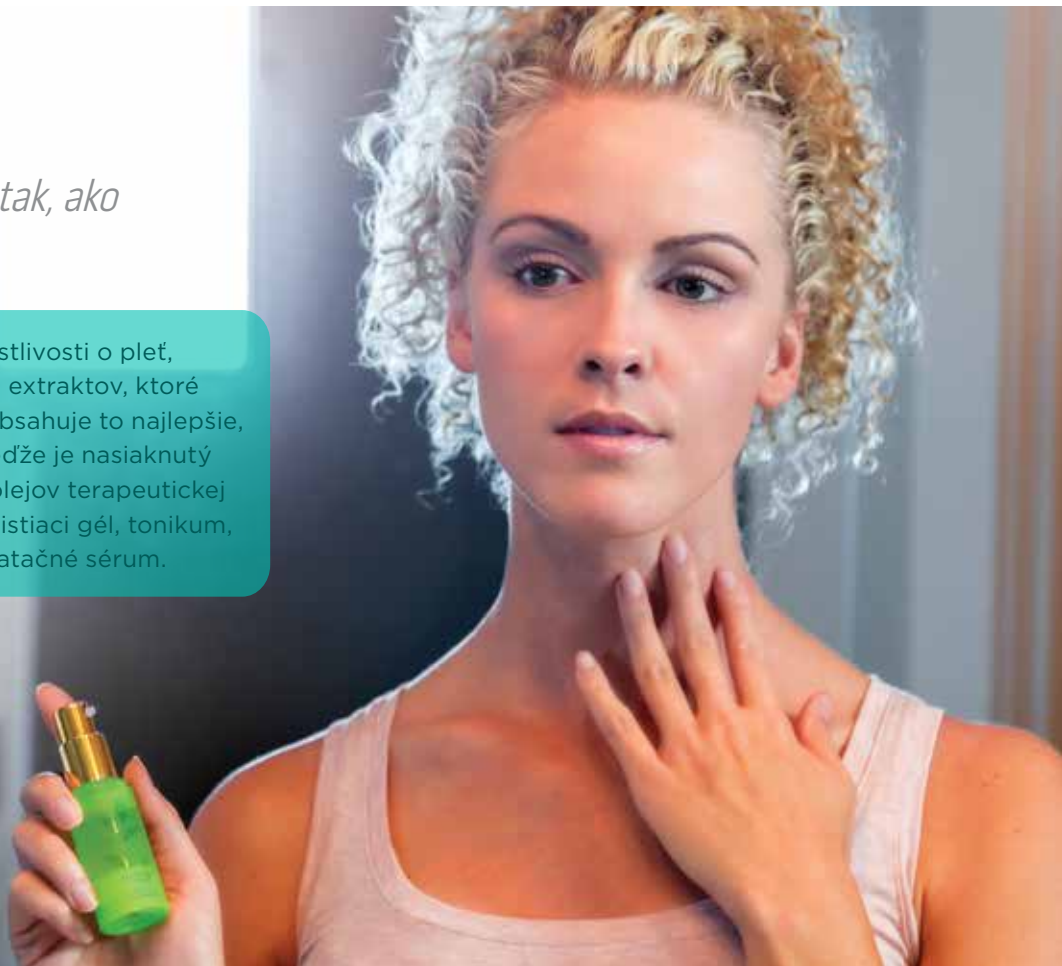
Veráge™

Pravá Zem

Starajte sa o svoju pokožku tak, ako by to urobila príroda

Veráge je prírodným riešením starostlivosti o pleť, exkluzívne vyrobeným z rastlinných extraktov, ktoré pomáhajú pokožke. Tento systém obsahuje to najlepšie, čo môže príroda poskytnúť pleti, keďže je nasiaknutý silou certifikovaných esenciálnych olejov terapeutickej triedy. Táto rada obsahuje Veráge čistiaci gél, tonikum, hydratačný krém a Immortelle hydratačné sérum.

- CPTG® esenciálne oleje
- rastlinné extrakty s vedecky dokázanou účinnosťou
- systém prírodných konzervantov
- vysokoúčinné zloženie
- vynikajúce výsledky



Veráge čistiaci gél

Odstraňuje špinu, make-up a nečistoty keďže vie preniknúť hlboko do pórov, aby ich vyčistil.

Zdravá a hladká pokožka začína čistiacim géлом Veráge. Ako prvý krok Vášho každodenného režimu čistenia tváre Vám čistiaci gél Veráge zanechá čistú a hladkú pokožku, zatiaľ čo svieža, bylinková vôňa osvieži Vaše zmysly.

KLÚČOVÉ INGREDIENCIÉ

- **divoký pomaranč a bazalka** sú známe svojou čistiacou schopnosťou
- **čajovník** uznávajú vďaka jeho očisťujúcim a omladzujúcim účinkom na tvár
- **amino kyseliny a lipidy** vyživujú a hydratujú pokožku
- **kokosový olej** zvyšuje účinnosť prírodných povrchovo aktívnych látok
- **olivový olej** hydratuje kožu a znižuje transepidermálnu stratu vody



Veráge tonikum

Spevňuje, osviežuje a vyhladzuje Vašu pokožku a tiež redukuje vzhľad pórov.

Tento druhý krok sady starostlivosti o pleť Veráge pripraví pokožku na výdatné zvláčňujúce a výživné látky, ktoré sa nachádzajú vo Veráge hydratačnom sére a hydratačnom kréme. Táto chladivá, osviežujúca zmes sa dá počas dňa používať ako občerstvujúci sprej, aby ste získali sviežu pleť.

KLÚČOVÉ INGREDIENCIÉ

- **ylang ylang** upokojuje, vyživuje a ochraňuje pokožku
- **koriander a cyprus** sú známe pre svoje tonizujúce, ukládňujúce a omladzujúce účinky na pleť
- **malachitový mednatý minerál** zabezpečuje antioxidanty a podporuje elasticitu pleti
- **závorová tráva** je známa tým, že pomáha oživiť pokožku a uviesť ju do rovnováhy; perfektná ako tonikum na každý deň
- **hamamel** poskytuje mnoho výhod pre pokožku, vrátane zdravej zápalovej reakcie
- **aloe** sa po stáročia používalo na ukludnenie a hydratáciu pokožky



Verage hydratačný krém

Poskytuje ideálnu rovnováhu hydratácie a redukuje vzhľad jemných aj výraznejších vrások, čo vedie k hladkej, celistvej pleti

KLÚČOVÉ INGREDIENCIÉ

- CPTG esenciálne oleje z **jasmínu, muškátu, santalového dreva** a **borievky** pomáhajú zlepšiť celkový vzhľad a zdravie pokožky
- **borievka** preukázateľne potláča elastázu, enzým, ktorý spôsobuje, že pokožka vyzerá staršie
- **rakytník** dodáva bohatú zásobu Omega 7 mastných kyselín, ktoré vyživujú, zjemňujú a ochraňujú pokožku a pomáhajú jej udržať si vlhkosť
- bohatý na **vitamín E** a mastné kyseliny, preniká hlboko do pokožky a hydratuje ju
- **bambucké maslo** obsahuje mastné kyseliny známe svojou schopnosťou vyplniť pokožku, zatiaľ čo poskytuje účinnú hydratáciu
- **extrakt z kôry korkovníka amurského** vyživuje pokožku a podporuje zdravú zápalovú reakciu



Verage Immortelle hydratačné sérum

Podporuje mladistvý, žiarivý vzhľad pokožky; zlepšuje obnovovaciu funkciu kožnej bariéry

Zažite účinky Verage Immortelle hydratačného séra proti starnutiu. Toto sérum obsahuje olejovú zmes Immortelle a komplex ingrediencií známy ako LSS. LSS je kombináciou jojobových, makadamiových a olivových esterov, ktoré sa správajú ako lipidy na povrchu pokožky človeka s optimálnym zdravím a vekom, väčšinou okolo 22 roku života.

Tento komplex lipidov podporuje pevnosť a elasticitu pokožky, hlavne v prípade starnúcej pokožky, a bolo dokázané, že napomáha obnovovacej funkcii kožnej bariéry. Verage Immortelle hydratačné sérum je inovatívna, vysoko efektívna formula, ktorej výsledky uvidíte a pocítite okamžite.



„Keď som použila tento výrobok, moja pokožka bola veľmi hydratovaná a vďaka tomu som vyzerala výborne a aj som sa tak cítila.“

–Peggy Smith, dōTERRA Modrý diamant

„Tieto produkty mi dodávajú pocit čistoty, krásy a hydratácie.“

–Hayley Hobson, dōTERRA Prezidentský diamant



HAITI, VETIVER a CO-IMPACT SOURCING™

Meníme životy ľudí, kvapku po kvapke.

Záväzok poskytovať esenciálne oleje najvyššej kvality, čistoty a účinnosti zaviedol vo februári 2014 členov predstavenstva dōTERRA na Haiti. Dorazili do Port-au-Prince a odtiaľ cestovali ešte päť hodín do mestečka Les Cayes. Tam sa stretli s partnermi výroby, mali prehliadku priestorov, kde sa olej destiluje, a stretli sa s pestovateľmi vetiveru. Zistili, že toto miesto má veľký potenciál na úspech, ale tiež, že je čo zlepšovať. Co-impact Sourcing spolu s nadáciou Healing Hands poskytuje dokonalé riešenie, ktoré mení životy ľudí.

„Sú tí, ktorí dávajú a tí, ktorí berú. Chceli sme, aby dōTERRA patrila k tým, čo dávajú.“

–David Stirling

Na Haiti, v krajine, ktorá sa už považuje za najchudobnejšiu v západnej hemisfére, žijú najchudobnejší ľudia na úpätiach kopcov. Pôda je na týchto miestach tak vyčerpaná, že sa tam nedajú pestovať žiadne potravinové plodiny. Mnoho farmárov sa namáha životom v krajine s ekonomikou s veľmi obmedzenými príležitosťami, ktorá sa ešte stále spamätáva z prírodných katastrof. Farmári majú problém privyrobiť si z políčok s veľkosťou 2000 m². Vetiverové korene, ktoré na nich pestujú, im poskytujú len skromný príjem počas pár mesiacov v roku. Ak vôbec dostanú za ne zaplatené.

Parfumérsky priemysel priniesol v 30. rokoch 20. storočia vetiverovú trávu na Haiti. Aj keď pôda na Haiti je chudobná na živiny, ktoré sú potrebné pri pestovaní potravinových plodín, vetiveru sa v týchto drsných podmienkach darí.

Z koreňov vetiveru pochádza drahý esenciálny olej, ktorý je často súčasťou vôní a považuje sa za jeden z najkomplexnejších esenciálnych olejov. Je dosť práce ho vypestovať. Koreňom vetiveru trvá 16 až 18 mesiacov kým dorastú a potom musí byť rastlina vykopaná zo zeme, ale tiež musí byť z koreňov obitá hlina. Aj keď je tento proces jednoduchší v období sucha, mnohých farmárov vedie potreba okamžitej hotovosti k tomu, aby korene zbierali vtedy, keď ešte nie sú úplne dorastené, čo má za následok neúplný olej pod úrovňou kvality esenciálnych olejov dōTERRA.

Sektoru pestovania vetiveru na Haiti nechýba potenciál; problém spočíva v nedostatočnej organizácii a vymieňaní vedomostí medzi pestovateľmi. Bez koordinovaného úsilia a vzdelávania väčšinou nie je nikto, kto by vedel poradiť, kedy by mala byť úroda vetiveru zozbieraná, ale tiež väčšinou nie je nikto, kto by pestovateľom zaručil výhodnú plácu za nákup koreňov. dōTERRA sa usiluje vyriešiť tento problém organizovaním družstiev pestovateľov. Rodiny majú možnosť byť členmi družstiev, ktoré pomáhajú lepšej úrovni organizovanosti. Keď je farmár súčasťou takeéhoto družstva, má možnosť zúčastniť sa školení o pestovaní vetiveru vyššej kvality. dōTERRA v spolupráci s partnerom destilácie založila systém výhodných platieb, kedy sú farmári platení pri sadení, pred zberom a pri zbere. Farmári, ktorí vypestujú vetiverové korene ktorých výsledkom je esenciálny olej vyššej kvality dostanú odmenu vo forme prémieovej platby. Toto je možné vďaka systému, cez ktorý sa dá vystopovať, ktorý z pestovateľov dodal korene použité pri destilácii.





dōTERRA
cō·impact
SOURCING™

pred

po



Pestovatelia sú často **neorganizovaní** s obmedzeným prístupom k informáciám a množstvom prostredníkov



Organizovaní v družstvách, kde sa učia, školia, budujú svoje schopnosti a kde sú služby koordinované



Obmedzené zdroje a kapacita
Zbieranie **príkladých rastlín** mimo sezóny
Málo stimulov na produkovanie vo vyššej kvalite



Zlepšený rast a praktiky zberu, aby sa dosiahol **optimálny výnos z olejov** a aby sa zabezpečila **udržateľnosť**



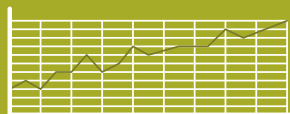
Meniaca sa kvalita rastlín a oleja



Konzistentne **vyššia kvalita olejov**



Podlieha **nestálemu** trhovému stanovovaniu cien



Pestovatelia majú zabezpečené **férové a predvídateľné** stanovovanie cien od **dlhodobého** kupujúceho



dōTERRA **Healing Hands** financuje projekty, ktoré **pomáhajú** komunitám **pestovateľov**, aby sa zlepšilo ich **celkové živobytie**

dōTERRou vytýčená misia poskytovať svetu certifikované čisté oleje terapeutickej triedy v najvyššej kvalite mení životy spôsobom, ktorý sa kedysi zdal nepredstaviteľným. V súčasnosti dōTERRA prináša vďaka Co-Impact Sourcing nádej ľuďom, ktorí pomáhajú poskytovať tieto drahocenné dary Zeme.

Osemnásť z 26 krajín, v ktorých sa získavajú dōTERRA esenciálne oleje, by sa dalo považovať za rozvojové krajiny. Mnoho týchto krajín čelí hospodárskym a enviromentálnym výzvam, ktoré zabraňujú ich obyvateľom, aby dosiahli lepšiu kvalitu života. dōTERRA vyvinula prístup Co-impact sourcing, aby odpovedala na mnoho týchto výziev.

dōTERRA sa dlho snažila naplniť víziu Co-impact sourcing. Nielenže môže dōTERRA cez tento program zabezpečiť dlhodobú dodávku CPTG esenciálnych olejov od oddaných partnerov, ale tiež môže zlepšiť živobytie malých rodinných farmárov, ktorí pestujú najkvalitnejšie rastliny pre naše esenciálne oleje.

„Náš prístup Co-impact sourcing dáva možnosti malým farmárom, aby zvýšili svoje často skromné príjmy vďaka nášmu partnerstvu s nimi. Sme jednoducho akýmsi katalyzátorom, ktorý im chce pomôcť, aby si sami pomohli.“

– Tim Valentin (riaditeľ, strategické zásobovanie)



dōTERRA MÁ **TRI CIELE** PRE CO-IMPACT SOURCING:

- 1. ĽUDIA:** dōTERRA spolupracuje priamo s pestovateľmi, aby vybudovala dlhodobé partnerstvá a zaisťovala férové a včasné príjmy. Tieto partnerstvá pomáhajú zlepšiť životy tak, že poskytujú možnosti zamestnania, školení a rôznych projektov financovaných cez nadáciu Healing Hands.
- 2. RASTLINY:** Pestovateľov školia, aby sa naučili, ako vložiť do praxe udržateľné poľnohospodárstvo a hospodárenie s prírodnými zdrojmi v oblasti pestovania a zberu. Destilátérov podporujú, aby využívali obnoviteľné zdroje energie a energeticky výhodné technológie tam, kde sa to dá.
- 3. PRODUKT:** Tým, že dōTERRA vytvára dlhodobé zásobovateľské vzťahy s pestovateľmi a destilátérmi, zaisťuje si vernú dodávateľskú skupinu partnerov. dōTERRA si takto vytvára unikátne postavenie, kedy môže zodpovedne garantovať dlhodobú dostupnosť a konzistenciu v kvalite esenciálnych olejov.



Kardamón

Časť rastliny: semeno

Spôsob získavania: destilácia parou

Krajina pôvodu: Guatemala

Semenko kardamónu je jedným z najvyváženejších produktov Guatemaly a považuje sa za jednu z najdrahších korenín sveta kvôli náročnému a prácnemu procesu zberu.

Kardamón má výrazné účinky na respiračný systém vďaka vysokému obsahu eukalyptolu, ktorý podporuje čisté dýchanie a zdravie respiračného systému. Preto môžete tento unikátny esenciálny olej teraz nájsť v respiračnej olejovej zmesi Breathe. Kardamón je pôvodom z juhovýchodnej Ázie a pridáva sa do indických sladkostí a čajov pre svoju sviežu, ale zároveň mätvovú arómu a chuť. Je to taktiež kľúčový esenciálny olej získavaný cez Co-Impact sourcing. Kúpou tohto oleja výrazne ovplyvňujete životy farmárov a destilátorov kardamónu v Guatemale.

Esenciálny olej kardamón sa dobre hodí k cédrovému drevu, škorici, klinčeku, fenyklu, zázvoru, pačuli, santalovému drevu, vetiveru, ylang ylangu a k citrusovým esenciálnym olejom.

POUŽITIE

Aromatické Použite tri až štyri kvapky v difúzéri podľa Vášho výberu na ukludnenie a upokojenie mysle, pozdvihnutie nálady a úľavu od nevoľnosti a kinetózy.

Vnútorne Pridajte do chleba, smoothie, mäsa a šalátov na zlepšenie chuti jedla a pomoc pri trávení.

Lokálne Aplikujte jednu až dve kvapky na hrud' alebo brucho, aby ste podporili čisté dýchanie a pomohli podráždenému tráviacemu systému. Zriedte s dōTERRA frakcionovaným kokosovým olejom, aby ste zminimalizovali akúkoľvek citlivosť pokožky.

