The dōTERRA™ Essentials

Svenska

Innehållsförteckning

dōTERRA™	4
Ansvarsfullt jordbruk	6
Toppmoderna vetenskapliga tester	8
Banbrytande medicinsk forskning och samarbeten	9
Essentiella oljor med kvalitet till dig	10
Att använda essentiella oljor	12
Säker användning av essentiella oljor	13
Essentiella oljor	15
Essentiella oljeblandningar	67
dōTERRA Air™-produkter	96
dōTERRA On Guard™-produkter	98
Deep Blue™-produkter	100
Maghälsa	102
dōTERRA för barn	104
Specialiserade kosttillskott	106
Viktkontroll	108
Lifelong Vitality	110
dōTERRA för kvinnor	112
Hudvård	114
Kroppsvård	120
dōTERRA™ SPA	122
Hårvård	124
dōTERRA 30-Day Cleanse-produkter	126

dōTERRA™

2008 startade ett uppdrag där grundarna av dōTERRA ville ta fram rena, verkningsfulla och högkvalitativa essentiella oljor som skulle vara enkla att använda för alla över hela världen. Allt sedan dess har tusentals människor och familjer upplevt de livsförbättrande egenskaperna i essentiella oljor genom att använda dōTERRAs produkter i vardagen.

Med målsättningen att förbättra familjer, samhällen och världen med en droppe olja i taget har dōTERRA lagt ned stora ansträngningar på att noggrant planera varje del av framtagningsprocessen av essentiella oljor. dōTERRA försäkrar att varje detalj är genomtänkt för att ge dig ansvarsfullt framtagna, högtestade och högkvalitativa produkter med essentiella oljor; från det att plantan börjar gro till leveransen av essentiella oljor till din dörr.

Ansvarsfullt **jordbruk**

ODLARE

dōTERRA har ett globalt botaniskt nätverk där jordbrukare från över 40 länder ingår. Uppdraget att ta fram högkvalitativa essentiella oljor börjar med att dōTERRA försäkrar sig om att bara de bästa plantorna, växtmarkerna, utrustningen och villkoren för jordbruk används i produktionsprocessen för oljorna. Genom att samverka med odlare och jordbrukare som har stor erfarenhet av lokala växter, klimat, vädermönster, vilken typ av frön och jord som ska användas, den bästa tiden att plantera, etc., kan dōTERRA få fram rena, verkningsfulla och säkra essentiella oljor. Att välja en genväg i processen med att odla, skörda och destillera resulterar i essentiella oljor med lägre kvalitet. Det är därför dōTERRA förlitar sig på kunskapen och expertisen hos lokala jordbrukare. Den noggranna processen av att välja rätt plantor och skörda på rätt sätt gör att dōTERRA inte bara kan ta fram rena och verkningsfulla essentiella oljor, det ger också arbetstillfällen för lokala jordbrukare som annars kan bli utelämnade till ojusta löner eller dåliga arbetsförhållanden. När jordbrukare samverkar med dōTERRA får de rättvis betalning som ger möjligheten att fortsätta med sin verksamhet och försörja sin familj med en långsiktig, varaktig inkomst.

DESTILLATÖRER

Precis som plantering, odling och skörd är extremt viktiga och har en avgörande betydelse för produktionsprocessen, är nästa steg, destillering, nyckeln till att bevara den tydliga doften och de terapeutiska fördelarna med varje essentiell olja. dōTERRAs destillerare är noggranna med detaljerna, de har rätt utrustning och en överlåtelse till att bara ta fram det bästa. De spelar en viktig roll i produktionsprocessen när det handlar om att bevara den känsliga och viktiga kemiska sammansättningen hos varje essentiell olja.

dōTERRA använder sig av två metoder när det gäller destillation, ångdestillation och utvinning, som har visat sig vara bäst när det gäller att ta fram rena, högkvalitativa essentiella oljor.

Ångdestillation: I denna känsliga, tidskrävande metod kokar man upp vatten som skapar ånga som passerar genom växtmaterialet. Sedan bär ångan de aromatiska beståndsdelarna från växten till ett uppsamlingsrör där ångan kyls ner och går tillbaka till vatten. Nu kan en ren, outblandad essentiell olja enkelt separeras från vattnet.

Utvinning: Brukar ofta benämnas kallpressning. Denna metod används enbart för att framställa dōTERRAs citrusoljor. Mekaniskt tryck pressar ur den essentiella oljan från skalet av citrusfrukten och vi får en ren och kraftfull citrusolja.

dōTERRA väljer att samverka med odlare och jordbrukare runt om i världen för att ta fram över 100 olika essentiella oljor. Genom partnerskap med yrkesmän som vet hur viktig produktionsprocessen är, som aldrig tar enkla genvägar och som är överlåtna till att producera högkvalitativa essentiella oljor, gör att dōTERRA ständigt kan ge dig som kund produkter som är unika, rena och säkra att använda.

Toppmoderna **vetenskapliga tester**

Efter noga och omsorgsfull skördning och destillation skickas varje tillverkningsomgång av essentiella oljor till dōTERRAs toppmoderna laboratorium för testning. För att säkerställa den högsta nivån av kvalitet har dōTERRA tagit fram en testprocess kallad CPTG Certified Pure Tested Grade™. CPTG™ innehåller rigoröst ställda krav och intygar att dōTERRAs oljor inte innehåller utfyllnadsmedel eller skadliga ämnen, utan att de är rena och äkta.

För att kontinuerligt kunna erbjuda användare av essentiella oljor en högkvalitativ produkt strävar dōTERRA efter att endast använda de mest moderna och avancerade testmetoderna som finns för essentiella oljor. Genom att samarbeta med expertis inom både forskarvärlden och den akademiska världen samt med industrin har dōTERRA kunnat skapa en modern testprocess som går långt utöver den standard som andra företag inom essentiella oljor använder sig av.

dōTERRAs laboratorium och välrenomerade tredjepartslaboratorier använder följande tester för att säkerställa att enbart oljor med den högsta kvaliteten godkänns för användning:

- **Organoleptisk bedömning:** En bedömning av utseende, färg och doft hos varje olja
- **Specifik gravitation:** Säkerställer renheten och kvalitén hos varje olja
- **Gaskromatografi/Masspektroskopi (GC/MS):** Säkerställer att den kemiska sammansättningen hos varje olja matchar den förväntade kemiska profilen
- **Fourier Transform Infrared Spectroscopy (FTIR):** Analyserar en oljas materialkomposition för att säkerställa att den möter dōTERRAs standard
- **Optisk rotation:** Kan hjälpa till att identifiera syntetiska tillsatsämnen som inte syns på andra tester
- **Refraktionsindex:** Mäter hur ljus sprider sig genom oljan för att säkerställa att den möter dōTERRAs standarder
- **Föroreningstestning:** Oljor testas efter skadliga föroreningar, tungmetaller och potentiellt skadliga mikroorganismer
- **Stabilitetstestning:** Hjälper till att säkerställa att en essentiell olja behåller sin renhet och verkningsgrad under hela den avsedda livslängden

Utöver rigorösa testningsmetoder använder dōTERRA kunskapen och expertisen från en vetenskaplig rådgivningsstyrelse (scientific advisory board) som består av experter inom kemi, mikrobiologi, botanik, vetenskaplig forskning, fysiologi och näringsvetenskap.

Banbrytande **medicinsk forskning och samarbeten**

Utöver den vetenskapliga rådgivningsstyrelsen, som hjälper dōTERRA att hålla en ledande position inom testningen av essentiella oljor, arbetar också dōTERRA med att förbättra användningen av essentiella oljor genom nära partnerskap med expertis inom området hälso- och sjukvård. Genom att samverka med världsledande sjukhus, kliniker och universitet ger dōTERRA ständigt användare säkra och effektiva sätt att använda essentiella oljor på, tillsammans med den moderna medicinen.

Forskning spelar en betydande roll när det gäller att förse dōTERRAs användare med säkra, effektiva användningssätt för essentiella oljor. dōTERRA samverkar med sjukhus, forskningsuniversitet och andra institutioner inom medicin för att skapa användbar forskning som gör det möjligt för dōTERRA att ge kunderna säkra och kunskapsbaserade metoder om de bästa användningssätten för essentiella oljor. dōTERRA har också en medicinsk rådgivningsstyrelse (medical advisory board) som består av expertis inom medicin som arbetar för att ytterligare utveckla användningen av essentiella oljor inom hälso- och sjukvårdsområdet.

Melaleuca

Essentiella oljor med kvalitet direkt hem till din dörr

Varje detalj i produktionsprocesen av essentiella oljor är skapad för att uppnå ett mål: Att erbjuda rena, säkra, högkvalitativa oljor till dōTERRAs användare. dōTERRA vet att en överlåtelse till ansvarstagande, verkningsgrad och tillförlitlighet kommer att innebära en produktion av essentiella oljor som verkligen kan påverka och förbättra livet för familjer överallt. Med oljor med hög kvalitet kan du och din familj hitta naturliga lösningar för vardagens problem och njuta av en förbättrad hälsa och välbefinnande; målet för dōTERRAs uppdrag att förbättra människors liv med essentiella oljor.

Att använda essentiella oljor

Du kommer att upptäcka att det finns hundratals sätt att använda dōTERRAs essentiella oljor på, t ex för avslappning, personlig vård, hushållsrengöring eller i matlagningen. Varje olja har åtminstone ett av tre applikationssätt; diffusering, på huden eller som smaksättning i mat. Här är en enkel referensguide för att hjälpa dig att på ett säkert och effektivt sätt använda oljorna i ditt kit.

Diffusering
Den essentiella oljan kan diffuseras eller inandas direkt för en stimulerande aromatisk upplevelse. Att använda oljor aromatiskt kan hjälpa till att förbättra känslor och humör och rena luften från oönskad lukt.

På huden
Den essentiella oljan går lätt in i huden och kan säkert appliceras direkt på huden, med andra oljor avsedda för hudapplikation eller tillsammans med bäraroljor.

Smaksättning i mat
Den essentiella oljan kan också användas invärtes för en mängd olika hälsofördelar. Oljor som kan användas för invärtes bruk kan tas som kosttillskott i en vegetabilisk kapsel (veggie capsule) eller användas i matlagningen.

Säker användning av essentiella oljor

dōTERRAs rena essentiella oljor är väldigt verkningsfulla. Vare sig du använder oljor direkt på huden, tar dem invärtes eller använder dem aromatiskt, kom ihåg att lite räcker långt. Följ alltid dōTERRAs rekommendationer för användning. Dessa rekommendationer finns i den aktuella produktkatalogen och på doterraeveryday.eu.

- När man använder en essentiell olja för första gången är det en god idé att späda ut med en bärarolja för att se hur oljan reagerar med din hud. Börja med en droppe essentiell olja och fem droppar Fractionated Coconut Oil. Du kan anpassa måttet över tiden och din användning.
- Vissa essentiella oljor är väldigt kraftfulla och ska alltid spädas ut med en bärarolja som t ex dōTERRAs Fractionated Coconut Oil innan man tar dem på huden. Gäller följande oljor: Cassia, Cinnamon, Clove, Geranium, Lemongrass, Oregano och Thyme. Dessa brukar kallas för heta oljor. När man använder dessa för första gången kan man använda ett mått av 1 droppe essentiell olja till 10 droppar Fractionated Coconut Oil.
- Vissa essentiella oljor kan orsaka fotosensibilitet, vilket betyder att man lättare kan bli solbränd. Det är bäst att undvika UV-strålning (solsken eller solarie) under minst 12 timmar om man tagit dem direkt på solutsatt hud. Gäller följande oljor: AromaTouch™, Bergamot, dōTERRA Air™, dōTERRA Cheer™, Citrus Bliss™, Elevation™, dōTERRA Forgive™, Grapefruit, InTune™, Lemon, Lime, dōTERRA Motivate™, dōTERRA On Guard™, Purify, Smart & Sassy™, Wild Orange och Zendocrine™.
- Essentiella oljor är generellt sett säkra att använda var som helst på huden, men det finns några områden som bör undvikas. Applicera inte oljor på näsan eller i näsgången, innerörat, ögonen, på öppna sår eller andra känsliga områden.
- Om din hud börjar bli röd, kliar eller känns varm efter att du applicerat en olja, ta bort oljan från huden genom att försiktigt torka av området med t ex en mjuk tygbit, använd sedan en bärarolja som Fractionated Coconut Oil och torka försiktigt området. Upprepa processen vid behov.
- När man använder essentiella oljor invärtes behövs inte mer än en droppe eller två åt gången. Du kan ta oljan direkt i vatten eller annan vätska eller ta oljan i en tom kapsel och svälja.
- Barn är generellt mer känsliga för essentiella oljor än vuxna. Det är bäst att späda ut en essentiell olja innan man använder den på huden på ett barn samt att börja med att applicera oljan under fötterna. För barn under två år är aromatisk användning via en diffuser en bra start.
- Eftersom dōTERRAs oljor är så kraftfulla, se till att de endast används under vuxens överseende. dōTERRA rekommenderar att du förvarar dina oljor högt och på en plats utom räckhåll för barn. Låt den medföljande öppningsreduceraren vara på flaskan och håll korken stängd och åtdragen.
- Om du har frågor om hur man använder essentiella oljor för dina personliga behov, tala med en vårdgivare som är kvalificerad på området.

