



dōTERRA

ESSENTIALS

Polski



SPIIS TREŚCI

dōTERRA	4
dōTERRA Co-Impact Sourcing™	6
Odpowiedzialne pozyskiwanie i proces produkcji	8
Innowacyjne testy naukowe	10
Badania medyczne i współpraca	11
dōTERRA Healing Hands™	12
Dostarczanie jakościowych olejków eterycznych do Twoich drzwi	14
Stosowanie olejków eterycznych	16
Pojedyncze olejki eteryczne	18
Mieszanki olejków eterycznych	78
dōTERRA Air™	112
dōTERRA On Guard™	114
Deep Blue™	116
Yarrow Pom	118
Pielęgnacja skóry	120
Ukierunkowane działanie	126
dōTERRA SPA	128
Pielęgnacja włosów	130
dōTERRA dla niemowląt	132
Kolekcja dla dzieci dōTERRA	134
Specjalistyczne suplementy	136
dōTERRA dla kobiet	138
ZenGest™ i nie tylko	140
Lifelong Vitality Pack	142
dōTERRA od podstaw	144

dōTERRA™

W 2008 roku założyciele dōTERRA podjęli się misji stworzenia wysokiej jakości czystych i skutecznych olejków eterycznych, które byłyby łatwe w stosowaniu i jeszcze łatwiejsze do podzielenia się ze światem. Od tego czasu miliony ludzi na całym świecie doświadczyły zmieniającej życie mocy olejków eterycznych, wprowadzając produkty dōTERRA do swojego codziennego życia.

Ponieważ w dōTERRA przyświeca nam cel zmiany sposobu życia ludzi, społeczności i świata na lepsze, kropla po kropli, włożyliśmy wiele wysiłku w staranne zaplanowanie każdego etapu procesu produkcji naszych olejków eterycznych. Od momentu zasadzenia nasion po dostawę do samych drzwi Twojego domu dōTERRA gwarantuje, że podejmuje wszelkie kroki, aby dostarczane produkty były dokładnie przetestowane i najwyższej jakości, a surowce używane do ich produkcji pozyskiwane w sposób odpowiedzialny.





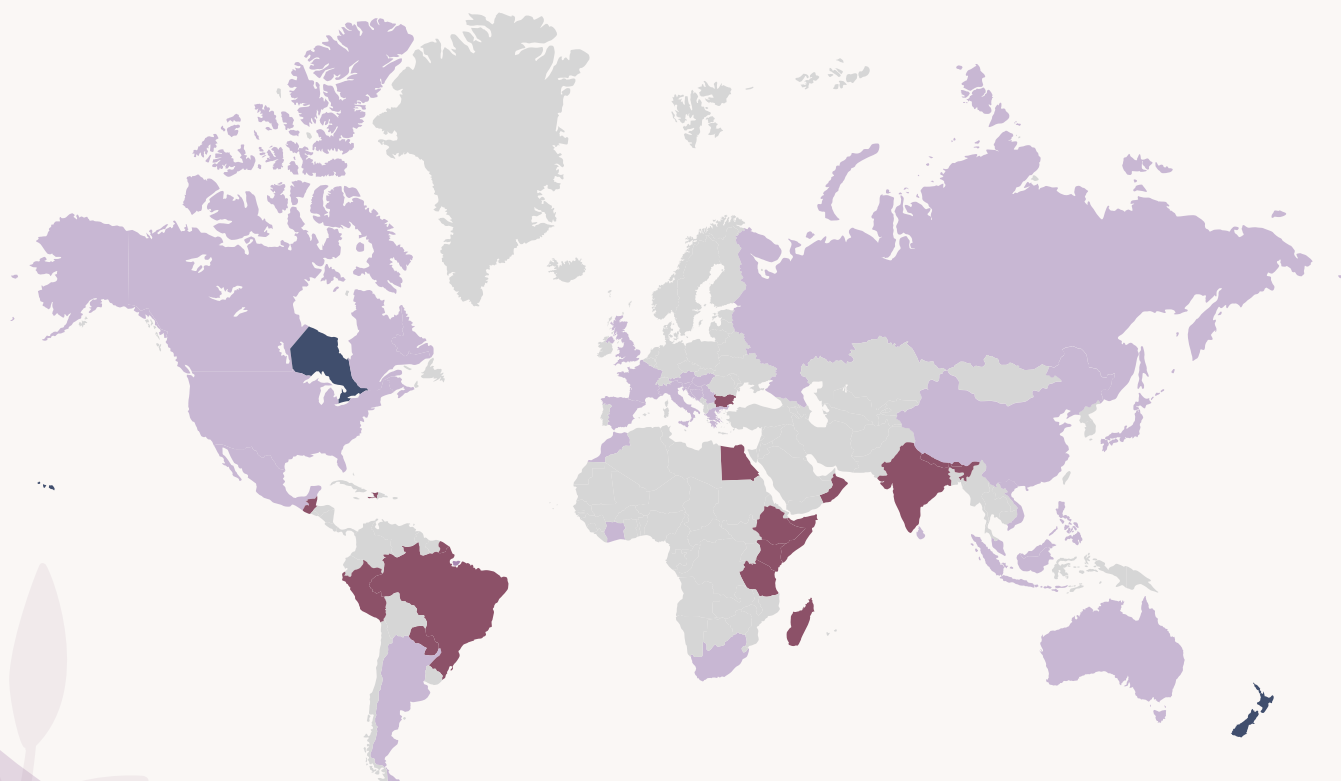
dōTERRA CO-IMPACT SOURCING™

Zdajemy sobie sprawę z wielu zalet olejków eterycznych, którymi możemy się cieszyć, a także z odpowiedzialności za dzielenie się nimi z innymi. W ramach strategii Co-Impact Sourcing dōTERRA pracuje nad poprawą życia jednostek i całych społeczności na całym świecie. Ponad połowa krajów, w których dōTERRA pozyskuje ponad 130 swoich olejków, to kraje rozwijające się.

Poprzez inicjatywy Co-Impact Sourcing współpracujemy z hodowcami, którzy mają głęboką wiedzę na temat rodzimych roślin, lokalnego klimatu i najlepszych praktyk w zakresie ich uprawy i zbiorów. Proces ten nie tylko pozwala dōTERRA produkować czyste, cenne, wysokiej jakości olejki eteryczne, lecz także zapewnia zrównoważone miejsca pracy rolnikom i ich rodzinom, którzy w przeciwnym razie mogliby doświadczać nieuczciwych zarobków lub złych warunków pracy.

ODPOWIEDZIALNE POZYSKIWANIE I PROCES PRODUKCJI

Sieć plantatorów i właścicieli destylarni współpracujących z dōTERRA™ obejmuje cały świat, od Włoch po Madagaskar, od Argentyny po Nową Zelandię. Ponieważ dōTERRA poszukuje źródeł najwyższej jakości olejków we wszystkich zakątkach naszego globu, jesteśmy również zaangażowani w budowanie trwałych relacji, które przynoszą korzyści naszym hodowcom. W razie potrzeby i w stosownych przypadkach nasi partnerzy w ramach inicjatywy Co-Impact Sourcing™ współpracują z amerykańską fundacją dōTERRA Healing Hands Foundation™, aby zapewniać wsparcie społecznościom poprzez projekty, mające na celu rozwiązywanie problemu ubóstwa oraz skupiać się na zarządzaniu środowiskiem, aby zapewnić zrównoważony rozwój zasobów naturalnych i/lub zająć się innymi czynnikami środowiskowymi.



● Źródła olejków dōTERRA

Olejek pozyskiwany zgodnie
z zasadami Co-Impact

● Rozwiązywanie problemu ubóstwa

● Zarządzanie środowiskiem

Choć w procesie produkcji wysokiej jakości olejku eterycznego niezwykle ważne jest sadzenie, uprawa i zbiory, kluczowy jest również kolejny etap, czyli destylacja. Dzięki dbałości o szczegóły, odpowiedniemu sprzętowi i zaangażowaniu w wytwarzanie najlepszych produktów właściciele destylarni współpracujący z dōTERRA odgrywają istotną rolę w zachowaniu składu chemicznego każdego olejku eterycznego. W dōTERRA stosowane są dwa rodzaje destylacji: destylacja parowa i tłoczenie. Metody te okazały się niezwykle skuteczne w produkcji czystych, wysokiej jakości olejków eterycznych.



Destylacja parowa: Ten delikatny i czasochłonny proces polega na gotowaniu wody i wytwarzaniu w ten sposób pary, która przechodzi przez materiał roślinny. Para przenosi związki aromatyczne z rośliny do rury zbiorczej. Następnie para jest w niej ochładzana i zmienia się z powrotem w wodę. W ten sposób można z łatwością zbierać czysty olejek eteryczny oddzielony od wody.



Tłoczenie: Proces ten, nazywany również „tłoczeniem na zimno”, stosowany jest wyłącznie do produkcji cytrusowych olejków eterycznych dōTERRA. W jego trakcie czysty olejek eteryczny wyciskany jest ze skórki owoców cytrusowych w sposób mechaniczny.

dōTERRA starannie wybiera rzemieślników z całego świata, którzy pomagają w produkcji ponad 100 różnych olejków eterycznych. Współpraca z profesjonalistami, którzy nigdy nie idą na łatwiznę i są zaangażowani w produkcję wysokiej jakości olejków eterycznych, pozwala firmie dōTERRA stale dostarczać klientom wyjątkowe i czyste produkty.



INNOWACYJNE TESTY NAUKOWE

Po starannym zebraniu i destylacji każda partia olejku eterycznego jest wysyłana do najnowocześniejszego laboratorium dōTERRA, gdzie poddawana jest testom. Aby zagwarantować najwyższy poziom jakości, dōTERRA stworzyła proces testowania o nazwie CPTG™ (Testowana Certyfikowana Klasa Czystości). Dzięki rygorystycznym kryteriom normy CPTG™ potwierdzają, że olejki dōTERRA nie zawierają żadnych wypełniaczy ani szkodliwych zanieczyszczeń, ale są czyste i autentyczne.

Aby stale dostarczać użytkownikom olejków eterycznych produkt wysokiej jakości, dōTERRA stara się na bieżąco śledzić najnowsze i najbardziej zaawansowane metody testowania. Współpraca z ekspertami akademickimi, przemysłowymi i naukowymi pozwoliła dōTERRA na wypracowanie innowacyjnego procesu testowania, który przewyższa standardy innych producentów olejków eterycznych.

Aby zagwarantować, że do sprzedaży dopuszczane są wyłącznie olejki najwyższej jakości, laboratorium dōTERRA oraz laboratoria zewnętrzne przeprowadzają następujące testy:



Ocena organoleptyczna: Ocena wyglądu, koloru i aromatu każdego olejku



Ciężar właściwy: Weryfikacja czystości i jakości każdego olejku eterycznego



Chromatografia gazowa / spektrometria mas: Sprawdzanie, czy skład chemiczny danego olejku odpowiada oczekiwanemu profilowi chemicznemu



Mikrospektroskopia w podczerwieni z transformacją Fouriera: Analizuje skład materiałowy olejku i sprawdza, czy spełnia on standardy dōTERRA



Rotacja optyczna: Może pomóc w wykryciu syntetycznych dodatków, których inne testy nie wykrywają



Współczynnik załamania światła: Mierzy, w jaki sposób światło przechodzi przez olejek, sprawdzając zgodność ze standardami dōTERRA



Testy na obecność zanieczyszczeń: Olejki testowane są pod kątem szkodliwych zanieczyszczeń, metali ciężkich i potencjalnie szkodliwych mikroorganizmów



Test stabilności: Sprawdza, czy olejek eteryczny zachowa czystość i skuteczność przez cały okres przydatności do użycia

Oprócz rygorystycznych standardów testowania dōTERRA wykorzystuje wiedzę i doświadczenie naukowej rady konsultacyjnej złożonej z ekspertów w dziedzinie chemii, mikrobiologii, botaniki, badań naukowych, fizjologii i nauk o żywieniu.

PRZEŁOMOWE BADANIA MEDYCZNE I WSPÓŁPRACA

Oprócz współpracy z naukową radą konsultacyjną, dzięki której dōTERRA pozostaje w czołówce firm stosujących najnowocześniejsze metody testowania olejków eterycznych, dōTERRA nie ustaje w dążeniach do poszerzania wachlarza zastosowań swoich olejków eterycznych. W tym celu korzysta z wiedzy i doświadczenia specjalistów w zakresie nowoczesnej opieki zdrowotnej.

Badania odgrywają znaczącą rolę w zapewnianiu użytkowników produktów dōTERRA, że olejki eteryczne są bezpieczną i skuteczną alternatywą dla nowoczesnej medycyny. Współpracując ze światowej sławy placówkami medycznymi, klinikami i uniwersytetami badawczymi, dōTERRA dostarcza cennych informacji, które pomagają klientom czuć się bezpiecznie oraz mieć odpowiednią wiedzę na temat olejków eterycznych i najlepszych sposobów ich stosowania. dōTERRA ma również medyczną radę doradczą składającą się z lekarzy, którzy pracują nad dalszym rozwojem zastosowania olejków eterycznych w placówkach opieki zdrowotnej.



dōTERRA HEALING HANDS™

Oprócz biznesowego wymiaru systemu Co-Impact Sourcing™ firma dōTERRA podejmuje wysiłki w celu poprawy jakości życia rodzin mieszkających w lokalnych społecznościach za pośrednictwem Fundacji dōTERRA Healing Hands Foundation™. Fundacja dōTERRA Healing Hands Foundation, charytatywna organizacja zarejestrowana w Stanach Zjednoczonych, angażuje się w poprawianie jakości życia i dawanie nadziei milionom ludzi na całym świecie.