Kľúčové účinky

- podporuje zdravé trávenie
- napomáha čistému dýchaniu a zdraviu respiračného systému
- je aromatickou koreninou na varenie
- ukludňuje nervový systém

Pomáhame deťom z Himalájí

Keď išli Vera Taylor a Kathy Brooke sprevádzané niekoľkými ďalšími austrálskymi rodinami do Akadémie Demazong v Sikkime v Indii, niesli vyše 200 kilogramov počítačov, kníh a školských pomôcok, ale jednou z najcennejších vecí v ich náklade boli 15ml a 5ml fľaštičky.

Akadémia Demazong sa nachádza v indickom štáte Sikkim, ktorý hraničí na severe s Himalájami, na východe s Nepálom a na západe s Bhutánom. Pema Buhtia, riaditeľ Akadémie Demazong, otvoril túto školu pred siedmimi rokmi vo svojom vlastnom dome pre 10 študentov. Toto číslo vzrástlo na dnešných 120 študentov. V súčasnosti je v akadémii 20 takých študentov, ktorí prespávajú a žijú na internáte školy a ich školné a životné náklady hradia sponzori z iných krajín. Verin tím sponzoruje 11 z týchto detí. Dôvodom ich cesty bolo navštíviť školu a stráviť čas s deťmi, ktorým sú sponzormi.



Vera priniesla balík Rodinný lekár ako dar pre školu, kde ho okamžite začali používať. Každé ráno a večer deti, ktoré to potrebovali, inhalovali esenciálny olej Breathe alebo im ho nanášali pod nos, na vreckovky a vankúše.

„Oleje sme si tiež zobrali so sebou na vlastnú ochranu a použitie, ale čoskoro sme všetko, čo sme mali, dali učiteľom a deťom, ktoré to potrebovali viac než my. Vďaka olejom sme každý deň videli pozitívne účinky a zlepšenia u detí, učiteľov a v obci.“



„Esenciálne oleje dōTERRA majú obrovský vplyv na túto malú školu. Oleje sa teraz svedomite používajú každé ráno aj večer. Deti na škole ich nazývajú magické oleje! Je toho toľko, čo potrebuje nielen táto škola, ale aj okolité oblasti.“

Ako môžete pomôcť:
darujte esenciálne oleje • staňte sa dobrovoľníkom • pošlite e-mail na:

info@2kool4skool.com.au



aromatouch TECHNIKA

Už ste asi veľakrát zažili ten pocit, keď sedíte na kraji postele a túžite po tom, aby ste mohli pomôcť blízkeму človeku pri znížení jeho nepohodlia a napätia. Kolísali ste niekedy choré dieťa až kým nezaspalo, keď sa nevedelo upokojiť? Chceli ste pre neho urobiť niečo viac? dôTERRA® esenciálne oleje môžu byť Vaším zdrojom prírodných a bezpečných alternatív, ktoré pomôžu Vaším blízkym v čase potreby. Každý esenciálny olej má množstvo účinkov. Ako viete, ktorý z nich použiť?

ZAČNITE S TECHNIKOU AROMATOUCH

AromaTouch techniku vypracoval doktor David K. Hill. Je bezpečným a účinným spôsobom na získanie optimálnych výsledkov a na získanie mnohých skúseností v používaní esenciálnych olejov cez lokálnu aplikáciu.

Všetci sa každodenne stretávame s faktormi, ktoré môžu ovplyvniť naše celkové zdravie. AromaTouch technika poskytuje prostriedky na to, aby sme mohli byť viac proaktívni v oblasti starostlivosti o naše zdravie.

Bez ohľadu na to, či len začínate používať esenciálne oleje alebo ste skúseným arómaterapeutom, AromaTouch technika môže byť niečím po čom siahnete, keď sa v rodine vyskytnú rôzne ťažkosti.

„Som rada, že mi aromatouch technika dáva sebavedomie na to, aby som sa delila s ostatnými o oleje takým spôsobom, ktorý má na nich okamžitý pozitívny vplyv a zároveň do vysokej miery ovplyvňuje ich životy.“

—dôTERRA konzultant

TIPY NA VYKONÁVANIE AROMATOUCH TECHNIKY U VÁS DOMA

1

Nájdite si mäkké a rovné miesto, na ktoré si môže masírovaný lahnúť. Môže to byť pohovka, masážny stôl, posteľ či podlaha. Stačí sa uistiť, že sa tam cíti pohodlne a že sa viete dostať k obom stranám jeho chrbta.

2

Poskladajte uterák či deku tak, aby si na ňu mohol masírovaný položiť tvár. Na to, aby bola technická použitá správne je potrebné, aby ležal tvárou nadol.

3

Príkryte nohy masírovaného dekou či plachtou, aby sa cítil príjemne a nebola mu zima.

4

Nasledujte inštrukcie na DVD a v Rýchlej referenčnej príručke, aby ste sa uistili, že techniku vykonávate správne. DVD sa nachádza v sade AromaTouch a Rýchlu referenčnú príručku nájdete na našej webstránke.

5

Natrénujte si to! Hoci AromaTouch technika si niekedy vyžaduje množstvo času na ukončenie, čím častejšie ju vykonávate, tým ľahšie bude pre Vás urobiť plynulé zmeny medzi jednotlivými krokmi.

Kde sa môžem naučiť techniku AromaTouch

1. krok

Chodte na webstránku www.aromatouchtechnique.com.

2. krok

Kliknite tam na záložku Events (udalosti) a otvorte si kalendár udalostí

3. krok

Nájdite si udalosť vo Vašej oblasti. Kliknite si na túto udalosť a skontaktujte sa s inštruktorom.

Prosíme, aby ste nás kontaktovali na aromatouch@doterra.com, ak chcete viac informácií

Navštívte našu webstránku a kliknite, že sa Vám páčíme!



PRÍJMITE VÝZVU AROMATOUGH:

Ponúknite AromaTouch techniku niekomu zo svojich známych! Prosíme Vás, aby ste sa s nami o tieto skúsennosti podelili poslaním krátkeho e-mailu.

namočenie

1. KROK

Namočte si ruky do teplej vody s levanduľovou epsomovou soľou.

- 5 hrnčiekov teplej vody
- ½ hrnčeka epsomovej soli
- 5 kvapiek levanduľového esenciálneho oleja

Zmiešajte epsomovú soľ s olejom a vmiešajte ich do teplej vody. Do vody si dajte ruky alebo nohy a nechajte ich tam na 10 až 15 minút alebo až dotedy, dokým voda nevychladne.

EPSOMOVÁ
SOL'

odstránenie odumretej pokožky

2. KROK

Odstráňte odumretú pokožku cukrovým pilingom.

- ½ hrnčeka kryštálového cukru
- ½ hrnčeka dōTERRA® frakcionovaného kokosového oleja
- 10 kvapiek Vášho obľúbeného esenciálneho oleja/zmesi

Do dlani si dajte lyžičku tejto zmesi a šúchajte si dlane dotedy, dokým sa cukor nerozpustí. Umyte si ich v teplej vode a vysušte uterákom.

CUKROVÝ PÍLING

PRÍRODNÝ
VOSK

A ZDRAVÉ POČAS CELÉHO ROKA

5

JEDNODUCHÝCH KROKOV

hydratácia

3. KROK

Ruky hydratujte za pomoci mlieka na ruky Healing Hands.

KRÉM
NA NECHTOVÚ
KOŽTIČKU

MLIEKO NA RUKY

Domáci krém na nechtovú kožtičku

- 2 polievkové lyžice bambuckého masla
- 1 čajová lyžička včelieho vosku
- 1 polievková lyžica dōTERRA® frakcionovaného kokosového oleja
- 7 kvapiek levanduľového alebo myrhového esenciálneho oleja

vmasírovanie

5. KROK

Vmasírujte krém na nechtovú kožtičku, aby bola hladká a zdravá.

zvláčnenie

4. KROK

Vaše ruky si zvláčnite prírodným voskom. Dajte 5 až 10 kvapiek Vášho obľúbeného esenciálneho oleja do rozpusteného vosku a naneste ho na ruky za pomoci štetca. Keď zaschne, odlúpte ho z rúk.

dōTERRA vedecká spolupráca

Naša filozofia je jednoduchá: na získanie čo najlepších výsledkov je potrebný tím odborníkov.

Možné účinky esenciálnych olejov považujú mnohí ľudia za rozumný a vhodný spôsob podpory zdravia. dōTERRA zriadila ustálené normy ohľadom presných postupov týkajúcich sa exaktnej vedy a zdravého úsudku.

dōTERRA zamestnáva a spolupracuje s množstvom vedcov a zdravotníckych odborníkov. **Spolupráca s chemikmi, biologickými a makrobiologickými vedcami, botanikmi a inými prináša komplexné pochopenie potrebné na správne získavanie analýzy a používanie esenciálnych olejov.**

Toto spoločné úsilie je stretom znaleckého posudku a skúseností. Naša filozofia je jednoduchá: pre dosiahnutie najlepších výsledkov je potrebný tím odborníkov.



Chemici

Partneri ako doktor Pappas nám pomáhajú identifikovať každú súčasť esenciálneho oleja a pomáhajú nám zabezpečiť, že oleje majú zložky v správnom množstve a to prostredníctvom ich správneho získavania a testovania. Okrem toho je pre nás kriticky dôležité, že doktor Pappas vie identifikovať syntetické a falošné zložky.



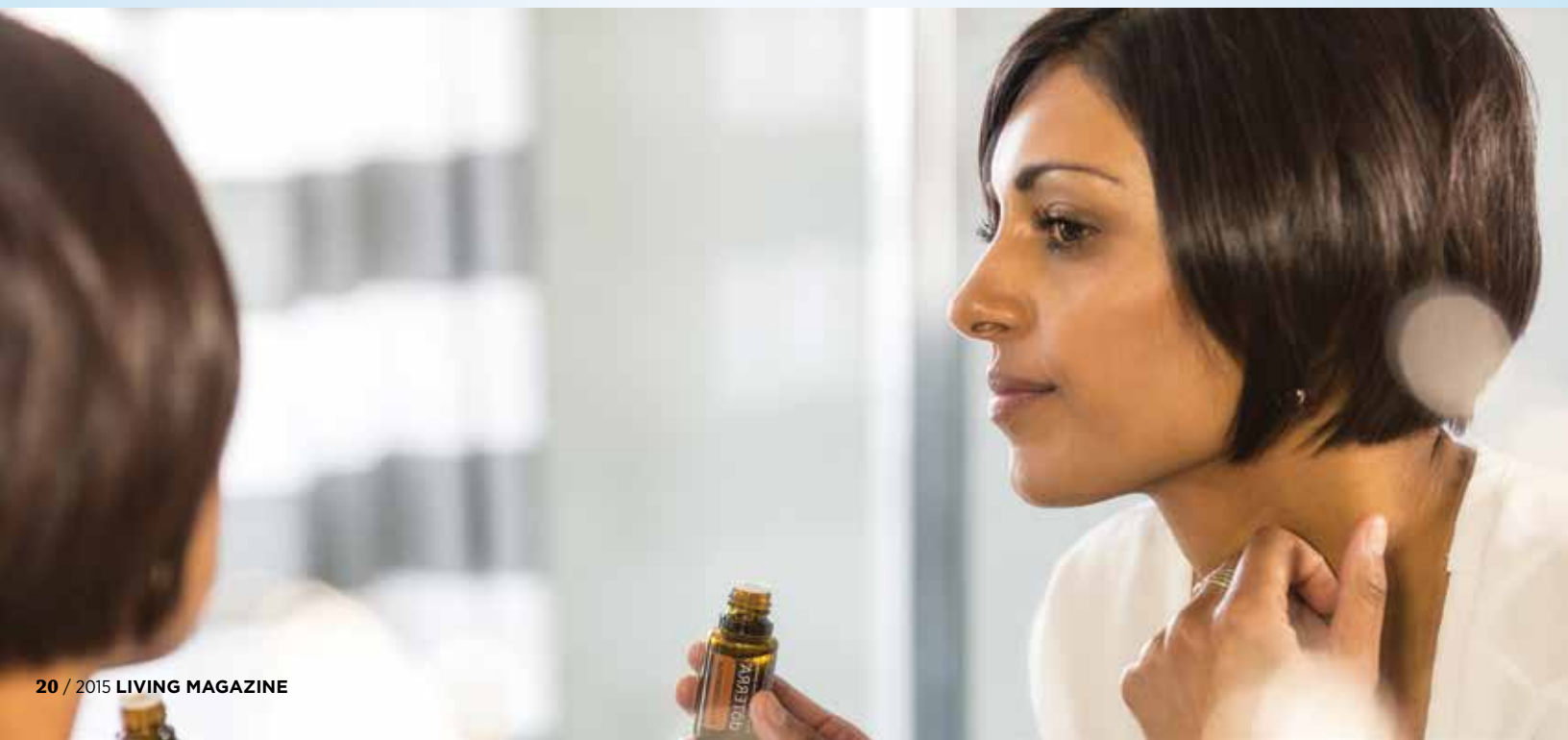
Vedci v oblasti živých organizmov

Mikrobiológovia, fyziológovia a odborníci na výživu nám pomáhajú identifikovať, ako chemické zložky pôsobia fyziologicky alebo biologicky. Výskum zdravých imunitných funkcií alebo bunkového zdravia posúva hranice našej znalosti o výhodách a toxikológii esenciálnych olejov.



Zdravotní pracovníci

Zdravotní pracovníci napomáhajú pri vzdelávaní a pracovaní s jednotlivcami, ktorí budú obohatení o najlepšiu možnosť v starostlivosti o vlastné zdravie. Využívajú svoje skúsenosti a výskum na to, aby lepšie pochopili, ako môžeme správne používať esenciálne oleje. Naši zdravotní partneri nám pomáhajú preklenúť priepasť medzi alternatívnou a tradičnou medicínou.



Spoznajte náš tím



Dr. Paul Winterton, MD

Paul W. Winterton je licencovaným ortopedickým chirurgom.

Svoj lekársky diplom získal na Harvardskej fakulte medicíny a úspešne vykonal 5 ročnú atestáciu v odbore ortopedickej chirurgie na Mayo Clinic. Po tejto atestácii ukončil dve stáže na Inštitúte pre ochorenia kostí a kĺbov a to v rekonštruktívnej chirurgii pľiec a kolien/športovej medicíne a tiež v oblasti rekonštrukcii chodidiel a členkov.

Momentálne slúži Dr. Winterton ako člen Rady americkej akadémie ortopedických chirurgov. Už niekoľko rokov obhajuje integráciu a praktické používanie esenciálnych olejov vo svojej praxi. Ako člen Vedeckej pomocnej rady pre spoločnosť dōTERRA momentálne skúma základy používania esenciálnych olejov a tiež ich bunkovú biológiu a klinickú aplikáciu. Je silným zástancom praktického použitia esenciálnych olejov a doplnkov výživy v domácnosti a tiež v tradičnej západnej lekárskej klinickej praxi, hlavne v oblasti starostlivosti o kosti a kĺby.



Dr. David Steuer, DMD, MS, MMSc

Dr. David Steuer vyštudoval latinčinu a chémiu s vyznamenaním na univerzite BYU a má tiež

červený diplom zo zubárčiny na univerzite Louisville Dental School. Potom študoval na Harvardskej lekárskej a zubárskej fakulte a na MIT, kde sa venoval ústnej chirurgii a endodoncii, ktorú vyštudoval za tri roky a ešte aj s vyznamenaním.

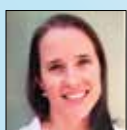
Dr. Steuer je zakladateľom a riadiacim partnerom Steuer Management, LLC a Luminescent Capital Partners, LLC. Dr. Steuer slúžil ako člen Výkonnej rady pre Hemametrics Corporation, ktorá je spoločnosťou v oblasti zdravotníckeho výskumu a výrobkov, ktorú vlastní Fresenius Medical Care. Dr. Steuer sa aktívne zapája do výskumu nových spôsobov zapájania esenciálnych olejov do praxe.



Dr. James Geiger, MD

Dr. Geiger je licencovaným a skúseným anesteziológom a aromaterapeutom. Väčšinu

svojho času venuje anesteziológii, službe v rôznych výboroch, prednáškam či tvorbe webinárov týkajúcich sa bezpečného používania esenciálnych olejov v nemocniciach a chirurgických strediskách, kde pomáhajú zlepšovať starostlivosť o pacienta. Momentálne pracuje s niekoľkými zdravotnými strediskami, ortopedickými nemocnicami, chirurgickými strediskami, kde zaviedol terapiu esenciálnymi olejmi na operačných sálach i v pooperačných miestnostiach.



Dr. Jessica Herzog, MD, FAAP

Dr. Herzog je licencovanou pediatrickou, ktorá sa zaoberá tým ako pocítiť skutočnú životnú pohodu. Študovala na Marylandskej univerzite, kde si robila bakalárske i doktorandské štúdium a tiež pediatrickú atestáciu. Pracovala

na výskume v Národnom inštitúte zdravia a na Marylandskej univerzite.

Hoci milovala robiť vedeckú prácu, našla svoje poslanie pri postieľkach chorých novorodencov a detičiek. Teraz sa venuje vzdelávaniu sa v oblasti praktickej medicíny a esenciálnych olejov.



Dr. Joshua Yorgason, MD

Dr. Yorgason, pochádza zo Salt Lake City v štáte Utah a je otorinolaryngologickým chirurgom. Medicínu vyštudoval

na Kolumbijskej univerzite a atestáciu si urobil na Utažskej univerzite. Venuje sa výskumu v oblasti toxikológie liekov a prinavrátania sluchu v Los Angeles v prestížnom Otológickom inštitúte a na Utažskej univerzite. Momentálne si robí stáž pre ušnú chirurgiu v Paparella inštitúte pre uši, hlavu a krk v Minneapolise, aby si rozšíril svoje znalosti v oblasti liečby chorôb uší a rovnováhy. Dr. Yorgason sa zaoberá štúdiom bezpečnosti používania esenciálnych olejov v oblasti ucha. Založil spoločnosť Health & Healing Professionals, ktorá má webstránku protocolled.com, kde propaguje prírodné liečebné postupy používania esenciálnych olejov založených na základe vedeckého a klinického výskumu.



