dōTERRA®

LIVING

EUROPA 2016

GESUNDHEIT UND GLÜCKLICHSEIN

KINDER MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN AUFZIEHEN

SEITE 16

Lemon (Zitrone) und Bergamot (Bergamotte)

CO-IMPACT SOURCING IN SIZILIEN

SEITE 4

Ihren Waschraum überarbeiten

SEITE 28

Gesunde Rezepte

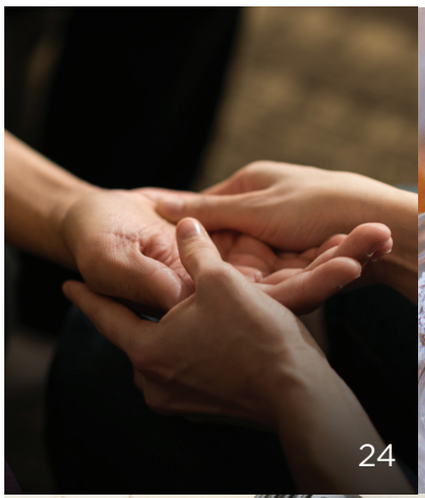
AUS JAPAN

SEITE 20

dōTERRA LIVING

Europa 2016

4



24

20

9

IN DIESER AUSGABE

Sonderbeiträge

4 **CŌ-IMPACT SOURCING IN SIZILIEN, ITALIEN**
Die inspirierende Geschichte hinter den ätherischen Ölen Lemon (Zitrone) und Bergamot (Bergamotte) von dōTERRA

12 **ÄUSSERLICHE ANWENDUNG ÄTHERISCHER ÖLE**
Alles, was Sie über die Anwendung ätherischer Öle an Ihrem Körper wissen müssen

16 **GESUNDHEIT UND GLÜCKLICHSEIN**
Eine Familie in Großbritannien zeigt, wie sie ätherische Öle im Alltag anwenden

18 **AROMATISCHE ANWENDUNG ÄTHERISCHER ÖLE**
Eine einfache Anleitung für die besten Ergebnisse

22 **SCHLAF: WAS VIELEN VON UNS FEHLT**
Tipps und ätherische Öle für bessere Nachtruhe

26 **HERSTELLUNG ÄTHERISCHER ÖLE**
Vom Samen zur Flasche in Ihr Heim

30 **WAS MACHT ÄTHERISCHE ÖLE EINMALIG?**
Lernen Sie mehr über die einmalige Chemie und Zusammensetzung eines ätherischen Öls

34 **dōTERRAS ÖLMISCHUNGEN FÜR EMOTIONALE AROMATHERAPIE**
Eine innovative Art, Ihre emotionellen Bedürfnisse zu erfüllen

Abteilungen

6 **Stiftung „Healing Hands“:** In Nepal auf Katastrophen reagieren

8 **Fragen Sie Dr. Hill**

9 **Ätherisches Öl im Rampenlicht:** Spearmint (Grüne Minze)

10 **Slim & Sassy®:** Mary Myers teilt ihre Erfolgsgeschichte

14 **Wissenschaft hinter den ätherischen Ölen:** CPTG®: Der dōTERRA-Unterschied

20 **Rezepte mit ätherischen Ölen:** aus Japan

24 **AromaTouch®:** Hand-Technik

28 **Ihren Waschraum überarbeiten**

32 **Ätherisches Öl im Rampenlicht:** Douglas Fir (Douglastanne)

33 **Ideenbuch:** Tipps und Tricks mit ätherischen Ölen

dōTERRA-Produktführer: Schnellreferenz zum Kauf aller Produkte

dōTERRA-PRODUKTFÜHRER *(siehe Seiten 36–51)*

© 2015 dōTERRA Holdings, LLC

Au Naturel hat noch nie so gut gerochen.

Natürliches Deodorant von dōTERRA®

37420001	50 g

AUFBEWAHREN

Italienische Zitrusgärten:

EINE GESCHICHTE ÜBER CŌ-IMPACT

„Wir können sagen, dass in den Adern unserer Züchter kein Blut sondern Bergamotten- und Zitronenöl fließt.“ – Cecilia

Stellen Sie sich vor, dass Sie nach Italien fliegen—Sie erwarten, großartige Monumente alter Zivilisationen und übervölkerte Touristenattraktionen zu finden. Sie würden auch erwarten, die leckersten und vielfältigsten Speisen anzutreffen, neben Pizza und Gelato. Und wenn Sie die großen Städte hinter sich lassen, finden Sie vielleicht die leuchtend grünen Blätter und Aromen italienischer Zitrusbäume.

Nach vielen Jahren wirtschaftlicher Probleme sahen sich viele Züchter leider gezwungen, ihre Obstgärten zu verlassen. dōTERRAs Cō-Impact Sourcing™ spielt jetzt eine wichtige Rolle bei der Neueröffnung vieler Familienbetriebe, damit diese die Produktion in den Obstgärten weiterführen und einen besonderen Teil der italienischen Kultur bewahren. Durch dōTERRA®s Bezug von Zitronen und Bergamotten aus Sizilien und Kalabrien wurde die italienische Wirtschaft auf viele Arten positiv beeinflusst. In dieser Region leben einige der zähesten und enthusiastischsten Leute in Italien, und obwohl sie manchmal wirtschaftliche Probleme haben, verfügen sie über kostbare Ressourcen, die sie der Welt bieten können.

Sizilianische Hingabe

Die Bewohner Siziliens identifizieren sich mit Stolz als Siciliani—und der Stolz auf ihr kulturelles Erbe ist ansteckend. Dieser Stolz überträgt sich auch auf ihre Arbeit. Salvatore (Reno) und Roberto Amedeo arbeiten als vierte Generation zusammen im Zitronengeschäft ihrer Familie. Wegen der leidenden Wirtschaft in Italien suchte Cecilia, Robertos Frau, online nach amerikanischen ätherischen Ölunternehmen, um eine Art zu finden, ihr Geschäft am Leben zu halten. Sie sagt, dass sie „etwas besonderes fühlte“, als sie auf dōTERRA stieß. Sie folgte diesem Gefühl und sandte Emily Wright eine E-Mail-Nachricht und hoffte auf eine Antwort. Für Emily stand die E-Mail heraus, und sie beschloss, sie zu beantworten. Im Verlauf der Korrespondenz entwickelte sich schnell eine Freundschaft.

Bei ihrem ersten Besuch in Italien traf Emily eine Familie, die stets darauf bedacht war, die Qualität ihrer ätherischen Öle zu verbessern, und es entstand ein tiefes Vertrauen. Als sie sieben Monate später mit Dr. Hill zurückkam, wurde ersichtlich, wieviele Züchter und Pflücker von der Initiavive „Cō-Impact Sourcing“ von dōTERRA profitieren würden. Für die Familie Amedeo bedeutete dies, Arbeitsstellen bereitzustellen, die nicht nur eine leidende

Die Bergamotte wurde ursprünglich von den Kanarischen Inseln in Kalabrien eingeführt. Sie wächst an Hängen und gedeiht gut in diesem idealen Klima. Der säurehaltige Boden und die frische Meeresluft stärken die Bäume und produzieren eine Frucht, die perfekt ist für das Einfangen der therapeutischen Vorteile des ätherischen Öls Bergamot (Bergamotte).

Wirtschaft ankurbeln, sondern darüber hinaus das kulturelle Erbe des Zitrusanbaus ihres Landes am Leben erhalten würden.

Giovanni, der Vater und Zitruszüchter der dritten Generation, hatte als junger Mann professionelle Gerätschaften installiert, was die Produktion drastisch verbesserte und weiterhin einen hohen Qualitätsstandard gewährleistete. Salvatore, der für die Ölproduktion und die Verbindungen zwischen Züchtern zuständig ist, teilt uns mit, dass „von 1850 bis 1890 alles von Hand gemacht wurde. Es ist viel einfacher, mit modernen Maschinen mehr ätherische Öle herzustellen, ohne die Qualität zu verlieren". Roberto, der Chemiker der Familie, der für die Qualitätskontrolle zuständig ist, bemerkt weiterhin: „Mein Vater und 50 Mitarbeiter brauchten jeweils die ganze Saison, um zu tun, was wir jetzt in einem einzigen Tag erledigen."

Ein Unternehmen in der vierten Generation

Die Familie Amedeo bezieht Zitronen und Bergamotten aus ihrem eigenen Garten und auch von vielen anderen Züchtern in Sizilien und Kalabrien. Die Familie Amedeo schätzt, dass ihre Produktion seit Anfang der Partnerschaft mit dōTERRA® alles in allem um etwa 45 Prozent angestiegen ist. Zitronen werden aus einem Gebiet von ungefähr 350 Hektaren und Bergamotten von etwa 101 Hektaren in Kalabrien von vielen anderen Familienunternehmen mit derselben Leidenschaft und Hingabe bezogen. Alfredo, ein Partner in der Zitronenzucht, sagt, dass man die Qualität einer sizilianischen Zitrone an ihrem Aroma erkennen kann. Er ist stolz auf sein kulturelles Erbe und besteht darauf, dass „eine Zitrone nur eine Zitrone ist, wenn sie aus Sizilien kommt." Alfredo übernahm einen verlassenen Obstgarten und hat jetzt viele Arbeitsstellen für Leute in der Gegend geschaffen, die sonst in den Norden des Landes oder ins Ausland ausgewandert wären.

In Kalabrien, der „Zehe des Stiefels" von Italien, blüht die Bergamotte am einzigen Ort auf Erden, wo sie gezüchtet wird. Die Bergamotte ist einmalig unter den Zitrusfrüchten und produziert ein sehr süßes ätherisches Öl, obwohl sie als Frucht ziemlich bitter ist. Salvatore ist der Pfleger eines schönen Bergamotten-Gartens. Er kennt jeden einzelnen Baum—er weiß, wann er gepflanzt wurde und wieviel Obst er trägt. Salvatore begann seinem Vater im Zitrushain zu helfen, als er jung war, und er liebte es immer mehr. Er sagt: „Ich weiß, dass ich diese Arbeit liebe, denn ich tue sie auch, wenn es regnet." Salvatore und seine Mitarbeiter ernten Bergamotten zweimal im Jahr: von März bis April und dann wieder im Juni. Salvatore organisiert auch andere Bergamotten-Züchter, um dabei zu helfen, den Bedarf von dōTERRA an Bergamotten zu decken, und auch um sicherzustellen, dass sie regelmäßig Arbeit haben und genug verdienen.

Große Ziele

Die Ziele aller Züchter in Italien sind eng mit den Zwecken des Cō-Impact Sourcing verbunden. Die Leidenschaft von Salvatore Amedeo liegt darin, für die Leute zu sorgen und Arbeitsstellen zu schaffen, die der Wirtschaft helfen. Roberto bemüht sich um die Qualität; er analysiert jede Liefermenge und führt über 3.000 Gaschromatogramme pro Jahr aus. Die Qualität der ätherischen Öle Lemon (Zitrone) und Bergamot (Bergamotte) kann nur erreicht werden, weil die Familie Amedeo sich ihren Mitarbeitern verschrieben hat und sich mit Sorgfalt um die Erhaltung der Obstgärten bemüht.

dōTERRA hat eine exklusive Partnerschaft mit der Familie Amedeo, wodurch ein qualitativ hochstehendes ätherisches Öl und Arbeitsstellen in Italien auf viele Jahre hinaus sichergestellt sind.

Healing Hands für Nepal

Der Dichter John Donne sagte: **„Kein Mensch ist eine Insel."** Es ist fast unmöglich zu leben, ohne guten oder schlechten Einfluß auf das Leben anderer zu haben. Dies ist besonders wahr in Zeiten von Naturkatastrophen wie das Erdbeben und seine Nachbeben in Nepal im April und Mai 2015. Durch die Notlage einer bereits armen Nation berührt spendeten andere Nationen in der ganzen Welt Zeit, Geld und Arbeitskräfte, um ihr beizustehen. dōTERRA® gehörte zu dieser überwältigenden Reaktion, als sich die Gelegenheit bot, das Leben der von dieser Katastrophe betroffenen Menschen zu berühren.

Erste Hilfe

dōTERRA war bereits sehr an einer Cō-Impact Sourcing™-Initiative in Nepal beteiligt und begann Partner zu kontaktieren, um zu sehen, was getan werden konnte. Am 28. April 2015 kündeten die Gründer an, dass dōTERRA alle Beiträge zur dōTERRA-Stiftung Healing Hands™ im Monat Mai von bis zu 500.000$ verdoppeln würde. Um in der Zwischenzeit mit dringenden Bedürfnissen zu helfen, gab die dōTERRA-Stiftung Healing Hands am 1. Mai 2015 100.000$ frei. Diese erste Summe, zusammen mit zusätzlichen Geldern von unseren Partnern an Ort und Stelle, ermöglichte die Lieferung von dringend benötigten Vorräten an Tausende von Personen. Pakete mit Planen oder Blachen, Zelten, Decken und Nahrungsmitteln kamen bald in den am meisten betroffenen Gebieten an.

Die Reaktion auf die Bitte um Spenden zeigt, wie sehr die Menschen in der dōTERRA-Gemeinschaft um andere besorgt sind. **Mehr als 317.000$ wurden gespendet, was es dōTERRA ermöglichte, fast 636.000$ an Geldern zu präsentieren**. Diese Gelder wurden durch unsere Partner (CHOICE Humanitarian und andere) verteilt, um gezielte Projekte zu finanzieren, die dem Volk Nepals beim Wiederaufbau beistehen sollten, insbesondere in den Distrikten von Lamjung und Dolakha.

Anhaltende Bedürfnisse

Das Volk Nepals erkannte, dass die Schulung seiner Kinder weitergeführt werden musste, und wünschte daher besonders, Schulen wiederaufzubauen, die im Erdbeben zerstört wurden. Die Menschen wollen sich auf eine bessere Zukunft freuen können und hielten eine Schule für wichtiger als Häuser. Um diesen Wunsch zu erfüllen, wird Unterricht temporär in großen Zelten abgehalten, die von der Stiftung Healing Hands gespendet wurden. Diese Zelte haben eine doppelte Funktion und beherbergen nachts Familien.

Auch wenn das Land langsam wieder ins rechte Lot kommt, steht Nepal immer noch schwierigen Zeiten gegenüber. Bisher macht der Neuaufbau Fortschritt, und die Bürger versuchen, wieder einen Normalzustand herzustellen, während viele noch unter temporären Bedingungen leben. Die dōTERRA-Stiftung Healing Hands stellte Mittel für 200 temporäre Häuser zur Verfügung. Während Schulen und mehr erdbebensichere Häuser gebaut werden, kehrt die Hoffnung zurück, und der Heilungsprozess hat begonnen.

SO KÖNNEN SIE SICH ENGAGIEREN

Zusätzlich zu den größeren vom Unternehmen geführten Veranstaltungen werden andere wohltätige Veranstaltungen, die in vielen Gemeinschaften Gutes getan haben, von unabhängigen Vertretern mit allen möglichen Berufen organisiert. Hier sind einige Ideen, wie Sie einen Unterschied bewirken können:

1. PFLEGEN SIE EIN STÜCK LAND - Pflegen Sie ein Stück Land in Ihrem lokalen Schrebergarten. Oder tun Sie sich mit Freunden zusammen, um einen zu gründen.

2. HELFEN SIE BEIM UNTERRICHTEN - Viele Schulen, Kirchengruppen, Lager und andere suchen immer Freiwillige, die beim Unterricht von Lesen oder Kunstgewerben helfen können.

3. BACKEN SIE - Wenn Sie etwas backen, verdoppeln Sie die Menge und verschenken den Rest an Ihre Nachbarn.

4. ORGANISIEREN SIE EINE LEBENSMITTEL-SAMMLUNG - Organisieren Sie eine Sammlung von Lebensmitteln in Dosen.

5. SÄUBERUNGSAKTION - Säubern Sie ein leeres Grundstück oder einen Parkplatz, um Ihre Nachbarschaft schöner zu gestalten.

6. ARBEITEN SIE LOKAL ALS FREIWILLIGER - Arbeiten Sie im lokalen Krankenhaus, Altersheim, Tierheim oder in einer anderen Institution als Freiwilliger, um dort mitzuhelfen.

Fragen Sie Dr.Hill

DR. DAVID K. HILL, DC
Stellvertretender Vorsitzender, leitender medizinischer Beamter/Vorsitzender, wissenschaftlicher Beratungsausschuss

F: Hat die Temperatur einen Einfluss auf meine Öle?

A: Wenn die Flasche einmal offen ist, intensiviert eine hohe oder steigende Temperatur die Reaktionsrate, die zur Oxidierung und Polymerisierung von ätherischen Ölen führt. Die Oxidierung verändert die chemische Zusammensetzung von ätherischen Ölen und konvertiert die chemischen Bestandteile in andere Substanzen, was das Aroma verändert, die heilsamen Eigenschaften verringert und möglicherweise sogar das Risiko für empfindliche Reaktionen erhöht. Ätherische Öle sind chemisch alle einmalig, und der Vorgang der Oxidierung beginnt bei verschiedenen Temperaturen, findet nach verschiedenen Raten statt und betrifft jedes Öl auf andere Weise. Die Auswirkungen sind jedoch nie positiv. Kalte Temperaturen führen jedoch normalerweise nicht zu chemischen Änderungen im Öl, auch wenn sie unter dem Gefrierpunkt liegen. Die richtige Lagerung ätherischer Öle kann ihre Nutzungsdauer verlängern. Für die besten Ergebnisse empfehle ich, dass alle ätherischen Öle von Hitzequellen entfernt und bei einer Temperatur unter 27 Grad Celsius aufbewahrt werden.

Welche Informationen braucht mein Arzt über die ätherischen Öle, die ich verwende?

Obwohl ätherische Öle seit Jahrhunderten sicher und wirksam verwendet werden, ist es wichtig, sie mit Ihrem Arzt oder anderem qualifizierten Heilberufler zu besprechen. Dies ist besonders wichtig, wenn ein bestimmter Gesundheitszustand überwacht wird oder Sie pharmazeutische Medikamente einnehmen. Auf den Websites doterratools.com und doterrauniversity.com finden Sie eine große Menge an Informationen, die Ihren Heilberufler in Sachen ätherischen Ölen ausbilden können, aber am wichtigsten ist eine offene Kommunikation.

Wie läuft der Vorgang zum Herstellen einer ätherischen Ölmischung ab?

Der Vorgang, eine ätherische Ölmischung von der Idee her auf den Markt zu bringen, ist lang und komplex. Das Rückgrat der ätherischen Ölmischungen von dōTERRA® ist die Chemie und die Synergie der chemischen Bestandteile, die die wunderbaren Vorteile bieten. Mischungen entstammen zunächst der Vorstellung und sollen einem genauen chemischen Profil entsprechen, das ein bestimmtes Problem löst. Da dōTERRA nur mit Ölen in ihrer Ganzheit arbeitet und chemische Bestandteile nicht isoliert, wird dieses Profil erreicht, indem einzelne Öle ausgewählt und dann die insgesamte Komposition bestimmt werden. Dann können Tests ausgeführt werden, um sicherzustellen, dass die chemischen Bestandteile und deren Proportionen durch den Mischvorgang nicht geändert werden. Wenn die gewünschte chemische Komposition einmal erreicht wurde, können andere Überlegungen, wie z. B. der Duft, durch weitere Revisionen in Angriff genommen werden. Erst nach mehreren Etappen von Tests und Revisionen, wobei sichergestellt wird, dass CTPG-Standards befolgt werden, wird eine Mischungsidee zu einem ätherischen Öl von dōTERRA.

Wird die Wirkung der ätherischen Öle auf meinen Körper bei regelmäßiger Verwendung im Verlauf der Zeit verringert?

Die regelmäßige Verwendung natürlicher ätherischer Öle führt nicht zu verringerter Wirksamkeit, solange Sie sie weiterhin verwenden. Die Resistenz ist weitgehend mit einem chemischen Vorgang verbunden, der als „Rezeptor-Recycling" bezeichnet wird. In diesem Vorgang entsprechen Zellen-Rezeptoren Liganden (Chemikalien, die die Interaktion mit der Zelle ermöglichen), die entweder zerstört oder neu verarbeitet werden, nachdem sie von der Zelle weggeführt wurden. Wir haben keine Beweise, dass die Verwendung ätherischer Öle zum Tod ihrer Zellen-Rezeptoren führen und dass daher die langfristige Verwendung immer weniger Vorteile bringt.

Empfehlung des Arztes

Neue Mischungen für die emotionale Aromatherapie von dōTERRA

dōTERRA Motivate™
(Motivierung)
Ermutigende Mischung

dōTERRA Cheer™
(Heiterkeit)
Aufbauende Mischung

dōTERRA Passion™
(Leidenschaft)
Inspirierende Mischung

dōTERRA Forgive™
(Vergebung)
Erneuernde Mischung

dōTERRA Console™
(Trost)
Tröstende Mischung

dōTERRA Peace™
(Friede)
Beruhigende Mischung

* Dieses Produkt soll keine Krankheit diagnostizieren, behandeln, heile oder dieser vorbeugen.