Członkowie dōTERRA na całym świecie mogą włączyć się w działania fundacji dōTERRA Healing Hands, starając się dawać światu nadzieję i szansę na poprawę stanu zdrowia, umożliwiając życie bez chorób i ubóstwa, a także ucząc ludzi na całym świecie samodzielności. Fundacja dōTERRA Healing Hands wspiera projekty w następujących obszarach oddziaływania:

Czysta woda i urządzenia sanitarne

Pomoc w przypadku klęsk żywiołowych

Wzmacnianie kobiet

Zdrowie na świecie

Samodzielność

Wsparcie dla dzieci

Przeciwdziałanie handlowani ludźmi





DOSTARCZANIE JAKOŚCIOWYCH OLEJKÓW ETERYCZNYCH DO TWOICH DRZWI

Każdy etap produkcji olejków eterycznych ma na celu osiągnięcie jednego celu: dostarczenie czystych, wysokiej jakości olejków użytkownikom produktów dōTERRA. dōTERRA wie, że odpowiedzialność, skuteczność i dokładność umożliwia produkcję olejków eterycznych, które mogą naprawdę wpłynąć na życie ludzi na całym świecie. Dzięki wysokiej jakości olejom eterycznym Ty i Twoja rodzina możecie znaleźć rozwiązania codziennych problemów, realizując misję dōTERRA, polegającą na zmianie życia dzięki czystym olejom eterycznym.

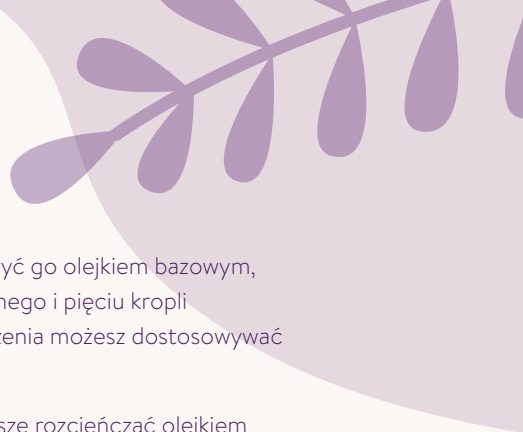


STOSOWANIE OLEJKÓW ETERYCZNYCH

Olejki eteryczne dōTERRA można stosować na wiele sposobów. Niezależnie od tego, czy jest to aromatyczny składnik ulubionego dania, forma wsparcia w domu czy dodatek do codziennej pielęgnacji twarzy i skóry, z łatwością znajdziesz idealne zastosowanie każdego olejku! Przedstawiamy krótki poradnik, który pomoże Ci w bezpiecznym i skutecznym stosowaniu olejków.

Czyste olejki eteryczne dōTERRA mają bardzo silne działanie. Pamiętaj, aby zawsze stosować je w ilości zgodnej z zaleceniami dōTERRA. Więcej informacji na temat stosowania olejków można znaleźć na etykietach produktów, w przewodniku po produktach dōTERRA Europe oraz na stronie internetowej dōTERRA Europe.





Kiedy po raz pierwszy używasz olejku eterycznego na skórze, spróbuj najpierw rozcieńczyć go olejkim bazowym, aby zobaczyć, jak zareaguje w kontakcie ze skórą. Zacznij od jednej kropli olejku eterycznego i pięciu kropli frakcjonowanego oleju kokosowego. Z upływem czasu i po nabyciu pewnego doświadczenia możesz dostosowywać te proporcje do swoich indywidualnych potrzeb.

Niektóre olejki eteryczne są bardzo silne i przed zastosowaniem na skórze należy je zawsze rozcieńczać olejkim bazowym, takim jak frakcjonowany olej kokosowy. Do olejków o bardzo silnym działaniu zaliczamy: olejek kasjowy, cynamonowy, goździkowy, z trawy cytrynowej, oreganowy i tymiankowy. Są to tzw. olejki gorące. Podczas pierwszego zastosowania zalecamy następujące proporcje rozcieńczenia: jedna kropla olejku eterycznego na 10 kropli frakcjonowanego oleju kokosowego.

Niektóre olejki eteryczne powodują nadwrażliwość na światło, co może powodować oparzenia słoneczne. W takim przypadku najlepiej unikać promieniowania UV (czyli słońca i solarium) przez co najmniej 12 godzin po nałożeniu ich na skórę. Do olejków o bardzo silnym działaniu zaliczamy: dōTERRA Air™, AromaTouch™, olejek z bergamotki, dōTERRA Cheer™, Citrus Bliss™, Elevation™, dōTERRA Forgive™, olejek z grejpfruta, InTune™, olejek z cytryny, olejek z limonki, dōTERRA Motivate™, dōTERRA On Guard™, Purify™, Smart & Sassy™, olejek z dzikiej pomarańczy oraz Zendocrine™.

Olejki eteryczne można zasadniczo bezpiecznie stosować w dowolnym miejscu na ciele, ale są pewne obszary, których należy unikać. Nie aplikuj olejków do środka nosa lub w okolicy nozdrzy, ucha wewnętrznego, oczu, uszkodzonej skóry lub innych wrażliwych obszarów.

Jeśli po zastosowaniu olejku skóra zaczyna się czerwienić, swędzieć lub piec, usuń olejek ze skóry, delikatnie przecierając podrażniony obszar miękką ściereczką, a następnie naprzemiennie dodawaj olejek bazowy, na przykład frakcjonowany olej kokosowy, i delikatnie wycieraj miejsce na ciele.

Stosując olejki eteryczne doustnie, wystarczy jedna lub dwie krople. Możesz dodać olejek bezpośrednio do wody lub innego napoju bądź umieścić olej w pustej kapsułce i połknąć.

Dodając olejek do potraw, zastosuj metodę wykałaczki. Zdejmij bezbarwną zakrętkę i zanurz koniec wykałaczki w olejku. Następnie zamieszaj potrawę wykałaczką. Dodawaj olejek stopniowo, do smaku – olejki są mocne, więc wystarczy ich niewielka ilość.

Dzieci są na ogół bardziej wrażliwe na olejki eteryczne niż dorośli. Przed zastosowaniem ich na skórze dziecka najlepiej rozcieńczyć olejek eteryczny i zacząć od stóp.

Ponieważ olejki dōTERRA są tak silne, upewnij się, że są stosowane tylko pod nadzorem osoby dorosłej. dōTERRA zaleca trzymanie olejków wysoko, poza zasięgiem dzieci. Przechowuj olejki w szczelnie zamkniętych buteleczkach z dołączonym kroplomierzem.

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące stosowania olejków eterycznych do konkretnych potrzeb, porozmawiaj z wykwalifikowanym lekarzem.



POJEDYNCZE OLEJKI ETERYCZNE

Pojedyncze olejki eteryczne dōTERRA™ są pozyskiwane z najczystszych naturalnych źródeł na ziemi i mają na celu wprowadzenie mocy oraz prostoty natury prosto do Twojego domu. Każdy pojedynczy olejek dōTERRA ma unikatowy skład chemiczny i aromat, dzięki czemu zapewnia użytkownikom ekskluzywny zestaw korzyści. Niezależnie od tego, jakie masz potrzeby i preferencje, różnorodność olejków i ich zastosowań ułatwia znalezienie olejku eterycznego dōTERRA, który zapewni proste rozwiązanie wielu codziennych problemów.





Żywotnik

Olejek eteryczny z żywotnika pozyskiwany jest z pnia *żywotnika olbrzymiego*. To unikalne źródło olejku eterycznego z żywotnika zawiera specyficzny profil chemiczny i jest wyjątkowo bogate w tujan metylu. Żywotnik, zwany także „drzewem życia”, imponuje rozmiarami i bogactwem swoich unikalnych właściwości.

Najważniejsze korzyści:

- Korzystnie wpływa na skórę
- Często stosowany podczas medytacji
- Leśny, przyjemny, ziemisty aromat

Zastosowania:

- Połącz z olejkiem z drzewa cedrowego i kadzidłowym, aby otrzymać wykonaną domowym sposobem wodę kolońską o ciepłym, drzewnym zapachu.
- Stosuj miejscowo podczas ćwiczeń jogi, aby wzmocnić swoje doznania.
- Stosuj na nadgarstki i kostki przed spacerem lub aktywnością na świeżym powietrzu, by dodać sobie motywacji.

Bazylia

Bazylia to obowiązkowa przyprawa w każdej kuchni, która stosowana jest na całym świecie, aby poprawić smak potraw. Zioło to należy do rodziny jasnotowatych i świetnie sprawdza się jako dodatek do mięs, makaronów i dań głównych, nadając im świeżego, ziołowego smaku.

Najważniejsze korzyści:

- Wszechstronny składnik aromatyzujący
- Nadaje potrawom świeży, ziołowy smak
- Idealna do zup, sałatek i wytrawnych dań

Zastosowania:

- W przypadku gdy danie wymaga dodatku wytrawnej bazylii, zamień zioło na bardziej aromatyczny olejek eteryczny z bazylii.
- Wymieszaj jedną kroplę olejku bazyliowego, oliwę z oliwek, sól i pieprz, aby uzyskać szybki i prosty sos sałatkowy.
- Zastąp sosy kupowane w sklepie samodzielnie przygotowanym sosem do makaronu na bazie świeżych pomidorów, czosnku, kropli olejku z bazylii i posiekanej cebuli.
- Wymieszaj z oliwą z oliwek i skrop świeżo upieczony chleb lub gotowe danie.





Bergamotka

Bergamotka jest najdelikatniejszą rośliną cytrusową, która do rozwoju wymaga specjalnych warunków klimatycznych oraz gleby. Zdolność do łagodzenia stresu i jednocześnie poprawiania nastroju czyni olejek z bergamotki unikatem wśród olejków cytrusowych. Bergamotki od setek lat używa się również do wprowadzania spokojnej atmosfery i odmładzania cery.

Najważniejsze korzyści:

- Działa kojąco na skórę
- Jest stosowana w terapii masażu ze względu na właściwości uspokajające
- Wpływa pozytywnie nastrój

Zastosowania:

- Stosuj na skórę podczas kąpieli pod prysznicem, aby czerpać przyjemność z jej właściwości oczyszczających.
- Stosuj z frakcjonowanym olejem kokosowym podczas uspokajającego i odprężającego masażu.
- Dodaj 1–2 krople do domowego żelu oczyszczającego.

Czarny pieprz

Czarny pieprz jest znaną przyprawą kuchenną używaną w celu wzmocnienia smaku potraw. Opisywany jako ostry, owocowy i pikantny olejek eteryczny z czarnego pieprzu może być dodawany do mięs, zup, dań i sałatek w celu poprawy smaku. Chociaż czarny pieprz jest powszechnie znany ze swoich szerokich zastosowań kulinarnych, godne uwagi są również właściwości przy jego miejscowym zastosowaniu.

Najważniejsze korzyści:

- Uznawany za jeden z olejków eterycznych o najpełniejszej kompozycji smakowej
- Pobudzający, ziołowy smak
- Idealnie komponuje się ze składnikami zup, sałatek i przyprawami wytrawnych dań

Zastosowania:

- Dodaj jedną kroplę do mięs, zup, dań głównych i sałatek.
- Dodaj kroplę olejku eterycznego z czarnego pieprzu do marynaty do steków.
- Połącz olejek z czarnego pieprzu z olejkami kolendrowym, aby nadać potrawie odrobinę ostrości.



Świerk czarny

Od wieków stosowany przez rdzennych Amerykanów jako środek zapewniający zdrową skórę oraz element duchowych praktyk leczniczych – olejek ze świerku czarnego to drzewny olejek eteryczny o dużej mocy.

Najważniejsze korzyści:

- Działa kojąco po zaaplikowaniu na skórę
- Wysoki poziom octanu bornylu wywołuje uczucie relaksu i spokoju
- Łagodzi niewielkie podrażnienia skóry

Zastosowania:

- Po intensywnym wysiłku połącz 1–2 krople olejku z czarnego świerku z frakcjonowanym olejem kokosowym i wmasuj w skórę, aby zapewnić sobie uczucie komfortu.
- Dodaj do swojego preparatu nawilżającego stosowanego na co dzień, dzięki czemu zmniejszysz niedoskonałości cery i zapewnisz jej zdrowy wygląd.
- Zastosuj na karku w ciągu dnia, aby zachować poczucie harmonii i równowagi.



Wrotycz marokański

Wrotycz marokański to roślina śródziemnomorska o żółtych kwiatach, występująca w północnym Maroku. Kwiat wrotycza to chemiczny kosmetyk, którego będzie pragnąć Twoja skóra! Chamazulen, składnik chemiczny zawarty we wrotyczu marokańskim, daje mu charakterystyczny kolor indygo. Dodawaj go do kąpieeli i ulubionych produktów do pielęgnacji skóry. Można go także po prostu wmasować bezpośrednio w skórę! Rozcieńcz, aby zminimalizować ryzyko zaplamienia.

Najważniejsze korzyści:

- Po nałożeniu na skórę może działać kojąco
- Stosowany miejscowo poprawia nastrój
- Stanowi główny składnik wielu mieszanek dōTERRA, w tym dōTERRA Balance™ i Deep Blue™

Zastosowania:

- Wmasuj w skórę w połączeniu z frakcjonowanym olejem kokosowym lub balsamem po długim dniu w pracy lub intensywnym wysiłku fizycznym.
- Dodaj jedną kroplę do ulubionego kremu nawilżającego lub środka do demakijażu.
- Stosuj na skórę, aby złagodzić niewielkie podrażnienia.
- Rozmasuj bolące mięśnie przy użyciu olejku z wrotycza marokańskiego i balsamu, aby wspomóc organizm w procesie regeneracji.
- Spróbuj stworzyć własną mieszankę! Olejki, które dobrze komponują się z olejkiem z wrotycza marokańskiego to olejki z geranium, szafli muskatołowej, jałowca, mięty zielonej, petitgrain, lawendowy oraz ylang ylang.





Kardamon

Kardamon, pochodzący z Azji Południowo-Wschodniej, jest dodawany do tradycyjnych indyjskich słodczy i herbat ze względu na swój chłodny, miętowy aromat i smak. Dla poprawy smaku dodaj do chleba, koktajli, mięs i sałatek. Olejek eteryczny z kardamonu, cenionego na całym świecie jako przyprawa, ma również szereg innych korzyści.