Dr. Brannick Riggs, MD

Dr. Brannick Riggs pracuje v oblasti lekárstva už 13 rokov. V roku 2001 ukončil štúdium na lekárskej fakulte na Arizónskej univerzite a tiež

získal vzdelanie v alternatívnej medicíne. Venuje sa rodinnému lekárstvu a je členom Americkej akadémie rodinných lekárov. Rád používa esenciálne oleje u seba doma a tiež ich využíva vo svojej lekárskej praxi, aby požehnal životy svojich pacientov. Dr. Riggs momentálne spolupracuje so spoločnosťou dōTERRA v ich úsilí poskytovať dobrovoľnícke služby s esenciálnymi olejmi a v prevádzkovaní hospicu.



Dr. Daniel Leverenz, DO

Dr. Leverenz študoval biológiu na Baylorovej univerzite a medicínu na Univerzite severného Texasu. Zároveň sa zúčastňoval mnohých

zahraničných ciest do rozvojových krajín, kde pomáhal ich obyvateľom. Nedávno si ukončil atestáciu v urgentnej zdravotnej starostlivosti. Počas posledného roka atestácie slúžil ako hlavný akademický rezident a pracuje na plný úväzok ako lekár na pohotovosti vo veľkom akademickom zdravotníckom stredisku. Daniel sa veľmi zaujíma o esenciálne oleje a je odhodlaný deliť sa o dôkazy týkajúce sa ich užívania a propaguje ich úlohu v modernom prístupe k zdraviu.



Nicole Stevens, MsC

Nicole Stevens je nadšenou používateľkou esenciálnych olejov s profesionálnou túžbou po tom, aby sa zvýšila dôveryhodnosť

a vedecké pochopenie k prírodným produktom ako takým. Počas svojej kariéry sa venovala výskumu

rôznych vlastností esenciálnych olejov. Bakalárske i doktorandské štúdium ukončila na univerzite Brigham Younga. Pracovala tiež v Nevadskom inštitúte pre rakovinu, kde ukončila projekt, ktorý skúmal možnosti využívania esenciálnych olejov v procese nazývanom fotodynamická terapia.



Dr. Carsten Smidt, PhD, FACN

Dr. Carsten Smidt má dohľad nad vedeckými záležitosťami, výskumom a vývojom produktov pre spoločnosť dōTERRA. Doktor

Smidt zastával vedúce pozície v oblasti výskumu a vývoja po takmer 20 rokov, počas ktorých pracoval pre popredné globálne spoločnosti v oblasti doplnkov stravy, nutraceutík a v medicínskom potravinárskom priemysle. Dr. Smidt má doktorát v oblasti výživy a fyziologickej chémie z Kalifornskej univerzity v Davise, a tieto pôsobivé skúsenosti dopĺňa o vynikajúce akademické výsledky, množstvo vedeckých publikácií a patentov. Dr. Smidt je členom Americkej vysokej školy výživy (FACN) a má členstvo v rôznych profesijných združeniach, vrátane Americkej spoločnosti pre výživu (ASN) a Nemeckej spoločnosti pre výživu (DGE).



Dr. Tory Parker, PhD

Dr. Parker získal doktorát v oblasti nutričnej vedy z Univerzity v Illinois, nachádzajúcej sa

v Urbana-Champaign. Má rozsiahle skúsenosti v oblasti spracovávania a chemického zloženia jedál, biochémie, fyziológie a ľudskej výživy. Pracoval aj v oblasti výroby doplnkov výživy a v akademickom prostredí a to z neho robí dokonalého kandidáta, ktorý dokáže pochopiť vývoj produktov, výskum, fyziológiu a chémiu v oblasti zdravej výživy. Dr. Parker má náučlivú vášeň pre učenie ľudí o prepojení medzi zdravou výživou a dlhým životom bez priskorého objavenia sa degeneratívnych stavov, ktoré sa spájajú s chabým životným štýlom.



Dr. Robert Pappas, PhD

Dr. Pappas má doktorát z oblasti chémie a je uznávaný za vedúci orgán v poli esenciálnych olejov. Veľké množstvo klientov v oblasti

esenciálnych olejov, parfémov a dohcucovadiel mu prejavuje dôveru ako nezávislému analytikovi. Dr. Pappas sa osobne zaoberá analytickým testovaním, hlavne plynovou chromatografiou a hmotnostnou spektrometriou, chemickými rozbormi stoviek rôznych esenciálnych olejov, CO₂ extraktov a absolútov. Dr. Pappas založil Univerzitu esenciálnych olejov (EOU) - analytické testovacie laboratórium esenciálnych olejov, ktoré sa tiež zameriava na vzdelávanie v tomto smere.

UROBTE SI MIESTO PRE esenciálne oleje

Dr. Brannick Riggs, MUDR, Rada certifikovaných rodinných lekárov

Aké je len úžasné v dnešnej dobe pracovať s esenciálnymi olejmi a modernou medicínou! Kultúra lekárstva sa mení. Tradične to bola paternalistická kultúra, kde pacient šiel za lekárom a ten mu povedal, čo má robiť. Tento model sa dá charakterizovať ako epizodický a reaktívny. Nazýva sa to „prístup hrdinu, pri ktorom je lekár jediným zdrojom vedomostí, vzdelania a rozhodovania a všetci ostatní lekárovi len dopomáhajú“ (*Building a Team Based Medical Practice*, Medical Economics, 10. september 2013). **Kultúra sa momentálne mení tak, že základom je tímový prístup sústredený na zdravie pacienta.**

Tento tím sa môže skladať z poradcu, akupunkturistu, chiropraktika, lekára, športového trénera, atď., pričom sa všetci sústredia na pacienta. Táto štruktúra vymedzuje pacienta ako vedúceho tímu ľudí, ktorí sa zaujímajú o jeho alebo jej zdravie. Táto zodpovednosť v tomto prípade padá na pacienta a to je jej správne miesto. Celé desaťročia lekári preberali prevažnú časť zodpovednosti za pacientovo zdravie a malo to obmedzený úspech. Ale pacienti a lekári začínajú objavovať lepšie postupy.

Možnosť voľby

Prečo je to vlastne také úžasné? Ako pacienti a spotrebiteľia zdravotnej starostlivosti sa môžeme sami za seba rozhodovať ako a od koho si necháme poradiť. Môžeme sa rozhodnúť, aké lieky na predpis si vyberieme od lekára a aké alternatívne spôsoby by sme radi vyskúšali. Keď si takto necháme poradiť od každého člena nášho tímu, môžeme si osvojiť tieto poznatky a rozhodnúť sa, čo urobíme a čo nie. To neznamená, že sa z nás stanú nezodpovedné deti a že by sme mali niektorých členov nášho tímu

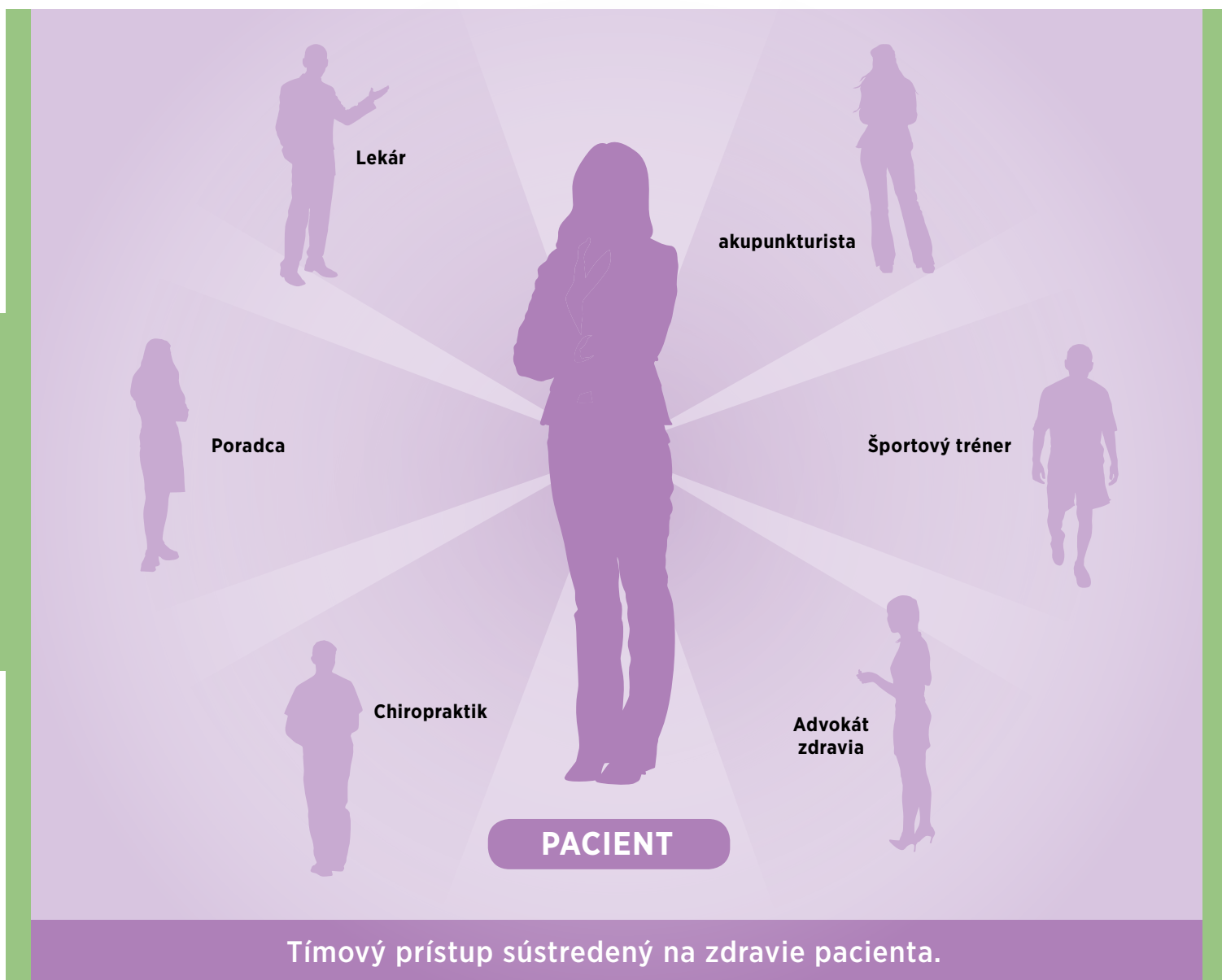
považovať za bezcenných. Skôr máme zväžiť možnosti vyplývajúce z rád a výskumu a na základe toho môžeme urobiť múdre rozhodnutie ohľadom nášho vlastného zdravia.

Esenciálne oleje sú očividnou súčasťou takýchto rozhodnutí. Moja vlastná skúsenosť s esenciálnymi olejmi sa začala podobne ako skúsenosti mnohých z Vás. Moja žena a ja radi pozeráme filmy s našimi piatimi deťmi. Raz v noci si položila hlavu na moju hrud' a počula, že moje srdce bije nepravidelne. Veľmi ju to trápilo. Slúbil som jej, že pôjdem za jedným z mojich kolegov, aby sa dôkladne pozrel na tento symptóm a preveril, že mi to nebude spôsobovať problémy. Po viacerých testovaniach mi bola diagnostikovaná bežná nepravidelnosť srdcového rytmu, ktorá našťastie neskráti môj život. Moja manželka sa tiež pustila do skúmania môjho stavu a raz v noci navrhla, aby som si dal na hrud' a chodidlá Ylang Ylang predtým, než spolu začneme pozeráť film. Ohromilo ma, ako rýchlo som pocítil, že moje srdce nabralo

normálny rytmus a udržalo si ho po dobu 6 až 8 hodín. Vtedy som si uvedomil, že tieto oleje majú moc zmeniť fyziológiu tela. **Sú chvíle, kedy je návšteva lekára najvhodnejšou voľbou, ale často si môžeme udržať zdravie, keď budeme rozumným spôsobom aplikovať, inhalovať alebo konzumovať tieto úžasné dary Zeme.** Keď sa vzdelávame ohľadom našich tiel a esenciálnych olejov, môže nám to pomôcť určiť, ktoré rozhodnutie je tým správnym v danej situácii. Tiež pevne verím, že čo sa našich tiel týka, všetci máme dar intuície.

Úloha esenciálnych olejov

Ako rodinný lekár som veľmi vďačný za to, že môžem svojim pacientom ponúknuť viac než len lieky. Zistil som, že esenciálne oleje fungujú efektívne pre ich zdravie a životnú pohodu. Vzdelávanie sa v oblasti esenciálnych olejov ma viedlo k tomu, aby som ich čoraz častejšie odporúčal pacientom. Keď skúmam esenciálne oleje a zmesi dôTERRA a využívam zväčšujúce sa množstvo literatúry o nich, neustále ma ohromujú vlastnosti týchto



rastlín. Chemické zloženie v jednom oleji je tak rozsiahle, že mi to berie dych! **Zatiaľ sme odkryli iba špičku ľadovca v pochopení schopnosti toho, čo nám tieto oleje vedľa poskytnúť.**

Moji kolegovia-lekári sa ma často pýtajú, ako je možné, že je pre mňa tak ľahké odporúčať terapie, ktoré majú rastlinný pôvod. Keď som sa začal zaoberať prírodným zdravím, objavil som, že

mnoho bežne používaných liekov pochádza z rastlín. Väčšina lekárov predpisuje lieky, ako napríklad Colchicine na dnu, Digoxin na kongestívne zlyhanie srdca a Scopolaminové náplaste proti nevoľnosti na mori alebo pri cestovaní. Všetko sú to zlúčeniny s rastlinnými zložkami. Zoznam liekov na predpis, ktoré majú rastlinný pôvod, je dlhý a pestrý. **Z toho vidíme, že väčšina lekárov tradičnej západnej medicíny**

už denne predpisuje lieky s rastlinným pôvodom. Rozdiel teda nie je taký veľký, ako sme si mysleli, a ako lekári potrebujeme urobiť krôčičky k tomu, aby sme používali všetky prostriedky, ktoré sú pre nás dostupné, vrátane esenciálnych olejov. Dôverujem štandardom, ktoré dôTERRA stanovila a neviem sa dočkať, kedy sa naučím viac o výskume a spôsoboch používania esenciálnych olejov.



Dr. Brannick Riggs pracuje v oblasti lekárstva už 13 rokov. V roku 2001 ukončil štúdium na lekárskej fakulte na Arizonskej univerzite v Tucsove a tiež získal vzdelanie v oblasti alternatívnej medicíny. Venuje sa rodinnému lekárstvu a je členom Americkej akadémie rodinných lekárov. V súčasnosti pôsobí v Utahu a rád používa esenciálne oleje u seba doma a tiež ich využíva vo svojej lekárskej praxi, aby požehnal životy svojich pacientov. Dr. Riggs momentálne spolupracuje so spoločnosťou dôTERRA v ich úsilí poskytovať dobrovoľnícke služby a v prevádzkovaní hospicu.

Probiotiká

cesta k zdravému brušku

Čo sú probiotiká?

Váš tráviaci systém je plný baktérii. Dobré baktérie pomáhajú imunitnému systému, podporujú trávenie a sú celkovo zdraviu prospešné.

Slovo probiotikum znamená „pre život“. Produkt s probiotikami musí obsahovať živé, aktívne kultúry. Probiotiká sú prospešné pre zdravie Vášho tráviaceho systému a budú sa vo Vašich črevách reduplikovať a prekviatať. Vieme, že existujú rôznorodé baktérie, ktoré pokope rastú a spolunažívajú. Táto komplexnosť prispieva dôležitým spôsobom k zdraviu prospešným účinkom baktérii.

Výskumné štúdie identifikovali desiatky rôznych rodov črevných baktérii, s predpokladom existencie stoviek druhov. Táto rôznorodosť sa zdá byť dôležitou pre celkové zdravie. Rovnováha je však veľmi dôležitá, aby určitý druh nezískal prevahu, čo by mohlo spôsobiť problémy.

Nie všetky baktérie sú zlé

Niekedy Vaše črevá nefungujú tak dobre, ako by ste si želali, alebo viete, že niečo nie je v poriadku. Keď beriete antibiotiká proti zápalu, budete sa chcieť uistiť, že dobré baktérie, ktoré mohli byť antibiotikami zabité, budú nahradené rovnako prospešnými baktériami. Je normálne, ak sú v tele aj nejaké zlé baktérie, ale je dôležité mať správnu rovnováhu medzi dobrými baktériami a zlými baktériami, aby sme si udržali zdravé funkcie trávenia. Používanie kvalitných probiotických produktov môže pomôcť Vám aj celej Vašej rodine udržať si zdravé trávenie.

Hľadanie najlepšieho zdroja

Vďaka zdravým stravovacím návykom, ako je napríklad jedenie jogurtov alebo kvasených jedál, si môžete v tele udržať zdravé baktérie. Tieto jedlá obsahujú veľké množstvo zdravých baktérii, ale výskum preukázal, že len malé percento prežije prechod cez žalúdok, ktorý obsahuje silné kyseliny. Relatívne malé množstvo baktérii sa dostane až do čreva. Navyše, ak nepokračujete v užívaní probiotik, ich ochranné účinky sa postupom času znižujú. Aby ste dosiahli maximálne účinky, odporúča sa používať doplnky stravy s probiotikami.

Ak je to možné, zdravý
človek by mal každý deň
dostať do čriev aspoň

5 miliárd

živých baktérii,
ako napríklad tie
v **PB Assist+**

Dobré baktérie sú neoddeliteľnou súčasťou dobrého zdravia

Udržujte Vaše baktérie zdravé.

Čo je dôležité, keď hľadáte probiotický doplnok výživy?

Po prvé, mal by byť stabilný a mať primeranú trvanlivosť. To znamená, že baktérie by mali byť v suchom, dočasne nečinnom stave, alebo ak sú živé a aktívne, mali by byť v chladničke.

Po druhé, baktérie musia vedieť prežiť v žalúdočnej kyseline, aby sa tak vedeli dostať do menej kyslých čriev a tam rásť a poskytovať Vám symbiotické účinky. To znamená, že musia byť podávané takou formou, ktorá baktérie uvoľní, až keď prejdú cez žalúdok. To väčšinou znamená, že by mali byť podávané vo forme kapsule.