Spearmint (Grüne Minze)

Destillationsmethode: Dampf

Quelle, Herkunft: Indien

Pflanzenteil: Ganze Pflanze

Spearmint (grüne Minze), mit dem wissenschaftlichen Namen *Mentha spicata*, ist eine mehrjährige Pflanze, die seit Jahrhunderten wegen ihrer gesundheitsfördernden Eigenschaften und ihres angenehmen Geschmacks verwendet wird. Neben ihres erfrischenden und allgemein bekannten Geschmacks hat Spearmint (Grüne Minze) auch viele eindrucksvolle Vorteile. Sie kennen wahrscheinlich den Geschmack der grünen Minze in Süßigkeiten, Zahnpasta, Kaugummi oder Tee. Sein süßes, erfrischendes Aroma hebt Ihre Stimmung. Wenn Sie es intern zu sich nehmen, hat dieses ätherische Öl die Fähigkeit, Verdauungsstörungen zu lindern und die Verdauung allgemein zu unterstützen. Im Vergleich zu Peppermint (Pfefferminze) ist Spearmint (Grüne Minze) eine sanftere Option für Kinder und Personen mit empfindlicher Haut.

VERWENDUNG

Aromatisch

- Um Ihre Stimmung zu heben, zerstäuben Sie einige Tropfen im Diffusor Ihrer Wahl.
- Für ein erfrischenes Aroma fügen Sie der Dusche einen Tropfen hinzu.

Intern

- Fügen Sie Ihrem Backgut, Getränken und selbstgemachtem Kaugummi 1–2 Tropfen hinzu.
- Geben Sie 1-2 Tropfen in eine Gelatinekapsel, um gelegentliche Verdauungsstörungen zu lindern.

Äußerlich

- Geben Sie vor dem Zähneputzen einen Tropfen auf Ihre Zahnbürste, um Ihren Atem zu erfrischen.
- Massieren Sie das Öl über die Herzgegend, auf die Fußsohlen oder den Nacken, wenn Sie unter Stress und Druck leiden.
- Fügen Sie Ihrer Hautcreme oder Ihrem Kokosöl einige Tropfen hinzu, um sich angenehm zu entspannen.

Weiteres

- Fügen Sie Ihrem Badewasser ein paar Tropen hinzu, um ein entspannendes und kühlendes Bad zu genießen.

INTERESSANTE FAKTEN

— Im Mittelalter wurde Spearmint (grüne Minze) auf den Boden gestreut, um Nagetiere los zu werden und gute Gesundheit zu fördern.

— Der Name „spear“ (Speer) wurde von den spitzen Blättern abgeleitet.

NACHHER

Mary Myers

Als sie sah, wie schlecht ihre Gesundheit war, wusste Mary, dass sie etwas ändern musste, oder sie würde ihren Kindern die Mutter wegnehmen. Als sie der Wahrheit ins Auge sah, begann Mary ihren Weg zum Wohlsein und blickte nie zurück. Sie hat 23 kg* abgenommen und liebt ihren neuen Lebensstil.

Die Warnung

Nach einer Zeit vieler ärztlicher Behandlungen, die zu nichts führten, sagte Marys Arzt ihr, dass es einen Grund gab, aus dem sie nicht gesund wurde. Sie erklärt: „Ich gab meinen Hormonen und Medikamenten die Schuld für alle gesundheitlichen Probleme, aber mein Arzt sagte mir, dass ich Bluttests brauchte, weil er wusste, dass ich weitere Probleme hatte.“ Mary hatte seit einiger Zeit versucht, ihre schmerzvollen Gefühle durch Essen loszuwerden, aber sie konnte sich selber gegenüber nicht zugeben, dass sie ein Problem hatte. Mary wurde wach gerüttelt, als sie die Ergebnisse der Bluttests bekam. Viele wiesen auf langfristige Gesundheitsprobleme hin, die in ihrer Familie liegen und das Leben einiger Familienmitglieder verkürzt hatten. „Ich wollte nicht so sein. Ich sah ein, dass meine Gesundheit eine Wahl ist, und die Zukunft muss nicht von Krankheit regiert werden.“ Mit dieser neuen Einstellung beschloss Mary, am Slim & Sassy-Wettbewerb teilzunehmen.

Einführen einer neuen Diät

Marys Mann Shane war ihre Stütze während jener Zeit. Am ersten Tag ihrer Herausforderung sah er alle Küchenschränke durch und warf alles Junkfood im Haus weg, obwohl sie ihn anflehte, das nicht zu tun. Dann ging er einkaufen und kam mit gesunden Lebensmitteln zurück. Er brachte auch Behälter für Snacks, um es ihr leichter zu machen, sofort mit gesundem Essen anzufangen. Für drei Tage wollte Mary es aufgeben, da ihr Körper Zucker- und Koffein-Entzugserscheinungen hatte. Aber Shane sagte ihr, dass sie es noch einen Tag lang aushalten konnte—oder noch eine Stunde. Mit seiner Ermutigung machte Mary weiter, und bald liebte sie die gesunde Ernährung. Mary sagt: **„Ich fühlte mich nie eingeschränkt. Ich nahm jeden Morgen das ätherische Öl Slim & Sassy und trank einen TrimShake, und ich hatte nie Hungergefühle.** Ich machte keine Diät nur zum Abnehmen, sondern eine Diät zum Gesundwerden. Am Anfang aß ich ein Gemüse pro Tag, und dann zwischen sieben und neun Portionen Gemüse jeden Tag. Anstatt an Süßigkeiten, Frühstücksflocken oder Chips zu knabbern, aß ich eine Handvoll Erbsen, Karotten oder Edamame.“

VORHER

Der Drang, weiterzumachen

Mary behauptet: „Wenn man die erste Woche Sport und die erste Woche gesunden Essens übersteht, dann will man nicht mehr aufhören.“ Im Verlauf der Zeit änderte sich ihre Motivation. Sie sagt: „Mir gefiel immer mehr, wie ich mich fühlte, und das motivierte mich, weiterzumachen, auch an Tagen, an denen ich Muskelkater hatte und keinen Sport treiben wollte. Ich sah mich im Spiegel an, trat auf die Waage oder stellte plötzlich fest, dass ich nun mit meinen Kindern umherrennen konnte, und das machte einen großen Unterschied.“ Mary hat Dinge getan, die sie vor der Herausforderung nicht tun konnte; darunter das Trainieren des Kindergarten-Fußball-Teams ihres Sohnes. Sie sagt: „Wenn man acht Kindergärtner Fußballspielen lehrt, steht man nicht am Rand und sagt ihnen, was sie tun sollen, man muss mit ihnen auf dem Feld herumrennen. Ich rannte also drei Tage in der Woche mit ihnen, und zwar neben dem Training und Joggen, das ich bereits begonnen hatte. Ich hätte das nie tun können, wenn ich meinen Körper nicht richtig ernährte.“

Für alle, die auf einen gesunderen Lebensstil umsteigen möchten, hat Mary folgenden Rat: „Jeder kann es tun. Es kommt nicht darauf an, auf welcher Stufe man beginnt. Jeder kann es einen Tag aufs Mal tun, oder sogar eine Stunde aufs Mal, wenn man sich darauf konzentriert. **Zusammen mit Sport und gesunder Ernährung sind ätherische Öle wichtig für den Umstieg auf einen gesunden Lebensstil, weil der Körper mit ihnen in die richtige Richtung geht.** Ich hatte dōTERRA zuvor ab und zu verwendet, aber als ich begann, die Produkte jeden Tag zu verwenden und eine Routine mit ihnen anfing, fühlte sich mein Körper so wohl.“

*Die Resultate erfordern Änderungen an der Ernährung und Sport. Benutzer, die diese Änderungen nicht machen, sehen nicht dieselben Resultate.

So halten Sie den Kurs

1. **Essen Sie Ihr Gemüse und probieren Sie neues.** Ein Salat fällt jedem als erstes als gesunde Mahlzeit ein, aber es gibt so vieles mehr als bloß Salat.

2. **Trinken Sie Wasser.** Fügen Sie dem Wasser ein Zitrusöl hinzu, wie z. B. Lemon (Zitrone), Lime (Limette) oder Grapefruit, um den Geschmack zu ändern.

3. **Treiben Sie Sport, auch wenn's weh tut.** Machen Sie weiter, denn es schmerzt mehr, wenn Sie aufgeben.

4. **Suchen Sie einen Kameraden oder jemanden, der Sie zur Rechenschaft zieht.** Sie können sich selber anlügen, und es schadet Ihnen, aber wenn Sie jemand anders anlügen, beeinträchtigt es auch den Fortschritt dieser Person.

5. **Genießen Sie das Leben in vollen Zügen.** Geben Sie sich, was Sie dazu brauchen. Wenn Sie sich gut fühlen und Ihr Leben an erste Stelle setzen, renkt sich alles andere von selbst ein.
Ihre Welt sieht so viel glücklicher aus, wenn Sie sich um sich selbst kümmern, bevor Sie anderen helfen.

VERWENDETE PRODUKTE

- **Smart & Sassy® Metabolische Mischung** *(Artikelnr. 31370805)*
- **Slim & Sassy TrimShake** *(Artikelnr. 35200001)*
- **Lifelong Vitality Pack** *(Artikelnur. 34210001)*
- **Deep Blue® Rub** *(Artikelnr. 38900001)*
- **Peppermint (Pfefferminze)** *(Artikelnr. 30190805)*
- **Mito2Max®** *(Artikelnr. 35310001)*
- **Lemon (Zitrone)** *(Artikelnr. 30120805)*
- **Lime (Limette)** *(Artikelnr. 30870001)*
- **Grapefruit** *(Artikelnr. 30100001)*

Äußerliche Anwendung von ÄTHERISCHEN ÖLEN

Die äußerliche Anwendung ist eine der Arten, auf die Sie die Wirkungen der ätherischen Öle von dōTERRA® erleben können. Diese Art der Anwendung ist einmalig, weil sie lokalisierte Wirkungen am Ort der Anwendung ermöglicht und zugleich den ganzen Körper unterstützt. Außerdem können Sie ätherische Öle äußerlich verwenden, wenn Sie gezielt auf bestimmte Stellen auf Ihrem Körper einwirken möchten.

GRUNDLAGEN ZUR VERDÜNNUNG

Die Verdünnung ist ein Vorgang, in dem ätherische Öle mit einem Trägeröl gemischt werden—einem reinen pflanzlichen Öl, das das ätherische Öl in die Haut „trägt". Die Verdünnung hat viele Vorteile: sie vergrößert die Oberfläche, auf der das Öl aufgenommen wird, sie verbessert die Aufnahme auf trockener Haut und verhindert Hautreaktionen wegen Empfindlichkeit.

dōTERRAs bevorzugtes Trägeröl ist das fraktionierte Kokosöl, und zwar wegen seiner Haltbarkeit und leichten Textur.

KLASSIFIZIERUNGEN VON ÖLEN FÜR ÄUSSERLICHE ANWENDUNG

Pur: Öle, die mit „pur" bezeichnet sind, können wegen ihrer außergewöhnlich milden chemischen Zusammensetzung ohne Verdünnung äußerlich angewendet werden. Frankincense (Weihrauch), Lavender (Lavendel), Melaleuca (Teebaum), Melissa (Zitronenmelisse) und Sandalwood (Sandelholz) sind gute Beispiele „purer" ätherischer Öle.

Verdünnen: Öle in dieser Kategorie weisen eine starke chemische Zusammensetzung auf und sollten vor der äußerlichen Anwendung in jedem Fall mit einem Trägeröl verdünnt werden. Zu den Ölen zum „Verdünnen" gehören Cassia (Kassia), Cinnamon (Zimt), Clove (Gewürznelke), Oregano und Thyme (Thymian).

Empfindlich: „Empfindliche" Öle sind diejenigen, die vor der Anwendung auf junger oder empfindlicher Haut verdünnt werden sollten. Bergamot (Bergamotte), Black Pepper (schwarzer Pfeffer), Eucalyptus (Eukalyptus), Ginger (Ingwer) und Peppermint (Pfefferminze) sind Beispiele von „empfindlichen" Ölen.

SICHERHEIT BEI DER ANWENDUNG

Obwohl dies selten vorkommt, ist es möglich, dass eine empfindliche Reaktion auf ein ätherisches Öl eintritt. Dies geschieht, wenn jemand stark auf ein ätherisches Öl reagiert und dies zu einer unerwünschten Reaktion im Körper oder auf der Haut führt. Sich seines Körpers und dessen Reaktionen auf verschiedene ätherische Öle, die angewendete Menge und den Anwendungsort bewusst zu sein kann das Risiko vermindern und die sichere Verwendung sicherstellen.

Wichtige Sicherheitstipps:

- Zitrusöle enthalten eine einmalige Kategorie von photosensiblen Bestandteilen namens Furocumarine, und daher ist es wichtig, sich für bis zu 12 Stunden nach der äußerlichen Anwendung dieser Öle nicht dem Sonnenlicht, Sonnenlampen oder anderen Quellen von UV-Licht auszusetzen.
- Mehr ist nicht immer besser! Ätherische Öle sind sehr potent, kleine Mengen reichen weit. Starten Sie mit 1–2 Tropfen, und erhöhen Sie dann die Dosis nach Bedarf.
- Verdünnen, verdünnen, verdünnen! Die Verdünnung verringert die Wirksamkeit der ätherischen Öle durchaus nicht und bietet viele Vorteile, die Ihre Erfahrung bei der Anwendung verbessern können.
- Führen Sie mit einem neuen Öl einen einfachen Empfindlichkeitstest durch, indem Sie eine kleine Menge ätherischen Öls an einer unauffälligen Stelle auftragen. Sehen Sie sich die Stelle für mehrere Stunden stündlich an, um sicherzustellen, dass keine Empfindlichkeit auftritt.

Andere wirkungsvolle Methoden zur äußerlichen Anwendung:

- Fügen Sie einige Tropfen Öl dem warmen Badewasser hinzu
- Machen Sie eine warme oder kalte Kompresse, indem Sie ein Tuch nass machen, ätherische Öle hinzufügen und es dann auf den gewünschten Körperteil legen
- Fügen Sie einer Lotion oder Feuchtigkeitscreme Öl hinzu und geben Sie sie auf die Haut
- Mischen Sie Öl mit Wasser und verwenden Sie es als Mund- und Halswasser

GESICHT

Verwenden Sie ätherische Öle als Teil Ihrer normalen Hautpflege, um Ihre Haut zu verschönern und einen klaren, gesund aussehenden Teint zu haben.

NACKEN/STIRNE/SCHLÄFEN

Diese Stellen sind gut, wenn Sie Spannung im Kopf oder Nacken verspüren.

BAUCH

Die Anwendung ätherischer Öle, besonders über die wichtigsten Verdauungsorgane, unterstützt deren gesunde Funktion und kann bei allfälligen Verdauungsstörungen Linderung bringen.

ARME/BEINE/RÜCKEN

Massieren Sie Öle auf Arme, Handgelenke, Beine, Füße oder auf den Rücken, um müde Muskeln und Gelenke zu entspannen und den Kreislauf zu fördern.

DACH DER MUNDHÖHLE (GAUMENSEGEL)/ SCHÄDELBASIS

Die Anwendung von Ölen an diesen Stellen ändert Ihre Laune und bringt Ihre Gefühle ins Gleichgewicht.

BRUST

Das Einreiben von Ölen auf die Brust fördert gesunde Atemwege und hält die Atmung klar.

LEBER

Tragen Sie ätherische Öle in der Lebergegend auf, zusammen mit einer Reinigung der Leber oder zur Unterstützung einer gesunden Funktion der Entschlackungsorgane des Körpers.

FUSSSOHLEN

Die Füße haben große Poren, die ätherische Öle schnell absorbieren, und daher ist dies eine ideale Anwendungsstelle für den ganzen Körper. Bringen Sie 2-4 Tropfen ätherisches Öl an und massieren Sie es ein.

CPTG

Der dōTERRA-Unterschied

Bedeutung über die Marke hinaus

Der Begriff „CPTG Certified Pure Therapeutic—Grade®“ (Garantiert Reine Therapeutische Qualität) klingt technisch, offiziell und eindrucksvoll, und das ist er auch. Da es keine akzeptierten Standards für die Qualität ätherischer Öle gab, kreierte dōTERRA seine eigenen, die strengsten in der Branche, um zu zertifizieren, dass ihre ätherischen Öle keine Füller, synthetische Inhaltsstoffe oder schädliche Fremdstoffe enthalten, die ihre Wirksamkeit reduzieren. dōTERRA geht sogar einen Schritt weiter und unterzieht alle ihre Produkte und die Verpackung einer Serie von Tests, um eine lange und erfolgreiche Lebensdauer zu gewährleisten. Jede Liefermenge von ätherischen Ölen von dōTERRA macht in den firmeneigenen Anlagen und zuverlässigen Laboren Dritter den ausführlichen CPTG®-Vorgang von drei Schritten durch, bevor sie zum Verkauf gelangt. Auf diese Art können Sie sicher sein, dass das erhaltene Produkt jedes Mal qualitativ hochstehend ist.

Schritt 1: Chemie

Die Chemie ist die Grundlage reiner, qualitativ hochstehender ätherischer Öle. Nachdem die aromatischen Bestandteile aus der Pflanze destilliert wurden, wird bestätigt, dass jede Liefermenge den Standards der chemischen Zusammensetzung entspricht. Dazu wird eine Kombination von Instrumenten verwendet, die als GC/MS oder **„Gaschromatographie/Massenspektographie“** bekannt sind, um zu gewährleisten, dass die Chemie des Öls mit dem erwarteten Profil übereinstimmt. Das Instrument der Gaschromatographie trennt die Moleküle im Öl ihrer chemischen Zusammensetzung entsprechend, und der Massenspektrometer identifiziert die einzelnen Molekülgruppen.

Nach dem GC/MS-Test wird das Verhältnis zwischen den einzelnen chemischen Bestandteilen analysiert, damit unsere Experten in ätherischen Ölen bekräftigen können, dass jedes Öl in seiner reinsten, natürlichsten Form ist. Wenn einmal festliegt, dass eine Liefermenge unseren chemischen Profilrichtlinien entspricht, geht sie weiter zur nächsten Testetappe.

Schritt 2: Physikalische Tests

Nach den chemischen Tests wird jede Liefermenge von ätherischen Ölen einer Serie von physikalischen Tests unterzogen; dazu gehören organoleptische Prüfungen, Fourier-Transformations-Infrarot-Spektroskopie (FTIR), optische Drehung, relative Dichte und Brechungskoeffizient. In Bezug auf ätherische Öle entspricht die **Organoleptik** denjenigen Attributen, die durch den Gesichts- oder Geruchssinn getestet werden können. In dieser Phase überprüft unser Team von Chemikern, Produktionstechnikern und Qualitätsexperten das Aussehen, das Aroma und die Farbe jedes ätherischen Öls. Jede Liefermenge wird dann **FTIR-Tests** unterzogen, die die Wirkstoffzusammensetzung eines Öls mit infrarotem Licht analysiert, um festzulegen, ob das Öl die von dōTERRA festgelegten Standards erfüllt. **Die optische Drehung** überprüft dann auf Chiralität anhand von Instrumenten, die die Ölmoleküle zur Identifizierung synthetischer Zusatzstoffe drehen, die durch GC/MS-Tests nicht erkannt werden. Dann wird die **relative Dichte** jeder Liefermenge geprüft; das Verhältnis von Volumen und Dichte wird mit den Referenzstandards verglichen, um Qualität und Reinheit der Öle zu verifizieren. Und zuletzt wird ein Refraktometer verwendet, um festzustellen, ob der **Brechungskoeffizient** (eine Messung, wie Licht durch eine bestimmte Substanz geleitet wird) der ätherischen Öle den von dōTERRA etablierten Standards entspricht.

Schritt 3: Chemische Tests

Liefermengen, die die physikalischen Tests bestehen, machen dann eine Serie von Kontaminationstests durch, um zu bestätigen, dass keine schädlichen Fremdstoffe vorhanden sind. Wir prüfen auf potenziell schädliche Mikroorganismen, Schwermetalle und Pestizide, um zu zertifizieren, dass die Verwendung der Öle völlig sicher ist für Ihre ganze Familie, solange die Verwendungsanweisungen befolgt werden. Unser CPTG®-Vorgang zur Qualitätsprüfung hört hier nicht auf. Wir führen noch einen vierten Testschritt durch, um sicherzustellen, dass diese ätherischen Öle während ihrer ganzen Lebensdauer rein bleiben.

Schritt 4: Laufende Stabilitätstests

Die letzte Phase von Tests überprüft, dass CPTG®-Öle ihre Reinheit und Wirksamkeit so lange bewahren, wie Sie sie verwenden. Stabilitätstests werden ständig weitergeführt und überprüfen nicht nur die Integrität der ätherischen Öle, sondern auch ihrer Verpackung. In der ersten Serie von Tests analysieren wir unter Verwendung von Kammern, in denen die Temperatur und Feuchtigkeit geändert werden können, was mit den ätherischen Ölen geschieht, wenn sie in kurz- und langfristigen Studien für längere Zeit verschiedenen atmosphärischen Bedingungen ausgesetzt werden. Das Testprotokoll stellt sicher, dass dōTERRA CPTG® ätherische Öle auch Jahre nach ihrer Herstellung weiterhin sichere und wirksame Vorteile bieten.

Da es keine offizielle Kontrollorganisation gibt, hat dōTERRA sich der Ehrlichkeit verschrieben und ein für die Branche neues Testprotokoll entwickelt, das verifiziert, dass der Inhalt jeder Flasche wirklich mit den Reinheits- und Qualitätsaussagen auf dem Etikett in Einklang stehen. Mit dōTERRA CPTG® ätherischen Ölen können Sie sicher sein, dass jedes Produkt sicher und wirksam ist und es auch für seine ganze Lebensdauer bleibt.

