dōTERRA™

LIVING

EUROPA 4. AUSGABE

Gesundheit & Glück
Ätherische Lieblingsöle

SEITE 6

Copaiba
Ätherisches Öl vom Amazonas

SEITE 8

Jasmin & Neroli
Ätherische Öle aus Ägypten

SEITE 36

Chocolate Delights
Aufgegossen mit ätherischen Ölen

SEITE 12

LIVING

Europa 2018 4. Ausgabe

32

36

5

12

2 / EUROPE **LIVING MAGAZINE**

IN DIESER AUSGABE

Inhalt

6 **GESUNDHEIT & GLÜCK** Unsere Berater verraten ihre Lieblingsanwendungen mit ätherischen Ölen

8 **ÄTHERISCHES COPAIBA-ÖL** Vom Amazonas

10 **WIEDER FIT WERDEN** Tipps für den einfachen Wiedereinstieg in die Fitness-Routine

16 **HAUSGEMACHTES LIMONADENREZEPT** Mit einfachen Zutaten und ätherischen Ölen

18 **TIPPS FÜR EINE AUFGERÄUMTE ÄTHERISCHE ÖLSAMMLUNG** Mit Anleitung für ein einfaches und preiswertes sechseckiges Regal für ätherische Öle

20 **INTERVIEW MIT AKWASI FRIMPONG - dōTERRAS PERFORMANCE-PROFI** Ghanas erster olympischer Skeleton-Fahrer

22 **AUFRÄUMEN MIT EINEM KLISCHEE** Ätherische Öle und Männer

26 **ÄTHERISCHE MISCHUNGEN** Herstellung herrlicher ätherischer Ölmischungen

28 **UPCYCELN UND WIEDERVERWENDEN** Kreative Verwendungsmöglichkeiten für leere dōTERRA Flaschen und Behälter

34 **SOURCE TO YOU** dōTERRA ätherische Öle vom Ursprung bis zur Fertigstellung

36 **BLÜTE UM BLÜTE LEBEN VERÄNDERN** Beschaffung ätherischer Jasmin- und Neroli-Öle aus Ägypten

Rubriken

4 **Fragen Sie Dr. Hill**

5 **Ätherisches Öl im Blickpunkt:** dōTERRA Rose

12 **Ätherische Rezepte:** Schokolade und Öle

14 **dōTERRA Wissenschaft:** Ätherische Öle - laufende Forschung

24 **Ernährungsrubrik:** Weshalb Ergänzungen?

27 **AromaTouch™:** #ShareAromaTouch

30 **Die dōTERRA Healing Hands Foundation:** Das Neueste aus Bulgarien

32 **Ätherisches Öl im Blickpunkt:** Sibirische Tanne

33 **Übereinstimmungsspiel:** Kennen Sie Ihre Öle?

38 **dōTERRA Produktführer:** Kurzer Bezugsquellennachweis für alle Produkte

dōTERRA PRODUKTFÜHRER *(siehe Seiten 38 - 55)*

© 2018 dōTERRA Holdings, LLC

dōTERRA™

PFEFFERMINZ-KÜGELCHEN

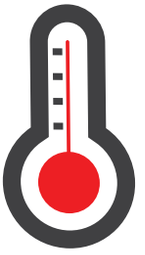
Erleben Sie eine Frische-EXPLOSION

Fragen Sie Dr. Hill

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

F: Beeinträchtigt die Temperatur meine Öle?

A: Es ist bekannt, dass übermäßige oder ansteigende Wärme nach dem Öffnen zu einer verstärkten Reaktionsgeschwindigkeit und dadurch zu Oxidation und Polymerisation ätherischer Öle führt. Die Oxidation ändert die chemische Zusammensetzung ätherischer Öle und wandelt chemische Bestandteile in verschiedene Substanzen um, verändert das Aroma, verringert die vorteilhaften Eigenschaften und erhöht möglicherweise sogar das Unverträglichkeitsrisiko. Ätherische Öle sind in chemischer Hinsicht alle einzigartig, daher beginnt der Oxidationsprozess bei verschiedenen Temperaturen, läuft in unterschiedlicher Geschwindigkeit ab und hat individuellen Einfluss auf jedes Öl, hat aber niemals einen positiven Effekt. Auf der anderen Seite führen kalte Temperaturen im Allgemeinen nicht zu chemischen Veränderungen des Öls, selbst Temperaturen um den Gefrierpunkt nicht. Die richtige Aufbewahrung ätherischer Öle kann ihre Nutzungsdauer verlängern. Um das beste Ergebnis zu erzielen, empfehle ich, alle ätherischen Öle von direkten Wärmequellen fernzuhalten und bei Temperaturen unter 25°C zu lagern.



F: Welche Informationsquellen stehen mir zur Verfügung, um die Verwendung ätherischer Öle zur Selbstpflege auszuweiten?

A: Es gibt zwei verschiedene Komponenten, um Ihre praktischen Kenntnisse über ätherische Öle zu erweitern: Recherche und Erfahrung. Wir reagieren alle unterschiedlich auf äußere Einflüsse. Trotz wissenschaftlicher Erkenntnisse haben Sie vielleicht bessere (oder schlechtere oder einfach andere) Erfahrungen mit bestimmten Ölen im Vergleich zu anderen gemacht. Verwenden Sie diese ruhig und entwickeln Sie Ihr eigenes tägliches Anwendungsmodell auf der Grundlage Ihrer Erfahrungen. Bei dōTERRA sind wir stolz darauf, zu den wissenschaftlich führenden Unternehmen der ätherischen Ölbranche zu gehören, und haben einige großartige Informations- und Verwendungs-Tools entwickelt wie das Oil Chemistry Wheel. In Kürze werden wir eine wichtige Erweiterung dieses Rades veröffentlichen, die der ultimative Anwenderleitfaden für Nutzer ätherischer Öle sein wird. Werfen Sie immer wieder mal einen Blick in den dōTERRA Science Blog (doterra.com/US/en/blog-science), um weitere Informationen zu finden.

F: Wie sieht der Entwicklungsprozess einer ätherischen Ölmischung aus?

A: Der Prozess, eine ätherische Ölmischung von der Idee zur Markteinführung zu bringen, ist lang und komplex. Das Rückgrat der dōTERRA ätherischen Ölmischungen besteht aus Chemie und dem Synergie-Effekt der chemischen Bestandteile, die für die wunderbaren Vorzüge sorgen. Zuerst stellen wir uns die Mischungen vor und wollen ein präzises chemisches Profil erfüllen, um einen bestimmten Zweck zu erfüllen. Da dōTERRA nur mit ganzen Ölen arbeitet und keine chemischen Bestandteile isoliert, wird dieses erste Profil durch Auswahl einzelner Öle und anschließender Entscheidung über die Gesamtzusammensetzung erfüllt. Dann können Tests durchgeführt werden, um sicherzustellen, dass die chemischen Bestandteile und ihre Anteile nicht durch den Mischvorgang verändert werden. Wenn die gewünschte chemische Zusammensetzung erreicht ist, können weitere Überlegungen wie der Duft bei weiteren Revisionen einfließen. Erst nach einigen Test- und Revisionsphasen, bei denen sichergestellt wird, dass die CPTG-Standards erfüllt werden, verwandelt sich die Idee für eine Ölmischung auch in ein ätherisches Öl von dōTERRA.

Rose

Aromatische Beschreibung: Blumig, trocken-süß
Extraktionsmethode: Dampf
Ursprungsland: Bulgarien
Pflanzenteil: Blüte

Der Herstellungsprozess von Rosenöl, einem der wertvollsten ätherischen Öle der Welt, gehört zu den arbeitsintensivsten und bringt nur sehr wenig Öl pro Blütenblatt ein. Aus diesem Grunde ist Rosenöl sehr teuer. dōTERRA Rose Touch kombiniert fraktioniertes Kokosöl mit ätherischem Rosenöl. Dadurch hat der Benutzer eine Vielzahl an Anwendungs- und Nutzungsmöglichkeiten, die sowohl preiswert als auch praktisch sind.

Anwendung:

- Für einen wunderschönen und romantischen, persönlichen Duft auf Nacken und Handgelenke auftragen
- Zur Stimmungsaufhellung während des Tages auf die Reflexpunkte auftragen
- Auf der Haut anwenden, um einen ausbalancierten Feuchtigkeitsgehalt zu unterstützen und das Erscheinungsbild von Hautunregelmäßigkeiten zu mindern

Interessante Tatsache:

Man braucht circa 252.000 einzelne Blütenblätter (oder 8.000 Rosenblüten), um eine 5 ml Flasche Rosenöl herzustellen. 5 ml entsprechen 19 kg Rosenblütenblättern.

Gesundheit & Glück

Adam und Rosie lernten sich 2010 in Australien kennen, als sie anfingen, zusammen zu arbeiten. Heute leben sie in Irland und haben zwei wundervolle Kinder: Paddy und den neuen Familienzuwachs Saoirse. Adam und Rosie gehören zu den ersten Paaren, die in Europa den Presidential Diamond Status erreicht haben, und wir freuen uns, mehr über ihre weitere Entwicklung zu erfahren.

UNSERE GESCHICHTE: Wir waren nach Utah gereist, um an einem Development-Kurs für ein Unternehmen teilzunehmen, für das wir beide arbeiteten. Die Frau des Trainers machte Werbung für dōTERRA ätherische Öle und empfahl sie unserer Gruppe. Wir begannen, die Öle zu verwenden und noch vor dem Ende unserer Reise hatten wir das Glück, eine Schulung besuchen zu können. Wir waren beide völlig begeistert und beschlossen, uns anzumelden und ein Diamond Kit zu erwerben! Wir beschlossen, einige ätherische Öle an Rosies Mutter in Irland zu schicken, und als wir sahen, wie gut die Öle bei ihr funktionierten, wurden wir noch offener und ermutigt, die Öle auch anderen zu empfehlen. Durch den persönlichen Besitz eines Diamond Kits gab es keine Grenzen, was für meine Freunde und Lieben eine Möglichkeit war, dōTERRA Produkte für sich zu entdecken.

Bis zu dem Zeitpunkt, als wir Kinder bekamen, konnten wir durch unsere Zeit mit dōTERRA Produkte auf Basis unserer eigenen Erfahrung und Intuition anwenden. Wir haben jetzt Bezugspunkte aus unserem eigenen Leben und können daher alles leichter zuordnen. Wir denken, dass es oft viel leichter ist, anderen Eltern zu helfen, wenn man selbst auch Kinder hat.

In wichtigen Phasen und Meilensteinen unseres Lebens stand uns das komplette dōTERRA Produktspektrum zur Verfügung. Bei unseren Kindern hatten wir das Glück, sichere Produkte ganz beruhigt ausprobieren zu können und nur positive Effekte festzustellen. Als Eltern möchte man wissen, was rein ist... aber auch, was sicher ist. Hier kommen die Qualität und die Gewissheit ins Spiel, denn mit dōTERRA und CPTG haben wir genau das.

Für mich als Vater ist das sehr wichtig, obwohl oft angenommen wird, dass die Mutter für den Großteil der Betreuung und Pflege zum Wohl der Kinder verantwortlich ist. Die Verbindungen und Beziehungen, die man mit seinen Kindern hat, entstehen oft während des Heilungsprozesses ... dōTERRA ermöglicht es sowohl Vätern als auch Müttern, Teil dieses Prozesses zu sein.

Unsere Lieblingsanwendungen für ätherische Öle

1. Das **Lebensbaum-Öl** verwende ich regelmäßig im Diffusor oder auch nur als winzigen Tropfen im Nacken, denn es ist ein wirklich starkes, 'nach Wald' duftendes Öl. Es verfügt über holzähnliche, positive Eigenschaften. Es ist unglaublich!

2. **DeepBlue Touch** verwende ich immer beim Autofahren oder wenn ich im Flugzeug in einer unnatürlichen Position sitze. Ich trage es im Nacken und auf den Schultern auf.

3. Mit **DeepBlue** und **Weihrauch** habe ich während der Wehen bei Saoirses Geburt Rosies Lendenwirbelsäule massiert. Rosie hat mir später gesagt, wie sehr ihr das Öl geholfen hat.

4. Die **Lifelong Vitality** Ergänzungsmittel, wie **GX Assist** und **PB Assist+**, wenden wir täglich selbst an. Rosie passt in Vollzeit auf die Kinder auf und kümmert sich in Vollzeit um unser Unternehmen. Wir würden es sehr schwierig finden, das ohne die tägliche Anwendung dieser Produkte zu tun.

Adams Reiseset

- Deep Blue
- On Guard Spray
- Arborvitae

COPAIBA

Ätherisches Öl vom Amazonas

Brasilien bedeckt mit einer Fläche von 8.514.215 Quadratkilometern ungefähr die Hälfte von Südamerika. 60 % des Amazonas-Regenwaldes befinden sich in diesem Gebiet. Der Amazonas repräsentiert mehr als die Hälfte der verbliebenen Regenwälder des Planeten und bildet mit geschätzten 390 Milliarden einzelner Bäume das weltweit größte und artenreichste Gebiet tropischer Regenwälder. Dort stehen die Bäume, von denen wir Copaiba-Oleoresin beziehen, welches destilliert wird, um ätherisches Copaiba-Öl herzustellen.

Das ätherische Copaiba-Öl ist so einzigartig und effektiv, weil es einen hohen Anteil an Beta-Caryophyllen enthält. Copaiba hat den höchsten Anteil an Beta-Caryophyllen, der überhaupt bekannt ist. Beta-Caryophyllen, auch als BCP bekannt, ist ein Terpen. Im Jahr 2008 fanden europäische Wissenschaftler heraus, dass Beta-Caryophyllen über cannabisähnliche Eigenschaften verfügt. Wie viele andere Cannabinoide und Terpene zielt BCP auf die CB2-Rezeptoren des Körpers ab und ignoriert die CB1-Rezeptoren, die für das Hochgefühl mitverantwortlich sind, das mit Cannabis assoziiert wird, genauer gesagt, das THC-Cannabinoid. Dadurch hat ätherisches Copaiba-Öl die Fähigkeit, große Vorzüge zu bieten, ohne für ein Hochgefühl zu sorgen. Aus diesem Grund ist ätherisches Copaiba-Öl ein unschätzbarer Bestandteil der dōTERRA-Produktpalette geworden.

Ätherisches Copaiba-Öl findet man in Produkten wie Seifen, Cremes, Lotionen und Parfums. Seit dem 16. Jahrhundert wird Copaiba als traditionelles Arzneimittel verwendet. Bei äußerlicher Anwendung fördert es eine weiche, glatte Haut und reduziert das Auftreten von Hautunreinheiten. Es ist außerdem ein wirksames Antioxidans, das die Immunabwehr unterstützt.

Ätherisches Copaiba-Öl wird aus dem Oleoresin des Copaiba-Baums gewonnen, der zwischen 18 und 30 Meter hoch wird. Der Erntevorgang von Copaiba-Oleoresin ist ähnlich wie das Anzapfen eines Ahornbaums. Ein Erntehelfer hält Ausschau nach gesunden Bäumen mit Stämmen mit großem Durchmesser. Sie bohren dann ein kleines Loch circa einen Meter oberhalb des Bodens. Nach dem Bohren des Lochs wird das Sägemehl entfernt und der Oleoresin-Sammelbehälter angebracht. Der Erntehelfer kann in der Regel eine gewisse Menge Oleoresin sofort sammeln. Sobald das Oleoresin von der ersten Anzapfstelle gewonnen wurde, wird diese mit einem Stopfen verschlossen und der Erntehelfer kehrt alle paar Wochen zu dem Baum zurück, um weiteres Oleoresin zu sammeln.

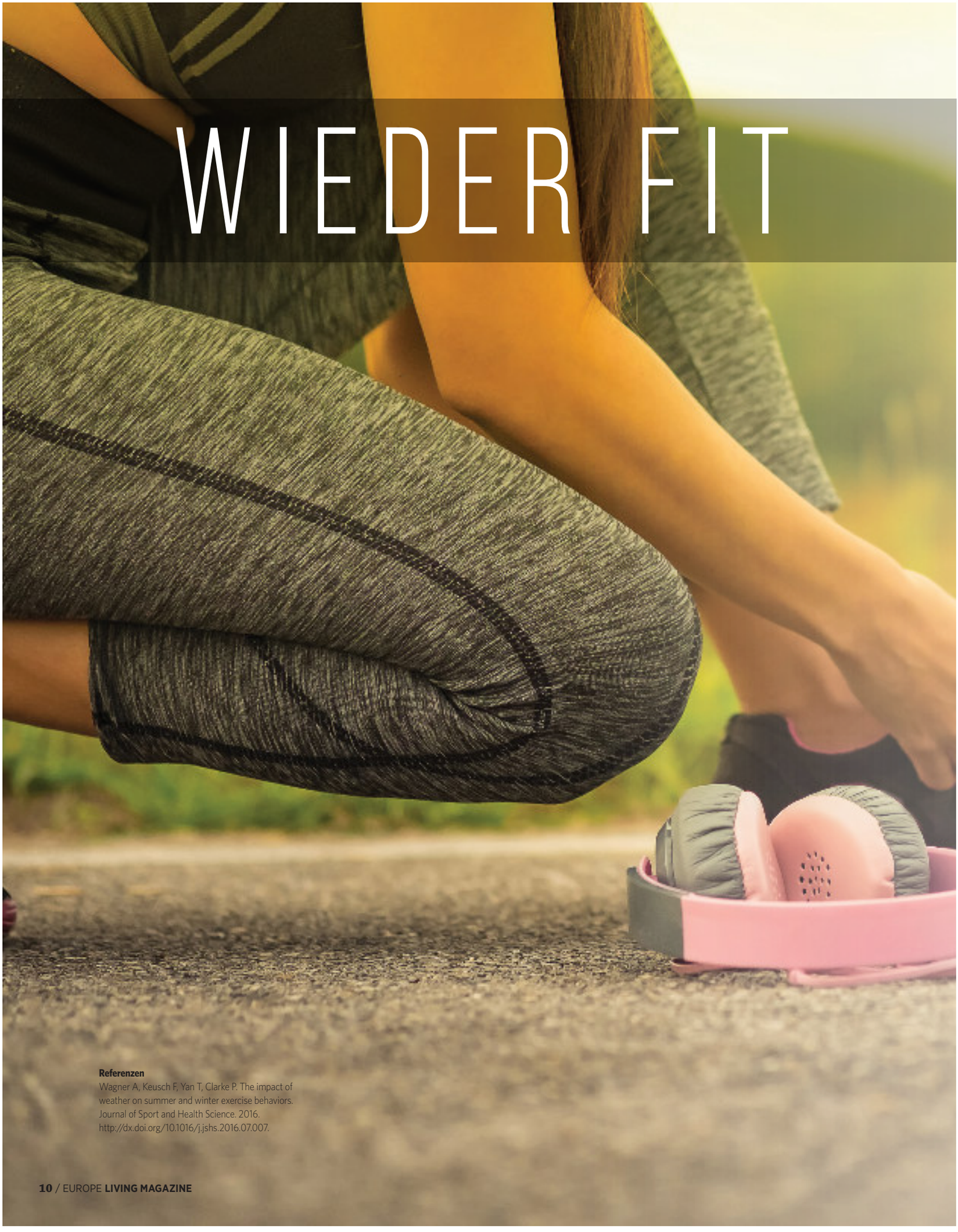
Der Amazonas-Regenwald ist sehr dicht und es ist fast unmöglich, ihn mit konventionellen Fahrzeugen zu durchqueren. Daher erfolgen die meisten privaten und geschäftlichen

Reisen mit dem Boot. Das komplexe Netzwerk von kleineren Zuflüssen und größeren Flüssen stellt die Straßen- und Autobahnen dar, auf denen Waren transportiert werden.

dōTERRA nutzt ein großes Erntehelfer-Netzwerk, das das Copaiba-Oleoresin mit dem Boot aus den verschiedenen Dörfern nach Manaus bringt. Wenn das Oleoresin untersucht, bezahlt und in Manaus gesammelt wurde, kooperieren wir mit unseren Destillationspartnern, um das Oleoresin mit Dampf zu destillieren und für den endgültigen Transport in die USA vorzubereiten. Bei einer jüngsten Beschaffungsreise lernte Ben Platt, der dōTERRA Strategic Sourcing Manager für Amerika, eine Familie von Copaiba-Erntehelfern kennen, die noch nicht zu unserem aktuellen Netzwerk gehörten. Als sie über Copaiba sprachen, drückte der Erntehelfer seine Frustration darüber aus, dass wegen des Preises für sein Copaiba-Oleoresin Druck auf ihn ausgeübt wird und dass die Zahlung häufig viel später eintreffe als vereinbart.

