

dōTERRA™ | EUROPE

LIVING

MAGAZINE

Performance Advocates
VfL Wolfsburg: Na szczycie

24

TAKŻE W TYM WYDANIU

Konsultant Wellness Advocate
Kropla nadziei

10

Zdrowie i kondycja
Rytuał Danieli Huelsen
zapewniający szczęście

18

08

Nauka:
W poszukiwaniu spokoju: Adaptiv™



24

Performance Advocates
VfL Wolfsburg: Na szczycie



18

Zdrowie i kondycja:
Rytuał Danieli Huelsen
zapewniający szczęście



20

Dla dzieci:
Zabawa w domu

Także w tym wydaniu

04

Historia pozyskiwania:
W Dolinie Róż

—

10

Konsultant Wellness Advocate:
Kropla nadziei

—

12

Dom:
Żyj jak najlepiej

—

16

Dom:
Podstawka na olejki do
samodzielnego przygotowania

—

17

Zdrowie i kondycja:
Z niewielką pomocą przyjaciół

—

26

dōTERRA Healing Hands™:
Nowe życie: efekt fali

—

30

Uroda:
Dbaj o siebie w każdym wieku

—

34

dōTERRA™ i Ty
Początek podróży

—



Poznaj dyfuzor Pilōt

Nowy dyfuzor Pilōt™ jest gotowy na Twoją kolejną przygodę. Zabieraj go ze sobą zawsze i wszędzie.



Przenośny



Możliwość powtórnego naładowania



4 godziny pracy bez przerwy lub 8 godzin z przerwami



Wykonany odpowiedzialnie z ekologicznych materiałów



24-miesięczna gwarancja – jeśli coś się zepsuje, naprawimy to



Ładowarka samochodowa z podwójnym gniazdem USB 2.4 A i futerał w zestawie



W Dolinie Róż

Gdy słońce wschodzi nad pokrytymi rosą polami otaczającymi bułgarską miejscowość Kazanlyk, naszym oczom ukazują się niezliczone rzędy kwitnących krzewów róż. Pracujący pomiędzy nimi ludzie ostrożnie zbierają kwiaty. Jest 5 maja – pierwszy dzień zbioru róż. Zbieracze są na polach już od rana, od godziny 4, zrywając kwiaty, gdy ich zapach jest najsilniejszy. Wielu z nich ma we włosach pojedynczą różę – wkładanie pierwszej zerwanej w danym dniu róży za ucho to bardzo długa tradycja.

Dlaczego Bułgaria?

Dolina Róż w środkowej Bułgarii znajduje się na południe od Starej Płaniny – imponującego pasma górskiego, które przez tysiąclecia chroniło spokojną dolinę przed atakami najeźdźców. Dziś, ze względu na jej położenie, przejeżdża tędy niewiele pojazdów, co chroni tutejsze powietrze i glebę przed zanieczyszczeniami. W tej usytuowanej w pobliżu Morza Czarnego dolinie panuje słoneczny klimat, który w połączeniu z dobrze nawodnioną, piaszczystą glebą tworzy idealne warunki do uprawy róż. Róże wymagają również dużej ilości deszczu. W tej kwestii położenie geograficzne także zapewnia odpowiednie warunki, głównie dzięki rozległym wzgórzom Starej Płaniny. Gdy nad Morzem Czarnym unosi się para, delikatna bryza pcha wilgotne powietrze na północ, w głąb łądu. Po dotarciu do wzgórz otaczających Dolinę Róż, jest ono wypychane w górę. Para wodna, unosząc się coraz wyżej, ochładza się i skrapla, tworząc chmury, które uwięzione przez szczyty gór stają się coraz większe, aż w końcu zaczyna padać z nich deszcz.

Łagodne zimy, piaszczysta gleba i ulewne wiosenne deszcze sprawiają, że dolina jest jednym z najlepszych miejsc na świecie do uprawy róż. Nic zatem dziwnego, że róża jest narodowym kwiatem Bułgarii. To również powód, dla którego dōTERRA postanowiła pozyskiwać swój **olejek różany** właśnie w Dolinie Róż.

Zbieranie róż z pola

Na świecie istnieje ponad 100 gatunków róż, ale to różę damasceńską (*Rosa damascena*) uprawia i destyluje się w Bułgarii, a następnie wytwarza z niej **olejek różany dōTERRA™**. Róża damasceńska została sprowadzona do Bułgarii w XVII wieku. Powszechnie uważa się, że produkowany jest z niej olejek różany najwyższej jakości.

Od początku maja przez kilka następnych tygodni społeczne i gospodarcze życie w Dolinie Róż zdominowane jest przez zbiory kwiatów. Przy corocznych zbiorach hodowcom róż pomaga rodzina i przyjaciele. W krótkim okresie, kiedy ilość olejku eterycznego jest największa, przy zbiorach pracuje ponad 50 000 osób. Choć technologia rolnicza zrewolucjonizowała zbiory wielu upraw, róże zbierane są podobnie jak setki lat temu – ręcznie, po jednym cudownym kwiecie.

Najlepszy czas na zbieranie to moment, w którym kwiaty róż się otwierają. Zaczynając na długo przed świtem, zbieracze pracują przez cały ranek, aby zebrać delikatne kwiaty tak, aby ich nie zgnieść. Zawartość olejku jest największa w chłodnych porannych godzinach i maleje wraz ze wschodem słońca. Ponieważ płatki róż są niezwykle delikatne, muszą zostać poddane destylacji parowej w dniu, w którym zostały zebrane. Czekając zbyt długo, ryzykujemy, że cenny olejek eteryczny zostanie utracony.

Na świecie istnieje ponad 100 gatunków róż. Olejek dōTERRA produkowany jest z róży damasceńskiej (*Rosa damascena*).

Aby jak najskuteczniej pozyskiwać olejek oraz zapewnić rolnikom sprawiedliwe i terminowe wynagrodzenie, dōTERRA zbudowała niedawno destylarnię olejku różanego Terra Roza w Kazantyku, która stanowi część dōTERRA Esseterre Bulgaria z siedzibą w Dobriczu. Zakład ten rozpoczął swoją działalność w maju, w samą porę na zbiory róż w 2020 r.

„Bułgaria ma niezwykle bogatą historię produkcji wspaniałego olejku z róży damasceńskiej. Jesteśmy zaszczytzeni, że dōTERRA ma już dwie destylarnie Esseterre, które współpracują z drobnymi hodowcami i produkują najwspanialszy bułgarski olejek eteryczny” – mówi Tim Valentiner, Vice President, Global Strategic Sourcing w dōTERRA. **Róża** to prawdziwa królowa olejków eterycznych. Nic więc dziwnego, że temu wspaniałemu kwiatu poświęcono odrębną destylarnię dōTERRA w samym sercu światowej stolicy hodowli róż.

Festiwal Róż

Prawdopodobnie nic nie wyraża lepiej głębokiej miłości regionu do tych niezwykłych kwiatów niż coroczny Festiwal Róż. To organizowane od 1903 r. święto rozpoczyna się w pierwszą niedzielę czerwca. Co roku uczestniczy w nim ponad 150 000 osób, które chcą poznać bogatą historię i tradycje doliny, a także wziąć udział w zbieraniu róż i wielu innych atrakcjach.

Dwa najbardziej ekscytujące wydarzenia podczas festiwalu to wybór Królowej Róż i Parada Róż. Każdego roku ze społeczności wybierana jest Królowa Róż, która przewodniczy wielu uroczystościom.

Zwieńczeniem całego sezonu zbioru róż jest parada odbywająca się w Kazantyku. Jest to największe tego typu wydarzenie w Bułgarii, w którym uczestniczy 3000 osób. Podczas parady organizowane są pokazy tradycyjnego tańca, muzyki i sztuki. Bukiety i girlandy pokrywają całe miasto, a małe dzieci rozdają ludziom róże, podczas gdy artyści w tradycyjnych strojach tańczą i śpiewają.

Kiedy przejdzie ostatnia parada i uczestnicy zaczną rozchodzić się do domów, na swojej trasie spotkają ulice pokryte kwiatami i płatkami róż.



Następne zbiory

Gdy w czerwcu słońce zachodzi nad polami róż, jego ostatnie promienie oświetlają ciągnące się kilometrami krzewy. O tej porze roku nie ma już na nich kwiatów, ponieważ wszystkie zostały zebrane i wykorzystane do produkcji czystego olejku różanego. Pracując razem, hodowcy, zbieracze i destylarnie w Dolinie Róż w ciągu zaledwie kilku tygodni wyprodukowali około dwóch ton czystego olejku różanego.

Wkrótce przyjdzie czas, aby przyciąć krzewy i zacząć uprawiać kolejną partię najlepszych róż na świecie. Tak to wygląda od 340 lat i zdaniem mieszkańców doliny będzie tak również przez następne stulecia.



Skauuj

O

**Olejek
eteryczny**
W centrum uwagi

Róża

Rosa damascena



Metoda destylacji: destylacja parowa

Opis aromatu: kwiatowy, stodki, ziemisty

Część rośliny: kwiat

Olejek z róży, nazywanej „królową olejków”, jest jednym z najcenniejszych olejków eterycznych na świecie. Płatki róż wytwarzają stodki kwiatowy aromat, znany w branży perfum i olejków eterycznych.

Olejek różany dōTERRA jest produkowany z róży damasceńskiej – krzewu, który pochodzi z Damaszku, stolicy Syrii, a obecnie jest uprawiany w Bułgarii. Delikatne płatki (a są ich dziesiątki tysięcy) kwiatów *Rosa damascena* są destylowane, a następnie powstaje z nich olejek **różany**. Ten pracochłonny proces to wyraz prawdziwej miłości i dążenia do tego, aby Królowa Olejków była znana na całym świecie.

Ciekawostka

Do wyprodukowania jednej buteleczki olejku **różanego** o pojemności 5 ml potrzeba ok. 10 000 kwiatów!