Besuchen Sie youtube.com/doTERRAcorp zur Anzeige von „CPTG® Essential Oils is Part of dōTERRA's Promise to You“

GESUNDHEIT UND GLÜCKLICHSEIN

Kinder mit ätherischen Ölen aufziehen

Nathan und Rebecca Bowles leben in Fleet, Hampshire, England. Sie haben drei Töchter im Alter von 7, 5 und 3 Jahren. Sie befassen sich seit zwei Jahren mit dōTERRA®.

Wie hat dōTERRA Ihnen als Mutter geholfen?

Rebecca: Ich habe drei schöne Töchter und fühle mich fähig, die dōTERRA ätherischen Öle zu verwenden, um ihnen zu helfen. Ich verwende diese natürlichen Produkte, um meinen Töchtern mit den vielen Sachen zu helfen, die zum Großwerden gehören – von Gliederschmerzen bis zu Erkältungen. Jedesmal, wenn ich die Öle für sie anwende, fühle ich mich als Mutter so zufrieden, weil ich weiß, dass die Produkte ihren Körper auf sanfte Weise unterstützen.

Was hält Ihre Familie von den dōTERRA-Produkten?

Nathan: Anfänglich zögerte ich sehr, denn ich glaubte nicht an die leistungsstarken Eigenschaften der ätherischen Öle. Ein paar Monate, nachdem Rebecca sich dem Unternehmen anschloss, verletzte ich mein Fussgelenk und hatte starke Schmerzen. Sie bot mir ein bisschen der Lotion Deep Blue® Rub an, um den Schmerz und die Entzündung zu bekämpfen. Ich war sehr beeindruckt und verwende die Öle jetzt, wenn ich eins brauche. Mein bevorzugtes Öl ist immer noch Deep Blue!

Rebecca: Sophia, Sienna und Isabelle riechen die Öle fürs Leben gern, und wir setzen uns oft zusammen hin, um eins nach dem anderen zu riechen. Nach dem Frühstück strecken sie mir oft ihre Füße entgegen, damit ich ein bisschen der schützenden Mischung dōTERRA On Guard® auftrage, bevor sie zur Schule gehen.

Meine Töchter haben vor kurzem angefangen, die dōTERRA a2z Chewables™-Tabletten und IQ Mega® zu nehmen. Diese Produkte scheinen ihnen sehr mit der Aufmerksamkeit und Konzentration zu helfen.

Die siebenjährige Sophia bringt ein Muster der Wild Orange (Wildorange) zur Schule und nennt es ihr ‚glückliches Öl'. Wenn sie aufgebracht ist, riecht sie einfach daran und fühlt sich sofort besser!

Welche dōTERRA-Produkte verwenden Sie am meisten?

Rebecca: Ich verwende jeden morgen liebend gern Wild Orange (Wildorange) und Peppermint (Pfefferminze), um den Tag in Angriff zu nehmen. Ich mag, wie es die Atemwege öffnet und mich weckt und den Geist stimuliert.

Ich trinke Lemon (Zitrone) im täglichen Trinkwasser und diffundiere dōTERRA On Guard fast jede Nacht im Schlafzimmer der Mädchen, während sie schlafen.

Ich verwende das Lifelong Vitality Pack und Mito2Max® täglich. Ich benutze auch oft das Shampoo und die Spülung dōTERRA Salon Essentials®. Ich liebe die Veráge™-Feuchtigkeitscreme und das Immortelle hydratisierende Serum, es macht meine Haut sehr geschmeidig und ermuntert mich zur gleichen Zeit. Außerdem verwende ich die dōTERRA-Zahnpasta jeden Tag. Ich liebe die natürlichen Reinigungsprodukte, die die umweltbelastenden Gifte in meinem Heim reduzieren.

Welches ist Ihr Lieblingsöl und wie verwenden Sie es?

Rebecca: Mein absolut liebstes Öl ist dōTERRA Balance®, ausgleichende Mischung. Ich verwende es zur Erdung, besonders wenn meine Gedanken überall verstreut sind oder wenn ich im Stress bin. Ich liebe das Aroma und die beruhigende Wirkung.

Was bedeutet dōTERRA für Ihre Familie?

Nathan: dōTERRA hat uns das Vertrauen gegeben, dass wir diese Öle immer für physische und emotionelle Bedürfnisse zur Verfügung haben, ganz davon abgesehen, wo wir sind und wie spät es ist.

Unsere Öl-Tipps:

• Verwenden Sie **Lime (Limette) und Ginger (Ingwer) in Wasser** für ein herrlich erfrischendes Getränk. **Ich gebe** 3 Tropfen Lime (Limette) und 1 Tropfen Ginger (Ingwer) in eine Literflasche. Ich gebe gern ein paar Tropfen **Lemon (Zitrone) in Hommos und auch Dattelkugeln**.

• Wenn ich die Lotion **Deep Blue Rub auf meinen schmerzenden Rücken** auftrage, tue ich dies alle zwanzig Minuten für etwa 3 Stunden, um die beste Wirkung zu erzielen. Ein oder zwei Tropfen des **Deep Blue-Öls** äußerlich in der Magengegend eingerieben hilft wirklich mit **tiefen Magenschmerzen oder Krämpfen.**

• Wenn es um **Ohrenschmerzen** geht, ist es viel wirkungsvoller, das **Öl direkt auf einen Wattebausch zu geben und diesen ins Ohr zu schieben.** Ich verwende gern **Lavender (Lavendel)** und **Melaleuca (Teebaum)**, habe aber auch **Basil (Basilikum)** verwendet.

• Wenn ich eine **schlimme Grippe oder Mandelentzündung** habe, wechsle ich alle zwei Stunden zwischen einem Tropfen **Oregano** in einem Schluck Wasser und den **dōTERRA On Guard+ Softgels** ab.

• Mein bevorzugter **Muntermacher** ist ein Tropfen **Wild Orange (Wildorange)** auf einer Handfläche und dann ein Tropfen **Peppermint (Pfefferminze)** auf der anderen; dann reibe ich die Hände zusammen und massiere leicht den Nacken damit. Danach bringe ich die Hände zum Gesicht, schließe die Augen und atme tief ein.

VERWENDUNGSART
ÄTHERISCHER ÖLE
Aromatisch

Die aromatische Verwendung ätherischer Öle kann Sie vielseitig beeinflussen. Traditionell zielt die aromatische Verwendung auf das Verbessern der Laune ab. Ein besseres und ebenmäßiges Temperament hat jeden Tag viele Vorteile für Ihr Leben. Das direkte Einatmen von dōTERRAs Elevation (Lebensfrohe Mischung) oder Citrus Bliss (Belebende Mischung) beim Aufstehen kann Sie munter machen und dazu motivieren, die Aufgaben des Tages in Angriff zu nehmen. Diffundieren Sie ätherische Öle mit ausgeprägten Duftnoten wie z. B. Eucalyptus (Eukalyptus) und Basil (Basilikum) im Verlauf des Tages, um produktiv zu bleiben. Ein Hauch von Peppermint (Pfefferminze) kann Sie beim intensiven Sporttraining stärken. Die Diffusion von Lavender (Lavendel) oder Vetiver in der Nacht, oder ein paar Tropfen auf dem Kopfkissen, bereitet Sie auf den erholenden Schlaf vor, den Sie brauchen, um den nächsten Tag in Angriff zu nehmen. Die aromatische Verwendung ätherischer Öle hilft Ihnen dabei, den normalen Stress des täglichen Lebens zu meistern.

1. Diffundieren Sie ein paar Tropfen am Morgen, im Verlauf des Tages oder vor dem Zubettgehen.
2. Geben Sie einen Tropfen auf die Handfläche, reiben Sie die Hände zusammen und atmen Sie ein.
3. Tröpfeln Sie 2–3 Tropfen auf den Boden einer heißen Dusche, vom Wasserschwall entfernt, und atmen Sie ein.
4. Fügen Sie Haushaltreinigern oder der Waschmaschine ein paar Tropfen hinzu.
5. Geben Sie ein paar Tropfen auf Kopfkissen und Leintücher.

Studien beweisen überzeugend, dass durch einfaches Einatmen des Aromas eines ätherischen Öls nervöse oder ängstliche Gefühle in verschiedenen Situationen besänftigt werden.

Den Energieverlust am Nachmittag bekämpfen
2 Tropfen Lemongrass
4 Tropfen Wintergreen (Wintergrün)
3 Tropfen Wild Orange (Wildorange)

Abschalten und Entspannen
3 Tropfen Lavender (Lavendel)
3 Tropfen Vetiver
4 Tropfen Cedarwood (Zedernholz)

Mischung zum Wohlfühlen
3 Tropfen Bergamot (Bergamotte)
3 Tropfen Wild Orange (Wildorange)
1–2 Tropfen Ylang Ylang
2 Tropfen Spearmint (Grüne Minze)

DigestTab™-Kautablette

DigestZen® Mischung für die Verdauung + Kalziumkarbonat

Jetzt als praktische Kautablette verfügbar.

DigestTab™-Kautablette

DigestZen® Mischung für die Verdauung + Kalziumkarbonat

34380001	100 Tabletten

Dieses Produkt soll keine Krankheit diagnostizieren, behandeln, heile oder dieser vorbeugen.

Essentielle Rezepte aus Japan

Über Coco

Satoko Kojo, auch als „Coco“ bekannt, kommt aus Hiroshima, Japan, und entdeckte ihre Leidenschaft für die Küche, als sie mit den dōTERRA ätherischen Ölen bekannt gemacht wurde.

Als Autodidaktin und von ihrer Leidenschaft angetrieben eröffnete Coco ein organisches, rohes, veganes Restaurant in Hiroshima. Während sie ihr Restaurant führte, bot sie Kochkurse an und warb für Gesundheitsseminare für grüne Smoothies und Ayurveda.

Sie arbeitete auch in der Küche eines **長春素食** veganen Fünfsterne-Restaurants in Taipei und erschien in einem Sonderartikel einer Zeitschrift in Hiroshima. Während sie dort wohnte, moderierte sie ihre eigene Radiosendung und zwei Fernsehsendungen über Gesundheit, Wellness und Ernährung.

Heute lebt Coco ihren Traum in Taipei, wo sie weiterhin Kochkurse und Seminare hält und für verschiedene Cafés und Läden Rezepte kreiert.

„Ich verwende Wild Orange (Wildorange) für wundervolle rohe Desserts. Ich benutze Grapefruit, um Wasser, rohen grünen Smoothies und Desserts Geschmack zu geben.“

Mit frischen Kiwi-Scheiben und Walnussstückchen garnieren

roh Avocado-Kuchen

Zutaten für den Teig

3-4 entsteinte Datteln
60 g Kokosflocken
60-80 g Mandeln
½ - 1 Teelöffel Wasser
1 Prise Meersalz
1 Teelöffel geschmolzenes natives Kokosöl
1 Tropfen dōTERRA **Lemon (Zitrone)**, **Lime (Limette)**, **Wild Orange (Wildorange)** oder **Grapefruit** ätherisches Öl

Anweisungen:

1. Mahlen Sie die ersten 5 Zutaten in einer Universal-Küchenmaschine, bis sich ein Teig bildet.
2. Fügen Sie das native Kokosöl und das ätherische Öl hinzu, und mischen Sie es weiter, bis der Teig nicht mehr auseinander fällt, wenn Sie ihn in der Hand drücken. Drücken Sie ihn in den Boden einer kleinen Springform.

Tipp *Verwenden Sie eine Springform, dessen Boden von der Form getrennt werden kann. Bereiten Sie zwei Springformen vor, und verwenden Sie den zweiten Boden, um den Teig gleichmäßig in die andere Form zu drücken.*

3. Stellen Sie die Form in den Kühlschrank, während Sie die Füllung vorbereiten.

Zutaten der Füllung

1 große Avocado
4 Esslöffel Agavensirup oder 3 Esslöffel Ahornsirup
3 Esslöffel Wasser
1 – 1 ½ Teelöffen reines Vanilleextrakt (optional)
1-2 Tropfen dōTERRA **Lemon (Zitrone)**, **Lime (Limette)**, **Wild Orange (Wildorange)** oder **Grapefruit** ätherisches Öl
5-6 Esslöfefl geschmolzenes natives Kokosöl

Anweisungen:

1. Mischen Sie die ersten 5 Zutaten in einem Mixer, bis sie ganz glatt und cremig sind. Schlagen Sie genug Luft unter die Masse, damit sie besonders cremig wird.
2. Fügen Sie das Kokosöl und das ätherische Öl hinzu und mischen Sie nochmals.
3. Nehmen Sie den Teig aus dem Kühlschrank und gießen Sie die Fülling auf den Teig.
4. Stellen Sie das Ganze in den Kühlschrank bis die Füllung fest wird (etwa 8 Stunden).

roh Marinara-Sauce

Zutaten (A):

1 mittelgroße Tomate

*Weniger als 1 Tropfen **Oregano** ätherisches Öl

*Weniger als 1 Tropfen **Basil (Basilikum)** ätherisches Öl

*Mischen Sie das ätherische Öl mit einem Zahnstocher in die Mischung ein, bis Sie die gewünschte Geschmackskonzentration erreichen.

Zutaten (B):

1 mittelgroße Tomate

10 Kirschtomaten

½ – ¼ frische rote Paprikaschote

3 Knoblauchzehen

1 Teelöffel rosa Himalayasalz oder Meersalz

4 Esslöffel natives Olivenöl extra

1-2 Stückchen Dörrtomaten (nicht die in Öl und Salz eingelegten, einfach nur an der Sonne gedörrte)

½ Teelöffel der Mischung (A)

Zutaten der Nudeln

Zucchinis der gewünschten Farbe

Anweisungen:

1. Bereiten Sie die Nudeln mit einem Spiralschneider für Gemüse vor.
2. Pürieren Sie die Mischung (A) gut in einem Mixgerät. Stellen Sie es beiseite.
3. Pürieren Sie die Mischung (B) in einem Mixgerät, bis sie cremig ist, fügen Sie dann ½ Teelöffel der Mischung (A) hinzu und mischen sie nochmals.
4. Gießen Sie die Sauce über die Nudeln.

roh Gesundes Brownie

Zutaten:

235 g entsteinte Datteln

470 g Kokosflocken

1 Teelöffel oder 1 Esslöffel rohes Maca-Pulver (optional)

1 Prise Salz

1 Tropfen dōTERRA **Cinnamon Bark (Zimt)** oder **Wild Orange (Wildorange)** ätherisches Öl oder beides

Anweisungen:

1. Mahlen Sie alle Zutaten in einer Universal-Küchenmaschine, bis sich ein Teig bildet.
2. Rollen Sie ein Stück Teig zwischen den Handflächen in einen kleinen Ball.

Tipp *Wenn Sie Schokolade mögen, fügen Sie der Masse 1-2 Esslöffel oder mehr rohes Kakaopulver und einen Tropfen dōTERRA Peppermint (Pfefferminze) ätherisches Öl anstatt Zimt hinzu.*

roh Kokosbällchen

Zutaten:

235 g rohe Walnüsse

3-5 entsteinte Datteln

1 ½ Esslöffel rohes Kakaopulver oder nach Geschmack

1 Tropfen dōTERRA **Wild Orange (Wildorangen)** ätherisches Öl

½ Teelöffel reines Vanilleextrakt

1 Esslöffel Kakao-Nibs

1 Prise Meersalz oder rosa Himalayasalz

Anweisungen:

1. Weichen Sie die rohen Walnüsse über Nacht in Wasser ein.
2. Spülen Sie sie mehrmals, bis das Wasser klar ist.
3. Mahlen Sie die Zutaten in einer Universal-Küchenmaschine, bis sich ein Teig bildet.
4. Geben Sie dem Teig die gewünschte Form, und stellen Sie ihn in den Kühlschrank.

Fotos: Ryuji Pepe Sekihiro

Schlaf:

WAS VIELEN VON UNS FEHLT

Jeff Dorsett, MSHS dōTERRA Forschungswissenschaftler

Was ist wichtiger: Ernährung, Sport oder Schlaf?

Jedermann weiß, dass Ernährung und Sport wichtige Komponenten eines gesunden Lebensstils sind. Ein weiterer Bestandteil der Gesundheit, genauso wichtig oder sogar noch wichtiger, ist der Schlaf. Obwohl die nötige Schlafmenge von einer Person zur anderen variiert, empfehlen Experten, dass ein Erwachsener jede Nacht mindestens sieben bis acht Stunden schläft[1]. Etwa 33 Prozent aller Amerikaner schlafen leider nicht lang genug, und ungefähr einer von fünf Erwachsenen in den Vereinigten Staaten leidet unter gelegentlicher Schlaflosigkeit oder hat Schwierigkeiten einzuschlafen[2].

Es gibt viele Faktoren, die beeinflussen, wie viel (und wie gut) jemand schläft,wie z. B. die Familie (neugeborenes Baby), die Bequemlichkeiten des modernen Lebens (24 Stunden am Tag Zugriff auf die Technologie) oder unregelmäßige Arbeitszeiten[3], die Qualität und das Alter von Matratzen und Kissen[4], und vergessen wir nicht den Alkohol-, Nikotin- und Koffeingenuss. Die Liste kann noch weitergeführt werden, und allzu oft ist der Schlaf das erste, das viele von uns vernachlässigen, um die Anforderungen unserer ausgelasteten Terminpläne zu erfüllen.

Warum ist Schlaf so wichtig?

Schlaf gibt es nicht nur, um die Zeit zu vertreiben oder uns davon abzuhalten, 24 Stunden am Tag zu arbeiten. Schlaf ist wichtig, weil er von Natur aus körperlich und geistig heilt, und er ermöglicht es unserem Körper, sich vom Stress des Alltags zu erholen und wieder aufzutanken und sich neu zu konzentrieren.

Wenn wir unserem Körper den Schlaf vorenthalten, entstehen viele Gesundheitsrisiken, und buchstäblich

Tipps für bessere Nachtruhe

1 **Gut essen und eine gesunde Bewegungsroutine befolgen** – Gesunde Ernährung und genug sportliche Betätigung kontrolliert unser Gewicht, hilft aber auch mit Schlaf. Wenn Sie viele Kohlenhydrate zu sich nehmen, werden die Muskeln mit Glukose überschwemmt, was zu unfreiwilligen Muskelbewegungen während dem Schlaf führt und die Nachtruhe unterbricht. Wenn Sie kurz vor dem Schlafengehen Sport treiben, wird der Stoffwechsel angeregt und die Körpertemperatur steigt, was zu Schwierigkeiten beim Einschlafen führen kann. Wenn Sie hungrig werden, bevor Sie zu Bett gehen, versuchen Sie, eine Handvoll Nüsse zu essen. Nüsse liefern Protein und Fett, was nicht nur sättigt, sondern auch langsam verdaut wird, und das führt zu ruhigem Schlaf. Außerdem sind sie reich an Magnesium, einem Mineral, das das Nervensystem beruhigt.

2 **Einen Rhythmus einhalten** – Versuchen Sie, einen regelmäßigen Schlafplan einzuhalten, gehen Sie jeden Tag zur selben Zeit ins Bett, und stehen Sie zur selben Zeit auf. So ein Rhythmus reguliert die interne Uhr Ihres Körpers und führt zu besserem Schlaf.

3 **Alkohol, Koffein, Nikotin und elektronische Geräte vermeiden** – All diese erschweren das Einschlafen. Trinken Sie keinen Alkohol und keine Getränke mit Koffein kurz vor dem Schlafengehen. Entfernen Sie alle elektronischen Geräte, wie Fernseher, Computer und andere, aus dem Schlafzimmer. Vermeiden Sie helles Licht mindestens eine Stunde bevor Sie ins Bett gehen. Die Dunkelheit hilft Ihrem Körper bei der Produktion von Melatonin, einem Hormon, das den Schlaf natürlich reguliert. Um Ihre interne Uhr im Gleichgewicht zu halten, sollten Sie sich morgens der Sonne aussetzen, was Ihrem Körper auf natürliche Weise mitteilt, dass es Zeit zum Aufstehen ist.

4 **Kühl bleiben** – Stellen Sie sicher, dass Ihr Schlafzimmer ein ruhiger, dunkler und erholsamer Raum ist, in dem es weder zu warm noch zu kalt ist. Ihr Bett und Ihre Kissen sollen bequem sein und Ihren Körper unterstützen. Falls Ihre Schulter, Hüfte oder Ihr Rücken morgens schmerzt, können Sie sicher sein, dass Sie sich nicht so gut ausgeruht haben, wie Sie sollten. Vielleicht brauchen Sie neues Bettzeug.

5 **Entspannung** – Ihr Körper braucht Zeit, sich in den Ruhezustand zu versetzen, verbringen Sie daher die letzte Stunde vor dem Schlafengehen mit einer entspannenden Aktivität, wie z. B. einem Buch oder einem warmen Bad. Gewisse Getränke, wie z. B. Kamillentee, können auch entspannen und beruhigen.

6 **Beruhigende ätherische Öle verwenden** – Ätherische Öle wie Lavender (Lavendel) und Bergamot (Bergamotte) sind reich an Linalool und Linalylazetat, Zusatzstoffe, die für ihre beruhigende Wirkung bekannt sind. Diese Öle können im Schlafzimmer diffundiert werden, um eine ruhige und friedliche Umgebung zu schaffen, perfekt für eine erholende Nachtruhe. Sie können auch äußerlich angewendet oder intern genommen werden, um das Nervensystem zu beruhigen, die Entspannung zu fördern und eine erholende Nachtruhe zu ermöglichen. Versuchen Sie, zwei bis vier Tropfen **Lavender (Lavendel)** oder **Bergamot (Bergamotte)** ätherisches Öl in Ihren warmen Kräutertee (Kamille, Zitronengras, usw.) oder ein anderes Getränk ohne Koffein zu geben, und trinken Sie es etwa 30 Minuten vor dem Schlafengehen. Als Alternative geben Sie zwei bis vier Tropfen Lavender (Lavendel) in eine leere Kapsel und schlucken sie etwa 30 Minuten vor dem Schlafengehen.