„Als ich mit dieser Familie sprach, merkte ich schnell, dass sie die Art von Leuten waren, mit denen dōTERRA gerne zusammenarbeitet. Es war klar, dass sie ihr Copaiba-Erntegebiet sehr gut kennen. Es war außerdem klar, dass es hart arbeitende, ehrliche Leute waren, die Copaiba auf nachhaltige Weise ernten würden, wie es dōTERRA verlangt. Wir ermutigten sie, in unsere Erntegruppe zu kommen und versicherten ihnen, dass wir sie für ihr Oleoresin pünktlich und fair bezahlen würden. Sie freuten sich über diesen Vorschlag und stimmten zu, sich unserer Erntegruppe anzuschließen. Wir sind absolut glücklich, dass diese Familie dem Netzwerk aus Familien beigetreten ist, die jetzt Teil des dōTERRA Global Botanical Networks sind. Dieses Erlebnis zeigt die Bedeutung unserer Mission, die schönsten Öle der Welt von den weltweit besten Leuten beschaffen zu lassen. Wir rekrutieren tolle Leute genauso, wie wir ätherische Öle beschaffen."

WIEDER FIT



Referenzen
Wagner A, Keusch F, Yan T, Clarke P. The impact of weather on summer and winter exercise behaviors. Journal of Sport and Health Science. 2016. http://dx.doi.org/10.1016/j.jshs.2016.07.007.

WERDEN

Ob es das kalte Wetter im Winter oder der lange Sommerurlaub ist: Tatsache ist, dass es schwierig sein kann, eine kontinuierliche Trainingsroutine aufrechtzuerhalten. Nach einer aktuellen Studie fällt die Zahl derjenigen, die dreimal die Woche oder häufiger 30 Minuten trainieren, von Oktober bis Februar in jedem Jahr ab und steigt regelmäßig im Frühjahr und zum Höhepunkt im July wieder an. [1]Wenn Sie in der letzten Zeit nicht regelmäßig trainiert haben, gehen Sie vorsichtig ans Werk, wenn Sie Ihre Übungsroutine wieder aufnehmen. Der Wiedereinstieg nach einer langen Pause könnte zu Übertraining oder sogar zu Verletzungen führen. Wenn Sie bei Ihrer Rückkehr in den Fitnessraum klug vorgehen, sind Sie innerhalb kürzester Zeit wieder fit.

Wenn Sie nach einer langen Pause wieder anfangen zu trainieren, müssen nicht nur Ihre Muskeln und das Herz-Kreislauf-System wieder warm werden, sondern auch Ihr zentrales Nervensystem (ZNS) und das Bindegewebe. Das ZNS, das Gehirn und Rückenmark umfasst, steuert die meisten Körper- und Gehirnfunktionen und ist direkt für die Kommunikation veranwortlich, die dann zu einer Muskelaktion führt. Wenn Sie nicht trainieren, sinkt seine Effizienz, motorische Einheiten zu generieren, und Sie verlieren Funktionsfähigkeit und Stärke, nicht wegen der reduzierten Muskelmasse oder Fitness, sondern wegen der Unfähigkeit, Muskelimpulse zu übertragen. Ein hartes Training nach einer Pause kann das ZNS überstrapazieren, was zu allgemeiner körperlicher Müdikeit, verminderter Koordination und erhöhtem Verletzungsrisiko führt.

Übungen stärken nicht nur Muskeln, sondern auch das Bindegewebe. Sehnen und Bänder dienen dazu, Strukturen, Knochen und Muskeln zusammenzuhalten und zu stabilisieren. Ein Mangel an körperlicher Aktivität kann diese Strukturen schwächen, was zu erhöhtem Verletzungsrisiko führt. Trainieren nach einer langen Pause ist vergleichbar mit dem Dehnen eines kalten Gummibandes, das nicht verwendet wurde, und da Flexibilität und Stärke beeinträchtigt sind, ist die Wahrscheinlichkeit des Reißens größer. Befolgen Sie diese Grundsätze, wenn Sie nach einer längeren Pause wieder mit dem Training beginnen:

Leichter Wiedereinstieg ins Training

Wenn es keine feste Frist für das Erreichen der Topform gibt, beginnen Sie langsam und steigern Sie die Intensität allmählich. Wenn Sie Ihrem Körper Zeit für die Wiederanpassung geben, senkt das nicht nur das Risiko für Muskelkater und ZNS-Überlastung, sondern er hat dann auch die Möglichkeit, Bindegewebsstärke und Arbeitsfähigkeit wieder aufzubauen, was nachhaltige Fortschritte ermöglicht. Trainieren Sie wie ein Anfänger.

Wenn Sie laufen, beginnen Sie wieder mit einigen einfachen Tempoläufen, so einfach, dass Sie sie mit einem Tag Pause wiederholen können. Wenn Sie mit Gewichten trainieren, starten Sie mit Ganzkörpertraining, wobei Sie sich auf zusammengesetzte Hebeübungen (Bewegungen, die mehr als ein Gelenk umfassen, d.h. Squats oder Bankdrücken) mit submaximalen Gewichten konzentrieren und die gesamte Trainingseinheit auf niedrigem Niveau halten. Steigern Sie Gewichte, Intensität und Volumen bei jedem folgenden Workout. Auch wenn die Anpassung langsamer verläuft, eliminieren Sie die Möglichkeit des Übertrainings, wenn Sie sich nach und nach an Ihr altes Niveau herantasten, und erhöhen die Wahrscheinlichkeit, das Programm weiter durchzuziehen.

Kontrolle der Anstrengung

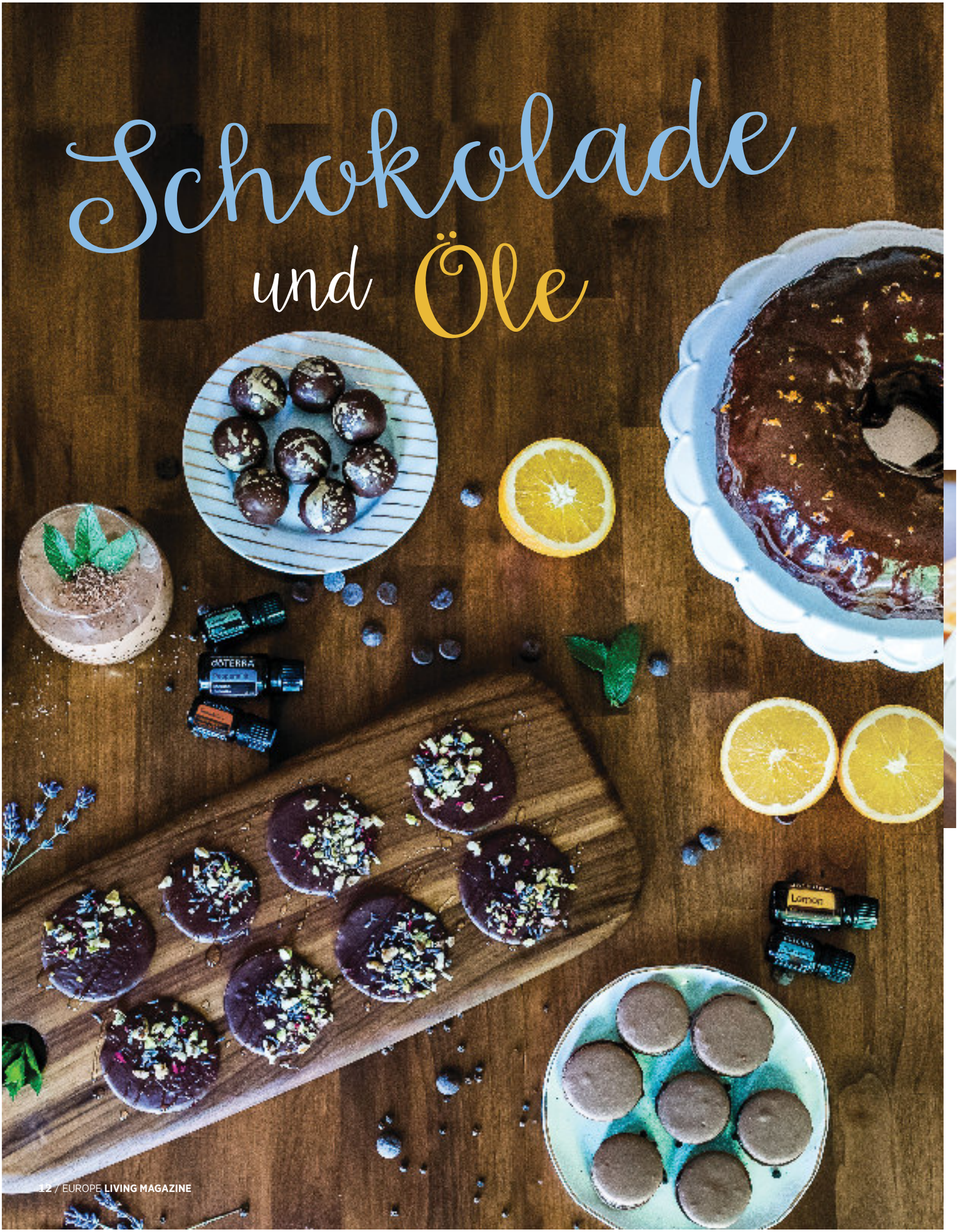
Wenn Sie nicht dazu gekommen sind, die Schachtel zu öffnen, die irgendwo herumliegt, und die Gebrauchsanweisung dieses neuen Pulsmessers zu lesen, könnte dies der ideale Zeitpunkt sein. Sei es durch Wahrnehmung oder objektive Messung wie die eines Pulsmessers oder eines tragbaren Activity-Trackers: konzentrieren Sie sich wirklich darauf, die Anstrengung zu überwachen, um die Effizienz zu maximieren und das Verletzungsrisiko zu minimieren. Eine der besten Anwendungsmöglichkeiten für einen Pulsmesser, ist zur Fortschrittsüberwachung. Versuchen Sie, beim ersten Training einen bestimmten, relativ niedrigen Puls aufrechtzuerhalten und ihn leicht zu steigern, oder mehr Gesamtleistung bei jeder aufeinanderfolgenden Trainingseinheit zu bringen. Wenn Sie einen Activity-Tracker verwenden, setzen Sie ein bestimmtes Ziel für während des Trainings verbrannte Kalorien fest und steigern dies bei jedem Training. Notieren Sie die verschiedenen Messungen in einem Notzibuch, ebenso, wie Sie sich während des Trainings und am folgenden Tag gefühlt haben, damit Sie einen guten Referenzrahmen haben, wie weit Sie in der nächsten Session gehen wollen.

Machen Sie keine Übungen, die schmerzen.

Kein Satz ist schädlicher (buchstäblich) für ausgewogene Trainingsprogramme und einen gesunden Körper als "No pain, no gain" - wörtlich übersetzt "Kein Schmerz, kein Ergebnis". Die körperliche Anstrengung, die nötig ist, damit sich der Körper verbessert, ist nicht immer bequem, und auch der nächste Tag ist nicht bequem, aber durch Schmerz teilt der Körper Ihnen mit, dass etwas nicht stimmt. Wenn Sie ernsthafte Schmerzen haben, fühlen Sie sich nicht schuldig, wenn Sie einen Tag (oder zwei) aussetzen und sich eine Massage mit Deep Blue™ Rub gönnen. Zwei Tage auszusetzen ist besser als zwei Monate.

Der wichtigste Faktor beim Erreichen von Gesundheits- oder Fitnesszielen ist die Beständigkeit. Sie können das nächste Training nicht abschließen, wenn Ihre Muskeln zu sehr schmerzen, um zu funktionieren, wenn Sie unter einer ZSN-Überlastung leiden oder eine Verletzung auskurieren. Nehmen Sie das Training in leichter Form wieder auf, überwachen Sie die Anstrengungen und seien Sie wachsam gegenüber Schmerzen und Sie sind innerhalb kürzester Zeit wieder fit.

Schokolade und Öle



Schokoladenkuchen
mit Pfefferminz-Ganache

Zutaten:
400 g Kristallzucker
250 ml Öl
2 Eier
5 ml Vanilleextrakt
250 ml Buttermilch
50 g Kakao
400 g Haushaltsmehl
Eine Prise Salz
20 g Backnatron
250 ml heißes Wasser

Ganache:
200 g zartbittere Schokoladensplitter
175 ml Schlagsahne
2 Tropfen **Pfefferminzöl**

Zubereitung:
1. Ofen auf 190°C vorheizen.
2. Eine Napfkuchenform ausbuttern und mit Kakaopulver bestäuben.
3. Die feuchten Zutaten, jedoch ohne das heiße Wasser, in einer großen Schüssel mischen.
4. In einer zweiten Schüssel die trockenen Zutaten mischen.
5. Die trockenen Zutaten vorsichtig auf die feuchten sieben, rühren, bis der Teig glatt ist.
6. Langsam rühren und heißes Wasser hinzufügen. Aufhören, wenn alles gut verbunden ist - nicht zu lange rühren.
7. 30 - 35 Minuten backen oder solange, bis nichts an einem Zahnstocher haften bleibt.
8. Während des Backens die Zutaten für die Ganache in einer Schüssel mischen. Für 2 Minuten in der Mikrowelle erhitzen, dabei alle 30 Sekunden umrühren.
9. Kuchen 1 Stunde abkühlen lassen. Die Ganache über den Kuchen träufeln.

Zimt Mousse

Zutaten:
50 g Vollmilchschokoladensplitter
150 g zartbittere Schokoladensplitter
450 ml Schlagsahne (aufgeteilt)
2 Tropfen **Zimtöl**
60 g Kristallzucker
5 ml Vanilleextrakt

Zubereitung:
1. Die Schokosplitter und 120 ml Schlagsahne in einer Schüssel mischen und in der Mikrowelle 2 Minuten schmelzen lassen. Dabei alle 30 Sekunden umrühren. 10 Minuten abkühlen lassen.
2. Die restliche Schlagsahne mit 60 g Kristallzucker, 5 ml Vanilleextrakt und 2 Tropfen Zimtöl steif schlagen. Sobald sich Spitzen bilden, die Schokoladenmischung hinzugeben.
3. Sofort servieren oder kühl aufbewahren.

Zitronen -Schokoladen-Taler

Zutaten:
150 g Zartbitterschokolade
10 g Vanilleschotenpaste
1 Tropfen **Zitronenöl**

Zubereitung:
1. Backpapier auf einem Blech auslegen.
2. Die Schokolade in der Mikrowelle schmelzen, dabei alle 30 Sekunden umrühren.
3. Nach dem Schmelzen Vanille und Zitronenöl unterrühren.
4. Mit einem großen Löffel Kugeln auf dem Backpapier formen.
   Hinweis: Ausreichend Platz lassen, weil die Mischung sich ausbreitet.
5. Backblech auf Arbeitsfläche aufschlagen, damit flache Scheiben entstehen.
6. Mit Walnüssen, Pistazien, Honig, Zitrone und essbaren Rosenblättern oder wie gewünscht garnieren und aushärten lassen.

Kardamom-Trüffel

Zutaten:
1 kleine Avocado
250 g zartbittere Schokoladensplitter
5 g Vanilleschotenpaste
2 Tropfen **Kardamom**-Öl
50 g Walnüsse (wahlweise)

Zubereitung:
1. Avocado zerdrücken, bis die Masse glatt ist.
2. Die Schokoladensplitter in der Mikrowelle schmelzen, dabei alle 30 Sekunden umrühren.
   Hinweis: 50 g geschmolzene Schokolade zum Eintauchen beiseitestellen.
3. Avocado, Vanille und Kardamom-Öl zur geschmolzenen Schokolade hinzufügen und vermischen.
4. Mit Frischhaltefolie bedecken und einige Stunden kühlstellen.
5. Aus der Schokoladenmischung mit einem Kugelausstecher Kugeln formen.
6. In die übrige geschmolzene Schokolade tauchen und mit Goldstaub, Kakao oder Streuseln verzieren.

