

Čistenie domácnosti trochu inak

STRANA 16

Esenciálne oleje pre začiatočníkov

PAGE 6

Tuja riasnatá

ZÍSKAVANIE ESENCIÁLNEHO OLEJA

STRANA 14

Nádej a uzdravenie

POMOC PRI UTEČENECKEJ KRÍZE V GRÉCKU

STRANA 8



13



8

14



22

V TOMTO ČÍSLE

hlavné články

- 6 ESENCIÁLNE OLEJE PRE ZAČIATOČNÍKOV**
Jednoduchý sprievodca pre začiatočníkov
- 8 NÁDEJ A UZDRAVENIE**
Utečenci na gréckom ostrove Lesbos dostávajú pomoc v čase krízy
- 14 KANADSKÉHO PÔVODU**
Získavanie tuje a cyprusu nutkajského cez Cō-Impact Sourcing
- 18 MINERÁLY**
Dostávate to, čo potrebujete?
- 24 dōTERRA PROCES ZABEZPEČOVANIA KVALITY**
Naše odhodlanie Vám poskytnúť najlepšie produkty na svete
- 26 PRÍRODNÉ VÔNE**
Zmesi esenciálnych olejov na rozptyľovanie
- 30 SPOZNÁVAME IMUNITNÝ SYSTÉM**
S doktorom Jamesom Geigerom, MD
- 32 ZÁSOBOVACÍ REŤAZEC SPOLOČNOSTI dōTERRA**
Čo robí spoločnosť dōTERRA výnimočnou
- 34 SPÁNOK A JEHO VPLYV**
Naučte sa o tom, ako spánok ovplyvňuje kontrolu hmotnosti
- 36 GLOBÁLNA STOPA**
Ako pomáhame po celom svete

tematické rubriky

- 4** Spýtajte sa doktora Hilla
- 5** Posviťme si na: Nard pravý
- 10** Slim & Sassy: Cvičebný a stravovací plán
- 13** Posviťme si na: Petitgrain
- 16** Čistenie domácnosti trochu inak
- 20** Healing Hands Foundation™: Vytváranie nádeje s neziskovou organizáciou OUR Rescue
- 22** Esenciálne recepty: Sila pomaranča
- 27** Stránka nápadov: Tipy, triky a recepty s esenciálnymi olejmi
- 28** AromaTouch™: Sprievodca krokmi
- 38** dōTERRA Sprievodca produktmi: Stručný prehľad k nákupu všetkých produktov

 **dōTERRA SPRIEVOCA PRODUKTMI** (porzri stránky 38-55)

© 2016 dōTERRA Holdings, LLC

Aby ste ráno vstali pravou nohou z postele



Klinicky dokázané, že Vám pomôže dobre si počas spánku oddýchnuť a to bez pocitu omámenia.

dōTERRA Serenity®
Komplex pre oddych

34390001 | 60 gélových kapsúl

Spýtajte sa doktora Hilla



DR. DAVID K. HILL, DC
Výkonný viceprezident,
Hlavný zdravotnícky predseda/Predseda
poradného vedeckého výboru

Otázka: Odpoveď:

**Prečo je kvalita
esenciálnych
olejov tak
dôležitá?**

Táto otázka patrí medzi tie prvoradé aj kvôli tomu, že sa esenciálne oleje dostávajú stále viac a viac do popredia. Na našej planéte máme obmedzené množstvo zdrojov esenciálnych olejov. V skutočnosti je ich oveľa menej na to, aby pokryli všetok dopyt od spotrebiteľov. To znamená, že množstvo výrobkov je nečistých či dokonca syntetického pôvodu. Chemické zloženie esenciálnych olejov značne ovplyvňuje ich čistota i miesto a metóda zberu. Ak esenciálne oleje nie sú testované na čistotu, môže sa do nich dostať široké množstvo kontaminantov alebo ich chemické zloženie môže mať rôzne odchýlky. Výsledkom môže byť olej, ktorý nielenže nemá potrebné účinky, ale môže dokonca i uškodiť. Najlepšie esenciálne oleje sú čisté, prírodného pôvodu, a ktorých chemické zloženie dobre poznáme.

**Prečo je nard
tak jedinečným
olejom?**

Esenciálny olej, ktorý sa destiluje z koreňov rastliny *Nardostachys jatamansi* je jedným z našich najjedinečnejších a najrozmanitejších olejov. Väčšina esenciálnych olejov má veľmi dominantné chemické zloženie s malým počtom primárnych chemických látok. Nard má takmer 170 základných látok - niektoré z nich sme zatiaľ v iných olejoch nenašli. Vďaka týmto odlišnostiam je ho ťažké zakategorizovať, avšak znamená to tiež, že má úžasné spektrum účinkov. Mnohé z nich len začíname spoznávať. Nard má nesmierne uzemňujúce a ukludňujúce účinky počas aromatického a lokálneho používania. Môžete ho rozptyľovať počas meditácií alebo ho naniesť na zadnú časť krku, ak si potrebujete ukladiť myšlienky po dlhom dni. Má tiež mnoho pozitívnych účinkov na pleť. Môžete ho pridať do hydratačného krému či čistiaceho gélu, aby ste získali hladkú a zdravú pleť.

**Aké sú výhody
kvapkania
citrónového
oleja do vody
s porovnaním
s citrónovou
šťavou?**

Esenciálny olej z citróna je lisovaný za studena z kôry citróna a citrónová šťava pochádza z dužiny, čo znamená že tu máme dve nesmierne rozličné látky a účinky. Citrónový esenciálny olej má vysoký obsah limonénu, má ho oveľa viac ako citrónová šťava. Vďaka vysokej koncentrácii limonénu má očistné účinky a tiež vie pomôcť s trávením a funkciou dýchacieho systému pri vnútornom používaní. Esenciálne oleje sú tiež vysoko koncentrované, čo znamená, že aj keby mali rovnaké chemické zloženie ako čerstvá citrónová šťava, bolo by potrebné skonzumovať veľké množstvo šťavy, aby sa vyrovnalo dvom kvapkám citrónového oleja vo vode. Stojí tiež za zmienku, že citrónový esenciálny olej môže byť ľahšie stráviteľný pre tých ľudí, ktorí majú citlivý žalúdok, lebo neobsahuje kyselinu citrónovú, ktorá sa nachádza v citrónovej šťave a dodáva jej kyslú chuť.

CITRÓN - RADY A NÁPADY



JEDEN

Ráno pridajte 1 až 2 kvapky do pohára s vodou na omladenie a očistenie tela.

DVA

Pridajte zopár kvapiek do čaju, pre dosiahnutie osviežujúcej citrónovej chuti.

TRI

Pridajte 1 až 2 kvapky na lyžicu surového medu. Zjedzte samostatne alebo zmiešajte s teplou vodou.

Nard pravý

Nard pochádza z vysokého nadmorského pásma v Himalájach. Tento esenciálny olej sa destiluje z koreňov rastliny a po stáročia sa pokladá za vzácny olej, ktorý sa tradične používal na pomazávanie ľudí vysokého postavenia. V dávnych dobách sa nard spájal so zdravím, posvätnosťou a duchovným liečením.

V minulosti sa nard tiež používal na ukludnenie mysle a pozdvihnutie nálady. Nakolko je jedným z chemicky najzložitejších esenciálnych olejov, ľudia po celom svete si ho stále veľmi cenia pre jeho aromatické účinky.

Krajina pôvodu: Nepál

Spôsob získavania: destilácia parou

Časť rastliny: korene

Spôsoby použitia

Aromaticky

- ◆ Nard rozptyľujte, keď potrebujete pomoc pri ukludnení mysle.
- ◆ Naneste do dlaní pár kvapiek nardu, priložte si ich k tvári a zhlboka sa nadýchnite, aby ste sa upokojili.
- ◆ Pridajte zopár kvapiek do kúpeľa, aby ste sa uvoľnili.

Lokálne

- ◆ Ak potrebujete relaxáciu na navodenie spánku, naneste zopár kvapiek nardu na chodidlá a spánky.
- ◆ Ak cítite stres, zriedte nard s frakcionovaným kokosovým olejom a vmasírujte do pokožky spánkov a čela.
- ◆ Na relaxačnú masáž pokožky hlavy pridajte 5 kvapiek do Vášho kondicionéra.

Zaujímavosť: Nard sa po stáročia pridával do parfémov a bol súčasťou náboženských obradov.

Esenciálne oleje pre ZAČIATOČNÍKOV

Ste nováčikom
v používaní
esenciálnych
olejov? Tento
jednoduchý
prehľad Vám
pomôže.

ZAČNITE OD ZAČIATKU

Citrón

ÚČINKY: Očisťujúce, regeneračné, povznášajúce



- Do fľaše s rozprašovačom dajte vodu a pár kvapiek citrónu na očistenie stolov, kuchynských liniek či iných povrchov.
- Použite na odstránenie žuvačky, lepidla či iných lepkavých miest.
- Pridajte do Vašich obľúbených dezertov či nápojov.
- Používajte vnútorne na podporu zdravého trávenia.*
- Rozptyľujte na očistenie vzduchu a vytvorenie povznášajúceho a osviežujúceho prostredia.

Levandula

ÚČINKY: Ukludňujúce



- Rozptyľujte alebo pridajte pár kvapiek na vankúš či chodidlá na prípravu na spánok.
- Nanášajte na pokožku, aby ste znížili vzhľad nerovností pleti.
- Pridajte pár kvapiek do teplého kúpeľa, aby ste sa zbavili stresu.
- Použite 1 až 2 kvapky vnútorne, aby ste upokojili nervový systém.*

Mäta pieporná

ÚČINKY: Schladzujúce, energizujúce, prirodzene odpudzuje hmyz



- Používajte vnútorne na pomoc pri občasných žalúdočných nevoľnostiach.*
- Na schladenie aplikujte pár kvapiek na zadnú časť krku.
- Na očistenie a osvieženie rozptyľujte počas spánku blízko pri posteli.
- Ak cítite napätie, naneste na hlavu a krk na ukludnenie.
- Na stimulačnú masáž pokožky hlavy pridajte do šampónu či kondicionéru.

Kadidlo

ÚČINKY: Obnovujúce, skrášľujúce, omladzujúce, uzemňujúce



- Používajte vnútorne na podporu zdravej funkcie buniek a imunity.*
- Nanášajte na pokožku na zmiernenie nedokonalostí pleti.
- Rozptyľujte počas meditácie, aby ste sa cítili zrelaxovaní a v rovnováhe.

Čajovník

ÚČINKY: Ukludňujúce, očisťujúce



- Zmiešajte 1 až 2 kvapky s Vaším čistiacim gélom alebo hydratačným krémom pre dodatočné čistiace účinky. Môžete tiež naniesť na pokožku po holení.
- Nanášajte na nechty, aby vyzerali zdravo a čisto.
- Používajte ako účinný čistiaci prostriedok na rôzne povrchy.
- Pridajte pár kvapiek do šampónu alebo vmasírujte na pokožku hlavy.
- Pridajte do zubnej pasty alebo spolu s vodou použite ako jednoduchú ústnu vodu.

dōTERRA Breathe® zmes na dýchanie



- Nanášajte na pokožku hrudníka na hlbšie dýchanie.
- Rozptyľujte počas spánku blízko pri posteli, ak chcete sviežu vôňu.
- Zriedený naneste na hornú peru na osvieženie a prečistenie zmyslov.
- Nanášajte na pokožku pre osviežujúce pozdvihnutie.

Deep Blue® zmes na úľavu



- Naneste na chodidlá a kolena pred a po cvičení.
- Prináša úľavu uboleným svalom po cvičení.
- Vmasírujte na spodnú časť chrbta po dlhom dni v kancelárii či manuálnej práci.

ZenGest® zmes na trávenie



- Na zlepšenie trávenia použite pár kvapiek vnútorne.*
- Na pomoc s udržaním zdravého tráviaceho traktu pridajte do vody či čaju.*
- Na zníženie nafúknutia, plynatosti či zažívacích ťažkostí, vmasírujte pár kvapiek na brucho.*

dōTERRA On Guard® ochranná zmes



- Do rastlinnej kapsuly dajte 2 až 3 kvapky či použite ústne na zlepšenie imunity pred cestovaním alebo počas zmeny ročných období.*
- Rozptyľujte doma či v práci počas jesene a zimy.
- Pridajte do vody a použite ako prírodný čistiaci prostriedok na rôzne povrchy.



ZÁKLADNÁ TERMINOLÓGIA

ESENCIÁLNE OLEJE

Prírodné aromatické látky získavané zo semienok, kôry, koreňov, kvetov a iných častí rastlín. Esenciálne oleje majú prírodné a jedinečné vlastnosti, ktoré môžu mať silné účinky na Vaše zdravie a celkový blahobyt organizmu.

CPTG® (CERTIFIKOVANÁ ČISTÁ TERAPEUTICKÁ TRIEDA®)

Protokol kontroly kvality spoločnosti dōTERRA®, ktorý vystavuje každú šaržu oleja inšpekcii chemického zloženia, ktorá prebieha na mnohých úrovniach.

ZÁKLADOVÝ OLEJ

Látka obsahujúca lipidy, ktorá sa používa na riedenie esenciálnych olejov. Frakcionovaný kokosový olej dōTERRA je vynikajúcim základovým olejom, lebo má dlhú trvanlivosť a ľahké a nemastné zloženie.

DESTILÁCIA

Proces získavania esenciálnych olejov z rastlinného materiálu.

LISOVANIE ZA STUDENA

Najbežnejšia metóda na získavanie esenciálnych olejov z citrusov. Tento proces využíva mechanický lis, ktorý vytlačí esenciálny olej z rastliny.

DESTILÁCIA PAROU

Najbežnejšia metóda na získavanie esenciálnych olejov. Tento proces využíva paru nižšej teploty pod tlakom, pričom para prechádza pomedzi rastlinný materiál a tak uvoľňuje esenciálne oleje.

SPÔSOBY POUŽITIA

A AROMATICKY— Esenciálne oleje, ktoré môžete používať aromaticky. Rozptyľovanie v difúzeri je jedným z najpopulárnejších spôsobov ako sa tešiť z aromatických účinkov esenciálnych olejov.

T LOKÁLNE— Esenciálne oleje, ktoré môžete používať lokálne, čo znamená, že ich nanesiete priamo na pokožku alebo ich zmiešate so základovým olejom či iným produktom pre starostlivosť o telo.

I VNÚTORNE— Esenciálne oleje, ktoré môžete používať vnútorne. Oleje môžete pridať do nápojov, užívať ich vnútorne v našich dōTERRA vegetariánskych kapsulách či v dōTERRA doplnkoch výživy alebo vo Vašich obľúbených receptoch.

CITLIVOSŤ

D DELIKÁTNA— Kategória esenciálnych olejov, ktoré musia byť zriedené so základovým olejom. Základový olej sa spojí s esenciálnym olejom a tak sa lepšie vstrebe na pokožku.

N NECITLIVÁ— Kategória esenciálnych olejov, ktoré môžete nanášať lokálne bez zriedenia vďaka ich veľmi jemnému chemickému zloženiu.

S SENZITÍVNA— Kategória esenciálnych olejov, ktoré majú byť zriedené ak ich nanášate na deti a ak ich používajú ľudia s citlivou pokožkou.

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

LESBOS

Nádej a uzdravenie V ČASE KRÍZY

Momentálna utečenecká situácia je najväčšou krízou v Európe od obdobia obidvoch svetových vojen. Táto kríza vplýva na milióny ľudí a rodín, ktoré pre seba hľadajú lepší život. Väčšina utečencov prichádza zo Stredného východu a tak je grécky ostrov hlavným zhromaďovacím miestom pre tých, ktorí do Európy prídu cez Turecko. Lesbos je jedným z najbližšie položených gréckych miest pri Turecku, kde žije veľké množstvo týchto žiadateľov o azyl. V minulom roku prišlo na ostrov Lesbos viac ako 90 000 ľudí z Turecka, čo je viac ako celá populácia ostrova v počte 86 000 ľudí. Pochádzajú zo Sýrie, Afganistanu, Iránu, Iráku a tiež z rôznych častí Afriky.

Cesta za nádejou

Keď utečenci prídu na ostrov, sú často uzímení a mokří a je potrebné sa o nich okamžite postarať. Dobrovoľníci, ktorí s nimi majú prvý kontakt, sú k dispozícii nepretržite, aby zabezpečili, že tí, ktorí potrebujú okamžitú pomoc, ju aj dostanú. Títo dobrovoľníci tiež pracujú ako vyhľadávači. Sedia na výhľadnom mieste v horách či strávia deň na pláži, kde vyzerajú lode, ktoré sa snažia prejsť cez úžinu v Mytiléne medzi Tureckom a Gréckom.

Potom ako utečencov povyfahujú

zo záchraných člnov, lodí, pltní a niekedy len tak, idú tí, ktorí nepotrebujú okamžitú zdravotnícku starostlivosť do utečeneckého tábora s názvom Moria. Toto je počiatočné miesto pre utečencov uchádzajúcich sa o azyl v Grécku či inde v Európe. Moria je jedným z dvoch utečeneckých táborov na ostrove Lesbos (druhým je Kara Tepe) a má z nich väčšiu kapacitu. Momentálne vie tábor Moria ubytovať 2 500 ľudí a plánuje sa rozšíriť na 5 000. Všetci utečenci idú najprv do tábora Moria, kde spracujú ich údaje, zaevidujú ich a preveria. Je tam „tlačnica“ a môže to byť veľmi neprijemné, nakoľko ľudia sú emočne vyštavení a majú strach. Ľudia čakajú aspoň 25 dní, kým si ich preveria. Ak previerka dobre dopadne, presunú ich do menšieho tábora Kara Tepe, kde je tiež menej obmedzení. Toto je miesto, kde utečenci, ktorí častokrát nemajú okrem svojho oblečenia so sebou nič iné, začnú znovubudovať svoje životy, ktoré boli

donútení opustiť.

V tábore Kara Tepe sú rodiny rozdelené do dočasných domčekov. Majú tam malú školu, záhradu a ihrisko, čo im napomáha v tom, aby sa cítili ako spoločenstvo. Tu sa ľudia snažia „zabývať“ so svojou rodinou a navzájom si pomáhajú ako môžu. Delia sa o jedlo a pomáhajú jeden druhému zvládať život v týchto podmienkach. Tábor Kara Tepe má momentálne kapacitu 1 100 ľudí a plánuje toto číslo zvýšiť na 1 500 hneď ako to bude možné.

„Keď žijete v blahobyte a zrazu sa stretnete tvárou v tvár s tými, čo nemajú skoro nič, pokorí Vás to, ak dovolíte, aby Vás to pokorilo,“ hovorí Murray Smith, výkonný riaditeľ pre dōTERRA® Európa.

Možnosť slúžiť

Začiatkom decembra 2016, zorganizovala dōTERRA Európa humanitárny zájazd na ostrov Lesbos spolu s nadáciou dōTERRA Healing Hands Foundation™, kde poskytovali pomoc ľuďom v obidvoch utečeneckých táboroch. Spolu s dobrovoľníčkou a zakladateľkou neziskovej organizácie Because We Carry Steffi de Pousovou strávilo vedenie dōTERRA Európa spolu s produktovými konzultantmi čas pripravovaním jedál, triedením oblečenia, hraním sa s deťmi a rozdeľovaním esenciálnych olejov s každým utečencom, (ľudia na ostrove Lesbos im hovoria hostia) v 200 stanoch (1 100 ľudí) v tábore Kara Tepe. Naši produktoví konzultanti tiež vyškolili niekoľko tímočnikov, ktorí išli zo stanu do stanu a ukazovali rodinám ako im divoký pomaranč môže pomôcť s ich náladou a aké iné využitie má. Všetci

utečenci tieto úžasné dary prijali s otvorenou náručou.

Nezisková organizácia Because We Carry hľadala finančné zdroje na postavenie permanentného spoločenského centra pre rodiny v druhom tábore. Tam sa môžu stretávať počas rôznych aktivít pri rozdeľovaní oblečenia a podobne. dōTERRA Európa sa spojila s produktovými konzultantami v regióne, aby vyzbierali potrebné prostriedky na financovanie celého projektu.

Okrem toho pracuje dōTERRA Európa na vytvorení nepretržitej príležitosti pre európskych produktových konzultantov pomáhať na tomto ostrove. Keďže teraz máme partnera, ktorému môžeme dôverovať priamo na mieste a udržateľný projekt, dostane viac produktových konzultantov príležitosť vycestovať na ostrov Lesbos a slúžiť týmto ľuďom a tiež ich učiť, ako môžu



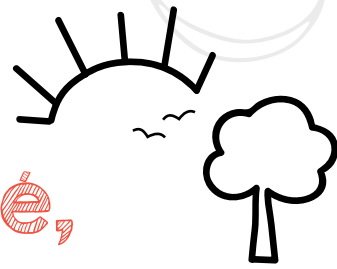
dōTERRA Európa sa spojila s produktovými konzultantami v regióne, aby vyzbierali potrebné prostriedky na financovanie spoločenského centra, kde sa rodiny môžu stretávať počas rôznych aktivít, pri rozdeľovaní oblečenia a podobne.

oleje pomáhať týmto úžasným rodinám v núdzi. V Európe sme mali tiež projekt, ktorý umožnil ľuďom nakúpiť oleje a darovať ich priamo utečencom na ostrove. Išlo o nasledujúce oleje: divoký pomaranč, dōTERRA Balance, dōTERRA On Guard®, levanduľu, čajovník a Purify.

