

# dōTERRA<sup>®</sup> **LIVING**

## **ALERGIE**

dýchajte  
ľahšie

STRANA 6

dōTERRA

## **BALÍK TRAVEL**

STRANA 4

## **Esencia na starostlivosť o pleť**

Zdravá žiarivá pokožka

STRANA 14

## **ÚPRAVA MOJEJ TAŠKY NA ČVIČENIE**

STRANA 20

JAR/LETO 2014



# NASAĎTE SI PRÍRODNÉ BRNENIE



**TerraShield®** je originálna zmes účinných esenciálnych olejov, ktoré boli starostlivo vybrané pre ich prirodzenú schopnosť odpudzovať hmyz a iných predátorov. Svieža vôňa citrusov je plne na prírodnej báze, takže pri vychutnávaní vonkajších aktivít nemusíte mať obavy zo syntetických a toxických chemikálií.

Pre objednávku použite číslo položky 31190005



6



12

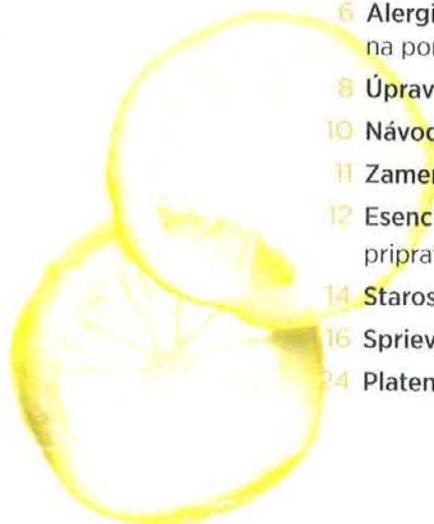


11

## V TOMTO VYDANÍ

### články

- 2 Článok o esenciálnom oleji: Terrashield
- 4 dōTERRA Balík Travel
- 5 Spýtajte sa Dr. Hilla
- 6 Alergie: Použite prírodnú medicínu na pomoc v boji proti alergiám
- 8 Úprava mojej tašky na cvičenie
- 10 Návod pre chlapov: Grill Master
- 11 Zamerané na esenciálne oleje: Čierne korenje
- 12 Esenciálne recepty: Zdravé jedlá pripravené s esenciálnymi olejmi dōTERRA
- 14 Starostlivosť o pleť s esenciálnymi olejmi
- 16 Sprievodca produktmi
- 24 Platená reklama Slim & Sassy®



# dōTERRA Balík Travel

S ľahko skladovateľným a praktickým cestovným Balíkom DIY Travel majte vždy esenciálne oleje poruke, keď ich potrebujete.



**Frakcionovaný kokosový olej (FCO):** Nezabudnite naplniť jednu z liekoviek frakcionovaným kokosovým olejom, keď je potrebné zriediť akýkoľvek iný esenciálny olej. Budete mimoriadne vďační, ak sa vám mäťový esenciálny olej náhodou dostane do blízkosti očí. (30260005)

**Balzam na pery:** Popraskané pery sú vždy neprijemné, najmä ak ste na cestách. Nezabudnite mať vždy so sebou balzam na pery na ošetrovanie suchých a popraskaných pier. (36190005)

## On Guard cukríky na cumľanie:

Nikdy nechcete byť chorý počas cestovania. Majte pri sebe cukríky na cumľanie On Guard, aby ste svojmu telu poskytli extra ochranu, keď máte pocit, že na vás lezie chripka alebo nachladnutie. Tieto pastilky sú skvelé aj vtedy, ak ste zachrípnutý po návšteve koncertu alebo športového podujatia. (34050005)



**Esenciálne oleje dōTERRA (4 - 6 podľa vášho výberu):** Vyberte si esenciálne oleje, ktoré najčastejšie používate, a ktoré by boli pre vás najužitočnejšie pri cestovaní.

- Levandúľa (30110005)
- Mäta (30190005)
- On Guard (31100005)
- DigestZen (31030005)
- Citrón (30120005)
- Čajovník (30150005)
- PastTense guľôčkový aplikátor (31350005)
- Breathe (31070005)
- Deep Blue (31050005)

## Mäťové guľôčky:

Naplňte jednu liekovku guľôčkami dōTERRA Peppermint (Mäta) na potlačenie problémov so zažívaním alebo jednoducho na osvieženie dychu. Je to úžasné, aká účinná môže byť jedna malá guľôčka. (38150005)

## On Guard guľôčky:

On Guard Guľôčky poskytujú jednoduchý a praktický spôsob ako získať výhody ochrannej zmesi On Guard na podporu imunity. (35410005)



## OnGuard+ gélové kapsuly:

Patentovaná zmes esenciálnych olejov dōTERRA On Guard s esenciálnymi olejmi z čierneho korenia, oregana a medovky pre dodatočnú podporu imunity. (35420005)

## DigestZen gélové kapsuly:

Praktický a jednoduchý spôsob ako získať výhody originálnej zmesi esenciálnych olejov DigestZen. Každá vegetariánska gélová kapsula obsahuje 120 mg zmesi DigestZen. (35430005)



# spýtajte sa Dr. Hilla

Náš expert v oblasti zdravotníctva, Dr. Hill, odpovedá na otázky týkajúce sa sezónnych alergií, prvej pomoci, použitia esenciálnych olejov u detí atď.

## Q Ako si môžem pomôcť so sezónnymi alergiami?

Toto môže byť problematická otázka, pretože u veľa pacientov má alergia rôzne príznaky. Musíme sa zamerať na jestvujúce spoločné príznaky. Jedným zo spôsobov potlačenia alergií je potlačiť reakcie, ktoré spôsobujú alergie. Dôležité je mať dobrý program, ktorý podporuje správnu funkciu zažívacieho traktu. Odporúčam **PB Assist+** a **TerraZyme** ako spôsob, ktorým môžete znížiť náchylnosť na alergie.

Poznáme veľa esenciálnych olejov, ktoré majú preukázateľné účinky pri regulácii symptómov alergií, a ktoré sú celkom účinné. Moja obľúbená kombinácia, s ktorou som dosiahol skvelé výsledky, je **citrón, levanduľa a mäta**. Táto kombinácia pomáha liečiť samotné alergie, pomáha vyčistiť dutiny a potláča svrbenie a slzenie očí. Kvapka každého z týchto olejov sa môže aplikovať buď priamo pod nos, alebo prostredníctvom inhalácie.

## Q Sú esenciálne oleje bezpečné pre deti?

Jednou z najväčších výhod používania esenciálnych olejov je, že sú bezpečné pre všetky vekové kategórie. Chemické reakcie u dospelých alebo detských pacientov sú rovnaké ako u starších jednotlivcov. Ako bolo povedané, jedným zo spôsobov ako bezpečne používať esenciálne oleje aj u malých detí je zredukovať množstvo použitého esenciálneho oleja. Deti sú veľmi odolné a ich organizmus dokáže reagovať veľmi rýchlo. Ďalej ide o to, akým spôsobom aplikujeme esenciálne oleje. Jedným z najbezpečnejších spôsobov je aplikácia na spodnú časť chodidiel. Je to oblasť tela, kde sa olej veľmi dobre vstrebáva a vo všeobecnosti nepôsobí dráždivo a nespôsobuje alergické reakcie. Mám rád tento spôsob, pretože aj pri veľmi malých deťoch a novorodencoch môžem regulovať dávkovanie na spodnú časť chodidiel. Vďaka tomu, ako rýchlo a účinne esenciálne oleje účinkujú v tele, a vďaka faktu, že môžeme stanoviť a prispôbiť aplikáciu podľa daného jednotlivca, sú oleje bezpečné pre všetky vekové kategórie, ak sa používajú primeraným spôsobom.

## Q Ktoré esenciálne oleje sa môžu používať ako prvá pomoc?

Chcel by som upriamiť pozornosť na tento fakt z trochu iného pohľadu, ako je tradičná definícia prvej pomoci. Prvú pomoc vnímam v dvoch rovinách. Jedna je kritická situácia, kedy sa vyžaduje okamžitý zásah. Druhou sú každodenné problémy, ktorým sme vystavení. Vyvinuli sme **Balík Family Physician** pre dve najbežnejšie situácie, ktorým je väčšina ľudí vystavená vo svojich domovoch. Po prvé, každodenné odreniny a modriny, a po druhé, problémy, ako sú nádcha alebo chrípka, s ktorými musíme doma bojovať. Takže, bez ohľadu nato, ako definujete prvú pomoc, som prišiel na to, že desať olejov Balík Family Physician sú vhodným a dlhodobým spôsobom pomoci, ktorý je vždy okamžite k dispozícii. Ak sa niekto začne zaujímať o esenciálne oleje a spozná ich účinky, bude schopný zvládnuť akékoľvek situácie bez ohľadu na to, kde sa nachádza. Odporúčam, aby ste mali vždy poruke Balík Family Physician. Je to vaša rodinná prvá pomoc.

## Q Kde môžem získať dôveryhodné výskumy alebo informácie týkajúce sa esenciálnych olejov?

Väčšina informácií o esenciálnych olejoch, ktoré môžeme nájsť na Internete, sa týka skúseností ľudí s používaním esenciálnych olejov, ktoré si sami vybrali. Nemali by sme byť voči tomu kritickí, pretože je to aspekt s veľkou výpovednou hodnotou. Avšak, žijeme v časech, kedy sú ľudia vzdelanejší a chcú pochopiť vedeckú podstatu účinkov esenciálnych olejov a dôvod, prečo sú také cenné. Jeden zdroj dôveryhodných vedeckých údajov nájdete na webovej lokalite [www.aromaticscience.com](http://www.aromaticscience.com). Nájdete tu užitočnú databázu s možnosťou vyhľadávania a komplexný súhrn výskumov týkajúcich sa esenciálnych olejov z celého sveta. Ponúka ľuďom možnosť porozumieť a nahliadnuť do výskumov, na ktorých sa mi ako vedecká komunita (odborníci v oblasti starostlivosti o zdravie, vedci, chemici) podieľame. Nadviazali sme nové významné vzťahy vďaka spoločnému záujmu vo vedeckej oblasti esenciálnych olejov a informácie pochádzajúce z tohto partnerstva môžete nájsť na webovej lokalite [www.aromaticscience.com](http://www.aromaticscience.com).

## DR. ODPORUČA



PB Assist+ (35160005) a TerraZyme (35110005) pre zdravý zažívací trakt.



Levanduľa (30110005), Citrón (30120005) a Mäta (30190005)

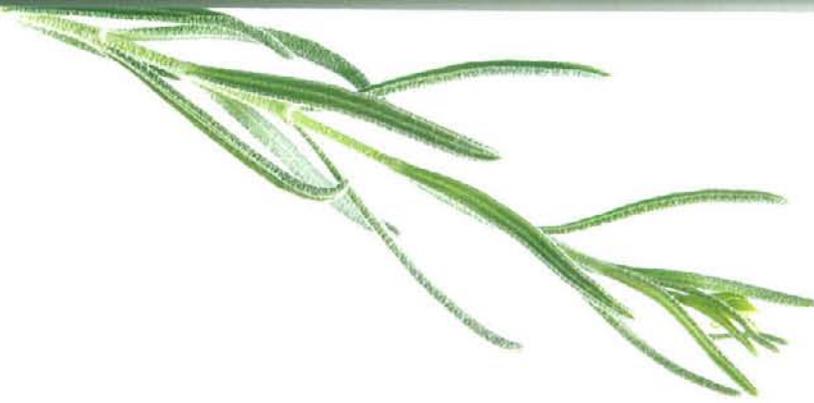


Balík Family physician (32790005)



## DR. DAVID K. HILL, HLAVNÝ MEDICÍNSKY PORADCA

Celosvetovo uznávaný odborník na praktické využitie esenciálnych olejov pre wellness. Dr. Hill je predseda vedeckého poradného výboru spoločnosti doTERRA.