Essentiella oljor

dōTERRA™ essentiella oljor är hämtade från några av de mest rena, naturliga material på jorden med målsättningen att ge kraftfullheten och enkelheten från naturen direkt till ditt hem. Varje dōTERRA-olja har sin egen unika kemi och doft. Det gör att den ger en unik uppsättning av fördelar för användaren. Oavsett vilka dina behov är, eller hur du föredrar att använda dem, gör mångsidigheten hos oljorna det enkelt att hitta en essentiell olja från dōTERRA som ger en naturlig lösning på många av dina vardagliga problem.

Arborvitae

Vår essentiella olja från Arborvitae skördas från kärnveden av Thuja plicata-trädet. Denna unika essentiella olja från Arborvitae har en distinkt kemisk profil och innehåller en sällsynt koncentration av methyl thujate. Arborvitae är känd som ”livets träd” och har en majestätisk storlek och en mängd unika fördelar.

Huvudsaklig användning:

— Renande
— Främjar en ren, frisk hy
— Lugnande, rogivande doft

Användningsområden:

- Blanda en droppe Arborvitae med 125 ml vatten i en sprayflaska. Spraya på ytor och händer.
- Använd under meditation för en känsla av lugn och ro.
- Använd på vrister och anklar när du vistas ute i skog och mark.
- Blanda fyra droppar Arborvitae och två droppar Lemon med Fractionated Coconut Oil för en naturlig träpolish.
- Använd tillsammans med Cedarwood och Frankincense för att göra en egen parfym.

Basil

Basil är ett vanligt inslag i många kök och har använts runt om i världen som en krydda i matlagningen. Denna ört ingår i mintfamiljen och är perfekt att använda när man vill få en fräsch, örtig krydda till kött- eller pastarätter.

Huvudsaklig användning:

— Främjar mental skärpa
— Örtig smaksättare i mat
— Lugnande doft

Användningsområden:

- Efter en ansträngande dag av aktiviteter eller sport, ta några droppar Basil på de områden där du behöver lindring.
- Blanda en droppe Basil med olivolja, salt och peppar för en snabb och enkel salladsdressing.
- För ett hälsosammare alternativ till färdigköpta såser, gör din egen pastasås med färska tomater, vitlök, en droppe Basil och skivad lök.
- Blanda olja av Basil och Wintergreen tillsammans med en bärarolja och massera in i nacken för att lindra stress och för att kyla huden.

Bergamot

Bergamot är en sällsynt citrusväxt som kräver ett speciellt klimat och jordar för att växa. Italienare har använt Bergamot under lång tid för att minska stresskänslor och för att lindra och återuppliva huden. Bergamot är unik bland citrusoljorna på grund av dess förmåga att både vara upplyftande och lugnande.

Huvudsaklig användning:

— Lugnande för huden
— Använd i massage för dess lugnande egenskaper
— Främjar ett positivt humör

Användningsområden:

- Ta på huden när du duschar och upplev dess renande egenskaper för huden.
- Använd tillsammans med dōTERRA Fractionated Coconut Oil för en lugnande och avkopplande massage.
- Ta under fötterna före läggdags för att främja en rofylld sömn.
- Ta en eller två droppar i din egengjorda hudvårdscleanser.
- Byt ut vanligt te mot Earl Grey med Bergamot.

Black Pepper

Black Pepper är välkänd för dess användning i köket, den ger en smakupplevelse till måltider och kan tas invärtes eller användas aromatiskt för en mängd hälsofördelar.

Huvudsaklig användning:

— Smaksättare i mat
— Högt innehåll av monoterpener och seskviterpener
— Applicera på huden för en varm känsla

Användningsområden:

- Gör en värmande, lugnande massage med två droppar tillsammans med Fractionated Coconut Oil.
- Ta en droppe tillsammans med kötträtter, soppor eller sallader.
- Ta en droppe Black Pepper i köttmarinad.
- Ta Black Pepper och Cilantro för att sätta krydda på måltiden.
- Ta en droppe invärtes varje dag för antioxidanta fördelar.

Blue Tansy

Namnet Blue Tansy härrör delvis från dess intensivt blåa färgton. Blue Tansy har en söt, varm doft och har en lugnande effekt som kan ge fördelar till huden, känslorna och kroppen. (Späd för att minska risken för avfärgning.)

Huvudsaklig användning:

— Har en lugnande, lindrande effekt
— Hjälper till att minska uppkomsten av blemmor
— Främjar en lugnande känsla när den appliceras på huden

Användningsområden:

- Massera in i huden tillsammans med Fractionated Coconut Oil eller lotion efter en lång dag på jobbet eller intensiv träning.
- Ta en droppe i din fuktkräm eller i ansiktsrengöring.
- Ta på mindre hudirritationer för en lindrande effekt.
- Ta på bröstkorgen tillsammans med Peppermint för att främja känslor av öppna andningsvägar.
- Massera ömma muskler med Blue Tansy och lotion för att hjälpa kroppen med dess naturliga återhämtning.
- Ta en droppe i din tonårings ansiktstoner för att minska uppkomsten av blemmor.

Cardamom

Cardamom är välkänd som smaksättare i mat och dryck och är användbar i alla kök, men kan också främja en god matsmältningsfunktion.

Huvudsaklig användning:

— Smakfull krydda i matlagning och bakning
— Kan hjälpa till att lindra matsmältningsbesvär

Användningsområden:

- Ta en droppe invärtes som en del i en daglig hälsorutin.
- Ta en droppe i badet för att främja känslor av lugn och avkoppling.
- Ta en droppe i bröd, smoothies, kötträtter och sallader för en smakupplevelse.
- Ta på huden för att främja känslor av öppenhet och mental skärpa.
- Använd Cardamom invärtes efter en stor eller kraftig måltid för att stötta den naturliga matsmältningsprocessen.

Cassia

Cassia är en nära släkting till Cinnamon och har en stark, kryddig doft som kan användas i små mängder för att lyfta vilken essentiell oljeblandning som helst. Cassia har använts under tusentals år för att upprätthålla fysisk hälsa och för att främja ett känslomässigt välbefinnande.

Huvudsaklig användning:

— Har en varm, upplyftande doft
— Använd i matlagning istället för kanel
— Lugnande för kroppen när man tar den på huden

Användningsområden:

- Använd Cassia som en ersättning till kanel i pajer och bröd eller som den är till en mängd olika maträtter och desserter.
- Ta en droppe Cassia tillsammans med Fractionated Coconut Oil och massera på musklerna för en värmande känsla.
- Ta tillsammans med Clove och Ginger under vintermånaderna för en varm, lugnande doft.
- Ta tillsammans med en droppe Lemon i ett glas vatten och drick på morgonen före frukost.

Cedarwood

Cedarwood ger en varm och träig doft som främjar känslor av välbefinnande och vitalitet och används ofta vid massage för avkoppling och lindring.

Huvudsaklig användning:

— Främjar avkoppling
— Hjälper till att hålla huden hälsosam
— Innehåller renande egenskaper

Användningsområden:

- Som en del av en ansiktsvård, ta en eller två droppar i ansiktstoner eller fuktkräm för att främja en ren, fräsch hy.
- Ta några droppar på en bomullstuss och lägg i garderoben eller på andra områden för att hålla borta mal.
- Ta Cedarwood i badvattnet för en avkopplande spaupplevelse.
- Före träning, massera en eller två droppar på bröstkorgen för att främja en känsla av vitalitet.
- Ta tillsammans med lotion och smörj in i huden för att främja känslor av välbefinnande.
- Förbättra utseendet på hudojämnheter genom att direktapplicera en droppe på utsatt område.

Cilantro

Cilantro ger en fräsch, örtig smak till en mängd olika måltider och ger många fördelar när den tas invärtes.

Huvudsaklig användning:

— Renande och rengörande doft
— Passar bra tillsammans med citrusoljor
— Tillför en fräsch, smakfull effekt i matlagningen

Användningsområden:

- Efter en stor eller kraftig måltid, ta en droppe Cilantro tillsammans med 125 ml vätska och drick långsamt.
- Prova att byta ut örter av cilantro med en droppe olja av Cilantro i t ex guacamole, såser, sallader och dipsåser.
- Applicera på naglar och tånaglar för en ren och hälsosam känsla.
- Sätt krydda på diffuserblandningar med citrusoljor och Cilantro för en fräsch, söt och örtig doft.

Cinnamon Bark

Cinnamon är ofta använd till munskölj och tuggummi och har en lång historia av matlagningsanvändning; den ger krydda till desserter, varmrätter och varma drycker. Tack vare dess höga nivå av kanelaldehyd, behövs bara en droppe för att uppleva fördelarna av att ta den invärtes.

Huvudsaklig användning:

— Främjar munhälsa
— Förstärker smaken i drycker, bröd, desserter och varmrätter
— Ger en varm, lindrande känsla när den tas på huden

Användningsområden:

- Ta en droppe i en kopp te med honung och drick långsamt för att lindra halsen.
- Ta en droppe i 1 dl vatten och gurgla för en effektiv munskölj som ger god andedräkt.
- Byt ut recept med mald kanel mot Cinnamon för en underbar, kryddig smak.
- Späd ut med Fractionated Coconut Oil för en värmande massage för kalla, värkande leder.
- Blanda Cinnamon, Clove och färsk anis i en stor gryta med vatten. Låt sjuda under en timme och njut av den varma, välkomnande doften.

Clary Sage

Clary Sage är välkänd för dess rogivande egenskaper. Den är avkopplande, lugnande och balanserande, särskilt när den används för att lugna och lindra huden.

Huvudsaklig användning:

— Främjar en rofylld sömn
— Främjar ett friskt hår och hårbotten
— Innehåller lindrande egenskaper för huden

Användningsområden:

- Applicera på magen för en lindrande känsla under mensperioden.
- Använd i massage för att supporta ett balanserat humör under övergångsåldern.
- Ta tillsammans med Lavender i badet för en stresslindrande upplevelse.
- Ta tillsammans med schampo eller balsam för att främja ett friskt hår och hårbotten.
- Använd tillsammans med Fractionated Coconut Oil för att massera, lugna och förnya huden.

Clove

De varma och renande egenskaperna hos Clove, tillsammans med de stora fördelarna vid invärtes bruk, gör denna uppiggande, stimulerande oljan användbar i vardagen.

Huvudsaklig användning:

— Hjälper till att rengöra tänder och tandkött
— Ofta använd som en matlagningskrydda
— Innehåller antioxidanter

Användningsområden:

- Tack vare dess varma, kryddiga egenskaper, är Clove en perfekt ingrediens till dina favoritrecept inför höst eller jul.
- Ta en droppe Clove till 125 ml vatten och gurgla i 30 sekunder innan du borstar tänderna.
- Ta en droppe på din tandborste innan du använder tandkräm för att främja rena tänder och en fräsch andedräkt.
- Ta tillsammans med lotion för en värmande massage.
- Använd Clove i bakningen istället för att använda torkad nejlika.

Copaiba

Copaiba utvinns från kådan av copaibaträdet och har använts inom traditionell hälsovård av urinvånarna i Brasilien. Copaiba används ofta i kosmetiska produkter och i parfymer.