Očakávame, že postupne bude možné identifikovať iné potreby a pribudnú nové príležitosti k službe. Tešíme sa na ne, ale zároveň cítime nesmiernu zodpovednosť, nakoľko pomoci nikdy nie je dost.

Odhaduje sa, že momentálne sa v Grécku nachádza 60 000 utečencov a zhruba 10 000 z nich žije v stanoch alebo dočasných útulkoch.

Cviky pre silné, štíhle a sexy telo, ktoré môžete cvičiť kdekoľvek



Ak si chcete dobre zacvičiť, nepotrebuje posilňovňu plnú prístrojov. Tie najúčinnšie cviky sú tie, počas ktorých využívate niekoľko skupín svalov synergickým spôsobom, ktorý napodobňuje každodenné pohyby. Na ktoré nepotrebuje nič iné iba pevný povrch... akým je podlaha.

Každý Váš pohyb pochádza z telového „centra“: Vašich bokov, sedacích svalov a podporných svalov v oblasti brucha. Tieto svaly sú nevyhnutné na to, aby ste zdvihli hračku, ktoré Vaše dieťa hodilo na zem, či aby ste nadvihli ťažkú krabicu nad hlavu. Sedením na prístroji si nevybudujete to silné, štíhle a sexy telové centrum a spodnú časť tela. Tí z Vás, ktorí majú radi čerstvý vzduch a slniečko, môžu cvičiť i vonku. Vaším nástrojom je zem.

CVIKY NA SILNÚ SPODNÚ ČASŤ TELA

Každý cvik vykonávajte po dobu 30 sekúnd, a to v najvyššej intenzite. Každý pohyb ukončíte bez prerušenia predtým ako sa pohnete ďalej, podobne ako v kruhovom tréningu. Po skončení celého kruhu si na 30 sekúnd oddýchnite (či viac, ak to potrebujete) a zopakujte ešte dvakrát. Postupne ako sa budete stávať silnejšími a cviky sa budú zdať ľahšie, zvyšte intenzitu zapojením väčšieho odporu nosením vesty so závažiami či s činkami do ruky. Robte tak dvakrát týždenne ako súčasť celotelového tréningového plánu.



I. SKOKY Z PODREPU

PRECVIČUJE KVADRICEPSY, SEDACIE SVAILY A HAMSTRINGY

Postavte sa s nohami na šírku pliec a dlane si dajte za hlavu. Vypnite hrud', dlane nechajte za hlavou a dajte sa do podrepu tak nízko ako sa len dá (pozor: keď si sadnete do podrepu, kolená majú byť nad prstami na nohách). Poriadne vyskočte, chodidlá sú odlepené od zeme najviac ako sa dá. Spadnite naspäť do podrepu a znovu zopakujte.



2. PO SCHODOCH

PRECVIČUJE SEDACIE SVAILY A POSILŇUJE MULTIPLANÁRNU ROVNOVÁHU

Tu budete potrebovať nejaký schodík alebo vyvýšený povrch. Jednou nohou vykročte na schodík. Postavte sa naň tak, že si celú nohu vystriete v kolene a v boku a položte druhú nohu na schodík. Zídte dole druhou nohou a vráťte sa do pôvodného postavenia tým, že prvú nohu položíte na zem. Zopakujte opačnou nohou a takto pohyby striedajte.



3. BOČNÉ VÝPADY

PRECVIČUJE SEDACIE SVAILY, HAMSTRINGY A ADDUKTORY (BOČNÉ STEHENNÉ SVAILY)

Postavte sa rovno, s nohami od seba na šírku pliec a ruky si upnite v bok. Ustúpte do prava a presuňte si ťažisko tela nad pravú nohu a urobte sumo drep, tak aby boli stehná vodorovne so zemou. Stiahnite sediace svaly a vyrovnajte si trup tak, aby bol chrbát čo najrovnejší. Odrazte sa z pravej nohy a postavte sa znovu do východiskovej polohy. Toto bolo jedno opakovanie. Smer výpadov môžete striedať alebo môžete skončiť všetky opakovania na jednu stranu a potom prejsť na druhú.



4. DVÍHANIE PANVY

PRECVIČUJE SEDACIE SVAILY, HAMSTRINGY A ZLEPŠUJE STABILITU BRUCHA

Lahnite si na chrbát s rukami na zemi a pokrčte kolená. Chodidlá by mali byť na šírku pliec. Hlavu zatlačte na podložku zatiaľ čo panvu dvíhajte nahor s vystretým chrbátom. V tejto pozícii zostaňte niekoľko sekúnd.

Pred začatím akéhokoľvek fitness programu sa poraďte so svojím lekárom.

Váš jedálny listok pre štíhle, silné a sexy telo

Žiadne cvičenie nedokáže napraviť zlé stravovacie návyky. Vybudovanie štíhleho a zdravého tela začína v kuchyni. Strata telesného tuku a zároveň zachovanie svalstva si vyžaduje jedálniček zameraný na potraviny bohaté na živiny, udržanie mikro a makroživín na správnej úrovni a tiež aby ste jedli tak, aby ste mali dostatok energie bez pocitu hladu.

RAŇAJKY



250 ml (uvarených) ovsených vločiek so štipkou škorice

1 väčšie vajčko na tvrdo

1 stredný banán

DESIATA



Slim & Sassy® TrimShake s vodou a 2 kvapkami Smart & Sassy metabolickej zmesi

OBED



Veľký listový šalát – 150 g zmesi čerstvých šalátových listov, 150 g zmesi čerstvej surovej zeleniny 125 g grilovaných kuracích prs

OLOVRANT



Slim & Sassy® TrimShake s vodou a 2 kvapkami Smart & Sassy metabolickej zmesi

VEČERA



250 g (uvarenej) hnedej ryže 125 g osmaženej zeleniny 125 g grilovaného lososa

DEZERT



200-250 g bieleho jogurtu 175 g bobuľovitého ovocia hrst mandlí

Posvietme si na ...

Petitgrain

Citrusové rastliny sú svetoznáme vďaka svojej ľahko rozpoznateľnej vôni, chuti a zdravotným účinkom. Esenciálny olej Petitgrain sa získava zo stromu pomarančovníka trpkého, ktorý má pôvod v južnej časti Číny. V 18. storočí ho však španielski jezuiti priniesli do Paraguaja, kde sa mu dobre darí a kde teraz rastie vo voľnej prírode. Jeho názov pochádza z francúzskeho slova petitgrain, čo znamená „malé zrnko“. To sa vzťahuje na malé, nedozreté, trpké pomaranče o podobnej veľkosti ako čerešne.

Petitgrain má ukludňujúcu a relaxačnú vôňu, podobne ako levanduľa či bergamot. Pri vnútornom používaní môže Petitgrain uklidniť nervový systém* a priniesť výdatný spánok.*

Krajina pôvodu: Paraguaj

Spôsob získavania: parná destilácia

Časť rastliny: listy a vetvičky

Spôsoby použitia:

Aromaticky

- ◆ Pred spánkom rozptýľte spolu s levanduľou a bergamotom, aby ste sa zrelaxovali.

Vnútorne

- ◆ Pridajte zopár kvapiek do bylinkového čaju alebo iného horúceho nápoja. Bude mať príjemnejšiu chuť a tiež upokojujúce účinky.*
- ◆ 1 až 2 kvapky dajte do prázdnej vegetariánskej kapsuly na doplnenie výživy.

Lokálne

- ◆ Ak chcete relaxačnú masáž chodidiel, zriedte zopár kvapiek oleja s dōTERRA frakcionovaným kokosovým olejom a naneste na spodnú časť chodidiel.
- ◆ Na zníženie viditeľnosti nezrovnalostí pleti zriedte zopár kvapiek s frakcionovaným kokosovým olejom a naneste na pokožku.

Zaujímavosť: Nakoľko Petitgrain dokáže zvýrazniť iné vône, používa sa od 18. storočia v parfumerskom a kozmetickom priemysle.

MY SA O VÁS POSTARÁME

Nové a vylepšené zloženie teraz obsahuje:

- ylang ylang
- tamanu (kalaba)
- cyprus nutkový
- céder
- kocúrnik
- citrón
- eukalyptus
- tuju tisolistú
- vanilkový absolút

TerraShield® zmes do prírody

31600001 | 30 ml v spreji

TerraShield® zmes do prírody

31700001 | 15 ml



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



Cō-Impact Sourcing® tuja a cyprus nutkajský

Britská Kolumbia, Kanada



Pacifický severozápad je domov najväčšieho pralesa v miernom pásme na našej planéte, kde sa nachádza viac ako 40 domorodých druhov stromov, vrátane tuje riasnatej a cyprusa nutkajského. Obidva stromy sú súčasťou bohatej histórie pôvodného obyvateľstva Britskej Kolumbie v Kanade. V roku 2015 predstavila spoločnosť dōTERRA samostatný olej z tuje riasnatej (*Thuja plicata*) pod názvom Arborvitae. Nedávno sme tiež prerobili našu zmes do prírody dōTERRA TerraShield®, ktorá po novom obsahuje oleje získané z oboch z týchto kľúčových stromov.



Názov *arborvitae* je po francúzštenou verziou slova pochádzajúceho od pôvodného obyvateľstva s významom „strom života.“ Tento strom bol za ostatných 10 000 rokov kľúčovým stromom v ich životoch. Používali ho na budovanie kanoe, drevených domov a totemov.

Cyprus *nutkajský* je pomenovaný po nutkajskom kmeni, ktorý pochádza z Nutkajskej úžiny. Pokladá sa za „dvojčiku“ tuje riasnatej a používal sa ako materiál na výrobu mnohých sôch pôvodnej kultúry v tomto regióne.

Obidva stromy hrajú dôležitú úlohu v severozápadnom pacifickom drevárskom priemysle, ktorý patrí medzi najväčšie a najekologickejšie na svete. Tento priemysel vyprodukuje každý rok nesmierne množstvo pilín, ktoré sa normálne pália pri výrobe energie či inak využívajú. dōTERRA spolupracuje s kanadským destilátorom, ktorý zdokonalil využitie pilín z týchto dvoch jedinečných stromov na výrobu čistých a kvalitných esenciálnych olejov s účinnými vlastnosťami. Toto je jediná destilačka na svete, ktorá vyrába esenciálne oleje z tuje riasnatej a cyprusa nutkajského.

OBNOVITEĽNÝ LES

Britská Kolumbia je svetoznáma svojimi udržateľnými spôsobmi lesného priemyslu. Ich percento odlesňovania sa za ostatných dvadsať rokov pohybuje okolo nuly. Za rok zužitkujú menej ako 1 percento lesa. Podľa zákona sa všetky miesta musia znovu zalesniť. Priesady musia



byť z pôvodných druhov rastlín a nemôžu byť geneticky modifikované.

Esenciálne oleje z tuje riasnatej a cyprusa nutkajského sme začali ponúkať ako snahu obnoviteľne využiť všetky súčasti stromov, vrátane dôležitých chemických látok, ktoré sa nachádzajú v pilinnom odpade. Nakoľko je v týchto lesoch dobre nastavený obnoviteľný program pre ťažbu dreva, na výrobu týchto olejov sa nevytne ani jeden strom navyše. Po parnej destilácii esenciálnych olejov z pilín, sa zvyšky pilín vracajú naspäť do papierenských tovární na výrobu celulózy. „Všetky tieto látky vrátane týchto úžasných a jedinečných olejov sa získavajú z týchto majestátnych stromov udržateľným a zodpovedným spôsobom. Toto je samozrejme kľúčovou prioritou nášho destilačného spolupracovníka a tiež spoločnosti dōTERRA,“ hovorí Tim Valentiner, riaditeľ strategického získavania zdrojov spoločnosti dōTERRA.

ČO ROBÍ OLEJE JEDINEČNÝMI?

tuja riasnatá

Esenciálny olej z tuje riasnatej obsahuje molekuly, ktoré sa nazývajú tropolóny a majú jedinečnú chemickú štruktúru. Väčšina molekúl má šesťstrannú štruktúru, avšak tropolóny sú sedemstranné. Vďaka tomu ich nevedia napadnúť nebezpečné molekuly, a preto sú tropolóny prírodnými konzervačnými látkami. Tento olej je tiež efektívnym repelentom hmyzu. Tuja riasnatá sa dožíva až 1 000 rokov, čiastočne aj kvôli tomu, že je prirodzene odolná voči hmyzu.

cyprus nutkajský

Je zvláštne, že v cypruse nutkajskom sa nachádza chemická látka nutkatón, ktorá sa tiež nachádza v grapefruitu. Toto dodáva esenciálnemu oleju z cyprusa nutkajského vlastnosti podobné grapefruitovému oleju vrátane výraznej citrusovej vône. Cyprus nutkajský je tiež známy pre svoje repelentné účinky.



Tuje riasnaté sa dožívajú až 1 000 rokov, čiastočne aj kvôli tomu, že sú prirodzene odolné voči hmyzu.



Cyprus nutkajský a tuja riasnatú sme prednedávnom pridali do zmesi do prírody dōTERRA TerraShield®.

Čistenie domácnosti trochu inak



Tipy na čistenie a recepty, ktoré sú **bezpečné, prírodné a priateľské k životnému prostrediu.**

PREČO ČISTIŤ NA ZELENO?

- bezpečné pre Vás a Vašu rodinu
- finančne nenáročné
- vysoko účinné
- šetrné k životnému prostrediu



FAKTY

- Mnohé domáce čistiace prostriedky obsahujú toxické látky. Používanie týchto chemikálií môže spôsobiť krátkodobé aj dlhodobé zdravotné problémy.¹
- Deti sú častokrát citlivejšie voči vystaveniu chemickým látkam, lebo sa vyvíjajú, a niektoré chemické látky môžu zasahovať do ich neurologického, endokrinného či imunitného systému.²

Hlavné spôsoby vystavenia:

- jedlo —dýchanie (vzduch)
- pitie —dotyk

- Malé deti dýchajú rýchlejšie ako dospelí, preto absorbujú viac nečistôt zo vzduchu na kilogram váhy. Toto má za následok vyššie množstvo vdychnutých látok.²
- Podľa Americkej ochrannej agentúry životného prostredia je vzduch v typickej domácnosti nečistený o 200 až 500 percent viac ako vonku a tonajmä kvôli toxickým čistiacim výrobkom pre domácnosť.

Ak chcete mať čistý domov, už nemusíte robiť kompromisy!



NEVYHNUTNÉ POMÔCKY

SÓDA BIKARBÓNA

Absorbuje a odstraňuje zápach. Použite na vyčistenie kuchynských dosiek, umývadiel a vaní. Aby Váš koberec vyzeral lepšie, posypte ho sódou bikarbónou a nechajte pôsobiť 15 minút. Potom povysávajte.

BIELY OCOT

Má prirodzené protiplesňové a antibakteriálne účinky. Odstraňuje masť a rozpúšťa minerálne usadeniny.

KASTÍLSKE MYDLO

Odstraňuje špinu, masť a ťažko odstrániteľné flaky. Na plechy na pečenie či panvice vylejte menšie množstvo a vydrhnite ich. Výsledkom budú krásne žiarivé plechy a panvice – ako nové.

SOL

Soľ je účinným čistiacim prostriedkom. Soľ zmiešajte s horúcou vodou a pravidelne vlievajte do kuchynského odtoku, aby odstránila zápach a znemožnila usadeniu masť. Môžete ju tiež zmiešať s citrónovým esenciálnym olejom na odstránenie kávových či čajových flakov.

dōTERRA FRAKCIONOVANÝ KOKOSOVÝ OLEJ alebo OLIVOVÝ OLEJ

Dobry prírodný čistiaci prostriedok a tiež leštidlo. Môžete ho naniesť na kožu či na leštenie drevených povrchov.

NAJLEPŠIE ESENCIÁLNE OLEJE NA ČISTENIE

- Citrón
- Limeta
- Divoký pomaranč
- Duglaska tisolista
- Eukalyptus
- Čajovník
- Čistiaca zmes Purify
- Tymián
- Mäta pieporná
- dōTERRA On Guard® ochranná zmes
- dōTERRA On Guard čistiaci koncentrát

TIP: Toxické osviežovače vzduchu vymeňte za difúzer



ZÁKLADNÉ INGREDIENCIE + ESENCIÁLNE OLEJ

Vyberte si vlastné netoxické čistiace produkty s pomocou týchto jednoduchých ingrediencií a dōTERRA esenciálnych olejov.

Borovicový čistič na podlahy

Zloženie

- 4 l teplej vody
- 2 čajové lyžice tekutého kastílskeho mydla
- 5 kvapiek esenc. oleja z duglasky tisolistej
- 5 kvapiek esenc. oleja z jedle bielej
- 5 kvapiek esenc. oleja z cyprusu
- 10 kvapiek esenc. oleja z citrónu

Postup

1. Do vedra s teplou vodou pridajte mydlo a esenciálne oleje.
2. Použite na vyčistenie podlahy.
3. Môžete tiež naliať do fľaše s rozprašovačom na čistenie kuchynských a iných liniek.

Poznámka: Nie je potrebné zmyť či zotrieť z očistených povrchov.

Univerzálny čistiaci sprej

Zloženie

- 250 ml teplej vody
- 250 ml bieleho octu
- 25 kvapiek esenc. oleja z divokého pomaranča (či iného esenciálneho oleja či olejov podľa vlastného výberu)

Postup

1. Do fľaše s rozprašovačom vlejete vodu a ocot.
2. Pridajte esenciálny olej či oleje podľa vlastného výberu. Poriadne zatrasťte.
3. Použite na linky, drevo, sklo, nerezovú ocel či porcelán.
4. Zotrite handričkou z mikrovlákna či papierovou utierkou.

Odstraňovač vodného kameňa

Zloženie

- 0,5 kávovej lyžičky sódy bikarbóny
- 3 polievkovej lyžice vody
- 10 kvapiek citrónového esenciálneho oleja
- 10 kvapiek limetového esenciálneho oleja

Postup

1. Do sódy bikarbóny pridajte vodu a esenciálne oleje.
2. Zmiešajte dokopy kým nevytvoríte pastu.
3. Malé množstvo natrite na požadovaný povrch.
4. Nechajte postáť na 20 minút.
5. Zotrite vlhkou handričkou.

Odkazy

1. Household Cleaning Products: What Every Woman Should Know. womensvoices.org/safe-cleaning-products/basic/
2. ATSDR Case Studies in Environmental Medicine Principles of Pediatric Environmental Health. The Child as Susceptible Host: A Developmental Approach to Pediatric Environmental Medicine. atsdr.cdc.gov/csem/ped_env_health/docs/ped_env_health.pdf





MINERÁLY

DOSTÁVATE VŠETKY, KTORÉ POTREBUJETE?

Každý z nás počul o množstve zdravotných účinkov z vitamínov. Vitamín A podporuje zdravie očí, vitamín C podporuje srdcovo-cievne zdravie, vitamín D je nevyhnutný na vstrebávanie vápnika a fosforu,* a pod. Avšak čo majú na starosti tie ostatné látky nachádzajúce sa vo Vašom multivitamínovom doplnku? Minerály sú nie veľmi známymi výživovými superhrdinami. Udržujú hladinu vody v tele, regulujú nervové impulzy, hrajú dôležitú úlohu v syntéze hemoglobínu a podľa najnovších výskumov sú tiež veľmi dôležité pre tých, ktorí pravidelne športujú.*

Takmer nikto z nás neprijíma odporúčané množstvo minerálov iba zo stravy.¹ Toto je problém hlavne u žien, ktoré strácajú dôležité minerály počas menštruácie a ktoré sa tiež v strave bežne vyhýbajú jedlu bohatému na minerály ako živočíšne bielkoviny, orechy a strukoviny. Okrem zdravého a rovnovážneho jedálnička je stále dôležitejšie, aby sme si stravu obohatili o biologicky dostupné minerály ako napríklad tie, ktoré sa nachádzajú v dōTERRA® Komplexe živín zo stravy s názvom Microplex VMz®.

Pre tých, ktorí chcú zrýchliť účinok cvičenia a vybudovať si silné a sexy telo, sú dôležité najmä tieto tri minerály.

ŽELEZO

Železo je priamo zodpovedné za transportáciu kyslíka a vytváranie červených krviniek a taktiež pomáha

regulovať uvoľňovanie energie z buniek. Ak ho máte málo, budete sa cítiť letargicky a ťažko dokončíte Vašu fitness zostavu.* Až 20 percent dospelých žien nedosahuje dennú odporúčanú dávku 18 mg denne (8 mg pre mužov). Toto je najrozšírenejšia nedostatnosť minerálov. Tí, ktorí pravidelne športujú sú na tom ešte horšie. Jedným spôsobom ako sa telo prispôsobí športovaniu je zvýšenie červených krviniek, čo znamená zvýšenú potrebu po železe. Železo sa stráca potením a miernym gastrointestinálnym krvácaním, ktoré je bežné pri ťažkom športe - čím ťažšie cvičíte, tým väčšie množstvo železa potrebujete na jeho obnovu. V strave sa nachádzajú dva druhy železa a sú rôzne biologicky dostupné. Hemové železo sa nachádza takmer výlučne v živočíšnych bielkovinách a najvyššiu koncentráciu má v červenom mäse, z ktorého absorbujeme zhruba 15 až 18 percent. Ľudské telo dokáže absorbovať iba zhruba 5 percent

z nehemového železa nachádzajúceho sa v potravinách rastlinného pôvodu akými sú strukoviny, obilné zrná a niektoré druhy ovocia a zeleniny. Vstrebávanie železa môže byť tiež do veľkej miery ovplyvnené tým čo jete spolu so zdrojom železa. Vitamín C, ktorý sa nachádza v Microplexu VMz, zlepšuje jeho absorpciu a nedávna štúdia tiež dokázala, že probiotické doplnky ako napríklad PB Assist® + môžu zvýšiť absorpciu nehemového železa až o 50 percent.^{2*} PB assist+ je dokonalým doplnkom k Microplexu VMz, ktorý dodáva 6 mg vysoko biologicky dostupného železa.

