

ZDRAVIE A ŠŤASTIE

NAŠA RODINA VYRÁSTÁ
S ESENCIÁLNYMI OLEJMI

STRANA 16

Citrón a bergamot

CO-IMPACT SOURCING NA SICÍLII

STRANA 4

Prerobte si práčovňu

STRANA 28

Zdravé recepty

Z JAPONSKA

STRANA 20



4

V TOMTO ČÍSLE

hlavné články

- 4** **CŔ-IMPACT SOURCING NA TALIANSKEJ SICÍLII**
Inšpirujúci príbeh o dōTERRA olejoch z citróna a bergamotu
- 12** **LOKÁLNE POUŽÍVANIE ESENCIÁLNYCH OLEJOV**
Všetko čo potrebujete vedieť k používaniu esenciálnych olejov na Vašej pokožke
- 16** **ZDRAVIE A ŠŤASTIE**
Anglická rodina sa delí o to ako používa esenciálne oleje v každodennom živote
- 18** **AKO POUŽÍVAŤ ESENCIÁLNE OLEJE AROMATICKY**
Jednoduchý prehľad s maximálnymi výsledkami
- 22** **SPÁNOK: TO, ČO MNOHÝM Z NÁS CHÝBA**
Tipy a esenciálne oleje pre lepší spánok
- 26** **VÝROBA ESENCIÁLNYCH OLEJOV**
Cesta od semiačka do fľaštičky a potom ku Vám domov
- 30** **ČO ROBÍ ESENCIÁLNE OLEJE JEDINEČNÝMI?**
Naučte sa viac o jedinečnom chemickom zložení a vlastnostiach esenciálnych olejov
- 34** **dōTERRA ZMESI PRE EMOCIONÁLNU AROMATERAPIU**
Inovatívny spôsob ako riešiť svoje emocionálne potreby



24



20



9

tematické rubriky

- 6** **Nadácia Healing Hands: Reakcia na katastrofu v Nepále**
- 8** **Spýtajte sa doktora Hilla**
- 9** **Posvietme si na: mäta klasnatá**
- 10** **Slim & Sassy*: Mary Myers sa delí o svoje úspechy**
- 14** **Esenciálna veda: CPTG*: dōTERRA robí veci inak**
- 20** **Esenciálne recepty: z Japonska**
- 24** **AromaTouch*: Technika na ruky**
- 28** **Prerobte si práčovňu**
- 32** **Posvietme si na: duglaska tisolistá**
- 33** **Stránka nápadov: Tipy a triky s esenciálnymi olejmi**
- 36** **dōTERRA Sprievodca produktmi: Stručný prehľad k nákupu všetkých produktov**



dōTERRA SPRIEVODCA PRODUKTMI (pozri stránky 36-51)

Prirodzenosť nikdy
nevoňala tak dobre



dōTERRA® Prírodný dezodorant

37420001 | 50 g

Talianskych citrusových sádov:

PRÍBEH O INICIATÍVE CŌ-IMPACT SOURCING

„Môžeme povedať, že v žilách našich pestovateľov neprúdi krv, ale bergamotový a citrusový olej.“ - Cecilia



Predstavte si, že sa chystáte na cestu do Talianska — očakávate nádherné pamiatky zo starodávnych civilizácií a preplnené turistické destinácie. Pravdepodobne tam tiež nájdete aj iné chutné jedlá než len pizzu a taliansku zmrzlinu. A možno sa Vám tiež podarí opustiť preplnené mestá a objaviť úžasne zelené listy a arómu talianskych citrusových stromov.

Žiaľ, po dlhoročnom hospodárskom poklese boli mnohí pestovatelia prinútení opustiť svoje sady. Iniciatíva Cō-Impact Sourcing™ spoločnosti dōTERRA hrá teraz dôležitú úlohu v tom, aby umožnil znovuoživenie mnohých rodinných sádov, ďalšiu výrobu a zachovanie špeciálnej súčasti talianskej kultúry. Vďaka výkupu citróna a bergamotu zo sádov na Sicílii a v Kalábrii sa spoločnosti dōTERRA® podarilo v rôznych smeroch pozitívne ovplyvniť taliansku ekonomiku. Toto je región tých najvytrvalejších a najvášnivejších ľudí v celom Taliansku. Hoci majú niekedy ekonomické ťažkosti, majú vzácne prírodné zdroje, ktoré môžu ponúknuť celému svetu.

Sicílske odhodlanie

Obyvatelia Sicílie sa hrdó nazývajú Sicíľčanmi a hrdosť na svoje korene je nákazlivá. Táto hrdosť sa týka aj ich práce. Salvatore (Reno) a Roberto Amedeo spoločne pracujú v rodinnom podniku už štyri generácie. Keď Taliansko čelilo zlej ekonomickej situácii, Robertova manželka Cecilia hľadala na internete americké spoločnosti s esenciálnymi olejmi, aby zachránila ich podnik. Hovorí, že keď sa dostala k spoločnosti dōTERRA „pocítila niečo zvláštne.“ Na základe tohto pocitu poslala email Emily Wright s očakávaním, že sa jej ozve. Na Emily tento email zapôsobil a rozhodla sa odpísať. Postupne, ako si písali viac a viac, sa rýchlo spriatelili.

Keď sa Emily po prvý krát vybrala do Talianska, našla tam rodinu odhodlanú neustále sa zlepšovať v kvalite ich esenciálnych olejov a vyvinul sa medzi nimi vzťah založený na dôvere. Keď sa po siedmych mesiacoch do Talianska vrátila s Doktorom Hillom, začalo byť viditeľné aké veľké množstvo pestovateľov a zberateľov bude mať osov z Cō-impact Sourcingu spoločnosti dōTERRA. Pre rodinu Amedeovcov to znamenalo, že budú poskytovať pracovné miesta, ktoré

Bergamot bol pôvodne dovezený do Kalábrie z Kanárskych ostrovov. Pestuje sa na kopcoch a darí sa mu v týchto ideálnych podmienkach. Kyslastá pôda a čerstvý vánok z oceánu pomáhajú posilniť stromy, na ktorých dozrieva ovocie dokonalé na produkciu esenciálneho oleja z bergamotu, ktorý má vynikajúce terapeutické vlastnosti.



budú stimulovať nielen oslabenú ekonomiku, ale zároveň udržia pri živote ich kultúrne dedičstvo.

Otec Giovanni, ktorý je pestovateľom citrónov tretej generácie, dal ako mladý muž nainštalovať profesionálne stroje, ktoré nesmierne zlepšili produkciu a tiež zabezpečili vysoký štandard kvality. Salvatore, ktorý má na starosti produkciu oleja a vzťahy medzi pestovateľmi hovorí: „Medzi rokmi 1850 a 1890 sa robilo všetko ručne. S modernými strojmi je oveľa ľahšie vyprodukovať viac esenciálneho oleja bez toho, aby sme stratili jeho kvalitu.“ Roberto, ktorý je rodinným chemikom a stará sa o zabezpečenie kvality, ďalej opisuje: „To čo dnes robíme za jeden deň, trvalo môjmu ocovi a päťdesiatim mužom celú sezónu.“

Podnik štvrtej generácie

Okrem toho, že rodina Amadeovcov vlastní svoj sad, tak tiež skupujú citróny a bergamoty od mnohých pestovateľov na Sicílii a v Kalábrii. Odhadujú, že odkedy začali spolupracovať so spoločnosťou doTERRA®, ich produkcia sa zvýšila o zhruba 45%. Citróny sa v Kalábrii získavajú

od mnohých pestovateľov s rovnakým nadšením a zanietením a to z oblasti veľkej zhruba 3,5 km² a bergamot z oblasti veľkej cca 1 km². Jeden z partnerských pestovateľov Alfredo hovorí, že kvalitu sicílskeho citróna rozpoznáte podľa vône. S vášňou ohľadne svojich koreňov trvá na tom, že: „Citrón nie je citrónom, pokiaľ nepochádza zo Sicílie.“ Alfredo si zobral na starosť opustený sad a do dnešnej doby sa mu podarilo vytvoriť množstvo pracovných miest pre ľudí vo svojom regióne, ktorí by sa inak boli presťahovali do severnej časti Talianska alebo sa z neho odsťahovali nadobro.

Kalábria, špička talianskej čižmy, je miestom kde prekvitá bergamot, ktorý sa pestuje jedine na tomto mieste na Zemi. Bergamot je jedinečný tým, že sa z neho vyrába veľmi sladký esenciálny olej, hoci je toto citrusové ovocie trpké. Salvatore sa stará o krásny bergamotový sad. Pozná každý jeden strom. Vie, kedy bol zasadený a koľko ovocia sa na ňom rodí. Salvatore začal svojmu ocovi v sadoch pomáhať keď bol malým chlapcom a postupne sa to stalo jeho vášňou. Hovorí: „To, že túto prácu milujem, sa pozná podľa toho, že pracujem aj v daždi.“ Salvatore a jeho kolegovia zbierajú bergamot dvakrát ročne, od marca do apríla a potom znovu v júni. Salvatore tiež spolupracuje s ostatnými pestovateľmi bergamotu nielen, aby pomohol naplniť dopyt, ktorý má spoločnosť doTERRA po bergamote, ale tiež aby zabezpečil, že budú mať neustálu prácu a dostanú férovo zaplatené.

Obrovské ciele

Ciele každého pestovateľa v Taliansku sú poprepájané s cieľami Cō-Impact Sourcingu. Salvatore Amadeo má vášň starať sa o ľudí a vytvárať pracovné miesta, ktoré pomôžu zlepšiť ekonomiku. Robertovou vášňou je kvalita. Analyzuje každú šaržu a ročne urobí viac ako tri tisíc testov plynovou chromatografiou. Kvalitu citrónu a bergamotu je možné zabezpečiť vďaka odovzdanosti rodiny Amadeovcov ľuďom, s ktorými spolupracujú a ich starostlivej pozornosti o zachovanie sadov.

doTERRA exkluzívne spolupracuje s rodinou Amadeovcov, aby do budúcnosti prinášali kvalitné esenciálne oleje a pracovné miesta v Taliansku.

Healing Hands

pre Nepál

Básnik John Donne povedal: „**Žiadny človek nie je ostrov.**“ Je takmer nemožné žiť tak, aby ste neovplyvnili iných, či dobrým alebo zlým spôsobom. Toto je najpravdivejšie v časoch zničujúcich prírodných katastrof, akými boli zemetrasenia a ich mnohé dozvuky v Nepáli v apríli a máji 2015. Ľudia po celom svete boli pohnutí k slzám, keď videli takúto nepriaznivú situáciu vo veľmi chudobnej krajine, a darovali svoj čas, peniaze a prácu, aby mohli pomôcť. dōTERRA® sa stala súčasťou ohromujúceho úsilia, keď sa vyskytla príležitosť ovplyvniť a zlepšiť životy ľudí, ktorí prežívali traumy spôsobené touto katastrofou.



Prvá pomoc

dōTERRA už úzko spolupracovala s Nepálom vďaka iniciatíve Cō-Impact Sourcing™, a tak hneď začala kontaktovať svojich partnerov, aby sme vedeli čo môžeme urobiť. 28. apríla 2015 oznámili zakladatelia spoločnosti dōTERRA, že zdvojnásobia príspevky do nadácie Healing Hands Foundation™ spoločnosti dōTERRA do výšky 500 000 dolárov počas mesiaca máj. 1.5.2012 nadácia Healing Hands uvoľnila peňažné prostriedky v hodnote 100 tisíc dolárov. Tieto počítačné prostriedky spoločne s ďalšími, ktoré poskytli naši partneri priamo na mieste, pomohli tisícom ľudí s najpotrebnejšími vecami. Čoskoro začali do najviac postihnutých oblastí prichádzať balíky s plachtami, stanmi, dekami a jedlom.

Výzva na pomoc sa stretla s nesmiernym záujmom ľudí v komunite dōTERRA. **Vyzbierali sme viac ako 317 tisíc dolárov, čo umožnilo spoločnosti dōTERRA dať dokopy pomoc v hodnote takmer 636 tisíc dolárov.** Tieto prostriedky sme distribuovali cez partnerskú organizáciu CHOICE Humanitarian a mnohé iné, ktoré boli zamerané na pomoc nepáľčanom, aby si znovu vybudovali svoje životy, hlavne v regiónoch Lamjung a Dolakha.



Ďalšie potreby

Nepáľčania chápali ako dôležité je, aby sa pokračovalo vo vzdelávaní, a tak potrebovali najviac pomoc so znovuvybudovaním škôl, ktoré boli zničené zemetrasením. Ľudia chceli pozerieť do budúcnosti s optimizmom a tak zdôrazňovali, že vybudovanie škôl je dôležitejšie ako budovanie domov. Aby sme im s týmto pomohli, veľké stany, ktoré darovala nadácia Healing Hands Foundation, sa využívajú na vyučovanie, zatiaľčo v nich v noci môžu ľudia aj prespať.

Aj keď sa Nepál stavia späť na svoje nohy, čakajú ich ešte náročné časy. Prestavby budov pokračujú, ľudia sa dostávajú do normálu aj keď žijú v dočasných domovoch. Nadácii Healing Hands Foundation sa podarilo podporiť výstavbu 200 dočasných domov. Postupne, ako vyrastajú školy a iné bezpečné domy odolné zemetraseniu, nádej sa vracia a rany sa začínajú hojiť.



AKO MÔŽETE POMÔČŤ

Okrem veľkých charitatívnych akcií organizovaných centrárou spoločnosti, sa naši konzultanti zapájajú do menších projektov, ktoré majú pozitívny vplyv v mnohých oblastiach. Tu je zopár nápadov ako môžete pomôcť aj Vy:

- 1. ZÁHRADKA** – Začnite pestovať ovocie a zeleninu v zanedbanej záhradke. Zapojte svojich priateľov, ak potrebujete pomôcť.
- 2. UČENIE** – Mnoho škôl, cirkevných organizácií, táborov a podobne hľadá dobrovoľníkov na vyučovanie angličtiny, hudobných nástrojov a podobne.
- 3. PEČENIE** – Ak niečo pečiete, zdvojnásobte

dávkou a podelte sa s niekým o tieto dobroty.

- 4. ZORGANIZUJTE ZBIERKU JEDLA** – Zorganizujte zbierku potravín, ktoré sa nekazia.

- 5. VYČISTITE OKOLIE** – Vyčistite pozemok či park vo Vašom okolí, o ktorý sa nikto nestará.

- 6. DOBROVOLNÍCTVO** – Staňte sa dobrovoľníkom v miestnej nemocnici, domove dôchodcov, útulku zvierat a podobne.



Spýtajte sa **doktora Hilla**

DOKTOR DAVID K. HILL, HLAVNÝ MEDICÍNSKY PORADCA

Doktor Hill je viceprezidentom, hlavným zdravotníckym predsedom a tiež predsedom dōTERRA poradného vedeckého výboru.

Otázka: Odpoveď:

Má teplota vplyv na moje oleje?

Ak sa oleje otvoria, vyššie či zvyšujúce sa teploty zrýchľujú reakčný čas, čo vedie k oxidácii a polymerizácii esenciálnych olejov. Oxidácia mení chemické zloženie esenciálnych olejov, premieňa chemické zložky na iné, mení vôňu, znižuje užitočné vlastnosti a dokonca aj môže zvýšiť riziko výskytu precitlivosti. Esenciálne oleje sú chemicky jedinečné, a tak oxidačný proces začína pri iných teplotách, inou rýchlosťou a jednotlivé oleje sú ovplyvnené rôznym spôsobom. Vplyvy oxidácie nie sú nikdy pozitívne. Na druhej strane studené teploty vo všeobecnosti nespôsobia chemické zmeny v olejoch, ani keď sú pod bodom mrazu. Správne skladovanie esenciálnych olejov môže predĺžiť ich životnosť. Pre najlepšie výsledky odporúčam skladovanie esenciálnych olejov v tieni a v teplote pod 26 °C.

Aké informácie by som mala poskytnúť svojmu lekárovi o olejoch, ktoré používam?

Aj napriek tomu, že esenciálne oleje sa dho používajú a sú efektívne, je dôležité, aby ste sa o nich bavili aj so svojim lekárom. Toto je dôležité hlavne ak ste pod dozorom lekára kvôli užívaniu liekov alebo kvôli Vášmu zdravotnému stavu. Váš lekár sa o esenciálnych olejoch môže dozvedieť viac na stránkach doterratools.com alebo doterrauniversity.com. Najdôležitejšie je, aby ste otvorene komunikovali.

Ako sa vyrába zmes esenciálnych olejov?

Premena myšlienky na zmes esenciálnych olejov a jej následná cesta do rúk spotrebiteľa je komplikovaným procesom. Za každou zmesou esenciálnych olejov spoločnosti dōTERRA® stojí chémia a synergia chemických zložiek, ktoré poskytujú úžasné výhody. Zmesi sa najprv navrhujú na základe splnenia presného chemického profilu, ktorý pomáha s konkrétnou vecou. Keďže dōTERRA pracuje iba s celými olejmi a nikdy z nich neizoluje chemické zložky, pôvodný profil sa vytvorí vybraním konkrétnych olejov a zvolením celkovej kompozície. Potom sa robia testy, aby sme sa uistili, že chemické zložky a ich množstvá nie sú negatívne ovplyvnené pri miešaní zmesi. Keď sa dosiahne požadovaná chemická kompozícia, prejde zmes revíziou, pri ktorej sa berie na vedomie celková vôňa a pod. Zmes sa zaradí pod dōTERRA zmesi až po niekoľkých fázach testovania a revízií a uisteniu sa, že spĺňa štandardy CPTG.

