

dōTERRA™ | EUROPE

Oli Essenziali & Fitness

- Abitudini salutari e oli essenziali
- Quali sono gli oli essenziali più indicati nell'attività sportiva?
- Elementi importanti dell'allenamento
- Inserire gli oli essenziali nella propria routine sportiva



1 *CAPITOLO*

Abitudini salutari e oli essenziali

Ci sono innumerevoli prodotti, metodi e strategie che promettono di aiutarvi a perdere peso, di aumentare la massa muscolare o di apparire e sentirvi meglio con un impegno minimo o addirittura nullo. Il problema è che per sentirsi bene è necessario lavorare un po' - servono abitudini sane come l'esercizio fisico regolare, una dieta equilibrata, attenzione a se stessi e molto altro ancora. Le qualità potenti e naturali degli oli essenziali li rendono utili per aiutare a mantenere uno stile di vita sano e possono essere una parte estremamente preziosa nella routine settimanale dell'attività sportiva, di una dieta sana e della cura personale, grazie alla loro versatilità. Quando si introducono gli oli essenziali nel proprio stile di vita, le opzioni per favorire la corretta funzionalità dell'organismo (dentro e fuori) sono illimitate.

L'importanza di fare esercizio fisico e mangiare in modo più sano

Benché ogni individuo abbia un DNA unico, un corpo differente e problemi di salute specifici, è essenziale che tutti facciano un po' di esercizio fisico e che nutrano il loro organismo con una un'alimentazione adeguata. Alcune persone, per fare esercizio, vanno in palestra tutti i giorni mentre altre preferiscono fare sport o stare all'aria aperta. Indipendentemente da come ci si allena, l'organismo ha bisogno di attività fisica per mantenersi in buona salute, favorire una migliore qualità del sonno, affrontare lo stress e molto altro ancora.

I benefici che derivano da un'attività fisica regolare sono innumerevoli. Una dieta corretta non fa che aumentare questi benefici. Il cibo sano non solo serve da carburante per il nostro corpo, ma può proteggere l'organismo da problemi di salute, favorire le funzioni cerebrali e aiutare ad aumentare la massa muscolare.

Certo, tutti abbiamo corpi, problemi ed esigenze fisiche diverse, ma uno stile di vita sano può aiutare le persone a sentirsi meglio, soprattutto se si seguono con costanza l'esercizio fisico e una corretta alimentazione.



I BENEFICI DELL'ESERCIZIO

- Aiuta a mantenere una buona salute
- Favorisce una migliore qualità del sonno
 - Aiuta a mantenere il peso forma
 - Fornisce uno sfogo per lo stress
- Può ridurre il desiderio di cibi non salutari
 - Può migliorare le funzioni cognitive



I BENEFICI DEL MANGIARE SANO

- Aiuta a mantenere il peso forma
 - Promuove la salute del cuore
- Aiuta a difendere l'organismo da problemi di salute
 - Fornisce i nutrienti necessari per costruire muscoli, ossa, ecc
 - Favorisce le funzioni cerebrali
 - Può contribuire a migliorare l'umore
 - Favorisce una vita più longeva

La corretta funzionalità del corpo

Non esistono due persone con le stesse esigenze in fatto di esercizio fisico e alimentazione; e questi due elementi hanno una grande influenza sul funzionamento dell'organismo. Sono molti i benefici che derivano da un'alimentazione corretta e dall'esercizio fisico ma sono anche numerosi i problemi che possono derivare da un comportamento errato. Se da un lato ci sono molti problemi di salute che non possono essere risolti semplicemente con una alimentazione equilibrata o andando in palestra un paio di volte alla settimana, queste routine possono fare molto per promuovere il benessere generale.

Sia che vogliate mantenere il vostro corpo senza i chili di troppo, senza stress, o magari semplicemente volete godervi le endorfine e la carica che si ottiene con l'esercizio fisico, sviluppare uno stile di vita salutare è importante per garantire il buon funzionamento dell'organismo.

Abitudini salutari e salute emotiva

Le abitudini alimentari e le attività sportive non solo influiscono in modo significativo sull'aspetto e sulle sensazioni del vostro corpo, ma hanno anche una notevole influenza sulla salute emotiva. Avere uno stile di vita equilibrato e sano può avere effetti importantissimi anche per la salute emotiva. Fare esercizio fisico e mangiare sano sono elementi fondamentali della cura di sé. La mancanza di abitudini sane può spesso rendere difficile mantenere sia una buona funzionalità che un'adeguata salute emotiva.

Gli oli essenziali si possono inserire in ogni attività fisica o stile di vita

Come già detto, gli oli essenziali sono in grado di promuovere il benessere se utilizzati nell'ambito di uno stile di vita sano. Gli oli essenziali, utilizzati da soli hanno molti benefici per l'organismo e quando sono associati ad attività fisica e a un'alimentazione corretta favoriscono una sensazione generale di benessere. Il bello degli oli essenziali è che possono essere utilizzati in qualsiasi tipo di allenamento, modificando i metodi di applicazione e i tipi di olio in base alle proprie esigenze e preferenze. Quindi, che la vostra routine di allenamento consista nel sollevamento pesi, in sport ricreativi, cardio oppure sia una tranquilla camminata in campagna, potrete usare gli oli essenziali per mantenere al massimo livello le prestazioni del vostro corpo.





2 *CAPITOLO* **Quali sono gli oli essenziali più indicati nell'attività sportiva?**

Gli oli essenziali hanno un'ampia varietà di usi e benefici che li rendono preziosi e utili nel fitness, ma come si fa a sapere quali sono gli oli più adatti? Imparando a conoscere meglio le caratteristiche di ogni olio, diventa sempre più facile individuare quelli più adatti al proprio stile di vita.

Oli essenziali e proprietà chimiche

Le proprietà chimiche presenti in un olio essenziale sono quelle che gli conferiscono un particolare profumo e degli specifici benefici. Queste proprietà rendono un olio essenziale utile anche per esigenze particolari. Ogni olio ha un complesso di componenti chimici unico, ed è grazie a questo che gli oli essenziali sono così versatili. Con decine di oli tra cui scegliere, e ogni olio possiede proprietà diverse, sarete in grado di scegliere gli oli essenziali che più si addicono alle vostre preferenze ed esigenze personali, per utilizzarli nei vostri allenamenti.

Uso degli oli essenziali a scopo lenitivo

Grazie alla loro composizione chimica, alcuni oli essenziali possono essere utilizzati per fornire al corpo un comfort lenitivo, creando una sensazione di calore o di raffreddamento quando vengono applicati per via topica. Sebbene questi oli non modifichino la temperatura reale del corpo, vengono definiti "riscaldanti" e "raffreddanti" perché le loro proprietà interagiscono con i recettori nervosi dando una sensazione di calore o di raffreddamento. Gli oli essenziali con proprietà riscaldanti o rinfrescanti possono essere utili agli atleti prima, durante e dopo un allenamento perché possono aiutare a lenire le diverse aree del corpo applicandolo in modo topico.