# Ach!

Použite prírodnú medicínu na boj so sezónnou alergiou



**AKO SA DROBNÉ SEMIENKA PREMIENAJÚ Z PUKU NA KVET,** rovnako sa aj zem pomaly prebúdzajú z hlbokého zimného spánku. Život je čistejší a obnovený a príjemné slnečné svetlo je príznakom niečoho nového, plného sľubov. Toto symbolizuje jar pre mnoho ľudí. Ak však nanešťastie trpíte sezónnymi alergiami, príchod jari pre vás predstavuje niečo celkom iné. Uslzené oči, nádcha, kýchanie, svrbenie a zápcha sú len niektoré z príznakov ľudí, ktorí trpia alergiami.



## VEDELI STE?

**LEVANDULA** pôsobí ako prírodný antihistamin.

**MÄTA** pomáha pri bolestiach hlavy spojených s problémami dutín.

**DIVOKÝ POMARANČ** pomáha uvoľniť upchaný nos.

**TELO PRODUKUJE** histamín na obranu proti potenciálnym choroboplodným zárodkom, ako sú baktérie, vírusy a iné cudzie škodlivé látky. Okrem jeho úlohy pri regulácii životne dôležitých procesov v tele v boji proti cudzím škodlivým látkam je histamín hlavnou príčinou alergických reakcií. Ak však celková hladina v tele presiahne kapacitu katabolických enzýmov na jeho rozloženie, vyskytnú sa symptómy nadmernej hladiny histamínu, výsledkom čoho sú rôzne príznaky alergických reakcií. K alergickej reakcii dochádza, keď proteíny imunitného systému (protilátky) omylom identifikujú škodlivú látku, ako je napríklad peľ zo stromov, ako nebezpečnú látku.

Podľa centra pre reguláciu a prevenciu chorôb bola za posledných 12 rokov u 16,9 milióna dospelých a 6,7 milióna detí diagnostikovaná senná nádcha. Látky, ktoré často spôsobujú jej príznaky sú peľ, roztoče, spóry plesní a srst' zvierat. Lieky na predpis a voľne predajné lieky (OTC) používané na zmiernenie príznakov môžu mať vedľajšie

účinky, ako sú malátnosť, krvácanie z nosa, bolesti hlavy, strata čuchu a chuti a vo vážnejších prípadoch môžu škodlivé chemikálie obsiahnuté vo voľne predajných nosových sprejoch spôsobiť poškodenie nosnej sliznice, čo môže viesť k chronickému krvácaniu z nosa.

Esenciálne oleje majú preukázaný blahodarný vplyv na liečbu príznakov alergií a sennej nádchy bez použitia chemikálií. Štúdia oddelenia organickej a bioorganickej chémie univerzity v Lunde vo Švédsku z roku 2004 preukázala účinnosť nosových sprejov s esenciálnymi olejmi z eukalyptu (cineol), levandule (linalol) a cyprusu (davanone). Po aplikácii nosového spreja všetci pacienti pocítovali úľavu nosových symptómov porovnateľnú s účinkami antihistamínu. Účinek sa dostavil do 5 minút od aplikácie a trval niekoľko hodín.

Tie isté látky, ktoré spôsobujú symptómy sennej nádchy, môžu spôsobovať aj príznaky astmy a iné symptómy, ako sú napríklad dýchavičnosť a úzkosť v hrudníku.

## ESENCIÁLNE OLEJE SKVELÉ NA ALERGIE:

EUKALYPTUS	MEDOVKA
LEVANDULA	PAČULI
CITRÓN	MÄTA
ČAJOVNÍK	HARMANČEK RÍMSKY

## Typy na použitie esenciálnych olejov proti alergiám:

1. Do prázdnej kapsule dajte 2 - 3 kvapky esenciálnych olejov levandule, citrónu a mäty.
2. Naneste lokálne pod nos, na oblasť hrudníka alebo spodnú časť chodidiel.
3. Aromaticky rozptýľte na pomoc pri symptómoch pobytu vo vnútri.



**OSLABENÝ ZAŽÍVACÍ TRAKT** môže zvýšiť vaše šance na prepuknutie alergie. Zdravé dieťa má pred narodením zažívaci trakt bez baktérií a iných mikroorganizmov. Počas pôrodu je dieťa vystavené kolóniám črevnej mikroflóry svojej matky. Ako sa v črevnom systéme novorodenca množí prospešná zdravá mikroflóra, imunitný systém dieťaťa sa „trénuje“ alebo „programuje“ na rozlišovanie patogénnych a škodlivých mikroorganizmov a reaguje príslušným spôsobom. Schopnosť organizmu reagovať na škodlivé patogény a nereagovať na neškodné antigény je dôležitou súčasťou procesu zabránenia nadmernej činnosti imunitného systému, ako sú alergie alebo zápalové ochorenie črevného systému. PB Assist+ (Položka č. 35160005) podporuje zdravú funkciu zažívacieho traktu a imunitného systému a jej použitie je bezpečné pre všetkých členov vašej rodiny.

## Zmes na dýchanie Breathe

Problémy s dýchaním sú v dnešnej dobe bežné a esenciálne oleje doTERRA® sú ideálne na uvoľnenie dýchania. Breathe je mimoriadna zmes esenciálnych olejov so známku kvality CPTG®, ktorých kombinácia slúži na jedno - uľahčenie dýchania. Patentovaná zmes obsahuje list vavrínu, mäta, eukalyptus, čajovník, citrón a ravensaru, ktorá čistí a utišuje dýchacie cesty a dá sa jednoducho nanášať lokálne na hrudník, chrbát alebo spodnú časť chodidiel. Jej príjemná aróma je utišujúca a vynikajúco sa hodí na zabezpečenie pokojného nočného spánku. Pre aromatické a lokálne použitie.

Pre objednávku použite číslo položky 31070005



# ÚPRAVA MOJEJ TAŠKY NA CVIČENIE

Či už preferujete lesk čistoty alebo sa radi zapotíte, naša receptúra do tašky na cvičenie má všetko, čo potrebujete, aby ste sa mohli sústrediť na cvičenie a cítili sa celkovo dobre.

Pomáha vyplavovať toxíny pitím veľkého množstva vody. Aby pitná voda lepšie chutila, pridajte 1 - 2 kvapky esenciálneho oleja citrón.

Metabolická zmes Slim & Sassy podporuje zdravý metabolizmus a pomáha regulovať apetít medzi jedlami.

## POUŽÍVAJTE HO RÔZNYMI SPÔSOBAMI

### Dezinfekčný sprej

Vyčistíte si podložku na jogu, činky a ostatné športové vybavenie týmto jednoduchým sprejom. Pridajte ½ pohára vody a 2 - 6 kvapiek ochrannej zmesi On Guard® do skleneného rozprašovača. Pred každým použitím dobre pretrepte.

Vyskúšajte citrónový esenciálny olej alebo čistiacu zmes Purify pre sviežu vôňu.



Posilnite svoje cvičenie nanosením esenciálneho oleja mäta alebo divoký pomaranč (alebo oboch!). Môžete predtým aj chvíľu inhalovať.

Zbavte sa hladu po cvičení tak, že budete mať vo vaku fľašku s nápojom s 1 naberačkou prípravku Slim & Sassy TrimShake. Pridajte 1 pohár vody, pretrepaním pomiešajte a ste pripravený!

Väčšina esenciálnych olejov v tejto receptúre je k dispozícii v praktických 5 ml fľaštičkách ako súčasť ako súčasť balíka AromaTouch Technique. Balenie obsahuje 5 ml fľaštičky: Balance, levanduľa, mäta, čajovník, divoký pomaranč, AromaTouch, Deep Blue®, On Guard plus frakcionovaný kokosový olej (120 ml).

Pre objednávku použite číslo položky 32570005



#### ZMIEŠAJTE

### Antimykotická guľôčka na nohy

Skombinujte 35 kvapiek esenciálneho oleja čajovníka s 8 kvapkami esenciálneho oleja levandule v sklenej fľaši s guľôčkovým aplikátorom a naneste na postihnuté miesta medzi prstami na nohách a v okolí nechtov na nohách.

Uvoľnite si dýchacie cesty pred, počas alebo po práci inhalovaním zmesi na dýchanie Breathe alebo rozotrením jednej alebo dvoch kvapiek prípravku na hrud'

Pre boľavé svaly a zápal votrite AromaTouch\* masážnu zmes, Deep Blue\* Rub, Deep Blue\* guľôčku, esenciálny olej z citrónovej trávy alebo majoránu na bolestivé miesto.

Zvýšte svoju vytrvalosť užívaním komplexu pre energiu a výdrž Mito2Max každý deň.

NÁVOD PRE CHLAPOV

# GRILL MASTER

## ESENCIÁLNE MARINÁDY NA MÄSO, HYDINU ALEBO SYR TOFU

### MARINÁDA S CITRÓNOM A ČIERNYM KORENÍM

#### PRISADY

- 60 ml hovädzieho vývaru
- 3 polievkové lyžice jablčného octu
- 80 ml worcesterskej omáčky
- 1 čajová lyžička citrónového korenia
- 1/2 čajovej lyžičky cibuľového prášku
- 1 čajová lyžička petržlenu (vrchovatá)
- 1 čajová lyžička cesnakovej soli
- 1 kvapka esenciálneho oleja dōTERRA z čierneho korenia
- 1 kvapka citrónového esenciálneho oleja dōTERRA

POKYNY: Zmiešajte a marinujte jednu hodinu.

### MARINÁDA SO ZMESOU KORENIA

#### PRISADY

- 160 ml hovädzieho vývaru
- 80 ml jablčného octu
- 2 strúčiky cesnaku (pretlačené)
- 1 malá cibuľa (nakrájaná)
- 1 kvapka klinčekového esenciálneho oleja dōTERRA
- 1 kvapka majoránového esenciálneho oleja dōTERRA
- 1 kvapka tymianového esenciálneho oleja dōTERRA
- 1 kvapka esenciálneho oleja dōTERRA z divokého pomaranča
- 2 čajové lyžičky olivového oleja
- Soľ a korenie podľa chuti

POKYNY: Zmiešajte a marinujte aspoň šesť hodín alebo cez noc.

**REPELENT PROTI HMYZU**—Udržte muchy preč od jedla pri vašom ďalšom grilovaní pomocou tohto jednoduchého triku

Nasiaknite kúsok čistej látky alebo špongie na umývanie zmesou proti hmyzu dōTERRA TerraShield. Vložte ju do nádoby s viečkom a nechajte stáť 24 hodín. Pred použitím odstráňte viečko a položte na stôl na odpudenie múch. Pri každom ďalšom použití nezabudnite pridať viac esenciálneho oleja.

**VYČISTITE SI GRIL**—Zbavte sa pripečenej mastnoty

#### POTREBUJETE

- 30 g sódy bikarbóny
- 2 polievkové lyžice prírodného čistiaceho prostriedku na riad
- 5 kvapiek citrónového esenciálneho oleja dōTERRA
- Destilovaný biely ocot

POKYNY: Zmiešajte prvé tri prísady a pridávajte ocot, kým nedosiahnete konzistenciu olivového oleja. Keľkou naneste zmes na akýkoľvek kovový gril a nechajte pôsobiť 15 - 30 minút. Potom vyčistite povrch navlhčenou drsnou hubkou. Opláchnite vodou.