Ätherische Öle für den Schlaf und die Entspannung: Lavender (Lavendel) • Vetiver • dōTERRA Serenity™ Beruhigende Mischung • Bergamot (Bergamotte) • Roman Chamomile (Römische Kamille)

alle Organsysteme im Körper werden belastet. Schlafmangel beeinträchtigt unsere Fähigkeit, abzunehmen oder ein gesundes Gewicht beizubehalten; er beeinflusst, wie wir fühlen, lernen und uns verhalten, und hat eine negative Auswirkung auf das Herzkreislaufsystem und das Wohlsein allgemein. Und was noch wichtiger ist, wenn Sie nicht genug schlafen, wird Ihre Reaktionszeit beim Autofahren beeinträchtigt[3]. Wenn wir nicht imstande sind, sicher zu fahren, setzen wir nicht nur unsere Mitfahrer Risiken aus, sondern auch diejenigen, mit denen wir die Straße teilen. In Kürze, je weniger Sie schlafen, desto weniger Möglichkeit hat Ihr Körper, sich zu heilen und sich auf den nächsten Tag vorzubereiten, was die Qualität Ihres Lebens allgemein reduziert.

Was kann ich tun?

Das Leben präsentiert natürlich immer Hindernisse, die wir nicht kontrollieren können, von einem kranken Kind bis zu dringenden Arbeitsprojekten oder einem Nachbarn in Nöten. Jede dieser Situationen wird zweifelsohne unseren Schlaf beeinflussen. Wir müssen uns jedoch darauf konzentrieren, was wir kontrollieren können, und zum Glück gibt es verschiedene Tipps und Techniken, mit deren Hilfe Sie nicht nur genug, sondern auch gut schlafen können.

Referenzen:
1 „How Much Sleep Is Enough? - NHLBI, NIH." [Online]. Hier verfügbar: http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/sdd/howmuch. [Zugriff am: 22.-Mai-2015].
2 „Unhealthy Sleep-Related Behaviors --- 12 States, 2009." [Online]. Hier verfügbar: http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6008a2.htm. [Zugriff am: 22.-Mai-2015].
3 „Insufficient Sleep Is a Public Health Epidemic | Features | CDC." [Online]. Hier verfügbar: http://www.cdc.gov/features/dssleep/. [Zugriff am: 22.-Mai-2015].
4 S. Hogan, J. Edinger, G. Bieler, and A. Krystal, „Choosing the Best Mattress: Ein Experiment zum Testen, ob Personen ein Bett auswählen, das zu besserem Schlaf führt", RTI Press, Research Triangle Park, NC, Aug. 2011.

aromatouch®
HANDTECHNIK

Wenn Sie nur über begrenzte Zeit verfügen, kann die AromaTouch-Handtechnik große Vorteile bringen. Die Handtechnik ist eine einfache Art, eine Person mit ätherischen Ölen bekannt zu machen und zugleich einen positiven Einfluss auf verschiedene Körpersysteme zu haben.

Mit der Handtechnik können Sie bestimmte ätherische Öle anwenden, die die persönlichen Bedürfnisse des Empfängers erfüllen. Diese Technik ist eine tolle Einführung in ätherische Öle, da sie den Empfänger persönlich verwöhnen und er die Öle kennenlernen kann.

Die AromaTouch-Handtechnik ist eine einfache Methode, die jeder anwenden kann, um einer anderen Person ein tolles Erlebnis mit ätherischen Ölen zu bieten. Man weiß nie, wie man jemanden beeinflussen kann, bis man es versucht. Die AromaTouch-Handtechnik kann dieses eindrucksvolle Erlebnis bieten. Wir laden Sie ein, diese Technik an einem Familienmitglied oder Freund auszuführen, das oder der etwas verwöhnt werden möchte.

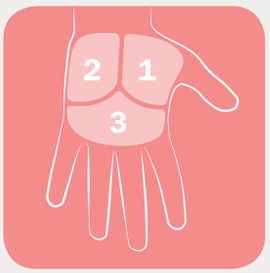
Ob Sie daheim oder im Café sind, es gibt immer Zeit für die AromaTouch-Handtechnik. ▶

Die AromaTouch®-Handtechnik besteht aus vier einfachen Schritten, die an einer Hand ausgeführt und dann an der anderen wiederholt werden. Die Ausführung der ganzen Technik dauert nur zwischen fünf und sieben Minuten. Wenn Sie das Öl, das Sie verwenden möchten, einmal ausgewählt haben und bereit sind, die AromaTouch-Handtechnik auszuführen, befolgen Sie diese Schritte, um dem Empfänger eine wunderbare, angenehme Erfahrung zu schenken.

Schritt 1

Einführung der Öle und Ausdehnen des Gewebes auf dem Handrücken

- Geben Sie eine leichte, gleichmäßige Schicht des ausgewählten Öls auf die Handfläche des Empfängers (etwa 1-3 Tropfen).
- Nehmen Sie die Hand des Empfängers in beide Hände. Der Handrücken soll oben sein und Ihre Daumen auf dem Handrücken.
- Verwenden Sie Ihre Daumen, um das Gewebe der Hand von innen nach außen und vom Handgelenk gegen die Finger hin auszudehnen.



Schritt 2

Örtliches Massieren des Gewebes

- Erfassen Sie die Hand des Empfängers (Handfläche nach oben) mit beiden Händen. Ihre Daumen sollen oben auf der Handfläche sein.
- Verwenden Sie Ihre Daumen, um methodisch alle drei Regionen kreisförmig von innen nach außen mit mittlerem Druck zu massieren. Beginnen Sie dabei in Region 1.
- Bearbeiten Sie die ganze Fläche der Handregionen.

Schritt 3

Vertikaler Daumengang

- Bearbeiten Sie alle fünf Zonen der Hand mit Ihren Daumen. Beginnen Sie in Zone 1, platzieren Sie Ihre Daumen auf die Handfläche des Empfängers in der Nähe des Handgelenks, und bewegen Sie Ihre Daumen abwechslungsweise über die ganze Länge der Zone 1 hinweg bis zu den Fingerspitzen. Tun Sie dies drei Mal. Wiederholen Sie den Vorgang für alle fünf Zonen.

Schritt 4

Massieren der Haut zwischen den Fingern

- Mit der Handfläche des Empfängers nach oben ergreifen Sie sein Handgelenk mit einer Hand.
- Dehnen Sie das Gewebe zwischen allen Fingern von der Hand weg, indem Sie es zwischen Ihrem Daumen und Zeigefinger halten und Ihren Daumen und Finger dann von der Hand weg gleiten lassen.
- Wiederholen Sie die Dehnung dreimal zwischen allen Fingern, bevor Sie fortfahren.
- Wiederholen Sie die Schritte 1—5 an der anderen Hand des Empfängers.

Falls Sie Fragen über die AromaTouch-Technik oder -Handtechnik haben, senden Sie diese bitte per E-Mail an **aromatouch@doterra.com.**

Haben Sie sich je gefragt, wie ein Tropfen Öl entsteht? Hier ist ein Blick hinter die Kulissen, wie ein winziger Samen zu einem mächtigen ätherischen Öl wird.

1 VON DER AUSWAHL UND ERNTE

A. dōTERRA® wählt sorgfältig Fachleute aus, deren Expertise, Standort und Anbaumethoden die höchstmögliche Qualität des ätherischen Öls gewährleisten. Die meisten Fachleute, die eine Partnerschaft mit dōTERRA eingegangen sind, haben ein Familienunternehmen, wo ihre Expertise und Kenntnisse von einer Generation zur nächsten weitergegeben werden.

In Entwicklungsländern, wo Pflanzen für ätherische Öle zur Verfügung stehen, ermöglichen die dōTERRA Cō-Impact Sourcing™-Initiativen es lokalen Fachleuten, qualitativ hochstehende Pflanzen zu ernten, während die Züchter ihre Lebensweise verbessern können.

B. Bestimmte Pflanzenarten werden dann wegen ihres ausgeprägten Profils aromatischer Bestandteile ausgewählt. Die Leistungsstärke beginnt mit dem Samen. Damit ätherische Öle sicher und wirksam sind, besonders für die interne Verwendung, müssen sie das richtige chemische Profil aufweisen und frei von Unreinheiten und Verfälschungen sein.

C. Um die stärkste Konzentration zu erreichen, muss die Pflanze auf die richtige Weise und zur rechten Zeit geerntet werden. Je nach ätherischem Öl könnte das der Samen, der Stamm, das Blatt, die Blume, die Wurzel oder die Rinde sein. Außerdem hat die Region, in der die Pflanze angebaut wird, eine große Auswirkung auf ihre Beschaffenheit, was dann ihre Wirksamkeit bestimmt.

Die Leistungsstärke und Qualität von ätherischen Ölen werden von folgenden Elementen bestimmt:

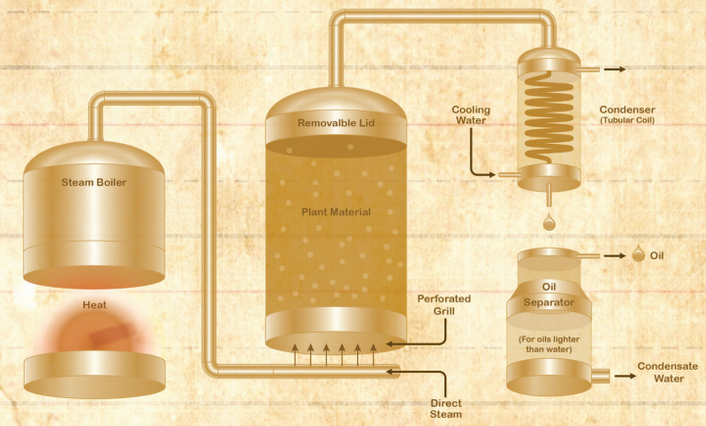
- Wachstumsjahreszeit
- Höhe
- Klima
- Feuchtigkeit
- Boden
- Gelände
- pH-Wert

2 ...BIS ZUR DESTILLATION...

Es gibt verschiedene Arten, ein ätherisches Öl zu destillieren, um die beste Qualität zu erreichen. Die meisten Öle werden mit Dampf destilliert, aber Zitrusöle werden kalt gepresst.

Dampfdestillation

1. Dampf wird unter Druck (dies ist eine Variable) durch das Pflanzenmaterial gezwungen, was die flüchtigen Bestandteile aus der Pflanze löst
2. Die flüchtigen Stoffe werden wieder kondensiert
3. Wenn die flüchtigen Stoffe kondensieren, wird das Wasser vom ätherischen Öl getrennt, und das Öl wird gesammelt



Kaltpressung

1. Zitrusfrüchte werden in eine Kaltpresse platziert
2. Die Frucht wird von rotierenden Bürsten gereinigt
3. Die Frucht gelangt in den Ölsammlungsteil der Maschine, wo raspelnde Zylinder die Rinde abreiben
4. Das ätherische Öl wird von Wasserstrahlen gesammelt
5. Die Wasser-/Ölmischung wird gefiltert und von Feststoffteilchen befreit
6. Die Wasser-/Ölmischung wird dann zentrifugiert, um nur das ätherische Öl zu gewinnen

3 ...UND ZUM TESTEN

Unser CPTG-Qualitätsstandard (zertifizierte therapeutische Qualität) erfordert präzise Betreuung und die Bemühung zu schützen, was die Natur so wunderschön kreiert hat. Die rigorosen Tests zur Gewährleistung der Reinheit und Leistungsstärke der Öle beinhalten folgendes:

- Organoleptische Prüfungen
- Mikrobielle Tests
- Gaschromatografie- und Massenspektografie-Analyse
- Fourier-Transformations-Infrarot-Spektroskopie
- Chiralitätsprüfung
- Isotopische Analyse
- Schwermetalltests
- Optische Drehung
- Relative Dichte
- Brechungskoeffizient

4 ABFÜLLANLAGE

Eine zweite Runde von Tests wird an unserem Produktionsort ausgeführt, nachdem das Produkt empfangen und in Quarantäne gesetzt wurde, um sicherzustellen, dass das destillierte und getestete Öl dasselbe ist, das empfangen wurde. Eine dritte Prüfung der chemischen Zusammensetzung des Öls wird in einem Vorgang mit drei Phasen ausgeführt, wenn die Öle in Fläschchen gefüllt, beschriftet und verpackt werden.

5 IN IHR HEIM

Dann ist es fertig und kann bestellt und an Sie geliefert werden.

Ihren Waschraum überarbeiten

Ihre Zeit mit der Wäsche zu verbringen ist vielleicht nicht so aufregend, aber es ist eine Aufgabe, die wöchentlich oder sogar täglich ausgeführt werden muss. Sie können Ihren Waschtag mit der Reinigungskraft ätherischer Öle und einigen praktischen Tipps sehr verbessern.

1. Feinwäsche, Pullover und T-Shirts aus Baumwolle sollen auf der Innenseite gewaschen werden, damit sie nicht fuseln. Dunkle Kleidungsstücke, die verbleichen können, sollten auch auf der Innenseite gewaschen werden, da das Zusammenreiben mit anderen Kleidungsstücken dazu führen kann, dass die Fasern zerfransen und Ihre Kleider dann verblasst aussehen.
2. Wenn Sie Kissen in den Trockner geben, fügen Sie einen oder zwei Tennisbälle hinzu, um die Vermattung zu vermeiden.
3. Fügen Sie dem Waschgang 125 ml weißen Essig und 4–6 Tropfen Melaleuca (Teebaum) ätherisches Öl hinzu, um Ihre Weißwasche auf natürliche Weise aufzuhellen.
4. Installieren Sie beschriftete Körbe, damit Ihre Familie ihre saubere Wäsche im Waschraum abholen kann.
5. Verwenden Sie den schmalen Raum zwischen der Waschmaschine und dem Trockner, um dort einen zusammenklappbaren Wäschekorb aufzubewahren.
6. Geben Sie Stofftiere in einen Wäschesack, und waschen Sie sie im Schongang. Hängen Sie sie nach dem Waschen zum Trocknen auf.
7. Bevor Sie Socken in die Waschmaschine geben, machen Sie die Paare in einem Wäschesack, mit Sicherheitsnadeln oder Sockenklammern aneinander fest. Wenn Sie Ihre Wäsche falten, legen Sie einzelne Socken in eine Schublade für fehlende Socken oder hängen Sie an eine Tafel für verlorene Socken.
8. Geben Sie ein trockenes Handtuch mit der nassen Wäsche in den Trockner, um Zeit und Strom zu sparen.

SELBSTGEMACHTES BLEICHMITTEL ZUM PUTZEN

(macht 1 Liter)

ZUTATEN

-250 ml Wasserstoffperoxid *(3-Prozent-Lösung)*
-2 Esslöffel Zitronensaft ODER ½ Teelöffel Zitronensäure
-250 ml Wasser
-10 Tropfen Lemon (Zitrone) ätherisches Öl

ANLEITUNGEN

Bewahren Sie das Mittel in dunklen oder abgedeckten Flaschen auf, denn Licht schwächt die Lösung. Hält in einer klaren Flasche 1 Monat lang, 2-3 Monate in einer dunklen Flasche.

SELBSGEMACHTER WEICHSPÜLER

ZUTATEN

-2 kg unparfümiertes Badesalz
-40 Tropfen Lavender (Laveldel) ätherisches Öl
-30 Tropfen Melaleuca (Teebaum) ätherisches Öl
-20 Tropfen Lemon (Zitrone) ätherisches Öl

ANLEITUNGEN

Gießen Sie das Badesalz in eine große Glas- oder rostfreie Stahlschüssel. Fügen Sie die ätherischen Öle hinzu und mischen Sie alles gut. Bewahren Sie es in einem Glasbehälter auf. Verwenden Sie 125 g für mittelgroße bis große Waschmaschinenladungen im Waschgang bei einer beliebigen Temperatur und 65 g für kleine Ladungen.

WIEDERVERWERTEN UND WIEDERVERWENDEN

Verwenden Sie leere Slim & Sassy® TrimShake-Behälter, um Waschpulver, Wäscheklammern oder selbergemachte Trocknerbälle (auf doterrablog.com finden Sie Anleitungen dazu) aufzubewahren.

Verwenden Sie die leeren 10ml-Rollerflaschen für das Fleckenmittel.

Sammeln Sie Ihr Kleingeld in leeren LLV-Flaschen.

Geben Sie ein paar Tropfen des ätherischen Öls Lemon (Zitrone), Melaleuca (Teebaum) oder Purify (Reinigende Mischung) auf ein altes Trocknertuch, um die Sockelleisten im Haus zu putzen.

ÄTHERISCHE ÖLE IN DER WASCHKÜCHE

—Natürliche, sichere und wirksame Lösungen

Geben Sie 4 Tropfen des Öls Lemon (Zitrone) in eine Wasserflasche, um Flecken vorzubehandeln.

Verwenden Sie das dōTERRA On Guard®-Waschmittel, um die Vorteile von dōTERRA On Guard in jeder Maschine zu nutzen.

Fügen Sie dem Spülgang 2 Tropfen Ihres bevorzugten ätherischen Öls hinzu, um andauernde Vorteile zu erlangen:

- Verwenden Sie Citrus Bliss® (Belebende Mischung) für Ihre Handtücher für ein belebendes Aroma nach jeder Dusche.
- Fügen Sie Ihren Kleidern fürs Training das Öl Wild Orange (Wildorange) hinzu, um beim nächsten Training einen anregenden Duft zu genießen.
- Verwenden Sie Purify (Reinigende Mischung) für Ihre Geschirrtücher für eine zusätzliche reinigende Wirkung.
- Fügen Sie Melaleuca (Teebaum) wegen seiner reinigenden Eigenschaften hinzu.

Geben Sie 2–4 Tropfen Lavender (Lavendel) auf unparfümierte Trocknertücher oder einen sauberen Waschlappen, um Ihre Wäsche zusätzlich zu erfrischen.

Geben Sie einen Tropfen Ihres Lieblingsöls auf ein feuchtes Tuch, und verwenden Sie dieses beim Bügeln.

WAS MACHT ÄTHERISCHE Öle EINMALIG?

Stellen Sie sich vor, dass Sie ein Vergrößerungsglas haben, das stark genug ist, bis zur molekulären Stufe zu sehen. Nehmen Sie dieses Vergrößerungsglas, und sehen Sie in einen Tropfen ätherischen Öls hinein. Was Sie finden, ist eine erstaunliche Sammlung von natürlichen Pflanzenchemikalien, die im Verlauf von Jahrtausenden der Evolution sorgfältig zur Bewahrung des einmaligen Bouquets verbessert, minutiös zusammengesetzt und geerntet und dann äußerst sorgsam extrahiert wurden, um das wahre Verhältnis physiologisch aktiver Komponenten einzufangen. Was Sie in diesem Tropfen ätherischen Öls sehen, ist eine der erlesensten Kreationen der Natur.

Was sind ätherische Öle?

Wie Menschen müssen auch Pflanzen mit ihren Nachbarn kommunizieren. Sie müssen Plagen abwehren, die richtigen Helfer anziehen und nach einer Verletzung heilen. Viele der Chemikalien, die sie in diesen Vorgängen anwenden, entsprechen den Substanzen, die wir als ätherische Öle kennen.

Die Vielfalt der Stoffe in ätherischen Ölen ist erstaunlich: Monoterpene, Diterpene, Sesquiterpene, Ester, Alkohole, Terpenoide und viele mehr. Einige ätherische Öle enthalten wahrscheinlich Komponenten, die wir noch nie gesehen haben—nur ein kleiner Anteil der Pflanzenarten wurde auf seine Vorteile für die Gesundheit untersucht.

Ätherische Öle sind auf viele Arten nützlich, aber ihre wahre Besonderheit liegt in mehreren Eigenschaften: Flüchtigkeit, Synergie und Adaptationsfähigkeit.

Flüchtigkeit

Ätherische Öle sind einmalig und auf elegante Weise funktionell, weil sie eine Mischung von höchst flüchtigen Komponenten enthalten. Dies ist eines der besten Hilfsmittel ortsgebundener Pflanzen. Wie könnte eine Pfefferminzpflanze mit ihren Nachbarn kommunizieren? Sie kann ihre Wurzeln nicht bewegen und sendet ihre Nachricht daher über ein flüchtiges Molekül. Wie könnte eine Pfefferminzpflanze einem hungrigen Käfer mitteilen, dass er sich von ihren Blättern oder Wurzeln fernhalten soll? Sie scheidet flüchtige Moleküle aus und gestattet diesen, die Pflanze wie ein unsichtbarer Schutzschild zu umgeben.

Im Verlauf der Geschichte haben Menschen sich diese chemische Flüchtigkeit zu Wellness-Zwecken zunutze gemacht. Die Wissenschaft

Dieses Produkt soll keine Krankheit diagnostizieren, behandeln, heile oder dieser vorbeugen.This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent desease.

beginnt erst jetzt, die physiologischen Vorgänge zu verstehen, die ablaufen, wenn ein ätherisches Öl eingeatmet wird.

Nehmen wir zum Beispiel Lavendel. Mehrere Studien zeigen, dass das ätherische Öl der Lavendelpflanze viel mehr als bloß ein angenehmes Aroma bietet. Eingeatmetes Lavendelöl wirkt nachweisbar auf das Seratoninsystem des Gehirns ein[1], kann antioxidantische Enzyme hochregeln[2] und die Atemwege offen halten[3]. All diese flüchtigen Chemikalien können duch den Nasengang in den Körper gelangen und fast sofort unsere Physiologie beeinflussen. Dies ist eine der Arten, auf die ätherische Öle so wirksam sind.