Po tretie, doplnok by mal obsahovať zmes zdravých baktérií, ktoré sa bežne nachádzajú v zdravom čreve. Len jeden jediný druh nezastúpi rôznorodosť, ktorá je potrebná pre optimálne fungovanie čreva. Keď sa zamyslíte nad množstvom baktérií, (ktorých je odhadom 10 násobne viac než buniek v tele, čiže okolo 10 biliónov), uvidíte, že je nevyhnutné požívať zdravé, konzistentné množstvá na to, aby ste mohli ovplyvniť Vaše črevo. Ak je to možné, zdravý človek by mal každý deň dostať do čriev aspoň 5 miliárd živých baktérií, ako napríklad tie v PB Assist+.

Prebiotiká: probiotická výživa

Aby sa probiotikám darilo, potrebujú dostatočné množstvo jedla. Látka, ktorá vyživuje tieto prospešné baktérie sa nazýva prebiotikum - rozpustná vláknina. Táto vláknina by mala primárne pochádzať z ovocia, zeleniny, celozrnných obilnín a strukovín. Ak máte pocit, že Vaša strava nie je tak kvalitná, ako by mala byť, je dôležité túto vlákninu doplniť cez výživové doplnky. V súčasnosti našťastie mnoho jedál obsahuje vlákninu. Nachádza sa napríklad aj v proteínových a mäsli tyčinkách a dokonca aj v jogurtoch. Vláknina sa tiež dá nájsť v doplnkoch stravy. Pridávame ju do našich Trim Shakov a do našej novinky Terragreens, jednak kvôli svojej sýtosti a tiež kvôli výhodám pre zdravie

čriev. PB Assist+ obsahuje prebiotickú vlákninu, ktorá sa nazýva fruktooligosacharóza (FOS) a podporuje potreby, ktoré má dobrá baktéria v suchom stave tesne potom, čo bola uvoľnená z kapsule do čreva. FOS je vynikajúcim zdrojom potravy pre baktérie.

Dobré baktérie sú základom dobrého zdravia. Zachovajte zdravie baktérii tým, že budete robiť správne rozhodnutia ohľadom stravy a používať probiotiká a prebiotiká v takej forme, v ktorej sú chránené pred kyselinami. Používajte vlákninu ako doplnok výživy, ak ho nemáte dostatok vo Vašej dennej strave. V každom ročnom období je dôležitý vzájomne prospešný vzťah, ktorý máme s našimi črevnými baktériami, keď sa zlé baktérie snažia prevziať nad nami moc.

Kľúčové účinky probiotik

- Udržujú zdravé črevá
- Podporujú trávenie
- Zabraňujú zlým baktériám spôsobovať problémy
- Poskytujú dôležité výživné látky

Najlepšie probiotické jedlá

- Horká čokoláda
- Jogurt (so živými kultúrami)
- Kyslá kapusta
- Kefír
- Miso



Dr. Parker odporúča:

Trim Shaky, TerraGreens a PB Assist+



Dr. Parker získal PhD v oblasti nutričnej vedy z Univerzity v Illinois v Urbana-Champaign.

Má rozsiahle skúsenosti v oblasti spracovávania a chemického zloženia jedál, biochémie, fyziológie a ľudskej výživy. Pracoval aj v oblasti výroby doplnkov výživy a tiež v akademickom prostredí a to z neho robí dokonalého kandidáta, ktorý dokáže pochopiť vývoj produktov, výskum a fyziológiu a chémiu v oblasti zdravej výživy.

Dr. Parker má nákazlivú vášeň pre učenie ľudí o prepojení medzi zdravou výživou a dlhým životom bez priskoreného objavenia sa degeneratívnych stavov, ktoré sa spájajú s chabým životným štýlom.

72-HODINOVÝ BALÍČEK PRIPRAVENOSTI

dōTERRA



Essenciálne oleje môžu byť nedoceneným prídavkom do Vášho 72-hodinového balíčka.

Mnohostranné použitie, vysoko efektívne vlastnosti a dlhá trvanlivosť robia každú fľaštičku životne dôležitou v mimoriadnych stavoch núdze.



- 1 Oregano:** Má imunitné a antioxidačné vlastnosti. Pri použití v difuzéri alebo pri inhalácii pomáha dýchacej sústave.
Tip: Kvapnite pár kvapiek do prázdnej vegetariánskej kapsule a to Vám pomôže naštartovať imunitný systém. Zmiešajte s vodou a kloktajte a to upokojí Vaše podráždené hrdlo.
- 2 Mäta:** Upokojí podráždený žalúdok a podporuje čisté dýchanie.
Tip: Aplikujte na krk a čelo spolu s levanduľou, aby ste sa zbavili stresu a napätia.
- 3 Citrón:** Silný čistiaci olej, ktorý prečistí vzduch a vyčistí povrchy.
Tip: Pár kvapiek citróna zlepší chuť a zvýši kvalitu Vašej vody.
- 4 Levanduľa:** Upokojuje emócie v období stresu a napätia, upokojí podráždenú pokožku a pery.
Tip: Použite kvapku oleja v prípade uštipnutia hmyzom, aby ste ulavili menšiemu svrbeniu a nepohodliu.
- 5 Zmes proti napätiu PastTense:** Uľaví pocitom napätia z občasnej prepracovanosti a únavy.
Tip: Použite na spánky, krk, ramená, keď pociťujete nepohodlie z napätia.
- 6 Čajovník:** Urýchľuje proces hojenia pokožky, obsahuje účinné čistiace látky na vonkajšie i vnútorné použitie a podporuje zdravie ústnej dutiny.
Tip: Použite 1 až 2 kvapky na vyčistenie a uzdravenie postihnutej časti pokožky.
- 7 Čistiaca zmes Purify:** Odstraňuje nepríjemný zápach a slúži ako účinná čistiaca látka.
Tip: Zmiešajte pár kvapiek s vodou vo fľaši s rozprašovačom a použite túto zmes v boji proti zlej kvalite vzduchu a ako ochranu pred škodlivými látkami vo vzduchu.
- 8 Kadidlo:** Podporuje bunkové zdravie, imunitu a zdravú zápalovú reakciu.
Tip: Nakvapajte kadidlo na boľavé kĺby alebo podráždenú pokožku.
- 9 Zmes alebo cukríky na dýchanie Breathe:** Očisťujú dýchacie cesty a podporujú celkové zdravie dýchacej sústavy.
Tip: Pred spaním potrite olejom hrud alebo okolie nosových dutín.
- 10 DigestZen olej alebo kapsule:** Napomáhajú správne tráveniu, upokojuje podráždený žalúdok.
Tip: Po skončení ťažko stráviteľných jedál si dajte kapsulu alebo kvapnite na jazyk kvapku oleja.
- 11 Klinček:** Pomáha cirkulácii krvi, kardiovaskulárnemu systému a pomáha odvracať voľné radikály.
Tip: Použite jednu kvapku na upokojenie zubov alebo ďasien.
- 12 TerraShield:** Ochrňuje proti hmyzu a dravcom.
Tip: Natrite alebo nasprejajte okolo Vašich dverí a tesnení na oknách, aby ste zabránili hmyzu vjsť dovnútra.
- 13 Ochranná zmes On Guard:** Posilňuje funkciu imunity, ochraňuje pred prvkami, ktoré by mohli oslabiť imunitný systém.
Tip: Vezmite si so sebou kapsule pre maximálnu ochranu imunity, zriedte s hamamelom a citrónom na očistenie rúk, kľučiek a iných povrchov, s ktorými sa dostáva do styku veľké množstvo ľudí.
- 14 Krém Deep Blue:** Upokojuje unavené, boľavé a vyčerpané svaly a kĺby.
- 15 Vzorky zubnej pasty On Guard:** Starajú sa o zdravie Vašej ústnej dutiny.
- 16 Fracionovaný kokosový olej:** Má neobmedzenú trvanlivosť a nie je potrebné ho zmrazovať. Dá sa použiť pri reakcii citlivej pokožky na esenciálne oleje tak, že ním potriete priamo postihnuté miesto.
- 17 TerraGreens:** Dodáva Vášmu telu dennú dávku ovocia a zeleniny.
- 18 Slim & Sassy Shake:** Je zdrojom základných výživných látok a proteínu.
- 19 Esenciálna masť Correct X:** Pomáha rýchlo a efektívne upokojiť rozličné ťažkosti s pokožkou.
- 20 Iné navrhované predmety:** Zmrazené/vysušené ovocie, zelenina a orešky. Baterka, rádio na baterky, mobilný telefón, nabíjačka, zápalky, pomôcky prvej pomoci, lano, pišťalka.

KADIDLO

Boswellia (kráľ olejov)



dōTERRA strávila posledných pár rokov spolupracou s vedcami, aby určili správnu mieru každého druhu kadidla, a tak mohli vylepšiť chemický profil tohto vzácneho oleja. Vďaka dodatočným partnerstvám so zásobovateľmi zo Somálska, kde rastú prastaré stromy kadidlovníka, a vďaka pretrvávajúcim zmluvám o získavaní zdrojov, mohla dōTERRA získať prístup k najkvalitnejším slzám živice troch druhov kadidlovníka - carterii, frereana a sacra. Každý druh má unikátne vlastnosti a zložky. Keď sa spolu skombinujú, výsledkom je svetovo najkvalitnejší esenciálny olej terapeutickej triedy z kadidla.

💧 Co-Impact Sourcing™ v Somálsku

Aby bol zber kadidlovej živice vykonaný správne, vyžaduje si to veľa zručnosti a roky skúseností. dōTERRA spolupracuje s remeselníkmi, ktorí upravili a vylepšili tento delikátny postup. Samotný zber trvá vo väčšine prípadov vyše päť mesiacov, kým sa dokončí, a je to veľmi náročná práca. Zberači opúšťajú svoje domovy, celé dni cestujú a kým zberajú, žijú v jaskyniach, aby ochránili svoje stromy. Keď sa vrátia, často nedostanú ani dosť peňazí na to, aby zabezpečili jedlo pre svoje rodiny. Kvôli tomu sa živica v súčasnosti zbiera iba zo 40 percent kadidlovníkov v Somálsku.

Keď farmári pozbierajú živicové slzy, ženy ručne všetko roztriedia podľa farby, veľkosti a čistoty živice. Kvalita olejov veľmi úzko súvisí s akosťou a kvalitou pozbieranej živice. Prednedávnom dōTERRA vyvinula viac partnerstiev v tomto regióne, čím obchádza sprostredkovateľov a spolupracuje priamo so zberačmi, ktorých vypláca férovo a solídne. V niektorých vidieckych oblastiach, kde majú peniaze malú, priam až nulovú hodnotu, dōTERRA platí jedlom a tovarmi, čím doslova sýti celé dediny.

Vďaka programu Co-Impact Sourcing môžete byť súčasťou zlepšovania životov a ekonomík na starodávnych miestach, kde aj v dnešnej dobe rastie kadidlovník. Tento zodpovedný prístup je kľúčom k tomu, aby sme zaistili dlhodobé zásobovanie esenciálnymi olejmi terapeutickej triedy v týchto časoch.

☞ Sme nadšení týmito partnerstvami a našou schopnosťou vytvárať udržateľné živobytie pre ťažko pracujúcich ľudí, ktorí zbierajú túto cennú živicu. ☞

Zaujímavosť: Kadidlovníku druhu *carterii* sa veľmi dobre darí v piesočnatej pôde a má oveľa menšie kúsky živice. Taktiež sa považuje za najzaguľatenejší a najbežnejšie zbieraný druh živicovej slzy. Frearana má z týchto troch druhov najväčšie kúsky živice. Stromy frearany neoblubujú piesočnatú pôdu; najlepšie sa im darí v kamenistých, suchých oblastiach, často v okolí úbočí a roklín. Stromy druhu sacra prekvitajú vo vápencovej pôde a často ich nájdeme na útesoch a veľkých balvanoch.

„V súčasnosti pracujeme priamo s pestovateľmi, nemáme žiadnych sprostredkovateľov, ktorí by ich mohli zneužívať. Peniaze dávame ľuďom priamo na ruku.“ -Emily Wright

🔥 Časť rastliny: živica

Kadidlo je unikátne tým, že esenciálny olej sa nachádza v živici podobnej gume. Živicu je potrebné najprv vybrať a potom pozberať a až potom sa dá destilovať esenciálny olej.

🔥 Spôsob získavania: destilácia parou

🔥 Kľúčové účinky:

- Napomáha budovať a udržiavať zdravý imunitný systém
- Podporuje bunkové zdravie a obnovu
- Podporuje zdravú zápalovú reakciu
- Uvádza náladu do rovnováhy
- Zlepšuje výzor jaziev, strií a známok starnutia

🔥 Spôsob nanášania a používania:

Kadidlo sa dá používať mnohými spôsobmi. Jeho jemný charakter a účinky na zdravie z neho robia olej vhodný pre celú rodinu. Tu je niekoľko jednoduchých spôsobov, ako začať konzistentne a efektívne používať tento úžasný olej.

1. Dajte pár kvapiek do difuzéra alebo ich kvapnite na dlane rúk a hlboko sa z nich nadýchnite – drevitá vôňa prináša pocity relaxácie a pokoja.
2. Kadidlo priamo aplikujte na podráždenú kožu a to napomôže obnove tkaniva.
3. Potrite 2 až 3 kvapkami kĺby, aby ste uľavili pocitom nepohodlia a podnietili úľavu.

🔥 Zaujímavosť:

V starodávnom svete sa máločo považovalo za tak cenné a hodnotné ako kadidlo. Preto sa čistému kadidlu často hovorilo aj „tekuté zlato“ a bolo oceňované ako vzácný obchodný a výmenný tovar.



STRÁNKA NÁPADOV

NAVOŇANÉ DREVO DO KOZUBA

Kvapnite 2 až 3 kvapky oleja z bielej jedle, kadidla alebo cédrového dreva na vysušené polienko. Nechajte olej vsiaknuť do dreva predtým, než ho vložíte do ohňa.



KADIDLO

DREVENÉ MIEŠADLO NA NÁPOJ S ESENCIÁNYM OLEJOM

Poslala Tiffany Zinna

Pridajte pár kvapiek esenciálneho oleja na miešadlo a vložte ho do malej nádoby alebo uzatvárateľného igelitového vrecúška; nechajte postáť, aby drevo absorbovalo olej. Keď ho použijete, dodá to Väšmu nápoju zaujímavú príchuť.



UŽITOČNÉ TIPY

Do skleneného rozprašovača nalejte 60 až 120 ml vody a pridajte 8 až 10 kvapiek esenciálneho oleja z cédrového dreva alebo zmesi Purify (alebo trošku z oboch). Pokropte ním postelné prádlo v hoteli, sedadlo v lietadle alebo kine, aby ste ho zbavili roztočov.

Kvapnite jednu či dve kvapky esenciálneho oleja zo škorice na papierovú servítku a položte ju do odpadkového koša, pod sáčok do koša. To ho udrží svieži a zminimalizuje pachy.



céder



škorica

PIKANTNÝ ČAJ

Poslala Catherine DeVod, Kanada

Pridajte kvapku klinčeka, škorice, divokého pomaranča do mäťového čaju, aby ste sa s touto dobrotou zohriali.

TIP NA RELAX

KÚPEĽ PRE POKOJNÝ SPÁNOK

Prímiešajte po tri kvapky vetiveru, levandule a kadidla do 240 ml epsomskej soli a nechajte rozpustiť v horúcej vode pripravenej na kúpeľ. Prispôbte si teplotu vody a ľahnite si do nej na 20 minút alebo až kým nepocítite, že Vaša myseľ je pokojná a telo uvoľnené.

VETIVER

→ podelte sa o Vaše tipy!

pošlite e-mail na living@doterra.com s Vaším obľúbeným receptom, nápadom alebo tipom na ušetrenie času, pri ktorom používate esenciálne oleje.

ZMIESI OLEJOV

NA KAŽDODENNÉ POUŽITIE

Zmes pre jasnú myseľ:

2 kvapky gaultérie
3 kvapky divokého pomaranča



Upokojujúca zmes:

2 kvapky šalvie lúčnej
2 kvapky rímskej kamilky
3 kvapky bergamotu



Uzemňujúca zmes:

2 kvapky tuje
2 kvapky borievky



Povzbudzujúca zmes:

3 kvapky bergamotu
3 kvapky limety

Esenciálne oleje
vedia robiť úžasné
veci. Oživujú
a stimulujú Vaše
zmysly a dokážu
zmeniť Váš deň.

Deodorizačná zmes:

2 kvapky grapefruitu
2 kvapky Purify
2 kvapky citróna



Zvodná zmes:

2 kvapky škorice
3 kvapky divokého pomaranča



Zmes na alergiu:

2 kvapky citróna
2 kvapky levandule
2 kvapky mäty piepornej



Zmes na spanie:

3 kvapky Serenity
3 kvapky cédrového dreva



Fyziológia esen

Dr. David K. Hill, hlavný medicínsky poradca *Expert v odvetví wellness a esenciálnych olejov, Dr. Hill je predsedom Poradného*

Skúmanie histórie používania esenciálnych olejov a ich neustále sa zvyšujúce prijatie v oblasti zdravotníctva v západnej medicíne nám pomáha vnímať ich blahodárne účinky. Existuje veľa vlastností, ktoré krášlia opisy esenciálnych olejov. V prvom rade je to vďaka účinkom, ktoré majú na telo, a ktoré sa niekedy zdajú byť priam zázračné. V spoločnosti dōTERRA oleje často označujeme ako „dary Zeme“. Keď sa však na oleje pozeráme z vedeckej perspektívy, je ľahšie porozumieť vysvetleniu ich biologickej aktivity. Môžeme jednoducho povedať, že esenciálne oleje sú fyziologicky aktívne, alebo inými slovami, esenciálne oleje fungujú tak, že podnecujú zmenu a špecifickú funkciu v tele.

Fyziologicky aktívne

Jedným z dobre známych princípov, ktoré sa priamo vzťahujú na priaznivé účinky esenciálnych olejov je ten, že oleje priamo ovplyvňujú bunky tela. V skutočnosti všetka funkčnosť, ktorú môžeme vidieť u esenciálnych olejov, prebieha na bunkovej úrovni. Dve štrukturálne vlastnosti prchavých vonných látok, ktoré olejom umožňujú, aby tak účinne ovplyvňovali bunkovú aktivitu sú:

1. rozpustnosť v tukoch
2. malá molekulárna veľkosť

Bunky sú obklopené ochrannou membránou tvorenou lipidovými (tukovými) molekulami, ktorá má funkciu selektívnej membrány a tá oddeluje jemné vnútorné systémy

od vonkajšieho prostredia. Avšak všetky živé bunky si musia vymieňať materiály (vyživujúce, odpadové látky, atď) na to, aby prežili. Keďže esenciálne oleje sú jednak rozpustné v tukoch a taktiež majú malú molekulárnu veľkosť, vedia rýchlo a jednoducho získať prístup k bunkám. Je veľmi málo iných typov molekúl, ktoré by s takou ľahkosťou vedeli prekročiť bunkové membrány. Molekuly, ktoré sú väčšie alebo nerozpustné v tukoch, vyžadujú špeciálny aktívny alebo asistovaný transport na to, aby sa dostali k bunke (kofaktory, transportné vezikuly, atď.).

