The dōTERRA™ Essentials



slovenčina





Obsah

dōTERRA™	4
Zodpovedné získavanie zdrojov	6
Inovačné vedecké testovanie	8
Prelomový medicínsky výskum	9
Prinášame vám esenciálne oleje	10
Aplikácia esenciálnych olejov	12
Bezpečnosť esenciálnych olejov	13
Samostatné esenciálne oleje	15
Zmesi esenciálnych olejov	67
Produkty dōTERRA Air™	96
Produkty dōTERRA On Guard™	98
Produkty Deep Blue™	100
Produkty ZenGest™	102
dōTERRA pre deti	104
Špecializované doplnky	106
Regulácia hmotnosti	108
Celoživotná vitalita	110
dōTERRA pre ženy	112
Starostlivosť o pleť	114
Osobná starostliovsť	120
dōTERRA SPA	122
Starostlivosť o vlasy	124
dōTERRA 30-dňové prečistenie	126

dōTERRA™

V roku 2008 sa zakladatelia značky dōTERRA vydali na misiu výroby čistých, silných, vysokokvalitných esenciálnych olejov, ktoré by sa dali ľahko používať a ešte jednoduchšie by sa šírili svetom. Odvtedy už tisíce jednotlivcov, rodín a komunít zakúsili silu esenciálnych olejov, keď do svojho každodenného života zaradili používanie produktov dōTERRA.

Spoločnosť dōTERRA vynakladá veľké úsilie na starostlivé plánovanie každého kroku v procese výroby esenciálnych olejov s cieľom meniť rodiny, komunity a svet jednu kvapku oleja po druhej. Spoločnosť dōTERRA zaisťuje realizáciu každého opatrenia od výsadby semien až po dodávku esenciálnych olejov priamo domov, aby vám mohla priniesť zodpovedne získané a dôkladne otestované esenciálne oleje vysokej kvality.



Zodpovedné získavanie **zdrojov**

PESTOVATELIA

Vďaka celosvetovej botanickej sieti zahŕňajúcej pestovateľov z viac ako 40 krajín sa spoločnosť dōTERRA vydáva na cestu za kvalitnými esenciálnymi olejmi, pričom zabezpečuje, že do procesu výroby oleja vstúpia len tie najlepšie semiačka, pôda, vybavenie a podmienky pestovania. Partnerstvo s pestovateľmi, ktorí dôkladne poznajú pôvodné rastliny, miestnu klímu, charakteristické poveternostné podmienky a vedia, aké semiačka a pôdu treba použiť a pod., umožňuje značke dōTERRA® vyrábať čisté, účinné a bezpečné esenciálne oleje. Kompromis v ktoromkoľvek bode procesu pestovania, zberu alebo destilácie povedie k zníženiu kvality esenciálneho oleja. Preto sa spoločnosť dōTERRA spolieha na vedomosti a skúsenosti domácich farmárov. Starostlivý výber rastlinných zdrojov umožňuje spoločnosti dōTERRA produkovať nielen čisté a vzácne esenciálne oleje, ale zároveň poskytuje prácu pre poľnohospodárov na vidieku, ktorí by inak mohli čeliť problému nespravodlivých miezd alebo zlým pracovným podmienkam. Ak pestovatelia nadviažu spoluprácu so spoločnosťou dōTERRA, dostanú spravodlivú odmenu, ktorá podporuje ich podnikanie a rodinám zabezpečuje udržateľný príjem.





DESTILÉRI

Tak ako je mimoriadne dôležitá a citlivá časť procesu zahŕňajúca výsadbu, pestovanie a zber, ďalší krok – destilácia – je kľúčom k zachovaniu silnej arómy a terapeutických prínosov jednotlivých esenciálnych olejov. Destiléri spoločnosti dōTERRA majú veľkú úlohu v zachovaní jemného chemického profilu každého esenciálneho oleja v priebehu jeho výroby, lebo pracujú s dôrazom na detail, správnym vybavením a odhodlaním vyrábať len to najlepšie.

Spoločnosť dōTERRA používa dva typy destilačných procesov – parnú destiláciu a expresiu, ktoré sa osvedčili pri výrobe čistých, kvalitných esenciálnych olejov.

Parná destilácia: V tomto krehkom, časovo náročnom procese sa voda uvedie do varu, čím vzniká para, ktorá prechádza rastlinným materiálom. Para vynesie aromatické zlúčeniny z rastliny do zbernej trubice, kde sa ochladí a opäť zmení na vodu. Z tejto vody možno ľahko oddeliť číry a čistý esenciálny olej.

Expresia: Označuje sa aj ako lisovanie za studena. Expresia sa používa len na výrobu citrusových esenciálnych olejov dōTERRA. Počas tohto procesu mechanický lis vytláča silicu z kôry citrusového plodu, čím vzniká čistý a účinný citrusový olej.

Spoločnosť dōTERRA dôsledne vyberá spracovateľov z celého sveta, ktorí pomáhajú vyrábať viac ako 100 rôznych esenciálnych olejov. Partnerstvo s odborníkmi, ktorí poznajú význam výrobného procesu, ktorí nikdy nepristúpia na kompromis a sú odhodlaní vyrábať kvalitné esenciálne oleje, umožňuje spoločnosti dōTERRA neustále poskytovať zákazníkom jedinečné, čisté a bezpečné produkty.



Inovačné **vedecké testovanie**

Po starostlivom zbere a destilácii sa každá dávka esenciálneho oleja odošle do najmodernejšieho laboratória spoločnosti dōTERRA, kde sa otestuje. S cieľom zaručiť najvyššiu úroveň kvality sme vytvorili testovací proces CPTG Certified Pure Tested Grade™ (certifikovaná čistá testovaná trieda). Za dodržania prísnych kritérií sa na základe noriem CPTG™ osvedčuje, že oleje dōTERRA neobsahujú pridané plnivá ani škodlivé kontaminanty, ale sú čisté a autentické.

S cieľom neustále prinášať vysokokvalitné produkty pre používateľov esenciálnych olejov sa spoločnosť dōTERRA snaží držať krok s najnovšími a modernými metódami testovania esenciálnych olejov. Partnerstvo s expertmi z akademických, sektorových a vedeckých kruhov umožnilo spoločnosti dōTERRA vytvoriť inovačný testovací proces, ktorý presahuje štandardy iných spoločností vyrábajúcich esenciálne oleje.







Laboratórium spoločnosti dōTERRA a dôveryhodné externé laboratóriá využívajú nasledujúce testy, vďaka ktorým sa zabezpečí, že na použitie pre spotrebiteľov sú schválené len oleje tej najvyššej kvality:

- **Organoleptické posúdenie:** Posúdenie vzhľadu, farby a arómy každého oleja
- **Merná hmotnosť:** Overenie čistoty a kvality každého esenciálneho oleja
- **Plynová chromatografia/hmotnostná spektroskopia (GC/MS):** Zabezpečenie, aby chemické zloženie každého oleja zodpovedala očakávanému chemickému profilu
- **Infračervená spektroskopia s Fourierovou transformáciou (FTIR):** Analýza materiálového zloženia oleja s cieľom overiť, či spĺňa normy značky dōTERRA
- **Optická rotácia:** Pomáha identifikovať syntetické prídavné látky, ktoré sa neukázali v iných testoch
- **Index lomu:** Meria ako sa svetlo šíri cez olej, aby sa zabezpečilo splnenie noriem spoločnosti dōTERRA
- **Testovanie kontaminácie:** Oleje sa testujú na škodlivé kontaminanty, ťažké kovy a potenciálne škodlivé mikroorganizmy
- **Testovanie stability:** Pomáha zabezpečiť to, aby si esenciálny olej udržal svoju čistotu a účinnosť po celú dobu jeho plánovaného použitia

V spoločnosti dōTERRA okrem prísnych skúšobných štandardov využívame aj vedomosti a odborné skúsenosti Poradného vedeckého výboru, ktorý tvoria odborníci z oblasti chémie, mikrobiológie, botaniky, výskumu, fyziológie a výživy.

Prelomový medicínsky výskum a partnerstvá

Okrem Poradného vedeckého výboru, ktorý pomáha spoločnosti dōTERRA udržať sa na špičke v oblasti testovania esenciálnych olejov, sa spoločnosť dōTERRA zaviazala zlepšovať skúsenosti s esenciálnymi olejmi prostredníctvom úzkej spolupráce s odborníkmi v oblasti modernej zdravotnej starostlivosti. Vďaka partnerstvu so svetoznámymi zdravotníckymi zariadeniami, klinikami a univerzitami môže značka dōTERRA neustále ponúkať používateľom bezpečné a účinné spôsoby používania esenciálnych olejov ako doplnok modernej medicíny.

Výskum má nenahraditeľnú úlohu, pokiaľ ide o zabezpečenie bezpečnej a účinnej aplikácie esenciálnych olejov pre používateľov produktov značky dōTERRA. Spoločnosť dōTERRA spolupracuje s nemocnicami, výskumnými univerzitnými centrami a inými zdravotníckymi zariadeniami pri realizácii užitočného výskumu, ktorý jej umožňuje zachovať bezpečnosť a informovanosť svojich zákazníkov o najlepších použitiach esenciálnych olejov. Spoločnosť dōTERRA má tiež Poradný medicínsky výbor, ktorý tvoria lekári pracujúci na ďalšom rozvoji používania esenciálnych olejov v prostredí zdravotníckej starostlivosti.







Prinášame vám **esenciálne oleje priamo domov**

Každý detail procesu výroby esenciálneho oleja je navrhnutý tak, aby sa dosiahol jeden cieľ: vytvoriť čistý, bezpečný, vysokokvalitný olej pre používateľov produktov značky dōTERRA®. Spoločnosť dōTERRA vie, že odhodlanosť k zodpovednosti, účinnosti a presnosti bude mať za následok výrobu tých najlepších esenciálnych olejov, ktoré dokážu skutočne ovplyvniť životy rodín po celom svete. Vďaka kvalitným esenciálnym olejom môžete vy a vaša rodina nájsť prirodzené riešenie každodenných problémov a tešiť sa z lepšieho zdravia a pohody – čím sa naplní cieľ spoločnosti dōTERRA, meniť životy ľudí čistými esenciálnymi olejmi.

Aplikácia esenciálnych olejov

Čoskoro sa dozviete, že existujú stovky spôsobov používania esenciálnych olejov dōTERRA®, a to v rámci relaxácie, osobnej hygieny, upratovania, varenia a iných oblastí. Každý olej má aspoň jednu z troch aplikačných metód: rozptyľovanie, lokálne použitie a ako potravinárska prídavná látka.

Rozptyľovanie
Esenciálny olej možno rozptýliť difuzérom alebo priamo inhalovať, čím získame stimulujúci aromatický zážitok. Používanie olejov aromatickou cestou môže zlepšiť náladu a vyčistiť vzduch od nežiaducich pachov.

Lokálne použitie
Esenciálny olej sa ľahko vstrebáva do kože a môže sa bezpečne aplikovať povrchovo (topicky) buď samotný, v kombinácii s inými topickými olejmi alebo so základovými olejmi.

Potravinárska prídavná látka
Esenciálny olej možno užívať aj vnútorne, aby priniesol rôzne zdravotné výhody. Tieto interné oleje sa môžu používať ako výživové doplnky, ak sa umiestnia do vegetariánskej kapsuly alebo do rôznych jedál.



Bezpečnosť esenciálnych olejov

Čisté esenciálne oleje značky dōTERRA sú veľmi účinné. Bez ohľadu na to, či oleje aplikujete lokálne, konzumujete ich vnútorne alebo ich rozptyľujete, nezabudnite, že aj s málom sa dá dosiahnuť veľa. Vždy dodržiavajte odporúčania spoločnosti dōTERRA týkajúce sa používania. Tieto odporúčania nájdete v aktuálnom sprievodcovi k produktom a na stránke doterra.com.

- Pri prvom lokálnom použití esenciálneho oleja je vhodné ho zriediť so základovým olejom, aby ste zistili, ako olej reaguje s vašou pokožkou. Začnite jednou kvapkou esenciálneho oleja a piatimi kvapkami frakcionovaného kokosového oleja. Postupom času a s pribúdajúcimi skúsenosťami si tento pomer môžete prispôsobiť podľa seba.

- Niektoré esenciálne oleje sú veľmi silné a pred nanesením na kožu sa musia vždy zriediť so základovým olejom, napríklad frakcionovaným kokosovým olejom dōTERRA. K takýmto olejom patrí: Kasia, Škorica, Klinček, Muškát, Citrónová tráva, Oregano a Tymián. Označujeme ich ako horúce oleje. Ak ich skúšate prvýkrát, zvážte zrieďovací pomer jedna kvapka esenciálneho oleja na 10 kvapiek frakcionovaného kokosového oleja.

- Niektoré esenciálne oleje spôsobujú fotosenzitivitu, čo môže spôsobiť, že sa Vám pokožka ľahšie spáli. Je vhodné vyhýbať sa UV žiareniu (slnku či soláriam) minimálne 12 hodín po nanesení na kožu. K takýmto olejom patrí: AromaTouch™, Bergamot, dōTERRA Air™, dōTERRA Cheer™, Citrus Bliss™, Elevation™, dōTERRA Forgive™, Grapefruit, InTune™, Citrón, Limetka, dōTERRA Motivate™, dōTERRA On Guard™, Purify, Smart & Sassy™, Divoký pomaranč a Zendocrine™.

- Esenciálne oleje je obvykle bezpečné aplikovať kdekoľvek na kožu, existujú však určité oblasti, ktorým sa treba vyhnúť. Oleje neaplikujte do vnútra nosa, vnútorného ucha, očí, na poškodenú kožu alebo v ich blízkosti ani na iné citlivé oblasti.

