dōTERRA
ESSENTIALS
Slovenský

OBSAH

dōTERRA	4
dōTERRA Co-Impact Sourcing™	6
Zodpovedné zaisťovanie zdrojov a produkcia	8
Inovatívne vedecké testovanie	10
Lekársky výskum a partnerstvá	11
dōTERRA Healing Hands™	12
Prinášame kvalitné esenciálne oleje k vaším dverám	14
Používanie esenciálnych olejov	16
Samostatné esenciálne oleje	18
Zmesi esenciálnych olejov	78
dōTERRA Air™	112
dōTERRA On Guard™	114
Deep Blue™	116
Yarrow|Pom	118
Starostlivosť o pleť	120
Cielené nevyhnutnosti	126
dōTERRA SPA	128
Starostlivosť o vlasy	130
dōTERRA pre bábätká	132
dōTERRA Kids Collection	134
Špeciálne výživové doplnky	136
dōTERRA pre ženy	138
ZenGest™ a ďalšie	140
Balíček Lifelong Vitality Pack	142
Základy dōTERRA	144

dōTERRA™

V roku 2008 si stanovili zakladatelia spoločnosti dōTERRA misiu vyrábať čisté, účinné esenciálne oleje vysokej kvality, ktoré sa dajú jednoducho používať a ešte jednoduchšie ich možno zdieľať so svetom. Odvtedy milióny ľudí po celom svete zažili silu esenciálnych olejov, ktorá mení životy, vďaka tomu, že zaradili produkty dōTERRA do svojho každodenného života.

Cieľom spoločnosti dōTERRA je zmeniť rodiny, komunity a svet jednu kvapku oleja po druhej, a preto vyvinula veľké úsilie pri starostlivom plánovaní každého kroku výrobného procesu esenciálnych olejov. Spoločnosť dōTERRA zaisťuje, aby boli od zasadenia semienok až po doručenie esenciálnych olejov k vám domov prijaté všetky opatrenia s cieľom prinášať vám produkty s esenciálnymi olejmi, ktorých zdroje sú zaisťované zodpovedne, sú dôkladne testované a majú vysokú kvalitu.

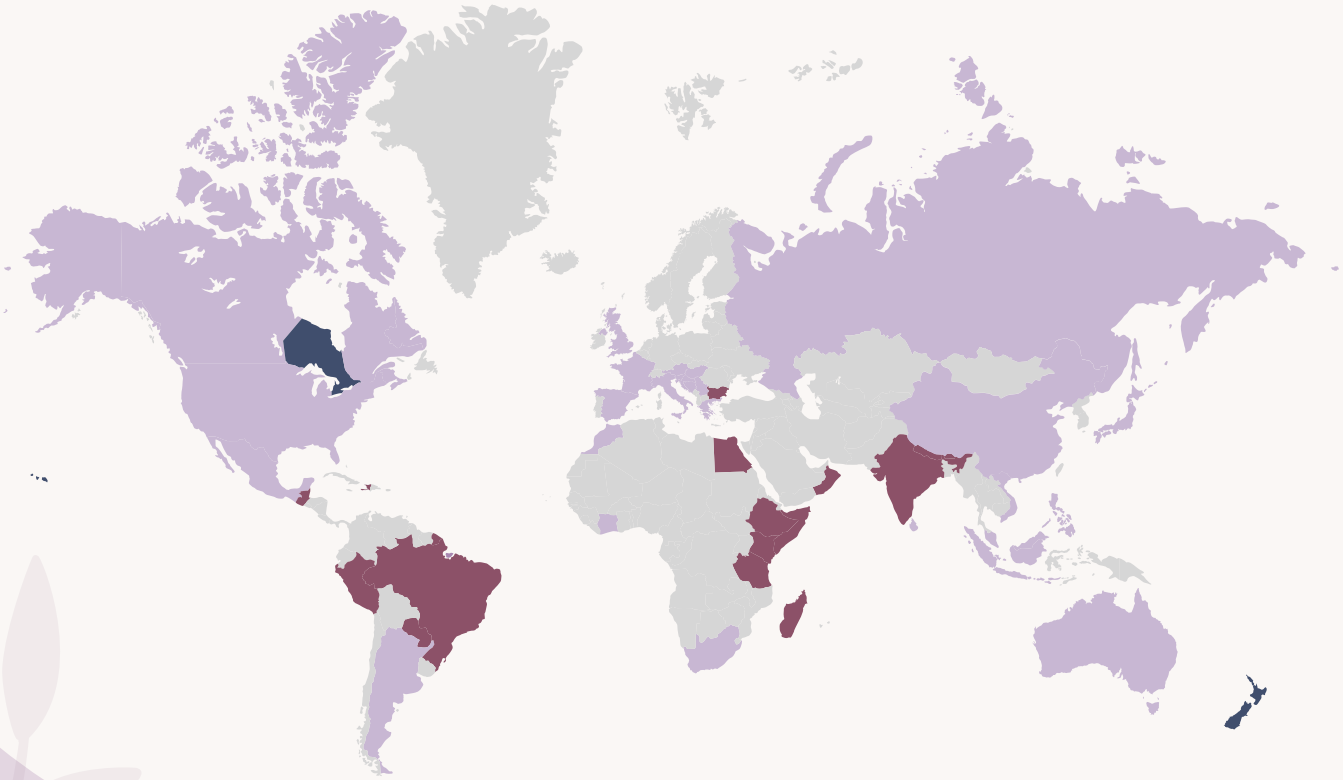
dōTERRA CO-IMPACT SOURCING™

Oceňujeme aj mnoho ďalších darov, ktoré si môžeme vďaka esenciálnym olejom vychutnať, ako aj zodpovednosť, s akou máme tieto dary ďalej oplácať. Prostredníctvom stratégie nazvanej Co-Impact Sourcing pracuje dōTERRA na zlepšovaní životov a komunít po celom svete. Viac ako polovica krajín, z ktorých dōTERRA získava zdroje pre svojich vyše 130 olejov, sa považuje za rozvojové krajiny.

Vďaka iniciatíve Co-Impact Sourcing spolupracujeme s pestovateľmi, ktorí dôkladne poznajú miestne rastliny, miestne poveternostné podmienky a osvedčené postupy v procese pestovania a zberu týchto rastlín. Tento proces nielenže umožňuje spoločnosti dōTERRA produkovať čisté, vzácne esenciálne oleje vysokej kvality, ale zabezpečujú sa ním tiež udržateľné pracovné miesta pre poľnohospodárov na vidieku, ktorí by inak mohli čeliť problému nespravodlivých miezd alebo zlým pracovným podmienkam.

ZODPOVEDNÉ ZAISŤOVANIE ZDROJOV A PRODUKCIA

Sieť botanických pestovateľov a destilérov dōTERRA™ sa rozpína po celom svete od Talianska po Madagaskar, cez Argentínu až na Nový Zéland. Keďže dōTERRA hľadá vo svete zdroje olejov najvyššej kvality, sme odhodlaní tiež budovať vzťahy, ktoré sú trvácne a osožné pre našich pestovateľov. Podľa potreby a ak je to vhodné, naši partneri iniciatívy Co-Impact Sourcing™ spolupracujú s dōTERRA Healing Hands Foundation™, americkou nadáciou, ktorá poskytuje podporu komunitám v rámci projektov „Riešenia v oblasti chudoby“, a zameriavajú sa na dohľad nad životným prostredím s cieľom zabezpečiť udržateľnosť prírodných zdrojov a/alebo riešiť iné faktory súvisiace so životným prostredím.



Zdroje olejov dōTERRA

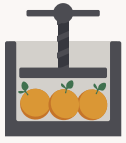
Olej zabezpečený v rámci iniciatívy Co-Impact:

Riešenia v oblasti chudoby

Dohľad nad životným prostredím

Rovnako, ako je pri produkcii esenciálnych olejov vysokej kvality mimoriadne dôležitá tá časť procesu, ktorá zahŕňa výsadbu, pestovanie a zber, kľúčový je aj ďalší krok, ktorým je destilácia. Destiléri spoločnosti dōTERRA zohrávajú kľúčovú úlohu pri zachovaní chúlostivého chemického profilu každého esenciálneho oleja v priebehu jeho výroby, lebo pracujú s dôrazom na detail, správnym vybavením a odhodlaním vyrábať len to najlepšie. V procese destilácie využíva dōTERRA dva spôsoby destilácie – destilácia vodnou parou a expresia. Tieto metódy sa preukázali ako úspešné pre produkciu čistých, kvalitných esenciálnych olejov.

Destilácia vodnou parou: 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. Keďže je v tomto bode čistý esenciálny olej oddelený od vody, je možné zozbierať ho.



Expresia: Nazýva sa aj „lisovanie za studena“. Tento proces 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 esenciálny olej.

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

INOVATÍVNE VEDECKÉ TESTOVANIE

Po starostlivom zbere a destilácii sa každá šarža esenciálneho oleja odosiela na testovanie do najmodernejšieho laboratória dōTERRA. S cieľom garantovať najvyššiu úroveň kvality vytvorila dōTERRA proces testovania známy ako CPTG ™ (certifikovaná čistá testovaná trieda). Pri dodržaní prísnych kritérií sa normami CPTG™ osvedčuje, že oleje dōTERRA neobsahujú plnivá alebo nebezpečné znečisťujúce látky, ale sú čisté a autentické.

S cieľom neustále poskytovať používateľom esenciálnych olejov produkty vysokej kvality sa dōTERRA usiluje zostať na špici, čo sa týka súčasných a moderných metód testovania esenciálnych olejov. Spolupráca s odborníkmi z univerzít, priemyslu a vedy umožnila spoločnosti dōTERRA vytvoriť inovatívny proces testovania prevyšujúci štandardy iných spoločností v odvetví esenciálnych olejov.

Laboratórium dōTERRA a dôveryhodné laboratória tretích strán využívajú nasledujúce testy, aby zaistili, že zákazníci budú používať len schválené oleje najvyššej kvality:

Hodnotenie organoleptických vlastností: hodnotenie vzhľadu, farby a vône každého oleja

Optická rotácia: môže pomôcť určiť syntetické prídavné látky, ktoré sa neukážu pri iných testoch

Špecifická merná hmotnosť: na overenie čistoty a kvality každého esenciálneho oleja

Index lomu: meria sa spôsob, akým svetlo prestupuje cez olej s cieľom zabezpečiť, že spĺňa normy dōTERRA

Plynová chromatografia/hmotnostná spektrometria (GC/MS): zabezpečuje, aby sa chemické zloženie každého oleja zhodovalo s očakávaným chemickým profilom

Testovanie kontaminácie: oleje sa testujú z hľadiska škodlivých znečisťujúcich látok, ťažkých kovov a potenciálne škodlivých mikroorganizmov

Infračervená spektroskopia s Fourierovou transformáciou (FTIR): analyzuje sa materiálové zloženie oleja s cieľom zabezpečiť, aby spĺňal normy dōTERRA

Testovanie stability: pomáha zabezpečiť, aby si esenciálny olej zachoval svoju čistotu a účinnosť po dobu svojho plánovaného používania

Okrem prísnych noriem testovania využíva dōTERRA poznatky a skúsenosti vedeckého poradného výboru zloženého z odborníkov v odboroch chémie, mikrobiológie, botaniky, vedeckého výskumu, fyziológie a náuky o výžive.

PREVRATNÝ LEKÁRSKY VÝSKUM A PARTNERSTVÁ

Okrem vedeckého poradného výboru, ktorý pomáha spoločnosti dōTERRA udržať sa na čele špičkového testovania esenciálnych olejov, zostáva dōTERRA naďalej oddaná zlepšovaniu skúseností s esenciálnymi olejmi prostredníctvom úzkej spolupráce s odborníkmi v oblasti modernej zdravotnej starostlivosti.

Výskum zohráva významnú úlohu pri zaisťovaní bezpečného, účinného využívania esenciálnych olejov používateľmi dōTERRA ako ekvivalentu k modernej medicíne. Spoluprácou so svetoznámymi lekárskymi zariadeniami, klinikami a výskumnými univerzitami poskytuje dōTERRA hodnotné informácie, ktoré pomáhajú zákazníkom cítiť sa bezpečne a byť informovaní o esenciálnych olejoch a najlepších spôsoboch ich používania. dōTERRA má tiež lekársky poradný výbor zložený s lekárskych odborníkov pracujúcich na ďalšom rozvoji využívania esenciálnych olejov v oblasti zdravotnej starostlivosti.

dōTERRA HEALING HANDS™

Okrem obchodnej stránky iniciatívy Co-Impact Sourcing™ sa dōTERRA snaží zlepšovať kvalitu života rodinám žijúcim v týchto komunitách prostredníctvom nadácie dōTERRA Healing Hands Foundation™. Nadácia dōTERRA Healing Hands Foundation je registrovaná charitatívna organizácia v Spojených štátoch, ktorej cieľom je zlepšovať životy a ponúkať nádej miliónom ľudí na svete.

Členovia dōTERRA po celom svete sa môžu pridať ku kultúre dōTERRA Healing Hands tak, že sa budú snažiť priniesť uzdravenie a nádej svetu v snahe o život bez chorôb a chudoby, učiac ľudí kdekoľvek na svete ako byť sebestační. dōTERRA Healing Hands podporuje projekty v týchto oblastiach dopadu:

- Čistá voda a hygienické opatrenia
- Humanitárna pomoc
- Posilnenie postavenia žien
- Svetové zdravie
- Sebestačnosť
- Podpora detí
- Boj proti obchodovaniu s ľuďmi

PRINÁŠAME KVALITNÉ ESENCIÁLNE OLEJE K VAŠÍM DVERÁM

Každý detail v procese výroby esenciálnych olejov je navrhnutý tak, aby sa dosahoval jeden cieľ: prinášať používateľom dōTERRA čisté oleje vysokej kvality. dōTERRA vie, že oddanosť pre zodpovednosť, účinnosť a precíznosť bude viesť k produkcii esenciálnych olejov, ktoré dokážu skutočne ovplyvniť životy ľudí, a to kdekoľvek. Vďaka kvalitným esenciálnym olejom môžete vy a vaša rodina nájsť riešenia na každodenné problémy, čím sa dosiahne misia spoločnosti dōTERRA meniť životy čistými esenciálnymi olejmi.

POUŽÍVANIE ESENCIÁLNYCH OLEJOV

Existuje mnoho spôsobov použitia esenciálnych olejov dōTERRA. Pre každý olej nájdete skvelé využitie, či už ide o chutnú prísadu do vášho obľúbeného sladkého alebo slaného jedla, ako podporu vo vašej domácnosti alebo ako prídavok do vašej každodennej starostlivosti o pleť a pokožku tela. Tu nájdete jednoduchú referenčnú príručku, ktorá vám pomôže používať oleje bezpečným a účinným spôsobom.

Čisté esenciálne oleje dōTERRA sú veľmi silné. Nezabudnite, že aj málo vydrží dlho, preto sa vždy riaďte odporúčaniami dōTERRA, čo sa týka používania. Viac informácií o spôsobe používania olejov nájdete na etiketách produktu, v sprievodcovi produktmi dōTERRA Europe a na webových stránkach dōTERRA Europe.

Keď používate esenciálny olej na vašej pleti po prvýkrát, dobrým nápadom je olej zriediť základovým olejom, aby ste zistili, ako olej reaguje s vašou pokožkou. Začnite s jednou kvapkou esenciálneho oleja a piatimi kvapkami frakcionovaného kokosového oleja. Časom a podľa skúsenosti môžete tento pomer prispôsobiť podľa seba.

Niektoré esenciálne oleje sú veľmi silné a mali by sa vždy zriediť základovým olejom ako je frakcionovaný kokosový olej skôr, ako ho nanesiete na pokožku. Medzi tieto oleje patria: kasia, škorica, klinček, muškát, citrónová tráva, oregano a tymián. Tieto oleje sú známe ako horúce oleje. Keď ich skúšate po prvýkrát, pouvažujte o pomere riedenia v množstve jedna kvapka esenciálneho oleja na 10 kvapiek frakcionovaného kokosového oleja.

Niektoré esenciálne oleje spôsobujú fotosenzitivitu, takže sa môžete na slnku jednoduchšie spáliť. Je najlepšie, ak sa budete vyhýbať UV žiareniu (slnečné žiarenie alebo soláriá) po dobu aspoň 12 hodín po nanesení týchto olejov na pokožku. Medzi tieto oleje patrí: dōTERRA Air™, AromaTouch™, bergamot, dōTERRA Cheer™, Citrus Bliss™, Elevation™, dōTERRA Forgive™, grapefruit, InTune™, citrón, limetka, dōTERRA Motivate™, dōTERRA On Guard™, Purify™, Smart & Sassy™, divoký pomaranč a Zendocrine™.

Nanášanie esenciálnych olejov je vo všeobecnosti bezpečné na akúkoľvek časť pokožky, sú však miesta, ktorým by ste sa mali vyhýbať. Oleje nenanášajte na alebo v blízkosti vnútornej časti nosa, do vnútornej časti uší, do očí, na poškodenú pokožku alebo na iné citlivé miesta.

Ak sa vaša pokožka po nanesení oleja začne červenať, svrbieť alebo páliť, olej z pokožky odstráňte tak, že tuto časť jemne utriete mäkkou tkaninou, potom striedavo nanášajte základový olej, ako je napríklad frakcionovaný kokosový olej, a oblasť jemne utierajte.

