dōTERRA™

LIVING

EUROPA 4E UITGAVE

Gezondheid & Geluk
Essentiële Favorieten

PAGINA 6

Copaiba
Essentiële Olie uit de Amazone

PAGINA 8

Chocolade Lekkernijen
Met Extracten van Essentiële Oliën

PAGINA 12

Jasmine & Neroli
Essentiële Oliën uit Egypte

PAGINA 36

LIVING

Europa 2018 4e Uitgave

32

36

5

12

IN DEZE UITGAVE

artikelen

6 **GEZONDHEID & GELUK** Favoriete toepassingen van essentiële oliën door Wellness-Advocates

8 **COPAIBA ESSENTIËLE OLIE** Afkomstig uit de Amazone

10 **BEGIN WEER MET SPORTEN** Tips om je fitness routine weer op te pakken

16 **ZELFGEMAAKTE LIMONADE RECEPT** Met simpele ingrediënten en essentiële oliën

18 **TIPS VOOR HET ORGANISEREN VAN UW VERZAMELING ESSENTIËLE OLIEËN** Inclusief een simpele en betaalbare zelfgemaakte zeshoekige kast voor essentiele oliën

20 **INTERVIEW MET AKWASI FRIMPONG - dōTERRA TOPPRESTATIE** Ghana's eerste Olympische skeleton-atleet

22 **HET STEREOTYPE DOORBREKEN** Essentiële oliën en mannen

26 **ESSENTIËLE SAMENSTELLINGEN** Maak heerlijke essentiële oliesamenstellingen

28 **UPCYCLE EN HERGEBRUIK** Creatieve manieren om je lege dōTERRA flesjes en containers te gebruiken

34 **SOURCE TO YOU** dōTERRA essentiële oliën van begin tot eind

36 **LEVENS VERANDEREN, BLOEM NA BLOEM,** Sourcing van essentiële Jasmine- en Neroli-oliën in Egypte

vaste rubrieken

4 **Vraag Dr. Hill**

5 **Essentiële Olie Uitgelicht:** dōTERRA Rose

12 **Essentiële Recepten:** Chocolade en Oliën

14 **dōTERRA Wetenschap:** Essentiële Oliën: Het Lopende Onderzoek

24 **Voedingscolumn:** Waarom Supplementen?

27 **AromaTouch™:** #ShareAromaTouch

30 **dōTERRA Healing Hands Foundation:** Het laatste nieuws uit Bulgarije

32 **Essentiële Olie Uitgelicht:** Siberische Spar

33 **Matching Game:** Ken jij je oliën?

38 **dōTERRA Productgids:** Beknopt winkel overzicht voor alle producten

dōTERRA PRODUCTGIDS *(zie pagina's 38–55)*

© 2018 dōTERRA Holdings, LLC

dōTERRA™
PEPERMUNT PARELTJES
Ervaar een Verfrissende UITBARSTING
dōTERRA®
Peppermint Beadlet
Mentha piperita

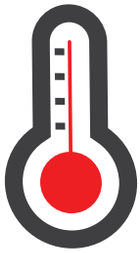
vraag Dr. Hill

DR. DAVID K. HILL, DC
Executive Vice President, Chief Medical Officer/Chairman, Voorzitter, Wetenschappelijk adviescomité

Q: Heeft temperatuur invloed op mijn oliën?

A:

Eenmaal geopend, is bekend dat overmatige of toenemende warmte de reactiesnelheid verhoogt, wat leidt tot oxidatie en polymerisatie van essentiële oliën. Oxidatie verandert de chemische samenstelling van essentiële oliën, waarbij de chemische bestanddelen in verschillende stoffen worden omgezet, het aroma verandert, de gunstige eigenschappen verminderen en mogelijk zelfs het risico op gevoeligheden wordt verhoogd. Essentiële oliën zijn allemaal chemisch uniek, dus het oxidatieproces begint bij verschillende temperaturen, vindt met variërende snelheden plaats en beïnvloedt elke olie duidelijk, maar de effecten zijn nooit positief. Koude temperaturen, daarentegen, veroorzaken over het algemeen geen chemische veranderingen in de olie, zelfs bij temperaturen onder het vriespunt. Het op de juiste manier bewaren van essentiële oliën kan de levensduur verlengen. Voor de beste resultaten raad ik aan om alle essentiële oliën uit de buurt te houden van directe warmtebronnen en ze te bewaren onder 25 graden Celsius.



Welke middelen zijn beschikbaar om te leren hoe ik mijn gebruik van essentiële oliën kan uitbreiden voor zelfzorg?

Er zijn twee verschillende componenten om je functionele kennis van essentiële oliën uit te breiden: onderzoek en ervaring. We zijn allemaal verschillend in hoe we reageren op externe prikkels. Ondanks de wetenschap, kun je betere (of slechtere, of eenvoudigweg andere) ervaringen hebben met specifieke oliën dan andere mensen. Dus, gebruik ze en ontwikkel je eigen dagelijks gebruik op basis van jouw eigen ervaringen. Bij dōTERRA zijn we er trots op de wetenschapsleiders te zijn in de essentiële olieën-industrie, en we hebben een aantal geweldige educatieve en gebruiksinstrumenten ontwikkeld, zoals het Oil Chemistry Wheel, het Olie Chemie Wiel. Binnenkort brengen we een grote uitbreiding van het wiel uit, dit wordt de ultieme gids voor gebruikers van essentiële oliën. Hou de dōTERRA Science Blog (doterra.com/US/en/blog-science) in de gaten voor meer informatie.

Welk proces gebruikt men voor het maken van een essentiële oliesamenstelling?

Een essentiële oliesamenstelling laten evolueren van idee tot product is een lang en complex proces. De ruggengraat van dōTERRA essentiële oliën samenstellingen is chemie, en het synergisme van de chemische bestanddelen die prachtige voordelen bieden. Bij het bedenken van samenstellingen probeert men een nauwkeurig chemisch profiel samen te stellen om zo een specifiek probleem aan te pakken. Aangezien dōTERRA alleen met pure oliën werkt en geen chemische bestanddelen isoleert, wordt aan dat oorspronkelijke profiel bekomen door individuele oliën te selecteren en vervolgens de algehele samenstelling te bepalen. Vervolgens kunnen testen worden uitgevoerd om er zeker van te zijn dat de chemische bestanddelen en hun verhoudingen niet worden gewijzigd door het samenstellingsproces. Zodra de gewenste chemische samenstelling is bereikt, kunnen andere overwegingen, zoals geur, worden aangepakt door het maken van verdere aanpassingen. Pas na verschillende stadia van testen en aanpassingen, om ervoor te zorgen dat het product voldoet aan de CPTG-normen, wordt een samenstellingsidee een dōTERRA essentiële olie.

Rose

Aromatische Omchrijving: bloemen, droog-zoet
Extractiemethode: Stoomdestillatie
Oorsprong: Bulgarije
Plantdeel: Bloem

Rozenolie, één van de meest kostbare essentiële oliën in de wereld, heeft één van de meest arbeidsintensieve productieprocessen en levert heel weinig olie per bloemblad. Hierdoor heeft rozenolie een hoge prijs. dōTERRA Rose Touch combineert gefractioneerde kokosolie met essentiële rozenolie. Dit biedt de gebruiker oneindige toepassingen en gebruiksopties die zowel betaalbaar als handig zijn.

Hoe te gebruiken:

- Breng aan op hals en polsen voor een mooie en romantische persoonlijke geur.
- Breng aan op drukpunten om je humeur gedurende de dag te verbeteren.
- Gebruik op de huid om de vochtbalans te verbeteren en het uiterlijk van onzuiverheden te verminderen.

Leuk feitje: **er zijn ongeveer 252.000 individuele bloembladen (of 8.000 rozen) nodig om een fles met 5 ml rozenolie te maken. 5 ml staat gelijk aan 19 kg rozenblaadjes.**

Gezondheid & Geluk

Adam en Rosie ontmoetten elkaar in Australië in 2010, waar ze begonnen samen te werken. Ze wonen nu in Ierland en hebben twee geweldige kinderen, Paddy en, sinds kort, Saoirse. Adam en Rosie zijn één van de eerste koppels die in Europa Presidential Diamond hebben bereikt, en we waren verheugd meer te weten te komen over hun reis.

ONS VERHAAL: We waren naar Utah gekomen om een cursus bij te wonen van een bedrijf waar we beiden voor werkten. De vrouw van de trainer adverteerde dōTERRA essentiële oliën en beval ze in onze groep aan. We begonnen de oliën te gebruiken, en voor het einde van onze reis hadden we het geluk een cursus te kunnen bijwonen. We waren allebei enorm onder de indruk en besloten ter plekke om ons in te schrijven met een Diamond Kit! We besloten om een reeks essentiële oliën naar Rosie's moeder in Ierland te sturen en toen we zagen hoe de oliën voor haar werkten, stonden we er meer en meer voor open en voelden ons aangemoedigd om de oliën aan anderen aan te bevelen. Dankzij het feit dat we persoonlijk een Diamond Kit bezaten, waren er geen belemmeringen, wat ook mogelijkheden creëerde voor mijn vrienden en famile om zelf de werking van dōTERRA producten te ondervinden.

Tegen de tijd dat we kinderen kregen, stelde de tijd die we bij dōTERRA gespendeerd hadden ons in staat om producten te gebruiken op basis van onze eigen ervaring en intuïtie. We hebben nu onze eigen referentiepunten in het leven, en dit helpt ons meer herkenbaar te zijn. Wij voelen dat het vaak veel makkelijker is om ouders te helpen wanneer je zelf een ouder bent.

dōTERRA heeft echt het volledige spectrum van producten geleverd tijdens cruciale fasen en mijlpalen in ons leven. We hebben het geluk gehad voor onze kinderen veilige producten te kunnen gebruiken die alleen positieve effecten hebben, wat ons veel gemoedsrust gaf. Als ouder wil je weten wat puur is...maar ook wat veilig is. Dat is wanneer kwaliteit en geruststelling echt belangrijk zijn en met dōTERRA en CPTG hebben we dat.

Wat nog belangrijker is voor mij als vader; er wordt vaak van uitgegaan dat het merendeel van de opvoeding en zorg voor het welzijn van de kinderen van de moeder komt. De connecties en banden die je opbouwt met je kinderen gebeuren vaak tijdens het genezingsproces... dōTERRA stelt zowel vaders als moeders in staat om deel te nemen aan dat proces.

Onze Favoriete Toepassingen met Essentiële Oliën

1. Ik gebruik regelmatig **Arborvitae** in de diffuser, of doe zelfs een minuscule druppel in de achterkant van mijn nek, omdat het een heel sterke, 'bosachtig' geurende olie is. Het heeft houtachtige positieve eigenschappen. Het is geweldig!

2. Ik gebruik **Deep Blue Touch** tijdens het autorijden, of wanneer ik in een onnatuurlijke houding in een vliegtuig zit. Ik breng het altijd aan op de achterkant van mijn nek en schouders.

3. Ik masseerde Rosie's onderrug met **Deep Blue** en **Wierook (Frankincense)** tijdens haar weëen toen ze van Saoirse aan het bevallen was. Rosie vertelde me na afloop hoeveel de oliën haar hadden geholpen.

4. We gebruiken dagelijks **Lifelong Vitality** -supplementen, inclusief **GX Assist** en **PB Assist+**, voor onszelf. Rosie zorgt fulltime voor de kinderen en zorgt ook fulltime voor onze onderneming. We zouden het heel moeilijk vinden om dat de te doen zonder het dagelijkse gebruik van die producten.

Adam's reisuitrusting

- Deep Blue
- On Guard Mist
- Arborvitae

COPAIBA

Essentiële Olie uit de Amazone

Brazilië beslaat ongeveer de helft van Zuid-Amerika, met een totale oppervlakte van 8.514.215 vierkante kilometer. Binnen dat gebied ligt 60 procent van het Amazonewoud. De Amazone, die meer dan de helft van de resterende regenwouden van de planeet vertegenwoordigt, bestaat uit het grootste tropische regenwoud in de wereld met de grootste biodiversiteit bezit, met naar schatting 390 miljard individuele bomen. Daartussen bevinden zich de bomen waaraan we Copaiba oleohars onttrekken, wat wordt gedestilleerd om Copaiba essentiële olie te produceren.

Copaiba essentiële olie is zo uniek en efficiënt vanwege het hoge niveau aan beta-caryofyleen. Copaiba heeft de hoogste niveaus van beta-caryofyleen die we kennen. Beta-caryofyleen, ook wel bekend als BCP, is een terpeen. In 2008 ontdekten EUROPAse wetenschappers dat beta-cayrofileen over cannabinoïde-achtige eigenschappen beschikt. Zoals veel andere cannabinoïden en terpenen, richt BCP zich op de CB2-receptoren van het lichaam en negeert het de CB1-receptoren die betrokken zijn bij het leveren van de high, geassocieerd met cannabis en meer specifiek de THC-cannabinoïde. Zo heeft Copaiba essentiële olie het vermogen de voornaamste voordelen te geven zonder dat het je high maakt. Om deze reden is Copaiba essentiële olie een onmisbaar onderdeel geworden van de dōTERRA collectie.

Copaiba essentiële olie kan gevonden worden in producten zoals zeep, crèmes, lotions, en parfums. Sinds de 16e eeuw, Copaiba wordt gebruikt in traditionele medische praktijken. Wanneer het topisch wordt aangebracht, bevordert het een gladde, heldere huid en vermindert het de verschijning van vlekken. Het is ook een krachtige antioxidant die de gezondheid van het immuunsysteem bevordert.

Copaiba essentiële olie wordt gewonnen uit de oleohars van de copaiba-boom, die 18 tot 30 meter hoog kan worden. Het uitwinnen van de copaiba oleohars gebeurt op een gelijkaardige manier als het aftappen van ahorn stroop. Een boer zoekt naar gezonde bomen waarvan de een stam een grote diameter heeft. Ze boren dan een klein gaatje, op ongeveer één meter van de grond. Nadat het gat is geboord, wordt het zaagsel verwijderd en de oleohars-verzamelaar wordt geplaatst. De boer zal over het algemeen direct al wat oleohars kunnen aftappen. Nadat de oleohars van de eerste tap werd verzameld, wordt vaak een plug in het gat geplaatst en keert de boer vervolgens elke paar weken terug naar de boom om nog meer oleohars te verzamelen.

Het Amazone-regenwoud is erg dicht en bijna onmogelijk om door te reizen met conventionele voertuigen. Daardoor vindt het meeste persoonlijk en commercieel transport plaats per boot. Het complexe netwerk van kleinere zijrivieren en grotere rivieren vormen zo de wegen en snelwegen

waarlangs goederen worden afgeleverd.

dōTERRA maakt gebruik van een groot netwerk aan boeren die hun copaiba oleohars per boot vervoeren van hun verschillende dorpen naar Manaus. Zodra de oleohars is geïnspecteerd, betaald en opgehaald in Manaus, werken we met onze destillatiepartners om de oleohars met stoom te destilleren en voor te bereiden voor het uiteindelijke vervoer naar de VS.

Tijdens een recente inkoopreis, ontmoette Ben Platt, dōTERRA Strategic Sourcing Manager voor Amerika, een familie van copaiba-boeren die nog geen onderdeel vormden van ons huidige netwerk. Terwijl ze spraken over copaiba, drukten de boeren hun frustratie uit over de druk op de prijs voor copaiba oleohars, en dat betaling vaak veel later werd ontvangen dan oorspronkelijk overeengekomen.

"Terwijl ik met deze familie aan het praten was, werd het mij snel duidelijk dat dit het soort mensen was waar dōTERRA graag mee werkt. Het was duidelijk dat ze goed bekend waren met hun copaiba-oogstgebied. Het was ook duidelijk dat het hardwerkende, eerlijke mensen waren, die de copaiba op de duurzame wijze zouden oogsten die dōTERRA vereist. We moedigden hen aan om lid te worden van onze groep van boeren, en verzekerden hen ervan dat wij ze op tijd eerlijke prijzen zouden betalen voor hun oleohars. Zij waren enthousiast over dit voorstel en stemden er mee in lid te worden van onze groep boeren. Wij zijn zeer blij dat deze familie nu lid is van het netwerk aan families dat samen een belangrijk onderdeel vormt van het dōTERRA Global Botanical Network. Deze ervaring toont nogmaals het belang van onze missie om 's werelds mooiste oliën te vinden bij een aantal van de beste mensen op deze wereld. Wij vinden fantastische mensen op dezelfde wijze als we essentiële oliën vinden."

BEGIN WEER

Referenties
Wagner A, Keusch F, Yan T, Clarke P. The impact of weather on summer and winter exercise behaviors. Journal of Sport and Health Science. 2016. http://dx.doi.org/10.1016/j.jshs.2016.07.007.

MET SPORTEN

Of het nu komt door het koude weer in de winter of de lange vakanties in de zomer, het is een feit dat het moeilijk kan zijn om een consistente trainingsroutine te volgen. Volgens een recente studie daalt het aantal personen dat aangeeft minstens drie dagen per week 30 minuten te trainen ieder jaar van oktober tot februari; dat aantal stijgt gestaag gedurende de lente en piekt in juli. (1) Als u de laatste tijd niet regelmatig gesport heeft, ga dan voorzichtig te werk als u weer begint met sporten. Er volop tegenaan gaan na een lange periode zonder sport kan leiden tot overtrainen of zelfs blessures. Pak daarom uw terugkeer naar de gym verstandig aan, en u zult in een oogwenk weer fit zijn.

Wanneer u na een lange pauze terug aan lichaamsbeweging doet, zijn het niet alleen uw spieren en het cardiovasculaire systeem die moeten worden opgewarmd, maar ook uw centrale zenuwstelsel (CZS) en bindweefsel. Het CZS, dat uw hersenen en ruggenmerg omvat, bestuurt de meeste functies van lichaam en geest en is direct verantwoordelijk voor de communicatie die leidt tot spierwerking. Wanneer je niet traint, neemt de efficiëntie bij het aanwerven van motoreenheden af en verlies je functie en kracht, niet door verminderde spiermassa of -fitheid, maar door het onvermogen om spierimpulsen door te geven. Na een pauze kan hard trainen het CZS overbelasten, wat kan resulteren in algemene vermoeidheid van het lichaam, verminderde coördinatie en verhoogd risico op blessures.