** W zależności od sezonu, regionu, roku i innych czynników.*

Do czego wykorzystać olejek różany

- + Dodaj dwie krople do niewielkiej ilości kremu nawilżającego i delikatnie nałóż na twarz, szyję i dekolt.
- + Stosowanie jednej kropli na skórę dwa razy dziennie zmniejsza niedoskonałości i przebarwienia.
- + Włącz olejek do wieczornej pielęgnacji skóry, aby wyróżnić poziom nawilżenia skóry.
- + Stosuj jako oryginalne perfumy. Nałóż na szyję i nadgarstki, aby luksusowy zapach towarzyszył Ci przez cały dzień.

W poszukiwaniu spokoju:

Mieszanka dōTERRA Adaptiv™ i znaczenie uważności



Proaktywne podejście do zdrowia psychicznego pomaga w osiągnięciu spokoju i zdolności adaptacyjnych. Dzięki uważności jest to łatwiejsze i obecnie lepiej potwierdzone naukowo niż kiedykolwiek.

Czym jest uważność?

Uważność to praktyka, polegająca na skupianiu uwagi na chwili obecnej. Bycie uważnym oznacza bycie obecnym na wyższym poziomie, a także bycie niezwykle świadomym swojego otoczenia i wykonywanych czynności, będąc jednocześnie w stanie reagować na otoczenie. Uważność może osiągnąć każdy, choć często wymaga to specjalnych ćwiczeń! Istnieje wiele sposobów, które pomogą Ci rozwinąć umiejętność bycia obecnym tu i teraz.

1. Oddech: Bycie uważnym rozpoczyna się od skupienia uwagi na najbardziej podstawowych czynnościach życiowych. Oddychanie jest czymś oczywistym, ale uważne oddychanie już nie. Jednym z pierwszych kroków do poprawy uważności jest zwracanie uwagi na to, kiedy robisz wdech i wydech. Skupianie całej uwagi na najbardziej podstawowej funkcji życiowej, oddychaniu, może zwiększyć Twoją świadomość teraźniejszości.

2. Medytacja: Istnieje wiele metod medytacji, z których każda ma na celu osiągnięcie uporządkowanego i zrównoważonego stanu umysłu. Kluczem jest osiągnięcie takich warunków, w których możemy skupić się na koncentracji, obserwacji i świadomości. Znajdź spokojne i ciche miejsce do siedzenia, wyznacz sobie limit czasu, skup się na oddychaniu i zwróć uwagę na to, kiedy i dokąd wędruje Twój umysł.

3. Ruch: Uważność to również związek między umysłem a ciałem. Połączenie zwiększonej świadomości z aktywnością fizyczną jest jednym z najskuteczniejszych sposobów rozwijania silniejszego poczucia siebie, który sprzyja także osiągnięciu ogólnego dobrego samopoczucia. Joga to zasadniczo stan połączenia między umysłem a ciałem, a badania kliniczne wykazały, że regularne ćwiczenia jogi mogą pomóc poprawić emocjonalną i psychospołeczną jakość życia¹. Wykonując poszczególne ruchy, skoncentruj się na swoim oddechu i połączeniu między umysłem a ciałem. Zamiast reagować, gdy wykonujesz każdą pozycję, obserwuj swoje uczucia i to, dokąd wędruje Twój umysł.

Nauka stojąca za uważnością

Naukowa ocena korzyści płynących z uważności to jeden z najpopularniejszych obszarów współczesnej wiedzy. W zależności od bazy danych w 1997 r. był niecały tuzin badań klinicznych, oceniających uważność. Według PubMed obecnie jest ich aż 500². Wpływ na zdrowie psychiczne jest ogromny i szeroko zbadany. Badanie z 2019 r. wskazało mocne dowody na korzyści płynące z uważności w odniesieniu do zdrowia psychicznego i ogólnej jakości życia³.

Co ciekawe, dowody na korzyści dla zdrowia fizycznego są równie mocne. Badanie kliniczne przeprowadzone niedawno na Harvardzie wykazało, że uważna medytacja może wywoływać silną ekspresję genów, prawdopodobnie pomagając modulować prawidłową reakcję na stany zapalne, prawidłowy metabolizm glukozy, a nawet rytmy dobowe⁴. Przeprowadzony w 2016 r. przegląd i metaanaliza badań klinicznych, dotyczących uważności jako sposobu leczenia bólu wykazały pozytywny wpływ, przy znacznie niższym ryzyku wystąpienia zdarzeń niepożądanych niż w przypadku alternatywnych metod leczenia⁵.

Uważność to niezwykle indywidualna kwestia, ale jest kilka rzeczy, które mogą Ci pomóc w jej praktykowaniu.

Dowody kliniczne pokazują, że słuchanie muzyki może pomóc nam przenieść się do naszej podstawowej sieci neuronowej i lepiej dostosować się do teraźniejszości⁶. Ponadto, jak pokazały ostatnie wyniki badań klinicznych, idealnym uzupełnieniem uważnej medytacji może być stosowanie olejków eterycznych⁷.

Jak włączyć mieszankę Adaptiv do praktyki uważności?

Mieszanka wyciszająca **Adaptiv** została opracowana specjalnie po to, aby pomóc Ci się wyciszyć wtedy, kiedy najbardziej tego potrzebujesz. Ta opatentowana mieszanka olejków eterycznych, znana ze swoich właściwości uspokajających, jest idealnym uzupełnieniem praktyki uważności. Mieszankę **Adaptiv Touch** można mieć pod ręką przez cały dzień i z łatwością stosować miejscowo. Linia produktów **Adaptiv** została stworzona z myślą o tym, aby towarzyszyć Ci w Twojej podróży do większej świadomości. Oddychaj, medytuj i zmierzaj do dobrego samopoczucia psychicznego i fizycznego przez całe życie.

Trzy sposoby rozwijania umiejętności bycia obecnym tu i teraz:



Oddech



Medytacja



Ruch

Źródła

1. Bazzano, A., et al. (2018). Effect of mindfulness and yoga on quality of life for elementary school students and teachers: Results of a randomized controlled school-based study, *Psychology Research and Behavior Management*, 11, str. 81–89.
2. Pobrane ze strony <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>.
3. Wielgosz, J., et al. (2019). Mindfulness meditation and psychopathology. *Annual Reviews in Clinical Psychology*, 15, str. 285–316.
4. Bhasin, M., et al. (2018). Specific transcriptome changes associated with blood pressure reduction in hypertensive patients after relaxation response training. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(5), str. 486–504.
5. Hilton, L., et al. (2017). Mindfulness meditation for chronic pain: Systematic review and meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(2), str. 199–213.
6. Sridharan, D., et al. (2008). A critical role for the right fronto insular cortex in switching between central-executive and default mode networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 105(34), str. 12569–12574.
7. Soto-Vasquez, M., Alvarado-Garcia, P. (2017). Aromatherapy with two essential oils from Satureja genre and mindfulness meditation to reduce anxiety in humans. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 7(1), str. 121–125.

Kropla nadziei

dōTERRA Europe przekazała personelowi medycznemu produkty o wartości 128 500 EUR

W marcu 2020 r. pandemia COVID-19 sprawiła, że świat się zatrzymał. Szpitale i przychodnie zajmowały się przytłaczającą liczbą pacjentów, przekraczającą możliwości każdej placówki. Aby wesprzeć konsultantów Wellness Advocate pracujących na pierwszej linii frontu, dōTERRA Europe przekazała 322 konsultantom produkty o wartości 128 500 EUR, aby wesprzeć osoby pracujące w 13 europejskich krajach.

Mamy nadzieję, że ten gest pomoże tym, których pandemia doświadczyła najbardziej. Jest on wyrazem naszej wdzięczności za ich nieustające wysiłki. Anja, Hélène i Tina to trzy przedstawicielki personelu medycznego, które wzięły udział w tym projekcie. Przeczytaj, jak ciepło wyrażają się o tym działaniu. Dziękujemy, że jesteście prawdziwymi bohaterkami!

“

„Moi koledzy i koleżanki znali produkty do aromaterapii, ale nie olejki eteryczne. Gdy włączyliśmy dyfuzor, byli zaskoczeni, na jak długo starcza zaledwie kilka kropel”. Anja i jej zespół otrzymali cztery dyfuzory i kilka olejków eterycznych, z których korzystają w pracy każdego dnia.

„Uwielbiamy komfortową i przytulną atmosferę, którą tworzą olejki. Z niezwykłą mocą poprawiają nam nastrój, gdy mamy kilka minut na odpoczynek przed powrotem na oddział COVID-19”.

Ulubione mieszanki: Citrus Bliss™ i Island Mint™

Anja Novak, przełożona pielęgniarek
Jesenice, Słowenia

“

Personel medyczny oddziału ratunkowego w szpitalu Manchester Royal Infirmary ma do dyspozycji specjalne pomieszczenie, w którym może zadbać o swoje samopoczucie psychiczne. „To właśnie tutaj znajduje się nasz dyfuzor dōTERRA, olejki i kremy do rąk. Mieszanka **dōTERRA Balance™** stała się bardzo popularna, ponieważ dzięki niej w pomieszczeniu panuje odprężająca atmosfera. Przyjemnie jest uciec tu od zamieszania panującego na oddziale ratunkowym”.

Hélène stosuje olejki eteryczne także codziennie przed wyjściem do pracy. „Wmasowuję mieszankę **On Guard™ Touch** w podeszwy stóp, mieszankę **dōTERRA Air™** w klatkę piersiową, a mieszanki **Balance** i **dōTERRA Adaptiv™** w kark. Mieszanka **dōTERRA Motivate™** to jeden z moich nowych ulubieńców!”

Produkty, bez których nie potrafię żyć: Oczyszczająca mgiełka do rąk On Guard™

Hélène Svinos, starsza rejestratorka medyczna na oddziale ratunkowym
Manchester, Wielka Brytania

“

„Opinie były niesamowite. Od razu zaczęłam stosować dyfuzory i olejki w swoim miejscu pracy i zauważyłam, jak zmieniały się nie tylko pielęgniarki, lecz także inne osoby przechodzące obok moich drzwi. Ludzie się uśmiechali i wyglądali na szczęśliwszych. Rodzice mówili, że po raz pierwszy weszli do gabinetu lekarskiego i poczuli pozytywną atmosferę”.

Tina kontynuuje: „Ludzie z pracy zaczęli mnie pytać o olejki i o to, jak ich używać. Po wejściu do mojego gabinetu jedna z pielęgniarek stwierdziła nawet, że jest to dokładnie to, czego szukała, aby stworzyć w swoim domu przyjemną atmosferę po całym dniu ciężkiej pracy”.