Zvykne si moje telo na pravidelné používanie esenciálnych olejov?

Pravidelné používanie prírodných esenciálnych olejov nespôsobí, že sa ich efektívnosť zníži. Avšak treba ich používať aj naďalej. Rezistencia sa spája hlavne s chemickým procesom nazývaným „recyklácia receptorov“, počas ktorej bunkové receptory komunikujú s ligandmi (chemickými látkami, ktoré umožňujú interakciu medzi bunkami), ktoré sú buď zničené alebo znovu použité potom ako ukončili svoju cestu von z bunky. Nemáme žiadne dôkazy o tom, že používanie esenciálnych olejov spôsobuje úmrtie ich bunkových receptorov, a preto opakované používanie nespôsobuje postupné zníženie účinkov.

Lekár odporúča

nové zmesi Emocionálnej aromaterapie z dielne dōTERRA

dōTERRA Motivate™
Povzbudzujúca zmes



dōTERRA Cheer™
Povznášajúca zmes



dōTERRA Passion™
Inšpirujúca zmes



dōTERRA Forgive™
Obnovujúca zmes



dōTERRA Console™
Utešujúca zmes



dōTERRA Peace™
Uisťujúca zmes



Mäta klasnatá

Spôsob získavania: destilácia parou

Krajina pôvodu: India

Časť rastliny: celá rastlina

Mäta klasnatá sa po latinsky nazýva *Mentha spicata*. Je trvalkou, ktorá sa po stáročia používa pre jej zdraviu prospešné vlastnosti a príjemnú chuť. Mäta klasnatá sa okrem jej osviežujúcej a známej chuti používa pre široké množstvo zaujímavých účinkov. Pravdepodobne ste zažili chuť mäty klasnatej v cukríkoch, žuvačkách alebo čaji. Jej sladká a osviežujúca vôňa prináša pozitívnu náladu. Ak ju používate vnútorne, môže Vám pomôcť uklidniť občasný podráždený žalúdok a podporiť celkové zdravie tráviacej sústavy. V porovnaní s mäťou piepornou je jej jemnejšou alternatívou vhodnou hlavne pre deti a tých s citlivou pokožkou.

SPÔSOBY POUŽITIA

• Aromaticky

- Na zvýšenie sebavedomia pridajte pár kvapiek do Vami zvoleného difúzera.
- Ak chcete osviežujúcu vôňu v sprche, pridajte si kvapku do vane.

• Vnútorne

- Pridajte 1 až 2 kvapky do pečenia, nápojov a doma vyrobených žuvačiek.
- Na občasný podráždený žalúdok si dajte 1 až 2 kvapky do vegetariánskej kapsuly.

• Lokálne

- Na osvieženie dychu naneste na zubnú kefku pred umytím zubov.
- V období stresu a napätia, vmasírujte do oblasti srdca, na chodidlá a na zadnú časť krku.
- Na skludnenie pokožky, naneste do telového mliečka či zmiešajte s kokosovým olejom a vmasírujte do pokožky.

• Iné

- Pre relaxačný a ochladzujúci kúpeľ, pridajte pár kvapiek do kúpeľa.

ZAUJÍMAVOSTI

— V stredoveku boli mäťou klasnatou posypávané podlahy, aby odpudzovali hlodavce a prinášali dobré zdravie.

— Anglický názov Spearmint pochádza zo slova „spear,“ čo znamená kopija, nakoľko jej listy majú podobný tvar.





PO PREMENE

Mary vedela, že sa musí zmeniť ak nechce, aby jej deti ostali bez matky, keď si uvedomila ako veľmi sa jej zhoršilo zdravie. Keď si to uvedomila, vydala sa na cestu a nikdy sa nepozrela späť. Schudla 23 kg* a svoj nový životný štýl miluje.

Prebudenie

Potom ako bola Mary pod intenzívnym lekárskeym dohľadom a nič nepomáhalo, povedal jej lekár, že jej zdravie sa nezlepšuje z iného dôvodu. Mary vysvetľuje: „Za všetko zlé som vinila moje hormóny a lieky, ale môj doktor mi povedal, že potrebujem krvný rozbor, lebo vedel, že mám aj iné ťažkosti.“ Mary už dlhší čas riešila svoje emočné ťažkosti prejedaním sa, lebo si nevedela priznať, že má problém. Mary sa z tohto „sna“ prebrala v deň, keď dostala výsledky rozboru. Bolo z neho vidieť, že má dlhodobu zdravotné problémy, ktoré sú v jej rodine dedičné a ktoré obrali o dlhý život niektorých členov jej rodiny. „Nechcela som byť jednou z nich. Uvedomila som si, že zdravie je rozhodnutím a že nemusím byť aj naďalej chorá.“ S týmto novým uhlom pohľadu sa Mary rozhodla zapojiť sa do súťaže Slim & Sassy.

Začiatky novej diéty

Mary veľmi pomohol jej manžel Shane, ktorý jej bol oporou. Keď začala túto výzvu, prešiel všetkými skrinkami s jedlom, ktoré mali doma a vyhodil všetky nezdravé veci, aj keď ho prosila, nech tak nerobí. Potom išiel na nákup a domov prišiel so zdravými jedlom a nádobami na uloženie jedla, aby bolo pre ňu jednoduchšie zdravo sa stravovať. Počas prvých troch dní sa Mary chcela toho vzdať, lebo jej telo prechádzalo abstinenčnými príznakmi po vynechaní cukru a kofeínu. Ale Shane jej povedal, nech ešte vydrží aspoň jeden deň či jednu hodinu. Mary tak s jeho povzbudením neprestávala a zvykla si na zdravé stravovanie. Sama povedala:

„Nikdy som nemala pocit, že sa obmedzujem. Každé ráno som si dala esenciálnu zmes Slim & Sassy a Trim-Shake a nikdy som nemala pocit, že hladujem. Nebola som na diéte kvôli rýchlemu chudnutiu, bola to diéta zdravého životného štýlu. Namiesto jedného kusu zeleniny denne som začala jesť sedem až deväť porcií zeleniny. Namiesto pochutnávania si na sladkostiach, cereáliách či čipsoch, som si pochutnávala na hrachu, mrkve či sójových bôboch.“



PRED

Ako sa nevzdať

Mary hovorí: „Ak ste už vydržali cvičiť a ješť zdravo po celý prvý týždeň, už sa nechcete vrátiť späť.“ Postupne sa jej motivácia zmenila. Hovorí: „Začalo sa mi páčiť, ako sa cítila, a to ma prinútilo, aby som sa nevzdávala, dokonca ani vtedy, keď som mala svalovku a nechcelo sa mi cvičiť. Pomohlo mi, keď som sa videla v zrkadle, stúpila na váhu či keď som mohla behať za svojimi deťmi.“ Mary sa pustila do vecí, ktoré by pred touto výzvou nebola schopná urobiť, ako napríklad tréningovanie futbalového tímu v škôlke jej syna. Hovorí: „Keď učíte osem škôlkárov ako hrať futbal, nemôžete stáť na boku ihriska a hovoriť im, čo majú urobiť. A tak som s nimi behala trikrát týždenne a tiež som cvičila a behala sama. Toto by sa mi nebolo poradilo, keby som sa správne nestarala o svoje telo.“

Mary má radu pre ľudí, ktorí sa snažia prejsť na zdravý životný štýl: „Môže to zvládnuť hocikto. Nezáleží na tom, ako ste na tom teraz. Každý to môže zvládnuť deň za dňom či hodinu za hodinou, stačí sa na to zamerať. **Okrem cvičenia a zdravého stravovania sa sú pri prechode na zdravý životný štýl nevyhnutné esenciálne oleje, lebo vaše telo udržia ísť správnym smerom.** Predtým som používala produkty spoločnosti dōTERRA príležitostne, ale keď som ich začala používať každodenne a pravidelne, moje telo sa začalo oveľa lepšie cítiť.“

*Výsledky si vyžadujú zmenu v stravovaní a cvičenie. Užívateľia, ktorí neurobia tieto zmeny, majú zníženú pravdepodobnosť priaznivých výsledkov.

Ako si udržať správny smer

- 1 Jedzte veľa zeleniny a vyskúšajte nové druhy.** Každý siahla hneď po šaláte, keď chce niečo zdravé, ale existuje toľko iných možností.
- 2 Pite vodu.** Ak chcete zmenu, kvapnite si do nej pár kvapiek citróna, limety či grapefruitu.
- 3 Cvičte aj keď máte ubolené svaly.** Neprestaňte, lebo bolesť bude horšia, ak začnete opäť po výpadku.
- 4 Nájdite si sparing partnera alebo niekoho, komu sa budete zodpovedať.** Ak podvádzate samých seba, ublížite len sebe, ak tak robíte spolu s inou osobou, znižujete tiež jej vlastný pokrok.
- 5 Žite svoj život naplno.** Doprajte si to, čo k tomu potrebujete. Keď sa budete dobre cítiť a keď svoj život dáte na prvé miesto, všetko dobre dopadne. Váš svet je oveľa radostnejší, keď sa najprv postaráte sami o seba a až potom o ostatných.



POUŽITÉ PRODUKTY

- **Metabolická zmes Slim & Sassy®**
(Kód produktu: 30190805)
- **Slim & Sassy TrimShake**
(Kód produktu: 35200001)
- **Balík celoživotnej vitality**
(Kód produktu: 21480001)
- **Deep Blue® krém** (Kód produktu: 38900001)
- **Mäta pieporná** (Kód produktu: 30190805)
- **Mito2Max®** (Kód produktu: 34350001)
- **Citrón** (Kód produktu: 30870805)
- **Limeta** (Kód produktu: 30100805)
- **Grapefruit** (Kód produktu: 30100805)

Lokálne používanie **ESENCIÁLNYCH OLEJOV**

Lokálne použitie na pokožku je jedným zo spôsobov ako môžete zažiť účinky esenciálnych olejov dōTERRA®. Táto forma aplikácie je jedinečná vďaka tomu, že umožňuje lokalizované účinky v mieste aplikácie a zároveň podporuje celé telo. Okrem toho môžete esenciálne oleje používať lokálne, keď chcete jednoduchým spôsobom pomôcť určitej časti tela.

ZÁKLADY RIEDENIA

Riedenie je procesom, ktorým sa esenciálne oleje zmiešajú so základovým olejom - čistým rastlinným olejom, ktorý pomôže „zaniest“ esenciálny olej do kože. Riedenie má mnoho výhod, ako napríklad zväčšenie plochy povrchu pre absorpciu oleja, zvýšenie absorpcie suchej pokožky a predchádzanie citlivej reakcii.

dōTERRA na riedenie uprednostňuje frakcionovaný kokosový olej vďaka jeho dlhej životnosti a ľahkej textúre.

KLASIFIKÁCIA OLEJOV PRE LOKÁLNE POUŽITIE

Neriedené: Oleje charakterizované ako „neriedené“ môžete aplikovať na pokožku bez riedenia nakoľko majú nesmierne jemné chemické zloženie. Dobrými príkladmi „neriedených“ esenciálnych olejov sú: kadidlo, levandula, čajovník, medovka a santalové drevo.

Delikátne: Oleje v tejto kategórii majú veľmi silné chemické zloženie a musia sa pred lokálnym používaním riediť so základovým olejom. Medzi oleje na „delikátnu“ pokožku patrí kasia, škorica, klinček, oregáno a tymián.

Senzitívne: „Senzitívne“ oleje sú tie, ktoré sa majú riediť pred použitím u detí či ľudí s citlivou pokožkou. Príkladom týchto olejov je bergamot, čierne korenie, eukalyptus, zázvor a mäta pieporná.

BEZPEČNOSŤ PRI POUŽÍVANÍ

Aj keď je precitlivenosť na olej veľmi nezvyčajná, môže sa niekedy vyskytnúť. To sa stáva pri zvýšenej reakcii na esenciálny olej, čo môže mať za následok nechcenú reakciu pokožky či celého tela. Na zníženie rizika a istotu o bezpečnosti používania je vhodné uvedomiť si, ako Vaše telo na olej reaguje, množstvo použitého oleja a kde ho nanášate.

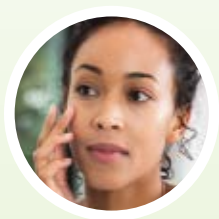
Nevyhnutné tipy na bezpečné používanie:

- Citrusové oleje obsahujú jedinečné fotosenzitívne zložky, ktoré sa nazývajú furokumatíny. Je dôležité, aby ste sa vyhli snečnému žiareniu, horskému slnku či iným zdrojom UV žiarenia, a to na minimálne 12 hodín po aplikácii týchto olejov na pokožku.
- Všetkého veľa škodí! Esenciálne oleje sú veľmi účinné a stačí Vám iba malé množstvo. Začnite s 1 až 2 kvapkami, a ak je to potrebné, až potom zvýšte dávku.
- Nezabudnite riediť! Riedenie v žiadnom prípade neznižuje účinnosť esenciálnych olejov a poskytuje mnoho výhod, ktoré pomôžu skvalitniť Vašu skúsenosť.
- Pred aplikáciou nového olejčeka najprv vykonajte krátky test citlivosti a to nanesením malého množstva oleja na málo viditeľné miesto. Na pár hodín si ho každú hodinu skontrolujte, aby ste zistili, či sa nevyskytla nejaká reakcia.

Iné efektívne metódy lokálnej aplikácie:

- Pridajte zopár kvapiek do teplého kúpeľa.
- Urobte si horúci či studený obklad. Stačí namočiť uterák a pokvapkať ho esenciálnymi olejmi a priložiť na tú vybranú časť tela, ktorá to potrebuje.

- Olej môžete tiež pridať do telového mliečka či hydratačného krému a naniest na pokožku.
- Zmiešajte s vodou a použite ako ústnu vodu či kloktadlo.



TVÁR

Esenciálne oleje používajte ako bežnú súčasť vašej pravidelnej starostlivosti o pleť, aby skrášili pokožku a pozitívne vplývali na jej čistotu a zdravie.



KRК/ČELO/SPÁNKY

Zamerajte sa na tieto miesta ak máte pocit napätia v hlave či krku.



BRUCHO

Aplikáciou esenciálnych olejov najmä v oblasti hlavných tráviacich orgánov posilníte ich zdravie a môžete zmierniť občasné tráviace ťažkosti.



PAŽE/NOHY/CHRBÁT

Olejčky vmasírujte do paží, zápästí, nôh či chodidiel a chrbta, aby ste upokojili unavené a ubolené svalstvo a kĺby a tiež pozitívne ovplyvnili krvný obeh.



HORNÁ ČASŤ PODNEBIA/ SPODNÁ ČASŤ LEBKY

Toto je ideálne miesto na zmenu Vašej nálady a pre emocionálnu rovnováhu.



HRUDNÍK

Masírovanie olejov na hrudník pomáha zlepšiť zdravie dýchacej sústavy a pomáha udržať čisté dýchanie.



PEČEŇ

Esenciálne oleje naneste na oblasť pečene počas očistnej kúry alebo na podporu zdravia čistiacich orgánov.



SPODNÁ ČASŤ CHODIDLA

Chodidlá majú veľké póry, ktoré rýchlo absorbujú esenciálne oleje. Toto z nich vo všeobecnosti robí ideálne miesto na aplikáciu. Naneste si na ne 2 až 4 kvapky oleja a poriadne vmasírujte.

CPTG

Čo robí
spoločnosť
dōTERRA
výnimočnou

Význam ochrannej známky

Termín „CPTG Certifikovaná čistá terapeutická trieda®“ znie technicky, oficiálne a pôsobivo. Je to úmyselné. Nakoľko neexistuje akceptovaný štandard kvality esenciálnych olejov, spoločnosť dōTERRA si vytvorila svoj vlastný štandard. Tento štandard je tým najprísnejším v tomto odvetví a certifikuje, že v esenciálnych olejoch nie sú žiadne prídavné látky, syntetické zložky či škodlivé nečistoty, ktoré by znižovali ich kvalitu. dōTERRA posúva tento štandard ešte ďalej, keď vykonáva množstvo testov na svojich produktoch a baleniach. Tieto testy umožnia, aby mali výrobky dlhú a efektívnu dĺžku spotreby. Predtým ako sa výrobok dostane na trh, sa každá šarža esenciálnych olejov dōTERRA rozsiahlo testuje v našich vlastných zariadeniach a tiež v dôveryhodných laboratóriách tretích strán prostredníctvom CPTG® procesu pozostávajúceho z troch krokov, aby sme mali istotu, že naše produkty dostanete vždy v tej najvyššej kvalite.