- Ak po aplikácii oleja koža začne červenieť, svrbieť alebo páliť, odstráňte olej z kože jemným utretím oblasti mäkkou handričkou a potom striedavo nanášajte základový olej, napríklad frakcionovaný kokosový olej, a striedavo oblasť zľahka utierajte.

- Ak esenciálne oleje užívate vnútorne, naraz stačí užiť jednu alebo dve kvapky. Olej môžete pridať priamo do vody alebo inej tekutiny, prípadne ho môžete vložiť do prázdnej kapsuly a prehltnúť.

- Deti sú vo všeobecnosti citlivejšie na esenciálne oleje ako dospelí. Pred lokálnou aplikáciou u dieťaťa sa olej odporúča zriediť a začať s nanášaním na spodnú časť chodidiel. V prípade malých detí do dvoch rokov je vhodné začať s rozptyľovaním pomocou difuzéra.

- Keďže oleje dōTERRA sú veľmi silné, dbajte, aby sa používali iba pod dohľadom dospelej osoby. Spoločnosť dōTERRA odporúča uchovávať oleje na vysokom mieste mimo dosahu detí. Oleje uchovávajte s priloženým redukčným otvorom vo fľaštičke a s pevne utiahnutým viečkom.

- Ak máte nejaké otázky týkajúce sa používania esenciálnych olejov v prípade konkrétnej potreby, porozprávajte sa s kvalifikovaným poskytovateľom zdravotnej starostlivosti.



Samostatné esenciálne oleje

Samostatné esenciálne oleje dōTERRA™ pochádzajúce z najčistejších prírodných zdrojov na Zemi majú vniesť silu a jednoduchosť prírody priamo do vášho domova. Každý samostatný olej dōTERRA má svoje vlastné jedinečné chemické zloženie a arómu a používateľovi ponúka rad výhradných prínosov. Bez ohľadu na vaše potreby alebo preferencie, rôznorodosť olejov a ich použití umožňuje, aby ste si ľahko našli esenciálny olej dōTERRA, ktorý ponúka prirodzené riešenie mnohých vašich každodenných problémov.



Tuja

Náš esenciálny olej z tuje pochádza z jadrového dreva zo stromu Thuja plicata. Tento unikátny zdroj tujového esenciálneho oleja má osobitý chemický profil a je unikátne koncentrovaný v metyltujáte, označovanom ako „strom života“ (Arborvitae). Tuja dosahuje majestátnu veľkosť a má mnohé jedinečné účinky.

Hlavné výhody:

— Čistiaca látka
— Prispieva k čistej, zdravo vyzerajúcej pleti
— Pokojná, utišujúca aróma

Použitie:

- Zmiešajte jednu kvapku tuje s 125 ml vody vo fľaši s rozprašovačom a nastriekajte na povrchy a ruky.
- Používajte počas meditácie, aby ste mali pocit mieru a pokoja.
- Aplikujte na zápästia a členky pred turistikou alebo aktivitami v prírode.
- Zmiešajte štyri kvapky tuje a dve kvapky citrónu s frakcionovaným kokosovým olejom, čím vznikne prírodná konzervačná látka a leštidlo.
- Skombinujte s cédrovým drevom a kadidlom a vytvorte si domácu kolínsku.

Bazalka

Žiadna kuchyňa sa nezaobíde bez bazalky. Používa sa na zvýšenie chuti potravín v rôznych kultúrach sveta. Táto bylina patrí medzi hluchavkovité rastliny a dokáže pridať čerstvú, bylinnú chuť mäsám, cestovinám a predjedlám.

Hlavné výhody:

— Poskytuje pocit bdelosti
— Dodáva čerstvú bylinkovú príchuť rôznym jedlám
— Pokojná, utišujúca aróma

Použitie:

- Po aktívnom dni plnom športu alebo rôznych činností aplikujte niekoľko kvapiek bazalkového oleja na kožu v oblastiach, ktoré si podľa vás zaslúžia upokojenie.
- Bazalkový olej, olivový olej, soľ a korenie premiešajte metličkou a máte rýchlu a jednoduchú šalátovú zálievku.
- V rámci zdravšej alternatívy k omáčkam z obchodu si môžete pripraviť vlastnú omáčku na cestoviny z čerstvých paradajok, cesnaku, bazalkového oleja a nakrájanej cibuľky.
- Bazalkový olej skombinujte s olejom z gaultérie so základovým olejom a následne si masírujte šiju, čím sa uvoľní stres a ochladí koža.





Bergamot

Bergamot je jemná citrusová rastlina, ktorej sa darí len v špeciálnom podnebí a pôde. Taliani používajú bergamot už mnoho rokov na zmiernenie pocitu stresu a na upokojenie a omladenie pokožky. Bergamot je jedinečný spomedzi citrusových olejov pre svoju schopnosť povzbudiť a utíšiť.

Hlavné výhody:

— Upokojuje kožu
— Používa sa v masážnej terapii pre svoje utišujúce účinky
— Podporuje pozitívnu náladu

Použitie:

- Aplikujte na pokožku pri sprchovaní a vychutnajte si jeho prečisťujúce účinky na kožu.
- Používajte s frakcionovaným kokosovým olejom dōTERRA pri upokojujúcej a relaxačnej masáži.
- Aplikujte na chodidlá pred spaním, aby ste podporili pokojný spánok.
- Pridajte jednu až dve kvapky do čistiaceho prostriedku na starostlivosť o pleť, ktorý ste si vyrobili doma.
- Nahraďte bežný čaj čajom Earl Gray s prídavkom bergamotu.

Čierne korenie

Najznámejší spôsob jeho použitia je v kuchyni, kde esenciálny olej z čierneho korenia dodá jedlám výraznú chuť. Môže sa však používať aj interne alebo aromaticky na dosiahnutie rôznych zdravotných účinkov.

Hlavné výhody:

— Zvýrazňuje chuť jedla
— Vysoký obsah monoterpénov a seskviterpénov
— Pri miestnej aplikácii vytvára na koži pocit tepla

Použitie:

- Spojením dvoch kvapiek s frakcionovaným kokosovým olejom vytvorte prehrievajúcu, upokojujúcu masáž.
- Pridajte jednu kvapku do mäsa, polievok, predjedál a šalátov.
- Pridajte jednu kvapku esenciálneho oleja z čierneho korenia do marinády na steaky.
- Zmiešajte čierne korenie s olejom z vňate koriandra, aby ste dali jedlu korenistý nádych.
- Užívajte jednu kvapku interne každý deň pre antioxidačné účinky.



Vratič

Názov vratiča ročného v angličtine (Blue Tansy) vyjadruje jeho žiarivo modrú farbu. Vratič ročný má sladkú, teplú vôňu a upokojujúci účinok, ktorý môže byť prospešný pre pokožku, dušu i telo. (Zriediť, aby sa minimalizovala možnosť zafarbenia.)

Hlavné výhody:

— Poskytuje cielene utišujúci pocit pohodlia
— Pomáha zlepšovať vzhľad vyrážok
— Pri aplikácii na kožu prináša upokojujúci pocit

Použitie:

- Po dlhom pracovnom dni alebo intenzívnom cvičení vmasírujte do kože spolu s frakcionovaným kokosovým olejom alebo pleťovým mliekom.
- Pridajte jednu kvapku do svojho obľúbeného hydratačného alebo čistiaceho prípravku.
- Aplikujte na drobné podráždenia kože pre upokojujúci účinok.
- Aplikujte na hrudník s mätou piepornou, aby ste podporili pocit čistého dýchania.
- Boľavé svaly premasírujte s vratičovým olejom a pleťovým mliekom, čím prispejete k procesu prirodzenej regenerácie tela.
- Pridajte jednu kvapku do pleťového tonika vášho tínedžera, aby sa zmiernila tvorba vyrážok.







Kardamón

Často sa používa na dochucovanie jedál a nápojov. Kardamónový esenciálny olej je užitočný v kuchyni a môže byť prospešný na zdravé trávenie.

Hlavné výhody:

— Chutná korenina vhodná na varenie a pečenie
— Môže pomôcť s tráviacimi ťažkosťami

Použitie:

- Vezmite si jednu kvapku vnútorne ako súčasť denného režimu.
- Pridajte jednu kvapku do kúpeľa, aby ste podporili pocity pokoja a relaxácie.
- Pridajte kvapku do chleba, smoothies či na mäso a šaláty, aby ste zlepšili ich chuť.
- Naneste na pokožku na podporu pocitu otvorenosti a mentálnej jasnosti.
- Použite vnútorne po veľkom alebo ťažkom jedle na podporu procesu prirodzeného trávenia.



Kasia

Kasia, blízka príbuzná škorice, má silnú, korenistú arómu, ktorú možno využiť v malých množstvách na transformáciu ktorejkoľvek zmesi esenciálnych olejov. Kasia sa už tisícky rokov používa na udržanie telesného zdravia a podporu emocionálnej pohody.

Hlavné výhody:

— Vytvára teplú, povznášajúcu arómu
— Používa sa v kuchyni ako náhrada škorice
— Pri lokálnej aplikácii upokojuje telo

Použitie:

- Použite kasiu ako náhradu škorice v koláčoch a perníkoch, resp. samostatne v množstve hlavných jedál a dezertov.
- Skombinujte jednu kvapku kasie s frakcionovaným kokosovým olejom a vmasírujte do svalov pre pocit zahriatia.
- Počas chladných mesiacov skombinujte s klinčekom a zázvorom, čím vytvoríte teplú, upokojujúcu vôňu.
- Skombinujte jednu kvapku s citrónovým olejom v pohári vody a vypite ráno pred raňajkami.

Cédrové drevo

Cédrové drevo vyžaruje teplú a drevitú arómu, ktorá prináša pocity pohody a vitality. Často sa používa počas masáží na relaxáciu a upokojenie.

Hlavné výhody:

— Podporuje relaxáciu
— Pomáha udržiavať zdravý vzhľad pokožky
— Má prečisťujúce účinky

Použitie:

- V rámci starostlivosti o pleť pridajte jednu alebo dve kvapky do pleťového tonika alebo hydratačného krému, čo prispeje k čistej a zdravo vyzerajúcej pleti.
- Na kúsok vaty nakvapkajte niekoľko kvapiek a vložte do skriniek alebo iných priestorov, aby do nich nešli mole.
- Olej z cédrového dreva pridajte do vane a vytvorte tak relaxačný kúpeľový zážitok.
- Pred cvičením vmasírujte jednu až dve kvapky na hrudník, aby ste si udržali vitalitu.
- Skombinujte s telovým mliekom a napeňte na koži pre pocit blaha.
- Zlepšite vzhľad nedokonalostí pleti priamou aplikáciou jednej kvapky na postihnuté miesta.





Koriandrová vňať

Esenciálny olej z vňate koriandra dodáva čerstvú, bylinkovú chuť rôznym jedlám, ale prináša aj mnoho interného úžitku.

Hlavné výhody:

— Prečisťujúca a prejasňujúca aróma
— Dobre sa kombinuje s citrusovými olejmi
— Dodáva jedlu sviežu príchuť

Použitie:

- Po konzumácii veľkého alebo ťažkého jedla zmiešajte jednu kvapku oleja z vňate koriandra s 125 ml tekutiny a pomaly vypite.
- Skúste nahradiť vňať koriandra jednou kvapkou oleja z vňate koriandra vo všetkých obľúbených receptoch na guacamole, salsu, šaláty a omáčky.
- Naneste na nechty na prstoch a nohách, aby vyzerali čisto a zdravo.
- Okoreňte citrusové zmesi do difuzérov olejom z vňate koriandra, čím vznikne čerstvá, sladká a bylinná aróma.

Škorica

Škorica sa často používa v prostriedkoch na vyplachovanie úst a ošetrovanie ďasien. Zároveň má dlhú históriu využitia v kuchyni, kde sa pridáva do zákuskov, hlavných jedál a teplých nápojov. Vzhľadom na vysoký obsah cinnamaldehydu stačí na dosiahnutie interných účinkov len jedna kvapka.

Hlavné výhody:

— Podporuje zdravie ústnej dutiny
— Zlepšuje chuť nápojov, perníkov, zákuskov aj hlavných jedál
— Pri aplikácii na pokožku vytvára pocit tepla a upokojenia

Použitie:

- Pridajte jednu kvapku do šálky čaju s medom a pomaly pite pri bolesti hrdla.
- Pridajte jednu kvapku do 100 ml vody a kloktajte, čo zabezpečí efektívne vypláchnutie úst a svieži dych.
- V recepte obsahujúcom škoricu nahraďte mletú škoricu škoricovým olejom, ktorý dodá príjemne korenistú chuť.
- Zrieďte s frakcionovaným kokosovým olejom na prehrievajúcu masáž pre zachladené, bolestivé kĺby.
- Vo veľkej nádobe s vodou zmiešajte škoricový a klinčekový olej a čerstvý aníz. Nechajte variť jednu hodinu pri nízkej teplote a vychutnávajte si teplú a lákavú vôňu.



Šalvia

Šalviový olej, široko známy svojimi utišujúcimi účinkami, pôsobí relaxačne, upokojujúco a harmonicky, a to najmä ak sa používa na upokojenie pokožky.

Hlavné výhody:

— Prispieva k pokojnému nočnému spánku
— Podporuje zdravé vlasy a pokožku hlavy
— Má výrazné upokojujúce účinky na pokožku

Použitie:

- Počas menštruačného cyklu aplikujte na brucho na utíšenie a úľavu.
- V období menopauzy používajte pri masáži na podporu zdravej nálady.
- Skombinujte s levanduľou, pridajte do kúpeľa a vychutnajte si úľavu od stresu.
- Pridajte do šampónu alebo kondicionéra na podporu zdravých vlasov a pokožky hlavy.
- Skombinujte s frakcionovaným kokosovým olejom na masáž, upokojenie alebo omladenie pokožky.