Synergie

Eine weitere wichtige Eigenschaft der Chemie ätherischer Öle liegt im delikaten Gleichgewicht der Komponenten. Ein Tropfen ätherisches Öl ist ein Schnappschuss des Aufbaus und der Umgebung einer Pflanze. Alle Chemikalien im ätherischen Öl (in einigen Fällen Hunderte von Chemikalien) spielen eine Rolle in der Pflanzenphysiologie. Und alle diese Komponenten bilden zusammen ein vollständiges Öl, das einmalig ist, wie ein Fingerabdruck—und das ist viel mehr als die Summe seiner Teile.

Wir verstehen die Synergie ätherischer Öle nicht ganz. Wir wissen, dass ein Öl in einigen Fällen eine Handvoll aktiver Komponenten enthält—Mitwirkende wie Pinen, Eugenol, Limonen, Linalool und Carvacrik—und eine ganze Menge von „Spuren"-komponenten. Manchmal sind dies Vorgänger oder Reaktionsprodukte der Hauptbestandteile. Manchmal sind dies einfach einzelne Chemikalien, die in der Mischung landeten—ein bisschen von diesem, ein bisschen von jenem, und alles trägt zu einem erstaunlichen Endprodukt bei.

Das interessante daran ist, dass mehrere Studien die Synergie der Komponenten ätherischer Öle illustriert haben. Eine neue Studie nahm beispielsweise sieben ätherische Öle und testete ihre antioxidantischen Eigenschaften und verglich die Ergebnisse mit denselben Tests, die dann aber nur mit der am häufigsten vorkommenden Komponente in jedem Öl ausgeführt wurden. Die Studie ergab, dass die antioxidantische Fähigkeit eines Öls nicht immer auf die Hauptkomponente zurückgeführt werden kann. Es sind oft die unterstützenden „Spuren"-Chemikalien, die sich auf Arten aufeinander abstimmen und miteinander interagieren, die wir noch nicht verstehen.

Anpassbarkeit

Die Menschen entwickelten sich mit Pflanzen. Unser physischer Aufbau basiert auf denselben organischen Molekülen. Wir sind in unserer Umgebung ähnlichen Stressfaktoren und Bedrohungen ausgesetzt. Daher ist es nicht überraschend, dass die von Pflanzen zum Schutz und zur Anpassung an die Umgebung entwickelten Chemikalien auch im menschlichen Körper wirksame Agenten sind.

Im Gegensatz zu Chemikalien, die in einem Labor hergestellt wurden, ändern sich ätherische Öle. Sie passen sich an. Sie verwandeln sich in den chemischen Cocktail, der sich am besten für das Überleben der Pflanze eignet. Es ist diese Anpassungsfähigkeit, die das Interesse von Wissenschaftlern und Medizinern geweckt hat. Könnten natürliche, pflanzenbasierte Optionen besser für unser Wohnbefinden sein als statische Chemikalien, die ihre Wirksamkeit verloren haben? Laufende Forschungen werden diese Frage beantworten. Eine Pflanze kämpft ums Überleben; wir ziehen Vorteile aus diesem sich ständig ändernden Kampf.

Ein einzelner Tropfen. Das ist die Einheit, nach der wir ätherische Öle messen und über ihre chemischen Bestandteile sprechen. Dies ist auch der Umfang unseres wissenschaftlichen Wissens—ein einzelner Tropfen in einem weiten Ozean voller Möglichkeiten, die nur darauf warten, erforscht zu werden. Wir sammeln diese Informationen über die einmaligen und leistungsstarken ätherischen Öle eine Forschungsstudie nach der anderen. Ein Tropfen nach dem anderen.

Nicole Stevens, MsC

Nicole Stevens ist eine Enthusiastin ätherischer Öle mit dem professionellen Wunsch, die Glaubwürdigkeit und das wissenschaftliche Verständnis hinter natürlichen Produkten zu erhöhen. Sie erforscht fast seit dem Anfang ihrer Karriere die verschiedenen Eigenschaften ätherischer Öle. Nicole schloss ihr Studium (Bachelors und Masters) an der Brigham Young University ab. Sie arbeitete auch im Krebsforschungszentrum an der Universität von Nevada in Las Vegas und schloss ein Projekt ab, das die Möglichkeit untersucht, ätherische Öle in einem Vorgang namens „photodynamische Therapie (PDT)" zu verwenden.

1. Chioca LR, Ferro MM, Baretta IP, Oliveira SM, Silva CR, Ferreira J, Losso EM, Andreatini R. 2013. Anxiolytic-like effect of lavender essential oil inhalation in mice: participation of serotonergic but not GABAA/benzodiazepine neurotransmission. *J Ethnopharmacol.* 147(2):412-8.

2. Hancianu M, Cioanca O, Mihasan M, Hritcu L. 2013. Neuroprotective effects of inhaled lavender oil on scopolamine-induced dementia via anti-oxidative activities in rats. *Phytomedicine.* 20(5):446-52.

3. Ueno-Iio T, Shibakura M, Yokota K1, Aoe M, Hyoda T, Shinohata R, Kanehiro A, Tanimoto M, Kataoka M. 2014. Lavender essential oil inhalation suppresses allergic airway inflammation and mucous cell hyperplasia in a murine model of asthma. *Life Sci.* 108(2):109-15.

4. Dawidowicz AL, Olszowy M. 2014. Does antioxidant properties of the main component of essential oil reflect its antioxidant properties? The comparison of antioxidant properties of essential oils and their main components. Nat Prod Res. 28(22):1952-63.

Destillationsmethode: Dampf

Quelle, Herkunft: Neuseeland

Pflanzenteil: Ast/Blatt

Douglas Fir (Douglastanne)

Die Douglastanne hat viele Verwendungen und Vorteile: Weihnachtsbäume, Telefonstangen, bis hin zu einem erfrischenden ätherischen Öl. Dieser borstige Nadelbaum ist voll von belebenden Komponenten, die die Haut reinigen und Konzentrationsschwächen beheben können. Wenn es in aromatischer Diffusion oder äußerlich angewendet wird, gibt sein frisches grünes Aroma die Stille seiner Heimat in den Wäldern Neuseelands wieder und schenkt uns ruhige Gefühle und hebt die Laune. Die einmalige chemische Zusammensetzung des Douglas Fir (Douglastanne) ätherischen Öls kann auch die Atemwege öffnen und die Atmung erleichtern.

Interessant zu wissen:

Die Douglastanne wurde nach dem berühmten schottischen Botaniker David Douglas benannt. Der wissenschatfliche Name des Baums, *Pseudotsuga menxiesii*, wurde jedoch nach einem konkurrierenden Botaniker, Archibald Menzies, benannt.

Verwendung:

Aromatisch

- Atmen Sie dieses Öl direkt ein oder diffundieren Sie es allein oder mit anderen ätherischen Ölen, um die Luft zu erfrischen, die Laune zu heben und die Konzentration zu fördern.
- Diffundieren Sie 2–3 Tropfen Douglas Fir (Douglastanne) mit 2–3 Tropfen Eucalyptus (Eukalyptus), oder reiben Sie sie in die Hände und atmen direkt ein, um die Atemwege zu öffnen.

Äußerlich

- Fügen Sie einer Gesichtsreinigungscreme, einem Stück Seife oder Flüssigseife für zusätzliche Reinigungsvorteile und ein belebendes Aroma 1 Tropfen hinzu.
- Kombinieren Sie es mit 1–2 Tropfen Wintergreen (Wintergrün) für eine entspannende Massage.

IDEENBUCH

GETRÄNKETIPP

Hausgemachtes Ginger-Ale

Zutaten

- *350 ml Selters- oder Sprudelwasser*
- *Schuss Zitrone*
- *2 Esslöffel Honig, Agaven- oder Ahornsirup (mehr, wenn Sie's süßer mögen)*
- *1–2 Tropfen Ginger (Ingwer) ätherisches Öl*

Anweisungen:

- *Mischen Sie alle Zutaten, fügen Sie Eis hinzu und genießen Sie Ihr Getränk!*

TIPP ZUR WIEDER-VERWERTUNG

Tipp zum Reinigen von Farben

Für Ölfarben: Weichen Sie Ihren Pinsel in einem Glas mit fraktioniertem Kokosöl von dōTERRA und mehreren Tropfen Lemon (Zitrone) ätherischem Öl ein.

Für wasserlösliche Farben: Weichen Sie Ihre Pinsel in warmem Wasser mit Lemon (Zitrone) ätherischem Öl ein. Sie können Farbflecken auf von Ihrer Haut entfernen, indem Sie einige Tropfen des Öls Lemon (Zitrone) auf einen Wattebausch oder einen Lappen geben.

TIPP FÜR DAS HEIM-SPA

Spearmint-Fußbad

Was Sie brauchen

- *2,5 l heißes Wasser*
- *80 g Badesalz*
- *10 Tropfen Spearmint (Grüne Minze) ätherisches Öl*
- *5 Tropfen Ylang Ylang ätherisches Öl*

Anweisungen:

1. *Rühren Sie die ätherischen Öle und das Badesalz in heißes Wasser.*
2. *Weichen Sie Ihre Füße für etwa 30 Minuten ein.*

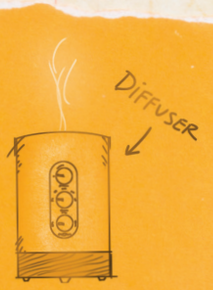
Mischung zum Wecken der Lebensgeister, für den Diffuser

1 Tropfen ***Elevation (Lebensfrohe Mischung) ätherisches Öl***

2 Tropfen ***Lime (Limette) ätherisches Öl***

2 Tropfen ***Motivate (Motivation) ätherisches Öl***

Diffundieren Sie diese Ölmischung im gewünschten Diffuser für ein erhebendes aromatisches Erlebnis.



Teilen Sie Ihren Tipp! Senden Sie eine E-Mail an living@doterra.com mit Ihrem Lieblingsrezept, einer Idee oder einem zeitsparenden Tipp.

dōTERRA emotional aromatherapy™

EINE INNOVATIVE ART, DIE GEFÜHLE ZU BEEINFLUSSEN

Wissenschaftler und Psychologen haben jahrhundertelang versucht, das Phänomen zu verstehen, das wir als Gefühle oder Emotionen beschreiben. Obwohl die Wissenschaft die genauen Mechanismen noch nicht definitiv beschreiben kann, wissen wir, dass die Gefühle einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Die neuen Ölmischungen der dōTERRA Emotional Aromatherapy-Serie setzen die neuesten Forschungserkenntnisse und die reinsten ätherischen Öle ein. Diese Mischungen enthalten einmalige flüchtige Aromastoffe, die auf die Gefühle einwirken, die unsere Gesundheit beeinflussen.

Obwohl der Begriff Aromatherapie erst im 20. Jahrhundert geprägt wurde, wird sie seit Jahrtausenden dazu verwendet, Gefühle zu beeinflussen. Wie ätherische Öle mit ihrem Aroma auf unsere Gefühle einwirken ist ein faszinierend komplexer Vorgang. Während sehr viel über die Aromatherapie bekannt ist, beginnen wir gerade erst, die Verbindung zwischen einem Duft und den Gefühlen zu verstehen. Erst am Anfang der 1990-er Jahre begannen Biologen (mit einer mit dem Nobelpreis ausgezeichneten Studie von Linda Buck und Richard Axel), die für die bemerkenswerte Wirkung von Düften verantwortlichen chemischen Sensoren zu verstehen. Vor kurzem wurde entdeckt, dass Sensoren des Geruchssinns nicht nur in der Nase vorhanden sind, sondern auch in der Haut. Diese Entdeckung hat eine Vielfalt von Folgen für die Zukunft der Aromatherapieforschung und die Verwendung ätherischer Öle (Busse, et al.). Der Duft ist ein erstaunlich leistungsstarkes Hilfsmittel, das wir einsetzen können, um unser Leben auf viele Arten zu beeinflussen.

Erleben Sie es selber

Die Grundlage aller ätherischen Öle CPTG Certified Pure Therapeutic Grade® (CPTG zertifizierter therapeutischer Qualität) ist die Chemie. Die chemischen Bestandteile und ihre Konzentration bestimmen die Vorteile und das Aroma dieser Geschenke der Erde. Das einmalige chemische Profil der Ölmischungen der Emotional Aromatherapy bestimmt deren Verwendung. Im Kit enthalten ist eine Darstellung mit Anweisungen, die die ätherischen Öle in Kategorien aufteilt, um uns basierend auf der Chemie und Zusammensetzung der einzelnen Mischungen zu unterweisen. Die Darstellung ist in sechs verschiedene Kategorien aufgeteilt: Minze, Zitrus, Gewürze, Kräuter und Grase, Bäume, und Blumen. Jede Kategorie ist für allgemeine Zusatzstoffprofile bekannt, die bestimmte emotionelle Reaktionen hervorrufen. Wenn sie in präzisen Verhältnissen kombiniert werden, entsteht ein ganz neues Spektrum an Vorteilen.

Die Auslöser und Reaktionen sind individuell unterschiedlich; was wir gemeinsam haben, ist, dass wir alle Gefühle haben. Für eine Person hat der süße Duft von Cheer (Heiterkeit) zum Beispiel eine erhebende Wirkung und erinnert sie an ihre Kindheit, als sie in den Zitrushainen spielte, während diese Mischung in einer anderen Person vielleicht wegen eines völlig anderen Erlebnisses Gefühle der Verzweiflung hervorruft. Die Schönheit des Emotional Aromatherapy-Kits liegt darin, dass die Verwendung der neuen Mischungen grenzenlos sind, und die besten Ergebnisse werden erzielt, wenn wir selber mit ihnen experimentieren. Während wir dank chemischer und aromatherapeutischer Forschung wissen, dass die Mischungen bestimmte emotionelle Reaktionen hervorrufen, ist es von einer Person zur anderen ganz unterschiedlich, wie sie uns beeinflussen. Das Emotional Aromatherapy-Diagramm soll anfänglich als Anleitung verwendet werden, aber dann experimentieren Sie selber, um den wahren Wert der Mischungen für Sie herauszufinden.

Das dōTERRA Emotional Aromatherapy-System ist eine innovative Art, mit den Vorteilen der Aromatherapie vertraut zu werden, und balanciert Ihre Laune, was wiederum zu erhöhtem Wohlsein führt. Erleben Sie es selber.

Referenzen

Busse D, et al. Journal of Investigative Dermatology.2014;134(11):2823-2832.

Das dōTERRA Emotional Aromatherapy-System enthält sechs einmalige Ölmischungen

Motivate (Motivation) ermutigende Mischung ist eine wunderbare Kombination von mehreren ätherischen Ölen der Zitrus- und Minzenfamilien, darunter Yuzu, Clementine und Peppermint (Pfefferminze). Das daraus entstehende chemische Profil ist hoch an Monoterpenen und Monoterpen-Alkohol, die für ihre erhebenden und stärkenden Eigenschaften bekannt sind.

Cheer (Heiterkeit) aufbauende Mischung ist eine belebende Mischung von Zitrus- und Gewürzölen. Sie enthält die ätherischen Öle Wild Orange (Wildorange), Cinnamon Bark (Zimt) und Star Anise (Sternanis), das daraus entstehende chemische Profil ist reich an Monoterpenen und Aldehyden, die für ihre erhebenden und wärmenden Eigenschaften bekannt sind.

Passion (Leidenschaft) inspirierende Mischung balanciert die ätherischen Öle der Gewürz- und Kräuterfamilien. In dieser Mischung wurden Cinnamon Bark (Zimt), Ginger (Ingwer), Cardamom (Kardamom), Clove (Gewürznelke) und Damiana kombiniert, was ein chemisches Profil mit einer hohen Konzentration von Phenolen und Äthern ergibt, das wärmend und erneuernd wirkt.

Forgive (Vergebung) erneuernde Mischung mischt vertraute ätherische Öle der Baum- und Kräuter-Familien, um ein diverses chemisches Profil mit einer hohen Konzentration an Monoterpen-Ester und Alkoholen zu kreieren. Reines Thyme (Thymian) ätherisches Öl produziert zusammen mit mehreren Baumölen eine Mischung mit erneuernden und stärkenden Eigenschaften.

Console (Trost) tröstende Mischung kombiniert ätherische Öle der Blumen- und Baum-Familien. Die Kombination von Rose, Ylang Ylang, Frankincense (Weihrauch), Sandalwood (Sandelholz) und mehreren anderen wertvollen ätherischen Ölen der Baum- und Blumen-Familien führen zu einer Mischung reich an Monoterpenen und Sesquiterpene-Alkohol. Das Endprodukt spiegelt die Zusammensetzung der chemischen Komponenten wieder und hat eine zentrierende und erneuernde Wirkung.

Peace (Friede) beruhigende Mischung ist eine Fusion von Blumen- und Minzenölen. Die Amalgamation beliebter ätherischer Öle wie Lavender (Lavendel) und Spearmint (Grüne Minze), zusammen mit der Essenz einiger weniger bekannter Pflanzen wie Labdanum kreiert ein chemisches Profil, das reich an Monoterpen-Ester und Alkoholen ist und eine erneuernde und stärkende Wirkung hat.

ÄTHERISCHE EINZELÖLE

dōTERRAs Kollektion ätherischer Einzelöle steht für die weltweit besten aromatischen Extrakte unserer Zeit. Jedes Öl enthält die reine Essenz ihrer botanischen Quelle und wird sanft aus Pflanzen destilliert,die in unterschiedlichen Teilen der Welt angebaut und sorgfältig geerntet werden. Jedes Öl ist 100 % natürlich und wird nach strengen Normen auf höchste Reinheit und Wirksamkeit geprüft. Eine wunderschöne Palette botanischer Energien, die für eine individuelle Wirkung der Öle einzeln oder gemischt angewendet werden kann.

ARBORVITAE (Lebensbaum)
ÄTHERISCHES ÖL
Thuja plicata
A T N
39360001 | 15 ml

BASIL (Basilikum)
ÄTHERISCHES ÖL
Ocimum basilicum
A T I N
30010001 | 15 ml

BERGAMOT (Bergamotte)
ÄTHERISCHES ÖL
Citrus bergamia
A T I S
30790001 | 15 ml

BLACK PEPPER
ÄTHERISCHES ÖL
Piper nigrum
A T I S
41040001 | 5 ml

CARDAMOM (Kardamom)
ÄTHERISCHES ÖL
Elettaria cardamomum
A T I N
49350001 | 5 ml

CASSIA
ÄTHERISCHES ÖL
Cinnamomum cassia
A T I D
30020001 | 15 ml

CEDARWOOD (Zedernholz)
ÄTHERISCHES ÖL
Juniperus virginiana
A T S
49300001 | 15 ml

CILANTRO (Korianderkraut)
ÄTHERISCHES ÖL
Coriandrum sativum
A T I N
41850001 | 15 ml

CINNAMON (Zimt)
ÄTHERISCHES ÖL
Cinnamomum zeylanicum
A T I D
30030001 | 5 ml

CLARY SAGE (Muskatellersalbei)
ÄTHERISCHES ÖL
Salvia sclarea
A T I N
30420001 | 15 ml

CLOVE (Gewürznelke)
ÄTHERISCHES ÖL
Eugenia caryophyllata
A T I D
30040001 | 15 ml

CORIANDER (Koriandersamen)
ÄTHERISCHES ÖL
Coriandrum sativum
A T I N
30780001 | 15 ml

CYPRESS (Zypresse)
ÄTHERISCHES ÖL
Cupressus sempervirens
A T N
30050001 | 15 ml

DOUGLAS FIR (Douglastanne)
ÄTHERISCHES ÖL
Pseudotsuga menziesii
A T N
31590001 | 5 ml

EUCALYPTUS (Eukalyptus)
ÄTHERISCHES ÖL
Eucalyptus radiata
A T S
30060001 | 15 ml

FENNEL, SWEET (Fenchel)
ÄTHERISCHES ÖL
Foeniculum vulgare
A T I S
41290001 | 15 ml

FRANKINCENSE
ÄTHERISCHES ÖL
Boswellia carterii, frereana, and *sacra*
A T I N
30070805 | 15 ml

GERANIUM (Geranie)
ÄTHERISCHES ÖL
Pelargonium graveolens
A T I S
30090001 | 15 ml

GINGER (Ingwer)
ÄTHERISCHES ÖL
Zingiber officinale
A T I S
30080001 | 15 ml

GRAPEFRUIT
ÄTHERISCHES ÖL
Citrus X paradisi
A T I N
30100001 | 15 ml

HELICHRYSUM (Strohblume)
ÄTHERISCHES ÖL
Helichrysum italicum
A T I N
30410001 | 5 ml

JUNIPER BERRY (Wacholderbeere)
ÄTHERISCHES ÖL
Juniperus communis
A T I N
49290001 | 5 ml

LAVENDER (Lavendel)
ÄTHERISCHES ÖL
Lavendula angustifolia
A T I N
30110805 | 15 ml

LEMON (Zitrone)
ÄTHERISCHES ÖL
Citrus limon
A T I N
30120805 | 15 ml

LEMONGRASS (Zitronengras)
ÄTHERISCHES ÖL
Cymbopogan flexuosus
A T I S
30130001 | 15 ml

LIME (Limette)
ÄTHERISCHES ÖL
Citrus aurantifolia
A T I S
30870001 | 15 ml

MARJORAM (Majoran)
ÄTHERISCHES ÖL
Origanum majorana
A T I N
30140001 | 15 ml

MELALEUCA (Teebaum)
ÄTHERISCHES ÖL
Melaleuca alternifolia
A T I N
30150805 | 15 ml

MELISSA (Zitronenmelisse)
ÄTHERISCHES ÖL
Melissa officinalis
A T I N
30850001 | 5 ml

MYRRH (Myrrhe)
ÄTHERISCHES ÖL
Commiphora myrrha
A T I N
30160001 | 15 ml

OREGANO
ÄTHERISCHES ÖL
Origanum vulgare
A T I D
30180805 | 15 ml

PATCHOULI (Patschuli)
ÄTHERISCHES ÖL
Pogostemon cablin
A T I N
30890001 | 15 ml

PEPPERMINT
ÄTHERISCHES ÖL
Mentha piperita
A T I S
30190805 | 15 ml

ROMAN CHAMOMILE (Römische Kamille)
ÄTHERISCHES ÖL
Anthemis nobilis
A T I N
30800001 | 5 ml

ROSEMARY (Rosmarin)
ÄTHERISCHES ÖL
Rosmarinus officinalis
A T I N
30200001 | 15 ml

SANDALWOOD (Sandelholz)
ÄTHERISCHES ÖL
Santalum album
A T I N
30210001 | 5 ml

SANDALWOOD, HAWAIIAN (Sandelholz, Hawaii)
ÄTHERISCHES ÖL
Santalum paniculatum
A T I N
41860001 | 5 ml

SPEARMINT (Grüne Minze)
ÄTHERISCHES ÖL
Mentha spicata
A T I S
31610001 | 15 ml

THYME (Thymian)
ÄTHERISCHES ÖL
Thymus vulgaris
A T I D
30220001 | 15 ml

VETIVER
ÄTHERISCHES ÖL
Vetiveria zizanoides
A T I N
30430001 | 15 ml

WHITE FIR (Weißtanne)
ÄTHERISCHES ÖL
Abies alba
A T N
30250001 | 15 ml

WILDORANGE
ÄTHERISCHES ÖL
Citrus sinensis
A T I N
30170805 | 15 ml

WINTERGREEN (Wintergrün)
ÄTHERISCHES ÖL
Gaultheria fragrantissima
A T S
31620001 | 15 ml

YLANG YLANG
ÄTHERISCHES ÖL
Cananga odorata
A T I N
30240001 | 15 ml

PFEFFERMINZ
BEADLET
31570001 | 125 Kügelchen

FIRMENEIGENE ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNGEN

dōTERRA ätherische Öl-Mischungen sind urheberrechtlich geschützte Rezepturen für gezielte Wellness-Anwendungen. In ihnen verschmilzt die Weisheit, die aus jahrelanger Erfahrung mit ätherischen Ölen, Forschung und wissenschaftlichen Studien stammt.