Ak používate esenciálne oleje vnútorne, na jedno použitie stačí jedna až dve kvapky. Olej môžete pridať priamo do vody alebo do inej tekutiny, alebo ho nakvapkať do prázdnej kapsuly a prehltnúť.

Keď pridávate oleje do jedál, použite metódu špáradla. Odstráňte čiru bezfarebnú vrchnú časť na fľaštičke oleja a koniec špáradla ponorte do oleja. Potom môžete špáradlom premiešať svoje jedlo. Chuť pridávajte postupne, ochutnávajte – oleje sú silné, preto potrebujete len malé množstvo.

Deti sú vo všeobecnosti citlivejšie na esenciálne oleje ako dospelí. Skôr ako esenciálny olej nanesiete na detskú pokožku, najlepšie bude, ak ho zriedite a začnete nanášať na chodidlá.

Keďže oleje dōTERRA sú tak silné, zabezpečte, aby sa používali iba pod dohľadom dospelých. dōTERRA vám odporúča, aby ste vaše oleje uchovávali na vyššom mieste a mimo dosahu detí. Oleje skladujte s priloženým kvapkadlom na fľaštičke a tesne utiahnutým vrchnákom.

Ak máte akékoľvek otázky ohľadom používania esenciálnych olejov pre vaše konkrétne potreby, porozprávajte sa s vaším kvalifikovaným poskytovateľom zdravotnej starostlivosti.

SAMOSTATNÉ ESENCIÁLNE OLEJE

Cieľom samostatných esenciálnych olejov dōTERRA™, ktoré sa získavajú z najčistejších, prírodných zdrojov na zemi, je prinášať silu a jednoduchosť prírody priamo do vášho domova. Každý samostatný esenciálny olej dōTERRA má svoje vlastné jedinečné chemické zloženie a vôňu, prinášajúc používateľovi exkluzívnu kombináciu účinkov. Nech už sú vaše potreby alebo vaše preferencie akékoľvek, rozmanitosť olejov a ich použitie uľahčuje nájsť esenciálny olej dōTERRA, ktorý poskytuje jednoduché riešenie mnohých vašich každodenných problémov.

Tuja

Náš tujový esenciálny olej sa získava z jadrového dreva stromu *Thuja plicata*. Tento jedinečný zdroj tujového esenciálneho oleja obsahuje nezameniteľný chemický profil a jedinečnú koncentráciu látky metyl tuját. Tuja, známa ako „strom života“, má majestátnu veľkosť a je bohatá na jedinečné účinky.

Hlavné účinky:

- Môže prospievať pokožke
- Často sa používa pri meditácii
- Drevitá, hrejivá a zemitá vôňa

Použitie:

- Kombináciou s olejom z cédrového dreva a kadidla vytvorte doma vyrobenú voňavku s drevitou hrejivou arómou.
- Na zlepšenie zážitku počas cvičenia jogy naneste lokálne na pokožku.
- Naneste na zápästia a členky pred pešou turistikou alebo aktivitami vonku na dodatočnú motiváciu.

Bazalka

Bazalka nesmie chýbať u žiadneho kulinára. Používa sa v mnohých kultúrach sveta na zlepšenie chuti jedla. Táto bylinka patrí do čeľade hluchavkovité a je skvelá, pretože dodáva sviežu bylinnú príchuť mäsu, cestovinám a hlavným jedlám.

Hlavné účinky:

- Univerzálna dochucovacia látka
- Dodáva sviežu, bylinnú príchuť rôznym jedlám
- Ideálna do polievok, šalátov a do slaných receptov

Použitie:

- Ak sa má do slaného jedla pridať sušená bazalka, nahraďte ju bazalkovým esenciálnym olejom, ktorý dodá výraznejšiu príchuť.
- Na prípravu rýchleho a jednoduchého šalátového dresingu zmiešajte jednu kvapku bazalkového oleja, olivový olej, soľ a čierne korenie.
- Nahraďte omáčky z obchodu a vyrobte si vlastnú omáčku na cestoviny z čerstvých paradajok, cesnaku, jednej kvapky bazalkového oleja a cibule nakrájanej na plátky.
- Zmiešajte s olivovým olejom a pokvapkajte na čerstvo upečený chlieb alebo na zavŕšenie hlavného jedla.

Bergamot

Bergamot je najcitlivejšia citrusová rastlina; na to, aby sa mu darilo, potrebuje osobité podnebie a pôdu. Bergamot je tiež spomedzi citrusových olejov výnimočný svojou schopnosťou povzniesť a zároveň upokojiť. Bergamot sa už stáročia používa na podporu pokoja a omladenie pokožky.

Hlavné účinky:

- Upokojuje pokožku
- Vďaka svojim upokojujúcim účinkom sa používa pri masážnej terapii
- Podporuje pozitívnu náladu

Použitie:

- Naneste na pokožku pri sprchovaní a vychutnajte si očistné účinky oleja na pokožku.
- Použite s frakcionovaným kokosovým olejom na upokojujúcu a uvoľňujúcu masáž.
- Pridajte 1 či 2 kvapky do svojho vlastnoručne vyrobeného čistiaceho prípravku na starostlivosť o pleť.

Čierne korenie

Čierne korenie je všeobecne známa korenina do varenia, ktorá sa používa na zvýraznenie chutí jedál. Esenciálny olej z čierneho korenia sa opisuje ako pálivý, ostrý, ovocný a pikantný a môže sa na zvýraznenie chuti pridať do mäsa, polievok, hlavných jedál a šalátov. Hoci je čierne korenie obyčajne známe svojím nesmierne širokým kulinárskym využitím, rovnako pozoruhodné sú jeho účinky pri vonkajšom použití.

Hlavné účinky:

- Považuje sa za esenciálny olej s najvýraznejšou chuťou
- Stimulujúca, bylinná chuť
- Ideálny do polievok, šalátov a na okorenenie slaných receptov

Použitie:

- Pridajte jednu kvapku k mäsu, do polievok, hlavných jedál a šalátov.
- Pridajte kvapku esenciálneho oleja z čierneho korenia do marinády na steaky.
- Zmiešajte olej z čierneho oleja s olejom z vňate koriandra, aby ste pokrmu pridali trošku pikantnosti.

Smrek čierny

V minulosti používali tento účinný esenciálny olej z dreva smreka čierneho pôvodní obyvatelia Ameriky, aby podporili zdravie pokožky a ako súčasť ich duchovných ozdravných postupov.

Hlavné účinky:

- Pokožke prináša pocity upokojenia a úľavy
- Vysoký obsah bornyl-acetátu podporuje pocity uvoľnenia a pokoja
- Upokojuje menšie podráždenia pokožky

Použitie:

- Po namáhavej činnosti zmiešajte 1 – 2 kvapky oleja zo smreka čierneho s frakcionovaným kokosovým olejom a masírujte pokožku pre navodenie pocitov upokojenia.
- Skúste pridať do svojho hydratačného prípravku. Pomôže redukovať výskyt nedostatkov a podporuje zdravo vyzerajúcu pokožku.
- Naneste na zátylok v priebehu dňa, aby ste podporili pocity harmónie a vyrovnanosti.

Vratič

Vratič, známy tiež pod názvom marocký rumanček, je stredozemská žltokvetá letnička, ktorá rastie v severnom Maroku. Kvet vratiča má chemické zloženie, po ktorom bude prahnúť vaša pokožka! Chamazulén, chemická zložka oleja z vratiča dodáva tomuto esenciálnemu oleju charakteristickú indigovú farbu. Pridajte do horúceho kúpeľa, používajte s vašimi obľúbenými produktmi starostlivosti o pleť alebo jednoducho vmasírujte do pokožky. Rozrieďte, aby ste minimalizovali prípadnú tvorbu škvŕn.

Hlavné účinky:

- Po nanesení na pokožku môže navodiť utišujúci pocit
- Má špecifické povznášajúce vlastnosti pri nanášaní na pokožku
- Hlavná zložka mnohých zmesí dōTERRA vrátane dōTERRA Balance™ a Deep Blue™

Použitie:

- Vmasírujte do pokožky s frakcionovaným kokosovým olejom alebo telovým mliekom po dlhom dni plnom práce alebo po intenzívnom cvičení.
- Pridajte kvapku do vášho obľúbeného hydratačného alebo čistiaceho prípravku.
- Naneste na drobné podráždenia pokožky pre utišujúci účinok.
- Boľavé svaly masírujte olejom z vratiča a telovým mliekom, aby ste pomohli telu v procese regenerácie.
- Skúste si vytvoriť vlastnú zmes. k vratiču sa hodia nasledujúce oleje: muškát, šalvia, Petitgrain, levanduľa, borievka, mäta klasnatá a ylang-ylang.

Kardamón

Kardamón, ktorý pochádza z juhovýchodnej Ázie, sa pridáva do tradičných indických sladkostí a čajov vďaka svojej chladivej mätovej aróme a chuti. Môžete pridať do chleba, smoothies, mäsa a šaláto na zvýraznenie chuti. Kardamón, na celom svete vysoko cenený ako korenie, je esenciálny olej, ktorý tiež môže byť prínosom mnohými ďalšími spôsobmi.

Hlavné účinky:

- Považuje sa za jeden z najchutnejších esenciálnych olejov
- Univerzálna korenina na varenie a pečenie
- Bylinná chuť ideálna do polievok, šalátov a na okorenenie slaných receptov

Použitie:

- Pri pečení chleba pridajte kvapku esenciálneho oleja z kardamónu na vylepšnie chuti.
- Pridaním kvapky do polievok, karí, mäsa a šalátov zlepšíte chuť jedla.
- Troška kardamónu pridaná do dezertov ozvláštni ich chuť.
- Použite olej z kardamónu namiesto semienok kardamónu na zlepšenie chuti slaných receptov.

Kasia

Kasia, blízka príbuzná škorice, má intenzívnu korenistú arómu, ktorá sa môže v malých množstvách použiť na premenu akejkoľvek zmesi esenciálnych olejov či dezertu, ktorý je plný korenín. Kasia sa môže používať pri varení, a to buď ako náhrada škorice v koláčoch a chleboch, alebo samostatne v nespočetnom množstve hlavných jedál a dezertov.

Hlavné účinky:

- Kasia vytvára podobné príchute ako škorica, takže ju môže pri varení ľubovoľne zamieňať
- Kasia je tiež populárna prísada pri príprave rôznych predjedál, chlebov a dezertov

Použitie:

- Počas zimých mesiacov ju pridajte do hrejivého, upokojúceho horúceho nápoja spolu s olejom z klinčeka a závoru.
- Zmiešajte jednu kvapku s citrónovým olejom v pohári vody a vypite ráno pred raňajkami.

Cédrové drevo

Esenciálny olej z cédrového dreva, známy svojím sýtym zafarbením a hrejivou drevitou vôňou, má nespočetne veľa prínosov pre pokožku. Cédrové drevo sa považuje za jeden z najuzemňujúcejších olejov a pomáha podporovať upokojujúce prostredie na sklonku dlhého dňa. Pri vonkajšom použití má cédrové drevo prečisťujúce vlastnosti.

Hlavné účinky:

- Podporuje uvoľnenie
- Pomáha udržiavať zdravý vzhľad pokožky
- Má prečisťujúce vlastnosti

Použitie:

- Počas starostlivosti o pleť pridajte 1 až 2 kvapky do vášho pleťového tonika alebo hydratačného prípravku na podporu čistej a zdravo vyzerajúcej pleti.
- Naneste zopár kvapiek na kúsok vaty a nechajte v skrini alebo na iných miestach proti moliam.
- Pridajte si olej z cédrového dreva do kúpeľa pre uvoľňujúci zážitok ako z kúpeľov.
- Pred cvičením si vmasírujte jednu až dve kvapky do hrudníka, aby ste si zachovali vitalitu.
- Zmiešajte s telovým mliekom a vmasírujte do pokožky pre navodenie pocitu pohody.
- Zlepšite vzhľad nedokonalostí pleti priamym nanesením jednej kvapky na postihnutú oblasť.

Semienko zeleru

Zeler sa používal už v piatom stočí v Číne a stal sa dobre známou súčasťou mnohých jedál. O zelere je známe, že má komplexnú, silnú, sladkú a korenistú arómu. Rastlina úplne dozrieva v druhom roku. Prináša malé plody, ktoré majú hnedý nádych.

Hlavné účinky:

- Dodáva lahodnú príchuť rôznym jedlám
- Známy vďaka svojej komplexnej, silnej, sladkej a korenistej aróme

Použitie:

- Pridajte niekoľko kvapiek do vášho ranného smoothie pre prospešnú zmenu chuti.
- Pridajte niekoľko kvapiek do pohára s vodou.
- Uľahčite si varenie a nahraďte čerstvý zeler esenciálnym olejom zo semienka zeleru.

Vňať koriandra

Už po stáročia je doložené množstvo použití a prínosov vňate koriandra. Kulinárske použitia vňate koriandra sú neobmedzené! Pri príprave mäsa, šalátov, omáčok či prudko osmažených jedál rýchlo dodá sviežosť a chuť. Výrazná bylinková príchuť zaručene spestrí akýkoľvek pokrm.

Hlavné účinky:

- Skvele sa hodí do domácich dipov, omáčok, šalátov a rôznych druhov slaných jedál
- Dobre sa mieša s citrusovými olejmi
- Pridá jedlu svieži a chutný šmrnc

Použitie:

- Pridaním do prudko smažených jedál, šalátov a dipov zažijete výraznú bylinnú chuť oleja z vňate koriandra.
- Skúste nahradiť čerstvú vňať koriandra jednou kvapkou oleja z vňate koriandra vo všetkých vašich obľúbených receptoch na guacamole, salsu, šaláty a dipy.
- Uchovávajte v kuchynskej skrinke, aby ste ho mali vždy poruke.

Škorica

Sladkú korenistú arómu škorice zbožňuje celý svet. Škorica sa získava z tropického vždyzeleného stromu, ktorý dorastá do výšky 14 m a má intenzívne voňavú kôru, listy a kvety. Škorica má za sebou dlhú históriu kulinárskych použití, jej esenciálny olej je však prekvapivo mnohostranne použiteľný. Škorica sa často používa v roztokoch na vyplachovanie úst a v žuvačkách.

Hlavné účinky:

- Populárna, univerzálna korenina
- Zlepšuje chuť nápojov, chlebov, dezertov a hlavných jedál

Použitie:

- Pridajte jednu kvapku do šálky čaju s medom alebo do horúcej čokolády na prípravu lahodného horúceho nápoja.
- Vmiešajte jednu kvapku do 100 ml vody a kloktajte.
- Keď budete nabudúce variť recept, do ktorého ide škorica, nahraďte mletú škoricu esenciálnym olejom zo škorice, ktorý má nádherne korenistú príchuť.

Šalvia

Olej zo šalvie je všeobecne známy svojimi utišujúcimi vlastnosťami. Pôsobí upokojujúco, uvoľňujúco a vyvažujúco, najmä ak sa používa na upokojenie a ukľudnenie pokožky. Pri vonkajšom použití môže tiež pomáhať vyrovnať emócie.

Hlavné účinky:

- Podporuje pocity uvoľnenia pri príprave na pokojný spánok
- Podporuje zdravý vzhľad vlasov a pokožky hlavy
- Má významné upokojujúce účinky na pokožku

Použitie:

- Počas menštruačného cyklu naneste na oblasť brucha pre pocit upokojenia a úľavy.
- Podľa potreby naneste na pokožku ako pomoc na upokojenie a vyrovnanie stupňujúcich sa emócií.
- Zmiešajte s levanduľovým olejom a pridajte do kúpeľa pre relaxačný zážitok.
- Pridajte do šampóna alebo kondicionéra na podporu zdravých vlasov a vlasovej pokožky.
- Zmiešajte s dōTERRA frakcionovaným kokosovým olejom na masáž, utíšenie či omladenie pokožky.

Klinček

Prínosy a použitia klinčeka sa datujú do starovekej Číny a Indie. Klinček ako korenie pri varení dodáva pokrmom či dezertom korenistú príchuť. Klinček sa tiež vďaka svojej chuti vo veľkej miere používa v zubných prípravkoch, cukrovinkách a žuvačkách.

Hlavné účinky:

- Hrejivé, korenisté vlastnosti ho predurčujú na sviatočné recepty
- Často sa používa ako korenina na varenie
- Často sa používa do dezertov

Použitie:

- Vďaka svojim hrejivým, korenistým vlastnostiam je esenciálny olej z klinčeka vynikajúcim prídavkom do vašich obľúbených jesenných alebo sviatočných receptov.
- Pri pečení namiesto sušeného klinčeka použite podľa chuti olej z klinčeka.

Kopaiva

Už od 16. storočia sa esenciálny olej z kopaivy používal v postupoch tradičnej medicíny pôvodných obyvateľov severnej a severovýchodnej Brazílie. Olej z kopaivy má vďaka svojej schopnosti upokojiť pokožku široké uplatnenie v kozmetických výrobkoch vrátane mydiel, krémov, mliek a parfumov. Naneste na pokožku v zmesi so základovým olejom alebo s hydratačným prípravkom na tvár, aby ste pomohli podporiť zdravý vzhľad pokožky.

