

dōTERRA®|ISRAEL

LIVING

סגנון חיים

תומכי הביצועים

קבוצת הכדורגל VfL וולפסבורג: בשיא המשחק שלהם

24

ועוד במהדורה הזאת

Wellness Advocate אנשי
טיפה של תקווה

10

בריאות וכושר
שגרת אימונים לאושר, מאת דניאלה הולסן

18



מדע:

המרדף אחר השלווה: תערובת Adaptive של דוטרה

08



תומכי ביצועים:

קבוצת הכדורגל VfL וולפסבורג:
בשיא המשחק שלהם

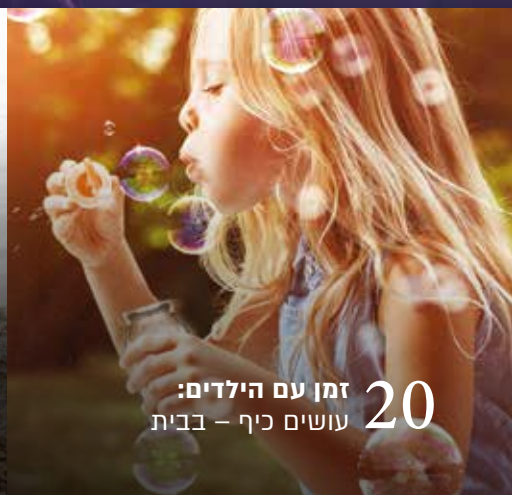
24



בריאות וכושר:

שגרת אימונים לאושר,
מאת דניאלה הולסן

18



זמן עם הילדים:

עושים כיף – בבית

20

עוד במהדורה הזאת

קרן **Healing Hands** של דוטרה:
לאחר החילוץ: אפקט האדוות

26

יופי:

לטפח את עצמך בכל גיל

30

דוטרה ואת/ה:

להתחיל את המסע שלך

34

סיפורים ממקורות השמיים:
בעמק הוורדים

04

אנשי **Wellness Advocate**:
טיפה של תקווה

10

בית:

לחיות את הטוב ביותר

12

בית:

עשה זאת בעצמך: סטנד מעוצב לשמיים

16

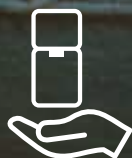
בריאות וכושר:

מוטיבציה והתמדה עם קצת עזרה מהחברים

17

הכירו את Pilōt

דיפיוזר Pilot החדש מוכן בשבילך
להרפתקה החדשה הבאה.
ניתן לנשיאה בכל זמן, בכל מקום.



נייד



נטען



פעולה רציפה למשך 4 שעות
מלאות, או 8 שעות לסירוגין



מיוצר מחומרים
ידידותיים לסביבה



אחריות ל-24 חודשים
– אם משהו משתבש,
אנחנו נתקן



מגיע עם 2 יציאות USB, מתאם
לרכב מסוג A2.4 ותיק נשיאה

בעמק הוורדים

כשהשמש עולה מעל השדות מכוסי הטל המקיפים את קאזנלאק שבבולגריה, נחשפים לעיני המתבונן שדרות ארוכות של שיחי ורדים בפריחתם. בין כל שורת שיחים, קוטפים החקלאים בזהירות את הפרחים. התאריך הוא ה-5 במאי, היום הראשון לקציר הוורדים, והחקלאים עובדים בשדות כבר מהשעה 4:00 בבוקר, אוספים את הוורדים כאשר הניחוח שלהם נמצא בשיא עוצמתו. קוצרים רבים נראים עם ורד בודד בשיערם – מסורת ארוכה של נעיצת הורד הראשון של היום מאחורי האוזן.

למה בולגריה?

עמק הוורדים במרכז בולגריה שוכן מדרום להרי הבלקן, שפסגותיהם הנישאות היוו הגנה מפני פולשים ושמרו על העמק השקט במשך אלפי שנים. כיום, בשל מיקומו של העמק, רק רכבים מעטים עוברים בו והאוויר והאדמה נשמרים נקיים ממזהמים שונים. העמק נמצא בסמוך לים השחור ובעל אקלים שטוף שמש ואדמה חולית מנוקזת היטב, שיחד מעניקים תנאים אידיאליים לגידול ורדים.

בנוסף, צמח הוורד זקוק לכמויות משמעותיות של גשמים, מה שאפשרי הודות לגיאוגרפיה של האזור: הסחף המגיע מהרי הבלקן, כמו גם הלחות המתאדה מהים השחור והבריזה העדינה המסיעה את האוויר הלח אל היבשה שמצפון.

כאשר האוויר הלח מגיע להרים המקיפים את עמק הוורדים, הם עולים מעלה ואדי המים המתקררים יוצרים עננים – שלכודים בין פסגות ההרים וממטירים גשם על העמק. חורפים מתונים, אדמה חולית וגשמי האביב מסייעים יחד להפיכתו של העמק לאחד המקומות הטובים ביותר בעולם לגידול ורדים. לא פלא אפוא, שהוורד נבחר לפרח הלאומי של בולגריה. זו גם הסיבה שדוטרר בחרה את עמק הוורדים להיות מקור שמן הוורד האתרי שלה.

קציר בשדות הוורדים

קיימים בעולם יותר מ-100 מינים של ורדים. אבל הוורדים מהם מופק השמן האתרי dōTERRA™ Rose בבולגריה הם מסוג "ורד דמשק", או: Rosa damascene, בלטינית. ורד דמשקאי הובא לבולגריה לראשונה במאה ה-17, והוא נחשב כסוג הוורד ממנו ניתן לייצר את שמן הוורד האתרי באיכות הטובה ביותר.

החל מחודש מאי, קציר הוורדים הופך לעיקר הנוף הכלכלי והחברתי של עמק הוורדים במשך שבועות. משפחות החקלאים וחבריהם מגיעים לסייע ולאסוף את תוצרי הקציר השנתי שלהם. למעלה מ-50 אלף קוצרים נשכרים לאיסוף הוורדים במהלך חלון הזמן המוגבל, הזמן בו כמות השמן בצמח היא הגבוהה ביותר. למרות המהפכה שחוללה שהטכנולוגיה החקלאית בכמויות הגידולים הנקצרים, הוורדים עודם נקטפים בשיטה המסורתית מזה מאות שנים – ביד, פרח אחד בכל פעם.

הזמן האידיאלי לקטיף הוא בדיוק כאשר הוורדים מתחילים לפתוח את עלי הכותרת שלהם. זמן רב לפני עלות השחר, מתחילים הקוצרים את עבודתם ואוספים את הפריחה העדינה, שמים לב לא למעוך בטעות אף פרח בתהליך.

נפח השמן בפרח נמצא בשיאו בשעות הבוקר הקרירות, ויורד עם זריחת השמש. בשל עדינותם הרבה של עלי הכותרת, יש צורך לזקק אותם בקיטור באותו היום בו הם נקטפים. אם יעבור זמן רב יותר, יאבד שמן אתרי יקר.

קיימים בעולם יותר מ-100 מינים של ורדים. אבל הוורדים מהם מופק השמן האתרי dōTERRA™ Rose בבולגריה הם מסוג "ורד דמשק", *Rosa damascena*, בלטינית.

בכדי לאסוף את השמן ביעילות רבה ככל שניתן ולהבטיח כי החקלאים יקבלו שכר הוגן בזמנו, הודיעה לאחרונה דוטרה כי הקימה מזקקת ורדים בשם 'טרה רוזה' בקאזנלאק, כחלק ממבצע dōTERRA Esseterre Bulgaria (המרוכז בנקודת המטה בעיר דובריץ'). המתקן החל את פעילותו בחודש מאי, בדיוק לקראת קציר הוורדים של 2020.

"לבולגריה יש היסטוריה עשירה של ייצור שמן ורדים יפהפה מהוורד הדמשקאי. זוהי זכות גדולה להקים עוד מזקקה בניהול חברת Esseterre ובבעלות דוטרה, שעובדת עם חקלאים קטנים ומייצרת את 'היהלום שבכתר' של השמנים האתריים בבולגריה", אומר טים ולנטינה, סגן נשיא מחלקת סורסינג אסטרטגי בדוטרה. שמן הוורד הוא אכן מלך השמנים האתריים, וראוי מאוד שכעת יהיה לפרח הזה מזקקת שמן משלו בבעלות דוטרה, בלב בירת הוורדים העולמית.

פסטיבל הוורדים

ייתכן ושום דבר לא יכול לבטא את אהבתם העמוקה של תושבי האזור לוורדים כמו שמבטא את זה פסטיבל הוורדים השנתי. מאז שנת 1903 מתקיים הפסטיבל ביום ראשון הראשון בחודש יוני. יותר מ-150 אלף מבקרים מגיעים ולומדים על ההיסטוריה והמסורות העשירות של העמק ומצטרפים לקטיף הוורדים ופעילויות מהנות אחרות.

שניים מהאירועים המרתקים ביותר של הפסטיבל הם הכתרת הוורד ומצעד פסטיבל הוורדים. בכל שנה, נבחרת מלכת ורדים מהקהילה, שמכהנת ברבות מהחגיגות בפסטיבל.

שיאה של עונת קציר הוורדים הוא המצעד שנערך בקאזנלאק. מצעד זה הוא הגדול ביותר בבולגריה ומונה 3,000 משתתפים, וכולל מחול מסורתי, מוסיקה ואומנויות. אלומות וזרי ורדים מכסים את פני העיר, וילדים צעירים מעניקים ורדים לקהל תוך הצגת לבוש, ריקוד ושירים מסורתיים.

כשמסתיים המצעד והחוגגים מתכוונים לחזור לביתם, הם ילכו ברחובות המכוסים מקיר לקיר במרבדי ורדים ופריחות.



הקציר הבא

כאשר השמש שוקעת מעל שדות הוורדים בחודש יוני, קרניה האחרונות מאירות קילומטרים של שיחי ורדים מסודרים. השיחים כעת עירומים – כל הפריחה זוקקה לשמן ורדים טהור. בעבודה משותפת, יצרו החקלאים, הקוצרים והמזקקים כשני טונות של שמן ורדים טהור בתוך שבועות בודדים.

בקרב יגיע הזמן לגזום את שיחי הוורדים ולהתחיל לגדל יכול נוסף של הוורדים האיכותיים ביותר בעולם. מסורת זו בת 430 שנה, ואם יש לאנשי העמק מה לומר על כך – זה שמסורת זו תימשך גם במאות השנים הבאות.



Scan Me

ורד

Rosa Damascena



שיטת הזיקוק: זיקוק באדים

תיאור ארומטי: פרחוני, מתקתק וארצי

חלק בצמח: פרח

ידוע בשם "מלך השמנים". שמן הורד הוא אחד מהשמנים האתריים היוקרתיים ביותר בעולם. עלי הורד מייצרים ארומה פרחונית ומתוקה, הנמצאת בשימוש רב בתעשיות הבישום.