Sia gli oli essenziali riscaldanti che quelli rinfrescanti sono utili nella fase di recupero e di riposo tra un allenamento e l'altro perché possono rilassare e lenire. Indipendentemente dal fatto che si utilizzino oli essenziali riscaldanti per un massaggio rilassante o oli rinfrescanti per rilassarsi dopo un allenamento, questi oli sono preziosi per aiutare il corpo a riposare e a rilassarsi tra un allenamento e l'altro.

Proprietà riscaldanti

Gli oli essenziali con proprietà riscaldanti si rivelano estremamente utili per l'organismo. Ad esempio, un olio essenziale con proprietà riscaldanti può essere utilizzato durante il riscaldamento per dare ai muscoli e agli arti una sensazione di scioltezza e flessibilità. L'uso di oli essenziali riscaldanti nella fase di preparazione agli allenamenti, permette di sentirsi più elastici e pronti per le attività sportive.

Consultare le singole etichette per conoscere gli ingredienti, le precauzioni e le istruzioni d'uso.

Riscaldanti

- Utile durante le fasi di riscaldamento.
- Può contribuire a sentirsi più elastici e pronti per l'allenamento.
- Utile nei periodi di pausa e di recupero tra un allenamento e l'altro.
- Utile nel massaggio.

Alcuni esempi di oli essenziali con proprietà riscaldanti:

- Pepe nero
- Cassia*
- Cannella*
- Chiodi di garofano*
- Incenso
- Tulsi (Basilico sacro)

**Diluire prima di applicare sulla pelle.*



Proprietà rinfrescanti

Gli oli essenziali con proprietà rinfrescanti possono essere utili nella fase di defaticamento o alla fine dell'allenamento. Donando una piacevole sensazione di freschezza, aiutano a lenire il corpo dopo un'attività fisica intensa.

Rinfrescanti

- Utile durante il defaticamento o nel post-allenamento.
- Dona una sensazione di sollievo.
- Lenisce il corpo dopo un'attività fisica intensa.
- Utile nel massaggio.

Alcuni esempi di oli essenziali con proprietà rinfrescanti:

- Basilico
- Cardamomo
- Menta piperita
- Deep Blue™

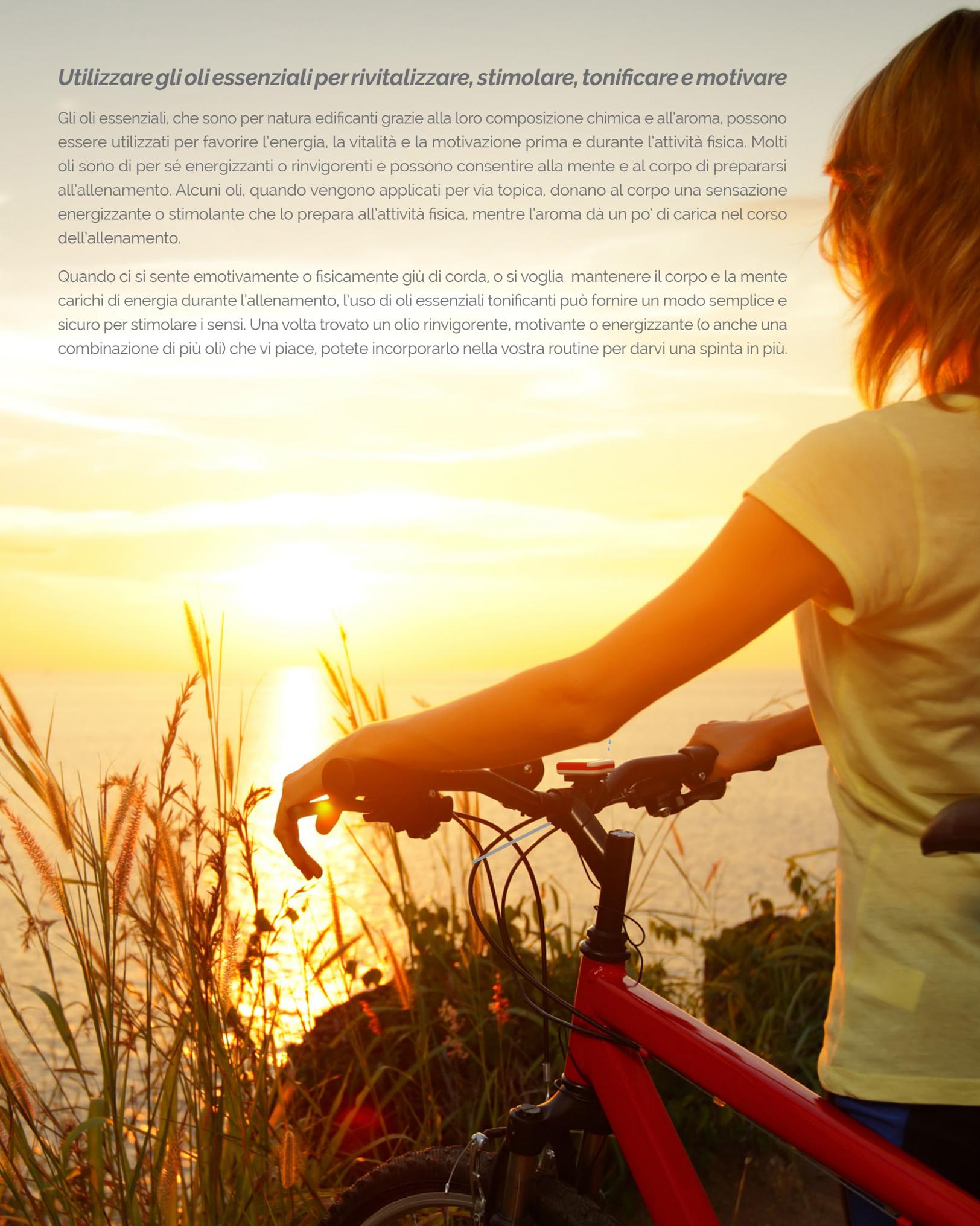
Consultare le singole etichette per conoscere gli ingredienti, le precauzioni e le istruzioni d'uso.



Utilizzare gli oli essenziali per rivitalizzare, stimolare, tonificare e motivare

Gli oli essenziali, che sono per natura edificanti grazie alla loro composizione chimica e all'aroma, possono essere utilizzati per favorire l'energia, la vitalità e la motivazione prima e durante l'attività fisica. Molti oli sono di per sé energizzanti o rinvigorenti e possono consentire alla mente e al corpo di prepararsi all'allenamento. Alcuni oli, quando vengono applicati per via topica, donano al corpo una sensazione energizzante o stimolante che lo prepara all'attività fisica, mentre l'aroma dà un po' di carica nel corso dell'allenamento.

Quando ci si sente emotivamente o fisicamente giù di corda, o si voglia mantenere il corpo e la mente carichi di energia durante l'allenamento, l'uso di oli essenziali tonificanti può fornire un modo semplice e sicuro per stimolare i sensi. Una volta trovato un olio rinvigorente, motivante o energizzante (o anche una combinazione di più oli) che vi piace, potete incorporarlo nella vostra routine per darvi una spinta in più.