Hlavné účinky:

- Podporuje zdravo vyzerajúcu pokožku
- Redukuje výskyt nedokonalostí pleti
- Drevitá, živicová a zemitá vôňa po nanesení na pokožku

Použitie:

- Pridajte do svojho hydratačného prípravku na zdokonalenie vzhľadu zdravo vyzerajúcej pokožky.
- Zmiešajte olej z kopaivy s s nasledujúcimi olejmi: cédrové a santalové drevo a ylang-ylang a naneste na pokožku ako vašu osobnú vôňu.
- Po namáhavej činnosti naneste olej z kopaivy s frakcionovaným kokosovým olejom na nohy pre utišujúcu masáž.
- Pridajte jednu kvapku do vane pre uvoľňujúci, pleť omladzujúci kúpeľ.

Semienko koriandra

Koriander je svieža aromatická bylina, ktorá sa používa už stáročia. Je to populárna korenina pri varení – na premenu akéhokoľvek jedla stačí štipka esenciálneho oleja zo semienka koriandra.

Hlavné účinky:

- Svieža aromatická bylina ideálna do polievok, šalátov a na okorenenie slaných receptov
- Považuje sa za jeden z najchutnejších esenciálnych olejov
- Po nanesení na pokožku sa môže použiť na navodenie upokojujúceho, uvoľňujúceho pocitu

Použitie:

- Vychutnajte si jednu kvapku vo vode po konzumácii veľkého množstva jedla.
- Pridajte jednu kvapku oleja zo semienka koriandra do receptov na karí na mimoriadne povzbudzujúce oživenie chuti.

Cyprus

Esenciálny olej Cyprus sa získava z vetiev tohto vysokého vždyzeleného stromu a má sviežu arómu, ktorá energizuje a osviežuje. Cyprus sa vďaka svojim mnohým prínosom pre pokožku často používa v kúpeľoch a pri masážnej terapii. Na emócie má uzemňujúci a pritom stimulujúci účinok, takže je obľúbeným olejom na masáž.

Hlavné účinky:

- Stimulujúci a súčasne uzemňujúci vplyv na emócie
- Môže pomôcť zlepšiť vzhľad mastnej pleti
- Pomáha pri každodennom zvládaní nálad

Použitie:

- Naneste na chodidlá a nohy na dodanie energie pred behom na dlhé trate.
- Vmiešajte do teplého kúpeľa s epsomskou soľou na podporu uvoľňujúcich pocitov.
- Cyprusový olej nanášajte na obmedzenie výskytu nedostatkov pleti a zlepšenie vzhľadu mastnej pleti.

Douglaská jedľa

Douglaská jedľa je vysoká, vždyzelená jedľa, ktorá má sladkú a osviežujúcu arómu. Často sa používa na prečistenie pokožky a podporu pozitívneho naladenia. Olej z douglaská jedľa sa získava udržateľným spôsobom z mladých stromov na Novom Zélande, kde premnoženie tejto jedle ohrozuje ekosystém celej krajiny. Spoločnosť dōTERRA ťažbou mladých jedlí Douglaských a ich následným využitím na esenciálny olej pomáha bojovať proti negatívnemu vplyvu týchto stromov na životné prostredie krajiny, ktorú zaberajú.

Hlavné účinky:

- Pri vonkajšom použití podporuje pozitívne naladenie a atmosféru
- Pri nanesení na pokožku má očisťujúce vlastnosti
- Môže pomôcť podporiť pocity povzbudenia

Použitie:

- Pridaním 1 kvapky do čistiaceho gélu na tvár, tuhého mydla či sprchovacieho gélu získate pridané očistné účinky a oživujúcu arómu.
- Zmiešajte olej douglaská jedľa s 1 – 2 kvapkami oleja z gaultérie a doprajte si uvoľňujúci zážitok z masáže po dlhom dni v práci.

Eukalyptus

Eukalyptus, niekedy nazývaný blahovičník, je vždyzelený strom, ktorý dorastá do výšky 15 metrov. Vďaka hlavným chemickým látkam je esenciálny olej z eukalyptu ideálny pre navodenie upokojujúceho zážitku z masáže. Eukalyptus podporuje pri nanesení na pokožku pocity uvoľnenia.

Hlavné účinky:

- Eukalyptový esenciálny olej sa získava z listov eukalyptu a pri vonkajšom použití má mnoho účinkov
- Pri každodennom nanášaní môže byť eukalyptový olej prospešný pre pokožku

Použitie:

- Pridajte jednu kvapku do hydratačného prípravku podľa vášho výberu a krúživými pohybmi naneste na pokožku.
- Použite spolu s olejmi z levandule, douglaská jedľa a cyprusu pre utišujúce a uvoľňujúce vlastnosti.

Fenikel

Feniklový esenciálny olej je všeobecne známy a používal sa po stáročia. Fenikel je olej sladkej vône s arómou a chuťou, ktorá sa často prirovnáva k sladkému drievku.

Hlavné účinky:

- Už stáročia sa využíva na rôzne účely
- Stimulujúca, bylinná chuť
- Ideálny do polievok, šalátov a na dochutenie slaných receptov

Použitie:

- Špáradlom namočeným do oleja pridáte výraznú chuť do dipov z bielej fazule a uhorkových šalátov.
- Keď sa snažíte vyhýbať spracovanému cukru a sladkostiam, vypite vodu alebo čaj s jednou kvapkou feniklového oleja.
- Nahraďte v receptoch semienka fenikla olejom z fenikla aby malo jedlo lahodnejšiu chuť.

Kadidlo Touch
Vychutnajte si účinky kadidlového oleja, zriedeného s frakcionovaným kokosovým olejom pre jemnejší pocit.

Kadidlo

Kadidlo je pre svoju bohatú vôňu jedným z najviac cenených a najvzácnejších olejov a často sa označuje za „kráľa“ esenciálnych olejov. Starí Egypťania pred mnohými stáročiami používali kadidlovú živicu na všetko od parfumov až po balzamy na pokožku. Jeho utišujúce a skrášľujúce vlastnosti môžu pôsobiť omladzujúco na pleť a môžu pomáhať pri redukcii výskytu nedokonalostí pri použití na pokožke.

Hlavné účinky:
- Upokojuje pokožku
- Redukuje výskyt nedokonalostí pleti
- Podporuje pokojné, uvoľnené a spokojné pocity

Použitie:
- Pridajte dve kvapky do hydratačného prípravku na redukciu výskytu nedostatkov pleti a podporu omladenia pleti.
- Kadidlový olej vmasírujte do rúk a chodidiel pre hrejivý, upokojujúci účinok po namáhavej činnosti.
- Votrite do pokožky na podporenie pocitov uvoľnenia a na vyváženie nálady.

Muškát

Muškáty sa pestujú pre svoju krásu a ich sladká, kvetinová aróma je základnou súčasťou parfumérskeho priemyslu. Použitie muškátového esenciálneho oleja sa datuje do starovekého Egypta, kde Egypťania muškát používali na skrášlenie pokožky. Muškát sa používal na podporu zdravého vzhľadu pleti. Preto je ideálny do prípravkov na starostlivosť o pleť.

Hlavné účinky:

- Použite na uzemňujúce a upokojujúce masáže po dlhom dni v práci alebo po namáhavom cvičení
- Podporuje čistú, zdravú pokožku

Použitie:

- Muškátový olej naneste na pokožku po sprche alebo ho zmiešajte s frakcionovaným kokosovým olejom a využite účinky na celé telo.
- Naneste priamo na pokožku alebo si ho užite pri naparovaní tváre pre skrášlenie pleti.
- Zmiešajte s pleťovým alebo telovým mliekom pre povzbudzujúcu, kvetinovú vôňu.

Zázvor

Zázvorový esenciálny olej z dielne dōTERRA sa získava z čerstvého podzemku zázvoru. Zázvor, špecialita mnohých jedál ázijskej kuchyne, má pri použití ako kuchynská korenina pikantnú a voňavú príchuť. V západných tradíciách sa zázvor najčastejšie používa v sladkostiach, napríklad v zázvorníku či zázvorových sušienkach.

Hlavné účinky:

- Známy svojou hrejivou, zemitou vôňou
- Obľúbená korenina v kuchyni, ktorá sa používa v mnohých jedlách z celého sveta

Použitie:

- Zázvorový olej pridajte do vašich obľúbených sladkých a slaných jedál.
- Použite v rôznych receptoch vrátane šalátových dresingov alebo marinád na steaky či kura.
- Použite pri varení jednu kvapku namiesto celého zázvora.
- Olej Zázvor je veľmi užitočný pri pečení, napríklad v banánovom chlebíku či v koláčoch.

Grapefruit

Grapefruit, všeobecne známy svojou kyslou a výraznou chuťou, je zaguľatené žltooranžové ovocie vždyzeleného citrusu. Esenciálny olej grapefruit sa získava zo šupky tohto ovocia a teší sa priazni pre svoje mnohé použitia a účinky.

Hlavné účinky:

- Jedlom a nápojom dodáva voňavú a povznášajúcu chuť vďaka výrazným, citrusovým vlastnostiam
- Obľúbený pre svoju kyslú a výraznú chuť
- Osviežujúca citrusová aróma je prospešná na povzbudenie zmyslov

Použitie:

- Esenciálny olej grapefruit dodáva nápojom a jedlám ovocnú chuť plnú energie.
- Ak si chcete spestriť chuť smoothies, pridajte jednu kvapku esenciálneho oleja grapefruit do svojho obľúbeného receptu.
- Dokonalý doplnok pri varení či pečení s ostatnými citrusovými príchuťami.

Zelená mandarínka

Esenciálny olej zo zelenej mandarínky je lisovaný z nezrelých plodov mandarínkovníka. Medzi citrusovými olejmi je jedinečný vďaka svojej chuti a použitiu. Podobne ako ostatné citrusové oleje, aj sladká a mierne kvetinovo voňavá zo zelenej mandarinky je skvelým spôsobom, ako dodať vode, šalátom a iným jedlám osviežujúcu chuť!

Hlavné účinky:

- Emocionálne povznášajúca a nádherne voňavá
- Zelená mandarínka je medzi citrusovými olejmi jedinečná a poskytuje širokú škálu použití
- Pridáva osviežujúcu chuť do vody či vášho obľúbeného jedla

Použitie:

- Olej zo zelenej mandarínky použite pri varení ako rýchlu osviežujúcu chuťovú explóziu.
- Pridajte dve kvapky do 120 ml vody ako citrusovú vzpruhu.

Slamienka Touch
Vychutnajte si účinky slamienkového oleja, zriedeného s frakcionovaným kokosovým olejom pre jemnejší pocit.

Slamienka

Slamienkový olej s medovo sladkou vôňou vašu pleť regeneruje a obnovuje. Slamienka sa tiež označuje ako večný či nesmrteľný kvet a pre svoj omladzujúci účinok na pokožke sa bežne používa v kozmetických prípravkoch. Slamienka môže pomôcť zredukovať výskyt nedostatkov a môže podporiť žiarivú pleť.

Hlavné účinky:
- Podporuje čistý vzhľad pleti
- Redukuje výskyt nedokonalostí pleti
- Po nanesení na pokožku navodzuje utišujúci pocit

Použitie:
- Pre chladivý účinok po dni strávenom na slnku zmiešajte s frakcionovaným kokosovým olejom a naneste na pokožku.
- Pridajte 1 až 2 kvapky do vášho hydratačného prípravku na tvár. Pomôže redukovať výskyt nedostatkov pleti a podporuje žiarivú, mladistvo vyzerajúcu pleť.
- Vmasírujte do spánkov a zátylku pre upokojujúci pocit.
- Naneste na tvár ako podklad pred použitím vašich skrášľovacích prípravkov, aby ste podporili žiarivý vzhľad.

Jazmín Touch

Jazmín sa považuje za „kráľa kvetov“ kvôli svojej veľmi príťažlivej vôni a schopnosti redukovať výskyt nedokonalostí pokožky. Podporuje zdravo vyzerajúcu, žiarivú pleť.

Hlavné účinky:

- Povznáša náladu
- Redukuje výskyt nedokonalostí pleti

Použitie:

- Naneste po rannej sprche, aby vám pomohol zľahka vykročiť do dňa.
- Použite pri masáži pre upokojujúci, uvoľňujúci zážitok.
- Ako jedinečnú osobnú vôňu nanášajte na krk a zápästia.
- Zaraďte do svojej pravidelnej starostlivosti o pokožku, aby vaša pleť vyzerala zdravo.

Borievka

Borievkový esenciálny olej, ktorý sa získava z ihličnatého stromu, má bohatú históriu tradičných použití a účinkov. Osobitné vlastnosti borievkového oleja môžu byť prospešné pre pokožku, preto ju odporúčame zaradiť do vašej pravidelnej starostlivosti o pleť.

Hlavné účinky:

- Môže byť prospešná pre pokožku
- Naneste jednu kvapku na pokožku na podporenie čistej pleti
- Drevitá, korenistá, svieža vôňa

Použitie:

- Skúste vyskúšať kombináciu borievkového oleja s bergamotovým. Oba oleje k sebe nádherne pasujú a bergamotový olej má po nanesení na pokožku upokojujúci a povznášajúci účinok.
- Naneste jednu kvapku na pokožku na podporenie zdravého vzhľadu pleti.

Levanduľa

Levanduľa sa pre svoju výraznú arómu a nespočetné množstvo využití stala jedným z najpopulárnejších esenciálnych olejov. Levanduľa sa v širokej miere používa v kozmetike a parfumoch pre svoju schopnosť podporovať zdravú a čistú pleť. Navyše sa jej upokojujúce vlastnosti často využívajú na uvoľnenie tela a zlepšenie nálady. Vďaka všestranným účinkom by ste mali mať levanduľový olej poruke všade, kam pôjdete.

Hlavné účinky:

- Môže podporiť zdravú pleť
- V antických kultúrach vysoko vážená a často používaná
- Levanduľový olej sa v širokej miere používa na podporu pokojných a uvoľnených pocitov

Použitie:

- Pridajte do kúpeľa alebo naneste na spánky a na zátylok.
- Zmiešajte zopár kvapiek s vodou vo fľaštičke s rozprašovačom a nastriekajte si na vankúš pred spaním.
- Na podporenie zdravej pleti pridajte jednu kvapku do vašej každodennej starostlivosti o krásu.

Levanduľa Touch
Užite si účinky levanduľového oleja zriedeného v základe s frakcionovaným kokosovým olejom pre jemnejší pocit.

Citrón

Citrónový olej, jeden z najpredávanejších esenciálnych olejov spoločnosti dōTERRA, má viacero prínosov a použití. Často sa pridáva do jedla na zlepšenie chuti dezertov a hlavných jedál. Má povznášajúcu a energizujúcu vôňu.

Hlavné účinky:

- Povznášajúce a povzbudzujúce vlastnosti, ktoré pomáhajú zlepšiť náladu
- Výrazné dochucovadlo jedál
- Môže sa použiť na pridanie osviežujúcej príchuti do vody alebo nespočetných slaných a sladkých receptov

Použitie:

- Citrónový olej pridajte do vody pre osviežujúcu chuť alebo ako náhradu sladených nápojov.
- Pridajte do receptov na vaše obľúbené maškrty a dezerty pre sladkú a výraznú chuť.

Citrónový eukalyptus

Citrónový eukalyptus, pôvodom zo severnej Austrálie, pochádza z eukalyptu s modrou miazgou, vysokého stromu s hladkou kôrou, ktorý vonia po citrónoch. Okrem mnohých vonkajších účinkov poskytuje olej citrónový eucalyptus intenzívnu podporu pre pokožku. Tento olej majte poruke, keď potrebujete revitalizačnú vzpruhu.

Hlavné účinky:

- Podporuje a pomáha prečistiť pokožku
- Vynikajúci doplnok k uvoľňujúcej masáži
- Povznášajúca a povzbudzujúca vôňa

Použitie:

- Počas vašej starostlivosti o pleť pridajte 1 až 2 kvapky citrónového eukalyptu do vášho obľúbeného prípravku na čistenie pleti z dielne dōTERRA.
- Naneste 1 až 2 kvapky do dlaní a pošúchajte ich o seba na povznesenie a rozjasnenie vášho dňa.
- Zmiešajte 3 až 4 kvapky s frakcionovaným kokosovým olejom na upokojujúcu a povznášajúcu masáž.

Citrónová tráva

Citrónová tráva produkuje dymový citrusový esenciálny olej, ktorý používateľovi ponúka celú škálu účinkov. Citrónová tráva sa už roky používa v ázijskej kuchyni do polievok, čajov a karí, ako aj k rybám, hydine, hovädziemu mäsu a plodom mora. Má prenikavú bylinnú arómu, ktorá môže pozdvihnúť náladu v každej miestnosti.

Hlavné účinky:

- Dymové a bylinné dochucovadlo jedál
- Môže sa použiť na pridanie osviežujúcej príchuti do širokej škály slaných a sladkých pokrmov
- Svojou dymovou a citrusovou arómou pozdvihne náladu v každej miestnosti

Použitie:

- Použite v ázijskej kuchyni, polievkach, čajoch a karí.
- Použite na ochutenie hlavných jedál a mäsových pokrmov.
- Výborne sa dá kombinovať s olejmi z bazalky, kardamónu a mäty klasnatej.