Klinček

Okrem významných interných účinkov možno tento energizujúci, stimulačný olej využiť aj v bežnom dennom živote vďaka prehrievajúcim a prečisťujúcim vlastnostiam klinčeka.

Hlavné výhody:

— Pomáha pri čistení zubov a ďasien
— Často sa používa pri varení ako korenina
— Má antioxidačné vlastnosti

Použitie:

- Vďaka svojim teplým a korenistým vlastnostiam je esenciálny olej z klinčeka ideálnym doplnkom obľúbených jesenných alebo vianočných receptov.
- Pred čistením zubov pridajte jednu kvapku klinčekového oleja do 125 ml vody a kloktajte 30 sekúnd.
- Pred vytlačením zubnej pasty pridajte kvapku na zubnú kefku na podporu čistých zubov a sviežeho dychu.
- Zmiešajte s telovým mliekom na zahrievaciu masáž.
- Namiesto sušeného klinčeka použite pri pečení klinčekový olej.



Kopaiva

Kopaivový esenciálny olej pochádza zo živice stromu kopaiva a používa sa v tradičných medicínskych postupoch brazílskych domorodcov. Olej má široké uplatnenie v kozmetických výrobkoch a parfémoch.



Hlavné výhody:

— Má antioxidačné vlastnosti
— Prispieva k čistej, hebkej pleti
— Zlepšuje vzhľad vyrážok

Použitie:

- Pridajte do hydratačného prípravku na podporu vzhľadu zdravej pokožky.
- Zmiešajte so škoricovým olejom pre osviežujúcu arómu.
- Po namáhavej aktivite aplikujte kopaivový olej s frakcionovaným kokosovým olejom na nohy v rámci upokojujúcej masáže.
- Pridajte jednu kvapku do relaxačného kúpeľa na omladenie pleti.

Koriandrové semienko

Koriander, ktorý má sviežu bylinkovú arómu, dokáže upokojiť telo aj myseľ. Semená koriandra sa už stáročia užívajú vnútorne pre ich vysoký obsah linaloolu.

Hlavné výhody:

— Dodáva bylinkovú príchuť rôznym jedlám
— Podporuje relaxáciu
— Pomáha udržiavať čistú pleť

Použitie:

- Vychutnajte si jednu kvapku vo vode po konzumácii veľkého jedla.
- Užívajte 1 kvapku denne na podporu vnútornej pohody a vitality.
- Aplikujte na mastnú pleť, aby pôsobila čisto.
- Vmasírujte na šiju alebo spodnú stranu chodidiel, čo podporí pocit relaxácie.
- Po krátkom cvičení aplikujte na nohy v rámci upokojujúcej masáže.



Cyprus

Čistá, osviežujúca vôňa cyprusového esenciálneho oleja pomáha stimulovať emócie a súčasne dodáva energiu a vitalitu. Je potrebné poznamenať, že cyprusový olej pomáha zlepšiť náladu a zlepšiť stav pri kožných ochoreniach, ale nesmie sa užívať vnútorne.

Hlavné výhody:

— Podporuje pocity energie a vitality
— Zlepšuje vzhľad pokožky
— Pomáha s každodenným zvládaním emócií

Použitie:

- Pred dlhým behom naneste na chodidlá a nohy na pridanie energie.
- Pred prácou v záhradke naneste dve kvapky cyprusu na hrudník na podporu vitality.
- Skombinujte s epsomskou (horkou) soľou v teplom kúpeli na relaxáciu po dlhom dni plnom stresu.
- Aplikujte cyprus na zmiernenie tvorby vyrážok a zlepšenie vzhľadu mastnej pleti.





Eukalyptus

dōTERRA Eukalyptus pochádza zo vždyzelených stromov, ktoré dosahujú výšku až 15 metrov. Chemická štruktúra eukalyptu prispieva k pocitu čistého dýchania a je ideálna na vytvorenie utišujúcej masáže.

Hlavné výhody:

— Prispieva k pocitom relaxácie
— Podporuje zdravie ústnej dutiny a osviežuje dych
— Prispieva k pocitu priechodných dýchacích ciest a ľahkého dýchania

Použitie:

- Pridajte jednu kvapku do hydratačného prípravku podľa vlastného výberu a naneste na kožu krúživými pohybmi.
- Tri kvapky eukalyptu nakvapkajte na dno sprchy na osvieženie zmyslov.
- Počas menštruácie sa budete cítiť lepšie ak ho vmasírujte každý deň na spodnú časť brucha.
- Naneste jednu kvapku na kúsok vaty a vložte do topánok, zásuviek s oblečením alebo na iné miesta, kde sa hromadia nepríjemné pachy.
- Zmiešajte s citrónom a mätou piepornou, čím vznikne osviežujúca vôňa.

Fenikel

Fenikel sa používa už stáročia na rôzne účely. Je známy svojou výraznou chuťou a vôňou sladkého drievka.

Hlavné výhody:

— Aromatická príchuť do polievok, omáčok a šalátov
— Pri miestnej aplikácii má utišujúce a upokojujúce účinky
— Podporuje pocity dôvery a energie

Použitie:

- Naneste jednu až dve kvapky lokálne na dosiahnutie upokojujúceho a utišujúceho účinku.
- Užite jednu kvapku feniklu vo vode alebo čaji, ak sa snažíte vyhýbať rafinovanému cukru a sladkostiam.
- Zrieďte so základovým olejom a pri dlhých jazdách autom votrite do podbrušia, aby sa zabránilo cestovnej nevoľnosti.





Kadidlo Touch
Vychutnajte si výhody kadidla v základe frakcionovaného kokosového oleja. Ideálne pre deti a osoby s citlivou pokožkou.

Kadidlo

Vzhľadom na svoje chemické zloženie má kadidlový olej významné obnovujúce účinky, vďaka ktorým nachádza široké využitie. Po stáročia sa kadidlo používa na upokojenie a skrášlenie – predovšetkým na omladenie pokožky a podporu pocitu relaxácie.

Hlavné výhody:

— Upokojuje pokožku
— Zmierňuje výskyt nedostatkov pleti
— Prispieva k pocitom pokoja, relaxácie a spokojnosti ohľadom celkového zdravia

Použitie:

- Pridajte dve kvapky do hydratačného prípravku s cieľom zmierniť tvorbu vyrážok a omladiť pleť.
- Kadidlo vmasírujte do rúk a chodidiel, kde vyvolá teplý a upokojujúci účinok po namáhavej činnosti.
- Kadidlo naneste na nechtovú kožtičku a lôžko, aby nechty na prstoch a nohách vyzerali zdravo.
- Kadidlo skombinujte so základovým olejom v malej fľaštičke s rozprašovačom a používajte ho ako bežný parfum na deň.
- Aplikujte na pulzné body, ak si chcete oddýchnuť a uvoľniť sa.

Muškát

Muškátový esenciálny olej sa už dlho používa pre svoje skrášľujúce vlastnosti. Je veľmi prospešný pre zlepšenie stavu vlasov a pokožky. Zároveň je známe, že pomáha zmierňovať pocity napätia a upokojuje nervy.

Hlavné výhody:

— Pomáha dosiahnuť žiarivé, zdravé vlasy
— Prispieva k čistej, zdravej pleti
— Prospešný pre suché aj mastné vlasy

Použitie:

- Po sprche aplikujte muškát na pokožku, aby bola vláčna.
- Aplikujte lokálne pred pobytom na čerstvom vzduchu.
- Aplikujte priamo na pokožku alebo si doprajte parnú aromaterapiu na skrášlenie pleti.
- Pridajte niekoľko kvapiek do fľašky šampónu alebo kondicionéra, alebo si vytvorte vlastný vlasový kondicionér s hĺbkovým účinkom.
- Skombinujte s pleťovými a telovými mliekami, ktorým dodá kvetinovú, povzbudzujúcu vôňu.



Zázvor

Zázvorový esenciálny olej dōTERRA pochádza z čerstvého podzemku zázvoru. V prípade použitia v kuchyni dodáva zemitá povaha zázvoru chuť rôznym jedlám.

Hlavné výhody:

— Voňavá a upokojujúca aróma
— Obľúbená kuchynská korenina používaná v mnohých jedlách z celého sveta
— Na pokožke vytvára pocit tepla

Použitie:

- Zázvorový olej používajte v obľúbených sladkých i pikantných pokrmoch.
- Používajte v rôznych marinádach na rezne, kurča alebo šalátové zálievky.
- Počas dlhej jazdy autom kvapnite kvapku zázvoru na kúsok vaty a vložte ju do držiaka na pohár.
- Aplikujte na spodnú časť brucha v rámci upokojujúcej masáže.





Grapefruit

Grapefruit, známy svojou kyslosťou a šťavnatosťou, je guľovitý, žltooranžový plod vždyzeleného citrusovníka. Grapefruitový éterický olej pochádza z kôry tohto ovocia a je cenený pre mnohoraké spôsoby použitia a prínosy.

Hlavné výhody:

— Zlepšuje náladu
— Šťavnatá, kyslá príchuť jedla
— Podporuje pocit sústredenia

Použitie:

▪ Pridajte jednu kvapku do 125 ml vody a vypite hneď po prebudení ako prirodzený životabudič.
▪ Pridajte do šampónu pre silnejší čistiaci účinok a vyšší lesk.
▪ Zaraďte do večernej starostlivosti o pleť, aby sa zmiernil vzhľad malých chýb. (Vyhýbajte sa UV žiareniu.)
▪ Skombinujte s frakcionovaným kokosovým olejom a vmasírujte do pokožky pre pocit upokojenia.



Slamienka

Slamienkový olej, vyzdvihovaný pre svoje omladzujúce účinky, prispieva k mladistvej, žiarivej pleti a zároveň pomáha potláčať malé chyby. Tento olej sa používa už od dávnych čias bylinný prípravok na zdravie pre svoje mnohé zdravotné prínosy.

Hlavné výhody:

— Prispieva k čistej, mladistvej pleti
— Zlepšuje vzhľad malých nedostatkov pleti
— Znižuje pocit duševnej únavy

Použitie:

- Skombinujte s frakcionovaným kokosovým olejom a aplikujte s cieľom dosiahnuť schladenie po dni strávenom na slnku.
- Pridajte jednu až dve kvapky do pleťového hydratačného prípravku na potlačenie vrások a podporu žiarivej, mladistvej pleti.
- Vmasírujte do spánkov a na šiju pre pocit upokojenia.
- Aplikujte na pulzné body, ak vám chýba motivácia alebo sa potrebujete mimoriadne sústrediť.



Jazmín Touch

Jazmín je považovaný za „kráľa kvetov“ a je cenený pre svoju vysoko voňavú arómu a schopnosť pomôcť znížiť vzhľad nedokonalostí pokožky a podporovať zdravo vyzerajúcu, žiariacu pleť.

Hlavné výhody:

— Pozdvihuje náladu
— Znižuje výskyt nedokonalostí pokožky
— Podporuje zdravo vyzerajúcu, žiariacu pleť

Použitie:

- Naneste lokálne na nedokonalosti pokožky.
- Aplikujte po rannom sprchovaní na uľahčenie dňa.
- Používajte v masáži na upokojujúci a relaxačný zážitok.
- Naneste na zápästia a krk na jedinečnú osobnú vôňu.
- Používajte pri Vašom dennom rituály starostlivosti o pleť, ak chcete aby vyzerala zdravo.

Borievka

Z bobúľ ihličnatého stromu sa vyrába borievkový esenciálny olej, ktorý ponúka úžasný prínos pre telo aj dušu a môže sa použiť aj na čistenie a purifikáciu vzduchu.

Hlavné výhody:

— Dodáva korenistú chuť omáčkam a zákuskom
— Pôsobí ako prírodné pleťové tonikum
— Má upokojujúci a uzemňujúci účinok

Použitie:

- Pridajte kvapku do vody alebo citrusových nápojov, ktorým dodá neočakávanú chuť.
- Užívajte jednu kvapku interne každý deň ako prirodzený antioxidant.
- Skombinujte s citrusovými olejmi na vytvorenie osviežujúcej, čistej arómy.
- Používajte ako ústnu vodu, ktorá pomáha udržiavať ďasná, zuby a ústa čisté a zdravé.
- Aplikujte jednu kvapku na pokožku pre zdravo pôsobiacu pleť.



Levanduľa

Kvetinová, vzdušná vôňa levanduľového esenciálneho oleja môže mať upokojujúci, utišujúci a uvoľňujúci účinok. Levanduľový olej poskytuje používateľovi útechu v mnohých oblastiach tela aj duše, a preto má zdanlivo neobmedzené použitie.

Hlavné výhody:

— Zmierňuje príležitostné podráždenie pokožky
— Zmierňuje vzhľad nedokonalostí pokožky
— Ponúka relaxačné vlastnosti, ktoré môžu prispieť k pokojnému spánku

Použitie:

- Pridajte do šampónu, aby vlasy zostali pevné a zdravé.
- Aplikujte jednu kvapku na pokožku na zmiernenie príležitostného podráždenia pokožky.
- Skombinujte niekoľko kvapiek s vodou vo fľaši s rozprašovačom a nastriekajte pred spaním na vankúš.
- Vymasírujte chodidlá dieťaťa levanduľovým olejom, aby pokojne spalo.
- Pridajte levanduľový olej do prírodných kozmetických receptúr na prekrytie arómy iných zložiek.

Lavender Touch

Vychutnajte si výhody levandule v základe frakcionovaného kokosového oleja. Ideálne pre deti a osoby s citlivou pokožkou.





Citrón

Čistiace a oživujúce účinky citrónu sú dobre známe. Citrón patrí medzi najpredávanejšie oleje značky dōTERRA pre svoju všestrannosť. Citrónový esenciálny olej ponúka nespočetné výhody pre každého používateľa či už ako prírodný čistiaci prostriedok v tele alebo v domácnosti.