שמן הורד של דוטרה מופק מורד הדמשק – שיח שהגיע במקור מאזור דמשק שבסוריה, וכעת גדל ומטופח בבולגריה. בתהליך יצירת השמן האתרי היקר מזוקקים עלי הכותרת העדינים של הורדים (עשרות אלפים מהם). תהליך העבודה האינטנסיבי הזה נעשה מתוך אהבה גדולה – המשימה להביא את מלך השמנים לכל העולם.

עובדה מעניינת

נדרשים כ-10,000 פרחים בכדי לייצר בקבוק של 5 מ"ל של שמן ורדים אתרי!*

* משתנה לפי עונה, אזור, שנה ומשתנים נוספים.

איך להשתמש בשמן ורדים אתרי?

- + ניתן להוסיף שתי טיפות לכמות קטנה של קרם לחות על כף היד, ולהספיג בעדינות על הפנים, הצוואר והמחשוף.
- + לפגמי עור, ניתן לסייע על ידי מריחת טיפה אחת של שמן על האזור הפגוע, פעמיים ביום.
- + הוסיפו את השמן לשגרת טיפוח העור שלכם מידי ערב, לסיוע לאיזון רמות הלחות בעור.
- + לשימוש כניחוח אישי: מרחו טיפות שמן על הצוואר ופרקי כף היד, והניחוח היוקרתי הזה יישאר איתכם לאורך כל היום.



dōTERRA Adaptiv™ והחשיבות של מיינדפולנס

קידום הרווחה הנפשית שלך מסייעת להגיע לשלווה ואיכויות של הסתגלות למצבים שונים. היום קל יותר להגיע לזה, ובאופן מוכח מדעית, הודות לשיטת המיינדפולנס.

מהו מיינדפולנס?

מיינדפולנס (או: קשיבות) הוא היכולת להביא את המודעות שלך לרגע הנוכחי. להיות מודע, פירושו להיות נוכח ברמה גבוהה יותר, להיות קשוב לסביבה שלך ולפעולות שלך תוך יכולת להגיב לסביבה שלך באופן מיטבי. כל אחד יכול ללמוד מיינדפולנס, אם כי לעיתים נדרש תרגול נוסף כדי לפתח את היכולת הזו. ישנן כמה דרכים שיסייעו לכם לטפח את היכולת להיות נוכחים.

לנשום: להיות נוכח מתחיל במיקוד תשומת הלב שלנו בפעולות היסודיות ביותר של החיים. הנשימה היא מולדת, אך לא כך נשימה מודעת. אחד מהצעדים הראשונים בשיפור המודעות הוא לזהות מתי אנו שואפים ונושפים באופן מכוון. מקדו את כל תשומת הלב בבסיס של כל הפעולות האנושיות. הנשימה יכולה להגביר את המודעות שלכם להווה.

תנועה: מיינדפולנס מקיף גם את הקשר בין הנפש לגוף. שילוב מודעות עם פעילות גופנית היא אחת הדרכים היעילות ביותר לפיתוח תחושת עצמי חזקה יותר ולקידום תחושת הרווחה הכללית. יוגה היא למעשה מצב של קשר בין הגוף לבין הנפש, ומחקרים קליניים הוכיחו שתרגול יוגה באופן קבוע מגדיל את איכות החיים הרגשית והחברתית. התמקדו בנשימה שלכם ובחיבור בין הגוף לבין הנפש בעת המעבר בין התנוחות. התבוננו ברגשות שלכם ושימו לב להיכן נודדת התודעה שלכם במקום להגיב לכך, תוך כדי שאתם משלימים את התנוחות.

מדיטציה: קיימות שיטות רבות למדיטציה, כשהמטרה של כולן היא להגיע למצב נפשי שקט, מיושב ומאוזן. המפתח לכך היא לשים את עצמנו בסביבה ובמיקום כזה שבו תוכלו להתמקד בהתבוננות וריכוז. מצאו מקום שקט ונוח לשבת בו, קבעו מסגרת זמן, שמרו על מיקוד בנשימה ושימו לב להיכן נודדת התודעה שלכם.

כיצד ניתן לשלב את תערובת Adaptiv בשגרת המיינדפולנס?

תערובת הרגיעה Adaptiv הורכבה במיוחד על מנת לתת דחיפה מרגיעה במצבים בהם אנו זקוקים לה מאוד. תערובת רשומה זו של שמנים אתריים, הידועים בתכונות המרגיעות שלהם, מספקת השלמה מצויינת לפעולת המיינדפולנס. **Adaptiv Touch** אידיאלי ליישום מקומי קל, ונהדר לשאת אותו קרוב במהלך היום. **קו המוצרים של Adaptiv** תוכנן במיוחד בכדי ללוות אתכם במסע להגברת הקשיבות. נשמו, תרגלו מדיטציות והתקדמו לעבר רווחה נפשית וגופנית במהלך חייכם.

3 דרכים לטיפוח היכולת להיות נוכחים:



תנועה



מדיטציה



נשימה

המדע שמאחורי המיינדפולנס

המחקר המדעי של יתרונות המיינדפולנס הוא אחד התחומים הפופולאריים ביותר במדע המודרני. בהתאם למאגר נתוני המחקר שלך, עד לשנת 1997 נערכו פחות מתריסר ניסויים קליניים שבחנו את השפעות המיינדפולנס, וכיום יש כבר קרוב ל-500 כאלו! ההשפעות על הבריאות הנפשית הן עמוקות ונחקרות רבות. מחקר שנערך בשנת 2018 הראה עדויות משמעותיות של יתרונות המיינדפולנס בתחומי בריאות הנפש ואיכות החיים הכללית.²

באופן מעניין, העדויות ליתרונות הבריאות הגופניים משמעותיות באותה המידה. מחקר קליני שנערך לאחרונה באוניברסיטת הרווארד מצא שמדיטציית מיינדפולנס עשויה לגרום לביטוי גנים חזקים, וייתכן שגם מסייעת בוויסות בריא של תגובות דלקתיות, מטבוליזם בריא יותר של גלוקוז ואף תורמת לשעון הביולוגי של הגוף.³ מחקר משנת 2016 וכן מטא-אנליזה של ניסויים קליניים בנוגע למיינדפולנס כטיפול בכאב מצאו עדויות לתועלות רבות, עם סיכון נמוך בהרבה לתופעות לוואי מאשר טיפולים אחרים.⁴

מיינדפולנס הוא עיסוק מאוד אינדיבידואלי, אך ישנם כמה דברים שיכולים לסייע בדרך. עדויות קליניות מראות שהאזנה למוסיקה עשויה לעזור לנו לעבור למערכת "ברירת המחדל" העצבית שלנו ולגרום לה להיות יותר נוכחת וקשובה להווה.⁵ בנוסף, כפי שהראו תוצאות קליניות עדכניות, השלמה מוצלחת למדיטציית מיינדפולנס יכולה להיות באמצעות שימוש בשמנים אתריים.⁶

סימוכין:

1. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>.
2. Wielgosz, J., et al. (2019). Mindfulness meditation and psychopathology. Annual Reviews in Clinical Psychology, 15, 285–316.
3. Bhasin, M., et al. (2018). Specific transcriptome changes associated with blood pressure reduction in hypertensive patients after relaxation response training. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 24(5), 486–504.
4. Hilton, L., et al. (2017). Mindfulness meditation for chronic pain: Systematic review and meta-analysis. Annals of Behavioral Medicine, 51(2), 199–213.
5. Sridharan, D., et al. (2008). A critical role for the right fronto insular cortex in switching between central-executive and default mode networks. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 105(34), 12569–12574.
6. Soto-Vasquez, M., & Alvarado-Garcia, P. (2017). Aromatherapy with two essential oils from Satureja genre and mindfulness meditation to reduce anxiety in humans. Journal of Traditional and Complementary Medicine, 7(1), 121–125.

טיפה של תקווה

מוצרים בשווי של 128,500 יורו נתרמו על ידי dōTERRA Europe לצוותי הבריאות

במהלך חודש מרץ 2020, וירוס הקורונה הביא את העולם למצב של קיפאון. בתי חולים ומרפאות טיפלו בכמויות מציפות של חולים, מעבר ליכולת של כל מרכז רפואי. בכדי לתמוך באנשי הוולנס אדבוקייט (WA) שעובדים במערכות הבריאות ונמצאים בקו החזית, תרמה דוטרה אירופה מוצרים בשווי כולל של 128,500 יורו ל-322 אנשי וולנס אדבוקייט ב-13 מדינות ברחבי אירופה.

אנו מקווים שמחווה זו תקל ולו במעט על מי שחיהם הושפעו רבות מהמגיפה, ותהווה גם שיקוף של תודתנו על המאמצים והמסירות שלהם.

קראו את ההמלצות מחממות הלב של אנג'ה, הלן וטינה, חלק מהצוות הרפואי שזכה בפרוייקט זה. תודה שהייתם גיבורים!

“

“עמיתיי ידעו על מוצרים ארומטיים, אך לא על שמנים אתריים. ברגע שהפעלנו את הדיפיוזרים, הם הופתעו מזמן הארומה הממושך שכמה טיפות בודדות יכולות להפיק”. אנג'ה וצוותה קיבלו ארבעה דיפיוזרים ומספר שמנים אתריים, בהם נעשה כיום שימוש יומיומי במסגרת עבודתם.

אנחנו אוהבים את האווירה הנוחה והנעימה שיוצרים השמנים. הם מסייעים מאוד למצב הרוח בעת המנוחה שלנו, כמה דקות לפני שאנחנו חוזרים למחלקת הקורונה.”

תערובות אהובות: Island Mint™ ו-Citrus Bliss™

אנג'ה נובק, אחות ראשית

ג'זניצה, סלובניה

“

בבית החולים המלכותי של מנצ'סטר, במחלקות A+E, חדר הספא זמין לתמיכה ברווחתם הנפשית של הצוות הרפואי. “שם נמצא דיפיוזר דוטררה שלנו, שמנים וקרמים לידיים. תערובת dōTERRA Balance™ הפכה לתערובת הפופולרית אצלנו, וזה כל כך מקל ומשרה שלווה להיכנס לחדר ולחוש את התחושה הזו. זה אסקפיזם נעים מההמולה במחלקה.”

להלן יש בנוסף שגרת טיפוח יומית של שמנים אתריים, לפני שהיא הולכת לעבודה. “אני מעבירה את התערובת On Guard™ Touch על החלק התחתון של כפות הרגליים, משפשפת מעט מתערובת dōTERRA Air™ על אזור בית החזה ומספיגה טיפות של dōTERRA Adaptiv™ ו-Balance על אזור העורף. תערובת dōTERRA Motivate™ היא גם אחת האהובות עליי!”