Limetka

Limetkový esenciálny olej z dielne dōTERRA je lisovaný za studena zo šupky čerstvých limetiek. Má osviežujúcu a posilňujúcu vôňu a chuť. Limetky sa často používajú v hlavných jedlách a nápojoch pre svoju sviežu citrusovú príchuť.

Hlavné účinky:

- Trpké a sladké dochucovadlo jedál
- Slaným pokrmom alebo sladkým dezertom dodáva výraznú príchuť
- Jeho bohatá citrusová aróma pomáha meniť prostredie alebo atmosféru

Použitie:

- Pridajte kvapku limetkového oleja do ľadových limonád, smoothies a nápojov pre výraznú vzpruhu.
- Pridajte kvapku do domácej alebo kupovanej salsy.
- Zamiešajte kvapku limetkového oleja do octovej zálievky a vytvoríte ostrý a výrazný dresing na šalát.

Magnolia Touch

Kvety magnólie sa používali v tradičných čínskych liečebných postupoch, aby pomohli vytvoriť v tele pocit rovnováhy. Esenciálny olej z magnólie má ovocnú a kvetinovú arómu a môže pomôcť podporovať pokoj a utišujúce pocity. Magnolia Touch, ktorá je zmiešaná s frakcionovaným kokosovým olejom hydratuje a utišuje pokožku. Zaraďte ju do svojej každodennej starostlivosti na dosiahnutie čistej a hydratovanej pleti.

Hlavné účinky:

- Pomáha podporovať čistú a zdravo vyzerajúcu pokožku
- Pri vonkajšom použití olej z magnólie utišuje a hydratuje pokožku
- Nádherná vôňa, ktorá podporuje upokojujúce a uvoľňujúce pocity

Použitie:

- Magnolia Touch používajte každý deň ako svoju jedinečnú voňavku.
- Ak počas dňa cítite napätie, naneste si zmes Magnolia Touch na zápästia pre jej upokojujúcu a uvoľňujúcu arómu.
- Skombinujte s bergamotom a ylang-ylang na podporu zdravo vyzerajúcej pleti.
- Naneste guľôčkou na pokožku na podporu pocitov pokoja a uvoľnenia.

Majorán

Gréci a Rimania považovali majorán za symbol šťastia. Esenciálny olej z majoránu všeobecne uznávaný pre svoju schopnosť okoreniť jedlá, je jedinečným prídavkom do varenia. Bylinná príchuť majoránového oleja sa môže použiť do polievok, gulášov, dresingov a omáčok.

Hlavné účinky:

- Hrejivá, bylinná prísada do jedla
- Používa sa v nespočetnom množstve slaných receptov a v rôznych kultúrach
- Vysoko oceňovaný pre svoju dlhotrvajúcu pozitívnu a upokojujúcu arómu

Použitie:

- Keď budete nabudúce variť podľa receptu, ktorý obsahuje sušený majorán, pridajte jednu kvapku esenciálneho oleja z majoránu.
- Pridajte jednu kvapku majoránového oleja do slaných jedál, napríklad polievok, omáčok, šalátov a najmä do mäsitých pokrmov.

Medovka

Esenciálny olej z medovky je jedným z našich najvzácnejších a najdrahších olejov a má širokú škálu účinkov a použití. Medovka sa vďaka svojmu pozitívnemu vplyvu na náladu už dlho používa, aby pomohla po nanesení na pokožku navodiť pocity uvoľnenia. Označuje sa aj ako citrónový balzam. Sladká a svieža vôňa medovky, ktorá pripomína citrusy, je známa tým, že priťahuje včelu medonosnú. Odtiaľ pochádza názov „Melissa“, v gréčtine včela medonosná.

Hlavné účinky:

- Po nanesení na pokožku pomáha podporiť pocity uvoľnenia
- Známa svojimi utišujúcimi vlastnosťami a schopnosťou podporiť pocit pokoja
- Má sviežu, sladkú arómu, ktorá pripomína citrusy a je povznášajúca

Použitie:

- Zamiešajte do hydratačného prípravku či do fľaštičky s rozprašovačom s vodou a nastriekajte na tvár na omladenie pokožky.
- Votrite do pokožky čela, pliec či hrude na navodenie pocitov uvoľnenia a podporenie emocionálnej pohody.
- Po dlhom dni doprajte vašej mysli a telu odpočinok a relaxujte pri masáži s esenciálnym olejom z medovky.
- Medovkový olej použite pred spaním na podporenie uvoľňujúceho prostredia.

Myrha

Ak je kadidlo „kráľ olejov“, potom je myrha určite členkou kráľovského dvora. Vďaka schopnosti zlepšiť vzhľad pleti je dôležitou prísadou dōTERRA Salubelle™ a mnohých ďalších prípravkov na starostlivosť o pleť. Myrha sa v minulosti používala pri meditácii a balzamovaní. Neprestáva byť vzácnym a dôležitým olejom v každej kolekcii esenciálnych olejov.

Hlavné účinky:

- Pomáha podporovať vyváženie emócií a pocity pohody
- Myrha sa vysoko cení pre nespočetné množstvo využití
- Má jedinečné vlastnosti, ktoré pomáhajú pokožku vyčistiť a zlepšujú jej vzhľad

Použitie:

- Olej z myrhy použite na pomoc pri podpore uvedomelosti a na povznesenie nálady.
- Pridajte 1 či 2 kvapky do hydratačného prípravku na pomoc pri upokojení pokožky.
- Na praktické nanášanie pridajte 1 až 2 kvapky oleja do prázdnej guľôčkovej fľaštičky jantárovej farby a zmiešajte s frakcionovaným kokosovým olejom.

Neroli Touch

dōTERRA Neroli Touch spája čistý esenciálny olej Neroli s frakcionovaným kokosovým olejom v praktickej fľaštičke s guľôčkovým aplikátorom. Neroli sa získava z kvetu kyslého pomarančovníka a má sladkú sviežu kvetinovú arómu. Neroli Touch sa môže použiť na utíšenie pokožky a redukciu výskytu nedostatkov pleti. Olej Neroli je tiež známy tým, že podporuje uvoľnenie a povznáša náladu.

Hlavné účinky:

- Podporuje pozitívnu náladu
- Podporuje uvoľnenie
- Upokojuje pokožku a zároveň podporuje čistú, mlado vyzerajúcu pleť

Použitie:

- Olej Neroli zmiešajte s levanduľovým olejom pre uvoľňujúcu aromatickú masáž.
- Udržujte čo najlepší vzhľad pokožky nanesením Neroli Touch priamo na pokožku pred použitím hydratačného prípravku na redukciu výskytu nedostatkov pleti.
- Naneste počas dňa na povznesenie nálady a vychutnajte si sladkú citrusovú vôňu.
- Neroli Touch používajte každý deň ako svoju jedinečnú voňavku.

Oregano

Stovky rokov bol oreganový olej známy ako jeden z najsilnejších a najprospešnejších esenciálnych olejov. Oregano nájdete v kuchárskych knihách a skrinkách po celom svete, pretože jeho všestranne použiteľná chuť výborne dopĺňa kuchyne z najrôznejších oblastí. Esenciálny olej sa získava z voňavých listov rastliny. V prípade kontaktu s pokožkou je oreganový olej potrebné zriediť v základovom oleji.

Hlavné účinky:

- Korenisté a bylinné dochucovadlo jedál
- Ideálne do polievok, šalátov a na okorenenie akýchkoľvek slaných pokrmov
- Neuveriteľne prenikavá chuť pri varení, takže aj malé množstvo má veľký účinok

Použitie:

- Namiesto sušeného oregana pridajte jednu kvapku do špagetovej omáčky, omáčky na pizzu či na pečené mäso.
- Nahraďte jednu polievkovú lyžicu sušeného oregana v talianskych jedlách jednou kvapkou oreganového oleja.
- Oreganový olej skombinujte s inými talianskymi koreninami, ako je bazalka, rozmarín a tymián.

Oregano Touch

Užite si účinky oreganového oleja zriedeného v základe s Frakcionovaným kokosovým olejom pre jemnejší pocit.

Pačuli

Pačuli sa dá ľahko rozpoznať podľa bohatej pižmovo-sladkej vône. Často sa používa v parfumérskom priemysle aj v parfumovaných prípravkoch, napríklad pracích prostriedkoch a osviežovačoch vzduchu. Môže tiež pomôcť prečistiť a upokojiť pokožku a jeho vôňa môže pomôcť podporiť pocity uvoľnenia.

Hlavné účinky:

- Často sa môže používať na pomoc pri upokojení a prečistení pokožky
- Olej z pačuli môže podporovať pocity pokoja

Použitie:

- Zmiešajte s vetiverom a naneste na spodnú časť chodidiel, aby ste pomohli podporiť pocity pokoja.
- Zmiešaním s ďalšími esenciálnymi olejmi si pripravíte sladko voňajúci pižmový parfum či kolínsku vodu.
- Zmiešajte rovným dielom s olejom z mäty piepornej a naneste na čelo, spánky alebo zátylok po dlhom dni plnom práce.

Mäta pieporná

Vždy sa hodí mať poruke olej z mäty piepornej, stále jeden z najlepšie predávaných produktov spoločnosti dōTERRA. Mäta pieporná pridá osviežujúcu mätovú chuť dezertom, nápojom, smoothies a dokonca i slaným jedlám. Najkvalitnejší olej z mäty piepornej sa od ostatných produktov odlišuje vysokým obsahom mentolu – aký je napríklad v esenciálnom oleji z mäty piepornej z dielne dōTERRA.

Hlavné účinky:

- Osviežujúca a silná chuť
- Ideálny prídavok do smoothies, koláčov a dezertov

Použitie:

- Skúste si pridať jednu kvapku oleja z mäty piepornej do ranného smoothie, aby ste vykročili do dňa sviežejší než kedykoľvek predtým.
- Keď sa zdá, že vás premôže letná horúčava, spravte si lahodne ochutený nápoj pridaním jednej kvapky oleja z mäty piepornej a nakrájaného ovocia, napríklad jahôd či limetiek, do pohára s vodou.
- Na vytvorenie osviežujúceho prípravku na vypláchnutie úst si do vody pridajte kvapku esenciálneho oleja y mäty piepornej a z citrónu.
- Pridajte jednu kvapku do šálky s teplým čajom.

Mäta prieporná Touch
Užite si účinky oleja z mäty piepornej zriedeného v základe s frakcionovaným kokosovým olejom pre jemnejší pocit.

Guľôčky mäta pieporná
Tieto vegánske guľôčky poskytujú všetky účinky Mäty piepornej a pomáhajú osviežiť dych.

Petitgrain

Esenciálny olej Petitgrain sa získava z kyslého pomarančovníka, ktorý má dlhú históriu použitia v tradičných liečebných postupoch. Patrí medzi ne schopnosť podporovať uvoľnenie a redukovať výskyt nedokonalostí pleti. Petitgrain sa pre svoju sviežu bylinnú vôňu v širokej miere používa v parfumérskom priemysle. Petitgrain sa tiež výborne hodí k levanduľovému esenciálnemu oleju, pretože majú veľa spoločných kozmetických účinkov.

Hlavné účinky:

- Redukuje výskyt nedokonalostí pleti
- Nanesením na pokožku môže podporiť upokojujúce a uvoľňujúce pocity
- Svieža, kvetinová a často bylinná vôňa

Použitie:

- Naneste pred spaním niekoľko kvapiek oleja Petitgrain spolu s levanduľovým či bergamotovým olejom na vankúše a posteľné obliečky.
- Petitgrain zmiešajte s frakcionovaným kokosovým olejom na uvoľňujúcu masáž.
- Zrieďte a naneste na pokožku, aby ste pomohli zredukovať výskyt nedokonalostí pleti.

Rumanček rímsky

Rumanček rímsky rastie blízko pri zemi a dosahuje výšku len asi 30 cm. Má šedozelené listy, kvety pripomínajúce sedmokrásku a jablkovú vôňu. Rastlina sa ľudovo nazýva „lekár rastlín“, pretože má pozitívne účinky na rastliny, ktoré rastú v jeho blízkosti. Starí Rimania používali olej rumančeka rímskeho na dodanie odvahy počas vojny. Rumanček rímsky nájdete v krémoch na tvár, farbách na vlasy, šampónoch a parfumoch.

Hlavné účinky:

- Podporuje mladistvejší vzhľad pleti
- Podporuje zdravo vyzerajúce vlasy
- Vytvára sladkú kvetinovú arómu

Použitie:

- Pridajte 1 či 2 kvapky do šampónu alebo kondicionéra.
- Naneste na spodnú časť chodidiel pred spaním.
- Pridajte jednu kvapku oleja z rumančeka rímskeho do hydratačného prípravu pre upokojujúci účinok.
- Pomocou oleja z rumančeka rímskeho a epsomskej soli si vyrobte bombu do kúpeľa.

Ruža

Ruža, známa tiež ako „kráľovná olejov“, je jedným z najvzácnejších esenciálnych olejov na svete. Ružové lupene produkujú sladkú kvetinovú arómu vychýrenú v priemysle výroby parfumov aj esenciálnych olejov. Ružový olej si môžete naniesť na pulzné body, aby ste po celý deň cítili povznášajúcu vôňu. Môže sa používať na vyrovnávanie hladiny hydratácie v pokožke, redukciu výskytu nedokonalostí a rovnomerný tón pleti. Ružový olej môžete tiež naniesť na krk a na zápästia ako nádherný romantický parfum.

Hlavné účinky:

- Sladká kvetinová vôňa s povzbudzujúcimi vlastnosťami
- Podporuje rovnomerný tón pleti
- Redukuje výskyt nedokonalostí pleti

Použitie:

- Naneste na krk a na zápästia ako parfum.
- Použite pri masáži pre pozdvihujúci a obohacujúci zážitok.
- Zaraďte do večernej starostlivosti o pleť na pomoc s vyrovnaním hladiny hydratácie v pokožke.
- Na redukciu výskytu nedokonalostí pleti nanášajte dvakrát denne na problematické miesta.

Ruža Touch

Užite si účinky oleja ruža, zriedeného v základe s frakcionovaným kokosovým olejom pre jemnejší pocit.

Rozmarín

Rozmarín je aromatický vždyzelený ker, ktorého listy sa často používajú na ochutenie jedál, napríklad plnky do pečenej hydiny, bravčoviny, pečenej jahňaciny, kuraciny a morčaciny. Dlho uctievaný rozmarín sa pokladal v starovekej gréckej, rímskej, egyptskej a hebrejskej kultúre za posvätný. Bylinná a posilňujúca vôňa rozmarínu sa často používa v aromaterapii a pri masáži.

Hlavné účinky:

- Dodáva mäsu a špecialitám korenistú a bylinnú príchuť
- Bylinná povzbudzujúca vôňa

Použitie:

- Pridajte jednu kvapku rozmarínového oleja do mäsa a hlavných chodov pre mimoriadne ochutenie.
- S troškou rozmarínového oleja premeňte tradičnú zemiakovú kašu na prílohu, ktorá prekypuje chuťou.
- Použite ako praktickú a silnú náhradu čerstvého alebo sušeného rozmarínu v akomkoľvek recepte.

Havajské santalové drevo/ Santalové drevo

Santalové drevo sa vysoko cení vo vonných tyčinkách a celosvetovo sa používa pri meditačných cvičeniach na zvýšenie vnímavosti. Esenciálne oleje zo santalového i havajského santalového dreva prinášajú pocity pohody a priaznivo vplývajú na náladu. Olej zo santalového dreva skombinujte s inými esenciálnymi olejmi, ako napríklad z levandule a divokého pomaranča, a vmasírujte do pokožky, aby ste pomohli podporiť pocity pokoja a uvoľnenia.

Hlavné účinky:

- Podporuje zdravo vyzerajúcu hebkú pokožku
- Často sa používa pri meditácii kvôli svojim uzemňujúcim a povznášajúcim vlastnostiam

Použitie:

- Naneste dve kvapky do mokrých vlasov, aby ste im pomohli vrátiť hydratáciu a lesk.
- Pridajte dve kvapky do horúceho kúpeľa na podporu uvoľnenia.
- Použite dve kvapky pri kozmetickom ošetrení tváre s naparovaním, aby pomohli dosiahnuť pocit vyživenej a omladenej pokožky.
- Zmiešajte oleje zo santalovéhodreva, mäty pieporneja čajovníka v doma vyrobenom kréme na holenie.

Sibírska jedľa

Sibírska jedľa môže na pokožku pôsobiť mimoriadne utišujúco, takže je to ideálny esenciálny olej na použitie pri upokojujúcej masáži. Sibírska jedľa môže pomôcť podporiť pocity voľného dýchania a súčasne upokojiť emócie a poskytnúť uzemňujúci účinok.

Hlavné účinky:

- Pri nanesení na pokožku vyvoláva utišujúci, upokojujúci účinok
- Olej zo sibírskej jedle utišuje pokožku pri drobných podráždeniach

Použitie:

- Naneste na pokožku, aby ste zmiernili menšie podráždenie kože.
- Zmiešajte s frakcionovaným kokosovým olejom na povzbudzujúcu masáž.
- Vmasírujte do pokožky po náročnej telesnej aktivite pre upokojujúcu úľavu.