VÁPNIK

Bežný človek si je vedomý dôležitosti vápnika na posilnenie kostí a že tento vápnik dostane z mlieka.* Adekvátne množstvo vápnika zo zdravej stravy spolu s fyzickou aktivitou môže znížiť riziko osteoporózy v staršom veku. Avšak nie každý človek vie o iných zdravotných účinkoch vápnika a že existuje množstvo jeho zdrojov, ktoré môžu byť i lepšie a nemusia pochádzať z mliečnych výrobkov. Vápnik má kľúčovú úlohu pri svalovej kontrakcii a bunkovom metabolizme, čo znamená že vplýva na schopnosť dlhodobej fyzickej aktivity.* Terajšia odporúčaná dávka vápnika je v rozmedzí od 1 000

do 1 300 mg denne. Na to, aby ste telu zabezpečili dostatok vápnika, nepotrebuje piť veľa mlieka či jesť veľa jogurtov. Existujú iné prvkové zdroje stravy ako napríklad voľne chytené masné ryby, tmavozelená listová zelenina a niektoré orechy (hlavne mandle). Všetky sú dobrými zdrojmi vápnika na budovanie kostí a kontrakciu svalov.* Tí z Vás, ktorí si nedokážete získať potrebné množstvo z bežnej stravy, si ho môžete doplniť prípravkom Microplex VMz, ktorý obsahuje 500 mg vápnika.

HORČÍK

Horčík je nevyhnutnou súčasťou stovky enzýmových reakcií a je potrebný pri svalovej kontrakcii a hrá dôležitú úlohu pri formovaní zdravých kostí.* Tento minerál sa nachádza vo vysokých koncentráciách v orechoch, strukovinách a tmavozelenej listovej zelenine a pomáha tiež pri využívaní kyslíka a glukózy na získanie svalovej energie, čo z neho ho robí dôležitý minerál na silu a vytrvalosť. Podobne ako železo sa vo vysokej koncentrácii vylučuje potom. Čím dlhšie a intenzívnejšie športujete, tým viac ho potrebujete. Terajšia odporúčaná denná dávka horčíka je v rozmedzí od 310 do 420 mg denne. Nedávna štúdia zistila, že ženy prijímajú priemerne od 234 do 267 mg.³ Táto štúdia tiež zistila, že tí, ktorí

používajú doplnky výživy, majú v priemere vyšší príjem horčíka z jedla a majú oveľa väčšiu pravdepodobnosť toho, že pokryjú tieto denné odporúčania. Každá denná dávka Microplexu VMz poskytuje 150 mg horčíka na doplnenie Vašej stravy a naplnenie požiadavok tela.

Na podporu prirodzenej a dlhotrvajúcej produkcie energie, kontrakciu svalov a rast zdravých kostí, ktoré nám pomôžu dosiahnuť naše fitness ciele, je nevyhnutné, aby sme získali dennú odporúčanú dávku makro živín a stopových minerálov.* Celé a nespracované potraviny, hoci sú základom zdravého wellness programu a dobrého začiatku na dodanie potrebných minerálov, je potrebné doplniť denným užívaním doplnkov výživy ako Microplex VMz a PB Assist+, ktoré zabezpečia, že naše telo bude mať všetko potrebné na to, aby sa mu dobre darilo.*

Odkazy

- Misner, B. Food alone may not provide sufficient micronutrient for preventing deficiency. *J Int Soc Sports Nutr.* 2006; 3(1): 51-55.
- Hoppe M, Onning G, Berggren A, Hulthen L. Probiotic strain *Lactobacillus plantarum* 299v increases iron absorption from an iron-supplemented fruit drink: a double-isotope cross-over single-blind study in women of reproductive age. *British Journal of Nutrition.* 2015; 114: 1195-1202.
- Bailey R, Fulgoni V, Keast D, Dwyer J. Dietary supplement use is associated with high intakes of minerals from food sources. *Am J Clin Nutr.* 2011; 94:1376-81.

WYTVÁRANIE

Nadácia doTERRA Healing Hands Foundation™ je hrdá na to, že spolupracuje s neziskovou organizáciou Operation Underground Railroad (známou tiež pod názvom OUR Rescue), aby tak prinášala svetu nádej a uzdravenie. Táto neziskovka pracuje na záchrane detí, ktoré sú zneužívané v sexuálnom priemysle s pomocou svetových odborníkov na vyslobodzovaciu činnosť a boj proti obchodovaniu s ľuďmi.

POSLANIE A VÍZIA OUR RESCUE

OUR Rescue sa snaží oboznámiť svet s globálnou epidémiou v sexuálnom obchodovaní s deťmi. Pracujú na tom, aby zachránili deti z tohto otroctva a aby pomohli policii odsúdiť ich obchodníkov. Vyslobodené deti sa umiestňujú na bezpečné miesta, kde sa im poskytuje vhodná starostlivosť. OUR Rescue nie je vládna organizácia, ale nezisková organizácia založená v decembri 2013, ktorá je na 100 percent financovaná z darov.

OUR Rescue pracuje od svojho založenia veľmi úzko s odborníkmi na vyslobodzovaciu činnosť a boj proti obchodovaniu s ľuďmi. Medzi týmito odborníkmi sa nachádzajú bývalí členovia CIA, Navy SEALs a špeciálnych jednotiek, ktorí koordinujú identifikačné a oslobodzovacie úsilie, ktoré nazývajú zásahy. Keď tieto špeciálne vycvičené tímy nájdu oblasť, o ktorej sa vie ako o mieste, kde sa obchoduje s deťmi, spoja sa

s miestnym policajným zborom, aby zabezpečili vyslobodenie detí.

Väčšia časť práce neziskovej organizácie OUR Rescue sa deje po vyslobodení a je ňou následná starostlivosť. Počas tohto obdobia si zachránené osoby začínajú zvykať na nový život. Jessica Mass, riaditeľka pre následnú starostlivosť hovorí: „Veríme v to, že už zabezhnuté a overené krízové centrá v každej krajine majú dostatok odborníkov a my sme len pomocníkmi – pomocníkmi, ktorí veria v obohatenie snov, vízií a majú nádej, že tých, ktorí prekonalí tieto ťažkosti, čaká dobrá budúcnosť. Sme zjednotení v boji proti obchodovaniu s ľuďmi a v nádeji pre uzdravenie tých, ktorým sa ublížilo a v to, že ich čaká krásna budúcnosť.“

PARTNERSTVO S doTERRA

Počas dňa služby v spoločnosti doTERRA® pracovali zamestnanci spoločnosti na vyskladaní sád so školskými pomôckami pre deti vyslobodené zo sexuálneho obchodovania. Vedenie spoločnosti doTERRA vedelo, že môžeme pomôcť aj inak. V roku 2016 darovala nadácia doTERRA Healing Hands Foundation, 250 tisíc dolárov organizácii OUR Rescue a oficiálne oznámila svoje partnerstvo s nimi. Počas celosvetovej konferencie spoločnosti doTERRA v roku 2016 sme Timovi Ballardovi, výkonnému riaditeľovi a zakladateľovi spoločnosti OUR Rescue, darovali šek na ďalších 250 tisíc dolárov na podporu programu následnej starostlivosti, čo znamená že

celkový finančný príspevok neziskovke OUR Rescue bol vo výške 500 tisíc dolárov.

doTERRA tiež oznámila, že začneme ponúkať novú zmes s názvom Hope (Nádej), ktorú sme špeciálne vytvorili a darovali pre spoločnosť OUR Rescue na distribúciu v miestach, na ktorých dochádza často k obchodovaniu s deťmi. Táto zmes sa vyznačuje upokojujúcou vôňou a tiež balením, na ktorom sa nachádza číslo linky pre záchranu detí, ktoré potrebujú pomoc. Túto 10 ml zmes v guľôčke si teraz môžu zakúpiť aj nezávislí produktoví konzultanti a to v novom balení. Celá suma za predaj zmesi doTERRA Hope je venovaná nadácii doTERRA Healing Hands Foundation.

V júli 2016 sa zakladateľ spoločnosti doTERRA a jej výkonný riaditeľ David Stirling zúčastnil zásahu v Kalifornii. Na vlastné oči uvidel čo OUR Rescue robí a o čo sa snaží, aby dostala svoju prácu do povedomia. David povedal: „Spolupracujeme iba s vyhradeným množstvom inštitúcií, ktoré pomáhajú svetu. Jednou z nich je neziskovka OUR. Citíme, že to čo robia, sa hodí k nášmu poslaniu a k tomu, o čo sa snažíme, a to priniesť svetu pozitívnu zmenu. Radi pomáhame ľuďom a robíme tak rôznymi spôsobmi s našimi esenciálnymi olejmi; ale toto je spôsob ako by sme mohli aspoň trochu pomôcť s týmto obrovským problémom a zachrániť množstvo nevinných detí.“

NÁDEJE

S NADÁCIOU doTERRA HEALING HANDS FOUNDATION A NEZISKOVKOU OUR RESCUE

OUR RESCUE NASLEDUJE TÝCHTO 6 KROKOV:

- 1 Posúdiť uskutočniteľnosť záchranu
- 2 Preskúmať miesta, deti a pozadie tých, ktorí riadia danú skupinu sexuálneho zneužívania.
- 3 Vypracovať stratégie na záchranu detí.
- 4 Samotný zásah.
- 5 Vyslobodiť deti.
- 6 Zatknúť, dať pred súd a odsúdiť viníkov.



ZMES HOPE s novým a prerobeným vzhľadom si teraz môžu zakúpiť aj naši produktoví konzultanti. Výťažok z predaja ide nadácii doTERRA Healing Hands Foundation.



2014: 12 ZÁSAHOV | 2015: 20 ZÁSAHOV | 2016: 38 ZÁSAHOV

600 ZACHRÁNENÝCH DETÍ | 250 ZATKNUTÝCH PÁCHATEĽOV | PRACUJE V 13 KRAJINÁCH

„Deťom, za ktoré sa každý deň modlíme, odkazujeme: Po dlhej a tmavej noci prichádza brieždenie. Ešte chvíľu vydržte. Sme na ceste. A väzňom a páchatelom, tým obľudám, ktoré si dovoľia ublížiť drahým božím deťom, odkazujeme: Bojte sa. Ideme si pre vás.“ – OUR



OPERATION UNDERGROUND RAILROAD

SILA POMARANČA

Chutné spektrum **oranžového ovocia a zeleniny** obsahuje vysoké množstvo antioxidantov, vitamínov, vlákniny a fytonutrientov, ktoré sú dobré pre pokožku, oči a srdce.

Betakarotén: Tou najznámejšou výživnou látkou v oranžových potravinách je betakarotén, účinný antioxidant, ktorý dáva ovociu a zelenine žiarivú farbu. Odborníci hovoria, že betakarotén nie je užitočný iba pre zdravie očí, ale pomáha predchádzať kognitívnemu starnutiu a ochraňuje pokožku pred poškodením od slnka.

Vitamín A: Betakarotén je známy pod názvom provitamín A (predchodca vitamínu A). Vitamín A sa tiež označuje ako retinal, retinol či kyselina retinová. Vitamín A je dôležitý pre nočné videnie, ako antioxidant, ktorý neutralizuje škodlivé voľné radikály v našom tele a je nevyhnutný na zdravie nášho imunitného systému.

Vitamín C: Oranžové potraviny sú plné vitamínu C. Tento antioxidant posilňuje imunitný systém, ochraňuje telo pred chorobami srdcovocievneho systému a pomáha obnovovať kolagén v pleti.

Tieto chutné recepty sú plné oranžového ovocia a zeleniny.



TORTIČKY Z HURMIKAKI

Suroviny

Cesto:

- 150 g hladkej múky
- 30 g najemno pomletých mandlí
- 60 g práškového cukru
- ¼ kávovej lyžičky soli
- 150 g studeného masla
- 1 žltok

Plnka:

- 115 g masla
- 75 g práškového cukru
- 1 vajíčko
- 80 g najemno pomletých mandlí
- 1 polievkovej lyžice múky
- štipka soli
- 3-4 kvapky citrónového esenciálneho oleja
- 10 ks hurmikaki
- 85 g medu
- jadier z granátového jablka (nemusia byť)

Postup

Výroba tortičkového korpusu:

1. Do kuchynského sekáča dajte múku, mandle, cukor a soľ a s pomocou pulzného spínača dobre vymiešajte.
2. Pridajte studené maslo nakrájané na kocky a pulzujte dokiaľ cesto nemá maslové kúsky o veľkosti hrášku.
3. Pridajte žltko a pulzujte po 5 sekundách dokiaľ sa cesto nespojí.
4. Cesto vyberte zo sekáča a ľahko vymiešajte, aby sa zmiešala všetka múka.
5. Cesto vtláčte do vymastenej okrúhlej formy o priemer 15 cm a vyformujte dno a boky koláča. Dajte do mrazničky na 15 minút.
6. Cesto zľahka pretrite olejom, potom ho celé zakryte alobalom tak, aby bola leská strana naspodu. Na koláč potom vysypte suché fazule, ryžu a pod., aby ste cesto zafažili.
7. Cesto na koláčiky potom dajte piecť na 15 minút o teplote 190 °C. Predtým ako ich naplníte, ich nechajte schladnúť.

Aranžovanie tortičiek:

1. Do misky kuchynského sekáča dajte maslo a práškový cukor a zmiešajte do hladka. Pridajte vajíčko, mandle, múku, soľ a citrónový esenciálny olej a dlho pulzujte kým sa všetko dobre nepremieša.
2. Na každý korpus dajte dve veľké lyžice plnky a rovnomerne roztrite.
3. Pečte pri teplote 190 °C po dobu 12 až 15 minút dokým plnka nezačne hustnúť.
4. S použitím strúhadla nakrájajte hurmikaki na tenké plátky. Naaranžujte ich do tvaru kvetov (viď fotografia vľavo) tak, že spodnú časť jemne vtláčte do plnky.
5. Teplotu rúry znížte na 175 °C a koláčiky pečte ešte 10 až 15 minút, dokým plnka nestvrdne a hurmikakové plátky nezmäknú.
6. Každý koláčik pokvapkajte medom a ozdobte jadierkami z granátového jablka.



MRKVOVÝ ŠALÁT s jogurtom a koriandrom

Suroviny

- 125 g vlašských orechov
- 1 polievková lyžica hroznového oleja
- 2 kávové lyžičky cukru
- hrubozrnná soľ a čerstvo namleté čierne korenie
- 120 ml bieleho jogurtu
- 2 kávové lyžičky sherry octu
- 1 kávová lyžička medu
- 1 kvapka koriandrového esenciálneho oleja
- 500 g malých, očistených mrkvičiek, (v rôznych farbách, ak k dispozícii) nakrájaných na tenko a po dĺžke
- 6 stredne veľkých reďkoviek nakrájaných na tenké kolieska
- 2 jarné cibulky nakrájané na tenké šikmé pásiky

Postup

1. Rúru predhrejte na 190 °C. Orechy zmiešané s olejom dajte na plech. Pečte kým orechy nezačnú voňať a nebudú ľahko opečené, zhruba 6 až 8 minút. Hneď po vybratí posypte cukrom a premiešajte.
2. V malej miske vymiešajte jogurt, ocot, med a koriandrový esenciálny olej. Ochutte soľou a korením. Zakryte a nechajte schladnúť.
3. Mrkvy dajte do cedidla, ktoré ponoríte do ľadovej vody. Nechajte odstáť asi 2 minúty, alebo pokiaľ sa nezačnú skrúcať. Vyberte z misky, nechajte odkvapkať a usušte utierkou.
4. Zeleninu zmiešajte so záliekou a posypte orechmi.



BROSKYŇOVÝ CAPRESE

s divokým pomarančom, medom a balzamickou redukciou

Suroviny

- 2-3 mäksie broskyne pokrúpané na kolieska
- 125 g mozzarely (kolieska)
- 60 ml balzamického octu
- 1 polievková lyžica medu
- 3 kvapky pomarančového esenciálneho oleja
- čerstvá bazalka na ozdobu

Postup

1. V malej panvici na stredne silnej teplote zmiešajte ocot, med a pomarančový olej.
2. Privedte do varu. Znížte teplotu a nechajte slabo vriieť. Sem, tam premiešajte až kým sa tekutina nezredukuje o zhruba polovicu.
3. Broskyňové a mozzarelové kolieska opatrne položte na seba ako na obrázku. Zľahka pokvapkajte redukciou a ozdobyte bazalkou.



KARÍ POLIEVKA Z MASLOVEJ TEKVICE

Suroviny

- 2 polievkové lyžice kokosového oleja
- 900 g maslovej tekvice, olúpanej a nakrájanej na malé kocky
- 1 stredne veľká žltá cibula nakrájaná nadrobno
- 4 cesnakové strúčiky pretlačené cez lis či nakrájané nadrobno
- 2-3 polievkové lyžice červenej thajskej kari pasty
- 2-3 kvapky koriandrového esenciálneho oleja
- 1 kávová lyžička pomletej rasce rímskej
- ¼ kávovej lyžičky morskej soli
- ¼ kávovej lyžičky pomletých červených čili papričiek
- 1 polievková lyžica čerstvej šťavy z limety
- 1 l zeleninového vývaru
- 250 ml plnotučného kokosového mlieka

Postup

1. Na veľkej panvici zohrejte olej na stredne veľkej teplote. Potom tam pridajte všetky suroviny okrem posledných troch. Zamiešajte.
2. Smažte cibuľu do sklovita. Občas premiešajte.
3. Pridajte vývar. Privedte do varu, znížte teplotu a nechajte pomaly variť dokým tekvica nezmäkne.
4. Polievku nechajte vychladnúť a rozmixujte v mixéri dokým nie je úplne hladká.
5. Vylejte ju do servírovacej misky a primiešajte limetovú šťavu a kokosové mlieko.
6. Môžete ozdobiť ako na fotografii a podávať.

Proces zabezpečovania kvality v spoločnosti dōTERRA®

Čo to je zabezpečovanie kvality?

Zabezpečovanie kvality (ZK) často nazývajú „políciou“ výroby, lebo niektoré z našich povinností pripomínajú políciu. Presadzujeme dodržiavanie noriem spoločnosti dōTERRA ako napríklad CPTG®. Okrem toho presadzujeme dodržiavanie zákonných požiadaviek počas každej časti obstarávacieho procesu a počas balenia olejov do fliaš.

Jednou z našich zodpovedností v kontrole kvality je presadzovanie noriem a vládnych požiadaviek.

Všetky naše produkty, či už sú to potraviny, kozmetika či doplnky výživy, majú regulačné požiadavky v každej krajine, v ktorej sa predávajú. Tieto požiadavky majú niekedy vplyv na to, ako sa označujú, zbierajú a vyrábajú. V skratke by sme mohli povedať, že zabezpečovanie kvality je zodpovedné za kontrolu a schválenie jednotlivých zložiek a tiež konečných výrobkov, výrobných záznamov a prístrojov či vybavenia. Dôvodom prečo je toto pri olejoch potrebné je, že spoločnosť dōTERRA predáva aj oleje na vnútorné použitie, ktoré musia byť označené ako doplnky výživy.



V spoločnosti dōTERRA máme tri vetvy kontroly: Kontrolórov, technikov a odborníkov na kontrolu dokumentov.

Kontrolóri

Kontrolórov nájdete počas celého výrobného procesu, nakoľko sa nemôže do budovy dostať nič bez súhlasu kontrolórov a ani z nej dostať von. Kontrolóri skontrolujú každú zložku každej šarže. Predtým ako sa do nášho skladu dostane nová zásielka, prejdú kontrolóri každú šaržu oleja, etikety, vrchnáky, fľašky, krabice a pod. Kontrolóri potom označia surový materiál alebo jeho zložku, ktorá prešla schvaľovacím procesom. Kontrolóri tiež skontrolujú výšku naplnenia fľašky po každom spustení procesu, v pravidelných intervaloch počas procesu a tiež odkladajú vzorky z každej šarže, overia výrobné záznamy a skontrolujú konečné výrobky. Vybierané vzorky zabezpečia, aby sme mali prehľad o všetkých šaržách a ich vzhľade vône a chuti, keď to bude potrebné.

Akú úlohu zohráva zabezpečovanie kontroly v CPTG® štandarde?

Na začiatku procesu pracujú spolu oddelenia Výskumu a rozvoja, Kontroly kvality a Strategických zdrojov spolu s oddelením ZK, aby starostlivo vytvorili a špecifikovali testovacie kritériá pre každý olej a zmes. Výsledok tejto definície je zdokumentovaný v špecifikácii vytvorenej pre kontrolórov dokumentov. Tieto dokumenty potom využívajú laboratóriá oddelenia Kontroly kvality, aby určili, ktoré testy sú potrebné na zistenie či olej prejde alebo neprejde schválením. Túto špecifikáciu tiež používajú kontrolóri z oddelenia ZK na hodnotenie surových olejov a ich konečných, spracovaných verzí. A v poslednom rade ju využívajú technici z oddelenia ZK, keď sa k nim dostane konečný spis obsahujúci záznamy s oddelenia výroby, Kvality kontroly a ZK, aby podľa toho určili či produkt dosahuje naše normy a môže sa začať predávať.