לא יכולה בלעדיו: תרסיס On Guard™ Hand Purifying Mist

הלן סווינס, רשמת בכירה ברפואת חירום

מנצ'סטר, בריטניה

“

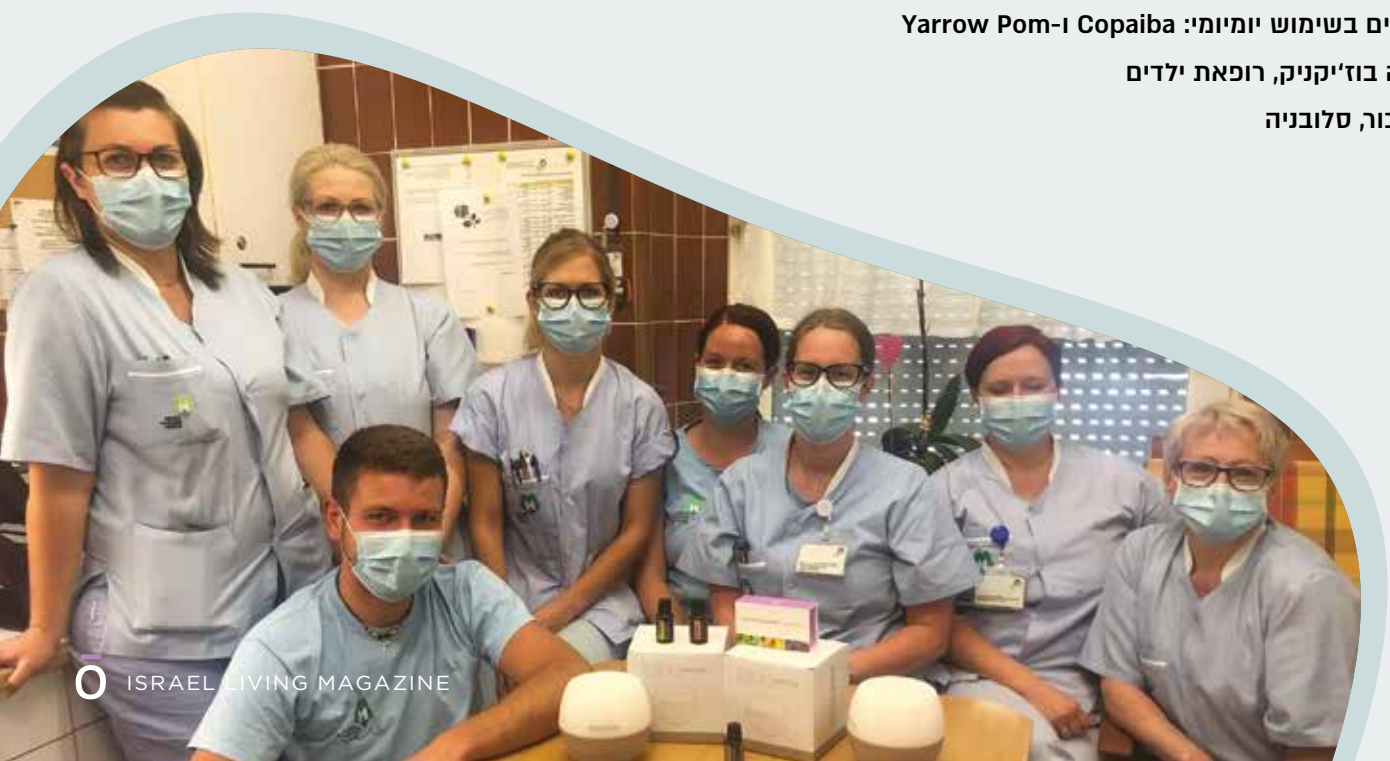
“המשוב היה מדהים ממש. התחלתי להשתמש בשמנים ובדיפיוזרים בתרגול שלי ושמתי לב כיצד האחיות והצוות הרפואי משתנים ברגע שעברו בדלת. אנשים חייכו יותר ונראו מאושרים יותר. ההורים סיפרו שזו הפעם הראשונה שהם נכנסים למשרד של רופא עם אווירה כל כך חיובית.”

טינה ממשיכה ומספרת: “אנשים בסביבת העבודה שלי התחילו לשאול אותי על השמנים ואיך ניתן להשתמש בהם. אחת ששכנסה וראתה את הדיפיוזר סיפרה שזה בדיוק מה שהיא חיפשה כדי להפוך את הבית שלה למקום עם הרגשה יותר מרוממת לאחר יום ארוך של עבודה מפרכת.”

שמנים בשימוש יומיומי: Yarrow Pom ו-Copaiba

טינה בוז'יקניק, רופאת ילדים

מריבור, סלובניה



לחיות את החיים הטובים ביותר בשבילך

לטפח את הגוף, התודעה והנפש ולהתחיל לחיות את החיים שמגיעים לך

תהיו פעילים – תהיו מאושרים

להיות פעילים זהו אחד הצעדים הראשונים שאתם יכולים לעשות כדי לחיות טוב יותר. ייתכן ולהזיז את הגוף נראה לכם כרגע כמו הדבר האחרון שאתם מעוניינים לעשות, אבל לרוב זה בדיוק מה שאנחנו צריכים לטיפוח הגוף והנפש.

מצאו מה סוג הפעילות שאתם מתחברים אליה: יש מי שיתחברו ליוגה, אחרים יעדיפו טיול אופניים מהנה בחברת ילדיהם. מה שחשוב הוא להקשיב לגוף ולהימנע מהשוואות עם אחרים. בצעו פעילות גופנית בכל יום שמרגיש לכם מתאים לכך.

אם אתם צריכים להתאושש לאחר אימון בחדר כושר, טיול מאתגר או סתם יום עם הילדים או הנכדים – נסו את תערובת **Deep Blue Rub™** של דוטרה, לנינוחות מרגיעה.

האם אי פעם חווית חוויה כה יפה, עד כדי כך שעצרת לרגע רק כדי להרגיש הוקרת תודה? מה גרם לאותו הרגע או החוויה להיות משמעותי עבורך? ייתכן שחוויה כזו קשורה לטיפול בגופך, לבניית מערכת יחסים משמעותית או לחוויה שמרחיבה את הנפש. אולי הרגשת ככה בעת תצפית על זריחה קורנת לאחר טיול ארוך, בעת שלקחת את הילדים ליום של כיף או אולי כאשר סיימת ספר ששינה את נקודת המבט שלך על החיים.

חוויות כאלו מאפשרות לנו לחיות את החיים הטובים ביותר עבורנו. אז מה אתם יכולים לעשות כדי לקבל יותר מהרגעים האלו? הנה כמה רעיונות שיעזרו לכם לקבל את הטוב ביותר מהחיים שלכם.



להיות תלמידים

שמירה על פעילות גופנית חשובה לא פחות משמירה על גוף פעיל: אתם יכולים להחליט להתחיל בתחביב חדש, כמו גינון למשל, או ללמוד נושא חדש, כמו אסטרונאוטיקה! להישאר תלמידים של החיים - זהו מרכיב חשוב לחיי אושר.

הקדישו זמן לטיפוח וריענון התודעה: זה יכול להיות קל מאוד - כמו להשאיל מהספרייה בנושא חדש שמעניין אתכם, לדוגמה. אתם יכולים גם לבדוק האם מכללה מקומית מציעה שיעורים בתחום שמעניין אתכם. בחיפוש מהיר ברשת תוכלו למצוא עניין בסרטונים, מאמרים והדרכות בכל נושא שניתן להעלות על הדעת! האפשרויות להעשיר את עצמכם בידע חדש הן אינסופיות.

השתמשו בשמנים כמו **InTune™** או **dōTERRA Thinker™** ליצירת אווירה מרוממת המקדמת למידה.

פעמים רבות אנחנו נוטים
להיקלע להתעמלות
מאתגרת, בניית שרירים או
ירידה במשקל, כאשר לרוב
מה שאנו צריכים זה רק
להתמקד בתנועות הגוף!

הציבו את מערכות היחסים שלכם בראש סדר העדיפויות

מרכיב חשוב נוסף בחיי אושר הוא הזנה של מערכות היחסים שלכם. קחו רגע לשאול את עצמכם האם אתם החברים, השותפים, האחים או ההורים שאתם רוצים להיות? האם יש משהו שתוכלו לעשות לחיזוק מערכות היחסים בחייכם?

אפשר לקבוע ארוחת צהריים עם מישהו שלא ראיתם זמן מה, לתכנן דייט מיוחד עם בן או בת הזוג, או להקדיש זמן לפרוייקט אומנותי עם הילדים. הרגעים הקטנים האלו הם מה שמזין את מערכות היחסים באמת.

כדי לקדם את האווירה המושלמת, נסו להשתמש בתערובות שמנים כמו **dōTERRA Peace™** או **dōTERRA Forgive™**, שיסייעו לאיזון הרגשות ויעודדו סיפוק ושביעות רצון.



למלא את המצברים בגוף

כדי לחיות את החיים הטובים ביותר שלכם, כדאי לשים לב מה אתם מכניסים לגופכם. קל להרגיש מיואשים משמירה על תזונה בריאה לאור המידע על ההשפעות השליליות של סוכר, מזון מעובד, רעלים ועוד.

המפתח במצב זה הוא להתחיל בקטן: שלבו מגוון פירות, ירקות ודגנים מלאים בארוחות או בנשנושים שלכם. לדוגמא, ניתן להוסיף פירות יער טריים ותרד לשייק ארוחת הבוקה, לנשנש גזר וסלרי לאורך היום או לאכול תפוז עסיסי כחלק מארוחת הצהריים. שינויים קטנים אלו מזינים את גופכם בפשטות ויכולים לעשות שינוי גדול בהרגשתכם הכללית.

להשלמת התזונה שלכם, תוכלו להשתמש במוצרי התזונה של דוטרה, כמו: **dōTERRA Lifelong Vitality Pack™**, **Smart & Sassy™**, **ZenGest™**, **TerraZyme™** או **ZenGest™ Supportive Blend**.



לנוח, להירגע, להתחדש

בעולם שנראה נע ומשתנה ללא הרף, לפעמים כל מה שאנחנו זקוקים לו זו הפסקה. מנוחה היא חלק מהותי בדרך לטיפול איכות החיים שלך. לאחר שינה טובה, אנחנו יכולים להקדיש את כוחותינו לכל מה שאנו רוצים לעשות לאורך היום.

ניתן לעודד שינה טובה יותר בדרכים שונות, כמו לדוגמא אמבטיה טובה וחמימה בסוף היום, שתסייע לנו לנוח ולהירגע. מומלץ לנסות ולקצר את זמן המסך שלנו לפני השינה, ולהימנע מגלילה ברשתות החברתיות לעת ערב. במקום זה, עדיף לקרוא ספר טוב או לכתוב יומן אישי.

אם אנחנו עמוסי מחשבות לפני השינה ומתקשים להגיע לנינוחות, אפשר "לנקות את הראש" במדיטציה קצרה. כשאנחנו מקדישים את הזמן שאנו צריכים למנוחה, אנחנו מגלים יכולת גדולה יותר להצליח בתחומי החיים האחרים ולהיות יותר נוכחים ברגע.

ליצירת אווירה רגועה, אפשר להשתמש בתערובת **dōTERRA Serenity™**: במריחה מקומית לפני השינה, התערובת מסייעת להפחית דאגות ולהתכונן לשינה בנינוחות. גם כמוסות **dōTERRA Serenity Softgels** יכולות לסייע במעבר לתחושת נינוחות והרפיה.