ZAMERANÉ NA ESENCIÁLNE OLEJE

# ČIERNE KORENIE



## SPÔSOBY POUŽITIA

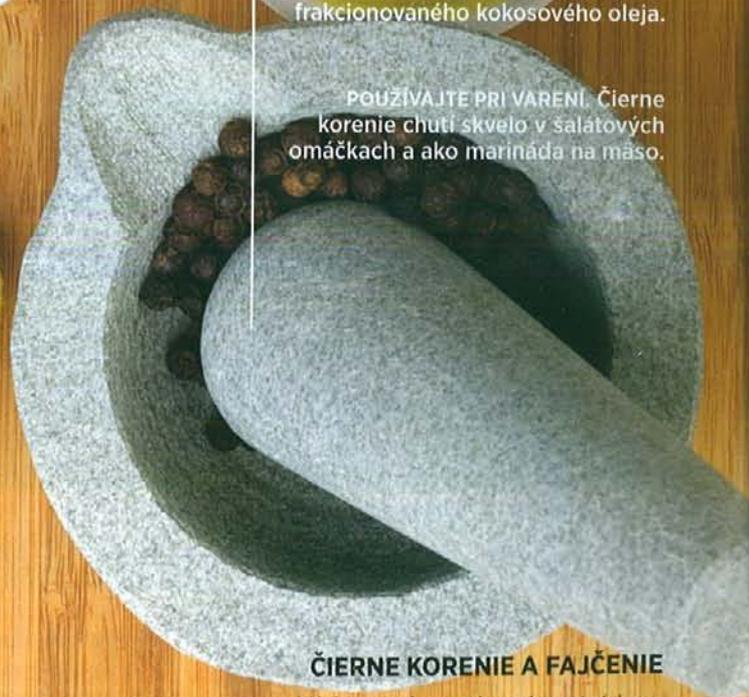
**NA MODRINY.** Naneste rovnaké diely čierneho korenia a levandule spolu s frakcionovaným kokosovým olejom na modriny na zlepšenie cirkulácie krvi a rýchlejšie hojenie.

**KÚPEĽ NA BOLAVÉ SVALY.** Pridajte 4 kvapky esenciálneho oleja z čierneho korenia, 2 kvapky rozmarínu a 1 kvapku zázvoru do vane s horúcou vodou a nechajte pôsobiť 30 minút. Nezabudnite na príjem tekutín a pite po dúškoch vodu počas kúpeľa aj po ňom.

**ROZPTÝLTE PRE EXTRA KORENISTÚ VÔŇU.** Aj keď sa zvyčajne nerozptýľuje, môže dodať extra korenistú vôňu, keď sa rozptýľuje s pukom klinčeka, škoricou alebo kasiou. Rovnako dobre sa mieša aj s citrusovými a kvetinovými zmesami.

**POUŽITE AKO MASÁŽNU ZMES.** Pridajte 2 kvapky esenciálneho oleja z čierneho korenia, 1 kvapku cyprusu a 1 kvapku levandule do 15 ml frakcionovaného kokosového oleja.

**POUŽÍVAJTE PRI VARENÍ.** Čierne korenie chuti skvelo v šalátových omáčkach a ako marináda na mäso.



**ČIERNE KORENIE** neslúži len na dochutenie jedla! Ako esenciálny olej má množstvo výhod pre vaše zdravie.

Z terapeutického hľadiska je esenciálny olej z čierneho korenia povzbudzujúci a pomáha zlepšovať cirkuláciu krvi. Je ideálny na masáže vďaka jeho analgetickým a utišujúcim vlastnostiam a blahodarným účinkom na cirkuláciu krvi. Tradične sa používa na pomoc pri unavených svaloch, artritíde a zápale sedacieho nervu. Čierne korenie má blahodarné účinky aj na respiračný systém. Môže sa dokonca použiť v masážnej zmesi tak, že si ho natriete na hrudník pri bežnom nachladnutí, chrípke alebo bronchitíde. Pretože jedna z jeho hlavných zložiek je beta-karyofylén, má silné protiinfekčné účinky.

**VÝBORNE SA HODÍ V KOMBINÁCII** s bergamotom, šalviou, pukom klinčeka, koriandrom, feniklom, kadidlom, muškátom, zázvorom, grapefruitom, levandulou, citrónom, limetou, divkým pomarančom, ružou, santalovým drevom a Ylang ylang.

## ČIERNE KORENIE A FAJČENIE

Výskum vykonaný v zdravotníckom stredisku V.A. Medical Center v Severnej Karolíne dokazuje, že inhalovanie pary z esenciálneho oleja čierneho korenia môže pomáhať pri redukovaní pocitu úzkosti a abstinenčných príznakov fajčenia.



## KORIANDROVO LIMETOVÉ RYBACIE TACOS

### PRÍSADY

0,5 kg bielej ryby napríklad tilapie, tresky atď.

1 polievková lyžica kuchynského oleja

1 limeta, štava a kôra

1 kvapka limetového esenciálneho oleja dōTERRA

1 kvapka citrónového esenciálneho oleja dōTERRA

1 kvapka koriandrového esenciálneho oleja dōTERRA

1 jalapeño, jemne nakrájané

1 strúčik cesnaku, nasekaný

1 jarná cibulka, jemne nakrájaná

1 hrst koriandra, nasekaného

½ čajovej lyžičky kmínu, opečeného a pomletého

8 ks 10 cm kukuričných tortíl

Tomatillo pico de gallo podľa chuti

450 ml kapusty, nastrúhanej

1 dávka koriandrovo limetového kyslého krému (pozri prvý súbor pokynov)

2 veľké avokáda, nakrájané

Soľ a čierne korenie podľa chuti

**POKYNY:** Marinujte rybu v oleji, limetovej šťave a kôre, limetovom, citrónovom a koriandrovom esenciálnom oleji, s jalapeño, cesnakom, jarnou cibuľkou, kmínom, soľou a čiernym korením 10 - 20 minút. Grilujte rybu na stredne veľkom plameni, kým nie je upečená, približne 4 - 6 minút z každej strany. Ryba je upečená, keď sa mäso ľahko oddeľuje a nie je priehľadné.

Naporciujte rybu a podávajte zabalenú v tortile ozdobenej vašimi obľúbenými ingredienciami a krémom z koriandra a limety.

### KORIANDROVO LIMETOVÝ KRÉM

120 ml kyslej smotany

1 jarná cibulka, nakrájaná

1 hrst koriandra

1/2 limety, štava a kôra

1 kvapka limetového esenciálneho oleja dōTERRA

1/2 korenia jalapeño, vybrané jadierka a nakrájané (voliteľné)

Pokyny: Všetko rozmixujte v kuchynskom robote.

Tip šéfkuchára: Do marinády alebo kyslého krému sa môže pridať koriandrový esenciálny olej. Striedam to podľa nálady.

Poslala Julie Sherman, nezávislá produktová konzultantka

## KORIANDROVO CITRÓNOVÉ BASMATI

### PRÍSADY

300 g basmati ryže (uvarenej podľa pokynov)

6 polievkových lyžíc čerstvo nasekaného koriandra

30 ml masla alebo náhrady za maslo podľa vlastného výberu

4 kvapky citrónového esenciálneho oleja dōTERRA

Morská soľ podľa chuti

**POKYNY:** Keď je ryža uvarená, dajte ju do veľkej misky spolu s maslom. Miešajte, kým sa maslo nerozpustí. Pred pridaním koriandra nechajte ryžu mierne vychladnúť, aby koriander nezhadol. Keď je ryža vychladnutá, pridajte koriander a esenciálny olej Lemon (Citrón). Všetky prísady zmiešajte a vychutnajte si jedlo!

Vynikajúco sa hodí k juhozápadným/mexickým jedlám, ako je napríklad fajitas. Recept pre 4.

Poslal Kiri Croxford, zákazník dōTERRA



## MEXICKÉ SYROVÉ KELOVÉ LUPIENKY

### PRÍSADY

1 veľká hlavička kelu, umytá a natrhaná na drobné kúsky

2 polievkové lyžice olivového oleja

1 kvapka koriandrového esenciálneho oleja dōTERRA

1 kvapka citrónového esenciálneho oleja dōTERRA

½ čajovej lyžičky kmínu

30 g nutričných kvasníc

**POKYNY:** Zmiešajte olivový olej a esenciálne oleje koriandra a citrónu v malej nádobke a nechajte stáť minimálne 10 - 20 minút, aby sa premiešali chute. Odložte nabok. Zahrejte rúru na 100°C. Vložte kel do väčšej misky a

jemne polejte olejmi. Pridajte kmín a kvasnice a nalejte zmes na kel, pričom miešajte rukami. Uistite sa, že všetok kel je pokrytý olejom a zmesou kmínu/kvasníc. Uložte kel na papier na pečenie v rovnomernej vrstve. Pečte na strednom rošte 45 - 50 minút (alebo kým nebude pekná a chrumkavá). Dávajte pozor na menšie kúsky a vyberte ich, ak sú hotové skôr, inak sa pripečú. Vysypte do veľkej misky a sledujte, ako mizne.

Hotovo! Je to SUPER ľahké, lacné a vynikajúce! Je to jeden z našich najobľúbenejších receptov, a dokonca aj môj 11-ročný syn začal jesť kel! Vychutnajte si to!

*Poslala Valera Childers, nezávislá produktová konzultantka*



## NEALKOHOLICKÉ MÄTOVÉ MOCHITO s dōTERRA LIMETOU

### PRÍSADY

Sýtená voda

Limetový esenciálny olej dōTERRA

Tekutá stévia

Zopár lístkov mäty

**POKYNY:** Naplňte bežný pohár sýtenou vodou. Pridajte 4 - 7 kvapiek esenciálneho oleja limeta, 10 - 17 kvapiek tekutej stévie a 8 - 10 lístkov mäty. Pomiešajte a vychutnajte si nápoj.

*Poslal personál dōTERRA*

## TAHINI SUŠIENKY

### PRÍSADY

120 g tahini

1 vajce

125 ml agávového sirupu

60 g strúhaného kokosu

3 kvapky škoricového esenciálneho oleja dōTERRA

**POKYNY:** Zmiešajte, zrolujte do guľôčok a sploštite pomocou vidličky. Opekajte pri teplote 175°C 8 - 10 minút.

*Poslala Rachel Hull, nezávislá produktová konzultantka*

**POZNÁMKA VYDAVATEĽA:** Esenciálne oleje majú silnú arómu. Začnite s 1 kvapkou, potom pridávajte viac oleja, kým nedosiahnete požadovanú arómu.



## ŠALÁT IQ MEGA

### PRÍSADY

1 balíček (340 g) šalátu z listovej zeleniny podľa vlastného výberu (hlávkový šalát, rukola, špenát atď.)

75 g pečených a osolených tekvicových jadierok

75 g sušených brusníc

1 veľké avokádo nakrájané na kocky

2 mandarínky, ošúpané a rozdelené

2 malé baby uhorky, nakrájané

60 ml dōTERRA IQ Mega

¼ čajovej lyžičky himalájskej ružovej soli, jemne zomleť

1 čajová lyžička čerstvo zomletého čierneho korenia

30 g syru Feta, rozdrobeného

**POKYNY:** Pripravte šalát so všetkou zeleninou, ovocím a orieškami. Jemne pokvapkajte šalát prípravkom IQ Mega. Dochuťte soľou a čiernym korením. Pridajte syr Feta a jemne premiešajte. Mňam! Pridala som aj čiernu fazuľu, kúsky kuracieho mäsa alebo tempuh ako zdroja proteínov pre plnohodnotné jedlo (približne 150 g).