Hlavné výhody:

— Povzbudenie a dodanie energie, ktoré pomáhajú zlepšiť náladu
— Kyslá potravinárska príchuť
— Účinný prídavok do čistiacich prostriedkov a saponátov v domácnosti

Použitie:

- Pridajte citrónový olej do vody pre osviežujúcu chuť alebo ako alternatívu k sladkým sódovkám a sladeným nápojom.
- Pridajte k obľúbeným receptom na maškrty a zákusky, ktorým dodá sladký a šťavnatý nádych.
- Pridajte jednu alebo dve kvapky citrónového oleja do fľaše s rozprašovačom a pripravte si čistiaci roztok s osviežujúcou vôňou na čistenie stolov, kuchynských dosiek a iných povrchov.
- Použite spolu s mydlom na ruky a dobre si vydrhnite ruky, najmä po práci s mastnotou a špinou.

Citrónová tráva

Citrónová tráva má bylinnú arómu, ktorá dokáže zostriť pozornosť a je ideálna na masážnu terapiu. Citrónová tráva sa už roky používa v ázijskej kuchyni do polievok, čajov a kari, ale podáva sa aj s rybami, hydinou, hovädzím mäsom a morskými plodmi.

Hlavné výhody:

— Údená, bylinná príchuť do potravín
— Čistenie a tonizovanie
— Zostruje pozornosť a podporuje pozitívny prístup

Použitie:

- Vyrobte si vlastné sviečky s olejom z citrónovej trávy a používajte ich vonku počas piknikov a podujatí v prírode.
- Používajte na ochutenie predjedál a mäsových jedál.
- Zrieďte olej a pred pobytom v prírode si ho votrite do kože, resp. nastriekajte na kožu.
- Skombinujte s olejom melaleuca a aplikujte na nechty na nohách, aby boli čisté a zdravé.
- Zrieďte s frakcionovaným kokosovým olejom a aplikujte po cvičení na osvieženie.
- Spojte s frakcionovaným kokosovým olejom a aplikujte na svaly a kĺby v rámci upokojujúcej masáže.



Limetka

Limetkový esenciálny olej dōTERRA lisovaný za studena z kôry čerstvých limiet má osviežujúcu a povzbudzujúcu vôňu aj chuť.

Hlavné výhody:

— Trpko-sladká príchuť do jedál
— Pozitívne pôsobí na náladu a má stimulujúce a osviežujúce účinky
— Čistí vzduch

Použitie:

- Kvapku limetky pridajte do kokteilov, džúsov a nápojov, ktorým dodá výraznú arómu.
- Pridajte kvapku do domácej alebo kupovanej salsy.
- Skombinujte s prípravkom na čistenie pleti alebo pridajte do šampónu, aby sa zvýšil čistiaci účinok.
- Na vatový tampónik naneste niekoľko kvapiek limetky, čo vám pomôže odstrániť mastné škvrny a zvyšky lepidla.
- Pridajte kvapku limetky do vody na pitie, aby získala antioxidačné účinky.





Majorán

Majorán je všeobecne uznávané dochucovadlo a jeho esenciálny olej je jedinečnou prísadou do varenia. Trávnatú arómu majoránového oleja možno využiť v polievkach, dusených mäsách, zálievkach a omáčkach.

Hlavné výhody:

— Teplá, bylinná prísada na varenie
— Utišujúca aróma
— Pri internom užívaní podporuje celkovú pohodu

Použitie:

- Majoránový esenciálny olej pridajte do receptu, v ktorom sa má použiť sušený majorán.
- Aplikujte na šiju na zmiernenie pocitu stresu.
- Aplikujte nepokojnému dieťaťu na chodidlá pred spaním.
- Aplikujte na svaly pred a po cvičení.

Čajovník Touch
Vychutnajte si výhody čajovníka v základe frakcionovaného kokosového oleja. Ideálne pre deti a osoby s citlivou pokožkou.



Čajovník

Esenciálny olej z melaleucy, známy ako „čajovník", má viac ako 92 rôznych zlúčenín a neobmedzené množstvo spôsobov použitia. Vôňa melaleucy je svieža, zelená a povznášajúca, pričom samotný olej možno používať denne na čistenie a omladenie pokožky.

Hlavné výhody:

— Posilňuje a omladzuje vlasy, pokožku a nechty
— Čistiace účinky
— Prispieva k zdravej pleti

Použitie:

- Po cvičení aplikujte čajovník na bolestivé svalstvo na upokojenie a úľavu.
- Pridajte päť kvapiek čajovníkového oleja do fľaše s vodou a rozprašovačom a používajte na povrchy v domácnosti.
- Skombinujte olej z čajovníka a cédrového dreva a naneste na tvár ako povzbudzujúcu vodu po holení.
- Pri príležitostných podráždeniach kože aplikujte na postihnutú oblasť jednu až dve kvapky čajovníkového oleja.
- Používajte zriedený namiesto silných, vysušujúcich krémov na zmiernenie akné a ekzému.

Medovka

Medovka je vzácny olej, ktorý sa ťažko získava a produkuje. Má veľa rôznych, zdraviu prospešných účinkov a je známy tým, že pozitívne ovplyvňuje náladu a upokojuje nervové napätie.

Hlavné výhody:

— Podporuje relaxáciu a môže pomôcť vytvoriť pokojné prostredie na spánok
— Upokojuje pocity napätia alebo nervozity
— Omladzuje pokožku a vlasy

Použitie:

- Pridajte do hydratačného prípravku alebo do vody vo fľaši s rozprašovačom a nastriekajte na tvár na omladenie pleti a osvieženie mysle.
- Votrite na čelo, ramená alebo hrudník pre pocit pokoja a na podporu citovej pohody.
- Pred obávaným príhovorom, prezentáciou alebo výkonom aplikujte jednu až dve kvapky medovkového esenciálneho oleja do dlaní a pomaly a zhlboka ho vdychujte.
- Vytvorte si vlastné potpourri s medovkovým olejom a položte ho na nočný stolík.





Myrha

Myrhový esenciálny olej pochádza z gumovitej živice malého, tŕnistého myrhovníka a používa sa už niekoľko storočí pre svoje mnohoraké zdraviu prospešné účinky. V starovekých záznamoch sa možno dočítať, že myrha bola kedysi taká vzácna, že ju vyvažovali zlatom.

Hlavné výhody:

— Pomáha podporovať emočnú rovnováhu a pocity pohody
— Ponúka čistiace účinky, najmä pre hrdlo a ústa
— Upokojuje pokožku a prispieva k čistej, mladistvej pleti

Použitie:

- Do šálky pridajte dve kvapky myrhy, 125 ml teplej vody a med a pomaly pite na úľavu pri škrabaní alebo bolestiach hrdla.
- Pridajte jednu kvapku do zubnej pasty pre intenzívnejšie čistiace účinky.
- Aplikujte na pulzné body pred štúdiom alebo pohrúžením sa do práce, aby sa vám zlepšila pozornosť aj nálada.
- Pridajte do hydratačného prípravku s cieľom potlačiť jemné aj hlbšie vrásky.

Neroli Touch

Esenciálny olej Neroli pochádza z kvetov horkého pomarančovníka. Aróma esenciálneho oleja Neroli je známa tým, že podporuje relaxáciu, povzbudzuje, zmierňuje pocit úzkosti a podporuje celkovú pohodu.

Hlavné výhody:

— Podporuje pozitívnu náladu
— Prispieva k uvoľneniu
— Upokojuje pokožku a prispieva k mladistvo vyzerajúcej pleti

Použitie:

- Skombinujte ju s levanduľou pre relaxačnú aromatickú masáž.
- Naneste na šiju na uvoľnenie napätia.
- Zaraďte do režimu kozmetickej starostlivosti s cieľom získať mladistvú a žiarivú pleť.
- Nanášajte na pulzné body pred pracovným pohovorom na upokojenie nervov a posilnenie sebadôvery.



Oregano

Oregano patrí medzi najsilnejšie esenciálne oleje a už stáročia sa používa v tradičných postupoch. Extrahuje sa z voňavých listov rastliny oregano – Origanum vulgare. Oreganový esenciálny olej našiel uplatnenie v kuchárskych knihách a kuchyniach na celom svete.

Hlavné výhody:

— Pikantná, bylinná príchuť do jedál
— Poskytuje antioxidačné účinky
— Na pokožke vytvára pocit tepla (pred použitím priamo na kožu ho vždy zrieďte so základovým olejom)

Použitie:

- Pridajte jednu kvapku namiesto sušeného oregana do omáčky na špagety, pizzu alebo pečené mäso.
- Rýchly a jednoduchý čistiaci prostriedok do domácnosti – pridajte desať kvapiek oreganového oleja do veľkej fľaše s rozprašovačom a vodou.
- Pridajte jednu kvapku do tradičného kuracieho vývaru, ktorý získa jedinečnú a neočakávanú chuť.
- Skombinujte oreganový olej s inými talianskymi koreninami, napríklad bazalkou, rozmarínom a tymianom.



Oregano Touch

Vychutnajte si výhody oregana v základe frakcionovaného kokosového oleja. Ideálne pre deti a osoby s citlivou pokožkou.



Pačuli

Olej pačuli, preslávený svojou plnou, pižmovo sladkou vôňou, má významný prínos pre pokožku, pričom poskytuje vyváženie emócií a pevný bod.

Hlavné výhody:

— Pomáha vyvažovať emócie
— Prispieva k žiarivej, hebkej pleti
— Pomáha potlačiť nedostatky a malé chyby pokožky a vzhľad vrások

Použitie:

- Pridajte do denného hydratačného prípravku, aby sa zmiernil vzhľad malých porúch pleti.
- Zmiešajte s inými esenciálnymi olejmi pre sladký, pižmový parfum alebo kolínsku.
- Skombinujte s rovnakými počtom dielov mätového oleja a aplikujte na čelo, spánky a šiju po dlhom dni v práci.
- Zmiešajte 1 g sódy bikarbóny, 25 ml vody, jednu kvapku mätového oleja a jednu kvapku oleja pačuli, čím vám vznikne ústna voda na každodenné použitie.

Mäta pieporná

Mätový olej sa neustále drží na popredných priečkach najpredávanejších produktov značky dōTERRA. Má široké spektrum účinkov, počínajúc od upokojenia, po ochutenie zákuskov a hlavných jedál až po osvieženie dychu. Mätový esenciálny olej sa vždy oplatí mať poruke.

Hlavné výhody:

— Zostruje a mobilizuje zmysly
— Upokojuje podráždený žalúdok
— Podporuje zdravie ústnej dutiny

Použitie:

- Vmasírujte do šije a pliec na uvoľnenie pocitov napätia – zrieďte so základovým olejom.
- Pridajte do vody na studené obklady alebo do kúpeľa chodidiel na ochladenie po prehriatí.
- Spolu so základovým olejom aplikujte na pulzné body pri pocite únavy alebo nedostatku energie.
- Kvapku mätového oleja s citrónovým olejom pridajte do vody na osviežujúce vypláchnutie úst.
- Pridajte kvapku do šálky teplého čaju a pomaly vypite, aby ste si upokojili podráždený žalúdok.



Mäta Touch

Vychutnajte si výhody mäty piepornej v základe frakcionovaného kokosového oleja. Ideálne pre deti a osoby s citlivou pokožkou.

Mätové guľôčky

Tieto vegetariánske guľôčky majú všetky výhody mäty piepornej a zároveň osviežujú dych.



Petitgrain

Petitgrainový esenciálny olej pochádza z horkého pomarančovníka. Má dlhú históriu používania v tradičnej medicíne. Petitgrain prináša upokojenie a uvoľnenie a zmierňuje pocit napätia a stresu.

Hlavné výhody:

— Utišujúca a uvoľňujúca aróma
— Podporuje pokojný spánok
— Poskytuje antioxidačnú podporu

Použitie:

- Pred spaním nakvapkajte niekoľko kvapiek oleja Petitgrain spolu s levanduľou alebo bergamotom na vankúše a posteľnú bielizeň.
- Petitgrain obľubujú muži aj ženy – môže sa použiť ako telový sprej, pleťové mlieko a kolínska s osobitou kvetinovou vôňou.
- Nakvapkajte pár kvapiek na žinku alebo lufu spolu s mydlom a vychutnajte si relaxačnú arómu počas sprchovania.

Rumanček rímsky

Aj keď sa bežne používa na dodanie chuti do čaju, rumanček rímsky má upokojujúci účinok, ktorý môže byť prospešný pre pokožku, myseľ aj telo.

Hlavné výhody:

— Prispieva k mladistvej pleti
— Podporuje zdravé vlasy a pokožku hlavy
— Vytvára sladkú, kvetinovú vôňu, ktorá upokojuje myseľ

Použitie:

- Naneste na hrudník na podporu pocitu pohody.
- Pred spaním naneste na spodnú časť chodidiel.
- Pridajte jednu kvapku rumančeka rímskeho do hydratačného prípravku na dosiahnutie efektu vyhladenia pleti.
- Vytvorte si vlastnú kúpeľovú soľ s rumančekom rímskym a epsomskou (horkou) soľou.



Ruža Touch

Náročný a delikátny proces zberu a destilácie okvetných lístkov z ruží vytvára sladkú arómu, ktorá je známa v parfumérii a v priemysle s esenciálnymi olejmi. Ruža Touch dokáže podporiť zdravý, dokonalý tón pleti a môže byť použitá ako romantická osobná vôňa.

Hlavné výhody:

— Má povznášajúce účinky na emócie
— Pomáha vyrovnávať hladiny vlhkosti v pokožke
— Znižuje výskyt nedokonalostí pokožky

Použitie:

- Nanášajte na krk a zápästie ako osobnú vôňu.
- Použite v masáži na povznášajúci a obohacujúci zážitok.
- Používajte na krk a spodnú časť chodidiel pre emocionálne pozdvihnutie.
- Používajte pri Vašom večernom rituály starostlivosti o pleť, ak chcete vyrovnať hladinu jej vlhkosti.
- Aplikujte dvakrát denne na problémovú oblasť, aby sa znížili výskyt nedostatkov pokožky.