Keď z akéhokoľvek dôvodu nastane oslabenie bunky, stáva sa závislou na iných systémoch a funkciách tela preto, aby sa mohla dať do poriadku. Primárnym dôvodom oslabenia bunky môže byť chabá výživa, zápal, toxicita či vystavenie patogénnym mikróboom. Keď je bunka oslabená, obmedzuje to jej schopnosť vhodne reagovať, napríklad môže prísť o aktívne a sprostredkované mechanizmy transportu cez membrány, až dokým sa bunka neopraví.

Sú to práve unikátne štrukturálne vlastnosti, ktoré esenciálnym olejom umožňujú ovplyvňovať bunkovú aktivitu nezávisle od zdravia tela alebo dostupnosti bunkového transportného systému. Predpokladá sa, že v tele neexistujú tkanivové bariéry, ktoré by zabraňovali prenikaniu olejov. Existuje napríklad dostatok vedeckých dôkazov, ktoré preukazujú schopnosť esenciálnych olejov prekročiť krvno-mozgovú bariéru, najselektívnejšiu bariéru tela. Toto je pozoruhodné a názorne to ukazuje schopnosť všadeprítomnosti vonných zmesí.

Je dôležité poznamenať, že všadeprítomnosť neznamená, že esenciálne oleje priamo ovplyvňujú každú bunku tela. Skôr to znamená, že sú selektívne, lebo sa zameriavajú na konkrétne bunky, ktoré následne spustia systémové reakcie. Dobrý príklad tohto javu si môžeme všimnúť, keď preskúmame limbické reakcie navodené vôňou esenciálneho oleja. Vdychovanie oleja môže priamo ovplyvniť hypotalamus v mozgu. Vďaka dodatočnému prepojeniu so zvyškom tela je hypotalamus schopný vyvolať neurochemické reakcie v určitých tkanivách. Táto oblasť mozgu má na starosti mnoho aspektov fyziologického fungovania, vrátane endokrinného vylučovania, krvného tlaku, teploty, spánkových cyklov, váhy, atď. Toto je príkladom toho, ako sa systémové, celotelové výsledky môžu dostať vďaka najjednoduchším spôsobom použitia.

Terapeutický rozsah

Aby boli tieto zázračné terapeutické látky čo najúčinnnejšie, je potrebné používať esenciálne oleje správnym spôsobom. Termín „terapeutický rozsah“ sa vzťahuje na optimálne dávkovanie esenciálnych olejov, aby sa tak dosiahol maximálny úžitok. Tento rozsah je ovplyvnený mnohými faktormi, vrátane veku, spôsobu výživy, telesnej stavby, takže je potrebné byť si vedomí unikátnosti svojho zdravotného stavu a prispôbiť sa mu. Napríklad malé dieťa pravdepodobne potrebuje menej oleja než dospelý na to, aby sa dali pozorovať terapeutické účinky.

Aj keď je nemožné kontrolovať všetky premenné faktory, ktoré ovplyvňujú terapeutické používanie, cez konzistent-

esenciálnych olejov

vedeckého výboru dōTERRA.

Predpokladá sa, že v tele neexistujú tkanivové bariéry, ktoré by zabráňovali prenikaniu olejov.

Esenciálne oleje fungujú tak, že stimulujú zmenu a špecifické funkcie v tele.

nosť používania vieme vhodnejšie ovplyvniť osobný úžitok z olejov.

Čím je dōTERRA iná

Fyziológia, o ktorej tu hovoríme, je špecifická pre aromatické zložky, ktoré tvoria chemickú súčasť esenciálnych olejov. Aj keď je táto fyziológia univerzálna, neberie do úvahy dôležitosť pôvodu oleja, spôsob zberu a extrahovania. Čo robí spoločnosť dōTERRA inou, nie je veľkosť molekúl alebo rozpustnosť zložiek našich olejov v tukoch, ale skôr náš záväzok, ktorý označujeme ako „Co-Impact Sourcing™“. Tento unikátny model zásobovania nám umožňuje vyberať zložky s tými najúčinnjšími chemickými profilmi z celého sveta, pričom môžeme zdokonaľovať naše mnohotvárne procesy produkcie, aby sme mohli lepšie zaistiť optimálne terapeutické profilovanie a kvalitu. Esenciálne oleje skutočne unikátne zabezpečujú stále výsledky pre zdravie. Je takmer nemožné nespomenúť, že sú darmi Zeme, keďže toľko ospevujeme ich povšimnutiahodné účinky!

Unikátne štrukturálne vlastnosti esenciálnych olejov im dávajú voľnosť ovplyvňovať bunkovú aktivitu

Esenciálne oleje môžu byť ciele zamerané na špecifické bunky, čo spôsobí sytémovú odozvu

Esenciálne recepty

od šéfkuchára Prosoského z ústredia dōTERRA



Šéfkuchár Greg Prososki

strávil 25 vášňou naplnených rokov v rozličných odvetviach kulinárskeho poľa vrátane súkromných podnikov a luxusných reštaurácií, ako je napríklad jachtársky klub Edgartown Yacht Club na ostrove Martha's Vineyard

alebo White Mountain Country Club v Pinetop v Arizone. Školil sa ako šéfkuchár v Kulinárskom inštitúte Nového Anglicka v Montpelier vo Vermonte a tiež ako kuchár pre podnikové stravovanie a odborník zdravotníckej starostlivosti. Pracoval v oblasti výskumu a rozvoja, v ktorom vytváral recepty pre podnikové kuchárske knihy a prezentácie podnikov a tiež pracoval v oblasti vývoja vybavenia. Posledných 10 rokov tiež Greg pôsobil ako rozhodca ProStart a vo veľkej miere sa venoval školeniu budúcich šéfkuchárov s rôznou úrovňou zručností, čo vníma ako podstatný aspekt svojej úlohy šéfkuchára. Greg sa v súčasnosti rád delí o svoje vynikajúce kuchárske schopnosti so zamestnancami dōTERRA, pričom sa učí pri varení používať esenciálne oleje.

„Moj najobľúbenejší olej, ktorý používam pri varení, je divoký pomaranč - milujem jeho chuť !“

–šéfkuchár Prososki

CHLEBÍK VO VAJÍČKU S DIVOKÝM POMARANČOM

Ingrediencie

1 60 cm mäkká bageta alebo chlieb
240 ml rozbitých vajec
240 ml vysokopercenovej smotany alebo 240 ml mandľového mlieka
1 čajová lyžička soli
6 kvapiek esenciálneho oleja divoký pomaranč

Postup

1. Bagetu nakrájajte na šikmé plátky.
2. Zmiešajte všetky ostatné ingrediencie.
3. Namočte pečivo do zmesi a na stredne teplej panvici opražte dohnedá. Podávajte teplé.

CMAROVÝ SIRUP

Ingrediencie

180 ml cmaru
110 g masla
300 g organického trstinového cukru
1 čajová lyžička sódy bikarbóny
2 čajové lyžičky vanilkového extraktu

Postup

1. V panvici zmiešajte cukor, cmar a sódu bikarbónu.
2. Privedte do varu, varte sedem minút.
3. Odstavte z plameňa, primiešajte vanilku. Pokropte sirupom chlebík vo vajíčku či lievance.

CHLEBÍK VO VAJÍČKU S DIVOKÝM POMARANČOM



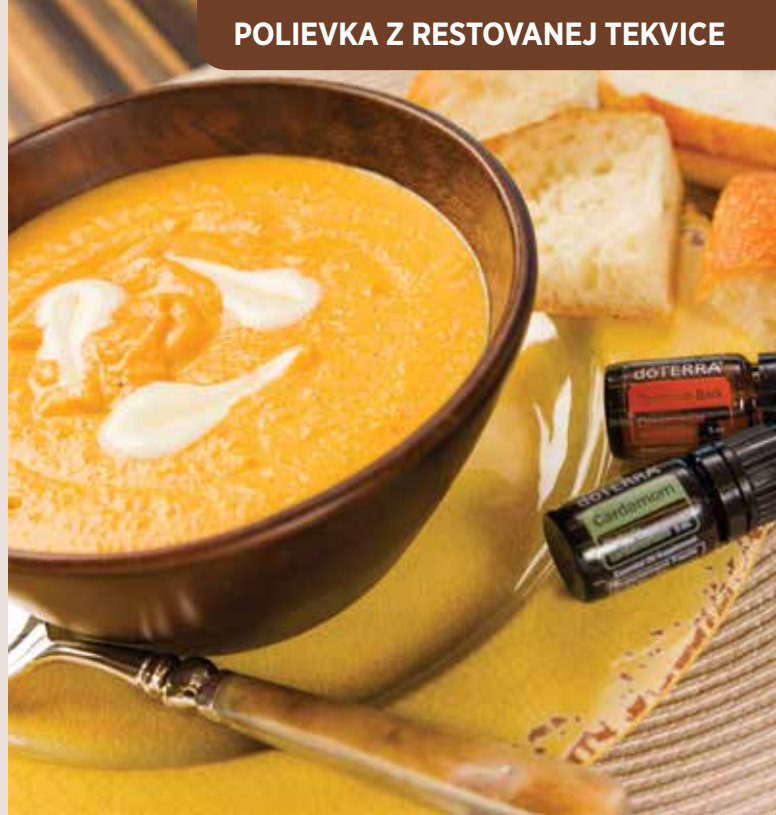
POLIEVKA Z RESTOVANEJ TEKVICE

Ingrediencie

- 40 g cibule nakrájanej na stredne veľké kúsky
- 55 g zeleru nakrájaného na stredne veľké kúsky
- 35 g najemno nakrájanej mrkvy
- 600 g oranžovej tekvice nakrájanej na stredne veľké kúsky
- 480 - 720 ml kuracieho vývaru
- 120 ml smotany alebo kondenzovaného mlieka
- 1 čajová lyžička soli
- ½ čajovej lyžičky čierneho korenia
- 2 kvapky esenciálneho oleja kardamón
- 2 kvapky esenciálneho oleja škorica

Postup

1. V rúre predhatej na 175°C orestujte prvé štyri ingrediencie. Keď pekne zhnednú, dajte ich do hlbšej panvice.
2. Pridajte 480 ml kuracieho vývaru, smotanu, soľ a čierne korenie.
3. Varte na miernom ohni až kým nezačne vriieť, vložte do mixéra.
4. Mixujte do jemna a ak je to potrebné, pridajte viac vývaru pre jemnejšiu, redšiu textúru.
5. Pridajte esenciálne oleje.
6. Dosolte a dokoreňte podľa chuti. Podávajte horúce.



WALDORFSKÝ ŠALÁT



WALDORFSKÝ ŠALÁT

Ingrediencie

- 5 jabĺk nakrájaných na stredne veľké kúsky
- 140 g nadrobno nakrájaného stopkového zeleru
- 110 g nasekaných vlašských orechov
- 150 ml majonézy alebo neochuteného gréckeho jogurtu
- 7 kvapiek citrónového esenciálneho oleja

Postup

Zmiešajte všetky horeuvedené ingrediencie. Podávajte.

NÍZKOTUČNÝ ŠPENÁTOVO-ARTIČKOVÝ DIP

Ingrediencie

- 220 g krémového syra so zníženým obsahom tuku
- 480 g neochuteného nízkokalorického gréckeho jogurtu
- 2 polievkové lyžice masla
- 150 g parmezánu
- 400 g scedených, rozštvrtených a nakrájaných artičkových srdc
- 110 g konzerva scedených, nakrájaných jalapeño papričiek
- 280 g roztopeného a scedeného mrazeného špenátu
- 1-2 kvapky esenciálneho oleja majorán

Postup

1. V stredne veľkom neprikrytom hrnci na miernom plameni rozmiešajte krémový syr, grécky jogurt, maslo a parmezán, kým sa neroztopia tak, aby mali jednoliatu konzistenciu.
2. Primiešajte artičkové srdcia, papričky a špenát.
3. Primiešajte 2-3 strúčiky roztláčeného cesnaku a esenciálny olej.
4. Nechajte pár minút vriieť a podávajte s klasickým alebo pita chlebom.

NÍZKOTUČNÝ ŠPENÁTOVO-ARTIČKOVÝ DIP





MOJA CESTA K tehotenstvu a pôrodu

Používanie esenciálnych olejov pri prenatalnej a postnatalnej starostlivosti

Keď mala Sabína Buchnerová 20 rokov, jej gynekológ jej povedal, že má zväčšené vaječníky a že pre ňu bude ťažké otehotnieť.

Bola mladá a nechcela mať vtedy deti, takže na jeho varovanie úplne zabudla. V čase, keď stretla svojho partnera Mária Jöllyho a keď sa rozhodli založiť si spolu rodinu, sa rozpomenula na to, čo jej pred vyše 15 rokmi povedal jej lekár. Už mala skúsenosť so silou esenciálnych olejov a doplnkov výživy doTERRA a poznala mnoho ďalších ľudí,

ktorí ich tiež úspešne používali na zlepšenie svojho zdravia. Vtedy si pomyslela, že „musí existovať nejaký prírodný spôsob, ktorým by som mohla pomôcť môjmu telu otehotnieť“.

PRÍPRAVA NA TEHOTENSTVO

Strávila dlhé hodiny hľadaním spôsobov, ako mať zdravé telo a ako by mohla prirodzene otehotnieť. Zistila, že problémy s otehotnením a tiež hormonálna nerovnováha môžu byť priamym dôsledkom veľkého stresu, nekontrolovaného rastu kvasiniek kandida a priveľa umelých prísad v jedlách. V roku 2012 sa zúčastnila svojej prvej konferencie doTERRA a tam objavila knihu o používaní esenciálnych olejov



v období tehotenstva a pôrodu. Spomína na to takto: „Uvedomila som si, že najprv musím pômôcť môjmu telu vyzdraviť a zastaviť nekontrolovateľný rast kandidy“.

Sabína sa rozhodla, že najdôležitejším prvým krokom, aby vyčistila svoje telo, by bolo používanie GX Assist a PB Assist+ – nielen na pár týždňov, ale kým sa jej problém nevyrieši. Povedala: „Pravidelne som si robila túto očistu, až kým som neotehotnela“. Balík celoživotnej vitality užívala odkedy sa zoznámila s dôTERRou a s užívaním pokračovala aj v dobe, keď sa snažila otehotnieť. Povedala: „balík celoživotnej vitality dôTERRA mi dodáva všetky vitamíny, mikroživiny, and omega-3 masné kyseliny, ktoré moje telo denne potrebuje na to, aby všetky moje bunky a orgány fungovali najlepšie, ako len môžu.“

Keďže Sabínine hormóny neboli v rovnováhe, denne používala Fytoestrogén - celoživotný komplex, Clary Calm v guličke a esenciálny olej z grapefruitu. Povedala: „Tiež som si uvedomila, že potrebujem upraviť svoju stravu, aby som svojmu telu čím viac pomohla. Preto som zo stravy vylúčila cukor a bielu múku“. Okrem toho tiež denne používala esenciálne oleje z levandule, kadidla, medovky, citrónu

a zmes Balance, aby si zlepšila svoje celkové zdravie.

PRICHÁDZA DOBRÁ SPRÁVA

Mário a Sabína napokon dostali úžasnú správu o tom, že očakávajú prírastok a premožli ich pocity vďačnosti. Povedala: „Hneď som si uvedomila, že v dôTERRe som našla tie najlepšie výrobky a vedela som, že našmu bábätku tak nesmierne pomáhame“.

Aj počas tehotenstva Sabína každodenne užívala Balík celoživotnej vitality, esenciálny olej z grapefruitu a zdravo sa stravovala. Tiež začala ráno a večer užívať TerraZyme a raz denne aj PB Assist+. Povedala: „Oleje som používala denne a počas tehotenstva som mala veľmi málo ťažkostí“. Mário a Sabína boli v Diamantovom klube a za 8 mesiacov precestovali vyše 40 000 km. Počas svojho tehotenstva sa cítila tak dobre, že pracovala ešte aj 9 dní pred narodením ich bábätka.

NOVÝ PRÍRASTOK

Keďže plánovali pôrod doma, zásobili sa kopou olejov, ktoré by mohli používať počas pôrodu a tesne po ňom. Po ruke mali oleje ako kadidlo, myrha, Balance, mäta, divoký pomaranč, medovka a slamienka. Lia Malou

Pozrite si stranu 24, aby ste sa dozvedeli o **probiotických** účinkoch PB Assist+

sa narodila doma, len po štyroch hodinách pôrodu. Bola to nádherná skúsenosť a Mário bol dokonca prvou osobou, ktorá dieťaťko chytila potom, ako sa narodilo.

„Naše bábätko sme rozmaznávali olejčkami od prvého dňa,“ povedala Sabína. Balance, kadidlo a DigestZen sú oleje, ktoré najradšej používa na svoju dcérku Sabína denne používa Balík celoživotnej vitality a esenciálne oleje, vrátane mäty, a ešte stále kojí svoje bábätko bez akéhokoľvek úbytku mlieka. Vďaka úspechu, ktorý zažili, Sabína rada podporuje ostatných ľudí a hlavne ženy, aby vkladali väčšiu dôveru do produktov dôTERRA .