Schokoladen-Macarons
mit Schwarzer-Pfeffer-Schokoladen-Ganache

Zutaten:
200 g Puderzucker
100 g feines Mandelmehl
20 g Kakaopulver
2 große Eiweiß (Zimmertemperatur)
5 g Weinstein
Eine Prise Salz
50 g Kristallzucker

Ganache:
50 g zartbittere Schokolade
175 ml Schlagsahne
2 Tropfen **Schwarzpfefferöl**

Zubereitung:
1. Ofen auf 190°C vorheizen.
2. Ein Blech mit Backpapier auslegen.
3. Puderzucker, Mandelmehl und Kakaopuler in eine große Schüssel sieben, bis keine großen Stücke mehr zu sehen sind.
4. Eiweiß, Salz und Weinstein schlagen, bis sie Spitzen bilden. Kristallzucker hinzufügen. Steif schlagen.
5. Die trockenen Zutaten unter das Eiweiß heben.
   Hinweis: Verwenden Sie einen Gummispatel und rühren Sie langsam, bis alles glatt ist.
6. Einen Spritzbeutel befüllen und den Teig in 3 cm große Kreise spritzen.
7. Das Blech hart auf die Arbeitsfläche aufsetzen, bis alle Luftblasen an die Oberfläche gekommen sind und die Kekse flach sind.
8. Die Macarons 30 Minuten ruhen lassen, dann 12 Minuten backen.
9. Mischen Sie die Zutaten für die Ganache. Für 2 Minuten in der Mikrowelle erhitzen, dabei alle 30 Sekunden umrühren. Nach dem Mischen 20 Minuten abkühlen lassen.
10. Wenn die Cookies abgekühlt sind, mit Ganache füllen und 1 Stunde kaltstellen.

dōTERRA™

Ätherische Öle: Laufende Forschung

Obwohl im letzten Jahrzehnt die Forschung zu ätherischen Ölen exponentiell angestiegen ist, kratzen Wissenschaft und Gesundheitsbranche nur gerade so an der Oberfläche, was das Verständnis der biologischen Aktivität dieser Geschenke der Erde angeht, die die Menschen wegen ihrer unzähligen Vorzüge seit Jahrtausenden verwenden.

dōTERRA erhöht seinen wissenschaftlichen Führungsanpruch in der ätherischen Ölbranche weiter und gibt stolz bekannt, dass seine Wissenschaftlicher im Kalenderjahr 2017 17 Studien in wissenschaftlichen Peer-Review-Magazinen veröffentlicht haben und weitere sich in unterschiedlichen Stadien der Fertigstellung befinden.

dōTERRA Research Group

In enger Zusammenarbeit mit der rasch wachsenden Liste von über 140 medizinischen Einrichtungen und Forschungsinstitutionen verfolgt die dōTERRA Forschungsgruppe das Ziel, hochwertige ätherische Öle zu entwickeln, neue Anwendungsmodelle zu erstellen und das Verständnis für die gesundheitlichen Vorzüge ätherischer Öle zu vertiefen. dōTERRA Wissenschaftsexperten haben eine Vielzahl an analytischen, biologischen, biochemischen und biomedizinischen Methoden zur Untersuchung ätherischer Öle angewendet, die in der Branche revolutionär sind. So ist dōTERRA beispielsweise das erste Unternehmen, das Peer-Review-Forschungen vornimmt, um die biologische Aktivität vieler ätherischer Öle an einem menschlichen Hautmodell zu untersuchen. Derzeit reicht die Liste untersuchter ätherischer Öle von Lebensbaum bis Vetivergras und vielen Ölen dazwischen, und für die nahe Zukunft sind Untersuchungen aller aktuellen Zusammensetzungen der CPTG Certified Pure Tested Grade™-Öle geplant.

BioMAP™ System

Ein Großteil der vor kurzem veröffentlichten Forschung nutzt das BioMAP HDF3CGF System, das eine Zellkultur menschlicher Hautfibroblasten verwendet (Zellen in der Hautdermis, die für die Erzeugung des Bindegewebes verantwortlich sind und eine wichtige Rolle beim Gewebeumbau spielen). Dieses System besteht aus drei Komponenten: der Zellkultur, einem Reiz und einer Reihe von Biomarkeranzeigen (Protein), die Daten darüber liefern, wie das

Aussetzen gegenüber äußeren Reizen (in diesem Fall ätherischen Öle) die Zellkultur beeinflusst. Die Nutzung dieses einzigartigen Systems ermöglicht dōTERRA Wissenschaftlern, die Aktivität von Ölen in vitro, aber in einer Umgebung, die reale menschliche Bedingungen eng nachahmt, zu untersuchen. Nach dem Züchten der Zellkulturen werden die Zellen Faktoren ausgesetzt, die Aktivität auf eine Weise auslösen, die den Veränderungen in Zellen bei lebendigen Personen entspricht. Oftmals vermehren sich Fibroplasten schnell, wenn fremde Reize hinzugefügt werden, was zu einer Veränderung in der zellulären Zusammensetzung eines Gewebes führen kann und Auswirkungen auf dessen Gesundheit und korrekte Funktion haben kann. Die Fibroblasten selbst schütten außerdem Strukturproteine in die extrazelluläre Matrix (ECM) aus, den Raum, der die Zellen umgibt. Diese Proteine sind bei gesunden Personen normalerweise zwar auch vorhanden, aber ein Überschuss an ECM-Proteinen kann ein üblicherweise flexibles Gewebe starr werden lassen, eine Eigenschaft, die die normale Funktion beeinträchtigen kann. Durch Verwendung dieser Protein-Biomarker sind dōTERRA Wissenschaftler in der Lage, die Geschwindigkeit der Zellteilung quantitativ zu analysieren, Veränderungen im Zellstoffwechsel zu beobachten und sonstige biologische Aktivitäten zu untersuchen, die für den Gewebeumbau, die Genexpression und die gesamte Zellgesundheit relevant sind. Das BioMAP System bietet die ideale Umgebung, das Wie und Warum der gesundheitlichen Vorzüge ätherischer Öle zu untersuchen, und die dōTERRA Research Group ist sehr erfreut darüber, wie die gesammelten Daten für die Weiterentwicklung aktueller Anwendungsmodelle verwendet werden können.

Laufende Forschung

dōTERRA Wissenschaftler sind zwar insbesondere an der Wirksamkeit und Sicherheit ätherischer Öle und ihrer aktiven Inhaltsstoffe bei der äußerlichen Anwendung interessiert, Forschungsarbeiten zum Einsatz als Duftstoff, als Nahrungsergänzungsmittel und als persönliche Pflegeprodukte laufen jedoch ebenfalls. In anderen neuen Publikationen wurden die stimmungsaufhellenden Eigenschaften des ätherischen CPTG™ Bergamottenöls getestet - in schwieriger Umgebung - sowie die gesundheitlichen Vorzüge des dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ in einem zweimonatigen klinischen Versuch. Die Arbeit hat gerade erst begonnen.

Bis jetzt haben wir uns mit einigen ätherischen CPTG-Lieblingsölen in Einzeldarreichungsform und auch als geschützte dōTERRA Mischungen beschäftigt und deren Fähigkeit untersucht, schützende Zellreaktionen zu fördern, geeignete Entzündungsreaktionen zu unterstützen und einen gesunden Gewebeumbau anzuregen. Die Ergebnisse sind noch bemerkenswerter als erwartet (Hinweis: Melaleuca zeigte eine ausgeprägte Fähigkeit, Gewebeumbauprozesse zu unterstützen). Sie lieferten weitere Beweise für die Wirksamkeit flüchtiger Aromastoffe bei der Unterstützung verschiedener gesunder Biomarker und und zeigten, weshalb die dōTERRA ätherischen CPTG-Öle so hohes Vertrauen genießen. Weitere Informationen über die laufende Forschung, Überprüfungen aller Einzelstudien (einschließlich Quellenangaben, damit Sie selbst die Studien in ihrer Gesamtheit lesen können) und Neuigkeiten von der großartigen dōTERRA Research Group finden Sie im dōTERRA Science Blog.

WENN DAS LEBEN DIR

Zitronen gibt...

HAUSGEMACHTE LIMONADE

- 2 l kaltes Wasser
- 120 ml Honig
- Saft von 3 Zitronen
- Eiswürfel
- 1-2 Tropfen ätherisches Zitronenöl
- Zitronenscheiben und frische Minze als Garnitur *(optional)*

ERSTER SCHRITT

Honig und Wasser in einem Topf oder einer Stielkasserolle bei schwacher Hitze vermischen. Rühren, bis sich der Honig auflöst. Anschließend vom Herd ziehen.

ZWEITER SCHRITT

Frischen Zitronensaft und ätherisches Zitronenöl unterrühren.

DRITTER SCHRITT

Kaltstellen und mit Eiswürfeln servieren.

Peppen Sie den Geschmack mit ätherischen Ölen auf

Limette, Grapefruit, Zitrone und Pfefferminze.

Natürliche Feuchtigkeitspflege

Natürlich • Tropischer Duft • Pflanzlich

dōTERRA™ Spa Lip Balm

Natürliche Formel mit Pflanzenölen, pflanzlichen Inhaltsstoffen und ätherischen Ölen für mehr Feuchtigkeit und weichere Lippen.

Tipps für eine aufgeräumte ÄTHERISCHE ÖLSAMMLUNG

Wenn sich Ihre Sammlung ätherischer dōTERRA Öle erweitert, kann das Aufräumen und Bewundern Ihrer wertvollen Ölfläschchen zu den beruhigendsten und therapeutischsten Tätigkeiten gehören. Es ist motivierend, festzustellen, was jedes ätherische Öl bei Ihnen und Ihrer Familie bewirken kann. Wie viele unter Ihnen haben ein Set gekauft und dann nur einige Öle verwendet, weil sie nicht wussten, was sie mit den restlichen anfangen sollten? Dies ist eine gute Gelegenheit, sich der Herausforderung zu stellen und die Vorzüge jener staubbedeckten Ölfläschchen zu entdecken. Hier sind einige Tipps, die Ihnen den Start beim Aufräumen Ihrer ätherischen Öle so erleichtern, dass es sowohl praktisch ist, wie auch hübsch aussieht und, am wichtigsten, zu Ihnen passt.

Als erstes müssen Sie entscheiden, wie und wo Sie Ihre ätherischen Ölfläschchen aufbewahren und präsentieren – ob Sie eine spezielle Holzbox für ätherische Öle kaufen oder Ihre eigene Ablagefläche bauen. Stellen Sie alle Ihre ätherischen Öle vor sich, damit Sie alle auf einmal sehen können, und wählen Sie dann Ihr Lieblingsöl aus.

A B C

ALPHABETISCHE REIHENFOLGE

Ordnen Sie Ihre einzelnen ätherischen Öle und ätherische Ölmischungen alphabetisch. Eine alphabetische Liste der dōTERRA ätherischen Öle und Mischungen, die in Europa erhältlich sind, finden Sie im Produktführer im hinteren Teil des Magazins.

FARBE DES DECKELAUFKLEBERS

Verwenden Sie die Deckelaufkleber der dōTERRA ätherischen Ölfläschchen, um die Öle nach den Aufkleberfarben zu sortieren. Dieses System ist besonders befriedigend, wenn Sie etwas akribsch veranlagt sind und sich sehr an farblichen Sortierungen aller Art erfreuen.

EIGENSCHAFTEN ÄTHERISCHER ÖLE

Teilen Sie die Öle nach ihren Eigenschaften ein, die Sie im dōTERRA Properties Wheel finden. Beispielsweise gibt es viele Öle mit beruhigenden Eigenschaften, die Sie zusammen anordnen können.

EINZELNES ZIMMER

Platzieren Sie für bequemen Zugriff die ätherischen Öle, die Sie häufig verwenden in Küche, Bad, Kinderzimmer, Waschraum usw. Im Wohnzimmer können Sie ein Regal mit einem Diffusor und Ihren ätherischen Lieblingsölmischungen anbringen – eine gute Methode, ätherische Öle in die Inneneinrichtung zu integrieren.

Was geschieht mit übrigen ätherischen Ölfläschchen? Wenn Sie identische offene Öle finden, können Sie sie unbesorgt in ein Fläschchen schütten. Ungeöffnete Fläschchen können Sie zur Verlosung auf Ihrer Social-Media-Seite oder bei Ihrem nächsten dōTERRA ätherischen Öl-Kurs anbieten.

Selbstgemachtes SECHSECKIGES REGAL

Was Sie brauchen

- Fichtenholz, 100 mm auf 2 m
- Tacker
- Heftklammern
- Holzleim
- Beize (optional)

Herstellung

1. Sägen Sie das Holz im 30-Grad-Winkel in sechs 200 mm Stücke.
2. Leimen Sie die Stücke so aneinander, dass sie ein Sechseck bilden.
3. Bringen Sie auf der Rückseite an jedem Winkel zwei Heftklammern an, um das Holz zusammenzuhalten, bis der Leim getrocknet ist.
4. Wenn der Leim trocken ist, beizen Sie das Regal in der gewünschten Farbe.

Tipp: fügen Sie zusätzliche Fächer für mehr Ablagemöglichkeiten ein.

AKWASI FRIMPONG

Er schrieb Geschichte: Ghanas erster olympischer Skeleton-Fahrer

Von Ghana über die Niederlande und die Utah Valley University bis nach Pyeongchang und darüber hinaus: Der ghanaische Sportler Akwasi Frimpong erfüllte sich letztendlich seinen olympischen Traum.

Die meisten Athleten, die davon träumen, an Olympia teilzunehmen, müssen jahrelang ununterbrochen unglaulich hart arbeiten, um sich überhaupt für solch eine Chance zu qualifizieren. Für Akwasi Frimpong, der aus Ghana stammt, erforderte die Reise zu den Olympischen Winterspielen 2018 noch mehr als nur harte Arbeit: er musste zahlreiche Hindernisse überwinden, und durfte niemals sich selbst oder seinen Traum aufgeben. Nach Herausforderungen wie dem Erwerb der Staatsbürgerschaft und dem Auskurieren verheerender Verletzungen konnte sich Akwasi letztendlich seinen Traum, Olympiateilnehmer zu sein, erfüllen.

Ein langer Weg

Akwasis Geschichte beginnt in Ghana, wo er seine ersten Lebensjahre zusammen mit seiner Großmutter und neun weiteren Geschwistern verbringt, während seine Mutter in die Niederlande reist, um ihren Kindern ein besseres Leben zu ermöglichen. In 1995 zog Akwasi in die Niederlande, wo er als illegaler Einwanderer mit vielen Schwierigkeiten zu kämpfen hatte. Es dauerte mehr als zehn Jahre harter Arbeit, bis Akwasi die niederländische Staatsbürgerschaft erhielt. Währenddessen bemühte sich Akwasi, eine Schule zu finden, die ihn annehmen würde.

Während seiner Anfangsjahre in den Niederlanden stellte Akwasi bald fest, dass er schnell rennen konnte — was er während des Sportunterrichts in der Schule geübt hatte. Obwohl er schnell war, dachte Akwasi nicht, dass er großes Interesse am Laufen habe, bis ihm ein Nachbar eine Medaille zeigte, die er bei einem Rennen gewonnen hatte. Akwasi erinnert sich, wie er dachte, dass er niemals eine Medaille oder Trophäe in seinem ganzen Leben gewonnen habe, und wollte wissen, wie es sich anfühlt zu gewinnen. Er dachte: „Wenn er es kann, kann ich es auch." Dieser Siegeswille führte Akwasi in das Läufer-Team, wo es nicht lange dauerte, bis er feststellen konnte, wie sich Siegen anfühlt.

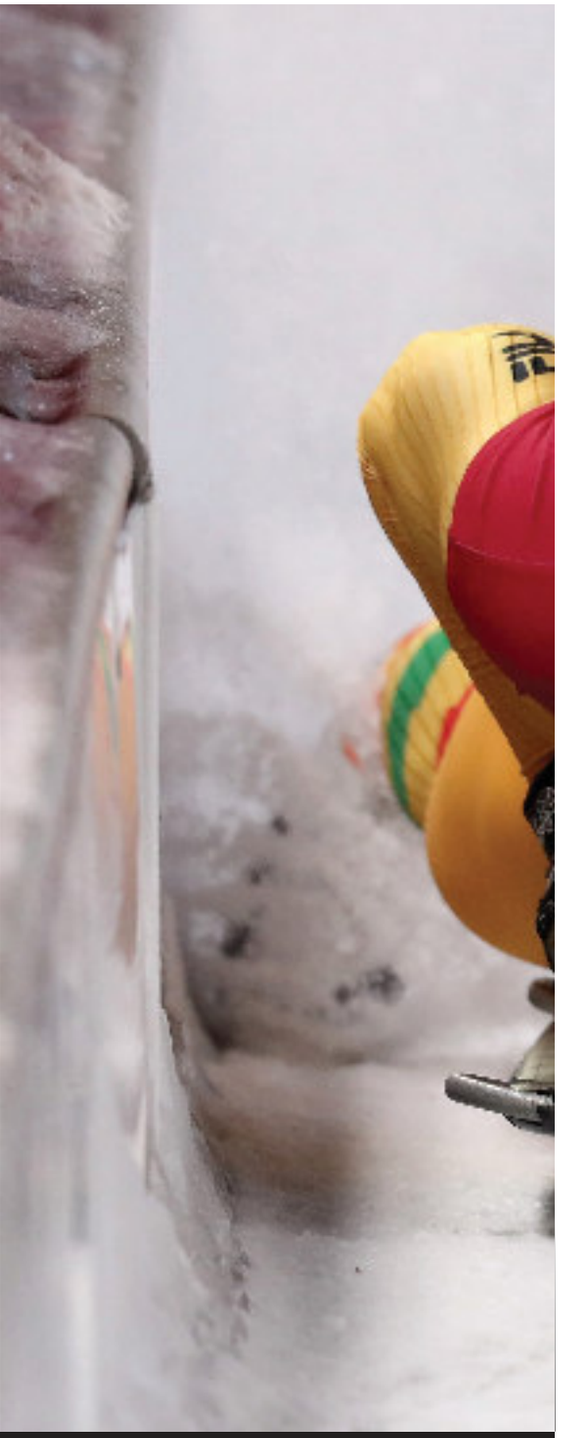
Überwinden von Hindernissen

Nachdem er in seinen Teenagerjahren als Sprinter erfolgreich gewesen war, träumte Akwasi davon, an den Olympischen Spielen teilzunehmen. Er hoffte, sich für die Olympischen Spiele 2012 in London zu qualifizieren, eine Verletzung zerstörte diese Träume jedoch schnell und er musste eine Trainingspause einlegen, um sich zu erholen.