כשאנחנו מקדישים את הזמן למנוחה, אנו מגלים יכולת גדולה יותר להצליח בתחומי החיים האחרים ולהיות נוכחים יותר ברגע.

לחיות את החיים הטובים ביותר שלכם – זהו באמת מסע. כזה שמשתנה בין אדם אחד לשני. קחו את הזמן לבדוק אילו תחומים בחייכם זקוקים ליותר השקעה או תשומת לב, והגדירו כמה יעדים פשוטים ליישום. אתם יכולים להשתמש ברעיונות שהובאו כאן, או בכמה רעיונות משלכם – אתם יודעים הכי טוב למה אתם זקוקים! אולי תרצו לתרגל הצבת גבולות בריאה במערכות היחסים שלכם, או לשלב תוכנית תזונה לארוחות במהלך השבוע שלכם?

בכל דבר שזה יהיה, התמקדו בצעד הבא. עם ההתקדמות המכוונת, יהיו לכם חוויות נוספות שייסיעו לכם לעצור במהלך המסלול ולהבין: אני באמת חיה את החיים הטובים ביותר שלי.



עשו זאת בעצמכם: מעמד לשמנים

הפכו את השמנים האתריים המועדפים עליכם לחלק מעיצוב הבית שלכם. כך תוכלו לשמור אותם בכל מקום שנוח לכם בהתאם לשימוש בהם. אפשר למקם את עמדת השמן על יד המיטה שבחדר השינה, בחדר האמבטיה או במטבח, כך שתוכלו להגיע בקלות אל השמנים שבהם אתם משתמשים בתדירות גבוהה.

חומרים נדרשים:

עץ, מקדחה, מסור ידני, ניר זכוכית, שמן עץ.

עץ

+ להכנת מעמד בגודל מעמד השמן שבתמונה: חתיכת עץ אגוז בגודל של 8x3 ס"מ. ניתן לחתוך גודל זה בעזרת מסור ידני ותיבת מיטרה לאחר מדידה וסימון של אזורי החיתוך.

מקדחי פורסטנר

+ למעמד בקבוקונים של 15 מ"ל:
מקדח בגודל 32 מ"מ (1 1/4 אינץ').
+ למעמד בקבוקונים של 10 מ"ל או בקבוקוני אדים של 30 מ"ל: מקדח בגודל 25.4 מ"מ (1 אינץ').

הוראות הכנה:

1. הגדירו את הגודל הרצוי של המעמד, מספר החורים שתוצרו בו ואופן הפריסה שלהם. סמנו את מרכזו של כל חור. זכרו שמומלץ למדוד את המרחק הרצוי בין החורים.
2. הצמידו את העץ למשטח העבודה באמצעות מהדקים, וכוונו אותו בהתאם לכל חור.
3. עם מקדח הפורסטנר שבחרתם בתוך המקדחה, הניחו את קצהו בסימון המרכזי וקדחו את החור. ניתן להשתמש בסימון על המקדח – באמצעות סרט או סימון צבע – בכדי לשמור על אותו העומק בכל החורים. הפעילו וכבו את המקדחה לסירוגין, על מנת למנוע היווצרות חום גבוה מידי שיגרם לצריבת העץ.
4. לאחר שקדחתם את כל החורים, שייפו את השוליים, נקו את העץ מאבק ומרחו שכבת שמן לאיטום העץ וגימור.



להכניס חיים לבית

מלאו את הבית שלכם בדברים שגורמים לכם הנאה. אפשר לדוגמא, לשתול סוגי צמחים שונים בתוך הבית, לטפל בהם וליהנות מהתוצאות הנהדרות במהלך הזמן.

כולנו אוהבים להיות בבית, אך רק בידינו הבחירה מה הוא יהיה. אפשר להפוך את הבית למרחב להירגעות בסוף היום, או לחילופין – למקום שבו אפשר לפתח ולתת ביטוי ליצירתיות שלנו. הבית שלנו הוא המקום שבו אנחנו ובני המשפחה שלנו מקבלים את ההזנה שלה אנחנו זקוקים. בידינו לבחור איך הוא ייראה!

להסתדר עם

עזרה קטנה מהחברים

יוגה בפארק. כשמזג האוויר נעים, קחו מחצלת יוגה ותיהנו מזמן איכות מחוץ לבית עם חבריכם. הירשמו לשיעור קבוצתי, ואם אין כזה בקרבת מקום, תוכלו להתחיל לבנות קבוצה כזו בעצמכם.

הקימו קבוצת ריצה. גם אם אתם מאלו שאוהבים לרוץ וגם אם אתם מאלו שזקוקים למוטיבציה נוספת – קבוצת ריצה זו דרך מצויינת להניע את עצמכם. לצאת מדלת הבית זה תמיד החלק המאתגר, אבל כשאתם יודעים שהחברים מחכים לכם בנקודת ההתחלה – אתם מקבלים זריקת מוטיבציה אדירה.

תיהנו מהטבע. בכל מקום בו אתם גרים, אימון בחיק הטבע הוא תמיד דבר טוב: אוויר צח, נוף יפה וחברה מהנה יגרמו לכם לא להרגיש בכלל שאתם מתאמנים.

הביאו את הילדים. יש הרבה פעילויות מהנות שבהן גם הילדים שלכם ישמחו להצטרף אליכם: טיולי טבע, פריזבי, ציד (באזורים מותרים) או משחק כדורגל.

יש סיבה לכך שהעצה הזו נמצאת כמעט בכל מאמר ייעוץ לאימונים: 'מצא חבר לאימון'. העצה הזו היא הרבה יותר מסתם רעיון שחוזר על עצמו לעיתים קרובות – היא באמת עובדת! מחקרים מראים שמתאמנים בקבוצות או יחד עם חברים, מצליחים להגביר עם הזמן את עצימות האימונים שלהם יותר בהשוואה לאלו המתאמנים לבד.

בעת שעבודה עם חבר יכולה להגביר את המוטיבציה שלכם ולשמור על האחריות וההתמדה שלכם, האם חשבתם על כך שזוהי גם דרך טובה לבניית מערכות יחסים?

התעמלות עם אחרים יכולה ליצור חוויה של קשר משמעותי. הלכידות הקבוצתית מאפשרת להזיע, להתמיד, להיאבק ולהצליח יחד. האימונים יחד מעניקים אפשרות לדבר, להכיר אחד את השני, ובתוספת האנדורפינים שמופרשים במהלך האימון – מקבלים דחיפה ליצירת קשרים חיוביים. הצבת מטרות ויעדים יחד עם עידוד בין החברים – זהו מתכון מושלם לחברות איתנה.

בין אם אתם על ההליכון או בפארק, חברים תמיד יהפכו את חוויית האימון למהנה יותר. הנה כמה רעיונות לפעילויות שתוכלו לעשות יחד:



שגרה של אושר

מאת: דניאלה הולסן

"מאמנת לבריאות הוליסטית", "מורה ליוגה" ו-"מכורה לאושר" הם הביטויים שמתארים את דניאלה הולסן, לידרית היהלום הכחול בגרמניה. מסע הטרנספורמציה של דניאלה החל כשהחליטה להיות "קצת פחות מושלמת, אבל חופשית ושמחה". עכשיו, היא חיה את החלומות שלה. עם חיוך מדבק, דניאלה חולקת כמה רעיונות שיכולים להפוך את היומיום שלכם למשמעותי ומאושר יותר.



דייסת קוקוס-שקדים

מצרכים:

- + 50 גרם שיבולת שועל (ללא גלואן)
- + 2 כפיות זרעי צ'יה
- + 2 תמרים קצוצים
- + 3 כפיות שברי קוקוס
- + חופן שקדים קצוצים
- + 250 מ"ל חלב שקדים או קוקוס
- + טיפה אחת של שמן אתרי קינמון או שמן אתרי הל

הוראות הכנה:

1. בסיר בגודל מתאים, הכניסו את שיבולת השועל, זרעי הצ'יה וחלב הקוקוס. בשלו את כל המרכיבים יחד עד לצמצום הנוזלים. הוסיפו מים במידת הצורך – זרעי הצ'יה נוטים לספוג הרבה נוזלים.
2. הוסיפו את התמרים הקצוצים, שברי הקוקוס, השקדים הקצוצים וכן טיפת שמן אתרי הל או קינמון, להעשרת הטעם. ערבבו.
3. העבירו את הדייסה לקערה. ניתן להעשיר את הדייסה עם כל תוספת אחרת שאהובת עליכם: פרי, טחינה, חמאת שקדים ועוד. תיהנו!



שגרת בוקר פלאי

הבוקר שלי מתחיל בתרגול מדיטציה, ולאחר מכן כתיבה ביומן שלי. אני משתמשת בשמנים אתריים כמו לבונה, אלגום (Sandalwood), וסאלובל, בזמן שאני מרוממת את התודעה ומתחברת לעצמי הפנימי שלי.

06:00

08:00

הזינו את גופכם

בחרו בארוחת בוקר בריאה. אני אוהבת להוסיף שמנים אתריים כמו **הל** או **קינמון** לדייסה שלי, או להכין שייק ירוק ולהוסיף טיפות שמן **זרעי סלרי**, **כורכום** או **אשכולית**.

10:00

הליכה פרודוקטיבית

צאו לטייל מידי יום! אוויר צח והליכה הם חלק מהאימון היומי שלי. הליכה היא פעילות עדינה, אך מגבירה היטב את קצב חילוף החומרים ותורמת לתחושת הרווחה שלי. אני גם משלבת שיחות עסקיות וייעוץ בריאותי בזמן שאני נהנית מהאוויר הצח. אני קוראת לזה זמן ה-Walk & Talk שלי!

15:00

חיבור מחדש

שבו ונשמו: בחצות היום אני לוקחת הפסקה למשך מספר דקות לתרגילי נשימה ולחיבור מחדש למקור האנרגיה שלי. השמנים האתריים **dōTERRA Air™**, **אקליפטוס** ו**אשוח סיבירי** מסייעים ותומכים בי במהלך התרגול שלי.

17:00

תנועה ומתיחות

בזמן שהיום מתקרב לסיומו, אני עושה ששן יוגה עדין, שמתחיל בתנועה ומוביל ליין-יוגה, נמתחת ונרגעת בתנוחות שכיבה לשמירה על מפרקים בריאים ושרירים גמישים. תערובת **Deep Blue™** ושמן אתרי **Wintergreen** נהדרים לשימוש בעת פעילות גופנית.

תרגיל נשימה

מצאו מקום שקט ושבו בנוחות.

שפשופו בעדינות את הידיים עם שמן אתרי לבחירתכם. הניחו את כפות הרגליים על הקרקע, ישרו את עמוד השדרה, רככו את המבט או עצמו עיניים.

שאפו אוויר ברכות ולעומק במשך 20 שניות לפחות. אפשרו לבטן שלכם להתרכך והרפו את הכתפיים. שחררו כל מתח.