Najważniejsze korzyści:

- Uznawany za jeden z najbardziej aromatycznych olejków eterycznych
- Uniwersalna przyprawa używana do gotowania i pieczenia
- Ziołowy posmak idealnie komponuje się ze składnikami zup, sałatek i przyprawami wytrawnych dań

Zastosowania:

- Dopraw swój domowy chleb, dodając do następnego bochenka kroplę olejku eterycznego z kardamonu!
- Dodaj kroplę do zup, curry, mięs i sałatek, aby podkreślić ich smak.
- Podkręć smak swoich deserów odrobiną kardamonu.
- Stosuj olejek z kardamonu zamiast nasion, aby podkreślić smak wytrawnych potraw.



Kasja

Kasja, blisko spokrewniona z cynamonem, ma silny, korzenny aromat, który można stosować w niewielkich ilościach, aby przekształcić dowolną mieszankę olejków eterycznych lub wypełniony przyprawami deser. Stosuj olejek kasjowy jako zamiennik cynamonu w ciastach i pieczywie lub dodawaj go do rozmaitych dań głównych i deserów.

Najważniejsze korzyści:

- Wytwarzając podobne smaki, kasja może być używana w kuchni zamiennie z cynamonem
- Kasja jest również popularnym składnikiem wielu przystawek, pieczywa i deserów

Zastosowania:

- Połącz z olejkami z goździków i imbiru w zimowych miesiącach w kojącym gorącym napoju.
- Połącz jedną kroplę z olejkami cytrynowym w szklance wody i wypijaj rano przed śniadaniem.

Drzewo cedrowe

Znany z bogatej nuty i przyjemnego, leśnego zapachu olejek eteryczny z drzewa cedrowego zapewnia niezliczone korzyści dla skóry. Olejek eteryczny z drzewa cedrowego jest szczególnie ceniony za działanie przywracające równowagę emocjonalną. Pomaga też stworzyć odprężającą atmosferę na koniec długiego dnia. Stosowany miejscowo olejek z drzewa cedrowego ma właściwości oczyszczające.

Najważniejsze korzyści:

- Zapewnia uczucie odprężenia
- Pomaga zachować zdrowy wygląd skóry
- Ma właściwości oczyszczające

Zastosowania:

- Podczas zabiegów pielęgnacji twarzy dodaj 1–2 krople do toniku lub kremu nawilżającego, aby skóra była czysta i zdrowa.
- Wacik z kilkoma kroplami olejku umieść w szafach na ubrania i innych miejscach, gdzie mogą pojawić się mole.
- Dodaj olejek z drzewa cedrowego do kąpieli, aby zafundować sobie relaksujący zabieg spa.
- Wmasuj jedną lub dwie krople w klatkę piersiową przed treningiem, aby zachować energię.
- Połącz z balsamem i wmasuj w skórę, aby wywołać przyjemne uczucie.
- Nanieś jedną kroplę olejku bezpośrednio na problematyczne miejsce, aby zmniejszyć niedoskonałości skóry.



Nasiona selera

Seler naciowy, stosowany w Chinach już w V wieku, stał się popularnym dodatkiem do wielu różnych potraw. Seler słynie ze złożonego, mocnego, słodko-pikantnego aromatu. Roślina potrzebuje dwóch lat, aby w pełni dojrzeć i wyprodukować małe owoce, które przybierają jasno- lub ciemnobrązowy kolor.

Najważniejsze korzyści:

- Doskonały dodatek do różnych potraw
- Słynie ze złożonego, mocnego, słodko-pikantnego aromatu

Zastosowania:

- Dodaj kilka kropli do porannego koktajlu, aby czerpać z niego dodatkowe korzyści.
- Dodaj kilka kropli do szklanki wody.
- Zastąp świeżego selera naciowego olejkim eterycznym, aby ułatwić sobie przygotowywanie potraw.





Kolendra (nać)

Liczne zastosowania i korzystne właściwości naci kolendry są udokumentowane od wieków. Kulinarne zastosowania naci kolendry są nieograniczone! Nadaj świeży, smaczny akcent do mięs, sałatek, dipów i przekąsek. Wyrazisty, ziołowy smak z pewnością ożywi każde danie!

Najważniejsze korzyści:

- Idealna do domowych dipów, sosów, sałatek i wielu wytrawnych dań
- Doskonale łączy się z olejkami z cytrusów
- Nadaje świeży aromat

Zastosowania:

- Dodaj do smażonych dań, sałatek i dipów, aby poczuć wyrazisty, ziołowy smak kolendry.
- Spróbuj zastąpić świeżą kolendrę jedną kroplą olejku z kolendry w ulubionych przepisach na guacamole, salsę, sałatki i dipy.
- Przechowuj w szafce kuchennej, aby zawsze mieć go pod ręką.

Cynamon

Słodki, korzenny aromat cynamonu jest uwielbiany na całym świecie. Cynamon jest pozyskiwany z tropikalnego, wiecznie zielonego drzewa, które dorasta do 14 m wysokości i ma bardzo aromatyczną: korę, liście i kwiaty. Historia zastosowań kulinarnych kory cynamonu jest długa, natomiast jej olejek eteryczny jest zaskakująco wszechstronny. Cynamon jest często stosowany w płukankach do ust i dziąseł.

Najważniejsze korzyści:

- Popularna, uniwersalna przyprawa
- Wzmacnia smak napojów, pieczywa, deserów i dań głównych

Zastosowania:

- Dodaj jedną kroplę do herbaty z miodem lub gorącej czekolady, aby uzyskać pyszny, gorący napój.
- Dodaj jedną kroplę do 100 ml wody i wypucz gardło.
- Podczas gotowania zastąp mielony cynamon olejkim cynamonowym, aby nadać potrawie wspaniały, korzenny smak.



Szałwia muszkatołowa

Olejek z szalwii muszkatołowej, znany ze swoich właściwości uspokajających, relaksuje, koi i przywraca równowagę – zwłaszcza w przypadku stosowania na skórę. Stosowany miejscowo pomaga osiągnąć równowagę emocjonalną.

Najważniejsze korzyści:

- Pomaga się zrelaksować i przygotować do spokojnego snu
- Zapewnia włosom i skórze głowy zdrowy wygląd
- Ma wyjątkowo kojące działanie na skórę

Zastosowania:

- Stosuj na podbrzusze podczas miesiączki, aby złagodzić ból i napięcie.
- Stosuj miejscowo w razie potrzeby, aby złagodzić i zrównoważyć wzmożone emocje.
- Połącz z olejkami z lawendy i dodaj do kąpieli, aby w pełni się zrelaksować.
- Dodawaj do szamponu i odżywki dla dobrej kondycji włosów i skóry głowy.
- Połącz z frakcjonowanym olejem kokosowym w celu masażu, ukojenia lub odmłodzenia skóry.





Goździk

Korzyści i zastosowania goździków sięgają starożytnych Chin i Indii. Jako przyprawa używana w kuchni goździk dodaje korzenny posmak wszystkim daniom czy deserom. Ze względu na swój smak goździki są także powszechnie stosowane w preparatach dentystycznych, cukierkach i gumach do żucia.

Najważniejsze korzyści:

- Korzenny smak sprawia, że idealnie nadaje się do świątecznych przepisów
- Często stosowany jako przyprawa kulinarna
- Często stosowany w deserach

Zastosowania:

- Ze względu na przyjemny, pikantny smak olejek eteryczny z goździków stanowi idealny dodatek do jesiennych lub sezonowych potraw.
- Zamiast suszonych goździków użyj do pieczenia olejku eterycznego z goździków.



Copaiba

Od XVI wieku olejek eteryczny z copaiby jest stosowany w tradycyjnych praktykach zdrowotnych przez rdzennych mieszkańców północnej i północno-wschodniej Brazylii. Ze względu na właściwości wygładzające skórę, olejek eteryczny z copaiby jest powszechnie stosowany w produkcji kosmetyków, w tym mydeł, kremów, balsamów i perfum. Stosuj miejscowo w połączeniu z olejkami bazowym lub kremem nawilżającym do twarzy, aby zadbać o zdrowy wygląd skóry.

Najważniejsze korzyści:

- Pozwala cieszyć się zdrowym wyglądem skóry
- Redukuje niedoskonałości
- Stosowana miejscowo ma leśny, żywiczny i ziemisty aromat

Zastosowania:

- Dodaj do kremu nawilżającego, aby skóra zyskała zdrowy wygląd.
- Wymieszaj olejek z copaiby z olejkami z drzewa cedrowego, drzewa sandałowego lub ylang ylang i stosuj zewnętrznie jako oryginalne perfumy.
- Zastosuj olejek z copaiby z frakcjonowanym olejem kokosowym do masażu nóg po intensywnym wysiłku fizycznym.
- Dodaj jedną kroplę do wanny, aby zażyć relaksującej, odmładzającej skórę kąpeli.



Kolendra

Kolendra jest stosowanym od wieków świeżym, aromatycznym ziołem. Jest popularną przyprawą w kuchni – wystarczy odrobina olejku eterycznego z kolendry, aby odmienić każde danie!

Najważniejsze korzyści:

- Świeże, aromatyczne zioło idealnie komponuje się ze składnikami zup, sałatek i przyprawami wytrawnych dań
- Uznawany za jeden z olejków eterycznych o najpełniejszej kompozycji smakowej
- Stosowany miejscowo może wywołać uczucie spokoju i odprężenia

Zastosowania:

- Po obfitym posiłku wypij jedną kroplę tego olejku wymieszaną z wodą.
- Dodaj jedną kroplę olejku z kolendry do składników curry, aby dodatkowo ożywić smak.



Cyprys

Pochodzący z gałęzi wysokiego wiecznie zielonego drzewa cyprysowy olejek eteryczny ma czysty, energetyzujący i orzeźwiający aromat. Ze względu na liczne korzyści dla skóry olejek cyprysowy jest często stosowany w gabinetach spa i przez masażyistów. Ma stymulujące, a jednocześnie przywracające równowagę emocjonalną właściwości, co czyni go popularnym olejkiem do masażu.

Najważniejsze korzyści:

- Ma działanie stymulujące i przywracające równowagę emocjonalną
- Poprawia wygląd tłustej skóry
- Pomaga panować nad nastrojem

Zastosowania:

- Przed dłuższym biegiem wmasuj olejek cyprysowy w stopy i nogi, aby poczuć zastrzyk energii.
- Połącz z solą Epsom w ciepłej kąpieli, aby zapewnić sobie uczucie relaksu.
- Stosuj olejek cyprysowy na skórę, aby zmniejszyć niedoskonałości i poprawić wygląd cery tłustej.



Daglezja zielona

Daglezja to wysoka, wiecznie zielona jodła o słodkim i orzeźwiającym aromacie. Jest powszechnie stosowana do oczyszczania skóry i wywoływania pozytywnego nastroju. Olejek eteryczny z daglezji jest pozyskiwany w zrównoważony sposób z młodych drzew w Nowej Zelandii, gdzie ich zbyt duża liczba zagraża ekosystemowi kraju. Ścinając młode daglezie i wykorzystując je do produkcji olejku eterycznego, dōTERRA pomaga ograniczyć wpływ zbyt dużej populacji drzew na środowisko naturalne.

Najważniejsze korzyści:

- Olejek stosowany miejscowo pomaga stworzyć pozytywny nastrój
- Stosowany na skórę ma właściwości oczyszczające
- Poprawia nastrój

Zastosowania:

- Dodaj 1 kroplę do płynu do mycia twarzy, kostki mydła lub płynu do mycia ciała w celu uzyskania dodatkowych korzyści oczyszczających i orzeźwiającego aromatu.
- Połącz olejek z daglezji z 1–2 kroplami olejku z golterii w celu uzyskania relaksującego uczucia masażu po długim dniu pracy.





Eukaliptus

Czasami nazywane drzewami gumowymi, drzewa eukaliptusowe są drzewami wiecznie zielonymi, które osiągają wysokość do 15 metrów. Główny składnik chemiczny olejku eukaliptusowego sprawia, że doskonale sprawdza się on podczas odprężającego masażu. Stosowany na skórę olejek eteryczny z eukaliptusa zapewnia uczucie odprężenia.

Najważniejsze korzyści:

- Pochodzący z liści eukaliptusa olejek eteryczny ma wiele zalet, gdy jest stosowany miejscowo
- Stosowany codziennie olejek eteryczny z eukaliptusa może działać korzystnie na skórę

Zastosowania:

- Dodaj jedną kroplę do wybranego kremu nawilżającego i nakładaj na skórę kolistymi ruchami.
- W celu uzyskania właściwości kojących i relaksujących stosuj razem z olejkami: lawendowym, z daglezi zielonej oraz cyprysowym.

Koper włoski

Olejek eteryczny z kopru włoskiego jest dobrze znany i stosowany od wieków. Olejek z kopru włoskiego jest olejkiem o słodkim smaku i zapachu, przez co często porównuje się go do lukrecji.

Najważniejsze korzyści:

- Używany od wieków w rozmaitych zastosowaniach
- Pobudzający, ziołowy smak
- Idealnie komponuje się ze składnikami zup, sałatek i przyprawami wytrawnych dań

Zastosowania:

- Wymieszaj zanurzoną w olejku wykałaczką w sosach z białej fasoli i w sałatce z ogórków, aby uzyskać pikantny, słonawy smak.
- Jeśli starasz się unikać przetworzonego cukru i słodczy, dodaj jedną kroplę olejku eterycznego z kopru włoskiego do wody lub herbaty.
- W przepisie na bardziej aromatyczny posiłek zastąp nasiona kopru włoskiego olejkiem.





**Frankincense Touch
(olejek kadzidłowy w kulce)**

Korzystaj z właściwości olejku kadzidłowego rozcieńczonego frakcjonowanym olejem kokosowym.