1. krok: chémia



Základom čistých a kvalitných esenciálnych olejov je správne chemické zloženie. Potom ako vydestilujeme aromatické zložky z rastlín, uistíme sa, že každá šarža spĺňa štandardy chemickej kompozície pomocou kombinovaného prístroja GC/MS alebo „**Plynového chromatografu a hmotnostného spektrometra**“, aby sme mohli garantovať, že chemické zloženie oleja je zhodné s jeho očakávaným profilom. Prístroj na plynovú chromatografiu oddeľuje molekuly v oleji podľa ich chemického zloženia a hmotnostný spektrometer identifikuje každú skupinu molekúl. Po testovaní GC/MS sa analyzuje pomer medzi jednotlivými chemickými zložkami, aby naši špecialisti na esenciálne oleje mohli overiť, že každý olej je vo svojej najčistejšej, prirodzenej forme. Ak sa zistí, že šarža spĺňa naše pokyny ohľadom chemického profilu, posunie sa do ďalšieho štádia testovania.

2. krok: fyzikálne testy



Po chemickom testovaní prejde každá šarža olejov cez množstvo fyzikálnych testov: organoleptické overovanie, infračervenú spektroskopiu (FTIR), optickú otáčavosť, špecifickú hmotnosť a index lomu. **Organoleptické** vlastnosti sú tie, ktoré sa dajú testovať zrakom a čuchom. V tejto fáze potom náš tím chemikov esenciálnych olejov, výrobných inžinierov a odborníkov na kvalitu overí vzhľad, arómu a farbu každého esenciálneho oleja. Každá šarža potom prechádza cez **FTIR testovanie**, ktoré využíva infračervené žiarenie na analýzu zloženia esenciálneho oleja, aby sa určilo či spĺňa zaužívané štandardy spoločnosti dōTERRA. **Optická otáčavosť** potom testuje asymetričnosť s použitím nástrojov ktoré skrúti molekuly esenciálneho oleja, aby tak objavili syntetické prídavné látky, ktoré sa nedajú rozpoznať počas testovania GC/MS. Potom sa sleduje **špecifická hmotnosť** každej jednej šarže. Na overenie kvality a čistoty sa pomer medzi objemom a hmotnosťou porovná s referenčným štandardom. Na záver sa použije refraktometer, ktorý zmeria či je **index lomu** (údaj o tom, ako svetlo prechádza konkrétnou látkou) v súlade so zaužívanými štandardmi spoločnosti dōTERRA.

3. krok: chemické testy



Tie šarže, ktoré obstoja vo fyzikálnom testovaní potom prechádzajú množstvo testov na odhalenie nebezpečného znečistenia. Vykonávame testy na zistenie potencionálnych škodlivých mikroorganizmov, ťažkých kovov, pesticídov, aby sme certifikovali, že oleje môže používať bezpečne celá rodina, ak dodržia odporúčania na správne používanie. Náš CPTG® proces testovania kvality tu však nekončí. S testovaním pokračujeme aj naďalej, aby sme sa uistili, že tieto esenciálne oleje zostanú čisté počas celej doby spotreby.

4. krok: neustále testy stability



Konečná fáza testov potvrdzuje, že naše CPTG® oleje si zachovávajú svoju čistotu a efektívnosť po takú dlhú dobu ako ich budete používať. Testovanie stability prebieha neustále a netýka sa len kontroly esenciálnych olejov, ale tiež ich balenia. V prvej sérii testov využívame komory, ktoré vedia zmeniť teplotu a vlhkosť. Tam v dvoch štúdiách testujeme, čo sa stane s esenciálnymi olejmi, ak sú vystavené rôznym podnebným podmienkam. Jedna štúdia je krátkodobá a druhá je dlhodobá. Tento testovací protokol zaisťuje, že dōTERRA CPTG® esenciálne oleje budú bezpečné a efektívne ešte dlho potom ako boli vyrobené.



Keďže neexistuje žiaden kontrolný úrad na esenciálne oleje, dōTERRA sa zaväzuje k poctivosti tým, že vytvorila štandard v tomto odvetví, ktorý potvrdzuje, že obsah každej fľaštičky je zhodný s vyjadreniami o čistote a kvalite, ktoré sú na jej obale. S dōTERRA CPTG® esenciálnymi olejmi si môžete byť istí, že každý produkt je bezpečný a účinný, a že tak vydrží počas celej doby skladovania.

Kliknite na [youtube.com/doTERRAcorp](https://www.youtube.com/doTERRAcorp) ak si chcete pozrieť video „CPTG® Essential Oils is Part of dōTERRA's Promise to You“

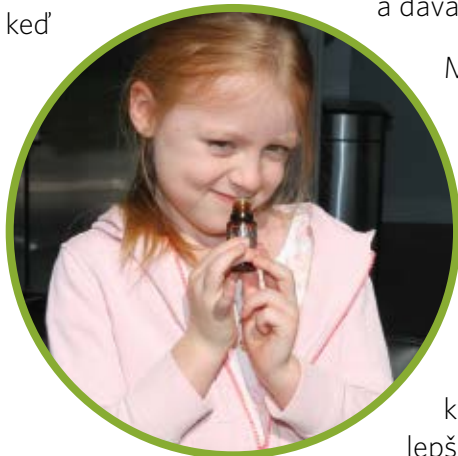
ZDRAVIE A ŠŤASTIE

Naša rodina vyrastá s esenciálnymi olejmi

Nathan a Rebecca Bowlesovci žijú v meste Fleet, v anglickom grófstve Hampshire. Majú tri dcéry vo veku 3, 5 a 7 rokov. So spoločnosťou dōTERRA® spolupracujú dva roky.

Ako Ti spoločnosť dōTERRA pomáha ako matke?

Rebecca: Mám tri krásne dcéry a cítim sa posilnená tým, že môžem používať esenciálne oleje dōTERRA, aby som im pomohla. Tieto prírodné produkty môžem používať, aby som pomohla podporiť moje dcéry počas množstva „príjemných“ vecí, ktoré sa u detí zvyknú vyskytovať. Vždy keď na ne naniesim oleje, cítim sa nesmierne naplnená ako ich matka, lebo viem, že tieto produkty pomáhajú podporiť ich telá šetrným spôsobom.



Čo si Vaša rodina myslí o produktoch spoločnosti dōTERRA?

Nathan: Zo začiatku som sa tomu veľmi bránil, nakoľko som neveril v silné účinky esenciálnych olejov. Pár mesiacov potom, čo sa Rebecca zaregistrovala, som mal na futbale zranenie a občas ma pobolieval členok. Ponúkla mi Deep Blue® mlieko, aby sa mi uľavilo od bolesti. Bol som ohromený a teraz používam oleje, keď to potrebujem. Mojim obľúbeným olejom je stále Deep Blue!

Rebecca: Sophia, Sienna a Isabelle radi ovoniajú oleje a často si spolu sadneme a postupne si ku každému z nich privoniajeme. Počas raňajok sa často stáva, že si vyložia nohy, aby som im na ne mohla naniest trochu ochrannej zmesi dōTERRA On Guard®, predtým ako odídu do školy.

Dievčatá pred nedávnom začali užívať dōTERRA a2z Chewables™ a IQ Mega®. Zdá sa mi, že tieto produkty majú značný vplyv na ich schopnosť sústrediť sa a dávať pozor.

Moja sedemročná dcéra Sophia si so sebou do školy nosí malú fľaštičku divokého pomaranča, ktorý prezýva ‚olej šťastia‘. Ak ju niečo nahnevá, privonia si k nemu a hneď sa cíti lepšie!

Ktoré produkty spoločnosti dōTERRA používaš najviac?

Rebecca: Ráno mám rada divoký pomaranč a mäta piepornú, lebo mi pomôžu zvládnuť nový deň. Milujem ako mi otvoria dýchacie cesty a pomôžu mi zobudiť sa a stimulovať moje myslenie.

Počas dňa pijem vodu s citrónovým olejom a takmer každú noc difúzujem dōTERRA On Guard v detskej izbe, keď dievčatá spia. Každodenne používam Balík



celoživotnej vitality a Mito2Max®. Často tiež používam dōTERRA Salon Essentials® šampón a kondicionér. Milujem hydratačný krém Veráge™ a hydratačné sérum Immortelle, lebo moju pokožku zjemňujú a zároveň ma vzpružia. Okrem toho používam denne zubnú pastu dōTERRA. Rada používam prírodné čistiace prípravky, ktoré pomáhajú znížiť množstvo toxínov v našom dome.

Ktorý je Tvoj obľúbený olej a ako ho používaš?

Rebecca: Mojim absolútnym favoritom je dōTERRA Balance®. Používam ho na uzemnenie, hlavne vtedy, keď si neviem usporiadať myšlienky alebo keď mám stres. Milujem jeho vôňu a upokojujúce účinky.

Aký vplyv má spoločnosť dōTERRA na Vašu rodinu?

Nathan: dōTERRA nám dodala dôveru, že bez ohľadu na to kde sme a koľko je hodín, vždy sa môžeme obrátiť na tieto oleje, aby nám pomohli s našimi telesnými a emocionálnymi potrebami.

Naše overené tipy s olejmi:

- Ak chcete príjemne osviežujúci nápoj, pridajte **limetu a zázvor** do vody. Do litrovej fľaše pridám 3 kvapky limety a 1 kvapku zázvoru. Tiež rada pridávam zopár kvapiek **citrónu do hummusu a datľových guliek**.

- **Mlieko Deep Blue používam po namáhavom cvičení či dvíhaní vecí** tak, že ho nanášam každých dvadsať minút po dobu 3 hodín. Takto dosiahnem optimálny účinok. Jedna alebo dve kvapky oleja **Deep Blue**, ktorý nanášam na pokožku v oblasti brucha veľmi dobre pomáha pri **žalúdočnej nevoľnosti**.

- Pri **nepříjemných pocitoch v uchu** mi veľmi dobre účinkuje, ak **olej dám priamo na kúsok vaty a vložím ho do ucha**. Rada používam **levandulu** a **čajovník**, vyskúšala som tiež **bazalku**.

- Na podporu **zdravej imunity** používam každé dve hodiny striedavo kvapku oleja z **oregána** v pohári vody alebo **dōTERRA On Guard+ gélové kapsuly**.

- Mojim obľúbeným trikom na „**vzpruženie**“ je nanosenie jednej kvapky **divokého pomaranča** do jednej dlane ruky a jednej kvapky **mäty piepornej** do druhej. Potom ich pošúcham o seba a jemne vmasírujem na zadnú časť krku. Potom si dlane priložím k nosu, zavriem oči a privoniam si k nim.








AKO POUŽÍVAŤ ESENCIÁLNE OLEJE

Aromaticky

Používanie olejov aromaticky

Vás môže ovplyvniť mnohými spôsobmi. Aromatické používanie olejov sa tradične zameriava na zlepšenie nálady. Lepšia a stabilnejšia povaha pozitívne vplýva nespočítanými spôsobmi na Váš život každý jeden deň. Priame vdychovanie dōTERRA zmesí Elevation alebo Citrus Bliss hneď po prebudení Vám pomôže zobudiť sa a bude Vás motivovať k tomu, aby ste zvládli všetky svoje povinnosti. Na to, aby ste boli počas dňa v práci produktívny, difúzujte tie esenciálne oleje, ktoré majú silné vrchné tóny ako eukalyptus a bazalka. Rýchle privoňanie si k mäte piepornej Vás poženie k tomu, aby ste zvládli náročný tréning. Počas večera sa pripravíte na hlboký spánok, ktorý potrebujete do ďalšieho dňa tak, že budete difúzovať levanduľu a vetiver. Používanie esenciálnych olejov aromaticky Vás môže povzbudiť k tomu, aby ste zvládli bežný stres každodenného života.

-  Zopár kvapiek esenciálneho oleja difúzujte ráno, počas dňa či predtým, ako pôjdete večer spať.
-  Do dlaní si kvapnite kvapku oleja, ruky pošuchajte o seba a privoňajte k nim.
-  Na podlahu sprchovacieho kúta či do vane kvapnite 2 až 3 kvapky tak, aby sa hneď nezmyli a nadýchnite sa ich vôňe.
-  Pridajte do čistiacich prostriedkov na rôzne povrchy alebo do prania.
-  Pár kvapiek môžete kvapnúť na vankúš či na obliečky na paplón.

Štúdie presvedčivo dokazujú, že jednoduchá inhalácia arómy z esenciálnych olejov v rôznych situáciách je účinná na ukladnenie nervozity a napätia.

Proti popoludňajšej ospalosti

2 kvapky citrónovej trávy
4 kvapky gaultérie
3 kvapky divokého pomaranča



Vyložte si nohy a oddychujte

3 kvapky levandule
3 kvapky vetiveru
4 kvapky cédrového dreva



Zmes na dobrú náladu

3 kvapky bergamotu
3 kvapky divokého pomaranča
1 až 2 kvapky ylang ylang
2 kvapky mäty klasnatej





DigestTab™

Zmes DigestZen® + uhličitan vápenatý

Teraz dostupná ako pohodlná tableta na cmúľanie.



DigestTab™

Zmes DigestZen® +
uhličitan vápenatý

34380001 | 100 tabliet

*Tento produkt nie je určený na diagnostikovanie, liečbu, vyliečenie akéhokoľvek ochorenia a ani na jeho prevenciu.

Esenciálne recepty z Japonska

Viac o Coco

Satoko Kojo alebo Coco pochádza z japonskej Hirošimy. Keď spoznala esenciálne oleje z dielne dōTERRA, znovuobjavila svoju vášeň pre varenie.

Coco sa naučila variť sama, a keďže ju vedie jej vášeň, otvorila si v Hirošime organickú reštauráciu s vegánskou surovou stravou. Okrem toho, že sa starala o reštauráciu, dávala tiež hodiny varenia a propagovala dielne zamerané na zdravie, kde sa vyrábali zelené smoothies a kde sa varilo podľa ayurvédy.

Pracovala tiež v kuchyni päťhviezdičkovej vegánskej reštaurácie v Taipej pod názvom 長春素食 a napísal o nej tiež známy časopis v Hirošime. Keď tam žila, viedla tiež svoju vlastnú rádiovú show a dve televízne relácie o zdraví, wellness a výžive.

Coco si dnes žije svoj sen v tajvanskom Taipej, kde dáva hodiny varenia a organizuje dielne a pripravuje recepty pre rôzne kaviarne a obchody.

„Na prípravu úžasných dezertov používam divoký pomaranč. Na dochutenie vody, do surových zelených smoothies a dezertov používam grapefruit.“

Ozdobte čerstvými plátkami z kiwi a kúskami vlašských orechov



Raw Avokádová torta

Korpus:

3 - 4 odkôstkované datle
60 g strúhaného kokosu
60 - 80 g mandlí
0,5 - 1 kávovej lyžičky vody
štipka morskej soli
1 kávová lyžička roztopeného extra panenského kokosového oleja
1 kvapka dōTERRA esenciálneho oleja (**citrón, limeta, divoký pomaranč** alebo **grapefruit**)

Postup:

1. Prvých päť ingrediencií vložte do kuchynského robota a dajte mlieč kým sa nevytvorí hmota podobná cestu.
2. Pridajte extra panenský kokosový olej a esenciálny olej, potom nechajte mlieč dokým hmota nezačne držať, keď na ňu zatlačíte rukou. Dajte na spodok formy na pečenie a pritlačte rukou, aby vytvorila rovný povrch.

tip Použite rozkladaciu formu na pečenie. Ak ich máte dve, použite druhý spodok na rovnomerné vyrovnanie korpusu.

3. Korpus odložte do chladničky a pustite sa do prípravy plnky.

Plnka:

1 veľké avokádo
4 kávové lyžičky agáve alebo 3 čajové lyžičky javorového sirupu
3 polievkové lyžice vody
1 - 1,5 kávovej lyžičky čistého vanilkového extraktu (nemusí byť)
1 - 2 kvapky dōTERRA esenciálneho oleja (**citrón, limeta, divoký pomaranč** alebo **grapefruit**)
5 - 6 polievkových lyžíc roztopeného extra panenského kokosového oleja

Postup:

1. Prvých päť ingrediencií zmiešajte v mixéri dokým nebudú úplne hladké a krémové. Krémovosť dosiahnete aj tým, že do plnky sa dostane dostatočné množstvo vzduchu.
2. Pridajte kokosový olej a esenciálne oleje a znova premiešajte.
3. Vylejte na korpus, ktorý ste vybrali z chladničky.
4. Nechajte v chladničke postáť, aby sa torta poriadne vychladila (cca 8 hodín).

RAW Paradajková omáčka

Suroviny A:

1 stredne veľká paradajka

*Menej ako 1 kvapka esenciálneho oleja **oregáno**

*Menej ako 1 kvapka esenciálneho oleja **bazalka**

*Na vmiešanie esenciálneho oleja použite špáradlo, kým nedosiahnete požadovanú chuť

Suroviny B:

1 stredne veľká paradajka

10 cherry paradajok

½-¾ čerstvej červenej papriky

3 strúčiky cesnaku

1 kávová lyžička himalájskej ružovej soli alebo morskej soli

4 kávové lyžičky extra panenského olivového oleja

1 - 2 kúsky sušených paradajok (nie tie, ktoré sú marinované v oleji a soli, iba samotné, vysušené na slnku)

0,5 kávovej lyžičky z mixu zo surovín A

Suroviny na „cestovinu“

Cukety podľa vášho výberu (môžu byť rôznej farby)

Postup:

1. Cukety nastrúhame na jemné plátky či špagety.
2. Suroviny A dáme do mixéra na najvyšší stupeň. Odložíme na neskôr.
3. Suroviny B vymiešame v mixéri na najvyššej rýchlosti dokým nebudú krémové a pridáme pol kávovej lyžičky zo zmesi A a znovu premiešame.
4. Omáčku vylejeme na „cestoviny“.