Altri oli utili nel fitness

Oltre agli oli essenziali dalle proprietà riscaldanti, rinfrescanti, lenitive o edificanti, esistono innumerevoli altre caratteristiche efficaci per il fitness e per mantenersi in forma. Ogni olio essenziale ha una combinazione di proprietà chimiche uniche, un aroma distinto e una serie di benefici particolari: le possibilità di utilizzo sono praticamente infinite.

Mantenere il respiro fluido

La capacità di fare respiri profondi e regolari è una componente importante di qualsiasi tipo di attività fisica. Che si tratti di un'escursione in montagna, di una lezione di yoga, di una corsa su un tapis roulant o di una partita di calcio, respirare bene è fondamentale per allenarsi bene.

Durante l'esercizio fisico, è importante seguire un adeguato schema di respirazione per fornire ossigeno ai muscoli. Anche se fattori come il numero dei respiri, se espirare dal naso o dalla bocca o quando inspirare ed espirare dipendono dal tipo di allenamento, è importante fare dei respiri profondi durante lo svolgimento dell'attività fisica.

Oli essenziali per respirare liberamente

- Cardamomo
- Eucalipto
- Menta piperita
- Abete di Douglas
- Lavanda
- Tea Tree



Consultare le singole etichette per conoscere gli ingredienti, le precauzioni e le istruzioni d'uso.





Oli per massaggi muscolari

Come già detto, gli oli essenziali con proprietà lenitive, riscaldanti o rinfrescanti (o con una qualsiasi combinazione di queste proprietà) sono utili per massaggiare la muscolatura sia prima che dopo l'attività fisica. Questi oli sono ottimi da usare durante il riscaldamento per aiutare il corpo ad affrontare il movimento e altrettanto utili dopo l'allenamento per distendere i muscoli in preparazione al riposo e al recupero.

Oli essenziali a supporto della muscolatura

- Bergamotto
- Eucalipto
- Abete Siberiano
- Legno di Cedro
- Incenso
- Vetiver
- Cipresso
- Melissa
- Ylang Ylang

Consultare le singole etichette per conoscere gli ingredienti, le precauzioni e le istruzioni d'uso.



Come si può notare, l'ampia varietà di benefici offerti dagli oli essenziali li rende utili in numerose attività legate a uno stile di vita sano. Scoprite quali oli essenziali vi piacciono di più e come le proprietà naturali di ogni olio possono essere utilizzate per raggiungere i vostri obiettivi di benessere.

3 *CAPITOLO*

Le fasi importanti dell'allenamento

Abbiamo già considerato l'importanza delle proprietà chimiche, parliamo ora di come gli oli essenziali possono essere utilizzati durante un allenamento, indipendentemente dal proprio stato di salute o dalle proprie preferenze. Alcune persone amano allenarsi all'aria aperta facendo escursioni a piedi o in bicicletta, mentre altri preferiscono praticare sport di squadra, e altri ancora amano andare in palestra più volte alla settimana. Indipendentemente dalle preferenze riguardo alla buona forma fisica, la maggior parte degli allenamenti hanno gli stessi elementi di base.

Scoprirete ben presto che gli oli essenziali possono essere utilizzati per migliorare qualsiasi allenamento, che sia al chiuso o all'aperto, ogni giorno o poche volte alla settimana. Gli elementi di base di ogni allenamento comprendono il pre-allenamento, l'allenamento vero e proprio, il recupero e il riposo.

Le fasi di base dell'allenamento:



PRE-ALLENAMENTO

- Idratazione
- Riscaldamento



ALLENAMENTO

- Corretta respirazione
- Stare vigile & motivato
- Evitare le lesioni



RECUPERO

- Defaticamento
- Distendere i muscoli contratti o indolenziti
- Idratazione
- Massaggio



RIPOSO

- Rilassamento
- Combattere la stanchezza
- Dormire



Pre-allenamento

Che ci si alleni per divertimento, per perdere peso o per raggiungere altri obiettivi di fitness, gran parte del successo dell'allenamento dipende proprio dalla preparazione iniziale. La routine pre-allenamento è legata in gran parte al tipo di allenamento che si ha in programma, al proprio stato di salute e ai propri obiettivi specifici. Gli oli essenziali possono essere utilizzati in diverse fasi della preparazione all'allenamento.

Idratazione

Poiché il corpo perde acqua con la sudorazione e perché la disidratazione indebolisce l'organismo, è importante essere ben idratati prima di iniziare l'allenamento. Se non riuscite a ricordarvi di bere abbastanza acqua, potete sempre aggiungere qualche goccia del vostro olio essenziale preferito all'acqua per dare un tocco di sapore in più. Non solo gli oli essenziali trasformeranno l'acqua in una bevanda deliziosa e gustosa, ma si possono utilizzare oli essenziali* in grado di dare una piccola sferzata di energia.

Gli oli essenziali di agrumi come pompelmo, tangerino, limone, lime o mandarino verde sono perfetti da aggiungere all'acqua, soprattutto se preferite un sapore aspro ed energizzante. Valutate se aggiungere qualche goccia di olio essenziale all'acqua, prima di un allenamento, per ottenere l'idratazione di cui avete bisogno.



**Consultare le singole etichette per conoscere gli ingredienti, le precauzioni e le istruzioni per l'uso.*



Riscaldamento

Sciogliere i muscoli e preparare il corpo all'attività fisica è un'altra parte importante del pre-allenamento. Questo prepara il corpo al movimento, all'elasticità muscolare e alla fatica e può aiutare a evitare lesioni. La maggior parte delle persone hanno le loro preferenze e le loro routine nella fase di riscaldamento, che dipendono in gran parte dal tipo di allenamento che intendono svolgere e dal proprio stato di salute. È molto importante fare un qualche tipo di riscaldamento perché prepara il corpo al movimento sciogliendo i muscoli e aumentando la temperatura del corpo.

Gli oli essenziali possono essere massaggiati per via topica durante la fase di riscaldamento per aiutare a sciogliere e distendere i muscoli, soprattutto quando si sente che sono contratti o indolenziti. Utilizzate oli essenziali con proprietà riscaldanti se si è tesi o si ha bisogno di aiuto per riscaldare gli arti durante il pre-allenamento.





Allenamento

Dopo essersi idratati e aver completato il riscaldamento, siete pronti per l'allenamento. Le tipologie di allenamento sono innumerevoli, ma ci sono degli elementi importanti che sono presenti in tutti gli allenamenti. Tra questi respirazione, la concentrazione e la motivazione, ed evitare gli infortuni. L'uso di oli essenziali durante l'allenamento può aiutare in tutti questi.