Olejki na co dzień: Copaiba i Yarrow|Pom

Tina Bozicnik, pediatra
Maribor, Słowenia



Żyj jak najlepiej

Dbaj o swoje ciało, umysł i ducha: zacznij żyć tak, jak na to zasługujesz.

Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się na chwilę zatrzymać tylko po to, by poczuć wdzięczność? Co sprawiło, że ta chwila lub doświadczenie miało dla Ciebie znaczenie? Prawdopodobnie wymagało to od Ciebie zadbania o swoje ciało, zbudowania ważnych relacji lub poszerzenia horyzontów. Może udało Ci się to poczuć w trakcie podziwiania zachwycającego wschodu słońca po męczącej wędrówce, podczas układania dzieci do snu po całym dniu zabawy lub po przeczytaniu książki, która zmieniła Twoje spojrzenie na życie.

Takie doświadczenia pomagają nam żyć jak najlepiej. Co możesz zrobić, aby doświadczać więcej takich chwil?

Oto kilka pomysłów, które pomogą Ci w Twojej podróży, aby żyć jak najlepiej.

Aktywność zapewni uczucie szczęścia

Aktywność jest jednym z pierwszych kroków, które możesz zrobić, aby żyć jak najlepiej. Bardzo często to, czego potrzebujesz to właśnie ruchu, szczególnie wówczas, gdy już na nic nie masz ochoty.

Dbaj o swoje ciało poprzez ruch. Każdy może to robić na różne sposoby. Dla jednych mogą to być ćwiczenia jogi, a dla innych – rowerowa przejażdżka z dziećmi. Najważniejsze jest, aby słuchać swojego ciała i unikać porównywania się z innymi. Skoncentruj się na byciu aktywnym każdego dnia w taki sposób, który najbardziej Ci odpowiada.

Kiedy potrzebujesz zregenerować siły po treningu w siłowni, trudnej wędrówce lub po dniu spędzonym z dziećmi lub wnukami, zastosuj balsam **Deep Blue Rub™**, aby zapewnić sobie uczucie komfortu.



Zazwyczaj bierzemy udział w wyzwaniach związanych ze sportem, budowaniem mięśni i utratą wagi, podczas gdy często musimy jedynie skupić się na ruchu ciała!

Nauka przez całe życie

Aktywny mózg jest równie ważny, co aktywne ciało. Możesz zainteresować się czymś nowym, na przykład ogrodnictwem, lub zacząć studiować nową dziedzinę, chociażby astronomię! Nieustanne uczenie się nowych rzeczy to bardzo ważny element, który pozwala cieszyć się pełnią życia.

Poświęć wystarczająco dużo czasu na dbanie o swój umysł. Może to być coś tak prostego, jak znalezienie w bibliotece książki na temat, o którym chcesz dowiedzieć się więcej. Możesz również sprawdzić, czy lokalna uczelnia oferuje zajęcia, które Cię interesują.

Szybkie wyszukiwanie w internecie pozwala znaleźć ciekawe filmy, artykuły i szkolenia na każdy możliwy temat! Możliwości rozwoju są nieograniczone.

Stosuj takie olejki jak **InTune™** czy **dōTERRA Thinker™**, aby stworzyć atmosferę poprawiającą nastrój i sprzyjającą nauce.



Relacje na pierwszym miejscu

Kolejnym krokiem na drodze do cieszenia się pełnią życia jest dbanie o relacje. Poświęć chwilę i zadaj sobie pytanie: czy jesteś takim przyjacielem, partnerką, bratem, siostrą, sąsiadem, ojcem lub matką, jakim chcesz być? Czy jest coś, co możesz zrobić, aby wzmocnić swój związek? Umów się na obiad z kimś, kogo dawno nie widziałeś, zaplanuj niezwykłą randkę dla swojej drugiej połówki lub zarezerwuj czas, aby pobawić się z dziećmi. To właśnie takie chwile budują relacje.

Aby stworzyć idealną atmosferę, wypróbuj takie mieszanki jak **dōTERRA Peace™** lub **dōTERRA Forgive™**. Pomogą Ci one osiągnąć równowagę emocjonalną i uczucie zadowolenia.



Paliwo dla ciała

Aby żyć jak najlepiej, musisz zwracać uwagę na to, czym karmisz swoje ciało. Biorąc pod uwagę wszystko, co słyszymy o cukrze, przetworzonej żywności, toksynach itp., łatwo jest się zniechęcić do rozpoczęcia i kontynuowania zdrowej diety.

Sekret polega na tym, aby zacząć od czegoś małego. Włącz do swoich posiłków i przekąsek „tęczę” owoców, warzyw i innych produktów spożywczych. Na przykład dodaj świeże jagody i szpinak do koktajlu na śniadanie, podjadaj kawałki marchewki i selera w ciągu dnia, a na deser zjedz soczystą pomarańczę. Dbanie o ciało dzięki takim prostym zmianom może mieć decydujący wpływ na Twoje samopoczucie.

Jako uzupełnienie zdrowej diety stosuj takie produkty jak **dōTERRA Lifelong Vitality Pack™**, **Smart & Sassy™**, **ZenGest TerraZyme™** czy mieszankę **ZenGest™**.

Odpoczynek, relaks, reset

W świecie, który wydaje się ciągle zmieniać i gnać do przodu, czasami wystarczy wcisnąć guzik pauzy. Odpoczynek to istotny element tego, aby żyć jak najlepiej. Kiedy masz wystarczająco dużo snu, możesz lepiej poświęcić się temu, czego potrzebujesz i co chcesz zrobić w ciągu dnia.

O lepszy sen możesz zadbać na kilka różnych sposobów. Gorąca kąpiel pod koniec długiego dnia pomoże Ci się zrelaksować i wyciszyć. Spróbuj także skrócić przed snem czas spędzany przed ekranem. Zamiast sprawdzać media społecznościowe, możesz poczytać książkę lub zapisać coś w swoim dzienniku. Jeśli zauważysz, że przed snem Twoje myśli pędzą jak szalone, postaraj się oczyścić głowę podczas szybkiej sesji medytacji.

Kiedy odpoczynek stanie się dla Ciebie priorytetem, zauważysz, że doskonale radzisz sobie we wszystkich dziedzinach życia i poczujesz swoją obecność tu i teraz. Jeśli potrzebujesz pomocy w stworzeniu odprężającej atmosfery, zastosuj miejscowo mieszankę odprężającą **dōTERRA Serenity™** przed snem. Pomoże Ci ona zapomnieć o problemach i przespać całą noc. Możesz także

Kiedy odpoczynek
stanie się dla Ciebie
priorytetem,
zauważysz,
że doskonale
radzisz sobie
we wszystkich
dziedzinach życia
i poczujesz swoją
obecność tu i teraz.

wypróbować **kapsułki dōTERRA Serenity**, aby w łatwy sposób wykorzystać zalety mieszanki odprężającej dōTERRA Serenity.

Dążenie do tego, aby żyć jak najlepiej, to prawdziwa podróż. Dla każdego będzie ona wyglądała nieco inaczej. Poświęć trochę czasu, aby zastanowić się nad tymi obszarami swojego życia, które wymagają uwagi, a następnie wyznacz sobie kilka prostych celów. Możesz skorzystać z naszych pomysłów lub wymyślić własne. To Ty najlepiej wiesz, czego najbardziej potrzebujesz! Być może zechcesz poćwiczyć wyznaczanie granic w swoich relacjach z innymi lub przygotujesz tygodniowy plan posiłków.

Cokolwiek to będzie, skup się na zrobieniu następnego kroku. Świadomie idąc naprzód, będziesz mieć więcej doświadczeń, które sprawią, że w pewnym momencie się zatrzymasz i pomyślisz: naprawdę żyję jak najlepiej.





Podstawka na olejki do samodzielnego przygotowania

Niech Twoje ulubione olejki eteryczne staną się elementem wystroju Twojego domu. Dzięki tej stylowej podstawce na olejki do samodzielnego wykonania możesz mieć je zawsze pod ręką. Postaw ją obok łóżka, w łazience lub w kuchni, aby mieć łatwy dostęp do olejków, których używasz najczęściej.

Podstawka na olejki do samodzielnego przygotowania

Potrzebne materiały:

Drewno*, otwornice*, wiertarka, piła ręczna, skrzynka uciosowa, papier ścierny, olej do drewna

*Drewno:

- + Do wykonania podstawki na olejki eteryczne przedstawionej na zdjęciu wykorzystano drewno orzecha włoskiego o wymiarach 25,4 mm × 76,2 mm, które przycięto na odpowiednią długość za pomocą piły ręcznej i skrzynki uciosowej po zmierzeniu i zaznaczeniu otworów.

*Otwornice:

- + O szerokości 31,75 mm w przypadku buteleczek o pojemności 15 ml
- + O szerokości 25,4 mm w przypadku buteleczek o pojemności 10 ml lub buteleczek z mgiełką dōTERRA o pojemności 30 ml

Przygotowanie:

1. Określ rozmiar, liczbę otworów i układ buteleczek z olejkami eterycznymi, a następnie zaznacz środek każdego z nich. Pamiętaj, aby uwzględnić odległość między każdym otworem.
2. Przymocuj drewno do powierzchni za pomocą zacisków, dostosowując je w razie potrzeby przy wierceniu każdego otworu.
3. Po zamocowaniu otwornicy do wiertła umieść jej końcówkę pośrodku zaznaczonego miejsca i wywierć otwory. Użyj taśmy lub znacznika na otwornicy, aby zachować tę samą głębokość. Podczas wiercenia rób przerwy, aby obniżyć temperaturę tarcia i uniknąć przypalenia drewna lub wiertła.
4. Po wywierceniu wszystkich otworów przeszlifuj krawędzie i nałóż warstwę oleju, aby uszczelnić drewno.

Wnieś życie do swojego domu

Wypełnij swój dom przedmiotami, które lubisz. Stwórz domowy ogródek ziołowy lub posadź roślinę doniczkową, aby je pielęgnować i doceniać przez cały rok.