Kadzidło

Olejek kadzidłowy – ze względu na swój intensywny aromat jeden z najcenniejszych olejków – jest często nazywany „królem” olejków eterycznych. Przed wiekami starożytni Egipcjanie używali żywicy kadzidła do wszystkiego: od perfum po maści do ciała. Dzięki swoim kojącym i upiększającym właściwościom może odmładzać skórę, a stosowany miejscowo może redukować jej niedoskonałości.

Najważniejsze korzyści:

- Działa łagodząco na skórę
- Redukuje niedoskonałości
- Zapewnia uczucie spokoju, odprężenia i zadowolenia

Zastosowania:

- Dodaj dwie krople do kremu nawilżającego, aby zredukować niedoskonałości i nadać skórze młody wygląd.
- Wmasuj kadzidło w dłonie i stopy, aby je rozgrzać i ukoić po intensywnym wysiłku fizycznym.
- Wmasuj w skórę, aby zapewnić sobie uczucie relaksu i równowagę emocjonalną.

Geranium

Kwiaty geranium uprawiane są ze względu na swoje piękno, ale także słodki, kwiatowy aromat, który jest podstawą przemysłu perfumeryjnego. Stosowanie olejku eterycznego z geranium sięga czasów starożytnego Egiptu, gdzie geranium było stosowane do upiększania skóry. Geranium od zawsze było stosowane dla zachowania zdrowej skóry i jest idealnym składnikiem produktów do pielęgnacji skóry.

Najważniejsze korzyści:

- Stosuj podczas masażu zapewniającego spokój i równowagę emocjonalną po długim dniu w pracy lub po wyczerpującym treningu
- Pomaga utrzymać czystą i zdrową skórę

Zastosowania:

- Nałóż olejek z geranium na skórę po wzięciu prysznica lub zmieszaj go z frakcjonowanym olejem kokosowym, aby zapewnić pielęgnację całego ciała.
- Stosuj bezpośrednio na skórę lub jako element pielęgnacji cery parą, aby nadać skórze piękny wygląd.
- Mieszaj z balsamami do twarzy i ciała, aby nadać im kwiatowy zapach poprawiający nastrój.



Imbir

Olejek eteryczny z imbiru jest wytwarzany ze świeżego kłącza tej rośliny. Imbir jest składnikiem wielu potraw kuchni azjatyckiej, nadając im pikantny smak i wyrazisty aromat. W tradycji zachodniej imbir plasuje się raczej jako przyprawa potraw słodkich, takich jak imbirowe pierniki i ciasteczka.

Najważniejsze korzyści:

- Znany z przyjemnego, ziemistego aromatu
- Popularna przyprawa kuchenna stosowana w wielu potrawach na całym świecie

Zastosowania:

- Doprawiaj olejkim imbirowym ulubione dania słodkie i słone.
- Stosuj w różnych przepisach kulinarnych, w tym do przygotowywania sosów sałatkowych lub marynat do steków czy kurczaka.
- Dodaj do potraw jedną kroplę olejku zamiast całego kawałka imbiru.
- Olejek z imbiru świetnie sprawdza się także w rozmaitych wypiekach, takich jak chlebek bananowy lub ciasta.





Grejpfrut

Grejpfrut jest znany z kwaśnego i cierpkiego smaku. To okrągły, żółto-pomarańczowy owoc zrywany z wiecznie zielonego drzewa cytrusowego. Olejek eteryczny z grejpfruta jest pozyskiwany ze skórki tego owocu i jest ceniony za wiele zastosowań i korzyści.

Najważniejsze korzyści:

- Zapewnia potrawom i napojom podnoszący na duchu cytrusowy aromat
- Popularny ze względu na kwaśny, cierpki smak
- Orzeźwiający cytrusowy aromat korzystnie pobudza zmysły

Zastosowania:

- Olejek eteryczny grejpfrutowy zapewnia owocowo-kwaskową nutę smakową po dodaniu go do napojów lub żywności.
- Aby ożywić smak swoich koktajli, dodaj jedną kroplę olejku z grejpfruta do ulubionego przepisu.
- Stosuj jako doskonały dodatek do gotowania lub pieczenia potraw o cytrusowym smaku.

Zielona mandarynka

Wytłaczany z niedojrzałych owoców drzewa mandarynkowego olejek eteryczny z zielonej mandarynki jest wyjątkowy wśród olejków cytrusowych pod względem smaku i zastosowań. Podobnie jak inne olejki cytrusowe, słodki i lekko kwiatowy olejek z zielonej mandarynki to świetny sposób na dodanie orzeźwiającego smaku wodzie, sałatkom i innym potrawom!

Najważniejsze korzyści:

- Poprawia nastrój i ma kuszący zapach
- Olejek eteryczny z zielonej mandarynki jest wyjątkowy i ma wiele zastosowań pośród olejków cytrusowych
- Nada orzeźwiający posmak wodzie lub ulubionym potrawom

Zastosowania:

- Włącz olejek z zielonej mandarynki do zastosowań w swojej kuchni dla uzyskania świeżego, orzeźwiającego smaku.
- Dodaj dwie krople do 120 ml wody, aby podkreślić cytrusowy smak.



Helichrysum Touch (olejek kocanka włoska w kulce)

Korzystaj z właściwości olejku eterycznego z kocanki włoskiej rozcieńczonego frakcjonowanym olejem kokosowym.



Kocanka włoska

Olejek z kocanki włoskiej o słodko-miodowym zapachu sprzyja rewitalizacji i regeneracji skóry. Ze względu na odmładzające działanie na skórę kocanka włoska, zwana również nieśmiertelnikiem, jest powszechnie stosowana w produktach kosmetycznych. Olejek eteryczny z kocanki włoskiej może redukować widoczne przebarwienia, zapewniając promienną cerę.

Najważniejsze korzyści:

- Zapewnia czystą cerę
- Redukuje niedoskonałości
- Stosowana miejscowo ma właściwości kojące

Zastosowania:

- Połącz z frakcjonowanym olejem kokosowym i nałóż na skórę, aby ją ochłodzić po dniu spędzonym na słońcu.
- Dodaj 1–2 krople do kremu nawilżającego do twarzy, aby zmniejszyć przebarwienia i zapewnić promienną, młodo wyglądającą cerę.
- Wmasuj w obszar skroni i w kark, aby doznać uczucia ukojenia.
- Nakładaj na twarz jako podkład pod makijaż, aby nadać cerze promienny blask.



Jasmine Touch (olejek jaśminowy w kulce)

Uważany za „króla kwiatów” jaśmin jest ceniony za intensywny zapach, a także za właściwości redukujące niedoskonałości skóry oraz zapewniające zdrową i lśniącą cerę.

Najważniejsze korzyści:

- Poprawia nastrój
- Redukuje możliwość pojawiania się niedoskonałości skóry

Zastosowania:

- Stosuj po porannym prysznicu, aby zyskać energię na cały dzień.
- Stosowany podczas masażu koi i relaksuje.
- Stosuj na szyję i nadgarstki jako wyjątkowe perfumy.
- Włącz olejek do codziennej pielęgnacji, aby cera zyskała zdrowy blask.

Jałowiec

Olejek eteryczny z jałowca, pozyskiwany z jagód drzewa iglastego, może poszczycić się bogatą historią tradycyjnych zastosowań i walorów. Specyficzne właściwości olejku z jałowca mogą być korzystne dla skóry, więc spróbuj zastosować go w codziennej pielęgnacji skóry.

Najważniejsze korzyści:

- Korzystnie wpływa na skórę
- Zastosuj miejscowo jedną kroplę, aby uzyskać czystą cerę
- Leśny, korzenny, świeży aromat

Zastosowania:

- Spróbuj połączyć olejek z jałowca z olejkiem z bergamotki. Te dwa olejki wspaniale się uzupełniają. Stosowany miejscowo olejek z bergamotki dodatkowo uspokaja i poprawia nastrój.
- Nałóż jedną kroplę na skórę, aby uzyskać zdrowy wygląd skóry.



Lawenda

Dzięki swojemu wyraźnemu aromатовi i niezliczonym zastosowaniom olejek z lawendy stał się jednym z najpopularniejszych olejków eterycznych. Ze względu na swoje właściwości zapewniające zdrową i czystą skórę, lawenda jest powszechnie stosowana w produkcji kosmetyków i perfum. Dodatkowo jej uspokajające właściwości są często wykorzystywane do rozluźnienia organizmu i poprawy samopoczucia. Wszechstronne korzyści olejku lawendowego sprawiają, że zawsze warto mieć go przy sobie.

Najważniejsze korzyści:

- Pomaga zachować zdrową skórę
- Ceniony i często stosowany przez starożytne kultury
- Olejek z lawendy jest powszechnie stosowany ze względu na kojące i odprężające właściwości

Zastosowania:

- Dodaj do kąpeli lub nałóż na skronie i kark.
- Wymieszaj kilka kropel z wodą w butelce z rozpylaczem i spryskaj poduszkę przed snem.
- Dodaj kroplę do kosmetyków stosowanych na co dzień, aby zadbać o zdrową skórę.

Lavender Touch (olejek lawendowy w kulce)

Korzystaj z właściwości olejku eterycznego lawendy rozcieńczonego frakcjonowanym olejem kokosowym.





Cytryna

Olejek cytrynowy – jeden z najlepiej sprzedających się olejków eterycznych dōTERRA – ma wiele zalet i zastosowań. Olejek cytrynowy jest często dodawany do potraw, aby wzmocnić smak deserów i dań głównych. Cytryna ma podnoszący na duchu, energetyzujący aromat.

Najważniejsze korzyści:

- Właściwości energetyzujące i poprawiające nastrój
- Środek aromatyzujący o cierpkim smaku
- Nadaje wodzie, a także wielu słodkim i wytrawnym potrawom orzeźwiający smak

Zastosowania:

- Dodaj olejek cytrynowy do wody, aby uzyskać orzeźwiający smak lub mieć alternatywę dla słodkich napojów gazowanych.
- Dodaj do ulubionych przepisów na desery, aby nadać im słodkawy, cytrynowy smak.

Eukaliptus cytrynowy

Pochodzący z północnej Australii olejek z eukaliptusa cytrynowego jest pozyskiwany z rośliny o nazwie eukaliptus gałkowy, wysokiego drzewa o gładkiej korze i cytrynowym zapachu. Stosowany miejscowo zapewnia wsparcie dla skóry. Miej ten olejek zawsze pod ręką, żeby w razie potrzeby zapewnić sobie zastrzyk energii.

Najważniejsze korzyści:

- Pomaga oczyścić skórę
- Idealny dodatek do kojącego masażu
- Orzeźwiający, poprawiający nastrój aromat

Zastosowania:

- Podczas codziennej pielęgnacji skóry dodaj 1–2 krople olejku eterycznego z eukaliptusa cytrynowego do swojego ulubionego żelu oczyszczającego dōTERRA.
- Nałóż 1–2 krople na dłonie i rozetrzyj, aby poprawić sobie nastrój na cały dzień.
- Wymieszaj 3–4 krople z frakcjonowanym olejem kokosowym, aby zapewnić sobie kojący, podnoszący na duchu masaż.



Trawa cytrynowa

Z trawy cytrynowej produkowany jest dymny, cytrusowy olejek eteryczny, który zapewnia użytkownikowi prawdziwe bogactwo korzyści. Od lat trawa cytrynowa jest stosowana w kuchni azjatyckiej do zup, herbat i curry, a także do ryb, drobiu, wołowiny i owoców morza. Trawa cytrynowa ma wyraźny, ziołowy aromat, który może ożywić każde pomieszczenia.

Najważniejsze korzyści:

- Przyprawa o dymnym, ziołowym smaku
- Może być stosowany jako orzeźwiający dodatek do słodkich i wytrawnych potraw
- Ożywia każde pomieszczenie swoim dymnym, cytrusowym aromatem

Zastosowania:

- Używaj w kuchni azjatyckiej, do zup, herbat i potraw curry.
- Stosuj do przyprawiania dań głównych, zwłaszcza mięsnych.
- Doskonale komponuje się z olejkiem eterycznym z bazylii, kardamonu i mięty zielonej.



Limonka

Olejek eteryczny z limonki od dōTERRA tłoczony jest na zimno ze skórki świeżych limonek. Ma odświeżający, energetyzujący zapach i smak. Limonki są często dodawane do przystawek i napojów ze względu na swój świeży, cytrusowy aromat.

Najważniejsze korzyści:

- Kwaskowato-słodki dodatek do potraw
- Nadaje cierpki smak wytrawnym daniom i słodkim deserom
- Intensywny, cytrusowy aromat poprawia atmosferę

Zastosowania:

- Dodaj kroplę olejku z limonki do napojów lodowych typu „slush”, koktajli i innych napojów, aby nadać im limonkowy smak.
- Dodaj kroplę do domowej lub sklepowej salsy.
- Wymieszaj kroplę olejku z limonki z sosem winegret, aby uzyskać cytrynowy i wyrazisty smak dressingu sałatkowego.



Magnolia Touch (olejek z magnoli w kulce)

Kwiaty magnolii były wykorzystywane w tradycyjnej medycynie chińskiej do przywrócenia równowagi w organizmie. Olejek eteryczny z magnolii ma owocowo-kwiatowy aromat, który pomaga odzyskać spokój i znaleźć ukojenie. W połączeniu z frakcjonowanym olejem kokosowym Magnolia Touch nawilża i koi skórę. Stosuj w ramach codziennej pielęgnacji, a skóra będzie oczyszczona i nawilżona.

Najważniejsze korzyści:

- Pomaga zachować czystą i zdrową skórę
- Stosowany miejscowo olejek z magnolii koi i nawilża skórę
- Piękny aromat, który sprzyja wyciszeniu i odprężeniu

Zastosowania:

- Stosuj olejek z magnolii jako swoje nowe perfumy na co dzień.
- Kiedy w ciągu dnia czujesz napięcie, nałóż na nadgarstki olejek z magnolii, aby poczuć jego uspokajający i odprężający aromat.
- Stosuj miejscowo w połączeniu z olejkiem z bergamotki lub ylang ylang, aby nadać skórze zdrowy wygląd.
- Wmasuj w skórę, aby zapewnić sobie uczucie spokoju i odprężenia.