בחמש הדקות הבאות פשוט שבו בשקט. בזמן שאתם מחוברים עמוק לשורשים שלכם, התבוננו במחשבותיכם מבלי לשפוט אותן. הזכירו לעצמכם: "עכשיו אני נח/ה ונטענ/ת מחדש".

עושים כיף בבית

ילדים תמיד ישמחו לעשות משהו מהנה! מן הסתם זה גורם לנו, ההורים, לתהות לא פעם במה עוד אפשר להעסיק את הידיים הקטנות האלה... אז יש כתרון: לא צריך לחפש רחוק אחרי רעיונות כדי לבדר את הילדים. הנה כמה רעיונות של עשו-זאת-בעצמכם בשימוש של כמה שמנים אתריים, שיעשו את העבודה מצויין.

עשה זאת בעצמך: בצק משחק

בצק משחק מעודד את היצירתיות של הילדים ויכול להעסיק אותם במשך זמן ארוך. תנו להם לעזור בהכנת בצק משלהם מחומרי יסוד שנמצאים במטבח. בתוספת שמנים אתריים, בצק המשחק הופך להיות אטרקטיבי, ומעניק לכם הזדמנות ללמד את הילדים על יתרונות השמנים.

מצרכים:

250 גרם קמח

473 מ"ל מים. ניתן להוסיף צבע מאכל אם רוצים

273 גרם מלח

1 כף שמן זית

1 כפית קרם טרטר

5 טיפות שמן אתרי (כל שמן שתמצאו).

הוראות הכנה:

1. למעט השמנים האתריים, ערבבו את כל החומרים בסיר גדול עד לאיחוד.
 2. לאחר איחוד החומרים, חממו את הסיר על אש בינונית. בעזרת מרית המשיכו לערבב את התערובת עד ליצירת כדור מומלץ: לא לחמם יתר על המידה, אחרת הבצק יהפוך ליבש מידי.
 3. הסירו מהאש וצננו את הבצק על משטח אפיה.
 4. לאחר שהצטנן, הוסיפו חמש טיפות שמן אתרי ולשוו את הבצק עד לאיחוד יסודי.
- סיימתם! נכון שזה היה קל?
- כעת אחסנו בכלי אטום במקרר ותוכלו ליהנות מהבצק במשך החודשים הקרובים.

בועות

בועות הן קלאסיקה לילדים – וגם דרך נהדרת להוציא אותם החוצה וליהנות מאוויר צח. עם שפריץ אחד של קצף הידיים - **dōTERRA On Guard**, הבועות ישמחו את ילדיכם וגם יתרמו לניקיון הידיים שלהם.

חומרים:

273 מ"ל מים מזוקקים, חמים

1 כף גליצרין צמחי

2 כפיות סוכר

3 כפות קצף ידיים **dōTERRA On Guard**

הוראות הכנה:

1. ערבבו את כל החומרים עד לאיחוד
 2. הכינו מקל בועות משלכם או השתמשו במקל ישן. צאו החוצה ונכחו בועות עם הילדים!
- אחסנה: ניתן לאחסן את הנוזל בכלי גבוה, עד חודש.

חווייה של תמיכה

לצד התוכן של הדברים המהנים לילדים, אנו אוהבים ליצור גם דרכים יצירתיות להעניק לילדים חוויות למידה בלתי נשכחות. קיימות הרבה אפשרויות פשוטות ומשתלמות: יצירת סדרת חוברות עבודה מהנה ואינפורמטיבית, ביקור באקווריום, גן חיות או מוזיאון! חוויות מסוג זה יקדמו למידה משמעותית לאורך חייו של הילד.

באופן לא מפתיע, גם שמנים אתריים מסייעים רבות בתהליכי למידה בקרב ילדים: אוסף תערובות השמנים לילדים של דוטרה, כגון **dōTERRA Steady** ו-**dōTERRA Thinker** מיועדות למוחם המתפתח של הילדים. שמנים באוסף זה מצויינים ליישום באופן מקומי על מנת לקדם סביבת למידה, לסייע לילדים להתרכז או לתת להם דחיפת מוטיבציה.

הכינו חטיפים טעימים

בין אם ילדיכם חובבי רכיבה על אופניים ובין אם אתם מלווים אותם בטיולי טבע, כל פעילות בחיק הטבע טובה יותר עם חטיף בצד. במתכונים פשוטים אלו תוכלו להשתמש בשמנים אתריים טעימים שכל המשפחה תאהב.



פופקורן dōTERRA On Guard™

אם אתם מחפשים את החטיף המושלם לערב סרט בחוץ או לטיול משפחתי, המתכון הזה הוא בדיוק מה שאתם מחפשים.

מצרכים:

- 125 גרם גרעיני פופקורן
- 60 מ"ל שמן קוקוס לא-מזוקק
- 60 מ"ל סירופ מייפל טהור
- 5-6 טיפות תערובת On Guard™
- 2-3 טיפות שמן קליפת-קינמון (Cinnamon Bark)
- ניתן לפזר מעט קינמון טחון ומלח לפי הטעם.

הוראות הכנה:

1. פתחו את אריזת הפופקורן והכניסו אותו לקערה גדולה.
2. המיסו את שמן הקוקוס בסירופ המייפל ובשמנים האתריים.
3. צקו את התערובת על הפופקורן וערבבו.
4. בזקו מעט קינמון טחון ומלח.
5. ערבבו ביסודיות ותייהנו!

ברד בטעם תות-הדרים

זהו מתכון מהנה להכנה, מרענן וטעים, שגם מאפשר לכם לשלוט בכמות הסוכר שהילדים שלכם אוכלים – כולם מרוויחים!

מצרכים:

- | | |
|-----------------------|--------------------------------------|
| 500 מ"ל לימונדה טרייה | 4 טיפות שמן ליים |
| 145 גרם תותים קפואים | 720 גרם קרח |
| מיץ מלימון אחד | 3 כפות סוכר לבן (או חצי כפית סטיביה) |
| 4 טיפות שמן לימון | |

הוראות הכנה:

1. הכניסו את כל הרכיבים לבלנדר.
 2. ערבבו עד לקבלת תערובת אחידה. לקבלת תערובת במרקם יותר שייקי, ניתן להוסיף הוסיפו 290 גרם תותים ו-480 גרם קרח.
 3. צקו את התערובת לכוסות ותייהנו.
- טיפ:** לקבלת גרסה מתוקה יותר, ניתן לוותר על מיץ הלימון או להוסיף עוד ממתיק.





צרו זכרונות בלתי נשכחים

במה שנוגע לתעסוקה לילדים, אל דאגה - רעיונות אלה ישמרו על תעסוקה רבה בשבילם, באמצעות מוצרי דוטרה האהובים עליכם.

עם כל השמנים האתריים המצויינים שיש שם, הרעיונות להכנה עצמית והמתכונים – זוהי רק ההתחלה! עם מעט יצירתיות ועם היתרונות המשמעותיים של השמנים האתריים: תוכלו ליצור הרבה זכרונות מהנים ובלתי נשכחים.

כריך קינמון, חמאת בוטנים וגרנולה

חטיף קטן ומצויין כחלופה בריאה לכריך חמאת הבוטנים המוכר.

מצרכים:

1-2 תפוחים

120 גרם חמאת בוטנים טבעית

50 גרם גרנולה

1 טיפה של שמן אתרי קליפת קינמון

הוראות הכנה:

1. הוציאו את ליבת התפוחים וחתכו אותה לרוחב לפרוסות.
2. בקערה, ערבבו את חמאת הבוטנים, הגרנולה והשמן האתרי.
3. הניחו את התערובת בין שתי פרוסות התפוחים או השתמשו בה כמטבל.

טיפ: אם אתם לא מגישים את הכריכים מיד, טבלו את פרוסות התפוחים במים עם טיפות שמן לימון, מה שיסייע לשמור על טריות התפוחים.

נבחרת VfL וולפסבורג: להיות בשיא לנצח את המשחק

ראיון עם עומאר רופל ופיה-סופי וולטר, חברי נבחרת כדורגל הנשים VfL וולפסבורג.

קבוצת הנשים VfL וולפסבורג עלתה לכותרות שוב ושוב במהלך השנים האחרונות. כאלופת אירופה פעמיים, נחשבה הקבוצה לאחת מקבוצות כדורגל הנשים הטובות ביותר באירופה. כדי להיות מסוגלים להביא את הטוב ביותר במהלך המשחק, הגוף והנפש צריכים להיות במצבם המיטבי.

עומאר רופל הוא הפיזיותרפיסט הראשי ומאמן בתחומי אתלטיקה ושיקום, ופיה-סופי וולטר היא קשרית הנבחרת. כל אחד מהם מספר כיצד השמנים האתריים ותוספי התזונה של dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ מסייעים להם להיות במיטבם במהלך המשחק.



ההצלחות של קבוצת כדורגל הנשים VfL וולפסבורג

ליגת האלופות בכדורגל נשים של אופ"א

הזוכים: (2) 2012-13, 2013-14

מקום שני: (3) 2015-16, 2017-18, 2019-20

ליגת הכדורגל נשים הגרמנית

הזוכים: (6) 2012-13, 2013-14, 2016-17,

2017-18, 2018-19, 2019-20

גביע גרמניה

הזוכים: (7) 2012-13, 2014-15, 2015-16,

2016-17, 2017-18, 2018-19,

2019-20

חשיבות של הרגלים בריאים

שחקנים מקצועיים חייבים להיות מוכנים תמיד להופעה ברמה הגבוהה ביותר, ושמירה על אורח חיים בריא היא המפתח לכך. פיה חושפת את סדרי העדיפויות של ההרגלים הבריאים שלה:

"אני חושבת שהדבר החשוב ביותר לצורך התחדשות ומוכנות לביצועים טובים הוא שינה מספקת ואוכל טוב. אני משתדלת לישון בין שמונה לתשע שעות מדי לילה ומוודאת שיש לי מספיק פחמימות וחלבונים, תלוי בעומס האימונים. אני גם מכניסה לתפריט דגנים מלאים ואוכלת הרבה פירות וירקות".

לשמור את הראש במשחק

הגדרת יעדים ושמירה על מיקוד הם שני גורמים מרכזיים לשמירה על חוזק ומוטיבציה לאורך עונת הכדורגל.

"אני תמיד מנסה להיות ברורה לגביי יעדי הצוות שלנו והיעדים האישיים שלי, כדי שאדע לקראת מה אני עומדת מידי יום. יחד עם זאת, הדבר החשוב ביותר עבורי הוא שיהיה לי כיף להיות על המגרש עם הצוות שלי. זה הופך את העבודה המתגרת להרבה יותר מתגמלת", אומרת פיה. פיה משתפת גם בהיבט החיובי של ההתקדמות למרות הפסד במשחק: "יש תקופות מאתגרות בכל עונה. חשוב לא לאבד את המיקוד: אחרי שהפסדנו במשחק, אני רוצה מיד לשחק שוב כדי להוכיח שהצוות ואני יכולים לתת משחק טוב יותר. הפסד במשחק מראה גם את החולשות, כך שתוכלי לדעת בדיוק על מה יש לעבוד כדי להשתפר בפעם הבאה".