Rozmarín

Rozmarín má okrem použitia v kuchyni aj veľa ďalších výhod, ktoré odborníci už dlho využívajú. V starovekej gréckej, rímskej, egyptskej a hebrejskej kultúre sa rozmarín považoval za posvätný. Bylinná a povzbudzujúca vôňa rozmarínu sa často používa v aromaterapii a masážnej terapii.

Hlavné výhody:

— Dodáva pikantnú, bylinkovú chuť mäsu a špecialitám
— Pomáha zmierňovať príležitostnú únavu
— Povzbudzuje zmysly

Použitie:

- Pridajte jednu kvapku rozmarínu do mäsa a hlavných jedál, ktorým dodá chuť.
- Skombinujte s nosným olejom a aplikujte počas masáže.
- Nanášaním na pulzné body počas štúdia si pomôžete udržať koncentráciu.
- Používajte na masáž pokožky hlavy, aby sa podporila hustota vlasov.
- Zmiešajte rozmarín, kadidlo a epsomskú (horkú) soľ a vytvorte si omladzujúci kúpeľ.



Havajské santalové drevo/ santalové drevo

Esenciálny olej zo santalového dreva je známy svojimi mnohými účinkami, ktoré sú prospešné pre kožu a majú schopnosť vytvárať emočnú pohodu zmiernením pocitu napätia.

Hlavné výhody:

— Podporuje zdravo vyzerajúcu a hebkú pokožku
— Zmierňuje vzhľad nedokonalostí pokožky
— Často sa používa pri meditácii pre svoje uzemňujúce a povznášajúce vlastnosti

Použitie:

- Aplikujte dve kvapky na vlhké vlasy, aby sa obnovila ich hydratácia a lesk.
- Pridajte dve kvapky do horúceho kúpeľa na podporu relaxácie a zmiernenie stresu.
- Aplikujte dve kvapky pri ošetrení pleti parou, aby sa vyživila a omladila pokožka.
- Naneste dve kvapky do vetracieho otvoru klimatizácie v aute, aby si vodič počas jazdy zachoval pokoj a bdelosť.





Sibírska jedľa

Sibírska jedľa s vôňou, ktorá pripomína vianočné stromčeky a pokojné lesy, je už dlho známa svojou schopnosťou utíšiť a priniesť pocit stability, ale aj stimulovať zmysly.

Hlavné výhody:

— Má upokojujúci a utišujúci efekt
— Vytvára pocit dôvery vo vlastné schopnosti, energie a stability
— Pomáha telu oddýchnuť si, pričom stimuluje zmysly

Použitie:

- Naneste na pokožku na upokojenie drobných podráždení kože.
- Skombinujte s frakcionovaným kokosovým olejom v rámci osviežujúcej masáže.
- Vmasírujte do kože po intenzívnej fyzickej aktivite na upokojenie.
- Pridajte jednu až dve kvapky na dno sprchy, čo vám pomôže vyvolať pocit istoty a sily.



Mäta klasnatá

Mäta klasnatá, známa svojou sladkou a mätovou chuťou, sa často používa pri varení, ale môže sa použiť aj lokálne. Mäta klasnatá je jemnejšou alternatívou iných mätových esenciálnych olejov.

Hlavné výhody:

— Očisťuje ústa a prispieva k sviežemu dychu
— Podporuje pocit sústredenia
— Chutný prídavok do cukríkov, žuvačiek a dezertov

Použitie:

- Vytvorte si vlastné mätové bonbóny pomocou oleja z mäty klasnatej, cukru, vody a agavového sirupu.
- Vmasírujte do šije na uvoľnenie stuhnutých svalov.
- Pridajte jednu kvapku do zákuskov, nápojov, šalátov alebo hlavných jedál.
- Naneste kvapku oleja z mäty klasnatej na prst a prebehnite si ním po perách potom ako ste na ne naniesli vrstvu balzamu.

Nard

Nard sa v minulosti používal pre potreby relaxácie a zlepšenia nálady. Prispieva k pocitom upokojenia a môže mať očisťujúci účinok na kožu.

Hlavné výhody:

— Podporuje pocity utíšenia, uzemňenia a relaxácie
— Očisťuje pokožku a pomáha, aby bola čistá, zdravá a žiarivá
— Vytvára povzbudzujúcu arómu, ktorá môže zlepšovať náladu

Použitie:

- Aplikujte na nechty na nohách, aby boli čisté a zdravé.
- Pridajte nard do teplého kúpeľa chodidiel pre zvýšený pocit relaxácie.
- Skombinujte jednu kvapku nardu s hydratačným prípravkom na vyhladenie alebo zvláčnenie pokožky.
- Použite s frakcionovaným kokosovým olejom a vmasírujte do brucha na podporu vitality.
- Pridajte jednu kvapku do šampónu a vmasírujte do vlasov a pokožky hlavy na podporu mladistvo vyzerajúcich vlasov.



Mandarínka

Mandarínka má dlhú tradíciu používania v liečbe bylinkami. Jej sladká a výrazná aróma pomáha upokojiť úzkostné pocity a zvládať stres.

Hlavné výhody:

— Čistenie a purifikácia
— Dodáva výraznú chuť pečivu
— Dodáva energiu a prebúdza zmysly

Použitie:

- Používajte ako univerzálny sprej, ktorý pomáha odstrániť mastnotu a zanecháva osviežujúcu vôňu.
- Pridajte jednu kvapku do vody alebo džúsu na antioxidačnú podporu.
- Vytvorte si prostriedok na umývanie smetného koša zo sódy bikarbóny, kastílskeho mydla a mandarínkového oleja.
- Skombinujte s jogurtom a tvarohom, čím vznikne unikátna ovocná nátierka plná chuti.



Tymián

Rôzne národy a kultúry celé stáročia používali tymián ako kadidlo v svätých chrámoch, v pradávnych balzamovacích postupoch a na odvrátenie zlých snov. V minulosti si našiel mnohoraké použitie a aj dnes využívame jeho rozmanité účinky.

Hlavné výhody:

— Stimulujúca aróma
— Pikantná, plnohodnotná príchuť do jedál
— Ponúka očisťujúce a purifikačné účinky na kožu

Použitie:

- Počas chrípkovej sezóny alebo v zimných mesiacoch užívajte jednu kvapku denne s vodou, čajom alebo jedlom na podporu celkovej pohody.
- Pomocou tymiánového oleja, sódy bikarbóny, kukuričného škrobu a kokosového oleja si možno vytvoriť lacný a úplne prírodný dezodorant.
- Zmiešajte kvapku tymianu s olivovým olejom a miešanou zeleninou, dajte piecť do rúry, čím získate chutnú prílohu k akémukoľvek jedlu.
- Použite ako náhradu sušeného tymiánu.





Vetiver

Vetiverový esenciálny olej pochádza z hrubej trávy. Je ideálny na vytvorenie pokojného prostredia, pretože je známy svojim uzemňujúcim a upokojujúcim účinkom na emócie.

Hlavné výhody:

— Má bohatú, drevitú vôňu
— Vysoký obsah seskviterpénov, ktoré sú známe svojimi upokojujúcimi účinkami
— Podporuje pokojný spánok

Použitie:

- Pridajte dve kvapky do teplého kúpeľa na dosiahnutie hlbokej relaxácie.
- Po náročnom dni v škole pomôžte dieťaťu uvoľniť sa nanesením vetiverového oleja na jeho šiju a chodidlá.
- V rámci upokojujúcej masáže aplikujte na spodnú stranu chodidiel po dlhom státí.
- Na odobratie požadovaného množstva vetiveru z fľaštičky použite špáradlo – aj málo robí zázraky.

Divoký pomaranč

Divoký pomaranč, lisovaný z kôry zastudena, patrí medzi najlepšie sa predávajúce esenciálne oleje značky dōTERRA, a to vďaka svojej povzbudzujúcej aróme a rôznorodým účinkom. Pomarančová kôra je plná antioxidantov, ktoré pomáhajú udržiavať celkové zdravie.

Hlavné výhody:

— Povzbudzuje myseľ aj telo
— Osviežuje pokožku
— Vysoký obsah monoterpénov známych svojím antioxidačným účinkom

Použitie:

- Pridajte niekoľko kvapiek divokého pomaranča do neparfumovaného telového mlieka a naneste si ho na celé telo.
- Pridajte niekoľko kvapiek esenciálneho oleja do sprchového gélu a vychutnajte si osviežujúcu sprchu.
- Na doplnenie energie nadávkujte jednu až dve kvapky do dlaní spolu s rovnakým dielom mäty a kadidla. Potrite si dlane, zhlboka sa z nich nadýchnite a potom votrite na šiju.
- Používajte v kombinácii s citrónovým olejom na odstránenie nepríjemných zápachov v domácnosti alebo v aute.





Gaultéria

Mätovo voňajúci olej z gaultérie sa získava z listov plazivého kríka a obsahuje jedinečnú chemickú zložku, ktorá sa volá metylsalicylát. Táto chemikália má silné upokojujúce účinky a vo svete sa prirodzene vyskytuje iba v dvoch rastlinách – v breze a gaultérii.

Hlavné výhody:

— Povzbudenie a stimulácia
— Pomáha vytvárať pocit tepla
— Často sa používa v prípravkoch na ošetrenie ďasien, cukríkoch a zubných pastách

Použitie:

- Naneste jednu kvapku na zubnú kefku s malým množstvom zubnej pasty a jednu minútu si ňou vyčistite zuby a ďasná. Opláchnite vodou.
- Pridajte do pleťového čistiaceho prípravku na zmiernenie vzhľadu malých nedostatkov.
- Pridajte jednu kvapku gaultérie do teplého kúpeľa na uvoľnenie a rozptýlenie napätia.
- Aplikujte na kúsok vaty a vložte do tašky s vecami na cvičenie, smetného koša alebo na iné miesta na prekrytie zápachu.
- Skombinujte gaultériu s frakcionovaným kokosovým olejom na prehrievajúcu, utišujúcu masáž.



Ylang-ylang

V sladkom, kvetinovom esenciálnom oleji ylang-ylang sa uplatňujú vyživujúce a ochranné účinky prospešné pre pokožku a vlasy, ako aj jeho vlastnosti zlepšujúce náladu, zmierňujúce stres a podporujúce pozitívny prístup.

Hlavné výhody:

— Podporuje zdravú pokožku a vlasy
— Zlepšuje náladu a zároveň ponúka upokojenie
— Pomáha zmierňovať napätie a stres, pričom podporuje pozitivitu

Použitie:

- Ylang-ylang aplikujte na šiju pre upokojujúci a povzbudzujúci účinok.
- Vmasírujte ylang-ylang do pokožky hlavy na podporu zdravých, lesklých vlasov.
- Pridajte dve kvapky do teplého kúpeľa s epsomskou (horkou) soľou na uvoľnenie stresu a podporu relaxácie.
- Pridajte jednu kvapku na handričku alebo guľôčku do sušičky, aby bolo vaše oblečenie zvlášť svieže.



Zmesi esenciálnych olejov

Aby sme ešte viac využili silu esenciálnych olejov, značka dōTERRA™ vytvorila rad patentovaných zmesí esenciálnych olejov, v ktorých sa spája niekoľko samostatných esenciálnych olejov s inými prírodnými zložkami tak, aby používateľ dosiahol špecifickejší požadovaný účinok. Keďže v zmesiach esenciálnych olejov dōTERRA sa spájajú tie najlepšie vlastnosti z viacerých olejov, sú neoddeliteľnou súčasťou každého balíka esenciálnych olejov.



dōTERRA Air™ Touch
Vychutnajte si výhody dōTERRA Air™ v základe frakcionovaného kokosového oleja. Ideálne pre deti a osoby s citlivou pokožkou.

dōTERRA Air™
Zmes esenciálnych olejov

Olej dōTERRA Air s čerstvou mätovou arómou bol špeciálne navrhnutý tak, aby používateľovi ponúkol chladivú, oživujúcu zmes, ktorá pomáha minimalizovať účinky sezónnych hrozieb a zároveň prináša upokojujúce vlastnosti.

Hlavné výhody:
— Poskytuje osviežujúcu paru
— Ochladzuje a upokojuje pokožku
— Prispieva k pocitu priechodných dýchacích ciest a ľahkého dýchania

Použitie:
- Nanášajte priamo na hrudník v čase, keď hrozia sezónne choroby.
- Skombinujte s epsomskou (horkou) soľou v teplom kúpeli pre pocit upokojenia.
- Pridajte tri kvapky na dno sprchy, čím vznikne aróma povzbudzujúca vitalitu.
- Použite lokálne pred aktivitami v prírode na ochranu proti vplyvom zmeny ročného obdobia.

AromaTouch™
Masážna zmes

Masírovanie esenciálnymi olejmi má dlhú tradíciu. Značka dōTERRA preto vytvorila svoju vlastnú masážnu zmes, ktorá vylepšuje rôzne masážne techniky pomocou relaxačných a upokojujúcich esenciálnych olejov.

Hlavné výhody:

— Znižuje stres a napätie
— Produkuje ukľudňujúce a relaxačné účinky
— Zlepšuje akýkoľvek masážny zážitok svojou upokojujúcou arómou

Použitie:

- Zmiešajte s epsomskou (horkou) soľou a pridajte do horúceho kúpeľa pre navodenie relaxácie.
- Použiť pred cvičením jogy na vytvorenie pokojného prostredia pri meditácii a relaxácii.
- Naneste na krk a ramená na zmierenie napätia.
- Použitie v spojení s technikou AromaTouch™ alebo AromaTouch™ ručnou technikou.



dōTERRA Balance™
Uzemňujúca zmes

Zmes dōTERRA Balance je jemná kombinácia esenciálnych olejov, ktoré podporujú harmóniu, pokoj a pocit relaxácie tým, že vytvárajú uzemňovací efekt. Táto zmes pomáha vyrovnávať emócie a vytvára pocit pohody pomocou príjemnej, pokojnej vône.