RAW Najzdravšia brownie

Suroviny:

235 g odkôstkovaných datlí

470 g strúhaného kokosu

1 kávová či polievková lyžica surového maca prášku (nemusi byť)

štipka soli

1 kvapka dōTERRA esenciálneho oleja **škorica** či **divoký pomaranč** (alebo môžete dať aj po kvapke z oboch olejov)

Postup:

1. Všetky suroviny pomelte v kuchynskom robote na vysokej rýchlosti až kým sa nepremenia na cesto.
2. Zrolujte do menšej guličky.

tip Ak máte radi čokoládu, pridajte 1 až 2 polievkové lyžice surového kakaového prášku alebo toľko, koľko chcete a namiesto škorice použite mäta piepornú.

RAW Kokosové guľičky

Suroviny:

235 g surových vlašských orechov

3 - 5 odkôstkovaných datlí

1,5 polievkovej lyžice surového kakaového prášku (alebo podľa chuti)

1 kvapku esenciálneho oleja **divoký pomaranč**

0,5 polievkovej lyžice čistého vanilkového extraktu

1 polievková lyžica kakaových kúskov

štipka morskej alebo himalájskej ružovej soli

Postup:

1. Surové orechy cez noc namočte vo vode.
2. Niekoľko krát ich prepláchnite kým voda nezostane číra.
3. Všetky suroviny pomelte v kuchynskom robote kým nevytvoria cesto.
4. Vytvarujte si ich podľa Vášho vkusu a dajte schladieť do chladničky.

Fotografie: Ryuji Pepe Sekihiro





Spánok:

TO, ČO MNOHÝM Z NÁS CHÝBA

Jeff Dorsett, MSHS dōTERRA výskumný vedec

Čo je najdôležitejšie: strava, pohyb či spánok?

Každý vie, že strava a pohyb sú kľúčovou súčasťou zdravého životného štýlu. Ďalším kľúčom zdravia, ktorý je rovnako, ak nie viac dôležitým, je spánok. Hoci naše potreby ohľadne dĺžky spánku sú rôzne, odborníci odporúčajú, aby sme každú noc spali aspoň sedem až osem hodín!. Nanešťastie až 33 percent američanov nespí v noci odporúčané množstvo hodín, a zhruba jeden

dospelý človek v USA z piatich, zažíva občasnú nespavosť či má ťažkosti zaspať².

Existuje mnoho faktorov, ktoré majú negatívny vplyv na dĺžku (a kvalitu) nášho spánku, ako rodina (napr. novonarodené dieťa), moderné vymoženosti (napr. 24 hodinový prístup k elektrotechnike) či práca na rôzne zmeny³, kvalita a vek matracov či vankúšov⁴, a samozrejme aj konzumácia alkoholu, nikotínu a kofeínu. Tento zoznam je nekonečný, a mnohí z nás často zanedbávajú spánok, aby mohli do svojho

zaneprázdneného života vtiesnať iné veci.

Prečo je spánok tak dôležitý?

Spánok neexistuje len „zo srandy“ či aby sme nepracovali 24 hodín denne. Spánok je dôležitý preto, lebo má liečebné účinky po fyzickej i mentálnej stránke, a umožňuje, aby sa naše telo spamätalo z každedenných stresov, načerpalo energiu a zameranie. Ak svoje telo oberáte o spánok, privolávate si mnohé zdravotné riziká, a každý orgán tela tak dostáva

Tipy na dobrý spánok

1 Jedzte zdravo a majte dostatok pohybu – Zdravé stravovanie a dostatočný pohyb nemajú na svedomí len udržanie zdravej váhy, ale pomáhajú nám aj so spánkom. Jadenie jedla s vysokým obsahom uhľohydrátov privádza do svalov glukózu, čo spôsobuje mimovoľné kŕče svalov, ktoré Vás môžu vytrhnúť zo spánku. Cvičenie tesne pred spaním urýchli metabolizmus a zvýši telesnú teplotu a potom sa Vám môže ťažko zaspávať. Ak ste večer hladný, dajte si za hrsť orechov. Orechy obsahujú bielkoviny a tuky, ktoré Vás zasýtia, a zároveň sa pomaly trávia, čo môže zabezpečiť pokojný spánok. Obsahujú tiež horčík, ktorý ukladňuje nervový systém.

2 Udržujte pravidelný režim – Snažte sa o pravidelný spánkový režim, choďte spať a zabúdajte sa v rovnakom čase. Vytvorením takéhoto režimu si napravíte vnútorné hodiny Vášho tela a toto Vám môže pomôcť lepšie spať.

3 Vzdajte sa alkoholu, kofeínu, nikotínu a elektroniky – Všetky tieto veci sťažujú zaspávanie. Tiež sa pred spaním vyhnite pitíu alkoholu a kofeínu. Zo spálne odstráňte všetky elektronické zariadenia vrátane televízie a podobne. Aspoň hodinu pred spaním sa vyhýbajte silnému svetlu. Tma pomôže Vášmu telu produkovať melatonín, hormón, ktorý prirodzene reguluje spánok. Ak chcete, aby vnútorné hodiny Vášho tela boli v rovnováhe, choďte ráno na slnko. To Vášmu telu pomôže zobudiť sa.

4 Zachovajte si chladnú hlavu – Vaša spáľňa má byť tichým, chladným a relaxačným priestorom, kde nie je príliš teplo ani zima. Vaša posteľ a vankúše majú byť pevné ale tiež pohodlné. Ak Vás ráno bolí chrbát, plece či bok, určite ste si dobre neodýchli. Je čas na novú posteľ.

5 Relaxujte – Vaše telo potrebuje čas na to, aby sa pripravilo na spánok, tak hodinu pred spaním strávte nejakou upokojujúcou činnosťou, ako čítanie alebo teplý kúpeľ. Relaxovať Vám pomôžu aj niektoré nápoje ako napr. rumančekový čaj.

6 Použite upokojujúce esenciálne oleje – Esenciálne oleje ako levanduľa a bergamot sú bohaté na linalool and linalyl acetát, chemické zložky, ktoré sú známe svojimi relaxačnými účinkami. Tieto oleje môžete difúzovať v spálni, aby ste navodili ukludňujúcu a pokojnú atmosféru, ktorá je najlepšou pre hlboký spánok. Môžete ich tiež použiť lokálne alebo ich užívať vnútorne, aby ste upokojili nervový systém, podporili relaxáciu a pripravili sa na spánok. Skúste dať dve až štyri kvapky esenciálneho oleja z **levandule** alebo **bergamotu** do teplého bylinkového čaju (rumančekový či z citrónovej trávy, a pod.) alebo iného obľúbeného nápoja bez kofeínu cca 30 minút pred spaním, či kvapnite dve až štyri kvapky levandule do prázdnej kapsule a prehltnite ju asi 30 minút predtým, ako pôjdete spať.



Esenciálne oleje na spánok a relaxáciu: Levanduľa • Vetiver • doTERRA Serenity™ Ukludňujúca zmes • Bergamot • Rumanček rímsky

riadne „zabrať.“ Nedostatok spánku spôsobuje, že neviete schudnúť či udržať si zdravú váhu, ovplyvňuje Vaše pocity, správanie a schopnosť učiť sa. Tiež negatívne vplyva na zdravie srdcovo-cievnej sústavy a celkovú telesnú pohodu. Čo je ešte horšie, nedostatok spánku znižuje reakčnú dobu a negatívne vplyva na schopnosť viesť motorové vozidlo³. Neschopnosť bezpečne šoférovať nevystavuje riziku iba tým, ktorí sú

v aute, ale aj ostatných účastníkov cestnej premávky. V skratke, čím menej spíte, tým menej času dávate svojmu telu na liečenie a prípravu na ďalší deň a znižujete si tak celkovú kvalitu svojho života.

Ako to môžem zmeniť?

Samozrejme, život si vždy nájde cestu k tomu, aby nám na ňu postavil

prekážky, ktoré sú mimo našej kontroly – či už je to choré dieťa, pracovný projekt na poslednú minútu či suseda, ktorá potrebuje pomoc. Tieto veci samozrejme ovplyvnia aj náš spánok. Avšak, musíme sa zamerať na to, čo je v našej moci. Existuje niekoľko tipov a spôsobov, ktoré Vám pomôžu spať dostatočne dlho a kvalitne.


Poznámky:

1. „How Much Sleep Is Enough? - NHLBI, NIH.“ [Online]. Dostupné na: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/sdd/howmuch>. [Prístupné 22.5.2015].

2. „Unhealthy Sleep-Related Behaviors --- 12 States, 2009.“ [Online]. Dostupné na: <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6008a2.htm>. [Prístupné 22.5.2015].

3. „Insufficient Sleep Is a Public Health Epidemic | Features | CDC.“ [Online]. Dostupné na: <http://www.cdc.gov/features/dssleep/>. [Prístupné 22.5.2015].

4. S. Hogan, J. Edinger, G. Bieler, and A. Krystal, „Choosing the Best Mattress: An Experiment in Testing Whether Individuals Choose a Bed that Leads to Improved Sleep,“ RTI Press, Research Triangle Park, NC, Aug. 2011.



aromatouch[®]

TECHNIKA RÚK

Keď nemáte veľa času AromaTouch technika rúk môže byť veľmi nápomocná. Technika rúk je jednoduchým spôsobom ako niekomu dať príležitosť vyskúšať si esenciálne oleje a zároveň pozitívne ovplyvniť iné časti tela.

Pri tejto technike rúk môžete na ruky človeka naniesť ten esenciálny olej, ktorý sa zameriava na jeho potreby. Táto technika je dobrým oboznámením sa s esenciálnymi olejmi, lebo človek získa osobnú skúsenosť priamo s človekom, ktorý mu ju dáva a tiež s olejčkami.

AromaTouch technika rúk je jednoduchým nástrojom, ktorý môže využiť ktokoľvek, aby poskytol inému človeku úžasný zážitok s esenciálnymi olejmi. Nikdy nebudete vedieť aký dojem urobíte na druhých, ak sa o to nepokúsite. AromaTouch technika rúk môže byť nezabudnuteľným zážitkom. Odporúčame, aby ste túto techniku vyskúšali na členovi rodiny či priateľovi, ktorý potrebuje mať pocit, že sa o neho niekto zaujíma.

Nech ste doma alebo v kaviarni, vždy máte čas na AromaTouch techniku rúk. ►

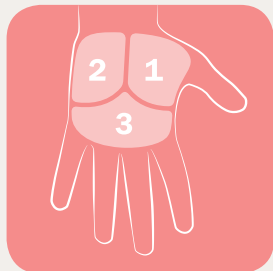
AromaTouch® technika rúk pozostáva zo štyroch jednoduchých krokov, ktoré vykonáte najprv na jednej a potom na druhej ruke. Celá technika trvá iba päť až sedem minút. Ak ste si vybrali olej, ktorý chcete použiť, stačí nasledovať tieto kroky a Vaš známy bude mať krásnu a príjemnú skúsenosť s AromaTouch technikou rúk.



1. KROK

Oboznámenie s olejom a natiahnutie tkaniva na chrbte ruky

- Na celú dlaň príjemcu naneste rovnomerné množstvo Vami zvoleného oleja (asi tri kvapky).
- Do oboch rúk si zoberte jeho ruku. Chrbát ruky prijímateľa by mal byť otočený smerom hore a Vaše palce na ňom.
- Použite Vaše palce na to, aby ste natiahli pokožku na ruke. Pohybujte palcami postupujúc smerom von a od zápästia k prvým hánkam na prstoch.



2. KROK

Natiahnutie kože na dlani

- Chyťte príjemcovu ruku (dlaň otočená smerom hore) do svojich rúk, ktoré sú na oboch stranách jeho ruky s palcami smerujúcimi nahor.
- Palcami pohybujte krúživými pohybmi v každej z hore vyznačených častí. Začnite v časti 1 a zatlačte stredne silno.
- Prejdite všetkými časťami dlane.



3. KROK

Prsty

- S použitím palcov prejdite každú z piatich horeuvedených častí. Začnite s jednotkou, oba palce priložte k hornej časti ruky a prejdite nimi trikrát po celej 1. časti až ku končeku palca. Postup zopakujte na každej z piatich častí ruky.



4. KROK

Medziprstový ťah

- Jednou rukou si uchyťte ruku prijímateľa (dlaň otočená smerom nahor).
- Kožu medzi prstami natiahnite smerom von a to tak, že ju uchytíte medzi palcom a ukazovákom a jemne naťahujete.
- Tento ťah kože urobte trikrát medzi každým prstom.
- Kroky 1 až 4 potom zopakujte na druhej ruke.



Ak máte otázky ohľadom AromaTouch techniky či techniky rúk, prosím kontaktujte nás na aromatouch@doterra.com.

Zamýšľate sa niekedy nad tým ako sa vyrobí kvapka oleja? Tu sa dozviete ako sa z malého semiačka vyrobí vysoko účinný esenciálny olej.

1 VÝBER A ZBER

A. dōTERRA® dôsledne vyberá remeselníkov, ktorých skúsenosti, lokalita a spôsoby pestovania zabezpečia, že esenciálny olej bude tej najvyššej kvality. Väčšina remeselníkov, ktorí so spoločnosťou dōTERRA spolupracujú, majú rodinnú firmu, ktorá sa dedí z generácie na generáciu.

V tých rozvojových krajinách, kde sa pestujú rastliny na esenciálne oleje, posilňuje iniciatíva spoločnosti dōTERRA nazývaná Cō-Impact Sourcing™ miestnych remeselníkov, aby udržali najvyššiu kvalitu svojej úrody a zároveň si zlepšili svoje vlastné životy.

B. Potom sú vybrané konkrétne druhy rastlín kvôli svojmu výnimočnému profilu aromatických zložiek. Ich sila začína práve od semiačka. Esenciálne oleje, najmä tie, ktoré sa používajú vnútorne, musia mať správny chemický profil a neobsahovať žiadne nečistoty či prídavné látky.

C. Aby sme zaistili čím väčšiu účinnosť oleja, rastlina sa musí zberať správnym spôsobom a v správnom čase. Podľa toho o aký olej ide, sa môže jednať o semiačko, stonku, list, kvet, koreň či šupku. Región, v ktorom sa rastlina pestuje značne vplýva na to, aký účinný bude olej.



Silu a kvalitu esenciálneho oleja ovplyvňuje:

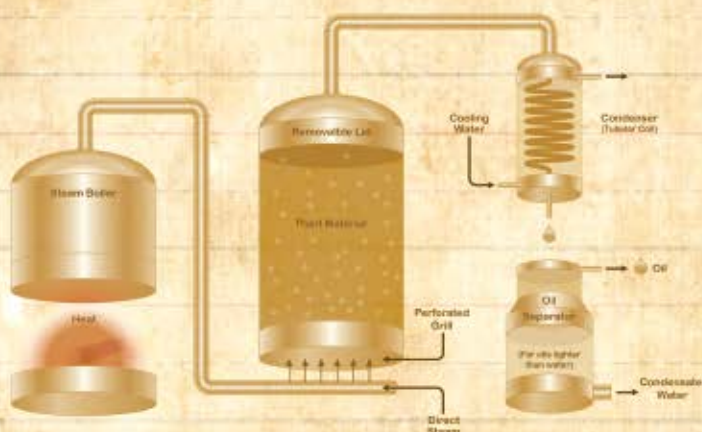
- obdobie pestovania
- nadmorská výška
- podnebie
- vlhkosť
- pôda
- terén
- pH faktor

2 DESTILÁCIA

Existujú rôzne spôsoby ako vydestilovať esenciálny olej najlepšej kvality. Väčšina olejov je destilovaná vodnou parou, ale citrusové oleje sú lisované za studena.

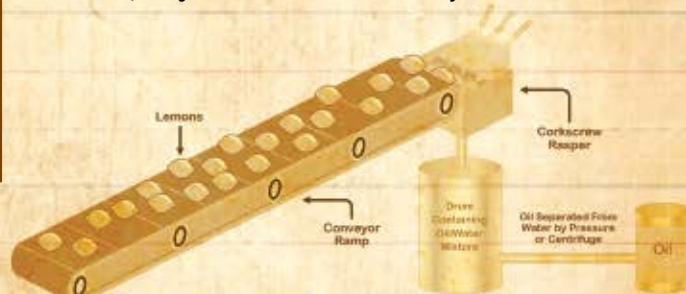
Parná destilácia

1. Para pod tlakom (jeho výška môže byť rôzna) prechádza rastlinným materiálom, čo spôsobuje uvoľnenie prchavých látok.
2. Prchavé látky sa znovu skvapalnia.
3. Počas skvapalňovania prchavých látok sa olej oddelí od vody a zozbiera sa.



Lisovanie za studena

1. Citrusy sa dajú do studeného lisu.
2. Ovocie sa umyje pomocou rotujúcich kefiiek.
3. Ovocie sa presunie do zbernej časti, kde drapľavé valce ostrúhajú kôru.
4. Esenciálny olej sa zozbiera striekaním vody.
5. Zmes vody a oleja sa prefiltruje, aby sa odstránili pevné častice.
6. Zmes vody a oleja potom prejde odstredivkou, aby sa zozbieral len olej.