Technici

Táto vysoko technická skupina má skúsenosti v zabezpečovaní kvality a tiež vzdelanie v oblasti vedy.

Inžinieri z oddelenia ZK starostlivo predjú kontrolné záznamy od kontrolórov ZK, aby potvrdili či je produkt pripravený na predaj.

Oni svojim podpisom zdokumentujú súhlas s tým, že každý jeden produkt spĺňa naše normy a tiež kontrolujú všetko, čo kontrolóri kontrolovali v predchádzajúcom procese. Kontrolujú testovanie a zmeny v zariadeniach a prístrojoch spolu s našimi technológmi. Ak má niektorý nezávislý produktový konzultant problém s kvalitou jedného z našich výrobkov, oni túto sťažnosť preveria, aby neustále zlepšovali naše výrobky a procesy a kde je to potrebné, vytvorili nové postupy. Naši technici ZK tiež robia interné kontroly a kontroly u našich dodávateľov a majú na starosti udržiavanie našej certifikácie NSF cGMP (Dobrá výrobná prax), ktorá pochádza z nezávislého zdroja. Na získanie tejto certifikácie je potrebná kontrola vykonaná nezávislým zdrojom v našej výrobnom závode, a to každých šesť mesiacov. Naš tím chce túto certifikáciu preto, lebo kontrola z nezávislého zdroja vytvára kultúru zodpovednosti. Je zameraná na to, aby sme dosahovali či presahovali naše normy kvality.

Čo z toho máte VY?

Užasná kvalita sa nachádza v detailoch. Naše neustále kontroly, dokumentácie a posudky znamenajú, že nám záleží na detailoch, ktoré z našich olejov robia tie najlepšie na svete. Toto zaniechanie a odhodlanie zabezpečuje, že naše oleje a všetky ostatné produkty môžete vo svojej rodine používať s istotou. Chceme, aby ste vedeli, že neúnavne pracujeme na kontrole každého detailu, aby sme Vám priniesli tie najlepšie produkty. Keď viete, že sa neustále snažíme zlepšovať naše produkty, môžete sa teraz smelo deliť s ľuďmi, na ktorých Vám záleží o produkty, ktoré milujete. Odhodlanie k neustálemu zlepšovaniu tiež znamená, že naše produkty tu sú na dlho. Oddelenie ZK pracuje na tom, aby ste sa z našich úžasných produktov mohli tešiť po mnohé roky.

Kontrola dokumentov

Kontrola dokumentov má na starosti procesy potrebné na to, aby sme zabezpečili, že máme „zákony“ dodržiavajúce normy, ktoré sme si stanovili.

Vytvárame stovky súborov s dokumentami, ktoré sa rozrastajú o tisíce jednotlivých dokumentov týždenne a tie musia byť uložené a aktualizované

organizovaným a ľahko dostupným spôsobom. Medzi týmito dokumentami nájdete: technické špecifikácie, receptúry, štandardné pracovné postupy, záznamy o šaržách, schválenia etikiet, všeobecné výrobné záznamy, kontroly, vyšetrovania, záznamy o údržbe a čistení, záznamy o používaní prístrojov a vstupoch do laboratórií a pod. Tak ako elektrikári, stavbári a inštalatéri potrebujú plán na postavenie domu, tak všetky naše oddelenia od Strategických zdrojov až po našich chemikov, ktorí pracujú na vytvorení konečného oleja, potrebuje takéto plány. Tieto špecifikácie prinášajú poriadok a predvídateľnosť, ktoré zabezpečia očakávaný výsledok. Kontrola dokumentov zhromažďuje všetky potrebné informácie na jednom mieste, získava súhlasy a potom tieto špecifikácie rozposiela všetkým oddeleniam, ktorých sa to týka. Všetci majú rovnaké normy pri výrobe, kontrole a testovaní olejov.

Prírodné vôňe vo Vašom domove

Naplňte si Váš domov príjemnou vôňou týchto zmesí do difúzera a vyhnite sa tak toxickým chemikáliám nachádzajúcich sa v klasických osviežovačoch vzduchu.

Dobré ráno

- 🔥 Limeta
- 🔥🔥 Motivate
- 🔥🔥 Elevation

Sladká mäta

- 🔥🔥 Eukalyptus
- 🔥🔥🔥 Mäta pieporná

Dobrá noc

- 🔥 Tymián
- 🔥 Majorán

Lesný bergamot

- 🔥🔥🔥 Borievka
- 🔥🔥🔥 Bergamot

Snívanie o raji

- 🔥🔥🔥 Grapefruit
- 🔥🔥🔥 Citrus Bliss
- 🔥 Santalové drevo

Povzbudenie a sústredenost

- 🔥🔥 Vetiver
- 🔥🔥 Grapefruit
- 🔥🔥 Citrus Bliss



Stránka nápadov

Čistič šperkov

Potrebuje:

- 1 kvapku esenciál. zmesi Purify
- 1 kvapku dotERRA On Guard čistiaceho koncentrátu

Postup:

S pomocou zubnej kefy alebo kefy z maskary jemne vyčistíte Vaše šperky. Opláchnite čistou vodou.



Sprej na bielizeň s levanduľou a mäťou klasnatou

Potrebuje:

- 4 polievkové lyžice hamamelisu alebo vodky
- 12 kvapiek levanduľového esenciál. oleja
- 8 kvapiek esen. oleja z mäty klasnatej
- 11-12 polievkových lyžíc vody
- 250 ml sklenenú fľašu s rozprašovačom

Postup:

1. Hamamelis či vodku zmiešajte s esenciálnymi olejmi vo fľaši s rozprašovačom.
2. Dobré zatvorte a poriadne potrate po dobu 15 sekúnd.
3. Pridajte vodu a potrate na ďalších 15 sekúnd.
4. Nastriekajte na vankúše, plachty a uteráky.



Hlinené guľičky

Pre po domácky vyrobené aromatické šperky

Potrebuje:

- Terakotu či bielu hlinu, ktorá sa nepotrebuje piecť
- Špáradlá či špajdle
- Malé pečiatky s písmenami (nemusia byť)

Postup:

1. Zoberte trochu hliny a urobte z nej malú guľičku o veľkosti hlinenej guľky na hranie či podľa Vašej potreby.
2. S pomocou špáradla či špajdle do nej urobte dierku, ktorá prejde stredom guľičky. Ak chcete, môžete použiť pečiatku, aby ste do nej vygravirovali nejaký vzor.
3. Nechajte guľičky vyschnúť na zhruba 24 až 48 hodín.
4. Guľičky použite na výrobu náhrdelníkov či náramkov.
5. Prevoňajte ich pridaním kvapky Vášho obľúbeného esenciálneho oleja.



Chýba Vám energia?

Ak chodíte cvičiť po dlhom dni v práci, tak ako som to zvykla robiť ja, skúste si natrieť pár kvapiek esenciálneho oleja z mäty piepornej z dielne dotERRA na Vaše spánkové kosti, pri línii vlasov. Dodá Vám to energiu! Olej mi pomáha rovnako aj teraz, keď chodím cvičiť skoro ráno. Cítim osvieženie a táto nabudzujúca a rásna vôňa mäty mi pomáha nestratiť z očí môj cieľ a zároveň mi cvičenie spríjemňuje. Keď zacitím vôňu mäty piepornej, hneď sa mi chce hýbať!

-Karen Lee Bundy



➔ podelte sa o svoje nápady!

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

aromatouch® TECHNIKA

Jednoduchý spôsob ako zažiť silu esenciálnych olejov

Každý používateľ esenciálnych olejov chce mať jednoduchú metódu ich aplikácie, ktorá je všestranne použiteľná. Odpoveďou je AromaTouch Technika! AromaTouch Techniku* vytvoril doktor Hill, aby mohli noví používatelia esenciálnych olejov poskytnúť úžasné zážitky s esenciálnymi olejmi svojim najbližším.*

Tu nájdete stručný prehľad všetkých krokov v AromaTouch Technike, ktorý môžete jednoducho používať doma. Môžete sa tiež pozrieť na videá so všetkými krokmi, ktoré nájdete na stránke aromatouch.com v časti „aromatouch technique“, pod záložkou „step-by-step“.

1. krok: dōTERRA® Balance



Otvorte si fľaštičku Vašej esenciálnej zmesi dōTERRA Balance.



Na chrbát naneste 3 až 5 kvapiek oleja. Olej rozotierajte rovnomerne po chrbte bruškami prstov, a to od spodku chrbtice po spodnú časť hlavy.

Dlaňami urobte tri kruhy v smere hodinových ručičiek a potom ich od seba odtiahnite v opačnom smere, jednu k spodku chrbtice a druhú k spodku hlavy.

2. krok: levandula



Otvorte si fľaštičku levandulového esenciálneho oleja.



Na chrbát naneste 3 až 5 kvapiek oleja. Olej rozotierajte rovnomerne po chrbte bruškami prstov, a to od spodku chrbtice po spodnú časť hlavy.

Prejdite na rozotieranie do strán, a to trikrát na jednej strane chrbta a potom trikrát na druhej strane.

Začnite aktiváciu piatich zón. Zóny 2 až 5: nezabudnite, že treba ísť okolo pliec a odtiaľ na krk a hlavu.

Vykonajte ušnú redukciu stresu trikrát, a to zo spodnej strany ucha nahor.

3. krok: čajovník



Otvorte si fľaštičku esenciálneho oleja z čajovníka.



Na chrbát naneste 3 až 5 kvapiek oleja. Olej rozotierajte rovnomerne po chrbte bruškami prstov, a to od spodku chrbtice po spodnú časť hlavy.

Prejdite na rozotieranie do strán, a to trikrát na jednej strane chrbta a potom trikrát na druhej strane.

Začnite aktiváciu piatich zón. Zóny 2 až 5: nezabudnite, že treba ísť okolo pliec a odtiaľ na krk a hlavu.

4. krok: dōTERRA® On Guard®



Otvorte si fľaštičku Vašej esenciálnej zmesi dōTERRA On Guard.



Na chrbát naneste 3 až 5 kvapiek oleja. Olej rozotierajte rovnomerne po chrbte bruškami prstov, a to od spodku chrbtice po spodnú časť hlavy.

Prejdite na rozotieranie do strán, a to trikrát na jednej strane chrbta a potom trikrát na druhej strane.

Začnite aktiváciu piatich zón. Zóny 2 až 5: nezabudnite, že treba ísť okolo pliec a odtiaľ na krk a hlavu.

Prejdite na stromček (pohyby palcami na natiahnutie tkaniva) v smere nahor. Zopakujte trikrát.

5. krok: AromaTouch®



Otvorte si fľaštičku Vašej esenciálnej zmesi AromaTouch.



Na chrbát naneste 3 až 5 kvapiek oleja. Olej rozotierajte rovnomerne po chrbte bruškami prstov, a to od spodku chrbtice po spodnú časť hlavy.

Prejdite na rozotieranie do strán, a to trikrát na jednej strane chrbta a potom trikrát na druhej strane.

Začnite aktiváciu piatich zón. Zóny 2 až 5: nezabudnite, že treba ísť okolo pliec a odtiaľ na krk a hlavu.

6. krok: Deep Blue



Otvorte si fľaštičku Vašej esenciálnej zmesi Deep Blue.



Na chrbát naneste 3 až 5 kvapiek oleja. Olej rozotierajte rovnomerne po chrbte bruškami prstov, a to od spodku chrbtice po spodnú časť hlavy.

Prejdite na rozotieranie do strán, a to trikrát na jednej strane chrbta a potom trikrát na druhej strane.

Začnite aktiváciu piatich zón. Zóny 2 až 5: nezabudnite, že treba ísť okolo pliec a odtiaľ na krk a hlavu.

Prejdite na stromček (pohyby palcami na natiahnutie tkaniva). Začnite v spodnej časti chrbtice a prejdite trikrát k hornej časti chrbtice.

7. krok: divoký pomaranč a mäta pieporná (chodidlá)



Otvorte si fľaštičku esenciálneho oleja z divokého pomaranča a mäty piepornej.



Na chrbát naneste 3 až 5 kvapiek oleja. Olej rozotierajte rovnomerne po chrbte bruškami prstov, a to od spodku chrbtice po spodnú časť hlavy.

Prejdite na oblasť natiahnutie tkaniva. Začnite v 1. oblasti (päta) a prejdite až na 3. oblasť (oblasť pod prstami).

Začnite aktiváciu zón palcami, a to jedenkrát v každej zóne. Začnite 1. zónou (palec) a skončíte v 5. zóne (malíček).

Prejdite na natiahnutie tkaniva piatich zón, a to trikrát po každej zóne predtým ako sa posuniete ďalej (zóny sú rovnaké ako v predchádzajúcom kroku). Všetky kroky zopakujte na druhom chodidle.

8. krok: divoký pomaranč a mäta pieporná (chrbát)



Otvorte si fľaštičku esenciálneho oleja z divokého pomaranča a mäty piepornej.

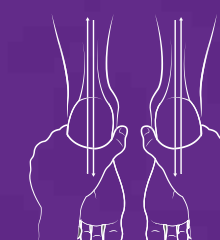


Na chrbát naneste 3 až 5 kvapiek oleja. Olej rozotierajte rovnomerne po chrbte bruškami prstov, a to od spodku chrbtice po spodnú časť hlavy.

Prejdite na rozotieranie do strán, a to trikrát na jednej strane chrbta a potom trikrát na druhej strane.

Dlaňami urobte tri kruhy v smere hodinových ručičiek a potom ich od seba odtiahnite v opačnom smere, jednu k spodku chrbtice a druhú na spodku hlavy.

9. krok: rozhybanie lymfy



* Určené pre osobné použitie (v domácom prostredí na členoch rodiny a zdadrma) alebo s potrebnou profesionálnou licenciou.

Zopár nápadov

1

Techniku vykonávajte na pohodlnom mieste, kde má prijímača techniky súkromie.

2

Pred začatím si pripravte pohár alebo fľašu s vodou, aby ste ju mohli po skončení podať prijímaču techniky.

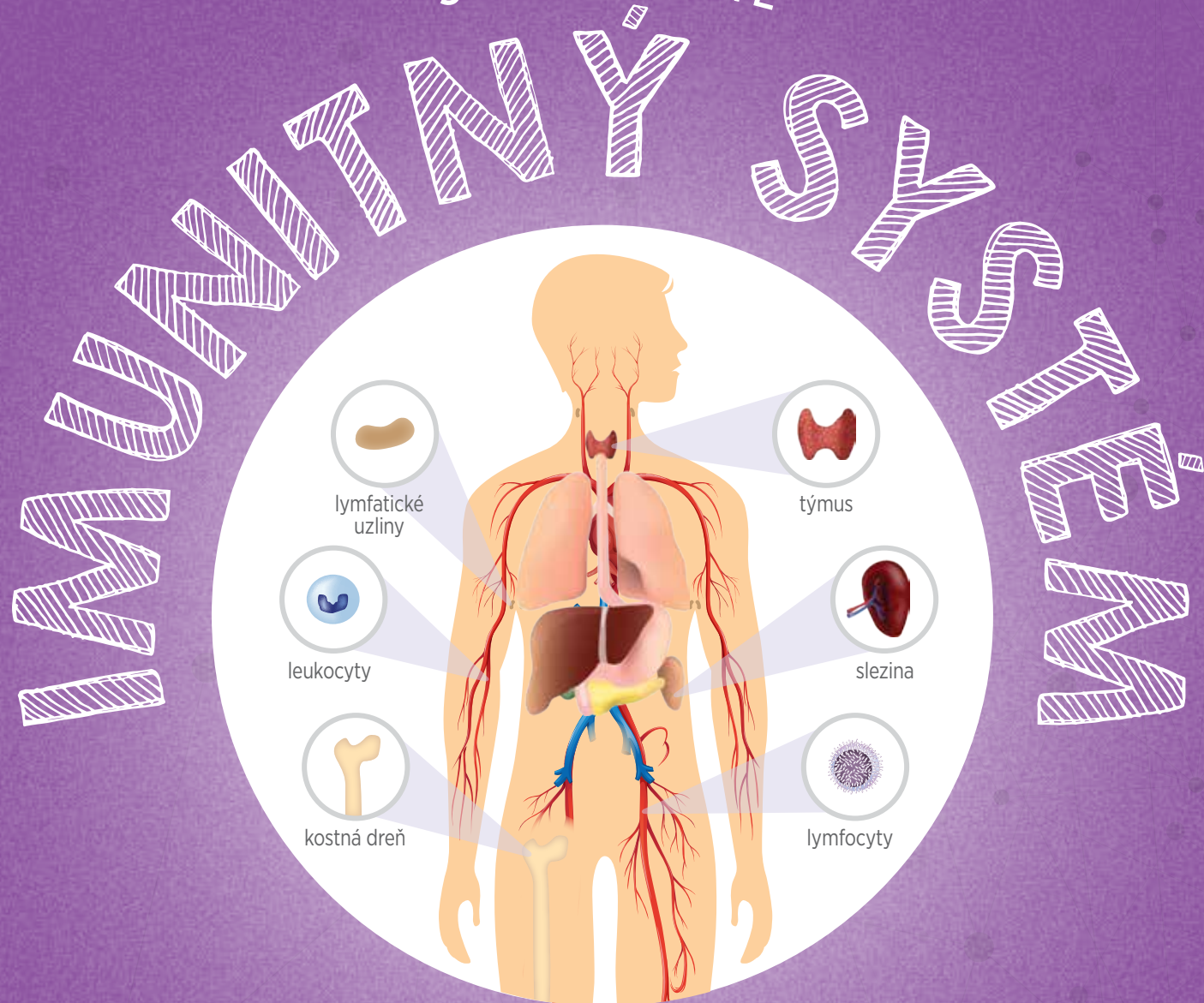
3

Pripravte si župan alebo bundu s kapucňou na zips, ktoré si môže prijímača obliecť naopak a tým pádom mať zahalenú hlavu.

4

Pripravte si rytmickú a relaxačnú hudbu, ktorá bude mať dĺžku celej AromaTouch Techniky.

SPoznÁVAME



Autor: James Geiger, MD

Čo je to imunitný systém?

Všetci sme zodpovední za ochranu nášho tela pred chorobami a jednou z najdôležitejších zložiek nášho celkového zdravia je imunitný systém. Táto komplexná sieť buniek, tkanív a orgánov pracuje spoločne, aby zničila plesne, baktérie, parazity a iné mikróby a zároveň zachovala naše tkanivá zdravé. Aj keď sme len na začiatku v pochopení toho ako táto zložitá komunikácia prebieha, moderná veda nám pomohla identifikovať životné návyky, ktoré podporujú správne fungovanie imunity.

Imunitný systém nie je samostatnou jednotkou, ale je to sústava štruktúr a procesov, ktoré nás ochraňujú od choroby a iných cudzích telies, ktoré by nám mohli ublížiť. Hlavnými zložkami imunitného systému

sú lymfatické uzliny, slezina, kostná dreň, lymfocyty, týmus a leukocyty. Lymfatické uzliny sú malé orgány v tvare fazulky, ktoré sú zásobárňou buniek bojujúcim proti infekciám, a ktoré ich tiež distribujú po tele. Slezina obsahuje biele krvinky, pomáha s krvným obehom a tiež pomáha odstraňovať zlé a poškodené bunky. Kostná dreň (žlté tkanivo vo vnútri kostí) vytvára biele krvinky. B-lymfocyty a T-lymfocyty sú tie biele krvinky, ktoré ochraňujú telo pred baktériami, toxínmi a infekciami. Týmus je orgán nepravidelného tvaru podobný dvojlístku, v ktorom dozrievajú T-lymfocyty. Leukocyty sú biele krvinky, ktoré majú na starosti identifikáciu a odstraňovanie patogénov. Keď náš imunitný systém pracuje poriadne, tak dennodenne rozpoznáva nespočetné množstvo mikróbov, ktoré nám môžu ublížiť,

a napadne ich bez toho, aby ublížil zdravým tkanivám v našom tele.

Prvým krokom v podpore optimálneho zdravia imunitného systému je nasledovanie zdravých návykov opísaných v „pyramíde“ zdravého životného štýlu z dielne dōTERRA.

Podpora imunitného systému

Výživa: Aj keď sa zatiaľ nedokázalo, že existuje jedna konkrétna potravina, výživná látka či doplnok výživy, ktorá samostatne a priamo ovplyvňuje imunitný systém, jeho funkcia závisí od vitamínov a minerálov nachádzajúcich sa vo vyváženej strave pozostávajúcej z celého ovocia, zeleniny, obilnín a chudých bielkovín. Nedostatočná výživa a nedostatok mikro výživných látok môže mať za následok zmenu v imunitnej reakcii a zvýšené riziko chorôb. Preukázalo

sa, že najmä nedostatok zinku, selénia a železa a vitamínov A, B6, C a E môže súvisieť so zmenou v imunitných reakciách.⁽¹⁾

Doplnky výživy obsahujúce konkrétne vitamíny, minerály a probiotiká môžu posilniť imunitný systém.⁽²⁾ Microplex VMz® Komplex živín zo stravy je bohatý na vitamín D3, o ktorom bolo dokázané, že podporuje imunitný systém.^{(3)*} Formula na probiotickú ochranu PB Assist®+ obsahuje šesť kmeňov mikroorganizmov, ktoré podporujú zdravú funkciu imunitného systému tým, že udržiavajú rovnováhu a rozmnožovanie zdravých baktérií.* Okrem toho je dokázané, že niektoré esenciálne oleje, ako napríklad oregáno, pomáhajú s udržiavaním zdravého imunitného systému, ak sa používajú vnútorne.*

Pre každodennú podporu imunity pridajte 2 až 3 kvapky oleja do prázdnej vegetariánskej dōTERRA kapsuly alebo vyskúšajte dōTERRA On Guard®+ gélové kapsuly.* Ak tieto doplnky výživy používate každý deň na podporu vyváženej stravy, budú prvoradou ochranou v zachovaní zdravého imunitného systému.