*Poslala Lisa Kelly, nezávislá produktová konzultantka*

**TIETO ÚŽASNÉ RECEPTY** poslali fanúšikovia esenciálnych olejov! Pošlite nám svoje originálne kulinárske výtvary na adresu [eueditor@doterra.com](mailto:eueditor@doterra.com), a ak ich zverejníme, pošleme vám produkt zdarma.

# Sprievodca Essential Beauty

## ZÍSKAJTE NÁDHERNÚ A ŽIARIVÚ PLEŤ

Med –

Prírodný baktericíd, ktorý utišuje a hydratuje.



SPRIEVODCA KRÁSY DIY (UROB SI SAMA)

### Čistenie a tonizácia

#### POVZBUDZUJÚCI ČISTIACI PROS- TRIEDOK NA TVÁR

- 30 ml glycerínu rastlinného pôvodu
- 60 ml neparfumovaného tekutého olivového mydla
- 30 ml destilovanej vody
- 15 ml hamamelu
- 1 kvapka rozmarínového esenciálneho oleja dōTERRA
- 1 kvapka mätového esenciálneho oleja dōTERRA

**POKYNY:** Zmiešajte a skladujte v plastovej alebo sklenej fľaši. Vhodný pre všetky typy pokožky, vydrží 3 - 6 mesiacov.



Vyskúšajte aj čistiaci prostriedok na tvár dōTERRA

**N**aša pokožka sa správa ako špongia a absorbuje väčšinu toho, čomu je vystavená, vrátane chemikálií, ktoré sa nachádzajú v mnohých spotrebných výrobkoch starostlivosti o pleť. To, čo si dávate na pleť, je takisto dôležité ako to, čo jete. Správne ingrediencie pomôžu vytvárať tkanivá, redukovať zápal a hydratovať pokožku. Prečítajte si ako nanášať produkt a čistiť pleť na dosiahnutie nádhernej a žiarivej pleti.

ESENCIÁLNE OLEJE pre STAROSTLIVOSŤ O PLEŤ

**ČISTENIE** bazalka, citrón, citrónová tráva, čajovník, mäta

**ZRELÁ POKOŽKA** kadidlo, muškát, levanduľa, myrha

**MASTNÁ POKOŽKA** šalvia, cyprus, eukalyptus, levanduľa, harmanček

**OPUCH** šalvia, kadidlo, harmanček, rozmarín, ylang-ylang

**JAZVY** slamienka, levanduľa, kadidlo, myrha

#### HYDRATÁCIA PLEŤOVÉ TONIKUM

- 1/4 pohára vody
- 1 polievková lyžica hamamelu
- 1/2 čajovej lyžičky rastlinného glycerínu
- 5 kvapiek šalviového esenciálneho oleja dōTERRA
- 5 kvapiek grapefruitového esenciálneho oleja dōTERRA
- 5 kvapiek harmančekového esenciálneho oleja dōTERRA

**POKYNY:** Najprv vodu sterilizujte tak, že ju 3 minúty prevarte a nechajte vychladnúť. Potom pridajte všetky prísady do 60 - 120 ml sprejovej fľaštičky a pretrepaním pomiešajte. Pred každým použitím dobre pretrepte a nastriekajte priamo na čistú pokožku alebo nastriekajte na vatový tampón a aplikujte. Tonikum vydrží až 2 mesiace.



Vyskúšajte aj pleťové tonikum dōTERRA

## Hydratácia

### DENNÝ HYDRATAČNÝ PRÍPRAVOK NA PLEŤ

- 2 polievkové lyžice mandľového oleja
- 2 čajové lyžičky rastlinného glycerínu
- 1 ½ čajovej lyžičky postrúhaného včelieho vosku
- 1 polievková lyžica destilovanej alebo pramenistej vody
- 1 kapsula vitamínu E
- 30 kvapiek esenciálneho oleja dōTERRA

Vyskúšajte levandulu a harmanček na upokojenie pokožky, čajovník alebo muškát pre čistejšiu pleť.

**POKYNY:** Zmiešajte prvé tri ingrediencie v malej panvici a zmes zahrejte na veľmi miernom ohni, občas premiešajte, kým sa nerozpustí včelí vosk. V druhej panvici zohrejte vodu na malom ohni. Nechajte obe panvice vychladnúť, kým vosková a olejová zmes nezačne tuhnúť, ale je ešte stále tekutá.

Jemne nalejte teplú vodu do zmesi oleja a vosku, pričom rýchlo miešajte kovovou metličkou na šľahanie. Ďalej silno šľahajte 3 - 4 minúty, kým zmes nezíska bledožltú farbu.

Prepichnete kapsulu s vitamínom E a vytlačte obsah do krému. Pridajte esenciálny olej a ďalej šľahajte ďalších 4 - 5 minút, kým krém nebude hustý a lesklý.

Preneste do sklenenej nádoby a pred použitím nechajte krém usadnúť minimálne hodinu. Hydratačný krém vydrží 3 - 6 mesiacov pri skladovaní v chladničke alebo 1 mesiac pri izbovej teplote.

Vyskúšajte aj hydratačný krém proti starnutiu dōTERRA



**Rastlinný glycerín** —  
V kombinácii s vodou alebo esenciálnymi olejmi pomáha udržiavať pokožku hydratovanú.



**Včelí vosk** —  
Bohatý na živiny, zlepšuje stav pokožky, známy pre liečivé vlastnosti.



**Pomarančová kôra** —  
Oživuje tón pokožky.



**Cukor** —  
Odstraňuje odumreté bunky zo suchej pokožky.



**Mandle** —  
Výrazne zvláčňujúca látka.



**Olivový olej** —  
Výborný na čistenie a zvlhčenie pokožky.

### JEDNODUCHÝ PLEŤOVÝ PILING

Nasypte si čajovú lyžičku kryštálového cukru do dlane a pridajte pár kvapiek vody a 1 kvapku esenciálneho oleja dōTERRA divoký pomaranč. Jemne naneste na tvár okrem oblasti očí a masírujte krúživými pohybmi 30 - 45 sekúnd, potom opláchnite. Tento piling môžete použiť 1 - 2-krát do týždňa.



### PREČO SA MAJÚ ODSTRÁNIŤ ODUMRETÉ ČASTI?

KEĎ STARNEME, SCHOPNOSŤ NAŠEJ POKOŽKY VYTVÁRAŤ A OBNOVOVAŤ KOŽNÉ BUNKY SA SPOMALUJE, V DÔSLEDKU ČOHO PRIBÚDAJÚ MŔTVE KOŽNÉ BUNKY A TVORÍ SA NADMERNE MNOŽSTVO MAZU, KTORÝ UPCHÁVA PÓRY. POMÔŽE ODSTRÁNENIE MŔTVYCH BUNIEK RAZ DO TÝŽDŇA. ZAČNITE POUŽITÍM JEMNEHO PILINGU NA ODSTRÁNENIE MŔTVYCH BUNIEK Z VAŠEJ POKOŽKY RAZ ZA TÝŽDEŇ. KRYŠTÁLIKY BY MALI BYŤ SKÔR HLADKÉ AKO OSTRÉ, ABY SA ZABRÁNILO PORANENIU POKOŽKY.

Vyskúšajte aj oživujúci piling dōTERRA



## SPRIEVODCA PRODUKTMI

# SAMOSTATNÉ ESENCIÁLNE OLEJE

Kolekcia samostatných esenciálnych olejov dōTERRA predstavuje najkvalitnejšie aromatické extrakty dostupné v súčasnosti. Každý olej poskytuje životnú esenciu svojich zdrojových rastlinných vyťažkov, jemne vydestilovanú z rastlín, ktoré sa pestujú a starostlivo zbierajú po celom svete. Každý olej je 100 % prírodný a prechádza prísnyimi štandardmi čistoty a účinnosti. Ako nádherná paleta rastlinných energií sa môžu používať individuálne alebo zmiešané pre prispôbené terapie esenciálnymi olejmi.

 <p><b>BAZALKA ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Ocimum basilicum</i></p> <p>30010005   15 ml</p> <p>A T N</p>	 <p><b>BERGAMOT ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Citrus bergamia</i></p> <p>30790005   15 ml</p> <p>A T S</p>	 <p><b>ČIERNE KORENIE ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Piper nigrum</i></p> <p>41040005   5 ml</p> <p>A T S</p>	 <p><b>KASIA ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Cinnamomum cassia</i></p> <p>30020005   15 ml</p> <p>A T D</p>	 <p><b>CÉDROVÉ DREVO ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Juniperus virginiana</i></p> <p>49300005   15 ml</p> <p>A T S</p>
 <p><b>KORIANDER SIATY ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Coriandrum sativum</i></p> <p>41850005   15 ml</p> <p>A T N</p>	 <p><b>ŠKORICA ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Cinnamomum zeylanicum</i></p> <p>30030005   5 ml</p> <p>A T D</p>	 <p><b>ŠALVIA ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Salvia sclarea</i></p> <p>30420005   15 ml</p> <p>A T N</p>	 <p><b>PUK KLINČEKA ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Eugenia caryophyllata</i></p> <p>30040005   15 ml</p> <p>A T D</p>	 <p><b>KORIANDER ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Coriandrum sativum</i></p> <p>30780005   15 ml</p> <p>A T N</p>
 <p><b>CYPRUS ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Cupressus sempervirens</i></p> <p>30050005   15 ml</p> <p>A T N</p>	 <p><b>EUKALYPTUS ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Eucalyptus radiata</i></p> <p>30060005   15 ml</p> <p>A T S</p>	 <p><b>FENIKEL, SLADKÝ ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Foeniculum vulgare</i></p> <p>41290005   15 ml</p> <p>A T S</p>	 <p><b>KADIDLO ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Boswellia frereana</i></p> <p>30070005   15 ml</p> <p>A T N</p>	 <p><b>MUŠKÁT ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Pelargonium graveolens</i></p> <p>30090005   15 ml</p> <p>A T S</p>
 <p><b>ZÁZVOR ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Zingiber officinale</i></p> <p>30080005   15 ml</p> <p>A T S</p>	 <p><b>GRAPEFRUIT ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Citrus X paradisi</i></p> <p>30100005   15 ml</p> <p>A T N</p>	 <p><b>SLAMIENKA ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Helichrysum italicum</i></p> <p>30410005   5 ml</p> <p>A T N</p>	 <p><b>BORIEVKA ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Juniperus communis</i></p> <p>49290005   5 ml</p> <p>A T N</p>	 <p><b>LEVANDULA ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Lavandula angustifolia</i></p> <p>30110005   15 ml</p> <p>A T N</p>
 <p><b>CITRÓN ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Citrus limon</i></p> <p>30120005   15 ml</p> <p>A T N</p>	 <p><b>CITRÓNOVÁ TRÁVA ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Cymbopogon flexuosus</i></p> <p>30130005   15 ml</p> <p>A T S</p>	 <p><b>LIMETA ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Citrus aurantifolia</i></p> <p>30870005   15 ml</p> <p>A T S</p>	 <p><b>MAJORÁN ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Origanum majorana</i></p> <p>30140005   15 ml</p> <p>A T N</p>	 <p><b>ČAJOVNÍK ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Melaleuca alternifolia</i></p> <p>30150005   15 ml</p> <p>A T N</p>
 <p><b>MEDOVKA ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Melissa officinalis</i></p> <p>30850005   5 ml</p> <p>A T N</p>	 <p><b>MYRHA ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Commiphora myrrha</i></p> <p>30160005   15 ml</p> <p>A T N</p>	 <p><b>OREGANO ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Origanum vulgare</i></p> <p>30180005   15 ml</p> <p>A T D</p>	 <p><b>PAČULI ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Pogostemon cablin</i></p> <p>30890005   15 ml</p> <p>A T N</p>	 <p><b>MÄTA ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Mentha piperita</i></p> <p>30190005   15 ml</p> <p>A T S</p>
 <p><b>HARMANČEK ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Anthemis nobilis</i></p> <p>30800005   5 ml</p> <p>A T N</p>	 <p><b>ROZMARÍN ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Rosmarinus officinalis</i></p> <p>30200005   15 ml</p> <p>A T N</p>	 <p><b>HAVAJSKÉ SANTALOVÉ DREVO ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Santalum paniculatum</i></p> <p>41860005   5 ml</p> <p>A T N</p>	 <p><b>SANTALOVÉ DREVO ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Santalum album</i></p> <p>30210005   5 ml</p> <p>A T N</p>	 <p><b>TYMIAN ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Thymus vulgaris</i></p> <p>30220005   15 ml</p> <p>A T D</p>
 <p><b>VETIVER ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Vetiveria zizanioides</i></p> <p>30430005   15 ml</p> <p>A T N</p>	 <p><b>JEDLA BIELA ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Abies alba</i></p> <p>30250005   15 ml</p> <p>A T N</p>	 <p><b>DIVOKÝ POMARANČ ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Citrus sinensis</i></p> <p>30170005   15 ml</p> <p>A T N</p>	 <p><b>GAULTÉRIA ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Gaultheria procumbens</i></p> <p>30230005   15 ml</p> <p>A T S</p>	 <p><b>YLANG YLANG ESENCIÁLNY OLEJ</b> <i>Cananga odorata</i></p> <p>30240005   15 ml</p> <p>A T N</p>