Huvudsaklig användning:

— Innehåller antioxidanter
— Främjar en frisk, len hy
— Reducerar uppkomsten av blemmor

Användningsområden:

- Använd tillsammans med en fuktkräm för en hälsosam och frisk hy.
- Använd med Cinnamon för en uppiggande doft.
- Applicera Copaiba och Fractionated Coconut Oil på benen som en lindrande massage efter ansträngande aktiviteter.
- Ta en droppe i badet för ett avkopplande, återfuktande bad.

Coriander

Coriander har en fräsch, örtig doft och kan lugna kropp och själ. Korianderfrön har använts invärtes under århundraden tack vare dess höga innehåll av linalool.

Huvudsaklig användning:

— Tillför en örtig smak till en rad maträtter
— Främjar avkoppling
— Hjälper till att uppehålla en frisk hy

Användningsområden:

- Ta en droppe i vatten efter en stor måltid.
- Ta en droppe dagligen för att främja inre välbefinnande och vitalitet.
- Ta på fet hy för att uppehålla en frisk, fräsch hy.
- Massera in i nacken eller under fötterna för att främja en avkopplande känsla.
- Ta på benen efter ett kort träningspass för en lindrande massage.

Cypress

Den rena, fräsch doften av Cypress är stimulerande för känslorna samtligt som den främjar energi och vitalitet. Den är användbar för att höja humöret och för att förbättra hudens egenskaper, men det är viktigt att veta att den inte kan tas invärtes.

Huvudsaklig användning:

— Främjar känslor av energi och vitalitet
— Förbättrar hudens utseende
— Hjälper till att hantera humörsvängningar

Användningsområden:

- Ta på fötter och ben för en energiboost innan en lång löptur.
- Ta två droppar Cypress på bröstkorgen innan trädgårdsarbete för att främja vitalitet.
- Ta tillsammans med epsomsalt i ett varmt bad för att koppla av efter en lång, stressig dag.
- Applicera Cypress för att reducera uppkomsten av blemmor och för att förbättra utseendet på fet hy.

Eucalyptus

dōTERRA Eucalyptus kommer från vintergröna träd som kan bli upp till 150 meter höga. Den kemiska strukturen hos Eucalyptus gör den idealisk för att främja känslor av fria andningsvägar och vid en lugnande massage.

Huvudsaklig användning:

— Främjar avkopplande känslor
— Främjar munhälsa och en god andedräkt
— Främjar känslor av fria andningsvägar och lättare andning

Användningsområden:

- Ta en droppe i din fuktkräm och använd på huden i cirkelrörelser.
- Ta tre droppar Eucalyptus på golvet i duschen för en uppfriskande känsla.
- Massera magområdet dagligen för lindrande support under menstruation.
- Ta en droppe på en bomullstuss och lägg i skor, klädbyråer eller på andra platser som lätt samlar på sig dålig doft.
- Ta tillsammans med Lemon och Peppermint för en uppiggande doft.

Fennel

Den historiska användningen av Fennel går så långt tillbaka som till när romerska soldater sägs ha tagit Fennel för att göra dem starka och stridsberedda. Fennel är mest känd för dess tydliga smak och doft av lakrits.

Huvudsaklig användning:

— Smakfull krydda i soppor, dippsåser och sallader
— Lugnande och lindrande när den tas på huden
— Främjar känslor av tillförsikt och energi

Användningsområden:

- Ta en eller två droppar på huden för en lugnande och lindrande känsla.
- Ta en droppe Fennel i vatten eller te när man försöker undvika socker och sötsaker.
- Späd med en bärarolja och ta på magområdet under långa bilturer för att förebygga åksjuka.
- Ta Fennel dagligen för att supporta en hälsosam matsmältning.

Frankincense Touch
Upplev fördelarna av Frankincense tillsammans med Fractionated Coconut Oil. Perfekt för barn och vuxna med känslig hud.

Frankincense

Tack vare dess kemiska uppbyggnad innehåller Frankincense betydande förnyande egenskaper som gör att den har en mängd användningsområden. Frankincense har under århundranden används för dess lindrande och förskönande egenskaper – särskilt för att förnya huden och för att främja känslor av avkoppling.

Huvudsaklig användning:

— Lindrar huden
— Reducerar uppkomsten av hudomjämnheter
— Främjar lugna, avkopplande känslor av allmänt välbefinnande

Användningsområden:

- Ta två droppar i en fuktkräm för att minska uppkomsten av blemmor och för att förnya huden.
- Massera Frankincense i händer och fötter för en varm, lindrande känsla efter ansträngande aktiviteter.
- Ta Frankincense på nagelband och naglar för att uppehålla friska, hälsosamma naglar och tånaglar.
- Ta Frankincense tillsammans med en bärarolja i en mindre sprayflaska och använd som en vardagsparfym.
- Ta på pulspunkter för att koppla av och varva ner.

Geranium

Essentiell olja från Geranium har länge använts för dess förskönande egenskaper och är extremt fördelaktig för att förbättra utseendet hos hår och hud. Den är också känd för att hjälpa till att reducera känslor av stress och lugna nerverna.

Huvudsaklig användning:

— Supportar ett levande, hälsosamt hår
— Främjar ren, hälsosam hud
— Ger fördelar till både torrt och fett hår

Användningsområden:

- Ta Geranium på huden efter duschen för en utjämnande känsla.
- Ta på huden före utomhusaktiviteter.
- Ta direkt på huden eller i en ångansiktsbehandling för att förbättra utseendet på hyn.
- Ta några droppar i schampo- eller balsamflaskan eller gör din egen hårinpackning.
- Ta tillsammans med ansiktskräm eller kroppslotion för en upplyftande, blommig doft.

Ginger

dōTERRA Ginger kommer från jordstammen på ingefäraplantan. Den jordnära doften ger krydda till en rad olika maträtter när den används i köket.

Huvudsaklig användning:

— Doftrik och lindrande arom
— En populär matlagningskrydda som används i en rad maträtter från hela världen
— Ger en värmande känsla på huden

Användningsområden:

- Använd Ginger i både söta och kryddade rätter.
- Använd i en mängd recept, t ex salladsdressing eller marinader för kött eller kyckling.
- Under långa bilturer, ta en droppe Ginger på en bomullstuss och lägg i mugghållaren.
- Ta på magområdet för en lindrande massage.

Grapefruit

Grapefrukt är allmänt känd för dess sura och syriga smak, det är den runda, gul-orangea frukten från ett vintergrönt citrusträd. Essentiell olja utvinns från skalet av frukten och är hyllad för dess många användningsområden och fördelar.

Huvudsaklig användning:

— Humörshöjande
— Syrlig, sur smaksättning i mat
— Främjar en känsla av fokus

Användningsområden:

- Ta en droppe i 125 ml vatten och drick direkt när du vaknar för en naturligt uppiggande känsla.
- Ta i schampo för en ökad renande effekt och för mer lyster.
- Använd i din kvällsrutin för ansiktsvård för att minska uppkomsten av blemmor.
- Ta tillsammans med Fractionated Coconut Oil och massera in i huden för en lugnande upplevelse.

Helichrysum

Helichrysum främjar en ungdomlig, lysande hy samtidigt som den hjälper till att reducera blemmor. Den är hyllad för dess föryngrande egenskaper för huden. Oljan har också sedan urminnes tider använts inom hälsovård tack vare dess många hälsofördelar.

Huvudsaklig användning:

— Främjar en ren, ungdomlig hy
— Reducerar uppkomsten av blemmor
— Reducerar känslor av mental trötthet

Användningsområden:

- Ta tillsammans med Fractionated Coconut Oil på huden för en kylande känsla efter en dag i solen.
- Ta en eller två droppar tillsammans med din fuktkräm för att minska uppkomsten av rynkor och för att främja en lystrande, ungdomlig hy.
- Massera in på tinningarna och i nacken för en lindrande känsla.
- Ta på pulspunkterna under tillfällen av bristande motivation eller då extra fokus behövs.

Jasmine Touch

Jasmine kallas “blommornas kung” och är hyllad för dess tydliga doft och för dess förmåga att hjälpa till att reducera hudojämnheter och för att främja en hälsosam, lysande hy.

Huvudsaklig användning:

— Upplyftande för humöret
— Förbättrar utseendet på hudojämnheter
— Främjar en hälsosam, lystrande hy

Användningsområden:

- Använd på hudojämnheter.
- Använd efter en morgondusch för att mjukstarta dagen.
- Använd i massage för en lindrande, avkopplande upplevelse.
- Ta på handleder och nacken för en unik, personlig doft.
- Ta tillsammans med din hudvårdsrutin för en hälsosam hy.

Juniper Berry

Juniper Berry utvinns från bären av ett barrträd och ger utmärkta känslomässiga och fysiska fördelar och kan också användas för att rena och rengöra luften.

Huvudsaklig användning:

— Tillför en kryddig smak i såser och desserter
— Fungerar som en naturlig hudtoner
— Har en lugnande, balanserande effekt

Användningsområden:

- Ta en droppe i vatten eller citrusdrycker för en smakupplevelse.
- Ta en droppe invärtes dagligen som en naturlig antioxidant.
- Använd tillsammans med citrusoljor för en uppfriskande, ren doft.
- Använd som en del av en munskölj för att hjälpa tandkött, tänder och mun att kännas rena och hälsosamma.
- Ta en droppe på huden för att främja en hälsosam hy.

Lavender

Den blommiga, luftiga doften av Lavendel kan ge lugnande, lindrande och avkopplande fördelar. Tack vare att den ger användaren lugnande fördelar, både för kropp och själ, har den nästan obegränsat med användningsområden.

Huvudsaklig användning:

— Lindrar tillfälliga hudirritationer
— Minskar uppkomsten av hudojämnheter
— Har avkopplande fördelar som kan hjälpa till att främja en rofylld sömn

Användningsområden:

- Använd i schampo för ett fylligt, hälsosamt hår.
- Ta en droppe på huden för att lindra tillfälliga hudirritationer.
- Ta tillsammans med några droppar vatten i en sprayflaska och spraya på kudden innan du går och lägger dig.
- Massera ditt barns fötter med Lavender för att främja en rofylld sömn.
- Använd Lavender i naturliga hudvårdsprodukter för att dölja doften av andra ingredienser.

Lavender Touch

Upplev fördelarna av Lavender tillsammans med Fractionated Coconut Oil. Perfekt för barn och vuxna med känslig hud.

Lemon

Lemon är en av dōTERRAs bästsäljande favoriter på grund av dess mångsidighet. Den är känd för dess renande och uppiggande förmågor. Vare sig den används som ett naturligt renande ämne för kroppen eller i hushållet, innehåller essentiell olja från Lemon oräknerliga fördelar för alla användare.

Huvudsaklig användning:

— Upplyftande och energigivande egenskaper som hjälper till att balansera humöret
— Syrlig smaksättning i mat
— Effektiv tillsammans med hushållsrengöringsprodukter och tvålar

Användningsområden:

- Ta Lemon i vatten för en uppfriskande smak eller som ett alternativ till läskedrycker och andra söta drycker.
- Ta tillsammans med dina favoritrecept för en söt och syrlig smakupplevelse.
- Ta en eller två droppar Lemon i en sprayflaska med rengöringsmedel för en uppfriskande doft när du rengör bord, köksbänkar och andra ytor.
- Ta tillsammans med handtvål och skrubba rent händerna, speciellt efter arbete med fett och smuts.

Lemongrass

Lemongrass har en örtig doft som kan höja medvetenheten och är idealisk vid massage. Lemongrass har använts inom det asiatiska köket under lång tid i t ex soppor, te, grytor, såväl som till fisk-, kyckling-, kött- och skaldjursrätter.

Huvudsaklig användning:

— Rökig, örtig krydda i matlagning
— Renande och tonande
— Höjer medvetenheten och främjar positivitet

Användningsområden:

- Gör dina egna ljus med Lemongrass och ställ utomhus vid picknick och andra utomhusaktiviteter.
- Använd som krydda i matlagning.
- Späd med olja, stryk på eller spraya på huden innan utomhusaktiviteter.
- Ta tillsammans med Melaleuca och applicera på tånaglarna för rena, friska naglar.
- Späd med Fractionated Coconut Oil och applicera efter träning för en uppfräschande känsla.
- Ta med Fractionated Coconut Oil och applicera på muskler och leder för en lindrande massage.