Respirazione corretta

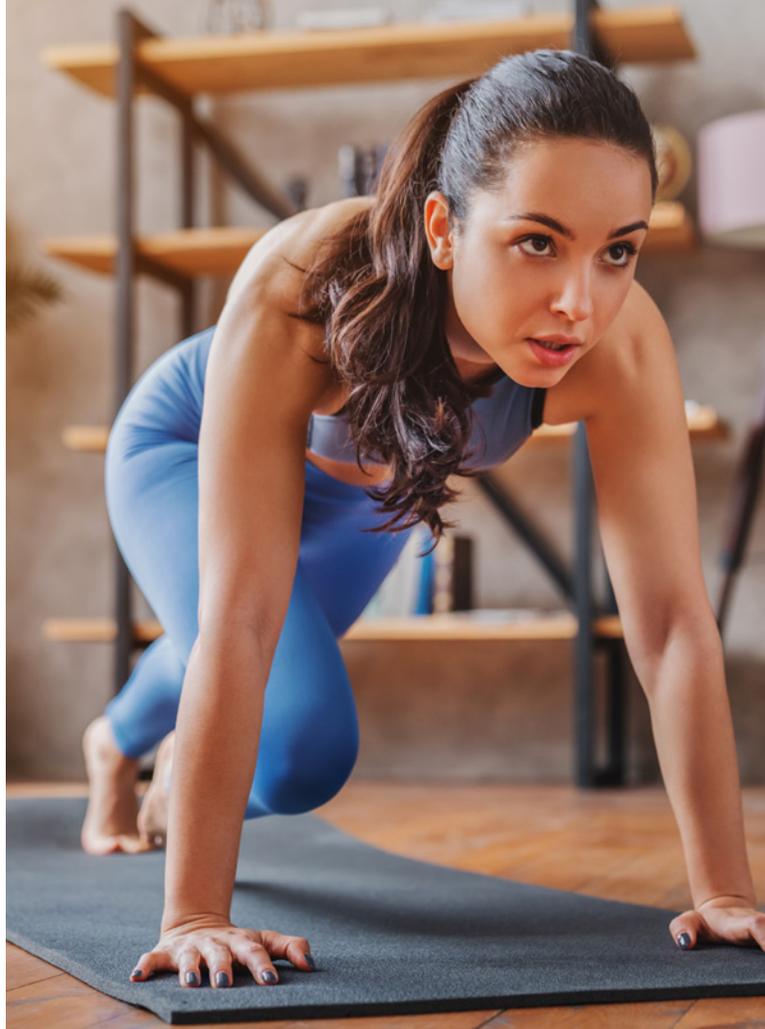
Benché a seconda degli allenamenti si possano utilizzare diversi metodi di respirazione, è importante riuscire a respirare in modo chiaro e profondo. Quando la respirazione durante l'allenamento si riduce, non arriva abbastanza ossigeno (ed energia) alle cellule e ai muscoli, con conseguente calo delle prestazioni.

L'utilizzo di oli essenziali che favoriscono la funzionalità delle vie respiratorie può aiutare a rendere più fluido ed efficiente l'allenamento. Valutare l'applicazione di oli essenziali con proprietà che favoriscono la respirazione, sul petto o sulla nuca prima dell'allenamento (a pagina 8 trovate alcuni suggerimenti). Gli oli essenziali applicati sul petto aiutano a diffondere un profumo tonificante e a respirare in maniera più fluida.

Stare vigile e motivato

Quando si cerca di raggiungere obiettivi di fitness specifici, è facile sentirsi fiacchi, demotivati o stanchi, soprattutto se si segue un programma di allenamento rigoroso o intenso. Mantenere il corpo e la mente vigili e motivati durante l'allenamento vi aiuterà a portare a termine ogni allenamento con precisione e a fare un passo avanti verso il raggiungimento dei vostri obiettivi.

Applicare topicamente per aiutare a mantenere la concentrazione. Se andate in palestra, al parco, in campagna o in un altro luogo per il vostro allenamento, applicate sulla pelle degli oli rinvigorenti prima di uscire di casa per dare una motivazione più forte.



Evitare le lesioni

Indipendentemente dal tipo di esercizio fisico che si pratica, evitare gli infortuni è fondamentale per un allenamento piacevole e di successo. Come già anticipato, massaggiare oli essenziali riscaldanti o lenitivi durante la sessione di riscaldamento può aiutare a mantenere i muscoli rilassati. L'uso di oli essenziali per promuovere la concentrazione e il rinvigorimento, vi aiuterà a concentrarvi durante l'esercizio. Quando il corpo e la mente sono preparati per l'allenamento sarà più facile evitare problemi. L'utilizzo di oli essenziali per mantenere il corpo rilassato e la mente attenta vi aiuterà a svolgere un allenamento sicuro e piacevole.

Recupero

Anche se avete una vostra routine per il recupero da un allenamento, o una specifica routine di defaticamento che vi piace seguire, ci sono alcuni accorgimenti che aiutano il corpo al termine dell'allenamento, in modo da prepararlo a riposare e ad allenarsi di nuovo il giorno dopo. Tra gli elementi importanti per il recupero troviamo un corretto defaticamento e stretching, la reidratazione del corpo, lenire le zone contratte o doloranti e, se necessario, il massaggio.

Defaticamento

Così come il riscaldamento è fondamentale, anche il tempo dedicato al defaticamento è un elemento chiave per il successo di un allenamento. Permettere al corpo di rallentare gradualmente, pur continuando il movimento dei muscoli può aiutarvi a evitare tensioni o rigidità. La scelta della routine di defaticamento dipende dal tipo di allenamento svolto e dalle vostre capacità o dalle esigenze personali. Tuttavia, il defaticamento è importante, in quanto vi aiuterà a rallentare gradualmente la respirazione e la frequenza cardiaca mentre vi preparate al riposo.

Analogamente al riscaldamento prima dell'allenamento, gli oli essenziali possono essere utili anche durante il defaticamento, che avviene dopo l'allenamento. Provate a utilizzare oli essenziali con proprietà rinfrescanti per aiutare a rilassare il corpo e a lenire le aree interessate dopo lo sforzo. L'applicazione di questi oli per via topica, dona agli arti una sensazione di raffreddamento con un benefici rilassanti sia ai muscoli che alle estremità.

Idratazione

Una volta terminato l'allenamento, si desidera reintegrare l'acqua che il corpo ha perso con la sudorazione. Aggiungendo oli essenziali* all'acqua, questi daranno un po' di sapore in più, il che può essere utile se si ha difficoltà a bere acqua al posto di bevande zuccherate e vi permetterà anche di beneficiare delle proprietà peculiari dell'olio scelto, per via interna.

**Consultare le singole etichette per conoscere gli ingredienti, le precauzioni e le istruzioni per l'uso.*



Distendere le zone coinvolte

Dopo aver svolto il defaticamento, potreste sentirvi ancora stanchi per l'allenamento. Massaggiando topicamente oli essenziali con proprietà riscaldanti o rinfrescanti su gambe, piedi, braccia, spalle, schiena e collo, è possibile fornire ai muscoli una sensazione di benessere dopo l'attività fisica. Questi tipi di oli non solo donano una sensazione di sollievo sulla parte superficiale della pelle, ma i loro benefici possono continuare per diverse ore dopo l'applicazione.

Massaggio

Oltre alla semplice applicazione topica di oli essenziali e allo stretching, l'uso di oli essenziali per il massaggio può aiutare a calmare e lenire il corpo durante il processo di recupero. A volte, dopo un allenamento particolarmente duro, è necessario massaggiare alcune zone del corpo. Per molti atleti, il massaggio è un elemento regolare e vitale del recupero post-allenamento.