3 TESTOVANIE

Náš štandard kvality CPTG Certifikovaná čistá terapeutická trieda® si vyžaduje dôkladnú starostlivosť a snahu, aby sme ochránili to, čo príroda tak dokonale vytvorila. Prísne testovanie na zabezpečenie čistoty a účinnosti pozostáva z nasledujúcich krokov:

- organoleptické testovanie
- mikrobiologické testovanie
- plynová chromatografia a hmotnostná spektrometria
- infračervená spektroskopia (FTIS)
- testovanie optickej chality
- izotopická analýza
- testovanie na ťažké kovy
- optická otáčavosť
- špecifická hmotnosť
- index lomu

4 NAPŔŇANIE DO FĽAŠTÍČEK

Druhé kolo testov prebieha v našej výrobní prevádzke, kde prijímame olej a dáme ho do karantény. Takto zabezpečíme, že to, čo testujeme, sa počas tohto procesu nezmení. Tretie testovanie chemického zloženia oleja prebieha v troch fázach a to keď sa olej dáva do fľaší, keď sa označuje a balí.

5 K VÁM DOMOV

A potom sú oleje pripravené na to, aby ste si ich objednali a dostali domov.



Prerobte si práčovňu

Pranie prádla málokoho baví, ale každý z nás to má každý týždeň (či deň?) na starosti. Starostlivosť o prádlo môže byť zaujímavejšia s použitím čistiacich vlastností esenciálnych olejov a s pomocu praktických rád.

1. Jemné prádlo, vlnené veci a bavlnené tričká obráťte naruby, aby sa na nich neurobili žmolky. Tmavé veci, ktoré môžu vyblednúť, by sa mali obrátiť naruby tiež, lebo trenie počas prania môže vlákna rozstrapkať a potom vyzerajú vyblednuté.
2. Ak sušíte vankúše, pridajte do sušičky jednu či dve tenisové loptičky. Výplň sa potom nezhrnie na jednu kopu.
3. Ak chcete Vaše biele prádlo vybieliť prírodným spôsobom, pridajte do prania 125 ml octu a 4 až 6 kvapiek čajovníka.
4. Vypraté prádlo rozdeľte do košíkov označených menom. Takto si každý jednoducho nájde svoju bielizeň.
5. Ak neradi triedite špinavé prádlo, označte si košíky na prádlo podľa farby a druhu bielizne.
6. Plyšové hračky dajte do vrecúška na prádlo a perte ich na jemnom cykle. Nedávajte do sušičky.
7. Pred vhadením ponožiek do práčky ich spárujte zatváracím špendlíkom či štipcom. Pri skladaní prádla dajte nespárované ponožky do na to určenej zásuvky či krabice.
8. Do sušičky pridajte k prádlu jeden suchý uterák. Ušetríte tak čas i energiu.

DOMÁCA AVIVÁŽ

SUROVINY

- 2 kg neparfémovanej soli do kúpeľa
- 40 kvapiek esenciálneho oleja levandule
- 30 kvapiek esenciálneho oleja čajovník
- 20 kvapiek esenciálneho oleja citrón

POSTUP

Soľ do kúpeľa nasypete do veľkej sklenenej či nerezovej misy. Pridajte esenciálne oleje a dobre zamiešajte. Skladujte v sklenenom pohári (na zaváranie). Aviváž pridajte do práčky pred začatím prania. Na veľkú várku prádla použite cca 125 g a na malú várku cca 65 g. Môžete využiť pri akejkoľvek teplote.



DOMÁCE BIELIDLO

(na 1 liter)

SUROVINY

- 250 ml peroxidu vodíka (3 percentný)
- 250 ml citrónovej šťavy ALEBO polovica kávovej lyžičky kyseliny citrónovej
- 250 ml vody
- 10 kvapiek esenciálneho oleja citrón

POSTUP

Skladujte v tmavej fľaši, resp. ju dajte na tmavé miesto. Vydrží asi mesiac v priesvitnej fľaši a 2 až 3 mesiace v tmavej fľaši.

ESENCIÁLNE OLEJE V PRÁČOVNI

—Prirodzené, bezpečné a účinné riešenia

RECYKLUJTE

Prázdne nádoby zo Slim & Sassy® TrimShaku môžete využiť na odkladanie prášku na pranie, štipcov na prádlo či doma vyrobených guliek do sušičky (návod na výrobu nájdete na doterrablog.com).

Prázdne 10 ml fľaštičky s guľičkou môžete naplniť tekutým odstraňovačom škvŕn.

Ak vo vreckách nájdete drobné, uložte ich do prázdnej fľaštičky z Balíka celoživotnej vitality.

Do rozprašovača s vodou pridajte 4 kvapky citrónu a nastriekajte ich na flaky na prádle predtým, ako ich dáte do práčky.

Použite dōTERRA On Guard® gél na pranie, aby ste využili účinky dōTERRA On Guard v každej várke prádla. Pridajte 2 kvapky Vášho obľúbeného esenciálneho oleja počas pláchania:

- Citrus Bliss® na uteráky, aby ste po sprche cítili povzbudenie.
- Divoký pomaranč na oblečenie do posilňovne, aby ste mali počas cvičenia viac energie.
- Purify na utierky, aby ste využili jeho očisťujúce vlastnosti.
- Čajovník pre jeho čistiace vlastnosti.

Pridajte 2 až 4 kvapky levandule na čistú handričku či malý uterák, aby sa prádlo ešte viac prevoňalo.

Pridajte si kvapku Vášho obľúbeného oleja na navlhčenú utierku, a prikryte ňou prádlo počas žehlenia.



ČO ROBÍ ESENCIÁLNE oleje JEDINEČNÝMI?

Predstavte si, že máte lupu, ktorou môžete vidieť až na molekuly.

Touto lupou sa pozriete na kvapku esenciálneho

oleja. Nájdete tam prekvapivú škálu prírodných rastlinných chemických látok, ktoré boli dôsledne ovplyvnené tisícročiami evolúcie, precíznym zberom, aby sa uchovala ich jedinečná vôňa, a pozorne získavané, aby sa zachoval pomer fyziologicky aktívnych zložiek.

V tejto kvapke oleja by ste videli jeden z najúžasnejších výtvorov prírody.



Čo sú esenciálne oleje?

Rastliny, podobne ako ľudia, potrebujú komunikovať so svojimi susedmi. Potrebujú odpudiť škodcov, odohnať útočníkov a vyliečiť sa po zranení. Veľké množstvo chemických látok, ktoré na to používajú, sú tie, ktoré poznáme z esenciálnych olejov.

Rozmanitosť zlúčenín esenciálnych olejov je ohromujúca: monoterpény, diterpény, seskviterpény, estery, alkoholy a terpenoidy, a to sme vymenovali iba niektoré. Je pravdepodobné, že niektoré esenciálne oleje budú obsahovať zlúčeniny, ktoré sme nikdy nevideli – len zlomok z rastlinných druhov bol študovaný pre ich prínos pre zdravie.

Esenciálne oleje sú užitočné mnohými spôsobmi, ale to, čo ich robí naozaj odlišnými, spočíva v niekoľkých charakteristikách: prchavosť, synergia a prispôbivosť.

Prchavosť

Esenciálne oleje sú jedinečné a efektívne funkčné, pretože obsahujú zmes vysoko prchavých zložiek. To je jeden z najlepších nástrojov rastliny, ktorá sa nemôže hýbať. Ako môže mäta pieporná komunikovať so svojimi susedmi? Nemôže vytiahnuť korene, takže vylučuje prchavé molekuly. Ako môže mäta pieporná povedať hladnému chrobákovi, aby zostal ďaleko od jej listov či koreňov? Vylučuje prchavé molekuly, ktoré ju obklopa ako neviditeľný ochranný štít. V minulosti ľudia využívali túto chemickú prchavosť pre wellness účely. Veda len teraz začína chápať fyziologické procesy, ktoré prebiehajú, keď vdychujeme esenciálny olej.

*Tento produkt nie je určený na diagnostikovanie, liečbu, vyliečenie akéhokoľvek ochorenia a ani na jeho prevenciu.

Vezmite si napríklad levanduľu. Početné štúdie ukazujú, že esenciálny olej z levandule ponúka oveľa viac než len príjemnú vôňu. Bolo preukázané, že vdychovanie levanduľového oleja priamo ovplyvňuje serotonínový systém mozgu, zvyšuje anti-oxidačné enzýmy a udržuje otvorené dýchacie cesty. Všetky tieto prchavé látky môžu vôjsť do našich nosových ciest a takmer okamžite začnú vplývať na našu fyziológiu. Toto je jeden z dôvodov prečo sú esenciálne oleje tak silné.

Synergia

Ďalší kľúč k chemickému zloženiu esenciálnych olejov spočíva v krehkej rovnováhe jeho zložiek. Kvapka esenciálneho oleja je akoby momentkou jedinečného zloženia a prostredia rastliny. Všetky chemické látky v esenciálnom oleji (v niektorých prípadoch sú ich stovky) zohrávajú určitú úlohu vo fyziológii rastliny. A všetky tieto zložky tvoria kompletný olej, ktorý je jedinečný ako odtlačok prsta. Tento olej je oveľa bohatší ako súčet jeho jednotlivých častí.

Synergii esenciálnych olejov ešte plne nerozumieme. Vieme, že v mnohých prípadoch obsahuje jeden esenciálny olej niekoľko hlavných aktívnych zložiek, ako sú pinén, eugenol, limonén, linalool a karvakrol a celú radu „stopových prvkov“. Tie sú niekedy prekursorami alebo reakčnými spodinami tých hlavných zložiek. Niekedy sú nimi jednotlivé chemické látky „prihodené“ do zmesi - trochu jednej látky, štipka inej. Všetky však prispievajú k vytvoreniu úžasného konečného produktu.

Zaujímavé na tom je, že množstvo štúdií preukázalo synergiu základných zložiek esenciálnych olejov. V jednej nedávnej štúdií napríklad sledovali sedem esenciálnych olejov a testovali ich antioxidačné vlastnosti. Výsledky porovnali s výsledkami tej zložky, ktorá sa v oleji vyskytla v tom najväčšom pomere. Štúdia zistila, že antioxidačná schopnosť oleja nazávisí od jeho hlavnej zložky. Často sú to podporné „stopové“ chemické látky, ktoré na seba vzájomne vplyvajú a prispôbujú sa spôsobmi, ktoré ešte nepoznáme.

Prispôbivosť

Ľudia sa vyvíjajú spolu s rastlinami. Naše telesné zloženie je založené na rovnakých organických molekulách. Podliehame podobným stresorom a hrozbám pochádzajúcim z nášho životného prostredia. Nie je preto žiadnym prekvapením, že

chemické látky vyvinuté na ochranu a tiež ako prispôsobenie životnému prostrediu, sú silnými činiteľmi v ľudskom tele.

Na rozdiel od chemických látok vyrábaných v laboratóriu sa esenciálne oleje môžu zmeniť. Môžu sa prispôbiť. Môžu sa zmeniť na takú zmes chemických látok, ktorá čo najlepšie podporí prežitie rastliny. Je to práve prispôbivosť, ktorá zaujala vedcov a zdravotníkov. Mohli by prirodzené možnosti na rastlinnej báze byť lepšie pre naše zdravie ako nemenné chemické látky, ktoré stratili svoju účinnosť? Ďalší výskum bude môcť nájsť odpovede na túto otázku. Rastlina usilovne bojuje o svoje prežitie; my ťažíme z tohto boja, ktorý sa neustále vyvíja.

Jediná kvapka. To je jednotka, ktorú používame pri meraní esenciálnych olejov a hovoríme o chemických zložkách, ktoré sa v nej nachádzajú. Náš súčasný rozsah vedeckých poznatkov sa dá tiež prirovnať k jednej kvapke – jednej kvapke v obrovskom oceáne možností, ktoré čakajú na preskúmanie. Informácie o tom, aké jedinečné a účinné sú esenciálne oleje, budeme zbierať postupne ako urobíme viac štúdií – kvapku po kvapke.



Nicole Stevensová, MSc

Nicole Stevensová je nadšenkyňou v oblasti esenciálnych olejov, ktorá sa vo svojej profesii snaží o zvýšenie dôveryhodnosti a vedeckého pochopenia prírodných produktov. Počas veľkej časti svojej praxe sa zaoberala skúmaním rôznych vlastností esenciálnych olejov. Nicole získala bakalársky a tiež magisterský titul na Univerzite Brigham Younga. Pracovala tiež v Rakovinovom výskumnom centre UNLV a dokončila projekt, v ktorom sa pozerá na možnosti využívania esenciálnych olejov v procese nazývanom fotodynamická terapia.

1. Chioca LR, Ferro MM, Baretta IP, Oliveira SM, Silva CR, Ferreira J, Lusso EM, Andreatini R. 2013. „Anxiolytic-like effect of lavender essential oil inhalation in mice: participation of serotonergic but not GABAA/benzodiazepine neurotransmission.“ *J Ethnopharmacol.* 147(2):412-8.
2. Hancianu M, Cioanca O, Mihasan M, Hritcu L. 2013. „Neuroprotective effects of inhaled lavender oil on scopolamine-induced dementia via anti-oxidative activities in rats.“ *Phytomedicine.* 20(5):446-52.
3. Ueno-Iio T, Shibakura M, Yokota KI, Aoe M, Hyoda T, Shinohata R, Kanehiro A, Tanimoto M, Kataoka M. 2014. „Lavender essential oil inhalation suppresses allergic airway inflammation and mucous cell hyperplasia in a murine model of asthma.“ *Life Sci.* 108(2):109-15.
4. Dawidowicz AL, Olszowy M. 2014. „Does antioxidant properties of the main component of essential oil reflect its antioxidant properties? The comparison of antioxidant properties of essential oils and their main components.“ *Nat Prod Res.* 28(22):1952-63.



Spôsob získavania: destilácia parou

Krajina pôvodu: Nový Zéland

Časť rastiny: vetva/ihličie

Duglaska tisolistá

Duglaska tisolistá má širokú škálu použitia a výhod od vianočných stromčekov cez telefonické stĺpy až po osviežujúci esenciálny olej. Tento hustý ihličnan je plný revitalizačných zlúčenín, ktoré môžu očistiť pokožku a pomáhajú udržiavať sústredenie. Pri aromatickom alebo lokálnom použití odzrkadľuje jej svieža zelená aróma pokoj pôvodných novozélandských lesov tým, že prináša pokojné pocity a pozdvihuje náladu. Jedinečné chemické zloženie esenciálneho oleja z duglasky tisolistej môže podporovať aj pocity otvorených dýchacích ciest a uľahčiť dýchanie.

Zaujímavosť:

Duglaska tisolistá bola pomenovaná po slávnom škótskom botanikovi menom David Douglas. Avšak jej latinský názov *Pseudotsuga menziesii* má pôvod u jeho protivníka Archibalda Menziesia.



Spôsoby použitia:

Aromaticky

- 🔹 Inhalujte priamo alebo difúzujte samostatne či s inými olejmi na osvieženie vzduchu, pozdvihnutie nálady či podporu sústredenia sa.
- 🔹 Rozptyľujte 2 až 3 kvapky duglasky tisolistej alebo si ich nakvapkajte do dlaní, ktoré o seba pošúchate a prívoniaste si k nim. Takto budete cítiť, že máte čisté dýchacie cesty a že sa Vám ľahko dýcha.

Lokálne

- 🔹 Na využitie jej čistiacich a osviežujúcich účinkov pridajte 1 kvapku do čistiaceho gélu, mydla alebo sprchového gélu.
- 🔹 Na relaxáciu pri masáži skombinujte s 1 až 2 kvapkami gaultérie.

STRÁNKA NÁPADOV

NÁPOJ

Domáce zázvorové pivo

Suroviny:

- 350 ml perlivej vody
- šťava z citróna
- 2 polievkové lyžice medu, agáve alebo javorového sirupu (pridajte viac ak chcete sladšiu chuť)
- 1 až 2 kvapky zázvoru

Postup:

- Zmiešajte všetky suroviny, pridajte ľad a dobrú chuť!



VYČISTENIE
OD FARBY

Pomoc s odstránením farby

Na farbu na olejovej báze: Štetec na farbu nechajte odmočiť v pohári s doTERRA frakcionovaným kokosovým olejom, do ktorého ste pridali pár kvapiek esenciálneho oleja citróna.

Na farbu na vodnej báze: Štetec na farbu nechajte odmočiť v teplej vode, do ktorej ste nakvapkali pár kvapiek citróna. Škrvny od farby na Vašej pokožke tiež odstránite pošúchaním vatovým tampónom či handričkou, na ktoré ste naniesli pár kvapiek citróna.

DOMÁCE
KÚPELE

Namáčanie chodidiel s mäťou klasnatou

Potrebuje:

- 250 ml horúcej vody
- 80 g soli do kúpeľa
- 10 kvapiek mäty klasnatej
- 5 kvapiek esenciálneho oleja ylang ylang

Postup:

1. Do horúcej vody pridajte soľ do kúpeľa a esenciálny olej.
2. Nohy si namáčajte po dobu 30 minút.



Zmes na prebudenie a energiu

- 5 kvapiek **mäty klasnatej**
- 3 až 5 kvapiek **kardamónu**
- 4 kvapky **divokého pomaranča**

Rozptyľujte vo Vami zvolenom difúzeri, aby ste mali povzbudzujúci aromatický zážitok.



➔ podeľte sa o svoje nápady!