# ORIGINÁLNE ZMESI ESENCIÁLNYCH OLEJOV

Zmesi esenciálnych olejov dōTERRA sú originálne receptúry pre ciele wellness aplikácie. Predstavujú bohatstvo nazbierané počas mnohých rokov používania terapeutických esenciálnych olejov a sú potvrdené stále sa zväčšujúcim počtom vývojových a vedeckých štúdií. Vďaka využitiu vlastnej životnej energie rastlín je každá formula súčinne vyvážená, aby zlepšovala účinnosť a vlastnosti produktu, a obsahuje iba esenciálne oleje so známkou kvality CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®.

 <p><b>AROMATOUCH®</b> MASÁŽNA ZMES</p> <p>31200005   15 ml</p> <p>T N</p>	 <p><b>BALANCE</b> UPOKOJUJÚCA ZMES</p> <p>31010005   15 ml</p> <p>A T N</p>	 <p><b>BREATHE</b> ZMES NA dýchanie</p> <p>31070005   15 ml</p> <p>A T S</p>	 <p><b>CITRUS BLISS</b> OSVIEŽUJÚCA ZMES</p> <p>31020005   15 ml</p> <p>A T N</p>	 <p><b>CLEAR SKIN</b> LOKÁLNA ZMES</p> <p>37170005   10 ml</p> <p>T N</p>
 <p><b>DEEP BLUE®</b> UTIŠUJÚCA ZMES</p> <p>31050005   5 ml 31380005   10 ml</p> <p>T S</p>	 <p><b>DIGESTZEN®</b> ZMES NA trávenie</p> <p>31030005   15 ml</p> <p>A T N</p>	 <p><b>ELEVATION™</b> ZMES PRE radosť</p> <p>31040005   15 ml</p> <p>A T N</p>	 <p><b>IMMORTELLE</b> ZMES PROTI starnutiu</p> <p>37140005   10 ml</p> <p>T N</p>	 <p><b>INTUNE™</b> ZMES NA sústredenie</p> <p>41840005   15 ml</p> <p>A T N</p>
 <p><b>ON GUARD®</b> OCHRANNÁ ZMES</p> <p>31100005   15 ml</p> <p>A T S</p>	 <p><b>PASTTENSE®</b> ZMES PROTI napätiu</p> <p>31350005   10 ml</p> <p>A T N</p>	 <p><b>PURIFY</b> ČISTIACA ZMES</p> <p>31060005   15 ml</p> <p>A T N</p>	 <p><b>SERENITY</b> UPOKOJUJÚCA ZMES</p> <p>31090005   15 ml</p> <p>A T N</p>	 <p><b>SLIM &amp; SASSY®</b> METABOLICKÁ ZMES</p> <p>31370005   15 ml</p> <p>A T S</p>
 <p><b>CLARY CALM</b> MESAČNÁ zmes PRE ŽENY</p> <p>35270005   10 ml</p> <p>A T N</p>	 <p><b>TERRASHIELD®</b> ZMES NA odpudenie hmyzu</p> <p>31190005   15 ml</p> <p>A T N</p>	 <p><b>WHISPER™</b> ZMES PRE ŽENY</p> <p>31080005   5 ml</p> <p>A T N</p>	 <p><b>ZENOCRINE®</b> DETOXIFIKAČNÁ ZMES</p> <p>31460005   15 ml</p> <p>A T S</p>	 <p><b>MÄŤOVÉ GULÔČKY</b></p> <p>3815005   125 ks</p>

SPÔSOBY APLIKÁCIE **A** Môže sa použiť aromaticky **T** Môže sa použiť lokálne

CITLIVOSŤ POKOŽKY **N** Môže sa použiť lokálne bez akéhokolvek riedenia (PRIAMO NA KOŽU) **S** Zriedené pre mladú alebo citlivú pokožku (CITLIVÉ)

**D** Zriedené pred lokálnym použitím (ZRIEĎTE)

## ESENCIÁLNE POUŽITIE

### AROMATICKE POUŽITIE

#### DIFUZÉR LOTUS

Difuzér Lotus efektívne rozptyľuje esenciálne oleje do prostredia s využitím technológie atomizácie v reálnom čase. Esenciálne oleje sa atomizujú spolu s vodou do miniatúrnych iónových častíc a aktívnych iónov kyslíka, ktoré telo absorbujú ľahšie ako oleje uvoľňované prostredníctvom bežných difuzérov. Spoločnosť dōTERRA je exkluzívnym distribútorom difuzéra Lotus Diffuser a s potešením ho doručí vám a vašej rodine.

33010005

#### DIFUZÉR ZEN DELUXE

Je vyrobený z prírodného dreva a kombinuje krásu prírody s mäkkým svetlom na vytvorenie pokojného a pohodového prostredia. Navyše, tento systém umožňuje pripojiť vašu obľúbenú hudbu z prehrávača Ipod alebo MP3. Nastavte časovač systému na automatické uvoľňovanie vône a zvuk, ktoré si veľmi obľúbite.

33120005

#### DIFUZÉR ZENBOW ULTRASONIC

Jednu z vlastností difuzéra Zenbow je režim s meniacimi sa farbami, ktorý ľahko prechádza cez farebnú škálu a robí chladivú, voňavú a upokojujúcu hmlu až na štyri hodiny. Nastavenie môžete ustáliť na obľúbenú farbu alebo vypnúť osvetlenie. Na výrobok sa poskytuje aj ročná záruka od výrobcu.

33110005



### LOKÁLNE POUŽITIE

#### MLIEKO NA RUKY A TELOVÉ MLIEKO

Toto neparfumované, ľahké mlieko je dokonalé na hydratáciu pokožky a kombináciou s vybranými esenciálnymi olejmi alebo zmesami je ešte účinnejšie. Tajomstvo hodvábovej a hladkej pleti spočíva v dokonalej zmesi antioxidantov, rastlinných výťažkov a dôležitých látok na udržanie vlhkosti. Extrakty krízatých rastlín prispievajú schopnosť tejto receptúry vytvárať prirodzenú ochranu pokožky a ochranu proti vplyvom okolitého prostredia.

36100005 | 200 ml

3 KUSY V JEDNOM  
BALENÍ

36110005 | 3 x 200 ml

#### FRAKCIONOVANÝ KOKOSOVÝ OLEJ

Frakcionovaný kokosový olej dōTERRA je plne prírodný, základný olej, ktorý sa okamžite vsiakne do pokožky, vďaka čomu je ideálny pre lokálne terapie. Jeho ľahká zvláčňujúca látka poskytuje upokojujúcu bariéru bez zanášania pórov a je vynikajúci pre suchú a problematickú pleť. Zanecháva pokožku hodváborne hebkú a nie masť ako iné rastlinné základné oleje. Je plne rozpustný vo všetkých esenciálnych olejoch, je bezfarebný, bez zápachu a nespôsobuje škvŕny ani nežltne.

T N

30260005 | 115 ml

**CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®**

\* Tento produkt je certifikovaný ako čistý a bezpečný pre použitie v domácnostiach a v kanceláriách. Každá formulácia je vyvážená a obsahuje iba esenciálne oleje so známkou kvality CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®.

## SPRIEVODCA PRODUKTMI



### PLEŤOVÝ SYSTÉM REVEAL **NOVINKA!**

Pleťový systém Reveal Facial System je dvojkrokový proces, ktorý vašej pleti poskytne ošetrovanie ako u kozmetičky, rozžiari ju a skrúti jej povrch.

- Obsahuje citrusové esenciálne oleje dōTERRA limety a divokého pomaranča na očistenie pokožky
- Drobné čistiace guľôčky a rastlinné enzýmy odstraňujú odumreté kožné bunky a osviežujú pleť
- Peptidy tvoriace proteíny podporujú zdravý a mladistvý vzhľad pokožky
- Zloženie bohaté na živiny pomáha udržiavať pleť žiarivú

37340005 | 2 tuby – 50 ml každá

### ČISTIACI PROSTRIEDOK NA TVÁR

Doprajte si pocit čistej, sviežej a jemnej pokožky s prípravkom na čistenie pleti dōTERRA Facial Cleanser.

- Obsahuje esenciálne oleje čajovníka a mäty so známku kvality CPTG® na jemné čistenie a odstraňovanie nečistôt
- Výťažky z križatých rastlín tlmia podráždenie pokožky a redukujú oxidačný

37010005 | 120 ml

### TONER ZMENŠUJÚCI PÓRY

Toner zmenšujúci póry dōTERRA obsahuje esenciálne oleje CPTG® a špičkové ingrediencie na viditeľné zmenšenie pórov a obnovu pH pokožky

- Obsahuje esenciálne oleje z levandule, ylang-ylang a harmančeka nemeckého

- Upokojuje citlivú pokožku a tlmí podráždenie kože
- Redukuje oxidačný stres na kožné bunky

37020005 | 120 ml

### IMMORTELLE ZMES PROTI STARNUTIU



Táto účinná zmes omladzujúcich esenciálnych olejov vyživuje a chráni pokožku a zanecháva ju jemnú, žiarivú a s mladistvým vzhľadom.

- Skrýva v sebe regeneračnú silu vzácných esenciálnych olejov kadidla, havajského santalového dreva, levandule, myrhy, slamenky a ruže
- Redukuje výskyt jemných rýh a vrások
- Pomáha redukovať zápal, faktor prispievajúci k starnutiu pokožky
- Podpora pokožky na bunkovej úrovni

37140005 | 10 ml guľôčkový aplikátor

### SPEVNÚJÚCE SÉRUM

Sérum prirodzene spevňuje a zjemňuje vašu pokožku pomocou certifikovaných čistých esenciálnych olejov terapeutickú triedy (Certified Pure Therapeutic Grade®, CPTG).