AROMATOUCH®
MASSAGEMISCHUNG
T N
31200001 | 15 ml

dōTERRA BALANCE®
AUSGLEICHENDE MISCHUNG
A T N
31010001 | 15 ml

dōTERRA BREATHE™
ATEMWEGSMISCHUNG
A T S
49370001 | 15 ml

CITRUS BLISS®
BELEBENDE MISCHUNG
A T N
31020001 | 15 ml

CLARYCALM®
MONATLICHE MISCHUNG FÜR FRAUEN
A T N
35270001 | 10 ml

DEEP BLUE®
LINDERNDE MISCHUNG
T S
31380001 | 10 ml

DIGESTZEN®
MISCHUNG FÜR DIE VERDAUUNG
A T I N
31030805 | 15 ml

ELEVATION
LEBENSFROHE MISCHUNG
A T N
31040001 | 15 ml

HD CLEAR®
MISCHUNG FÜR DIE HAUT
T N
49400001 | 10 ml

IMMORTELLE
ANTI-AGING MISCHUNG
T N
37140001 | 10 ml

INTUNE®
FOKUSMISCHUNG
A T N
41840001 | 15 ml

dōTERRA ON GUARD®
SCHÜTZENDE MISCHUNG
A T I S
31100805 | 15 ml

PASTTENSE®
MISCHUNG GEGEN ANSPANNUNGEN
A T N
31350001 | 10 ml

PURIFY
REINIGENDE MISCHUNG
A T N
31060001 | 15 ml

dōTERRA SERENITY®
BERUHIGENDE MISCHUNG
A T N
31090001 | 15 ml

SMART & SASSY®
METABOLISCHE MISCHUNG
A T I S
31370805 | 15 ml

TERRASHIELD®
ABWEHRMISCHUNG
A T N
31700001 | 15 ml

WHISPER™
DUFTMISCHUNG FÜR FRAUEN
A T N
31080001 | 5 ml

ZENDOCRINE®
ENTGIFTENDE MISCHUNG
A T I S
31460001 | 15 ml

dōTERRA ON GUARD®
BEADLET
31580001 | 125 Kügelchen

ANWENDUNGSVERFAHREN A Kann aromatisch angewandt werden T Kann äußerlich angewandt werden I Kann innerlich angewendet werden
HAUTEMPFINDLICHKEIT N Kann unverdünnt äußerlich angewandt werden (PUR) S Bei junger oder empfindlicher Haut verdünnen (EMPFINDLICH) D Vor äußerlicher Anwendung verdünnen (VERDÜNNEN)

dōTERRA TOUCH ÖL-MISCHUNGEN

Die richtige Balance zwischen dem Schutz empfindlicher Haut und der Ausschöpfung aller vorteilhaften Wirkungen von ätherischen Ölen zu finden, ist nicht nur eine Frage der Wissenschaft sondern auch eine Kunst. dōTERRA Touch hat diese Balance gefunden.

dōTerra Touch enthält neun unserer beliebtesten Öle auf Basis von fraktioniertem Kokosöl und erleichtert die Anwendung einfach durch 9 ml Roll-on-Fläschchen. Es ist ideal für Kinder und Erwachsene mit empfindlicher Haut und macht die Öle einsatzbereit, sodass Sie umgehend ihre Wirkung entfalten können. Genießen Sie den vorteilhaften Komfort von dōTERRA Touch.

dōTERRA TOUCH™ KIT NEU!

T | N or S

- dōTERRA Breathe™
- Deep Blue®
- DigestZen®
- Frankincense
- Lavender
- Melaleuca
- dōTERRA On Guard®
- Oregano
- Peppermint

21190001 | neun 9 ml Roll-ons

dōTERRA BREATHE NEU!
TOUCH MISCHUNG
A T N
31820001 | 9 ml Roll-on

DEEP BLUE® NEU!
TOUCH MISCHUNG
T N
31810001 | 9 ml Roll-on

DIGESTZEN® NEU!
TOUCH MISCHUNG
A T N
31780001 | 9 ml Roll-on

FRANKINCENSE NEU!
TOUCH MISCHUNG
A T N
31800001 | 9 ml Roll-on

LAVENDER NEU!
TOUCH MISCHUNG
A T N
31660001 | 9 ml Roll-on

MELALEUCA NEU!
TOUCH MISCHUNG
A T N
31680001 | 9 ml Roll-on

dōTERRA ON GUARD® NEU!
TOUCH MISCHUNG
A T N
31790001 | 9 ml Roll-on

OREGANO NEU!
TOUCH MISCHUNG
A T N
31770001 | 9 ml Roll-on

PEPPERMINT NEU!
TOUCH MISCHUNG
A T N
31670001 | 9 ml Roll-on

dōTERRA EMOTIONAL AROMATHERAPY™ KIT

NEU!

Das dōTERRA Emotional Aromatherapy System (Aroma-Gefühlstherapie-System) besteht aus sechs einzigartigen ätherischen Öl-Mischungen, die sorgsam zusammengesetzt wurden, um das emotionale Gleichgewicht zu stärken. Jede dieser ausgewählten Mischungen enthält ätherische Öle in reiner therapeutischer Qualität. Diese können äußerlich oder aromatisch angewendet werden, um Ihr Gefühlsleben aufzuhellen oder auszugleichen. Schon ein paar Tropfen dieser komplexen, wohlriechenden Mischungen können tiefgehende Gefühlsreaktionen hervorrufen. Dies kann Ihnen helfen Belastungen loszulassen, Trost, Ermutigung und Inspiration zu finden, um wieder mit Leidenschaft Ihren Träumen nachzugehen.

dōTERRA EMOTIONAL AROMATHERAPY™ KIT

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

21140001 | 6 Fläschchen à 5 ml

dōTERRA MOTIVATE™ (Motivation) NEU!
ERMUTIGENDE MISCHUNG
A T S
31740001 | 5 ml

dōTERRA CHEER™ (Heiterkeit) NEU!
AUFBAUENDE MISCHUNG
A T S
31720001 | 5 ml

dōTERRA PASSION™ (Leidenschaft) NEU!
INSPIRIERENDE MISCHUNG
A T S
31760001 | 5 ml

dōTERRA FORGIVE™ (Vergebung) NEU!
RENEWING BLEND
A T S
31750001 | 5 ml

dōTERRA CONSOLE™ (Trost) NEU!
TRÖSTENDE MISCHUNG
A T N
31730001 | 5 ml

dōTERRA PEACE™ (Friede) NEU!
BERUHIGENDE MISCHUNG
A T N
31710001 | 5 ml

ESSENTIELLE ANWENDUNG

ÄUSSERLICHE ANWENDUNG

FRAKTIONIERTES KOKOSÖL

T | N

Ideal zur Verwendung mit ätherischen Ölen als äußerliche Therapie.

- Durch seine leichte, glättende Wirkung, bildet es einen beruhigenden Schutzmantel, ohne dabei die Poren zu verstopfen
- Fraktioniertes Kokosöl löst sämtliche ätherische Öle vollständig und ist farb — und geruchslos, wird nicht ranzig und hinterlässt keine Flecken

31640001 | 115 ml

HAND UND BODY LOTION

Diese Feuchtigkeitscreme versorgt Sie mit Ihren Lieblingsölen und schenkt Ihnen seidig weiche Haut.

- Duftfreie, leichte Lotion ideal für
- Feuchtigkeitspflege Ihrer Haut

36100001 | 200 ml tube

CORRECT-X® WUNDSALBE MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

Correct-X ist eine natürliche Salbe mit wirkungsvollen CPTG ätherischen Ölen, die bei zahlreichen Hautproblemen beruhigend wirkt.

- Lindert und spendet Feuchtigkeit
- Ist sanft, reizt nicht und zieht schnell ein, daher ideal für empfindliche Haut
- Hält die Haut rein, während sie sich von Reizungen erholt
- Auf dem Spielplatz, beim Zelten oder bei Sportveranstaltungen immer dabei haben

60110001 | 15 ml

AROMATISCHE VERWENDUNGEN

LOTUS DIFFUSOR

Der Lotus Diffuser, modern und elegant, entfaltet in kürzester Zeit die aromatische Wirkung der dōTERRA ätherischen Öle.

- Drei Stufen - 1, 2 und 3 Stunden – mit optionalem Nachtlicht
- Für Flächen bis zu 30m²
- Äußerst dekorativ — ob zu Hause oder im Büro

33160005 | EU Stecker

dōTERRA CLOUD™ DIFFUSOR NEU!

dōTERRA Cloud™ ist ein wasserloser Diffuser und seine patentierte Technologie entspricht dem letzten Stand der Technik und liefert ausgiebige Nebeldiffusion mit moderatem Geräuschpegel.

- Optionales, weißes LED Licht
- Drei benutzerdefinierte Einstellungen für Nebelabgabe, Laufzeit und Pausenzeiten
- Für Flächen von bis zu über 50 m² geeignet

33160005 | EU Stecker

PETAL DIFFUSOR

Der dōTERRA Petal Diffuser ist ein kleiner, benutzerfreundlicher Diffuser der Ihnen, Ihrer Familie und zu Hause gesundheitsfördernde Vorteile liefert. Durch seinen entspannenden Nebel und sein sanftes Umgebungslicht, ist er hervorragend für den nächtlichen Gebrauch geeignet. Der Petal-Diffuser hat drei Zeiteinstellungen, die es Ihnen erlauben, die Freisetzung von ätherischen Ölen wie gewünscht anzupassen.

- Diffuser Einstellungen: 1, 2 oder 4 Stunden
- Optionales sanftes LED-Licht
- Extrem feiner Nebel, für bis zu 30 m²

33150005 | EU Stecker

ZENBOW DIFFUSOR

Der Zenbow verfügt über farbwechselndes Stimmungslicht, das sich sanft durch einen Regenbogen von Farben bewegt, während er einen kühlen, duftenden und entspannenden Nebel für bis zu 4 Stunden freisetzt. Er wird mit einer 1-JahresHerstellergarantie geliefert.

- Einfach zu bedienen
- Läuft bis zu vier Stunden
- Lichteinstellungen: eine Farbe, wechselnde Farben oder kein Licht

33110005 | EU Stecker

ÖL-HALTERDÜSEN DOPPELPACK

33330000 | Öl-Halterdüsen Doppelpack

INNERE ANWENDUNG

VEGGIE CAPS

Kreieren Sie mit den schnell absorbierenden vegetarischen Kapseln Ihre ganz persönliche Ölzusammenstellung.

- Frei von Konservierungsstoffen, Gelatine, Weizen, Zucker, Stärke, Milchprodukten und tierischen Produkten
- Aus inerten pflanzlichen Inhaltsstoffen, die nicht die Verdauung beeinträchtigen

34100001 | 160 HPMC-Kapseln

dōTERRA ON GUARD® PRODUCKTEN

dōTERRA ON GUARD®
FOAMING HAND WASH

Mit der Kraft der On Guard Schützende Mischung die Hände sauber und geschützt halten.

- Bequeme 473 ml Nachfüllflasche für zwei Füllungen des Seifenspenders
- Mit der immununterstützenden On Guard Schützende Mischung
- Ungiftig und sicher für die Umwelt

ON GUARD® FOAMING HAND WASH MIT 2 SEIFENSPENDERN

38070005 | 473 ml Flüssigseife, 2 Seifenspender

NACHFÜLLFLASCHE, EINZELN

38010001 | 473 ml Flüssigseife

NACHFÜLLFLASCHE, 2-ER PACK

38020005 | Zwei 473 ml Flüssigseife

dōTERRA ON GUARD® Bestseller
SCHÜTZENDE MISCHUNG

A T I S

On Guard™, mit seinem einzigartigen Aroma, ist ei Mit seinem einzigartigen Aroma ist On Guard™ eine der vielseitigsten Mischungen, um auf natürliche und effektive Weise eine Alternative zu synthetischen Mitteln für das Immunsystem zu bieten.*

31100001 | 15 ml

dōTERRA ON GUARD® NATURAL WHITENING TOOTHPASTE

Gönnen Sie Ihren Zähnen und Ihrem Mundraum eine sanfte und wirkungsvolle Reinigung mit der CPTG On Guard-Ölmischung.

- Fluoridfreie Zahncreme reduziert Plaque und hellt die Zähne auf
- Einzigartiger Zimt-Minze Geschmack mit Xylit hinterlässt Ihren Atem (und Ihre Zahnbürste) frisch und rein
- Genießen Sie die schützenden Eigenschaften der On Guard Mischung

38910001 | 113 g

dōTERRA ON GUARD® PROTECTING THROAT DROPS

Bleiben Sie diesen Winter auf wohlschmeckende und einfache Weise mit den immununterstützenden dōTERRA-Halspastillen gesund.*

- Linderung bei trockenem, rauen Hals
- Bietet die immununterstützenden Eigenschaften der On Guard Schützende Mischung
- Mit natürlich reinem und biologischen Zuckerrohrsaft und braunem Reissirup

34050001 | 30 Pastillen

dōTERRA ON GUARD® LAUNDRY DETERGENT

On Guard Waschmittel ist ein organisches und hochkonzentriertes (6x) Erzeugnis, dass die Kraft der On Guard Schützende Mischung sowie natürliche biologische Enzyme nutzt, die für unglaublich reine Wäsche sorgen.

- Säubert Wäsche von Unreinheiten, die Kleidung bleibt frisch und sauber, ihre Familie geschützt
- Enthält 10 ml On Guard Schützende Mischung für verstärkte Waschkraft
- 64 Waschladungen pro Flasche

38980001 | 947 ml

dōTERRA ON GUARD® BEADLETS

On Guard Beadlets sorgen auf bequeme Weise dafür, die immunfördernden Eigenschaften* der On Guard Schützenden Mischung zu erhalten.

- Unterstützt die Aufrechterhaltung eines gesunden Immunsystems*
- Bietet eine bequeme Einnahmemethode der On Guard Schützende Mischung

31580001 | 125 Kügelchen

dōTERRA ON GUARD® CLEANER CONCENTRATE

Der On Guard Cleaner (im Konzentrat) ist der ideale natürliche Reiniger, angereichert mit dōTERRAs firmeneigener On Guard Schützende Mischung.

- Ungiftig und biologisch abbaubar, sicher für die ganze Familie
- Verbindet pflanzliche Wirkstoffe mit der
- kraftvollen On Guard Mischung

38140001 | 355 ml

dōTERRA ON GUARD+ SOFTGELS

ie dōTERRA On Guard+ Kapseln kombinieren die firmeneigene ätherische On Guard — Ölmischung mit den ätherischen Ölen Schwarzer Pfeffer, Oregano und Melissa, für zusätzliche Immunstärkung.* dōTERRA On Guard + ist eine ideale Möglichkeit zur Stärkung und Erhaltung einer gesunden Immunfunktion, bei saisonalen Bedrohungen oder zum Schutz gegen die Elemente, die das Immunsystem schwächen können.*

- Hilft ein gesundes Immunsystem zu unterstützen und aufrechtzuerhalten*
- Schützt den Körper gegen saisonale Bedrohungen*
- Unterstützt gesunde Zirkulation und Atemwege*

35420001 | 60 pflanzliche Softgels

dōTERRA ON GUARD® WHITENING TOOTHPASTE SAMPLES

Die erstaunlichen Vorteile der On Guard Whitening Zahncreme können Sie jetzt auf ganz einfache Weise mit der neuen praktischen Packung mit bis 10 Personen teilen.

- 10 Proben im praktischen Umschlag
- 2 bis 3 Anwendungen pro Probe
- Leicht zu teilen und praktisch für unterwegs

39000001 | Zehn 2 ml-Proben

*Das Produkt dient nicht dazu, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder diesen vorzubeugen.

HAUTPFLEGE

HD CLEAR® MISCHUNG FÜR DIE HAUT

T N

Für Problemhaut oder tägliche Anwendung: HD Clear Mischung für die Haut fördert einen reinen und gesunden Teint mit ätherischen Ölen, die für ihre vorteilhafte Wirkung auf die Haut bekannt sind.

- Mit einer einzigartigen Mischung aus Schwarzkümmel sowie den CPTG ätherischen Ölen aus Kampferbaum, Teebaum, Eukalyptus, Geranie und Litsea
- Fördert eine klare, geschmeidige Haut, indem sie gezielt auf Hautunreinheiten wirkt

49400001 | 10 ml Roll-on

HD CLEAR® KIT

Dieses Kit enthält HD Clear Foaming Face Wash, Hautmischung und Facial Lotion für einen wunderschön ausgeglichenen Teint.

42700005

HD CLEAR® FACIAL LOTION

Genießen Sie einen schönen, glatten Teint mit der HD Clear Gesichtscreme. Diese Lotion macht Ihre Haut auf natürliche Weise weich und spendet Feuchtigkeit, für einen ebenmäßigen Teint. Die Kombination der CPTG ätherischen Öle fördert eine makellose Haut.

- Mit einer einzigartigen Mischung aus Schwarzkümmelöl sowie den CPTGätherischen Ölen aus Kampferbaum, Teebaum, Eukalyptus, Geranie und Litsea
- Alle natürlichen Inhaltsstoffe helfen gezielt Unreinheiten zu bekämpfen und fördern klare und reine Haut
- Zieht schnell ein, macht die Haut zart und geschmeidig

49410001 | 50 ml

HD CLEAR® SCHÄUMENDES FACE WASH

Entdecken Sie die perfekte Lösung für Problemhaut jeglichen Alters mit dōTERRAs HD Clear Schäumenden Facewash.

- Zur gründlichen Reinigung ohne natürlichen Feuchtigkeitsverlust
- Enthält CPTG ätherische Öle und Pflanzenextrakte für eine besonders sauberere und weiche Haut

49420001 | 50 ml

VERÁGE™ AUTPFLEGE KOLLEKTION

Die komplette Pflegeserie, mit Verage Cleanser, Toner, Immortelle Hydratisierendes Serum und Feuchtigkeitscreme, für eine schöne, gesunde Haut.

42690001

VERÁGE™ TONER

Veráge Toner kombiniert CPTG® ätherische Öle mit nährenden Pflanzenextrakten, um ein straffes, harmonisches und geschmeidig, glattes Hautbild zu unterstützen – zu jeder Zeit, an jedem Ort. Der feuchtigkeitsspendende Toner stärkt und erfrischt die Haut, während er die Sinne belebt und einen strahlenden Teint verleiht.

- CPTG ätherische Öle wie Ylang Ylang, Palmarosa, Zypresse und Koriander straffen die Haut und bringen sie ins Gleichgewicht
- Pflegende Pflanzenextrakte sorgen gezielt für Hydratisierung und Hautstraffung
- Einfache Spray-Anwendung

37390001 | 50 ml

VERÁGE™ GESICHTSREINIGER

Gesunde, geschmeidige Haut beginnt mit dem Veráge Cleanser. Dieses natürliche Reinigungsgel reinigt die Haut für einen frischen, jugendlich aussehenden Teint.