Pohyb: Najnovšie štúdie dokazujú, že nedostatok pohybu môže spôsobiť dočasné zníženie imunitných reakcií a zvýšiť náchylnosť k chorobám. Pohyb podporuje celkové zdravie a následne tiež prispieva k udržiavaniu zdravého imunitného systému.⁽⁴⁾ Predpokladá sa, že pravidelný pohyb môže tiež priamo podporovať zdravie imunitného systému tak, že zlepšuje krvný obeh, čo má za následok lepšiu distribúciu imunitných buniek, ktoré tam môžu lepšie pracovať. Výrobu energie a zdravý krvný obeh môžete tiež podporiť používaním komplexu pre energiu a výdrž Mito2Max®. Tento doplnok výživy Vám môže pomôcť, aby sa fyzický pohyb stal súčasťou Vášho každodenného života, čo má za následok podporu imunitného systému.

Spánok: Na udržanie zdravého imunitného systému je potrebná kvalita spánku a tiež jeho dĺžka. To, či je spánok dostatočne

účinný závisí od cirkadiánnych biologických hodín, ktoré regulujú načasovanie spánku a bdenia počas dňa. Je dôležité, aby sme mali dostatok spánku a pravidelný režim aktivity a oddychu. Ak máme nedostatok spánku, naše T-lymfocyty hrajú ústrednú úlohu v bunkovej imunite a znížení výskytu protizápalových cytokínov.⁽⁵⁾ Okrem toho tiež spánok ovplyvňuje interakciu medzi antigénmi a škodlivými telesami, ktoré musí telo zničiť a tiež pomocníkmi T-lymfocytov ako napríklad interleukin-12, v procese ktorý je známy ako imunitná pamäť. V jednej štúdii sa zistilo, že dĺžka a kvalita spánku v predošlú noc ovplyvnila produkciu T-lymfocytov produkujúcich špeciálne antigény po očkovaní na hepatitídu A.⁽⁶⁾ Každé prerušenie spánku spôsobuje zníženie schopnosti nášho tela reagovať na škodlivé telesá, ktoré musí odstrániť, aby zostalo zdravé.

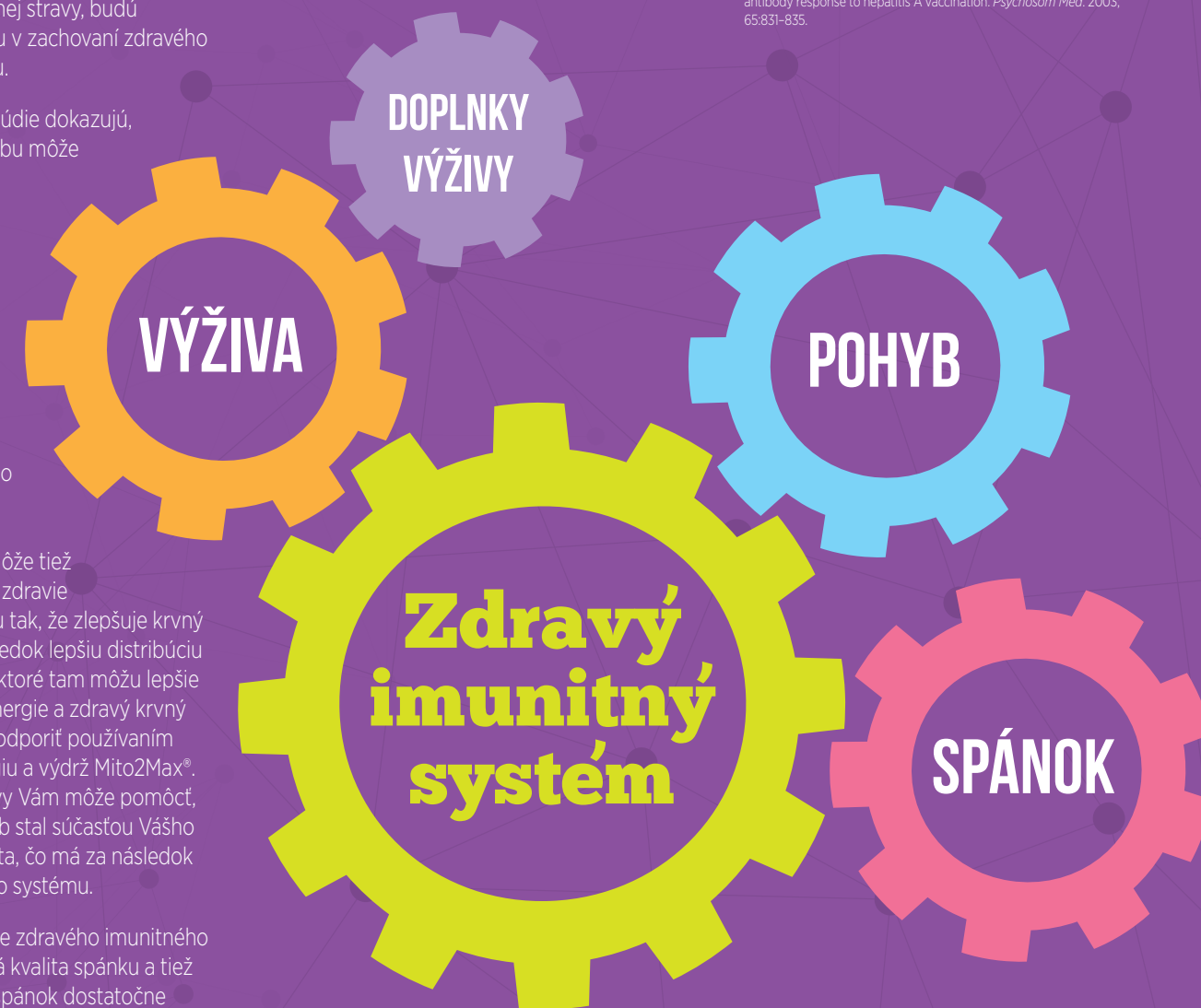
Do difúzera dajte zopár kvapiek

levandulového oleja a užite si túto príjemnú vôňu, keď si ľahnete spať. Pokojná atmosféra zvyšuje schopnosť kvalitného spánku počas noci, čo udržiava zdravý imunitný systém.

Zdravé životné návyky ovplyvňujú ako vyzeráte, ako sa cítite a zároveň schopnosť Vášho tela bojovať proti škodlivým látkam. Podporte Váš imunitný systém zlepšením Vášho stravovania, pridaním doplnkov výživy a esenciálnych olejov podporujúcich imunitu, pohybom a pravidelným spánkom.

Odkazy

1. Mora J, Iwata M, von Andrian U. Vitamin effects on the immune system: vitamins A and D take centre stage. *Nat Rev Immunol.* 2008; 8(9): 685-698. *Curr Opin Pharmacol.* 2016;29:34-41.
2. Lasselin J, Alvarez-Salas E, Grigoleit J. Well-being and immune response: a multi-system perspective. *Curr Opin Pharmacol.* 2016;29:34-41.
3. Powers H, Hill M, Mushtaq S, Dainty J, Majsak-NOVINKAman G, Williams E. Correcting a marginal riboflavin deficiency improves hematologic status in young women in the United Kingdom (RIBOFEM). *Am J Clin Nutr.* 2011; 93(6): 1274-1284.
4. Bishop N, Gleeson M. Acute and chronic effects of exercise on markers of mucosal immunity. *Front Biosci (Landmark Ed).* 2009;14:4444-56.
5. Besedovsky L, Lange T, Born J. Sleep and immune function. *Pharmacol Arch.* 2012; 463(1): 121-137.
6. Lange T, Perras B, Fehm H, Born J. Sleep enhances the human antibody response to hepatitis A vaccination. *Psychosom Med.* 2003; 65:831-835.



ZÁSBOVACÍ REŤAZEC SPOLOČNOSTI dōTERRA

Predajné firmy sú založené na predaji výrobkov. To je základný princíp obchodu: ľudia zaplatia firme za niečo, čo by inde nedostali. Tie výrobky však musia odiekať pochádzať a toto je úlohou zásobovacieho reťazca.

Súčasťou zásobovacieho reťazca je ako sa produkty vyrábajú, spracúvajú a dostávajú k zákazníkovi. Zásobovací reťazec spoločnosti dōTERRA zvyčajne začína na poliach, v lesoch či sadoch jednotlivcov, kde získavame rastlinný materiál. Rastliny sa tam potom destilujú parou alebo ako to je v prípade citrusov, lisujú za studena a posunú sa ďalej v reťazci na miesto, kde sa spracujú do zmesí olejov či iných produktov či sa nalejú do fľaš ak ich predávame samostatne. Po ich zabalení do fľaš sa posúvajú do skladov odkiaľ putujú do obchodov či k predávajúcim a potom sa dostanú ku konečnému spotrebiteľovi.

Obchodné firmy sa zvyčajne snažia o skrátenie ich zásobovacieho reťazca, aby tak znížili náklady a zvýšili zisk. Mnoho firiem má spoluprácu s čo najmenším počtom dodávateľov. Spoločnosť dōTERRA si však vyrába vzťahy s pestovateľmi a destilérmi v každom zásobovacom reťazci našich esenciálnych olejov.

„Nevýhoda práce s malým množstvom dodávateľov, ktorí získavajú naše oleje, je v tom,“ vysvetľuje Tim Valentiner, riaditeľ strategických zdrojov v spoločnosti dōTERRA, „že by sme nemohli mať silu rozhodovania. Mali by sme obmedzenú schopnosť vidieť odkiaľ oleje pochádzajú a kto ich naozaj vyrába.“

Keď pracujeme s jednotlivými farmármi

a destilérmi, vieme veľmi dobre s kým pracujeme a akú majú ich výrobky kvalitu. Spoznáme ich výrobné priestory, máme rýchlejšie a presnejšie informácie o plánovanej výrobe, o počasí alebo iných ťažkostiach, ešte predtým ako z nich vyvstanú problémy. A čo je najdôležitejšie, vieme im pomôcť poskytnutím záväzkov k odboru, zdrojom a nástrojmi, ktoré im pomôžu rásť spolu s nami. Tento prístup úplne mení postavenie malých farmárov a destilérov, s ktorými pracujeme po celom svete.“

Vzťahy

Pre spoločnosť dōTERRA by naozaj bolo jednoduchšie keby sme odoberali všetky naše oleje od jedného dodávateľa. Ale zvýšená efektívnosť a ziskovosť by boli proti našej vízii pomáhať ľuďom po celom svete.

„Je to nesmierna výzva,“ hovorí Tim Valentiner. „Mnohé firmy sa zameriavajú na získavanie vlastného surového materiálu pre jeden či dva produkty, ale my to robíme pre viac ako stovku rôznych olejov zo stovky rôznych miest vo viac ako 40 krajinách sveta. Preto musíme udržiavať mnoho partnerstiev, ale stojí to za to čo vďaka tomu dosahujeme.“

Keď spoločnosť dōTERRA uzavrie partnerstvo s miestnymi farmármi či destilérmi, nie je to

len zmluva na nákup surového materiálu. Spoločnosť dōTERRA garantuje najprv to, že tieto skupiny dostanú včasné a férové platby, čo nebýva pre nich zvykom. Nakoľko sú farmári a destiléri zvyčajne závislí od prostredníkov, musia častokrát súhlasiť s kolísavými cenami a neistým časovým harmonogramom. Spoločnosť dōTERRA sa im naopak zaviazala ku konkrétnej nákupnej cene a časovému harmonogramu, čo umožňuje komunitám na týchto miestach, aby si vedeli veci dopredu naplánovať a skvalitniť svoje životy. Iniciatíva spoločnosti dōTERRA nazývaná Co-Impact Sourcing® pomáha poskytovať potrebné zdroje a školenia potrebné na zlepšenie výroby, ktoré prinášajú ešte väčšie zmeny.

S iniciatívou Co-Impact Sourcing hneď spolupracuje aj nadácia dōTERRA Healing Hands Foundation™, ktorá pomáha ľuďom v tých oblastiach, kde sa vyrábajú naše oleje. Nadácia dōTERRA Healing Hands Foundation robí projekty zamerané na zvýšenie životnej úrovne pre všetkých, či už je to poskytovaním zdravotných materiálov, budovaním škôl, poskytovaním mikropôžičiek či tečúcou vodou.

Vstup odvetvia s esenciálnymi olejmi do týchto miest má dlhodobý vplyv, ktorý

vytvára príležitosti na oslobodenie ľudí z bludného kruhu chudoby. „Odhadujeme, že vďaka iniciatíve Co-Impact Sourcing vo viac ako 10 krajinách sme doteraz vytvorili, respektíve podporujeme zhruba 18 400 pracovných miest na vidieku,“ hovorí Valentiner. „Odhadujeme tiež, že toto číslo porastie na viac ako 40 000 pracovných miest do roku 2020, a toto sú iba tie oleje, ktoré sú zapojené do iniciatívy Co-Impact Sourcing. Toto je len jedna časť zo všetkých našich olejov.“

Z takéhoto záväzku k spolupráci s našimi dodávateľmi olejov sa plodí vernosť. Keď dodávateľia vidia, že spoločnosť dōTERRA do nich investuje a robí tak tiež v ich komunite, chcú nám pomôcť byť úspešnými a budú pracovať usilovne na tom, aby spoločnosti dōTERRA poskytli len tie najlepšie oleje.

„Keď sa na to pozrieme z perspektívy získavania zdrojov,“ hovorí Dave Stirling, zakladateľ a výkonný riaditeľ spoločnosti dōTERRA, „máme veľký potenciál urobiť veľa dobrého obnoviteľným spôsobom v tých najchudobnejších krajinách sveta a to je úžasné. Avšak je to tiež veľmi zložitá, ťažká, vyžaduje si veľa úsilia a sústredenia, aby sa všetko urobilo efektívne. Sme tomu oddaní na 100 percent. Našou víziou do budúcnosti je, aby sme jedného dňa mohli získavať všetky oleje, pri ktorých to dáva zmysel, cez našu iniciatívu Co-Impact Sourcing.“

Zo zdroja priamo k Vám

„Moderní spotrebiteľia chcú vedieť odkiaľ ich produkt pochádza,“ hovorí zakladateľka a viceprezidentka predaja a marketingu Emily Wrightová. „Chcú produkty, ktoré sú z obnoviteľných zdrojov a získané spoločensky zodpovedným spôsobom. My máme rovnaký cieľ. Snažíme sa o to, aby za každým dōTERRA olejom, ktorý sa dostane do našej celosvetovej siete spotrebiteľov, bolo vidieť tvár ozajstného človeka.“

Na udržanie kvality treba môcť produkt vystopovať až k jeho úplnému začiatku. Zmluvy s inými spoločnosťami, ktoré nám oleje poskytujú by so sebou priniesli niekoľko rizík. Ak nie je úroda dostatočná, ľudia by mohli chcieť do oleja pridať iné látky, aby zvýšili množstvo tovaru. To však zníži kvalitu olejov. Priama spolupráca s farmármi a destilérmi zabezpečí to, aby sme dosiahli naše vysoké požiadavky na CPTG® kvalitu.

Byť súčasťou tohto procesu pomáha tiež predchádzať problémom. „Keď budujeme partnerstvá s našimi farmármi a destilérmi, získavame tak veľmi dôležité informácie,“ vysvetľuje Tim Valentiner. „Vieme o zlej úrode či o problémoch s rastlinami. Keď máme tieto informácie vopred, vieme prísť s riešeniami ako pokryť dopyt a udržať kvalitu. Spolupráca cez tretiu osobu spôsobuje, že niekedy sa o problémy dozvieme príliš neskoro. A namiesto hľadania riešenia problému, riešime krízu. Ak sme priamou súčasťou reťazca, tak vieme predchádzať týmto problémom najviac ako sa dá.“

Na záver

„Na miestach na vidieku, z ktorých získavame väčšinu našich olejov je nesmierna chudoba a obmedzené množstvo príležitostí zarobiť si peniaze,“ vysvetľuje Emily. „Pracujeme vo viac ako 40 krajinách a polovica z nich sa pokladá za rozvojové krajiny. Máme nesmiernu veľkú príležitosť priniesť obnoviteľný ekonomický rozvoj na mnohé miesta na vidieku. Toto nás posúva trochu iným smerom, kde už nie sme len charitatívnou organizáciou či filantropiou ale sprostredkovateľom významného a udržateľného dosahu. Vidíme, že naši nezávislí produktoví konzultanti často nekupujú oleje kvôli ich zdravotným účinkom ale kvôli tomu, že pomáhajú ľuďom a komunitám na miestach, kde sa získavajú.“

Môže sa zdať, že spoločnosť dōTERRA zbytočne komplikuje svoj zásobovací reťazec, ale iba vtedy ak sa namiesto ľudí pozeráme iba na čísla. Pomocou priameho získavania zdrojov vrátane iniciatívy Co-Impact Sourcing môžeme pozitívne vplyvať na viac regiónov po svete, z ktorých niektoré potrebujú zúfalo pomôcť. „To, čo v skutočnosti dosahujeme pomocou iniciatívy Co-Impact Sourcing,“ hovorí Dave Stirling, „ovplyvňuje obidva konce zásobovacieho reťazca: tých, čo vyrábajú surový materiál a tých čo používajú konečné produkty. Zlepšujeme životy farmárov a dávame im lepšiu budúcnosť a zároveň meníme životy konečných spotrebiteľov vďaka najčistejším a najúčnejším esenciálnym olejom. Stojí nás to viac, keď sme v strede tohto reťazca? Samozrejme, ale stojí to za to.“



SPÁNOK A JEHO VPLYV

Pohyb a kontrola hmotnosti

Chodíte pravidelne do telocvične a zdravo sa stravujete avšak bez viditeľných výsledkov? Logickou odpoveďou na tento problém by bolo zvýšenie intenzity cvičenia a ešte menší kalorický príjem, ale tým najefektívnejším riešením by bolo nerobiť vôbec nič. Spánok je jedným z najdôležitejších faktorov v udržiavaní optimálneho metabolizmu, podpore zdravej endokrinnnej funkcie a v regulovaní chuti na jedlo. Ak chcete byť naozaj zdraví, pamätajte, že optimálne zdravie nezačína vždy v telocvični či v kuchyni, ale častokrát v posteli.



Odporúčania

Potrebná dĺžka spánku sa počas života mení, preto všeobecné odporúčania závisia od Vášho veku. *Americká nadácia National Sleep Foundation (Národná nadácia spánku)* odporúča až 17 hodín pre novorodencov a iba 6 až 8 hodín pre dospelých. Vašcia dĺžka spánku sa odporúča ľuďom s veľmi aktívnym životným štýlom. Existuje niekoľko odporúčaní ohľadne spánkovej hygieny, ktoré Vám môžu pomôcť vyťažiť zo spánku čo najviac. Najnovšie odporúčania odporúčajú nespáť počas dňa, aby sa nenarušil spánkový režim, nepiť stimulačné nápoje vo večerných hodinách a chodiť spať v rovnakom čase. Jedným z najdôležitejších faktorov, ktorý treba mať na zreteli je, že „dobeňovanie“ chýbajúcich hodín spánku je stratenou námahou. Extra hodiny spánku, ktorými chcete nahradiť spánkový deficit, môžu zo začiatku priniesť pocit oddychnutia, ale v konečnom dôsledku ovplyvnia Vaše biologické hodiny. Toto bude mať negatívny vplyv na pravidelný spánkový režim. Účinnosť spánku, podobne ako zdravé stravovanie a pohyb, závisí od pravidelnosti.

Spánok a jeho nedostatok

Nedostatok spánku môže mať výrazné metabolické a endokrinné účinky na udržanie hmotnosti, keďže môže ovplyvniť či úplne odstrániť úspech pri chudnutí. Kortizol je „stresový hormón“, ktorý sa vylučuje pri reakcii „boj alebo útek“ a zdá sa, že je jedným z najdôležitejších faktorov pri strate tuku a raste svalov. V jednej štúdií sa zistilo, že účastníci profesionálne pripraveného programu pozostávajúceho zo zdravej stravy a cvičenia nedokázali schudnúť ak nespali odporúčané množstvo hodín¹. Hodnoty kortizolu ovplyvňujú stavbu tela tým, že zabraňujú spracovaniu aminokyselín, bránia uvoľňovaniu rastového hormónu, pozmeňujú správnu reguláciu hladiny cukru v krvi a zhoršujú našu schopnosť držať diétu.² V štúdií z roku 2010 sa zistilo, že tí, ktorí spali menej ako sa odporúča, mali počas dňa vyššiu úroveň kortizolu a ako následok boli menej úspešní v chudnutí.³ Ak vidíte, že Vám váha z nevysvetliteľných dôvodov stúpa, možno by bolo vhodné zamyslieť sa nad Vaším spánkovým režimom.