In den folgenden Jahren verfolgte Akwasi seinen olympischen Traum nicht weiter und konzentrierte sich auf seine Ausbildung und Karriere. Er besuchte die Utah Valley University in Orem, Utah, wo er einen Abschluss in Marketing machte und seine Frau Erica kennenlernte.

Nachdem er sich in 2013 von seiner Verletzung erholt hatte, wurde Akwasi wegen seiner Geschwindigkeit gefragt, ob er Mitglied des niederländischen Bob-Teams werden wollte. Wieder einmal träumte Akwasi davon, es zu den Olympischen Spielen 2014 in Sochi zu schaffen, aber nur ein Schlitten des niederländischen Teams qualifizierte sich in diesem Jahr, und Akwasi war nur Ersatzmitglied.

Zu diesen Zeitpunkt hatte Akwasi einen Kampf um seine Staatsbürgerschaft auszutragen, eine Verletzung auszukurieren und hatte sogar die Sportart gewechselt, ohne jemals an einer Olympiade teilzunehmen. Er verspürte jedoch immer noch den Wunsch danach und empfand sein Ziel der Olympiateilnahme noch immer als unerledigte Aufgabe. Mit der Unterstützung seiner Frau und der Motivation durch seine Trainer wurden seine Träume von olympischem Erfolg neu entfacht, und er begann mit dem Training als Skeleton-Fahrer. Er verliebte sich schnell in den Sport und entschied, seinen



Traum von Olympia nicht aufzugeben. Letztendlich erfüllte sich Akwasis Traum, als er sich für die Olympischen Winterspiele 2018 in Pyeongchang qualifizierte, wo er für sein Heimatland Ghana startete.

Repräsentieren einer Nation

Als erster westafrikanischer Teilnehmer im Skeleton empfand Akwasi durch das Repräsentieren seines Landes eine enorme Verantwortung und wollte, dass sein Land stolz auf ihn ist. Er erklärt: „Ich habe viel in den Niederlanden erreicht, ich habe viel in den USA erreicht, und jetzt ist es an der Zeit, etwas für mein Land zu tun." Akwasi hat überwältigende

„WENN DAS SCHEITERN DER EINZIGE LETZTE SCHRITT WÄRE, GÄBE ES NICHT DAS, WAS MAN ERFOLG NENNT“

Unterstützung von Seiten der ghanaischen Bevölkerung erhalten, insbesondere der Jugend, die sich sehr freut, dass Ghana zukünftig im Eissport besser vertreten sein wird. In Bezug auf eine zukünftige vermehrte Beteiligung von Ghanaern am Eissport meint Akwasi: „Jemand muss ein Exempel statuieren, und ich bin bereit, die Herausforderung anzunehmen.“

Verwendung von dōTERRA Produkten

In seiner Kindheit in Ghana nutzte Akwasis Großmutter häufig pflanzliche Produkte und Kräuter, und daher mag er die Vorstellung, natürliche Ressourcen zu verwenden, um den Körper zu unterstützen. Akwasi nutzt dōTERRA ätherische Öle, um seine Leistung als Athlet zu unterstützen, und verwendet die Produkte auch gerne in der Familie. Er meint: „Die Tatsache, dass ich diese natürlichen Sachen in kleinen Flaschen besitze und überall mit hinnehmen kann, ist ein großer Segen.“

Akwasis Lieblingsprodukte

Ätherisches Pfefferminzöl: „Ich gebe vor dem Rodeln eine kleine Menge Pfefferminzöl in meinen Helm, um wach und fokussiert zu sein, wenn ich 110 - 130 km/h erreiche, mit dem Kopf voraus und dem Kinn 7 cm über dem Eis.“

Deep Blue™ Rub: „Dies ist die sicherste Bank vor oder nach dem Training. Ich nutze es auch, um mich vor Wettkämfen richtig zu motivieren.“

dōTERRA On Guard™: „Ich gebe ein paar Tropfen dōTERRA On Guard in meine Wasserflasche oder in eine Kapsel und verwende die dōTERRA On Guard Zahnpasta für das morgendliche Zähenputzen.“

dōTERRA Lifelong Vitality Pack™: „Ich verreise nicht ohne. Ich nehme morgens nach dem Frühstück und abends nach dem Essen zwei Pillen aus jeder Flasche.“

AUFRÄUMEN MIT DEM KLISCHEE

bezüglich

ÄTHERISCHER ÖLE

für

MÄNNER

Nicht nur etwas für Frauen?

Das Klischee, dass ätherische Öle nur etwas für Frauen sind, scheint weitverbreitet. Sicherlich, die meisten dōTERRA Mitglieder sind Frauen, aber wussten Sie, dass auch Männer im gesamten Lauf der Geschichte ätherische Öle verwendet haben? Zur Blütezeit der Ägypter waren männliche Priester die einzigen Autoritäten, denen die Verwendung von Aromaölen gestattet war. Weswegen hat sich diese Haltung also gewandelt? Was unterscheidet den Mann in der heutigen Welt von seinen männlichen Vorfahren? Das Verständnis der Klischees, die sich um ätherische Öle ranken, kann bei der Beantwortung dieser Fragen helfen und sogar einige Perspektiven verändern.

„Ich habe es einmal probiert und es hat nicht funktioniert.“

Ätherische Öle sind eine Frage des Lebensstils, keine Allzweckwaffe. Genauso, wie eine Trainingseinheit Ihren Körper nicht gleich magisch umformt, führt die einmalige Anwendung ätherischer Öle auch nicht zu einer wundersamen Veränderung Ihres Körpers. Obwohl wir von einem Training oder einer ätherischen Ölanwendung durchaus profitieren, sind die Veränderungen eventuell nicht wahrnehmbar. Im Hinblick auf die Verbesserung des gesundheitlichen Gesamtzustandes gibt es eine bestimmte Einsatzbereitschaft, zu der die Nutzung ätherischer Öle und ein gesunder Lebensstil gehören.

„Sie sind nur wegen ihres Dufts gut.“

Der Duft ätherischer Öle zieht zwar viele Menschen an, aber die Vorzüge ätherischer Öle reichen weit tiefer. ätherische Öle von dōTERRA entsprechen dem Certified Pure Tested Grade, was bedeutet, dass Sie hochwertige Produkte erhalten. Sie riechen nicht nur gut, sie sind auch gut für Sie. Testen Sie sie, und finden Sie es selbst heraus!

„dōTERRA ist kein echter Job; es ist nur etwas, mit was sich meine Frau beschäftigt, während ich bei der Arbeit bin.“

Viele Leute haben eine ganz entspannte Haltung zu Ihrem dōTERRA Job; Männer zeigen erst dann Interesse, wenn reales Geld fließt. Der dōTERRA Berater John Busch IV begann so wie viele andere Männer in diesem Geschäft: voller Zweifel. Erst als er sich voll engagierte, sah er Ergebnisse. Er meint: „Ich sage mir mindestens dreimal die Woche oder noch häufiger, wie dankbar ich bin, dass ich mich geirrt habe. Geirrt habe ich mich in meiner Sichtweise, wie die Öle meiner Tochter helfen könnten, wie meine Frau mit dōTERRA erfolgreich werden konnte und wie die Öle gut für mich als Mann sein könnten. Sie waren gut genug für ehemalige Könige und Herrscher, also weswegen sollten Sie heute nicht mehr von großer Bedeutung für mich sein?“

„Mit der besseren Hälfte zusammenzuarbeiten ist schwierig.“

Das ist ein verbreitetes Klischee, nicht nur in der ätherischen Ölbranche. Letzten Endes entscheidet Ihre Einstellung darüber, ob es schwierig oder einfach ist. Zum Glück haben wir auch dafür ein Öl! Der dōTERRA Berater Chandler Fausett sagt: „Meine Frau und ich konnten dieses Business gemeinsam starten und wir arbeiten extrem eng zusammen. Wir sprechen über die Ziele, die wir beide erreichen wollen, wählen einzelne Aufgaben aus und bewerten wöchentlich gegenseitig unsere Fortschritte. Es ist ein fantastisches Business, in dem man mit dem Partner arbeiten kann.“

„Ätherische Öle" sind nur eine Modeerscheinung, die bald enden wird.“

Ätherische Öle wurden schon verwendet, bevor die Menschen begannen Dinge aufzuschreiben. Die derzeitige Popularität ätherischer Öle resultiert aus vielen Dingen: bessere Verfügbarkeit vieler Ölarten, intensivere Forschungen zur Wirksamkeit der Öle und viele Möglichkeiten, persönliche Erfahrungen mit den Ölen zu teilen. Der ätherische Ölzug nimmt gerade richtig Fahrt auf.

Dies sind nur einige der vielen Klischees, die Männer in Bezug auf die ätherische Ölbranche haben. Was unterscheidet den Mann in der heutigen Welt also von seinen männlichen Vorfahren? Vielleicht ist es der Mangel an Wissen oder die Konformität mit der Rolle des Mannes in unserer modernen Gesellschaft. Unabhängig davon, können diese Klischees zusammen mit allen anderen ganz einfach aufgebrochen werden: indem man sie auf den Prüfstand stellt. Geben Sie ihnen die Chance zu beweisen, dass Sie sich irren. Informieren Sie sich selbst, anstatt sich von Ihrem Umfeld informieren zu lassen. Damit bilden Sie sich Ihre eigene Meinung über Öle und werden möglicherweise Ihre Ansichten ändern. Am Ende des Tages kann jeder davon profitieren, wenn er ätherische Öle in die tägliche Routine integriert.

Weshalb Ergänzungen?

Von Dr. Damian Rodriguez, Gesundheitswissenschaftler, MS

Diätetische Ergänzungen gehören zu den meistdiskutierten Themen im Bereich Ernährung, und dies scheint sich auch nicht so schnell zu ändern. Je nach Studie, die man liest, oder Person, die man befragt, sind Nahrungsergänzungsmittel entweder absolut entscheidend für die optimale Gesundheit oder haben wahrscheinlich keinen messbaren Einfluss darauf. Unbestreitbar ist allerdings die Tatsache, dass viele Diäten Nährstoffmangel fördern, der einen definitiven Einfluss auf unzählige Gesundheitsparameter hat. Ob Sie nun Topsportler oder eher ein Durchschnittstyp sind, der sein alltägliches Wohlbefinden auf bequeme und preiswerte Weise verbessern möchte: es gibt wenige unkompliziertere Methoden, dies zu erreichen, als die Integration des dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ (LLV) in Ihre Alltagsroutine — und dōTERRA Wissenschaftler haben die klinischen Daten gesammelt, die die Erklärung dafür liefern.

Sehen wir uns einmal an, weswegen Menschen Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Laut den Daten, die von 2007 - 2010 in der National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) erfasst wurden, geben die regelmäßigsten Nutzer von Ergänzungsmitteln an, dass sie dies taten, um ihren gesundheitlichen Gesamtzustand aufrechtzuerhalten, um die Gesundheit ihrer Knochen zu wahren und um die Herzgesundheit während des Alterns zu unterstützen. Das häufigste tägliche Ergänzungsmittel? Der gesamte Verbrauch von Nahrungsergänzungsmitteln variiert zwar stark zwischen den einzelnen Ländern, wobei er in den nordeuropäischen Ländern höher liegt, am häufigsten verwendet wird jedoch ein Vollspektrum-Multivitamin- / Multimineralpräparat mit essentieller Fettsäureergänzung (wie EO Mega™), das ganz oben unter den „speziellen Ergänzungsmitteln" rangiert (2). Dies macht Sinn, denn unsere Sorgen in Bezug auf Knochen und Herzgesundheit steigen mit dem natürlichen Alterungsprozess und neueste Forschungen legen nahe, dass zu diesem Zweck Vollspektrum-Multivitamin- / Multimineralpräparate und Omega-3-Ergänzungsmittel nützlich sein können (3).

LLV wurde als perfekte Ergänzung zu einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung entwickelt und ist ein Produkt, das jeder kennen sollte. LLV besteht aus Microplex VMz™ Food Nutrient Complex, xEO Mega™ Essential Oil Omega Complex und Alpha CRS™ Cellular Vitality Complex und bietet eine Reihe klinisch nachgewiesener gesundheitlicher Vorzüge. *Ein zweimonatiger Versuch, der zur Veröffentlichung im Journal of Dietary Supplements angenommen wurde, zeigte, dass diejenigen, die ihre normale Ernährung mit LLV ergänzten, deutliche Verbesserungen bei verschiedenen Biomarkern für kardiovaskuläre Gesundheit, antioxidativen Status, Entzündungsniveaus und Blutzuckerregulierung registrieren können.** Bei den Teilnehmern an dem klinischen LLV-Versuch wurden anhand von Blutproben Verbesserungen bei LDL-/HDL-Cholesteringehalt, Nüchtern-Insulin und Triglyzeriden festgestellt.* Außerdem berichteten sie von einem verbesserten subjektiven Wohlbefinden, beispielsweise in den Bereichen mentale Klarheit, Energie, Motivation und insgesamtes Glücksgefühl.*

Auch wenn klar ist, dass die Grundlage für Gesundheit eine gesunde, ausgewogene, vollwertige Ernährung ist, gibt es einige Gründe, weswegen jeder davon profitieren kann, LLV in seinen Alltag zu integrieren.

NÄHRSTOFFMANGEL

Laut der KORA-AGE-Studie, einer bevölkerungsbasierten Untersuchung multipler Gesundheitsfaktoren bei Europäern, leiden mehr als die Hälfte der erwachsenen Europäer an einem Vitamin-D-Mangel und fast ein Drittel an einem Vitamin-B12-Mangel (4). Fast noch alarmierender: als Nebenwirkung der aktuellen Ernährung, die reich an hochverarbeiteten Lebensmitteln ist, tritt normalerweise ein Omega-6-/Omega-3-Verhältnis von 16:1 (oder höher) auf, während die Gesundheitsempfehlungen lauten, dass wir optimalerweise ein Verhältnis von 1:1 anstreben sollten (5). Die beste Lösung ist die Änderung der Ernährungsgewohnheiten, aber dies ist oft leichter gesagt als getan. LLV, zum Frühstück und Abendessen eingenommen, kann ein bequemer und preiswerter Weg sein, dieses Problem zu lösen.

ZELLULARE GESUNDHEIT

Forschungen zeigen, dass täglich eingenommene Multivitamin-Ergänzungspräparate die Zellgesundheit bei ansonsten gesunden Personen verbessern können. Die Physician's Health Study II, eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie mit fast 15.000 Teilnehmern über 14 Jahre, ergab tragfähige Daten, die darauf hindeuten, dass diejenigen, die täglich ein Ergänzungspräparat einnahmen, weniger Nährstoffmangel und weniger Negativmarker für zellulare Gesundheit aufwiesen. Wenn Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auf grundlegendster Ebene unterstützen möchten, ist die tägliche Nahrungsergänzung nachgewiesenermaßen eine Möglichkeit, dies zu erreichen.

SUBJEKTIVE GESUNDHEITSPARAMETER

Gesundheit ist nicht allein eine Frage von Zahlen. Stress, der Energiepegel und echte Zufriedenheit sind von großer Bedeutung für unsere körperliche und emotionale Gesundheit. Mehrere aktuelle Studien, wie die klinische LLV-Studie, legen nahe, dass die tägliche Nahrungsergänzung diese subjektiven Parameter für Wohlbefinden verbessern kann.

Die ersten Maßnahmen für ein gesundes und vitales Leben werden in der Küche umgesetzt, beschränken sich aber nicht auf den Kühlschrankinhalt. Wenn Sie die Küche verlassen, vergessen Sie nicht den Weg zur Speisekammer, oder wo auch immer Sie Ihr LLV aufbewahren. Es gibt keine umkompliziertere Methode, um sicherzustellen, dass Ihre Zellen die essentiellen Nährstoffe und Stoffwechselfaktoren erhalten, die sie für die tägliche Leistung und für den Rest des Lebens brauchen. Weitere Informationen über die Bedeutung von Nahrungsergänzungen und die klinische LLV-Studie finden Sie im dōTERRA Science Blog.

Wenn Sie Referenzen zu Untersuchungen wünschen, senden Sie bitte eine E-Mail an: scienceblog@doterra.com

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

Ätherische Ölmischungen

Sie wissen nicht, welche Öle man kombinieren kann?

Hier sind einige unserer *Lieblingsmischungen!*

Frieden & Harmonie

- 2 Bergamotte
- 2 Ylang Ylang
- 2 Lavendel
- 1 Patschuli

Essenz der Natur

- 2 Weihrauch
- 1 Zedernholz
- 1 Lebensbaum

Konzentrationsmischung

- 2 Grapefruit
- 2 Pfefferminze
- 2 Zitrone
- 1 Rosmarin
- 1 Basilikum

Spa-Erlebnis

- 3 Lavendel
- 3 Geranie
- 2 Römische Kamille

Paradies-Insel

- 3 Citrus Bliss
- 3 Ylang Ylang

#ShareAromaTouch

aromatouch™ TECHNIK

Anderen helfen und sie stark machen

Die dōTERRA AromaTouch™ Technik ist die perfekte Kombination von ätherischen Ölen und menschlicher Zuwendung. Sie vereint alle miteinander auf der Grundlage der gegenseitigen Fürsorge auf persönlicher Ebene. Viele dōTERRA Berater nutzen die AromaTouch Technik als Geschenk und als Möglichkeit, anderen zu helfen. Ihre Geschichten motivieren uns alle, diese Technik zu teilen und festzustellen, wie wir uns gegenseitig auf positive und liebende Weise beeinflussen können.

Miva Berthias, dōTERRA Beraterin aus St Sauveur D'aunis, Frankreich, ist ein inspirierendes Beispiel dafür, wie man die dōTERRA Kultur und ätherischen Öle dadurch verbreitet, dass man andere mit der dōTERRA AromaTouch Handtechnik unterstützt.