Pokladá ich za dokonalé nástroje na to, aby prirodzeným spôsobom posilnila telo a uviedla ho do rovnováhy. Verí, že každý človek by mal prevziať viac zodpovednosti za vlastné zdravie a zdravie najbližších. Sabína povedala: „Toto je našou misiou – každému človeku vrátiť zodpovednosť dôverovať a naslúchať vlastnému telu.“

Sabína odporúča

ESENCIÁLNE OLEJE

- Clary Calm
- Grapefruit
- Levanduľa
- Balance
- Kadidlo
- Medovka
- Citrón
- DigestZen
- Myrha
- Mäta
- Divoký pomaranč
- Slamienka

DOPLNKY VÝŽIVY

- PB Assist +
- GX Assist
- Balík celoživotnej vitality
- Fytoestrogén - celoživotný komplex
- TerraZyme



SAMOSTATNÉ ESENCIÁLNE OLEJE

Kolekcia samostatných esenciálnych olejov dōTERRA® predstavuje najkvalitnejšie aromatické výťažky dostupné v súčasnom svete. Každý olej poskytuje životnú esenciu svojich zdrojových rastlinných výťažkov, jemne vydestilovanú z rastlín, ktoré sa pestujú a starostlivo zbierajú po celom svete. Každý olej je prírodný a musí prejsť prísnyimi testami čistoty a účinnosti. Oleje tvoria nádhernú paletu rastlinnej energie a dajú sa používať samostatne alebo ako zmesi v na mieru ušitej terapii esenciálnymi olejmi.



TUJA RIASNATÁ
ESENCIÁLNY OLEJ

Thuja plicata



49360001 | 5 ml



BAZALKA
ESENCIÁLNY OLEJ

Ocimum basilicum



30010001 | 15 ml



BERGAMOT
ESENCIÁLNY OLEJ

Citrus bergamia



30790001 | 15 ml



ČIERNE KORENIE
ESENCIÁLNY OLEJ

Piper nigrum



41040001 | 5 ml



KARDAMÓN
ESENCIÁLNY OLEJ

Elettaria cardamomum



49330001 | 5 ml



KASIA
ESENCIÁLNY OLEJ

Cinnamomum cassia



30020001 | 15 ml



CÉDROVÉ DREVO
ESENCIÁLNY OLEJ

Juniperus virginiana



49300001 | 15 ml



KORIANDER - VŇAŽ
ESENCIÁLNY OLEJ

Coriandrum sativum



41850001 | 15 ml



ŠKORICA
ESENCIÁLNY OLEJ

Cinnamomum zeylanicum



30030001 | 5 ml



ŠALVIA LÚČNA
ESENCIÁLNY OLEJ

Salvia sclarea



30420001 | 15 ml



KLINČEK
ESENCIÁLNY OLEJ

Eugenia caryophyllata



30040001 | 15 ml



KORIANDER
ESENCIÁLNY OLEJ

Coriandrum sativum



30780001 | 15 ml



CYPRUS
ESENCIÁLNY OLEJ

Cupressus sempervirens



30050001 | 15 ml



EUKALYPTUS
ESENCIÁLNY OLEJ

Eucalyptus radiata



30060001 | 15 ml



FENIKEL
OBYČAJNÝ ESENCIÁLNY OLEJ

Foeniculum vulgare



41290001 | 15 ml



KADIDLO
ESENCIÁLNY OLEJ

Boswellia carterii, frereana, sacra



30070001 | 15 ml



MUŠKÁT
ESENCIÁLNY OLEJ

Pelargonium graveolens



30090001 | 15 ml



ZÁZVOR
ESENCIÁLNY OLEJ

Zingiber officinale



30080001 | 15 ml



GRAPEFRUIT
ESENCIÁLNY OLEJ

Citrus X paradisi



30100001 | 15 ml



SLAMIENKA
ESENCIÁLNY OLEJ

Helichrysum italicum



30410001 | 5 ml



BORIEVKA
ESENCIÁLNY OLEJ

Juniperus communis



49290001 | 5 ml



LEVANDULA
ESENCIÁLNY OLEJ

Lavandula angustifolia



30110001 | 15 ml



CITRÓN
ESENCIÁLNY OLEJ

Citrus limon



30120001 | 15 ml



CITRÓNOVÁ TRÁVA
ESENCIÁLNY OLEJ

Cymbopogon flexuosus



30130001 | 15 ml



LIMETA
ESENCIÁLNY OLEJ

Citrus aurantifolia



30870001 | 15 ml



MAJORÁN
ESENCIÁLNY OLEJ

Origanum majorana



30140001 | 15 ml



ČAJOVNÍK
ESENCIÁLNY OLEJ

Melaleuca alternifolia



30150001 | 15 ml



MEDOVKA
ESENCIÁLNY OLEJ

Melissa officinalis



30850001 | 5 ml



MYRHA
ESENCIÁLNY OLEJ

Commiphora myrrha



30160001 | 15 ml



OREGÁNO
ESENCIÁLNY OLEJ

Origanum vulgare



30180001 | 15 ml



PAČULI
ESENCIÁLNY OLEJ

Pogostemon cablin



30890001 | 15 ml



MĀTA PIEPORNÁ
ESENCIÁLNY OLEJ

Mentha piperita



30800001 | 15 ml



RÍMSKA KAMILKA
ESENCIÁLNY OLEJ

Anthemis nobilis



30800001 | 5 ml



ROZMARÍN
ESENCIÁLNY OLEJ

Rosmarinus officinalis

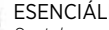


30200001 | 15 ml



HAVAJSKÉ
SANTALOVÉ DREVO
ESENCIÁLNY OLEJ

Santalum paniculatum



41860001 | 5 ml



SANTALOVÉ DREVO
ESENCIÁLNY OLEJ
Santalum album

A T N

30210001 | 5 ml

TYMIÁN
ESENCIÁLNY OLEJ
Thymus vulgaris

A T D

30220001 | 15 ml

VETIVER
ESENCIÁLNY OLEJ
Vetiveria zizanoides

A T N

30430001 | 15 ml

JEDLA BIELA
ESENCIÁLNY OLEJ
Abies alba

A T N

30250001 | 15 ml

DIVOKÝ POMARANČ
ESENCIÁLNY OLEJ
Citrus sinensis

A T I N

30170001 | 15 ml

GAULTÉRIA
ESENCIÁLNY OLEJ
Gaultheria procumbens

A T S

31620001 | 15 ml

YLANG YLANG
ESENCIÁLNY OLEJ
Cananga odorata

A T N

30240001 | 15 ml

MÄTOVÉ
GULIČKY

31570001 | 125 ks

ORIGINÁLNE ZMESI ESENCIÁLNYCH OLEJOV

dōTERRA® zmesi esenciálnych olejov sú originálne formuly určené pre špecifické použitie v rámci wellnessu. Predstavujú bohatstvo múdrosti nazbieranej počas mnohých rokov používania terapeutických esenciálnych olejov a sú potvrdené stále sa zväčšujúcim počtom výskumu a vedeckých štúdií. Vďaka využitiu vlastnej životnej energie rastlín je každá formula súčinne vyvážená, aby zlepšovala účinnosť a vlastnosti produktu, a obsahuje iba certifikované čisté esenciálne oleje terapeutickej triedy (Certified Pure Therapeutic Grade®, CPTG).

AROMATOUGH®
MASÁŽNA ZMES

T N

31200001 | 15 ml

BALANCE
UPOKOJÚJÚCA
ZMES

A T N

31010001 | 15 ml

BREATHE
ZMES
NA DÝCHANIE

A T S

49370001 | 15 ml

CITRUS BLISS
POVZBUDZUJÚCA
ZMES

A T N

31020001 | 15 ml

DEEP BLUE®
ZMES NA ÚLAVU

T S

31380001 | 10 ml

DIGESTZEN®
ZMES
NA TRÁVENIE

A T I N

31030001 | 15 ml

ELEVATION™
ZMES
NA ROZVESELENIE

A T N

31040001 | 15 ml

HD CLEAR
ZMES NA PLEŤ

T N

49400001 | 10 ml

IMMORTELLE
ZMES
PROTI STARNUTIU

T N

37140001 | 10 ml

INTUNE™
ZMES
NA SÚSTREDENIE

A T N

41840001 | 10 ml

ON GUARD®
OCHRANNÁ ZMES

A T I S

31100001 | 15 ml

PASTENSE®
ZMES
PROTI NAPÄTIU

A T N

31350001 | 10 ml

PURIFY
ČISTIACA ZMES

A T N

31060001 | 15 ml

SERENITY
UKLUDŇUJÚCA
ZMES

A T N

31090001 | 15 ml

SLIM & SASSY®
METABOLICKÁ ZMES

A T I S

31370001 | 15 ml

CLARYCALM™
MESAČNÁ ZMES
PRE ŽENY

A T N

35270001 | 10 ml

TERRASHIELD®
ZMES NA
ODPUDENIE HMYZU

A T N

31190001 | 15 ml

WHISPER™
ZMES PRE ŽENY

A T N

31080001 | 5 ml

ZENDOCRINE®
DETOXIKAČNÁ
ZMES

A T S

31460001 | 15 ml

APLIKÁČNÉ METÓDY A Môže sa používať aromaticky T Môže sa používať lokálne I Môže sa používať vnútorne

CITLIVOSŤ POKOŽKY N Môže sa používať bez zriedenia (NECITLIVÁ) S Zriediť pre mladistvú a citlivú pokožku (SENZITÍVNA) D Zriediť pred lokálnym použitím (DELIKÁTNA) www.doterra.com / 39

NEVYHNUTNÉ ESENCIÁLNE POTREBY

NEVYHNUTNOSTI PRE POKOŽKU



MLIEKO NA RUKY A TELO

Vychutnávajte si výhody, ktoré prináša prídanie Vašich obľúbených esenciálnych olejov do tohto hydratačného krému na ruky a telo a tešte sa z jemnej a hladkej pokožky.

- Neparfumované, ľahké mlieko – dokonalé na hydratáciu pokožky
- Jeho účinky môžete znásobiť kombináciou s Vašimi obľúbenými esenciálnymi olejmi

36100001 | 200 ml tuba

3 BALENIE

36110005 | Tri 200 ml tuby

FRAKCIONOVANÝ KOKOSOVÝ OLEJ



Spojenie frakcionovaného kokosového oleja doTERRA s obľúbenými esenciálnymi olejmi doTERRA pre Vašu vlastnú ľahko absorbovateľnú zmes.

- Lahučká zvláčňujúca látka poskytuje upokojujúcu bariéru bez zanášania pórov
- Úplne rozpustný so všetkými esenciálnymi olejmi; bez zápachu a farby, nezanecháva škvvrny

30260001 | 115 ml

NEVYHNUTNOSTI PRE VNÚTORNÉ POUŽITIE

VEGETARIÁNSKE KAPSULE

Vytvorte si vlastnú radu doplnkov výživy z esenciálnych olejov pomocou vegetariánskych kapsúl s rýchlym a jednoduchým vstrebávaním.

- Bez konzervantov, želatíny, pšenice, cukru, škrobu, mliečnych a živočíšnych výrobkov
- Vyrobené z inertných rastlinných zložiek, ktoré nenarúšajú trávenie

34100001 | 160 HPMC kapsúl



AROMATICKÉ NEVYHNUTNOSTI

PETAL DIFÚZER

NOVINKA

doTERRA Petal difúzer je malý difúzer, ktorý sa ľahko používa a poskytuje a prináša do Vášho domova pozitívne účinky pre zdravie Vašej rodiny. Produkuje relaxačnú paru a má jemné biele svetlo a preto je ideálnym difúzerom počas noci. Má tri nastavenia času a to na 1, 2 a 4 hodiny, ktoré Vám umožnia, aby ste si upravili čas rozptyľovania esenciálnych olejov do vzduchu na tak dlho, ako potrebujete. Tento praktický difúzer je stabilný, ľahký a jednoducho sa používa, ideálny pre domáce alebo kancelárske použitie.

- Nastavenie časovača na 1, 2 a 4 hodiny
- LED svetlo
- Ultra jemná para
- Jednoduchý difúzer zložený z 3 častí, ktorý sa ľahko používa

33150015 | zástrčka pre UK

33150005 | zástrčka pre zvyšok EU



Petal difúzer

LOTUS DIFÚZER

NOVÝ DIZAJN

Lotus difúzer je moderný a elegantný a poľahky uvoľňuje terapeutické účinky esenciálnych olejov doTERRA do ovzdušia.

- Nastavenie časovača na 1, 2 a 3 hodiny, možnosť zapnutia svetla
- Pokrýva až 30 metrov štvorcových
- Je dekoratívnym kúskom do každej domácnosti či kancelárie

33160015 | zástrčka pre UK

33160005 | zástrčka pre zvyšok EU



Lotus difúzer

ZENBOW DIFÚZER

Výhodou difúzera Zenbow je, že mení farebné osvetlenie a atmosféru v miestnosti. Obsahuje širokú škálu farieb, ktoré sa postupne menia a zároveň rozptyľuje chladný, voňavý opar až po dobu 4 hodín. Vašu obľúbenú farbu svetla si môžete uložiť do nastavenia difúzera a svetlo difúzera sa dá tiež vypnúť. Je dodávaný s 12 mesačnou zárukou od výrobcu.

- Mení farby
- Vydrží zapnutý až 4 hodiny
- Farba svetla sa dá nastaviť podľa výberu alebo úplne vypnúť

33110015 | zástrčka pre UK

33110005 | zástrčka pre zvyšok EU



Zenbow difúzer

ON GUARD® PRODUKTY

ON GUARD® PENIVÉ MYDLO NA RUKY

Udržujte svoje ruky čisté a chránené pomocou účinnej zmesi esenciálnych olejov On Guard v penivom mydle na umývanie rúk.

- Praktická 473 ml náplň, ktorá vystačí na 2 doplnenia penového dávkovača
- Obsahuje ochrannú zmes On Guard na podporu imunity
- Netoxický a bezpečný pre životné prostredie

ON GUARD® PENIVÉ MYDLO NA RUKY S 2 DÁVKOVAČMI

38070005

JEDNA NÁPLŇ

38010001

2 NÁPLNE

38020005

ON GUARD® NAJPREDÁVANEJŠIE OCHRANNÁ ZMES



Zmes On Guard so svojou jedinečnou arómou ponúka voňavú, prírodnú a efektívnu alternatívu syntetických možností na podporu imunity.

31100001 | 15 ml fľaštička

ON GUARD® PRÍRODNÁ BIELIACA ZUBNÁ PASTA

Čistíte a chránite svoje zuby pomocou liečebnej zmesi esenciálnych olejov On Guard.

- Zloženie bez obsahu fluoridu pomáha redukovať zubný povlak, a zároveň bieli zuby
- Jedinečná škoricovo-mentolová príchuť zmiešaná s xylitolom osviežuje a čistí dych aj zubnú kefku
- Má ochranné vlastnosti ako zmes esenciálnych olejov On Guard

38910001 | 125 g tuba

41910005 | Tri 125 g tuby

ON GUARD® OCHRANNÉ CUKRÍKY NA CMÚĽANIE

Udržte si zdravie hrdla praktickými pastilkami na hrdlo, ktoré podporujú imunitu.

- Upokojujú a tíšia príležitostný pocit suchého a škriabajúceho hrdla
- Obsahujú vlastnosti ochrannej zmesi On Guard
- Vyrobené z plne prírodnej organickej trstinovej šťavy a sirupu z hnedej ryže

34050001 | 30 pastiliek

ON GUARD® ČISTIACI KONCENTRÁT

Ideálny prírodný čistiaci prostriedok On Guard čistiaci koncentrát je obohatený ochrannou zmesou On Guard.

- Má netoxické, biologicky rozložiteľné zloženie bezpečné pre celú rodinu
- Kombinuje deriváty s rastlinným základom s účinnou ochrannou zmesou On Guard
- Dokonalý pre čistenie tvrdých povrchov s vynikajúcimi výsledkami
- Necháva po sebe čistú, osviežujúcu vôňu

38140001 | 355 ml



ON GUARD® TEKUTÝ PRACH NA PRANIE

On Guard na pranie je prací prostriedok so 6-násobnou koncentráciou na prírodnej báze, ktorý využíva silu ochrannej zmesi On Guard a enzýmov s biologickým pôvodom pre úžasne čisté oblečenie.

- Každý enzým z prírodných zdrojov sa zameriava na určitý druh škvrn a jemne ich odstraňuje
- Obsahuje 10 ml ochrannej zmesi On Guard pre extra čistiacu silu
- Bezpečný pre životné prostredie i celú rodinu
- 64 dávok v každej fľaši; 1 polievková lyžica = 1 dávka (pri použití vysoko efektívnej práčky)
- Perfektný na ošetrovanie škvrn pred praním

38980001 | 947 ml

ON GUARD® GULIČKY VYNOVENÝ OBAL

Guličky On Guard poskytujú jednoduchý a praktický spôsob ako získať výhody ochrannej zmesi On Guard na podporu imunity.

- Podporujú zdravú imunitnú funkciu*
- Poskytujú pohodlný spôsob užívania ochrannej zmesi On Guard
- Osviežujú dych

31580001 | 125 guličiek

ON GUARD®+ GÉLOVÉ KAPSULE

Gélové kapsule On Guard+ kombinujú originálnu zmes esenciálneho oleja dotERRA On Guard s esenciálnymi olejmi z čierneho korenia, oregána a medovky pre dodatočnú podporu imunity. On Guard + je vynikajúci spôsob ako si posilniť a udržať zdravé fungovanie imunity počas výrazných sezónnych ohrození alebo na ochranu pred faktormi, ktoré môžu oslabiť imunitný systém.

- Pomáhajú budovať a udržať zdravý imunitný systém
- Chránia telo pred sezónnymi ohrozeniami
- Podporujú zdravý obeh a respiračné funkcie

35420001 | 60 vegetariánskych kapsúl

ON GUARD® NOVINKA ZUBNÁ PASTA — VZORKY

O úžasné výhody On Guard bieliacej zubnej pasty sa jednoducho musíte podeliť! Toto nové a praktické balenie Vám umožní, aby pastu vyskúšali Vaši najbližší priatelia.

- Balenie obsahuje 10 vzoriek, ktoré sa nachádzajú v praktickej obálke
- Rovnaké zloženie ako v riadnom balení pasty
- Jednoduché zdieľanie a pohodlné nosenie pri cestovaní

39000001 | 10 vzoriek po 2 g



STAROSTLIVOSŤ O PLEŤ

VERÁGE™ ČISTIACI GÉL NOVINKA

Zdravá a hladká pokožka začína s čistiacim géлом Veráže Cleanser. Tento úplne prírodný gél čistí pokožku a zanecháva ju sviežu a mladistvú.