Każdy lubi przebywać w swoim domu i tylko od nas zależy, jak ten dom będzie wyglądał. Możesz w nim na przykład stworzyć przestrzeń, w której odpoczniesz pod koniec dnia. Może to być też takie miejsce, które wyzwoli Twoją kreatywność i pozwoli Ci w pełni wyrazić siebie. Twój dom może być miejscem, w którym Twoja rodzina będzie się czuć zadbaną. To Ty decydujesz!

Z niewielką pomocą przyjaciół

Nie bez powodu w prawie każdym artykule z poradami dotyczącymi ćwiczeń można znaleźć następującą sugestię: „Znajdź towarzysza do ćwiczeń”. To coś więcej niż tylko często powtarzana rada. To naprawdę działa! Badania pokazują, że ci, którzy ćwiczą w towarzystwie innych, są bardziej skłonni do zwiększania intensywności swoich treningów niż ci, którzy ćwiczą w pojedynkę.

Taki trening może zwiększyć Twoją motywację i zaangażowanie. Może to być także dobry sposób na budowanie relacji. W trakcie ćwiczeń z innymi mogą tworzyć się naprawdę silne więzi. Ćwiczenia grupowe pozwalają razem się pocić, walczyć ze słabościami i odnosić sukcesy. To także okazja, żeby porozmawiać i lepiej się poznać. Ponadto endorfiny, które wydzielają się podczas ćwiczeń, pomagają tworzyć pozytywne relacje. Wspólne osiąganie celów i motywowanie się nawzajem to idealny przepis na przyjaźń.

Bez względu na to, czy jest to bieżnia w siłowni czy park, przyjaciele sprawiają, że trening jest o wiele przyjemniejszy. Oto kilka pomysłów:

Joga w parku. Gdy tylko pozwala na to pogoda, rozłóż na trawie matę do jogi i spędź czas z przyjaciółmi w parku. Zapisz się na zajęcia. Jeśli w pobliżu Twojego domu ich nie ma, zorganizuj własne.

Stwórz grupę biegaczy. Niezależnie od tego, czy uwielbiasz biegać czy przydałaby Ci się dodatkowa motywacja, stworzenie grupy biegaczy to świetny sposób na dodatkowy zastrzyk energii. Wyjście z domu może być wyzwaniem, ale świadomość, że na starcie czeka na Ciebie grupa znajomych, może być zachętą, której potrzebujesz.

Ciesz się przyrodą. Niezależnie od tego, gdzie mieszkasz, możesz cieszyć się treningiem na tonie natury. Dzięki świeżemu powietrzu, pięknym widokom i towarzystwu przyjaciół prawdopodobnie zapomnisz, że to trening.

Ćwicz z dziećmi. Jest wiele zajęć, które pomogą Ci wyciągnąć całą rodzinę z domu, na przykład spacery na tonie natury, frisbee, podchody czy mecze piłki nożnej.



Rytuał zapewniający szczęście

Daniela Huelsen

„Holistyczna trenerka zdrowia”, „nauczycielka jogi” i „uzależniona od szczęścia” – wszystkie te określenia opisują Daniellę Huelsen z Niemiec, liderkę z rangą Blue Diamond. Daniela rozpoczęła swoją drogę ku transformacji, kiedy postanowiła być „mniej doskonała, ale wolna i szczęśliwa”. Teraz żyje swoim wymarzonym życiem. Daniela, która ma zaraźliwy uśmiech, dzieli się kilkoma pomysłami, które sprawią, że Twoją codzienność wypełni uczucie szczęścia.



OWSIANKA MIGDAŁOWO- KOKOSOWA

Składniki:

- 50 g (bezglutenowych) płatków owsianych
- 2 łyżki nasion chia
- 2 posiekane daktyle
- 3 łyżeczki płatków kokosowych
- garść posiekanych migdałów
- 250 ml napoju migdałowego lub owsianego
- 1 kropla olejku eterycznego z **cynamonu** lub **kardamonu**

Przygotowanie:

1. Umieść w rondlu płatki owsiane, nasiona chia i mleko kokosowe. Gotuj na wolnym ogniu, aż płyn zostanie wchłonięty. W razie potrzeby wlej trochę wody.
2. Dodaj daktyle, płatki kokosowe, migdały i kroplę olejku z **kardamonu** lub **cynamonu**, aby podkreślić smak owsianki.
3. Wlej do miski i dodaj ulubione dodatki (owoce, pastę tahini lub masło migdałowe). Smacznego!



CUDOWNY PORANNY RYTUAŁ

Mój poranek zaczyna się od praktyki medytacji, po czym piszę w swoim dzienniku. Kiedy zwiększam swoją świadomość i łączę się ze swoim wnętrzem, stosuję olejek z **kadzidła** i **drzewa sandałowego** oraz mieszankę **Salubelle™**.

06:00

DBAJ O SWOJE CIAŁO

Wybierz zdrowe śniadanie. Uwielbiam dodawać **olejek z kardamonu** i **cynamonu** do owsianki, a także wzbogacać soki warzywne olejkami eterycznymi z **nasion selera**, **kurkumy** i **grejfruta**.

08:00

EFEKTYWNY SPACER

Chodź na spacer każdego dnia! Przebywanie na świeżym powietrzu i spacerowanie to część moich codziennych ćwiczeń. Nie wymaga to zbyt dużo wysiłku, ale skutecznie przyspiesza metabolizm i poprawia samopoczucie. Często prowadzę rozmowy biznesowe i konsultacje wellness przez telefon na świeżym powietrzu. To mój czas, który określam „Walk & Talk” (chodzenie i rozmowa)!

10:00

PONOWNE POŁĄCZENIE

Usiądź wygodnie i oddychaj. W połowie dnia robię sobie pięciominutową przerwę, aby wykonać ćwiczenie oddechowe i ponownie połączyć się ze swoim źródłem energii. Mieszanka **dōTERRA Air™**, **olejek z eukaliptusa** i **olejek z jodły syberyjskiej** bardzo pomagają mi w moich ćwiczeniach.

15:00

RUCH I ROZCIĄGANIE

Pod koniec dnia przychodzi czas na sesję jogi. Rozpoczyna się ona od kilku ruchów, które zmieniają się w proces rozciągania podczas Yin jogi, a następnie rozluźnianie w pozycji leżącej, co doskonale wpływa na zdrowe stawy i elastyczne mięśnie. Podczas tego ćwiczenia doskonale sprawdzają się produkty **Deep Blue™** i **olejek z golterii**.

17:00

ĆWICZENIE ODDECHOWE

Znajdź spokojne miejsce i usiądź wygodnie. Delikatnie wetrzyj wybrany olejek eteryczny w dłoń. Oprzyj stopy na ziemi, wyprostuj kręgosłup, rozluźnij wzrok lub zamknij oczy. Oddychaj w dłoń głęboko, ale delikatnie przez co najmniej 20 sekund. Pozwól, aby mięśnie brzucha i ramion się rozluźniły, pozbywając się wszelkiego napięcia. Przez następne 5 minut po prostu siedź cicho, łącząc się ze swoim wnętrzem i obserwując swoje myśli bez ich oceniania. Powiedz sobie: „Odpoczywam i odzyskuję energię”.

Zabawa w domu

Dzieci są zawsze gotowe na zabawę. Dlatego niektórzy rodzice wciąż zastanawiają się, czym je zająć! Mamy dla Ciebie kilka sugestii. Nie musisz szukać nie wiadomo jakich pomysłów na to, czym zainteresować swoje dzieci. Wystarczy zaangażować je w te niezwykle łatwe projekty z wykorzystaniem Twoich ulubionych olejków eterycznych.

Ciastolina

Ciastolina może pobudzić kreatywność i zapewnić dzieciom zajęcie na wiele godzin. Pozwól im ją zrobić samodzielnie. Dzięki dodatkowi olejków eterycznych robienie ciastoliny jest jeszcze ciekawsze, a Ty masz dodatkową okazję, aby zacząć uczyć swoje dzieci zalet olejków.

Składniki:

250 g mąki
473 ml wody (można dodać barwnik spożywczy)
273 g soli
1 łyżka oliwy
1 łyżeczka kamienia winnego
5 kropli ulubionego olejku eterycznego

Przygotowanie:

1. Umieść w dużym rondlu wszystkie składniki z wyjątkiem olejków eterycznych i mieszaj do momentu, aż się połączą.
2. Postaw rondel na średnim ogniu. Używając szpatułki, mieszaj składniki, aż utworzy się z nich kulka. Uwaga: Nie gotuj składników zbyt mocno, ponieważ spowoduje to wyschnięcie ciastoliny.
3. Zdejmij z ognia i ostudź na pergaminie.
4. Po wystudzeniu dodaj pięć kropli ulubionego olejku eterycznego i ugniataj do momentu, aż olejek dokładnie połączy się z ciastoliną.

Gotowe! To naprawdę nic trudnego. Przechowuj ciastolinę w szczelnym pojemniku w lodówce, aby móc cieszyć się nią przez wiele miesięcy.

Bańki mydlane

Bańki mydlane to kolejna rzecz, którą uwielbiają dzieci, a przy okazji doskonały sposób, aby spędzić czas na świeżym powietrzu. Odrobina **pianki do mycia rąk dōTERRA On Guard™** sprawi, że Twoje dzieci nie tylko będą się dobrze bawić, lecz także będą miały nieskazitelnie czyste dłonie.

Składniki:

273 ml ciepłej wody destylowanej
1 łyżka gliceryny roślinnej
2 łyżeczki cukru
3 łyżki **pianki do mycia rąk dōTERRA On Guard™**

Przygotowanie:

1. Połącz wszystkie składniki i wymieszaj.
2. Zrób własną obręcz do robienia baniek lub wykorzystaj stary element do baniek. Wyjdź na zewnątrz i dmuchaj, ile Ci starczy sił!

Przechowuj mieszankę do robienia baniek w szczelnym pojemniku maksymalnie przez miesiąc.

Dodatkowe pomysły

Oprócz pomysłów na zabawę uwielbiamy także kreatywne sposoby na zapewnienie dzieciom niezapomnianych okazji do nauki. Istnieje wiele prostych i niedrogich możliwości, takich jak stworzenie zabawnej, pouczającej serii zeszytów do ćwiczeń bądź wizyta w akwarium, zoo lub muzeum! Takie doświadczenia mogą sprawić, że nauka będzie przyjemna, przynosząc dziecku korzyści przez całe życie.