Lichaamsbeweging versterkt niet alleen spieren, maar ook het bindweefsel. De pezen en ligamenten dienen om structuren, botten en spieren samen te houden en stabiliteit te geven. Een gebrek aan mechanisch werk kan deze structuren verzwakken, wat het risico op blessures verhoogt. Sporten na een lange periode lijkt veel op het strekken van een koude elastiek dat die lang niet gebruik werd; als zijn flexibiliteit en kracht in gevaar gebracht worden, is de kans groter dat hij breekt. Volg deze basisprincipes wanneer u na een lange periode weer begint met trainen:

Rustig Terug Trainen

Tenzij er een absolute deadline waarvoor je weer in topconditie moet komen, begin jelangzaam en verhoog je geleidelijk de intensiteit. Door je lichaam de tijd te geven zich aan te passen, verlaag je niet alleen het risico op pijn en CZS-overtraining, maar geef je het bindweefsel ook de gelegenheid om zijn kracht en werkcapaciteit op te bouwen, waardoor je duurzame vooruitgang boekt. Train alsof je een beginner bent. Als je een hardloper bent, begin dan met joggen op een rustig tempo; makkelijk genoeg dat je het na een rustdag kunt herhalen. Als je meer van gewichtstraining houdt, begin dan met full-body workouts, waarbij je je richt op bewegingen die meerdere gewrichten gebruiken, zoals squats en bankdrukken), met een submaximale belasting en een lage hoeveelheid globaal werk. Bouw de belasting, intensiteit en hoeveelheid langzaam op met elke training. Hoewel de aanpassingen langzamer zullen zijn, elimineer je, door je geleidelijk aan op te werken tot je vroegere intensiteitsniveaus, de mogelijkheid van overtraining en heb je meer kans dat je je aan het programma zal houden.

Monitor Inspanningen

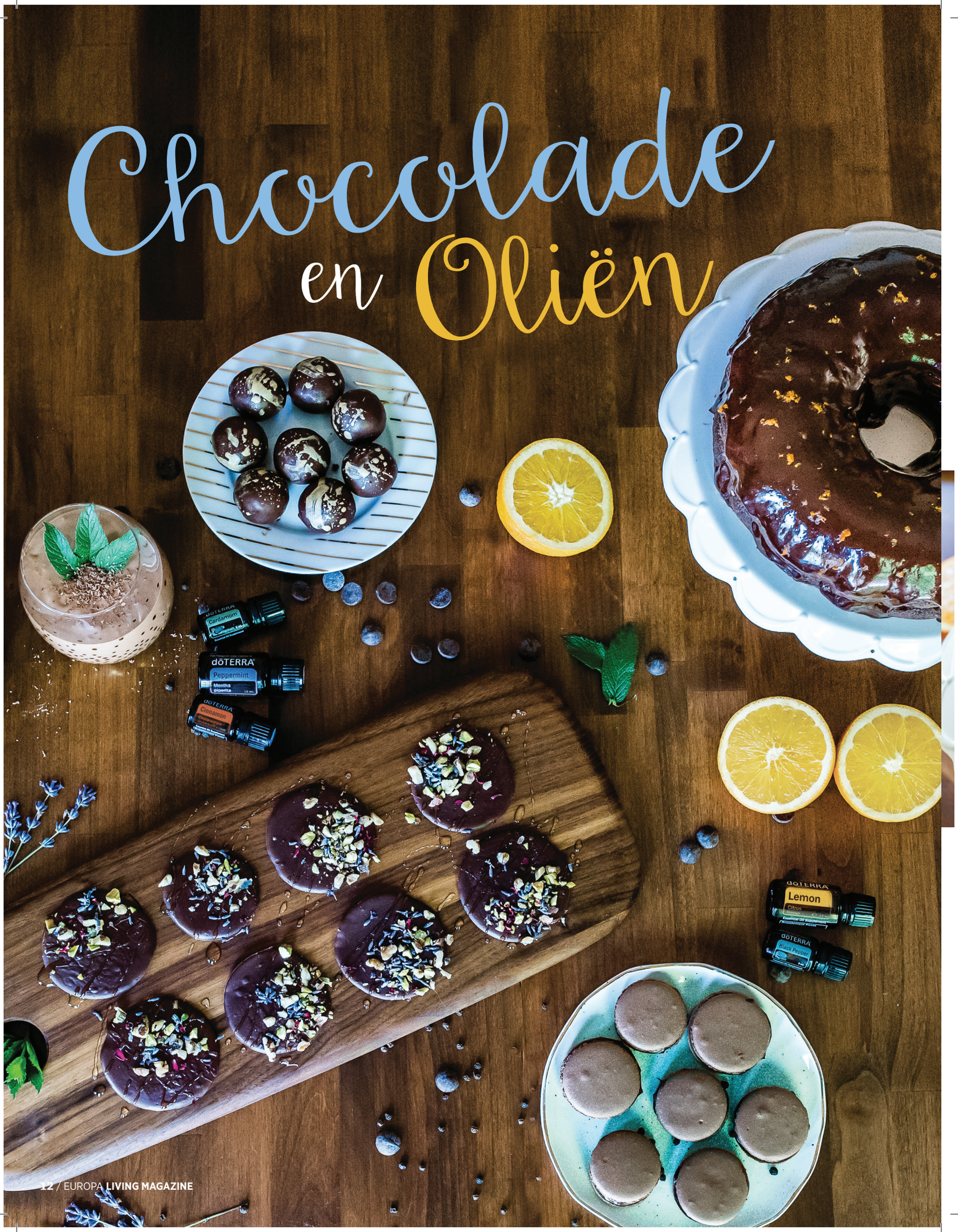
Als je er nog niet aan toe gekomen bent om de doos te openen en de aanwijzingen te lezen van die fraaie nieuwe hartslagmeter die rondslingert, dan is dit wellicht een ideaal moment. Of het nu door eigen waarneming is of door objectieve metingen, zoals met die hartslagmeter of een draagbare activiteitsmeter, let echt op het monitoren van je inspanningen om de efficiëntie te maximaliseren en het letselrisico tot een minimum te beperken. Een van de beste manieren om hartslagmetingen te gebruiken, is om vooruitgang in de gaten te houden. Probeer de eerste workout af te maken met behoud van een bepaald, enigszins laag hartslagniveau, en verhoog dat een beetje of probeer meer oefeningen te voltooien in elke volgende trainingssessie. Als je een activiteitstracker gebruikt, stel dan een specifiek doel in voor het aantal calorieën die je tijdens de training verbrandt, en verhoog deze elke training iets. Schrijf de verschillende metingen in een notitieblok, en vermeld ook hoe je je voelde tijdens de training en de volgende dag, zodat je een goed referentiekader hebt voor hoe veel verder je kunt gaan in de volgende sessie.

Train Niet met Pijn

Geen axioma is (letterlijk) destructiever geweest voor goed opgezette oefenprogramma's en gezonde lichamen dan "wie mooi wil zijn, moet pijn lijden". De fysieke inspanning die nodig is om je lichaam te dwingen zich te verbeteren is niet altijd comfortabel, en je lichaam voelt de volgende dag ook niet comfortabel aan, maar pijn is de taal die je lichaam gebruikt om je te vertellen dat er iets niet klopt. Als je echt pijn hebt, neem dan zonder schuldgevoel een dag (of twee) vrij en verwen jezelf met een massage met Deep Blue™ Rub. Twee dagen niet trainen is beter dan twee maanden niet trainen.

De belangrijkste factor in het bereiken van gezondheids- of fitnessdoelen is consistentie. Je zult je volgende workout niet kunnen afmaken als je spieren teveel pijn doen, als je je CZS overtraint hebt, of als je een blessure hebt opgelopen. Door rustig weer met trainen te beginnen, je inspanningen te monitoren en je bewust te blijven van pijn, ben je in no-time weer hartstikke fit.

Chocolade en Oliën



Chocoladecake
met Pepermuntganache

Ingrediënten:
400 g kristalsuiker
250 ml olie
2 eieren
5 ml vanille
250 ml karnemelk
50 g cacao
400 g bloem voor alle doeleinden
snufje zout
20 g bakpoeder
250 ml heet water

Ganache:
200 g half-zoete chocolade schilfers
175 ml dikke room
2 druppels **Pepermunt** olie (Peppermint oil)

Bereiding:
1. Verwarm de oven voor op 190˚ C.
2. Vet een pan in, en bestuif met cacaopoeder.
3. Meng de natte ingrediënten, met uitzondering van het warme water, in een grote schaal.
4. Meng in een andere schaal de droge ingrediënten.
5. Roer de droge ingrediënten langzaam door de natte ingrediënten, blijf roeren totdat het mengsel glad is.
6. Voer langzaam roerend het warme water toe. Stop met roeren zodra alles gemengd is - roer niet teveel.
7. Bak gedurende 30-35 minuten, of tot een tandenstoker er schoon uitkomt.
8. Meng, terwijl de cake bakt, de ingrediënten voor de ganache in een schaal. Stop voor 2 minuten in de magnetron, waarbij je elke 30 seconden het mengsel omroert.
9. Laat het gebak 1 uur afkoelen. Besprenkel de taart met de ganache.

Mousse met kaneelschors

Ingrediënten:
50 g melk chocolade chips
150 g halfzoete chocolade chips
450 ml dikke room (apart)
2 druppels **Kaneelschors** olie (Cinnamon bark oil)
60 g kristalsuiker
5 ml vanille

Bereiding:
1. Meng de chocolade chips met 120 ml slagroom in een schaal, en stop 2 minuten in de magnetron; roer iedere 30 seconden om. Plaats 10 minuten in de koelkast.
2. Klop de resterende slagroom op met 60 g kristalsuiker, 5 ml vanille, en 2 druppels Kaneelschors (Cinnamon bark) olie. Zodra de pieken gevormd worden, meng je het chocolademengsel er voorzichtig onder.
3. Serveer onmiddellijk of plaats in de koelkast.

Citroen-Chocoladeschijven

Ingrediënten:
150 g bitterzoete chocolade
10 g vanillepasta
1 druppel **Citroenolie** (Lemon oil)

Bereiding:
1. Leg bakpapier op een bakplaat.
2. Smelt de chocolade in de magnetron; roer iedere 30 seconden.
3. Nadat de chocolade gesmolten is, meng er de vanille en Citroenolie onder.
4. Kwak met een grote lepel ronde toefjes op het bakpapier.
   Tip: Laat ruimte over zodat het mengsel kan uitzetten.
5. Sla de bakplaat op het aanrecht om platte schijven te vormen.
6. Garneer met walnoten, pistachenoten, honing, citroen en eetbare rozenblaadjes, of zoals gewenst, en laat rusten.

Kardemom-truffels

Ingrediënten:
1 kleine avocado
250 g halfzoete chocolade schilfers
5 g vanillepasta
2 druppels **Kardemom** olie (Cardamom oil)
50 g walnoten (optioneel)

Bereiding:
1. Pureer de avocado tot een gladde massa.
2. Smelt de chocolade schilfers in de magnetron, roer elke 30 seconden.
   Tip: Houd 5 g van de gesmolten chocolade apart als dip.
3. Voeg avocado, vanille en Kardemom-olie toe aan gesmolten chocolade en meng.
4. Dek af met plasticfolie en laat een paar uur koelen.
5. Gebruik een koekjeslepel om het chocolademengsel tot een bal te vormen.
6. Dip in de overgebleven gesmolten chocolade, en besprenkel met goudstof, cacao of hagelslag.

Chocolade Macarons
met Ganache van Chocolade met Zwarte Peper

Ingrediënten:
200 g poedersuiker
100 g fijn amandelmeel
20 g cacaopoeder
2 grote eiwitten (kamertemperatuur)
5 g tartaarroom
Snufje zout
50 g kristalsuiker

Ganache:
50 g halfzoete chocolade
175 ml dikke room
2 druppels **Zwarte Peper** olie (Black Pepper oil)

Bereiding:
1. Verwarm de oven voor op 190˚ C.
2. Lijn de bakplaat met bakpapier.
3. Zeef het poedersuiker, amandelmeel en cacaopoeder samen in een grote schotel, en verwijder eventuele grote stukken.
4. Klop de eiwitten, het zout en de tartaarroom op tot ze pieken vormen. Voeg de kristalsuiker toe. Klop op tot het stijf wordt.
5. Meng de droge ingrediënten voorzichtig door de eiwitten.
   Tip: Gebruik een rubberen spatula, meng voorzichtig tot u een gladde maar niet te waterige massa bekomt.
6. Vul een spuitzak en spuit het beslag in cirkels van 3 cm.
7. Klop de bakplaat op het aanrecht tot er luchtbubbeltjes naar het oppervlak komen en het koekjesdeeg plat is.
8. Laat de macarons 30 minuten rusten en bak ze vervolgens 12 minuten.
9. Meng de ingrediënten voor de ganache. Stop voor 2 minuten in de magnetron, waarbij je elke 30 minuten roert. Laat het mengsel 20 minuten in de koelkast afkoelen.
10. Nadat de koekjes zijn afgekoeld, vul je ze met ganache en stop je ze voor nog 1 uur in de koelkast.

dōTERRA™

Essentiële Oliën: Voortdurend Onderzoek

Hoewel we het laatste decennium een exponentiële groei gekend hebben in het onderzoek naar essentiële oliën, beginnen de natuurkunde en gezondheidswetenschappen nu pas te begrijpen welke biologische activiteit de natuurgeschenken hebben, die mensen al millennia gebruiken omwille van hun talloze voordelen. Om haar positie als wetenschapsleider in de essentiële oliën-industrie verder te laten groeien, is dōTERRA er trots op te kunnen aankondigen dat haar wetenschappers in het kalenderjaar 2017, 17 studies gepubliceerd hebben in door vakgenoten beoordeelde wetenschappelijke tijdschriften en dat er nog meer in verschillende stadia van voltooiing zijn.

dōTERRA Onderzoeksgroep

De dōTERRA onderzoeksgroep werkt nauw samen met een snelgroeiende lijst van meer dan 140 medische instellingen en onderzoeksinstituten, en richt zich op de ontwikkeling van hoogwaardige essentiële oliën, het ontdekken van nieuwe toepassingen en het creëren van een beter begrip van de manier waarop essentiële oliën een positieve invloed hebben op de gezondheid. dōTERRA wetenschappers gebruiken meerdere analytische, biologische, biochemische en biomedische methoden om essentiële oliën te onderzoeken, op een manier die revolutionair is binnen de industrie. Zo was dōTERRA bijvoorbeeld het eerste bedrijf om peer-reviewed onderzoek te publiceren over de biologische activiteiten van veel essentiële oliën in een menselijk huidmodel. Tot nu toe varieert de lijst met onderzochte essentiële oliën van Arborvitae tot Vetiver met daartussen een waaier aan oliën, en onderzoek met de huidige reeks CPTG Certified Pure Tested Grade™ oliën is gepland in de nabije toekomst.

BioMAP™ Systeem

Veel van het recent gepubliceerde onderzoek maakt gebruik van het BioMAP HDF3CGF-systeem, dat een celcultuur van menselijke dermale fibroblasten gebruikt (cellen in de dermislaag van de huid die verantwoordelijk zijn voor het genereren van bindweefsel en een primaire rol spelen bij het hermodelleren van weefsel). Dit systeem bestaat uit drie componenten: de celcultuur, een stimulus en een reeks biomarker (eiwit) uitlezingen, die gegevens verschaffen over

hoe blootstelling aan externe stimuli (in dit geval essentiële oliën) de celcultuur beïnvloedt. Met behulp van dit unieke systeem kunnen dōTERRA-wetenschappers de activiteit van oliën in vitro onderzoeken, maar in een omgeving die de echte menselijke omstandigheden nauw benadert. Na het kweken van de celculturen, worden de cellen blootgesteld aan factoren die activiteit induceren op een manier die gelijkaardig is aan de veranderingen die optreden in cellen die in levende mensen worden aangetroffen. Vaak, wanneer externe stimuli worden geïntroduceerd, vermenigvuldigen fibroblasten zich snel, wat kan leiden tot een verandering in de cellulaire samenstelling van het weefsel en implicaties kan hebben voor de gezondheid en het correct functioneren ervan. De fibroblasten scheiden zelf ook structurele eiwitten af in de extracellulaire matrix (ECM); de ruimte die de cellen omringt. Hoewel deze eiwitten normaal bij gezonde personen worden aangetroffen, kan een teveel aan ECM-eiwitten ervoor zorgen dat een normaal flexibel weefsel stijf wordt, een eigenschap die de normale werking ervan kan beïnvloeden. Met behulp van deze proteïne-biomarkers kunnen dōTERRA-wetenschappers de snelheid van celdeling kwantitatief analyseren, veranderingen in het cellulaire metabolisme waarnemen en andere biologische activiteiten onderzoeken die relevant zijn voor de hermodellering van het weefsel, genexpressie en de algehele cellulaire gezondheid. Het BioMAP systeem biedt de ideale omgeving om het hoe en waarom te onderzoeken van de gezondheidsvoordelen van essentiële oliën, en de dōTERRA onderzoeksgroep is enthousiast over hoe de verzamelde gegevens kunnen worden gebruikt om de huidige gebruiksmodellen te verbeteren.

Voortdurend Onderzoek

Terwijl dōTERRA-wetenschappers specifiek geïnteresseerd zijn in de werkzaamheid en veiligheid van essentiële oliën en hun actieve componenten in plaatselijke toepassingen, wordt er ook gewerkt aan onderzoek aangaande aromatisch gebruik, voedingssupplementen en producten voor persoonlijke verzorging. Andere recente publicaties hebben de stemmingsverbeterende eigenschappen van CPTG™ Bergamot essentiële olie op de proef gesteld - in een zeer stressvolle omgeving - en hebben de gezondheidsvoordelen van het dōTERRA Lifelong Vitality Pack ™ bestudeerd in een twee maand durend klinisch onderzoek.

Tot nu toe hebben we gekeken naar enkele van jullie favoriete enkelvoudige CPTG essentiële oliën en zelfs naar een dōTERRA samenstelling, waarbij we hun vermogen hebben onderzocht om beschermende cellulaire reacties te bevorderen, goede ontstekings-reacties te ondersteunen en gezonde structurele hermodellering te induceren. De resultaten zijn zelfs nog opmerkelijker dan we hadden verwacht (hint, hint: Melaleuca toonde een krachtig vermogen om weefsel-hermodelleringsprocessen te ondersteunen), wat nog eens de kracht onderstreept van vluchtige aromatische verbindingen bij het ondersteunen van verschillende biomarkers van gezondheid en het aantoont waarom dōTERRA CPTG essentiële oliën zo veel vertrouwd wekken. Voor meer informatie over het lopende onderzoek, beoordelingen van alle individuele onderzoeken (inclusief citaten zodat u de studies volledig zelf kunt lezen) en nieuws over de geweldige dōTERRA onderzoeksgroep, kunt u de dōTERRA Science Blog bezoeken.