- Obsahuje esenciálne oleje kadidla, havajského santalového dreva a myrhy
- Podporuje hydratáciu pokožky
- Čistí pokožku pre pevnejší, mladistvejší vzhľad
- Poskytuje krátkodobé i dlhodobé výhody redukcie výskytu jemných rýh a vrások

37040005 | 120 ml

### HYDRATAČNÝ KRÉM

Hydratačný krém dōTERRA je plný prísad bohatých na hydratáciu a efektívnych bojovníkov proti starnutiu pre jemnú, luxusnú pokožku.

- Navrhnutý na omladenie zrelej pokožky a redukciu viditeľných znakov starnutia
- Pomáha pri posilňovaní a obnove rovnováhy pokožky
- Dokonalý pre denné alebo nočné použitie

37160005 | 150 ml

### HYDRATAČNÝ KRÉM PROTI STARNUTIU

Vyhrajte boj so starnutím pomocou kombinácie špičkových ingrediencií a esenciálnych olejov CPTG® v tomto hydratačnom prípravku proti starnutiu.

- Obsahuje esenciálne oleje levandule, jazmínu, muškátu a kadidla
- Hydratuje a zjemňuje pokožku
- Zlepšuje pružnosť a pevnosť pokožky pre zníženie výskytu vrások
- Pomáha pri prevencii budúcich známok mechanického starnutia

37030005 | 50 ml

### OŽIVUJÚCI PÍLING

Pomocou oživujúceho pilingu dōTERRA bude odstraňovanie odumretých buniek osviežujúcim a aromatickým zážitkom.

- Obsahuje esenciálne oleje grapefruitu a mäty a špičkové ingrediencie
- Jemne odstraňuje odumreté bunky kože a zanecháva ju povzbudenú a posilnenú
- Obsahuje výťažky z jojoby a križatých rastlín, ktoré pokožku chránia a zjemňujú, a zároveň zabráňujú jej podráždeniu a zmene farby

37050005 | 75 ml

### CLEAR SKIN PENIVÁ PLEŤOVÁ VODA

Objavte perfektné riešenie pre problematickú pleť všetkých vekových kategórií vo forme peniacej pleťovej vody dōTERRA Clear Skin.

- Je navrhnutá tak, aby dôkladne čistila pleť bez odstránenia prirodzenej hydratácie
- Obsahuje prísady, ktoré vašu pleť zanechajú čistú bez upchávania pórov
- Vytvára harmonickú rovnováhu nevyhnutnú pre krásne čistú pokožku

37180005 | 50 ml

### CLEAR SKIN LOKÁLNA ZMES



Zmes Clear Skin podporuje čistú a zdravú pokožku pomocou esenciálnych olejov známych vďaka blahodarným účinkom na pokožku.

- Jedinečná zmes ružového dreva, čajovníka, eukalyptu, muškátu a citrónovej trávy
- Pomáha regulovať zvýšenú aktivitu mazových žliaz
- Podporuje čistú, jemnú pokožku
- Zmierňuje podráždenie kože.

37170005 | 10 ml guľôčka

### CLEAR SKIN SET

Dokonalá kombinácia produktov Clear Skin za skvelú cenu.

37190005

### BALÍK TOTAL SKIN CARE

Balenie obsahuje všetky dōTERRA produkty starostlivosti o pleť vrátane mlieka na čistenie pleti, penivej pleťovej vody Clear Skin, toneru na zmenšenie pórov, zmesi Immortelle, pleťovej zmesi Clear Skin, spevňujúceho séra, hydratačného krému proti starnutiu, hydratačného krému, oživujúceho pilingu a pleťového systému Reveal Facial System.

37230005



# STAROSTLIVOSŤ O VLASY

## SALON ESSENTIALS OCHRAŇUJÚCI ŠAMPÓN

Vychutnajte si profesionálne zloženie esenciálnych olejov CPTG®, jemných čistiacich látok a rastlinných extraktov v ochraňujúcom šampóne dōTERRA Salon Essentials.

- Jemné peniace a čistiace zložky mu dodávajú esenciálne oleje divokého pomaranča a limety a výťažky z rastlín
- Jemne odstraňuje nečistoty z vlasov a pokožky
- Mierne zvlhčuje vlasy a zanecháva ich hebké na dotyk ako od kaderníka
- Poskytuje antioxidantnú ochranu proti poškodeniu UV žiarením, ktoré môže spôsobiť vyblednutie farby vlasov

36220005 | 250 ml

## SALON ESSENTIALS UHLADZUJÚCI KONDICIONÉR

Dajte svojim vlasom uhladený a upravený vzhľad a chráňte ich pomocou profesionálneho zloženia uhladzujúceho kondicionéra Salon Essentials.

- Obsahuje zvláčňujúce látky pre ľahšiu úpravu, rastlinné výťažky a prírodné proteíny
- Nachádza sa v ňom originálna zmes esenciálnych olejov CPTG® pre vlasy a pokožku hlavy
- Uhladzuje vlasy a vďaka nanotechnológii im poskytuje antistatický efekt

36230005 | 250 ml

## SALON ESSENTIALS HEALTHY HOLD GLAZE

Získajte všetky výhody: flexibilné spevnenie, zdravie a lesk pre vaše vlasy v jedinom prípravku – Salon Essentials Healthy Hold Glaze.

- Chráni, vyživuje a posilňuje vlasy, vďaka čomu sú zdravé a lesklé
- Nanočastice bohaté na proteíny zabezpečujú lepšie zvlhčenie a zjemnenie
- Ponúka dokonalú podporu krásne upraveným vlasom

36270005 | 250 ml

## SALON ESSENTIALS SÉRUM ROOT TO TIP

Sérum Root to Tip poskytuje pokožke hlavy zdravé prostredie a maximalizuje silu a lesk vašich vlasov od korení až ku končekom.

- Plný esenciálnych olejov levandule, mäty, majoránu, cédrového dreva, lavandínu, rozmarínu, niaouli a eukalyptusu
- Pokožke hlavy a vlasom poskytuje intenzívnu ochranu a hydratáciu

36210005 | 30 ml



## SYSTÉM STAROSTLIVOSTI O VLASY SALON ESSENTIALS

Systém starostlivosti o vlasy Salon Essentials je vynikajúci spôsob, ako si vychutnať úžasné výhody všetkých štyroch produktov dōTERRA starostlivosti o vlasy a veľa ušetriť. Po zakúpení šampónu Protecting Shampoo, kondicionéru Smoothing Conditioner a séra Root to Tip Serum v balíku Salon Essentials Hair Care System dostanete prípravok Healthy Hold Glaze ZADARMO!



36280005

OCHRAŇUJÚCI ŠAMPÓN, 2 KS

36240005

UHLADZUJÚCI KONDICIONÉR, 2 KS

36250005

ŠAMPÓN A KONDICIONÉR

36260005

## KÚPELE

### MLIEKO NA RUKY A TELOVÉ MLIEKO

Vychutnávajte si výhody, ktoré prináša prídanie vašich obľúbených esenciálnych olejov do tohto hydratačného krému na ruky a telo a tešte sa z jemnej a hladkej pokožky.

- Neparfumované, ľahké mlieko – dokonalé na hydratáciu pokožky
- Užívajte si jeho extra výhody kombináciou s vašimi obľúbenými esenciálnymi olejmi
- Pokožke poskytuje dôležité antioxidanty, rastlinné výťažky a látky na udržanie vlhkosti
- Obsahuje výťažky krížatých rastlín, ktoré podporujú vytváranie prirodzenej obranyschopnosti pokožky

36100005 | 200 ml

### 3-BALENIE

36110005 | Tri 200 ml tuby

### CITRUS BLISS POVZBUDZUJÚCE MYDLO

Ochutnajte pocit dokonalého šťastia pri umývaní sa povzbudzujúcim mydlom do kúpeľa Citrus Bliss Invigorating Bath Bar.

- Obsahuje povzbudzujúcu zmes dōTERRA Citrus Bliss
- Dokonalé pre všetkých členov rodiny
- Jemne odstraňuje odumreté bunky pomocou prírodnej ovsenej múky

36130005 | 113 g

### BALZAM NA PERY S MÁTOU A DIVOKÝM POMARANČOM

Vyživujte a hydratujte svoje pery s dōTERRA, osvieďte si pery ochrannou silou esenciálnych olejov mäta a divoký pomaranč.

- Zloženie bez obsahu vosku obsahuje zvlhčujúce látky, ako sú bambucké maslo a maslo z mangových semien
- Zvlhčuje pery a vracia im pružnosť
- Dvíha a zlepšuje náladu zmesou mäty a divokého pomaranča

36190005 | 45 ml

### SERENITY UPOKOJÚJÚCE MYDLO

Vychutnávajte si nerušený, upokojujúci vplyv mydla do kúpeľa Serenity Calming Bath Bar.

- Poskytuje vlastnosti upokojujúcej zmesi Serenity
- Čistí a stará sa o vašu pokožku prirodzeným spôsobom pomocou kokosového a svetlicového oleja a bambuckého masla

36140005 | 113 g

### MLIEKO HEALING HANDS

Pridajte sa a podporte nadáciu dōTERRA Healing Hands Foundation zakúpením príjemne voňavého mlieka Healing Hands. Je preniknuté esenciálnym olejom CPTG® z bulharskej ruže, ktorý nielen zjemňuje pokožku a vydáva krásnu arómu, ale aj zlepšuje život ľuďom v núdzi. Suma 20 amerických dolárov poputuje do nadácie dōTERRA Healing Hands, aby pomohla ľuďom v núdzi na celom svete. Zjemní sa vaša pokožka aj vaše srdce.

36170005 | 100 ml

### CITRUS BLISS KRÉM NA RUKY **NOVINKA!**

Praktické balenie tohto aromatického mlieka na zjemnenie rúk a povzbudenie zmyslov s príjemnou vôňou povzbudzujúcej zmesi Citrus Bliss, ktoré môžete používať kdekoľvek.

- Ľahká, povzbudzujúca vôňa s dotykom vanilky a arómou citrusových esenciálnych olejov
- Skvelá veľkosť do auta, kancelárie alebo kabelky či tašky
- Dodáva rukám dôležité antioxidanty, rastlinné výťažky a látky udržiavajúce vlhkosť

36200005 | 75 ml

## SPRIEVODCA PRODUKTMI

# PRODUKTY ON GUARD®

### ON GUARD®

#### PENIVÝ ČISTIACI PRÍPRAVOK NA RUKY

Udržujte si ruky čisté a chránené pomocou účinnej zmesi esenciálnych olejov On Guard v penivom čistiacom prípravku na ruky

- Praktická 473 ml náplň, ktorá vystačí na 2 doplnenia dávkovača penivého mydla
- Obsahuje ochrannú zmes On Guard na podporu imunity
- Netoxický a bezpečný pre životné prostredie

#### ON GUARD® PENIVÉ MYDLO NA RUKY S 2 DÁVKOVAČMI

38070005 | 473 ml čistiaceho prípravku na ruky, 2 dávkovače

#### JEDNA NÁPLŇ

38010005 | 473 ml čistiaceho prípravku na ruky

#### DVE NÁPLNE

38020005 | Dve balenia 473 ml čistiaceho prípravku na ruky

### ON GUARD®

#### PRACÍ PROSTRIEDOK NOVINKA!

Prací prostriedok On Guard je prací prostriedok s vysokou koncentráciou 6x na prírodnej báze, ktorý využíva silu ochrannej zmesi On Guard a enzýmov s biologickým pôvodom pre úžasne čisté oblečenie.