Lime

dōTERRA Lime är kallpressad från skalen av färska limefrukter. Den är uppfräschande och energigivande i både doft och smak.

Huvudsaklig användning:

— Syrlig, söt smaksättning i mat
— Påverkar humöret positivt med dess stimulerande och uppfräschande egenskaper
— Renar luften

Användningsområden:

- Ta en droppe Lime i smoothies och drycker för en syrlig smakupplevelse.
- Ta en droppe i hemlagad eller köpt dippsås.
- Ta tillsammans med ansiktsrengöring eller schampo för renande egenskaper.
- Ta några droppar Lime på en bomullstuss för att ta bort fettfläckar och limrester.
- Ta en droppe Lime i vattnet för antioxidanta fördelar.

Marjoram

Marjoram är vanlig som en unik krydda i matlagning. Den örtiga smaken av Marjoram passar till soppor, stuvningar och såser.

Huvudsaklig användning:

— Varm, örtig krydda i matlagning
— Lugnande doft
— Supportar allmänt välbefinnande när den tas invärtes

Användningsområden:

- Använd en droppe Marjoram istället för torkad mejram.
- Ta i nacken för att minska stresskänslor.
- Ta under ett oroligt barns fötter innan en sovstund.
- Ta på muskler före och efter träning.

Melaleuca Touch
Upplev fördelarna av Melaleuca tillsammans med Fractionated Coconut Oil. Perfekt för barn och vuxna med känslig hud.

Melaleuca

Melalueca är mer känd som "Tea Tree" och innehåller över 92 olika beståndsdelar och har nästan obegränsade användningsområden. Doften är fräsch, grön och upplyftande. Oljan kan användas som den är och dagligen för dess renande och förnyande egenskaper för huden.

Huvudsaklig användning:

— Ger stärkande och förnyande fördelar för håret, huden och naglarna
— Renande egenskaper
— Supportar en hälsosam hy

Användningsområden:

- Ta Melaleuca på ömmande muskler för en lindrande känsla efter träning.
- Ta fem droppar Melaleuca i en sprayflaska med vatten och använd på ytor i hemmet.
- Använd Melaleuca och Cedarwood tillsammans i ansiktet efter rakning för en uppiggande aftershave.
- Ta en eller två droppar Melaleuca på utsatta områden vid tillfälliga hudirritationer.
- Använd utspädd istället för skadliga, uttorkande krämer mot acne och för lindring av eksem.

Melissa

Melissa är en sällsynt olja som är svår att skörda och ta fram. Den har en rad hälsofördelar och är känd för att på ett positivt sätt påverka humöret och att lugna nervösa och spända känslor.

Huvudsaklig användning:

— Främjar avkoppling och kan hjälpa till att skapa en rofylld sovmiljö
— Lugnar känslor av nervositet och spändhet
— Förnyar hud och hår

Användningsområden:

- Använd i en fuktkräm eller i en sprayflaska med vatten och spraya på ansiktet för att förnya huden och pigga upp sinnet.
- Ta på pannan, axlar eller bröstkorg för att främja känslor av lugn och känslomässigt välbefinnande.
- Innan ett nervöst tal, presentation eller framträdande, ta en eller två droppar av Melissa i händerna och ta djupa och lugna andetag.
- Skapa ditt eget potpourri med Melissa och ställ på sängbordet.

Myrrh

Myrrh utvinns av den gummiliknande kådan från det lilla törneklädda Myrraträdet och har använts under århundraden för dess många hälsofördelar. Fynd från forntiden visar att Myrrh ansågs så värdefull att den under vissa perioder var mer värd än sin vikt i guld.

Huvudsaklig användning:

— Hjälper till att främja känslomässig balans och känslor av välbefinnande
— Ger renande egenskaper, särskilt för mun och hals
— Lindrar huden samtidigt som den främjar en ren, ungdomlig hy

Användningsområden:

- Ta två droppar Myrrh i 125 ml varmt vatten tillsammans med honung i en mugg och drick långsamt för att lindra en kliande och öm hals.
- Ta en droppe i tandkrämen för extra renande egenskaper.
- Ta på pulspunkter innan studier eller vid koncentrerat arbete för att främja medvetenheten och för att lyfta humöret.
- Ta tillsammans med en fuktkräm för att hjälpa till att reducera uppkomsten av fina linjer och rynkor.

Neroli Touch

Neroli utvinns från blomman av pomeransträdet. Doften av Neroli har visat sig stödja avkoppling, vara humörshöjande, minska oroskänslor och främja allmänt välbefinnande.

Huvudsaklig användning:

— Främjar ett positivt humör
— Främjar avkoppling
— Lindrar huden samtidigt som den stödjer en ungdomlig hy

Användningsområden:

- Ta Neroli tillsammans med Lavender för en avkopplande aromatisk massage.
- Ta på nacken för att minska spänningar.
- Använd som en del i din ansiktsvård för en ungdomlig lyster.
- Ta på pulspunkter före en jobbintervju för att lugna nerver och stärka självförtroendet.

Oregano

Oregano är en av de mest potenta essentiella oljorna och har använts traditionellt under århundraden. Oregano utvinns från de doftrika bladen från plantan origanum vulgare. Oregano används i recept och finns i kök över hela världen.

Huvudsaklig användning:

— Kryddig, örtig krydda i matlagning
— Ger antioxidanta fördelar
— Ger en värmande känsla på huden

Användningsområden:

- Ta en droppe istället för torkad oregano i pastasåsen, till pizzan eller steken.
- Gör en rengöringsspray med tio droppar i en sprayflaska med vatten.
- Späd med dōTERRA Fractionated Coconut Oil och ta på huden för att minska uppkomsten av blemmor.
- Ta Oregano tillsammans med andra italienska kryddor som Basil, Rosemary och Thyme.

Oregano Touch

Upplev fördelarna av Oregano tillsammans med Fractionated Coconut Oil. Perfekt för barn och vuxna med känslig hud.

Patchouli

Patchouli är välkänd för sin rika, myskliknande doft. Den har betydande fördelar för huden och har även en balanserande, lugnande effekt för känslorna.

Huvudsaklig användning:

— Hjälper till att balansera känslor
— Främjar en lystrande, len hy
— Hjälper till att reducera hudojämnheter, blemmor och uppkomsten av rynkor

Användningsområden:

- Ta i din dagliga fuktkräm för att hjälpa till att reducera uppkomsten av blemmor.
- Ta tillsammans med andra essentiella oljor för en sötaktig, myskliknande parfym eller eau de cologne.
- Ta tillsammans med lika delar Peppermint och ta på pannan, tinningarna eller nacken efter en lång arbetsdag.
- Ta 1 g bakpulver, 25 ml vatten, en droppe Peppermint och en droppe Patchouli för att göra en munskölj för dagligt bruk.

Peppermint

Peppermint är ständigt en av dōTERRAs bästsäljare. Den har en mängd fördelar, alltifrån att lugna huden till smaksättning i desserter och maträtter till att vara uppfriskande för andedräkten. Peppermint är alltid bra att ha nära till hands.

Huvudsaklig användning:

— Uppiggar och livar upp känslorna
— Lindrar orolig mage
— Främjar munhälsa

Användningsområden:

- Ta tillsammans med Fractionated Coconut Oil och massera in i nacke och axlar för att lindra spänningskänslor.
- Ta på en kallvattenskompress eller i ett fotbad för avkylning vid värmepåslag.
- Ta på pulspunkter tillsammans med en bärarolja när du känner dig utmattad eller låg på energi.
- Ta en droppe Peppermint och Lemon i vatten för en uppfräschande munskölj.
- Ta en droppe i en mugg med varmt vatten och drick långsamt för att lugna en orolig mage.

Peppermint Touch

Upplev fördelarna av Peppermint tillsammans med Fractionated Coconut Oil. Perfekt för barn och vuxna med känslig hud.

Peppermint Beadlets

Vegetabiliska små pärlor (beadlets) som ger alla fördelar av Peppermint och en uppfriskande andedräkt.

Petitgrain

Petitgrain utvinns från pomeransträdet och har en lång historia av användning inom traditionell hälsovård. Petitgrain har lugnande och avkopplande egenskaper som lindrar känslor av spänning och stress.

Huvudsaklig användning:

— Lugnande och avkopplande doft
— Främjar en rofylld sömn
— Ger antioxidant support

Användningsområden:

- Innan du går och lägger dig, ta några droppar Petitgrain tillsammans med Lavender eller Bergamot på kudden och täcket.
- Petitgrain är populär bland både män och kvinnor och kan användas i lotion och eau de cologne för en anpassad, blommig doft.
- Ta några droppar på en tvätthandduk eller luffasvamp tillsammans med tvål och njut av en avkopplande doft när du duschar.

Roman Chamomile

Roman Chamomile är vanlig som smaksättning i te, men den har även en lugnande effekt som kan ge fördelar för huden, såväl som kropp och själ.

Huvudsaklig användning:

— Främjar ungdomlig hud
— Främjar ett friskt hår och hårbotten
— Har en söt, blommig doft som är lugnande för sinnet

Användningsområden:

- Ta på bröstkorgen för att främja känslor av välbefinnande.
- Ta under fötterna innan du går och lägger dig.
- Ta en droppe Roman Chamomile i en fuktkräm för en lugnande effekt.
- Skapa din egen badbomd med Roman Chamomile och epsomsalt.

Rose Touch

Den arbetsintensiva och omsorgsfulla processen att skörda och destillera blad från ros ger en söt doft som är välkänd och använd inom parfym- och essentiella oljebranschen. Rose Touch kan främja en frisk, jämn hudton och kan användas som en romantisk, personlig doft.

Huvudsaklig användning:

— Upplyftande för känslorna
— Hjälper till att balansera fuktighetsnivån i huden
— Minskar uppkomsten av hudojämnheter

Användningsområden:

- Ta på nacken och handleder som en personlig parfym.
- Använd i massage för en upplyftande, berikande upplevelse.
- Ta i nacken och under fötterna för att höja känslorna.
- Använd i din hudvårdsrutin kvällstid för att hjälpa till att balansera fuktighetsnivån i huden.
- Ta på problemområden två gånger dagligen för att reducera uppkomsten av hudojämnheter.

Rosemary

Rosemary har många fördelar, inte bara vid användning i matlagningen. Rosemary ansågs helig av de grekiska, romerska, egyptiska och hebreeiska kulturerna. Dess örtiga och uppiggande doft används ofta inom massage och aromaterapi.

Huvudsaklig användning:

— Ger en fyllig, örtig krydda till kötträtter
— Hjälper till att minska tillfällig trötthet
— Upplyftande för känslorna

Användningsområden:

- Ta en droppe Rosemary i kötträtter för en extra krydda.
- Ta tillsammans med Fractionated Coconut Oil vid massage.
- Ta på pulspunkterna under studier för att hjälpa till att uppehålla koncentrationen.
- Använd vid hårbottensmassage för att främja ett friskt och livfullt hår.
- Ta Rosemary, Frankincense och epsomsalt i ett uppiggande bad.

Hawaiian Sandalwood/ Sandalwood

Sandalwood är känd och omtyckt för dess många fördelar för huden och för förmågan att främja känslomässigt välbefinnande genom att skingra spända känslor.

Huvudsaklig användning:

— Främjar en frisk, jämn hy
— Minskar uppkomsten av hudojämnheter
— Ofta använd i meditation för dess lugnande och upplyftande egenskaper

Användningsområden:

- Ta två droppar i fuktigt hår för att hjälpa till att upphålla fukt och lyster.
- Ta två droppar i ett varmt bad för att främja avkoppling och för att minska stress.
- Ta två droppar i en ångansiktsbehandling för att hjälpa huden att kännas mjuk och återfuktad.
- Ta två droppar på bilens friskluftsuttag för att upprätthålla lugn och vakenhet under körning.

Siberian Fir

Siberian Fir har en doft som påminner om julgranar och avkopplande skogsmiljöer. Den har länge uppmärksammats för att skapa lugnande, balanserande känslor och att vara stimulerande för sinnena.