ALS HET LEVEN JE

Citroenen geeft...

ZELFGEMAAKTE LIMONADE

- 2 L koud water
- 120 ml honing
- Het sap van 3 citroenen
- Ijs
- 1-2 druppel(s) Lemon essentiële olie
- Citroenschijfjes en verse muntblaadjes om te garneren (optioneel)

STAP ÉÉN
Meng honing en water in een pot of steelpan op een laag vuur. Roer om de honing op te lossen. Neem van het vuur zodra de honing opgelost is.

STAP TWEE
Voeg al roerend vers citroensap en citroen (Lemon) essentiële olie toe.

STAP DRIE
Laat afkoelen en serveer met ijs.

Voeg smaak toe met essentiële oliën

Limoen (Lime), Pompelmoes (Grapefruit), Citroen (Lemon) en Pepermunt (Peppermint).

Natuurlijke Dorstlesser

Origineel • Tropisch • Kruidig

dōTERRA™ Spa Lippenbalsem

Natuurlijke formule met plantaardige oliën en essentiële oliën voor beter gehydrateerde en zachtere lippen.

Tips voor het organiseren

VAN UW VERZAMELING ESSENTIËLE OLIËN

Naarmate je je verzameling essentiële oliën van dōTERRA uitbreidt, kan het organiseren en het bewonderen van je kostbare olieflessen een heel ontspannende en therapeutische activiteit zijn. Het geeft je kracht wanneer je je realiseert wat elke essentiële olie die je bezit kan doen voor jou en je gezin. Hoeveel van jullie hebben een kit gekocht om er vervolgens slechts een paar oliën van te gebruiken, niet wetend wat met u met de rest moest aanvangen? Dit is een goed moment om jezelf uit te dagen om de voordelen van die met stof bedekte olieflessen te ontdekken. Hier zijn een paar tips om je op weg te helpen met het organiseren van je essentiële oliën op een manier die zowel nuttig als mooi is, maar die vooral het beste werkt voor jou.

Beslis eerst hoe en waar je je essentiële olieflessen wilt bewaren en tonen-- of je nu speciale houten dozen voor essentiële oliën koopt of je eigen opslagruimte maakt. Plaats je essentiële oliën zodat je ze allemaal tegelijk kunt zien en kies vervolgens je favoriet.

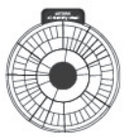
A B C

ALFABETISCHE VOLGORDE

Plaats je enkelvoudige oliën en essentiële olie samenstellingen op alfabetische volgorde. Kijk achterin de productgids voor een alfabetische lijst van de dōTERRA essentiële oliën en samenstellingen die in Europa beschikbaar zijn.

GEKLEURDE STICKERS OP DE DOP

Plak stickers op de doppen van je dōTERRA essentiële olieflessen om de oliën op kleur te organiseren - dit systeem is vooral bevredigend als je een enigszins nauwgezette persoonlijkheid hebt en je blij wordt van het op kleur ordenen van dingen.



EIGENSCHAPPEN VAN ESSENTIËLE OLIËN

Organiseer je oliën op basis van de eigenschappen die je terugvindt op het dōTERRA Properties Wheel. Er zijn bijvoorbeeld veel oliën met kalmerende eigenschappen die je samen kunt groeperen.

INDIVIDUELE KAMER

Voor gemakkelijke toegang plaats je essentiële oliën die je vaak gebruikt in je keuken, badkamer, kinderkamer, wasruimte, enz. Je kunt een mooi rek in je woonkamer hangen met een diffuser en je favoriete essentiële oliesamenstellingen - dit is een goede manier om essentiële oliën onderdeel te maken van je interieur.

Wat te doen met extra flesjes essentiële olie? Als je per ongeluk meerdere van dezelfde flesjes hebt geopend, kun je de inhoud voorzichtig in één flesje schenken. Gebruik ongeopende flesjes als cadeautjes op je sociale media pagina of in je volgende dōTERRA essentiële olie les.

Zelfgemaakte ZESHOEKIGE KAST

Wat je nodig hebt

- 100 mm bij 2 m vurenhout
- nietpistool
- nietjes
- houtlijm
- houtbehandeling (optioneel)

Instructies

1. Snijd hout in zes stukken van 200 mm in een hoek van 30 graden.
2. Lijm de stukken aan elkaar zodat ze een zeshoek vormen.
3. Schiet aan de achterkant twee nietjes in iedere hoek om het hout bij elkaar te houden totdat de lijm opdroogt.
4. Wanneer de lijm droog is, bewerk het het in de gewenste kleur.

Tip: voeg extra planken toe voor meer organisatie.

AKWASI FRIMPONG

Geschiedenis Schrijven—Ghana 's Eerste Olympische Skeleton-Atleet

Van Ghana naar Nederland, naar de Utah Valley University, naar Pyeongchang en daarbuiten, maakt de Ghanese atleet Akwasi Frimpong eindelijk zijn Olympische dromen waar.

De meeste atleten die ervan dromen Olympiër te worden, moeten jarenlang ongelooflijk hard werken om zelfs maar in aanmerking te komen voor een dergelijke kans. Voor Ghanese Akwasi Frimpong, omvatte reis naar de Olympische Winterspelen van 2018 meer dan alleen maar hard werken — hij moest ook vele obstakels overwinnen en nooit opgeven of zijn droom loslaten. Na uitdagingen zoals het verkrijgen van burgerschap en het overwinnen van vreselijke blessures, maakt Akwasi eindelijk zijn droom waar om Olympiër te zijn.

Een Lange Reis

Het verhaal van Akwasi begint in Ghana, waar hij de eerste jaren van zijn level doorbracht met zijn oma en negen andere kleinkinderen terwijl zijn moeder naar Nederland reisde om haar kinderen een beter leven te geven. In 1995 verhuisde Akwasi naar Nederland, waar hij als illegale immigrant voor veel uitdagingen kwam te staan. Hij moest meer dan een decennium hard werken voordat Akwasi een Nederlands burger werd, en in die periode was het moeilijk voor Akwasi om een school te vinden die hem wilde toelaten.

Tijdens deze eerste jaren in Nederland kwam Akwasi er al gauw achter dat hij een snelle hardloper was—iets waarvan hij zich bewust werd tijdens de gymlessen op school. Hoewel hij snel was, dacht Akwasi niet dat hij erg geïnteresseerd was in hardlopen, totdat een buurman hem een medaille liet zien die hij in een race had gewonnen. Akwasi herinnert zich nog hoe hij bedacht dat hij in zijn hele leven nog nooit een medaille of trofee had gewonnen, en hoe hij wou ervaren hoe het was om te winnen. Akwasi dacht "Als hij het kan, kan ik het ook." Deze wil om te winnen leidde Akwasi naar het track team, waar het niet lang duurde voordat hij de kans kreeg om te ervaren hoe het voelde om te winnen.

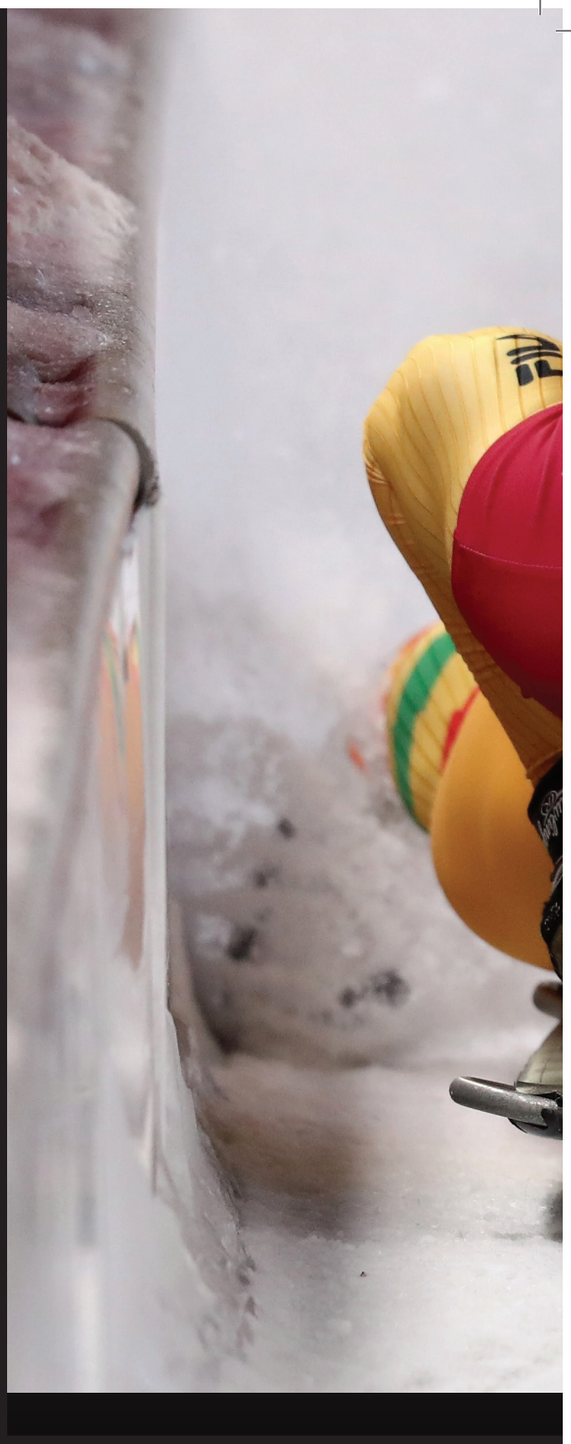
Obstakels Overwinnen

Na succes te hebben gekend als sprinter in zijn jeugdjaren, begon Akwasi ervan te dromen deel te nemen aan de Olympische Spelen. Hij hoopte voor de Olympische Spelen in London in 2012 te kwalificeren, maar door een blessure kwam deze droom op de helling te staan en hij was gedwongen tijdelijk te stoppen met trainen om te herstellen.

In de daaropvolgende jaren, nam Akwasi een pauze van zijn Olympische dromen en richtte hij zich op zijn opleiding en carrière. Hij ging naar Utah Valley University in Orem, Utah, waar hij een Marketing Opleiding voltooide, en war hij zijn vrouw, Erica, ontmoette.

In 2013, nadat hij hersteld was van zijn blessure, werd Akwasi gevraagd deel uit te maken van het Nederlandse bobslee-team, vanwege zijn snelheid. Wederom droomde Akwasi ervan te kwalificeren voor de Olympische Spelen van 2014 in Sochi, maar slechts één Nederlands bobslee-team kwalificeerde dat jaar, waardoor Akwasi achterbleef.

Inmiddels had Akwasi een moeilijke strijd gevochten om burgerschap te verkrijgen, had hij zijn blessure overwonnen, en was hij zelfs van sport gewisseld, en dat alles zonder de Olympische Spelen te halen. Hij wilde evenwel nog steeds een Olympiër worden en wist maar al te goed dat zijn doel om de Olympische Spelen te behalen nog steeds een "onvoltooide zaak" was. Met de steun van zijn vrouw en aanmoediging van zijn coaches, blies Akwasi zijn dromen van Olympisch succes nieuw leven in en begon hij te trainen als skeleton-atleet. Hij werd al snel verliefd op de sport, en besloot om zijn droom om de Olympische Spelen te halen nog niet op te geven. Akwasai's droom kwam eindelijk uit toen hij kwalificeerde voor de Olympische Winterspelen van 2018 in Pyeongchang, waar hij zijn moederland Ghana zou vertegenwoordigen.



Een land vertegenwoordigen

Als de eerste West-Afrikaan die deelnam aan skeleton, voelde Akwasi een gigantische verantwoordelijkheid om zijn moederland te vertegenwoordigen en trots te maken. Hij zei "Ik heb veel bereikt in Nederland, ik heb veel bereikt in de V.S., en nu is het tijd om iets te doen voor mijn land." Akwasi heeft overweldigende steun gekregen van het

“ALS FALEN DE ENIGE LAATSTE STAP WAS, ZOU ER GEEN SUCCES BESTAAN.”

Ghanese volk, met name van de jeugd, die heel erg enthousiast zijn over de mogelijkheid dat Ghana in de toekomst beter vertegenwoordigd kan zijn in wintersporten. Wanneer hij spreekt over het betrekken van meer Ghanezen in wintersporten in de toekomst, zegt Akwasi, “Iemand moet een voorbeeld geven, en ik ga die uitdaging graag aan.”

Het gebruik van dōTERRA Producten

Toen hij opgroeide in Ghana, gebruikte Akwasi’s grootmoeder vaak plantaardige producten en kruiden, dus hij vindt het een goed idee om natuurlijke bronnen te gebruiken om het lichaam te helpen Akwasi gebruikt essentiële oliën van dōTERRA om zijn prestaties als atleet te ondersteunen, en gebruikt de producten ook voor zijn gezin. Hij zegt: “Het feit dat ik deze natuurlijke producten in kleine flesjes overal mee naar toe kan nemen, is een grote zegen.”

Akwasi’s Favoriete Producten

Peppermint essential oil: “Ik doe een klein beetje pepermunt in mijn helm voor ik slee zodat ik alert en gefocust ben wanneer ik met 110-130 km per uur, met mijn hoofd eerst en mijn kin 7 cm van het ijs, vooruit schiet.”

Deep Blue™ Rub: “Dit is mijn favoriete product direct voor en na trainingen. Ik gebruik het ook om in de juiste stemming te raken voor wedstrijden.”

dōTERRA On Guard™: “Ik voeg druppels dōTERRA On Guard aan mijn waterfles of capsule toe, en ik gebruik de dōTERRA On Guard Tandpasta iedere ochtend om mijn tanden te poetsen.”

dōTERRA Lifelong Vitality Pack™: “Ik reis niet zonder dit product. Ik neem iedere ochtend na mijn ontbijt twee pilletjes uit ieder flesje, en nog eens ‘s avonds na het avondeten.”

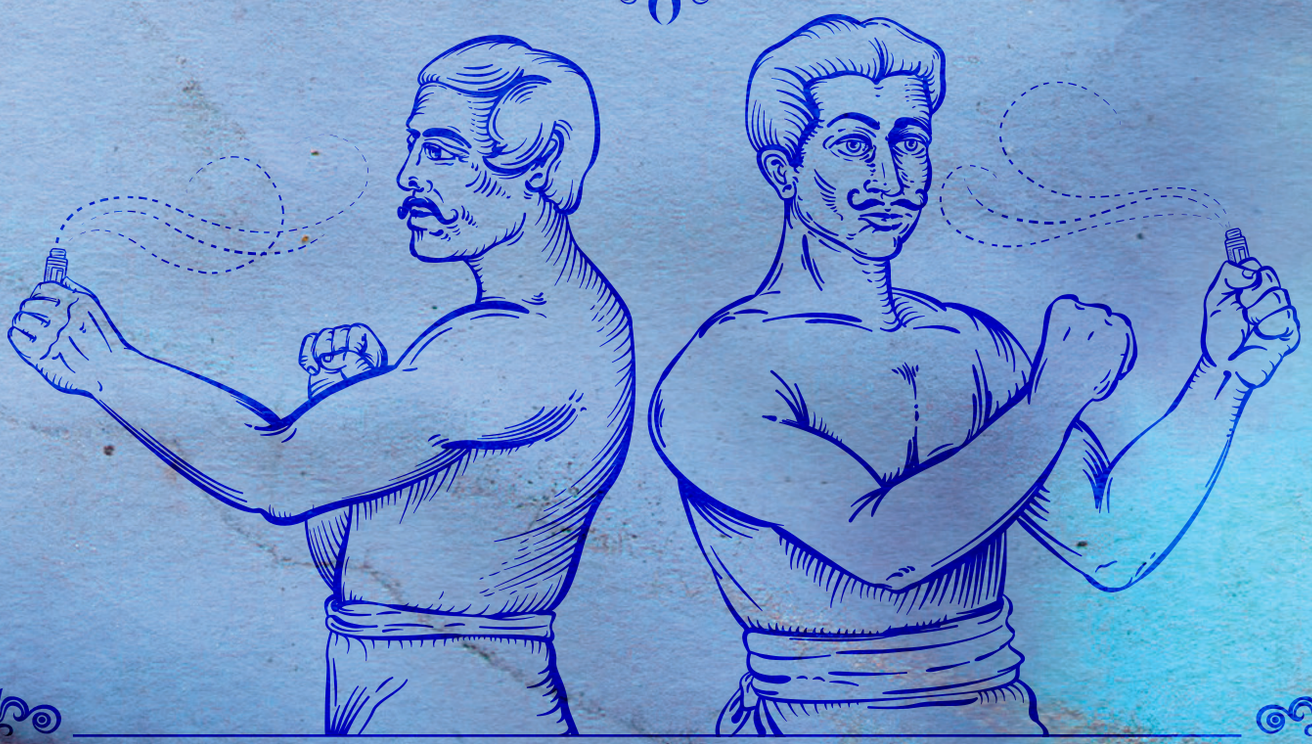
HET STEREOTYPE

van

ESSENTIËLE OLIËN DOORBREKEN

voor

MANNEN



Het Is Niet Alleen Voor Vrouwen?

Er lijkt een algemeen stereotype te bestaan dat essentiële oliën alleen voor vrouwen zijn. Het is waar dat de meerderheid van de dōTERRA-leden vrouwen zijn, maar wist je dat mannen door de geschiedenis heen essentiële oliën gebruikt hebben? Op het hoogtepunt van de macht van Egypte waren mannelijke priesters de enige autoriteiten die toestemming hadden om aromatische oliën te gebruiken. Waarom is het tij dan gekeerd? Wat maakt de mannen in de wereld van vandaag anders dan hun mannelijke voorouders? Het begrijpen van stereotypen rond essentiële oliën kan helpen om deze vragen te beantwoorden en zelfs sommige perspectieven te veranderen.

"Ik heb het een keer geprobeerd, en het werkte niet."