דיפ בלו, דיפ בלו, דיפ בלו

בשביל עומאר ופיה, **Deep Blue** הוא מוצר דוטררה מספר אחת שלהם. "באופן כללי, אנחנו משתמשים ב-**Deep Blue Rub** למטרות של התחדשות. המוצר מאוד פופולרי גם בקרב שאר השחקנים, הודות להשפעות החימום והקירור של התערובת", מספר עומאר.

"השימוש ב-**Deep Blue** כחלק משגרת היומיום שלנו מקדם הרפיה ומסייע בהקלה מיידית על אזורים שנפגעו. המוצר מסייע לקבל מרץ מחודש והרגשת התחדשות", מוסיפה פיה.

הכירו את שחקני החיזוק

בנוסף ל-**Deep Blue** גם השמנים האתריים **מנטה**, **לבנדר** ו-**Serenity** נמצאים בשימוש בקרב השחקנים ומאמן השיקום במהלך השגרה.

"מלבד השימוש בשמנים ובמשחות במהלך אימונים ומשחקים, אני אוהבת את שמן הלבנדר במיוחד. כמה טיפות על הכרית או על כיסוי המיטה עוזרים ליצור סביבה מרגיעה ונינוחה לקראת שנת לילה טובה", משתפת פיה וממשיכה: "וכן את שמן המנטה - יש לו השפעה ממריצה ומרעננת המסייעת לתמיכה בביצועים ספורטיביים באופן חיובי". "מחוץ לאולמות הספורט, שחקניות הקבוצה משתמשות בלבנדר או ב-**Serenity** במהלך הערבים, שיסייעו להם להתכונן ללילה נינוח של שינה טובה", מוסיף עומאר.

טיפ מהמאמן

מחפשים מוצר שיסייע לכם באימון הספורט שלכם? המאמן עומאר ממליץ על שני מוצרים של דוטררה: "אני ממליץ מאוד על **Deep Blue Rub** - המוצר עוזר להקל בכל דרך. לכל מי שמעריך איכות חיים, אני ממליץ גם על **dōTERRA Lifelong Vitality Pack** של דוטררה. אני משתמש בו כל יום! אני מתרשם מאוד מההשפעות החיוביות של המוצר על האנרגיה והחיוניות הכללית".



לאחר החילוץ:

אפקט האדווה

כאשר מארי* עברה בשערי הבית המוגן של חברת ראפה-אינטרנשיונל, היא לא ידעה מה צופן לה העתיד. היא עברה כל כך הרבה. מארי נלקחה ממשפחתה ומקהילתה, נשללו ממנה זכויות האדם הבסיסיות והיא נוצלה מינית. עד כה איש לא שאל אותה מה היא רוצה בחיים. לאחר שחולצה מסחר בנשים ונכנסה למוסד טיפולי, היא למדה שיש לה קול ושהיא יכולה לבחור כיצד ייראו חייה.

*שם בדוי

בתקופה בה שהתה בראפה-אינטרנשיונל, הייתה מארי החלק המרכזי בצוות ניהול התיקים שלה. יחד עם עובדת סוציאלית, יועצת ומורה, היא יצרה תוכנית לעתידה. חלק גדול ממנה היה לסייע למארי להבין את זכויותיה ולקבל עדכונים מידיים בתיק המשפטי המתנהל כנגד האדם שסחר בה. הסוחר שלה היה אדם מסוכן ביותר, והתיק נגדו יצר עניין תקשורתי משמעותי. מארי קיבלה גם איומים על חייה. "הצוות שלנו הפגין אומץ משמעותי מאוד במאמצי השמירה על ביטחונה", נזכרה סטפני פריד, מייסדת שותפה בראפה-אינטרנשיונל. "ברגע שאנחנו מתחילים להילחם במישור המשפטי, הביטחון האישי הופך להיות מאוד חשוב".

ראפה אינטרנשיונל

ארגון ראפה-אינטרנשיונל, שנוסד בשנת 2003, מוביל בטיפול בניצולים מסחר מין וסחר בילדים. הארגון משתף פעולה עם ממשלות מקומיות, משטרה וארגוני שירותים חברתיים בכדי לטפל בנערות שנוצלו ולחזק קהילות במלחמה בסחר מיני. נכון להיום יש לארגון ראפה ארבעה מתקנים הממוקמים בתאילנד, בקמבודיה ובהאיטי. כל קמפוס יכול לטפל בכמות של עד 50 בנות בכל זמן נתון. רק בשנה האחרונה העניקו הצוותים יותר מ-1.1 מיליון שעות טיפול בניצולות סחר מיני.

מנחם לחשוב שהיום הראשון של ילדה שנכנסת לראפה-אינטרנשיונל הוא יום שמח. אך למרבה הצער, המציאות לרוב שונה. "עבור הרבה בנות זהו יום מפחיד", מסבירה סטפני. "הן כבר לא יודעות לסמוך על אחרים, אז אנחנו מתחילות לבנות את האמון כבר מהאינטראקציה הראשונה שלנו, בכך שאנחנו מראים להן איך נדאג להן. אנחנו מראים להן היכן יתקיימו הארוחות, ללא קשר להתנהגותן. אנחנו מראים להן את המיטה שלהן ומבטיחים להן שהמיטה מיועדת רק לשינה, ולא ל'עבודה'. אנחנו נותנים להם ביגוד ונעליים משלהן. רובן מגיעות הנה חסרות כל ואנחנו עוזרים להן להבין שהצרכים שלהן חשובים לנו; ואנו נענה על הצרכים האלה, ללא תנאים או מחויבויות".

ריפוי לבבות פצועים

מטרתו של ארגון ראפה-אינטרנשיונל הוא לעזור לבנות לחזור לקהילה מחדש ובבטחה, ולחיות את חייהן בחופש בר קיימא. בכדי להשיג זאת, מתמקד הארגון בארבעה דברים מרכזיים:

1. ביטחון וטיפול בסיסי

ילדות רבות מגיעות במצב של תת-תזונה והזנחה. הצעד הראשון הוא לענות על צרכיהן הבסיסיים. בנוסף, ישנה עדיפות גבוהה לשמירה על ביטחון, כיוון שרבים מאלו שהתעללו בהן עדיין מסתובבים ברחובות. מאבטחים שאומנו למצבים אלו נמצאים במקום כל יום, למשך כל היום.

2. ייעוץ וטיפול רפואי

ארגון ראפה-אינטרנשיונל עובד קשה על מנת לדאוג לצרכיהן הרגשיים והפיזיים של הבנות. כפי שמסבירה סטפני, "מדובר בלבבות פצועים ובגופים פצועים שעוברים בשערנו".

3. חינוך והכשרה

ארגון ראפה-אינטרנשיונל מכיר בכך כי סיוע לבנות בהשכלה ורכישת עבודה תוציא אותן ממעגל העוני הבין-דורי, ותועיל להן ולמשפחותיהן.

4. עבודה סוציאלית וסנגוריה משפטית

בכל פעם שארגון ראפה-אינטרנשיונל מתבקש לסייע בהעמדה לדין, הוא עושה זאת: "אנחנו רוצים שהבנות שלנו יידעו שכדאי להילחם עליהן", אומרת סטפני. "אנחנו רוצים להראות שיש השלכות להתעללות בילדים".

ארגון ראפה-אינטרנשיונל מעוניין לספק את הטיפול האיכותי ביותר בכל שלב. כולם, מהמורים ועד למאבטחים, הוכשרו לטיפול בטרומה. כאשר ילדה פועלת באופן מסוים בעקבות מה שחוותה, הצוות מבין ויכול לענות על צרכיה הרגשיים. אף ילדה היא לא "קשה מידי" וגם אין מקרה מורכב מידי מכדי לטפל.

ד"ר אן ווירפון, מנכ"לית קרן dōTERRA Healing Hands**, מסבירה את החשיבות העצומה של ארגון ראפה-אינטרנשיונל: "אני בכנות יכולה לומר, שבכל מוסד של ארגון ראפה-אינטרנשיונל, מעניקים אהבה לכל ילדה ונערה ורואים את ערכה האנושי. הם מעצימים נערות שהתמודדו עם טרומה קיצונית, להבין את ערכן הרב ובסופו של דבר לחיות בביטחון ובחופש. הם יוצרים שינוי אמיתי ומתמשך עבור אלו שנוצלו על ידי החברה. קרן dōTERRA Healing Hands מתכבדת להיות חלק מהעבודה המדהימה שנעשית במדינות אלו".

ריפוי בעזרת דוטרה

צעד חשוב לסיוע לריפוי הטרומות של הבנות הוא לאפשר להן לבטא אותן. זה יכול להיות צעד קשה עבור נערות רבות, לעיתים בשל גילן הצעיר והחוויית הקיצונית שחוו, אין להן את המילים לבטא זאת. גם אם הן רצו לדבר על זה – הן לא יכלו.

עם זאת, כדי להתחיל לטפל בטרומה, חשוב להתחיל לבטא אותה. כדי להקל על התהליך, ראפה-אינטרנשיונל וקרן Healings Hands של דוטרה הקימו מרכז לטיפול באמצעות אומנות במכון של הארגון בתאילנד. המרחב היפה הזה הוא מקום בטוח שמאפשר לבנות לספר את סיפוריהן. הן יכולות לצייר את זה, לשחק את זה ולפתוח את זה בכל דרך שהן צריכות. כאשר הן יכולות לעשות זאת, הן מתחילות להחלים. מאז פתיחת מרכז האומנות, מאות בנות הצליחו לבטא את הכאב, הכעס, הצער והתקווה שלהן.

מסתכלים קדימה

כאשר מארי עברה לראשונה בשערי ראפה-אינטרנשיונל, היא לא ידעה שהבחירה בעתיד שלה תהיה בידיה. לקח לה זמן וסבלנות להבין לגמרי שהיא שולטת בחייה. לאחר שעשתה זאת, ידעה לומר בדיוק מה היא רוצה: להיות עורכת דין ולהילחם למען החופש והביטחון של ילדות ונערות במדינתה. כיום מארי מתכוננת להיכנס לאוניברסיטה ולהגשים את חלומה.



אדוות של שינוי

"משימת העל של קרן dōTERRA Healing Hands היא לסיים את הסבל ולהביא ריפוי ותקווה לאנשים הזקוקים להם ביותר", מסביר מארק וולפרט, מנהל מייסד של חברת דוטרה. המשימה הזו מתיישבת באופן מושלם עם המטרות של ראפה-אינטרנשיונל. כל ילדה שנכנסת לאחד מהמוסדות של הארגון מטופלת ומתחילה להתאושש, ועוזבת מועצמת ובעלת יכולת לשנות לא רק את חייה שלה – אלא גם את חייהם של אינספור אחרים.