Huvudsaklig användning:

— Har en lugnande, lindrande effekt
— Skapar känslor av kontroll, energi och stabilitet
— Hjälper kroppen att koppla av samtidigt som den är stimulerande för sinnena

Användningsområden:

- Ta på huden för att hjälpa till att lindra mindre hudirritationer.
- Ta tillsammans med Fractionated Coconut Oil för en uppiggande massage.
- Massera på huden efter en ansträngande fysisk aktivitet för lindring.
- Ta en eller två droppar på golvet i duschen för att skapa en känsla av självförtroende och vigör.

Spearmint

Spearmint är välkänd för dess söta och mintiga smak. Den används ofta i matlagning, men kan också användas på huden. Spearmint är ett mildare alternativ till andra mintiga essentiella oljor.

Huvudsaklig användning:

— Rengör munnen och främjar en fräsch andedräkt
— Främjar en känsla av fokus
— Smakfullt innehåll i godis, tuggummi och desserter

Användningsområden:

- Gör eget godis med mintsmak med Spearmint, socker, vatten och agavesirap.
- Massera i nacken för att avhjälpa spända muskler.
- Ta en droppe i desserter, drycker, sallader eller maträtter.
- Ta en droppe Spearmint på fingret och dra över läpparna efter att du har använt läppbalsam.

Spikenard

Spikenard har använts under historien för avkoppling och för att höja humöret. Den främjar lugna känslor och kan vara rengörande för huden.

Huvudsaklig användning:

— Främjar lugna, balanserade och avkopplande känslor
— Renar huden och främjar ett hälsosamt lyster
— Har en upplyftande doft som kan hjälpa till att höja humöret

Användningsområden:

- Ta på tånaglarna för rena, hälsosamma naglar.
- Ta Spikenard i ett varmt fotbad för att främja avkoppling.
- Ta en droppe Spikenard tillsammans med fuktkräm för att lugna eller göra huden mjuk.
- Använd tillsammans med Fractionated Coconut Oil och massera in på magen för att främja vitalitet.
- Ta en droppe i schampot och massera in i håret och hårbotten för att främja ett ungt, friskt utseende på håret.

Tangerine

Tangerine har använts under lång tid inom örtmedicinen. Tangerines sötaktiga, syrliga doft hjälper till att lugna oroliga känslor och att hantera stress.

Huvudsaklig användning:

— Renande och rengörande
— Ger en syrlig smak i bakningen
— Energigivande och är uppiggande för sinnena

Användningsområden:

- Använd i en allrengöringssprayflaska för att hjälpa till att ta bort fettfläckar och för att ge en fräsch doft.
- Ta en droppe i vatten eller juice för antioxidanter.
- Gör ett rengöringsmedel för köksavloppet med bakpulver, castilletvål och Tangerine.
- Ta tillsammans med yoghurt och keso för en unikt smaksatt fruktdippsås.

Thyme

Thyme har används under århundranden i många länder och kulturer som rökelse i hela tempel, i balsamering och för att lindra mardrömmar. På samma sätt som Thyme har en rik historia med en rad användningsområden, har den en mängd fördelar och dess användning fortsätter ännu idag.

Huvudsaklig användning:

— Stimulerande doft
— Smakrik krydda i matlagning
— Ger huden renande och rengörande fördelar

Användningsområden:

- Ta en droppe dagligen tillsammans med vatten, te eller mat för att främja en allmänt god hälsa under influensatider eller under vintermånaderna.
- Gör en billig, helt naturlig deodorant med Thyme, bakpulver, majsstärkelse och kokosolja.
- Ta en droppe Thyme tillsammans med olivolja och blandade grönsaker och ställ i ugnen för ett gott tillbehör till matlagningen.
- Använd istället för torkad timjan.

Vetiver

Vetiver utvinns från ett kraftigt gräs och är idealisk för att skapa en fridfull miljö eftersom den är känd för att ha en lugnande, balanserande effekt på känslorna.

Huvudsaklig användning:

— Har en fyllig, träaktig doft
— Högt innehåll av seskviterpener, kända för dess lugnande egenskaper
— Främjar en vilosam sömn

Användningsområden:

- Ta två droppar i ett varmt bad för avkoppling.
- Hjälp ditt barn att slappna av efter en tuff dag i skolan genom att ta Vetiver i nacken och under fötterna.
- Ta under fötterna efter en dag av mycket stående som en del av en lindrande massage.
- Använd en tandpetare för att få ut lagom mängd Vetiver ur flaskan – lite räcker långt.

Wild Orange

Wild Orange är kallpressad från skalet av apelsin och är en av dōTERRAs mest sålda oljor tack vare dess energigivande doft och många fördelar. Apelsinskalet är full av antioxidanter som hjälper till att upprätthålla en god allmänhälsa.

Huvudsaklig användning:

— Upplyftande för själ och kropp
— Fräschar upp huden
— Högt innehåll av monoterpener, som är kända för antioxidanta fördelar

Användningsområden:

- Ta några droppar Wild Orange till en oparfymerad lotion och smörj in på kroppen.
- Ta några droppar Wild Orange i en duschtvål för en uppiggande dusch.
- För en energigivande upplevelse, ta en eller två droppar i handen tillsammans med lika delar Peppermint och Frankincense. Gno handflatorna mot varandra och andas in djupt, gno sedan med händerna i nacken.
- Använd tillsammans med Lemon för att ta bort oönskade dofter i ditt hem eller i bilen.

Wintergreen

Wintergreen är mintig och utvinns från bladen av en lågt växande buske och innehåller en unik kemisk komponent kallad metylsalicylat. Denna komponent innehåller kraftiga, lindrande egenskaper och finns naturligt bara i två växter i hela världen – björk och vintergröna.

Huvudsaklig användning:

— Upplyftande och stimulerande
— Hjälper till att skapa en värmande känsla
— Ofta använd i tuggummin, godis och tandkräm

Användningsområden:

- Ta en droppe på tandborsten tillsammans med en liten mängd tandkräm och borsta tänder och tandkött i en minut. Skölj med vatten.
- Ta tillsammans med ansiktsrengöring för att minska uppkomsten av blemmor.
- Ta en droppe Wintergreen i ett varmt bad för att koppla av och minska spänningar.
- Ta på en bomullstuss och lägg i träningsbagen, sopkorgen eller på andra områden för att dölja dålig lukt.
- Ta Wintergreen och Fractionated Coconut Oil för en värmande, lindrande massage.

Ylang Ylang

Ylang Ylang är en sötaktig, blommig essentiell olja som har vårdande och skyddande egenskaper som är bra för huden och håret. Den är samtidigt upplyftande för humöret genom att den minskar känslor av stress och främjar positiva känslor.

Huvudsaklig användning:

— Supportar en hälsosam hud och hår
— Lyfter humöret samtidigt som den har en lugnande effekt
— Hjälper till att minska spänningar och stress och främjar positivitet

Användningsområden:

- Ta Ylang Ylang i nacken för en lugnande, upplyftande känsla.
- Massera Ylang Ylang i hårbotten för att främja ett hälsosamt, skinande hår.
- Ta två droppar i ett varmt bad med epsomsalt för att minska stress och främja avkoppling.
- Ta en droppe på en tygbit eller ulltorkboll för extra fräscha kläder.

Essentiella oljeblandningar

För att ytterligare förstärka kraften i essentiella oljor har dōTERRA tagit fram en serie av patenterade essentiella oljeblandningar som innehåller flera essentiella oljor och andra naturliga ingredienser för att hjälpa användaren att uppnå en mer specifik, önskad effekt. Eftersom de kombinerar de bästa egenskaperna från flera oljor är dōTERRAs essentiella oljeblandningar en viktig del i varje kollektion av essentiella oljor.

dōTERRA Air™ Touch
Upplev fördelarna av dōTERRA Air™ tillsammans med Fractionated Coconut Oil. Perfekt för barn och vuxna med känslig hud.

dōTERRA Air™
Essential Oil Blend

dōTERRA Air har en mintaktig, fräsch doft och har tagits fram för att ge användaren en kylande, uppiggande blandning som är känd för att hjälpa till att minska påverkan av säsongsallergier samtidigt som den också har lugnande egenskaper.

Huvudsaklig användning:
— Ger en uppiggande doft
— Kyler och lindrar huden
— Främjar känslor av fria luftvägar och lättare andning

Användningsområden:
- Ta direkt på bröstkorgen vid säsongsallergier.
- Ta tillsammans med epsomsalt i ett varmt bad för en lindrande känsla.
- Ta tre droppar på duschgolvet för en doft som främjar vitalitet.
- Använd på huden före utomhusaktiviteter för att skydda mot säsongsallergier.

AromaTouch™
Massage Blend

Essentiella oljor har under lång tid använts vid massage, därför har dōTERRA tagit fram en massageblandning som förbättrar en mängd olika massagemetoder med hjälp av avkopplande och lugnande essentiella oljor.

Huvudsaklig användning:

— Minskar stress och spänningar
— Har en lugnande och avkopplande effekt
— Förbättrar massageupplevelsen med en lugnande doft

Användningsområden:

- Ta tillsammans med epsomsalt i ett varmt bad för en avkopplande känsla.
- Använd före ett yogapass för att skapa en lugn atmosfär vid meditation och avkoppling.
- Ta på nacke och axlar för att minska spänningar.
- Använd tillsammans med AromaTouch Technique™ eller the AromaTouch Hand Technique™.

dōTERRA Balance™
Grounding Blend

dōTERRA Balance är en sofistikerad kombination av essentiella oljor som främjar balans, stillhet och en känsla av avkoppling genom att skapa en lugnande känsla. Den här blandningen hjälper till att lugna känslor och skapa en känsla av välbefinnande med en inbjudande, lugnande doft.

Huvudsaklig användning:

— Balanserar oroliga eller nervösa känslor
— Skapar känslor av lugn och balans
— Främjar en känsla av avkoppling och att vara harmonisk

Användningsområden:

- Ta på nacke och handleder för att hjälpa till att minska oroskänslor.
- Ta tillsammans med epsomsalt i ett varmt bad för en avkopplande känsla.
- Ta en droppe på din yogamatta för att skapa en lugn, avkopplande miljö.
- Ta under fötterna för att minska stresskänslor under dagen.
- Använd på huden före läggdags för att främja en rofylld sömn och fridfulla drömmar.

dōTERRA Cheer™ Touch
Upplev fördelarna av dōTERRA Cheer™ tillsammans med Fractionated Coconut Oil. Perfekt för barn och vuxna med känslig hud.

dōTERRA Cheer™
Uplifting Blend

dōTERRA Cheer är en uppiggande blandning av citrus- och kryddiga essentiella oljor och ger en lättsam känslostämning av glädje och positivitet som förgyller vardagen.

Huvudsaklig användning:
— Främjar känslor av optimism
— Höjer humöret under dagen
— Skapar en uppiggande, lättsam doft vid massage

Användningsområden:
- Ta på nacke och handleder för att höja humöret när du känner dig nere.
- Använd under massage för att främja känslor av glädje.
- Ta på en bomullstuss och lägg på bilens friskluftsuttag för en energigivande doft under körning.
- Ta under fötterna på morgonen för att främja känslor av optimism och ett glatt sinne.

Citrus Bliss™
Invigorating Blend

Citrus Bliss är en blandning med de viktigaste fördelarna hos essentiella oljor från citrus. Innehåller uppiggande och uppfriskande egenskaper som kan höja humöret och minska stresskänslor.

Huvudsaklig användning:

— Renar och friskar upp luften
— Hjälper till att höja humöret och minska stresskänslor
— Skapar en uppiggande doft under massage

Användningsområden:

- Ta under fötterna på morgonen för en uppiggande energiboast.
- Ta två till tre droppar på en tygbit i torktumlaren för en fräsch doft.
- Ta tillsammans med Lavender och Peppermint och gno in på tinningarna för att främja fokus.
- Ta tillsammans med Fractionated Coconut Oil och använd i en upplyftande massage som hjälper till att reducera stress.
- Ta tillsammans med vatten i en sprayflaska för att skapa en egen luftfräschare för badrummet och köket.

ClaryCalm™
Essential Oil Blend

ClaryCalm är särskilt framtagen för kvinnor och fungerar som en lindring under en kvinnas menstruationscykel och hjälper till att balansera humör och känslor.