In 2017 besuchte Miva in der Weihnachtszeit eine medizinische Einrichtung in La Rochelle, Frankreich. Sie und einige ihrer Teammitglieder arbeiteten dort ehrenamtlich, um den Bewohnern die AromaTouch™ Technik und die Öle von dōTERRA nahezubringen. Miva erklärt: „Mein Team und ich wollten bei denen, die einen zusätzlichen direkten Kontakt brauchen, diese Lücke füllen. Wir wollten einen reinen Moment mit den Patienten teilen und ihnen an unseren Besuchstagen etwas Freude vermitteln."

Sie verwendeten zwei Öle für die Handtechnik: Wildorange und Weihrauch. „Ich war so glücklich, die Öle zwei Tage lang in der Einrichtung zu verwenden", meint Miva. „Das Lächeln in den Gesichtern der Patienten und bei den Leuten meines Teams, die sie behandelten, war so bereichernd! Ich glaube, dass jedes Teammitglied von diesem Erlebnis berührt war und dankbar für die Chance war, die Menschen mit diesen ätherischen Ölen zu behandeln. Alle Patienten, Krankenschwestern und Ärzte, die während dieser zwei Wochen mit der Handtechnik behandelt worden waren, fragten: „Wann kommt ihr wieder?"

Manchmal mögen unsere Anstrengungen bedeutungslos erscheinen, aber in Wirklichkeit können wir diejenigen, die wir behandeln, beeinflussen, und anderen durch unser Beispiel, wie wir anderen helfen, Kraft verleihen. Etwas so Klares und Einfaches wie die AromaTouch Handtechnik kann dabei helfen, Freude in der Welt zu verbreiten — solange wir rausgehen und sie teilen.
— *Miva Berthias*

Upcycling-Projekte

Bringen Sie mit diesen lustigen Upcycling-Projekten Kreativität in Ihr Zuhause

Windspiel

Was Sie brauchen:

- Angelschnur
- leere ätherische Ölfläschchen
- Perlen
- Heißkleber
- Schnur

Herstellung:

1 Schnur zweifach um beide Enden eines Stocks wickeln, der als Aufhänger dient.

2 Stellen Sie die Gegenstände zusammen, die Sie an Ihrem Windspiel haben möchten.

Anmerkung: Wir haben uns für leere ätherische Ölfläschchen und übriggebliebene Perlen entschieden.

3. Hängen Sie die Objekte mithilfe einer Angelschnur an dem Stock auf.

Tipp: Verwenden Sie auf jeden Fall Objekte aus Glas oder Metall, die im Wind Geräusche erzeugen.

4. Benutzen Sie Ihre Fantasie!

Blumenvase

Vase

Was Sie brauchen:

- leere Nahrungsergänzungsflasche
- Schnur

Herstellung:

1 Sprühen Sie Ihre Nahrungsergänzungsflasche farbig an.

Anmerkung: Seien Sie kreativ, es muss nicht reines Weiß sein. Malen Sie ein Muster auf oder schreiben Sie ein paar Worte.

2 Wickeln Sie Schnur um den oberen Teil der Flasche.

Anmerkung: Die Schnur verbirgt die Tatsache, dass es sich um eine Nahrungsergänzungsflasche handelt.

Blumen

Was Sie brauchen:

- Papier
- Schere
- Klebestift

Herstellung:

1 Malen Sie auf Papier einen 6 mm breiten Streifen auf und schneiden ihn aus. Dies stellt die Mitte der Blume dar.

2 Malen Sie auf andersfarbigem Papier einen 25 mm breiten Streifen auf und schneiden diesen aus.

3 Nehmen Sie den 25 mm breiten Streifen und schneiden der Länge nach 18 mm lange Streifen ein, die fransenähnlich aussehen sollen.

4. Kleben Sie die beiden Streifen aneinander, die sich um circa 12 mm überlappen sollten.

5 Bedecken Sie die beiden Streifen komplett bis unten mit Klebstoff und formen Sie mit den aneinandergeklebten Streifen einen Kreis Streifen eine Rolle.

6 Drücken Sie nach dem Trocknen Ihren Daumen in die Mitte und verteilen Sie die Fransen so, dass Sie blütenähnlich aussehen.

Anmerkung: Sie können weitere Papierstreifen als Stiele und Blätter verwenden.

Bienenkorb

Was Sie brauchen:

- leere Nahrungsergänzungsflasche
- 1,5 m Seil oder Schnur
- Heißkleber

Herstellung:

1. Bohren Sie in die Nahrungsergänzungsflasche ein Loch mit 25 mm Durchmesser, 25 mm vom Boden entfernt.

Anmerkung: Dieser Schritt ist optional.

2 Kleben Sie eine Schlinge des Seils oben in der Mitte der Flasche an.

Tipp: Belassen Sie den Deckel auf der Flasche.

3 Nehmen Sie das Seil und wickeln Sie es um die Schlinge und abwärts die Flasche entlang, wobei Sie den Bereich um das Loch ausschneiden.

4. Sobald Ihre erste Lage fertig ist, beginnen Sie erneut mit der Wicklung, circa 50 mm unterhalb des Ausgangspunkts.

5 Wenn die zweite Lage fertig ist, beginnen Sie mit einer neuen 25 mm unterhalb der zweiten Lage.

6 Wiederholen Sie den 5. Schritt für weitere Lagen, bis Sie die gewünschte Optik erreicht haben.

7. Nehmen Sie ein 50 - 75 mm langes -Seilstück, je nachdem, wie groß das Loch sein soll, und kleben Sie die Enden zusammen, um einen Kreis zu formen. Dann kleben Sie diesen um das Loch an.

Hase

Was Sie brauchen:

- Sprühfarbe
- Wattebausch
- 21 leere ätherische Ölfläschchen
- Malerkrepp
- Heißkleber

Herstellung:

Tipp: Ordnen Sie vor dem Ansprühen die Flaschen so an, wie Ihr Hase später aussehen soll.

1. Umwickeln Sie die ätherischen Ölfläschchen mit dem Krepp, so dass nur die Unterseite herausschaut, und sprühen Sie sie farbig an.

2. Ordnen Sie die Flaschen in Reihen an und kleben Sie sie mit Heißkleber zusammen. Stapeln Sie die Reihen übereinander und kleben Sie diese ebenfalls aneinander.

3. Kleben Sie den Wattebausch so an, dass er einem Schwanz ähnelt.

Windspiel

Bienenkorb

Blumenvase

Hase

DIE REICHWEITE DER

Healing Hands

Neuigkeiten von der dōTERRA Healing Hands Foundation™ in Bulgarien

Während der dōTERRA One Convention 2016 in Salt Lake City, Utah, verkündete die Geschäftsführung, dass die Besucher eine einzigartige Chance hätten: die Möglichkeit, mit der dōTERRA Healing Hand Foundation eine Beschaffungs-Incentive-Reise zu machen. Viele beteiligten sich an der Auslosung, um zu bestimmen, wer an einer der sechs geplanten Reisen nach Nepal, Guatemala oder Bulgarien teilnehmen könnte.

Bulgarien steht im Fokus des Cō-Impact Sourcing™ Projekts, um sowohl der brachliegenden Wirtschaft durch Wiederbelebung der ätherischen Ölbranche zu helfen, als auch hochwertige Öle zu beschaffen. Die dōTERRA Healing Hands Foundation ist ein integraler Teil dieser Arbeit. Die erste der beiden geplanten Bulgarienreisen fand im Juli 2017 statt und die einer zweiten Gruppe eine Woche später. Die Teilnehmer wussten, dass Sie hier etwas Besonderes erleben würden.

Projekte zur Stärkung der Kommunen

Der Hauptfokus bei der Bulgarienreise lag auf der Fertigstellung eines dringend benötigten Spielplatzes für ein Gemeindezentrum. Gemeindezentren erfüllen in Bulgarien üblicherweise eine Vielzahl von Funktionen wie Postamt, Bibliothek, Rathaus und öffentlicher Tagungs- und Versammlungsort. Die Errichtung eines sicheren Spielbereichs für die Kinder war sehr wichtig für die Kommune. Die ehrenamtlichen Helfer machten sich an die Arbeit: sie schliffen die bestehenden Wippen ab und schliffen und reparierten Bänke und den bestehenden Zaun.

Währenddessen bauten die Mitglieder der Kommune den neuen Spielplatz auf. Dies ist der dritte Spielplatz, den dōTERRA bulgarischen Gemeindezentren gespendet hat. Abgesehen davon halfen die dōTERRA Berater einen Tag bei Milk Canteen aus, einer Organisation, die mit der Unterstützung von dōTERRA Familien mit Kindern zwischen einem und drei Jahren Mahlzeiten zu subventionierten Kosten liefert. Die Helfer dort schätzen, dass sie pro Tag 500 - 1000 Kinder versorgen. Das Erlebnis wurde dann mit einem Abendessen beendet, das junge Leute einer gemeinnützigen Organisation zubereiteten, dem Social Teahouse, bei dessen Renovierung die dōTERRA Helping Hands Foundation Anfang 2016 half. Das Social Teahouse unterstützt Waisenkinder beim Erwerb persönlicher und beruflicher Fähigkeiten, die ihnen helfen, das Waisenhaus zu verlassen und auf dem Arbeitsmarkt Fuß zu fassen.

Etwas erreichen

Die freiwilligen Helfer nahmen sich die Zeit, die Esseterre Destillerie in Bulgarien zu besuchen, den Betrieb, der alle möglichen Anstrengungen unternimmt, um Bulgarien durch branchenweite und humanitäre Projekte aufzubauen. Die Destillerie stellt derzeit ätherisches Lavendel-, Melissen- und Weihrauchöl für dōTERRA her.

Sarah Wimmer, dōTERRA Beraterin aus Arizona, erzählt über das Erlebnis: „Es ist großartig, den ganzen Vorgang der Ölherstellung zu sehen, und wie viel Sorgfalt und Präzision in jedem einzelnen Prozessschritt liegt.“ Vom Feld bis zum Labor hat dōTERRA hohe Erwartungshaltungen und Exzellenzstandards aufgestellt, nach denen nur das Beste vom Besten produziert wird. Es war eine Ehre, an dieser Reise teilnehmen zu dürfen und zu einem Unternehmen zu gehören, das den Kommunen so viel zurückgibt.“

Sibirische Tanne

Ursprungsland:
Russland
Aromatische Beschreibung:
Grün, holzig, frisch
Destillationsmethode:
Dampf
Pflanzenteil:
Nadel / Zweig

Fun Fact:

Sibirische Tanne hat eine einzigartige chemische Zusammensetzung vorwiegend aus Bornylacetat, das hauptsächlich für die beruhigenden Eigenschaften dieses ätherischen Öls verantwortlich ist.

Die sibirische Tanne *(Abies sibirica)* ist ein großer immergrüner Baum innerhalb der Familie der Kieferngewächse (Pinaceae). Sibirische Tannen wachsen üblicherweise in Russland, Finnland und Nordamerika. Der Duft des ätherischen Öls der Sibirischen Tanne mit seiner leicht gelblichen Farbe wird als erfrischend und pinienähnlich beschrieben. Sibirische Tanne verfügt über ausgeprägte hautberuhigende Eigenschaften, was es zu einem idealen Öl für eine wohltuende Massage macht.

ANWENDUNG:

- Fügen Sie Ihrer Creme ein bis zwei Tropfen hinzu und tragen Sie diese im Nacken oder auf der Fußsohle auf.
- Tragen Sie es auf Muskeln und Gelenken auf oder verwenden Sie es zusammen mit fraktioniertem Kokosöl für eine Massage.
- Äußerlich auftragen, um kleinere Hautirritationen zu lindern.

Übereinstimmungsspiel Ätherische Öle

Sehen wir mal, ob Sie eine Übereinstimmung finden.
Verbinden Sie die Pflanze mit dem entsprechenden ätherischen Öl.

Antwortschlüssel: *1 Oregano 2. Sandelholz 3. Weihrauch 4. Narde 5. Majoran 6. Kardamom 7. Zitronengras 8. Zedernholz 9. Vetivergras*

source to you™

Mit der zunehmenden Verbreitung ätherischer Öle wächst auch die Gefahr. Einsparungen zur Abdeckung der Nachfrage sind in der Branche üblich geworden. Die Verpflichtung dōTERRAs zur kompromisslosen Qualitätssicherung ist einzigartig. Die Prüfungen der ätherischen Öle von dōTERRA beginnen lange vor der Destillation des Öls. Source to You nimmt Sie mit auf die Herstellungsreise der ätherischen Öle von dōTERRA vom Beginn bis zur Vollendung.

F: Worin besteht der Vorteil, die Bauern vorab zu bezahlen?

Viele unserer Bauern leben in Entwicklungsländern, wo sie den Großteil ihres Einkommens während der Erntesaison verdienen. Bis dann die nächste Erntesaison naht, ist das meiste Einkommen bereits für alltägliche Ausgaben aufgebraucht. Die Vorabbezahlung der Bauern gleicht die Einkommensströme während des Jahres an und gibt ihnen die Möglichkeit, den idealen Erntezeitpunkt für ihre Planzen abzuwarten, statt für schnelles Bargeld zu ernten. Im Gegenzug wird dadurch sichergestellt, dass ihre Pflanzen die Ölquantität und -qualität liefern, die wir verlangen.

F: Wie hilft unsere Co-Impact™ Sourcing Initiative den Bauern?

Die Auswirkungen der Co-Impact™ Sourcing Initiativen sind breitgestreut und vielfältig. Indem wir alles tun, von der Sicherstellung, dass Bauern und Erntehelfer einen gleichbleibenden Käufer haben, der einen fairen Preis zahlt, bis zur Organisation funktionierender Kooperativen und der Hilfe bei dem Einbau notwendiger Produktionsausstattung (Trockner, Destillierapparate etc.), falls nötig, verbleiben mehr Gewinne in diesen Kommunen. Durch die Kombination dieser Initiativen mit den Projekten, die von der dōTERRA Healing Hands Foundation™ unterstützt werden, können auch humanitäre und umweltpolitische Probleme nachhaltig angegangen werden.

F: Was ist Esseterre?

Als wir wegen verschiedener Öle, aber hauptsächlich Lavendel, mit Lieferanten in Bulgarien zusammenarbeiteten, war keiner bereit, mit uns im Rahmen des Co-Impact Sourcing-Modells zu arbeiten, daher gründeten wir Esseterre. Esseterre ist eine Destillationsanlage in Bulgarien, die komplett im Besitz von dōTERRA ist. Unser Team dort arbeitet mit Vertragsbauern zusammen, um die Produktion von Lavendel, Melisse und anderen Pflanzen zu unterstützen, destilliert diese Pflanzen mit der modernsten verfügbaren Destillationsanlage, analysiert das Öl sofort, vollendet es dann in unserem Labor vor Ort und entlohnt anschließend die Bauern noch am selben Tag für ihre Ernte — zu so etwas ist kein anderes Unternehmen in Bulgarien in der Lage. Esseterre hat die Erwartungen der Bauern, wie sie behandelt werden sollten, verändert und hat die Messlatte für das Geschäftsgebaren in Bulgarien hoch gesetzt.

F: Was tun wir, um die höchste Qualität der ätherischen Öle zu garantieren?

dōTERRA will der führende Anbieter für qualitativ hochwertige ätherische Öle sein. Dies erreichen wir durch die weitreichendsten Prüfverfahren in der Branche. Wir untersuchen jeden Aspekt des Öls, um sicherzustellen, dass es den höchsten Exzellenzstandards entspricht, was Duft, Chemie und Ausgangsmaterial angeht. Durch Kooperationen vor Ort mit Bauern, Erntehelfern und Destillateuren haben wir unsere Lieferkette von Anfang an im Blick. Dies spielt eine große Rolle, wenn es an der Zeit ist, die Öle zu testen und ihre Reinheit zu bewerten — wir wissen, woher sie kommen und wie sie produziert wurden. Ab dem Moment der Destillation bis zum Zeitpunkt der Abfüllung und Etikettierung der Flasche mit dem dōTERRA Logo in unserer Produktionsanlage demonstrieren die zahlreichen Qualitätstests die Reinheit und Wirksamkeit des Öls, das dann für Ihren Genuss zur Verfügung steht.

F: Weshalb ist es wichtig, medizinische Fachleute zu integrieren?

Einer der Grundsätze, denen sich dōTERRA verpflichtet fühlt, ist, Gesundheitsexperten für traditionelle und alternative Medizin zusammenzubringen, um weitere Untersuchungen und Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Öle in der modernen Gesundheitsversorgung anzuregen. Die Zusammenarbeit mit medizinischen Fachleuten verschiedener Ausrichtungen hilft dabei, die Kluft zwischen der Verwendung ätherischer Öle und westlicher Medizin zu schließen. Derzeit arbeiten wir mit Osteopathen (D.O.) und Ärzten (M.D.) zusammen. Außerdem plant dōTERRA die Einrichtung von Kliniken im ganzen Land und perspektivisch weltweit, in denen wir traditionelle westliche Medizin bei der Pflege von Patienten mit ätherischen Ölen kombinieren werden. Wir erwarten uns dadurch eine Senkung der Gesundheitskosten und mehr Zeit auf Seiten der Ärzte, die sie für die Pflege derjenigen aufbringen, die am wichtigsten sind: die Patienten. Weitere Informationen über dōTERRA Kliniken finden Sie auf **healthcare.doterra.com**

F: Inwiefern profitiere ich von dieser Seite?

Mit der wachsenden Beliebtheit ätherischer Öle nehmen viele Unternehmen für sich in Anspruch, reine Öle anzubieten, bleiben aber einen glaubwürdigen Nachweis dieser Reinheit schuldig. Source to You legt fest, dass dōTERRA von Anfang bis Ende die bestmöglichen ätherischen Öle anbietet, pur und naturbelassen. Weitere Informationen finden Sie auf **sourcetoyou.com**

F: Wie finde ich meine Qualitäts-ID?

Ihre Qualitäts-ID steht bei Ölen, die nach Mai 2016 gekauft wurden, auf der Unterseite der dōTERRA ätherischen Ölfläschchen. Jede Qualitäts-ID enthält sechs oder sieben Zahlen und einen Buchstaben.