Nic dziwnego, że olejki eteryczne mogą pomóc dzieciom w nauce! Mieszanki zawarte w kolekcji olejków dla dzieci **dōTERRA Kids Oil Collection**, takie jak **dōTERRA Steady™** czy **dōTERRA Thinker™**, zostały stworzone z myślą o rozwoju umysłowym. Stosowane miejscowo sprzyjają nauce, pomagają dzieciom się skoncentrować i dają im potrzebny zastrzyk pewności siebie.

Przygotuj pyszne przekąski

Niezależnie od tego, czy Twoje dzieci jeżdżą na rowerze czy jesteście na wspólnej wędrowce, podczas każdej aktywności na świeżym powietrzu przydają się przekąski. Te proste potrawy z wykorzystaniem olejków eterycznych pokocha cała Twoja rodzina.



Popcorn dōTERRA On Guard™

Jeśli szukasz idealnej przekąski na wieczór w kinie plenerowym lub kolejny rodzinny spacer, ten przepis na popcorn może okazać się brakującym elementem.

Składniki:

125 g ziaren popcornu	5–6 kropli mieszanki On Guard™
60 ml nierafinowanego oleju kokosowego	2–3 krople olejku z cynamonu
60 ml syropu klonowego	Posyp cynamonem i solą do smaku

Przygotowanie:

1. Zrób popcorn i umieść go w dużej misce.
2. Rozpuść olej kokosowy. Dodaj syrop klonowy i olejki eteryczne.
3. Polewaj popcorn, co jakiś czas podrzucając i mieszając.
4. Posyp cynamonem i solą.
5. Dokładnie wymieszaj i delektuj się wyjątkowym smakiem.

Napój truskawkowo-cytrusowy z pokruszonym lodem

Ten napój jest łatwy w przygotowaniu, orzeźwiający i pyszny. Pozwala Ci także kontrolować ilość cukru, którą spożywają Twoje dzieci. W ten sposób każdy coś zyskuje!

Składniki:

500 ml świeżej lemoniady	4 krople olejku z cytryny
145 g mrożonych truskawek	4 krople olejku z limonki
1 cytryna (sok)	720 g lodu
	3 łyżki białego cukru (lub ½ łyżeczki stewii)

Przygotowanie:

1. Wymieszaj wszystkie składniki za pomocą blendera.
2. Mieszaj do uzyskania gładkiej lub pożądanej konsystencji.

Uwaga: Aby napój miał konsystencję zbliżoną do koktajlu, dodaj 290 g truskawek i 480 g lodu.

3. Przelej do szklanek. Smacznego!

Wskazówka: Aby koktajl miał słodszy smak, pomiń świeży sok z cytryny lub dodaj więcej substancji słodzącej.





Kanapka z cynamonem, masłem orzechowym i granolą

Ta niewielka przekąska stanowi zdrowszą alternatywę dla klasycznej kanapki z masłem orzechowym i dżemem. Z pewnością stanie się już wkrótce Twoją ulubioną!

Składniki:

- 1–2 jabłka
- 120 g naturalnego masła orzechowego
- 50 g granoli
- 1 kropla **olejku z cynamonu**

Przygotowanie:

1. Wydrąż jabłka i pokrój je poziomo na grube plasterki.
2. W misce wymieszaj masło orzechowe, granolę i olejek eteryczny.
3. Umieść masę między dwoma plasterkami jabłka lub użyj jako dipu.

Wskazówka: Jeśli nie zamierzasz od razu podać kanapki, namocz plasterki jabłka w wodzie wraz z kilkoma kroplami olejku z **cytryny**. Dzięki temu jabłka będą dłużej wyglądały świeżo.

Twórz niezapomniane wspomnienia

Nie martw się o to, czym zająć swoje dzieci! Te pomysły pomogą Ci zapewnić im rozrywkę, a przy okazji wykorzystać produkty doTERRA, które lubisz i którym ufasz.

Z tymi wszystkimi fantastycznymi olejkami eterycznymi, które masz do dyspozycji, te przepisy i projekty do samodzielnego wykonania to zaledwie początek! Odrobina kreatywności w połączeniu z mocą olejków eterycznych pozwoli Ci stworzyć wiele niezapomnianych wspomnień.

VfL Wolfsburg: NA SZCZYCIE

Wywiad z Omarem Rüppelem i Pia-Sophie Wolter, członkami kobiecej sekcji klubu piłkarskiego VfL Wolfsburg

W ostatnich latach kobieca sekcja klubu piłkarskiego VfL Wolfsburg wielokrotnie pojawiała się na pierwszych stronach gazet. **Dwukrotne mistrzynie Europy są uważane za jedną z najlepszych kobiecych drużyn piłkarskich na Starym Kontynencie.** Aby móc konkurować na miarę swoich możliwości, zarówno umysł, jak i ciało muszą być w doskonałej kondycji.

Omar Rüppele, główny fizjoterapeuta i trener atletyczny/fizjoterapeuta oraz Pia-Sophie Wolter, zawodniczka grająca na środku pola, opowiadają o tym, co robią, aby wciąż być na szczycie z pomocą olejków eterycznych i zestawu **dōTERRA Lifelong Vitality Pack™**.



Sukces kobiecej sekcji klubu piłkarskiego VfL Wolfsburg

Liga Mistrzyń UEFA:

Zwycięzynie: (2) 2012–13, 2013–14
Finalistki: (3) 2015–16, 2017–18, 2019–20

Frauen-Bundesliga (Bundesliga kobiet):

Zwycięzynie: (6) 2012–13, 2013–14, 2016–17,
2017–18, 2018–19, 2019–20

DFB Pokal (Puchar Niemiec w piłce nożnej):

Zwycięzynie: (7) 2012–13, 2014–15,
2015–16, 2016–17, 2017–18,
2018–19, 2019–20

DEEP BLUE, DEEP BLUE, DEEP BLUE

Dla Omara i Pii **Deep Blue** to produkt dōTERRA numer jeden. „Balsamu **Deep Blue Rub™** używamy najczęściej do celów regeneracyjnych. Jest on również niezwykle popularny wśród zawodników, w szczególności ze względu rozgrzewające i chłodzące właściwości mieszanki” – mówi Omar. „Stosowanie produktów **Deep Blue** do codziennej pielęgnacji pomaga się zrelaksować i zapewnia natychmiastową ulgę w obolałych miejscach. Pomaga nam odzyskać energię i się w pełni zregenerować” – dodaje Pia.

POZNAJ NASZYCH POMOCNIKÓW

Oprócz produktów **Deep Blue** naszymi pomocnikami są olejki z **mięty pieprzowej** i **lawendy** oraz mieszanka **Serenity**. W codziennej pielęgnacji korzystają z nich zarówno zawodnicy, jak i fizjoterapeuci.

„Poza olejkami i balsamem, których używamy w czasie treningów i meczów, najbardziej lubię olejek z **lawendy**. Wystarczy dodać kilka kropel na poduszkę lub narzutę, aby stworzyć uspokajającą i odprężającą atmosferę i zapewnić sobie dobry sen” – dzieli się swoimi doświadczeniami Pia. „Olejek z **mięty pieprzowej** ma właściwości energetyzujące i odświeżające, dzięki czemu pozytywnie wpływa na wyniki sportowe” – dodaje.

„Poza klubem zawodnicy stosują olejek z **lawendy** i mieszankę **Serenity** wieczorami, aby lepiej przygotować się do snu” – mówi Omar.

ZNACZENIE ZDROWYCH NAWYKÓW

Zawodowcy muszą być zawsze gotowi do gry na najwyższym poziomie, a utrzymanie zdrowego stylu życia jest w tym przypadku kluczowe. Pia odkrywa rąbek tajemnicy swoich zdrowych nawyków:

„Myślę, że najważniejszą rzeczą, jeśli chodzi o regenerację i gotowość do działania, jest odpowiednia ilość snu i dobre odżywianie. Staram się spać od 8 do 9 godzin oraz dostarczać organizmowi wystarczającą ilość węglowodanów i białka, w zależności od obciążenia treningowego. Zwracam też uwagę na dobre, pełnowartościowe produkty spożywcze. Jem ponadto dużo owoców i warzyw”.

DZIAŁAJ Z GŁOWĄ

Wyznaczanie sobie celów i utrzymywanie koncentracji to dwa kluczowe czynniki, które pozwalają utrzymać siłę i motywację przez cały sezon piłkarski. „Zawsze staram się jasno określać cele naszego zespołu i swoje osobiste ambicje, aby wiedzieć, nad czym muszę pracować każdego dnia. Jednak najważniejsze jest dla mnie to, żeby będąc na boisku z moim zespołem, dobrze się bawić. To sprawia, że ciężka praca jest o wiele bardziej satysfakcjonująca” – mówi Pia.

Pia zastanawia się również nad pozytywnymi aspektami sytuacji, w której idzie się naprzód pomimo przegranego meczu: „W każdym sezonie zdarzają się trudne chwile. Ważne jest, aby nie tracić koncentracji. Po przegranych meczach od razu chcę zagrać ponownie, aby udowodnić, że zespół i ja potrafimy grać lepiej.

Przegrana w meczu pokazuje również twoje słabości, więc wiesz dokładnie, nad czym musisz popracować, aby następnym razem się poprawić”.

WSKAZÓWKA TRENERA

Szukasz produktów, które poprawią Twoje wyniki w sporcie? Trener Omar poleca dwa produkty dōTERRA:

„Mogę z całym przekonaniem polecić balsam **Deep Blue Rub**, który przynosi ulgę pod każdym względem. Każdemu, komu zależy na dobrym samopoczuciu, polecam także zestaw **dōTERRA Lifelong Vitality Pack™**. Stosuję go codziennie! Z entuzjazmem podziwiam, jak wpływa na poziom energii, witalność i dobre samopoczucie”.





Nowe życie:

Efekt fali

Kiedy Marie* przekraczała bramę ośrodka prowadzonego przez organizację Rapha International, nie miała pojęcia, jak będzie wyglądała jej przyszłość.