Majeranek

Majeranek był znany Grekom i Rzymianom jako symbol szczęścia. Majeranek jest znany głównie jako przyprawa w kuchni i jedyny w swoim rodzaju dodatek kulinarny. Ziołowy aromat olejku majerankowego może być wykorzystywany w zupach, gulaszach, dressingach i sosach.

Najważniejsze korzyści:

- Przyjemny, ziołowy dodatek do gotowania
- Stosowany w różnych wytrawnych potrawach i przez różne kultury
- Jest wysoko ceniony za swój długotrwały, pozytywnie nastrojający i uspokajający aromat

Zastosowania:

- W przepisach, które wymagają użycia suszonego majeranku, użyj jednej kropli olejku majerankowego.
- Dodaj jedną kroplę olejku z majeranku do dań wytrawnych, np. zup, sosów, sałatek, a zwłaszcza dań mięsnych.

Melisa

Olejek eteryczny z melisy, jeden z naszych najrzadszych i najdroższych olejków, ma wiele zalet i zastosowań. Ze względu na pozytywny wpływ na nastrój melisa jest od dawna stosowana miejscowo, aby wywoływać uczucie spokoju. Roślina ta, znana również jako melisa lekarska, swoim słodkim, świeżym cytrusowym zapachem przyciąga od wieków również pszczoły miodne. Nazwa „melisa” pochodzi od greckiego słowa oznaczającego „pszczołę miodną”.

Najważniejsze korzyści:

- Stosowany miejscowo zapewnia uczucie relaksu
- Słynie ze swoich kojących właściwości i zdolności do wywoływania poczucia spokoju
- Świeży, słodki i cytrusowy aromat, który podnosi na duchu

Zastosowania:

- Dodaj do kremu nawilżającego lub do wody w butelce z rozpylaczem i spryskaj twarz, aby odmłodzić skórę.
- Wcieraj w czoło, ramiona lub klatkę piersiową, aby zapewnić sobie uczucie spokoju i dobrego samopoczucia emocjonalnego.
- Po długim dniu odpręż swój umysł i ciało dzięki masażowi olejkami eterycznymi z melisy.
- Stosuj olejek z melisy przed snem, aby zapewnić atmosferę sprzyjającą relaksowi.



Mirra

Jeśli olejek z kadzidła jest „Królem olejków”, to mirra z pewnością znajduje się na dworze królewskim. Jej zdolność do poprawy wyglądu skóry czyni ją kluczowym składnikiem dōTERRA Salubelle™ i wielu innych produktów do pielęgnacji skóry. Mirra była używana dawniej do medytacji i balsamowania zwołów. Dziś olejek z mirry nadal jest cenionym i ważnym składnikiem każdej kolekcji olejków eterycznych.



Najważniejsze korzyści:

- Pomaga zachować równowagę emocjonalną oraz dobre samopoczucie
- Mirra jest wysoko ceniona za niezliczone zastosowania
- Unikatowe właściwości pomagają oczyścić skórę i poprawić jej wygląd

Zastosowania:

- Stosuj olejek eteryczny z mirry, aby poprawić koncentrację i nastrój.
- Dodaj 1–2 krople do kremu nawilżającego, aby ukoić skórę.
- Dla wygodnego aplikowania olejku z mirry dodaj 1–2 krople olejku do pustej buteleczki z kulką i zmieszaj z frakcjonowanym olejem kokosowym.

Neroli Touch (olejek neroli w kulce)

Mieszanka Neroli Touch od dōTERRA to połączenie czystego olejku eterycznego neroli z frakcjonowanym olejem kokosowym w wygodnej buteleczce z aplikatorem w kulce. Neroli, pochodzące z kwiatów drzewa gorzkiej pomarańczy, ma słodki, świeży, kwiatowy aromat. Mieszanka Neroli Touch może być stosowana w celu ukojenia skóry i zmniejszenia jej widocznych niedoskonałości. Olejek neroli jest również znany ze swoich właściwości odprężających i poprawiających nastroj.

Najważniejsze korzyści:

- Wpływa pozytywnie na nastrój
- Sprzyja odprężeniu
- Działa kojąco na skórę, zapewniając jej młody wygląd

Zastosowania:

- Połącz olejek neroli z lawendowym i wykonaj relaksujący aromatyczny masaż.
- Zachowaj doskonały wygląd skóry, stosując mieszankę Neroli Touch bezpośrednio na skórę przed użyciem kremu nawilżającego, aby zredukować widoczne niedoskonałości skóry.
- Stosuj przez cały dzień, aby poprawić sobie nastrój i cieszyć się słodkim, cytrusowym zapachem.
- Wypróbuj Neroli Touch w roli nowych perfum na co dzień.



Oregano

Od setek lat oregano jest znane jako jeden z najsilniejszych i najkorzystniej działających olejków eterycznych. Oregano można znaleźć w książkach kucharskich i szafkach kuchennych na całym świecie, ponieważ jego wszechstronny smak uzupełnia różnorodność naszej kuchni. Olejek eteryczny pozyskiwany jest z aromatycznych liści. W przypadku kontaktu ze skórą olejek z oregano należy rozcieńczyć z olejem bazowym.

Najważniejsze korzyści:

- Pikantny, ziołowy środek aromatyzujący do żywności
- Idealny do zup, sałatek i wszelkich wytrawnych dań
- Niesamowicie ostry smak, który utrzymuje się na dłużej

Zastosowania:

- Użyj jednej kropli zamiast suszonego oregano w sosie do spaghetti, sosie do pizzy lub w pieczeniu.
- W daniach kuchni włoskiej możesz zastąpić jedną łyżkę stołową suchego oregano jedną kroplą olejku z oregano.
- Łącz olejek z oregano z innymi włoskimi przyprawami, takimi jak bazylia, rozmaryn i tymianek.



Oregano Touch (olejek z oregano w kulce)

Korzystaj z właściwości olejku eterycznego z oregano rozcieńczonego frakcjonowanym olejem kokosowym.



Paczula

Łatwo rozpoznawalny ze względu na intensywny, piżmowo-słodki zapach olejek z paczuli jest regularnie stosowany w przemyśle perfumeryjnym, a także w produktach zapachowych, takich jak środki do prania czy odświeżacze powietrza. Pomaga także oczyszczać i koić skórę, a jej zapach zapewnia uczucie odprężenia.

Najważniejsze korzyści:

- Może być często stosowany jako środek łagodzący i oczyszczający skórę
- Olejek z paczuli zapewnia uczucie spokoju

Zastosowania:

- Połącz z olejkiem z wetiwerii i wmasuj w podeszwy stóp, aby zapewnić sobie uczucie spokoju.
- Mieszaj z innymi olejkami eterycznymi, aby uzyskać perfumy lub wodę kolońską o słodkawym, piżmowym zapachu.
- Połącz w równych proporcjach z olejkiem z mięty pieprzowej i wmasuj w czoło, skronie lub kark po długim dniu pracy.

Mięta pieprzowa

Nieziemiennie jest to jeden z bestsellerów dōTERRA: olejek z mięty pieprzowej zawsze warto mieć pod ręką. Olejek z mięty pieprzowej dodany do deserów, napojów, koktajli, a nawet potraw wytrawnych, zapewnia im orzeźwiający, miętowy smak. Wysoka zawartość mentolu, która występuje w olejku eterycznym z mięty pieprzowej od dōTERRA, odróżnia ten doskonałej jakości olejek od innych produktów.

Najważniejsze korzyści:

- Mocny, orzeźwiający smak
- Idealny dodatek do koktajli, ciast i deserów

Zastosowania:

- Spróbuj dodać jedną kroplę olejku z mięty pieprzowej do porannego koktajlu, aby rozpocząć nowy dzień tak rześko, jak nigdy wcześniej.
- Kiedy upalne letnie dni stają się nie do wytrzymania, dodaj jedną kroplę olejku z mięty pieprzowej do szklanki wody z pokrojonymi owocami, np. truskawkami lub limonkami, aby uzyskać pyszny napój.
- Wymieszaj z wodą kroplę olejku z mięty pieprzowej i kroplę olejku cytrynowego, a otrzymasz odświeżający płyn do płukania jamy ustnej.
- Dodaj jedną kroplę do filiżanki ciepłej herbaty.



Peppermint Touch (olejek z mięty pieprzowej w kulce)

Korzystaj z właściwości olejku eterycznego z mięty pieprzowej rozcieńczonego frakcjonowanym olejem kokosowym.

Kuleczki z mięty pieprzowej

Te wegetariańskie kuleczki zachowują wszystkie zalety mięty pieprzowej i pomagają odświeżyć oddech.



Petitgrain

Olejek eteryczny petitgrain jest pozyskiwany z drzewa pomarańczy gorzkiej, które jest stosowane w tradycyjnych praktykach leczniczych już od wieków. Między innymi zapewnia uczucie odprężenia i zmniejsza widoczność niedoskonałości skóry. Petitgrain jest powszechnie stosowany w przemyśle perfumeryjnym ze względu na swój świeży, ziołowy aromat. Olejek eteryczny petitgrain doskonale łączy się z olejkiem eterycznym z lawendy, ponieważ mają wiele zbliżonych właściwości wykorzystywanych w kosmetykach.

Najważniejsze korzyści:

- Redukuje możliwość pojawiania się niedoskonałości skóry
- Stosowany miejscowo zapewnia uczucie ukojenia i odprężenia
- Świeży, kwiatowy i często ziołowy aromat

Zastosowania:

- Przed pójściem spać skrop pościel i poduszki kilkoma kroplami olejku petitgrain z dodatkiem olejku lawendowego lub z bergamotki, aby skorzystać z ich dobroczynnego aromatu.
- Połącz olejek eteryczny petitgrain z frakcjonowanym olejem kokosowym i zastosuj podczas odprężającego masażu.
- Rozcieńcz i aplikuj na skórę w celu zredukowania niedoskonałości.

Rumianek rzymski

Rumianek rzymski rośnie blisko ziemi, osiągając maksymalną wysokość 30 cm. Charakteryzuje się szaro-zielonymi liśćmi, kwiatami przypominającymi stokrotkę oraz jabłkowym zapachem. Zyskał sobie przydomek „lekarza roślin”, ponieważ wywiera pozytywny wpływ na rośliny rosnące w jego pobliżu. Starożytni Rzymianie używali olejku z rumianku rzymskiego, aby dodać sobie odwagi podczas wojny. Można go znaleźć w kremach do twarzy, farbach do włosów, szamponach i perfumach.

Najważniejsze korzyści:

- Nadaje skórze młody wygląd
- Pozwala cieszyć się zdrowym wyglądem skóry
- Wydziela słodki, kwiatowy aromat

Zastosowania:

- Dodaj 1–2 krople do szamponu lub odżywki.
- Nałóż na podeszwy stóp przed snem.
- Dodaj jedną kroplę olejku z rumianku rzymskiego do kremu nawilżającego, aby uzyskać efekt wygładzający.
- Stwórz własną kulę do kąpieli, łącząc olejek eteryczny z rumianku rzymskiego i sól Epsom.



Róża

Olejek z róży, nazywanej „królową olejków”, jest jednym z najcenniejszych olejków eterycznych na świecie. Płatki róż wytwarzają słodki kwiatowy aromat, znany w branży perfum i olejków eterycznych. Olejek różany można stosować w miejscach pulsacyjnych, aby przez cały dzień czuć podnoszący na duchu aromat. Przyczynia się do równoważenia poziomu nawilżenia skóry, redukuje jej niedoskonałości i zapewnia równomierny koloryt. Olejek różany można również stosować na szyi i nadgarstkach, aby uzyskać piękny i wyjątkowy romantyczny zapach.

Najważniejsze korzyści:

- Słodki, kwiatowy aromat poprawiający nastrój
- Zapewnia równomierny koloryt skóry
- Redukuje możliwość pojawiania się niedoskonałości skóry

Zastosowania:

- Stosuj na szyję i nadgarstki jako perfumy.
- Stosowany podczas masażu zapewnia bogatsze i bardziej wyraziste doznania.
- Włącz olejek do wieczornej pielęgnacji skóry, aby wyrównać poziom nawilżenia skóry.
- Stosuj na problematyczne obszary dwa razy dziennie, aby zmniejszyć niedoskonałości skóry.

Rose Touch (olejek różany w kulce)

Korzystaj z właściwości olejku różanego rozcieńczonego frakcjonowanym olejem kokosowym.



Rozmaryn

Rozmaryn to wiecznie zielony krzew o aromatycznym zapachu. Jego liści używa się często do podkreślania smaku farszów, wieprzowiny, pieczonej jagnięciny, kurczaka czy indyka. Rozmaryn jest ceniony od dawna. Starożytni Grecy, Rzymianie i Egipcjanie oraz przedstawiciele kultur Bliskiego Wschodu uznawali tę roślinę za świętą. Dzięki pobudzającemu, ziołowemu zapachowi rozmaryn często znajduje zastosowanie w aromaterapii i masażu.

Najważniejsze korzyści:

- Nadaje pikantny, ziołowy smak daniom mięsnym i różnym specjałom
- Ziołowy, pobudzający zapach

Zastosowania:

- Dodaj jedną kroplę olejku z rozmarynu do mięs i dań głównych, aby nadać im niepowtarzalny smak i aromat.
- Zmień swoje zwykłe purée ziemniaczane w danie pełne smaku – dzięki dodaniu odrobiny olejku rozmarynowego dōTERRA.
- Stosuj jako wygodny i intensywny zamiennik świeżego lub suszonego rozmarynu w różnych potrawach.



Hawajskie drzewo sandałowe / drzewo sandałowe

Drzewo sandałowe jest wysoko cenionym surowcem do okadzania świątyń, stosowanym podczas praktyk medytacyjnych na całym świecie, korzystnie wpływając na poprawę uważności. Podobnie jak hawajskie drzewo sandałowe, drzewo sandałowe poprawia samopoczucie i wpływa pozytywnie na nastrój. Połącz olejek z sandałowca z innymi olejkami eterycznymi, takimi jak olejek lawendowy i z dzikiej pomarańczy, a następnie wmasuj w skórę, aby zapewnić sobie poczucie spokoju i odprężenia.