- Každý enzým z prírodných zdrojov sa zameriava a jemne odstraňuje určitý druh škvŕn
- Obsahuje 10 ml ochrannej zmesi On Guard Protective Zmes (s maloobchodnou cenou viac ako 28 USD) pre extra čistiacu silu
- Bezpečný pre životné prostredie i celú rodinu
- 64 praní v každej fľaši; 1 polievková lyžica = 1 pranie (pri použití vysoko efektívnej práčky)
- Perfektný na ošetrovanie škvŕn pred praním

38980005 | 947 ml

### ON GUARD®

#### CUKRÍKY NA CUMLANIE

Udržte si zdravie aj počas zimnej sezóny s praktickými pastilkami na hrdlo, ktoré podporujú imunitu.

- Upokojujú a tišia príležitostný pocit suchého a škriabajúceho hrdla
- Obsahujú vlastnosti ochrannej zmesi On Guard na podporu imunity
- Vyrobené z plne prírodnej organickej trstinovej šťavy a sirupu z hnedej ryže

34050005 | 30 pastiliek

## DOPLNKY PRE DETI

### a2z ŽUVACIE TABLETY

Žuvacie tablety a2z sú navrhnuté pre deti a dospelých, ktorí majú ťažkosti s prehltním kapsúl. Dodávajú telu živiny, ktoré potrebuje pre optimálne zdravie.

- Kombinuje zmes B vitamínov s vitamínmi A, C a E
- Obsahuje rastlinné výťažky a je navrhnutý na užívanie s IQ Mega
- Podporuje zdravú imunitu a zabezpečuje antioxidantnú ochranu
- Pri každodennom užívaní prispieva k zdravému vývoju a dlhšej životnosti buniek

35330005 | 60 tabliet

### ON GUARD®

#### NAJPREDÁVANEJŠIE OCHRANNÁ ZMES



Zmes On Guard so svojou jedinečnou arómou ponúka voňavú, prírodnú a účinnú alternatívu syntetických možností na podporu imunity.

31100005 | 15 ml fľaštička

### ON GUARD®+ SOFTGELS NOVINKA!

Kapsuly On Guard + Softgels kombinujú originálnu zmes esenciálneho oleja dōTERRA On Guard s esenciálnymi olejmi čierneho korenia, oregana a medovky pre dodatočnú podporu imunity. On Guard + je vynikajúci spôsob ako posilniť a udržať si zdravé fungovanie imunity počas výrazných sezónnych ohrození alebo na ochranu pred faktormi, ktoré môžu oslabiť imunitný systém.

- Pomáha budovať a udržať zdravý imunitný systém
- Chráni telo pred sezónnymi ohrozeniami
- Podporuje zdravý obeh a respiračné funkcie

35420005 | 60 vegetariánskych gélových kapsúl

### ON GUARD® GULÔČKY NOVINKA!

Gulôčky On Guard poskytujú jednoduchý a praktický spôsob ako získať výhody ochrannej zmesi On Guard na podporu imunity.

- Podporuje zdravú imunitnú funkciu\*
- Poskytuje pohodlný spôsob užívania pre ochrannú zmes On Guard

35410005 | 125 gulôčok

### ON GUARD®

#### PRIRODZENE BIELIACA ZUBNÁ PASTA

Čistite a chráňte si zuby s ochrannou zmesou On Guard v prírodzenej bieliacou zubnou pastou.

- Zloženie bez obsahu fluoridu pomáha redukovať zubný povlak, a zároveň bieli zuby
- Jedinečná škoricovo mentolová príchuť zmiešaná s xylitolom osviežuje a čistí dych aj zubnú kefku
- Má ochranné vlastnosti zmesi esenciálnych olejov On Guard

38910005 | 125 g

### ON GUARD®

#### KONCENTROVANÝ ČISTIACI PROSTRIEDOK

Ideálny prírodný čistiaci prostriedok On Guard Concentrate je obohatený ochrannou zmesou On Guard

- Má netoxické, biologicky rozložiteľné zloženie bezpečné pre celú rodinu
- Kombinuje deriváty s rastlinným základom s účinnou ochrannou zmesou On Guard
- Dokonalý pre čistenie tvrdých povrchov s vynikajúcimi výsledkami

38140005 | 35 ml fľaštička



### IQ MEGA™

V prípravku IQ Mega sme z rybacieho oleja odstránili rybaciú chuť a pridali sme chuť čerstvých pomarančov z esenciálneho oleja CPTG® z divokého pomaranča.

- Dodáva 1 000 mg koncentrovaného, čistého rybacieho oleja na porciu
- Podporuje zdravé fungovanie mozgu, kardiovaskulárneho systému, imunity a kĺbov
- Pripravený tak, aby sa používal so žuvacími tabletami a2z

35320005 | 150 ml



## DEEP BLUE<sup>®</sup> NAJPREDÁVANEJŠIE ULAVUJÚCA ZMES



Súčinná zmes esenciálnych olejov Deep Blue so známkou kvality CPTG<sup>®</sup> poskytuje okamžitú úľavu pri občasných ťažkostiach s unavenými, boľavými a preťaženými svalmi.

- Obsahuje esenciálne oleje gaultérie, gáfru, mäty, vratiča, nemeckého harmančeka, slamienny a osmanta
- Naneste priamo na postihnutú oblasť a pocítite úľavu od príležitostnej bolesti kĺbov a svalov

31050005 | 5 ml fľaštička

31380005 | 10 ml guľôčka

## DEEP BLUE<sup>®</sup> RUB ULAVUJÚCE MLIEKO

Mlieko Deep Blue Rub obsahuje úľavujúcu zmes Deep Blue a poskytuje cieleňú úľavu od príležitostnej bolesti spojenej s unavenými a boľavými kĺbmi a svalmi.

- Pripravené podľa formuly originálnej zmesi esenciálnych olejov Deep Blue a ďalších účinných zložiek
- Ochladzuje a zohrieva problémové oblasti
- Zmieša sa na báze zvlhčujúcich upokojujúcich látok, ktoré vašu pokožku zanechávajú jemnú, nie mastnú

38900005 | 120 ml

## DEEP BLUE<sup>®</sup> RUB VZORKY **NOVINKA**

Vychutnajte si cieleňú úľavu dōTERRA Deep Blue Rub v praktickom 10 ks balení vo forme vzoriek. Podelite sa o jeho utišujúcu silu s priateľmi na športových podujatiach, v posilovni alebo na cestách.

- Desaf 2 ml fóliových vreciek
- Pripravené podľa formuly úľavujúcej zmesi Deep Blue
- Lahko sa o ne môžete deliť a dajú sa prakticky používať počas športovania

38950005 | Desaf 2 ml vzoriek

## DEEP BLUE<sup>®</sup>



## ZDRAVIE PRE ŽENY

### SÚPRAVA WOMEN'S HEALTH

Balenie obsahuje Phytoestrogen Lifetime Complex, Bone Nutrient Lifetime Complex a mesačnú zmes esenciálnych olejov ClaryCalm.



35250005



### PHYTOESTROGEN LIFETIME COMPLEX<sup>™</sup>

dōTERRA Women Phytoestrogen Lifetime Complex je zmesou prírodných rastlinných výťažkov, ktoré podporujú hormonálnu rovnováhu v priebehu rôznych období v živote ženy.

- Obsahuje typizovaný sójový extrakt s genisteinom, účinným fytoestrogénom
- Pomáha spravovať potenciálne škodlivé metabolity vyprodukované estrogénovou metabolizáciou s koncentrovaným výťažkom z lignanov ľanových semien
- Podporuje zdravé kosti, srdce, prsné tkanivo a ďalšie štruktúry tela

35260002 | 60 kapsúl

### BONE NUTRIENT LIFETIME COMPLEX<sup>™</sup>

Tento praktický výživový doplnok zvyšuje príjem živín potrebných pre zdravé kosti.

- Dokonale pre mužov i ženy všetkých vekových kategórií
- Obsahuje zmes vitamínov C a D, vápnika, horčíka a ďalších stopových minerálov
- Bojuje so znižujúcou sa hustotou kostí pomocou výživy kostí, ktorá je v modernej strave nedostatočná

35240005 | 120 kapsúl

### CLARYCALM<sup>™</sup> MESAČNÁ ZMES PRE ŽENY



dōTERRA ClaryCalm pomáha ženám zvládaf symptómy PMS a prechodné fázy menopauzy prirodzeným, efektívnym spôsobom.

- Obsahuje zmes esenciálnych olejov šalvie-lúčnej, levandule, bergamotu, rímskeho harmančeka, cédrového dreva, ylang ylang, muškátu, fenikla, palmarosy a vítexu
- Pomáha získať hormonálnu rovnováhu
- Prináša dočasnú úľavu od kŕčov, nevoľnosti, návalov horúčavy a emocionálnych výkyvov

35270005 | 10 ml guľôčka

## SPRIEVODCA PRODUKTMI

### VÝŽIVOVÉ DOPLNKY

#### dōTERRA LIFELONG VITALITY PACK



#### dōTERRA LIFELONG VITALITY

VEGAN



**LIFELONG VITALITY PACK**  
VÝŽIVOVÉ DOPLNKY OBSAHUJÚCE  
ALPHA CRS+\*, MICROPLEX VMz\* A xEO  
MEGA

LOYALTY  
REWARDS  
PROGRAM

34210005

**LIFELONG VITALITY VEGAN PACK**  
VÝŽIVOVÉ DOPLNKY OBSAHUJÚCE  
ALPHA CRS+\*, MICROPLEX VMz\* A xEO  
MEGA

LOYALTY  
REWARDS  
PROGRAM

34250005

**MICROPLEX VMz\***  
KOMPLEX ŽIVÍN ZO STRAVY

dōTERRA\* Microplex VMz je plne prírodná, vysokokvalitná zmes biodostupných vitamínov a minerálov, ktorých je v modernej strave často nedostatok.

- Obsahuje vyváženú zmes vitamínov A, C, E a komplex vitamínov B
- Obsahuje minerály pochádzajúce z jedla a organické stopové minerály na podporu zdravých kostí a metabolizmu
- Optimalizuje príjem živín pomocou vysokokvalitnej zmesi a systému na uvoľňovanie enzýmov
- Obsahuje zmes dōTERRA Tummy Tamer z mäty, zázvoru a rasce lúčnej, ktorá pomáha upokojiť žalúdok
- Uzatvorený v rastlinných kapsuliach bez obsahu pšeničných, mliečnych a živočíšnych produktov alebo syntetických prísad

34200005 | 120 rastlinných kapsúl

BEZ OBSAHU SLS  
RASTLINNÉ KAPSULE

**MITO2MAX™**  
KOMPLEX PRE ENERGIU A VÝDRŽ

Mito2Max je zdravá, dlhodobá alternatíva kofeínových nápojov a doplnkov na zvýšenie energie a vitality.

- Vytvorený z tradičných výťažkov z rastlín a metabolických kofaktorov bunkovej energie
- Podporuje zdravú funkciu mitochondrií a aeróbnu kapacitu
- Prírodné zlepšuje výdrž bez pomoci škodlivých povzbudzujúcich látok

35310005 | 120 kapsúl

BEZ OBSAHU SLS  
RASTLINNÉ KAPSULE

**NÓVOPRIME SOFTGELS**  
ESENCIÁLNY OLEJ  
PRE BUNKOVÝ KOMPLEX

dōTERRA NÓVOPRime je originálnou zmesou esenciálnych olejov so známkou kvality CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®, ktoré pomáhajú chrániť telo pred oxidačným poškodením bunkovej DNA.