Gli oli essenziali sono utilizzati da secoli nella terapia del massaggio e possono migliorarne l'esperienza, soprattutto nel post-allenamento. Come già specificato in precedenza, alcuni oli essenziali hanno componenti chimici che li rendono utili per lenire e rilassare la muscolatura. Nel contempo, alcuni oli essenziali possiedono aromi rilassanti e calmanti che possono favorire il benessere della mente e del corpo quando vengono applicati. Questo aggiunge al massaggio un ulteriore livello di rilassamento, permettendo al cervello e al corpo di distendersi dopo un'intensa attività fisica.



Consultare le singole etichette per conoscere gli ingredienti, le precauzioni e le istruzioni d'uso.





Riposo

Dopo aver effettuato un adeguato defaticamento, è importante riposare prima dell'allenamento successivo. Il corpo sarà in grado di migliorare le prestazioni dopo essersi riposato. La mancanza di riposo può portare a infortuni o a sovraffaticare il corpo. Pertanto, per continuare ad allenarsi in modo sicuro ed efficace, il riposo è un elemento cruciale tanto quanto lo stretching o l'idratazione.

L'importanza del riposo

Quando si fa attività fisica, si lesiona il tessuto muscolare. Il dolore o indolenzimento che si avverte dopo l'esercizio deriva da minuscoli microtraumi che si verificano nel tessuto muscolare. Quando ci si riposa (e reintegrare il corpo con un'alimentazione adeguata), le fibre muscolari che si sono lacerate durante l'esercizio iniziano a ripararsi. Questo processo di riparazione, noto come ipertrofia, consente ai muscoli di aumentare di volume e diventare più forti.

Come possiamo vedere, durante il riposo avvengono processi importanti. Il riposo è pertanto indispensabile ai muscoli per riparare le microlesioni che si sono verificate durante l'allenamento. Senza un riposo adeguato, si potrebbe finire per sovraccaricare il corpo o addirittura danneggiare i muscoli o il tessuto connettivo, non dando al tessuto muscolare il tempo necessario per ripristinarsi.

Microtraumi:

Piccole e microscopiche lacerazioni dei muscoli che si verificano durante l'esercizio fisico.

Ipertrofia:

È il processo di riparazione del tessuto muscolare lacerato che avviene durante il periodo di riposo. Durante questo processo, il tessuto muscolare si ripara e aumenta di volume, diventa più forte e più resistente.

Dormire

Dormire in modo adeguato dà al corpo il tempo di recuperare e di rigenerarsi tra un allenamento e l'altro. Se si ha difficoltà a rilassarsi o non si riesce a dormire profondamente, può essere difficile sentirsi pronti per l'allenamento successivo. L'aggiunta di oli essenziali a un bagno* caldo può creare un'atmosfera piacevole e rilassante. Si possono anche applicare oli essenziali calmanti sulla pianta dei piedi prima di andare a letto, oppure preparare un flacone spray con acqua e oli rilassanti da spruzzare su cuscini e lenzuola.

Creando un contesto che favorisca una notte di sonno rilassante, sarete in grado di riposare a sufficienza prima e dopo un duro allenamento.

Rilassamento

Esistono innumerevoli modi per utilizzare gli oli essenziali calmanti o lenitivi per aiutare il rilassamento dopo un allenamento. Poche gocce di un olio essenziale calmante in un bagno* caldo avvolgeranno il corpo di oli essenziali con un aroma che può lenire e rilassare la mente. Non importa quale sia la vostra routine da seguire per il riposo, avere a portata di mano degli oli essenziali calmanti, lenitivi o rilassanti può aiutare a creare un ambiente rilassante che favorisce il benessere del corpo e della mente. Un ambiente rilassante vi aiuterà a riposare adeguatamente il corpo prima dell'allenamento successivo.



**Per evitare che si crei sensibilità durante il bagno, diluire sempre gli oli essenziali prima di aggiungerli nella vasca da bagno.*

Dare la carica

Quando si segue una routine di allenamento rigida o regolare o si vogliono raggiungere specifici obiettivi di forma fisica, è normale che si faccia fatica. In particolare, quando si inizia un programma di allenamento specifico.

Provate a utilizzare oli essenziali tonificanti o edificanti. Applicare questi oli per via topica per aiutare a lenire e calmare la pelle. L'aroma di questi oli può anche aiutarvi a trovare la motivazione e a darvi la carica per allenarvi efficacemente.

I seguenti oli essenziali tonificanti sono fantastici da usare prima o durante l'allenamento:

- Bergamotto
- Cassia*
- Chiodi di garofano*
- Cipresso
- Eucalipto
- Zenzero
- Pompelmo
- Elicriso
- Limone
- Lime
- Mirra
- Menta piperita
- Legno di sandalo
- Abete Siberiano
- Menta spicata
- Nardo
- Tangerino
- Arancio dolce

**Diluire prima di applicare sulla pelle.*

Consultare le singole etichette per conoscere gli ingredienti, le precauzioni e le istruzioni d'uso.



Seguire un regime alimentare salutare

Oltre a concentrarsi sul riscaldamento, sull'allenamento, sul recupero e sui periodi di riposo, è importante rifornire l'organismo dei giusti nutrienti per migliorare e raggiungere gli obiettivi per una buona forma fisica. Anche se si segue un regime alimentare per costruire la massa muscolare, perdere peso o per mantenere il peso, è necessario fornire al corpo un'alimentazione adeguata prima e dopo l'esercizio fisico.

Il tessuto muscolare viene lacerato durante l'esercizio e riparato durante il riposo. Il riposo è fondamentale per rafforzare l'organismo dopo l'allenamento; tuttavia, è necessario aiutare il corpo a riprendersi rifornendolo di nutrienti utili. Sebbene i benefici di una dieta sana siano innumerevoli, fornire all'organismo nutrienti adeguati tra un allenamento e l'altro può essere d'aiuto per i seguenti aspetti:



Fornire i nutrienti di cui i muscoli hanno bisogno.



Ripristinare le scorte di glicogeno per dare energia all'allenamento successivo.



Ridurre l'indolenzimento dopo un allenamento intenso.



Ripristinare la normale funzione del sistema nervoso centrale.



Uso interno degli oli essenziali

Proprio come seguire un regime alimentare salutare, anche l'uso interno degli oli essenziali può essere di aiuto all'organismo tra un allenamento e l'altro. Nel Capitolo 2 abbiamo visto come i componenti chimici di ogni olio essenziale gli conferiscano benefici specifici. Molti oli essenziali posseggono benefici interni che possono essere utili per avere un corpo sano.

Nutrire il corpo

Quando si desidera sperimentare i benefici interni degli oli essenziali assieme a un regime alimentare salutare, è sufficiente trovare gli oli che offrono i benefici desiderati e aggiungerli alla propria dieta.

Sebbene gli oli essenziali rappresentino un modo sicuro e naturale per fornire all'organismo benefici, è importante informarsi sull'uso interno degli oli essenziali prima di

inserirli nella propria dieta. Un uso interno sicuro richiede un dosaggio corretto e la consapevolezza di eventuali sensibilità a specifici oli essenziali. Esistono molti oli essenziali che possono apportare benefici all'organismo per via interna; tuttavia, a causa della loro chimica, alcuni oli essenziali non dovrebbero mai essere utilizzati per via interna, in nessuna quantità. Una volta appreso come utilizzare gli oli essenziali per via interna in modo sicuro, è facile incorporarli nel proprio stile di vita, mentre si cerca di raggiungere specifici obiettivi di fitness.