- Mit den CPTG® ätherischen Ölen Wild Orange, Melaleuca und Basilikum
- Belebt und reinigt die Haut, während natürliche Pflegestoffe nähren und Feuchtigkeit spenden

37380001 | 60 g

VERÁGE™ IMMORTELLE HYDRATISIERENDES SERUM

Diese wirkungsvolle Rezeptur kombiniert CPTG ätherische Öle mit Pflanzenextrakten für glättere, jünger aussehende Haut.

- Die beliebte Immortelle Mischung mit ihren CPTG ätherischen Ölen fördert strahlende Haut
- Bietet eine optimale Lipidbalance für geschmeidige, glatte und jugendlich aussehende Haut

37400001 | 15 ml

VERÁGE™ FEUCHTIG-KEITSCREME

Veráge Feuchtigkeitscreme kombiniert CPTG ätherische Öle mit Pflanzenextrakten. Es spendet Feuchtigkeit und Nährstoffe für die Haut. Diese nicht fettende, leichte Feuchtigkeitscreme zieht schnell ein, und bewirkt eine tiefe Hydratisierung der Haut. Sie reduziert das Auftreten von feinen Linien und Falten und verleiht einen glatten, ebenmäßigen Teint.

- Zusammengesetzt aus den CPTG ätherischen Ölen Wacholderbeere, Jasmin, Sanddorn und Geranie – alle für ihren revitalisierenden Effekt auf die Haut bekannt
- Natürliche Inhaltsstoffe spenden der Haut Feuchtigkeit und vermindern so das Auftreten von Hautunebenheiten und Falten

37410001 | 30 g

PRODUKTFÜHRER

FACIAL CLEANSER

dōTERRA® Facial Cleanser(Gesichtsreiniger), mit Teebaum und Pfefferminz CPTG® ätherischen Ölen in reiner therapeutischer Qualität, reinigt Verunreinigungen auf sanfte Weise und hinterlässt das Gefühl von reiner, frischer und geschmeidiger Haut. Gleichzeitig tragen Kreuzblütler-Gemüseextrakte zu der Verringerung von Hautmakeln bei und schützen zudem das Hautbild.

37010001 | 120 ml

PORE REDUCING TONER

dōTERRA® Pore Reducing Toner porenverfeinender Toner wurde entwickelt, um die Erscheinung von Poren sichtbar zu verringern. Es enthält Lavendel, Ylang Ylang und deutsche Kamille CPTG ätherische Öle in reiner therapeutischer Qualität, um empfindliche, sensible Haut zu beruhigen.

37020001 | 120 ml

HYDRATING CREAM (FEUCHTIG-KEITSSPENDENDE CREME)

dōTERRA® Hydrating Cream (Feuchtigkeitsspendende Creme) ist voller emollientreichen Zutaten, die Feuchtigkeit liefern, ohne Fettrückstände zu hinterlassen. Sie wurde speziell entwickelt, um die Verjüngung reifer Haut zu unterstützen, das Gleichgewicht der Haut wieder herzustellen und die sichtbaren Zeichen des Alterns zu verringern, um ein jugendlicheres und strahlendes Aussehen zu enthüllen.

37160001 | 50 ml

TIGHTENING SERUM

dōTERRA Tightening Serum enthält großzügige Mengen der CPTG ätherischen Öle Weihrauch, Hawaianisches Sandelholz und Myrrhe. Die Rezeptur wurde nach wissenschaftlichen Erkenntnissen zusammengestellt, um das Auftreten von feinen Linien und Falten zu verringern und der Haut die Feuchtigkeit zu spenden, die sie benötigt.

37040001 | 30 ml

ANTI-AGING MOISTURIZER (ANTI-AGING FEUCHTIG-KEITSCREME)

Innovative Zutaten vereinigen sich mit Lavendel, Jasmin, Geranie und Weihrauch CPTG ätherischen Ölen, um eine Anti-Aging Feuchtigkeitscreme zu schaffen, die mehr als nur sanft auf die Haut wirkt. Die Anti-Aging Moisturizer Feuchtigkeitscreme verbessert das Hautbild, verringert die Erscheinung von Falten, unterstützt einen jungen, strahlenden Teint und wirkt daher ganz gezielt auf die sichtbaren Zeichen des Alterns ein.

37030001 | 50 ml

INVIGORATING SCRUB

Beleben, energetisieren und reinigen Sie Ihre Haut mit diesem aromatischen Peeling. Grapefruit und Pfefferminz CPTG ätherische Öle machen dieses Peeling zu einem erfrischenden, aromatischen Schritt in Ihrem Hautpflegeprogramm. Jojoba und Kreuzblütler-Gemüseextrakte lassen die Haut gesund und glatt aussehen, während andere innovative Zutaten die Erscheinung von Unreinheiten und Verfärbungen verringern.

37050001 | 75 ml

IMMORTELLE ANTI-AGING MISCHUNG

Immortelle Anti-Aging ist eine firmeineigene Mischung, die entwickelt wurde, um die Haut zu schützen und zu nähren. Sie besteht aus kraftvoll regenerierenden, seltenen ätherischen Ölen, die seit jeher aufgrund ihrer verschönernden Wirkung verwendet wurden. Diese ätherische ÖI-Mischung aus Weihrauch, Sandelholz, Lavendel, Myrrhe, Strohblume und Rose unterstützt die Aufrechterhaltung von strahlender, jugendlicher Haut.

37140001 | 10 ml Roll-on

REVEAL FACIAL SYSTEM

Reveal Facial System ist ein Zwei-Stufen-Produkt, das den strahlenden Glanz Ihrer Haut zum Vorschein bringt.

- Es enthält die Zitrusöle Limette und Wildorange, um die Haut zu reinigen
- Winzige Peeling-Kügelchen und pflanzliche Enzyme entfernen abgestorbene Hautzellen für einen frischen Teint
- Nährstoffreiche

37340001 | 2 Tuben à 50 ml

dōTERRA® BREATHE PRODUKTEN

dōTERRA BREATHE™ ATEM MISCHUNG

A T S

Diese bemerkenswerte Mischung aus dōTERRAs ätherischen Ölen fördert eine freie Atmung und gesunde Atemfunktion.

- Verbindet die ätherischen Öle aus Lorbeerblättern, Pfefferminze, Eukalyptus, Teebaum, Zitrone, Ravensara und Kardamom
- Hält die Atemwege frei und unterstützt die Atmung
- Reduziert Risiken in der Erkältungs und Allergienzeit

49370001 | 15 ml

dōTERRA BREATHE™ HALSPASTILLEN

Diese wohlschmeckenden Pastillen bieten die bekannten Atemwegsvorteile der ausgewählten CPTG® ätherischen Öle der Breathe Mischung.

- Die firmeneigene Mischung enthält: Zitrone, Pfefferminz, Eukalyptus, Thymian, Melisse und Kardamom
- Sorgt für klare Atemwege und Atmung
- Fördert die allgemeine Gesundheit derAtemwege

35460001 | 30 Halspastillen

dōTERRA BREATHE™ VAPOR STICK NEU!

Der praktische Breathe™ Vapor Stick lässt sich leicht auftragen und zieht schnell ein. So können Sie die Breathe Atemwegsmischung überall schnell und einfach anwenden.

- Unterstützt klare Atemwege und freies Atmen
- Liefert ein kühlendes, wohltunendes Gefüh

34290001 | 12,5 g

DEEP BLUE® PRODUKTEN

DEEP BLUE® Bestseller LINDERNDE MISCHUNG

T | S

Eine synergistische Mischung von CPTGätherischen Ölen, die bei müden, schmerzenden und überarbeiteten Muskeln sofortige Linderung bietet.

- Enthält Wintergrün, Kampfer, Pfefferminz, blauer Rainfarn, Kamille, Strohblume und Osmanthus
- Auf betroffene Stellen direkt auftragen, um gelegentliche Muskel- und Gelenkschmerzen zu lindern

31050001	5 ml
31380001	10 ml Roll-on

DEEP BLUE® RUB PROBEN

Erhalten Sie die gezielte Linderung von dōTERRA Deep Blue Rub im praktischen 10er Paket, ideal zum Teilen der wohltuenden Kraft bei Sportveranstaltungen, im Fitnessraum oder unterwegs.

38950001	Zehn Proben à 2 ml

DEEP BLUE POLYPHENOL COMPLEX™

Deep Blue ist jetzt auch als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich. Es enthält kraftvolle, klinisch getestete Polyphenole, welche lindernden Einfluss auf Schmerzen und Beschwerden haben.

- Angemeldetes Patent, schnell wirkendes Boswelliaextrakt unterstützt nachweislich die Gelenkfuntion*
- Enthält firmeneigene und standardisierte Extrakte aus Ingwer, Kurkumin, Resveratrol und anderen Polyphenole, die bei Schmerzen und Beschwerden lindernd wirken*
- Kann zusammen mit Deep Blue Rub oder der Deep Blue Lindernden Mischung benutzt werden

34360001	60 pflanzliche Kapseln

HAIR CARE

dōTERRA SALON ESSENTIALS® HAIR CARE SYSTEM

Salon Essentials Hair Care System ist perfekt, um die erstaunliche Wirkung der vier dōTERRAHaarpflegeprodukte zu erleben und dabei zu sparen. Mit dem Kauf des Salon Essentials Haarpflege-Systems (alle vier Pflegeprodukte) erzielt man eine Ersparnis, die dem Wert des Healthy Hold Glaze entspricht!

36280005	

dōTERRA SALON ESSENTIALS® PROTECTING SHAMPOO

Genießen Sie diese professionelle Rezeptur aus einem belebenden Komplex mit CPTG ätherischen Ölen und sanften Reinigern.

- Pflanzenextrakte sowie die ätherischen Öle von Wildorange und Limette erzeugen einen sanften Schaum und verstärken den Reinigungseffekt
- Sanfte Entfernung von Verunreinigungen auf Haar und Kopfhaut
- Durch milde Feuchtigkeitsspender wird Ihr Haar geschmeidig wie beim Frisör und voller Volumen

36220001	250 ml

PROTECTING SHAMPOO 2ER-PACK

36240005	

SMOOTHING CONDITIONER 2ER-PACK

36250005	

SHAMPOO UND CONDITIONER

36260005	

dōTERRA SALON ESSENTIALS® HEALTHY HOLD GLAZE

dōTERRAs Salon Essentials Healthy Hold Glaze gibt Ihrem Haar flexiblen Halt, Gesundheit und Glanz.

- Macht das Haar unmittelbar weich, geschmeidig und glänzend
- Wenn das Haar unzähmbar scheint, für leichten Halt und ein perfektes, weiches Styling einfach auftragen
- Schützt das Haar auch wenn es Sonneoder Fön häufig ausgesetzt ist

36270001	120 ml

DEEP BLUE® RUB SCHMERZLINDERNDE LOTION

Deep Blue Rub enthält Deep Blue Lindernde Mischung und hat eine beruhigende, kühlende Wirkung.

- Enthält die firmeneigene Deep Blue Rezeptur aus ätherischen Ölen und andere wirkungsvolle Inhaltsstoffe
- Perfekt für den Athleten in Dir! Deep Blue spendet Feuchtigkeit für eine sanfte Haut ohne ölige Rückstände
- Kühlenden und lindernden Effekt auf aufgetragene Bereiche

38900001	120 ml

dōTERRA SALON ESSENTIALS® ROOT TO TIP SERUM

Dieses Serum bietet ein gesundes Umfeld für Ihre Kopfhaut und maximiert Festigkeit und Glanz der Haare.

- Enthält die sorgsam ausgewählten CPTG ätherischen Öle von Lavendel, Pfefferminz, Majoran, Zedernholz, Lavandin, Rosmarin, Niaouli und Eukalyptus
- Bietet lang anhaltenden Schutz und Feuchtigkeit für Ihre Kopfhaut und Haar

36210001	30 ml

dōTERRA SALON ESSENTIALS® SMOOTHING CONDITIONER

Geben Sie Ihrem Haar einen geschmeidigen, glänzenden Look und schützen Sie es mit dieser professionellen Pflegeformel.

- Mit pflegenden Inhaltsstoffen, Pflanzenextrakten und natürlichen Proteinen
- Zusätzlich enthält es eine firmeneigene Rezeptur aus ausgewählten CPTG ätherischen Ölen, die Kopfhaut und Haar beleben
- Glättet das Haar und erzeugt dank Nanotechnologie einen Anti-StatikEffekt

36230001	250 ml

**Das Produkt dient nicht dazu, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder diesen vorzubeugen

SPA

HAND AND BODY LOTION

Genießen Sie die Vorzüge des Hinzufügens Ihres Lieblings Öls und entdecken Sie seidige, glatte Haut mit dieser Feuchtigkeitscreme.

- Diese duftfreie, leichte Lotion ist ideal für die Feuchtigkeitspflege Ihrer Haut
- Versorgt die Haut mit wichtigen Nährstoffen, Pflanzenextrakten und Feuchtigkeitsmitteln
- Versorgt die Hände mit wichtigen Antioxidantien, pflanzlichen Wirkstoffen und Feuchtigkeitsspendern
- Enthält Keruzblütler-Gemüseextrakte, um der Haut ein blendendes Aussehen zu verleihen skin

36100001 | 200 ml Tube

3ER-PACK

36110005 | 3 Tuben à 200 ml

LIP BALM MIT PEPPERMINT & WILDORANGE

Erfrischen Sie Ihre Lippen mit der schützenden Kraft der ätherischen Öle von Pfefferminz und Wildorange.

- Schutzformel ohne Wachs, mit natürlichen Feuchtigkeitsspendern wie Shea- und Mangosamenbutter
- Stellt die Feuchtigkeit der Lippen wieder her
- Schafft ein belebendes, die Stimmung hebendes Erlebnis durch eine Mischung aus Peppermint und Wildorange

36190001 | 4,5 ml

ROSE LOTION

Schließen auch Sie sich an und unterstützen Sie das Anliegen der dōTERRA Healing Hands Foundation, indem Sie die wohlduftende Rose Lotion erwerben. Sie wird mit dem CPTG® ätherischen Öl der bulgarischen Rose hergestellt. Macht Ihre Haut zart, vermittelt ein wunderbares Aroma, und der Erwerb macht das Leben eines bedürftigen Menschen ein wenig besser. Der volle Kaufpreis wird zur dōTERRA Healing Hands Foundation gespendet, um denen in Not, die in der ganzen Welt zerstreut sind zu helfen. Sie erwerben Balsam für Ihr Herz und Ihre Haut.

36170001 | 100 ml

CITRUS BLISS® HAND LOTION

Praktisch verpackt, für ein aromatisches Erlebnis für Unterwegs, macht diese Lotion Hände geschmeidig und belebt die Sinne mit dem erfrischenden Aroma von Citrus Bliss.

- Milder, erhebender Geruch mit einem Kuss von Vanille und einem Bouquet von ätherischen Zitrusölen
- Ideale Größe, passend für Auto, Büro oder Handtasche
- Enthält natürliche Pflanzenextrakte, die der Haut Feuchtigkeit spenden und sie weich und geschmeidig machen

36200001 | 75 ml Tube

NATÜRLICHES DEODORANT NEU!

dōTERRA Natürliches Deodorant besteht gänzlich aus natürlichen Inhaltsstoffen. Zypresse, Teebaum, Zedernholz und Bergamotte sorgen für eine effektive Wirkung - sowohl für Männer als auch Frauen!

- Zypresse, Teebaum, Zedernholz und Bergamotte ätherische Öle wirken reinigend und reduzieren unangenehme Gerüche
- Bienenwachs dient als eine schützende Barriere: Die Haut kann dennoch atmen, das Produkt kann gleichmäßig aufgetragen werden
- Kokosöl enthält Fettsäuren, die für ihre nährenden Eigenschaften und für ihre Fähigkeit, die Haut geschmeidig und gesund zu halten, bekannt sind
- Sheabutter versorgt die Haut mit Feuchtigkeit, ohne einen öligen Film zu hinterlassen
- Frei von Alkohol, Aluminium, Parabenen und künstlichen Farbund Duftstoffen

37420001 | 50 g

NAHRUNGSERGÄNZUNGEN

NŌVOPRIME™ SOFTGELS ÄTHERISCHE ÖLE CELLULAR COMPLEX

NŌVO Prime ist eine firmeneigene Mischung von CPTG ätherischen Ölen garantiert reiner therapeutischer Qualität zum Schutz des Körpers gegen oxidative Schäden der zellulären DNA.*

- Bietet antioxidativen Schutz vor oxidative Schäden*
- Unterstützt eine gesunde Reaktion auf zelluläre Stressoren*

34410005 | 60 Softgels

VEGETARISCHE SOFTGELS

MITO2MAX® ENERGIE & AUSDAUER KOMPLEX

Mito2Max ist eine gesunde, langfristige Alternative zu koffeinhaltigen Getränken und Nahrungsergänzungen zur Steigerung von Energie und Vitalitä.*

- Fördert eine bessere Mikrozirkulation mit Oligonol®† aus der
- Litschifrucht, Quercetin und anderen standartisierten Pflanzenextrakten*
- Wirkungsvolles, breites Spektrum mitochondrialer Energie-Cofaktoren, welche die zelluläre Sauerstoffkapazität und Energieproduktion unterstützen*
- Enthält keine Aufputschmittel; macht nicht süchtig

34350001 | 60 vegetarische Kapseln

MIT SLS-FREIEN PFLANZLICHEN KAPSELN

Oligonal ist eine Schutzmarke von Amino Up Chemical Co., Ltd

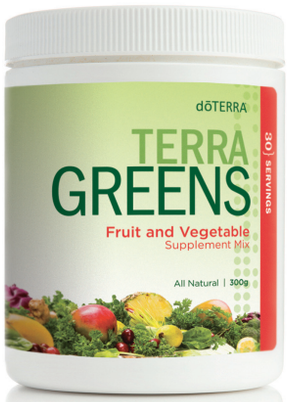
DEEP BLUE POLYPHENOL COMPLEX™

Deep Blue ist jetzt auch als Nahrungsergänzung erhältlich. Es enthält kraftvolle, klinisch getestete Polyphenole, welche lindernden Einfluss auf Schmerzen und Beschwerden haben.**

- Angemeldetes Patent, schnell wirkendes Boswelliaextrakt hilft nachweißlich zur Unterstützung der Gelenkfuntion*
- Enhält firmeneigene und standardisierte Extrakte aus Ingwer, Kurkumin, Resveratrol und anderen Polyphenole, die bei Schmerzen und Beschwerden lindernd wirken*
- Kann im Zusammenhang mit Deep Blue Rub oder der Deep Blue
- Lindernden Mischung benutzt werden

34360001 | 60 vegetarische Softgels

MIT SLS-FREIEN PFLANZLICHEN KAPSELN



TERRAGREENS®

Geben Sie Ihrem täglichen Verzehr von Obst und Gemüse einen Schub mit diesem Getränkepulver Mix, speziell entwickelt, um mit Wasser, TrimShakes oder Ihrem Lieblingsgetränk genommen zu werden.

- Mischung aus Blattgemüse und Superfrüchten
- Voll von Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien
- Mit Zitrone und Ingwer CPTG ätherischen Ölen aromatisiert

60120001 | 300 g

TRIEASE® SOFTGELS SAISONALE MISCHUNG

TriEase Saisonale Mischung in Kapseln wurde entwickelt, zum Schutz gegen saisonale und umweltbedingte Einflüsse und zur Unterstützung gesunder Atemwege, wenn sie es am dringendsten benötigen.* Jede Softgel Kapsel enthält gleiche Anteile von Zitronen-, Lavendel- und Pfefferminzöl. Diese ätherischen Öle sind für ihre Fähigkeit bekannt, wenn sie miteinander kombiniert werden, gesunde Atemwege und freie Atmung aufrechtzuerhalten.*

- Unterstützt eine freie Atmung*
- Unterstützt die gesunde Funktion des Immunsystems
- Wirkt reinigend auf die Körpersysteme*

49310001 | 60 vegetarische Softgels

VEGETARISCHE SOFTGELS

NAHRUNGSERGÄZUNG FÜR KINDER

dōTERRA a2z CHEWABLE™

Konzipiert für Kinder und Erwachsene, die Probleme haben, Kapseln zu schlucken. A2Z liefert die Nährstoffe, die Ihr Körper für eine optimale Gesundheit benötigt.

- Kombiniert eine Mischung aus B-Vitaminen sowie den Vitaminen A, C und E
- Enthält Pflanzenextrakte und ist idealerweise mit IQ Mega zu verwenden
- Unterstützt eine gesunde Immunität und bietet antioxidativen Schutz
- Täglich genommen, fördert es eine gesunde Zellentwicklung und
- Langlebigkeit

35330001 | 60 Kautabletten

IQ MEGA®

dōTERRA IQ Mega nimmt den Fischgeschmack aus dem Fischöl und fügt dann den frischen Orangengeschmack von dōTERRAs CPTG ätherischen Öls der Wildorange hinzu.

- Bietet 1.000 mg konzentriertes, reines Fischöl pro Portion
- Unterstützt eine gesunde Hirn-, Herz-Kreislauf-, Immun- und Gelenkfunktion
- Zur täglichen Verwendung mit den A2Z Kautabletten konzipiert

35320001 | 150 ml

*Das Produkt dient nicht dazu, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder diesen vorzubeugen.