- Poskytuje antioxidantnú ochranu proti oxidačnému poškodeniu
- Podporuje zdravú reakciu na bunkový stres
- Podporuje zdravú bunkovú reakciu, obnovu a regeneráciu
- Uzatvorený v želatínových kapsuliach pre ľahšie používanie

41740005 | 60 gélových kapsúl

VÝROBENÉ S VEĽKÝMI  
DELOVÝMI KAPSULAMI

**ALPHA CRS+\***  
KOMPLEX BUNKOVEJ VITALITY

Poskytuje antioxidantnú ochranu bunkovej DNA a ďalších zásadných bunkových štruktúr.

- Podporuje zdravé rozmnožovanie buniek a ich životnosť
- Pomáha pri výrobe energie v mitochondriách
- Podporuje zdravú bunkovú zápalovú reakciu
- Obsahuje rastlinné výťažky, karotenoidy a polyfenoly, ako aj zmes pre bunkovú energiu

34180005 | 120 rastlinných kapsúl

BEZ OBSAHU SLS  
RASTLINNÉ KAPSULE

**xEO MEGA\***  
OMEGA KOMPLEX  
ESENCIÁLNYCH OLEJOV

xEO Mega je revolučná formula, ktorá spája esenciálne oleje so známkou kvality CPTG Certified Pure Therapeutic Grade® s prírodnými, morskými a rastlinnými esenciálnymi masťnými kyselinami.

- Obsahuje esenciálne oleje kadidla, tymianu, rasce rímskej, divokého pomaranča, mäty, zázvoru, rasce lúčnej a nemeckého harmančeka
- Prináša esenciálne masťné kyseliny DHA a EPA z olejov zo semien granátového jablka, ľanu, boráka a brusnice a morských lipidov
- Podporuje zdravie kardiovaskulárneho systému, imunitu, kĺby a mozog
- Obsahuje jedinečnú formu karotenoidu astaxantín pre antioxidantnú ochranu

34190005 | 120 gélových kapsúl

**VEO MEGA\***  
OMEGA KOMPLEX ESENCIÁLNYCH  
OLEJOV

VEO Mega je revolučná, 100-percentne vegánska formula, ktorá spája esenciálne oleje so známkou kvality CPTG Certified Pure Therapeutic Grade® s prírodnými, rastlinnými esenciálnymi masťnými kyselinami.

- Obsahuje esenciálne oleje klinčeka, kadidla, tymianu, rasce rímskej, divokého pomaranča, mäty, zázvoru, rasce lúčnej a nemeckého harmančeka
- Obsahuje esenciálne masťné kyseliny z olejov z hrozňových semien, ľanu, rias, semien incha inchi, boráka, brusnice, granátového jablka a tekvice
- Podporuje zdravie kardiovaskulárneho systému, imunitu, kĺby a mozog
- Obsahuje jedinečnú formu karotenoidu astaxantín pre antioxidantnú podporu

34260005 | 120 gélových kapsúl



# SLIM & SASSY®

## BALÍK SLIM & SASSY TRIM

Štyri 15 ml fľaštičky metabolickej zmesi Slim & Sassy a 2 nápoje TrimShake.

40770005 | 1 čokoláda, 1 vanilka

35280005 | 2 čokolády

35290002 | 2 vanilky

## SLIM & SASSY NAJPREDÁVANEJŠIE METABOLICKÁ ZMES

A T S

Pomôžte si pri dosahovaní svojich cieľov o chudnutí originálnou zmesou esenciálnych olejov Slim & Sassy.

- Vyrobený z esenciálnych olejov grapefruitu, citrónu, mäty, zázvoru a škorice
- Podporuje zdravý metabolizmus
- Pomáha regulovať veľkú chuť do jedla
- Upokojuje žalúdok a dvíha náladu
- Bez kalórií, diuretik a stimulantov

31370005 | 15 ml fľaštička

## SLIM & SASSY TRIMSHAKE™

Slim & Sassy TrimShake je praktický a chutný instantný nápoj, ktorý vášmu telu dodáva základné živiny.

- TrimShake vám môže pomôcť zbaviť sa nechceného tuku pomocou obmedzenia kalórií a pravidelného cvičenia
- Obsahuje patentovanú prísadu EssentraTrim® na reguláciu hmotnosti, ktorá redukuje chuť do jedla a prejedanie
- Nachádza sa v ňom Solathin®, špeciálny proteínový extrakt, ktorý zväčšuje pocit nasýtenia
- Dobre sa kombinuje s netučnými mliečnymi výrobkami, mandľovým, ryžovým či sójovým mliekom alebo vodou

35180005 | Vanilka

35200005 | Čokoláda

## V SHAKE **NOVINKA**

Predstavujeme vegetariánsku alternatívu nápojov na úpravu hmotnosti. Slim & Sassy V Shake poskytuje rovnaké vlastnosti ako TrimShake s tou výnimkou, že všetky prísady pochádzajú 100-percentne z rastlín a sú vhodné pre vegetariánov.

- Obsahuje Solathin® a EssentraTrim®
- 7 gramov proteínov pochádzajúcich z rastlín
- Proteíny z hrachu, mlieka a amarantu
- Univerzálna chuť, ľahko sa kombinuje s obľúbeným ovocím, mliekami alebo šľavami
- Bez umelých sladidiel, príchutí, farbív a konzervantov

35440005 |



# ZDRAVÉ TRÁVENIE

## DIGESTZEN® NAJPREDÁVANEJŠIE ZMES NA TRÁVENIE

A T N

Uznávané esenciálne oleje v zmesi DigestZen sú známe vďaka prinášaniu úľavy pri tráviacich ťažkostiach.

- Obsahuje originálnu zmes esenciálnych olejov zázvoru, mäty, paliny, feniklu, rasce ľúchej, koriandra a anízu
- Pomáha s trávením potravy
- Udržiava zdravý tráviaci trakt

- Zmierňuje príležitostnú žalúdočnú nevoľnosť

31030005 | 15 ml fľaštička

## DIGESTZEN® SOFTGELS **NOVINKA**

Kapsuly dōTERRA DigestZen® Softgels predstavujú praktický a jednoduchý spôsob ako získať výhody originálnej zmesi esenciálnych olejov DigestZen. Každá vegetariánska gélová kapsula obsahuje 120 mg olejovej zmesi DigestZen, ktorú poznáte a veríte jej účinkom na celkové zdravie tráviaceho traktu.

- Zmierňuje žalúdočnú nevoľnosť a uľahčuje trávenie
- Podporuje zdravé fungovanie zažívacieho traktu
- Podporuje zdravé trávenie

35430005 | 60 vegetariánskych gélových kapsúl



## TERRAZYME® NAJPREDÁVANEJŠIE KOMPLEX TRÁVIACICH ENZÝMOV

TerraZyme poskytuje vášmu telu vysokokvalitné enzýmy a podporné minerálne kofaktory potrebné pre zdravé trávenie.

- Podporuje nepretržitú produkciu enzýmov dôležitých pre zdravé biochemické funkcie
- Podporuje zdravé trávenie živín zo stravy a bunkovú látkovú premenu živín na energiu
- Obsahuje rôznorodé vysokokvalitné enzýmy, ktoré pomáhajú s trávením proteínov, tukov, komplexných karbohydrátov, cukrov a vlákniny

35110005 | 90 rastlinných kapsúl

## ZENDOCRINE® DETOXIFIKAČNÝ KOMPLEX

Podporte systém filtrácie a manažmentu odpadov svojho tela s originálnym detoxifikačným komplexom Zendocrine.

- Obsahuje originálnu zmes 14 vysokokvalitných aktívnych výťažkov v patentovanom systéme na uvoľňovanie enzýmov
- Podporuje zdravé prečisťujúce a filtračné funkcie pečene, obličiek, čriev, pľúc a pokožky

35120005 | 60 rastlinných kapsúl

## PB ASSIST+® FORMULA NA PROBIOTICKÚ OCHRANU

Táto originálna zmes prebiotických vlákniny a šiestich kmeňov prebiotických organizmov je bezpečná pre celú rodinu.

- Obsahuje 5 miliárd CFU aktívnych prebiotických kultúr a rozpustné prebiotické FOS (frukto-oligosacharidy), ktoré podporujú prínavosť kultúr a ich rast
- Dvojitá kapsula s postupným uvoľňovaním chráni citlivé prebiotické kultúry pred žalúdočnými kyselinami
- Podporuje zdravé fungovanie tráviaceho traktu a imunitu

35160005 | 30 rastlinných kapsúl

## GX ASSIST® FORMULA NA PREČISTENIE ZAŽÍVANIA

Prečistíte svoj tráviaci trakt ešte pred užitím PB Assist touto kombináciou esenciálnych olejov s certifikovanými čistými esenciálnymi olejmi terapeutickými triedy (Certified Pure Therapeutic Grade®, CPTG).

- Obsahuje esenciálne oleje oregana, čajovníka, citrónu, citrónovej trávy, mäty a tymianu a kyselinu kaprylovú
- Pomáha s podporou zdravého tráviaceho traktu vytvorením nepriateľského prostredia pre možné škodlivé patogény
- Pripravená na užitie počas 10 dní ako prípravný prečisťujúci krok pred užitím prebiotického obrannej formuly PB Assist

35040005 | 60 gélových kapsúl

BEZ OBSAHU SLS RASTLINNÉ KAPSULY

VYROBENÉ S ENTERICKÝMI GÉLOVÝMI KAPSULAMI

# SLIM & SASSY TRIMSHAKE™ *Plavky sú povolené.*



**Sme spoločenský.**

„Majte nás radi“ na Facebooku a získajte najnovšie správy a tipy.

[Facebook.com/doterra](https://www.facebook.com/doterra)

**SLIM & SASSY TRIMSHAKE™** je príjemný a chutný nápoj, ktorý obsahuje potrebné živiny a predstavuje zdravé jedlo s priemerom 150 kalórií v jednej dávke.



- 41340005 Balík Slim & Sassy New You s 2 čokoládovými nápojmi TrimShake & Life Long Vitality Pack
- 41350005 Balík Slim & Sassy New You s 2 vanilkovými nápojmi TrimShake & Life Long Vitality Pack
- 41360005 Balík Slim & Sassy New You s 1 čokoládovým a 1 vanilkovým nápojom TrimShake & Life Long Vitality Pack
- 20280005 Balík Slim & Sassy New You s 2 nápojmi V Shake (obsahuje Life Long Vitality Vegan pack)



- 40770005 Balík Slim & Sassy Trim so 4 metabolickými zmesami Slim & Sassy, 1 čokoládový a 1 vanilkový TrimShake
- 35290005 Balík Slim & Sassy Trim so 4 metabolickými zmesami Slim & Sassy, 2 vanilkové nápoje TrimShake
- 35280005 Balík Slim & Sassy Trim so 4 metabolickými zmesami Slim & Sassy, 2 čokoládové nápoje TrimShake
- 20270005 Balík Slim & Sassy Trim so 4 metabolickými zmesami Slim & Sassy, 2 V nápoje TrimShake

**dōTERRA**

26 Roman Way Industrial Estate, Huntingdon, Cambridgeshire, PE29 2LN, Spojené kráľovstvo [www.doterraeveryday.eu](http://www.doterraeveryday.eu)

v1 48438905