Ak máte obľúbený recept, nápad či zlepšovák s esenciálnymi olejmi, pošlite nám ho na living@doterra.com.



dōTERRA emocionálna aromaterapia™

INOVAČNÝ SPÔSOB OVPLYVŇOVANIA EMÓCIÍ

Vedci a psychológovia strávili stáročia snahou pochopiť javy, ktoré nazývame emócie. Hoci veda ešte nevie definitívne objasniť presné mechanizmy, vieme, že emócie majú značný vplyv na naše zdravie. Nová dōTERRA emocionálna aromaterapia bola vytvorená za použitia najnovších výskumov a tých najčistejších esenciálnych olejov. Tieto zmesi sú jedinečné prchavé aromatické zlúčeniny, ktoré sa sústreďujú na emócie, ktoré tak výrazne ovplyvňujú Vaše zdravie.

Hoci sa termín aromaterapia začal používať až v 20. storočí, emócie už ovplyvňuje po tisícky rokov. Spôsob, akým esenciálne oleje ovplyvňujú emócie skrze ich vôňu, je úžasne zložitý. Hoci sa toho o aromaterapii vie dosť, súvislosť medzi vôňou a emóciami len začíname chápať. Len na začiatku 90-tych rokov minulého storočia začali biológovia spoznávať chemické senzory zodpovedné za pozoruhodné účinky vône vďaka štúdiu Lindy Buckovej a Richarda Alexa, ktorí za to vyhrali Nobelovu cenu. Nedávno sa zistilo, že čuchové senzory nie sú prítomné iba v našom nose, ale aj na našej koži. Tento objav má nespočetné množstvo využití pre budúcnosť aromatického výskumu a používania

esenciálnych olejov (Busse a iní). Vôňa je neuveriteľne mocným nástrojom, ktorý môžeme rôzne využívať na ovplyvňovanie svojich životov.

Vyskúšajte si sami pre seba

Základom všetkých esenciálnych olejov certifikovanej čistej terapeutickej triedy CPTG® je chémia. Chemické zložky a ich koncentrácie určujú aké účinky a vôňu budú tieto dary Zeme mať. Použitie zmesi z emocionálnej aromaterapie je založené na ich jedinečných chemických profiloch. Súčasťou tejto sady je inštruktážny graf, ktorý rozdeľuje esenciálne oleje do skupín, aby pomohol s použitím každej zmesi na základe jej chemického zloženia. Graf je rozdelený do šiestich skupín: hluchavkovité rastliny, citrusy, koreniny, bylinky a trávy, stromy a kvety. Každá kategória je známa tým, že má široký profil zložiek, ktoré vytvárajú určitú emocionálnu reakciu. Ich kombináciou v presných pomeroch vytvárame úplne nové spektrum účinkov.

Každý máme iné spúšťače a reakcie, ale jednu vec máme spoločnú, a to sú emócie. Pre niekoho môže byť sladká vôňa zmesi Cheer povznášajúca, lebo mu pripomína, ako sa v detstve hral

v citrusových hájoch. U niekoho ale môže vyvolať pocity úzkosti kvôli úplne odlišnej skúsenosti. Krása sady emocionálnej terapie je v tom, že použitie nových zmesí je neobmedzené a najlepšie výsledky dosiahnete, ak s nimi budete experimentovať na vlastnú päsť. Aj keď na základe chemického zloženia a aromaterapeutického výskumu vieme, že zmesi majú tendenciu k stimulácii konkrétnej emocionálnej reakcie, je vysoko individuálne, aký budú mať pre Vás úžitok. Graf emocionálnej aromaterapie by sa mal použiť ako vodítko pre počiatočné použitie zmesí, ale experimentovanie s nimi odhalí ich skutočnú hodnotu.

dōTERRA sada emocionálnej terapie je jedinečným spôsobom ako sa oboznámiť s účinkami aromaterapie, ktorá Vám pomôže vyrovnať nálady a podporiť celkové zdravie. Vyskúšajte si ju sami pre seba.

Poznámky

Busse D, a iní. „Journal of Investigative Dermatology.“ 2014;134(11):2823-2832.



dōTERRA sada emocionálnej aromaterapie obsahuje šesť jedinečných zmesí

Povzbudzujúca zmes Motivate je úžasnou kombináciou niekoľkých citrusov a hluchavkovitých rastlín vrátane yuzu, klementínky a mäty piepornej. Výsledný chemický profil má veľké množstvo monoterpénov a monoterpénových alkoholov, ktoré sú známe pre svoje povzbudzujúce a spevňujúce účinky.

Povznášajúca zmes Cheer je osviežujúcou zmesou esenciálnych olejov z citrusov a korenín. Obsahuje divoký pomaranč, škoricu a badián. Výsledný chemický profil je bohatý na monoterpény a aldehydy, ktoré sú známe pre svoje pozdvihujúce a zahrievacie účinky.

Inšpirujúca zmes Passion obsahuje rovnovážnu zmes esenciálnych olejov z korenín a bylín. Spojením škorice, zázvora, kardamónu, klinčeka a damiánu sme vytvorili chemický profil s vysokou koncentráciou fenolov a éterov, ktoré majú zahrievacie a obnovujúce účinky.




































Obnovujúca zmes Forgive je zmesou esenciálnych olejov zo známych stromov a bylín, ktoré vytvárajú široký chemický profil s vysokou koncentráciou monoterpénových esterov a alkoholov. Esenciálny olej z čistého tymiánu spolu s olejmi z niekoľkých stromov vytvára zmes s obnovujúcimi a spevňujúcimi účinkami.

Utešujúca zmes Console kombinuje esenciálne oleje z kvetov a stromov. Kombinácia ružového absolútu, ylang ylang, kadidla, santalového dreva a iných veľmi cenných esenciálnych olejov z kvetov a stromov vytvára zmes bohatú na monoterpénové a seskviterpénové alkoholy. Konečný produkt je zrkadlom svojich zložiek a je vysoko uzemňujúci a obnovovací.

Uisťujúca zmes Peace zmesou esenciálnych olejov z kvetov a hluchavkovitých rastlín. Zlúčenie populárnych esenciálnych olejov, ako je levandula a mäta klasnatá, spolu s olejmi niektorých menej známych rastlín, ako je napríklad cista, vytvára chemický profil bohatý na monoterpénové estery a alkoholy s obnovujúcimi a spevňujúcimi účinkami.

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 prísny testami čistoty a účinnosti. Oleje tvoria nádhernú paletu rastlinnej energie a dajú sa používať samostatne alebo ako zmesi v na mieru ušitéj terapii esenciálnymi olejmi.

 <p>TUJA RIASNATÁ ESENCIÁLNY OLEJ <i>Thuja plicata</i></p> <p>A T N</p> <p>31630001 15 ml</p>	 <p>BAZALKA ESENCIÁLNY OLEJ <i>Ocimum basilicum</i></p> <p>A T I N</p> <p>30010001 15 ml</p>	 <p>BERGAMOT ESENCIÁLNY OLEJ <i>Citrus bergamia</i></p> <p>A T I S</p> <p>30790805 15 ml</p>	 <p>ČIERNE KORENIE ESENCIÁLNY OLEJ <i>Piper nigrum</i></p> <p>A T I S</p> <p>41040805 5 ml</p>	 <p>KARDAMÓN ESENCIÁLNY OLEJ <i>Elettaria cardamomum</i></p> <p>A T I N</p> <p>49350805 5 ml</p>
 <p>KASIA ESENCIÁLNY OLEJ <i>Cinnamomum cassia</i></p> <p>A T I D</p> <p>30020001 15 ml</p>	 <p>CÉDROVÉ DREVO ESENCIÁLNY OLEJ <i>Juniperus virginiana</i></p> <p>A T S</p> <p>49300001 15 ml</p>	 <p>KORIANDER - VŇAŤ ESENCIÁLNY OLEJ <i>Coriandrum sativum</i></p> <p>A T I N</p> <p>41850001 15 ml</p>	 <p>ŠKORICA ESENCIÁLNY OLEJ <i>Cinnamomum zeylanicum</i></p> <p>A T I D</p> <p>30030001 5 ml</p>	 <p>ŠALVIA LÚČNA ESENCIÁLNY OLEJ <i>Salvia sclarea</i></p> <p>A T I N</p> <p>30420805 15 ml</p>
 <p>KLINČEK ESENCIÁLNY OLEJ <i>Eugenia caryophyllata</i></p> <p>A T I D</p> <p>30040805 15 ml</p>	 <p>KORIANDER ESENCIÁLNY OLEJ <i>Coriandrum sativum</i></p> <p>A T I N</p> <p>30780805 15 ml</p>	 <p>CYPRUS ESENCIÁLNY OLEJ <i>Cupressus sempervirens</i></p> <p>A T N</p> <p>30050001 15 ml</p>	 <p>DUŽLASKA TISOLISTÁ ESENCIÁLNY OLEJ <i>Pseudotsuga menziesii</i></p> <p>A T N</p> <p>31590001 5 ml</p>	 <p>EUKALYPTUS ESENCIÁLNY OLEJ <i>Eucalyptus radiata</i></p> <p>A T S</p> <p>30060001 15 ml</p>
 <p>FENIKEL OBYČAJNÝ ESENCIÁLNY OLEJ <i>Foeniculum vulgare</i></p> <p>A T I S</p> <p>41290001 15 ml</p>	 <p>KADIDLO ESENCIÁLNY OLEJ <i>Boswellia carterii, frereana, and sacra</i></p> <p>A T I N</p> <p>30070805 15 ml</p>	 <p>MUŠKÁT ESENCIÁLNY OLEJ <i>Pelargonium graveolens</i></p> <p>A T I S</p> <p>30090805 15 ml</p>	 <p>ZÁZVOR ESENCIÁLNY OLEJ <i>Zingiber officinale</i></p> <p>A T I S</p> <p>31630001 15 ml</p>	 <p>GRAPEFRUIT ESENCIÁLNY OLEJ <i>Citrus X paradisi</i></p> <p>A T I N</p> <p>30100805 15 ml</p>
 <p>SLAMIENKA ESENCIÁLNY OLEJ <i>Helichrysum italicum</i></p> <p>A T I N</p> <p>30410001 5 ml</p>	 <p>BORIEVKA ESENCIÁLNY OLEJ <i>Juniperus communis</i></p> <p>A T I N</p> <p>49290805 5 ml</p>	 <p>LEVANDULA ESENCIÁLNY OLEJ <i>Lavendula angustifolia</i></p> <p>A T I N</p> <p>30110805 15 ml</p>	 <p>CITRÓN ESENCIÁLNY OLEJ <i>Citrus limon</i></p> <p>A T I N</p> <p>30120805 15 ml</p>	 <p>CITRÓNOVÁ TRÁVA ESENCIÁLNY OLEJ <i>Cymbopogon flexuosus</i></p> <p>A T I S</p> <p>30130001 15 ml</p>
 <p>LIMETA ESENCIÁLNY OLEJ <i>Citrus aurantifolia</i></p> <p>A T I S</p> <p>30870805 15 ml</p>	 <p>MAJORÁN ESENCIÁLNY OLEJ <i>Origanum majorana</i></p> <p>A T I N</p> <p>30140001 15 ml</p>	 <p>ČAJOVNÍK ESENCIÁLNY OLEJ <i>Melaleuca alternifolia</i></p> <p>A T I N</p> <p>30150805 15 ml</p>	 <p>MEDOVKA ESENCIÁLNY OLEJ <i>Melissa officinalis</i></p> <p>A T I N</p> <p>30850805 5 ml</p>	 <p>MYRHA ESENCIÁLNY OLEJ <i>Commiphora myrrha</i></p> <p>A T I N</p> <p>30160001 15 ml</p>
 <p>OREGÁNO ESENCIÁLNY OLEJ <i>Origanum vulgare</i></p> <p>A T I D</p> <p>30180805 15 ml</p>	 <p>PAČULI ESENCIÁLNY OLEJ <i>Pogostemon cablin</i></p> <p>A T I N</p> <p>30890805 15 ml</p>	 <p>MÄTA PIEPORNÁ ESENCIÁLNY OLEJ <i>Mentha piperita</i></p> <p>A T I S</p> <p>30190805 15 ml</p>	 <p>RÍMSKA KAMILKA ESENCIÁLNY OLEJ <i>Anthemis nobilis</i></p> <p>A T I N</p> <p>30800001 5 ml</p>	 <p>ROZMARÍN ESENCIÁLNY OLEJ <i>Rosmarinus officinalis</i></p> <p>A T I N</p> <p>30200805 15 ml</p>

APLIKAČNÉ 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)



SANTALOVÉ DREVO
ESENCIÁLNY OLEJ
Santalum album

A T I N

30210001 | 5 ml



HAVAJSKÉ SANTALOVÉ DREVO
ESENCIÁLNY OLEJ
Santalum paniculatum

A T I N

41860001 | 5 ml



MÄTA KLASNATÁ
ESENCIÁLNY OLEJ
Mentha spicata

A T I S

31610805 | 15 ml



TYMIÁN
ESENCIÁLNY OLEJ
Thymus vulgaris

A T I D

30220805 | 15 ml



VETIVER
ESENCIÁLNY OLEJ
Vetiveria zizanoides

A T I N

30430805 | 15 ml



JEDĽA BIELA
ESENCIÁLNY OLEJ
Abies alba

A T N

30170805 | 15 ml



DIVOKÝ POMARANČ
ESENCIÁLNY OLEJ
Citrus sinensis

A T I N

30430805 | 15 ml



GAULTÉRIA
ESENCIÁLNY OLEJ
Gaultheria fragrantissima

A T S

31620001 | 15 ml



YLANG YLANG
ESENCIÁLNY OLEJ
Cananga odorata

A T I N

30240001 | 15 ml



MÄŤOVÉ 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 terapeutické triedy (Certified Pure Therapeutic Grade®, CPTG).



AROMATOUCH®
MASÁŽNA ZMES

T N

31200001 | 15 ml



dōTERRA BALANCE®
UPOKOJUJÚCA ZMES

A T N

31010001 | 15 ml



dōTERRA BREATHE™
ZMES NA DÝCHANIE

A T S

60200190 | 15 ml



CITRUS BLISS®
POVZBUDZUJÚCA ZMES

A T N

31020001 | 15 ml



CLARYCALM®
MESAČNÁ ZMES
PRE ŽENY

A T N

35270001 | 10 ml



DEEP BLUE®
ZMES NA ÚLAVU

T S

31380001 | 10 ml



DIGESTZEN®
ZMES NA TRÁVENIE

A T I N

31030805 | 15 ml



ELEVATION
ZMES
NA ROZVESELENIE

A T N

31040001 | 15 ml



HD CLEAR®
ZMES NA PLEŤ

T N

49400001 | 10 ml



IMMORTELE
ZMES
PROTI STARNUTIU

T N

37140001 | 10 ml



INTUNE®
ZMES
NA SÚSTREDENIE

A T N

41840001 | 15 ml



dōTERRA 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



dōTERRA SERENITY®
UKLUDŇUJÚCA ZMES

A T N

31090001 | 15 ml



SLIM & SASSY®
METABOLICKÁ ZMES

A T I S

31370805 | 15 ml



TERRASHIELD®
ZMES NA
ODPUDENIE HMYZU

A T N

31700001 | 15 ml



WHISPER™
ZMES PRE ŽENY

A T N

31080001 | 5 ml



ZENDOCRINE®
DETOXIFIKAČNÁ
ZMES

A T I S

31460805 | 15 ml



dōTERRA ON GUARD®
GULIČKY

31580001 | 125 ks

SADA dōTERRA TOUCH™

Dosiahnuť ideálnu rovnováhu pri ochrane citlivej pokožky a zároveň priniesť výhody nájdené v esenciálnych olejoch nie je len otázkou vedy, ale aj umením.

Sada dōTERRA Touch dosiahla túto rovnováhu. dōTERRA Touch obsahuje našich deväť najpopulárnejších olejov v základe frakcionovaného kokosového oleja, ktoré sa poľahky aplikujú vďaka 9 ml fľaštičkám s guľôčkou. Táto sada je ideálna pre deti i dospelých s citlivou pokožkou a oleje sú pripravené na okamžité použitie, takže ich môžete začať využívať hneď. Užite si pohodlie a výhody sady dōTERRA Touch.



SADA dōTERRA TOUCH™

NOVINKA!