Huvudsaklig användning:

— Hjälper till att balansera humöret under månaden
— Hjälper till att lindra och balansera känslotoppar
— Ger en lugnande känsla under en kvinnas menstruationscykel

Användningsområden:

- Använd vid tillfällen av hetta för en kylande, lindrande känsla.
- Ta på magen för en lindrande massage under en menstruationscykel.
- Ta under fötterna för att hjälpa till att balansera känslor under månaden.
- Ta på nacke och handleder och ta djupa andetag för att lugna känslotoppar.

dōTERRA Console™
Comforting Blend

dōTERRA Console Comforting Blend innehåller essentiella oljor från blommor och träd för att främja känslor av lättnad och hjälpa dig på väg mot känslomässigt välbefinnande.

Huvudsaklig användning:

— Främjar känslor av lättnad
— Främjar känslor av hopp och positivitet
— Skapar en lugnande, tröstande doft

Användningsområden:

- Använd tillsammans med Fractionated Coconut Oil i en lindrande massage.
- Ta på nacke och handleder för att främja känslor av hopp när du känner dig nere.
- Ta på en bomullstuss och lägg på bilens friskluftsuttag för en lindrande doft under körning.
- Ta under fötterna på morgonen för att främja känslor av lättnad och hopp.

dōTERRA Console™ Touch

Upplev fördelarna av dōTERRA Console™ tillsammans med Fractionated Coconut Oil. Perfekt för barn och vuxna med känslig hud.

dōTERRA Deep Blue™ Roll-On
Upplev fördelarna av Deep Blue i en 10 ml roll-on.

dōTERRA Deep Blue™ Touch
Upplev fördelarna av Deep Blue tillsammans med Fractionated Coconut Oil. Perfekt för barn och vuxna med känslig hud.

Deep Blue™
Soothing Blend

dōTERRA Deep Blue är framtagen för att lindra och kyla. Det är en blandning av oljor som är perfekta att massera in efter en lång dag eller ett intensivt träningspass.

Huvudsaklig användning:
— Hjälper till att minska spänning
— Ger avkopplande känslor
— Har specifika, lindrande egenskaper

Användningsområden:
- Diffusera under ett träningspass för en uppiggande doft.
- Massera in i ländryggen efter en dag av tunga lyft.
- Ta på fingrar, handleder, axlar och nacke efter en lång arbetsdag.
- Späd Deep Blue med Fractionated Coconut Oil och massera på växande barns ben.
- Ta på fötter och knän före och efter träning för en uppiggande och kylande känsla.

Elevation
Joyful Blend

Denna blandning av upplyftande essentiella oljor har en doft som är vitaliserande för humöret och vilken rumsmiljö som helst. Elevation är den perfekta lösningen när du behöver bli naturligt uppiggad.

Huvudsaklig användning:

— Ger energi och har en uppfriskande doft
— Främjar en uppiggande miljö
— Lyfter humöret och ökar vitaliteten

Användningsområden:

- Ta tillsammans med Fractionated Coconut Oil och använd i en uppfriskande massage.
- Ta Elevation på pulspunkter för att främja känslor av självförtroende och självkänsla.
- Ta några droppar i ett varmt bad för en lindrande, upplyftande upplevelse.
- Gno in en droppe i händerna för att hjälpa till att minska stresskänslor.
- Ta några droppar på ett fuktat hushållspapper och torka köksytorna för en vitaliserande, energigivande doft i hemmet.

dōTERRA Forgive™
Renewing Blend

dōTERRA Forgive har en fräsch, träig doft och hjälper till att främja befriande känslor av förnöjsamhet, tålamod och av att känna sig lättad och förnyad.

Huvudsaklig användning:

— Har en lugnande doft
— Lyfter och inspirerar till positiva tankar
— Främjar känslor av förnöjsamhet, lättnad och tålamod

Användningsområden:

- Använd i nacken och på handlederna för känslor av tålamod och lättnad.
- Ta på en bomullstuss och lägg på bilens friskluftsuttag för en lugnande doft.
- Ta under fötterna på morgonen för att främja känslor av tålamod.
- Använd under massage för att motverka negativa känslor och främja rofyllda känslor.

dōTERRA Forgive™ Touch
Upplev fördelarna av dōTERRA Forgive™ tillsammans med Fractionated Coconut Oil. Perfekt för barn och vuxna med känslig hud.

HD Clear™
Topical Blend

HD Clear är den ultimata blandningen för problemhud. Den är gjord av essentiella oljor som alla har fördelar för huden och hjälper huden att se och kännas len, ren och frisk.

Huvudsaklig användning:

— Hjälper till att reducera finnar
— Främjar en frisk hy
— Hjälper till att hålla huden ren, len och återfuktad

Användningsområden:

- Använd dagligen för att hjälpa till att minska uppkomsten av finnar.
- Använd som en del i din ansiktsvård för att hålla huden ren och frisk.
- Använd i ansiktet för att skapa en ren och len grund innan du använder fuktkräm.
- Använd HD Clear på problemområden för att hjälpa till att minska hudojämnheter.
- Använd under tonåren, morgon och kväll, för att hålla huden ren.

dōTERRA™ Hope Touch

dōTERRA Hope Touch är en unik essentiell oljeblandning som har en tydlig, inbjudande doft. Varje gång du använder den för dess upplyftande doft, stödjer du dōTERRA Healing Hands som skänker en summa till arbetet med att motverka och förhindra barntrafficking.

Huvudsaklig användning:

— Energigivande och uppfriskande doft
— Använd på huden för att lyfta humöret
— Ger en unik, personlig parfym

Användningsområden:

- Ta på nacken för en uppfriskande doft.
- Ta på handlederna för en personlig parfym.
- Använd i samband med massage för att ge energi och lyfta humöret.
- Ha till hands och använd under dagen för att lyfta humöret.
- Rolla på en tygbit och lägg i byrålådan för att ge kläder en ren doft.

InTune™
Focus Blend

InTune är den perfekta blandningen för studietillfällen eller koncentration. Den består av essentiella oljor som främjar en känsla av lugn och klarhet.

Huvudsaklig användning:

— Främjar en känsla av klarhet
— Förstärker och vidhåller en känsla av fokus
— Stödjer känslor av uppmärksamhet och att vara uppgiftsinriktad

Användningsområden:

- Använd på handleder för att främja en känsla av fokus under arbetsdagen.
- Ta under barnens fötter för att främja fokus och förmåga att vara uppgiftsorienterad.
- Använd på huden under dagliga dippar för att återfå energin att komma igång igen.
- Ta på tinningarna och nacken innan studier som kräver intensiv koncentration.

dōTERRA Motivate™ Touch
Upplev fördelarna av dōTERRA Motivate™ tillsammans med Fractionated Coconut Oil. Perfekt för barn och vuxna med känslig hud.

dōTERRA Motivate™
Encouraging Blend

Byt negativa känslor mot känslor av tillförsikt och mod med dōTERRA Motivate, den unika blandningen av essentiella oljor av mint och citrus.

Huvudsaklig användning:
— Minskar känslor av spändhet
— Ger en upplyftande doft
— Ger en balanserande och lugnande effekt för känslorna

Användningsområden:
- Använd under massage för att lugna stresskänslor.
- Ta på pulspunkter när du jobbar med ett projekt för att hålla motivationen uppe.
- Använd på huden innan idrott eller andra tävlingar.
- Ta under fötterna på morgonen för att främja känslor av mod.
- Ta på nacken eller skjortkragen för att främja känslor av självförtroende före en presentation.

dōTERRA On Guard™ Touch
Upplev fördelarna av dōTERRA On Guard tillsammans med Fractionated Coconut Oil. Perfekt för barn och vuxna med känslig hud.

dōTERRA On Guard™
Essential Oil Blend

dōTERRA On Guard är ett säkert och naturligt sätt att stödja och upprätthålla ditt immunförsvars naturliga funktion. On Guard har en kryddig, stimulerande och upplyftande doft och är en perfekt blandning att ha till hands under hela året.

Huvudsaklig användning:
— Stödjer immunsystemets naturliga funktion
— Innehåller antioxidanter
— Stimulerande och upplyftande

Användningsområden:
- Ta två droppar invärtes för en snabb immunboast.
- Ta en fuktad disktrasa och en till två droppar On Guard och torka kök- och badrumsytor.
- Gör en allrengöring med On Guard och vatten i en sprayflaska.
- Ta en droppe i tvätten för en extra renande effekt och för en fräsch doft.
- Späd med Fractionated Coconut Oil och gno i händerna som en naturlig handsprit.

dōTERRA On Guard™ Beadlet
dōTERRA har tagit fram On Guard Beadlets för att på ett enkelt och bekvämt sätt uppleva de immunförsvarsstärkande fördelarna i denna oljeblandning.

dōTERRA Passion™
Inspiring Blend

dōTERRA Passion hjälper till att återuppväcka känslor av entusiasm, passion och glädje.

Huvudsaklig användning:

— Ger en inspirerande doft
— Skapar känslor av förväntan och passion
— Främjar tillit och mental styrka

Användningsområden:

- Ta innan jobbet för att främja kreativitet och klarhet.
- Använd under massage för att skapa känslor av passion.
- Ta dōTERRA Passion tillsammans med en oparfymerad lotion och smörj in kroppen för att starta dagen med en känsla av entusiasm och vitalitet.
- Ta på handleder och hjärta under dagen för att känna dig inspirerad och passionerad.

dōTERRA Passion™ Touch
Upplev fördelarna av dōTERRA Passion™ tillsammans med Fractionated Coconut Oil. Perfekt för barn och vuxna med känslig hud.

PastTense™
Relaxation Blend

PastTense är en kylande, lugnande oljeblandning som är framtagen för att lugna både kropp och tanke. Den kan enkelt användas direkt från roll-on-flaskan.

Huvudsaklig användning:

— Hjälper till att lugna känslor av stress
— Främjar känslor av avkoppling och lugn
— Har en lugnande, balanserande funktion för känslorna

Användningsområden:

- Ta på nacken före resor för att lugna känslor.
- Använd på huden på jobbet eller hemma för att lugna stresskänslor.
- Ta under fötterna på morgonen som en hjälp att vara fokuserad.
- Massera på axlarna, nacken och ryggen för en kylande, lindrande känsla.
- Ta på nacken och tinningarna för att lugna tankarna.

dōTERRA Peace™
Reassuring Blend

dōTERRA Peace är en blandning av essentiella oljor från blommor och mint. Den ger en positiv påminnelse om att du inte behöver vara perfekt för att uppleva lugn och ro. Stanna upp, ta ett djupt andetag och upplev lugn och fattning.

Huvudsaklig användning:

— Minskar känslor av oro
— Ger en lugnande doft
— Främjar känslor av lugn, ro och tillförsikt

Användningsområden:

- Använd tillsammans med dōTERRA Console™ för ökat lugn och en känsla av välbehag.
- Ta på nacken och handleder för att främja känslor av lugn och ro.
- Ta tillsammans med Fractionated Coconut Oild och använd i en lindrande massage.
- Ta på en bomullstuss och lägg på bilens friskluftsuttag för en lindrande doft.
- Ta under fötterna på morgonen för att främja känslor av lugn och tillförsikt.

dōTERRA Peace™ Touch

Upplev fördelarna av dōTERRA Peace™ tillsammans med Fractionated Coconut Oil. Perfekt för barn och vuxna med känslig hud.

Purify
Refreshing Blend

Purify innehåller en kombination av uppfriskande och rengörande essentiella oljor. Den hjälper till att ta bort dålig lukt på ett naturligt, säkert sätt.

Huvudsaklig användning:

— Uppfriskande doft
— Innehåller rengörande egenskaper
— Ersätter oönskade dofter och renar luften

Användningsområden:

- Ta på huden för att lindra irritationer från insektsbett.
- Ta några droppar på en bomullstuss och lägg i luftventilen för att fräscha upp mindre rum.
- Ta en droppe i tvätten för en extra rengörande effekt och för en frisk doft.
- Ta tio droppar tillsammans med vatten i en sprayflaska och använd för att torka köksbänkar och andra ytor.