Mäta klasnatá

Mäta klasnatá je sladká osviežujúca bylina, ktorá sa na celom svete používa na ochucovanie. Mäta klasnatá sa výrazne odlišuje od Mäty piepornej, používa sa preto v jedlách ako menej intenzívna voľba. V kuchyni sa Mäta klasnatá často používa na prípravu šalátov, nápojov a dezertov, ale taktiež ako prísada do domácich šalátových dresingov a na marinovanie mäsa.

Hlavné účinky:

- Sladké mätové ochutenie jedla
- Menej intenzívna voľba v situáciách, keď je esenciálny olej z mäty piepornej príliš silný
- Ideálna do šalátov, nápojov, dezertov, šalátových dresingov a marinád

Použitie:

- Pripravte si vlastnú osviežujúcu mätovú limonádu zmiešaním citrónovej šťavy, vody, cukru a kvapky esenciálneho oleja z mäty klasnatej.
- Skúste nové vylepšenie svojho najobľúbenejšieho receptu na čokoládové sušienky pridaním jednej kvapky esenciálneho oleja z mäty klasnatej do cesta.
- Pridajte jednu kvapku do dezertov, nápojov, šalátov či hlavných jedál.

Nard pravý

Jedným z najvýznamnejších účinkov esenciálneho oleja z nardu pravého je jeho schopnosť podporovať pocity uvoľnenia a pokoja, vďaka čomu je obľúbenou voľbou na meditáciu. Nard pravý je už po stáročia cenený, tradične sa používal na obradné pomazanie úctyhodných osôb a pri indických liečebných postupoch ajurvédy. Dnes sa olej pre svoju drevitú pižmovú vôňu bežne používa v parfumoch a pri uvoľňujúcich masážach. O narde pravom je tiež známe, že podporuje čistú a zdravú pokožku.

Hlavné účinky:

- Po nanesení na pokožku môže navodiť pocity uvoľnenia a pokoja
- Prečisťuje pokožku a dodáva jej čistý, zdravý a žiarivý vzhľad
- Jedinečná drevitá, korenistá vôňa

Použitie:

- Naneste na nechty na nohách, aby boli čisté a zdravé.
- Olej z nardu pravého pridajte do teplého kúpeľa na nohy na podporenie uvoľnenia.
- Na vyhladenie či zjemnenie pokožky zmiešajte jednu kvapku oleja z nardu pravého s hydratačným prípravkom.
- Vytvorte si vlastný parfum zmiešaním oleja z nardu pravéhos jedným či viacerými z nasledujúich olejov: cyprus, kadidlo, muškát, borievka, levanduľa, myrha, divoký pomaranč, ruža či vetiver.
- Naneste 1 až 2 kvapky na zátylok alebo spánky na podporenie pocitu pokoja a uvoľnenia.

Tangerínka

Tangerínka má dlhú históriu použitia v čínskej kultúre. Vďaka obsahu limonénu má tangerínka sladkú a horkú vôňu, ktorá súčasne povznáša a upokojuje. Tangerínka je populárna a lahodná prísada do dezertov a nápojov – od koláčov po ovocné smoothies – a štipľavo doplní akýkoľvek recept, ktorý si vyžaduje citrusové plody. Skúste pridať esenciálny olej z tangerínky do čaju či limonády ako povznášajúcu variáciu.

Hlavné účinky:

- Výborne sa hodí na zmiešanie s hrejivými a korenistými olejmi, napríklad škoricou či klinčekom
- Dodáva citrusový šmrnc pekárenským výrobkom
- Vďaka svojej osviežujúcej chuti je esenciálny olej z tangerínky skvelým doplnkom do akéhokoľvek receptu, ktorý si vyžaduje citrusové plody

Použitie:

- Obohaťte vaše obľúbené dezerty o citrusovú chuť pridaním 2 – 3 kvapiek do koláčov, cesta na sušienky a podobne.
- Pripravte si osviežujúci nápoj pridaním 1 – 2 kvapiek do vody, smoothies, čajov či limonády.
- Vyrobte si počas horúcich letných mesiacov vlastné citrusové nanuky z tangerínkového oleja a limonády.

Čajovník Touch
Vychutnajte si účinky oleja z čajovníka, zriedeného s frakcionovaným kokosovým olejom pre jemnejší pocit.

Čajovník

Esenciálny olej z čajovníka, často označovaný ako melaleuca, obsahuje viac ako 92 rôznych zlúčenín a má úžasné možnosti využitia na pokožku. Čajovník je najznámejší svojimi prečisťujúcimi vlastnosťami. Môže sa použiť na očistu a prečistenie pokožky a nechtov a na podporu zdravej pleti. Čajovník sa často používa na občasné podráždenia pokožky a na utíšenie pokožky.

Hlavné účinky:
- Môže pomôcť zredukovať výskyt nedostatkov pleti
- Prospieva vlasom, pokožke a nechtom
- Povestný svojimi očistnými a omladzujúcimi účinkami

Použitie:
- Pridajte 1 – 2 kvapky do svojho čistiaceho gélu na tvár na zlepšenie očistných vlastností.
- Po sprche naneste na nechty rúk a nôh a zbavte ich nečistôt. Získajú tak zdravý vzhľad.
- Naneste si na tvár po holení zmes olejov z čajovníka a cédrového dreva ako povzbudzujúcu vodu po holení.
- Pri občasných podráždeniach pokožky naneste na postihnuté miesto 1 – 2 kvapky oleja z čajovníka.

Tymián

V stredoveku sa tymián daroval rytierom a bojovníkom pred tým, ako odišli do boja, pretože sa verilo, že dodá odvahu tomu, kto ho nosí. V súčasnosti je tymián známy ako populárna bylinka do varenia a nachádza sa v domácnostiach po celom svete. Skúste pridať esenciálny olej tymiánu ako sviežu bylinnú príchuť do mäsových marinád a slaných hlavných chodov.

Hlavné účinky:

- Má sviežu bylinnú príchuť
- Tymiánový esenciálny vylepší vaše obľúbené slané jedlá a môže sa použiť ako náhrada sušeného tymiánu
- Skvele sa hodí do mäsových marinád, slaných hlavných jedál, chlebov a mnohých ďalších jedál

Použitie:

- Použite 1 – 2 kvapky v mäsitých a hlavných jedlách na pridanie sviežej bylinnej príchute.
- Zmiešajte kvapku tymiánového a olivového oleja a premiešajte so zeleninou, ktorú upečiete v rúre ako chutnú prílohu.
- Použite ako náhradu sušeného tymiánu.

Kurkuma

Kurkuma je aromatická rastlina z čeľade zázvorovité, ktorá sa už po stáročia používa v Číne, Indii a na Srí Lanke. Kurkuma má hrejivú korenistú príchuť, ktorá pôsobí ako skvelý príval chuti vo vašich obľúbených slaných jedlách. Môže tiež pôsobiť povznášajúco na emócie a stimulujúco na náladu.

Hlavné účinky:

- Kurkuma prináša slaným jedlám príval chuti
- Vašim obľúbeným teplým nápojom pridá korenistú a pikantnú príchuť
- Aróma kurkumy vytvára emocionálne povznášajúce prostredie

Použitie:

- Spravte si vlastný kurkumový čaj zmiešaním kokosového mlieka, vody, medu, čaju a 1 až 2 kvapiek kurkumového esenciálneho oleja.
- Kurkumový esenciálny olej pridajte do praženice, frittaty, čistej ryže alebo polievok pre jemnú korenistú a pikantnú príchuť.
- Pri používaní kurkumového oleja do varenia použite metódou špáradla – jednoducho namočte špičku čistého špáradla do fľaštičky s esenciálnym olejom, špáradlo zamiešajte do jedla, ochutnajte a postup opakujte, kým nebudete spokojný s pridaným množstvom.

Vetiver

Vetiver patrí do čeľade lipnicovité, má bohatú, exotickú a komplexnú arómu, ktorá sa v širokej miere používa v parfumoch. Vďaka upokojujúcim uzemňujúcim účinkom je vetiver ideálny olej na použitie pri masážnej terapii. Môže sa tiež použiť pred spaním na podporenie utišujúceho prostredia.

Hlavné účinky:

- Pre svoj upokojujúci účinok na emócie sa často používa pri masážach
- Používa sa pred spaním na podporenie utišujúceho prostredia
- Bohatá, exotická a komplexná aróma oleja z vetiveru sa v širokej miere používa v parfumoch

Použitie:

- Pridajte dve kvapky do teplého kúpeľa pre hlboké uvoľnenie.
- Keď sa blíži čas ísť spať, naneste na pokožku na podporenie pokojného prostredia pred spaním.
- Naneste na spodnú časť chodidiel po dni strávenom na nohách ako súčasť upokojujúcej masáže.
- Zmiešaním s levanduľovým olejom, zmesou dōTERRA Serenity™ alebo dōTERRA Balance™ podporíte pokoj a uzemňujúci účinok.

Divoký pomaranč

Divoký pomaranč je za studena lisovaný zo šupky a pre svoju povzbudzujúcu vôňu a početné účinky patrí medzi najpredávanejšie esenciálne oleje spoločnosti dōTERRA. Olej z divokého pomaranča má vysoký obsah monoterpénov, má upokojujúce vlastnosti na pokožku, a preto je príjemným doplnením skrášľovacích produktov.

Hlavné účinky:

- Známy svojimi očisťujúcimi vlastnosťami
- Po nanesení na pokožku môže pôsobiť povzbudzujúco

Použitie:

- Pridajte pár kvapiek oleja z divokého pomaranča do telového mlieka bez vône a naneste na celé telo.
- Pre povzbudzujúci pocit zo sprchovania pridajte do sprchového gélu pár kvapiek esenciálneho oleja z divokého pomaranča.
- Naneste na pokožku a využite výhody posilňujúcich vlastností oleja divokého pomaranča.

Gaultéria

Esenciálny olej z gaultérie sa získava z listov plazivej kroviny z vidieckych hôr Nepálu. Utišujúce a stimulujúce vlastnosti gaultérie zaisťujú svieže povznášajúce prostredie. Hlavná chemická látka v gaultérii, metylsalicylát, sa pre svoje utišujúce vlastnosti používa v krémoch na vonkajšie použitie a masážnych zmesiach.

Hlavné účinky:

- Po nanesení na pokožku môže pôsobiť povznášajúco a stimulujúco
- Pomáha navodiť hrejivý pocit počas masáže

Použitie:

- Na utišujúci kúpeľ pridajte do teplej vody 1 – 2 kvapky esenciálneho oleja z gaultérie.
- Po dlhom dni vmasírujte do pokožky krku a pliec pre stimulujúci a hrejivý pocit.
- Zmiešajte olej z gaultérie s frakcionovaným kokosovým olejom pre hrejivú upokojujúcu masáž.

Yarrow|Pom

Yarrow|Pom v sebe spája účinky modrého esenciálneho oleja z rebríčka a za studena lisovaného oleja zo semien granátového jablka. Táto šikovne namiešaná patentovaná zmes skrášľuje pokožku a pomáha zredukovať výskyt nedostatkov. Yarrow|Pom môže mať tiež utišujúce účinky. Použite ju pri masáži na vytvorenie uvoľňujúceho zážitku.

Hlavné účinky:

- Spája neprchavý olej z granátového jablka s prchavým esenciálnym olejom z rebríčka
- Pomáha pri hydratácii a obnove zdravo vyzerajúcej pokožky
- Môže redukovať výskyt nedokonalostí pleti

Použitie:

- Pridajte do vášho hydratačného prípravku na zvýšenie hydratačných účinkov.
- Zaradením do pravidelnej starostlivosti o pleť pomôžete podporiť zdravú pleť mladistvého vzhľadu či zredukovať výskyt nedostatkov pleti.
- Každé ráno a večer naneste dve kvapky na tvár, hrudník, krk a ruky.

Ylang-ylang

Esenciálny olej ylang-ylang sa získava z hviezdicovitých kvetov tropického stromu kanangy vonnej. Ylang-ylang sa pre svoju bohatú sladkú arómu a tiež pre svoje ochranné vlastnosti často používa v luxusných prípravkoch na vlasy a na pleť. O oleji ylang-ylang je tiež známe, že podporuje pokoj a pozdvihuje náladu.

Hlavné účinky:

- Ylang-ylang je obľúbený pre svoju aromatickú vôňu a používa sa v parfumoch a prípravkoch na starostlivosť o vlasy
- Pozdvihne náladu a zároveň prináša upokojujúci účinok

Použitie:

- Naneste si kvapku oleja ylang-ylang na zápästia ako sladký parfum alebo ho zmiešajte s olejom z bergamotu ak chcete viac kvetinovú vôňu.
- Zmiešaním oleja ylang-ylang s frakcionovaným kokosovým olejom si pripravíte kondicionér na vlasy.
- Naneste ylang-ylang na pokožku pre upokojujúci a povznášajúci účinok.
- Na navodenie uvoľnenia pridajte dve kvapky do teplého kúpeľa s epsomskou soľou.

ZMESI ESENCIÁLNYCH OLEJOV

Aby sme ďalej využívali silu esenciálnych olejov, dōTERRA vytvorila sériu patentovaných zmesí esenciálnych olejov, v ktorých sa spája niekoľko samostatných esenciálnych olejov s ďalšími prírodnými zložkami, aby pomohli používateľovi dosiahnuť osobitnejší, želaný účinok. Keďže sa takto spájajú najlepšie vlastnosti niekoľkých olejov, zmesi esenciálnych olejov dōTERRA sú neoddeliteľnou súčasťou akejkoľvek kolekcie esenciálnych olejov.

dōTERRA Adaptiv™ Touch
Na dosiahnutie synergických výsledkov použite zmes Adaptiv Touch v kombinácii so zmesou Adaptiv.

dōTERRA Adaptiv™

Upokojujúca zmes

Keď cítite, že potrebujete upokojujúcu vzpruhu, riešením je Adaptiv. Adaptiv je patentovaná zmes, ktorá spája esenciálne oleje z divokého pomaranča, levandule, kopaivy, mäty klasnatej, magnólie, rozmarínu, Neroli a ambrovníka. Levanduľový olej navodzuje utišujúci pocit zatiaľ čo olej z divokého pomaranča povznáša. Majte zmes Adaptiv poruke, aby vám pomohla upokojiť sa v novom prostredí alebo situáciách.

Hlavné účinky:

- Pri nanesení na pokožku pomáha povzbudiť náladu
- Upokojuje pokožku
- Upokojujúca a uvoľňujúca vôňa

Použitie:

- Ponorte sa do relaxačného kúpeľa s epsomskou soľou, do ktorého pridáte 3 až 4 kvapky zriedenej zmesi Adaptiv.
- Na upokojujúcu masáž zmiešajte tri kvapky s frakcionovaným kokosovým olejom.

dōTERRA Air™ Touch
Vychutnajte si účinky zmesi dōTERRA Air™ zriedenej v základe z frakcionovaného kokosového oleja pre jemnejší pocit.

dōTERRA Air™
Zmes esenciálnych olejov

Táto mätová, osviežujúca zmes má utišujúci a upokojujúci účinok po nanesení na pokožku. Zmes dōTERRA Air je obohatená o kombináciu olejov, ktoré majú pomôcť ochladiť a osviežiť telo a poskytnúť pocit čistých dýchacích ciest.

Hlavné účinky:
- Upokojuje zmysly
- Podporuje pocity čistých dýchacích ciest

Použitie:
- Pridajte tri kvapky na podlahu v sprche.
- Zmiešajte s epsomskou soľou v teplom kúpeli na privolanie upokojujúcich pocitov.
- Použite na pokožku pred aktivitami vonku.

dōTERRA Align™
Zmes vnútorného stredu

dōTERRA Align je zmes vnútorného stredu z dōTERRA Kolekcie na jogu. Táto pokojná a ustáľujúca zmes je určená na pozdvihnutie vášho každodenného cvičenia jogy podporením pocitov sebaprijatia a dôvery. Mimo cvičenia jogy je Align nádhernou zmesou na povzbudenie harmónie po celý deň.

Hlavné účinky:

- Ukotvením mysle podporuje efektívne cvičenie jogy a zlepšuje váš zážitok z nej
- Podporuje pocity sebaprijatia, dôvery a ľahkosti počas celého cvičenia jogy

Použitie:

- Naneste na pokožku, aby ste si užili účinky zmesi dōTERRA Align vždy, keď chcete podporiť vnútorný stred.
- Naneste na želané miesta, aby ste ju použili pri cvičení jogy alebo kedykoľvek počas dňa.
- Ideálne jogové pozície na kombináciu so zmesou dōTERRA Align sú bojovník II, trojuholník a brána.

dōTERRA Anchor™
Zmes sprítomnenia

dōTERRA Anchor zmes sprítomnenia vám prináša pevnú vieru vo vlastné schopnosti, aby ste mohli pristupovať k cvičeniu jogy a životu s upokojujúcou silou. Táto zmes s obsahom esenciálnych olejov z levandule, cédrového a santalového dreva, škorice, kadidla, čierneho korenia a pačuli v základe z frakcionovaného kokosového oleja podporuje váš vzťah k sebe samému, k vašej komunite, vašej emocionálnej harmónii a prirodzenej múdrosti.