Hlavné výhody:

— Môže pomôcť zmierniť pocity úzkosti alebo napätia
— Vytvára pocity pokoja a rovnováhy
— Podporuje pocit relaxácie a harmóniu

Použitie:

- Nanášajte na krk a zápästia, aby ste zmiernili pocity úzkosti.
- Kombinujte s epsomskou (horkou) soľou v teplý kúpeľ pre relaxáciu.
- Naneste jednu kvapku na vašu podložku na jogu, aby ste vytvorili pokojné a relaxačné prostredie.
- Naneste na spodnú časť chodidla, aby ste znížili pocity stresu počas dňa.
- Naneste topicky pred spánkom na podporu pokojného spánku a pokojných snov.



dōTERRA Cheer™ Touch
Vychutnajte si výhody dōTERRA Cheer™ v základe frakcionovaného kokosového oleja. Ideálne pre deti a osoby s citlivou pokožkou.



dōTERRA Cheer™
Povznášajúca zmes

Povznášajúca zmes citrusových a korenistých esenciálnych olejov dōTERRA Cheer poskytne radostnú dávku šťastia a pozitívnosti, ktorá rozjasní každý deň.

Hlavné výhody:
— Prispieva k pocitu optimizmu
— Zlepšuje náladu počas dňa
— Počas masáže vytvára radostnú arómu

Použitie:
- Pri pocite nepohody aplikujte na šiju a zápästia.
- Používajte počas masáže na podporu pocitu šťastia.
- Naneste na kúsok vaty a vložte do vetracieho otvoru klimatizácie v aute, čím pri jazde vznikne povzbudzujúca aróma.
- Ráno naneste na spodnú stranu chodidiel na podporu pocitu optimizmu a radosti.

Citrus Bliss™
Povzbudzujúca zmes

Spojením hlavného prínosu citrusových esenciálnych olejov sa v povzbudzujúcej zmesi Citrus Bliss dosiahli povznášajúce a osviežujúce účinky, ktoré dokážu zlepšiť náladu a zmierniť stres.

Hlavné výhody:

— Čistí a purifikuje vzduch
— Pomáha zlepšiť náladu a zmierňuje stres
— Pri masáži vytvára radostnú arómu

Použitie:

- Ráno naneste na spodnú časť chodidiel pre oživenie a dodanie energie.
- Na obrúsky do sušičky nakvapkajte dve až tri kvapky, aby bielizeň sviežo voňala.
- Skombinujte s levanduľovým a mätovým olejom a potrite si spánky, čím podporíte sústredenie.
- Pridajte do frakcionovaného kokosového oleja a používajte pri povzbudzujúcej masáži, ktorá má zredukovať stres.
- Pridajte do vody vo fľaši s rozprašovačom, čím vznikne domáci osviežovač do kúpelne či kuchyne.





ClaryCalm™
Zmes esenciálnych olejov

ClaryCalm je zmes špeciálne určená pre ženy a má upokojujúce účinky počas ženského menštruačného cyklu a pomáha vyrovnávať náladu a emócie.

Hlavné výhody:

— Pomáha vyrovnávať náladu počas celého mesiaca
— Pomáha upokojiť a vyvážiť zvýšené emócie
— Poskytuje upokojujúci účinok počas menštruačného cyklu

Použitie:

- Aplikujte pri návaloch tepla na chladenie, upokojujúci účinok.
- Nanášajte na brucho na upokojujúcu masáž počas menštruačného cyklu.
- Nanášajte na spodnú časť chodidiel, aby ste pomohli vyrovnávať emócie počas celého mesiaca.
- Aplikujte na krk a zápästia a zhlboka sa nadýchnite, aby ste upokojili zvýšené emócie.

dōTERRA Console™

Utešujúca zmes

Utešujúca zmes dōTERRA Console používa sladké kvetinové a stromové esenciálne oleje na podporu pocitov pohodlia, aby vás priviedli na cestu nádeje a emocionálnej liečby.

Hlavné výhody:

— Podporuje pocity pohodlia
— Navodzuje pocity nádeje a pozitívnosti
— Vytvára upokojujúcu arómu

Použitie:

- Zmiešajte s frakcionovaným kokosovým olejom a použite v upokojujúcej masáži.
- Nanášajte na krk a zápästia, aby ste pocítili nadšenie.
- Naneste na vatový tampón a umiestnite ho do vetracieho otvoru klimatizácie na utišujúcu vôňu v aute.
- Ráno naneste na dno chodidla, aby ste podporili pocity pohodlia a nádeje.

dōTERRA Console™ Touch
Vychutnajte si výhody dōTERRA Console™ v základe frakcionovaného kokosového oleja. Ideálne pre deti a osoby s citlivou pokožkou.



dōTERRA Deep Blue™ Roll-On
Vychutnajte si výhody zmesi Deep Blue v 10 ml fľaštičke s roll-on aplikátorom.



dōTERRA Deep Blue™ Touch
Vychutnajte si výhody Deep Blue v základe frakcionovaného kokosového oleja. Ideálne pre deti a osoby s citlivou pokožkou.

Deep Blue™
Zmes na úľavu

dōTERRA Deep Blue bola vytvorená na upokojenie a ochladenie a slúži ako obohacujúca zmes olejov ideálna pre masáž po dlhom dni alebo intenzívnom cvičení.

Hlavné výhody:
— Pomáha zmierniť napätie
— Prináša relaxačné účinky
— Poskytuje cielené, uľavujúce utešenie

Použitie:
- Rozptyľujte ju pre povzbudivú vôňu počas tréningu.
- Vmasírujte na spodnú časť chrbta, ak ste sa počas dňa často ohýbali a zdvíhali ťažké veci.
- Po dlhom dni v práci natrite na prsty, zápästie, ramená a krk.
- Zrieďte Deep Blue s frakcionovaným kokosovým olejom a vmasírujte na nohy rastúcich detí.
- Naneste na chodidlá a kolená pred a po cvičení na osviežujúci a chladiaci účinok.



Elevation

Zmes na rozveselenie

Táto zmes povzbudzujúcich esenciálnych olejov vynikajúco oživí náladu, arómu aj atmosféru. Keď potrebujete prirodzené povznesenie, olej Elevation je ideálne riešenie.

Hlavné výhody:

— Energizujúca a osviežujúca aróma
— Podporuje revitalizujúce prostredie
— Pozdvihuje náladu a zvyšuje vitalitu

Použitie:

- Pridajte do frakcionovaného kokosového oleja a použite pri revitalizačnej masáži.
- Aplikujte olej Elevation na pulzné body, aby sa podporili pocity dôvery a hodnoty seba samého.
- Pridajte niekoľko kvapiek do teplého kúpeľa pre upokojujúci a povznášajúci zážitok.
- Jednu kvapku rozotrite medzi dlaňami, aby ste znížili pocit napätia.
- Niekoľko kvapiek pridajte na mokrú papierovú utierku a utrite ňou povrchy v kuchyni, čím sa domácnosť prevonia pozitívnou, povzbudzujúcou vôňou.

dōTERRA Forgive™
Obnovujúca zmes

Svieža, drevitá aróma prípravku dōTERRA Forgive prispieva k oslobodzujúcim pocitom spokojnosti, úľavy a trpezlivosti.

Hlavné výhody:
— Vytvára upokojujúcu arómu
— Povzbudzuje a inšpiruje k pozitívnemu mysleniu
— Podporuje pocity spokojnosti, úľavy a trpezlivosti

Použitie:
- Pre pocit trpezlivosti a úľavy aplikujte na šiju a zápästia.
- Naneste na kúsok vaty a vložte do vetracieho otvoru klimatizácie v aute, čím vznikne upokojujúca aróma.
- Ráno naneste na spodnú stranu chodidiel na podporu pocitu trpezlivosti.
- Použite pri masáži na podnietenie pocitov pokoja a vyrovnanosti.



dōTERRA Forgive™ Touch
Vychutnajte si výhody dōTERRA Forgive v základe frakcionovaného kokosového oleja. Ideálne pre deti a osoby s citlivou pokožkou.



HD Clear™
Zmes na pleť

HD Clear – nenahraditeľná zmes pre problematickú pleť je vyrobená z esenciálnych olejov prospešných pre pleť, ktoré pomôžu udržiavať pokožku hladkú, čistú a zdravú.

Hlavné výhody:

— Pomáha znížiť výskyt nedokonalostí pleti
— Prispieva k čistej pleti
— Pomáha udržiavať pokožku čistú, hydratovanú a bez nedokonalostí

Použitie:

- Používajte denne na zníženie výskytu nových nedokonalostí pleti.
- Zapojte do vášho každodenného režimu na starostlivosti o pleť, aby ste ju udržali čistú a bez nedokonalostí.
- Nanášajte na tvár, kde vytvorí čistý hladký podklad pred použitím hydratačného krému.
- Zmes HD Clear nanášajte na problémové miesta, aby ste znížili nedokonalosti pleti.
- Vhodná pre tínedžerov na používanie ráno a večer pre zachovanie čistej pleti.



dōTERRA™ Hope Touch

Vábivá vôňa tejto osobitej zmesi esenciálnych olejov je jednou z vecí, vďaka ktorým je prípravok dōTERRA Hope Touch skutočne jedinečný. Pri každej aplikácii tejto povzbudzujúcej vône podporujete odborníkov z vyslobodzovacích zásahov a boj proti obchodovaniu s deťmi. Tieto dve oblasti sa spoločne snažia dosiahnuť ukončenie detského otroctva.

Hlavné výhody:

— Energizujúca a osviežujúca aróma
— Pri lokálnej aplikácii zlepšuje náladu
— Ponúka jedinečnú osobnú vôňu

Použitie:

- Naneste na šiju, kde sa rozvinie osviežujúca aróma.
- Použite na zápästia ako osobnú vôňu.
- Použite pri masáži na dodanie energie a povzbudenia.
- Uchovávajte poruke a aplikujte behom dňa na zlepšenie nálady.
- Naneste na vonné vrecúško uložené v zásuvkách, aby oblečenie sviežo voňalo.

InTune™
Zmes na sústredenie

Dokonalá zmes pre chvíle štúdia alebo koncentrácie. InTune sa skladá z esenciálnych olejov, ktoré podporujú pocit pokoja a jasnej mysle.

Hlavné výhody:

— Podporuje pocit jasnej mysle
— Posilňuje a udržuje pocit sústredenia
— Podporuje úsilie o sústredenie a neodbiehanie od úlohy

Použitie:

- Používajte lokálne na zápästia, čím podporíte pocit sústredenia počas pracovného dňa.
- Používajte prípravok InTune počas štúdia alebo v triede, aby sa študenti lepšie sústredili na úlohy.
- Aplikujte deťom na spodné časti chodidiel s cieľom podporiť ich sústredenie a udržanie pozornosti na úlohe.
- Používajte lokálne počas malých kríz behom dňa, aby sa obnovila energia a pocit jasnosti, ktoré umožnia vrátiť sa k činnosti.
- Aplikujte na spánky a šiju pred štúdiom, ktoré si vyžaduje veľkú koncentráciu.



dōTERRA Motivate™ Touch
Vychutnajte si výhody dōTERRA Motivate™ v základe frakcionovaného kokosového oleja. Ideálne pre deti a osoby s citlivou pokožkou.

dōTERRA Motivate™

Povzbudzjúca zmes

Vymeňte negatívne emócie za pocit istoty a odvahy pomocou jedinečnej zmesi mätových a citrusových esenciálnych olejov dōTERRA Motivate.

Hlavné výhody:

— Znižuje pocity napätia
— Vytvára povzbudzujúcu arómu
— Má uzemňujúci a vyrovnávajúci vplyv na emócie

Použitie:

- Používajte pri masáži na zmiernenie pocitu stresu.
- Aplikujte na pulzné body počas práce na projekte, aby sa udržala motivácia.
- Používajte lokálne pred športovou udalosťou alebo inými súťažami.
- Ráno naneste na spodnú stranu chodidiel na podporu pocitu odvahy.
- Aplikujte na šiju alebo golier na košeli, aby sa pred prezentáciou navodil pocit istoty.



dōTERRA On Guard™ Touch
Vychutnajte si výhody dōTERRA On Guard v základe frakcionovaného kokosového oleja. Ideálne pre deti a osoby s citlivou pokožkou.

dōTERRA On Guard™

Zmes esenciálnych olejov

Zmes dōTERRA On Guard poskytuje bezpečný a prirodzený spôsob podpory prirodzenej obrany imunitného systému. On Guard s korenistou, energizujúcou a povzbudzujúcou arómou je dokonalá zmes, ktorú sa oplatí mať poruke celý rok.

Hlavné výhody:

— Podporuje prirodzenú obranyschopnosť imunitného systému
— Ponúka antioxidačné účinky
— Dodáva energiu a povzbudzuje

Použitie:

- Užite dve kvapky vnútorne na rýchlu podporu imunity.
- Handričkou namočenou vo vode s jednou až dvoma kvapkami On Guard vyutierajte plochy v kuchyni a kúpeľni.
- Pridajte ju do vody vo fľaši s rozprašovačom a vytvorte si tak univerzálny čistiaci prostriedok.
- Pridajte kvapku do prania, čím sa posilní čistiaci účinok a čerstvá vôňa.
- Zrieďte ju s frakcionovaným kokosovým olejom a votrite do rúk ako prírodný čistiaci prostriedok.

dōTERRA On Guard™ Beadlet
dōTERRA pripravila On Guard guľôčky, ktoré predstavujú jednoduchý a praktický spôsob ako využiť účinky tejto zmesi na podporu imunity.

dōTERRA Passion™

Inšpirujúca zmes

Zmes dōTERRA Passion pomáha znovu zapáliť pocit nadšenia, vášne a radosti.