Najważniejsze korzyści:

- Zapewnia zdrową i gładką skórę
- Ze względu na właściwości zapewniające równowagę emocjonalną i poprawiające nastrój jest często stosowany podczas medytacji

Zastosowania:

- Nałóż dwie krople na mokre włosy, aby przywrócić im nawilżenie i połysk.
- Dodaj dwie krople do gorącej kąpieli, aby się zrelaksować.
- Użyj dwóch kropli do zabiegu parowego na twarz, aby odżywić i odmłodzić skórę.
- Wymieszaj olejek z drzewa sandałowego, mięty pieprzowej i drzewa herbacianego w samodzielnie przygotowanym kremie do golenia.





Jodła syberyjska

Olejek z jodły syberyjskiej może być bardzo kojący dla skóry, co czyni go idealnym dodatkiem do krzepiącego masażu. Olejek z jodły syberyjskiej ułatwia oddychanie, jednocześnie uspokajając i zapewniając równowagę emocjonalną.

Najważniejsze korzyści:

- Stosowany na skórę działa kojąco i uspokajająco
- Olejek z jodły syberyjskiej łagodzi drobne podrażnienia skóry

Zastosowania:

- Stosuj miejscowo, aby złagodzić drobne podrażnienia skóry.
- Połącz z frakcjonowanym olejem kokosowym i stosuj podczas energetyzującego masażu.
- Wmasuj w skórę po intensywnym wysiłku fizycznym w celu ukojenia.



Mięta zielona

Mięta zielona to słodkie, orzeźwiające ziele używane jako środek aromatyzujący na całym świecie. Mięta zielona znacznie różni się od mięty pieprzowej, dzięki czemu jest łagodniejszym dodatkiem do potraw. W kuchni mięta zielona jest często dodawana do sałatek, napojów i deserów, ale z powodzeniem może być również składnikiem domowych sosów sałatkowych i marynat do mięs.

Najważniejsze korzyści:

- Słodki, miętowy środek aromatyzujący do żywności
- Łagodniejsza opcja dla tych, dla których olejek eteryczny z mięty pieprzowej jest za mocny
- Idealny do sałatek, napojów, deserów, sosów do sałatek i marynat

Zastosowania:

- Przygotuj własną orzeźwiającą lemoniadę miętową, mieszając soczyste cytryny, wodę, cukier z kroplą olejku eterycznego z mięty zielonej.
- Wkomponuj nową aromatyczną nutę do swojego ulubionego przepisu na ciasteczka czekoladowe, dodając jedną kroplę olejku z mięty zielonej do ciasta.
- Dodaj jedną kroplę do deserów, napojów, sałatek i dań głównych.

Nard

Jedną z największych zalet nardowego olejku eterycznego są jego odprężające i uspokajające właściwości, co czyni go popularnym produktem stosowanym w medytacji. Nard jest ceniony od wieków, tradycyjnie był wykorzystywany do namaszczenia ludzi wybranych i stosowany w Indiach w ajurwedyjskich praktykach zdrowotnych. Dziś olejek ten, ze względu na swój drzewiasty, piżmowy aromat, jest powszechnie stosowany w perfumach i do masażu relaksacyjnego. Nard słynie również z korzystnego działania na skórę, którą oczyszcza i przywraca jej zdrowy wygląd.

Najważniejsze korzyści:

- Stosowany miejscowo wywołuje uczucie relaksu i spokoju
- Oczyszcza skórę i zapewnia jej zdrowy blask
- Wyjątkowy leśny, korzenny zapach

Zastosowania:

- Stosuj na paznokcie u nóg, aby były zadbane i zdrowe.
- Dodaj olejek nardowy do ciepłej kąpieli stóp, aby je odprężyć.
- Połącz jedną kroplę olejku nardowego z kremem nawilżającym, aby wygładzić i zmiękczyć skórę.
- Stwórz swój indywidualny zapach, łącząc olejek nardowy z jednym lub kilkoma innymi olejkami, takimi jak olejek goździkowy, cyprysowy, kadzidłowy, z geranium, z jałowca, lawendowy, z mirry, dzikiej pomarańczy, różany lub z wetiwerii.
- Nałóż 1–2 krople na kark lub skronie, aby zapewnić sobie uczucie spokoju i odprężenia.



Tangerynka

Tangerynka jest stosowana w chińskiej kulturze od wielu stuleci. Ze względu na dużą zawartość limonenu, słodkavo-cierpki zapach tangerynki jednocześnie poprawia nastrój i uspokaja. Olejek z tangerynki – popularny i aromatyczny dodatek do deserów i napojów, począwszy od ciast po koktajle owocowe – dodawany jest do potraw, które wymagają cierpkiego smaku owoców cytrusowych. Dodaj olejek eteryczny z tangerynki do herbaty lub lemoniady, aby poprawić swój nastrój!

Najważniejsze korzyści:

- Doskonale komponuje się z pikantnymi olejkami, takimi jak olejek z cynamonu czy olejek z goździków
- Dodaje orzeźwiający smak wypiekom
- Orzeźwiający smak olejku eterycznego z tangerynki czyni go wspaniałym dodatkiem do każdej potrawy, która wymaga cytrusowego smaku

Zastosowania:

- Uzlachetnij cytrusowym posmakiem swoje ulubione desery, dodając 2–3 krople do ciast, ciasteczek i innych wypieków.
- Dodaj 1–2 krople do wody, koktajlu, herbaty lub lemoniady, dzięki czemu napój stanie się bardziej orzeźwiający.
- W gorące letnie miesiące przygotuj cytrusowe lizaki lodowe, wykorzystując do tego lemoniadę i olejek z tangerynki.



Tea Tree Touch (olejek z drzewa herbacianego w kulce)

Korzystaj z właściwości olejku eterycznego z drzewa herbacianego rozcieńczonego frakcjonowanym olejem kokosowym.

Drzewo herbaciane

Znany również jako olejek Melaleuka, składa się z ponad 92 różnych związków i może być stosowany miejscowo na wiele różnych sposobów. Olejek z drzewa herbacianego jest znany z właściwości oczyszczających. Można stosować go do oczyszczania skóry i paznokci oraz w celu zapewnienia zdrowej cery. Olejek eteryczny z drzewa herbacianego jest często stosowany, aby kość podrażnienia skóry.

Najważniejsze korzyści:

- Pomaga redukować niedoskonałości skóry
- Korzystnie wpływa na włosy, skórę i paznokcie
- Słynie z oczyszczających i odmładzających właściwości

Zastosowania:

- Połącz 1–2 krople z żelem oczyszczającym do twarzy, aby uzyskać dodatkowe właściwości oczyszczające.
- Wcieraj w paznokcie stóp i dłoni po kąpieli, aby je oczyścić i nadać im zdrowy wygląd.
- Połącz olejek z drzewa herbacianego z olejkami z drzewa cedrowego i nałóż mieszankę na twarz po goleniu, aby ją orzeźwić.
- W przypadku sporadycznych podrażnień skóry nałóż 1–2 krople olejku eterycznego z drzewa herbacianego na dane miejsce.



Tymianek

W średniowieczu tymianek był podawany rycerzom i wojownikom przed rozpoczęciem bitwy, ponieważ uważano, że jego właściwości dodają odwagi temu, kto go spożywa. Obecnie tymianek jest znany jako popularna przyprawa ziołowa do gotowania; można go znaleźć w gospodarstwach domowych na całym świecie. Dodaj olejek eteryczny z tymianku do marynat mięsnych i pikantnych przystawek, aby uzyskać świeży, ziołowy smak.

Najważniejsze korzyści:

- Ma świeży, ziołowy smak
- Olejek eteryczny z tymianku wzbogaci smak Twoich ulubionych potraw i może być stosowany zamiast suszonej przyprawy
- Doskonali do marynat mięsnych, pikantnych przystawek, chleba i nie tylko

Zastosowania:

- Dodaj 1–2 krople do mięsa i przystawek, zapewniając im świeży, ziołowy aromat.
- Połącz kroplę olejku eterycznego z tymianku z oliwą z oliwek i warzywami, a następnie upiecz je w piekarniku.
- Stosuj jako zamiennik suszonego tymianku.



Kurkuma

Kurkuma to aromatyczna roślina z rodziny imbirowych, używana od wieków w Chinach, Indiach i na Sri Lance. Kurkuma ma ciepłą, korzenną nutę, która działa jak wielki wybuch smaku w Twoich ulubionych, pikantnych potrawach. Może również poprawiać nastrój i orzeźwiać.

Najważniejsze korzyści:

- Kurkuma gwarantuje eksplozję smaku wytrawnym potrawom
- Nadaje korzenny i pieprzowy posmak Twoim ulubionym gorącym napojom
- Aromat kurkumy wprowadza podnoszącą na duchu atmosferę

Zastosowania:

- Stwórz własną herbatę z kurkumy, mieszając mleko kokosowe, wodę, miód, herbatę i jedną do dwóch kropli olejku eterycznego z kurkumy.
- Dodaj olejek eteryczny z kurkumy do jajecznicy lub frittaty, zwykłego ryżu bądź zupy, aby uzyskać subtelny korzenny i pieprzowy smak.
- Kiedy używasz olejku eterycznego z kurkumy do gotowania, warto skorzystać z metody wykałaczki – wystarczy zanurzyć wykałaczkę w butelce z olejkiem eterycznym, zamieszać w naczyniu, spróbować i powtarzać tę czynność aż do uzyskania pożądanego smaku.





Wetiwieria

Wetiwieria, która należy do rodziny traw, ma bogaty, egzotyczny, złożony aromat, który znajduje szerokie zastosowanie w przemyśle perfumeryjnym. Ze względu na właściwości uspokajające wetiwierii, sprzyjające równowadze emocjonalnej, jest to idealny produkt do stosowania w masażu leczniczym. Może być również stosowany przed snem, nadając swoim zapachem kojącą atmosferę.

Najważniejsze korzyści:

- Powszechnie stosowany do masażu ze względu na zdolność uspokojenia emocji
- Stosuj olejek przed snem, aby nadać uspokajającą atmosferę
- Bogaty, egzotyczny, złożony aromat olejku z wetiwierii znajduje szerokie zastosowanie w przemyśle perfumeryjnym

Zastosowania:

- W celach relaksacyjnych dodaj dwie krople do ciepłej kąpieli.
- Stosuj miejscowo przed snem, aby stworzyć odprężającą atmosferę.
- Użyj do kojącego masażu na spody stóp po całym dniu na nogach.
- Dobrze komponuje się z olejkiem lawendowym, dōTERRA Serenity™ lub dōTERRA Balance™, sprzyjając odzyskaniu spokoju i równowagi emocjonalnej.

Dzika pomarańcza

Olejek z dzikiej pomarańczy jest tłoczony na zimno ze skórki tych owoców. Ze względu na energetyzujący aromat i wiele korzyści jest on jednym z najlepiej sprzedających się olejków eterycznych dōTERRA.

Bogaty w monoterpeny olejek z dzikiej pomarańczy kojąco wpływa na skórę, dzięki czemu jest wspaniałym dodatkiem do kosmetyków.

Najważniejsze korzyści:

- Słynie z właściwości oczyszczających
- Stosowany miejscowo ma właściwości pobudzające

Zastosowania:

- Dodaj kilka kropli olejku z dzikiej pomarańczy do bezzapachowego balsamu i nakładaj na całe ciało.
- Aby wziąć orzeźwiający prysznic, dodaj kilka kropli olejku eterycznego z dzikiej pomarańczy do żelu do mycia ciała.
- Stosuj miejscowo, aby skorzystać z energetyzujących właściwości olejku z dzikiej pomarańczy.





Golteria

Olejek eteryczny z golterii jest pozyskiwany z liści pnącza występującego w wiejskich okolicach gór Nepalu. Kojące i pobudzające właściwości golterii zapewniają świeżość i poprawiają nastrój. Główny składnik chemiczny w golterii, salicylan metylu, jest wykorzystywany w kremach do stosowania miejscowego i w mieszankach do masażu ze względu na swoje właściwości łagodzące.

Najważniejsze korzyści:

- Stosowany miejscowo ma działanie stymulujące i poprawia nastrój
- Rozgrzewa podczas masażu

Zastosowania:

- Aby wziąć kojącą kąpiel, dodaj 1–2 krople olejku eterycznego z golterii do ciepłej wody.
- Wmasuj w kark i ramiona po długim dniu, aby rozgrzać mięśnie.
- Połącz olejek z golterii z frakcjonowanym olejem kokosowym i zastosuj podczas rozgrzewającego, kojącego masażu.

Yarrow|Pom

Yarrow|Pom łączy w sobie zalety olejku eterycznego z niebieskiego krwawnika i tłoczonego na zimno oleju z pestek granatu. Ta specjalistycznie opracowana autorska mieszanka upiększa skórę i pomaga zmniejszyć widoczność niedoskonałości. Olejek Yarrow|Pom ma również właściwości kojące. Wykorzystaj podczas masażu, aby zapewnić sobie uczucie odprężenia.

Najważniejsze korzyści:

- Łączy w sobie nieulotny olej z granatu z ulotnym olejkiem eterycznym z krwawnika
- Pomaga nawilżać skórę i przywraca jej zdrowy wygląd
- Redukuje niedoskonałości skóry

Zastosowania:

- Dodaj do kremu nawilżającego, aby uzyskać dodatkowe korzyści nawilżające.
- Stosuj w codziennej pielęgnacji skóry, aby nadać skórze młody i zdrowy wygląd oraz zredukować niedoskonałości.
- Codziennie rano i wieczorem nałóż dwie krople na twarz, klatkę piersiową, szyję i dłonie.