Hele, eine erfahrene Erntehelferin aus Ägypten, beginnt um 2.30 Uhr mit der Ernte, wofür sie einen Scheinwerfer, einen Korb und ihre Hände braucht.

Blüte um Blüte
Leben verändern

ÄTHERISCHES NEROLI-ÖL

Neroli, die Blüte des Bitterorangenbaums, kam im Jahr 642 n. Chr. durch die Araber nach Ägypten. Der ägyptische Neroli-Baum blieb quasi unverändert, im Gegensatz zu den meisten Orangenbäumen in aller Welt, die durch Zuchtmischungen modifiziert wurden. Ende des 17. Jahrhunderts soll Anne Marie Orsini, Herzogin von Bracciano und Prinzessin von Nerola in Italien, so fasziniert von dem Duft der Orangenblüte gewesen sein, dass sie darin zu baden pflegte. Sie verbreitete diese Praxis an ihr Umfeld und gab so ihren Namen an die Orangenbütenessenz weiter: Neroli.

Der Bitterorangenbaum ist in der Lage, drei verschiedene Öle zu erzeugen. Neroli stammt von der Blüte des Baums. Petitgrain stammt von Blättern und Zweigen des Baums. Letztendlich stammt Orangenöl von der Schale der Orangenfrucht. dōTERRA Wildorangenöl jedoch wird aus der süßen Orangenfrucht selbst gewonnen. Hersteller müssen sich beim Anbau für ein Öl entscheiden, denn wenn ein Teil des Baums abgeerntet ist, reifen die anderen Teile nicht mehr weiter. Das Erntefenster der Neroli-Blüte ist nur klein: von Mitte März bis Ende April.

JASMIN-ABSOLUE

Jasmin ist ein Ölbaumgewächs mit mehr als 200 rankenden Sorten und Sträuchern. Es ist seit jeher für seinen blumigen Duft bekannt und wird in Ländern wie China, Japan und in ganz Südostasien verehrt. Pakistan hat Jasmin sogar zu seiner Nationalblüte erklärt. Jasminöl unterscheidet sich von anderen Ölen, weil es ein Absolue ist, das heißt, das Öl wird mittels einer einzigartigen Methode extrahiert.

Ein Absolue durchläuft einen komplexen Prozess, in dem Paraffine und Wachse von flüchtigen Verbindungen getrennt werden. Durch diesen Prozess verbleiben mehr aromatische Verbindungen im Absolue, was zu einem exquisiten und wirkungsvollen Endprodukt führt. Aufgrund der Empfindlichkeit der Jasminblüte ist die Dampfdestillation zu mühevoll und würde nicht die gewünschten Zusammensetzungen hervorbringen.

ERNTE DER BLÜTEN

Was haben Jasmin und Neroli gemeinsam? Sie werden beide in Ägypten angebaut. **Man benötigt 907 kg Jasminblüten, um 1,3 kg Jasmin-Absolue herzustellen — dies entspricht circa 6.000.000 Blüten.** Jasmin- und Neroli-Blüten werden nicht von Maschinen gepflückt, sondern eine nach der anderen von Hand. Dies zeigt, wie viel Zeit und Anstrengung die Herstellung dieser wunderschönen Öle erfordert. Jede einzelne Blüte verändert nicht nur das Leben der Benutzer, sondern auch das der Erntehelfer.

Hele, eine erfahrene Erntehelferin aus Ägypten, versuchte mit der Ernte wie viele andere auch, Geld für ihre Familie zu verdienen. Um 2.30 Uhr beginnt sie mit der Ernte, wofür sie einen Scheinwerfer, einen Korb und ihre Hände braucht. Den Erntehelfern wird jeden Tag nur eine bestimmte Anzahl an Büschen zugeteilt, die sie abpflücken, um das Leben der Pflanzen zu verlängern. Hele macht dies schon seit zehn Jahren und ist im Laufe der Zeit immer schneller geworden. Durch ihre Schnelligkeit kann sie noch andere Jobs ausführen und ist viel schneller wieder zuhause bei ihrer Familie.

Nach ihrem Job befragt, meint Hele, es sei eine tolle Gelegenheit, mit ihren Freundinnen zusammen zu sein. Viele Erntehelfer sind Frauen in ähnlichen Situationen. Dies macht es angenehmer und die Zeit geht viel schneller herum. Die Zahlungen sind gerecht und pünktlich. Die Erntehelfer sehen die abgewogene Menge, die sie gepflückt haben, und können so sicherstellen, dass der Betrag korrekt ist. Hele ist nur eine Erntehelferin von vielen in Ägypten, aber durch ihre harte Arbeit, bei der sie Blüte um Blüte erntet, können wir die zahlreichen Vorzüge von Jasmin und Neroli genießen.

PRODUKTKATALOG

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.

LEBENSBAUM
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Thuja plicata
60203844 | 5 ml

BASILIKUM
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Ocimum basilicum
60205808 | 15 ml

BERGAMOTTE
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Citrus bergamia
60204912 | 15 ml

SCHWARZER PFEFFER
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Piper nigrum
60204673 | 5 ml

BLUE TANSY
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Tanacetum annuum
ERHÄLTLICH AB HERBST 2018!
60203383 | 5 ml

KARDAMOM
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Elettaria cardamomum
60204676 | 5 ml

CASSIA
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Cinnamomum cassia
60205774 | 15 ml

ZEDERNHOLZ
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Juniperus virginiana
60203847 | 15 ml

KORIANDERKRAUT
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Coriandrum sativum
60204710 | 15 ml

ZIMT
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Cinnamomum zeylanicum
60203843 | 5 ml

MUSKATELLERSALBEI
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Salvia sclarea
60204696 | 15 ml

GEWÜRZNELKE
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Eugenia caryophyllata
60204911 | 15 ml

COPAIBA
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Copaifera spp.
ERHÄLTLICH AB HERBST 2018!
60203549 | 15 ml

KORIANDERSAMEN
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Coriandrum sativum
60204709 | 15 ml

ZYPRESSE
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Cupressus sempervirens
60205409 | 15 ml

EUKALYPTUS
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Eucalyptus radiata
60203817 | 15 ml

FENCHEL
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Foeniculum vulgare
60204706 | 15 ml

WEIHRAUCH
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Boswellia carterii, frereana, and *sacra*
60204661 | 15 ml

GERANIE
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Pelargonium graveolens
60204695 | 15 ml

INGWER
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Zingiber officinale
60204669 | 15 ml

GRAPEFRUIT
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Citrus X paradisi
60204666 | 15 ml

STROHBLUME
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Helichrysum italicum
60203819 | 5 ml

WACHOLDERBEERE
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Juniperus communis
60204670 | 5 ml

LAVENDEL
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Lavandula angustifolia
60204657 | 15 ml

ZITRONE
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Citrus limon
60204656 | 15 ml

ZITRONENGRAS
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Cymbopogon flexuosus
60203815 | 15 ml

LIMETTE
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Citrus aurantifolia
60204697 | 15 ml

MAJORAN
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Origanum majorana
60203847 | 15 ml

TEEBAUM
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Melaleuca alternifolia
60204660 | 15 ml

ZITRONENMELISSE
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Melissa officinalis
60204681 | 5 ml

MYRRHE
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Commiphora myrrha
60204705 | 15 ml

OREGANO
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Origanum vulgare
60204665 | 15 ml

PATSCHULI
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Pogostemon cablin
60204704 | 15 ml

PFEFFERMINZ
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Mentha piperita
60204658 | 15 ml

PFEFFERMINZ
KÜGELCHEN
60204831: Englisch, Deutsch, Norwegisch, Niederländisch, Französisch, Italienisch
60204468: Englisch, Slowakisch, Portugiesisch, Spanisch, Slowenisch, Ungarisch, Rumänisch

PETITGRAIN
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Citrus aurantium
60204707 | 15 ml

RÖMISCHE KAMILLE
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Anthemis nobilis
60204934 | 5 ml

ROSMARIN
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Rosmarinus officinalis
60204694 | 15 ml

SANDELHOLZ
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Santalum album
60204679 | 5 ml

SANDELHOLZ, HAWAII
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Santalum paniculatum
60204678 | 5 ml

SIBERIAN FIR NEU!
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Abies sibirica
60203653 | 15 ml

GRÜNE MINZE
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Mentha spicata
60204708 | 15 ml

NARDE
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Nardostachys jatamansi
60204680 | 5 ml

TANGERINE NEU!
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Citrus reticulata
60203546 | 15 ml

THYMIAN
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Thymus vulgaris
60204699 | 15 ml

VETIVER
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Vetiveria zizanioides
60204698 | 15 ml

WILDORANGE
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Citrus sinensis
60204655 | 15 ml

WINTERGRÜN
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Gaultheria fragrantissima
60204701 | 15 ml

YLANG YLANG
REINES ÄTHERISCHES ÖL
Cananga odorata
60204705 | 15 ml

FIRMENEIGENE ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNGEN

dōTERRAs ätherische Ölmischungen sind geschützte Rezepturen für zielgerichtete Wellness-Anwendungen. Sie repräsentieren die übereinstimmenden Erkenntnisse aus jahrelanger Erfahrung mit ätherischen Ölen und aus der Überprüfung einer zunehmenden Anzahl an Forschungs- und wissenschaftlichen Studien. Jede Rezeptur nutzt die eigenen Lebensenergien der Pflanzen, ist synergistisch ausgewogen, um Wirksamkeit und Vorzüge der Produkte noch weiter zu verbessern, und enthält nur ätherische Öle in CPTG-Qualität (Certified Pure Tested Grade™).

dōTERRA AIR™
ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNG
60203777 | 15 ml

AROMATOUCH™
HAUTPEGEÖL
60203776 | 15 ml

dōTERRA BALANCE™
HAUTPEGEÖL
60204667 | 15 ml

CITRUS BLISS™
ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNG
60203812 | 15 ml

CLARYCALM™
HAUTPEGEÖL
60204376 | 10 ml

DEEP BLUE™
ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNG
60204652 | 5 ml

DEEP BLUE™
HAUTPEGEÖL
60204691 | 10 ml

ELEVATION
ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNG
60203846 | 15 ml

HD CLEAR™
HAUTPEGEÖL
60204378 | 10 ml

INTUNE™
HAUTPEGEÖL
60204685 | 10 ml

dōTERRA ON GUARD™
ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNG
60204659 | 15 ml

dōTERRA ON GUARD™
KÜGELCHEN
60204832: Englisch, Deutsch, Norwegisch, Niederländisch, Französisch, Italienisch
60204467: Englisch, Slowakisch, Portugiesisch, Spanisch, Slowenisch, Ungarisch, Rumänisch

PASTTENSE™
HAUTPEGEÖL
60204377 | 10 ml

PURIFY
ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNG
60204700 | 15 ml

IMMORTELLE
HAUTPEGEÖL
37140001 | 10 ml

dōTERRA SERENITY™
ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNG
60203845 | 15 ml

SMART & SASSY™
ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNG
60204664 | 15 ml

TERRASHIELD™
ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNG
60204703 | 15 ml

TERRASHIELD™
SPRÜHFLASCHE
60204885 | 30 ml

WHISPER™
ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNG
60204668 | 5 ml

ZENDOCRINE™
ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNG
60204702 | 15 ml

ZENGEST™
ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNG
60204663 | 15 ml

TOUCH MISCHUNGEN

dōTERRA TOUCH™ KIT

dōTERRA Touch enthält neun unserer beliebtesten Öle auf Basis von fraktioniertem Kokosöl und erleichtert die Anwendung einfach durch 10 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 Air™
- Deep Blue™
- ZenGest™
- Weihrauch
- Lavendel
- Teebaum
- dōTERRA On Guard™
- Oregano
- Pfefferminz

60204806 | Neun 10 ml roll-ons

dōTERRA ESSENTIAL AROMATICS™ TOUCH

Die dōTERRA Essential Aromatics Touch-Linie enthält sechs einzigartige ätherische Ölmischungen mit fraktioniertem Kokosöl zur praktischen und sanften Anwendung auf der Haut. Diese firmeneigenen Mischungen können das emotionale Wohlbefinden der ganzen Familie gezielt unterstützen. Tragen Sie die dōTERRA Essential Aromatics Touch-Mischungen gemäß dem dōTERRA Essential Aromatics Anwendungsmodell direkt auf spezielle Punkte am Körper auf, um Gefühlsschwankungen auszugleichen und die Stimmung zu heben.

21850001 | Sechs 10 ml roll-ons

dōTERRA AIR™
HAUTPEGEÖL
60204936 | 10 ml roll-on

dōTERRA CHEER™ TOUCH
HAUTPEGEÖL
60204686 | 10 ml roll-on

dōTERRA CONSOLE™ TOUCH
HAUTPEGEÖL
60204693 | 10 ml roll-on

DEEP BLUE™
HAUTPEGEÖL
60203494 | 10 ml roll-on

dōTERRA FORGIVE™ TOUCH
HAUTPEGEÖL
60204688 | 10 ml roll-on

WEIHRAUCH
HAUTPEGEÖL
60204942 | 10 ml roll-on

JASMIN
ERHÄLTLICH AB HERBST 2018!
HAUTPEGEÖL
60203545 | 10 ml roll-on

LAVENDEL
HAUTPEGEÖL
60204938 | 10 ml roll-on

TEEBAUM
HAUTPEGEÖL
60204943 | 10 ml roll-on

dōTERRA MOTIVATE TOUCH™
HAUTPEGEÖL
60204687 | 10 ml roll-on

NEROLI
ERHÄLTLICH AB HERBST 2018!
HAUTPEGEÖL
60203548 | 10 ml roll-on

dōTERRA ON GUARD™
HAUTPEGEÖL
60204939 | 10 ml roll-on

OREGANO
HAUTPEGEÖL
60204944 | 10 ml roll-on

dōTERRA PASSION™ TOUCH
HAUTPEGEÖL
60204692 | 10 ml roll-on

dōTERRA PEACE™ TOUCH
HAUTPEGEÖL
60204689 | 10 ml roll-on

PFEFFERMINZE
HAUTPEGEÖL
60204940 | 10 ml roll-on

ROSE
ERHÄLTLICH AB HERBST 2018!
HAUTPEGEÖL
60203542 | 10 ml roll-on

ZENGEST™
HAUTPEGEÖL
60204937 | 10 ml roll-on

ÄTHERISCHE ÖL-SETS

dōTERRA ESSENTIAL AROMATICS™ KIT

Das dōTERRA Essential Aromatics 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.

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

21140001 | Sechs Fläschchen à 5 ml

dōTERRA MOTIVATE™ ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNG

60204682 | 5 ml

dōTERRA PASSION™ ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNG

60203841 | 5 ml

dōTERRA FORGIVE™ ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNG

60204677 | 5 ml

dōTERRA CHEER™ ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNG

60203812 | 5 ml

dōTERRA CONSOLE™ ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNG

60203840 | 5 ml

dōTERRA PEACE™ ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNG

60203799 | 5 ml

dōTERRA YOGA COLLECTION

ERHÄLTLICH AB HERBST 2018!

Ein exklusives Trio aus CPTG™ Ätherischen Ölmischungen von dōTERRA für den Yogi in Ihnen. dōTERRA Anchor, dōTERRA Align und dōTERRA Arise sind die perfekten Mischungen, um Ihr Leben und Ihre Yoga-Praxis zu bereichern. Diese Mischungen liefern den Duft, um Ihren Geist mit jedem Atemzug zu stabilisieren, zu zentrieren und zu erleuchten, während Sie Ihren Körper stärken und dehnen.

60203244 | Drei Fläschchen à 5 ml

ÄTHERISCHE ÖLE EINFÜHRUNGS-KIT BESTSELLER

Ideal für Anfänger! Dieses Paket zur Einführung in die Welt der ätherischen Öle ist alles, was Sie brauchen, um die wirkungsvollen Vorzüge der ätherischen Öle von dōTERRA unmittelbar selbst erleben zu können.
Das Kit beinhaltet:

- Drei 5 m Flaschen ätherische Öle:
  Lavendel Zitrone Pfefferminz
- Liste empfohlener Anwendungen für jedes Öl

60204800 | Drei Fläschchen à 5 ml

AROMATOUCH™ TECHNIQUE KIT

Intensivieren Sie Ihr Erlebnis mit den CPTG™ ätherischen Ölen, indem Sie die AromaTouch™ Methode zu einem Teil Ihrer gesunden Lifestyle-Philosophie werden lassen. Dieses Kit enthält je ein 5 ml Fläschen der acht AromaTouch CPTG-Öle sowie, eine Broschüre zur Einführung in die AromaTouch-Methode in einer Präsentationsbox und 115 ml fraktioniertes Kokosöl.

- dōTERRA Balance™
- Lavendel
- Teebaum
- dōTERRA On Guard™
- AromaTouch
- Deep Blue™
- Wildorange
- Pfefferminz

60200332 | Acht Fläschen à 5 ml, eine 115 ml Flasche

FAMILY ESSENTIALS KIT BESTSELLER

Diese Zusammenstellung von 10 ätherischen Pflegeölen und Mischungen bietet, was Sie täglich brauchen, um auf einfache und sichere Weise für die Family Essentials sorgen zu können.
Das Kit beinhaltet:

- Zehn 5 ml Fläschchen ätherischer Öle und Mischungen:
  Lavendel
  Zitrone
  Pfefferminz
  Teebaum
  Oregano
  Weihrauch
  Deep Blue™
  dōTERRA Air™
  ZenGest™
  dōTERRA On Guard™
- Liste empfohlener Anwendungen für jedes Öl

60202951 | Zehn 5 ml

ÄTHERISCHE ANWENDUNG

ÄUSSERLICHE 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

ÄUSSERICHE ANWENDUNG

FRAKTIONIERTES KOKOSÖL

Ideal für die Kombination mit ätherischen Ölen für die äußerliche Anwendung.

- Federleicht und weich machend
- In allen ätherischen Ölen komplett löslich; farb- und geruchlos und hinterlässt keine Rückstände

60201660 | 115 ml

dōTERRA™ SPA HAND & BODY LOTION

Verwöhnen Sie Ihre Haut mit dōTERRA Spa Hand- & Bodylotion, eine leichte, nicht fettende Rezeptur mit Jojoba- und Macadamiaöl, Murumuru- und Cupuaçuöl sowie nährenden Pflanzenextrakten.