Essentiële oliën zijn een levensstijl, geen wonderproducten. Net zoals lichaamsbeweging je lichaam niet op magische wijze zal wijzigen na één training, zal ook het gebruik van essentiële oliën je lichaam niet plots magische wijze veranderen. Hoewel we wel voordelen halen uit één training of het eenmalige gebruik van essentiële oliën, is de verandering misschien niet merkbaar. Om je algehele gezondheid te verbeteren, is er een zekere mate van betrokkenheid nodig, met daarin het gebruik en een gezonde levensstijl.

"Ze zijn alleen maar goed voor hun geuren."

Het is de geur van essentiële oliën die veel mensen aantrekt, maar de voordelen van essentiële oliën gaan veel dieper dan alleen het aroma. dōTERRA essentiële oliën zijn Certified Pure Tested Grade, wat betekent dat je erop kunt vertrouwen dat je producten van hoge kwaliteit krijgt. Ze ruiken niet alleen goed, maar zijn ook goed voor je. Test ze en ervaar het zelf!

"dōTERRA is niet echt een bedrijf; het is gewoon iets dat mijn vrouw doet terwijl ik werk."

Veel mensen doen nonchalant over hun dōTERRA onderneming; pas als er echt geld binnenkomt, tonen mannen enige interesse. John Busch IV, een Wellness Advocate, startte net zoals veel andere mannen in deze bedrijfstak: vol twijfel. Pas nadat hij zichzelf er volledig voor inzette, boekte hij resultaten. Hij zei: "Ik merk dat ik minstens drie keer per week of nog meer zeg hoe dankbaar ik ben dat ik ongelijk had. Dat ik het verkeerd had over hoe de oliën mijn dochter konden helpen, hoe mijn vrouw succesvol kon zijn met dōTERRA als een bedrijf, en hoe de oliën iets voor mij, als man, kunnen doen. Als het goed genoeg was voor de koningen en heersers vanouds, waarom zou het dan nu niet van grote betekenis kunnen zijn voor jou?

"Het is te moeilijk om een bedrijf te starten met je partner."

Dit is een stereotype over de hele linie, niet alleen in de essentiële olie-industrie. Maar als het er echt op aankomt, is het alleen jouw houding die het moeilijk of makkelijk maakt. En gelukkig hebben we daar een olie voor! Chandler Fausett, een Wellness Advocate, zei: "Mijn vrouw en ik hebben dit bedrijf samen kunnen starten en we werken heel nauw samen. We bespreken de doelen die we beiden willen bereiken, selecteren individuele verantwoordelijkheden, en evalueren wekelijks samen onze vooruitgang. Dit is een geweldig bedrijf om samen met een partner te voeren."

"Essentiële oliën zijn een rage die snel zal eindigen."

Essentiële oliën werden al gebruikt voordat de menselijke geschiedenis werd vastgelegd. De recente populariteit van essentiële oliën heeft meerdere oorzaken - de grotere beschikbaarheid van verschillende soorten oliën, beter onderzoek naar de efficiëntie van de oliën, en de toegenomen mogelijkheden om persoonlijke ervaringen met de oliën te delen. Essentiële oliën zitten op een trein die alleen maar in snelheid toeneemt.

Dit zijn maar een paar van de vele stereotypen die mannen hebben over de essentiële oliën industrie. Dus wat is het dat de mannen van nu zo anders maakt dan hun mannelijke voorouders? Mogelijk is het het gebrek aan kennis of de conformiteit met de rol van een man in onze huidige samenleving. Hoe dan ook, deze stereotypen, en alle anderen, kunnen worden overkomen door een simpele handeling: daag ze uit. Geef ze een kans om je ongelijk te bewijzen. Onderwijs jezelf in plaats van je te laten onderwijzen door mensen om je heen. Dit geeft je je eigen perspectief op de oliën, en wellicht verander je dan van gedachten. Uiteindelijk kan iedereen baat hebben bij het opnemen van essentiële oliën in hun dagelijkse routine.

Waarom Supplementen?

Door Dr. Damian Rodriguez, DHSc, MS

Het gebruik van voedingssupplementen is een van de meest besproken onderwerpen in voeding, en dat zal waarschijnlijk niet snel veranderen. Afhankelijk van de studie die je leest of de persoon aan wie je het vraagt, zijn supplementen ofwel absoluut noodzakelijk voor een optimale gezondheid of hebben ze waarschijnlijk geen merkbare invloed op je gezondheid. Wat niet betwistbaar is, is het feit dat veel diëten tekorten aan voedingsstoffen veroorzaken, wat absoluut invloed heeft op talloze gezondheidsmarkers. Of je nu een topsporter bent of een "Jan Allemand" op zoek naar handige en kosteffectieve manieren om je dagelijks welzijn te verbeteren, het kan bijna niet makkelijker dan door het integreren van dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ (LLV) in je dagelijkse routine—en dōTERRA-wetenschappers hebben de klinische gegevens verzameld om dit te onderbouwen.

Laten we eerst bekijken waarom mensen voedingssupplementen gebruiken. Volgens de gegevens verzameld door de National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) van 2007-2010, geven de meeste reguliere gebruikers van supplementen aan dat ze dit doen om hun algehele gezondheid te handhaven en om de gezondheid van hun beenderen en van hun hart te ondersteunen naarmate ze ouder worden (1). Het meest voorkomende dagelijkse supplement? Hoewel het algehele gebruik van voedingssupplementen sterk verschilt van land tot land, met een duidelijk hoger gebruik in Noord-Europese landen, zijn multivitaminen/multimineralen met een volledig spectrum de meest voorkomende, met daarbij een essentieel vetzuursupplement (zoals xEO Mega™) als het meest voorkomende "specialiteitssupplement"(2). Dit is logisch, omdat onze bezorgdheid over de gezondheid van ons beendergestel en het hart met het natuurlijke verouderingsproces toeneemt en recent onderzoek suggereert dat multivitaminen/multimineralen en omega-3-supplementen met een volledig spectrum van nut kunnen zijn bij het aanpakken van deze problemen (3).

Ontworpen als de perfecte aanvulling op een evenwichtige voeding, is LLV een product waarmee iedereen vertrouwd zou moeten zijn. Bestaande uit Microplex VMz™ Food Nutrient Complex, xEO Mega™ Essential Oil Omega Complex en Alpha CRS™ Cellular Vitality Complex, beschikt LLV over een aantal klinisch onderbouwde gezondheidsvoordelen. Een klinische proef van twee maanden, geaccepteerd voor publicatie in het *Journal of Dietary Supplements*, toonde aan dat mensen die hun normale dieet met LLV aanvullen, significante verbeteringen kunnen ervaren in verschillende biomarkers van cardiovasculaire gezondheid, antioxidant status, ontstekingsniveaus en bloedglucoseregulatie.* Bij metingen via bloedmonsters, vertoonden de deelnemers aan de klinische studie van LLV verbeteringen in de verhouding LDL/HDL-cholesterol, nuchtere insuline en triglyceriden.* Bovendien meldden ze verbeterde subjectieve welzijnsmaten, zoals mentale helderheid, energie, motivatie en algemeen geluk.*

Hoewel er niet voorbijgegaan kan worden aan het feit dat de basis van gezondheid een gezond, uitgebalanceerd dieet is, zijn er enkele redenen waarom we er allemaal baat zouden kunnen bij hebben LLV in ons dagelijks leven te integreren.

TEKORTEN AAN VOEDINGSSTOFFEN

Volgens de KORA-AGE-studie, een op de bevolking gebaseerd onderzoek van meerdere gezondheidsfactoren bij Europeanen, heeft meer dan de helft van de Europese volwassenen een tekort aan vitamine D en bijna een derde een tekort aan vitamine B12 (4). Maar wat nog meer verontrust is dat, als nevenwerking van het hedendaagse dieet dat rijk is aan bewerkte voedingsmiddelen, de omega-6/omega-3-verhouding meestal 16:1 (of meer) bedraagt , terwijl aanbevelingen suggereren dat we, voor een optimale gezondheid, meer moeten streven naar 1:1 (5). De beste oplossing is onze voedingsgewoonten wijzigen, maar dat is vaak veel gemakkelijker gezegd dan gedaan. LLV bij het ontbijt en het avondeten kan een handige en kosteneffectieve manier zijn om dit probleem aan te pakken.

CELLULAIRE GEZONDHEID

Onderzoek heeft aangetoond dat dagelijks supplementen van multivitaminen de cellulaire gezondheid kan verbeteren in verder gezonde individuen. The Physician's Health Study II, een gerandomiseerde, dubbelblinde, placebo-gecontroleerde studie met bijna 15.000 deelnemers gedurende 14 jaar, vond sterke gegevens om te suggereren dat mensen die dagelijks supplementen namen minder voedingsstoffentekorten hadden en minder negatieve markers van cellulaire gezondheid vertoonden. Als je gezondheid en welzijn op het meest fundamentele niveau wil ondersteunen, zijn er aanwijzingen dat dagelijkse supplementen hiervoor een goede manier zijn.

SUBJECTIEVE GEZONDHEIDSMAATSTAVEN

Gezondheid gaat niet alleen om getallen. Stress, energieniveaus en oprechte tevredenheid zijn van vitaal belang voor onze fysieke en emotionele gezondheid. Verschillende recente onderzoeken, waaronder de LLV klinische studie, suggereren dat dagelijkse supplementen deze subjectieve metingen van welzijn kunnen verbeteren.

De eerste stap naar een levenslange gezondheid en vitaliteit zet men in de richting van de keuken, maar dit beperkt zich niet tot wat er in de koelkast staat. Vergeet onderweg naar de keuken niet de voorraadkast te bezoeken, of waar je je LLV ook hebt opgeslagen. Er is geen eenvoudigere manier om ervoor te zorgen dat je cellen de essentiële voedingsstoffen en metabolische factoren krijgen die ze nodig hebben voor dagelijkse optimale prestaties en voor de rest van je leven. Voor meer informatie over het belang van voedingssupplementen en de LLV klinische studie, ga naar de dōTERRA Science Blog.

Voor onderzoeksreferenties, email: scienceblog@doterra.com

*Dit product is niet bedoeld om een ziekte te diagnosticeren, behandelen, genezen of voorkomen.

Essentiële Samenstellingen

Weet je niet zeker welke oliën je samen kan gebruiken?
Hier zijn een paar van onze *favoriete* samenstellingen!

Vrede en Harmonie

- 2 Bergamot
- 2 Ylang Ylang
- 2 Lavendel
- 1 Patchouli

Essentie van de Natuur

- 2 Wierook
- 1 Cederhout
- 1 Arborvitae

Concentratie Mix

- 2 Pompelmoes
- 2 Pepermunt
- 2 Citroen
- 1 Rozemarijn
- 1 Basilicum

De Spa-belevenis

- 3 Lavendel
- 3 Geranium
- 2 Romeinse Camomille

Paradijselijk eiland

- 3 Citrus Bliss
- 3 Ylang Ylang

#ShareAromaTouch

aromatouch™ TECHNIEK

Serve and Empower Others

De dōTERRA AromaTouch™ Techniek is de perfecte combinatie van essentiële oliën en menselijk contact. Het brengt iedereen samen door met individuele aandacht voor elkaar te zorgen. Veel dōTERRA Wellness-Advocates gebruiken de AromaTouch Techniek als een geschenk en een gelegenheid om anderen te helpen. Hun verhalen moedigen ons allemaal aan om deze techniek te delen en te ervaren hoe we een positieve en liefdevolle invloed op elkaar kunnen hebben.

Miva Berthias, een Wellness Advocate uit St Sauveur D'aunis, Frankrijk, is een inspirerende voorbeeld van iemand die de dōTERRA cultuur en essentiële oliën deelt door anderen te helpen met de dōTERRA AromaTouch Hand Technique.

In 2017 bezocht Miva tijdens de kerstperiode een zorginstelling in La Rochelle, Frankrijk. Zij en enkele van haar teamleden hadden tijd vrijgemaakt om de AromaTouch™ Techniek en dōTERRA-oliën met de plaatselijke bewoners daar te delen. Miva zegt: "Mijn team en ik wilden een leegte opvullen voor diegenen die die individuele tijd en aandacht nodig hadden. We wilden een puur moment delen met de patiënten en hen wat vreugde brengen tijdens de dagen dat we naar hen kwamen."

Ze gebruikt twee oliën voor de hand techniek: Wild Orange en Frankincense. "Ik was zo blij gedurende die twee dagen de oliën te kunnen delen in de instelling," zei Miva. "Het was echt de moeite waard om de blije gezichten te zien, niet alleen van de patiënten, maar ook die van de mensen in mijn team die hen bedienden! Ik denk dat elk lid van mijn team geraakt was door deze ervaring, en dankbaar was voor de mogelijkheden anderen te kunnen helpen met deze essentiële oliën. Alle patiënten, verpleegkundigen en artsen die een handtechniek ontvingen tijdens deze twee dagen, vroegen: 'Wanneer komen jullie terug?' "

Soms lijken onze inspanningen misschien onbeduidend, maar in werkelijkheid kunnen we een verschil maken voor degenen die we helpen en anderen inspireren door ons voorbeeld. Iets zo simpel als de AromaTouch-handtechniek kan helpen om vreugde over de hele wereld te verspreiden—zolang wij erop uit trekken om het te delen.
— *Miva Berthias*

Upcycle Projecten

Breng creativiteit in je huis met deze leuke upcycle projecten.

Windmobiel

Wat je nodig hebt:

- vislijn
- lege flesjes essentiële olie
- kralen
- hete lijm
- bindgaren

Instructies:

1. Wikkel bindgaren rond beide uiteinden van een stok om deze te gebruiken als hanger.
2. Verzamel de items die je op je windmobiel wilt hebben.
Opmerking: Wij kozen voor lege flesjes essentiële olie en overgebleven kralen.
3. Hang de voorwerpen met de vislijn aan de stok.
Tip: Zorg ervoor dat je voorwerpen van glas of metaal zijn gemaakt zodat ze geluid maken in de wind.
4. Gebruik je verbeelding!

Bloempot

Pot

Wat je nodig hebt:

- lege supplementfles
- bindgaren

Instructies:

1. Kleur je supplementfles met spuitverf.
Opmerking: wees creatief; het hoeft niet gewoon wit te zijn. Schilder een patroon of schrijf een paar woorden.
2. Wikkel touw om de bovenkant van de fles.
Opmerking: Het touw verbergt het feit dat het een supplementfles is.

Bloemen

Wat je nodig hebt:

- papier
- schaar
- lijmstift

Instructies:

1. Teken een lijn van 6 mm op je papier en knip. Dit wordt het midden van je bloem.
2. Teken met een andere kleur een lijn van 25 mm op je papier en knip.
3. Neem de strook van 25 mm en snijd lijnen van 18 mm in de lengte van de strook, zodat het op een pony lijkt.
4. Lijm de twee stroken aan elkaar, met een overlap van ongeveer 12 mm.
5. Doe wat lijm over de hele lengte van de nu aan elkaar vastgeplakte stroken en rol ze op.
6. Eenmaal droog, duw je met je duim in het midden, waardoor de pony uitspreidt als een bloem.
Opmerking: Je kunt nog meer stroken papier knippen om te gebruiken als stengel en blaadjes.

Bijenkorf

Wat je nodig hebt:

- lege supplementfles
- 1,5 m touw of bindgaren
- hete lijm

Instructies:

1. Pak je supplementfles en boor een gat van 25 mm, op 25 mm van de onderkant van de fles.
Opmerking: Deze stap is optioneel.
2. Lijm een lus van touw bovenaan in het midden van je fles.
Tip: Laat de dop op je supplementfles zitten.
3. Pak je touw en wikkel het om de lus heen en naar naar beneden, waarbij je het gat onbedekt laat.
4. Zodra je eerste laag klaar is, begin je weer te wikkelen, maar nu ongeveer 50 mm onder je beginpunt.
5. Wanneer je klaar bent met je tweede laag, begin je met nog een laag 25 mm onder je tweede laag.
6. Herhaal stap 5 voor al je andere lagen totdat je blij bent met het resultaat.
7. Neem een stuk touw van 50-75 mm, afhankelijk van hoe groot je het gat wil, en lijm de einden aan elkaar vast om een cirkel te vormen. Lijm het vervolgens rond de opening.

Konijn

Wat je nodig hebt:

- spuitverf
- katoenen bal
- 21 lege flesjes essentiële olie
- schilders tape
- hete lijm

Instructies:

Tip: Plaats je flesjes zoals je wil dat je konijn er uit zal zien, voor je begint met verven.
1. Wikkel tape om de flesjes essentiële olie heen, waarbij alleen de onderkant zichtbaar blijft, en verf.
2. Organiseer je flesjes in rijen en lijm ze aan elkaar vast. Plaats de rijen bovenop elkaar, en lijm ze gaandeweg.
3. Neem een katoenen bal en lijm deze erop zodat het op een staart lijkt.

windmobiel

bijenkorf

bloempot

konijn

DE OUTREACH VAN

Healing Hands

Een dōTERRA Healing Hands Foundation™ update in Bulgarije

Tijdens de 2016 dōTERRA One Convention in Salt Lake City, Utah, kondigden de oprichters aan dat deelnemers een unieke kans hadden: de kans om een sourcing-incentivereis met de dōTERRA Healing Hands Foundation te maken. Veel mensen deden hun naam in de verloting om te zien wie op één van de zes geplande reizen naar Nepal, Guatemala of Bulgarije kon gaan.

Bulgarije is de focus van een Cō-Impact Sourcing™ -project om zowel de worstelende economie daar te helpen door de essentiële olie-industrie nieuw leven in te blazen, en tegelijkertijd hoogwaardige oliën in te kopen. De dōTERRA Healing Hands Foundation is een integraal onderdeel van het werk dat daar plaatsvindt. De eerste van de twee geplande reizen naar Bulgarije vond plaats in de eerste week van juli 2017, gevolgd door een tweede groep een week later. Deelnemers aan deze reizen wisten dat ze speciale dingen konden verwachten.