- Obohatený o CPTG® esenciálne oleje z divokého pomaranča, čajovníka a bazalky, ktoré jemne čistia a odstraňujú nečistoty
- Osviežuje a čistí pokožku, zatiaľ čo ju prírodné hydratačné látky vyživujú a zvlhčujú

37380001 | 60 ml

VERÁGE™ TONIKUM NOVINKA

Veráže tonikum kombinuje CPTG® esenciálne oleje s výživnými rastlinnými výťažkami pre spevnenie, tonizáciu a vyhladenie pleti — vždy a všade. Toto hydratačné tonikum posilňuje a osviežuje pokožku, zatiaľ čo povzbudzuje zmysly a prináša nával energie a žiarivú pleť.

- CPTG esenciálne oleje ylang ylang, zázvorová tráva, cyprus a koriander tonizujú pleť a udržujú ju v rovnováhe
- Výživné rastlinné extrakty poskytujú cielenú hydratáciu a tonizáciu, aby pleť vyzerala čo najlepšie
- Jednoduchá aplikácia vďaka jemnému rozprašovaču

37390001 | 50 ml

VERÁGE™ IMMORTELE HYDRATAČNÉ SÉRUM NOVINKA

Vyskúšajte účinky nášho hydratačného séra Veráže Immortelle proti starnutiu. Jeho účinné zloženie kombinuje CPTG esenciálne oleje s rastlinnými výťažkami pre hladšiu a mladšiu vyzerajúcu pleť.

- Používa CPTG esenciálne oleje, ktoré sa nachádzajú v populárnej zmesi pre žiarivú pokožku Immortelle
- Špecializovaná rastlinná technológia podporuje optimálnu rovnováhu lipidov

37400001 | 15 ml



VERÁGE™ HYDRATAČNÝ KRÉM NOVINKA

Veráže hydratačný krém kombinuje CPTG esenciálne oleje s rastlinnými výťažkami pre prirodzenú hydratáciu a výživu pleti. Tento ľahký a nemastný krém sa rýchlo vstrebáva, ale hydratuje do hĺbky, čo pomáha znížiť výskyt jemných rýh a vrások pre hladkú a vyváženú pleť.

- Obsahuje CPTG esenciálne oleje z borievky, jazmínu, rakytníka a muškátu, ktoré sú známe schopnosťou revitalizovať pokožku
- Využíva prírodné zložky, ktoré hydratujú pokožku a pomáhajú znížiť výskyt jemných rýh a vrások

37410001 | 30 ml

VERÁGE™ SADA STAROSTLIVOSTI O PLEŤ NOVINKA

Sada, ktorá obsahuje Veráže čistiaci gél, tonikum, hydratačné sérum Immortelle a hydratačný krém pre krásnu a zdravú pleť.

42690001



PLEŤOVÝ SYSTÉM REVEAL

Pleťový systém Reveal Facial System je dvojkrokový proces, ktorý Vašej pleti poskytne ošetrovanie ako v kúpeľoch, rozšíri ju a skrášli jej povrch.

- Obsahuje dōTERRA citrusové esenciálne oleje z limety a divokého pomaranča na očistenie pokožky
- Drobné čistiace guľôčky a rastlinné enzýmy odstraňujú odumreté kožné bunky a osviežujú pleť
- Peptidy tvoriace proteíny podporujú zdravý a mladistvý vzhľad pokožky
- Zloženie bohaté na živiny pomáha udržiavať pleť žiarivú

37340001 | 2 tuby po 50 ml

HD CLEAR™
PENIVÝ ČISTIACI GÉL VYLEPŠENÝ

Objavte ideálne riešenie pre problematickú pleť všetkých vekových kategórií s dōTERRA HD Clear penivým čistiacim gélom.

- Navrhnutý tak, aby dôkladne očistil pleť a zachoval jej prirodzenú vlhkosť
- Obsahuje CPTG esenciálne oleje a rastlinné výťažky, ktoré zanechajú Vašu pokožku nesmierne čistú a hebkú

49420001 | 50 ml

HD CLEAR™
ZMES NA PLEŤ



HD Clear zmes na pokožku sa používa buď na ošetrovanie malých nerovností pleti či na väčšiu oblasť pleti. Podporuje čistotu a zdravú pokožku pleti vďaka esenciálnym olejom známym pre svoje blahodárne účinky.

- Jedinečná zmes obsahuje: olej z čiernej rasce a tiež nasledujúce CPTG® esenciálne oleje: gáľovník, čajovník, eukalyptus, muškát a pieprovník
- Pomáha regulovať zvýšenú aktivitu mazových žliaz
- Pleť sa stáva jasnou a hladkou vďaka účinkom, ktoré sú zamerané na nerovnosti pleti

49400001 | 10 ml v guľôčke

HD CLEAR™
PLEŤOVÉ MLIEKO NOVINKA

S HD Clear pleťovým mliekom sa môžete tešiť z krásnej a jemnej pokožky. Toto mlieko obsahuje prírodné zvláčňujúce látky na podporu zdravej hladiny vlhkosti kože pre vyvážený vzhľad pleti, ako aj CPTG® esenciálne oleje v kombinácii s rastlinnými výťažkami, ktoré odstraňujú nerovnosti pleti.

- Jedinečná zmes obsahuje: olej z čiernej rasce a tiež nasledujúce CPTG® esenciálne oleje: gáľovník, čajovník, eukalyptus, muškát a pieprovník
- Rýchlo sa vstrebáva a zanecháva pokožku jemnú a vláchnu
- Pomáha regulovať zvýšenú aktivitu mazových žliaz

49410001 | 50 ml



SADA HD CLEAR™ NOVINKA

Táto sada obsahuje HD Clear penivý čistiaci gél, pleťovú zmes a pleťové mlieko pre krásne vyváženú pleť.

42700005



ČISTIACI GÉL NA TVÁR

37010001 | 120 ml

TONIKUM ZMENŠUJÚCE PÓRY

37020001 | 120 ml

IMMORTELLE
ZMES PROTI STARNUTIU

37140001 | 10 ml v guľôčke

SPEVŇOVACIE SÉRUM

37040001 | 30 ml

HYDRATAČNÝ KRÉM PROTI STARNUTIU

37030001 | 50 ml

OŽIVUJÚCI PÍLING

37050001 | 75 ml

HYDRATAČNÝ KRÉM

37160001 | 50 ml

STAROSTLIVOSŤ O VLASY

SALON ESSENTIALS SYSTÉM STAROSTLIVOSŤI O VLASY

Systém starostlivosti o vlasy Salon Essentials je vynikajúci spôsob, ako si vychutnať úžasné výhody všetkých štyroch produktov dôTERRA starostlivosti o vlasy a veľa ušetriť. Po zakúpení ochranného šampónu, uhladzujúceho kondicionéru a séra od korenkov po konččky v systéme starostlivosti o vlasy Salon Essentials dostanete glazúru na zdravú fixáciu vlasov ZADARMO!

36280005

OCHRANNÝ ŠAMPÓN (2 BALENIE)	36240005
UHLADZUJÚCI KONDICIONÉR (2 BALENIE)	36250005
ŠAMPÓN A KONDICIONÉR	36260005

PROGRAM
VERNOSTNÝCH
ODMIEN

SALON ESSENTIALS OCHRANNÝ ŠAMPÓN

Vychutnajte si profesionálne zloženie esenciálnych olejov CPTG®, jemných čistiacich látok a rastlinných extraktov v ochrannom šampóne dôTERRA Salon Essentials.

- Esenciálne oleje z divokého pomaranča a limety a výťažky z rastlín mu dodávajú jemné peniace a čistiace účinky
- Jemne odstraňuje nečistoty z vlasov a pokožky
- Mierne zvlhčuje vlasy a zanecháva ich hebké na dotyk ako od kaderníka
- Poskytuje antioxidantnú ochranu proti poškodeniu UV žiarením, ktoré môže spôsobiť vyblednutie farby vlasov

36220001 | 250 ml

SALON ESSENTIALS UHLADZUJÚCI KONDICIONÉR

- Obsahuje zvláčňujúce látky pre ľahšiu úpravu, rastlinné výťažky a prírodné proteíny
- Nachádza sa v ňom originálna zmes esenciálnych olejov CPTG® pre vlasy a pokožku hlavy
- Uhladzuje vlasy a vďaka nanotechnológii im poskytuje antistatický efekt

36230001 | 250 ml

SALON ESSENTIAL GLAZÚRA NA ZDRAVÚ FIXÁCIU VLASOV

Získajte všetky výhody: flexibilnú fixáciu, zdravie a lesk pre Vaše vlasy v jedinom prípravku, ktorým je Salon Essentials glazúra na zdravé spevnenie vlasov.

- Chráni, vyživuje a posilňuje vlasy, vďaka čomu sú zdravé a lesklé
- Nanočastice bohaté na proteíny zabezpečujú lepšie zvlhčenie a zjemnenie
- Ponúka dokonalú podporu pre krásne upravené vlasy

36270001 | 120 ml

SALON ESSENTIALS SÉRUM OD KORIEŇKOV PO KONČECKY

Sérum od korenkov po konččky poskytuje pokožke hlavy zdravé prostredie a maximalizuje silu a lesk Vašich vlasov od korenkov až ku končekom.

- Plné esenciálnych olejov z levandule, mäty, majoránu, cédrového dreva, lavandínu, rozmarínu, niaouli a eukalyptusu
- Pokožke hlavy a vlasom poskytuje intenzívnu ochranu a hydratáciu

36210001 | 30 ml



KÚPEĽNÁ STAROSTLIVOSŤ

MLIEKO NA RUKY A TELO

Vychutnávajte si výhody, ktoré prináša pridanie Vašich obľúbených esenciálnych olejov do tohto hydratačného mlieka na ruky a telo a tešte sa z jemnej a hladkej pokožky.

- Neparfumované, ľahké mlieko — dokonalé na hydratáciu pokožky
- Jeho účinky môžete znásobiť kombináciou s Vašimi obľúbenými esenciálnymi olejmi
- Pokožke poskytuje dôležité antioxidanty, rastlinné výťažky a látky udržiavajúce vlhkosť
- Obsahuje výťažky z hlávkovej zeleniny, ktoré podporujú vytváranie prirodzenej obranyschopnosti pokožky

36100001 | 200 ml tuba

3 BALENIE

36110005 | Tri 200 ml tuby

BALZAM NA PERY S MÁTOU A DIVOKÝM POMARANČOM

Osviežte si pery ochrannou silou esenciálnych olejov z mäty a divokého pomaranča.

- Zloženie bez obsahu vosku obsahuje hydratačné látky, ako sú bambucké maslo a maslo z mangových semien
- Zvlhčuje pery a vracia im pružnosť
- Dvíha a zlepšuje náladu zmesou mäty a divokého pomaranča

36190005 | 4,5 ml



CITRUS BLISS MLIEKO NA RUKY

Praktické balenie tohto aromatického mlieka na zjemnenie rúk a povzbudenie zmyslov s príjemnou vôňou povzbudzujúcej zmesi Citrus Bliss, ktoré môžete používať kdekoľvek.

- Ľahká, povzbudzujúca vôňa s dotykom vanilky a s arómou citrusových esenciálnych olejov
- Skvelá veľkosť do auta, kancelárie alebo kabelky či tašky
- Dodáva rukám dôležité antioxidanty, rastlinné výťažky a látky udržiavajúce vlhkosť

36200001 | 75 ml tuba

HEALING HANDS MLIEKO

Pridajte sa a podporte nadáciu doTERRA Healing Hands zakúpením príjemne voňavého mlieka Healing Hands. Je preniknuté esenciálnym olejom CPTG® z bulharskej ruže, ktorý nielen zjemňuje pokožku a vydáva krásnu arómu, ale aj zlepšuje život ľuďom v núdzi. Celý výťažok poputuje do nadácie doTERRA Healing Hands, aby pomocou týchto peňazí pomáhala núdzným na celom svete. Zjemní sa Vaša pokožka i Vaše srdce.

36170001 | 110 ml



SPRIEVODCA PRODUKTMI

DOPLNKY VÝŽIVY



PROGRAM
VERNOSTNÝCH
ODMIEN

BALÍK CELOŽIVOTNEJ VITALITY DOPLNOK VÝŽIVY OBSAHUJÚCI ALPHA CRS+®, MICROPLEX MVp™ A xEO MEGA

20640001



ALPHA CRS+® KOMPLEX BUNKOVEJ VITALITY

Poskytuje antioxidantnú ochranu bunkovej DNA a iným zásadným bunkovým štruktúram.

- Podporuje zdravé rozmnožovanie buniek a ich životnosť
- Pomáha pri výrobe energie v mitochondriách
- Podporuje zdravú bunkovú zápalovú reakciu
- Obsahuje rastlinné výťažky, karotenoidy a polyfenoly, ako aj zmes pre bunkovú energiu

34180001 | 120 rastlinných kapsúl

 RASTLINNÉ KAPSULE
BEZ OBSAHU SLS



vEO MEGA® KOMPLEX ESENCIÁLNYCH OLEJOV A OMEGA KYSELÍN

vEO Mega je revolučná, 100-percentne vegánska formula, ktorá spája esenciálne oleje so známkou kvality CPTG Certified Pure Therapeutic Grade® s prírodnými, rastlinnými esenciálnymi masnými kyselinami.

- Obsahuje esenciálne oleje z klinčeka, kadidla, tymiánu, rasce rímskej, divokého pomaranča, mäty, zázvoru, rasce lúčnej a nemeckého harmančeka
- Obsahuje esenciálne masné kyseliny z olejov z hroznových semien, lanu, rias, semien incha inchi, boráka, brusnice, granátového jablka a tekvice
- Podporuje zdravie kardiovaskulárneho systému, kĺbov a mozgu a pomáha imunitu
- Obsahuje jedinečnú formu karotenoidu astaxantín pre antioxidantnú podporu

34260001 | 120 gélových kapsúl

 RASTLINNÉ KAPSULE
BEZ OBSAHU SLS



MICROPLEX MVp™ NOVÉ ZLOŽENIE! KOMPLEX ŽIVÍN ZO STRAVY

Úplne nové zloženie s väčším množstvom biodostupných ingrediencií Vám poskytne správne množstvá vitamínov, minerálov a polyfenolov, ktoré sú pre telo potrebné každý deň.

- Obsahuje vyváženu, originálnu zmes vitamínov a minerálov, ktoré Vášmu telu dodajú presne to, čo potrebuje – nie viac, ani menej
- Ľahko biodostupné chelátové minerály
- Účinná antioxidantná zmes z polyfenolového extraktu
- Úplne nová zmes z nespracovávanej stravy
- Obsahuje zmes dōTERRA Tummy Tamer z mäty, zázvoru a rasce lúčnej, ktorá pomáha upokojiť žalúdok

34320001 | 120 rastlinných kapsúl

 RASTLINNÉ KAPSULE
BEZ OBSAHU SLS



xEO MEGA® NOVÉ ZLOŽENIE! KOMPLEX ESENCIÁLNYCH OLEJOV A OMEGA KYSELÍN

xEO Mega je revolučná receptúra, ktorá spája esenciálne oleje so známkou kvality CPTG Certified Pure Therapeutic Grade® s prírodnými morskými a rastlinnými esenciálnymi 3-omega masnými kyselinami a karotenoidmi.

- Podporuje zdravie kardiovaskulárneho systému, kĺbov a mozgu a pomáha imunitu
- Prináša rovný pomer DHA a EPA z udržateľných zdrojov koncentrátov z rybieho a kalamárieho oleja a tiež olej z rastliny druhu Echium, ktorý obsahuje SDA a GLA masné kyseliny
- Úplné spektrum karotenoidov a vitamín E pre antioxidantnú ochranu a tiež vitamín D
- Obsahuje esenciálne oleje z klinčeka, kadidla, tymiánu, rasce, divokého pomaranča, mäty, zázvoru, rasce lúčnej a nemeckého harmančeka

34310001 | 120 gélových kapsúl

 VEGETARIÁNSKE GÉLOVÉ KAPSULE



TRIEASE™ GÉLOVÉ KAPSULE - SEZÓNNA ZMES

Gélové kapsule TriEase boli vyvinuté, aby prinášali ochranu pred sezónnymi elementmi a na podporu zdravého dýchacieho systému v čase núdze. Každá kapsula obsahuje rovnaké diely citrónového, levandulového a mäťového oleja, ktoré sú známe svojou schopnosťou udržať čisté dýchanie a zdravú zápalovú reakciu, keď sa užívajú spoločne.

- Pomáhajú udržiavať čisté dýchacie cesty a respiračné funkcie
- Podporujú zdravú zápalovú reakciu
- Očisťujú sústavy tela

49310001 | 60 gélových kapsúl

 VEGETARIÁNSKE GÉLOVÉ KAPSULE

NÖVOPRIME

NÖVOPrime je patentovanou zmesou esenciálnych olejov so známou kvalitou CPTG, ktoré pomáhajú chrániť telo pred oxidačným poškodením bunkovej DNA.

- Poskytujú antioxidačnú ochranu proti oxidačnému poškodeniu
- Podporujú zdravú reakciu na bunkový stres
- Podporujú zdravú bunkovú reakciu, obnovu a regeneráciu
- Uzatvorené v gélových kapsuliach pre ľahšie používanie

NÖVOPRIME GÉLOVÉ KAPSULE™

41740005 | 60 kapsúl



VEGETARIÁNSKE GÉLOVÉ KAPSULE

MITO2MAX™ NOVÉ ZLOŽENIE!

KOMPLEX PRE ENERGIU A VÝDRŽ

Mito2Max je zdravá, dlhodobá alternatíva kofeínových nápojov a doplnkov na zvýšenie energie a vitality.

- Napomáha lepšej mikrocirkulácii vďaka extraktu z ovocia liči Oligonol®, kvercetínu a iných štandardizovaných extraktov z rastlín
- Účinný, obsahuje celé spektrum kofaktorov mitochondriálnej energie, ktoré podporujú bunkovú aeróbnú kapacitu a vytváranie energie
- Neobsahuje stimulanty, nie je návykový

34350001 | 60 kapsúl



RASTLINNÉ KAPSULE
BEZ OBSAHU SLS



BALÍK DENNEJ VÝŽIVY MICROPLEX MVp® A xEO MEGA®

20650001

PROGRAM
VERNOSTNÝCH
ODMIEN

PROGRAM
VERNOSTNÝCH
ODMIEN

Ušetríte si peniaze

Kúpte si jeden Balík dennej výživy alebo jeden Balík celoživotnej vitality v rámci programu vernostných odmién a potom si pridajte kombináciu akýchkoľvek dvoch uvedených výrobkov s výraznou zľavou.