Potete usare gli oli essenziali* per via interna mettendone alcune gocce in una capsula vegetale e inghiottendole, oppure aggiungendo alcune gocce di olio a un bicchiere d'acqua o a un'altra bevanda, o utilizzarlo in piccole quantità per insaporire i vostri cibi.

**Consultare le singole etichette per conoscere gli ingredienti, le precauzioni e le istruzioni per l'uso.*



Integratori con oli essenziali

Sebbene l'uso e il successo degli integratori alimentari sono ancora ampiamente dibattuti, è innegabile che la maggior parte delle diete sia carente di molti nutrienti importanti. Se usati insieme a una dieta corretta ed equilibrata, gli integratori (compresi gli integratori di oli essenziali) possono aiutare chi ha carenze di nutrienti, a promuovere la salute cellulare e migliorare altre aree del benessere in generale.

Poiché gli oli essenziali offrono molti potenziali benefici se assunti internamente, può essere utile assumere integratori appositamente formulati che utilizzano oli essenziali, soprattutto quando si lavora per raggiungere obiettivi specifici di benessere personale.



Consultare le singole etichette per conoscere gli ingredienti, le precauzioni e le istruzioni d'uso.

Oli essenziali e programmazione dei pasti

Per molte persone, l'esercizio fisico e gli obiettivi di un'alimentazione corretta sono incentrati sul mantenimento di un peso forma. Gli oli essenziali possono essere un'ottima soluzione se combinati con un'alimentazione adeguata e all'esercizio fisico costante.

Ecco alcuni esempi di come gli oli essenziali possono essere utili:

- Versare una o due gocce di olio di cannella e olio di limone in un bicchiere d'acqua e bere prima dei pasti.
- Assumere una goccia di olio di finocchio in acqua o nel tè per aiutare a contrastare il desiderio di dolci.



Ora che abbiamo imparato a conoscere gli elementi importanti di un allenamento e di come gli oli essenziali possano giocare un ruolo fondamentale in ogni sua fase, parliamo di modi più specifici per utilizzare gli oli essenziali nelle diverse routine di allenamento, obiettivi di forma fisica e negli stili di vita salutari.

Consultare le singole etichette per conoscere gli ingredienti, le precauzioni e le istruzioni d'uso.



4

CAPITOLO

Aggiungere gli oli essenziali nella routine di allenamento

Poiché ogni olio essenziale ha un aroma unico, benefici specifici e una composizione chimica particolare, ci sono molti modi per integrare gli oli essenziali nella routine di fitness. Con così tanti benefici e utilizzi diversi, gli oli essenziali possono essere utili sia durante la pratica dello yoga che prima di una partita di calcio o alla fine del trekking preferito. Così come ci sono innumerevoli modi per fare esercizio fisico e mantenere il corpo in forma, non c'è fine ai diversi oli essenziali e alle combinazioni di oli essenziali che possono essere utilizzati per migliorare qualsiasi tipo di attività sportiva.



Se state cercando di individuare quali oli essenziali* saranno più utili nella vostra routine di allenamento e nei vostri obiettivi per una buona forma fisica, date un'occhiata ad alcuni dei principali benefici per il fitness che ogni olio possiede:



Bergamotto

Può favorire una sensazione di calma e rilassamento



Cannella

Aggiungere da una a due gocce nell'acqua da bere prima dei pasti



Abete di Douglas

Applicato topicamente crea un'atmosfera e uno stato d'animo positivo



Incenso

Dopo una giornata di attività all'aperto, massaggiare su mani e piedi per un effetto riscaldante e distensivo



Elicriso

Utilizzarlo per un massaggio completo del corpo per donare vitalità ed energia



Melissa

Aiuta a rilassare e dare sollievo dopo un allenamento intenso



Tea Tree

Aiuta a placare l'indolenzimento dopo l'esercizio fisico



Cardamomo

Favorisce la sensazione di apertura delle vie respiratorie



Garofano

Stimolante ed energizzante è ideale per un massaggio riscaldante



Eucalipto

Favorisce un massaggio rilassante



Geranio

Aggiungere una goccia alla crema per il corpo



Lemongrass

Dà un sapore vivace alle zuppe fatte in casa



Mirra

Aggiungete una o due gocce alla crema idratante di tutti i giorni per una sensazione di benessere sulla pelle



Vetiver

Applicare sui piedi dopo l'allenamento in un massaggio rilassante



Legno di cedro

Prima di praticare attività fisica, massaggiare una o due gocce sul petto per concentrare la mente durante l'allenamento



Cipresso

Prima di una lunga corsa, applicare sui piedi e sulle gambe per una sferzata di energia



Finocchio

Una goccia con l'acqua o nel tè aiuta a combattere la voglia di mangiare dolci



Pompelmo

Versare una goccia di olio di pompelmo nel frullato post-allenamento per una carica di positività!



Maggiorana

Aggiungere a una miscela per massaggi per trattare i muscoli stanchi e affaticati, oppure applicare prima e dopo l'esercizio fisico



Abete Siberiano

Può favorire la sensazione di respirare con facilità quando applicato sulla pelle



Arancio dolce

Per una doccia rinvigorente dopo l'allenamento aggiungerlo al bagnoschiuma

*Consultare le singole etichette per conoscere gli ingredienti, le precauzioni e le istruzioni d'uso.

Come utilizzare gli oli essenziali in sports e allenamenti specifici

Considerando che con una struttura fisica, gli obiettivi di forma fisica, i metodi di perdita del peso e tipi di allenamento diversi, è molto improbabile che due persone seguano esattamente la stessa routine di allenamento. Come, dove e perché ci si allena ha molto a che fare con i propri obiettivi personali di benessere, con il proprio stato di salute, il luogo in cui si vive, dalle preferenze, dagli interessi, dai talenti e altro ancora. Per fortuna, gli oli essenziali sono estremamente versatili. Oltre agli usi generali di ciascun olio elencati sopra, i benefici degli oli essenziali sono molto diversificati. Dalla palestra, al campo sportivo, alla propria casa, le pagine seguenti contengono informazioni su come utilizzare gli oli essenziali nello svolgimento di sport e allenamenti specifici.



Lo yoga

Gli oli essenziali sono utili prima, durante e dopo la pratica dello yoga grazie ai loro benefici sia per le emozioni che per il corpo. È possibile migliorare la propria esperienza yoga utilizzando oli essenziali con aromi particolari che creano l'atmosfera desiderata.

Ecco alcuni modi per utilizzare gli oli essenziali* al fine di migliorare la pratica yoga:

- Per favorire la concentrazione, utilizzare:

Basilico, Abete di Douglas, Incenso, Menta spicata

- Per favorire la respirazione, applicare:

Cardamomo, Eucalipto, Menta piperita, Albero del tè

- Per aiutare il rilassamento, utilizzare:

Incenso, Lavanda, Sandalo, Nardo

- Per un effetto calmante e distensivo, utilizzare:

Bergamotto, Legno di cedro, Incenso, Lavanda, Petitgrain, Ylang Ylang

- Per un effetto rinvigorente, usare:

Cipresso, Lime, Menta piperita, Arancio dolce

Esistono decine di oli essenziali utili per la pratica dello yoga e si consiglia di evitare l'utilizzo di troppi oli diversi contemporaneamente, perché ciò può sovraccaricare o confondere i sensi. Un ottimo modo per iniziare è quello di mescolare alcuni dei vostri oli preferiti per creare una miscela personale, da utilizzare nel corso dell'attività.