Salubelle™
Beauty Blend

dōTERRA Salubelle är en patenterad blandning av exklusiva essentiella oljor som är kraftfullt förnyande och som är använda under historien för dess skönhetsvårdande egenskaper. Den är utformad för att skydda och vårda huden samtidigt som den hjälper till att reducera tecken på åldrande hud.

Huvudsaklig användning:

— Hjälper till att hålla huden ren, len och återfuktad
— Hjälper till att reducera uppkomsten av fina linjer och rynkor
— Hjälper till att bevara huden mjuk, full av lyster och ungdomlig

Användningsområden:

- Ta under armarna före ett träningspass eller utomhusaktiviteter.
- Använd för att lindra och kyla huden efter en dag på stranden eller poolen.
- Använd på huden för att skapa en ren och len grund innan du använder fuktkräm.
- Ta i nacken och på öronsnibbarna för att minska spända känslor.
- Använd som en del av en föryngrande hudvårdsrutin för att hjälpa till att främja en lystrande hy.

dōTERRA Serenity™
Restful Blend

dōTERRA Serenity är en blandning som är framtagen för att ge omedelbar avslappning. Den innehåller essentiella oljor som är kända för att lugna känslor, minska anspänning och främja en rofylld sömn.

Huvudsaklig användning:

— Lugnar känslorna
— Minskar känslor av anspänning
— Hjälper till att skapa en vilsam atmosfär före sömn

Användningsområden:

- Använd på kvällen för att lugna ett oroligt barn.
- Ta i nacken för att främja lugna känslor.
- Använd som en del i massage för att främja avkoppling och för att minska stress.
- Ta under fötterna före läggdags som en hjälp att varva ner.
- Använd med epsomsalt i ett varmt bad för en avkopplande, förnyande känsla.

Smart & Sassy™
Active Blend

Smart & Sassy kan kombineras med motion och en hälsosam kosthållning för att användas som en del av en plan för viktkontroll.

Huvudsaklig användning:

— Högt innehåll av limonen
— Hjälper till att hantera hungerskänslor
— Fri från vätskedrivande medel, stimulande medel och kalorier

Användningsområden:

- Använd tillsammans med en hälsosam viktkontrollsplan.
- Ta med vatten före måltider för att hjälpa till att kontrollera aptit och överätande.
- Ta några droppar i en smoothie som en hjälp att känna dig mätt längre.
- Massera in på magen, höfter och lår för en lugnande, värmande känsla.
- Ta med vatten eller te och drick före träning för en vitaliserande energikick.

TerraShield™ Spray
TerraShield Spray är en smidig 30 ml sprayflaska, lätt att använda.

TerraShield™
Outdoor Blend

TerraShield innehåller essentiella oljor som är kända för dess förmåga att naturligt och säkert skydda vid utomhusaktiviteter.

Huvudsaklig användning:

— Fungerar som en effektivt skyddande barriär
— Ger naturligt skydd vid utomhusaktiviteter
— Skyddar mot naturliga obehag utomhus

Användningsområden:

- Diffusa hemma under sommarmånaderna.
- Diffusa på altanen eller balkongen vid utomhusaktiviteter.
- Ta på synlig hud innan familjens utflykter.
- Använd som ett effektivt, naturligt skydd utomhus.
- Spraya runt öppna dörrar och fönster.

Whisper™
Blend for Women

Denna speciellt framtagna blandning för kvinnor har en mjuk och mysk-liknande doft som skapar en individuell doft när den används på huden.

Huvudsaklig användning:

— Lockande och entusiasmerande för sinnena
— Ger en varm, mysk-liknande doft
— Tillsammans med personens individuella kemi skapar den en personlig doft

Användningsområden:

- Diffusera på kvällen för en värmande doft.
- Ta på handleder för att skapa en personlig parfym som räcker hela dagen.
- Ta på lersmycken för en långvarig doft som främjar avkoppling.
- Ta tillsammans med oparfymerad lotion för att återfukta huden och uppväcka sinnena.
- Ta en droppe i händerna och gno in på kläder och halsdukar för att uppleva lugnande känslor.

Zendocrine™
Restart Blend

Zendocrine är en blandning som stödjer kroppens naturliga förmåga att göra sig av med oönskade ämnen.

Huvudsaklig användning:

— Stödjer en hälsosam leverfunktion
— Renande och detoxifierande
— Stödjer kroppens förmåga att göra sig av med oönskade ämnen

Användningsområden:

- Använd på magen för en lugnande massage.
- Ta tre till fyra droppar i en diffuser för att fräscha upp ett rum.
- Ta en droppe i vatten eller te.
- Ta en droppe invärtes under en vecka för att komma igång med en livsstilsförändring.
- Ta på magen eller under fötterna för att supporta kroppens naturliga detoxifieringssystem.

ZenGest™
Supportive Blend

ZenGest är känd som dōTERRAs ”magtämjare”. Den har många fördelar för en god matsmältningshälsa. De lugnande egenskaperna hos oljan kan hjälpa till att lindra obehag som kommer av en orolig mage.

Huvudsaklig användning:

— Främjar en hälsosam matsmältning
— Lindrar tillfälliga obehag
— Använd ZenGest direkt på magen för att lugna magknip och besvär som kommer från en upprörd mage

Användningsområden:

- Ta invärtes för att lugna obehagskänsor som kommer av kväljningar.
- Ta i vatten eller te för att hjälpa till att uppehålla kroppens naturliga matsmältningsprocess.
- Ha till hand när du har ätit större eller tyngre måltider.
- Använd invärtes före en lång flygning eller bilresa för en lugnande effekt.
- Späd med Fractionated Coconut Oil och använd i en lugnande massage av magen.

dōTERRA ZenGest™ Touch
Upplev fördelarna av ZenGest tillsammans med Fractionated Coconut Oil. Perfekt för barn och vuxna med känslig hud.

dōTERRA-produkter för välbefinnande

dōTERRA har ett brett utbud av produkter för välbefinnande som används av både vanliga familjer och av personer inom sjuk- och hälsovården. Genom att identifiera ett behov och sedan ta fram produktlösningar som är baserade på essentiella oljor, hjälper dōTERRA till att främja en livsstil av välbefinnande. Samtidigt skapas en naturlig, giftfri hemmamiljö som gör det möjligt för enskilda och familjer att leva ett hälsosamt, sunt liv.

dōTERRA
Air
Essential Oil Blend
10 ml
TOUCH
dōTERRA
Air
Essential Oil Blend
15 ml
dōTERRA
air
DROPS
Drops / Aromatisierte Bonbons / Smakstilsatte
Gearomatiseerde pastilles / Pastilles aromatisées /
aromatizzate / Caramelos con sabor / Drageias
sabor / Cukríky s príchutou / Aromatizirani bonboni /
Ízesített cseppek / Dropsuri aromate
120 g
dōTERRA
air
VAPOUR STICK
Soothes & Cools
All Natural - 12.5 g/0.4 oz

dōTERRA Air™-produkter

Produkterna i dōTERRA Air-serien är framtagna för att hjälpa användaren att bland annat uppleva känslan av lättare andning och fria luftvägar. De är uppskattade för dess kylande, uppfriskande doft. Varje produkt i kollektionen innehåller blandningen dōTERRA Air och variationen i serien gör det enkelt för användaren att uppleva de önskade fördelarna genom flera olika applikationsmetoder.

dōTERRA On Guard™-produkter

dōTERRA On Guard-serien är framtagen för att främja ett hälsosamt hem. Produkterna innehåller essentiella oljor med kraftfullt renande egenskaper som hjälper till att rengöra ditt hem. Produkterna i dōTERRAs On Guard-serie, allt ifrån tvätt, till hygienprodukter och köksbänksrengöring, är tillräckligt kraftfulla att ge effektiva rengörande fördelar och är ändå säkra för hela familjen.

dōTERRA
onGUARD
Natural Whitening Toothpaste
125 g
dōTERRA
onGUARD
Foaming Hand Wash
473 ml
On Guard
Essential Oil Blend
dōTERRA
On Guard Beadlet

150991A
dōTERRA™
deep
BLUE
RUB
dōTERRA™
deep
BLUE
POLYPHENOL
COMPLEX™
dietary supplement
60 VEGGIE CAPS. 30-DAY SUPPLY
120 ml
dōTERRA™
Deep Blue™
Soothing Blend
5 ml
dōTERRA™
Deep Blue™
Soothing Blend
10ml

Deep Blue™-produkter

Produkterna i Deep Blue-serien har unika kylande, lindrande och lugnande egenskaper. De är några av dōTERRAs mest efterfrågade produkter. Varje produkt i kollektionen innehåller Deep Blue Soothing Blend för att ge en rad lindrande fördelar till en mängd områden på kroppen. Utöver de uppenbara och betydande lugnande egenskaperna, är Deep Blue-produkterna populära för dess uppfrisknade, mintiga doft som man kan uppleva under användningen.

Maghälsa

Det är ofta svårt att undvika obehag i magen och besvär med matsmältningen. Men essentiella oljor erbjuder ett säkert, naturligt sätt att lindra detta tillfälliga obehag. Varje produkt i ZenGest™-serien innehåller patenterade essentiella oljeblandningar och är framtagna för att hjälpa till på olika områden av obehag från magen och matsmältningen men kan även ge kroppen ytterligare fördelar.

GX Assist
GI Cleansing Formula
Essential oil digestive maintenance program*
60 enteric coated softgels
Dietary Supplement
dōTERRA
ZenGest
DigestTab™
Chewable tablets for soothing digestive relief*
100 Chewable Tablets
Dietary Supplement
dōTERRA
ZenGest
Supportive Blend
15 ml
dōTERRA
ZenGest
PB Assist+
Probiotic Defense Formula
Supports healthy digestive functions and immunities*
30 Vegetable Capsules
Dietary Supplement
ZenGest
Zendocrine
Detoxification Complex
Supports healthy organ cleansing functions*
60 Vegetable Capsules
Dietary Supplement
dōTERRA

dōTERRA
PB assist™ Jr
PROBIOTIC POWDER
30 SACHETS
Natural Strawberry Melon Flav
Dietary Supplement
e 60 g
dōTERRA™
a2z
CHEWABLE™
60 TABLETS
Natural Watermelon Flavor
dōTERRA™
IQ mega
OMEGA 3
supplement
with CPTG™ Wild Orange Essential Oil
150 ml

dōTERRA Kosttillskott för barn

dōTERRAs kosttillskott för barn supportar ett barns tillväxt genom att förse dem med omega-3-oljor, naturliga näringsämnen samt vitaminer och mineraler på ett enkelt och bekvämt sätt.

dōTERRA Specialiserade kosttillskott

Biologiska faktorer, omvärldsfaktorer och fysiologiska faktorer är alla viktiga delar för en persons hälsa. Det här betyder att varje person kan behöva ytterligare support på ett specifikt område. Genom toppmoderna vetenskapliga framsteg har dōTERRA tagit fram den där extra hjälpen och supporten genom specialiserade kosttillskott.

dōTERRA™
TriEase™
Food Supplement with Lemon, Lavender, and Peppermint Essential Oils
Nahrungsergänzungsmittel mit Zitrone, Lavendel, Pfefferminz ätherischen Ölen
28,8 g
dōTERRA™
MITO2 MAX™
ENERGY & STAM
COMPLEX*
dietary supplement
dōTERRA™
DDR PRIME
ESSENTIAL OIL BLEND
dietary supplement
dōTERRA™
DDR PRIME™
Supplement with Frankincense,
and Litsea Essential Oils.
cubeba ätherischen Ölen
dōTERRA™
Serenity™
Food Supplement with Lavender, L-Theanine
and botanical extracts
Nahrungsergänzungsmittel mit Lavendel,
L-Theanin und pflanzlichen Extrakten
24,6 g

dōTERRA™
Smart & Sassy™
Active Blend
15 ml
dōTERRA™
SMART & SASSY™
SOFTGELS
Food Supplement with Grapefruit, Lemon and Cinnamon Essential Oils
Nahrungsergänzungsmittel mit ätherischen Ölen aus Grapefruitschalen, Zitronenschalen und Zimtrinde
44,6 g - 90 Softgels / Weichkapseln / Softgel-kapsler / Softgels (Gélules) / Capsule softgel / Cápsulas Blandas / Cápsulas / Kapsuly Softgels / Softgels (lágyzselatin-kapszulák) / Capsule gelatinoase

dōTERRA Viktkontroll

Essentiella oljor ger fördelar när de tas invärtes och kan därför vara en viktig del av en viktkontroll när de kombineras med en hälsosam kosthållning och god motion. dōTERRA har tagit fram en serie av produkter för viktkontroll som utgår från den milda, men ändå kraftfulla karaktären hos essentiella oljor för att stödja en hälsosam viktnedgång.

dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

Denna kraftfulla kollektion av dagliga kosttillskott blev snabbt en av dōTERRAs mest populära produktserier. Huvudprodukterna i dōTERRAs Lifelong Vitality Pack – xEO Mega™, Microplex VMz™ och Alpha CRS™+ – är framtagna för att hjälpa dig på din resa mot en förbättrad vitalitet och välbefinnande. Med nödvändiga näringsämnen, metabolistiska fördelar och kraftfulla antioxidanter arbetar dessa tre kosttillskott tillsammans för att främja energi, hälsa och en livslång vitalitet.