- Zur Kreation Ihrer eigenen Duftnote, einfach Ihr persönliches Lieblingsöl dazu mischen
- Sonnenblumen- und Macadamiaöl spenden außergewöhnlich tiefe und langanhaltende Feuchtigkeit

60201653 | 200 ml

dōTERRA Healing Hands FOUNDATION

Der Nettokaufpreis der dōTERRA Hope Touch und dōTERRA Spa Rose Hand Lotion wird der dōTERRA Healing Hands Initiative gespendet.

dōTERRA™ SPA ROSE HAND LOTION

dōTERRA SPA Rose Handlotion ist eine leichte, verführerische Lotion mit CPTG™ ätherischem Rosenöl für sanfte, schöne Haut. Das ätherische Öl der bulgarischen Rose ist bekannt dafür, das Hautbild zu glätten und den Teint zum Strahlen zu bringen.

- Sonnenblumen- und Macadamiaöl spenden außergewöhnlich tiefe und langanhaltende Feuchtigkeit
- Die nicht fettende Rezeptur wird schnell von der Haut aufgenommen, und lässt das Hautbild sanft, strahlend und gesünder aussehen

60201650 | 100 ml

dōTERRA HOPE™ TOUCH

dōTERRA Hope Touch ist eine einzigartige Mischung aus ätherischen Ölen, die den frischen Duft der Bergamotte mit Ylang Ylang und Weihrauch sowie dem leicht warmen Aroma von Vanillenschotenabsolue verbindet.

- Als Parfüm auf Armgelenke, Nacken und Reflexpunkte auftragen
- Lässt sich praktisch in der Handtasche mitnehmen und ist so tagsüber zur Stimmungshebung jederzeit einsetzbar

60204690 | 10 ml roll-on

AROMATISCHE VERWENDUNGEN

PETAL DIFFUSOR

Der dōTERRA Petal Diffuser ist ein kleiner, benutzerfreundlicher Diffuser der Ihnen und Ihrer Familie zu Hause gesundheitsfördernde Vorteile liefert

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

33150005	EU Stecker
33150015	UK/IE Stecker

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
33160015	UK/IE Stecker

LUMO DIFFUSOR ERHÄLTLICH AB HERBST 2018!

Verwandeln Sie jeden Raum durch die Vernebelung von CPTG™ ätherischen Ölen mit einem individuellen, von der Natur inspirierten Ultraschall-Diffusor in eine heitere, erhebende Umgebung.

- Sieben Beleuchtungsfarboptionen
- Einstellbare Leistung: 2 oder 5 Stunden fortlaufend, 10 Stunden mit Unterbrechungen (4 Minuten an / 4 Minuten aus)
- Reichweite bis zu 50 m²

60204449	EU Stecker
60204520	UK/IE 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
33110015	UK/IE Stecker

DEEP BLUE™ PRODUKTE

DEEP BLUE™ HAUTPEGEÖL

BESTSELLER

Eine synergistische Mischung von CPTG™ ätherischen 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

60204652 | 5 ml

60204691 | 10 ml roll-on

DEEP BLUE™ RUB SCHMERZLINDERNDE LOTION

Deep Blue Rub enthält Deep Blue Ätherische Ölmischung und hat eine beruhigende, kühlende Wirkung.

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

60203494 | 120 ml

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.

- Zehn 2 ml Sachets
- Mit der Deep Blue Mischung
- Leicht, mit anderen zu teilen, praktisch für unterwegs
- Zehn Proben à 2 ml

38950001 | Zehn Proben à 2 ml

DEEP BLUE POLYPHENOL COMPLEX™

Deep Blue ist jetzt auch als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich. Es enthält kraftvolle, klinisch getestete Polyphenole.

- Angemeldetes Patent, schnell wirkendes Boswelliaextrakt
- Enthält firmeneigene und standardisierte Extrakte aus Ingwer, Kurkumin, Resveratrol und anderen Polyphenole, Beschwerden lindernd wirken
- 60 pflanzliche Kapseln

34360001 | 60 pflanzliche Kapseln

dōTERRA AIR™ PRODUKTE

dōTERRA AIR™ HAUTPEGEÖL

Angereichert mit den wirksamen Vorzügen des Kardamoms, sind in dōTERRA Air ätherische Öle zu einem wunderbar kühlenden, belebenden Duft zusammengestellt.

- Kombiniert die ätherischen Öle von Lorbeerblatt, Pfefferminze, Eukalyptus, Teebaum, Zitrone, Ravensara und Kardamom
- Sorgt für einen kühlenden, belebenden Duft

60203777 | 15 ml

dōTERRA AIR™ HALSPASTILLEN

Diese wirksamen und lecker schmeckenden Hustenbonbons vereinen die Vorzüge ausgewählter CPTG™ ätherischer Öle der dōTERRA Air Mischung.

- Die geschützte Mischung enthält Zitrone, Pfefferminze, Eukalyptus, Thymian, Melisse und Kardamom
- Sorgt für freie Atemwege und Atem
- Unterstützt den gesamten Atemwegstrakt

60204990 | 30 Halspastillen

dōTERRA AIR™ STICK

Der praktische dōTERRA Air Stick lässt sich leicht auftragen und zieht schnell ein. So können Sie die dōTERRA Air ätherische Ölmischung überall schnell und einfach anwenden.

- Unterstützt klare Atemwege und freies Atmen
- Liefert ein kühlendes, wohltuendes Gefühl

34290001 | 12,5 g

dōTERRA SERENITY™ PRODUKTE

dōTERRA SERENITY™ SOFTGELS

dōTERRA Serenity ist eine einzigartige Mischung aus ätherischem Lavendelöl, L-Theanin und pflanzlichen Extrakten. L-Theanin, ein natürlicher Bestandteil von Tee, ist eine nicht-essbare, entspannungsfördernde Aminosäure. In Kombination mit den beruhigenden Eigenschaften von Lavendel ist dōTERRA Serenity eine natürliche Alternative zu anderen Nahrungsergänzungsmitteln dieser Art.

- Fördert Entspannung, ohne die Nebenwirkungen künstlicher Schlafmittel
- Ein Softgel, 30 Minuten vor dem Zubettgehen eingenommen, kann zu erholsamerem Schlaf beitragen

60204814 | 60 vegetarische Softgels

MIT VEGETARISCHEN SOFTGELS HERGESTELT

dōTERRA SERENITY™ HAUTPEGEÖL

Serenity entspannt Körper und Geist und erzeugt ein Gefühl von innerem Frieden und Wohlbefinden.

- Enthält Lavendel, Majoran, Zedernholz, Ho Holz, Vetiver, Römische Kamille, Ylang Ylang, Hawaiianisches Sandelholz und Vanilleschotenextrakt
- Liefert das Gefühl der Entspannung und einen erholsamen Schlaf

60203845 | 15 ml

HAARPFLEGE

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 Feuchtigkeit für Ihre Kopfhaut und Ihr Haar

60204811 | 30 ml

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

60203783 | 250 ml

dōTERRA SALON ESSENTIALS™ SMOOTHING CONDITIONER

Geben Sie Ihrem Haar ein geschmeidiges, glänzendes Aussehen 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-Statik-Effekt

60203124 | 250 ml

SHAMPOO/CONDITIONER PROBEN

36390001 | 10 partnersets

dōTERRA TREUE PROGRAMM

36240005 | SHAMPOO 2ER-PACK

36250005 | CONDITIONER 2ER-PACK

36260005 | SHAMPOO UND CONDITIONER

dōTERRA™ SPA

REFRESHING BODY WASH (ERFRISCHENDES DUSCHGEL)

dōTERRA SPA Refreshing Body Wash ist ein natürliches Duschgel mit ätherischen Ölen, dass ein luxuriöses, aromatisches Wellnes-Erlebnis bietet.

- Ätherisches Öl der Bergamotte reinigt und beruhigt die Haut und wirkt gleichzeitig stimmungshebend
- Grapefruit reinigt die Haut, energetisiert und hebt die Stimmung
- Sodium Methyl Oleoyl Taurate ist ein sanfter Reiniger auf Basis essentieller Fettsäuren aus pflanzlichen Fetten und Ölen

37460001 | 250 ml

BODY SCRUB (KÖRPERPEELING)

dōTERRA SPA Exfoliating Body Scrub ist ein natürliches, sanftes Körperpeeling, das die Haut sanft mit Zuckerrohr befreit und sie zart, gesund und strahlend hinterlässt.

- Die ätherischen Öle der Wildorange und Grapefruit reinigen und klären die Haut
- Ätherisches Ingweröl beruhigt und wärmt die Haut

60201444 | 226 g

DETOXIFYING MUD MASK (DETOX GESICHTSMASKE)

Die dōTERRA SPA Detox Gesichtsmaske ist eine Maske aus natürlicher Tonerde, die reinigend und entgiftend wirkt und gleichzeitig Poren und Falten entgegenwirkt.

- Die beigefügten ätherischen Öle der Myrrhe, Wacholderbeere und der Grapefruit wirken reinigend und beruhigend
- Sheabutter spendet Feuchtigkeit und hält die Haut in ihrem natürlichem Gleichgewicht

60201652 | 113,4 g

HAND AND BODY LOTION (HAND- UND BODYLOTION)

Verwöhnen Sie Ihre Haut mit dem reichhaltigen und luxuriösem Gefühl der dōTERRA SPA hautglättenden Körperbutter. Die Basis dieser natürlichen Rezeptur besteht aus Shea- und Kakaobutter, die beide tiefe Feuchtigkeit spenden und die Haut sanft und weich werden lassen.

- Das ätherische Öl der Wildorange wirkt klärend und reinigend
- Das ätherische Öl der Douglastanne klärt das Hautbild und wirkt stimmungshebend
- Weihrauch verjüngt das Hautbild und hat eine ausgleichende Wirkung auf Gefühlsschwankungen

60201653 | 200 ml

HAND- UND BODYLOTION 3ER-PACK

60200498 | 3-er pack

CITRUS BLISS™ HANDLOTION

dōTERRA SPA Citrus Bliss Handlotion ist eine leichte und seidige Lotion mit feuchtigkeitsspendenden Kernölen und nährenden Pflanzenstoffen. Die nicht fettende Rezeptur zieht schnell ein und versorgt die Haut mit optimaler Feuchtigkeit: für glatte und sanfte Hände.

- Das Aroma der ätherischen Ölmischung Citrus Bliss hilft, Stress zu reduzieren und hebt die Stimmung
- Sonnenblumen- und Macadamiaöl spenden außergewöhnlich tiefe und langanhaltende Feuchtigkeit
- Praktische Größe: zum Reisen, zu Hause oder bei der Arbeit

60201654 | 75 ml

REPLENISHING BODY BUTTER (HAUT-GLÄTTENDE KÖRPERBUTTER)

Verwöhnen Sie Ihre Haut mit dem reichhaltigen und luxuriösem Gefühl der dōTERRA SPA hautglättenden Körperbutter. Die Basis dieser natürlichen Rezeptur besteht aus Shea- und Kakaobutter, die beide tiefe Feuchtigkeit spenden und die Haut sanft und weich werden lassen.

- Reich an Monoterpenen, besitzt die Wildorange stimulierende und reinigende Eigenschaften
- Das ätherische Öl der Douglastanne klärt das Hautbild und wirkt stimmungshebend
- Weihrauch verjüngt das Hautbild und hat eine ausgleichende Wirkung auf Gefühlsschwankungen

60201445 | 198 g

LIPPENBALSAM

dōTERRA SPA Lippenbalsam ist eine natürliche Rezeptur aus Pflanzenölen, Pflanzeninhaltsstoffen und ätherischen Ölen, die den Lippen Feuchtigkeit und gleichzeitig den einzigartigen Duft und das natürliche Aroma ätherischer Öle spendet. Mit der neuen Rezeptur haben wir dem ORIGINAL Wildorange & Pfefferminz auch zwei neue Varianten an die Seite gestellt. Probieren Sie den paradiesischen Duft der ätherischen Öle Ylang Ylang, Clementine und Limette im tropischem Lippenbalsam TROPICAL LIP BALM oder beleben Sie Ihre Sinne mit dem Kräuterlippenbalsam HERBAL LIP BALM, der die ätherischen Öle aus Zitronenverbene, Marjoran und Grüne Minze enthält.

- Jeder Lippenbalsam enthält eine ausgewählte Mischung ätherischer Öle, die den Sinnen ein einzigartiges Erlebnis bietet
- Moringaöl gibt den Lippen ein sanftes Aussehen, das man fühlen kann
- Avocadoöl liefert Feuchtigkeit, essentielle Fettsäuren und sorgt für weiche, gesund aussehende Lippen

ORIGINAL

60201441	4,5 g

TROPISCH

60201440	4,5 g

KRÄUTER

60201439	4,5 g

LIPPENBALSAM VIELFALT 3ER-PACK

37570001	Drei verschiedene Sorten in einer Packung

FEUCHTIGKEITSSPENDENDES SCHAUMBAD (FEST)

dōTERRA SPA feuchtigkeitspendendes Schaumbad ist ein festes Schaumbad, das ein einzigartiges Badeerlebnis bietet: schäumend, duftend, reinigend.

- Ätherisches Bergamottenöl reinigt und beruhigt die Haut
- Grapefruit reinigt die Haut, energetisiert und hebt die Stimmung
- Jojobaöl spendet tiefe Feuchtigkeit

60201442	113 g

dōTERRA SPA FESTES SCHAUMBAD 3ER-PACK

37560001	3-er pack

KÖRPERPFLEGE

NATÜRLICHES DEODORANT

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

37420001	50 g

CORRECT-X™ ESSENTIAL OINTMENT

Correct-X ist eine äußerlich anzuwendenden Salbe mit CPTG™ ätherischen Ölen, die bei verschiedenen Hautkrankheiten anwendbar ist.

- Sicher und einfach anzuwenden
- Enthält die CPTG ätherischen Öle von Weihrauch, Strohblume, Teebaum, Zedernholz und Lavendel

60110001	15 ml

SKIN CARE

FACIAL CLEANSER

NEUE REZEPTUR IM HERBST 2018!

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 KreuzblütlerGemüseextrakte zu der Verringerung von Hautmakeln bei und schützen zudem das Hautbild.

60203345 | 118 ml

INVIGORATING SCRUB

NEUE REZEPTUR IM HERBST 2018!

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.

60203344 | 70 g

TIGHTENING SERUM

NEUE REZEPTUR IM HERBST 2018!

Mit den CPTG™ ätherischen Ölen von Weihrauch, Hawaiianischem Sandelholz und Myrrhe reduziert das dōTERRA Tightening Serum mit seiner wissenschaftlichen Rezeptur das Erscheinungsbild feiner Linien und Fältchen und versorgt die Haut mit Feuchtigkeit. Natürliche Extrakte und Pflanzengummis sorgen vereint mit wirksamen Inhaltsstoffen für festere, jünger wirkende Haut.

60203367 | 30 ml

BRIGHTENING GEL

ERHÄLTLICH AB HERBST 2018!

Die CPTG™ ätherischen Öle von FCF-Bergamotte, Wacholderbeere und Melisse werden mit pflanzlichen Extrakten, Vitaminen und moderner Inhaltsstofftechnologie kombiniert, um die Haut aufzuhellen und die Hautfarbe anzugleichen. dōTERRA Brightening Gel ist eine sanfte und effektive Art, die Haut deutlich aufzuhellen, indem das Erscheinungsbild dunkler Flecken und Überpigmentierungen ohne den Einsatz aggressiver Chemikalien anderer Aufhellungsprodukte gemindert wird. Kann für das gesamte Gesicht oder punktuell für dunkle Flecken verwendet werden.

60203366 | 30 ml

ANTI-AGING MOISTURISER

NEUE REZEPTUR IM HERBST 2018!

Die dōTERRA Anti-Aging-Feuchtigkeitscreme kombiniert modernste Zutaten mit CPTG™ ätherischen Ölen von Lavendel, Jasmin, Geranie und Weihrauch, um der Haut Feuchtigkeit zu spenden und sie geschmeidig zu machen, und sorgt gleichzeitig für einen Anti-Aging-Effekt. Peptide und pflanzliche Inhaltsstoffe wirken gegen die sichtbaren Zeichen des Alterns, indem sie den Hautton verbessern und die Haut mit Feuchtigkeit versorgen, sodass diese jung und dynamisch aussieht. So helfen sie, zukünftige sichtbare Zeichen einer normalen Alterung zu reduzieren.

60203365 | 50 ml

PORE REDUCING TONER

NEUE REZEPTUR IM HERBST 2018!

Der dōTERRA Pore Reducing Toner wurde für die sichtbare Reduzierung des Erscheinungsbildes von Poren formuliert und enthält die CPTG™ Certified Pure Tested Grade ätherischen Öle von Lavendel, Ylang Ylang und deutscher Kamille, um sensible Haut zu beruhigen, während innovative Frucht- und Pflanzenextrakte die Haut straffen und ausgleichen, sie mit Feuchtigkeit versorgen und die Erscheinung von Poren sichtbar reduzieren, um so für ein insgesamt jugendliches Aussehen zu sorgen.

60203346 | 118 ml

HYDRATING CREAM

NEUE REZEPTUR IM HERBST 2018!

Die intensive Feuchtigkeit, auf die Ihre Haut gewartet hat. Die dōTERRA Hydrating Cream ist voll von lindernden Inhaltsstoffen und Probiotika, um die Haut mit einer intensiven, nährenden Feuchtigkeitspflege zu versorgen und so das Auftreten feiner Linien und Fältchen zu reduzieren sowie zur Unterstützung der Erneuerung der Hautbarriere für eine geschmeidigere und jünger aussehende Haut. Ihre reichhaltige Rezeptur sorgt für eine sofortige Explosion aus aktiver Feuchtigkeit, ohne dabei fettige Rückstände zu hinterlassen. Sorgfältig ausgewählte Inhaltsstoffe tragen zur Verjüngung reifer Haut bei und helfen dabei, die sichtbaren Zeichen des Alterns aufgrund von natürlichen und umweltbedingten Ursachen zu reduzieren. Probiotika ernähren das natürliche Biom der Haut und stellen die natürliche Gesundheit und Schönheit der Haut wieder her. Perfekt für die Anwendung bei Tag oder bei Nacht geeignet.