Hlavné výhody:

— Vytvára radostnú arómu
— Roznecuje pocit nadšenia a vášne
— Podporuje istotu a duševnú silu

Použitie:

- Aplikujte pred prácou na uvoľnenie kreativity a pocitu jasnosti.
- Použite počas masáže na rozpálenie pocitov vášne.
- Zmes dōTERRA Passion zmiešajte s neparfumovaným krémom a aplikujte na celé telo, aby sa váš deň začal energicky a s nadšením.
- Naneste na spodnú stranu chodidiel.
- Počas dňa aplikujte na zápästia a srdce pre vytvorenie pocitu inšpirácie a náruživosti.

dōTERRA Passion™ Touch

Vychutnajte si výhody dōTERRA Passion™ v základe frakcionovaného kokosového oleja. Ideálne pre deti a osoby s citlivou pokožkou.



PastTense™
Relaxačná zmes

Chladivá, upokojujúca zmes esenciálnych olejov PastTense je vytvorená tak, aby vďaka praktickej roll-on fľaštičke kedykoľvek priniesla pokoj telu aj mysli.

Hlavné výhody:

— Pomáha zmierňovať pocit stresu
— Prispieva k pocitom uvoľnenia a pokoja
— Poskytuje uzemňujúci a vyrovnávací vplyv na emócie

Použitie:

- Pred cestou aplikujte na šiju, aby sa upokojili vaše emócie.
- Používajte na pokožku v práci alebo doma, aby sa zmiernil pocit stresu.
- Ráno naneste na spodnú časť chodidiel, aby sa zlepšilo sústredenie na úlohu.
- Vmasírujte do ramien, šije a chrbta, čím vznikne chladivý, upokojujúci pocit.
- Aplikujte na šiju a spánky na upokojenie mysle.



dōTERRA Peace™
Uisťujúca zmes

dōTERRA Peace, zmes kvetinových a mätových esenciálnych olejov, je pozitívnou pripomienkou, že človek nemusí byť dokonalý, aby našiel mier. Spomaľte, zhlboka sa nadýchnite a znova sa spojte so svojím sústredeným, vyrovnaným ja.

Hlavné výhody:
— Zmierňuje pocity úzkosti
— Vytvára upokojujúcu arómu
— Prispieva k pocitom mieru a istoty

Použitie:
- Používajte spolu s dōTERRA Console™ pre zvýšený pocit pohodlia a spokojnosti.
- Aplikujte na šiju a zápästia, aby ste vyvolali pocit pokoja.
- Zmiešajte s frakcionovaným kokosového oleja a použite pri upokojujúcej masáži.
- Naneste na kúsok vaty a vložte do vetracieho otvoru klimatizácie v aute, čím vznikne upokojujúca aróma.
- Ráno naneste na spodnú časť chodidiel na podporu pocitu pohodlia a istoty.



dōTERRA Peace™ Touch
Vychutnajte si výhody dōTERRA Peace™ v základe frakcionovaného kokosového oleja. Ideálne pre deti a osoby s citlivou pokožkou.



Purify
Osviežujúca zmes

Purify – kombinácia osviežujúcich a prečisťujúcich esenciálnych olejov – pomáha prirodzene a bezpečne očisťovať a odstraňovať zápach.

Hlavné výhody:
— Osviežujúca aróma
— Čistiace účinky
— Vytesní nepríjemné zápachy a prečistí vzduch

Použitie:
- Aplikujte lokálne na zmiernenie podráždenia po poštípaní hmyzom.
- Osviežte menšie priestory (alebo auto) umiestnením niekoľkých kvapiek na kúsok vaty, ktorá sa vloží do vetracieho otvoru.
- Pridajte kvapku do prania, čím sa posilní čistiaci účinok a čerstvá vôňa.
- Pridajte desať kvapiek do vody vo fľaši s rozprašovačom a poutierajte stolové dosky a iné plochy.



Salubelle™
Okrášľujúca zmes

Naša patentovaná zmes silne regeneračných, vzácnych esenciálnych olejov, ktoré sa už v minulosti využívali pre svoje skrášľujúce účinky. Zloženie prípravku Salubelle je navrhnuté tak, aby chránilo a vyživovalo pokožku a zároveň pomáhalo redukovať faktory prispievajúce k prejavom starnutia.

Hlavné výhody:

— Pomáha udržiavať pokožku čistú, hydratovanú a bez nedostatkov
— Pomáha redukovať vzhľad jemných rýh a vrások
— Pomáha udržiavať hladšiu, žiarivejšiu a mladistvejšiu pokožku

Použitie:

- Votrite pod pazuchy pred cvičením alebo aktivitami na čerstvom vzduchu.
- Používajte na upokojenie a ochladenie kože po dni strávenom na pláži alebo pri bazéne.
- Použite pred hydratáciou na vytvorenie čistého, hladkého podkladu.
- Aplikujte na šiju a ušné lalôčiky, aby sa zmiernil pocit napätia.
- Používajte ako súčasť režimu starostlivosti o pleť zameraného proti starnutiu, aby pomáhal vytvoriť žiarivú pleť.

dōTERRA Serenity™
Zmes na oddych

Zmes dōTERRA Serenity je navrhnutá tak, aby prinášala pocit okamžitého uvoľnenia vďaka esenciálnym olejom, ktoré sú známe tým, že dokážu utíšiť emócie, znížiť napätie a podporiť pokojný spánok.

Hlavné výhody:

— Upokojuje zmysly
— Znižuje pocity napätia
— Pomáha vytvárať pokojné prostredie na spánok

Použitie:

- Používajte v noci na utíšenie nepokojného dieťaťa.
- Aplikujte na šiju na podporu pocitu pokoja.
- Používajte pri masáži na podporu uvoľnenia a zníženia stresu.
- Pred spaním aplikujte na spodnú stranu chodidiel, čo prispeje k celkovému uvoľneniu.
- Skombinujte s epsomskou (horkou) soľou v teplom kúpeli pre pocit relaxácie a regenerácie.



Smart & Sassy™
Aktívna zmes

V kombinácii s cvičením a zdravou stravou možno zmes Smart & Sassy zaradiť do plánu regulácie hmotnosti.

Hlavné výhody:
— Vysoký obsah limonénu
— Pomáha zvládať vlčí hlad
— Neobsahuje diuretiká, stimulanty a kalórie

Použitie:
- Zaraďte do ktoréhokoľvek programu zdravej regulácie telesnej hmotnosti.
- Užívajte s vodou pred jedlom, aby ste predišli prejedaniu sa.
- Pridajte niekoľko kvapiek do obľúbeného smoothie pre dlhší pocit nasýtenosti.
- Vmasírujte do oblastí brucha, bedier a stehien pre vyhladzovací, zahrievajúci efekt.
- Pridajte do vody alebo do čaju a vypite pred cvičením ako dávku revitalizujúcej energie.





TerraShield™ Sprej
Sprej TerraShield sa dodáva v praktickej a ľahko použiteľnej fľaši s rozprašovačom o objeme 30 ml.

TerraShield™
Zmes do prírody

TerraShield kombinuje esenciálne oleje známe svojimi ochrannými vlastnosťami, aby vytvorili prirodzený a efektívny olej pre aktivity v prírode.

Hlavné výhody:
— Je silnou a prirodzenou bariérou
— Poskytuje prirodzenú ochranu v prírode
— Chráni pred environmentálnymi nepríjemnosťami

Použitie:
- Rozptyľujte doma počas letných mesiacov.
- Rozptyľujte na terase pri menšej skupine ľudí.
- Naneste na holú pokožku pred ďalšou rodinnou exkurziou.
- Používajte keď ste vonku ako efektívnu prirodzenú bariéru.
- Striekajte okolo dverí a tesnenia okien.

Whisper™
Zmes pre ženy

Táto špeciálna zmes pre ženy vyžaruje jemnú a pižmovú arómu a pri aplikácii na pokožku vytvára individuálnu vôňu.

Hlavné výhody:

— Opantáva a zaujíma zmysly
— Uvoľňuje teplú, pižmovú arómu
— Po spojení s pokožkou človeka vzniká jedinečná, osobná vôňa

Použitie:

- Rozptýľte vo večerných hodinách, čím vznikne zahrievajúca aróma.
- Aplikujte na zápästia, aby sa vytvorila osobná vôňa, ktorá vydrží celý deň.
- Nanášajte na terakotové šperky, čím vznikne dlhotrvajúca aróma, ktorá podporuje relaxáciu.
- Zmiešajte s neparfumovaným krémom na hydratáciu pokožky a osvieženie zmyslov.
- Naneste jednu kvapku na ruky a votrite do šatiek a oblečenia. Uvoľnená aróma vo vás vyvolá pocit upokojenia.





Zendocrine™
Aktivačná zmes

Aktivačná zmes Zendocrine podporuje prirodzenú schopnosť tela zbaviť sa nežiaducich látok.

Hlavné výhody:
— Podporuje zdravú funkciu pečene
— Čistenie a detoxikácia
— Podporuje schopnosť tela vylučovať nežiaduce látky

Použitie:
- Aplikujte lokálne na brucho pri upokojujúcej masáži.
- Pridajte tri až štyri kvapky do difuzéra na osvieženie miestnosti.
- Pridajte jednu kvapku do vody alebo čaju.
- Užívajte jednu kvapku vnútorne po dobu jedného týždňa na odštartovanie zmeny životného štýlu.
- Aplikujte na brucho alebo spodnú stranu chodidiel na podporu prirodzeného detoxikačného systému organizmu.

ZenGest™
Podporná zmes

ZenGest, v značke dōTERRA označovaný ako zmes na bruško, má mnoho prínosov pre zdravé trávenie. Upokojujúce účinky tohto oleja môžu pomôcť zmierniť nepríjemné dôsledky podráždeného žalúdka.

Hlavné výhody:

— Podporuje zdravé trávenie
— Upokojuje občasné bolesti
— Pri aplikácii lokálne na oblasť brucha ZenGest utišuje bolesti a ťažkosti spojené s podráždeným žalúdkom

Použitie:

- Užívajte interne na zmiernenie pocitov nevoľnosti.
- Pridajte do vody alebo čaju ako pomoc pri zachovaní prirodzených tráviacich procesov v tele.
- Majte poruke pri pochutnávaní si na ťažkých jedlách alebo veľkých porciách.
- Užívajte interne pred dlhým letom alebo cestou na upokojenie.
- Zrieďte s frakcionovaným kokosovým olejom a použite na upokojujúcu masáž brucha.



dōTERRA ZenGest™ Touch
Vychutnajte si výhody ZenGest v základe frakcionovaného kokosového oleja. Ideálne pre deti a osoby s citlivou pokožkou.



Wellness produkty dōTERRA

Značka dōTERRA ponúka široký sortiment wellness produktov, ktorým dôverujú rodiny aj zdravotníci. Spoločnosť dōTERRA predpokladá potreby a vytvára produktové riešenia na báze esenciálnych olejov, čím pomáha podporovať koncepciu wellness a vytvára prirodzené, netoxické prostredie, ktoré jednotlivcom aj rodinám umožňuje žiť zdravý a naplnený život.


dōTERRA
air
DROPS
Air
Essential Oil Blend
dōTERRA
air
VAPOUR STICK
Soothes & Cools

Produkty dōTERRA Air™

Vďaka chladivej a osviežujúcej aróme sú produkty dōTERRA Air navrhnuté tak, aby si používateľ, okrem ďalších prínosov, uchoval pocit ľahkého dýchania a čistých dýchacích ciest. Každý produkt dōTERRA Air obsahuje nejaké varianty zmesi dōTERRA Air a rôznorodosť tejto kolekcie uľahčuje používateľovi dosiahnuť požadované prínosy prostredníctvom rôznych spôsobov aplikácie.

Produkty dōTERRA On Guard™

V kolekcii dōTERRA On Guard, určenej na ochranu a podporu zdravej domácnosti, sú použité esenciálne oleje s výraznými čistiacimi vlastnosťami, ktoré pomáhajú očistiť váš domov. Od prania až po hygienu a očistenie kuchynskej dosky sú produkty z kolekcie dōTERRA On Guard dostatočne silné na to, aby mali významný prínos pri upratovaní, a zároveň sú dostatočne bezpečné pre celú rodinu.




dōTERRA
onGUARD
Natural Whitening Toothpaste
dōTERRA
onGUARD
Foaming Hand Wash
475 ml
On Guard
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

Produkty Deep Blue™

Produkty z kolekcie Deep Blue s unikátnymi chladivými, upokojujúcimi a utišujúcimi účinkami už tradične patria medzi najlepšie sa predávajúce produkty značky dōTERRA. V každom produkte z tejto línie je použitá zmes na úľavu Deep Blue, ktorá prináša rôzne upokojujúce účinky na rôzne časti tela. Produkty Deep Blue sú okrem významných utišujúcich účinkov obľúbené aj pre svoju osviežujúcu mätovú arómu, ktorá sa uvoľňuje pri použití.

Zdravé trávenie

Vyhnúť sa žalúdočným ťažkostiam a problémom s trávením býva ťažké, ale esenciálne oleje poskytujú bezpečný a prirodzený spôsob, ako napomôcť k zmierneniu občasných interných ťažkostí. Každý produkt v produktovej rade ZenGest™ vyrobenej z patentovaných zmesí esenciálnych olejov je navrhnutý tak, aby pomáhal s inou oblasťou gastrointestinálnych ťažkostí a zároveň ponúkal aj ďalšie výhody pre organizmus.