Hlavné účinky:

- Znižuje stres a napätie
- Povzbudzuje pocit pevného základu, od ktorého sa môžete odraziť a napredovať
- Počas cvičenia jogy napomáha k tomu, aby sme spojili sa so svojím vnútrom a dôverovali vlastným schopnostiam a okoliu

Použitie:

- Naneste na členky, spodnú časť chrbtice, spodnú stranu chodidiel a podporte pocity celistvosti a odvahy.
- Môžete použiť pri cvičení jogy alebo kedykoľvek počas dňa.
- Vynikajúce jogové polohy v kombinácii s vôňou dōTERRA Anchor sú meditácia v sede, vytočená pozícia v sede a Bhu Mudra (jedna ruka na srdci, druhá na zemi).

dōTERRA Arise™
Zmes vyššieho uvedomenia

Cíťte sa plní radosti a odvahy, keď sa priamo pustíte do dosahovania svojich cieľov. Táto osviežujúca a prebúdzajúca zmes esenciálnych olejov je výborná na to, aby vás inšpirovala snívať o veľkých veciach a usilovne pracovať. Zmes vyššieho uvedomenia od spoločnosti dōTERRA s obsahom esenciálnych olejov z grepu, citróna, osmantu, medovky a jedle sibírskej v základe z frakcionovaného kokosového oleja inšpiruje vstať a načiahnuť sa za svojimi najambicióznejšími cieľmi. Užívajte si prínosy zmesi dōTERRA Arise, keď si dávate výzvu postúpiť na ďalšiu úroveň.

Hlavné účinky:

- Po nanesení na pokožku dopĺňa efektívne cvičenie jogy tak, že pomáha otvoriť myseľ a zlepšiť váš zážitok z jogy
- Naneste na pokožku, aby ste podporili pocity šťastia, jasnej mysle a odvahy

Použitie:

- Zmes dōTERRA Arise používajte pri cvičení nasledujúcich jogových pozícií: stoj so vzpaženými rukami, naťahovanie do strán v stoji a polmesiac.
- Nanesením na spánky, zápästia a krk podporíte pocity šťastia.
- Užívajte si účinky zmesi dōTERRA Arise, keď si dávate výzvu postúpiť na ďalšiu úroveň.

AromaTouch™
Masážna zmes

Esenciálne oleje sa už oddávna používali pri masáži, a preto spoločnosť dōTERRA vytvorila patentovanú masážnu zmes, ktorá zlepšuje rôzne techniky masáže pomocou uvoľňujúcich a upokojujúcich esenciálnych olejov.

Hlavné účinky:

- Spája v sebe naše esenciálne oleje z cyprusu, mäty piepornej, majoránu, bazalky, grepu a levandule
- Môže pomôcť zmierniť napätie a navodiť pocit upokojenia, ktorý pomôže pri účinnosti akejkoľvek masáže

Použitie:

- Zmiešajte s epsomskou soľou a zmes pridajte do horúceho kúpeľa na uvoľnenie po dlhom pracovnom dni.
- Použite zmes AromaTouch™ na vytvorenie luxusného kúpeľného prostredia v pohodlí vlastného domova.
- Naneste zmes na plecia a na krk, aby ste podporili uvoľnenie.
- Použite s technikou AromaTouch Technique™ alebo technikou na ruky AromaTouch Hand Technique™.

dōTERRA Balance™
Uzemňujúca zmes

Svieža a drevitá aróma zmesi dōTERRA Balance je skvelou prvou voľbou, keď potrebujete v živote trošku harmónie. Smrek, gáfrovník, kadidlo, vratič a modrý rumanček sa dokonale spájajú s frakcionovaným kokosovým olejom a ponúkajú lákavú vôňu, ktorá pri nanesení na pokožku podporuje pokoj, uvoľnenie a pohodu.

Hlavné účinky:

- dōTERRA Balance obsahuje emocionálne prospešné esenciálne oleje, ktoré spoločným pôsobením vytvárajú pocit pokoja a pohody
- Aróma zmesi dōTERRA Balance je sladká a drevitá a je to dokonalá vôňa na podporu pocitov rovnováhy a pokoja

Použitie:

- Nanesením na krk a zápästia pomôžete podporiť pocity pokoja.
- Zmiešajte s epsomskou soľou v teplom kúpeli na uvoľnenie.
- Použite na pomoc pri navodení pokojnej atmosféry pri meditácii alebo cvičení jogy.
- Naneste na chodidlá, aby ste podporili pocity rovnováhy po celý deň.
- Naneste na pokožku pred spaním, aby ste sa ustálili a pripravili na pokojné sny.

dōTERRA Balance ™ Touch
Vychutnajte si účinky zmesi dōTERRA Balance™ zriedenej v základe z frakcionovaného kokosového oleja pre zjemnenie.

dōTERRA Cheer™ Touch
Vychutnajte si účinky zmesi dōTERRA Cheer™ zriedenej v základe z frakcionovaného kokosového oleja pre zjemnenie.

dōTERRA Cheer™
Povznášajúca zmes

Povznášajúca zmes Cheer môže poskytnúť povzbudenie pozitívneho naladenia ako lúč slnka. Keď zavládne nedostatok šťastia a optimizmu, čaká na vás zmes Cheer, aby vám rozjasnila a povzbudila náladu. Slnečná svieža aróma citrusových a korenistých esenciálnych olejov rozžiari akúkoľvek chvíľu vášho dňa.

Hlavné účinky:
- Po nanesení na pokožku môže podporiť pocity optimizmu
- Zlepšuje náladu v priebehu dňa
- Vytvára pri masáži príjemnú arómu

Použitie:
- Používajte zmes Cheer ako istú voľbu esenciálneho oleja pri technike na ruky AromaTouch Hand Technique™.
- Ráno naneste na chodidlá, aby ste podporili pocity optimizmu a veselosti.

Citrus Bliss™
Povzbudzujúca zmes

Citrus Bliss spája hlavné energizujúce a osviežujúce účinky citrusových esenciálnych olejov. Silné esencie z divokého pomaranča, citróna, grapefruitu, mandarínky, bergamotu, tangerínky, klementínky a štipka čistého výťažku z vanilkového struku sa spájajú v tejto jedinečnej a harmonickej zmesi, ktorá vám určite povznesie náladu.

Hlavné účinky:

- Má osviežujúce vlastnosti
- Po nanesení na pokožku vytvára príjemnú, jasnú vôňu
- Pri vonkajšom použití môže pomôcť podporiť sústredenie a jasnú myseľ

Použitie:

- Ráno naneste na chodidlá pre povzbudenie a posilnenie.
- Zmiešajte Citrus Bliss s frakcionovaným kokosovým olejom a použite pri povznášajúcej masáži.
- Ako skvelý parfum na každý deň si naneste 1 kvapku na zápästie a zápästia o seba pošúchajte.
- Používajte Citrus Bliss pravidelne ako radostnú vzpruhu, keď to najviac potrebujete.

ClaryCalm™
Mesačná zmes

Po nanesení na pokožku poskytuje ClaryCalm™ upokojujúci utišujúci účinok a dostane vašu náladu do rovnováhy počas celého mesiaca. ClaryCalm je zmes na vonkajšie použitie a obsahuje oleje zo šalvie, levandule, bergamotu, rumančeka rímskeho, cédrového dreva, ylang-ylang, muškátu, feniklа, semienka mrkvy, palmarózy a vitexu. Poskytuje pokožke chladivý účinok a pomáha utíšiť a vyvážiť intenzívne emócie.

Hlavné účinky:
- Pomáha vyrovnávať náladu v priebehu mesiaca
- Pomáha upokojovať a vyrovnávať stupňujúce sa emócie
- Po nanesení na pokožku vyvoláva chladivý pocit

Použitie:
- Naneste, keď vás zaplaví horúčava pre chladivý, upokojujúci účinok.
- Naneste na brucho pre upokojujúcu masáž, aby sa vám uľavilo.
- Nanesením na chodidlá pomôžete počas celého mesiaca uviesť emócie do rovnováhy.
- Zmes si vložte do tašky alebo položte na nočný stolík, aby ste ju mohli jednoducho a prakticky používať.

dōTERRA Console™
Utešujúca zmes

Utešujúca zmes dōTERRA Console prostredníctvom sladkých kvetinových a stromových esenciálnych olejov podporuje pocity utešenia a navedie vás na cestu nádeje. Zmes dōTERRA Console môže pomôcť vniesť do vášho života radosť a šťastie.

Hlavné účinky:

- Navrhnutá, aby po nanesení na pokožku pomáhala podporovať pocity nádeje
- Môže pomôcť uzemniť a obnoviť
- Sladká, kvetinová aróma

Použitie:

- Zmiešajte s frakcionovaným kokosovým olejom a použite pri uvoľňujúcej masáži.
- Darovanie fľaštičky zmesi dōTERRA Console človeku, na ktorom vám záleží, je skvelý spôsob, ako ukázať, že na neho myslíte, najmä vtedy, keď vás najviac potrebuje.
- Ráno naneste na chodidlá, aby ste podporili pocity útechy a nádeje.

dōTERRA Console™ Touch

Užite si účinky zmesi dōTERRA Zmes Console™ je zriedená v základe z frakcionovaného kokosového oleja pre zjemnenie.

dōTERRA Deep Blue™ v guľôčkovej fľaštičke
Užite si účinky zmesi Deep Blue v 10 ml guľôčkovej fľaštičke.

dōTERRA Deep Blue™ Touch
Vychutnajte si účinky zmesi Deep Blue zriedenej v základe z frakcionovaného kokosového oleja pre jemnejší pocit.

Deep Blue™
Zmes na úľavu

Zmes na úľavu Deep Blue v sebe spája osem esenciálnych olejov známych tým, že poskytujú úľavu a chladivý pocit kĺbom a svalom. Obzvlášť gaultéria a mäta pieporná spoločne pôsobia upokojujúco, hlavne po intenzívnom cvičení. Tieto esenciálne oleje poskytujú upokojujúce účinky a úľavu chrbtu, nohám a chodidlám.

Hlavné účinky:
- Pomáha zmierniť napätie
- Ideálna na použite pri upokojujúcej masáži po cvičení
- Poskytuje cielenú upokojujúcu úľavu

Použitie:
- Pred cvičením a po cvičení naneste na chodidlá a kolená, aby ste dosiahli povzbudzujúci a chladivý účinok.
- Po dlhých hodinách strávených za počítačom si vmasírujte zmes esenciálnych olejov Deep Blue do prstov, zápästí, pliec a krku.
- Po absolvovaní behu na dlhé trate zriedťe niekoľko kvapiek zmesi na úľavu Deep Blue vo frakcionovanom kokosovom oleji a vmasírujte do požadovaných partií.
- Po dlhom dni vmasírujte do oblasti krížov.

Elevation™
Radostná zmes

Zmes Elevation, verná svojmu menu, je obohatená o kombináciu energizujúcich, revitalizujúcich a povznášajúcich esenciálnych olejov. Zmes Elevation v sebe spája oleje z lavandínu, levandule, medovky, ylang-ylang, osmantu, tangerínky, amyrisu, šalvie, havajského santalového dreva, gáfrovníka a myrtovníka citrónového. Výsledkom je jedinečná zmes, ktorá podporuje pozitívne naladenie a pocity sebaistoty.

Hlavné účinky:
- Podporuje pozitívne prostredie
- Pomáha povzniesť náladu
- Obohatená o kombináciu uzemňujúcich a revitalizujúcich esenciálnych olejov

Použitie:
- Zmiešajte s frakcionovaným kokosovým olejom a použite pri posilňujúcej masáži.
- Naneste zmes Elevation ráno na pokožku na vytvorenie pozitívnej nálady plnej energie.
- Pridajte niekoľko kvapiek do teplého kúpeľa pre upokojujúci a povznášajúci zážitok.

dōTERRA Forgive™
Obnovujúca zmes

Svieža drevitá aróma zmesi dōTERRA Forgive pomáha uvoľniť pocity spokojnosti, úľavy a trpezlivosti. Keď sa vydávate na cestu k odpusteniu, táto zmes vám bude povzbudzujúcim spoločníkom, ktorý vám pomôže pamätať na to, aby ste sa oslobodili od toho, čo vás ťaží, a stále postupovali vpred.

Hlavné účinky:

- Využíva kombináciu esenciálnych olejov zo stromov a bylín, čo pomáha vyvážiť emócie
- Podporuje pocity spokojnosti, úľavy a trpezlivosti

Použitie:

- V priebehu dňa naneste na pulzné body a na srdce, aby ste podporili pocity uzemnenia a spokojnosti.
- Zmiešajte s frakcionovaným kokosovým olejom a použite pri uvoľňujúcej masáži, aby ste podporili pocity pokoja.
- Ráno naneste na chodidlá, aby ste podporili pocity trpezlivosti.

dōTERRA Forgive™ Touch
Vychutnajte si účinky zmesi dōTERRA Forgive™ v základe z frakcionovaného kokosového oleja pre zjemnenie.

HD Clear™
Zmes na pleť

Táto receptúra s obsahom oleja zo semien čiernej rasce a esenciálnymi olejmi triedy CPTG™ sa môže nanášať lokálne na oblasti tváre a tela. Zmes HD Clear podporuje čistú a hladkú pleť všetkých vekových kategórií.

Hlavné účinky:

- Jednoducho naneste na cielené oblasti praktickým guľôčkovým aplikátorom
- Podporuje čistú pleť
- Pomáha udržiavať pokožku čistú, jasnú a hydratovanú

Použitie:

- Nanášajte na uhladenie nedokonalostí pokožky a boj proti nedostatkom.
- Používajte každý večer na čistenie a hydratáciu pokožky a dosiahnite ráno hladšiu a jasnejšiu pleť.
- Pravidelné používanie pleťového systému HD Clear môže podporiť čistú pleť.
- Najlepšie výsledky dosiahnete použitím v kombinácii s ostatnými produktmi z pleťového systému HD Clear.

dōTERRA Hope™ Touch

dōTERRA Hope Touch je výrazná zmes esenciálnych olejov, ktorá spája bergamot, ylang-ylang a kadidlo s hrejivou arómou čistého výťažku z vanilkového lusku. Zmes dōTERRA Hope Touch však nie je jedinečná iba svojou lákavou arómou. Čistá nákupná cena každej zmesi dōTERRA Hope Touch sa daruje iniciatíve dōTERRA Healing Hands™.

Hlavné účinky:

- Praktická guľôčková fľaštička na jednoduché nanášanie počas dňa
- Po nanesení na pokožku povznáša náladu
- Dodá vám vašu jedinečnú osobnú vôňu

Použitie:

- Keď ráno vstanete, naneste si zmes dōTERRA Hope Touch na krk pre navodenie osviežujúcej arómy a vykročte do nového dňa plní sily.
- Nanesením na zápästia si vytvoríte vlastný parfum.
- Majte poruke a aplikujte počas dňa pre povznesenie nálady.

InTune™
Zmes na sústredenie

InTune je patentovaná zmes esenciálnych olejov, ktorá podporuje pocit sústredenia. V každom veku môže byť niekedy ťažké nepretržite sa sústrediť na to, čo robíte. Starostlivo vybrané esenciálne oleje v tejto zmesi spoločnými silami podporujú úsilie vytrvať v práci. Santalové drevo, kadidlo a limetka podporujú pocit jasnej mysle, zatiaľ čo pačuli, ylang-ylang a rumanček rímsky navodzujú utišujúcu a upokojujúcu atmosféru.

Hlavné účinky:

- Môže sa nanášať na pokožku na zlepšenie pocitu sústredenia
- Ideálny spoločník pri štúdiu na pomoc pri zvládaní úloh
- Patentovaná zmes esenciálnych olejov, ktoré spoločným pôsobením pomáhajú vo chvíľach rozptýlenej pozornosti

Použitie:

- Nanášajte na pokožku zápästí na podporu pocitu sústredenia počas pracovného dňa.
- Naneste zmes deťom na chodidlá na povzbudenie sústredenia a schopnosti vytrvalo sa venovať úlohám.
- Naneste InTune na spánky a zátylok pred určitými úlohami.

dōTERRA Motivate™ Touch
Vychutnajte si účinky zmesi dōTERRA Motivate™ v základe z frakcionovaného kokosového oleja pre zjemnenie.

dōTERRA Motivate™
Povzbudzujúca zmes

Všetci potrebujeme z času na čas trošku viac povzbudenia a presne to prináša zmes dōTERRA Motivate! Táto zmes je svieža, čistá a mätová a podporuje pocity sebadôvery, optimizmu a odhodlania.

Hlavné účinky:
- Po nanesení na pokožku môže podporiť pocity sebadôvery, odvahy a viery
- Zmes esenciálnych olejov dōTERRA Motivate obsahuje oleje, ktoré inšpirujú zmysly
- Spája v sebe citrusové a mätové esenciálne oleje

Použitie:
- Naneste na pulzné body, keď pracujete na projekte, aby ste si udržali motiváciu.
- Aplikujte na pokožku pred športovým podujatím či inými súťažami.
- Naneste ráno, aby ste svoj deň naštartovali s novým prívalom energie.

dōTERRA On Guard™ Touch
Vychutnajte si účinky zmesi dōTERRA On Guard v základe z frakcionovaného kokosového oleja pre zjemnenie.

dōTERRA On Guard™

Zmes esenciálnych olejov

Zmes dōTERRA On Guard je jednou z najpopulárnejších zmesí od spoločnosti dōTERRA a vďaka svojim úžasným účinkom vám jednoducho nesmie chýbať. On Guard môže tiež pridať chutnú príchuť do horúcich nápojov a dezertov.