**Consultare le singole etichette per conoscere gli ingredienti, le precauzioni e le istruzioni d'uso.*



Miscela spray dōTERRA per il tappetino da yoga

È importante pulire il tappetino da yoga dopo ogni utilizzo. Seguite le indicazioni riportate di seguito per ottenere la miscela per pulire il tappetino da yoga.

Ingredienti:

- 175 ml di acqua distillata
- 60 ml di amamelide o aceto bianco senza alcool
- 5 gocce di olio di Lavanda
- 3 gocce di olio di Tea Tree
- Flacone spray di vetro

Istruzioni:

1. Inserire tutti gli ingredienti in un flacone spray di vetro
2. Agitare bene fino a quando tutti gli ingredienti non si sono mescolati
3. Come utilizzarlo: spruzzare sul tappetino e asciugare con un asciugamano

Nota: spruzzare prima su una piccola parte del tappetino per assicurarsi che non produca effetti indesiderati.





Attività sportive di squadra

Molti individui scelgono di fare esercizio fisico praticando sport di squadra. Sia che siate atleti professionisti o che vi piaccia giocare con i vostri amici, gli oli essenziali possono aiutarvi a migliorare la vostra esperienza sportiva. Una volta individuati gli oli essenziali con proprietà lenitive, riscaldanti, rinfrescanti, rinvigorenti o edificanti, è facile utilizzarli durante le fasi di preparazione e di recupero, sia prima che dopo una partita o un allenamento.

Anche se le esigenze degli atleti variano a seconda dello sport, la maggior parte di essi ha bisogno di qualcosa che li aiuti a motivarsi prima di una partita o di un allenamento, e di qualcosa che li aiuti a rilassarsi e a riprendersi dopo. È qui che gli oli essenziali sono utili. Quindi, se giocate a basket al parco, a tennis dopo la scuola o a golf nei fine settimana, gli oli essenziali possono diventare la chiave per una buona preparazione prima e nel recupero post-partita.

Ecco alcuni suggerimenti su come ogni atleta può usare gli oli essenziali durante gli allenamenti e le partite:

- Applicare oli essenziali rinfrescanti sul petto prima di una partita per beneficiare della sensazione di respirare liberamente.
- Applicare oli essenziali calmanti sui piedi dopo un lungo allenamento o un torneo per rilassare le gambe e i piedi.
- Usare oli essenziali calmanti, lenitivi o riscaldanti con un massaggio dopo una partita o un allenamento per favorire il recupero.
- Se vi piace immergervi in un bagno* caldo o freddo dopo una partita, aggiungere all'acqua qualche goccia di un olio essenziale. Utilizzate oli essenziali lenitivi per migliorare l'esperienza del bagno* post-partita.
- Mettete qualche goccia di eucalipto su un batuffolo di cotone e mettetelo nella borsa della palestra. L'odore forte dell'eucalipto maschererà gli odori.

**Per evitare che si crei sensibilità durante il bagno, diluire sempre gli oli essenziali prima di aggiungerli nella vasca da bagno.*

Atleti di resistenza

Per gli atleti di resistenza, che sono abituati a lunghe ore di allenamento, gli oli essenziali possono essere utili sia per la preparazione che per il recupero. Gli atleti di resistenza spingono il loro corpo al massimo e spesso hanno bisogno di un aiuto per mantenere i muscoli rilassati, le articolazioni forti, i piedi e le gambe in forma ottimale e la mente concentrata.

Il capitolo 2 contiene un elenco di alcuni dei migliori oli essenziali per il benessere dei muscoli: si tratta di oli importanti da tenere a portata di mano, sia che siate corridori, ciclisti o atleti di resistenza. L'applicazione di oli essenziali su gambe e piedi prima e dopo una sessione di allenamento può aiutare a mantenere il corpo sciolto e al massimo delle prestazioni.

Si può prendere in considerazione la possibilità di combinare alcuni dei migliori oli essenziali* per rilassare i muscoli insieme a un olio vettore come l'olio di cocco frazionato, per far sì che gli effetti durino più a lungo. Ecco alcune miscele utili da applicare prima e dopo una lunga sessione di allenamento:

Rosmarino + Pepe nero + Olio di cocco frazionato dōTERRA

Cipresso + Bergamotto + Olio di cocco frazionato dōTERRA

Lemongrass + Basilico + Olio di cocco frazionato dōTERRA

Oltre a mantenere i muscoli sciolti, i corridori e gli atleti di resistenza sono spesso preoccupati per le loro articolazioni, soprattutto i corridori, a causa dell'impatto che il corpo subisce durante la corsa. Si possono utilizzare oli essenziali con proprietà lenitive per aiutare prima o dopo una lunga corsa.

- Diluire la cannella con l'olio di cocco frazionato dōTERRA ed effettuare un massaggio riscaldante.
- Lo zenzero è lenitivo e favorisce articolazioni sane, flessibili e resistenti.
- L'incenso favorisce la mobilità e la funzionalità delle articolazioni.

Consultare le singole etichette per conoscere gli ingredienti, le precauzioni e le istruzioni d'uso.



Coccole per i piedi agli oli essenziali dōTERRA

Dopo una lunga corsa o una pedalata, i vostri piedi avranno bisogno di un po' di riposo e di recupero. Se dopo una gara, una maratona o un allenamento vi piace fare un pediluvio, provate ad aggiungere oli essenziali per benefici del massimo relax.

Avrete bisogno di: acqua calda, sali di Epsom e bicarbonato di sodio

Provate uno di questi oli essenziali (o create una miscela):

- Camomilla Romana • Menta piperita • Lavanda • Rosmarino • Zenzero • Chiodi di garofano
- Limone • Pepe nero

Istruzioni: Nell'acqua calda aggiungere una manciata di sali di Epsom e qualche misurino di bicarbonato di sodio in un contenitore sufficientemente grande per contenere i piedi. Aggiungete quindi alcune gocce dell'olio essenziale di vostra scelta (o eventualmente anche un mix di più oli) e immergete i piedi per rilassarli e donare loro sollievo.

Piedi profumati: Per far sì che le vostre scarpe da ginnastica profumino di fresco, mettete qualche goccia di un olio essenziale rinfrescante come la menta piperita, il limone, arancio dolce, pompelmo o lime su un foglio da asciugatrice e infilatelo nelle scarpe per tutta la notte: aiuta a eliminare gli odori sgradevoli.



Consultare le singole etichette per conoscere gli ingredienti, le precauzioni e le istruzioni d'uso.





Attività in palestra

Per molte persone andare in palestra per un allenamento o per seguire un corso o un'attività di gruppo è una cosa normale, che sia ogni giorno o una volta a settimana. Parecchi frequentano la palestra per raggiungere i loro obiettivi di fitness e benessere. Altri scelgono di avere in casa l'attrezzatura per l'esercizio fisico al fine di rendere l'allenamento ancora più comodo. In entrambe le situazioni ci sono molti modi per utilizzare gli oli essenziali* per migliorare la vostra sessione di attività.