"אנו אסירי תודה על קרן dōTERRA Healing Hands. יחד, אנו כמו 'משליכים אבנים למים' ויוצרים אדוות שיגדלו לגלים של שינוי", אומרת סטפני. "לפעמים אני תוהה אם אנשי הוולנס אדבוקייט יודעים איזה הבדל הם עושים לילדות. אני רוצה שהם ידעו את זה". הבנות שמטופלות על ידי הארגון ימשיכו לבצע שינויים גדולים וישמיעו את קולן בזמן שהן יוכלו לתרום מהידע והניסיון שלהן למען רווחתן וביטחונן של בנות אחרות בדורות הבאים.

יש כל כך הרבה תקווה לבנות האלה: לא רק תקווה לחיי חופש, אלא גם לכך שישפיעו על העולם. לעולם לא ניתן למדוד את אפקט ההשפעה של בנות אלו, וההשקעה בהן תחזיר את עצמה כי כמה וכמה.

*שם בדוי

**dōTERRA Healing Hands Foundation היא קרן אמריקאית.

קרן Healing Hands חוגגת 10 שנים של יצירת שינוי!

”

כבר מההתחלה רצינו לקבוע תבנית של נתינה משמעותית ומתמשכת בתוך דוטרה, וקרן dōTERRA Healing Hands מתגייסת למטרה זו. שום דבר ממה שהצלחנו להשיג בעשר השנים האחרונות לא היה מתאפשר ללא נדיבות ליבם של אנשי הוולנס אדבוקייט, הלקוחות והעובדים שלנו, שעסקו באופן פעיל במטרות הקרן ליצירת שינוי חיובי. נאמנותכם, יחד עם האמון שנתתם במשימה זו, הובילו להשפעה מדהימה. כל מעשה טוב תורם לשינוי העולם. טיפה אחת, אדם אחד, קהילה אחת, בכל פעם.

”

– מארק וולפרט, מנהל מייסד של דוטרה



לטפח את עצמך בכל גיל

הגוף שלנו הוא דבר מדהים: הוא נושא אותנו בשמחות ובצער של החיים – בבריאות, באובדן, בשינוי ובצמיחה בכל גיל שהוא. הוקירו תודה לגופכם על ידי טיפוחו באהבה ותשומת לב. לאהוב ולטפל באחרים זו משימה שהופכת להיות קלה יותר כאשר אתם עושים זאת גם כלפיי עצמכם.

תערוכת רשומה זו מיוצרת במומחיות, מייפה את העור ומסייעת בהפחתת מראה פגמים. ניתן גם למרוח שכבה דקה של תערובת היופי **Salubelle™** לקידום מראה עור צעיר שמירה על לחות העור שלך תסייע לך לא רק לזהור – אלא גם להפחית באופן משמעותי ליקויים בעור. ניתן לעסות את חמאת הגוף המוקצת על עור מחוספס או סדוק, תוך התמקדות בעקבים ובמרפקים.

גופך חכם. הוא רוצה להרגיש במיטבו. סייע לתהליך האינטואיטיבי של גופך על ידי שילוב מוצרים איכותיים בשגרת הטיפוח היומיומית שלך. קולקציית טיפוח העור של **Verage™** תתגייס להזין את עורך ולהפחית מראה פגמים. שימוש יומיומי במוצר **Yarrow | Pom**, המכיל שמן אתרי יארו כחול ושמן זרעי רימונים בכבישה קרה, יסייע ללחות העור ולהענקת מראה עור בריא.

חמאת גוף מוקצפת

מצרכים:

118 מ"ל חמאת שיאה

118 מ"ל חמאת קקאו

118 מ"ל שמן קוקוס

118 מ"ל שמן קוקוס מזוקק

30 טיפות שמנים אתריים של דוטרסה (שמני אלגום, לבונה, גרניום ולבנדר הם שילוב טוב)

הוראות הכנה:

1. בקערת זכוכית, ערבבו יחד את חמאת השיאה, חמאת הקקאו, ושמני הקוקוס. הניחו את קערת הזכוכית מעל סיר עם מים רותחים מבעבעים.
2. ערבבו את התערובת מידי כמה דקות, עד לאיחוד והמסת החומרים.
3. הסירו מהאש וצננו כ-10 דקות. לאחר מכן הוסיפו את טיפות השמנים האתריים.
4. לאחר הוספת השמנים, תנו לתערובת מנוחה במקום קריר (אפשר במקרר) עד לייצוב.
5. לאחר הייצוב, הוציאו מהמקרר והקציפו את התערובת במיקסר (רגיל או ידני). התחילו במהירות איטית ולאט לאט הגבירו מהירות, עד לקבלת קרם קליל ורך (כשלוש עד חמש דקות).

***טיפ:** ניתן לאחסן את התערובת בצנצנת זכוכית ולשמור אותה במקום קריר. במידת הצורך ניתן להקציף מחדש את החמאה באמצעות מיקסר ידני עד לרמת ההקצפה הרצויה.



שמני הדרים עלולים לגרום לרגישות לאור, ולכן לא מומלץ לעשות בהם שימוש במידה ואתם מעוניינים לצאת לאור שמש ישיר או למרחב עם קרני UV לאחר השימוש בתכשיר.



קחו זמן לעצמכם לעשות
דברים שאתם אוהבים: עשו
אמבטיה, קראו ספר, לכו
להליכה ארוכה, התקשרו
לחבר, בשלו עבור משפחתכם,
או עשו מדיטציה

לחצים ודאגות עלולים לפגוע בבריאות הגוף הכללית, ובכל גיל שהוא. חשוב להקדיש זמן לדברים האהובים עליכם: להתרחץ, לקרוא ספר, לצאת לטיול ארוך, להתקשר לחבר או חברה, לבשל או לעשות מדיטציה. תוכלו להשתמש בתערובת **Adaptiv™** או בשמן אתרי **קופאיבה** באופן מקומי, לקבלת ארומה מרגיעה. פעולות פשוטות של טיפול עצמי יהפכו את הימים לבהירים יותר ויעזרו לשחרר מתחים או רגשות שליליים מתמשכים.

גלו אהבה לשיערכם על ידי שגרת טיפול בשיער, שתועיל בכל שלב בחיים. שינויים הורמונליים, מכל סיבה שהיא, עשויים לגרום לשיער דליל או שביה הקדישו כמה דקות נוספות בשגרת טיפוח השיער שלכם לשימוש במרכז באופן יסודי.

מאוד טבעי להשוות את עצמנו לאחרים או לרצות להחזיר את השעון לאחור. נסו להתגבר על הפיתוי להתעכב על הפגמים והשתמשו בהצהרות של אישור עצמי והכרת תודה על יתרונות וחוזקות שכן קיימים בגופכם. אם אתם מרגישים נגרים לחשיבה שלילית, אמרו לעצמכם משפטים כגון: "אני ראוי/ה לאהבה ושמחה", או "אני אוהב/ת ומקבל/ת את החסרונות שלי". תוכלו להשתמש בתערובת **dōTERRA Balance™** על מפרקי כף היד, הצוואר והגב התחתון, כדי לעורר תחושות של איזון ושלווה. חשיבה חיובית על עצמכם היא כלי רב עוצמה להיות בגרסה הכי טובה של עצמכם.



פוקוס על
תערובת שמנים

dōTERRA בלאנס

dōTERRA Balance™ and
SPA Balance Bath Bar

עובדה מעניינת

רבים מהשמנים האתריים בתערובת זו נמצאים בשימוש מזה אלפי שנים, בשל סגולותיהם המעניקות הרמוניה כללית.

כיצד להשתמש בתערובת dōTERRA Balance?

- + מרחו את השמן בתחילת היום על החלק התחתון של כפות הרגליים.
- + ניתן לעשות שימוש בשמן ליצירת סביבה נינוחה בעת מדיטציה או תרגול יוגה.
- + לפני השינה, מרחו את השמן באופן מקומי לתחושה מיישבת ומייצבת.

כיצד להשתמש ב-dōTERRA SPA Balance Bath Bar?

- + עסו על הגוף לקבלת קצף עשיר במהלך מקלחת הבוקר כדי להתחיל את היום עם חווית ספא ייחודית בבית.
- + השתמשו במעט צמר מגולגל להכנה עצמית של סבון לְבָד מוצק.

הניחוח הרענן והעצי של תערובת dōTERRA Balance מושלם לרגעים שבהם אתם זקוקים להרמוניה קטנה בחיים. תערובת זו מסייעת לעורר תחושות איזון ושלווה.

אשווית, עץ הו, לבונה, טנסי כחול וקמומיל כחול משתלבים בתערובת בצורה מושלמת עם שמן קוקוס מזוקק, ומציעים ניחוח מפתה, שבמריחה מקומית מקדם רוגע, שלווה ותחושת רווחה.

ערכת האמבט החדשה dōTERRA SPA Balance מכניסה את הסגולות הנפלאות האלו לשגרת יומכם. בנוסף לשמנים אתריים מרגיעים לעור, סבון שחור אפריקאי משלב חמאת אגוזי שיאה, קוקוס, חמניות, שמן גרעיני דקל וקליפת קקאו. התוצאה היא סבון אמבט שמותיר את עורך נקי, רך למגע ורענן.

תערובת השמנים האתריים שמכילה הערכה כוללת:

שמן עלי עץ אשווית, שמן עלי עץ הו, שמן שרף לבונה, שמן כרם טנסי כחול, שמן קמומיל כחול ושמן כרמי אוסמנטוס.

dōTERRA ואתם

להתחיל את המסע האישי שלך
לאיכות חיים

לא יודעים מאיפה להתחיל? הנה כמה מוצרים שיעזרו לכם להיכנס למסלול שמנים אתריים

לבנדר



שמן אתרי טהור, 15 מ"ל

- מרחו כמה טיפות מהשמן לקידום רוגע ותחושות נינוחות
- טיפה אחת שתוסיפו לשגרת הטיפוח שלכם תסייע בשמירה על בריאות העור
- הוסיפו מספר טיפות לבנדר לכריות או מצעים, לעורר תחושות שלווה ורגיעה

לימון



שמן אתרי טהור, 15 מ"ל

- הוסיפו שמן אתרי לימון לכוס מים, לקבלת טעם מרענן או כתחליף בריא יותר למשקאות מוגזים או ממותקים
- הוסיפו שמן אתרי לימון לפינוקים ומתכונים קינוחים אהובים עליכם, לקבלת בוסט של טעם מתוק וממריץ

מנטה חריפה



שמן אתרי טהור, 15 מ"ל

- התחילו את היום בתחושה רעננה, עם טיפה אחת של שמן מנטה חריפה לשייק הבוקר
- לשטיפת פה מרעננת, ערבבו טיפה אחת של שמן אתרי מנטה עם טיפת שמן אתרי לימון בכוס מים

עץ התה



שמן אתרי טהור, 15 מ"ל

- כדי לטפל בגירויים בעור שאינם כרוניים, מרחו 2 טיפות של השמן על האזור המגורה
- מרחו על ציפורני הידיים והרגליים, לטיפול בריאות ונראות הציפורן
- בשילוב עם שמן אתרי ארז, ניתן למרוח על הפנים לאחר גילוח, לקבלת אפטר-שייב ממריץ