Projecten om Gemeenschappen te Versterken

De belangrijkste focus van beide reizen naar Bulgarije was het zorgen voor een hoognodige speeltuin voor een gemeenschapscentrum. Gemeenschapscentra in Bulgarije hebben meestal verschillende functies, zoals postkantoor, bibliotheek, gemeentehuis, een plek voor openbare vergaderingen en ontmoetingsplaats. Het toevoegen van een veilige speelruimte voor de kinderen was een prioriteit in deze gemeenschap. De vrijwilligers gingen aan het werk—ze schuurden de bestaande speelstukken, schuurden bankjes en werkten deze af, en schuurden en schilderden de bestaande omheining. Ondertussen bouwden leden van de gemeenschap de nieuwe speeltuin. Dit is de

derde speeltuin die dōTERRA heeft geschonken aan lokale Bulgaarse gemeenschapscentra. Naast de speeltuin, meldden Wellness Advocates zich een dag als vrijwilligers aan bij de Milk Canteen, een organisatie die maaltijden biedt aan gezinnen met kinderen in de leeftijd van één tot drie tegen een gesubsidieerde kostprijs met hulp van dōTERRA. Werknemers schatten in dat ze tussen 500 - 1000 kinderen per dag bedienen. De ervaring werd vervolgens afgesloten met een diner gemaakt door jongeren van de non-profitorganisatie het Social Teahouse, dat de stichting dōTERRA Healing Hands begin 2016 mee heeft helpen opgeknappen. The Social Teahouse legt zich erop toe weeskinderen te helpen persoonlijke en professionele vaardigheden te leren die hen helpen de weeshuizen te verlaten en toegang te krijgen tot de arbeidsmarkt.

Het Mogelijk Maken

De vrijwilligers namen ook de tijd om naar de Bulgaarse Esseterre-distilleerderij te gaan, de operatie die alle inspanningen om Bulgarije op te bouwen door middel van industriële en humanitaire projecten, mogelijk maakt. De distilleerderij produceert momenteel Lavendel (Lavender), Melisse (Melissa) en Wierook (Frankincense) essentiële oliën voor dōTERRA.

Sarah Wimmer, een Wellness Advocate uit Arizona, zegt over haar ervaring: “Het is indrukwekkend om het hele proces van het maken van een olie te zien, en de zorg en precisie die bij elke stap van het proces hoort.

Van het veld tot het labo heeft dōTERRA hoge verwachtingen en hoge normen gesteld waardoor alleen het beste van het beste kan geproduceerd worden. Ik ben vereerd deze reis te hebben kunnen maken, en deel uit te maken van een bedrijf dat zoveel teruggeeft aan gemeenschappen.”

Siberische Spar

Oorsprong:
Rusland
Aromatische Omschrijving:
Groen, houtig, fris
Destillatiemethode:
Stoom
Plantdeel:
Naald/Tak

LEUK WEETJE:

Siberische Spar heeft een unieke chemische samenstelling die voornamelijk bestaat uit bornylacetaat, verantwoordelijk voor de meeste verlichtende eigenschappen van deze essentiële olie.

Siberische spar (Abies sibirica) is een hoge groenblijvende boom uit de Pinaceae familie. Siberische sparbomen worden doorgaans gevonden in Rusland, Finland en Noord-Amerika. Met zijn lichtgele tint, wordt essentiële olie van Siberische spar beschreven als een verfrissende geur die doet denken aan dennen. Siberische Spar kan heel kalmerend zijn voor de huid, wat het een ideale essentiële olie maakt voor een ontspannende massage.

HOE TE GEBRUIKEN:

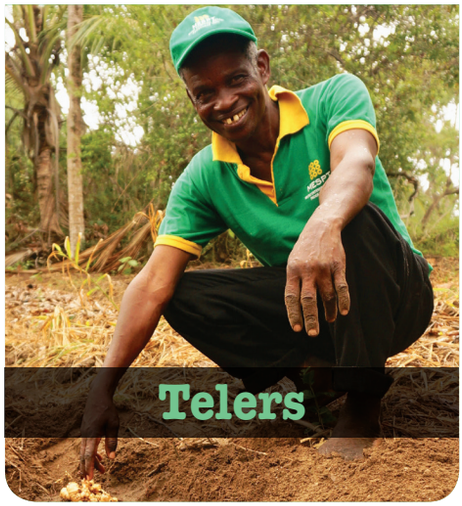
- Voeg één of twee druppels toe aan je bodylotion en breng aan de op de achterkant van je nek of de onderkant van je voeten.
- Breng aan op spieren en gewrichten of gebruik met Gefractioneerde Kokosolie voor een massage.
- Breng topisch aan op je huid om kleine huidirritaties te verzachten.

Essentiële Olie Matching Game

Laten we eens kijken of je een match kunt vinden.
Trek een lijn van een plantaardige bron naar de overeenkomstige essentiële olie.

Antwoorden: *1. Oregano 2. Sandelhout 3. Wierook 4. Nardus 5. Marjolein 6. Kardemom 7. Citroengras 8. Cederhout 9. Vetiver*

source to you™



Naarmate het gebruik van essentiële oliën verder toeneemt, neemt ook het gevaar toe. Het nemen van shortcuts om aan de vraag te voldoen, is tegenwoordig heel gewoon in deze industrie. De inzet van dōTERRA om zonder compromis kwaliteit te waarborgen, is ongeëvenaard. Het testen van dōTERRA essentiële oliën begint lang voordat de oliën worden gedestilleerd. **Source To You** neemt je mee op reis door alle stadia van dōTERRA essentiële oliën, van begin tot eind.

V: Wat is het voordeel van het vooraf betalen van telers?

Veel van onze telers wonen in ontwikkelingslanden waar ze het merendeel van hun inkomen verdienen tijdens het oogstseizoen. Tegen de tijd dat het groeiseizoen begint is veel van dat inkomen alweer uitgegeven aan dagelijkse kosten. Door telers vooraf te betalen, worden hun inkomsten beter uitgespreid over het jaar, wat hen in staat stelt om te wachten met oogsten tot het ideale moment, in plaats van te oogsten om aan geld te komen. En zo kunnen wij er weer zeker van zijn dat de planten de hoeveelheid en kwaliteit olie zullen opleveren die wij nodig hebben.

V: Hoe heeft ons Co-Impact™ Sourcing initiatief telers geholpen?

De effecten van de dōTERRA Co-Impact Sourcing initiatieven zijn veelvuldig en divers. Door alles te doen, van ervoor zorgen dat de telers en oogsters een consistente koper hebben die hun een eerlijke prijs betaalt, tot het organiseren van functionerende coöperaties en, waar nodig, zelfs het helpen bij het installeren van noodzakelijke productieapparatuur (drogers, silo's, enz.), is meer van de winst in deze gemeenschappen gebleven. Als we deze initiatieven combineren met de projecten die worden ondersteund door de dōTERRA Healing Hands Foundation™, kunnen humanitaire en ecologische behoeften ook duurzaam worden aangepakt.

V: Wat is Esseterre?

Toen we probeerden nauw samen te werken met leveranciers in Bulgarije voor verschillende oliën, maar vooral Lavendel (Lavender), waren geen van de bestaande leveranciers bereid om met ons samen te werken in het kader van ons Co-Impact Sourcing-model, dus hebben we Esseterre opgericht. Esseterre is een destilleringsfaciliteit in Bulgarije waarvan dōTERRA de volledige eigenaar is. Ons team daar werkt samen met gecontracteerde boeren om de productie van Lavendel (Lavender), Melisse (Melissa) en andere planten te verbeteren, destilleert die planten met de modernste destillatieapparatuur die beschikbaar is, analyseert de olie onmiddellijk na voltooiing van het destillatieproces in ons laboratorium ter plaatse en betaalt de boeren diezelfde dag nog voor hun oogst, iets wat geen enkel ander bedrijf in Bulgarije kan doen. Esseterre heeft de verwachtingen van boeren veranderd over hoe ze moeten worden behandeld en heeft de lat hoger gelegd voor de manier waarop zaken wordt gedaan in Bulgarije.

Wetenschappers

V: Hoe verzekeren we de hoogste kwaliteit van essentiële oliën?

dōTERRA streeft ernaar de leider te zijn op gebied van hoogwaardige essentiële oliën. Dit doen we door middel van het meest uitgebreide testproces in de industrie. We bestuderen elk aspect van de olie om ervoor te zorgen dat ze voldoet aan de hoogste normen van excellentie wat betreft aroma, chemische samenstelling en bronmateriaal. Door ter plekke samen te werken met telers, oogsters en distilleerders, hebben we vanaf het begin inzicht in onze toeleveringsketen. Dit maakt een groot verschil wanneer het tijd is om de oliën te testen en hun zuiverheid te evalueren—we weten waar ze vandaan komen en hoe ze zijn geproduceerd. Vanaf het moment van distillatie tot het moment waarop de olie wordt gebotteld en gelabeld met het dōTERRA-logo op onze productiefaciliteit, tonen de vele kwaliteitscontroles dat de olie puur en krachtig is, zodat jij ervan kunt genieten.

Behandelaars

V. Waarom is het belangrijk met behandelaars te werken?

Een van de missies waar dōTERRA zich voor inzet, is het samenbrengen van behandelaars in de gezondheidszorg van zowel traditionele als alternatieve geneeswijzen om verdere studie en toepassing van essentiële oliën in moderne gezondheidszorgpraktijken mogelijk te maken. Samenwerking tussen behandelaars met verschillende specialisaties helpt de kloof te overbruggen tussen het gebruik van essentiële oliën en de westerse geneeskunde. We werken momenteel samen met osteopaten en artsen. Daarnaast wil dōTERRA klinieken opzetten in het hele land en mogelijk wereldwijd, waar we traditionele westerse geneeskunde combineren met essentiële oliën bij de zorg voor patiënten. We verwachten dat de kosten voor gezondheidszorg zullen dalen en dat artsen tijd zullen hebben om te zorgen voor wat het belangrijkst is: de patiënt. Voor meer informatie over dōTERRA gezondheidsklinieken, ga naar **healthcare.doterra.com**

Jij

V: Hoe helpt deze website mij?

Door de groeiende populariteit van essentiële oliën claimen veel bedrijven dat ze pure oliën hebben, maar ze slagen er niet in geloofwaardig bewijs van die zuiverheid te leveren. Source To You bevestigt dat dōTERRA, van de eerste tot de laatste stap van de procedure, de best mogelijke essentiële oliën zal leveren, puur en onvervalst. Bezoek voor meer informatie: **sourcetoyou.com**

V: Hoe vind ik mijn Quality ID?

Je vindt je Quality ID aan de onderkant van dōTERRA enkelvoudige essentiële olie flesjes gekocht na mei 2016. Iedere Quality ID bestaat uit zes of zeven cijfers en één letter.

Hele, een ervaren oogster uit Egypte, begint haar oogst met een koplamp, een mand en haar vingers om 2.30 uur.

Levens Veranderen
bloem na bloem

NEROLI ESSENTIËLE OLIE

Neroli, de bloem van de bittere sinaasappelboom, werd geïntroduceerd in Egypte door de Arabieren in 642 AD. Egyptische Neroli blijft vrijwel onaangetast, in tegenstelling de meeste sinaasappelbomen over de hele wereld die zijn gewijzigd door gemengde teelt. Het verhaal gaat dat aan het einde van de 17e eeuw Anne Marie Orsini, Hertogin van Bracciano en prinses van Nerola, Italië, zo gefascineerd was door de essentie van oranjebloesem dat ze erin baadde. De mensen uit haar omgeving namen deze gewoonte over en zo gaf ze haar naam aan de oranje bloemessentie: Neroli.

De bittere sinaasappelboom is in staat is drie verschillende oliën te produceren. Neroli is afkomstig van de bloem van de boom. Petitgrain is afkomstig van de bladeren en takjes van de boom. En tenslotte, komt Sinaas (Orange) uit de schil van de sinaasappel. dōTERRA Wilde Sinaas (Wild Orange) is evenwel afkomstig van de zoete sinaasappel. Producenten moeten kiezen welke olie ze cultiveren omdat het oogsten ervan het voor de andere delen van de boom onmogelijk zal maken om te rijpen. De Neroli-bloem heeft slechts een kleine oogstperiode — van half maart tot eind april.

JASMIJN ABSOLUE

Jasmijn (Jasmine) is een soort van meer dan 200 bloeiende wijnstokken en struiken van de Oleaceae familie. Van oudsher bekend om zijn bloemengeur, werd Jasmijn vereerd in landen als China, Japan en heel Zuidoost-Azië. Pakistan heeft Jasmijn zelfs tot benoemd tot haar nationale bloem. Jasmijn verschilt van andere oliën omdat het een absolue is, wat betekent dat de olie wordt gewonnen met behulp van een unieke methode. Een absolue ondergaat een verfijnd proces waarbij de paraffines en wassen gescheiden worden van de vluchtige stoffen. Dit proces zorgt ervoor dat meer van de aromatische verbindingen aanwezig zijn in de absolue, wat resulteert in een verfijnd, maar toch krachtig eindproduct. Vanwege de fragiele aard van de jasmijnbloem is stoomdestillatie te zwaar en levert het niet de juiste verbindingen op, waarnaar we op zoek zijn.

BLOEMEN OOGSTEN

Wat hebben Jasmine en Neroli gemeen? Ze worden allebei gecultiveerd in Egypte. **Er zijn 907 kg jasmijnbloemen nodig om 1.3 kg absolue jasmijn te produceren—dat is circa 6.000.000 bloemen.** Jasmijn (Jasmine) en Neroli bloemen worden niet door machines geplukt, maar met de hand, stuk voor stuk. Dit toont hoeveel tijd en moeite het kost om zulke prachtige oliën te produceren. Elke individuele bloem verandert niet alleen het leven van degenen die ze gebruiken, maar verandert ook de levens van degenen die ze oogsten. Hele, een ervaren teler uit Egypte, begon net als veel andere telers en probeerde voldoende geld te verdienen voor haar familie. Hele's dag begint om 2.30 uur; ze begint te oogsten uitgerust met een koplamp, een mand en haar vingers. Elke dag krijgen de oogsters slechts een bepaald aantal struiken toegewezen om te plukken, om zo de levensduur van de plant te verlengen. Hele doet dit al 10 jaar en wordt steeds sneller. Haar snelheid heeft het haar mogelijk gemaakt andere baantjes te krijgen en haar familie meer te zien. Als je haar vraagt naar haar werk, zegt Hele dat het een goede gelegenheid is om met vrienden te praten. Veel van de andere telers zijn ook vrouwen, in soortgelijke omstandigheden. Dat maakt het plezierig, en de tijd gaat zo veel sneller voorbij. Betalingen gebeuren eerlijk en op tijd. De telers kunnen zelfs toekijken terwijl hun oogst wordt gewogen, zodat ze zelf kunnen zien dat de hoeveelheid klopt. Hele is misschien maar één teler in Egypte, maar haar harde werk om de bloemen één voor één te plukken, maakt het voor ons mogelijk om te genieten van de vele voordelen van Jasmine en Neroli.

PRODUCTGIDS

ENKELVOUDIGE ESSENTIËLE OLIËN

De dōTERRA collectie van enkelvoudige essentiële oliën bevat de beste aromatische extracten die op dit moment ter wereld beschikbaar zijn. Elke olie brengt u de levenskracht van zijn plantaardige bron, voorzichtig gedestilleerd uit planten die over de hele wereld worden geteeld en zorgvuldig geoogst. Elke olie is 100% natuurlijk en voldoet aan de hoogste normen op het gebied van zuiverheid en werkzaamheid. Ze vormen een prachtig palet van plantaardige energie en ze kunnen individueel of gemengd worden gebruikt voor persoonlijke therapieën met essentiële olie.

LEVENSBOOM
ESSENTIËLE OLIE
Thuja plicata
60203844 | 5 ml

BASILICUM
ESSENTIËLE OLIE
Ocimum basilicum
60205808 | 15 ml

BERGAMOT
ESSENTIËLE OLIE
Citrus bergamia
60204912 | 15 ml

ZWARTE PEPER
ESSENTIËLE OLIE
Piper nigrum
60204673 | 5 ml

BLAUW BOERENWORMKRUID
ESSENTIËLE OLIE
Tanacetum annuum
VANAF DE HERFST VAN 2018!
60203383 | 5 ml

KARDEMOM
ESSENTIËLE OLIE
Elettaria cardamomum
60204676 | 5 ml

KASSIE
ESSENTIËLE OLIE
Cinnamomum cassia
60205774 | 15 ml

CEDERHOUT
ESSENTIËLE OLIE
Juniperus virginiana
60203847 | 15 ml

KORIANDER
ESSENTIËLE OLIE
Coriandrum sativum
60204710 | 15 ml

KANEELSCHORS
ESSENTIËLE OLIE
Cinnamomum zeylanicum
60203843 | 5 ml

SCHARLEI
ESSENTIËLE OLIE
Salvia sclarea
60204696 | 15 ml

KRUIDNAGEL
ESSENTIËLE OLIE
Eugenia caryophyllata
60204911 | 15 ml

COPAIBA
ESSENTIËLE OLIE
Copaifera spp.
VANAF DE HERFST VAN 2018!
60203549 | 15 ml

KORIANDER
ESSENTIËLE OLIE
Coriandrum sativum
60204709 | 15 ml

CIPRES
ESSENTIËLE OLIE
Cupressus sempervirens
60205409 | 15 ml

EUCALYPTUS
ESSENTIËLE OLIE
Eucalyptus radiata
60203817 | 15 ml

ZOETE VENKEL
ESSENTIËLE OLIE
Foeniculum vulgare
60204706 | 15 ml

WIEROOK
ESSENTIËLE OLIE
Boswellia carterii, frereana, and *sacra*
60204661 | 15 ml