Tak wiele przeszła. Marie została odebrana swojej rodzinie i całej społeczności, pozbawiona podstawowych praw człowieka i wykorzystana seksualnie. Aż do teraz nikt nigdy nie zapytał jej, czego chce od życia.

Gdy została uwolniona z rąk handlarzy ludźmi i trafiła do ośrodka opieki, dowiedziała się, że może mówić własnym głosem i że jej życie może wyglądać tak, jak sama sobie wyobraża.



W trakcie pobytu w ośrodku Rapha International była kluczowym członkiem zespołu zajmującego się jej przypadkiem. Wspólnie z pracownikiem socjalnym, doradcą i nauczycielem stworzyła plan na swoją przyszłość. Bardzo ważne było, żeby Marie zrozumiała swoje prawa i była na bieżąco informowana o postępowaniu przeciwko osobie, która ją sprzedała. Handlarz ten był wyjątkowo niebezpieczny, a sprawa przeciwko niemu wzbudziła duże zainteresowanie mediów. Grożono jej nawet pozbawieniem życia. „Nasi pracownicy wykazali się niezwykłą odwagą, podejmując wysiłki, aby zapewnić jej bezpieczeństwo” – wspomina Stephanie Freed, współzałożycielka ośrodka Rapha International. „Gdy tylko zaczynamy walczyć w sądach, bezpieczeństwo staje się niezwykle ważne”.

Rapha International

Organizacja pozarządowa Rapha International, która powstała w 2003 r., specjalizuje się w opiece nad dziećmi sprzedawanymi w celach seksualnych. Współpracuje z lokalnymi władzami, policją i organizacjami pomocy społecznej, sprawując opiekę nad wykorzystywanymi dziewczętami i pomagając lokalnym społecznościom w walce z handlem ludźmi w celach seksualnych. Na świecie działają obecnie cztery ośrodki Rapha: w Tajlandii, w Kambodży i na Haiti. W każdym z nich może przebywać w tym samym czasie maksymalnie 50 dziewcząt. Tylko w ostatnim roku pracownicy poświęcili ofiarom handlu ludźmi ponad 1,1 miliona godzin.

Wygodnie i miło jest sobie wyobrazić, że gdy dziewczynka trafia do ośrodka Rapha International, jej pierwszy dzień w placówce opiekuńczej jest szczęśliwy. Niestety rzeczywistość często wygląda zupełnie inaczej. „Dla wielu dziewcząt ten dzień jest przerażający” – wyjaśnia Stephanie. „Nie potrafią nikomu zaufać, więc zaczynamy budować to zaufanie od pierwszego kontaktu, pokazując im, jak się nimi zaopiekujemy. Pokazujemy im, gdzie będą jadły posiłki, niezależnie od ich zachowania. Pokazujemy im ich łóżko i zapewniamy, że to łóżko przeznaczone jest tylko do spania, a nie do »pracy«. Dajemy im także ubrania i buty. Większość z nich trafia do ośrodka bez niczego. Pomagamy im zrozumieć, że ich potrzeby są dla nas ważne. I że będziemy je zaspokajać bez żadnych zobowiązań”.

Uzdrowianie zranionych serc

Celem organizacji Rapha International jest pomoc dziewczętom w bezpiecznym powrocie do społeczności i życia w poczuciu wolności. Aby to osiągnąć, organizacja skupia się na czterech najważniejszych kwestiach:

1. Bezpieczeństwo i podstawowa opieka

Wiele dziewcząt, które przybywają do ośrodka, jest niedożywionych i zaniedbanych. Pierwszym krokiem jest zatem zaspokojenie ich podstawowych potrzeb. Ponadto priorytetem jest zapewnienie im bezpieczeństwa, ponieważ wielu z ich oprawców wciąż przebywa na wolności. Codziennie przez całą dobę pracują na miejscu odpowiednio przeszkoleni ochroniarze.

2. Doradztwo i leczenie

Organizacja Rapha International ciężko pracuje, aby zaspokoić emocjonalne i fizyczne potrzeby swoich podopiecznych. Stephanie wyjaśnia: „Trafiają do nas zranione serca i zranione ciała”.

3. Nauka i szkolenia

Organizacja Rapha International wie, że pomaganie dziewczętom w edukacji i szkoleniu zawodowym umożliwi przerwanie cyklu ubóstwa pokoleniowego zarówno im samym, jak i ich rodzinom.

4. Pomoc społeczna i prawna

Jeśli tylko organizacja Rapha International może pomóc w ściganiu sprawcy, robi to. „Chcemy, aby dziewczęta wiedziały, że są warte, aby o nie walczyć” – mówi Stephanie. „Chcemy im także pokazać, że wykorzystywanie dzieci nie pozostaje bez konsekwencji”.

Organizacja Rapha International stara się zapewniać najwyższej jakości opiekę na każdym poziomie. Każdy jej pracownik, począwszy od nauczycieli po ochroniarzy, jest szkolony w zakresie opieki pourazowej. Kiedy dziewczynka źle się zachowuje z powodu tego, czego doświadczyła, cały personel to rozumie i może pomóc zaspokoić jej potrzeby emocjonalne. Żadne dziecko nie jest zbyt trudne, a żadna sprawa zbyt skomplikowana.

Dr Anne Wairepo, która zarządza fundacją dōTERRA Healing Hands Foundation**, wyjaśnia, dlaczego Rapha International jest tak potężną organizacją: „Mogę z pełnym przekonaniem powiedzieć, że we wszystkich ośrodkach Rapha każde dziecko jest kochane, a jego indywidualna wartość jest dostrzegana i doceniana. Organizacja umożliwia dziewczętom, które przeżyły niezwykłą traumę, zrozumieć ich ogromną wartość i rozpocząć nowe życie w poczuciu bezpieczeństwa i wolności. Faktycznie i na trwałe zmieniają życie tych, których wykorzystano społeczeństwo. Fundacja

dōTERRA Healing Hands Foundation ma zaszczyt być częścią niezwyklej pracy wykonywanej w tych krajach”.

Uzdrawianie z pomocą dōTERRA

Ważnym krokiem w pomaganiu dziewczętom w leczeniu traumy jest umożliwienie im jej wyrażenia. Dla wielu z nich może to być trudne, często dlatego, że są tak młode, a ich trauma tak wielka, że po prostu brakuje im słów. Nawet gdyby chciały o tym porozmawiać, nie potrafią. Jednak aby zacząć leczyć ich z traumy, kluczowe jest, aby były w stanie ją wyrazić. Aby im w tym pomóc, organizacja Rapha International i Fundacja dōTERRA Healing Hands Foundation stworzyły centrum terapii sztuką w ośrodku opieki w Tajlandii. Ta piękna przestrzeń jest bezpiecznym miejscem, w którym dziewczęta mogą opowiadać swoje historie. Mogą je narysować, odegrać lub wyrazić w dowolny sposób, aby się otworzyć. Kiedy są w stanie to zrobić, zaczynają się leczyć. Od momentu otwarcia centrum sztuki setki dziewcząt miały okazję wyrazić swój smutek, złość, ból i nadzieję.

Fala zmian

„Nadrzędną misją Fundacji dōTERRA Healing Hands Foundation jest położenie kresu cierpieniu, uzdrowienie i danie nadziei tym, którzy najbardziej tego potrzebują” – wyjaśnia Mark Wolfert, dōTERRA Founding Executive. Misja ta idealnie wpisuje się w cele organizacji Rapha International. Każde dziecko, które trafia do jednej z placówek opiekuńczych, rozpoczyna proces rekonwalescencji, a po jej opuszczeniu może zmienić nie tylko własne życie, lecz także życie wielu innych osób.



„Jesteśmy ogromnie wdzięczni Fundacji dōTERRA Healing Hands Foundation. Razem wrzucamy do wody kamienie, tworząc fale, które powodują ogromne zmiany” – mówi Stephanie. „Czasami się zastanawiam, czy konsultanci Wellness Advocate zdają sobie sprawę, jak bardzo wpływają na życie dzieci. Chciałabym, aby to wiedzieli”. Dziewczęta, będące pod opieką organizacji Rapha International bardzo dużo zmieniają, stając się promotorkami dobrostanu i bezpieczeństwa innych dzieci w przyszłych pokoleniach.

Dla tych dzieci jest mnóstwo nadziei. Nadziei nie tylko na to, że będą mogły żyć w poczuciu wolności, ale także, że będą wywierać wpływ na świat. Nie da się zmierzyć efektu fali tych dziewcząt, ale zainwestowany w nie czas zwróci się po stokroć.

Patrząc w przyszłość

Gdy Marie po raz pierwszy przekroczyła bramę ośrodka Rapha International, nie wiedziała, że ma wybór dotyczący swojej przyszłości. Potrzeba było dużo czasu i cierpliwości, aby w pełni zrozumiała, że kontroluje swoje życie. Gdy to się stało, dokładnie wiedziała, czego chce: zostać adwokatem i walczyć o bezpieczeństwo oraz wolność dzieci w swoim kraju.

Dzisiaj Marie przygotowuje się do egzaminu na studia i realizacji swojego marzenia.

* Imię zostało zmienione.

** dōTERRA Healing Hands Foundation jest fundacją amerykańską.

Fundacja dōTERRA Healing Hands Foundation zmienia świat już od 10 lat!

“Od samego początku chcieliśmy, aby działalność dōTERRA była znacząca i zgodna z zasadami zrównoważonego rozwoju. Fundacja dōTERRA Healing Hands Foundation jest wyrazem takiego podejścia. Nic, co udało nam się osiągnąć w ciągu ostatnich 10 lat, nie byłoby możliwe bez hojności naszych konsultantów Wellness Advocate, klientów i pracowników, którzy aktywnie zaangażowali się w realizację misji fundacji, polegającej na dokonywaniu pozytywnych zmian. Ich lojalność i wiara w tę misję pozwalają nam wywierać niesamowity wpływ. Poszczególne akty dobroci sprawiają, że każda kropla, każda osoba i każda społeczność może zmieniać świat.”

—Mark Wolfert, Founding Executive



Dbaj o siebie w każdym wieku

Ludzkie ciało jest niesamowite. Niesie nas przez radości i smutki naszego życia – przez dobre samopoczucie, stratę, zmianę i rozwój w każdym wieku. Okaż swojemu ciału wdzięczność, dbając o nie z miłością i uwagą. Kochanie i służenie innym staje się łatwiejsze, kiedy potrafisz kochać siebie i sobie służyć.