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


dōTERRA
PB assist® Jr
PB assist Jr
PROBIOTIC POWDER
30 SACHETS
Natural Strawberry Melon F
Dietary Supplement
Net Wt. 60.0 g Sachets (Total Weight)
dōTERRA
a2z
CHEWABLE™
60 TABLETS
Natural Watermelon Flavor
dōTERRA®
IQ mega
OMEGA 3
supplement

Výživové doplnky dōTERRA pre deti

Výživové doplnky dōTERRA pre deti podporujú rast dieťaťa tým, že mu poskytujú omega-3 mastné kyseliny, plnohodnotné živiny, vitamíny a minerály v milej a praktickej forme.

dōTERRA
Špecializované doplnky

Biologické, environmentálne a fyziologické faktory prispievajú k zdraviu jednotlivca. To znamená, že každá osoba možno potrebuje dodatočnú pomoc v jedinečnej oblasti. Prostredníctvom špičkového vedeckého vývoja ponúka spoločnosť dōTERRA extra dávku podpory prostredníctvom špecializovaných doplnkov.


dōTERRA™
TriEase™
Food Supplement with Lemon, Lavender, and Peppermint Essential Oils
Nahrungsergänzungsmittel mit Zitrone, Lavendel, Pfefferminz ätherischen Ölen
28,8 g
dōTERRA™
MITO2MAX™
ENERGY & STAM
COMPLEX*
dietary supplement
dōTERRA™
DDR PRIME
ESSENTIAL OIL BLEND
dōTERRA™
DDR PRIME™
Supplement with Frankincense,
and Litsea Essential Oils.
ungsergänzungsmittel mit
auch, Orangenschalen und
cubeba ätherischen Ölen
dōTERRA™
Serenity™
plement with Lavender, L-Theanine
nical extracts
ergänzungsmittel mit Lavendel,
n und pflanzlichen Extrakten
24,6 g


dōTERRA
Smart & Sassy™
Active Blend
15 ml
dōTERRA
SMART & SASSY
SOFTGELS

Produkty dōTERRA na reguláciu hmotnosti

Esenciálne oleje môžu byť vďaka svojim vnútorným prínosom užitočnou súčasťou regulácie hmotnosti v kombinácii so zdravým stravovaním a správnym cvičením. Značka dōTERRA vytvorila rad produktov na reguláciu hmotnosti, v ktorých sa využíva krehký, ale silný charakter esenciálnych olejov na pomoc pri zdravom chudnutí.

dōTERRA Balík celoživotnej vitality

Táto účinná kolekcia doplnkov na každý deň sa rýchlo stala jedným z najobľúbenejších produktov značky dōTERRA. Ústredné produkty balíka dōTERRA Balíka celoživotnej vitality—xEO Mega™, Microplex VMz™ a Alpha CRS™+ sú navrhnuté tak, aby vám pomohli na ceste k lepšej vitalite a pohode. Pomocou základných živín, prínosov pre metabolizmus a silných antioxidantov sa tieto doplnky spolupodieľajú na podpore energie, zdravia a celoživotnej vitálnosti.



Podobne ako každý úspešný systém doplnkov, aj dōTERRA Balík celoživotnej vitality je navrhnutý tak, aby sa používal v spojitosti so zdravými návykmi, ako je pravidelné cvičenie, zdravá strava, riadny odpočinok, regulácia stresu, vyhýbanie sa toxínom atď. Hoci nemôžeme kontrolovať také faktory, ako sú genetika alebo predispozície k chorobe, existuje veľa faktorov súvisiacich so starnutím a pohodou, ktoré kontrolovať dokážeme. Balík dōTERRA Balík celoživotnej vitality poskytuje podporu potrebnú na to, aby ste mohli viesť zdravý život aj po tom, ako sa prejavia dôsledky starnutia.

Objavte to, čo už zakúsilo toľko ľudí, ktorí využili oslobodzujúce prínosy plynúce z používania produktov radu Celoživotnej vitality dōTERRA.

Hlavné prínosy:

—celková pohoda a vitalita
—antioxidant
—energia
—zdravie kostí
—imunitné funkcia
—zvládanie stresu
—kardiovaskulárne zdravie
—zdravé vlasy, koža a nechty
—podpora očí, mozgu, nervového systému
—funkcia pečene a zdravé trávenie
—zdravé pľúca a dýchacie cesty
—nezaťažuje žalúdok
—bez GMO, lepku a mlieka

xEO Mega—kombinácia esenciálnych olejov dōTERRA s omega 3 olejmi z prírodných morských a rastlinných zdrojov a karotenoidmi. Tento výživový doplnok ponúka dôležité živiny, ktoré podporujú zdravé fungovanie hlavných orgánov tela.

Microplex VMz—tento produkt má vysokú kvalitu doplňovania vitamínov a minerálov, pretože poskytuje biologicky dostupné vitamíny a minerály, ktoré chýbajú vo väčšine moderných diét.

Alpha CRS+—tento komplex bunkovej vitality je formulovaný s prírodnými botanickými extraktmi, ktoré špecificky podporujú funkciu zdravých buniek.


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

Doplnky výživy dōTERRA pre ženy

Produkty dōTERRA pre ženy sú formulované tak, aby riešili jedinečné a meniace sa zdravotné potreby žien. Táto línia poskytuje prirodzenú podporu počas rôznych fáz života ženy.

Starostlivosť o pleť

Keďže pokožka každého človeka je trochu iná, značka dōTERRA navrhla niekoľko produktov na starostlivosť o pleť, ktoré pomáhajú používateľom riešiť bežné kožné problémy a zároveň podporujú zdravú pleť pomocou esenciálnych olejov.




dōTERRA
PORE
REDUCING
TONER
dōTERRA ESSENTIAL SKIN CARE
BRIGHTENING GEL
dōTERRA
ANTI-AGING MOISTURIZER
REDUCES THE SIGNS OF AGING
dōTERRA
INVIGORATING
SCRUB
EXFOLIATES AND POLISHES SKIN
GRAPEFRUIT & PEPPERMINT


verâge
cleanser
dōTERRA
verâge
hydrating serum
dōTERRA
verâge
toner
verâge

Kolekcia starostlivosti o pleť Veráge™

Veráge je exkluzívny systém prírodných produktov starostlivosti o pleť, ktoré vyživujú a hydratujú pokožku a znižujú viditeľné známky starnutia. Pokročilá rastlinná technológia používaná v sade Veráge podporuje optimálnu rovnováhu lipidov - rovnakú rovnováhu na zdravej, mladistvej vyzerajúcej pleti. Každý produkt sa skladá z pravých darov zo Zeme: výživných rastlinných výťažkov, čistých a silných esenciálnych olejov CPTG™ a vybraných prírodných zložiek. Kolekcia starostlivosti o pleť dōTERRA Veráge prináša výsledky, ktoré môžete prirodzene vidieť a cítiť.

Sada starlostivosti o pleť HD Clear™

HD Clear je trojkrokový systém, ktorý funguje synergicky a každý z jeho produktov nadväzuje na ten predchádzajúci, aby dôkladne očistili pleť a poskytli optimálnu hydratáciu, ktorá pleť vyváži. Zložky v HD Clear sú vyrobené z čistých rastlinných extraktov, sú jemné a upokojujú pokožku a zároveň účinné. Používanie sady HD Clear každodenne pomáha znižovať výskyt nedokonalostí pleti, podporuje jasnú a zdravú pleť a upokojuje ju. HD Clear poskytuje prirodzené riešenie pre problémovú pleť všetkých vekových kategórií.


dōTERRA
hdclear
facial lotion
dōTERRA
hdclear
dōTERRA
hdclear


dōTERRA
natural
deodorant
dōTERRA
Fractionated
Coconut Oil
Cocos
nucifera Oil
CPTG Certified Pure Therapeutic Grade
CORRECT-X
ESSENTIAL OINTMENT
15ml

Produkty dōTERRA na osobnú starostlivosť

Značka dōTERRA neobsahuje škodlivé zložky, ktoré sa nachádzajú v mnohých komerčných výrobkoch, ale pomáha používateľom riešiť bežné problémy a zároveň ponúka zážitok z osobnej hygieny prostredníctvom použitia esenciálnych olejov. Každý výrobok dōTERRA má za cieľ vyživovať pokožku, čo používateľom uľahčuje dosiahnutie ich cieľov.

dōTERRA SPA

dōTERRA SPA je rad produktov, ktorý obsahuje esenciálne oleje, ktoré do vášho domova vnesú atmosféru aromatických kúpeľov. Každý výrobok bol starostlivo formulovaný s prírodnými zložkami, aby pokožka zostala po celý deň jemná, hladká a svieža.




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
spa
dōTERRA
Moisturizing
BATH BAR
spa
dōTERRA
Serenity
BATH B
spa
dōTERRA
LIP BALM
4.5 g
Herbal
spa
dōTERRA
LIP BALM
4.5 g
spa
dōTERRA
LIP BALM
4.5 g
spa
dōTERRA


dōTERRA SALON ESSENTIALS
smoothing
conditioner
protecting
shampoo
COLOR SAFE
Protects color treated hair against UV oxidation
WILD ORANGE & LIME
dōTERRA SALON ESSENTIALS™
protecting
shampoo
Protects color treated hair against UV oxidation
dōTERRA SALON ESSENTIALS™
smoothing
conditioner
Seals against water damage for stronger, shinier hair
root to tip
serum

dōTERRA Salon Essentials™

Upokojujúce a čistiace vlastnosti, vďaka ktorým využívame esenciálne oleje pri mnohých každodenných úlohách, nájdu svoje uplatnenie aj pri udržiavaní čistých, zdravo vyzerajúcich vlasov. Používanie vlasových prípravkov naplnených účinnými esenciálnymi olejmi umožňuje ľahko dospieť k mäkkým, lesklým vlasom bez toho, aby ste sa vystavovali nešetrným zložkám, ktoré sa obvykle vyskytujú v bežných výrobkoch na starostlivosť o vlasy.

dōTERRA™ 30-dňová očista

Program dōTERRA **30-dňovej očisty** bol vytvorený tak, aby telu pomohol zbaviť sa toxickej záťaže a podporil celkovú funkciu systémov a orgánov organizmu. Očista zahŕňa tri 10-dňové fázy: **aktiváciu, reset, obnovenie.**



xEO Mega™
Tento výživový doplnok predstavuje kombináciu esenciálnych olejov s omega-3 olejmi z prírodných morských a rastlinných zdrojov a karotenoidmi, ktoré podporujú zdravé fungovanie hlavných orgánov tela.

- Ráno pri jedle užite 2 gélové kapsuly a večer pri jedle ďalšie 2, celkovo teda 4 kapsuly denne.



Microplex VMz™
Tento produkt dosahuje vysoký štandard doplňovania vitamínov a minerálov, pretože poskytuje biologicky dostupné vitamíny a minerály, ktoré chýbajú vo väčšine moderných diét.

- Ráno pri jedle užite 2 kapsuly a večer pri jedle ďalšie 2, celkovo teda 4 kapsuly denne.



Alpha CRS™+
Tento komplex bunkovej vitality je formulovaný s prírodnými botanickými extraktmi, ktoré špecificky podporujú funkciu zdravých buniek.

- Ráno pri jedle užite 2 kapsuly a večer pri jedle ďalšie 2, celkovo teda 4 kapsuly denne.



ZenGest TerraZyme™
Tento produkt je patentovanou zmesou aktívnych plnohodnotných potravinových enzýmov, ktoré podporujú zdravé trávenie a metabolizmus priemyselne spracovaných potravín s nedostatkom enzýmov.

- Pri každom jedle užite 1 kapsulu, celkovo 3 kapsuly denne.



Zendocrine™ gélové kapsuly
Táto detoxikačná zmes je patentovanou zmesou extraktov z plnohodnotných potravín, ktoré podporujú správnu funkciu pečene, obličiek, hrubého čreva, pľúc a kože pri čistení a filtrácii.

- Ráno pri jedle užite 1 kapsulu a večer pri jedle ďalšiu, celkovo teda 2 kapsuly denne.



GX Assist™
Tento prípravok na čistenie tráviaceho traktu je kombináciou esenciálnych olejov a kyseliny kaprylovej, ktorá podporuje zdravý tráviaci trakt tak, že vytvára nepriateľské prostredie pre potenciálne hrozby.

- Večer pri jedle užite 1 gélovú kapsulu.



PB Assist™+
Tento probiotický obranný prostriedok je zmes prebiotickej vlákniny a šiestich kmeňov probiotických mikroorganizmov, ktoré podporujú pozitívnu rovnováhu a rast užitočných baktérií.

- Večer pri jedle užite 3 kapsuly.



Gélové kapsuly DDR Prime™
Tento bunkový komplex s esenciálnymi olejmi je patentovanou zmesou esenciálnych olejov, ktoré sú kombinované na podporu bunkového zdravia, funkcie a obnovu.

- Ráno pri jedle užite 1 gélovú kapsulu a večer pri jedle ďalšiu, celkovo teda 2 kapsuly denne.



Citrónový esenciálny olej
Tento esenciálny olej prirodzene čistí telo a pomáha pri trávení.

- 5-krát denne pridajte 2 kvapky do 200 ml vody, celkovo teda 10 kvapiek.

(1) Aktivácia 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	(2) Reset 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	(3) Obnova 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
1. – 30. deň ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
1. – 30. deň ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
1. – 30. deň ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
1. – 30. deň ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
1. – 10. deň ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐		
	11. – 20. deň ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	
		21. – 30. deň ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
		21. – 30. deň ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
1. – 30. deň ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

dōTERRA™

2018 dōTERRA™ Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, UK,
Všetky slová so symbolom ochrannej známky alebo registrovanej ochrannej známky sú ochranné známky alebo registrované ochranné známky spoločnosti dōTERRA Holdings, LLC.

v2 EU SK 60206763