Ylang ylang

Olejek eteryczny ylang ylang jest pozyskiwany z gwieździstych kwiatów tropikalnego drzewa Ylang ylang. Roślina ylang ylang jest często stosowana w luksusowych produktach do pielęgnacji włosów i skóry ze względu na swój bogaty, słodki aromat, a także ze względu na swoje właściwości ochronne. Ylang ylang jest również znany z właściwości przywracających spokój i poprawiających nastrój.

Najważniejsze korzyści:

- Roślina ylang ylang, tak popularna ze względu na swój aromatyczny zapach, jest stosowana w perfumach i produktach do pielęgnacji włosów
- Poprawia samopoczucie, jednocześnie zapewniając działanie kojące

Zastosowania:

- Nałóż jedną kroplę olejku z ylang ylang na nadgarstki, aby otoczyć się zapachem słodkich perfum, lub zmieszaj z olejkiem z bergamotki, jeśli chcesz uzyskać bardziej kwiatowy zapach.
- Dodaj olejek eteryczny z ylang ylang do frakcjonowanego oleju kokosowego, aby zrobić odżywkę do włosów.
- Nałóż olejek eteryczny z ylang ylang na skórę, aby zapewnić sobie uczucie ukojenia i poprawić sobie nastrój.
- Dodaj dwie krople do ciepłej kąpieli z solą Epsom, aby się zrelaksować.



MIESZANKI OLEJKÓW ETERYCZNYCH

Aby jeszcze bardziej wykorzystać moc olejków eterycznych, dōTERRA stworzyła serię zastrzeżonych mieszanek, które łączą w sobie kilka pojedynczych olejków eterycznych z innymi naturalnymi składnikami, aby pomóc użytkownikom osiągnąć jeszcze bardziej ukierunkowany, pożądany efekt. Ponieważ mieszanki łączą w sobie najlepsze cechy kilku olejków, mieszanki olejków eterycznych dōTERRA są integralną częścią każdej kolekcji olejków eterycznych.





dōTERRA Adaptiv™ Touch

Stosuj mieszankę Adaptiv Touch w połączeniu z mieszanką Adaptiv, aby osiągnąć wzmocniony efekt.

dōTERRA Adaptiv™

Mieszanka wyciszająca

Gdy potrzebujesz chwili wyciszenia, sięgnij po Adaptiv. Adaptiv jest zastrzeżoną mieszanką olejków eterycznych z dzikiej pomarańczy, lawendy, drzewa copaiba, mięty zielonej, magnolii, rozmarynu, neroli i ambrowca balsamicznego. Lawenda ma właściwości wyciszające, a dzika pomarańcza poprawia nastrój. Miej Adaptiv zawsze pod ręką, aby znaleźć ukojenie w nowym otoczeniu lub w nieznanej sytuacji.

Najważniejsze korzyści:

- Stosowana na skórę, poprawia nastrój
- Łagodzi skórę
- Uspokajający i relaksujący aromat

Zastosowania:

- Weź odprężającą kąpiel z solą Epsom, dodając do wody 3–4 krople rozcieńczonej mieszanki Adaptiv.
- Połącz z trzy krople frakcjonowanego oleju kokosowego jako doskonały element kojącego masażu.

**dōTERRA Air™ Touch**

Korzystaj z właściwości mieszanki dōTERRA Air™, rozcieńżonej frakcjonowanym olejem kokosowym.

dōTERRA Air™

Mieszanka olejków eterycznych

Ta miętowa, orzeźwiająca mieszanka działa kojąco i uspokajająco przy stosowaniu miejscowym. Mieszanka dōTERRA Air jest wzbogacona o kombinację olejków, które schładzają i ożywiają ciało, zapewniając uczucie oczyszczonych dróg oddechowych.

Najważniejsze korzyści:

- Uspokaja zmysły
- Wspomaga zachowanie uczucia czystych dróg oddechowych

Zastosowania:

- Dodaj trzy krople na podłogę prysznica.
- Dla właściwości kojących wymieszaj z solą Epsom i dodaj do ciepłej kąpieli.
- Stosuj miejscowo przed aktywnością na świeżym powietrzu.

dōTERRA Align™

Mieszanka ukierunkowująca

Mieszanka ukierunkowująca dōTERRA Align znajduje się w zestawie Yoga Collection. Ta niosąca spokój i stabilizację mieszanka została stworzona po to, aby wspomóc Twoje codzienne ćwiczenia jogi przez wzmacnianie uczuć samoakceptacji i zaufania. Oprócz zastosowania w praktykowaniu jogi, Align jest wspaniałą mieszanką, która sprzyja zachowaniu harmonii przez cały dzień.

Najważniejsze korzyści:

- Efektywnie pomaga w praktykowaniu jogi poprzez znalezienie punktu zaczepienia dla umysłu, rozszerzając Twoje doznania podczas ćwiczeń
- W trakcie praktykowania jogi potęguje wiarę w siebie, zaufanie i akceptację świata

Zastosowania:

- Stosuj miejscowo, aby czerpać korzyści z mieszanki dōTERRA Align za każdym razem, gdy brakuje Ci równowagi emocjonalnej.
- Stosuj na wybrane miejsca w czasie jogi lub o dowolnej porze dnia.
- Idealne pozycje jogi współgrające z olejkami Align to pozycja Wojownika II, Trójkąta i Bramy.



dōTERRA Anchor™

Mieszanka uspokajająca

Mieszanka uspokajająca dōTERRA Anchor wzmocni Twoją wiarę w siebie, dzięki czemu podejdziesz do ćwiczeń jogi i życia z siłą oraz spokojem. Mieszanka Anchor, zawierająca olejki eteryczne z lawendy, drzewa cedrowego, drzewa sandałowego, cynamonu, kadzidła, czarnego pieprzu i paczuli na bazie frakcjonowanego oleju kokosowego, wzmocni Twoje poczucie więzi z samym sobą oraz więzi społecznych, pobudzi Twoją wrodzoną mądrość i przywróci równowagę emocjonalną.

Najważniejsze korzyści:

- Redukuje stres i napięcie
- Zapewnia poczucie stabilizacji będące punktem wyjścia do dalszego rozwoju
- Pomaga nawiązać kontakt ze sobą i otoczeniem oraz zaufać sobie i światu

Zastosowania:

- Wmasuj w kostki, odcinek lędźwiowy i podeszwy stóp, aby poczuć spełnienie oraz odwagę.
- Można stosować podczas jogi lub w dowolnym momencie w ciągu dnia.
- Pozycje jogi tworzące idealne połączenie z aromatem dōTERRA Anchor to Medytacja w siadzie, Skręt w siadzie i Bhu Mudra (jedna ręka na sercu, druga na Ziemi).



dōTERRA Arise™

Mieszanka oświecająca

Poczuj radość i odwagę, gdy stawiasz sobie kolejne cele. Ta orzeźwiająca i rozjaśniająca umysł mieszanka olejków eterycznych sprawdzi się idealnie jako inspiracja do wielkich marzeń i ciężkiej pracy. Dzięki mieszance oświecającej dōTERRA Arise, zawierającej olejki eteryczne z grejpfruta, cytryny, osmantusa, melisy i jodły syberyjskiej na bazie frakcjonowanego oleju kokosowego, odzyskasz wiarę we własne siły i w pełni zrealizujesz swój potencjał. Mieszanekę dōTERRA Arise stosuj zawsze wtedy, gdy stawiasz przed sobą wyzwanie, aby osiągnąć więcej.

Najważniejsze korzyści:

- Stosowana miejscowo uzupełnia praktykę jogi, pomagając otworzyć umysł i wzmocnić doznania płynące z ćwiczeń
- Nakładaj na skórę, aby wywołać uczucie szczęścia, jasności umysłu i odwagi

Zastosowania:

- Używaj mieszanki dōTERRA Arise jako doskonałego uzupełnienia następujących pozycji jogi: pozycja stojąca, pozycja stojąca z ramionami w górze i pozycja Półksiężycy.
- Wmasuj w skronie, nadgarstki i szyję, aby wzmocnić swoje poczucie szczęścia.
- Korzystaj z właściwości mieszanki dōTERRA Arise, kiedy stawiasz sobie wyzwanie, aby osiągnąć następny poziom.



AromaTouch™

Mieszanka do masażu

Olejki eteryczne są od dawna używane do masażu, dlatego dōTERRA stworzyła prawnie zastrzeżoną mieszankę do masażu, która poprawia różne techniki za pomocą relaksujących i odprężających olejków eterycznych.

Najważniejsze korzyści:

- AromaTouch zawiera nasze olejki eteryczne z cyprysu, mięty pieprzowej, majeranku, bazylii, grejpfruta i lawendy
- Pomaga złagodzić napięcie oraz ukoić zmysły, co zwiększa skuteczność każdego masażu

Zastosowania:

- Wymieszaj z solą Epsom i dodaj do gorącej kąpieli, aby się zrelaksować po długim dniu w pracy.
- AromaTouch™ można użyć do stworzenia luksusowej atmosfery spa w domowym zaciszu.
- Nałóż na szyję i ramiona, aby zapewnić sobie uczucie relaksu.
- Stosuj w połączeniu z techniką AromaTouch Technique™ lub techniką dłoni AromaTouch Hand Technique™.



dōTERRA Balance™

Mieszanka zapewniająca równowagę emocjonalną

Świeży, leśny aromat mieszanki dōTERRA Balance sprawia, że jest ona idealnym rozwiązaniem, gdy potrzebujesz w swoim życiu odrobiny harmonii. Olejki eteryczne ze świerku, drzewa Ho, kadzidła, wrotycza marokańskiego i niebieskiego rumianku doskonale komponują się z frakcjonowanym olejem kokosowym, tworząc kuszący zapach, który po miejscowym zastosowaniu zapewnia uczucie spokoju, odprężenia i dobrego samopoczucia.

Najważniejsze korzyści:

- Mieszanka dōTERRA Balance jest opracowana ze specjalnie dobranych olejków eterycznych, które korzystnie wpływają na emocje i wspólnie tworzą poczucie spokoju oraz dobrego samopoczucia
- Aromat dōTERRA Balance jest słodki oraz drzewny i stanowi doskonały zapach wspomagający poczucie równowagi emocjonalnej i spokoju

Zastosowania:

- Nałóż na szyję i nadgarstki, aby zapewnić sobie uczucie spokoju.
- Połącz z solą Epsom podczas gorącej, odprężającej kąpieli.
- Używaj jej, aby stworzyć spokojną atmosferę podczas medytacji lub praktykowania jogi.
- Nałóż na podeszwy stóp, aby wzmocnić poczucie równowagi emocjonalnej przez cały dzień.
- Stosuj miejscowo przed pójściem do łóżka, aby ustabilizować swój stan i zapewnić sobie spokojne sny.

dōTERRA Balance™ Touch

Korzystaj z właściwości mieszanki dōTERRA Balance™ rozcieńczonej olejem kokosowym.



dōTERRA Cheer™ Touch

Korzystaj z właściwości mieszanki dōTERRA Cheer™ rozcieńczonej frakcjonowanym olejem kokosowym.

dōTERRA Cheer™

Mieszanka poprawiająca nastrój

Mieszanka poprawiająca nastrój Cheer – niczym promień słońca może dostarczyć Ci zastrzyku pozytywnej energii. Kiedy brakuje szczęścia i optymizmu, mieszanka Cheer czeka na to, aby rozjaśnić i ożywić Twój nastrój. Słoneczny, świeży aromat cytrusów i korzennych olejków eterycznych rozjaśni każdą chwilę dnia.

Najważniejsze korzyści:

- Stosowana miejscowo wpływa na pozytywne myślenie
- Poprawia nastrój przez cały dzień
- Wydziela poprawiający nastrój aromat podczas masażu

Zastosowania:

- Stosuj mieszankę Cheer w masażu techniką AromaTouch Hand Technique™.
- Wcieraj rano w podeszwy stóp dla optymizmu i pogody ducha.

Citrus Bliss™

Mieszanka orzeźwiająca

Mieszanka Citrus Bliss łączy w sobie energetyzujące i odświeżające właściwości cytrusowych olejków eterycznych. Potężne esencje olejków z dzikiej pomarańczy, cytryny, grejpfruta, mandarynki, bergamotki, tangerynki i klementynki oraz nuta absolutu z wanilii zostały połączone w celu stworzenia tej wyjątkowej i harmonijnej mieszanki, która z pewnością poprawi Twój nastrój.

Najważniejsze korzyści:

- Ma właściwości odświeżające
- Stosowana miejscowo zapewnia przyjemny, wyrazisty zapach
- Stosowana miejscowo pomaga odzyskać jasność umysłu i koncentrację

Zastosowania:

- Wcieraj rano w podeszwy stóp dla zastrzyku pozytywnej energii.
- Dodaj olejek Citrus Bliss do frakcjonowanego oleju kokosowego i stosuj do orzeźwiającego masażu.
- Nałóż 1 kroplę na nadgarstek i pocieraj oba nadgarstki, aby uzyskać wspaniałe perfumy na co dzień.
- Regularnie używaj mieszanki Citrus Bliss do poprawy nastroju w sytuacjach, kiedy tego najbardziej potrzebujesz.



ClaryCalm™

Mieszanka ukojenia

Stosowana miejscowo mieszanka ClaryCalm™ zapewnia uspokajający, kojący efekt i równowagę nastrój przez cały miesiąc. Mieszanka do stosowania miejscowego ClaryCalm, w skład której wchodzi olejki z szafalii muskatołowej, lawendy, bergamotki, rumianku rzymskiego, drzewa cedrowego, ylang ylang, geranium, kopru włoskiego, nasion marchwi, palmarosy oraz niepokalanka – przynosi skórze efekt ochłodzenia i pomaga ukoić oraz opanować emocje.