Najnovšie výskumy tiež ukazujú, že ak máte nedostatok spánku, ničíte si tak Vaše úsilie držať diétu. Je dokázané, že ak spíte menej než šesť hodín, budete mať väčší pocit hladu, väčšiu chuť na sladké, čo má za následok zvýšenie hmotnosti.^{4,5} Ľudia, ktorí majú nedostatok spánku často čelia endokrinným ťažkostiam, ktoré priamo ovplyvňujú apetít a reguláciu hmotnosti. Nedostatok spánku môže zvýšiť vylučovanie ghrelínu - „hormón hladu“, ktorý reguluje pocit nasýtenia a pocit uspokojenia po určitom jedle. Zdá

sa, že nedostatok spánku zvyšuje kalorický príjem kvôli dvom oddeleným mechanizmom a to zvyšovaním citlivosti mozgového odmeňovacieho mechanizmu voči jedlu s vysokou energetickou hodnotou a ovplyvňovaním ľudí k tomu, aby jedli viac nakoľko telo potrebuje zvýšenú energiu na to, aby človek nezaspal, keď je unavený. Ak je pre Vás ťažké dodržiavať diétu, vinníkom môže byť Váš spánok.

Dĺžka spánku môže tiež ovplyvniť Vaše športové výkony. V nedávnej štúdií sa zistilo, že krátkodobý spánkový deficit mal za následok značné zníženie sily a kardiovaskulárneho výkonu.⁶ Len po jednej noci s nedostatočným množstvom spánku prejavili účastníci podobné príznaky ako tí, ktorí to s cvičením prehnali a tieto účinky postupne rástli. V ďalšej štúdií sa zistilo, že prerušený spánkový režim negatívne ovplyvnil kognitívnu funkciu a reakčný čas, čo môže zvýšiť riziko úrazu pri cvičení.⁷ Okrem toho je nedostatok spánku zodpovedný za ťažkosti pri zotavení po cvičení. Toto znamená, že ak chcete v cvičení vidieť pokroky a vyhnúť sa úrazom, budete musieť cvičiť menej a venovať viac energie na zotavovacie techniky.⁸ Ak sa Vám nechce dnes cvičiť alebo ak cvičíte, ale nie s takou intenzitou ako zvyčajne, resp. že nevládzete, prvým krokom by mala byť postel' a nie stimulačné látky.

Ak chcete mať úspech v dosahovaní Vašich fitness cieľov, budete potrebovať veľa odhodlania, tvrdej práce a ešte viac oddychu. **Jedným z najpreskúmanejších prínosov esenciálnych olejov sú ich ukludňujúce a relaxačné účinky.** Ak budete esenciálne oleje používať pravidelne večer, môžu byť práve tým, čo Vám k spánku dopomôže. Keď sa budete pripravovať na spánok, dajte si pár kvapiek esenciálneho oleja z **levandule** na prikrývku a rozptýľte Vašu obľúbenú upokojujúcu a uzemňujúcu zmes, aby ste si pripravili telo na oddych. Upokojujúca atmosféra je tým, čo Vaše telo potrebuje na zotavenie počas spánku.


Odporúčané esenciálne oleje a zmesi

- Levandula • Vetiver • dōTERRA Peace®
- dōTERRA Serenity® zmes na oddych




Odkazy

1. Journal of Endocrinology. 2015; 27(1): 44-56
2. Essential Pharmacology. 2005; 6(6):341-347
3. Endocrine Development. 2010; 17: 11-21
4. Annals of Internal Medicine. 2010; 153(7): 435-441
5. Psychoneuroendocrinology. 2013; 38(9): 1668-1674
6. Journal of Strength and Conditioning Research. 2013; 27(9): 2473-2480
7. Asian Journal of Sports Medicine. 2012; 3(1): 15-20
8. Aviation, Space, and Environmental Medicine.

 dōTERRA Co-Impact Sourcing®

 dōTERRA projekty nadácie Healing Hands Foundation™

 projekty nezávislých projektových konzultantov

dōTERRA Healing Hands™ Globálna stopa

dōTERRA verí, že treba vracať to čo máme naspäť do nášho regiónu a tiež do regiónu, kde bývajú tí, ktorí nám pomáhajú vyrobiť najlepšie esenciálne oleje na svete.

Nadácia dōTERRA Healing Hands pracuje s našimi korporátnymi partnermi, aby pomohla regiónom na miestach, kde prebieha Co-Impact Sourcing®. Healing Hands tiež poskytuje podporu nezávislým produktovým konzultantom v ich humanitárnych aktivitách a to tým, že na ich projekty prispeje rovnakou čiastkou.

Social Tea House —Bulharsko

Spolu so spoločnosťou Esseterre v Bulharsku podporujeme Social Teahouse – bulharský sociálny podnik, ktorý sa venuje deťom, ktoré sa dostávajú do veku, kedy musia opustiť detské domovy. Poskytujú osobné a profesionálne vzdelávanie v sociálnych a pracovných schopnostiach a tiež štipendiá, získavanie kontaktov a príležitosti zamestnať sa.



Somálsky projekt s kadidlom—Somálsko

Financovali sme výstavbu školy pre chlapcov a dievčatá vo veku od 7 do 12 rokov v Uurwayne v Somálsku. Školu využívajú staršie deti vo večerných hodinách. Chodí do nej zhruba 120 detí zo 16 dedín. Staviame tiež ďalšiu školu so 4 triedami, ktorá pomôže ďalším 100 študentom zo štyroch klanov v regióne, aby mali ľahší prístup k vzdelaniu.



Voda pre život —Haiti

Vrtáme studne a inštalujeme solárne pumpy, aby mali ľudia v regióne prístup k čistej vode. Vybudovali sme nový sklad pre vetiver s kancelárskymi priestormi pre členov družstva, kde sa môžu stretávať a tiež uskladňovať vetiver a pracovné náradie. Tiež sme poskytli nábytok a pomôcky do školy v tomto regióne, ktoré boli vyrobené z miestnych zdrojov.



Zemetrasenie —Nepál

Poskytli sme okamžitú pomoc po zemetrasení v Nepále (jedlo, prikrývky, plachty a hygienické sady) a tiež finančnú pomoc na nákup zariadenia, dočasných domov, stanov pre školy či triedy, domy odolné voči zemetraseniu, destilačky, strednú školu s 10 triedami, ďalšiu s 8 triedami, latríny a komunitné centrum.



Days for Girls

Súčasťou našej spolupráce s neziskovou organizáciou Days for Girls je finančná podpora poskytovaná na to, aby sme ženám a dievčatám po celom svete pomohli získať prístup k ženským hygienickým potrebám na opakované použitie, a aby tiež mali vzdelávanie o správnych hygienických návykoch.

Sika'abe—Guatemala

Finančne sme podporili výstavbu Sika'abe školiaceho strediska v meste Polochic v Guatemale. Tu môžu muži i ženy z okolitých dedín získať štátne skúšky v rôznych odvetviach ako napríklad stavbárstvo, poľnohospodárstvo a pohostinské služby. Tiež sme poskytli nové zariadenie na sušenie kardamónu.

Natural Doctors International—Nikaragua

Nadácia dōTERRA Healing Hands Foundation™ darovala finančný príspevok v rovnakej sume ako Natural Doctors International (NDI), ktorá bola touto organizáciou využitá v odľahlom regióne Ometepe v Nikaraguy. Väčšina ľudí tam nemá prístup k zdravotníckej starostlivosti. NDI tam na ostrove zriadila integratívnu zdravotnú kliniku, kde majú ľudia prístup k zdravotníckej starostlivosti, liekom a iným pomôckam.









































Mlyn pre utečencov—Malawi

Finančne sme podporili výstavbu mlynu na kukuricu v utečeneckom tábore Dzaleka v Malawi. Okrem toho, že je pre nich výhodné mať funkčný mlyn priamo v utečeneckom tábore, lebo nemusia čakať aj dva dni v rade na zomletie, tak malý finančný poplatok, ktorý za používanie vyberajú, používajú na to, aby financovali program vzdelávania sirôt v tábore a na rehabilitáciu obetí sexuálneho násillia.



SAMOSTATNÉ ESENCIÁLNE OLEJE


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

 TUJA RIASNATÁ ESENCIÁLNY OLEJ <i>Thuja plicata</i> A T N 49360001 5 ml	 BAZALKA ESENCIÁLNY OLEJ <i>Ocimum basilicum</i> A T I N 30010001 15 ml	 BERGAMOT ESENCIÁLNY OLEJ <i>Citrus bergamia</i> A T I S 30790805 15 ml	 ČIERNE KORENIE ESENCIÁLNY OLEJ <i>Piper nigrum</i> A T I S 41040805 5 ml	 KARDAMÓN ESENCIÁLNY OLEJ <i>Elettaria cardamomum</i> A T I N 49350805 5 ml
 KASIA ESENCIÁLNY OLEJ <i>Cinnamomum cassia</i> A T I D 30020001 15 ml	 CÉDROVÉ DREVO ESENCIÁLNY OLEJ <i>Juniperus virginiana</i> A T S 49300001 15 ml	 KORIANDER - VŇAŽ ESENCIÁLNY OLEJ <i>Coriandrum sativum</i> A T I N 41850001 15 ml	 ŠKORICA ESENCIÁLNY OLEJ <i>Cinnamomum zeylanicum</i> A T I D 30030001 5 ml	 ŠALVIA LÚČNA ESENCIÁLNY OLEJ <i>Salvia sclarea</i> A T I N 30420805 15 ml
 KLINČEK ESENCIÁLNY OLEJ <i>Eugenia caryophyllata</i> A T I D 30040805 15 ml	 KORIANDER - SEMIAČKO ESENCIÁLNY OLEJ <i>Coriandrum sativum</i> A T I N 30780805 15 ml	 CYPRUS ESENCIÁLNY OLEJ <i>Cupressus sempervirens</i> A T N 30050001 15 ml	 DUGLASKA TISOLISTÁ ESENCIÁLNY OLEJ <i>Pseudotsuga menziesii</i> A T N 31590001 5 ml	 EUKALYPTUS ESENCIÁLNY OLEJ <i>Eucalyptus radiata</i> A T S 30060001 15 ml
 FENIKEL OBYČAJNÝ ESENCIÁLNY OLEJ <i>Foeniculum vulgare</i> A T I S 41290001 15 ml	 KADIDLO ESENCIÁLNY OLEJ <i>Boswellia carterii, frereana, and sacra</i> A T I N 30070805 15 ml	 MUŠKÁT ESENCIÁLNY OLEJ <i>Pelargonium graveolens</i> A T I S 30090805 15 ml	 ZÁZVOR ESENCIÁLNY OLEJ <i>Zingiber officinale</i> A T I S 30080001 15 ml	 GRAPEFRUIT ESENCIÁLNY OLEJ <i>Citrus X paradisi</i> A T I N 30100805 15 ml
 SLAMIENKA ESENCIÁLNY OLEJ <i>Helichrysum italicum</i> A T I N 30410001 5 ml	 BORIEVKA ESENCIÁLNY OLEJ <i>Juniperus communis</i> A T I N 49290805 5 ml	 LEVANDULA ESENCIÁLNY OLEJ <i>Lavandula angustifolia</i> A T I N 30110805 15 ml	 CITRÓN ESENCIÁLNY OLEJ <i>Citrus limon</i> A T I N 30120805 15 ml	 CITRÓNOVÁ TRÁVA ESENCIÁLNY OLEJ <i>Cymbopogon flexuosus</i> A T I S 30130001 15 ml
 LIMETA ESENCIÁLNY OLEJ <i>Citrus aurantifolia</i> A T I S 30870805 15 ml	 MAJORÁN ESENCIÁLNY OLEJ <i>Origanum majorana</i> A T I N 30140001 15 ml	 ČAJOVNÍK ESENCIÁLNY OLEJ <i>Melaleuca alternifolia</i> A T I N 30150805 15 ml	 MEDOVKA ESENCIÁLNY OLEJ <i>Melissa officinalis</i> A T I N 30850805 5 ml	 MYRHA ESENCIÁLNY OLEJ <i>Commiphora myrrha</i> A T I N 30160001 15 ml
 OREGÁNO ESENCIÁLNY OLEJ <i>Origanum vulgare</i> A T I D 30180805 15 ml	 PAČULI ESENCIÁLNY OLEJ <i>Pogostemon cablin</i> A T I N 30890805 15 ml	 MÄTA PIEPORNÁ ESENCIÁLNY OLEJ <i>Mentha piperita</i> A T I S 30190805 15 ml	 MÄTOVÉ GULIČKY 31570001 125 ks	 PETITGRAIN <small>NOVINKA!</small> ESENCIÁLNY OLEJ <i>Citrus Aurantium</i> A T I N 49520001 15 ml
 RUMANČEK RÍMSKY ESENCIÁLNY OLEJ <i>Anthemis nobilis</i> A T I N 30800001 5 ml	 ROZMARÍN ESENCIÁLNY OLEJ <i>Rosmarinus officinalis</i> A T I N 30200805 15 ml	 SANTALOVÉ DREVO ESENCIÁLNY OLEJ <i>Santalum album</i> A T I N 30210001 5 ml	 SANTALOVÉ DREVO, HAVAJSKÉ ESENCIÁLNY OLEJ <i>Santalum paniculatum</i> A T I N 41860001 5 ml	 MÄTA KLASNATÁ ESENCIÁLNY OLEJ <i>Mentha spicata</i> A T I S 31610805 15 ml

 NARD PRAVÝ <small>NOVINKA!</small> ESENCIÁLNY OLEJ <i>Nardostachys jatamansi</i> A T N 49510001 5 ml	 TYMIÁN ESENCIÁLNY OLEJ <i>Thymus vulgaris</i> A T I D 30220805 15 ml	 VETIVER ESENCIÁLNY OLEJ <i>Vetiveria zizanioides</i> A T I N 30430805 15 ml	 BIELA JEDLA ESENCIÁLNY OLEJ <i>Abies alba</i> A T N 30250001 15 ml	 DIVOKÝ POMARANČ ESENCIÁLNY OLEJ <i>Citrus sinensis</i> A T I N 30170805 15 ml
 GAULTÉRIA ESENCIÁLNY OLEJ <i>Gaultheria fragrantissima</i> A T S 31620001 15 ml	 YLANG YLANG ESENCIÁLNY OLEJ <i>Cananga odorata</i> A T I N 30240001 15 ml	SPÔSOBY POUŽITIA CITLIVOSŤ POKOŽKY A Môže sa používať aromaticky T Môže sa používať lokálne I Môže sa používať vnútorne N Môže sa používať bez zriedenia (NECITLIVÁ) S Zriediť pre mladistvú a citlivú pokožku (SENZITÍVNA) D Zriediť pre lokálnym použitím (DELIKÁTNA)		

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 CPTG esenciálne oleje.

 AROMATOUCH® MASÁŽNA ZMES T N 31200001 15 ml	 dōTERRA BALANCE® UZEMŇUJÚCA ZMES A T N 31010001 15 ml	 dōTERRA BREATHE® ZMES NA DYCHANIE A T S 60200190 15 ml	 CITRUS BLISS® POVZBUDZUJÚCA ZMES A T N 31020001 15 ml	 CLARYCALM® MESAČNÁ ZMES PRE ŽENY A T N 49480001 10 ml
 DEEP BLUE® ZMES NA ÚLAVU T S 60200143 5 ml	 DEEP BLUE® UPOKOJUJÚCA ZMES T S 60200144 10 ml	 ZENGEST® ZMES NA TRAVENIE 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
 IMMORTELLE ZMES PROTI STARNUTIU T N 37140001 10 ml	 INTUNE® ZMES NA SÚSTREDENIE A T N 41840001 15 ml	 dōTERRA ON GUARD® OCHRANÁ ZMES A T I S 31100805 15 ml	 dōTERRA ON GUARD® GULIČKY 31580001 125 ct.	 PASTTENSE® ZMES PROTI NAPÄTIU A T N 31350001 10 ml
 PURIFY ČISTIACA ZMES A T N 31060001 15 ml	 dōTERRA SERENITY® ZMES NA ODDYCH A T N 49530001 15 ml	 SMART & SASSY® METABOLICKÁ ZMES A T I S 31370805 15 ml	 TERRASHIELD® ZMES DO PRIRODY A T N 31700001 15 ml	 TERRASHIELD® V SPREJI 31600001 30 ml
 WHISPER® ZMES PRE ŽENY A T N 31080001 5 ml	 ZENDOCRINE® DETOXIKAČNÁ ZMES A T I S 31460805 15 ml			

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

SADY ESENCIÁLNYCH OLEJOV



SADA dōTERRA TOUCH®

dōTERRA Touch obsahuje našich deväť najpopulárnejších olejov v základe frakcionovaného kokosového oleja, ktoré sa poľahky aplikujú vďaka 10 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.

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

60200333 | deväť 10 ml guľôčiek

dōTERRA BREATHE®
ZMES TOUCH
T N S
60200192 | 10 ml guľôčka

DEEP BLUE®
ZMES TOUCH
T N S
60200145 | 10 ml guľôčka

DIGESTZEN®
ZMES TOUCH
T N S
60200223 | 10 ml guľôčka

KADIDLO
ZMES TOUCH
T N S
6020224 | 10 ml guľôčka

LEVANDULA
ZMES TOUCH
T N S
60200225 | 10 ml guľôčka

ČAJOVNÍK
ZMES TOUCH
T N S
60200226 | 10 ml guľôčka

dōTERRA ON GUARD®
ZMES TOUCH
T N S
60200142 | 10 ml guľôčka

OREGÁNO
ZMES TOUCH
T N S
60200227 | 10 ml guľôčka

MÄTA PIEPORNÁ
ZMES TOUCH
T N S
60200228 | 10 ml guľôčka

dōTERRA SADA EMOCIONÁLNEJ AROMATERAPIE™ TOUCH

Sada emocionálnej terapie z dielne dōTERRA obsahuje šesť jedinečných zmesí esenciálnych olejov zriedených s frakcionovaným kokosovým olejom tak, aby poskytovali ciele účinky na emocionálne zdravie celej rodiny. Pri nasledovaní používania dōTERRA emocionálnej aromaterapie môžete tieto zmesi používať na konkrétne miesta tela, aby ste mali pomoc pri harmonizácii a oživení Vašich meniacich sa nálad.

21850001 | šesť 10 ml guľôčiek



dōTERRA MOTIVATE® TOUCH
POVZBUDZUJÚCA ZMES
A T S
60200150 | 10 ml guľôčka

dōTERRA PASSION® TOUCH
INŠPIRUJÚCA ZMES
A T S
60200150 | 10 ml guľôčka

dōTERRA FORGIVE® TOUCH
OBNOVUJÚCA ZMES
A T S
60200148 | 10 ml guľôčka

dōTERRA CHEER® TOUCH
POVZNÁŠAJÚCA ZMES
A T S
60200146 | 10 ml guľôčka

dōTERRA CHEER® CONSOLE
UTEŠUJÚCA ZMES
A T N
60200147 | 10 ml guľôčka

dōTERRA PEACE® TOUCH
UIŠŤUJÚCA ZMES
A T N
60200151 | 10 ml guľôčka



dōTERRA SADA EMOCIONÁLNEJ AROMATERAPIE™

Sada emocionálnej terapie z dielne dōTERRA obsahuje šesť jedinečných zmesí esenciálnych olejov, ktoré sú starostlivo zostavené tak, aby poskytovali ciele účinky na emocionálne zdravie. Každá delikátna zmes obsahuje čisté, esenciálne oleje terapeutickej triedy, ktoré môžu byť použité aromaticky alebo lokálne a ktoré Vám pomôžu posunúť sa ďalej, nájsť útechu a povzbudenie alebo Vás inšpirovať k tomu, aby ste opäť začali s nadšením snívať.

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

21140001 | šesť 5 ml fľaštičiek

dōTERRA MOTIVATE®
POVZBUDZUJÚCA ZMES
A T S
31740001 | 5 ml fľaštička

dōTERRA PASSION®
INŠPIRUJÚCA ZMES
A T S
31760001 | 5 ml fľaštička

dōTERRA FORGIVE®
OBNOVUJÚCA ZMES
A T S
31750001 | 5 ml fľaštička

dōTERRA CHEER®
POVZNÁŠAJÚCA ZMES
A T S
31720001 | 5 ml fľaštička

dōTERRA CONSOLE®
UTEŠUJÚCA ZMES
A T N
31730001 | 5 ml fľaštička

dōTERRA PEACE®
UIŠŤUJÚCA ZMES
A T N
31710001 | 5 ml fľaštička



ÚVODNÁ SADA ESENCIÁLNYCH OLEJOV najpredávanejšie

Úvodná sada esenciálnych olejov je ideálna sada pre začiatočníkov. Sada obsahuje všetko čo potrebujete na to, aby ste si mohli hneď vyskúšať život meniace účinky dōTERRA® esenciálnych olejov.

Sada obsahuje:

- Tri 5 ml fľaštičky esenciálnych olejov
levandula citrón mäta pieporná

- Zoznam odporúčaných použití pre každý olej (v anglickom jazyku)

60200330 | tri 5 ml fľaštičky



SADA AROMATOUCH® TECHNIKA

Táto sada obsahuje 5 ml fľaštičky ôsmich CPTG® olejov používaných pri AromaTouch Technike a tiež prezentačnú krabicu AromaTouch Techniky. Obsahuje tiež dōTERRA® frakcionovaný kokosový olej (115 ml).