DAILY VITALITY

dōTERRA TREUE PROGRAMM

LIFELONG VITALITY PACK NAHRUNGSERGÄNZUNG MIT ALPHA CRS+®, MICROPLEX MVP™ UND XEO MEGA®

20640001

MICROPLEX MVp™ NÄHRSTOFF-KOMPLEX

dōTERRAs Microplex MVp ist eine natürlicheVollwertkostformel aus bio-verfügbaren Vitaminen und Mineralien, die oft in moderner Ernährung fehlen.*

- Enthält eine ausgewogenen Mischung von Vitamin A, C, E und einen Vitamin B Komplex*
- Desweiteren sind enthalten, aus Nahrungsmitteln gewonnene Mineralien und organische Spurenmineralien zur Unterstützung der Knochenund Stoffwechselgesundheit
- Optimiert Nährstoffaufnahme, durch Vollwertkostmischung und eines Enzymzuführsystems*
- Bietet die magenberuhigende Mischung von dōTERRA aus Pfefferminz, Ingwer und Kümmel
- Umgeben von einer pflanzlichen Kapsel, frei von Weizen, Molkerei- oder Tierprodukte sowie synthetischen Inhaltsstoffen*

34320001 | 120 vegetarische Kapseln

MIT SLS-FREIEN PFLANZLICHEN KAPSELN

xEO MEGA® ÄTHERISCHE ÖLE OMEGA-KOMPLEX

xEO Mega ist eine revolutionäre Formel, die die garantiert reinen ätherischen Öle mit natürlichen essentiellen Fettsäuren aus Pflanzenmaterial und dem Meer verbindet.

- Enthält Weihrauch, Thymian, Kreuzkümmel, Wildorange, Pfefferminz, Ingwer, Kümmel, und Echte Kamille*
- Liefert EPA und DHA Fettsäuren von Flachs, Borretsch, Cranberry und Granatapfelkernöl sowie Lipide von Meerestieren
- Fördert die Gesundheit von Herz und Kreislauf, Immunsystem, Gelenken und Gehirn*
- Mit dem einzigartigen Carotinoid Astaxanthin für antioxidativen Schutz

34310001 | 120 vegetarische Softgels

MIT VEGETARISCHEN FLÜSSIGKAPSELN

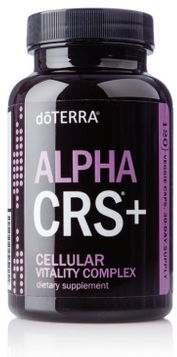
vEO MEGA® ÄTHERISCHE ÖLE OMEGA-KOMPLEX

vEO Mega von dōTERRA ist unsere 100% vegan-freundliche Rezeptur, die ätherische Öle in CPTG-Qualität (garantiert reiner therapeutischer Qualität) mit natürlichen Fettsäuren aus pflanzlichen Quellen enthält.

- Enthält die ätherische Öle Gewürznelke, Weihrauch, Thymian, Kreuzkümmel, Wildorange, Pfefferminz, Ingwer, Kümmel und Echte Kamille
- Liefert Fettsäuren von Flachs, Algen, Incha Inchi Samenöl, Borretsch, Cranberry, sowie Granatapfelkern-, Kürbiskern-, und Traubenkernöl
- Fördert die Gesundheit von Herz und Kreislauf, Immunsystem, Gelenken und Gehirn*
- Mit dem einzigartigen Carotinoid Astaxanthin für antioxidativen Schutz*

34260001 | 120 Flüssigkapseln

MIT SLS-FREIEN PFLANZLICHEN KAPSELN



ALPHA CRS®+ ZELLULÄRER VITALKOMPLEX

Bietet antioxidativen Schutz für zelluläre DNA und andere wichtige Zellstrukturen.*

- Unterstützt gesunde Zellproliferation und Lebensdauer*
- Fördert die Energieproduktion der Mitochondrien*
- Unterstützt eine gesunde Reaktion bei oxidativem Stress*
- Mit botanischen Extrakten, Carotinoiden und
- Polyphenolen sowie einem zellulären Energie-Mix*

34180001 | 120 vegetarische Kapseln

MIT SLS-FREIEN PFLANZLICHEN KAPSELN

dōTERRA TREUE PROGRAMM

dōTERRA DAILY NUTRIENT PACK™ MICROPLEX MVP™ UND XEO MEGA®

20650001

PERSONALISIERTES WELLNESS PROGRAMM

dōTERRA TREUE PROGRAMM

Individualisieren und Sparen

Wenn Sie ein Daily Nutrient Pack, oder ein Lifelong Vitality Pack im Treueprogramm einkaufen, können Sie bis zu zwei der angebotenen Produkte, bei beachtlichem Rabatt, Ihrer Bestellung hinzufügen.

KAUFEN SIE I DAILY NUTRIENT ODER LIFELONG VITALITY PACK

ODER

DANN BIS ZU 2 DER UNTEN ANGEZEIGTEN PRODUKTE ZUM RABATTPREIS HINZUFÜGEN

Mito2 Max

Deep Blue Polyphenol

*Diese Produkte sind nicht für die Diagnose, Behandlung, Heilung und Vermeidung von Krankheiten vorgesehen.

GESUNDE VERDAUUNG

DIGESTZEN® MISCHUNG FÜR DIE VERDAUUNG

A T I N

Die weit bekannten ätherischen Öle in DigestZen sind für ihre vorteilhaften Wirkungen auf die Verdauung bekannt.*

- Eine frimeneigene Mischung aus Ingwer, Pfefferminz, Estragon, Fenchel, Kummel, Koriander und Anis
- Unterstützt eine gesunde Verdauung*
- Hilft einen gesunden Magen-Darmtrakt aufrecht zu erhalten*

31030001 | 15 ml

DIGESTZEN® SOFTGELS

dōTERRA DigestZen® Kapseln sind eine bequeme und einfache Möglichkeit, die Vorteile der firmeneigenen DigestZen Ölmischung zu erhalten. Jede vegetarische Gelkapsel enthält 120 mg DigestZen, die Ölmischung, der Sie in Sachen gesundes Verdauungssystems vertrauen.*

35430001 | 60 vegetarische Softgels

MIT VEGETARISCHEN FLÜSSIGKAPSELN

DIGESTTAB® NEU! KAUTABLETTE

DigestTab ist eine Tablette aus Kalziumkarbonat, welche mit DigestZen Mischung für die Verdauung versetzt ist. Dadurch liefert sie die vorteilhafte Wirkung von DigestZen ätherische Öl-Mischung, als auch die säure-neutralisierenden Vorteile von Kalziumkarbonat.*

- Wirkt lindernd bei gelegentlichem Sodbrennen und Verdauungsstörungen, während es auch die Allgemeingesundheit des Magen-Darmtraktes unterstützt*
- Zwischen, oder mit den Malzeiten bei Bedarf eine Kautablette einnehmen, um gelegentliche Magenverstimmungen, Verdauungsstörungen und Sodbrennen zu lindern*
- Hilft dabei einen sauren Magen zu beruhigen*
- Liefert 200mg Kalzium pro Tablette

34380001 | 100 Kautabletten

DIGESTZEN TERRAZYME® VERDAUUNGSENZYM-KOMPLEX

Bestseller

DigestZen TerraZyme versorgt Ihren Körper mit hochwertigen aktiven Enzymen und unterstützenden mineralischen Kofaktoren, die für eine gesunde Verdauung benötigt werden.*

- Unterstützt die konstante körpereigene Produktion von Enzymen, die für gesunde biochemische Funktionen unerlässlich sind* Fördert eine gesunde
- Verdauung von Nährstoffen und deren Umwandlung in Energie*
- Beinhaltet eine Vielzahl hochwertiger, natürlicher Enzyme, die bei der Verdauung von Proteinen, Fetten, komplexen Kohlenhydraten, Zuckern und Ballaststoffen helfen*

35110001 | 90 vegetarische Kapseln

MIT SLS-FREIEN PFLANZLICHEN KAPSELN

GX ASSIST® GI REINIGUNGSFORMEL

Reinigen Sie Ihren Verdauungstrakt mit dieser Kombination von CPTG garantiert reinen therapeutischen ätherischen Ölen, bevor Sie mit PB Assist beginnen.*

- Enthält die ätherischen Öle Oregano, Teebaum, Zitrone, Lemongras, Pfefferminz und Thymian sowie Caprylsäure
- Hilft einen gesunden Verdauungstrakt zu fördern, indem ein unfreundliches Umfeld für potenziell schädliche Krankheitserreger erzeugt wird
- Ist als eine 10-tägige Reinigungskur konzipiert, nach der Sie die PB Assist+ Probiotische Abwehrformel verwenden*

35040001 | 60 Softgels

MIT ENTERISCHEN SOFTGELS

PB ASSIST®+ PROBIOTISCHE ABWEHRFORMEL

Diese firmeneigene Rezeptur präbiotischer Ballaststoffe mit sechs Stämmen probiotischer Mikroorganismen kann bedenkenlos von allen Familienmitgliedern verwendet werden.

- Liefert 5 Milliarden KBE aktive probiotische Kulturen und lösliche präbiotische FOS (FructoOligosaccharide), die die Adhäsion und das Wachstum der Kulturen fördern
- Das Doppelkapsel-System, durch das der Inhalt erst zeitverzögert freigegeben wird, schützt die sensiblen probiotischen Kulturen vor der Magensäure
- Unterstützt eine gesunde Verdauung und Immunreaktion

35160001 | 30 vegetarische Kapseln

MIT SLS-FREIEN PFLANZLICHEN KAPSELN

*Diese Produkte sind nicht für die Diagnose, Behandlung, Heilung und Vermeidung von Krankheiten vorgesehen.

ZENDOCRINE® ENTGIFTENDE MISCHUNG

A T I N

Unterstützen Sie Ihre körpereigenen Entgiftungssysteme mit Zendocrine.*

- Firmeneigene Mischung aus Gewürznelke, Grapefruit, Rosmarin und Geranie
- Fördert gesunde Leberfunktion*
- Kann einzeln oder in Kombination mit dem Zendocrine Entgiftungskomplex verwendet werden

31460001 | 15 ml

ZENDOCRINE® SOFTGELS

dōTERRA Zendocrine Softgels bieten eine einfache und bequeme Möglichkeit zur Einnahme der Zendocrine Ölmischung, einerfirmeneigenen Formel, die hilft, den Körper zu entgiften, eine gesunde Leberfunktion zu fördern und ein gesundes Endokrinsystem zu unterstützen.*

34280001 | 60 vegetarische Softgels

VEGETARISCHE SOFTGELS

ZENDOCRINE® ENTGIFTUNGSKOMPLEX

Unterstützen Sie Ihre körpereigenen Filtereinrichtungen und Abfallstoffsysteme mit unserem firmeneigenen Zendocrine Entgiftungskomplex.*

- Eine Mischung aus 14 hochwertigen aktiven Extrakten in einem patentierten System für die Freisetzung der Enzyme
- Unterstützt die gesunden Reinigungs- und Filterfunktionen von Leber, Nieren, Dickdarm, Lunge und Haut*

35120001 | 60 vegetarische Kapseln

MIT SLS-FREIEN PFLANZLICHEN KAPSELN

dōTERRA® WOMEN

dōTERRA TREUE PROGRAMM

WOMEN'S HEALTH KIT

Enthält: Phytoestrogen Lifetime Complex, Bone Nutrient Lifetime Complex und Clarycalm Monatliche Ätherische Ölmischung.

35250005

PHYTOESTROGEN LIFETIME COMPLEX™

dōTERRA Women Phytoestrogen Lifetime Complex ist aus natürlichen Pflanzenextakten zusammengesetzt. Er bietet Frauen in verschiedenen Lebensabschnitten natürliche Unterstützung.*

- Enthält einen standardisierten Soja-Extrakt mit Genistein, einem starken Phytoöstrogen
- Unterstützt Frauen im Übergang in die Wechseljahre mittels eines konzentriertem Extrakt aus Leinsamen-Lignanen
- Unterstützt die Gesundheit von Knochen, Herz, Brustgewebe und anderen Körperstrukturen

35260001 | 60 vegetarische Kapseln

MIT SLS-FREIEN PFLANZLICHEN KAPSELN

BONE NUTRIENT LIFETIME COMPLEX™

Dieses praktische Nahrungsergänzungsmittel erhöht die Zufuhr von Nährstoffen, die für gesunde Knochen benötigt werden.*

- Ideal für Männer und Frauen aller Altersgruppen
- Bietet eine Kombination aus Vitamin C und D, Kalzium, Magnesium und anderen Spurenelemente
- Bekämpft abnehmende Knochendichte durch die Bereitstellung von Knochennährstoffen, die in der modernen Ernährung oft fehlenn*

35240001 | 120 vegetarische Kapseln

MIT SLS-FREIEN PFLANZLICHEN KAPSELN

CLARYCALM® MONATLICHE MISCHUNG FÜR FRAUEN

A T N

dōTERRA ClaryCalm hilft Frauen, auf natürliche und effektive Weise, die Gefühlsschwankungen von PMS und die Überganszeiten der Wechseljahre zu bewältigen.

- Enthält eine Mischung aus den ätherischen Ölen Salbei, Lavendel, Bergamotte, römische Kamille, Zedernholz, Ylang Ylang, Geranie, Fenchel, Palmarosa und Mönchspfeffer
- Hilft die Stimmung den Monat über auszugleichen

35270001 | 10 ml Roll-on

SLIM & SASSY®

SLIM & SASSY® TRIMSHAKE

Slim & Sassy TrimShake ist ein bequemes, köstliches Shake Mix, das wichtige Nährstoffe liefert.

- TrimShake kann Ihnen helfen, unerwünschte Fettdepots durch Kalorienreduktion und regelmäßige Bewegung loszuwerden
- Enthält die patentierte Gewicht-Management Zutat EssentraTrim® zur Reduzierung von Heißhunger und Überernährung
- Mit Solathin®, einem speziellen Protein-Extrakt, der zum erhöhten Sättigungsgefühl beiträgt• Mischt sich gut mit fettarmer Milch, Mandel-, Reis-oder Sojamilch oder Wasser

35180001	Vanille
35200001	Schokolade

SLIM & SASSY® V SHAKE

V SHAKE ist die vegane Alternative der Gewichtsmanagement Shakes. Der V-Shake von Slim & Sassy bietet die gleichen Vorteile wie die TrimShakes, mit dem Unterschied das alle Inhaltsstoffe 100 Prozent pflanzlichen Ursprungs sind.

- Enthält Solathin ® und EssentraTrim ®
- 7 Gramm Protein pflanzlichen Ursprungs
- Protein stammt von Erbsen, Quinoa und Amaranth
- Vielseitiger Geschmack, mischt sich leicht mit Obst, Milch oder Säften
- Keine künstlichen Süßstoffe, Aromen, Farben oder Konservierungsstoffe

35440001	

SLIM & SASSY® TRIM KIT

Vier 15 ml Slim & Sassy Metabolische Mischung und 2 TrimShakes.

40770005	1 Schokolade, 1 Vanille
35280005	2 Schokolade
35290005	2 Vanille
20270005	2 V Shake

SLIM & SASSY® SOFTGELS

dōTERRAs firmeneigene Slim & Sassy ätherische Öl-Mischung in einer praktischen Softgel-Kapsel, um Gewichtskontrolle auf gesunde und natürliche weise zu fördern. Slim & Sassy Softgels bieten eine schnelle Lösung zur Hungerkontrolle für den ganzen Tag, während sie den Stoffwechsel anregen und eine positive Stimmung fördern.

- Unterstützt eine gesunde Verdauung*
- Eine perfekte Ergänzung zu jedem Gewichtsmanagement-Programm*

34270001	60 vegetarische Softgels

VEGETARISCHE SOFTGELS

SLIM & SASSY® METABOLISCHE MISCHUNG

Bestseller

A T I S

Unterstützen Sie Ihr Gewichtsziele mit Smart & Sassy, einer firmeneigenen Mischung ätherischer Öle.

- Formuliert mit den ätherische Ölen Grapefruit, Zitrone, Pfefferminz, Ingwer und Zimt
- Fördert den gesunden Stoffwechsel
- Hilft den Heißhunger zu bändigen
- Magenberuhigend und stimmungshebend
- Enthält keine Stimulanzien oder Diuretika und ist kalorienfrei

31370001	15 ml

SLIM & SASSY CONTRŌL™ GETRÄNKEPULVER

Slim & Sassy contrōl is als Getränkepulver erhältlich. Sie können es jederzeit als Appetitzügler einnehmen.* contrōl enthält den revolutionären Inhaltsstoff Appethyl, durch den sich in klinischen Tests eine Appetitzügelung von bis zu 6 Stunden zeigte. Hilft beim Zügeln des Appetits und kontrolliert Portionsgrößen.*

34150001	30 Portionsbeutel

SLIM & SASSY CONTRŌL™ RIEGEL

contrōl ist auch als gut schmeckender Riegel erhältlich, besonders geeignet für aktive Menschen. Es setzt die appetitzügelnde Wirkung von Appethyl™ frei, um Ihnen bei der Gewichtskontrolle und Ihres allgemeinen Wohlbefindens zu helfen.

- Hilft dabei den Appetit zu zügeln und Portionsgrößen zu kontrollieren
- Unterstützt die Einnahme gesunder Essensmengen
- Kann, in Kombination mit einem sinnvollen Ernährungs- und Trainingsprogramm, im Laufe der Zeit gesundes Abnehmen unterstützen und dabei helfen ein gesundes Gewicht beizubehalten

34330001	10 Riegel Apfel-Zimts
34340001	10 Riegel Zitrone
34370001	10 Riegel Aprikose

CONTRŌL BAR 3ER-PACK

20900001	10 Riegel von jeder Geschmacksrichtung

EssentraTrim ist eine Schutzmarke von NutraGenesis, LLC.
Solathin ist eine Schutzmarke von Cyvex Nutrition.
*Appethyl ist eine Schutzmarke von Greenleaf Medical AB

EINSCHREIBUNGS PAKET

CLEANSE & RESTORE KIT

- Lifelong Vitality
- PB Assist®+
- GX Assist®
- Zendocrine® Softgels
- DigestZen TerraZyme®
- Lemon (15 ml)
- Willkommenspaket & Registrierungsgebühr

32959905 | Deutsches Willkommenspaket

ATHLETE+ KIT

- Athletes Kit: Stofftasche, Deep BlueR Rub, und 5 ml Flaschen von dōTERRA Breathe™, dōTERRA On Guard, Lavender, Melaleuca, Peppermint
- Deep Blue Polyphenol Complex™
- Mito2Max®
- Daily Nutrient Pack
- Willkommenspaket & Registrierungsgebühr

21329905 | Deutsches Willkommenspaket

HOME ESSENTIALS KIT

- Frankincense
- Lavender
- Lemon
- Melaleuca
- Oregano
- Peppermint
- dōTERRA Breathe™
- DigestZen®
- dōTERRA On Guard®
- Deep Blue® (5 ml)
- Petal Diffusor
- Willkommenspaket & Registrierungsgebühr

41189905 | EU Stecker

EMOTIONAL AROMATHERAPY DIFFUSER KIT

- dōTERRA Emotional Aromatherapy™: 5 ml Flaschen von dōTERRA Motivate™, dōTERRA Cheer™™, dōTERRA Passion™, dōTERRA Forgive™, dōTERRA Console™, dōTERRA Peace™
- Petal Diffusor
- Willkommenspaket & Registrierungsgebühr

21319905 | EU Stecker

NATURAL SOLUTIONS KIT

ÄTHERISCHES ÖLS:

10 ml Flaschen:
- Clary Calm™
- HD Clear™
- Past Tense®

15 ml Flaschen:
- dōTERRA Balance
- Elevation™
- Purify
- dōTERRA Serenity®
- Slim & Sassy®
- Wild Orange

SONSTIGE PRODUKTE:
- Petal Diffusor
- Fractionated Coconut Oil
- dōTERRA Salon Essentials® Shampoo
- dōTERRA Salon Essentials® Conditioner
- Deep Blue® Rub
- Lifelong Vitality Pack
- DigestZen TerraZyme®
- DigestZen® Softgels
- Veráge™ Skin Care Collection
- Family Physician® Kit
- 2 ml Sample Vials (72)
- Wooden Box

dōTERRA ON GUARD® KOLLEKTION:
- Beadlets
- Cleaner Concentrate
- Foaming Hand Wash
- 2 Seifenspendern
- Laundry Detergent
- Natural Whitening Toothpaste
- Softgels

- Willkommenspaket & Registrierungsgebühr

41649905 | EU Stecker

FAMILY PHYSICIAN KIT® + SLIM & SASSY®

- Family Physician Kit; 5 ml Flaschen Lavender, Lemon, Peppermint, Melaleuca, Oregano, Frankincense, Deep Blue, dōTERRA Breathe™, DigestZen, und dōTERRA On Guard®
- Slim & Sassy (15 ml)
- Willkommenspaket & Registrierungsgebühr

40499905 | EU Stecker

*Diese Produkte sind nicht für die Diagnose, Behandlung, Heilung und Vermeidung von Krankheiten vorgesehen.

Alle Wörter, die als eingetragene Marke gekennzeichnet sind, sind eingetragene Marken der dōTERRA Holdings, LLC. Ausnahmen sind gesondert gekennzeichnet.

dōTERRA®

27/28 Roman Way Ind East
Cambs, PE29 2LN
Vereinigtes Königreich
www.doterra.com

breathe™

VAPOR STICK

Einfach nur atmen

Fühlen Sie sofort die Kraft des ätherischen Öls Breathe (Atemwegsmischung), das die Atemwege öffnet und zugleich äußerlich sowie aromatisch eine kühlende Wirkung hat.

Breathe Vapor Stick

Zum Bestellen: 34290001 | 12,5 g

v1 55249905

dōTERRA® | CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®