Twoje ciało jest mądre. Chce czuć się jak najlepiej. Pomóż mu w tym intuicyjnym procesie, włączając do swojej codziennej pielęgnacji produkty najwyższej jakości. Wypróbuj **kolekcję do pielęgnacji skóry Veráge™**, która odżywia skórę i redukuje jej niedoskonałości. Stosuj codziennie mieszankę **Yarrow/Pom**, która zawiera olejek eteryczny z krwawnika i olej z tłoczonych na zimno pestek granatu, aby nawilżyć skórę i przywrócić jej zdrowy wygląd. Ta specjalistycznie opracowana autorska

mieszanka upiększa skórę i pomaga zmniejszyć widoczność niedoskonałości. Możesz także nałożyć na skórę cienką warstwę mieszanki upiększającej **Salubelle™**, aby Twoja skóra wyglądała młodo.

Odpowiednie nawilżenie skóry może nie tylko nadać jej wyjątkowy blask, lecz także pomóc zredukować jej niedoskonałości. Wmasowuj codziennie masło do ciała w szorstką i popękaną skórę, koncentrując się na piętach i łokciach.



Masło do ciała

Składniki:

118 ml masta shea

118 ml masta kakaowego

118 ml oleju kokosowego

118 ml **frakcjonowanego oleju kokosowego**

30 kropli olejków eterycznych dōTERRA™
(**drzewo sandałowe, kadzidło, geranium i lawenda** stanowią dobre połączenie)

Przygotowanie:

1. W szklanej misce wymieszaj masło shea, masło kakaowe, olej kokosowy i frakcjonowany olej kokosowy. Umieść szklaną miskę w rondlu z gotującą się wodą.
2. Mieszaj co kilka minut aż do całkowitego połączenia się składników (ok. 10–15 minut).
3. Gdy wszystko się rozpuści, zdejmij z ognia i odstaw do wystygnięcia na maksymalnie 10 minut, a następnie dodaj dowolne olejki eteryczne.
4. Pozostaw masę w chłodnym miejscu (na przykład w lodówce).
5. Gdy masa stężeje, wyjmij ją z lodówki i ubij za pomocą blendera lub miksera, powoli zwiększając prędkość, aż masa stanie się lekka i puszysta (od 3 do 5 minut).

Uwaga: Przetóż masę do szklanego stoika i przechowuj w chłodnym miejscu. W razie potrzeby ponownie spulchnij masę, ubijając je do uzyskania pożądanej konsystencji za pomocą ręcznego miksera.



Olejki cytrusowe mogą powodować nadwrażliwość na światło, dlatego nie zalecamy ich stosowania, jeśli po zastosowaniu miejscowym planujesz przebywać na słońcu lub pod bezpośrednim wpływem promieniowania UV.



Stres i zmartwienia mogą siał spustoszenie w ogólnym stanie zdrowia Twojego organizmu, niezależnie od wieku. Znajdź czas na to, co uwielbiasz: weź kąpiel, poczytaj książkę, idź na długi spacer, zadzwoń do bliskiej osoby, ugotuj coś dobrego dla swojej rodziny lub pomedytuj. Zastosuj miejscowo mieszankę **Adaptiv™** lub **olejek copaiba**, które mają przyjemny aromat. Takie proste sposoby dbania o siebie poprawią Ci humor i pomogą rozładować napięcie oraz pozbyć się negatywnych uczuć.

Okaż swoim włosom trochę miłości, dostosowując sposób ich pielęgnacji tak, aby przynosiła ona korzyści na każdym etapie życia. Zmiany hormonalne, niezależnie od ich przyczyny, mogą powodować przerzedzanie lub łamliwość włosów. Poświęć kilka dodatkowych minut, aby je odpowiednio odżywić.

Porównywanie się do innych i chęć cofnięcia czasu jest czymś normalnym. Oprzyj się pokusie analizowania swoich wad i praktykuj pozytywne myślenie, aby okazać swojemu ciału wdzięczność za jego mocne strony, jakiegokolwiek by one nie były. Jeśli poczujesz, że zaczynasz myśleć negatywnie, powtarzaj sobie: „Zaslługuję na miłość i radość” lub „Kocham i akceptuję swoje wady”. Stosuj mieszankę **dōTERRA Balance™** na nadgarstki, kark i lędźwie, aby zapewnić sobie uczucie równowagi i spokoju. Myślenie o sobie pozytywnie jest potężnym narzędziem, aby stać się najlepszą wersją siebie.

Znajdź czas na to,
co uwielbiasz: weź
kąpiel, poczytaj
książkę, idź na długi
spacer, zadzwoń do
bliskiej osoby, ugotuj
coś dobrego dla
swojej rodziny
lub pomedytuj.



**Olejek
eteryczny**
W centrum uwagi

dōTERRA Balance™

Mieszanka dōTERRA Balance i
mydło do kąpeli w kostce SPA Balance

Świeży, leśny aromat mieszanki **dōTERRA Balance** sprawia, że jest to idealne rozwiązanie, gdy potrzebujesz odrobiny harmonii w swoim życiu. Mieszanka ta pomaga doświadczyć uczucia spokoju i odprężenia.

Olejki eteryczne ze świerku, drzewa Ho, **kadzidła**, **wrotycza marokańskiego** i rumianku doskonale komponują się z **frakcjonowanym olejem kokosowym**, tworząc w kontakcie ze skórą kuszący zapach, który zapewnia spokój, relaks i dobre samopoczucie.

Nowe **mydło do kąpeli w kostce dōTERRA SPA Balance** pozwala wykorzystać te niesamowite właściwości w trakcie codziennej pielęgnacji. Poza wygładzającymi skórę olejkami eterycznymi afrykańskie czarne mydło w kostce zawiera także masło shea, olej kokosowy, słonecznikowy i palmowy oraz łuski kakaowca. Składniki te tworzą mydło w kostce, dzięki któremu skóra jest czysta, miękka i odświeżona.

Tę kompozycję tworzą następujące olejki eteryczne:

igły świerku, liście drzewa Ho, żywica kadzidła, kwiat wrotycza marokańskiego, kwiat rumianku oraz kwiat osmantusa

Ciekawostka

Wiele z olejków zawartych w tej mieszance stosuje się od tysięcy lat do zapewniania uczucia harmonii.

Do czego wykorzystać mieszankę dōTERRA Balance

- + Stosuj rano na podeszwy stóp.
- + Używaj do stworzenia atmosfery spokoju podczas medytacji lub praktykowania jogi.
- + Stosuj miejscowo przed snem, aby ustabilizować swój stan emocjonalny.

Do czego wykorzystać mydło do kąpeli w kostce dōTERRA SPA Balance

- + Spień podczas porannego prysznica, aby rozpocząć dzień rytuałem, przypominającym zabieg w spa.
- + Owiń mydło wetnianym materiałem, aby stworzyć własnoręcznie wykonaną myjkę.

dōTERRA iTy



Początek Twojej
podróży ku dobremu zdrowiu

Nie wiesz, od czego zacząć? Oto kilka produktów, które Ci pomogą.

Olejki eteryczne



Lawenda

Czysty olejek eteryczny
Lavandula angustifolia | 15 ml

- Dodaj kilka kropli olejku z lawendy, aby zapewnić sobie uczucie spokoju i odprężenia.
- Dodaj kroplę do kosmetyków, stosowanych na co dzień, aby zadbać o zdrową skórę.
- Wylej kilka kropli olejku z lawendy na poduszkę lub pościel, aby zapewnić sobie uczucie relaksu.



Cytryna

Czysty olejek eteryczny
Citrus limon | 15 ml

- Dodaj olejek cytrynowy do wody, aby uzyskać orzeźwiający smak lub mieć alternatywę dla słodkich napojów gazowanych.
- Dodawaj olejek eteryczny z cytryny do ulubionych przekąsek i deserów, aby nadać im słodki i aromatyczny smak.



Mięta pieprzowa

Czysty olejek eteryczny
Mentha piperita | 15 ml

- Spróbuj dodać jedną kroplę olejku z mięty pieprzowej do porannego koktajlu, aby rozpocząć nowy dzień tak rześko, jak nigdy wcześniej.
- Wymieszaj z wodą kroplę olejku z mięty pieprzowej i kroplę olejku cytrynowego, a otrzymasz odświeżający płyn do płukania jamy ustnej.



Drzewo herbaciane (Tea Tree, Melaleuca)

Czysty olejek eteryczny
Melaleuca alternifolia | 15 ml

- W przypadku sporadycznych podrażnień skóry stosuj 1–2 krople olejku eterycznego z drzewa herbacianego na podrażnione miejsca.
- Wcieraj w paznokcie stóp i dłoni po kąpieli, aby je oczyścić i nadać im zdrowy wygląd.
- Połącz z olejkami z drzewa cedrowego i natóż mieszankę na twarz po goleniu, aby ją orzeźwić.



Oregano

Czysty olejek eteryczny
Origanum vulgare | 15 ml

- W daniach kuchni włoskiej możesz zastąpić jedną łyżkę stołową suchego oregano jedną kroplą olejku z oregano.
- Użyj jednej kropli zamiast suszonego oregano w sosie do spaghetti, sosie do pizzy lub do pieczenia.



Kadzidło

Czysty olejek eteryczny
Boswellia carterii, frereana, sacra i papyrifera | 15 ml

- Dodaj dwie krople do kremu nawilżającego, aby zredukować niedoskonałości i nadać skórze młody wygląd.
- Wmasuj w skórę, aby zapewnić sobie uczucie relaksu i równowagę emocjonalną.



Deep Blue™

Mieszanka kojąca
15 ml

- Użyj olejku Deep Blue do masażu, aby wykorzystać jego kojące i chłodzące właściwości.
- Rozcieńcz mieszankę Deep Blue z frakcjonowanym olejem kokosowym i wmasuj w nogi dziecka.
- Wmasuj w stopy oraz kolana przed treningiem i po nim, aby uzyskać odpowiednio efekt pobudzający i kojący.