- dōTERRA Balance®
- levandula
- čajovník
- dōTERRA On Guard®
- AromaTouch
- Deep Blue®
- divoký pomaranč
- mäta pieporná

20570001 | osem 5 ml fľaštičiek



SADA RODINNÝCH NEVYHNUTNOSTÍ najpredávanejšie

Táto sada 10 ošetrojúcich esenciálnych olejov a zmesí poskytuje všetko čo potrebujete na starostlivosť o každodenné zdravie Vašej rodiny jednoduchým a bezpečným spôsobom. Sada rodinných nevyhnutností obsahuje:

- Desať 5 ml fľaštičiek esenciálnych olejov a zmesí
levandula kadidlo
citrón Deep Blue®
mäta pieporná dōTERRA Breathe®
čajovník DigestZen®
oregáno dōTERRA On Guard®

- Zoznam odporúčaných použití pre každý olej (v anglickom jazyku)

21400001 | desať 5 ml fľaštičiek

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

ESENCIÁLNE POTREBY

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

NEVYHNUTNOSTI PRE POKOŽKU

**FRAKCIONOVANÝ KOKOSOVÝ OLEJ**

T N

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 škvrny

31640001 | 115 ml

**dōTERRA® SPA Mlieko na ruky a telo**

Doprajte Vašej pokožke dōTERRA SPA mlieko na ruky a telo s ľahkým a nemastným zložením obsahujúcim oleje z masla z plodov murumu a cupaussy a iných vyživujúcich rastlinných výťažkov.

37510001 | 200ml

AROMATICKÉ NEVYHNUTNOSTI

**PETAL DIFÚZER**

dōTERRA Petal difúzer je malý, ľahko sa používa a poskytuje a prináša do Vášho domova pozitívne účinky na zdravie Vašej rodiny. Tento difúzer je stabilný, ľahký a jednoducho sa používa.

- Nastavenia časovača na 1, 2 a 4 hodiny
- LED svetlo
- Ultra jemná para pokrýva až 30 m²

33150005 | zástrčka pre EU

33150015 | zástrčka pre UK/IE

**dōTERRA CLOUD® DIFÚZER**

dōTERRA Cloud je difúzer, do ktorého sa nedáva voda. dōTERRA CPTG® esenciálne oleje vďaka nemu rýchlo prenikajú do vzduchu, pričom vytvárajú intenzívnu aromatickú atmosféru, pričom vzniknutý hluk je minimálny.

33300005 | zástrčka pre EU

33300015 | zástrčka pre UK/IE

**ZENBOW DIFÚZER**

Zenbow difúzer obsahuje širokú škálu farieb, ktoré sa postupne menia a zároveň rozptyľuje chladný, voňavý opar.

- Mení farby
- Dĺžka prevádzky až 4 hodiny
- Možnosť nastavenia svetla na jednu farbu alebo jeho úplné vypnutie

33110005 | zástrčka pre EU

33110015 | zástrčka pre UK/IE

**LOTUS DIFÚZER**

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

33160005 | zástrčka pre EU

33160015 | zástrčka pre UK/IE



Pri každej kúpe zmesi dōTERRA Hope Touch alebo dōTERRA Ružového mlieka dávate celý príspevok nadácii dōTERRA Healing Hand Foundation™.

**dōTERRA® SPA RUŽOVÉ Mlieko** Nové zloženie!

dōTERRA SPA ružové mlieko na ruky je ľahké a krásne mlieko s ružovým esenciálnym olejom CPTG®, ktorý má zvláčňujúce a okrášľujúce účinky na pokožku. Esenciálny olej z bulharskej ruže je známy svojimi účinkami, ktoré robia pokožku hladkou a žiarivou.

- Oleje z jadier slnečnice a makademií sú známe pre svoje nesmierne hydratačné účinky a schopnosť udržať vlhkosť v pokožke
- Nemastné zloženie sa rýchlo vstrebáva a zanecháva pokožku zdravú, jemnú a hladkú

37520001 | 100ml

**dōTERRA® HOPE TOUCH** Novinka!

dōTERRA Hope Touch pomáha neziskovej organizácii Operation Underground Railroad a je výnimočnou zmesou esenciálnych olejov, v ktorej je skombinovaná svieža vôňa bergamotu s ylang ylang a kadidlom spolu so sladkou vôňou vanilkového absolútu.

- Ak chcete použiť ako Vašu osobnú „voňavku“, naneste na zápästia, krk či pulzné body na tele
- Noste ju so sebou v kabelke a počas dňa ju znovu naneste na pokožku na pozdvihnutie nálady

37510001 | 10 ml guľôčka

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 dávkoča
- 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, 2 dávkoča

NÁPLŇ

38010001 | 473 ml mydlo

NÁPLŇ - DVOJBALENIE

38020005 | 2 mydlá po 473 ml

dōTERRA ON GUARD® OCHRANNÁ ZMES najpredávanejšie

A T I S

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

31100805 | 15 ml

dōTERRA ON GUARD® PRÍRODNÁ BIELIACA ZUBNÁ PASTA

Jemné čistenie zubov s pridanými účinkami dōTERRA On Guard ochrannej zmesi.

- Zloženie bez fluoridu
- Jedinečná škoricovo-mentolová príchuť s prídavkom xylitolu 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 aj počas zimnej sezóny s praktickými pastilkami na hrdlo, ktoré podporujú imunitu.

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

34050001 | 30 pastiliek

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

**dōTERRA ON GUARD® GÉL NA PRANIE**

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

- Obsahuje 10 ml ochrannej zmesi dōTERRA On Guard pre extra čistiacu silu
- Bezpečný pre životné prostredie i celú rodinu
- 64 dávok praní v každej fľaši

39020001 | 947 ml

dōTERRA ON GUARD® GULIČKY

Guličky dōTERRA 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

Ideálny prírodný čistiaci koncentrát dōTERRA On Guard je obohatený ochrannou zmesou 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 | 947 ml

dōTERRA ON GUARD®+ GÉLOVÉ KAPSULY

Kapsuly dōTERRA 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, keď to najviac potrebujete.

- Pomáha podporovať a udržiavať zdravie imunitného systému*
- Podporujú zdravý obeh a respiračné funkcie*

35420001 | 60 vegetariánske kapsuly

**dōTERRA ON GUARD® NATURAL BIELIACA ZUBNÁ PASTA - VZORKY**

O úžasné výhody dōTERRA On Guard bieliacej zubnej pasty sa jednoducho musíte deliť! 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

PRODUKTY DEEP BLUE®

DEEP BLUE® najpredávanejšie ZMES NA ÚLAVU

T | S

Deep Blue je synergická zmes CPTG® esenciálnych olejov, ktorá pokožku zohreje a môže viesť „mravenčie“ pocity.

- Obsahuje esenciálne oleje z gaultérie, gáfra, mäty, vratiča, rumančeka kamilkového, slamenky a osmanta
- Nanášajte ako súčasť upokojujúcej masáže

60200143 | 5 ml

60200144 | 10 ml guľôčka

DEEP BLUE® KRÉM KRÉM NA ÚLAVU

Krém Deep Blue obsahuje rovnomennú upokojujúcu zmes esenciálnych olejov a má utišujúce a chladivé účinky.

- Pripravené podľa formuly originálnej zmesi esenciálnych olejov Deep Blue s obsahom ďalších účinných zložiek
- Ochladzuje a zohrieva problémové oblasti
- Základom mlieka sú zjemňujúce látky, ktoré Vašu pokožku zanechávajú jemnú a nie mastnú

38900001 | 120 ml

DEEP BLUE POLYFENOLOVÝ KOMPLEX®

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

- Tento produkt čaká na schválenie žiadosti o patent a obsahuje rýchlo pôsobiaci extrakt z kadidlovníka, ktorý pomáha pri podpore a funkčnosti kĺbov*
- Obsahuje originálne, štandardizované extrakty zo zázvoru, kurkumínu, resveratrolu a ďalších polyfenolov, aby upokojil bolesť a znížil nepohodlie*

34360001 | 60 rastlinných kapsúl

DEEP BLUE® KRÉM VZORKY

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

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

38950001 | desať 2 ml vzoriek



PRODUKTY dōTERRA SERENITY®



dōTERRA SERENITY™ GÉLOVÉ KAPSULY KOMPLEX NA ODDYCH NOVINKA!

Komplex na oddych dōTERRA Serenity je jedinečnou kombináciou levanduľového esenciálneho oleja a prírodných rastlinných výťažkov vo vegetariánskej gélovej kapsule, ktorá Vám pomôže mať osviežujúci spánok, ktorý potrebujete, aby ste sa na druhý deň cítili oddychnuti a plní energie.*

- Predchádza občasnej nespavosti*
- Podporuje zdravý odpočinok a spánok*
- Pozitívne mení kvalitu spánku a ľahkosť zaspávania*
- Pozitívne vplyva na zdravý spánok*

34390001 | 60 rastlinných kapsúl

○ VEGETARIÁNSKE GÉLOVÉ KAPSULY



dōTERRA SERENITY® ZMES NA ODDYCH Nové zloženie

A | T | N

dōTERRA Serenity spája esenciálne oleje známe pre svoje aromatické schopnosti, ktoré podporujú pokojný spánok.

- Obsahuje levanduľu, cédrové drevo, gábrovník lekársky, ylang ylang, majorán, rumanček kamilkový, vetiver, vanilkový extrakt a havajské santalové drevo
- Prináša pocity relaxácie a pokojný spánok
- Znižuje pocity úzkosti a upokojuje emócie

49530001 | 15 ml

STAROSTLIVOSŤ O VLASY

dōTERRA SALON ESSENTIALS® OCHRANNÝ ŠAMPÓN

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

- Obsahuje jemné peniace a čistiace zložky z esenciálnych olejov z divokého pomaranča a limety a z výťažkov z rastlín
- Jemne odstraňuje nečistoty z vlasov a pokožky
- Mierne hydratuje vlasy a zanecháva ich hebké na dotyk ako od kaderníka

36220001 | 250 ml

dōTERRA SALON ESSENTIALS® UHLADZUJÚCI KONDICIONÉR

Dajte svojim vlasom uhladený a upravený vzhľad a chráňte ich pomocou profesionálneho zloženia uhladzujúceho kondicionéra 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 má antistatický efekt

36230001 | 250 ml

dōTERRA SALON ESSENTIALS® SÉRUM OD KORIENKOV PO KONČEKY

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

- Obsahuje levanduľu, mätku piepornú, majorán, cédrové drevo, hybridnú levanduľu, rozmarín, niaouli a eukalyptus
- Pokožke hlavy a vlasom poskytuje dlhodobú ochranu a hydratáciu

49050001 | 30 ml



dōTERRA SALON ESSENTIALS® SYSTÉM 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 | štyri výrobky

dōTERRA SALON ESSENTIALS® GLAZÚRA PRE ZDRAVÚ FIXÁCIU VLASOV

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

- Ochraňuje, vyživuje a posilňuje vlasy, aby mali optimálne zdravie a lesk
- Nanočastice bohaté na bielkoviny pomáhajú poskytovať zvýšenú vlhkosť a hebkosť
- Dodáva dokonalú podporu pre krásne upravené vlasy

36270001 | 120 ml

VZORKY ŠAMPÓNU A KONDICIONÉRU 10x2 VZORKY

36390001



PROGRAM
VERNOSTNÝCH
ODMIEN

OCHRANNÝ ŠAMPÓN - 2 KS

36240005

UHLADZUJÚCI KONDICIONÉR - 2 KS

36250005

ŠAMPÓN A KONDICIONÉR

36260005

PRODUKTY dōTERRA BREATHE®



dōTERRA BREATHE® ZMES NA DÝCHANIE

A | T | S

dōTERRA Breathe je jedinečnou zmesou esenciálnych olejov, ktorá má chladivú a osviežujúcu paru. Je obohatená o kardamón, ktorý má silné účinky na dýchaciu sústavu.

- Obsahuje vavrínový list, mätku, eukalyptus, čajovník, citrón, ravensaru a kardamón
- Má chladivú a osviežujúcu vôňu

60200190 | 15 ml



dōTERRA BREATHE® CUKRÍKY NA DÝCHANIE

V týchto praktických a chutných pastilkách nájdete respiračné účinky z vybraných CPTG® esenciálnych olejov zo zmesi dōTERRA Breathe.

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

35460001 | 30 pastiliek



dōTERRA BREATHE® TYČINKA NA ZLEPŠENIE DÝCHANIA

Vychutnajte si pohodlnosť používania, rýchle vstrebávanie a ľahké nanášanie tyčinky dōTERRA Breathe. Tento jedinečný spôsob nanášania originálnej dōTERRA zmesi esenciálnych olejov dōTERRA Breathe môžete využiť kedykoľvek a kdekoľvek.

- Má chladivú a osviežujúcu paru
- Rýchlo účinkuje a má praktický spôsob nanášania
- Má chladivé a upokojujúce účinky

34290001 | 12,5 g

STAROSTLIVOSŤ O PLEŤ

HD CLEAR® ZMES NA PLEŤ

T | **N**

Zmes HD Clear na lokálne použitie obsahuje esenciálne oleje známe vďaka svojim priaznivým účinkom na pleť. Používa sa buď na konkrétne miesto alebo celoplošne, aby bola pokožka čistá a aby vyzerala zdravo.

- 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 guľôčka

SADA HD CLEAR®

Táto sada obsahuje penivý gél na tvár, zmes na lokálne použitie a mlieko na tvár z rady HD Clear pre nádhernú pleť.

42700005 | tri výrobky



VERÁGE™ SADA STAROSTLIVOSTI O PLEŤ

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

42690001 | štyri výrobky

VERÁGE™ TONIKUM

Tonikum Veráge 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 udržiujú ju v rovnováhe
- Poskytuje optimálnu rovnováhu lipidov pre hladšiu a mladistvejšie vyzerajúcu pokožku
- Lahké nanášanie vďaka sprejovej pumpičke

37390001 | 50 ml

VERÁGE™ ČISTIACI GÉL

Hladká pokožka začína s čistiacim géлом Veráge. Tento prírodný gél očisťuje 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 zvláčňujúce látky vyživujú a zvlhčujú

37380001 | 60 ml

HD CLEAR® PLEŤOVÉ MLIEKO

S pleťovým mliekom HD Clear sa môžete tešiť z krásnej a jemnej pokožky. Toto mlieko obsahuje prírodné zmäččovače 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
- Prírodné zloženie pomáha s nečistotami pleti, aby pokožka ostala čistá a krásna
- Rýchlo sa vstrebáva a zanecháva pokožku jemnú a hladkú

49410001 | 50 ml

HD CLEAR® PENIVÝ ČISTIACI GÉL

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

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

49420001 | 50 ml

VERÁGE™ IMMORTELLE HYDRATAČNÉ SÉRUM

Vyskúšajte protistarnúce účinky nášho hydratačného séra Veráge Immortelle. 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 lipidov pokožky

37400001 | 15 ml

VERÁGE™ HYDRATAČNÝ KRÉM

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

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

37410001 | 30 ml



ČISTIACI GÉL NA TVÁR

Čistiaci gél na tvár dōTERRA® s CPTG esenciálnymi olejmi certifikovanej, čistej terapeutickej triedy z čajovníka a mäty jemne zmýva nečistoty a zanecháva pokožku čistou, sviežu a hladkú. Zeleninové extrakty z kapustovitých rastlín tiež zjemňujú škrvny a zlepšujú vzhľad pokožky.

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 zrelú pokožku, znovu jej priniesol rovnováhu a pomohol zredukovať viditeľné známky starnutia a tým odhlalil mladistvú a žiarivú pokožku.

37160001 | 50 ml

SPEVNÚJÚCE SÉRUM

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

37040001 | 30 ml

OSOBNÁ STAROSTLIVOSŤ

PRÍRODNÝ DEZODORANT

Prírodný dezodorant dōTERRA je bezpečnou a prirodzenou alternatívou, ktorý zabraňuje zápachu v podpazuší.

- 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



HYDRATAČNÝ KRÉM PROTI STARNUTIU

Najmodernejšie zložky skombinované s CPTG esenciálnymi olejmi z levandule, jazmínu, muškátu a kadidla vytvárajú hydratačný krém proti starnutiu pokožky, ktorý 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

Vašu pokožku si oživte a osviežte počas pílingu týmto voňavým výrobkom. CPTG esenciálne oleje z grapefruitu a mäty urobia z Vášho obradu krásy pri pílingu osviežujúcu a voňavú skúsenosť. Jójoba a kapustovité zeleninové extrakty zanechávajú pokožku vláčnu a mladistvo vyzerajúcu, zatiaľ čo ďalšie prevratné ingrediencie zmierňujú výzor škrvín 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 kadidlo, santalové drevo, levandula, myrha, slamienska a ruža, pričom tieto oleje pomáhajú udržiavať hladkú, žiarivú a mladistvo vyzerajúcu pleť.

37140001 | 10 ml guľôčka



PLEŤOVÝ SYSTÉM REVEAL

Pleťový systém Reveal je dvojkrokový proces, ktorý Vašej pleti poskytne ošetroenie 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 žiarivý vzhľad pokožky

37340001 | 2 tuby po 50 ml

CORRECT-X® MASTIČKA Z ESENCIÁLNYCH OLEJOV

Correct-X je prírodná masť na kožné použitie, ktorá obsahuje účinné CPTG esenciálne oleje na upokojenie pokožky.

- Bez ropných derivátov
- Obsahuje rastlinné zložky, ktoré ochraňujú pokožku od vody a špiny
- Lahko sa používa
- Obsahuje esenciálne oleje CPTG z kadidla, slamienny, čajovníka, cédrového dreva a levandule

60110001 | 15 ml



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

dōTERRA® SPA

OSVIEŽUJÚCI SPRCHOVÝ GÉL NOVINKA!

Osviežujúci prírodný sprchový gél dōTERRA SPA obsahuje oleje, ktoré prinášajú krásny zážitok ako z kúpeľov.

- Esenciálny olej z bergamotu očisťuje a upokojuje pokožku a má povznášajúcu a zároveň uzemňujúcu vôňu
- Grapefruit očisťuje pokožku a má energizujúcu vôňu, ktorá pozdvihuje náladu
- Sodium Methyl Oleoyl Taurate je jemnou čistiacou látkou vyrobenou z esenciálnych masných kyselín nachádzajúcich sa v rastlinných tukoch a olejoch

37460001 | 250 ml

VÝŽIVNÉ TELOVÉ MASLO NOVINKA!

Nechajte si rozmazať svoju pokožku s bohatou hydratačiou a pocitom luxusu, ktoré Vám prináša dōTERRA SPA Výživné telové maslo. Základom tohto prírodného masla je bambucké maslo a maslo z kakaových bôbov, ktoré sú známe svojou hĺbkovou hydratačnou schopnosťou a tiež schopnosťou podporovať pružnosť pokožky.

- Esenciálny olej z divokého pomaranča je známy pre svoje očisťujúce účinky
- Esenciálny olej z duglasky tisolistej očisťuje pokožku a má povznášajúce aromatické účinky
- Esenciálny olej z kadiidla omladzuje pokožku a udržuje emócie v rovnováhe

37470001 | 198 g

DETOXIKAČNÁ BAHENNÁ MASKA NOVINKA!

Detoxikačná bahenná maska dōTERRA SPA je prírodnou ílovou maskou, ktorá poskytuje očistné a detoxikačné účinky zatiaľ čo znižuje viditeľnosť pórov a vrások.

- Obsahuje esenciálne oleje z myrhy, borievky a grapefruitu známe pre svoje očistné a zjemňujúce účinky
- Bambucké maslo poskytuje hydratáciu a udržuje plet v rovnováhe
- Malachitový extrakt je bohatý na meď a má detoxikačné účinky

37490001 | 113,4 g

MLIEKO NA TELO A RUKY NOVINKA!

Rozmazajte Vašu pokožku s mliekom na telo a ruky dōTERRA SPA s ľahkým a nemastným zložením obsahujúcim jojobový a makadámiový olej, maslo z jadier murumuru a cupuassu a vyživujúce rastlinné extrakty.

- Môžete ho poľahky zmiešať s Vaším obľúbeným esenciálnym olejom a získať tak aromatickú skúsenosť ušitú na mieru
- Oleje z jadier slnečnice a z makadamiových orechov sú známe svojou neobyčajnou hydratačnou schopnosťou a vedia ju tiež v pokožke udržať na dlhšiu dobu
- Nemastné zloženie sa rýchlo vstrebáva a zanecháva pokožku zdravú, jemnú a hladkú

37510001 | 200 ml

MLIEKO NA TELO A RUKY 3-BALENIE NOVINKA!

60200498

CITRUS BLISS® MLIEKO NA RUKY NOVINKA!

dōTERRA SPA mlieko na ruky Citrus Bliss je ľahké a hodvábne mlieko obsahujúce hydratačné oleje z jadier a vyživujúce rastlinné látky. Toto nemastné zloženie sa rýchlo vstrebáva a tiež poskytuje optimálnu vlhkosť pre zdravo vyzerajúce ruky.

- Zmes esenciálnych olejov Citrus Bliss má oživujúcu vôňu, ktorá pomáha znižovať stres a pozdvihuje náladu
- Oleje z jadier slnečnice a makadamií sú známe pre svoje nesmierne hydratačné účinky a schopnosť udržať vlhkosť v pokožke
- Výhodná veľkosť, dokonala pre cestovanie či používanie v práci a doma

37500001 | 75 ml

TELOVÝ PÍLING NOVINKA!

Telový piling dōTERRA SPA je prírodný a rozmaznávajúci telový piling, ktoré jemne odstraňuje a vyhladzuje pokožku pomocou cukrovej trstiny. Pokožku zanecháva zdravú a prirodzene žiarivú.