Hlavné účinky:
- Má vôňu plnú energie, ktorá povznáša
- Horúcim nápojom a dezertom dodá hrejivý citrusový šmrnc

Použitie:
- Pripravte si zdravé občerstvenie naložením nakrájaných jabĺk do vody s jednou kvapkou zmesi On Guard.
- Pridajte jednu kvapku zmesi On Guard do vody alebo čaju.
- Použite pri pečení pre citrusový šmrnc.

Guľôčky dōTERRA On Guard™
Guľôčky dōTERRA On Guard™ poskytujú jednoduchý a praktický spôsob, ako si vychutnať účinky tejto zmesi esenciálnych olejov.

dōTERRA Passion™
Inšpirujúca zmes

dōTERRA Passion je inšpirujúca zmes korenistých a bylinných esenciálnych olejov, ktorá vám pomôže znovu vdýchnuť do života iskru vzrušenia. Ale čo je dôležitejšie, dōTERRA Passion vám tiež môže pomôcť opäť nájsť novú radosť v každodenných činnostiach a vzťahoch.

Hlavné účinky:

- Obohatená o kombináciu korenistých a bylinných esenciálnych olejov
- Pomáha inšpirovať tvorivosť
- Môže pomôcť vzplanúť obnovenej vášni po živote

Použitie:

- Naneste pred prácou pre podnietenie tvorivosti a jasnej mysle.
- Použite pri masáži pre vzplanutie pocitov vášne.
- Zmiešajte dōTERRA Passion s nearomatizovaným telovým mliekom a naneste na celé telo, aby ste začali deň plný sily a nadšenia.
- Nanášajte počas dňa na zápästia a oblasť srdca, aby ste pocítili inšpiráciu a zanietenie.

dōTERRA Passion™ Touch
Vychutnajte si účinky zmesi dōTERRA Passion™ v základe z frakcionovaného kokosového oleja pre zjemnenie.

PastTense™
Relaxačná zmes

PastTense je osobitá zmes esenciálnych olejov známa tým, že pomáha podporovať uzemnené a vyvážené emócie. Esenciálne oleje v zmesi PastTense rýchlo podporujú pocity uvoľnenia a pokoja. Nachádza sa v praktickej 10 ml guľôčkovej fľaštičke na jednoduché nanášanie, či už ste v práci, v škole alebo doma.

Hlavné účinky:

- Upokojujúce účinky pocítite pri nanesení na krk, plecia či za uši
- Praktická guľôčková fľaštička
- Má uzemňujúci a vyvážený účinok na emócie

Použitie:

- Naneste na zátylok pred cestou pre upokojenie emócií.
- Nechajte si ju v práci, v kabelke či v cestovnej taške, aby ste k nej mali jednoduchý prístup všade, kam pôjdete.
- Guľôčkou naneste zmes PastTense na spánky a zátylok pred skúškou alebo verejným vystúpením.
- Vmasírovaním zmesi na plecia, krk a chrbát vyvoláte chladivý upokojujúci pocit.

dōTERRA Peace™

Uisťujúca zmes

Uisťujúca zmes dōTERRA Peace s kvetinovými a mätovými esenciálnymi olejmi je pozitívnym pripomenutím, že na to, aby ste našli pokoj, nemusíte byť dokonalý. Spomaľte, zhlboka sa nadýchnite a opäť sa spojte so svojím vyrovnaným a sústredeným „ja“. Použite zmes dōTERRA Peace na podporu pocitov spokojnosti, vyrovnanosti a uistenia.

Hlavné účinky:

- Môže pomôcť upokojiť emócie
- Vytvára upokojujúcu arómu
- Podporuje pocity upokojenia a uistenia

Použitie:

- Použite v spojení so zmesou dōTERRA Console™ pre ešte väčšiu úľavu a spokojnosť.
- Nanesením na krk a zápästia podporíte pocity pokoja.
- Zmiešajte s frakcionovaným kokosovým olejom a použite pri uvoľňujúcej masáži.
- Naneste na zátylok, zápästia a spodnú časť chodidiel pred cvičením jogy alebo meditáciou.
- Ráno naneste na spodnú časť chodidiel, aby ste podporili pocity útechy a uistenia.

dōTERRA Peace™ Touch

Vychutnajte si účinky zmesi dōTERRA Peace™ zriedenej v základe z frakcionovaného kokosového oleja pre zjemnenie.

Purify™

Osviežujúca zmes

Zmes Purify je obľúbená medzi používateľmi dōTERRA. Obsahuje olej z citróna, limetky a sibírskej jedle. Pridanie olejov z citronely, čajovníka a vňate koriandra dodáva tejto zmesi jedinečnú lákavú vôňu pri vonkajšom použití.

Hlavné účinky:

- Prospešná pre podráždenú pokožku
- Má silné prečisťujúce vlastnosti, ktoré môžu pomôcť utíšiť pokožku
- Osviežujúca aróma s ľahkou bylinkovou vôňou

Použitie:

- Naneste na pokožku pre upokojenie po uštipnutí hmyzom.
- Použite zmes Purify na utíšenie podráždenej pokožky.
- Noste vo vašom ruksaku alebo kabelke pre okamžitú podporu!

Salubelle™
Skrášľujúca zmes

Táto patentovaná zmes je kombináciou vzácnych esenciálnych olejov, ktoré sa v minulosti používali vďaka svojim skrášľovacím účinkom. Skrášľujúca zmes Salubelle je vytvorená, aby podporila pokožku a pomáhala eliminovať faktory prispievajúce k príznakom starnúcej pleti.

Hlavné účinky:

- Podporuje mladistvejší vzhľad pleti
- Pomáha redukovať výskyt nedokonalostí pleti
- Vďaka guľôčkovej fľaštičke sa jednoducho nanáša

Použitie:

- Potrite si podpazušia pred cvičením alebo aktivitami vonku.
- Použite Salubelle na pokožku ako čistý a hladký základ pred hydratáciou pleti.
- Naneste tenkú vrstvu zmesi Salubelle na tvár, krk a dekolt a potom opakujte nanášanie na cieľové problematické miesta.
- Nanesením zmesi Salubelle zredukujete výskyt nedostatkov a problémových miest.
- Používajte Salubelle pri rannej a večernej starostlivosti o pleť.

dōTERRA Serenity™
Upokojujúca zmes

dōTERRA Serenity je upokojujúca zmes esenciálnych olejov, ktorá podporuje vyrovnanie a uvoľnenie. dōTERRA Serenity spája esenciálne oleje známe svojou schopnosťou upokojiť emócie. Esenciálne oleje z cédrového dreva, gáfrovníka a vetiveru dodávajú tejto zmesi uzemňujúcu arómu.

Hlavné účinky:
- Môže pomôcť upokojiť emócie a utíšiť zmysly
- Pomáha vytvoriť upokojujúcu a uvoľňujúcu atmosféru
- Ideálna na použitie pred spaním

Použitie:
- Naneste 2 až 3 kvapky na zátylok alebo na srdce pre navodenie pocitov pokoja a mieru.
- Používajte ako súčasť masáže na podporu uvoľnenia a zmiernenie starostí.
- Naneste večer pred spaním na spodnú stranu chodidiel ako pomoc pri uvoľnení.
- Zmiešajte s epsomskou soľou v teplom kúpeli pre navodenie uvoľňujúceho pocitu a regeneráciu.
- Používajte spolu s gélovými kapsulami s upokojujúcim komplexom dōTERRA Serenity.

Smart & Sassy™
Aktívna zmes

Smart & Sassy, patentovaná zmes olejov z grapefruitu, citróna, mäty piepornej, zázvoru a škorice je lahodným prídavkom do každého nápoja či dezertu.

Hlavné účinky:
- Energická a korenistá vôňa, ktorá môže pomôcť podporiť pozitívnu náladu počas intenzívneho cvičenia
- Lahodný prídavok do akéhokoľvek nápoja alebo dezertu

Použitie:
- Pridajte do vody alebo čaju.
- Zaraďte konzumáciu zmesi Smart & Sassy s vodou pred jedlom medzi vaše každodenné návyky.
- Pridajte pár kvapiek do svojho obľúbeného smoothie.

Sprej TerraShield™
Sprej TerraShield je dostupný v praktickej 30 ml fľaštičke s rozprašovačom, ktorá sa jednoducho používa.

TerraShield™
Zmes do prírody

Zmes TerraShield obsahuje esenciálne oleje a iné rastlinné oleje, o ktorých je z histórie známe, že chránia pred environmentálnymi nepríjemnosťami. Zmes do prírody TerraShield je receptúra, ktorú môže používať ktorýkoľvek člen rodiny, či už vonku alebo v domácnosti.

Hlavné účinky:
- Má špeciálne zloženie, aby ho mohol používať každý člen rodiny
- Chráni pred environmentálnymi nepríjemnosťami

Použitie:
- Pred pobytom vonku naneste TerraShield na nohy, ramená a krk.
- Ak idete na stanovačku alebo na podujatia pod holým nebom, vždy si pribaľte TerraShield.
- Noste vo svojom batohu na turistiku, aby ste mali zmes poruke vždy, keď ju najviac potrebujete.

Whisper™ Touch
Zmes pre ženy

Zmes pre ženy dōTERRA Whisper, ktorej aróma je jemná a hrejivá ako jej názov, vytvára jedinečnú osobnú vôňu s rozmanitou zmesou esenciálnych olejov. Vzácne kvetinové vône oleja z jazmínu a Ylang-ylang v spojení s hrejivými a korenistými vôňami olejov z pačuli, vanilky, škorice a kakaa vytvárajú komplexnú zmes, ktorá upúta zmysly nositeľa aj okoloidúcich.

Hlavné účinky:
- Vábi a púta zmysly
- Vydáva hrejivú, pižmovú arómu

Použitie:
- Nanesením na zápästia, zátylok a pulzné body získate výraznú osobnú vôňu.
- Po osprchovaní si naneste zmes esenciálnych olejov Whisper na zápästia, aby ste vytvorili jedinečnú, nádhernú vôňu.

Zendocrine™

Aktivačná zmes

Zendocrine je olej, po ktorom siahnu všetci tí, ktorí sa chystajú na zmenu životného štýlu. Používajte zmes Zendocrine denne tak, že ju pridáte do pohára s vodou.

Hlavné účinky:

- Ideálny spôsob, ako začať každý deň
- Skvelý doplnok životosprávy v duchu zdravia a pohody

Použitie:

- Naneste na pokožku na brucho pre upokojujúcu masáž.
- Pridajte kvapku do smoothie s citrusovou príchuťou.
- Pridajte jednu kvapku do vody alebo čaju.
- Týždeň každodenne vnútorne užívajte jednu kvapku na naštartovanie zmien životného štýlu.

ZenGest™

Podporná zmes

Zengest je jedinečná zmes esenciálnych olejov zo zázvoru, mäty piepornej, rasce a fenikla. Olej, ktorý by nemal chýbať na cestách ani doma!

Hlavné účinky:

- Na zlepšenie zdravia a pohody
- Jedinečná zmes esenciálnych olejov zo zázvoru, mäty piepornej, rasce a fenikla

Použitie:

- Užívajte vnútorne.
- Pridajte 1 až 2 kvapky do vody alebo čaju po výdatných či ťažkých jedlách.
- Pred cestou lietadlom alebo autom pridajte 1 až 2 kvapky do vody alebo čaju.
- Užite ZenGest na cestách alebo mimo domu.

dōTERRA ZenGest™ Touch
ZenGest Touch jej jedinečná zmes esenciálnych olejov Zázvor, Fenikel a Semienko koriandra, zriedená s Frakcionovaným kokosovým olejom dōTERRA pre jemnejší pocit.

WELLNESS PRODUKTY

dōTERRA ponúka širokú škálu wellness produktov, ktorým dôverujú rodiny a zároveň odborníci z oblasti zdravotnej starostlivosti. dōTERRA predvída potreby a vytvára riešenia na báze produktov z esenciálnych olejov, čím pomáha podporovať zdravie a pohodu a umožňuje jednotlivcom a rodinám vytvárať prostredie pohody.

dōTERRA™
air™
DROPS
Aromatisierte Bonbons / Smakstilsatte
Gearomatiseerde pastilles / Pastilles aromatisées /
Caramelos con sabor / Dragelas
Cukríky s príchutou / Aromatizirani bonboni /
Ízesített cseppek / Dropsuri aromate
℮ 120 g
dōTERRA
Air™
Clear Blend
TOUCH
℮ 10 ml
dōTERRA™
Air™
Clear Blend
℮ 15 ml
dōTERRA
air
VAPOUR STICK
Soothes & Cools
All Natural • 12.5 g/0.4 oz

dōTERRA Air™

Produkty dōTERRA Air™ sú obohatené kombináciou olejov, ktoré vytvárajú mätovú, povzbudzujúcu zmes. Pri vonkajšom použití má upokojujúci a utišujúci účinok. Každý produkt dōTERRA Air obsahuje obmenu zmesi dōTERRA Air. Užívateľ si tak môže jednoducho a prakticky vychutnať želané účinky rôznymi spôsobmi.

dōTERRA On Guard™

Neuveriteľné účinky dōTERRA On Guard, jednej z najobľúbenejších zmesí spoločnosti dōTERRA, z nej robia zmes, ktorá musí byť v každej domácnosti. Preskúmajte celý rad produktov dōTERRA On Guard, od osobnej starostlivosti až po nevyhnutnosti pre domácnosť.

onGUARD™
Toothpaste
Whitening
dōTERRA™
125g
dōTERRA
onGUARD
Foaming Hand Wash
473 ml
dōTERRA
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™

Produkty z kolekcie Deep Blue sú vďaka svojim chladivým, upokojujúcim a utešujúcim účinkom neustále jedny z najlepšie predávaných produktov dōTERRA. Po nanesení na pokožku každý produkt v tejto línii využíva zmes na úľavu Deep Blue, aby poskytla rôzne upokojujúce účinky viacerým častiam tela. Produkty Deep Blue sú pre atlétov, nadšencov športu a mnohých ďalších nevyhnutnosťou!

dōTERRA™
Yarrow | Pom
Body Renewal Serum
100 ml
dōTERRA™
Yarrow | Pom
Active Botanical Duo
Essential Oil Blend
30 ml

Yarrow|Pom

Yarrow|Pom v sebe spája účinky esenciálneho oleja z rebríčka modrého a za studena lisovaného oleja zo semien granátového jablka. Zložky pôsobia synergicky a podporujú zdravý vzhľad pleti. Tieto produkty sú navrhnuté tak, aby vašej pleti dodávali potrebnú výživu! Aby ste využili jej silné účinky, zaraďte túto zmes do vašej každodennej starostlivosti o pleť.

Starostlivosť o pleť Essential dōTERRA™

Tieto produkty sú dokonalé na rannú a večernú starostlivosť o pleť a zaručia vám vláčny, zdravý a jemný vzhľad pleti. Rad esenciálnej starostlivosti o pleť s prírodnou, čerstvou a príťažlivou vôňou vám jednoducho nesmie chýbať.

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
℮ 30 ml
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

verāge™
cleanser
dōTERRA
60 g
verāge™
immortelle
hydrating
serum
dōTERRA
15 ml
verāge™
toner
dōTERRA
50 ml
verāge™
moisturizer

Starostlivosť o pleť Veráge™

Veráge je exkluzívny systém prípravkov starostlivosti o pleť, ktoré vyživovaním a hydratáciou pokožky pomáhajú zmierniť viditeľné známky starnutia. Kolekcia starostlivosti o pleť dōTERRA Veráge prináša viditeľné a citeľné výsledky. Každodenné používanie produktov Veráge pomôže podporiť hladký, mladistvý vzhľad pleti.

HD Clear™

HD Clear je pokročilý rad prírodných pleťových prípravkov, ktorý spája esenciálne oleje certifikovanej čistej testovanej triedy CPTG™ s rastlinnými výťažkami, aby pomáhal podporovať jemnú a čistú pleť. HD Clear redukuje výskyt problematických miest a poskytuje riešenie problémovej pleti všetkých vekových kategórií.