Som med alla effektiva och fungerande kosttillskott är dōTERRA Lifelong Vitality Pack framtaget för att användas tillsammans med en hälsosam livsstil som regelbunden motion, en hälsosam kosthållning, tillräcklig vila, stresshantering, att minska utsattheten för gifter, etc. Även om vi inte kan styra faktorer som våra gener eller sjukdomsanlag, finns det många faktorer som är relaterade till åldrande och välbefinnande som vi kan kontrollera. dōTERRA Lifelong Vitality Pack ger den support du behöver för att fortsätta leva ett hälsosamt liv samtidigt som du hanterar effekterna av åldrande.

Upptäck vad så många redan har upplevt genom att ta del av de fantastiska fördelar som kommer av att använda produkterna i dōTERRA Lifelong Vitality-serien.

Huvudsaklig användning:

—Allmänt välbefinnande och vitalitet
—Antioxidanter
—Energi
—Skelett- och benhälsa
—Immunsystem
—Stresshantering
—Hjärt- och kärlhälsa
—Friskt hår, hud och naglar
—Support för ögon, hjärna och nervsystemet
—Leverfunktion och matsmältningshälsa
—Lungor och andningshälsa
—Milt för magen
—Ej GMO, gluten- och mjölkfri

xEO Mega—xEO Mega innehåller essentiella oljor från dōTERRA, naturliga essentiella fettsyror från både växter och marint samt karotenoider. Detta kosttillskott tillför viktiga näringsämnen som främjar hälsosamma funktioner hos många av kroppens större organsystem.

Microplex VMz—Microplex VMz innebär en hög standard av kosttillskott av vitaminer och mineraler eftersom den tillför kroppen biotillgängliga vitaminer och mineraler som ofta saknas i dagens normala kosthållning.

Alpha CRS+—Alpha CRS+ Cellular Vitality Complex är framtaget med naturliga växtextrakt för att speciellt supporta en hälsosam cellfunktion.

dōTERRA
women
bone nutrient
ESSENTIAL COMPLEX
Supports healthy bone density levels in women*
dōTERRA
women
phytoestrogen
ESSENTIAL COMPLEX
Supports healthy estrogen balance in women*
DIETARY SUPPLEMENT
60 VEGETABLE CAPSULES

dōTERRA Kosttillskott för kvinnor

dōTERRA Women är en serie produkter som är framtagna för att adressera unika och skiftande hälsobehov hos kvinnor. Produkterna i dōTERRA Women-serien ger naturlig support under en kvinnas olika livsfaser.

dōTERRA™ Essential Skin Care

Eftersom vi alla har olika hud, har dōTERRA tagit fram flera hudvårdsprodukter för att hjälpa användaren att hantera vanliga hudproblem, samtidigt som de främjar en hälsosam hy genom att de innehåller essentiella oljor.

dōTERRA ESSENTIAL SKIN CARE
PORE REDUCING TONER
DIMINISHES THE APPEARANCE OF PORES
LAVENDER, YLANG YLANG, & GERMAN CHAMOMILE
118ml
dōTERRA ESSENTIAL SKIN CARE
BRIGHTENING GEL
BRIGHTENS AND EVENS SKIN TONE
BERGAMOT, JUNIPER BERRY, & MELISSA
30ml
dōTERRA ESSENTIAL SKIN CARE
ANTI-AGING MOISTURIZER
REDUCES THE SIGNS OF AGING
LAVENDER, JASMINE, GERANIUM, & FRANKINCENSE
50ml
dōTERRA ESSENTIAL SKIN CARE
INVIGORATING SCRUB
EXFOLIATES AND POLISHES SKIN
GRAPEFRUIT & PEPPERMINT
70g

verâge
cleanser
dōTERRA
60 g
verâge
immortelle
hydrating
serum
dōTERRA
15 ml
verâge
toner
verâge
moisturizer

Veráge™ Skin Care Collection

Veráge är ett exklusivt system av naturliga hudvårdsprodukter som ger näring och återfuktar huden och reducerar de synliga tecknen på åldrande. Den avancerade växtteknologin som används i Veráge främjar en optimal balans av lipider – samma balans som finns i frisk, yngre hud. Varje produkt innehåller verkligen gåvor från jorden: närande växtextrakt, rena och kraftfulla essentiella oljor med CPTG™-klassning och utvalda, naturliga ingredienser. dōTERRA Veráge™ Skin Care Collection ger resultat som du kan se och känna, helt naturligt.

HD Clear™ Facial Kit

HD Clear är ett tre-stegs-system som verkar tillsammans där varje produkt bygger på nästa för att noggrant rengöra och rena huden och tillföra optimal återfuktning för en balanserad fuktnivå. Ingredienserna i HD Clear är framtagna med rena växtextrakt och är varsamma och lugnande för huden, samtidigt som de är kraftfullt effektiva. Att använda HD Clear varje dag hjälper till att reducera uppkomsten av blemmor, främjar en ren, frisk hy och är lugnande för huden. Med HD Clear finns en naturlig lösning på hudproblem för alla åldrar.

dōTERRA
hdclear™
foaming face wash
50 ml
dōTERRA
hdclear™
facial lotion
50 ml
dōTERRA
hdclear™

dōTERRA
natural
deodorant
dōTERRA™
Fractionated
Coconut Oil
Cocos
nucifera Oil
CPTG™
CORRECT-X
ESSENTIAL OINTMENT
15ml

dōTERRA Kroppsvård

dōTERRAs produkter är fria från de skadliga ingredienser som finns i många av de vanliga produkterna som finns på marknaden idag. dōTERRA hjälper användaren att hantera vardagliga, små bekymmer genom att erbjuda en upplevelse av personlig hudvård genom användningen av essentiella oljor. Varje produkt från dōTERRA har som syfte att ge näring åt huden, och att göra det enkelt för användaren att uppleva resultat.

dōTERRA™ SPA

dōTERRA SPA är en produktserie som innehåller essentiella oljor som ger en aromatisk spaupplevelse hemma. Varje produkt har tagits fram omsorgsfullt med naturliga ingredienser som gör att huden känns mjuk, len och fräsch under hela dagen.

spa
dōTERRA
Detoxifying
MUD MASK
A natural mud mask infused with essential oils, earth clays, purifying minerals, and nourishing botanicals
113.4 g
spa
dōTERRA
ROSE
Hand Lotion
A light, alluring lotion infused with essential oil
100 ml
spa
dōTERRA
Moisturizing
BATH BAR
113 g
spa
dōTERRA
CITRUS BLISS
Hand Lotion
A light, uplifting lotion infused with essential oils
75 ml
spa
dōTERRA
LIP BALM
4.5 g
Herbal
spa
dōTERRA
LIP BALM
4.5 g
Original
spa
dōTERRA
LIP BALM
4.5 g
Tropical

dōTERRA SALON ESSENTIALS®
smoothing
onditioner
protecting
shampoo
COLOR SAFE
Protects color treated hair against UV oxidation
250 ml
WITH CPTG® ESSENTIAL OILS OF
WILD ORANGE & LIME
dōTERRA SALON ESSENTIALS™
smoothing conditioner
Seals against water damage for stronger, shinier hair
WITH
CPTG® ESSENTIAL OILS
10ml
protecting shampoo
Protects color treated hair
UV oxidation
WITH
5ml
root to tip
serum
WITH A PROPRIETARY
ESSENTIAL OIL BLEND
30 ml

dōTERRA Salon Essentials™

De lugnande och rengörande egenskaperna som gör essentiella oljor så användbara för så många av våra dagliga rutiner gör att de också är perfekta för att uppleva ett rent, friskt hår. Genom att använda hårprodukter som innehåller kraftfulla essentiella oljor kan du enkelt främja mjuka, skinande lockar utan att utsätta dig själv för de skadliga ingredienser som normalt finns i vanliga hårvårdsprodukter.

dōTERRA™ 30-Day Cleanse

dōTERRA **30-Day Cleanse** skapades för att hjälpa kroppen att bli av med gifter och och stödja kroppens system och organ. Det finns tre 10-dagarsfaser: **Aktivera, Återställ och Förnya.**

xEO Mega™
Detta kosttillskott kombinerar essentiella oljor med naturliga marina och växtbaserade omega-3-oljor och karotenoider som främjar den hälsosamma funktionen hos många av kroppens viktiga organ.

- Ta 2 softgels tillsammans med frukost och 2 softgels i samband med din kvällsmåltid, dvs totalt 4 stycken.

Microplex VMz™
Denna produkt innehåller ett högt vitamin- och mineralinnehåll i formen av biotillgängliga vitaminer och mineraler, något som ofta saknas i dagens moderna kosthållning.

- Ta 2 kapslar tillsammans med frukost och 2 kapslar i samband med din kvällsmåltid, dvs totalt 4 stycken.

Alpha CRS™+
Detta kosttillskott är framtaget med naturliga växtextrakter som främjar cellernas funktion.

- Ta 2 kapslar tillsammans med frukost och 2 kapslar i samband med din kvällsmåltid, dvs totalt 4 stycken.

ZenGest TerraZyme™
Produkten är en patenterad blandning av aktiva, naturliga enzymer som underlättar matsmältning och metabolism av processerad mat som innehåller få eller inga enzymera

- Ta 1 kapsel med varje måltid, dvs totalt 3 stycken.

Zendocrine™ Blend Softgels
Detta detoxkomplex är en patenterad blandning av naturliga extrakter som stödjer leverns, njurarnas, tjocktarmens, lungornas och hudens renings- och filtreringsfunktioner.

- Ta 1 softgel tillsammans med frukost och 1 softgel i samband med din kvällsmåltid, dvs totalt 2 stycken.

GX Assist™
Denna formula för mag-tarmsystemet är en kombination av essentiella oljor och kaprylsyra som hjälper till att stödja ett friskt mag-tarmsystem genom att skapa en obekväm miljö för potentiella hot.

- Ta 1 softgel tillsammans med din kvällsmåltid.

PB Assist™+
Denna probiotiska formula är en blandning av probiotiska fibrer och sex stammar av probiotiska mikroorganismer som främjar positiv balans och tillväxt av gynnsamma bakterier.

- Ta 3 kapslar tillsammans med din kvällsmåltid.

DDR Prime™ Softgels
Detta tillskott är en patenterad blandning av essentiella oljor som främjar cellernas hälsa, funktion och förnyelse.

- Ta 1 softgel tillsammans med frukost och 1 softgel i samband med din kvällsmåltid, dvs totalt 2 stycken.

Lemon Essential Oil
Denna essentiella olja renar kroppen naturligt och underlättar matsmältningen.

- Tillsätt 2 droppar i 240 ml vatten 5 gånger per dag för totalt 10 droppar.

(1) Aktivera 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	(2) Återställ 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	(3) Förnya 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
Dag 1–30 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
Dag 1–30 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
Dag 1–30 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
Dag 1–30 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
Dag 1–10 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐		
	Dag 11–20 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	
		Dag 21–30 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
		Dag 21–30 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
Dag 1–30 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

dōTERRA™

2019 dōTERRA™ Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, UK,
Alla ord med varumärken eller registrerade varumärkessymboler är varumärken eller registrerade varumärken tillhörande dōTERRA Holdings, LLC.

v2 EU SE 60206758

FSC www.fsc.org MIX Paper from responsible sources FSC® C007225