- Esenciálne oleje z divokého pomaranča a grapefruitu majú očisťujúce účinky na pokožku
- Esenciálny olej zo zázvoru pokožku upokojuje a zohrieva
- Prírodná cukrová trstina jemne odstraňuje pokožku

37480001 | 226 g

BALZAMY NA PERY NOVINKA!

Balzam na pery dōTERRA SPA má prírodné zloženie obsahujúce rastlinné oleje a látky a esenciálne oleje, ktoré zvlhčujú a upokojujú pokožku pier a zároveň prinášajú jedinečnú vôňu a chuť esenciálnych olejov. Okrem nového zloženia sme pridali tiež nové druhy, takže môžete vyskúšať aj iné druhy, nielen originálny balzam s divokým pomarančom a mäťou piepornou. Vyskúšajte tropickú vôňu z esenciálnych olejov ylang ylang, klementínky a limety alebo si osviežte zmysly s našim bylinkovým balzomom obsahujúcim citrónovú verbenu, majorán a mäta klasnatú.

- Každý balzam na pery obsahuje vybranú zmes esenciálnych olejov, ktoré poskytujú jedinečný zážitok pre Vaše zmysly
- Moringový olej má zvláčňujúce účinky, ktoré pomáhajú zlepšiť vzhľad pier a zanechávajú ich hodvábne vláčne
- Avokádový olej poskytuje hydratáciu, esenciálne masné kyseliny a zjemnenie, ktoré pery udrží zdravé a krásne

ORIGINÁL NOVINKA!

37530001 | 4,5 g

TROPICKÝ NOVINKA!

37540001 | 4,5 g

BYLINKOVÝ NOVINKA!

37550001 | 4,5 g

3-BALENIE NOVINKA!

37570001 | jeden balzam z každého druhu

HYDRATAČNÉ MYDLO NOVINKA!

Hydratačné mydlo dōTERRA SPA je výnimočné v tom aké je na dotyk, a tiež v tom ako pení, vonia a krásne čistí.

- Esenciálny olej z bergamotu pokožku očisťuje a upokojuje
- Grapefruit očisťuje pokožku a má energizujúcu vôňu, ktorá pozdvihuje náladu
- Jojobový olej má silné hydratačné účinky

37450001 | 113 g

HYDRATAČNÉ MYDLO 3-BALENIE NOVINKA!

37560001

ŽENSKÉ ZDRAVIE



FYTOESTROGÉN CELOŽIVOTNÝ KOMPLEX

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

- Obsahuje typizovaný sójový extrakt s genisteinom, účinným fytoestrogénom*
- Napomáha k zdravej hormonálnej rovnováhe*
- Podporuje zdravé kosti, srdce, prsné tkanivo a ďalšie štruktúry tela*

35260001 | 60 vegetariánskych kapsúl

RASTLINNÉ KAPSULY BEZ OBSAHU SLS

VÝŽIVA KOSTÍ CELOŽIVOTNÝ KOMPLEX

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, horčíka a ďalších stopových minerálov
- Bojuje so znižujúcou sa hustotou kostí pomocou výživy kostí, ktorá je v modernej strave nedostatočná*

35240001 | 120 vegetariánskych kapsúl

RASTLINNÉ KAPSULY BEZ OBSAHU SLS

CLARYCALM® MESAČNÁ ZMES PRE ŽENY

dōTERRA ClaryCalm pomáha ženám vysporiadať sa prírodným a efektívnym spôsobom so zmenami nálad súvisiacimi s predmenštruačným syndrómom a s fázami prechodu do menopauzy.

- Obsahuje zmes esenciálnych olejov zo šalvie ľúchej, levandule, bergamotu, rumančeka rímskeho, cédrového dreva, ylang ylang, muškátu, feniklu, palmarosy a vitexu
- Počas celého mesiaca pomáha uviesť náladu do rovnováhy
- Prináša dočasnú úľavu od krčvov, nevoľnosti, návalov horúčavy a emocionálnych výkyvov

49480001 | 10 ml guľôčka

DETSKÉ ZDRAVIE

dōTERRA ŽUVACIE TABLETKY OD A PO Z™

Žuvacie tabletky dōTERRA a2z (od A po Z) sú navrhnuté pre deti a dospelých, ktorí majú ťažkosti s prehltnutím kapsúl. Dodávajú telu živiny, ktoré potrebuje pre optimálne zdravie.*

- Kombinujú zmes B vitamínov s vitamínmi A, C a E
- Obsahujú rastlinné výťažky a sú navrhnuté na užívanie s IQ Mega
- Podporujú zdravú imunitu a zabezpečujú antioxidačnú ochranu*
- Teraz v úžasnej melónovej príchuť!

34500001 | 60 tablets

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.

- Každá dávka obsahuje 1 000 mg omega-3 masných kyselín
- Podporuje zdravé fungovanie mozgu, kardiovaskulárneho systému, imunity a kĺbov*
- Pripravené tak, aby sa používali s tabletami dōTERRA a2z

35320001 | 150 ml

PB ASSIST® JR NOVINKA!

PB Assist Jr je probiotikom v prášku vytvoreným pre deti a dospelých, ktorí majú problém s prehltnutím tabletiček. Do tohto chutného prášku sme primiešali 5 miliárd živých kultúr, ktoré si môžete nasypať priamo do úst a takto poľahky si urobiť z užívania probiotík chutnú zábavu.*

- 5 miliárd živých kultúr zo 6 rôznych kmeňov
- Kmene kultúr sme špeciálne vybrali pre ich pozitívny vplyv na zdravie detí
- V mikrokapsulách, ktoré napomáhajú tomu, aby sa probiotiká dostali až do čreva
- Podporuje zdravú funkciu tráviaceho a imunitného systému*
- Vynikajúca chuť

34420001 | 30 sáčkov



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

DENNÁ VITALITA

PROGRAM
VERNOSTNÝCH
ODMIEN

dōTERRA BALÍK CELOŽIVOTNEJ VITALITY®
OBSAHUJÚCI ALPHA CRS+®,
MICROPLEX VMz® A XEO MEGA®

21480001



VEGÁNSKY BALÍK CELOŽIVOTNEJ
VITALITY OBSAHUJÚCI ALPHA
CRS+®, MICROPLEX VMz®
A VEO MEGA®

60201121



dōTERRA BALÍK DENNEJ VÝŽIVY®
OBSAHUJÚCI MICROPLEX VMz®
A XEO MEGA®

21490001



MICROPLEX VMz®
KOMPLEX ŽIVÍN
ZO STRAVY

dōTERRA® Microplex VMz je prírodná receptúra z nespracovanej stravy, ktorá obsahuje biologicky dostupné vitamíny a minerály, ktoré nám často chýbajú ak sa stravujeme bežným spôsobom.

- Obsahuje vyváženú zmes vitamínov A, C a E a vitamín B komplex
- Obsahuje minerály zo stravy na podporu kostí a metabolického zdravia
- Vďaka celopotravínovej zmesi a dávke enzýmov optimalizuje vstrebávanie živín
- Obsahuje dōTERRA zmes na upokojenie žalúdka pozostávajúcu z mäty piepornej, zázvoru a rasce lúčnej*

35350001 | 120 vegetariánskych kapsúl

RASTLINNÉ KAPSULY
BEZ OBSAHU SLS

XEO MEGA®
KOMPLEX ESENCIÁLNYCH
OLEJOV A OMEGA
KYSELÍN

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

- Obsahuje esenciálne oleje z klinčeka, kadidla, tymiánu, rasce, divokého pomaranča, mäty, zázvoru, rasce lúčnej a rumančeka kamilkového
- Prináša rovný pomer DHA a EPA z udržateľných zdrojov koncentrátov z rybieho a kalamárieho oleja a tiež olej z rastliny druhu Echium, ktorý obsahuje SDA a GLA masťné kyseliny
- Podporuje zdravie kardio-vaskulárneho systému, kĺbov a mozgu a pomáha imunitu*
- Obsahuje astaxantín - jedinečný antioxidant z rady karotenoidov pre antioxidantnú ochranu*

35360001 | 120 rastlinných kapsúl



RASTLINNÉ KAPSULY



VEO MEGA®
KOMPLEX ESENCIÁLNYCH
OLEJOV A OMEGA KYSELÍN

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

- Obsahuje esenciálne oleje z kadidla, tymiánu, rasce rímskej, divokého pomaranča, mäty pierpornej, zázvoru, rasce lúčnej a rumančeka kamilkového
- Obsahuje esenciálne masťné kyseliny z lanu, morských rias, boráka, brusnice, granátového jablka, tekvicových a hrozňových jadriek
- Podporuje zdravie kardio-vaskulárneho systému, kĺbov a mozgu a pomáha imunitu*
- Obsahuje astaxantín - jedinečný antioxidant z rady karotenoidov pre antioxidantnú ochranu*

34480001 | 120 rastlinných kapsúl



RASTLINNÉ KAPSULY



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 odozvu na oxidačný stres*
- Obsahuje rastlinné výťažky, karotenoidy a polyfenoly, ako aj zmes pre bunkovú energiu

35370001 | 120 vegetariánskych kapsúl

RASTLINNÉ KAPSULY
BEZ OBSAHU SLS

WELLNESS PROGRAM UŠITÝ NA MIERU

PROGRAM
VERNOSTNÝCH
ODMIENVyberte si
a ušetríte

Ak si zakúpite v rámci programu vernostných odmien jeden Balík dennej výživy alebo Balík celoživotnej vitality, viete si do objednávky pridať dva z vyobrazených výrobkov v akejkoľvek kombinácii v zvýhodnených cenách.

KÚPTE SI BALÍK DENNEJ VÝŽIVY ALEBO CELOŽIVOTNEJ VITALITY



alebo

A VYBERTE SI K NEMU KOMBINÁCIU AKÝCHKOL'VEK DVOCH NIŽŠIE
VYOBRAZENÝCH VÝROBKOV VO ZVÝHODNENÝCH CENÁCH

Mito2 Max

Deep Blue
Polyfenolový
komplex

ZDRAVÉ TRÁVENIE



ZENGEST®
ZMES NA TRÁVENIE

A T I N

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

- Obsahuje originálnu zmes esenciálnych olejov zo zázvoru, mäty, paliny, feniklu, rasce lúčnej, koriandru a anízu
- Pomáha s pocitmi podráždenia*
- Zmierňuje príležitostnú žalúdočnú nevoľnosť*

31030805 | 15 ml



DIGESTZEN® GÉLOVÉ KAPSULY

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

35430001 | 60 vegetariánskych kapsúl



RASTLINNÉ KAPSULY



DIGESTTAB®
ŽUVACIE TABLETY

DigestTab® je tableta obsahujúca uhlíčenú vápenatú, ktorá tiež obsahuje zmes na trávenie ZenGest. Sprostredkúva účinky zmesi esenciálnych olejov ZenGest, ako aj kyslosť znižujúce schopnosti uhlíčenanu vápenatého.

- Pomáha poskytovať úľavu od občasného pálenia záhy a občasných porúch trávenia, a zároveň podporuje celkové zdravie tráviaceho traktu*
- Užívajte s jedlom alebo medzi jedlami podľa potreby, aby ste pocítili úľavu od občasnej žalúdočnej nevoľnosti, porúch trávenia a pálenia záhy*
- Pomáha zaistiť úľavu od príležitostného prekyslenia žalúdka*

34380001 | 100 tabletiiek na žuvanie

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

ZDRAVÉ TRÁVENIE

DIGESTZEN TERRAZYME®
KOMPLEX TRÁVIACICH ENZÝMOV

najpredávanejšie

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

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

35110001 | 90 vegetariánskych kapsúl

 RASTLINNÉ KAPSULY
BEZ OBSAHU SLS
PB ASSIST®+
FORMULA NA PROBIOTICKÚ
OCHRANU

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

- Obsahuje 6 miliárd CFU aktívnych probiotických kultúr a rozpuštné prebiotické FOS (frukto-oligosacharidy), ktoré podporujú prílnosť kultúr a ich rast*
- Podporuje zdravé fungovanie pečene, pľúc, čriev a kože*

35160001 | 30 vegetariánskych kapsúl

 RASTLINNÉ KAPSULY
BEZ OBSAHU SLS
GX ASSIST®
FORMULA NA PREČISTENIE
ZAŽÍVANIA

Prečistíte svoj tráviaci trakt ešte pred užívaním PB Assist+ touto kombináciou esenciálnych olejov CPTG®.

- Obsahuje esenciálne oleje z oregána, čajovníka, citrónu, citrónovej trávy, mäty a tymiánu a kyselinu kaprylovú*
- Pomáha s podporou zdravého tráviaceho traktu a rovnováhy mikroflóry
- Pripravená na užívanie počas 10 dní ako prípravny prečisťujúci krok pred užívaním probiotickéj ochrannéj formuly PB Assist+*

35040001 | 60 gélových kapsúl

VEGETARIÁNSKE KAPSULY

ZENDOCRINE®
DETOXIKAČNÁ ZMES

A T I N

Podporte prirodzené detoxikačné 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 detoxikačným komplexom Zendocrin

31460805 | 15 ml



ZENDOCRINE® GÉLOVÉ KAPSULY

Gélové kapsuly dōTERRA® Zendocrin pomáhajú očistiť telo od toxínov a voľných radikálov, ktoré môžu spomaľovať systémy tela a vyvolávať pocity ťažkosti. Sú jednoduchým a výhodným spôsobom konzumácie olejovej zmesi Zendocrin.

- Podporuje prirodzenú schopnosť tela zbaviť sa nežiadúcich látok*
- Podporuje zdravú funkciu pečene, pľúc, obličiek, čriev a pokožky*

34280001 | 60 vegetariánskych kapsúl

VEGETARIÁNSKE KAPSULY

ZENDOCRINE®
DETOXIKAČNÝ KOMPLEX

Podporte prirodzené detoxifikačné systémy svojho tela pomocou zmesi Zendocrin.*

- Obsahuje patentovanú zmes 14 aktívnych extraktov zo stravy v patentovanom spôsobe doručovania enzýmov
- Podporujú zdravú funkciu pečene, pľúc, obličiek, čriev a pokožky*

35120001 | 60 rastlinných kapsúl

 RASTLINNÉ KAPSULY
BEZ OBSAHU SLS

ŠPECIALIZOVANÉ DOPLNKY VÝŽIVY



DDR PRIME®

DDR Prime je patentovanou zmesou esenciálnych olejov so známkou kvality CPTG®, ktoré pomáhajú chrániť telo pred oxidačným stresom bunkovej DNA.*

- Poskytuje antioxidantnú ochranu proti oxidačnému stresu*
- Podporuje zdravú reakciu na voľné radikály*

DDR PRIME ESENCIÁLNY
OLEJ
BUNKOVÝ KOMPLEX

41510001 | 30 ml

DDR PRIME GÉLOVÉ KAP-
SULY

34410001 | 60 vegetariánskych kapsúl

VEGETARIÁNSKE KAPSULY



TRIEASE®

SEZÓNNA ZMES
GÉLOVÉ KAPSULY

Kapsuly TriEase boli vyvinuté na ochranu pred sezónnymi a enviromentálnymi elementmi a na podporu zdravia dýchacej sústavy v čase, keď je to najviac potrebné.* Každá kapsula obsahuje rovnaké množstvo esenciálnych olejov z citrónu, levandule a mäty, ktoré sú známe svojou schopnosťou udržiavať čisté dýchanie a zdravé fungovanie dýchacej sústavy, keď sú spolu skombinované.*

- Pomáha udržiavať čisté dýchacie cesty a respiračné funkcie*
- Očisťuje sústavu tela*
- Podporuje zdravé fungovanie imunitného systému*

49310001 | 60 vegetariánskych kapsúl

VEGETARIÁNSKE KAPSULY

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.*

- Tento produkt čaká na schválenie žiadosti o patent a obsahuje rýchlo pôsobiaci extrakt z kadidlovníka, ktorý pomáha pri podpore a funkčnosti kĺbov*
- Obsahuje originálne, štandardizované extrakty zo zázvoru, kurkumínu, resveratrolu a ďalších polyfenolov, aby upokojil bolesť a znížil nepohodlie*

34360001 | 60 vegetariánskych 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 TrimShakom či iným nápojom.

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

60120001 | 300 g

MITO2MAX®
KOMPLEX PRE ENERGIU
A VÝDRŽ

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

- Vytvorený z tradičných výťažkov z rastlín a metabolických kofaktorov bunkovej energie*
- Podporuje zdravú funkciu mitochondrií a aeróbnú kapacitu
- Prirodzene zlepšuje výdrž bez pomoci škodlivých povzbudzujúcich látok

34350001 | 60 vegetariánskych kapsúl

 RASTLINNÉ KAPSULY
BEZ OBSAHU SLS

Oligonal je registrovaná obchodná známka spoločnosti Amino Up Chemical Co., Ltd

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

SLIM & SASSY®

SMART & SASSY® najpredávanejšie
METABOLICKÁ ZMES

A T I S

Pomôžte si pri dosahovaní svojich cieľov chudnutia originálnou zmesou esenciálnych olejov Smart & 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



SLIM & SASSY® GÉLOVÉ KAPSULY

Kapsuly Slim & Sassy obsahujú originálnu dōTERRA zmes esenciálnych olejov Smart & Sassy v praktických kapsulách, ktoré podporujú udržanie hmotnosti zdravým, prirodzeným spôsobom.*

Zmes Smart & Sassy obsahuje esenciálne oleje, ktoré sú známe svojou schopnosťou kontrolovať hlad počas dňa a zvýšiť metabolizmus a podporiť pozitívnu náladu.*

- Podporuje zdravý metabolizmus*
- Pomáha regulovať chuť na sladké*
- Podporuje zdravé trávenie*

34270001 | 60 vegetariánskych kapsúl

VEGETARIÁNSKE KAPSULY

SLIM & SASSY® NOVINKA!
METABOLICKÁ ŽUVAČKA

V každej žuvačke bez cukru sa nachádza jedna kvapka zmesi esenciálnych olejov Smart & Sassy. Smart & Sassy metabolická zmes olejov pomáha ustrážiť chuť na sladké počas dňa a zároveň podporuje zdravý metabolizmus.

- Podporuje zdravý metabolizmus*
- Pomáha regulovať veľkú chuť do jedla*
- Bez cukru, obsahuje prírodné sladidlo
- Dlhotrvejúca chuť

60200347 | 32 kúskov



SLIM & SASSY® TRIMSHAKE

Slim & Sassy TrimShake je praktický a chutný instantný nápoj, ktorý Vášmu telu dodáva základné živiny. TrimShake Vám môže pomôcť zbaviť sa nechceného tuku pomocou obmedzenia kalórií a pravidelného cvičenia. Obsahuje patentovanú prísadu EssentraTrim® na reguláciu hmotnosti, ktorá redukuje chuť na jedlo a prejedanie. Nachádza sa v ňom Solathin®, špeciálny proteínový extrakt, ktorý zväčšuje pocit nasýtenia. Dobré sa kombinuje s netučnými mliečnymi výrobkami, mandľovým, ryžovým či sójovým mliekom alebo vodou.

35180001 | vanilková príchuť

35200001 | čokoládová príchuť



SLIM & SASSY® V SHAKE

Predstavujeme vegánsku 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 vegánov.

- 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® TRIM KIT

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

40770005 | 1 čokoláda, 1 vanilka

35280005 | 2 čokolády

35290005 | 2 vanilky

20270005 | 2 vegánske nápoje

REGISTRAČNÉ SADY

SADA NA PREČISTENIE
A OBNOVU

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

32958905 | Slovenský uvitací 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 uvitací balíček

SADA RODINNÝCH NEVYHNUTNOSTÍ + SLIM
& SASSY®

- Sada rodinných nevyhnutností: 5 ml fľaštičky levandúľa, 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 uvitací balíček



SADA PRE ŠPORTOVCOV+

- Sada pre športovcov: plátená taška, Deep Blue® mlieko a 5 ml fľaštičky dōTERRA Breathe™, dōTERRA On Guard®, levandúľa, čajovník, mäta pieporná
- Deep Blue polyfenolový komplex™
- Mito2Max®
- Balík dennej výživy
- Uvitací balíček a registrácia

21320005 | Slovenský uvitací balíček

SADA NEVYHNUTNOSTÍ
PRE DOMÁCNOSŤ

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

41188905 | Slovenský uvitací 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®, Divoký pomaranč

41648905 | Slovenský uvitací balíček

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® gélkové kapsuly
Veráge™ sada starostlivosti o pleť
Sada rodinných nevyhnutností®
2 ml fľaštičky na vzorky (72)
Drevená krabica

KOLEKCIA dōTERRA ON GUARD®:

Guličky
Zubná pasta
Penivé mydlo na ruky s 2 dávkovačmi

Uvitací balíček a registrácia

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

*Essentra Trim je registrovaná obchodná známka spoločnosti Nutra Genesis LLC

†Solathin je registrovaná obchodná známka spoločnosti Cyvex Nutrition

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

Všetky slová so symbolmi ochrannej známky sú registrované ochranné známky spoločnosti dōTERRA Holdings, LLC okrem tých, kde je to vyznačené inak.

dōTERRA®

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

dōTERRA® SPA

Detoxikačná bahenná maska

Potešte svoju pleť
hodnotnými darmi zeme

- CPTG® esenciálne oleje
- prírodný íl
- očisťujúce minerály
- výživné rastlinné látky



Detoxikačná bahenná maska dōTERRA SPA prináša luxusný aromatický zážitok ako z kúpeľov, ktorý rozmazná pokožku a oživí zmysly.

dōTERRA SPA

Detoxikačná bahenná maska

37490001

113,4 g



dōTERRA®

CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®