- Aggiungete qualche goccia di olio essenziale di Limone, Lime o Arancio dolce alla vostra acqua da bere per idratarvi e rinvigorirvi prima di andare in palestra.
- Applicare oli essenziali riscaldanti sugli arti durante il riscaldamento per aiutare a sciogliere le aree problematiche.
- Diluire oli essenziali come quello di Menta piperita con olio di cocco frazionato dōTERRA e strofinare sul petto prima dell'allenamento per favorire la respirazione.
- Dopo l'allenamento, massaggiare oli essenziali quali ad esempio Lavanda e Abete Siberiano su gambe e piedi per aiutare a lenire e rilassare i muscoli.

Poiché gli oli essenziali hanno un aroma naturale così gradevole, possono essere utili per tenere a bada gli odori durante l'attività fisica. Per mantenere un profumo fresco durante l'attività in palestra, potete pensare di preparare un deodorante con gli oli essenziali.

**Consultare le singole etichette per conoscere gli ingredienti, le precauzioni e le istruzioni per l'uso.*



Deodorante fatto in casa agli oli essenziali

Ingredienti:

32 g di bicarbonato di sodio senza alluminio
32 g di radice della maranta o farina di mais
3-5 cucchiaini di olio di cocco
15 gocce di olio essenziale



Oli essenziali consigliati:

Limone, Tea Tree, Lavanda, Lime, Geranio, Lemongrass e Timo.

Nota:

Se si vive in un clima caldo, aggiungere alla ricetta 28 g di burro di karité o di cacao sciolto.



Istruzioni:

1. Unire bicarbonato di sodio, radice della maranta (burro di karité/cacao se lo si usa) e olio essenziale in una ciotola.
2. Unite l'olio di cocco agli altri ingredienti, un cucchiaino alla volta, fino a raggiungere la consistenza desiderata.
3. Posizionare il preparato e premere con forza all'interno del recipiente vuoto del deodorante e lasciare riposare finché l'olio di cocco non si solidifica.



Oltre agli aromi rinfrescanti ed energizzanti, gli oli essenziali possiedono anche proprietà detergenti che possono essere utili per la pulizia dell'attrezzatura. Sia che usiate i vostri attrezzi a casa, sia che vogliate pulire le macchine in palestra prima di usarle, è bene avere a portata di mano questo spray detergente con oli essenziali per la pulizia degli attrezzi.

Spray detergente con oli essenziali

Gli oli essenziali consigliati sono: Eucalipto, Pompelmo, Lavanda, Limone, Menta piperita o Arancio dolce. Versare tutti gli ingredienti in un flacone spray di vetro. Mescolare bene, spruzzare ed asciugare.

- Flacone spray da 60-120 ml
- 5 gocce di olio essenziale o mix di oli
- Amamelide (1/4 del flacone spray)
- Acqua distillata

Attività all'aperto

Per chi vive in campagna o per chi semplicemente ama stare all'aria aperta, ci sono molti modi per raggiungere i propri obiettivi per una buona forma fisica, divertendosi all'aria aperta. Che si tratti di escursioni, mountain bike, sci, kayak o arrampicata, si possono sempre trovare modi creativi per allenarsi mentre ci si gode un po' di aria fresca e un bel paesaggio.

L'allenamento all'aperto può talvolta presentare qualche inconveniente, ma come avrete intuito, ci sono alcuni oli essenziali che possono aiutare a rendere le vostre escursioni all'aria aperta infinitamente più piacevoli.

Allontanare gli insetti

Sapevate che alcuni oli essenziali sono storicamente noti per proteggere dai fastidi tipici dell'aria aperta? Alcune ricerche hanno dimostrato che gli oli essenziali di Ylang Ylang, Cedro, Eucalipto, Limone e Arborvitae possono contribuire a tenere lontani gli insetti. Prima di uscire per l'allenamento, applicare topicamente uno di questi oli essenziali aiuterà ad allontanarli.

Alleviare le gambe e i piedi stanchi

Al termine di una lunga giornata all'aperto, dopo una lunga escursione, o un pomeriggio in mountain bike o aver sciato tutto il giorno sulla neve fresca, i muscoli e le gambe si sentono stanchi e affaticati. Per aiutare i muscoli a distendersi e rilassarsi, applicare topicamente oli essenziali con proprietà riscaldanti o rinfrescanti e massagiarli su gambe e piedi. Le naturali proprietà lenitive di questi oli aiuteranno a rilassarsi dopo una lunga e intensa giornata.



Promuovere la motivazione e la vitalità

Anche se si ama stare all'aria aperta, spesso può essere difficile mantenere la motivazione per tutta la durata di una lunga passeggiata, un giro in bicicletta o un'escursione lungo il fiume. Per aiutare a mantenere la motivazione, provate ad applicare oli essenziali con proprietà edificanti sulla pelle o sugli indumenti prima di iniziare. Provate a usare oli essenziali come il Legno di cedro, Cipresso ed Eucalipto per mantenersi attivi e motivati durante l'attività.

Contrastare le problematiche ambientali

La natura presenta molteplici elementi, e tra questi anche alcune problematiche ambientali che possono rovinare la vostra giornata all'aperto prima ancora che inizi. Per gestirli e tenerli a distanza, prendete in considerazione l'uso di oli essenziali le cui proprietà possono essere utili a proteggervi. Oli essenziali come Arborvitae, Chiodi di garofano*, Coriandolo, Incenso e Tea Tree hanno proprietà detergenti che li rendono interessanti per combattere gli inconvenienti ambientali, e possono essere applicati topicamente prima di uscire all'aperto per svolgere l'attività fisica.

Si possono usare anche oli essenziali come il Cardamomo, l'abete di Douglas, l'Eucalipto, la Lavanda, il Tea Tree e la Menta piperita per favorire il benessere delle vie respiratorie quando si prova disagio durante un'escursione all'aperto.

**Diluire prima di applicare sulla pelle.*



Regalate alla vostra routine di fitness gli oli essenziali

Una volta conosciute le proprietà e i benefici degli oli essenziali, è facile inserirli nella propria routine di allenamento. Il beneficio di usare gli oli essenziali per costruire uno stile di vita sano e raggiungere i propri obiettivi di benessere è che non è necessario modificare le proprie abitudini o preferenze: potete semplicemente utilizzare gli oli essenziali per aiutarvi negli allenamenti che già praticate e che più vi piacciono. Con una tale e così ampia varietà di oli e gli infiniti modi di utilizzarli, è possibile migliorare istantaneamente la propria routine di benessere sfruttando la potenza e l'efficacia che hanno gli oli essenziali, per il corpo.

Tutte le informazioni sono corrette al momento della produzione.

Ufficio del Regno Unito, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Regno Unito • doterra.eu

dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublino 2, Irlanda

© 2023 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062 USA

Tutte le parole con il simbolo del marchio o del marchio registrato sono marchi o marchi registrati di dōTERRA Holdings, LLC.

IT EU Oli essenziali e fitness eBook 271222