KÚPTE SI 1 BALÍK DENNEJ VÝŽIVY ALEBO BALÍK CELOŽIVOTNEJ VITALITY



alebo



A K OBJEDNÁVKE SI PRIDAJTE AKÉKOLVEK 2 VÝROBKY Z PONUKY NIŽŠIE V ZVÝHODNENÝCH CENÁCH



Mito2Max

Deep Blue
polyfenolový
komplex



DOPLNKY VÝŽIVY PRE DETI

ŽUVACIE TABLETKY OD A PO Z

Žuvacie tablety A2Z sú navrhnuté pre deti a dospelých, ktorí majú ťažkosti s prehĺtaním kapsúl, a dodávajú telu živiny, ktoré potrebuje pre optimálne zdravie.

- Kombinujú zmes B vitamínov s vitamínmi A, C a E
- Obsahujú rastlinné výťažky a sú navrhnuté na užívanie s IQ Mega
- Podporujú zdravú imunitu a zabezpečujú antioxidačnú ochranu
- Pri každodennom užívaní prispievajú k zdravému vývoju a dlhej životnosti buniek

35330001 | 60 tabletiiek

IQ MEGA™

V prípravku IQ Mega sme z rybacieho oleja odstránili rybaciú chuť a pridali sme chuť čerstvých pomarančov z esenciálneho oleja CPTG® z divokého pomaranča.

- Dodáva 1 000 mg koncentrovaného, čistého rybacieho oleja na porciu
- Podporuje zdravé fungovanie mozgu, kardiovaskulárneho systému, imunity a kĺbov
- Pripravené tak, aby sa používali so žuvacími tabletami A2Z

35320001 | 150 ml



ZDRAVÉ TRÁVENIE



DIGESTZEN® NAJPREDAVANEJŠIE ZMES NA TRÁVENIE



Uznávané esenciálne oleje v zmesi DigestZen sú známe vďaka prinášaniu úľavy pri tráviacich ťažkostiach.

- Obsahuje originálnu zmes esenciálnych olejov zo zázvoru, mäty, paliny, feniklu, rasce lúčnej, korianderu a anízu
- Pomáha s trávením potravy
- Udržiava zdravý tráviaci trakt
- Zmierňuje príležitostnú žalúdočnú nevoľnosť

31030001 | 15 ml fľaštička

DIGESTZEN® GÉLOVÉ KAPSULE

Gélové kapsule doTERRA DigestZen® predstavujú praktický a jednoduchý spôsob ako získať výhody originálnej zmesi esenciálnych olejov DigestZen. Každá vegetariánska gélová kapsula obsahuje 120 mg olejovej zmesi DigestZen, ktorú už poznáte a veríte jej účinkom na celkové zdravie tráviaceho traktu.

35430001 | 60 vegetariánskych kapsúl



VEGETARIÁNSKE GÉLOVÉ KAPSULE

ZENDOCRINE® DETOXIKAČNÁ ZMES



Podporte prirodzené detoxifikačné systémy svojho tela pomocou zmesi Zendocrin.

- Obsahuje originálnu zmes esenciálnych olejov z klinčeka, grapefruitu, rozmarínu a muškátu
- Podporuje zdravú funkciu pečene
- Môže sa používať individuálne alebo v kombinácii s detoxifikačným komplexom Zendocrin

31460001 | 15 ml fľaštička

ZENDOCRINE® GÉLOVÉ KAPSULE

doTERRA DigestZen® Softgels sú jednoduchým a výhodným spôsobom na konzumáciu olejovej zmesi Zendocrin.

34280001 | 60 vegetariánskych kapsúl



VEGETARIÁNSKE GÉLOVÉ KAPSULE

TERRAZYME® NAJPREDAVANEJŠIE KOMPLEX TRÁVIACICH ENZÝMOV

TerraZyme poskytuje Vášmu telu vysokokvalitné enzýmy a podporné minerálne kofaktory potrebné pre zdravé trávenie.

- Podporuje nepretržitú produkciu enzýmov dôležitých pre zdravé biochemické funkcie
- Podporuje zdravé trávenie živín zo stravy a bunkovú látkovú premenu živín na energiu
- Obsahuje rôznorodé vysokokvalitné enzýmy, ktoré pomáhajú s trávením proteínov, tukov, komplexných karbohydrátov, cukrov a vlákniny

35110001 | 90 rastlinných kapsúl



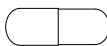
RASTLINNÉ KAPSULE BEZ OBSAHU SLS

ZENDOCRINE® DETOXIKAČNÝ KOMPLEX

Podporte systém filtrácie a zbavovania sa odpadov Vášho tela s originálnym detoxikačným komplexom Zendocrine.

- Obsahuje originálnu zmes 14 vysoko kvalitných aktívnych výťažkov v patentovanom systéme na uvoľňovanie enzýmov
- Podporuje zdravé prečisťujúce a filtračné funkcie pečene, obličiek, čriev, pľúc a pokožky

35120001 | 60 rastlinných kapsúl



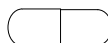
RASTLINNÉ KAPSULE
BEZ OBSAHU SLS

PB ASSIST+® FORMULA NA PROBIOTICKÚ OCHRANU

Táto originálna zmes prebiotickéj vlákniny a šiestich kmeňov probiotických organizmov je bezpečná pre celú rodinu.

- Obsahuje 5 miliárd CFU aktívnych probiotických kultúr a rozpustné prebiotické FOS (frukto-oligosacharidy), ktoré podporujú priľnavosť kultúr a ich rast
- Dvojitá kapsula s postupným uvoľňovaním chráni citlivé probiotické kultúry pred žalúdočnými kyselinami
- Podporuje zdravé fungovanie tráviaceho traktu a imunitu

35160001 | 30 rastlinných kapsúl



RASTLINNÉ KAPSULE
BEZ OBSAHU SLS

GX ASSIST® FORMULA NA PREČISTENIE ZAŽÍVANIA

Prečistite svoj tráviaci trakt ešte pred užívaním PB Assist touto kombináciou esenciálnych olejov s certifikovanými čistými esenciálnymi olejmi terapeutickéj triedy (Certified Pure Therapeutic Grade®, CPTG).

- Obsahuje esenciálne oleje z oregána, čajovníka, citrónu, citrónovej trávy, mäty a tymiánu a kyselinu kaprylovú
- Pomáha s podporou zdravého tráviaceho traktu vytvorením nepriateľského prostredia pre možné škodlivé patogény
- Pripravená na užívanie počas 10 dní ako prípravny prečisťujúci krok pred užívaním probiotickej obrannej formuly PB Assist

35040001 | 60 gélových kapsúl



ENTERICKÉ GÉLOVÉ KAPSULE

ŽENSKÉ ZDRAVIE



PROGRAM
VERNOSTNÝCH
ODMIEN

SADA PRE ŽENSKÉ ZDRAVIE

Obsahuje Phytoestrogén — celožitovný komplex pre ženy, Celožitovný komplex na výživu kostí a ClaryCalm mesačnú zmes pre ženy.

FYTOESTROGÉN CELOŽIVOTNÝ KOMPLEX™

dōTERRA ženský fytoestrogén — celožitovný komplex pre ženy je zmesou prírodných rastlinných výťažkov, ktoré podporujú hormonálnu rovnováhu v priebehu rôznych období v živote ženy.

- Obsahuje typizovaný sójový extrakt s genisteinom, účinným fytoestrogénom
- Pomáha spravovať potenciálne škodlivé metabolity vyprodukované estrogénovou metabolizáciou s koncentrovaným výťažkom z lignanov lanových semien
- Podporuje zdravé kosti, srdce, prsné tkanivo a ďalšie štruktúry tela

35260001 | 60 kapsúl



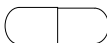
RASTLINNÉ KAPSULE
BEZ OBSAHU SLS

CELOŽIVOTNÝ KOMPLEX NA VÝŽIVU KOSTÍ™

Tento praktický výživový doplnok zvyšuje príjem živín potrebných pre zdravé kosti.

- Dokonalý pre mužov i ženy všetkých vekových kategórií
- Obsahuje zmes vitamínov C a D, vápnika, horčička a ďalších stopových minerálov
- Bojuje so znižujúcou sa hustotou kostí pomocou výživy kostí, ktorá je v modernej strave nedostatočná

35240001 | 120 kapsúl



RASTLINNÉ KAPSULE
BEZ OBSAHU SLS

CLARYCALM™ MESAČNÁ ZMES PRE ŽENY



dōTERRA ClaryCalm pomáha ženám zvládať symptómy PMS a prechodné fázy menopauzy prirodzeným a efektívnym spôsobom.

- Obsahuje zmes esenciálnych olejov zo šalvie lúčnej, levandule, bergamotu, rímskej kamilky, cédru, ylang ylang, muškátu, feniklu, palmarosy a vitexu
- Napomáha k hormonálnej rovnováhe
- Prináša dočasnú úľavu od kŕčov, nevoľnosti, návalov horúčavy a emocionálnych výkyvov

35270001 | 10 ml v guľôčke

SPRIEVODCA PRODUKTMI

SLIM & SASSY®

ZOŠTÍHLUJÚCA SADA SLIM & SASSY

Štyri 15 ml fľaštičky Slim & Sassy metabolickej zmesi a 2 ks TrimShake.

40770005	1 čokoládová a 1 vanilková príchuť
35280005	2 čokoládové príchute
35290005	2 vanilkové príchute
20270005	2 ks V Shake (vegetariánske nápoje)

SLIM & SASSY NAJPREDÁVANEJŠIE METABOLICKÁ ZMES



Pomôžte si pri dosahovaní svojich cieľov o chudnutí originálnou zmesou esenciálnych olejov Slim & Sassy.

- Vyrobená z esenciálnych olejov z grapefruitu, citrónu, mäty, zázvoru a škorice
- Podporuje zdravý metabolizmus
- Pomáha regulovať veľkú chuť do jedla
- Upokojuje žalúdok a dvíha náladu
- Bez kalórií, diuretík a stimulantov

31370001	15 ml fľaštička
----------	-----------------

SLIM & SASSY® GÉLOVÉ KAPSULE

34270001	90 vegetariánskych kapsúl
----------	---------------------------

SLIM & SASSY TRIMSHAKE™

Slim & Sassy TrimShake je praktický a chutný instantný nápoj, ktorý Vášmu telu dodáva základné živiny.

- TrimShake Vám môže pomôcť zbaviť sa nechceného tuku pomocou obmedzenia kalórií a pravidelného cvičenia
- Obsahuje patentovanú prísadu EssentraTrim® na reguláciu hmotnosti, ktorá redukuje chuť na jedlo a prejedanie
- Nachádza sa v ňom Solathin®, špeciálny proteínový extrakt, ktorý zväčšuje pocit nasýtenia
- Dobré sa kombinuje s netučnými mliečnymi výrobkami, mandľovým, ryžovým či sójovým mliekom alebo vodou

35180001	vanilková príchuť
----------	-------------------

35200001	čokoládová príchuť
----------	--------------------

V SHAKE

Predstavujeme vegetariánsku alternatívu nápojov na úpravu hmotnosti. Slim & Sassy V Shake poskytuje rovnaké vlastnosti ako TrimShake s tou výnimkou, že všetky prísady pochádzajú 100 percentne z rastlín a sú vhodné pre vegetariánov.

- Obsahuje Solathin® a EssentraTrim®
- 7 gramov proteínov pochádzajúcich z rastlín
- Proteíny z hrachu, mrlíka a amarantu
- Univerzálna chuť, ľahko sa kombinuje s obľúbeným ovocím, mliekami alebo šťavami
- Bez umelých sladidiel, príchuť, farbív a konzervantov

35440001	
----------	--



SLIM & SASSY CONTRÖL INSTANTNÝ NÁPOJ

Slim and Sassy Contröl je produkt dostupný ako zmes v prášku, ktorú môžete použiť kedykoľvek v priebehu dňa, aby ste mohli mať pod kontrolou Vašu chuť do jedla. Contröl obsahuje revolučnú zložku Appethyl™ vyrobenú zo špenátového extraktu a bolo klinicky dokázané, že dokáže výrazne znížiť chuť do jedla až na 6 hodín.

- Pomáha, aby ste mali pod kontrolou chuť do jedla a veľkosť porcií
- Pomáha udržať zdravé množstvo skonzumovaného jedla
- Ak je skombinovaný s diétou a cvičením, môže postupom času napomôcť zdravému úbytku hmotnosti

34150001	30 vreciek
----------	------------



SLIM & SASSY CONTRÖL™ TYČINKY

Contröl je tiež dostupný vo forme chutných tyčínok. Je vhodný pre ľudí, ktorí sú stále v pohybe. Contröl obsahuje Appethyl™, ktorý Vám dodáva silu kontrolovať chuť do jedla a pomáha udržať si váhu a celkové zdravie.

- Pomáha, aby ste mali pod kontrolou chuť do jedla a veľkosť porcií
- Pomáha udržať zdravé množstvo skonzumovaného jedla
- Ak je skombinovaný s diétou a cvičením, môže postupom času napomôcť zdravému úbytku hmotnosti

34330001	10 jablkovo-škoricových tyčínok
----------	---------------------------------

34340001	10 citrónových tyčínok
----------	------------------------

34370001	10 marhuľových tyčínok
----------	------------------------

SLIM & SASSY CONTRÖL 3 BALENIE - ZMES

20900001	10 kusov z každej príchute
----------	----------------------------

DEEP BLUE® PRODUKTY

DEEP BLUE® NAJPREDÁVANEJŠIE ZMES NA ÚLAVU



Súčinná zmes esenciálnych olejov Deep Blue so známkou kvality CPTG® poskytujúce okamžitú úľavu pri občasných ťažkostiach s unavenými, boľavými a preťaženými svalmi.

- Obsahuje esenciálne oleje z gaultérie, gáfra, mäty, vratiča, nemeckého harmančeka, slamičky a osmanta
- Naneste priamo na postihnutú oblasť a pocítite úľavu

31050001 | 5 ml fľaštička

31380001 | 10 ml v guľôčke

DEEP BLUE® RUB MLIEKO NA ÚLAVU

Mlieko Deep Blue Rub obsahuje úľavujúcu zmes Deep Blue a poskytuje cieleňú úľavu od príležitostnej bolesti spojenej s unavenými a boľavými kĺbmi a svalmi.

- Pripravené podľa formuly originálnej zmesi esenciálnych olejov Deep Blue a ďalších účinných zložiek
- Ochladzuje a zohrieva problémové oblasti
- Zmiešava sa na báze zvlhčujúcich upokojujúcich látok, ktoré Vašu pokožku zanechávajú jemnú, nie mastnú

38900001 | 120 ml

DEEP BLUE® MLIEKO VZORKY

Vychutnajte si cieleňú úľavu dōTERRA Deep Blue Rub v praktickom 10 ks balení vo forme vzoriek. Podelte sa s jeho utišujúcou silou s priateľmi na športových podujatiach, v posilovni alebo priamo počas športovania.

- Desať 2 ml fóliových vreciek
- Pripravené podľa zmesi na úľavu Deep Blue
- Lahko sa o ne môžete podeliť a dajú sa prakticky používať počas športovania

38950001 | Desať 2 ml vzoriek



BREATHE CUKRÍKY

BREATHE CUKRÍKY NA DÝCHANIE NOVINKA

Respiračné účinky z vybraných CPTG® esenciálnych olejov v zmesi Breathe nájdete v týchto praktických a chutných pastilkách.

- Patentovaná zmes obsahuje citrón, mäta piepornú, eukajptus, tymián, medovku a kardamón
- Udržiava čisté dýchacie cesty
- Zlepšuje celkové respiračné zdravie

35460001 | 30 pastiliek

CORRECT-X

CORRECT-X™ NOVINKA MASŤ Z ESENCIÁLNYCH OLEJOV

Correct-X je úplne prírodná masť na kožné použitie, ktorá obsahuje silné CPTG esenciálne oleje na upokojenie rôznych kožných problémov.

- Neobsahuje ropné deriváty
- Obsahuje prísady na rastlinnej báze, ktoré sa veľmi cenia vďaka ich schopnostiam podporovať zdravie pokožky
- Bezpečné a jednoduché na použitie
- Využíva CPTG esenciálne oleje z nasledujúcich rastlín: kadidlo, slamička, čajovník, cédrové drevo a levandúľa

60110001 | 15 ml



DEEP BLUE NOVINKA POLYFENOLOVÝ KOMPLEX™

Sada Deep Blue už zahŕňa aj doplnok výživy obsahujúci účinné polyfenoly, ktoré, ako bolo klinicky dokázané, pomáhajú s boľavými miestami a nepohodlím.

- Tento produkt čaká na schválenie žiadosti o patent. Obsahuje rýchlo pôsobiaci extrakt z kadidlovníka, ktorý pomáha pri podpore pohodlia a funkčnosti kĺbov
- Obsahuje originálne, štandardizované extrakty zo zázvoru, kurkumínu, resveratrolu a ďalších polyfenolov, aby upokojil bolesť a nepohodlie
- Dá sa použiť v spojení s Deep Blue krémom alebo or Deep Blue upokojujúcou zmesou

34360001 | 60 rastlinných kapsúl



RASTLINNÉ KAPSULE
BEZ OBSAHU SLS



TERRAGREENS

TERRAGREENS™ NOVINKA

Zvýšte si svoj denný príjem ovocia a zeleniny s týmto nápojom v prášku, ktorý je vytvorený tak, aby ste si ho mohli zriediť s vodou, s TrimShake-om či iným nápojom.

- Zmes listovej zeleniny a superovocia
- Plná vitamínov, minerálov a antioxidantov
- Ochutená CPTG esenciálnymi olejmi z citrónu a zázvoru

60120001 | 300 g

dōTERRA®

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

CORRECT-X



Masť z esenciálnych olejov



Upokojuje. Ochráňuje. Obnovuje.

CORRECT-X™

Masť z esenciálnych olejov

60110001 | 15 ml



dōTERRA®

CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®