GERANIUAM
ESSENTIËLE OLIE
Pelargonium graveolens
60204695 | 15 ml

GEMBER
ESSENTIËLE OLIE
Zingiber officinale
60204669 | 15 ml

POMPELMOES
ESSENTIËLE OLIE
Citrus X paradisi
60204666 | 15 ml

STROBLOEM
ESSENTIËLE OLIE
Helichrysum italicum
60203819 | 5 ml

JENEVERBES
ESSENTIËLE OLIE
Juniperus communis
60204670 | 5 ml

LAVENDEL
ESSENTIËLE OLIE
Lavandula angustifolia
60204657 | 15 ml

CITROEN
ESSENTIËLE OLIE
Citrus limon
60204656 | 15 ml

CITROENGRAS
ESSENTIËLE OLIE
Cymbopogon flexuosus
60203815 | 15 ml

LIMOEN
ESSENTIËLE OLIE
Citrus aurantifolia
60204697 | 15 ml

MARJOLEIN
ESSENTIËLE OLIE
Origanum majorana
60203847 | 15 ml

THEEBOOM
ESSENTIËLE OLIE
Melaleuca alternifolia
60204660 | 15 ml

MELISSE
ESSENTIËLE OLIE
Melissa officinalis
60204681 | 5 ml

MIRRE
ESSENTIËLE OLIE
Commiphora myrrha
60204705 | 15 ml

OREGANO
ESSENTIËLE OLIE
Origanum vulgare
60204665 | 15 ml

PATCHOULI
ESSENTIËLE OLIE
Pogostemon cablin
60204704 | 15 ml

PEPERMUNT
ESSENTIËLE OLIE
Mentha piperita
60204658 | 15 ml

PEPERMUNT
PARELTJE

60204831: Engels, Duits, Noors, Nederlands, Frans, Italiaans

60204468: Engels, Slovaaks, Portugees, Spaans, Sloveens, Hongaars, Roemeens

PETITGRAIN
ESSENTIËLE OLIE
Citrus aurantium
60204707 | 15 ml

ROMEINSE KAMILLE
ESSENTIËLE OLIE
Anthemis nobilis
60204934 | 5 ml

ROZEMARIJN
ESSENTIËLE OLIE
Rosmarinus officinalis
60204694 | 15 ml

SANDELHOUT
ESSENTIËLE OLIE
Santalum album
60204679 | 5 ml

HAWAIIAANS SANDELHOUT
ESSENTIËLE OLIE
Santalum paniculatum
60204678 | 5 ml

SIBERISCHE SPAR
NEUW!
ESSENTIËLE OLIE
Abies sibirica
60203653 | 15 ml

GROENE MUNT
ESSENTIËLE OLIE
Mentha spicata
60204708 | 15 ml

NARDUS
ESSENTIËLE OLIE
Nardostachys jatamansi
60204680 | 5 ml

MANDARIJN NEUW!
ESSENTIËLE OLIE
Citrus reticulata
60203546 | 15 ml

TIJM
ESSENTIËLE OLIE
Thymus vulgaris
60204699 | 15 ml

VETIVER
ESSENTIËLE OLIE
Vetiveria zizanioides
60204698 | 15 ml

WILDE SINAASAPPEL
ESSENTIËLE OLIE
Citrus sinensis
60204655 | 15 ml

WINTERGROEN
ESSENTIËLE OLIE
Gaultheria fragrantissima
60204701 | 15 ml

YLANG YLANG
ESSENTIËLE OLIE
Cananga odorata
60204705 | 15 ml

EIGEN ESSENTIËLE OLIESAMENSTELLINGEN

dōTERRA™ Samenstellingen van essentiële oliën zijn geregistreerde formules voor gerichte wellnesstoepassingen. Ze vertegenwoordigen de verzamelde kennis van vele jaren ervaring met essentiële oliën en de validatie van een toenemende hoeveelheid onderzoek en wetenschappelijke studie. Door de inherente levensenergie van planten te gebruiken, is elke formule synergetisch gebalanceerd ter verbetering van de productmogelijkheden en voordelen. En het bevat uitsluitend CPTG Certified Pure Tested Grade™ essentiële oliën.

dōTERRA AIR™
GEMENGDE
ESSENTIËLE OLIËN
60203777 | 15 ml

AROMATOUCH™
HUIDVERZORGINGSOLIE
60203776 | 15 ml

dōTERRA BALANCE™
HUIDVERZORGINGSOLIE
60204667 | 15 ml

CITRUS BLISS™
GEMENGDE
ESSENTIËLE OLIËN
60203812 | 15 ml

CLARYCALM™
HUIDVERZORGINGSOLIE
60204376 | 10 ml roller

DEEP BLUE™
GEMENGDE
ESSENTIËLE OLIËN
60204652 | 5 ml

DEEP BLUE™
HUIDVERZORGINGSOLIE
60204691 | 10 ml roller

ELEVATION
GEMENGDE
ESSENTIËLE OLIËN
60203846 | 15 ml

HD CLEAR™
HUIDVERZORGINGSOLIE
60204378 | 10 ml roller

INTUNE™
HUIDVERZORGINGSOLIE
60204685 | 10 ml roller

dōTERRA ON GUARD™
GEMENGDE
ESSENTIËLE OLIËN
60204659 | 15 ml

dōTERRA ON GUARD™
PARELTJE
60204832: Engels, Duits, Noors, Nederlands, Frans, Italiaans
60204467: Engels, Slovaaks, Portugees, Spaans, Sloveens, Hongaars, Roemeens

PASTTENSE™
HUIDVERZORGINGSOLIE
60204377 | 10 ml roller

PURIFY
GEMENGDE
ESSENTIËLE OLIËN
60204700 | 15 ml

IMMORTELLE
HUIDVERZORGINGSOLIE
37140001 | 10 ml roller

dōTERRA SERENITY™
GEMENGDE
ESSENTIËLE OLIËN
60203845 | 15 ml

SMART & SASSY™
GEMENGDE
ESSENTIËLE OLIËN
60204664 | 15 ml

TERRASHIELD™
GEMENGDE
ESSENTIËLE OLIËN
60204703 | 15 ml

TERRASHIELD™
VERSTUIVER
60204885 | 30 ml

WHISPER™
GEMENGDE
ESSENTIËLE OLIËN
60204668 | 5 ml

ZENDOCRINE™
GEMENGDE
ESSENTIËLE OLIËN
60204702 | 15 ml

ZENGEST™
GEMENGDE
ESSENTIËLE OLIËN
60204663 | 15 ml

TOUCH-SAMENSTELLINGEN

dōTERRA TOUCH™ KIT

Met negen van onze meest populaire oliën in een basis van gefractioneerde kokosolie, de dōTERRA Touch Kit maakt applicatie eenvoudig met 10 ml roll-ons. dōTERRA Touch is ideaal voor kinderen en volwassenen met een gevoelige huid en ze zijn klaar om te gebruiken, zodat u meteen kunt beginnen te profiteren van essentiële oliën.

- dōTERRA Air™
- Deep Blue™
- ZenGest™
- Wierook
- Lavendel
- Theeboom
- dōTERRA On Guard™
- Oregano
- Pepermunt

60204806 | negen 10 ml rollers

dōTERRA ESSENTIAL AROMATICS™ TOUCH

De dōTERRA Essential Aromatics Touch serie bevat zes unieke essentiële olie samenstellingen gecombineerd met gefractioneerde kokosolie in 10 ml rollers voor gemakkelijke en zachte topische toepassing. Deze gepatenteerde samenstellingen bieden gerichte emotionele gezondheidsvoordelen voor het hele gezin. Door het volgen van het dōTERRA Essential Aromatics Usage Model, kunnen de dōTERRA Essential Aromatics Touch samenstellingen worden toegepast op specifieke punten op het lichaam om te helpen uw wisselende stemmingen te balanceren en verlichten.

21850001 | zes 10 ml rollers

dōTERRA AIR™
HUIDVERZORGINGSOLIE

60204936 | 10 ml roller

dōTERRA CHEER™ TOUCH
HUIDVERZORGINGSOLIE

60204686 | 10 ml roller

dōTERRA CONSOLE™ TOUCH
HUIDVERZORGINGSOLIE

60204693 | 10 ml roller

DEEP BLUE™
HUIDVERZORGINGSOLIE

60203494 | 10 ml roller

dōTERRA FORGIVE™ TOUCH
HUIDVERZORGINGSOLIE

60204688 | 10 ml roller

WIEROOK
HUIDVERZORGINGSOLIE

60204942 | 10 ml roller

JASMIJN
VANAF DE HERFST VAN 2018!
HUIDVERZORGINGSOLIE

60203545 | 10 ml roller

LAVENDEL
HUIDVERZORGINGSOLIE

60204938 | 10 ml roller

THEEBOOM
HUIDVERZORGINGSOLIE

60204943 | 10 ml roller

dōTERRA MOTIVATE TOUCH™
HUIDVERZORGINGSOLIE

60204687 | 10 ml roller

NEROLI
VANAF DE HERFST VAN 2018!
HUIDVERZORGINGSOLIE

60203548 | 10 ml roller

dōTERRA ON GUARD™
HUIDVERZORGINGSOLIE

60204939 | 10 ml roller

OREGANO
HUIDVERZORGINGSOLIE

60204944 | 10 ml roller

dōTERRA PASSION™ TOUCH
HUIDVERZORGINGSOLIE

60204692 | 10 ml roller

dōTERRA PEACE™ TOUCH
HUIDVERZORGINGSOLIE

60204689 | 10 ml roller

PEPERMUNT
HUIDVERZORGINGSOLIE

60204940 | 10 ml roller

ROSE
VANAF DE HERFST VAN 2018!
HUIDVERZORGINGSOLIE

60203542 | 10 ml roller

ZENGEST™
HUIDVERZORGINGSOLIE

60204937 | 10 ml roller

SET VAN ESSENTIËLE OLIEN

dōTERRA ESSENTIAL AROMATICS™ KIT

Het dōTERRA Essential Aromatics-systeem bevat zes unieke essentiële oliesamenstellingen die zorgvuldig zijn gecreëerd om gerichte voordelen voor de emotionele gezondheid te bieden. Elke delicate samenstelling bevat pure, therapeutic-grade essentiële oliën die via verdamping of op de huid kunnen worden gebruikt om wisselende stemmingen in evenwicht te brengen en te verbeteren. Slechts een paar druppels van deze natuurlijke complexe geursamenstellingen kunnen emotionele reacties oproepen om u te helpen lasten te doorstaan, troost en aanmoediging te vinden of u te inspireren om weer met passie te dromen.

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

21140001 | zes flesjes van 5 ml

dōTERRA MOTIVATE™ GEMENGDE ESSENTIËLE OLIËN

60204682 | 5 ml

dōTERRA PASSION™ GEMENGDE ESSENTIËLE OLIËN

60203841 | 5 ml

dōTERRA FORGIVE™ GEMENGDE ESSENTIËLE OLIËN

60204677 | 5 ml

dōTERRA CHEER™ GEMENGDE ESSENTIËLE OLIËN

60203812 | 5 ml

dōTERRA CONSOLE™ GEMENGDE ESSENTIËLE OLIËN

60203840 | 5 ml

dōTERRA PEACE™ GEMENGDE ESSENTIËLE OLIËN

60203799 | 5 ml

dōTERRA YOGA COLLECTION

BESCHIKBAAR HERFST 2018!

Een exclusief trio van CPTG™ essentiële oliesamenstellingen ontworpen door dōTERRA voor de yogi in jou. dōTERRA Anchor, dōTERRA Align, en dōTERRA Arise zijn de perfecte samenstellingen om je leven en je yoga te verbeteren. De aroma's van deze samenstellingen concentreren en verlichten je geest en brengen hem tot rust terwijl je je lichaam versterkt en inspant.

60203244 | drie flesjes van 5 ml

INTRODUCTION TO ESSENTIAL OILS KIT TOPPRODUCT

Perfect voor beginners, de inleiding van essentiële oliën Kit is alles wat je nodig hebt om te beginnen het ervaren van de levensveranderende voordelen van dōTERRA essentiële oliën.
De kit bevat:

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

60204800 | drie flesjes van 5 ml

AROMATOUCH™ TECHNIQUE KIT

De kit bevat acht flesjes van 5 ml met de CPTG™ oliën die gebruikt worden bij de AromaTouchtechniek, evenals een boekje met een overzicht van AromaTouch en een presentatiedoos. Tevens krijgt u dōTERRA™ gefractioneerde kokosolie (115 ml) als u deze kit aanschaft.

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

60200332 | acht flessen van 5 ml, een fles van 115 ml

FAMILY ESSENTIALS KIT TOPPRODUCT

Deze verzameling van 10 verzorgende essentiële oliën en samenstellingen geven u wat u nodig heeft voor de dagelijkse gezondheid van uw gezin, eenvoudig en veilig in gebruik. De Family Essentials-kit bevat:

- Tien flesjes van 5 ml met essentiële oliën en samenstellingen
  Lavendel
  Citroen
  Pepermunt
  Theeboom
  Oregano
  Wierook
  Deep Blue™
  dōTERRA Air™
  ZenGest™
  dōTERRA On Guard™
- Lijst met suggesties voor het gebruik van elke olie

60202951 | tien flesjes van 5 ml

ESSENTIEEL GEBRUIK

INWENDIG GEBRUIK

VEGETARISCHE CAPSULES

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

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

34100001 | 160 HPMC capsules

UITWENDIG GEBRUIK

GEFRACTIONEERDE KOKOSOLIE

Ideaal om te combineren met essentiële oliën voor lokale behandelingen.

- Vederlichte ingrediënten
- Volledig oplosbaar in alle essentiële oliën; geurloos, kleurloos en niet vlekkend

60201660 | 115 ml

dōTERRA™ SPA HAND- EN BODYLOTION

Verwen je huid met dōTERRA Spa Hand & Body Lotion -een lichte, niet-vette formule die jojoba olie, macadamia zaad olie, murumuru zaad boter, cupuassu zaad boter en voedende plantenextracten bevat.

- Gemakkelijk te mengen met uw favoriete essentiële olie voor een aangepaste aromatische ervaring
- Zonnebloem- en macadamia zaad olie staan bekend om hun uitzonderlijke hydraterende eigenschappen en het vermogen om vocht in de huid vast te houden

60201653 | 200 ml

dōTERRA Healing Hands FOUNDATION

De netto aankoopprijs van dōTERRA Hope Touch of dōTERRA Spa Rose handlotion wordt geschonken aan een dōTERRA Healing Handsinitiatief.

dōTERRA™ SPA ROSE HAND LOTION

dōTERRA SPA Rose Hand Lotion is een lichte, verleidelijke lotion met CPTG™ Rose essentiële olie die een gladde en mooie huid bevordert. Met zijn huid-heilzame eigenschappen, staat de Bulgaarse Rose essentiële olie bekend om zijn vermogen om een soepele, stralende huid te bevorderen.

- Zonnebloem- en macadamia zaad olie staan bekend om hun uitzonderlijke hydraterende eigenschappen en het vermogen om vocht in de huid vast te houden
- Deze niet-vette formule trekt snel in waardoor de huid er gezond, zacht en glad uitziet

60201650 | 100 ml

dōTERRA HOPE™ TOUCH

dōTERRA Hope Touch is een opvallende essentiële olie samenstelling die de frisse geur van bergamot combineert met Ylang Ylang en wierook (Frankincense), vervolgens licht gezoet met het verwarmende aroma van vanille boon extract (Vanilla Bean Absolute).

- Breng aan op polsen, nek en puls punten voor een gepersonaliseerde geur
- Bewaar in uw tas en gebruik om uw stemming te verheffen gedurende de hele dag

60204690 | 10 ml roller

AROMATISCH GEBRUIK

BLOEMBLAD VERDAMPER

De dōTERRA bloemblad verdamper is een kleine gebruiksvriendelijke verdamper die gezondheidsbevorderende voordelen biedt thuis en aan uw familie.

- 1, 2 en 4 uur dampinstellingen
- Optioneel LED licht
- Ultrafijne mist

33150005	EU stekker
33150015	UK/IE stekker

LOTUS VERDAMPER

Modern en elegant verspreidt de Lotus verdamper snel de aromatische voordelen van dōTERRA essentiële oliën in de lucht.

- Bevat 3 instellingen - 1, 2 en 3 uur, inclusief een optioneel nachtlicht
- Bereikt tot 30 m2
- Vormt een decoratief element in elk huis of kantoor

33160005	EU stekker
33160015	UK/IE stekker

LUMO VERDAMPER

VANAF DE HERFST VAN 2018!

Transformeer elke kamer in een serene en geestverheffende omgeving door CPTG™ essentiële oliën te verspreiden met een op maat gemaakte, op de natuur geïnspireerde, ultrasone diffuser.

- Zeven kleuropties voor de verlichting
- Aanpasbare output - 2 tot 5 uur continu, 10 uur onderbroken, (4 minuten aan/4 minuten uit)
- Verlicht een oppervlakte tot 50 m^2

60204449	EU stekker
60204520	UK/IE stekker

ZENBOW VERDAMPER

De Zenbow kan van sfeerkleur veranderen. De verdamper biedt een regenboog aan kleuren en verspreidt tot wel 4 uur lang een koele, rustgevende mist die heerlijk ruikt.

- Verandert van kleur
- Werkt tot wel 4 uur
- Kan worden ingesteld op één kleur of u kunt het licht volledig uitschakelene

33110005	EU stekker
33110015	UK/IE stekker

DEEP BLUE™ PRODUCTEN

DEEP BLUE™ TOPPRODUCT HUIDVERZORGINGSOLIE

Deep Blue biedt kalmerende effecten die direct voelbaar zijn.
- Bevat Wintergreen, Camphor, Peppermint, Blue Tansy, German Chamomile, Helichrysm, en Osmanthus essentiële oliën
- Pas toe als onderdeel van een rustgevende massage

60204652 | 5 ml

60204691 | 10 ml roller

DEEP BLUE™ RUB VERZACHTENDE LOTION

Vermengd met de Deep Blue verzachtende samenstelling, zorgt de Deep Blue Rub voor een kalmerend en verkoelend effect.
- Samengesteld met de geregistreerde Deep Blue-combinatie van essentiële oliën en andere krachtige ingrediënten
- Heeft een verkoelend, verzachtend effect op de plekken waar u het aanbrengt
- Gemengd met een vochtinbrengende verzachten die je huid zacht en niet vet laat aanvoelen

60203494 | 120 ml

DEEP BLUE™ RUB PROEFMONSTERS

Het weldoende dōTERRA™Deep Blue Rub wordt geleverd in een handig karton met 10 verpakkingen. Deel zijn kalmerende kracht op sportevenementen, in de fitness of onderweg.
- Tien 2 ml proefzakjes
- Geformuleerd met Deep Blue™ essentiële oliesamenstelling
- Handig om te delen en gemakkelijk mee te nemen

38950001 | tien 2 ml proefzakjes

DEEP BLUE POLYFENDEN COMPLEX™

Deep Blue bevat nu een voedingssupplement met krachtige polyfenolen.
- Snelwerkend boswelia extract (patent aangevraagd)
- Bevat geregistreerde, algemeen erkende extracten van gember, kurkuma, resveratrol en andere polyfenolen

34360001 | 60 plantaardige capsules

dōTERRA AIR™ PRODUCTEN

dōTERRA AIR™ HUIDVERZORGINGSOLIE

dōTERRA Air is een opmerkelijke mengeling van essentiële oliën, versterkt met de krachtige voordelen van kardemom, die een verkoelende en verkwikkende damp produceert.
- Combineert essentiële oliën van laurierblad, pepermunt, eucalyptus, melaleuca, citroen, ravensara en kardemom
- Biedt een verkoelende, verkwikkende damp

60203777 | 15 ml

dōTERRA AIR™ PASTILLES

De voordelen van de CPTG™ essentiële oliën van de dōTERRA Air-mengeling vind je in deze handige en smakelijke pastille.
- Geregistreerde samenstelling van citroen, pepermunt, eucalyptus, tijm, melisse en kardemom
- Behoudt het gevoel van schone en open luchtwegen en een makkelijke ademhaling
- Ondersteunt de algehele gezondheid van de luchtwegen

60204990 | 30 pastilles

dōTERRA AIR™ STICK

De dōTERRA Air Stick is handig, absorbeert snel en is makkelijk aan te brengen. Deze unieke vorm van dōTERRA's essentiële oliesamenstelling dōTERRA Air kan altijd en overal worden gebruikt.
- Produceert een verkwikkende damp
- Heeft een verkoelend en kalmerend effect

34290001 | 12,5 g

dōTERRA SERENITY™ PRODUCTEN

dōTERRA SERENITY™ SOFTGELS

dōTERRA Serenity is een unieke mengeling van essentiële olie van lavendel, L-theanine en plantenextracten. L-theanine, een natuurlijke component van thee, is een niet-diëtisch aminozuur dat de ontspanning bevordert. In combinatie met de kalmerende eigenschappen van lavendel is dōTERRA Serenity een natuurlijk alternatief voor andere soortgelijke voedingssupplementen.