- dōTERRA Breathe™
- Deep Blue®
- DigestZen®
- Kadidlo
- Levandula
- Čajovník
- dōTERRA On Guard®
- Oregáno
- Mäta pieporná

21190001 | deväť 9 ml guľôčiek



dōTERRA BREATHE™ NOVINKA!
ZMES TOUCH



31820001 | 9 ml guľôčka



DEEP BLUE® NOVINKA!
ZMES TOUCH



60200144 | 9 ml guľôčka



DIGESTZEN® NOVINKA!
ZMES TOUCH



31780001 | 9 ml guľôčka



FRANKINCENSE NOVINKA!
ZMES TOUCH



31800001 | 9 ml guľôčka



LAVENDER NOVINKA!
ZMES TOUCH



31660001 | 9 ml guľôčka



MELALEUCA NOVINKA!
ZMES TOUCH



31680001 | 9 ml guľôčka



dōTERRA ONGUARD® NOVINKA!
ZMES TOUCH



60200142 | 9 ml guľôčka



OREGANO NOVINKA!
ZMES TOUCH



31770001 | 9 ml guľôčka



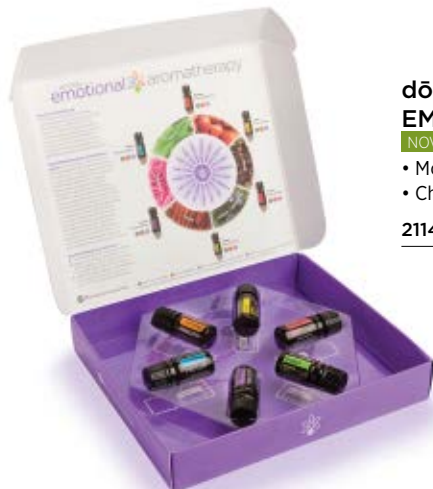
PEPPERMINT NOVINKA!
ZMES TOUCH



31670001 | 9 ml guľôčka

dōTERRA SADA EMOTIONÁLNEJ AROMATHERAPIE™

Sada emocionálnej terapie z dielne dōTERRA obsahuje šesť jedinečných zmesí esenciálnych olejov, ktoré sú starostlivo zostavené tak, aby poskytovali cieľené účinky na emocionálne zdravie. Každá delikátna zmes obsahuje čisté, esenciálne oleje terapeutickej triedy, ktoré môžu byť použité aromaticky alebo lokálne na pomoc pri harmonizácii a oživení vašich meniacich sa nálad. Len pár kvapiek týchto prirodzene komplexných a voňavých zmesí môže vyvolať hlbokú emocionálnu reakciu, ktorá vám pomôže posunúť sa ďalej, nájsť útechu a povzbudenie alebo vás inšpirovať k tomu, aby ste opäť začali s nadšením snívať.



dōTERRA SADA EMOTIONAL AROMATHERAPY™

NOVINKA!

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

21140001 | šesť 5 ml fľaštičiek



dōTERRA MOTIVATE™ NOVINKA!
POVZBUDZUJÚCA ZMES



31740001 | 5 ml fľaštička



dōTERRA CHEER™ NOVINKA!
POVZBUDZUJÚCA ZMES



31720001 | 5 ml fľaštička



dōTERRA PASSION™ NOVINKA!
INŠPIRUJÚCA ZMES



31760001 | 5 ml fľaštička



dōTERRA FORGIVE™ NOVINKA!
OBNOVUJÚCA ZMES



31750001 | 5 ml fľaštička



dōTERRA CONSOLE™ NOVINKA!
UTEŠUJÚCA ZMES



31730001 | 5 ml fľaštička



dōTERRA PEACE™ NOVINKA!
UIŠŤUJÚCA ZMES



31710001 | 5 ml fľaštička

NEVYHNUTNÉ ESENCIÁLNE POTREBY

NEVYHNUTNOSTI PRE POKOŽKU



FRAKCIONOVANÝ KOKOSOVÝ OLEJ



Ideálny pre spojenie s obľúbenými esenciálnymi olejmi.

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

31640001 | 115 ml

MLIEKO NA RUKY A TELO

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

- Neparfumované, ľahké mlieko – dokonalé na hydratáciu pokožky

36100001 | 200 ml tuba



CORRECT-X® 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
- Bezpečná a jednoduchá na použitie
- Využíva CPTG esenciálne oleje z nasledujúcich rastlín: kadidlo, slamienka, čajovník, cédrové drevo a levandúľa

60110001 | 15 ml

AROMATICKÉ NEVYHNUTNOSTI

LOTUS DIFÚZER

Lotus difúzer je moderný a elegantný a polahky uvoľňuje terapeutické účinky esenciálnych olejov dōTERRA 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

33160005 | zástrčka pre Európu

33160015 | zástrčka pre UK a Írsko



NEVYHNUTNOSTI PRE VNÚTORNÉ POUŽITIE

VEGETARIÁNSKE KAPSULY

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



dōTERRA CLOUD™ DIFÚZER NOVINKA!

Moderný a elegantný difúzer Lotus rýchlo uvoľňuje do vzduchu esenciálne oleje dōTERRA s vonnými účinkami.

- Voliteľné nočné svetlo
- Má nastavenia na množstvo pary, dĺžku zapnutia a dĺžku prestávky
- Pokrýva až 55 metrov štvorcových

33300005 | zástrčka pre Európu

33300015 | zástrčka pre UK a Írsko



PETAL DIFÚZER

dōTERRA Petal difúzer je malý difúzer, ktorý sa ľahko používa a poskytuje množstvo pozitívnych účinkov. Produkuje relaxačnú paru a má jemné biele svetlo a pokrýva až 30 metrov štvorcových. Tento praktický difúzer je stabilný, ľahký a jednoducho sa používa.

- Nastavenie časovača na 1, 2 a 4 hodiny
- Voliteľné LED svetlo
- Ultra jemná para, ktorá pokryje až 30 metrov štvorcových

33150005 | zástrčka pre Európu

33150015 | zástrčka pre UK a Írsko



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

33110005 | zástrčka pre Európu

33110015 | zástrčka pre UK a Írsko

DVOJBALENIE DÝZ DO DRŽIAKA NA OLEJ

33330001 | 2 nádstavce do držiaka na olej

dōTERRA ON GUARD® PRODUKTY

dōTERRA ON GUARD® PENIVÉ MYDLO NA RUKY

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

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

dōTERRA ON GUARD® PENIVÉ MYDLO NA RUKY S 2 DÁVKOVAČMI

38070005 | 473 ml mydlo na ruky, 2 dávkovače

1 NÁPLŇ

38010001 | 473 ml mydlo na ruky

2 NÁPLNE

38020005 | 2 mydlá na ruky po 473 ml



dōTERRA ON GUARD® najpredávanejšie OCHRANNÁ ZMES



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

31100805 | 15 ml fľaštička

dōTERRA ON GUARD® PRÍRODNÁ BIELIACA ZUBNÁ PASTA

Čistite a chráňte svoje zuby pomocou liečebnej zmesi esenciálnych olejov dōTERRA On Guard.*

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

38910001 | 113 g

dōTERRA ON GUARD® OCHRANNÉ CUKRÍKY NA CMÚLANIE

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

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

34050001 | 30 pastiliek

dōTERRA ON GUARD® TEKUTÝ GEL NA PRANIE

dōTERRA On Guard tekutý gel na pranie je prírodný a vysoko koncentrovaný prostriedok so 6 násobnou koncentráciou, ktorý využíva silu ochrannej zmesi dōTERRA On Guard a enzýmy prírodného pôvodu pre úžasne čisté prádlo.

- Obsahuje 10 ml dōTERRA On Guard ochrannej zmesi pre zlepšenie čistiacich účinkov
- Bezpečný pre životné prostredie a celú rodinu
- 64 várok v jednej fľaši

38980001 | 947 ml

dōTERRA ON GUARD® GULIČKY

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

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

31580001 | 125 guličiek

dōTERRA ON GUARD® ČISTIACI KONCENTRÁT

dōTERRA On Guard čistiaci koncentrát je ideálnym prírodným čistiacim prostriedkom obohateným o ochrannú zmes dōTERRA On Guard.

- Má netoxické, biologicky rozložiteľné zloženie bezpečné pre celú rodinu
- Kombinuje deriváty s rastlinným základom s účinnou ochrannou zmesou dōTERRA On Guard

38140001 | 355 ml

dōTERRA ON GUARD+ GÉLOVÉ KAPSULY

Gélové kapsule On Guard+ kombinujú originálnu zmes esenciálneho oleja dōTERRA On Guard s esenciálnymi olejmi z čierneho korenia, oregána a medovky pre dodatočnú podporu imunity. dōTERRA 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



dōTERRA ON GUARD® ZUBNÁ PASTA - VZORKY

O úžasné výhody dōTERRA On Guard bieliacej zubnej pasty sa jednoducho môžete 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



ZMES NA PLEŤ HD CLEAR®



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 gulička

SADA HD CLEAR®

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

42700005

PLEŤOVÉ MLIKHO HD CLEAR®

S pleťovým mliekom 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 vláčnu
- Pomáha regulovať zvýšenú aktivitu mazových žliaz

49410001 | 50 ml

PENIVÝ ČISTIACI GÉL HD CLEAR®

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

VERÁGE™ SADA STAROSTLIVOSTI O PLEŤ

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

42690001

VERÁGE™ TONIKUM

Veráge 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™ ČISTIACI GÉL

Zdravá a hladká pokožka začína s čistiacim gélom Veráge. 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 g

VERÁGE™ IMMORTELLE HYDRATAČNÉ SÉRUM

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

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

37400001 | 15 ml

VERÁGE™ HYDRATAČNÝ KRÉM

Veráge 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 g



SPRIEVODCA PRODUKTMI

ČISTIACI GÉL NA TVÁR

Čistiaci gél na tvár dōTERRA® s CPTG esenciálnymi olejmi certifikovanej, čistej terapeutickej triedy z čajovníka a mäty jemne zmyva nečistoty a zanecháva pokožku čistú, sviežu a hladkú. Zeleninové extrakty z kapustovitých rastlín tiež zjemňujú škvŕny a ochraňujú pokožku pred poškodením z okolia.

37010001 | 120 ml

TONIKUM NA ZMENŠENIE PÓROV

Tonikum na zmenšenie pórov dōTERRA® bolo vytvorené tak, aby viditeľne zjemnilo vzhľad pórov. Obsahuje CPTG oleje certifikovanej čistej terapeutickej triedy z levandule, ylang ylang a rumančeka kamilkového, ktoré upokojujú citlivú pokožku.

37020001 | 120 ml

HYDRATAČNÝ KRÉM

Hydratačný krém dōTERRA® je bohatý na zvláčňujúce látky, ktoré intenzívne hydratujú pokožku a nezanechávajú na nej mastný film. Bol vyvinutý tak, aby omladil zreľú pokožku, znovu jej priniesol rovnováhu a pomohol zredukovať viditeľné známky starnutia a tým odhlalil mladistvú a žiarivú pokožku.

37160001 | 50 ml

SPEVNŮJÚCE SÉRUM

Spevnujúce sérum dōTERRA® obsahuje hojné množstvo CPTG esenciálnych olejov z kadiidla, havajského santalového dreva a myrhy. Sérum bolo vedecky vytvorené tak, aby zjemnilo výzor jemných aj výraznejších vrások a napomohlo hydratácii pokožky.

37040001 | 30 ml



HYDRATAČNÝ KRÉM PROTI STARNUTIU

Najmodernejšie zložky skombinované s CPTG esenciálnymi olejmi z levandule, jazmínu, muškátu a kadiidla vytvárajú hydratačný krém proti starnutiu pokožky, ktorý robí viac než len zvláčňuje a zjemňuje pokožku. Hydratačný krém proti starnutiu pokožky sa zameriava na viditeľné známky starnutia, zlepšuje tón pleti a výzor vrások a tiež pomáha udržiavať mladistvý vzhľad pokožky.

37030001 | 50 ml

OŽIVUJÚCI PÍLING

Oživte a osviezte pokožku počas pilingu týmto voňavým výrobkom. CPTG esenciálne oleje z grapefruitu a mäty urobia z vášho obradu krásy pri pilingu osviežujúcu a voňavú skúsenosť. Jojoba a kapustovité zeleninové extrakty zanechávajú pokožku vláčnu a mladistvo vyzerajúcu, zatiaľ čo ďalšie prevratné ingrediencie zmiernujú výzor škvŕn a zmien farby na pokožke.

37050001 | 75 ml

IMMORTELLE

ZMES PROTI STARNUTIU

Immortelle je originálna zmes proti starnutiu pokožky, ktorá je sformulovaná tak, aby ochraňovala a vyživovala pokožku. Obsahuje účinne obnovujúce, vzácne esenciálne oleje, ktoré sa oddávna používali kvôli svojim skrášľujúcim vlastnostiam. Súčasťou tejto zmesi esenciálnych olejov je kadiadlo, santalové drevo, levandula, myrha, slamienska a ruža, pričom tieto oleje pomáhajú udržiavať hladkú, žiarivú a mladistvo vyzerajúcu pleť.

37140001 | 10 ml v guľôčke



PLEŤOVÝ SYSTÉM REVEAL

Pleťový systém Reveal je dvojkrokový proces, ktorý Vašej pleti poskytne ošetrenie ako v salóne, rozžiari ju a skrásli jej povrch.

- Obsahuje citrusové esenciálne oleje dōTERRA z limety a divokého pomaranča na očistenie pokožky
- Drobné čistiace guľôčky a rastlinné enzýmy odstraňujú odumreté kožné bunky a osviežujú pleť
- Zloženie bohaté na výživné látky pomáha udržiavať žiarivú a zdravo vyzerajúcu pokožku

37340001 | 2 tuby po 50 ml

PRODUKTY dōTERRA® BREATHE



dōTERRA BREATHE™ ZMES NA DÝCHANIE



Táto pozoruhodná zmes esenciálnych olejov dōTERRA podporuje čisté dýchanie a zdravú respiračnú funkciu.

- Obsahuje vavrínový list, mäta, eukalyptus, čajovník, citrón, ravensaru a kardamóm
- Udržiava čisté dýchanie
- Znižuje plyvy sezónnych hrozieb

60200190 | 15 ml fľaštička



dōTERRA BREATHE™ CUKRÍKY NA DÝCHANIE

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

- Patentovaná zmes obsahuje citrón, mäta piepornú, eukalyptus, tymián, medovku a kardamóm
- Udržiavajú čisté dýchacie cesty
- Zlepšuje celkové respiračné zdravie

35460001 | 30 pastiliek



dōTERRA BREATHE™ TYČINKA NA DÝCHANIE NOVINKA!

Breathe tyčinka na dýchanie sa pohodlne používa, rýchlo sa absorbuje a ľahko sa nanáša. Tento jedinečný spôsob nanášania esenciálneho oleja dōTERRA Breathe môžete používať kedykoľvek, keď potrebujete mať pocit čistých dýchacích ciest.

- Udržiava pocit čistých dýchacích ciest
- Rýchly a pohodlný spôsob aplikácie
- Má schladzujúci a upokojujúci účinok

34290001 | 12,5 g

PRODUKTY DEEP BLUE®



DEEP BLUE® ZMES NA ÚLAVU

nejpredávanejšie



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

- Obsahuje esenciálne oleje z gaultérie, gáfra, mäty, vrtička, nemeckej kamilky, slamičky a osmanta
- Používa ju ako súčasť ukladujúcej masáže

60200143 | 5 ml fľaštička

31380001 | 10 ml v gulôčke



DEEP BLUE® MLIKO VZORKY

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

- Desať 2 ml fóliových vreciek
- Vytvorené so zmesou na úľavu Deep Blue
- Môžete sa o ne ľahko podeliť a dajú sa prakticky používať počas športu

38950001 | 10 vzoriek po 2 ml



DEEP BLUE POLYFENOLOVÝ KOMPLEX™

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

- Obsahuje originálne, štandardizované extrakty zo zázvoru, kurkumínu, resveratrolu a ďalších polyfenolov, aby upokojil bolesť a nepohodlie
- Dá sa použiť v spojení s Deep Blue mliekom alebo Deep Blue upokojujúcou zmesou
- Rýchlo účinkujúci extrakt z boswellie čaká na schválenie žiadosti o patent. Pomáha pri podpore pohodlia a funkčnosti kĺbov*

34360001 | 60 vegetariánskych kapsúl

STAROSTLIVOSŤ O VLASY

dōTERRA SALON ESSENTIALS® SADA STAROSTLIVOSTI O VLASY

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

36280001

dōTERRA SALON ESSENTIALS® OCHRANNÝ ŠAMPÓN

Vychutajte si profesionálne zloženie esenciálnych olejov CPTG®, jemných čistiacich látok a rastlinných extraktov v ochrannom šampóne dōTERRA 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

36220001 | 250 ml



OCHRANNÝ ŠAMPÓN (2 BALENIE)

36240005

UHLADZUJÚCI KONDICIONÉR (2 BALENIE)

36250005

ŠAMPÓN A KONDICIONÉR

36260005

dōTERRA SALON ESSENTIALS® GLAZÚRA NA ZDRAVÚ FIXÁCIU VLASOV

Získajte všetky výhody: flexibilnú fixáciu, zdravie a lesk pre Vaše vlasy v jedinom prípravku, ktorým je dōTERRA 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

DEEP BLUE® MLIKO NA ÚLAVU

Vychutajte 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 posilňovni alebo priamo počas športovania.

- Desať 2 ml fóliových vreciek
- Pripravené podľa zmesi na úľavu Deep Blue
- Schladzuje či zahrieva potrebné časti tela
- Zriedený so zvlhčujúcimi zmlkčovadlami, ktoré vašu pokožku zanechajú hladkú bez pocitu mastnoty

38900001 | 120 ml

dōTERRA SALON ESSENTIALS® SÉRUM OD KORIEŇKOV PO KONČEKY

Sérum od korenkov po končeky 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

49050001 | 30 ml

dōTERRA SALON ESSENTIALS® UHLADZUJÚCI KONDICIONÉR

Dajte svojim vlasom uhladený a upravený vzhľad a chráňte ich pomocou profesionálneho zloženia uhladzujúceho kondicionéru dōTERRA Salon Essentials.