On Guard™

Mieszanka olejków eterycznych
15 ml

- Ma energetyzujący i poprawiający nastrój aromat.
- Dodaje ciepły, cytrusowy smak do gorących napojów i deserów.
- Umieść plastry jabłka w misce wypełnionej wodą i dodaj kroplę mieszanki On Guard.
- Dodaj jedną kroplę mieszanki On Guard do wody lub herbaty.



doTERRA Air™

Mieszanka olejków eterycznych
15 ml

- Uspokaja zmysły.
- Wspomaga zachowanie uczucia drożnych dróg oddechowych.
- Dla właściwości kojących wymieszaj z solą Epsom i dodaj do ciepłej kąpieli.
- Dodaj 3 krople na podłogę prysznicową.
- Stosuj miejscowo przed aktywnością na świeżym powietrzu.



ZenGest™

Mieszanka wspomagająca
15 ml

- Dodaj 1–2 krople do wody lub herbaty po obfitym lub ciężkostrawnym posiłku.
- Dodaj 1–2 krople do wody lub herbaty przed podróżą samolotem lub samochodem.



doTERRA Adaptiv™

Mieszanka wyciszająca
15 ml

- Stosowana na skórę, poprawia nastrój.
- Łagodzi skórę.
- Zanurz się w relaksującej kąpieli z dodatkiem soli Epsom, dodając trzy do czterech kropli rozcieńczonej mieszanki Adaptiv do wody.
- Zmieszaj trzy krople z frakcjonowanym olejem kokosowym jako doskonały element kojącego masażu.



doTERRA Balance™

Mieszanka zapewniająca równowagę emocjonalną
15 ml

- Używaj do stworzenia spokojnej atmosfery podczas medytacji lub praktykowania jogi.
- Natóż na podeszwy stóp, aby wzmocnić poczucie równowagi emocjonalnej przez cały dzień.
- Stosuj miejscowo przed położeniem się do łóżka, aby ustabilizować swój stan i zapewnić spokojne sny.

Zestawy i kolekcje

W dōTERRA chcemy ułatwić Ci korzystanie z olejków eterycznych i dlatego przygotowaliśmy kilka podstawowych zestawów, których potrzebujesz, aby jak najlepiej wspierać swój dom, swoją rodzinę i swój styl życia. Niezależnie od tego, czy dopiero rozpoczynasz swoją podróż po świecie olejków czy jesteś ekspertem w tej dziedzinie, te starannie zaprojektowane zestawy i kolekcje to najprostszy sposób, aby zawsze mieć je pod ręką!



Wprowadzający zestaw olejków eterycznych

Zawiera: Lawenda (5 ml),
Cytryna (5 ml),
Mięta pieprzowa (5 ml)



Zestaw Family Essentials

Zawiera: Lawenda (5 ml), Cytryna (5 ml), Mięta pieprzowa (5 ml), Drzewo herbaciane (Melaleuca) (5 ml), Oregano (5 ml), Kadzidło (5 ml), Deep Blue™ (5 ml), dōTERRA Air™ (5 ml), ZenGest™ (5 ml) oraz dōTERRA On Guard™ (5 ml)



Zestaw dla dzieci

Zawiera: dōTERRA Thinker™ (10 ml), dōTERRA Calmer™ (10 ml), dōTERRA Stronger™ (10 ml), dōTERRA Rescuer™ (10 ml), dōTERRA Steady™ (10 ml), dōTERRA Brave™ (10 ml), dōTERRA Tamer™ (10 ml), siedem silikonowych nakładek z karabińczykami, ilustrowane fiszki, futerał z karabińczykiem



Zestaw dōTERRA Essential Aromatics

Zawiera: dōTERRA Motivate™ (5 ml), dōTERRA Cheer™ (5 ml), dōTERRA Passion™ (5 ml), dōTERRA Forgive™ (5 ml), dōTERRA Console™ (5 ml) i dōTERRA Peace™ (5 ml)



Zestaw Home Essentials

Zawiera: Kadzidło (15 ml), Lawenda (15 ml), Cytryna (15 ml), Drzewo herbaciane (Melaleuca) (15 ml), Oregano (15 ml), Mięta pieprzowa (15 ml), dōTERRA Air™ (15 ml), Deep Blue™ (5 ml), ZenGest™ (15 ml), dōTERRA On Guard™ (15 ml), dyfuzor Petal, broszura dōTERRA Essentials Booklet



Zestaw Natural Solutions*

Zawiera: Kadzidło (15 ml), Lawenda (15 ml), Cytryna (15 ml), Drzewo herbaciane (Melaleuca) (15 ml), Mięta pieprzowa (15 ml), Dzika pomarańcza (15 ml), AromaTouch™ (15 ml), dōTERRA Balance™ (15 ml), dōTERRA Air™ (15 ml), ZenGest™ (15 ml), dōTERRA On Guard™ (15 ml), PastTense™ (15 ml), dōTERRA Serenity™ (15 ml), kuleczki On Guard™, pasta do zębów On Guard™, pianka do mycia rąk On Guard™ plus 2 dozowniki, kapsułki On Guard™+, dōTERRA Lifelong Vitality Pack™, ZenGest TerraZyme™, Deep Blue Rub™, frakcjonowany olej kokosowy (115 ml), dyfuzor Lumo, drewniane pudetko, dōTERRA Air™ w sztyfcie, Correct-X™, PB Assist+™, szampon ochronny dōTERRA Salon Essentials™, odżywka wygładzająca dōTERRA Salon Essentials™, broszura dōTERRA Essentials Booklet

* Jest to zestaw rejestracyjny Szybka Ścieżka. Szczegóły na str. 39.

* Dostępna jest opcja wegańska.

Witaminy i suplementy

Zestaw dōTERRA Lifelong Vitality Pack™, będący jednym z naszych najpopularniejszych produktów ma liczne właściwości wspomagające witalność. Zrób pierwszy krok na drodze do życia pełnego witalności i dobrego samopoczucia, dzięki wygodnemu w użyciu i niedrogemu zestawowi dōTERRA Lifelong Vitality Pack.



dōTERRA Lifelong Vitality Pack™*



dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ (opcja wegańska*)

PROGRAM
LOJAL-
NOŚCIOWY

*Dostępne wyłącznie w ramach LRP (Program Lojalnościowy) (szczegóły na str. 38)

Jak wszyscy wiemy, czynniki biologiczne, środowiskowe i fizjologiczne mają wpływ na nasze ogólne samopoczucie. Oznacza to, że wielu z nas może wymagać w tym wyjątkowym obszarze dodatkowej pomocy. Dzięki nowatorskim rozwiązaniom naukowym dōTERRA zapewnia dodatkowe wsparcie, oferując specjalistyczne suplementy.



xEO Mega



vEO Mega



Microplex VMz



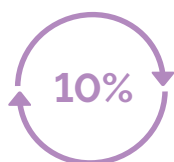
Alpha CRS+



Program lojalnościowy

LRP (Program lojalnościowy) umożliwia klubowiczom zbieranie punktów, które mogą następnie wykorzystać na zakup produktów dōTERRA. Biorąc w nim udział, zdobywasz punkty lojalnościowe, za które możesz kupować produkty dōTERRA. Im dłużej uczestniczysz w programie, tym więcej punktów lojalnościowych możesz zdobyć – **nawet 30%**!

Punkty lojalnościowe



**miesiące
1-3**



**miesiące
4-6**



**miesiące
7-9**



**miesiące
10-12**



**miesiące
13+**

PROGRAM
LOJAL-
NOŚCIOWY

Dopasuj i zaoszczędź

Kupując zestaw dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ lub dōTERRA Daily Nutrient Pack™ w ramach Programu lojalnościowego, masz do wyboru 2 dodatkowe suplementy w bardzo atrakcyjnej cenie.

Kup 1 zestaw dōTERRA Lifelong Vitality Pack lub dōTERRA Daily Nutrient Pack



lub



lub



Wybierz maksymalnie 2 produkty z poniższej listy po obniżonej cenie

Mito2Max™



Deep Blue
Polyphenol
Complex™



Program Szybka Ścieżka

Chcesz zapisać się do Szybkiej Ścieżki programu lojalnościowego? Nowi konsultanci Wellness Advocate lub klienci hurtowi, którzy kupią jeden z naszych zestawów rejestracyjnych Szybkiej Ścieżki w ciągu 30 dni od rejestracji, mogą:

- Zdobyć bonusowe punkty lojalnościowe
- Zwiększyć swoją wartość procentową w LRP

Jak zakwalifikować się do programu Szybkiej Ścieżki?

1. **Pierwszy miesiąc:** Kup kwalifikujący zestaw rejestracyjny
2. **Drugi miesiąc:** Złóż zamówienie lojalnościowe (LRP) o wartości 100 PV
3. **Trzeci miesiąc:** Złóż zamówienie lojalnościowe (LRP)*

W 15. dniu trzeciego miesiąca od rejestracji bonusowe punkty lojalnościowe zostaną dodane na koncie klubowicza. Obowiązująca będzie także nowa wartość procentowa w LRP, a punkty lojalnościowe z drugiego miesiąca, w którym złożone zostało zamówienie lojalnościowe (LRP), zostaną dodane na koncie klubowicza na podstawie nowej wartości procentowej. Miesiące 1–3 muszą następować po sobie.

Zestawy Szybkiej Ścieżki	Bonusowe punkty lojalnościowe	Początkowa wartość procentowa w LRP
 Zestaw naturalne rozwiązania	+100	15%
 Kolekcja olejków eterycznych	+200	20%
 Zestaw dla lidera biznesu	+400	25%

*Jeśli zamówienie lojalnościowe (LRP) zostanie anulowane przed upływem 60 dni (trzeci miesiąc), nowy konsultant Wellness Advocate lub klient hurtowy nie otrzyma bonusowych punktów lojalnościowych, a wartość procentowa związana z zamówieniem rejestracyjnym w programie Szybkiej Ścieżki nie zostanie przyznana.

Kiedy czyste dary ziemi połączone zostaną z
czystą miłością, możemy osiągnąć wszystko.

dōTERRA™
pursue what's **pure**



v7 EU PL 6021819

dōTERRA, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton
Keynes, MK9 1DG, Wielka Brytania

(C) 2021 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St.
Pleasant Grove, UT 84062 * doterra.com