- Bevordert ontspanning zonder de vervelende bijwerkingen van kunstmatige slaapmiddelen
- Eén softgel 30 minuten vóór het slapengaan kan een goede nachtrust reeds bevorderen

60204814 | 60 plantaardige softgels

GEMAAKT MET PLANTAARDIGE SOFTGELS

dōTERRA SERENITY™ HUIDVERZORGINGSOLIE

dōTERRA Serenity ontspant lichaam en geest terwijl het een gevoel van vrede en welzijn schept.

- Bestaat uit vanilleboon en de essentiële oliën van lavendel, zoete marjolein, Romeinse kamille, ylang ylang en Hawaiiaans sandelhout
- Bevordert een ontspannen gevoel en een rustgevende slaapomgeving

60203845 | 15 ml

HAARVERZORGING

dōTERRA SALON ESSENTIALS™ ROOT TO TIP SERUM

Het Root to Tip Serum zorgt voor een gezonde omgeving voor uw hoofdhuid en maximaliseert de kracht en glans van uw haar.

- Voorzien van essentiële oliën van lavendel, pepermunt, marjolein, cederhout, lavandin, rozemarijn, niaouli en eucalyptus
- Zorgt voor extra langdurige hydratering van uw hoofdhuid en haar

60204811 | 30 ml

dōTERRA SALON ESSENTIALS™ BESCHERMENDE SHAMPOO

Maak gebruik van de professionele samenstelling van CPTG essentiële oliën, zachte reinigingsmiddelen en plantaardige extracten in de dōTERRA Salon Essentials Beschermende Shampoo.

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

60203783 | 250 ml

dōTERRA SALON ESSENTIALS™ ZACHTMAKENDE CONDITIONER

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

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

60203124 | 250 ml

SHAMPOO/CONDITIONER PROEFMONSTERS

36390001 | 10 duo sets

LOYALTY REWARDS PROGRAMMA

36240005 | SHAMPOO 2-STUKS

36250005 | CONDITIONER 2-STUKS

36260005 | SHAMPOO EN CONDITIONER

dōTERRA™ SPA

VERFRISSENDE DOUCHEGEL

dōTERRA SPA Refreshing Body Wash is een natuurlijke body wash met toegevoegde essentiële oliën die een rijke reiniging en aromatische spa-ervaring geeft.

- Bergamot essentiële olie zuivert en verzacht de huid en zorgt voor een verheffend maar aardend aroma
- Grapefruit reinigt de huid en heeft een vitaliserende geur die de stemming verheft
- Sodium Methyl Oleoyl Taurate is een milde reiniger afgeleid van essentiële vetzuren uit plantaardige vetten en oliën

37460001	250 ml

BODY SCRUB

dōTERRA SPA Exfoliating Body Scrub is een natuurlijke, heerlijke body scrub die d.m.v. suikerriet dode huidcellen verwijdert, uw huid polijst en uw huid een gezonde, natuurlijke glans geeft.

- Wilde sinaasappel (Wild Orange) en grapefruit essentiële oliën reinigen en zuiveren de huid
- Gember (Ginger) essentiële olie is rustgevend en verwarmt de huid

60201444	226 g

ONTGIFTEND MODDERMASKER

dōTERRA SPA Detoxifying Mud Mask is een natuurlijk klei masker dat reinigende en ontgiftende voordelen biedt, en tegelijkertijd de verschijning van poriën, fijne lijntjes en rimpels vermindert.

- Doordrenkt met mirre, jeneverbes (Juniper Berry) en grapefruit essentiële oliën - bekend om hun reinigende en gladmakende voordelen
- Shea butter biedt hydratatie en balanceert de huid

60201652	113,4 g

HAND- EN BODYLOTION

Verwen je huid met dōTERRA Spa Hand & Body Lotion -een lichte, niet-vette formule die jojoba olie, macadamia zaad olie, murumuru zaad boter, cupuassu zaad boter en voedende plantenextracten bevat.

- Gemakkelijk te mengen met uw favoriete essentiële olie voor een aangepaste aromatische ervaring
- Zonnebloem- en macadamia zaad olie staan bekend om hun uitzonderlijke hydraterende eigenschappen en het vermogen om vocht in de huid vast te houden
- Niet-vette formule trekt snel waardoor de huid er gezond, zacht en glad

60201653	200 ml

HAND- EN BODYLOTION VERPAKT PER 3

60200498	verpakt per 3

CITRUS BLISS™ HANDLOTION

dōTERRA SPA Citrus Bliss Hand Lotion is een licht en zijdezachte lotion doordrenkt met hydraterende plantaardige oliën en voedende plantenextracten. Deze niet-vette formule trekt snel in en zorgt door een optimale vocht balans voor gezond uitziende handen.

- Het verfrissende aroma van Citrus Bliss essentiële olie samenstelling helpt bij het verminderen van stress en verheft de stemming
- Zonnebloem- en macadamia zaad olie staan bekend om hun uitzonderlijke hydraterende eigenschappen en het vermogen om vocht in de huid vast te houden
- Handig formaat, perfect voor op reis en voor gebruik thuis of op het werk

60201654	75 ml

REGENERERENDE LICHAAMSBOTER

Verwen je huid met de rijke hydratatie en het luxe gevoel van dōTERRA SPA Replenishing Body Butter. De basis van deze natuurlijke formule combineert shea- en cacao zaad boters, bekend om hun diepe hydratatie en het vermogen om soepelheid van de huid te verbeteren.

- Wild Orange bezit stimulerende en zuiverende eigenschappen dankzij het hoge gehalte monoterpenen
- Douglas spar (Douglas Fir) essentiële olie is zuiverend voor de huid en zorgt voor verheffende, aromatische voordelen
- Wierook (Frankincense) essentiële olie is verjongend voor de huid en heeft een balancerend effect op emoties

60201445	198 g

LIPPENBALSEM

dōTERRA SPA Lip Balm is een natuurlijke formule met plantaardige oliën, plantenextracten en essentiële oliën om de lippen te hydrateren en verzachten met de unieke geur en smaak van essentiële oliën. Samen met onze nieuwe formule, hebben we twee nieuwe smaken toegevoegd aan onze oorspronkelijke samenstelling van wilde sinaasappel (Wild Orange) en pepermunt (Peppermint). Ervaar de geur van het paradijs met Ylang Ylang, Clementine en Limoen (Lime) essentiële oliën in onze tropische lippenbalsem of, stimuleer de zintuigen met onze kruiden lippenbalsem met citroenverbena (Lemon Verbena), marjolein (Marjoram) en groene munt (Spearmint) essentiële oliën.

- Elke lippenbalsem bevat een selecte mix van essentiële oliën die een unieke zintuiglijke ervaring bieden
- Moringa olie is een verzachtend middel dat helpt bij het verbeteren van de conditie van de lippen
- Avocado-olie zorgt voor hydratatie, essentiële vetzuren en verzachting om de lippen gezond te houden

NATUREL

60201441 | 4,5 g

TROPISCH

60201440 | 4,5 g

KRUIDIG

60201439 | 4,5 g

ASSORTIMENT LIPPENBALSEM VERPAKT PER 3

37570001 | een van elke smaak

HYDRATERENDE ZEEP

dōTERRA SPA Moisturizing Bath Bar is een uniek tablet welke een uniek gevoel, schuim, aroma, en louterende ervaring biedt.

- Bergamot essentiële olie zuivert en verzacht de huid
- Grapefruit is reinigend voor de huid en heeft een vitaliserende geur die de stemming verheft
- Jojoba zaad olie hydrateert diep

60201442 | 113 g

HYDRATERENDE ZEEP VERPAKT PER 3

37560001 | verpakt per 3

PERSOONLIJKE VERZORGING

NATUURLIJKE DEODORANT

dōTERRA Natural Deodorant is een veilige, natuurlijke optie om geurtjes tijdens de dag te voorkomen.

- De essentiële oliën van cipres, melaleuca, cederhout en bergamot hebben een zuiverend effect, waardoor okselgeurtjes verminderen
- Bijenwas beschermt, terwijl de huid wel kan ademen, en zorgt ervoor dat u het product makkelijk kunt aanbrengen
- Kokosolie bevat vetzuren, die bekend staan om hun voedende eigenschappen en hun vermogen om de huid zacht en gezond te houden

37420001 | 50 g

CORRECT-X™ ESSENTIËLE ZALF

Correct-X is een zalf, voor op de huid, die krachtige CPTG™ essentiële oliën bevat, die helpen bij het verzachten van allerlei huidaandoeningen.

- Veilig en gemakkelijk te gebruiken
- Gebruikt CPTG™ essentiële oliën van wierook, strobloemen, theebomen, cederhout en lavendel

60110001 | 15 ml

HUIDVERZORGING

GEZICHTSREINIGER

MET NIEUWE FORMULE VANAF DE HERFST VAN 2018!

De dōTERRA Gezichtsreiniger bevat de essentiële CPTG-oliën van melaleuca en pepermunt en wast op zachte wijze onzuiverheden weg. Uw huid voelt na afloop schoon, fris en zacht aan. Extracten van kruisbloemige groenten verminderen ook vlekjes en beschermen de uitstraling van de huid.

60203345 | 118 ml

VERKWIKKENDE SCRUB

MET NIEUWE FORMULE VANAF DE HERFST VAN 2018!

Verfris en stimuleer uw huid met deze exfoliërende, gladmakende en aromatische scrub. De essentiële CPTG-oliën van grapefruit en pepermunt maken de peelingfase van uw schoonheidsritueel tot een verfrissende, aromatische ervaring. Jojoba en extracten van kruisbloemige groenten zorgen ervoor dat uw huid er gezond en glad uitziet, terwijl andere geavanceerde ingrediënten vlekjes en verkleuringen doen verminderen.

60203344 | 70 g

VERSTERKEND SERUM

MET NIEUWE FORMULE VANAF DE HERFST VAN 2018!

Het versterkende serum van dōTERRA biedt royale hoeveelheden van de essentiële CPTG-oliën van frankincense, Hawaiiaans sandelhout en mirre. Het serum is wetenschappelijk ontwikkeld om fijne lijntjes en rimpels te verminderen en de hydratatie van de huid te bevorderen. Natuurlijke extracten en harsen, in combinatie met krachtige ingrediënten zorgen voor een huid die steviger is en er jonger uitziet.

60203367 | 30 ml

VERHELDERENDE GEL

VANAF DE HERFST VAN 2018!

CPTG™ essentiële oliën van bergamot zonder furocoumarinen, jeneverbessen en melisse in combinatie met natuurlijke extracten, vitaminen en geavanceerde ingrediënttechnologieën zorgen voor een heldere en egale huidskleur. dōTERRA verhelderende gel is een milde en doeltreffende manier om de huid aanzienlijk te verhelderen door donkere vlekken en hyperpigmentatie te verminderen zonder de chemische stoffen te gebruiken die je in andere producten vindt. Kan worden gebruikt als een complete gezichtsbehandeling of specifiek voor donkere vlekken.

60203366 | 30 ml

ANTI-AGING VOCHTINBRENGENDE CRÈME

MET NIEUWE FORMULE VANAF DE HERFST VAN 2018!

dōTERRA Anti-Aging vochtinbrengende crèmer combineert geavanceerde ingrediënten met de CPTG™ essentiële oliën van lavendel, jasmijn, geranium en wierook. Hij hydrateert en verzacht de huid en gaat veroudering tegen. Peptiden en plantaardige stoffen richten zich op de zichtbare verouderingsverschijnselen. Ze helpen de huid er nog jong en levendig te blijven uitzien en toekomstige, zichtbare, normale verouderingsverschijnselen te verminderen door de huidskleur te verbeteren en de huid te hydrateren.

60203365 | 50 ml

PORIEVERKLEINENDE TONER

MET NIEUWE FORMULE VANAF DE HERFST VAN 2018!

dōTERRA toner voor verminderen van poriën is geformuleerd om poriën minder te zien en bevat CPTG Certified Pure Tested Grade™ essentiële oliën van lavendel, ylang ylang, en Duitse kamille die de gevoelige huid kalmeren. Innovatieve fruit- en plantenextracten verzorgen de huid en brengen ze in evenwicht, verhogen de hydratatie en verminderen de poriën zodat de huidskleur er gezond uitziet.

60203346 | 118 ml

VOCHTINBRENGENDE CRÈME

MET NIEUWE FORMULE VANAF DE HERFST VAN 2018!

De intensieve hydraten waarop u huid wachtte. dōTERRA Hydrating Cream is rijk aan verzachtende ingrediënten en probiotica. Deze voorzien de huid van een intense hydraten en voeding, verminderen het aantal fijne lijnen en rimpels en helpen bij de vernieuwing van de huidbarrière, voor een huid die steviger is en er jonger uitziet. De rijke formule biedt onmiddellijk een opstoot van actief vocht zonder olieachtig residu. Zorgvuldig gekozen ingrediënten zijn ontworpen om de volwassen huid er later te laten uitzien. Bovendien helpen ze om de zichtbare tekenen van veroudering, veroorzaakt door zowel natuurlijke als omgevingsfactoren, te verminderen. Probiotica voeden het natuurlijke bioom van de huid en helpen de natuurlijke gezondheid en schoonheid van de huid te herstellen. Perfect voor gebruik overdag zowel als 's nachts.

60203368 | 48 g

ANTI-VEROUDERINGS VOCHTINBRENGENDE CRÈME

VANAF DE HERFST VAN 2018!

dōTERRA Anti-Aging Eye Cream combineert klinisch bewezen ingrediënten met CPTG™ essentiële oliën van wierook, ylang ylang en blauw boerenwormkruid om de verouderingsverschijnselen in het delicate gebied rond de ogen aan te pakken. Op termijn helpt de crème om het aantal fijne lijnen en rimpels te verminderen. Deze innovatieve formule hydrateert, vermindert de aanwezigheid van donkere kringen en verbetert de stevigheid en kleur van de huid. Bakuchiol is een plantaardig ingrediënt dat helpt om de verschijning van fijne lijnen en rimpels te verminderen en de huid te beschermen tegen toekomstige verouderingsverschijnselen. De crème wordt voorzichtig aangebracht met de unieke applicator met stalen rollerbal. Hij verkoelt en verzacht de huid onder de ogen zodat er minder wallen en donkere kringen verschijnen.

60203378 | 15 ml

IMMORTELLE HUIDVERZORGINGSOLIE

De Immortelle anti-verouderingssamenstelling is een beschermende combinatie van krachtige vernieuwende, zeldzame essentiële oliën die al eeuwenlang worden gebruikt vanwege de verfraaiende eigenschappen en is ontwikkeld om de huid te beschermen en voeden. De essentiële oliesamenstelling van frankincense, sandelhout, lavendel, mirre, strobloem en roos helpt de huid er gladder, stralender en jeugdiger uit te zien.

- Vermindert het aantal lijntjes en rimpels
- Helpt verouderingsverschijnselen van de huid te verminderen

37140001 | 10 ml roller

HD CLEAR™ SAMENSTELLING VOOR TOPISCH GEBRUIK

Gebruikt als behandeling tegen puistjes of als een over-all huidbehandeling, de HD Clear samenstelling bevordert een schoon gelaat. De essentiële oliën zijn befaamd voor hun huidverbeterende eigenschappen.

- Bestaat uit een unieke combinatie van olie van zwart komijnzaad met de essentiële CPTG-oliën van ho-hout, melaleuca, eucalyptus, geranium en litsea
- Bevordert een heldere huid door zich te richten op onzuiverheden

60204378 | 10 ml roller

HD CLEAR™ SCHUIMENDE GEZICHTSREINIGER

Ontdek de perfecte oplossing voor de probleemhuid van alle leeftijden met de dōTERRA™ HD Clear schuimende gezichtsreiniger.

- Ontworpen om zorgvuldig te reinigen zonder de natuurlijke vochtbalans te verstoren
- Bevat CPTG essentiële oliën en plantenextracten die uw huid extra schoon en zacht achterlaten

60204824 | 50 ml

HD CLEAR™ KIT

Deze set bevat HD Clear schuimende gezichtsreiniger, topische samenstelling en gezichtslotion voor een mooie evenwichtige huid.

42700005 | drie artikelen

HD CLEAR™ GEZICHTSLOTION

Geniet van een mooie, gladde teint met HD Clear gezichtslotion. Deze lotion bevat natuurlijke bestanddelen die een gezonde vochtbalans bevorderen voor een huid met een evenwichtige teint, als ook CPTG essentiële oliën gecombineerd met botanische extracten bekend voor het bereiken van een huid vrij van onzuiverheden.