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

dōTERRA™
DEODORANT
Infused with
dōTERRA Balance™
Grounding Blend
Essential Oil
dōTERRA™
Fractionated
Coconut Oil
Cocos
nucifera Oil
CPTG™
dōTERRA™
DEODORANT
infused with
dōTERRA Douglas Fir &
Greek Orange
75 g
dōTERRA™
DEODORANT
Infused with
Citrus Bliss™
Invigorating Blend
Essential Oil
75 g
CORRECT-X
ESSENTIAL OINTMENT
15ml

Cielené nevyhnutnosti

dōTERRA vytvorila kolekciu produktov na báze esenciálnych olejov navrhnutých tak, aby poskytovali cielené výhody bez obsahu škodlivých látok, ktoré sa nachádzajú v mnohých bežných produktoch.

dōTERRA SPA

Navoďte si aromatický zážitok ako z kúpeľov v pohodlí svojho domova s dōTERRA SPA. Každý produkt bol starostlivo vyvinutý z esenciálnych olejov a ďalších zložiek, aby sa pokožka po celý deň cítila jemná, hebká a svieža.

spa
dōTERRA
Citrus Bliss® Invigorating
BATH BAR
113g
spa
dōTERRA
Moisturizing
BATH BAR
113 g
spa
dōTERRA
ROSE
Hand Lotion
A light, alluring lotion infused with essential oil
100 ml
spa
dōTERRA
CITRUS BLISS
Hand Lotion
75 ml
spa
dōTERRA
Balance™
BATH BAR
113g
spa
dōTERRA
LIP BALM
4.5 g
Herbal
spa
dōTERRA
LIP BALM
4.5 g
Original
spa
dōTERRA
LIP BALM
4.5 g

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

dōTERRA Salon Essentials™

Vďaka spojeniu čistých rastlinných výťažkov s vyspelými technologickými prísadami je Systém starostlivosti o vlasy dōTERRA Salon Essentials dokonalým riešením, ktoré podporuje jemné a lesklé vlasy. Používaním produktov na vlasy obohatených o silné esenciálne oleje sa môžete vyhnúť mnohým nešetrným zložkám, ktoré sa zvyčajne nachádzajú v bežných produktoch starostlivosti o vlasy.

dōTERRA pre bábätká

Produkty dōTERRA Baby sú bezpečný a účinný spôsob starostlivosti o jemné vlasy a citlivú pokožku vášho dieťatka. Naše produkty sú vytvorené s ohľadom na vaše bábätko. Starajte sa o svojich najmenších s dôverou a používajte kolekciu pre bábätká dōTERRA Baby.

baby
dōTERRA
Diaper Cream/
Pflegecreme für
den Windelbereich
HELPS SOOTHE
DELICATE BABY SKIN/
PFLEGT UND BERUHIGT
EMPFINDLICHE BABYHAUT
60 g
baby
dōTERRA
Hair & Body Wash
Haar- und Körperreinigung
295 ml

dōTERRA Kids Collection

Jedinečná kolekcia zmesí esenciálnych olejov navrhnutá s ohľadom na najmenších! Tieto zmesi esenciálnych olejov sa ľahko používajú, sú vyvinuté špeciálne pre rozvíjajúce sa mysle, telá a emócie a obsahujú jedinečné kombinácie, ktoré sú jemné k citlivej pokožke.

Táto kolekcia obsahuje tieto zmesi: dōTERRA Brave™ (Zmes pre odvahu), dōTERRA Calmer™ (Upokojujúca zmes), dōTERRA Rescuer™ (Zmes na úľavu), dōTERRA Steady™ (Uzemňujúca zmes), dōTERRA Stronger™ (Ochranná zmes), dōTERRA Tamer™ (Zmes na trávenie) a dōTERRA Thinker™ (Zmes na sústredenie).

dōTERRA
Thinker™
Focus Blend
10 ml
dōTERRA
Calmer™
Restful Blend
10 ml
dōTERRA
Rescuer™
Soothing Blend
10 ml
dōTERRA
Stronger™
Protective Blend
10 ml
dōTERRA
Brave™
Courage Blend
10 ml
dōTERRA
Steady™
Grounding Blend
10 ml
dōTERRA
Tamer™
Digestive Blend
10 ml
dōTERRA
kids
COLLECTION
flashcards

Špeciálne výživové doplnky dōTERRA

Individuálna pohoda závisí od rôznych biologických, environmentálnych aj fyziologických faktorov. Znamená to, že každý jednotlivec môže mať sám osebe jedinečné potreby. Vďaka špičkovému vedeckému vývoju vytvorila dōTERRA kolekciu produktov s cieľom poskytovať cielenú podporu pre rôzne potreby.

Produkty dōTERRA Kids vám poskytujú bezpečné, jemné riešenia každodenných problémov u detí.

dōTERRA™
TriEase™
Food Supplement with Lemon, Lavender, and Peppermint Essential Oils
Nahrungsergänzungsmittel mit Zitrone, Lavendel, Pfefferminz ätherischen Ölen
e 28,8 g
dōTERRA™
MITO2 MAX™
ENERGY & STAM
COMPLEX*
dietary supplement
dōTERRA™
DDR PRIME
ESSENTIAL OIL BLEND
dietary supplement e 30 ml
dōTERRA™
DDR PRIME™
e 37,2 g
Supplement with Frankincense,
and Litsea Essential Oils.
dōTERRA™
Serenity™
e 24,6 g

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

Výživové doplnky pre ženy dōTERRA

Produkty dōTERRA pre ženy sú vytvorené tak, aby riešili jedinečné a meniace sa zdravotné potreby žien. Tento rad ponúka podporu v priebehu rôznych fáz života ženy.

ZenGest™ a ďalšie produkty

Pozrite si náš rad produktov ZenGest a ďalších produktov, ktoré sú určené na vašu podporu. Patria sem produkty, ktoré nesmú chýbať v domácnosti aj na cestách!

GX Assist
ZenGest
30.3 g
dōTERRA
DigestTab
100 Chewable Tablets/Kautabletten
124 g
dōTERRA
ZenGest
Supportive Blend
15 ml
ZenGest
PB Assist+
Food Supplement with live bacterial cultures
19,6 g
ZenGest
Zendocrine
Detoxification Complex
Supports healthy organ cleansing functions*
60 Vegetable Capsules
Dietary Supplement
dōTERRA

dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

Balíček dōTERRA Lifelong Vitality Pack je jedným z najpopulárnejších produktov spoločnosti dōTERRA. Je nabitý účinkami podporujúcimi vitalitu. S programom dōTERRA Lifelong Vitality je prvý krok na ceste k životu plnému vitality a zdravia praktický a cenovo dostupný.

Ako každý úspešný systém výživových doplnkov je balíček dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ určený na použitie v kombinácii so zdravými návykmi, ako je pravidelné cvičenie, zdravá strava, dostatočný odpočinok, riadenie stresu, vyhýbanie sa toxínom a ďalšie.

Objavte to, čo zažili už mnohí ďalší, keď využili výhody oslobodzujúcich účinkov, ktoré pramenia z používania produktov dōTERRA Lifelong Vitality.

xEO Mega™– xEO Mega je revolučná receptúra, ktorá spája esenciálne oleje triedy CPTG™ s omega-3 olejmi a karotenoidmi z prírodných morských a rastlinných zdrojov. Obsahuje EPA a DHA, ktoré prispievajú k normálnej funkcii srdca. xEO Mega poskytuje kompletné spektrum karotenoidov a vitamíny E a D a obsahuje esenciálne oleje z klinčeka, kadidla, tymiánu, rímskej rasce, divokého pomaranča, mäty piepornej, zázvoru, rasce a rumančeka kamilkového.

Microplex VMz™– Receptúra obsahuje vyváženú zmes základných vitamínov A, C a E a komplex vitamínov B. Microplex VMz tiež obsahuje chelátové minerály vrátane vápnika, horčíka a zinku. Microplex VMz je balený v rastlinných kapsulách bez obsahu dodecylsíranu sodného.

Alpha CRS+™– Alpha CRS+ je patentovaná receptúra, ktorá spája silné hladiny prírodných rastlinných výťažkov. Produkt Alpha CRS+ je navrhnutý na každodenné používanie s komplexom xEO Mega alebo vEO Mega a s komplexom Microplex VMz na podporu zdravia.

ZÁKLADY dōTERRA

Vieme, že používanie esenciálnych olejov sa môže zdať spočiatku náročné! Prinášame vám niekoľko tipov, ktoré vám pomôžu začať na vašej ceste s dōTERRA.

dōTERRA™ 30-DŇOVÁ OČISTA

Potrebujete pomôcť a poradiť, kde začať? 30-dňový očistný režim dōTERRA je skvelé miesto, ako vám pomôcť začať vašu cestu s dōTERRA. Režim sa delí na tri fázy: aktivácia, reštart, obnova. Nižšie nájdete harmonogram, ktorý vám ukáže produkty, ktoré máte užívať počas celého režimu (1. až 30. deň) a ktoré používať počas každej fázy. Keď sa s produktmi bližšie zoznámite, môžete si tento režim upraviť podľa seba, aby ste naplnili svoje konkrétne potreby.

1. až 30. DEŇ

xEO Mega™ spája esenciálne oleje triedy CPTG™ s omega-3 olejmi a karotenoidmi z prírodných morských a rastlinných zdrojov. Obsahuje EPA (kyselina eikosapentaénová) a DHA (kyselina dokozahexaénová), ktoré prispievajú k normálnej funkcii srdca.

Užite 2 gélové kapsuly pri raňajkách a 2 gélové kapsuly pri večeri, celkom 4 denne.

Receptúra obsahuje vyváženú zmes základných vitamínov A, C a E a komplex vitamínov B. Microplex VMz™ tiež obsahuje chelátové minerály vrátane vápnika, horčíka a zinku.

Užite 2 gélové kapsuly pri raňajkách a 2 gélové kapsuly pri večeri, celkom 4 denne.

Alpha CRS+™ obsahuje patentovanú zmes exkluzívnu pre spoločnosť dōTERRA, ktorá v sebe skrýva silné polyfenoly a prírodné rastlinné výťažky.

Užite 2 kapsuly s raňajkami a 2 kapsuly s večerou, takže celkovo 4 denne.

TerraZyme™ je patentovaná kombinácia enzýmov, ktoré s najväčšiu pravdepodobnosťou v modernej výžive chýbajú. Terrazyme vám pomôže užiť si výhody zdravej stravy tak, že zaistí, aby vaše telo dostávalo, čo potrebuje.

Užite 1 kapsulu s každým jedlom, celkom 3 denne.

Citrón, jeden z najpredávanejších esenciálnych olejov spoločnosti dōTERRA, má viacero prínosov a použití. Citrónový esenciálny olej je lisovaný za studena zo šupky citróna, aby sa zachovala jeho delikátna povaha a silné prospešné vlastnosti.

Pridajte 2 kvapky do 240 ml vody 5-krát denne, v celkovom počte 10 kvapiek denne.

1. až 10. DEŇ AKTIVÁCIA

Gélové kapsuly Zendocrine™ obsahujú aktivačnú zmes Zendocrine™, patentovanú zmes esenciálnych olejov z tangerínky, rozmarínu, muškátu, borievky a vňate koriandra.

Užite 1 gélovú kapsulu pri raňajkách a 1 gélovú kapsulu pri večeri, celkom 2 kapsuly denne.

11. až 20. DEŇ REŠTART

GX Assist™ je upokojujúca kombinácia esenciálnych olejov certifikovanej čistej testovanej triedy CPTG™ a kyseliny kaprylovej. GX Assist obsahuje esenciálne oleje z oregana, čajovníka, citróna, citrónovej trávy, mäty piepornej a tymiánu.

Užite 1 gélovú kapsulu pri večeri.

21. až 30. DEŇ OBNOVA

PB Assist+™ je patentovaná receptúra prebiotickej vlákniny a šiestich kmeňov probiotických mikroorganizmov v jedinečnej dvojvrstvovej rastlinnej kapsule.

Užite 3 kapsule pri večeri.

DDR Prime™ obsahuje esenciálne oleje z kadidla, divokého pomaranča, litsey, tymiánu, klinčeka, saturejky záhradnej, niaouli a citrónovej trávy Gélové kapsuly DDR Prime™ poskytujú jednoduchý a pohodlný spôsob užívania zmesi esenciálnych olejov DDR Prime.

Užite 1 gélovú kapsulu pri raňajkách a 1 gélovú kapsulu pri večeri, celkom 2 kapsuly denne.

TIPY K ESENCIÁLNYM OLEJOM

Ako maximalizovať účinky esenciálnych olejov

Vyskúšajte rôzne a/alebo viaceré metódy nanášania.

Oleje naneste na pokožku v kombinácii s frakcionovaným kokosovým olejom, aby ste dosiahli väčšie neustále vstrebávanie.

Na zvýšenie účinkov vmasírujte, čím podporíte rýchle vstrebávanie.

Zvyknite si pri hľadaní riešení s použitím esenciálnych olejov používať referenčnú príručku. Rýchlo si v pamäti vytvoríte databázu možných použití a účinkov!

Pre rôznych ľudí fungujú rôzne oleje. Ak sa nedostavujú želané výsledky, vyskúšajte iné oleje s podobnými účinkami alebo vlastnosťami.

Osvedčené postupy v súvislosti s esenciálnymi olejmi

Najlepšiu kvalitu olejov zachováte tak, že sa vyhnete ich vystaveniu extrémnym teplotám alebo priamemu slnečnému žiareniu.

Na svoje oleje používajte sklenené nádoby, pretože niektoré plasty môžu rozkladať.

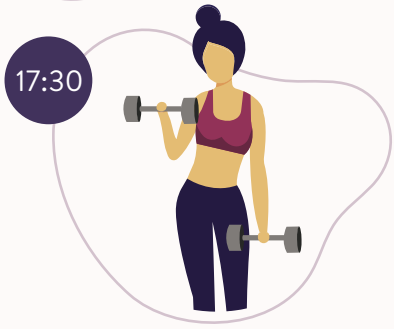
Oleje dōTERRA™ sú veľmi silné. Pre najlepšie výsledky používajte menšie množstvá a častejšie.

Keď používate esenciálne oleje pri varení, použite koniec špáradla, aby ste pridali olej v malých množstvách.

Používajte príslušenstvo dōTERRA DIY, aby ste si vyrobili vlastné zmesi alebo sa podelili o esenciálne oleje s ostatnými.

KAŽDODENNÉ POUŽÍVANIE PRODUKTOV dōTERRA

Možno si to neuvedomujete, ale esenciálne oleje sa môžu použiť na zlepšenie takmer každej činnosti v priebehu vášho dňa. Uvádzame príklad, ako môže vyzerať váš deň, ak použijete v jeho priebehu esenciálne oleje!



7:00 Naneste 1 až 2 kvapky dōTERRA Balance™ na svoje chodidlá, keď sa zobudíte.

7:30 Pri joge či meditácii naneste kadidlový olej na pulzné body a na čelo.

8:00 Pridajte pár kvapiek dōTERRA Air™ na podlahu v sprche.

11:00 Na prípravu osviežujúceho nápoja pridajte kvapku citrónového esenciálneho oleja do svojej vody.

15:00 Na poobedňajšie povzbudenie použite esenciálny olej z divokého pomaranča.

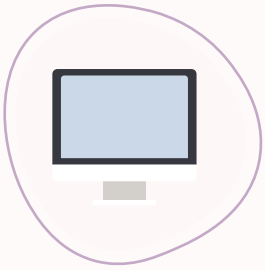
17:30 Po večernom tréningu naneste Deep Blue™ na úľavu od bolesti svalov.

22:00 Na podporu uvoľnenia naneste 2 až 3 kvapky levanduľového oleja na svoj vankúš.

PROGRAM VERNOSTNÝCH ODMIEN

Program vernostných odmien dōTERRA (známy aj ako LRP) je vzrušujúci spôsob ako rozšíriť vaše znalosti a skúsenosti so širokou škálou produktov dōTERRA. V rámci programu sú k dispozícii vernostné body, keď zadáte mesačnú vernostnú objednávku (LRP). Keď sa zúčastníte a kvalifikujete, budete môcť získať body, ktoré budete môcť využiť na produkty dōTERRA. Je do ideálny spôsob, ako si užiť nové produkty a možno vyskúšať niečo, o čom ste ani nepremýšľali!

Ako to funguje?



OBJEDNAJTE

Upravte a zadajte vaše mesačné vernostné objednávky

ZÍSKAVAJTE BODY

Kvalifikujte sa na vernostné body, keď zadáte objednávku vo výške aspoň 50 PV

ZÍSKAJTE BEZPLATNÝ PRODUKT

Využite svoje vernostné body na produkty dōTERRA zdarma

PRODUKT MESIACA

Získajte svoj produkt mesiaca zdarma pri zadaní objednávky vo výške minimálne 125 PV

K dispozícii máte množstvo olejov a ďalších produktov dōTERRA, pomocou ktorých sa naučíte mnohé spôsoby ich možného používania. Potom ich môžete začať zapájať do svojho života. Začnete si tak vytvárať vlastné návyky pri používaní produktov. Ako budete svoju kolekciu každý mesiac rozširovať, zistíte, že niektoré produkty sa míňajú skôr ako ostatné. Zásobiť sa vašimi obľúbenými produktmi je ďalší spôsob, ako vám môže pomôcť program vernostných odmien!

„Vždy si môžete zadať štandardnú veľkoobchodnú objednávku za 25 percent maloobchodnej ceny ... ale na to, aby ste získali najlepšiu hodnotu si vytvorte LRP objednávku – tá predstavuje ešte väčšie úspory a produkty zdarma!“

„Vernostné body sa mi hodia, keď chcem oleje vyššej ceny alebo keď mám nižší rozpočet.“

„Milujem, že mi program vernostných odmien dōTERRA umožnil priniesť esenciálne oleje a ostatné produkty do nášho domova prijateľným spôsobom. Je to pre mňa dvojitá výhra!“

Viac informácií získate, keď zosnímate tento kód QR:

dōTERRA™

© 2021 dōTERRA™ Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Spojené kráľovstvo,
Všetky slová so symbolmi ochrannej či registrovanej ochrannej známky sú ochranné či registrované ochranné známky spoločnosti dōTERRA Holdings, LLC.

v3 EU SK 60218134

MIX
Paper from responsible sources
FSC® C006748