אורגנו



שמן אתרי טהור, 15 מ"ל

- במנות איטלקיות, החליפו כף אחת של אורגנו יבש בטיפה אחת של שמן אורגנו
- כתחליף לאורגנו יבש, ניתן להשתמש בטיפה אחת של שמן אורגנו ברוטב ספגטי, רוטב פיצה או במאכלים צלויים

לבונה



שמן אתרי טהור, 15 מ"ל

- מכיל: Boswellia Carterii, frereana, sacra
- להפחתת מראה פגמים ולחידוש העור, הוסיפו שתי טיפות שמן אתרי לבונה לקרם הלחות
- עסו את השמן על העור, לתחושת הרפיה ואיזון מצב הרוח

תערובת Deep Blue™



תערובת מרגיעה, 15 מ"ל

- השתמשו בתערובת במהלך עיסוי, לקבלת היתרונות המרגיעים והמקררים שלה
- דללו את התערובת עם שמן קוקוס מזוקק, ותוכלו להעניק עיסוי מרגיע לכפות הרגליים של הילדים
- מרחו על כפות הרגליים והברכיים לפני ואחרי פעילות גופנית, לקבלת אפקט ממריץ ומרענן

תערובת On Guard™



תערובת שמנים אתריים, 15 מ"ל

- בעלת ארומה ממריצה ומרוממת
- מצויינת כתבלין חם והדרי לשתייה חמה וקינוחים
- ניתן להשרות תפוחים חתוכים בקערת מים יחד עם טיפה אחת של התערובת, לקבלת חטיף בריא
- הוסיפו טיפה אחת מהתערובת לכוס מים או תה

תערובת Air™



תערובת שמנים אתריים, 15 מ"ל

- מרגיעה את החושים מעניקה תחושה של פתיחת דרכי הנשימה
- לתחושות שלווה, ניתן לשלב עם מלחי אפסום באמבטיה חמה
- הוסיפו 3 טיפות מהתערובת לרצפת המקלחת
- לפני פעילות מחוץ לבית, מרחו את התערובת באופן מקומי

ערכות ואוספים

אנו בדוטרה רוצים להקל עליכם, באמצעות הענקת השמנים האתריים הדרושים לכם על מנת להועיל ולתמוך בצורה הטובה ביותר בך, במשפחתך ובאיכות חייו. בין אם אתם בתחילת דרככם ובין אם אתם מומחים מנוסים בשמנים אתריים, הערכות והקולקציות המעוצבות הן הדרך הפשוטה ביותר להביא אליכם את כל מה שדרוש לכם!



ערכת היכרות לשמנים אתריים

הערכה כוללת:
שמן לבנדר, שמן לימון
ושמן מנטה חריפה
כל הבקבוקים 5 מ"ל



ערכת הרגשות של דוטרה

הערכה כוללת: תערובות doTERRA Cheer™, doTERRA Motivate™, doTERRA Console™, doTERRA Passion™ ותערובת doTERRA Peace™
כל הבקבוקים 5 מ"ל



ערכת שמנים אתריים למשכחה

הערכה כוללת:
שמן לבנדר, שמן לימון, שמן מנטה
חריפה, שמן עץ התה, שמן אורגנו,
שמן לבונה, תערובת doTERRA Air™,
תערובת ZenGest™, תערובת
Deep Blue™ ותערובת
doTERRA On Guard™
כל הבקבוקים 5 מ"ל



קולקציית הילדים

כוללת את התערובות doTERRA Thinker™, doTERRA Calmer™, doTERRA Stronger™, doTERRA Rescuer™, doTERRA Steady™, doTERRA Tamer™, doTERRA Brave™ וכן שבעה מחזיקי סיליקון עם טבעות נשיאה, כרטיסים מאוירים ונרתיק נשיאה עם מחזיק מתכת
כל הבקבוקים 10 מ"ל



ערכת שמנים אתריים לבית

הערכה כוללת: שמן לבונה, שמן לבנדר, שמן לימון, שמן עץ התה, שמן אורגנו, שמן מנטה חריפה, תערובת doTERRA Air™, תערובת Deep Blue™ (5 מ"ל), תערובת ZenGest™, תערובת doTERRA On Guard™, דיפיזור Petal וכן חוברת שמנים אתריים של דוטרה
כל הבקבוקים של שמנים ותערובות 15 מ"ל, חוץ ממה שצויין אחרת.



ערכת הפתרונות הטבעיים*

הערכה כוללת: שמן לבונה, שמן לבנדר, שמן לימון, שמן עץ התה, שמן מנטה חריפה, שמן תפוז בר, תערובת AromaTouch™, תערובת doTERRA Balance™, תערובת doTERRA Air™, תערובת ZenGest™, תערובת doTERRA On Guard™, תערובת PastTense™, תערובת doTERRA Serenity™, כמוסות On Guard™, משחת שיניים מלבינה On Guard™, דיספנסר סבון ידיים On Guard™, כמוסות רכות של doTERRA Lifelong Vitality Pack™, אריזת doTERRA On Guard™, משחת Deep Blue™, שמן קוקוס מזוקק, דיפיזור Lumo, קופסת עץ, Correct-X™, doTERRA Air™ Vapour Stick, מרכיב שיער מרגיע doTERRA Salon Essentials™ וכן חוברת השמנים האתריים של דוטרה
כל הבקבוקים של שמנים ותערובות 15 מ"ל

*ערכה זו הינה ערכת הרשמה במסלול המהיר. לקבלת פרטים נוספים יש לעיין בעמ' 39.

ויטמינים ותוספי תזונה

כאחד ממוצרי הלייף-סטייל הפופולאריים ביותר של דוטרה, מארז תוספי התזונה dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ מלא ביתרונות המקדמים חיוניות ואיכות חיים. קחו את הצעד הראשון בדרך לחיים של חיוניות ובריאות בהישג יד ובמחיר נוח, עם מארז dōTERRA Lifelong Vitality Pack™.



dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ Vegan*



dōTERRA Lifelong Vitality Pack™*

*זמין רק דרך LRP (פרטים בעמוד 38)

LOYALTY
REWARDS
PROGRAM

כידוע, גורמים ביולוגיים, סביבתיים ופיזיולוגיים רבים תורמים לרווחתנו הכללית. המשמעות היא שרבים מאיתנו זקוקים לתמיכה נוספת בתחומים שונים בחיינו. בפיתוח מדעני חדשני של דוטרה, תוכלו לקבל את התמיכה הדרושה לכם עם תוספים מיוחדים.



xEO Mega



vEO Mega



Microplex VMz



Alpha CRS+



תוכנית המסלול המהיר

רוצים לדעת על המסלול המהיר של תגמולי הנאמנות? אנשי הוולנס אדבוקייט (WA) או לקוחות סיטונאיים (WC) הרוכשים אחת מערכות ההרשמה במסלול המהיר שלנו תוך 30 יום מההרשמה, יכולים לקבל:

- בונוס נקודות LRP
- הגדלת אחוז LRP

כיצד ניתן להצטרף למסלול המהיר?

חודש ראשון: רכשו ערכת הרשמה המשתתפת במסלול

חודש שני: בצעו הזמנת LRP בנכח של PV 100

חודש שלישי: בצעו הזמנת נאמנות נוספת.

בתאריך ה-15 לחודש השלישי יתווספו לחשבון החבר שלכם נקודות הנאמנות, אחוז ה-LRP החדש ייכנס לתוקף ונקודות ה-LRP מההזמנת ה-LRP של החודש השני יתווספו לחשבון החבר עם אחוז ה-LRP המעודכן. לקבלת ההטבות, שלושת החודשים חייבים להיות רצופים.

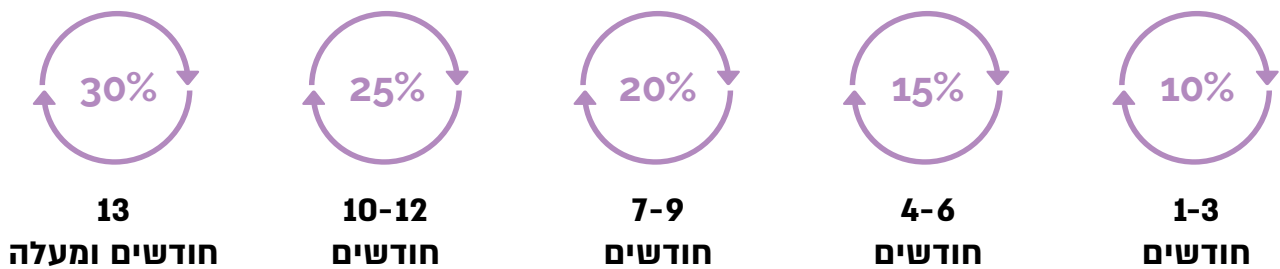
אחוז LRP התחלתי	בונוס נקודות LRP	ערכות המסלול המהיר
15%	+100	 ערכת הכתרונות הטבעיים
20%	+200	 קולקציית שמנים אתריים
25%	+400	 ערכת לידר עסקית

*במידה וההשתתפות בתוכנית LRP מבוטלת לפני סיום 60 הימים (3 החודשים), המשתתף במבצע (וולנס אדבוקייט או לקוח סיטונאי) לא יקבל את בונוס נקודות ה-LRP ולא את אחוז ה-LRP החדש מערכת ההצטרפות של המסלול המהיר.

LRP - תוכנית תגמולי נאמנות

תוכנית תגמולי הנאמנות של דוטרה (LRP-Loyalty Rewards Program) מאפשרת לחברים לצבור נקודות בהן ניתן להשתמש ברכישת מוצרי דוטרה. כמשתתף/ת בתוכנית LRP, ניתן להרוויח מיידית נקודות נאמנות לניצול בעת רכישת מוצרי דוטרה. ככל שאורך זמן ההשתתפות בתוכנית LRP, ניתן להרוויח יותר נקודות נאמנות – עד 30%!

נקודות הנאמנות



למידע נוסף על התוכנית, ניתן לשוחח עם הוולנס אדבוקייט (WA) ששיתף אותך במגזין זה, או ליצור קשר עם חברת דוטרה בכתובת הדוא"ל: israel@doterra.com.

רכשו חבילה אחת של dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ או את זוג המוצרים של dōTERRA Daily Nutrient Pack™



ובחרו עד 2 יחידות מהמוצרים שמטה (בכל שילוב שתמצאו) במחירים מוזלים



LOYALTY
REWARDS
PROGRAM

התאמה אישית וחסכון

ברכישת חבילה אחת של dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ או dōTERRA Daily Nutrient Pack™ דרך תוכנית LRP, תוכלו לבחור עד 2 מוצרים נוספים בהנחה משמעותית.

כשהמתנות הטהורות של הטבע
מחוברות לאהבה שלנו זה לזה,
אנחנו יכולים להשיג הכל

dōTERRA™
pursue what's pure



v1 IL

60220195

דוטרה שיווק בע"מ, לשם 7, פתח תקווה, ישראל.

כל המילים עם סימנים מסחריים או סימנים מסחריים רשומים הנם סימנים מסחריים או סימנים מסחריים רשומים השייכים ל-dōTERRA Holdings, LLC