- 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

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 tuby po 200 ml



BALZAM NA PERY S MÄTOU PIEPORNOU A DIVOKÝM POMARANČOM

Osviežite 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

36190001 | 4,5 ml

RUŽOVÉ 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 núdznym na celom svete. Zjemní sa Vaša pokožka i Vaše srdce.

36170001 | 100 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



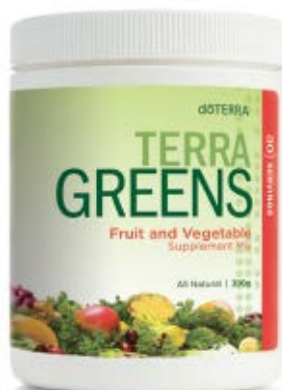
PRÍRODNÝ DEZODORANT NOVINKA!

Prírodný dezodorant doTERRA pre mužov i pre ženy má plne prírodné zloženie a obsahuje účinné esenciálne oleje z cyprusu, čajovníka, cédrového dreva a bergamotu, ktoré bojujú proti pachu. Tieto vysoko účinné oleje zmiernujú pach v podpazuší a zanechávajú sviežu, čistú vôňu.

- Esenciálne oleje z cyprusu, čajovníka, cédrového dreva a bergamotu majú očisťujúce účinky a pomáhajú zmierniť zápach v podpazuší
- Včelí vosk vytvára ochrannú bariéru, ale zároveň dovoľuje pokožke dýchať. Vďaka nemu sa výrobok ľahko nanáša
- Kokosový olej obsahuje mastné kyseliny známe vďaka svojim výživným vlastnostiam a schopnosti udržať pokožku hladkú a zdravú
- Bambucké maslo zvláčňuje pokožku a po použití nezanecháva pocit mastnoty
- Neobsahuje alkohol, hliník, parabény, ani umelé farbivá či vône

37420001 | 50 g

DOPLNKY VÝŽIVY



DDR PRIME® KAPSULY BUNKOVÝ KOMPLEX ESENCIÁLNYCH OLEJOV

DDR Prime gélové kapsuly sú patentovanou zmesou esenciálnych olejov so známkou kvality CPTG, ktoré pomáhajú chrániť telo pred oxidačným poškodením bunkovej DNA.

- Poskytujú antioxidantnú ochranu proti oxidačnému poškodeniu
- Podporujú zdravú reakciu voči voľným radikálom*

34410001 | 60 gélových kapsúl

 VEGETARIÁNSKE GÉLOVÉ KAPSULY

MITO2MAX® 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 aeróbnu kapacitu a vytváranie energie
- Neobsahuje stimulanty, nie je návykový

34350001 | 60 rastlinných kapsúl

 RASTLINNÉ KAPSULY BEZ OBSAHU SLS

Oligonol je registrovanou známkou spoločnosti Amino Up Chemical Co., Ltd

DEEP BLUE 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 Deep Blue upokojujúcou zmesou

34360001 | 60 rastlinných kapsúl

 RASTLINNÉ KAPSULY BEZ OBSAHU SLS

TERRAGREENS®

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

TRIEASE® SEZÓNNA ZMES GÉLOVÉ KAPSULY

Gélové kapsule TriEase boli vyvinuté, aby prinášali ochranu pred sezónnymi elementmi a na podporu zdravého dýchacieho systému v čase nádze. 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 systavy tela

49310001 | 60 gélových kapsúl

 VEGETARIÁNSKE GÉLOVÉ KAPSULY

DOPLNKY VÝŽIVY PRE DETI

TABLETKY NA CMÚLANIE OD A PO Z™

Žuvacie tablety doTERRA 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 antioxidantnú 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 doTERRA a2z

35320001 | 150 ml



*Tento produkt nie je určený na diagnostikovanie, liečbu, vylúčenie akéhokoľvek ochorenia a ani na jeho prevenciu.

DENNÁ VITALITA

PROGRAM
VERNOSTNÝCH
ODMIEN



dōTERRA BALÍK CELOŽIVOTNEJ VITALITY™
OBSAHUJÚCI DOPLNKY VÝŽIVY ALPHA CRS⁺, MICROPLEX VMz[®] A XEO MEGA[®]

21480001



dōTERRA BALÍK CELOŽIVOTNEJ VITALITY™
(VEGÁNSKY)
OBSAHUJÚCI DOPLNKY VÝŽIVY ALPHA CRS⁺, MICROPLEX VMz[®] A XEO MEGA[®]

21480001

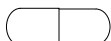


MICROPLEX VMz[®] KOMPLEX ŽIVÍN ZO STRAVY

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

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

35350001 | 120 rastlinných kapsúl



RASTLINNÉ KAPSULE
BEZ OBSAHU SLS

POZNÁMKA: Microplex VMz nemá 100% vegánske zloženie. Obsahuje vitamín D3 vo forme prírodného cholokalciferolu, ktorý pochádza z lanolínu, ktorý sa získava strihaním ovčej vlny.



xEO MEGA[®] KOMPLEX ESENCIÁLNYCH OLEJOV A OMEGA KYSELÍN

xEO Mega je revolučná receptúra, ktorá spája esenciálne oleje CPTG Certifikovanej čistej terapeutickej triedy[®] s prírodnými morskými a rastlinnými esenciálnymi 3-omega masnými kyselinami.

- Obsahuje esenciálne oleje z kadidla, tymiánu, rasce rímskej, divokého pomaranča, mäty pierpornej, zázvoru, rasce lúčnej a rumančeka kamilkového
- Obsahuje esenciálne masné kyseliny EPA a DHA z olejov z lanu, boráka, brusnice, granátového jablka a z mora
- Podporuje zdravie kardiovaskulárneho systému, kĺbov a mozgu a pomáha imunite
- Obsahuje jedinečnú formu karotenoidu astaxantín pre antioxidantnú podporu*

35360001 | 120 gélových kapsúl



VEGETARIÁNSKE GÉLOVÉ KAPSULE

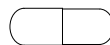


vEO MEGA[®] KOMPLEX ESENCIÁLNYCH OLEJOV A OMEGA KYSELÍN

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

- Obsahuje esenciálne oleje z kadidla, tymiánu, rasce rímskej, divokého pomaranča, mäty pierpornej, zázvoru, rasce lúčnej a rumančeka kamilkového
- Obsahuje esenciálne masné kyseliny EPA a DHA z olejov z lanu, boráka, brusnice a granátového jablka
- Podporuje zdravie kardiovaskulárneho systému, kĺbov a mozgu a pomáha imunite
- Obsahuje jedinečnú formu karotenoidu astaxantín pre antioxidantnú podporu*

34260001 | 120 gélových kapsúl



RASTLINNÉ KAPSULE
BEZ OBSAHU SLS



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



PROGRAM
VERNOSTNÝCH
ODMIEN

doTERRA BALÍK DENNEJ VÝŽIVY™
OBSAHUJÚCI MICROPLEX MVP™
A XEO MEGA®

21490001

OSOBNÝ WELLNESS PROGRAM

PROGRAM
VERNOSTNÝCH
ODMIEN

Ušetríte si peniaze

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

KÚPTE SI 1 BALÍK DENNEJ VÝŽIVY ALEBO BALÍK CELOŽIVOTNEJ VITALITY



ALEBO



A POTOM SI K OBJEDNÁVKE PRIDAJTE AKÉKOLVEK 2 VÝROBKOV Z NIŽŠIE UVEDENEJ PONUKY V ZVÝHODNENÝCH CENÁCH

Mito2 Max



Deep Blue Polyfenol



ZDRAVÉ TRÁVENIE



DIGESTZEN® ZMES NA TRÁVENIE



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

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

60200142 | 15 ml fľaštička



DIGESTZEN® KAPSULY SO ZMESOU NA TRÁVENIE

Gélové kapsuly 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 rastlinných kapsúl



VEGETARIÁNSKE GÉLOVÉ KAPSULE



DIGESTTAB® ŽUVACIE TABLETY

NOVINKA!

DigestTab™ žuvacie tablety sú tablety z uhlíkatou vápnanatého napustené zmesou na trávenie, ktorá prináša účinky esenciálnej zmesi DigestZen a zároveň neutralizuje kyseliny.

- Prináša úľavu od občasného pálenia záhy a porúch trávenia a zároveň pomáha zlepšovať celkové zdravie tráviaceho traktu*
- Užívajte s jedlom alebo medzi jedlami podľa potreby pre úľavu od občasnej žalúdočnej nevoľnosti, porúch trávenia či pálenia záhy
- Pomáha pri úľave od občasného prekysleného žalúdka*
- V jednej tablete sa nachádza 200 mg kalcia

34380001 | 100 žuvacích tabliet

DIGESTZEN® GÉLOVÉ KAPSULY



DIGESTZEN TERRAZYME® KOMPLEX TRÁVIACICH ENZÝMOV

najpredávanejšie

DigestZen TerraZyme poskytuje Vášmu telu enzýmy z jedla a podporuje minerálne kofaktory potrebné pre zdravé trávenie.*

- Podporuje neustálu produkciu enzýmov v tele. Enzýmy sú kriticky dôležité pre zdravé biochemické reakcie*
- Priaznivo vplyva na zdravé trávenie stravy a na bunkový metabolizmus stravy na energiu*
- Obsahuje rôzne enzýmy z jedla, ktoré pomáhajú s trávením bielkovín, tukov, komplexných uhľohydrátov, cukrov a vlákniny*

35110001 | 90 rastlinných kapsúl

RASTLINNÉ KAPSULY BEZ OBSAHU SLS



GX ASSIST® FORMULA NA PREČISTENIE ZAŽÍVANIA

Prečistíte svoj tráviaci trakt ešte pred užitím PB Assist+ touto kombináciou esenciálnych olejov s certifikovanými čistými esenciálnymi olejmi terapeutickú 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 užitie počas 10 dní ako prípravný prečisťujúci krok pred užitím formuly na probiotickú ochranu PB Assist+*

35040001 | 60 gélových kapsúl



VEGETARIÁNSKE GÉLOVÉ KAPSULY

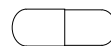


PB ASSIST+® FORMULA NA PROBIOTICKÚ OCHRANU

Táto originálna zmes prebiotického vlákna 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 prínosnosť 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 KAPSULY BEZ OBSAHU SLS

*Tento produkt nie je určený na diagnostikovanie, liečbu, vyliečenie akéhokoľvek ochorenia a ani na jeho prevenciu.



ZENDOCRINE® DETOXIFIKAČNÁ 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

31460805 | 15 ml fľaštička



ZENDOCRINE® GÉLOVÉ KAPSULE

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

34280001 | 60 vegetariánskych kapsúl



VEGETARIÁNSKE GÉLOVÉ KAPSULE



ZENDOCRINE® DETOXIFIKAČNÝ KOMPLEX

Podporte systém filtrácie a zbavovania sa odpadov Vášho tela s originálnym detoxifikačným komplexom Zendocrin.

- 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

ŽENSKÉ ZDRAVIE



PROGRAM
VERNOSTNÝCH
ODMIEN

SADA PRE ŽENSKÉ ZDRAVIE

Obsahuje Phytoestrogén — celoživotný komplex pre ženy, Celoživotný komplex na výživu kostí a ClaryCalm mesačnú zmes pre ženy.

35250005

FYTOESTROGÉN CELOŽIVOTNÝ KOMPLEX™

dōTERRA ženský fytoestrogén — celoživotný 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 spracovať potenciálne škodlivé metabolity vyprodukované estrogénovou metabolizáciou s koncentrovaným výťažkom z lignanov ľanových semien
- Podporuje zdravé kosti, srdce, prsné tkanivo a ďalšie štruktúry tela*

35260001 | 60 rastlinných 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 rastlinných 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 ľúčnej, levandule, bergamotu, rímskej kamilky, cédru, ylang ylang, muškátu, feniklu, palmarosy a vitexu
- Napomáha k hormonálnej rovnováhe
- Prináša dočasnú úľavu od krčov, nevoľností, návalov horúčavy a emocionálnych výkyvov

49480001 | 10 ml v guľôčke

SLIM & SASSY®

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
- Dobre sa kombinuje s netučnými mliečnymi výrobkami, mandľovým, ryžovým či sójovým mliekom alebo vodou

35180001 | vanilková príchuť

35200001 | čokoládová príchuť

ZOŠŤIHLUJÚCA 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 (vegánske nápoje)

SLIM & SASSY® 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, príchutí, farbív a konzervantov

35440001

SLIM & SASSY® GÉLOVÉ KAPSULY

Slim & Sassy gélové kapsuly obsahujú patentovanú zmes esenciálnych olejov Slim & Sassy v praktických gélových kapsuliach, ktoré pozitívne vplyvajú na kontrolu váhu zdravým a prirodzeným spôsobom.* Svieža zmes Slim & Sassy obsahuje esenciálne oleje, ktoré sú známe tým, že pomáhajú kontrolovať hlad počas dňa a zároveň urýchľujú metabolizmus a majú pozitívny vplyv na dobrú náladu.*

- Zlepšujú metabolizmus*
- Pomáhajú kontrolovať chuť na maškrtenie*
- Majú pozitívny vplyv na zdravé trávenie*

34270001 | 60 vegetariánskych kapsúl

VEGETARIÁNSKE GÉLOVÉ KAPSULY



SLIM & SASSY® najpredávanejšie METABOLICKÁ ZMES

A T I S

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, diuretik a stimulantov

31370805 | 15 ml fľaštička



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

EssentraTrim je ochrannou známkou spoločnosti NutraGenesis, LLC. Solathin je ochrannou známkou spoločnosti Cyvex Nutrition. Appethyl je ochrannou známkou spoločnosti Greenleaf Medical AB.

34330001 | 10 jablkovo-škoricových tyčínok

34340001 | 10 citrónových tyčínok

34370001 | 10 marhuľových tyčínok

CONTRÖL BAR 3 BALENIE

20900001 | 10 ks z každej príchute

REGISTRAČNÉ SADY



SADA NA PREČISTENIE A OBNOVU

- Celoživotná vitalita
- PB Assist+
- GX Assist*
- Zendocrine® gélové kapsuly
- DigestZen®
- TerraZyme®
- Citrón (15 ml)
- Uvitací balíček a registrácia

32958905 Slovenský uvítací balíček



SADA PRE ŠPORTOVCOV+

- Sada pre športovcov: Plátená taška, Deep Blue mlieko a 5 ml fľaštičky of dōTERRA Breathe™, dōTERRA On Guard®, Levandula, Čajovník, Mäta pieporná
- Deep Blue polyfenol komplex™
- Mito2Max®
- Balík dennej výživy
- Uvitací balíček a registrácia

21320005 Slovenský uvítací balíček



SADA NEVYHNUTNOSTÍ PRE DOMÁCNOSŤ

- Kadidlo
- Levandula
- Citrón
- Čajovník
- Oregáno
- Mäta pieporná
- dōTERRA Breathe™
- DigestZen®
- dōTERRA On Guard®
- Deep Blue® (5 ml)
- Petal difúzer
- Uvitací balíček a registrácia

41188905 Slovenský uvítací balíček



SADA EMOCIONÁLNEJ AROMATERAPIE S DIFUZÉROM

- dōTERRA Emocionálna aromaterapia™: 5 ml fľaštičky dōTERRA Motivate™, dōTERRA Cheer™™, dōTERRA Passion™, dōTERRA Forgive™, dōTERRA Console™, dōTERRA Peace™
- Petal difúzer
- Uvitací balíček a registrácia

21318905 Slovenský uvítací balíček



SADA PRÍRODNÝCH RIEŠENÍ

ESENCIÁLNE OLEJE:

- **10 ml fľaštičky:** Clary Calm™, HD Clear™, Past Tense®
- **15 ml fľaštičky:** Balance, Elevation™, Purify, dōTERRA Serenity®, Slim & Sassy®, Wild Orange

INÉ PRODUKTY:

- Petal difúzer
- Frakcionovaný kokosový olej (115 ml)
- dōTERRA Salon Essentials® šampón
- dōTERRA Salon Essentials® kondicionér
- Deep Blue® mlieko
- Balík celoživotnej vitality
- DigestZen TerraZyme®
- DigestZen® gélové kapsuly
- Veráge™ sada starostlivosti o pleť
- Sada rodinný lekár®
- 2 ml fľaštičky na zorky (72)
- Drevená krabica

dōTERRA ON GUARD® KOLEKCIA:

- Guličky
- Zubná pasta
- Penivé mydlo na ruky s 2 dávkovačmi

41648905 Slovenský uvítací balíček

Uvitací balíček a registrácia



SADA RODINNÝCH NEVYHNUTNOSTÍ + SLIM & SASSY®

- Sada rodinných nevyhnutností: 5 ml fľaštičky Levandula, Citrón, Mäta pieporná, Čajovník, Oregáno, Kadidlo, Deep Blue®, dōTERRA Breathe™, DigestZen™ a dōTERRA On Guard®
- Slim & Sassy (15 ml)
- Uvitací balíček a registrácia

40498905 Slovenský uvítací balíček

dōTERRA®

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

breathe™

TYČINKA NA DÝCHANIE

Nadýchnite sa

Pocíťte okamžitú silu esenciálneho oleja Breathe pri upokojení Vašich dýchacích ciest a jeho schladzujúci aromatický účinok na pokožku.



Breathe tyčinka na dýchanie

34290001 | 12,5 g



dōTERRA®

CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®