- Bestaat uit een unieke combinatie van olie van zwart komijnzaad met de essentiële CPTG-oliën van ho-hout, melaleuca, eucalyptus, geranium en litsea
- Natuurlijke ingrediënten helpen onzuiverheden te verwijderen, voor een heldere en schone huid

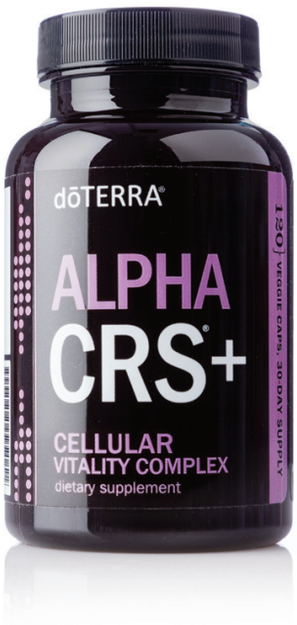
60204825 | 50 ml

DAGELIJKSE VITALITEIT

LOYALTY REWARDS PROGRAMMA

dōTERRA LIFELONG VITALITY PAKKET VOEDINGSSUPPLEMENTEN MET ALPHA CRS™+, MICROPLEX VMZ™ EN XEO MEGA™

60204802



ALPHA CRS™ + CELLULAIR VITALITEITSCOMPLEX

Alpha CRS™+ Cellular Vitality Complex bevat een eigen mengeling van polyfenolen waaronder baicaline uit de glidkruidwortel, resveratrol uit polygonum cuspidatum, ellaginezuur uit granaatappels, proanthocyanidines uit druivenpitten, curcumine uit kurkumawortels en silymarin uit Mariadistels. Deze natuurlijke mengeling bevordert het algehele welzijn.

- Gemaakt met plantaardige capsules zonder natriumlaurylsulfaat; bevat geen melk, tarwe of dierlijke producten
- Geformuleerd voor dagelijks gebruik met xEO Mega™ of vEO Mega™ en Microplex VMz

60204829 | 120 plantaardige capsules

GEMAAKT MET SLS-VRIJE PLANTAARDIGE CAPSULES

xEO MEGA™ ESSENTIËLE OLIE OMEGA COMPLEX

xEO Mega is een revolutionaire formule die bestaat uit een mix van CPTG essentiële oliën met natuurlijke vis en plantaardige omega-3-oliën en carotenoïden.

- Bevat kruidnagel, wierook, tijm, komijn, wildesinaasappel, pepermunt, gember, karwij en Duitse kamille essentiële oliën
- Levert gelijke hoeveelheden EPA en DHA uit duurzame visolie concentraten, en Echium olie met SDA en GLA vetzuren

60204828 | 120 plantaardige softgels

GEMAAKT MET PLANTAARDIGE SOFTGELS

MICROPLEX VMz™ VOEDSEL COMPLEX VAN VOEDINGSSTOFFEN

dōTERRA Microplex VMz is een geheel natuurlijke, volledige voedings formule van biologisch beschikbare vitaminen en mineralen waarvan vaak een tekort is in moderne eetgewoonten.

- Bevat een uitgebalanceerde combinatie van vitaminen A, C, E en vitamine B complex
- Bevat uit voedsel afkomstige mineralen en organische sporenelementen
- Optimaliseert voedselopname met een volledige voedings formule en een enzym afgiftesysteem
- Bevat “the dōTERRA Tummy Tamer Blend” van pepermunt, gember en karwijzaad

60204830 | 120 plantaardige capsules

GEMAAKT MET SLS-VRIJE PLANTAARDIGE CAPSULES

vEO MEGA™ ESSENTIËLE OLIE OMEGA COMPLEX

vEO Mega is een revolutionaire, 100 procent vegan-vriendelijke formule die CPTG essentiële oliën combineert met natuurlijke, uit de zee en planten afkomstige essentiële vetzuren.

- Met essentiële oliën uit kruidnagel, frankincense, tijm, komijn, wilde sinaasappel, pepermunt, gember, karwij, en Duitse kamille
- Bevat essentiële EPA-en DHA vetzuren uit vlas, algen, incha inchi-zaad, borage, veenbes en granaatappel, pompoen- en druivenpitten

34480001 | 120 plantaardige softgels

GEMAAKT MET PLANTAARDIGE SOFTGELS

LOYALTY REWARDS PROGRAMMA

LIFELONG VITALITY VEGANPAKKET™ VOEDINGSSUPPLEMENTEN MET ALPHA CRS+™, MICROPLEX VMZ™ EN VEO MEGA™

34250001

GEPERSONALISEERD WELLNESPROGRAMMA

LOYALTY REWARDS PROGRAMMA

Kies en bespaar

Koop een Daily Nutrient Pack of een Lifelong Vitality Pack via een Loyalty Rewards bestelling en voeg dan met flinke korting tot wel twee stuks naar keuze toe uit de beschikbare items.

KOOP 1 LIFELONG VITALITY PACK OF DAILY NUTRIENT PACK

OF

OF

EN KIES TOT 2 VAN OM HET EVEN WELKE COMBINATIE VAN DE ITEMS HIERONDER TEGEN VERLAAGDE PRIJZEN

Mito2Max™

Deep Blue Polyphenol Complex™

DE GEZONDHEID VAN VROUWEN

LOYALTY REWARDS PROGRAMMA

WOMEN'S HEALTH KIT

Bevat Fyto-oestrogeen Lifetime-complex, Botondersteunend Lifetime-complex en ClaryCalm maandelijkse samenstelling.

35250005

FYTO-OESTROGEEN ESSENTIEEL COMPLEX

dōTERRA Women fyto-oestrogeen Lifetimecomplex is een combinatie van natuurlijke plantenextracten die het hormonale evenwicht ondersteunen gedurende de verschillende levensfasen van de vrouw.

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

35260001 | 60 plantaardige capsules

GEMAAKT MET SLS-VRIJE PLANTAARDIGE CAPSULES

VOEDINGSSTOF VOOR BEENDEREN - LEVENSLANG COMPLEX

Deze handige dieetaanvulling verbetert de opname van voedingsstoffen die nodig zijn voor gezonde botten.

- Perfect voor mannen en vrouwen van alle leeftijden
- Bevat een combinatie van vitamine C en D, calcium, magnesium en andere sporenelementen

35240001 | 120 plantaardige capsules

GEMAAKT MET SLS-VRIJE PLANTAARDIGE CAPSULES

CLARYCALM™ GEMENGDE ESSENTIËLE OLIËN

dōTERRA ClaryCalm helpt vrouwen bij het op natuurlijke wijze in de hand houden van de symptomen van PMS en de overgangsfasen van de menopauze.

- Bestaat uit essentiële oliecombinaties van scharlei, lavendel, bergamot, Romeinse kamille, cederhout, ylang ylang, geranium, venkel, Palmarosa en Vitex
- Helpt uw stemmingen gedurende de maand in evenwicht te houden
- Kalmerend aroma

60204376 | 10 ml roller

SUPPLEMENTEN VOOR KINDEREN

dōTERRA A2Z KAUWTABLETTEN™

Ontworpen voor kinderen en volwassenen die moeite hebben met het doorslikken van capsules, voorzien de dōTERRA a2z dauwtabletten je lichaam van de nodige voedingsstoffen.*

- Combineert een samenstelling van B-vitaminen met vitamine A, C en E
- Bevat plantaardige extracten en is ontwikkeld voor gebruik met IQ Mega
- Nieuwe watermeloen smaak

34500001 | 60 tabletten

IQ MEGA™

IQ Mega haalt de visachtige smaak uit visolie en voegt de smaak van verse sinaasappels toe van de Wild Orange CPTG essentiële olie.

- Biedt 1500 mg omega-3 per portie
- Samengesteld voor gebruik met dōTERRA a2z

60204820 | 150 ml

*Niet bedoeld als vervanging van een gezond dieet.

GEZONDE SPIJSVERTERING

ZENGEST™ GEMENGDE ESSENTIËLE OLIËN

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

- Bevat een eigen mengeling van essentiële oliën van gember, pepermunt, dragon, venkel, karwij, koriander en anijs
- Geeft rust bij maagklachten

60204663 | 15 ml

ZENGEST™ SOFTGELS

dōTERRA ZenGest softgels zijn een handige en eenvoudige manier om de voordelen te gebruiken van de geregistreerde ZenGest essentiële oliesamenstelling. Elke vegetarische softgel bevat 120 mg ZenGest.

60204815 | 60 plantaardige softgels

GEMAAKT MET PLANTAARDIGE SOFTGELS

ZENDOCRINE™ GEMENGDE ESSENTIËLE OLIËN

Help de natuurlijke ontgiftingssystemen van je lichaam een handje met de Zendocrine™ essentiële oliesamenstelling. Gebruik Zendocrine om met een vliegende start een gezonde levensstijl aan te nemen of om simpelweg je bestaande gezonde levensstijl nog te verbeteren.

- Bevat een eigen mengeling van essentiële oliën van mandarijn, rozemarijn, geranium, jeneverbes en koriander
- Voorziet de zintuigen van een reinigend aroma dat een zuiver en fris gevoel bevordert
- Kan afzonderlijk worden gebruikt of in combinatie met Zendocrine softgels

60204702 | 15 ml

ZENDOCRINE™ SOFTGELS

Zendocrine softgels maken het gemakkelijk en aangenaam om Zendocrine essentiële olie in te nemen.

60204817 | 60 plantaardige softgels

GEMAAKT MET PLANTAARDIGE SOFTGELS

DIGESTTAB™ KAUWTABLETTEN

DigestTab is een calciumcarbonaat tablet die verrijkt is met ZenGest spijsverteringssamenstelling, waardoor de effecten van de ZenGest essentiële oliën gecombineerd worden met de zuurteregelengde eigenschappen van calciumcarbonaat.

- Gebruik naar wens bij of tussen de maaltijden om occasionele maagklachten te verlichten
- Vermindert occasionele klachten veroorzaakt door maagzuur
- Bevat 200 mg calcium per tablet

60204821 | 100 kauwtabletten

ZENGEST™ PB ASSIST™+ FOOD SUPPLEMENT

Deze geregistreerde formule van pre-biotische vezels en zes stammen van probiotische organismen is veilig voor het hele gezin.

- Levert 6 miljard KVE (kolonievormende eenheden) actieve probiotische culturen en oplosbare pre- biotische FOS (fructo-oligosacchariden) die cultuuradhesie en groei bevorderen
- Aanbieding in dubbele capsules met tijdvertraging beschermt gevoelige probiotische culturen tegen maagzuur

60204827 | 30 plantaardige capsules

GEMAAKT MET SLS-VRIJE PLANTAARDIGE CAPSULES

ZENGEST™ GX ASSIST™ FOOD SUPPLEMENT

Reinig uw maag- en darmstelsel voordat u met PB Assist+ begint, met deze combinatie van CPTG™ essentiële oliën.

- Bevat essentiële oliën uit oregano, melaleuca, citroen, citroengras, pepermunt en tijm, evenals caprylzuur
- Samengesteld voor gebruik gedurende 10 dagen als voorbereidende reinigingsstap voor het gebruik van PB Assist+ Probiotische Beschermende Formule

60204816 | 60 softgels

GEMAAKT MET MAAGZUURRESISTENTIE SOFTGELS

GESPECIALISEERDE SUPPLEMENTEN

DDR PRIME™

DDR Prime combineert de voordelen van essentiële oliën van kruidnagel, tijm en wilde sinaasappel die bekend staan om hun antioxidante eigenschappen. Het werd gecreëerd om het lichaam en de cellen te ondersteunen bij oxidatieve stress.

- Bevat essentiële oliën van kruidnagel, tijm en wilde sinaasappel
- Kan oxidatie in het lichaam verminderen en algehele cellulaire gezondheid bevorderen

DDR PRIME ESSENTIAL OIL CELLULAR COMPLEX

41510001 | 30 ml

DDR PRIME SOFTGELS™

60204822 | 60 plantaardige softgels

GEMAAKT MET PLANTAARDIGE SOFTGELS

TRIEASE™ SOFTGELS

Gebruikt door zowel ervaren als beginnende gebruikers van essentiële oliën, zijn TriEase Softgels ontwikkeld met jouw gezondheid in gedachten. Elke softgel bevat gelijke delen essentiële oliën van citroen, lavendel en pepermunt. Nu kunnen, met speciaal geformuleerde TriEase-softgels, alle drie de heilzame essentiële oliën snel en gemakkelijk worden ingenomen tijdens het reizen of het bijwonen van openlucht evenementen. TriEase-softgels kunnen veilig dagelijks worden gebruikt.

- Citroen schil, lavendel bloem en pepermunt plant zijn de belangrijkste ingrediënten
- Handig, gemakkelijk in te nemen supplement voor de dagelijkse gezondheid

60204993 | 60 plantaardige softgels

GEMAAKT MET PLANTAARDIGE SOFTGELS

MITO2MAX™ ENERGIE & UITHOUDINGSVERMOGEN COMPLEX

Mito2Max is een eigen formule van gestandaardiseerde plantenextracten en metabolische cofactoren die werd samengesteld om je drukke levensstijl te ondersteunen. Gebruik als een alternatief voor de lange termijn voor cafeïnehoudende drankjes en supplementen.

- Bevat het lychee-extract oligonol, quercetin en andere gestandaardiseerde plantenextracten die een actieve levensstijl ondersteunen
- Bevordert een positief humeur
- Bevat geen stimulerende middelen; is niet verslavend

34350001 | 30 plantaardige capsules

GEMAAKT MET SLS-VRIJE PLANTAARDIGE CAPSULES

SMART & SASSY™

SMART & SASSY™ TOPPRODUCT GEMENGDE ESSENTIËLE OLIËN

Smart & Sassy is een eigen mengeling van pompelmoes, citroen, pepermunt, gember en kaneel. Is een smaakvolle toevoeging aan elke drank en is een geweldig alternatief voor kunstmatige zoetstoffen en suikerhoudende drank. Realiseer de doelstellingen voor je lichaamsgewicht met de mengeling van essentiële oliën van Smart & Sassy.

- Zonder diuretica, stimulerende stoffen en calorieën
- Draagt bij aan en gezonde levensstijl
- Bevordert een positief humeur

60204664 | 15 ml

SMART & SASSY™ SOFTGELS

Smart & Sassy™ softgels bevatten de eigen Smart & Sassy essentiële oliesamenstelling in handige softgels die toelaten het gewicht onder controle te houden. De smaakvolle Smart & Sassy mengeling bevat essentiële oliën die bijdragen aan een gezonde levensstijl en een positief humeur bevorderen.

60204819 | 60 plantaardige softgels

GEMAAKT MET PLANTAARDIGE SOFTGELS

*Niet bedoeld als vervanging van een gezond dieet.

dōTERRA ON GUARD™ PRODUCTEN

dōTERRA ON GUARD™ BESCHERMENDE KEELPASTILLES

Geniet van het gemak van deze geweldigsmakende keelpastilles.
- Helpt een incidentele droge, kriebelige keel te kalmeren en te verzachten
- Beschikt over de unieke eigenschappen van de dōTERRA On Guard
- Samengesteld met geheel natuurlijke suikerrietsap en siroop van bruine rijs

60202675 | 30 pastilles

dōTERRA ON GUARD™ TANDPASTA

Mild reinigend door de combinatie met de dōTERRA On Guard gemengde essentiële oliën.
- Fluoridevrije samenstelling
- Unieke kaneel-muntsmaak gemengd met xylitol voor een frisse, schone adem en tandenborstel

60204823 | 125 g

dōTERRA ON GUARD™ TANDPASTA PROEFVERPAKKINGEN

39000001 | 10 stuks, 2 gr per stuk

dōTERRA ON GUARD™+ SOFTGELS

dōTERRA On Guard+ softgels is een combinatie van de essentiële oliën van dōTERRA On Guard™ met de essentiële oliën van zwarte peper, oregano en melisse.

60204826 | 60 plantaardige softgels

dōTERRA ON GUARD™ TOPPRODUCT
GEMENGDE ESSENTIËLE OLIËN

Met zijn unieke aroma biedt dōTERRA On Guard™ een geurig, natuurlijk en effectief alternatief voor synthetische opties.

60204659 | 15 ml

dōTERRA ON GUARD™ GECONCENTREERDE ALLESREINIGER

Het ideale natuurlijke schoonmaakmiddel: dōTERRA On Guard concentraat is versterkt met dōTERRA On Guard.
- Met een niet-giftige, biologisch afbreekbare samenstelling die veilig is voor het hele gezin
- Combineert plantaardige derivaten met de krachtige dōTERRA On Guard

38140001 | 354 ml

dōTERRA ON GUARD™ PARELTJES

dōTERRA On Guard Pareltjes vormen een gemakkelijke, smaakvolle manier om je natuurlijke verdediging van je immuunsysteem te versterken. Wilde sinaasappel, kruidnagel, kaneel, eucalyptus en rozemarijn zijn samengevoegd in kleine plantaardige parels die oplossen in de mond.
- Laat je op een gemakkelijke manier voordeel halen uit de dōTERRA On Guard™ essentiële oliesamenstelling
- Verfrist de adem

60204832 | Engels, Duits, Noors, Nederlands, Frans, Italiaans

60204467 | Engels, Slovaaks, Portugees, Spaans, Sloveens, Hongaars, Roemeens

dōTERRA ON GUARD™ WASMIDDEL

dōTERRA On Guard wasmiddel is een natuurlijk sterk 6x geconcentreerd wasmiddel dat de kracht van dōTERRA On Guard beschermende samenstelling en biologische enzymen gebruikt voor verbazend schone kleding.
- Bevat 10 ml dōTERRA On Guard™ beschermende samenstelling voor een nog schonere was
- Veilig voor het milieu en de hele familie
- 64 wasbeurten per fles

39020001 | 947 ml

dōTERRA ON GUARD™ SCHUIMENDE HANDZEEP

Houd uw handen schoon en beschermd met de kracht van de dōTERRA On Guard essentiële oliesamenstelling.
- Handig verpakt in een fles van 473 ml om de schuimende pompflacons van 237 ml mee te vullen
- Samengesteld met de unieke dōTERRA On Guard

dōTERRA ON GUARD™ SCHUIMENDE HANDZEEP MET 2 POMPFLACONS

38070005 | 473 ml handzeep, 2 pompflacons

ENKELE NAVULLING

38010001 | 473 ml handzeep

DUBBELPAK NAVULLING

38020005 | 2 flessen van 473 ml handzeep

dōTERRA®
Altius House, 1 North Fourth Street,
Milton Keynes, MK9 1DG, UK

dōTERRA™ LUMO

Aroma Verdamper

dōTERRA LUMO
Aroma Verdamper

60204449	EU stekker
60204520	UK/IE stekker

v1 60205549

dōTERRA™ | CPTG™ Certified Pure Tested Grade