60203368 | 48 g

ANTI-AGING EYE CREAM

ERHÄLTLICH AB HERBST 2018!

Die dōTERRA Anti-Aging Eye Cream kombiniert klinisch erprobte Inhaltsstoffe mit CPTG™ ätherischen Ölen von Weihrauch, Ylang Ylang und blauem Rainfarn, um Alterungsanzeichen im empfindlichen Bereich um die Augen entgegenzuwirken und das Auftreten von Fältchen und Falten im Laufe der Zeit zu reduzieren. Diese innovative Rezeptur spendet Feuchtigkeit, reduziert Augenringe und verbessert die Festigkeit und Spannkraft der Haut. Bakuchiol ist ein pflanzlicher Inhaltsstoff, der die Sichtbarkeit von feinen Linien und Fältchen vermindert und die Haut vor neuen Alterungsanzeichen schützt. Der einzigartige Rollapplikator kühlt und beruhigt die Haut unter den Augen und hilft so, Schwellungen und Augenringe zu reduzieren und cremt die entsprechenden Bereiche dabei sanft ein.

60203378 | 15 ml

IMMORTELLE HAUTPEGEÖL

Immortelle Hautpegeöl 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 Öl-Mischung aus Weihrauch, Sandelholz, Lavendel, Myrrhe, Strohblume und Rose unterstützt die Aufrechterhaltung von strahlender, jugendlicher Haut.

- Vermindert die Sichtbarkeit von feinen Linien und Fältchen
- Hilft, die Anzeichen der Hautalterung zu vermindern

37140001 | 10 ml roll-on

HD CLEAR™ MISCHUNG FÜR DIE HAUT

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

60204378 | 10 ml roll-on

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

60204824 | 50 ml

HD CLEAR™ KIT

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

42700005 | Drei Artike

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 CPTG ätherischen Ölen aus Kampferbaum, Teebaum, Eukalyptus, Geranie und Litsea
- Alle natürlichen Inhaltsstoffe helfen gezielt Unreinheiten zu bekämpfen und fördern klare und reine Haut

60204825 | 50 ml

TÄGLICHE VITALITÄT

dōTERRA TREUE PROGRAMM

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

60204802

ALPHA CRS™ + ZELLULÄRER VITALKOMPLEX

Alpha CRS™+ Cellular Vitality Complex enthält eine proprietäre Mischung von Polyphenolen, einschließlich Baicalin aus der Wurzel des Helmkrauts, Resveratrol aus dem japanischen Staudenknöterich, Ellagsäure aus Granatapfel, Proanthocyanidinen aus Traubenkernen, Curcumin aus der Kurkumawurzel, und Flavonoid aus Mariendistel. Diese natürliche Mischung unterstützt das allgemeine Wohlbefinden.

- Hergestellt mit natriumlaurylsulfatfreien pflanzlichen Kapseln; frei von Milch, Weizen und tierischen Produkten
- Formuliert für die tägliche Anwendung mit xEO Mega™ oder vEO Mega™ und Microplex VMz

60204829 | 120 pflanzlichen Kapseln

MIT SLS-FREIEN PFLANZLICHEN KAPSELN

xEO MEGA™ ÄTHERISCHE ÖLE OMEGAKOMPLEX

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 aus Flachs, Borretsch, Cranberry und Granatapfelkernöl sowie Lipide aus Meerestieren

60204828 | 120 vegetarische Softgels

MIT VEGETARISCHEN SOFTGELS HERGESTELT

MICROPLEX VMz™ NÄHRSTOFF KOMPLEX

dōTERRA Microplex VMz ist eine Rezeptur aus biologisch verfügbaren Vitaminen und Mineralien, die bei moderner Ernährungsweise oft fehlen.

- Enthält eine ausgewogene Mischung an Vitamin A, C und E sowie einen B-Vitamin-Komplex
- Enthält Mineralien aus Lebensmitteln und organischen Spurenelementen
- Optimiert die Nährstoffaufnahme dank vollwertiger Ernährungsmischung und eines Enzymverabreichungssystems
- Mit der dōTERRA MagenberuhigerMischung aus Pefferminz, Ingwer und Kümmelsamen

60204830 | 120 pflanzlichen Kapseln

MIT SLS-FREIEN PFLANZLICHEN KAPSELN

vEO MEGA™ ESSENTIAL OIL OMEGA COMPLEX

EO Mega von dōTERRA ist unsere 100% vegan-freundliche Rezeptur, die ätherische Öle in CPTG-Qualität mit natürlichen Fettsäuren aus pflanzlichen Quellen enthält.

- Enthält die ätherischen Öle Gewürznelke, Weihrauch, Thymian, Kreuzkümmel, Wildorange, Pfefferminz, Ingwer, Kümmel und Echte Kamille
- Liefert Fettsäuren aus Flachs, Algen, Incha-Inchi-Samenöl, Borretsch, Cranberry sowie Granatapfelkern-, Kürbiskern- und Traubenkernöl

34480001 | 120 vegetarische Softgels

MIT VEGETARISCHEN SOFTGELS HERGESTELT

dōTERRA TREUE PROGRAMM

LIFELONG VITALITY VEGAN PACK NAHRUNGSERGÄNZUNG MITALPHA CRS+™, MICROPLEX VMz™ UND vEO MEGA™

34250001

PERSONALISIERTES WELLNESS PROGRAMM

dōTERRA TREUE PROGRAMM

Individualisieren und Sparen

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

KAUFEN SIE 1 LIFELONG VITALITY ODER DAILY NUTRIENT PACK

ODER

ODER

UND WÄHLEN SIE BIS ZU 2 FREI WÄHLBARE KOMBINATIONEN DER NACHSTEHEND AUFGEFÜHRTEN PRODUKTE ZU REDUZIERTEN PREISEN

Mito2Max™

Deep Blue Polyphenol Complex™

GESUNDHEIT DER FRAU

dōTERRA TREUE PROGRAMM

WOMEN'S HEALTH KIT

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

35250005

PHYTOESTROGEN ESSENTIAL COMPLEX

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

- Enthält einen standardisierten Soja-Extrakt mit Genistein, einem starken Phytoöstrogen
- Unterstützt die Gesundheit von Knochen, Herz, Brustgewebe und anderen Körperstrukturen

35260001 | 60 vegetarische Kapseln

MIT SLS-FREIEN PFLANZLICHEN KAPSELN

BONE NUTRIENT ESSENTIAL 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

35240001 | 60 vegetarische Kapseln

MIT SLS-FREIEN PFLANZLICHEN KAPSELN

CLARYCALM™ ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNG

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

- Enthält eine Mischung aus den ätherischen Ölen Salbei, Lavendel, Bergamotte, römische Kamille, Zedernholz, Ylang Ylang, Geranie, Fenchel, Palmarosa und Mönchspfeffer
- Liefert ein kühlendes, wohltuendes Gefühl
- Beruhigendes Aroma

60204376 | 10 ml roll-on

GESUNDHEIT DES KINDES

dōTERRA A2Z CHEWABLE™

Konzipiert für Kinder und Erwachsene, die Probleme haben, Kapseln zu schlucken. dōTERRA 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
- Neu mit Wassermelonengeschmack

34500001 | 60 Kautabletten

IQ MEGA™

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

- Bietet 1.500 mg konzentriertes, reines Fischöl pro Portion
- Zur täglichen Verwendung mit den dōTERRA a2z Kautabletten konzipiert

60204820 | 150 ml

*Ersetzt keine gesunde Ernährung.

GESUNDE VERDAUUNG

ZENGEST™ ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNG

Die anerkannten ätherischen Öle in ZenGest sind für ihre beruhigenden Eigenschaften bekannt.
- Enthält eine geschützte Mischung ätherischer Öle von Ingwer, Pfefferminze, Estragon, Fenchel, Kümmel, Koriander und Anis
- Lindert Magenbeschwerden

60204663 | 15 ml

ZENGEST™ SOFTGELS

dōTERRA ZenGest Softgels sind eine bequeme und einfache Möglichkeit, die Vorteile der firmeneigenen ZenGest Ätherische Ölmischung. Jede vegetarische Gelkapsel enthält 120 mg ZenGest.

60204815 | 60 vegetarische Softgels

MIT VEGETARISCHEN SOFTGELS HERGESTELT

ZENDOCRINE™ ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNG

Unterstützen Sie Ihre körpereigenen Entgiftungssysteme mit Zendocrine Ätherische Ölmischung. Verwenden Sie Zendocrine als Starthilfe für die Umstellung zu einer gesünderen Lebensweise oder fügen Sie es einfach einer bereits bestehenden gesunden Ernährung hinzu.
- Enthält eine geschützte Mischung ätherischer Öle aus Tangerine, Rosmarin, Geranie, Wacholderbeere und Koriander
- Kühlt und erfrischt die Sinne mit einem reinigenden Duft
- Kann einzeln oder in Kombination mit Zendocrine Softgels verwendet werden

60204702 | 15 ml

ZENDOCRINE™ SOFTGELS

dōTERRA Zendocrine Softgels sind eine bequeme und einfache Möglichkeit, die Vorteile der firmeneigenen Zendocrine Ätherische Ölmischung.

60204817 | 60 vegetarische Softgels

MIT VEGETARISCHEN SOFTGELS HERGESTELT

DIGESTTAB™ KAUTABLETTE

DigestTab ist eine Tablette aus Kalziumkarbonat, welche mit ZenGest ätherische Ölmischung versetzt ist. Dadurch liefert sie die vorteilhafte Wirkung von ätherische Ölmischung, als auch die säure-neutralisierenden Vorteile von Kalziumkarbonat.
- Zur Verwendung bei Bedarf mit oder zwischen den Mahlzeiten gegen gelegentliche Magenverstimmungen
- Lindert gelegentliches Sodbrennen
- Bietet 200 mg Kalzium pro Tablette

60204821 | 100 Kautabletten

ZENGEST™ PB ASSIST™+ NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Diese firmeneigene Rezeptur präbiotischer Ballaststoffe mit sechs Stämmen probiotischer Mikroorganismen kann bedenkenlos von allen Familienmitgliedern verwendet werden.
- Liefert 6 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

60204827 | 30 vegetarische Kapseln

MIT SLS-FREIEN PFLANZLICHEN KAPSELN

ZENGEST™ GX ASSIST™ NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

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
- Ist als eine 10-tägige Reinigungskur konzipiert, nach der Sie die PB Assist+ Probiotische Abwehrformel verwenden

60204816 | 60 Softgels

MIT ENTERISCHEN SOFTGELS GEMACHT

SPEZIALISIERTE NAHRUNGSERGÄNGZUNGSMITTEL

DDR PRIME™

DDR Prime kombiniert die Vorzüge der ätherischen Öle von Gewürznelke, Thymian und Wildorange, welche für ihre antioxidativen Eigenschaften bekannt sind, und schützt den Körper und die Zellen vor oxidativem Stress.

- Enthält die ätherischen Öle von Gewürznelken, Thymian und Wildorange
- Kann die Oxidation im Körper verringern und die allgemeine Zellgesundheit fördern*

DDR PRIME ESSENTIAL OIL CELLULAR COMPLEX

41510001 | 30 ml

DDR PRIME SOFTGELS™

60204822 | 60 vegetarische Softgels

MIT VEGETARISCHEN SOFTGELS HERGESTELLT

TRIEASE™ WEICHKAPSELN

TriEase Weichkapseln wurden für Ihre Gesundheit entwickelt und werden sowohl von erfahrenen als auch neuen Nutzern ätherischer Öle angewandt. Jede Weichkapsel enthält zu gleichen Teilen ätherische Öle aus Zitrone, Lavendel und Pfefferminze. Dank der besonderen Rezeptur der TriEase Weichkapseln können die wohltuenden ätherischen Öle auch unterwegs oder auf Reisen schnell und einfach eingenommen werden. TriEase Weichkapseln können täglich eingenommen werden.

- Hauptbestandteile sind Zitronenschale, Lavendelblüten und Pfefferminzpflanze
- Praktisches, einfach einzunehmendes Nahrungsergänzungsmittel zur täglichen Gesundheitsvorsorge

60204993 | 60 vegetarische Softgels

MIT VEGETARISCHEN SOFTGELS HERGESTELLT

MITO2MAX™ ENERGIE & AUSDAUER KOMPLEX

Mito2Max ist eine proprietäre Rezeptur aus standardisierten Pflanzenextrakten und Stoffwechselkofaktoren zur Unterstützung Ihres aktiven Lebensstils. Zur Verwendung als langfristige Alternative zu koffeinhaltigen Getränken und Ergänzungsmitteln.

- Enthält Litschifruchtextrakt (Oligonol), Quercetin und andere standardisierte Pflanzenextrakte zur Unterstützung eines aktiven Lebensstils
- Wirkt stimmungsaufhellend
- Frei von Stimulanzien; nicht suchterzeugend

34350001 | 60 vegetarische Kapseln

MIT SLS-FREIEN PFLANZLICHEN KAPSELN

SMART & SASSY™

SMART & SASSY™ BESTSELLER ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNG

Smart & Sassy ist eine geschützte Mischung aus Grapefruit, Zitrone, Pfefferminze, Ingwer und Zimt. Bietet eine geschmackvolle Ergänzung zu jedem Getränk und ist eine gute Alternative zu künstlichen Süßungsmitteln und zuckerhaltigen Getränken. Unterstützen Sie Ihre Gewichtsziele mit Smart & Sassy ätherischer Ölmischung.

- Enthält keine Stimulanzien oder Diuretika und ist kalorienfrei
- Fördert eine gesunde Lebensweise
- Wirkt stimmungsaufhellend

60204664 | 15 ml

SMART & SASSY™ SOFTGELS

Smart & Sassy Softgels enthalten die geschützte Smart & Sassy ätherische Ölmischung in bequemen Softgels zur Förderung der Gewichtsregulierung. Die aromatische Mischung von Smart & Sassy enthält ätherische Öle zur Unterstützung einer gesunden Lebensweise und einer positiven Stimmung.

60204819 | 60 vegetarische Softgels

MIT VEGETARISCHEN SOFTGELS HERGESTELLT

*Ersetzt keine gesunde Ernährung.

dōTERRA ON GUARD™ PRODUKTE

dōTERRA ON GUARD™ DROPS

Genießen Sie den Komfort dieser wohlschmeckenden Halstropfen.
- Linderung bei trockenem, rauen Hals
- Bietet die Eigenschaften der dōTERRA On Guard ätherische Ölmischung
- Mit natürlich reinem und biologischen Zuckerrohrsaft und braunem Reissirup

60202675 | 30 Pastillen

dōTERRA ON GUARD™ TOOTHPASTE

Gönnen Sie Ihren Zähnen und Ihrem Mundraum eine sanfte und wirkungsvolle Reinigung mit der dōTERRA On Guard ätherische Ölmischung.
- Fluoridfreie
- Einzigartiger Zimt-Minze Geschmack mit Xylit hinterlässt Ihren Atem (und Ihre Zahnbürste) frisch und rein

60204823 | 125 g

dōTERRA ON GUARD™ TOOTHPASTE SAMPLES

39000001 | Zehn 2 g Proben

dōTERRA ON GUARD™+ SOFTGELS

Die dōTERRA On Guard+ Kapseln kombinieren die firmeneigene ätherische dōTERRA On Guard-ätherische Ölmischung mit den ätherischen Ölen Schwarzer Pfeffer, Oregano und Melissa.

60204826 | 60 vegetarische Softgels

dōTERRA ON GUARD™ BESTSELLER
ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNG

dōTERRA On Guard ist mit seinem einzigartigen Aroma, eine der vielseitigsten Mischungen, um auf natürliche und effektive Weise eine Alternative zu synthetischen Mitteln.

60204659 | 15 ml

dōTERRA ON GUARD™ CLEANER CONCENTRATE

Der dōTERRA On Guard Cleaner (im Konzentrat) ist der ideale natürliche Reiniger, angereichert mit dōTERRAs firmeneigener On Guard ätherische Ölmischung.
- Biologisch abbaubar, sicher für die ganze Familie
- Verbindet pflanzliche Wirkstoffe mit der kraftvollen dōTERRA On Guard Mischung

38140001 | 354 ml

dōTERRA ON GUARD™ BEADLETS

dōTERRA On Guard Beadlets bieten eine einfache, leckere Möglichkeit, um die natürlichen Abwehrkräfte Ihres Immunsystems zu unterstützen. Wildorange, Gewürznelke, Zimt, Eukalyptus und Rosmarin sind in kleinen pflanzlichen Kügelchen vereint, die sich im Mund auflösen.
- Bietet eine bequeme Einnahmemethode der dōTERRA On Guard Ätherische Ölmischung
- Erfrischt den Atem

60204832 | Englisch, Deutsch, Norwegisch, Niederländisch, Französisch, Italienisch

60204467 | Englisch, Slowakisch, Portugiesisch, Spanisch, Slowenisch, Ungarisch, Rumänisch

dōTERRA ON GUARD™ LAUNDRY DETERGENT

dōTERRA On Guard Waschmittel ist ein organisches und hochkonzentriertes (6x) Erzeugnis, dass die Kraft der dōTERRA On Guard ätherische Ölmischung sowie natürliche biologische Enzyme nutzt, die für unglaublich reine Wäsche sorgen.
- Enthält 10 ml dōTERRA On Guard ätherische Ölmischung für verstärkte Waschkraft
- Säubert Wäsche von Unreinheiten, die Kleidung bleibt frisch und sauber, Ihre Familie geschützt
- 64 Waschladungen pro Flasche

39020001 | 947 ml

dōTERRA ON GUARD™ FOAMING HAND WASH

Mit der Kraft der On Guard ätherische Ölmischung die Hände sauber und geschützt halten.
- Bequeme 473 ml Nachfüllflasche für zwei Füllungen des Seifenspenders
- Mit der immununterstützenden On Guard ätherische Ölmischung

dōTERRA 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®
Altius House, 1 North Fourth Street,
Milton Keynes, MK9 1DG, UK

dōTERRA™ LUMO

Aroma Diffusor

dōTERRA LUMO
Aroma Diffusor

60204449	EU Stecker
60204520	UK/IE Stecker

v1 60205536

dōTERRA™ | CPTG™ Certified Pure Tested Grade