Najważniejsze korzyści:

- Równowagę nastrój przez cały miesiąc
- Pomaga odzyskać równowagę emocjonalną
- Stosowana miejscowo ma działanie chłodzące

Zastosowania:

- Stosuj w przypiływach gorąca, aby uzyskać chłodzące i kojące działanie.
- Stosuj podczas kojącego masażu brzucha, aby poczuć ulgę.
- Nanieś na podeszwy stóp, aby utrzymać równowagę emocjonalną przez cały miesiąc.
- Trzymaj w torebce lub na stoliku nocnym, aby móc z niej z łatwością korzystać.

dōTERRA Console™

Mieszanka pocieszająca

Mieszanka pocieszająca dōTERRA Console na bazie słodkich olejków z kwiatów i drzew zapewnia poczucie ulgi, dając jednocześnie nadzieję. Mieszanka pocieszająca dōTERRA Console pomaga przywrócić w Twoim życiu radość i szczęście.

Najważniejsze korzyści:

- Stosowana miejscowo przywraca nadzieję
- Równoważy emocje i zmienia perspektywę
- Słodki, kwiatowy aromat

Zastosowania:

- Dodaj do frakcjonowanego oleju kokosowego i stosuj do kojącego masażu.
- Podarowanie komuś, na kim Ci zależy, buteleczki mieszanki dōTERRA Console jest świetnym sposobem na pokazanie mu, że o nim myślisz, zwłaszcza wtedy, gdy ktoś szczególnie Cię potrzebuje.
- Wcieraj rano w podeszwy stóp, aby poczuć przyływ nadziei i pogodę ducha.

dōTERRA Console™ Touch

Korzystaj z właściwości mieszanki dōTERRA Console™ rozcieńczonej frakcjonowanym olejem kokosowym.



dōTERRA Deep Blue™ w kulce

Korzystaj z zalet mieszanki Deep Blue dostępnej w kulce typu roll-on o pojemności 10 ml.

**dōTERRA Deep Blue™ Touch**

Korzystaj z właściwości mieszanki Deep Blue rozcieńczonej frakcjonowanym olejem kokosowym.

Deep Blue™

Mieszanka kojąca

Mieszanka kojąca Deep Blue łączy osiem olejków eterycznych znanych z zapewniania poczucia komfortu i uczucia chłodzenia stawów i mięśni. Połączenie gołterii i mięty pieprzowej ma wyjątkowo kojący wpływ na nasze ciało, zwłaszcza po intensywnym treningu. Te olejki eteryczne zapewniają ukojenie plecom, nogom i stopom.

Najważniejsze korzyści:

- Pomaga łagodzić napięcie
- Idealny podczas kojącego masażu po treningu
- Zapewnia ukierunkowany komfort

Zastosowania:

- Wmasuj w stopy oraz kolana przed treningiem i po nim, aby uzyskać odpowiednio efekt pobudzający i kojący.
- Po wielogodzinnej pracy przy komputerze nanieś mieszankę olejków eterycznych Deep Blue na palce, nadgarstki, ramiona i szyję.
- Na koniec długiego dnia rozcieńcz kilka kropli mieszanki kojącej Deep Blue we frakcjonowanym oleju kokosowym i wmasuj w wybrane miejsca.
- Wmasuj w dolną część pleców po długim dniu.



ElevationTM

Mieszanka radosna

Wierna swojej nazwie mieszanka Elevation jest wzbogacona kombinacją energetyzujących, rewitalizujących i podnoszących na duchu olejków eterycznych. Elevation łączy w sobie olejki eteryczne z lawendyny, lawendy, melisy, ylang ylang, osmantusa, tangerynki, amyrisu, szaławii muskatołowej, hawajskiego drzewa sandałowego, drzewa Ho i mirtu cytrynowego, tworząc unikatową mieszankę, która zapewnia pozytywny nastrój i pewność siebie.

Najważniejsze korzyści:

- Zapewnia pozytywną atmosferę
- Pomaga poprawić nastrój
- Wzbogacona żywymi olejkami eterycznymi zapewniającymi równowagę emocjonalną

Zastosowania:

- Dodaj do frakcjonowanego oleju kokosowego i stosuj do orzeźwiającego masażu.
- Nałóż rano mieszankę Elevation na skórę, aby zapewnić sobie pozytywny nastrój.
- Dodaj kilka kropel do ciepłej wody, aby zafundować sobie kojącą i poprawiającą nastrój kąpiel.

dōTERRA Forgive™

Mieszanka odnawiająca

Świeży, drzewiasty aromat mieszanki dōTERRA Forgive pomaga wyzwolić uczucie zadowolenia, ulgi i cierpliwości. Gdy wkraczasz na ścieżkę przebaczenia, mieszanka ta pomoże Ci zapomnieć i iść dalej.

Najważniejsze korzyści:

- Łączy w sobie olejki eteryczne z drzew i ziół, które pomagają zrównoważyć emocje
- Wywołuje uczucie zadowolenia, ulgi i cierpliwości

Zastosowania:

- Stosuj na nadgarstki i okolice serca przez cały dzień, aby wzmocnić poczucie jedności z samym sobą oraz zadowolenia.
- Dodaj do frakcjonowanego oleju kokosowego i stosuj do kojącego masażu, aby wzmocnić pogodę ducha.
- Wcieraj rano w podeszwy stóp dla uzyskania uczucia cierpliwości.



dōTERRA Forgive™ Touch

Korzystaj z właściwości mieszanki dōTERRA Forgive™ rozcieńczonej frakcjonowanym olejem kokosowym.



HD Clear™

Mieszanka do stosowania miejscowego

Skomponowana z olejku z nasion czarnuszki i olejków eterycznych z certyfikatem CPTG™ może być stosowana na wybrane części twarzy i ciała. Mieszanka HD Clear wspomaga uzyskanie czystej i gładkiej cery u osób w każdym wieku.

Najważniejsze korzyści:

- Stosuj z łatwością na wybrane miejsca dzięki wygodnej buteleczce z kulką
- Zapewnia czystą cerę
- Pomaga zachować czystą, promienną i nawilżoną skórę

Zastosowania:

- Zastosuj, aby wygładzić lub wyeliminować niedoskonałości na skórze.
- Używaj na noc do oczyszczania i nawilżania skóry. Rano poczujesz, że Twoja skóra jest czystsza i gładsza.
- Regularne stosowanie systemu do twarzy HD Clear może poprawiać czystość i stan cery.
- Aby uzyskać najlepsze rezultaty, używaj w połączeniu innymi produktami systemu do twarzy HD Clear.

dōTERRA Hope™ Touch

dōTERRA Hope Touch to wyrazista mieszanka olejków eterycznych łącząca olejki z bergamotki, ylang ylang i kadzidła z rozgrzewającym aromatem absolutu ziaren wanilii. Jednak jej zachęcający aromat jest tylko jednym z powodów, które sprawiają, że mieszanka dōTERRA Hope Touch jest unikalna, ponieważ wpływy netto z jej sprzedaży przekazywane są na rzecz fundacji dōTERRA Healing Hands™.

Najważniejsze korzyści:

- Wygodna buteleczka z kulką ułatwia stosowanie przez cały dzień
- Stosowana miejscowo poprawia nastrój
- Zapewnia indywidualny zapach

Zastosowania:

- Stosuj po przebudzeniu mieszankę dōTERRA Hope Touch na szyję, aby poczuć orzeźwiający aromat i z energią rozpocząć dzień.
- Stosuj na nadgarstki jako unikatowe perfumy.
- Miej zawsze pod ręką i stosuj przez cały dzień, aby poprawić sobie nastrój.

InTune™

Mieszanka wspomagająca koncentrację

Mieszanka InTune jest opatentowaną mieszanką olejków eterycznych, która korzystnie wpływa na koncentrację. Niezależnie od wieku, skupienie się na zadaniu bywa czasami trudne. Starannie dobrane olejki eteryczne pozwalają utrzymać koncentrację. Olejki eteryczne z sandałowca, kadzidła oraz limonki pomagają zachować jasność umysłu, podczas gdy olejki z paczuli, ylang ylang i rumianku rzymskiego zapewniają kojącą i uspokajającą atmosferę.

Najważniejsze korzyści:

- Może być stosowana miejscowo w celu poprawy koncentracji
- Idealny towarzysz nauki, pomoże być na bieżąco z zadaniami
- Prawnie zastrzeżona mieszanka olejków eterycznych, które wspólnie pomagają w chwilach nieuwagi

Zastosowania:

- Stosuj miejscowo na nadgarstki, aby poprawić koncentrację w pracy.
- Wmasuj w podeszwy stóp dzieci, aby poprawić ich koncentrację i utrzymywanie uwagi na wykonywanym zadaniu.
- Nałóż mieszankę InTune na skronie i kark przed rozpoczęciem zadania.



dōTERRA Motivate™ Touch

Korzystaj z właściwości mieszanki dōTERRA Motivate™ rozcieńczonej frakcjonowanym olejem kokosowym.

dōTERRA

Motivate™

Mieszanka motywująca

Od czasu do czasu wszyscy potrzebujemy dodatkowej zachęty, a mieszanka dōTERRA Motivate dokładnie tego nam dostarczy! Świeża, czysta i miętowa – ta mieszanka będzie sprzyjać budowaniu poczucia pewności siebie, optymizmu i determinacji.

Najważniejsze korzyści:

- Stosowana miejscowo zapewnia uczucie pewności siebie, odwagi i wiary
- Mieszanka olejków eterycznych dōTERRA Motivate została opracowana na bazie olejków, które pobudzają zmysły
- Łączy w sobie cytrusowe i miętowe olejki eteryczne

Zastosowania:

- Stosuj na punkty pulsacyjne podczas pracy nad projektem, aby utrzymać motywację.
- Stosuj miejscowo przed zawodami sportowymi lub innego rodzaju rywalizacją.
- Stosuj rano, aby z energią rozpocząć dzień.



dōTERRA On Guard™ Touch

Korzystaj z właściwości mieszanki dōTERRA On Guard rozcieńczonej frakcjonowanym olejem kokosowym.

dōTERRA On Guard™

Mieszanka olejków
eterycznych

Posiadanie jednej z najpopularniejszych mieszanek dōTERRA, dōTERRA On Guard jest obowiązkowe ze względu na jej niesamowite zalety. On Guard może również nadać pyszny smak gorącym napojom i deserom!

Najważniejsze korzyści:

- Ma energetyzujący i poprawiający nastrój aromat
- Nadaje ciepły, cytrusowy smak do gorących napojów i deserów

Zastosowania:

- Umieść plastry jabłka w misce wypełnionej wodą i dodaj kroplę mieszanki On Guard.
- Dodaj jedną kroplę mieszanki On Guard do wody lub herbaty.
- Używaj do pieczenia jako przyprawy nadającej cytrusowy posmak.

Kuleczki dōTERRA On Guard™

Kuleczki dōTERRA On Guard™ to prosty i wygodny sposób, aby korzystać ze wszystkich zalet tego olejku eterycznego.

dōTERRA Passion™

Mieszanka inspirująca

Mieszanka inspirująca dōTERRA Passion zawiera olejki eteryczne z przypraw i ziół, które pomogą Ci znaleźć inspirację w życiu. A co ważniejsze, dōTERRA Passion może również pomóc Ci odnaleźć radość w relacjach i codziennych czynnościach.

Najważniejsze korzyści:

- Wzbogacona kombinacją olejków eterycznych z przypraw korzennych i ziół
- Rozbudza kreatywność
- Rozpala na nowo pasję do życia

Zastosowania:

- Stosuj przed pracą, aby rozbudzić w sobie kreatywność i jasność umysłu.
- Stosuj podczas masażu, aby rozbudzić uczucie pasji.
- Połącz mieszankę dōTERRA Passion z bezzapachowym balsamem i nałóż na całe ciało, aby rozpocząć dzień z mnóstwem energii i entuzjazmu.
- Stosuj na nadgarstki i okolice serca przez cały dzień, aby wykonywać swoje zadania kreatywnie i z pasją.

dōTERRA Passion™ Touch

Korzystaj z właściwości mieszanki dōTERRA Passion™ rozcieńczonej frakcjonowanym olejem kokosowym.



PastTense™

Mieszanka rozluźniająca

PastTense to wyjątkowa mieszanka olejków eterycznych, które zapewniają stabilność i równowagę emocjonalną. Olejki eteryczne zawarte w mieszance PastTense zapewniają uczucie spokoju i odprężenia. Dostępna w 10 ml buteleczce z kulką, co ułatwia jej stosowanie w pracy, w szkole i w domu.

Najważniejsze korzyści:

- Stosowana na szyję, ramiona i za uszami ma działanie kojące
- Wygodna buteleczka z kulką
- Pomaga osiągnąć równowagę emocjonalną

Zastosowania:

- Nałóż na kark przed podróżą, aby wyciszyć emocje.
- Noś ją ze sobą w pracy, trzymaj w torebce lub torbie podróżnej, by mieć do niej szybki dostęp, gdy jesteś poza domem.
- Nanieś mieszankę PastTense na skronie i kark przed ważnym egzaminem lub wystąpieniem.
- Wmasuj w ramiona, szyję i plecy, aby uzyskać efekt chłodzący i kojący.



dōTERRA Peace™

Mieszanka uspakajająca

Mieszanka dōTERRA Peace™ kwiatowych i miętowych olejków eterycznych w pozytywny sposób przypomni Ci, że nie musisz osiągnąć doskonałości, aby znaleźć spokój. Zwolnij, weź głęboki oddech i ponownie odnajdź się w sobie. Stosuj mieszankę dōTERRA Peace, aby wzmocnić uczucie zadowolenia, opanowania i pewności.

Najważniejsze korzyści:

- Pomaga wyciszyć emocje
- Tworzy przyjemny aromat
- Zapewnia uczucie spokoju i podnosi na duchu

Zastosowania:

- Stosuj w połączeniu z mieszanką dōTERRA Console™ dla wzmocnienia poczucia opanowania i zadowolenia.
- Stosuj na szyję i nadgarstki, aby odzyskać spokój.
- Dodaj do frakcjonowanego oleju kokosowego i stosuj do kojącego masażu.
- Stosuj na kark, nadgarstki i spodnią część stóp przed ćwiczeniami jogi lub medytacji.
- Wcieraj rano w podeszwy stóp, aby poczuć przyływ nadziei i dodać sobie otuchy.

dōTERRA Peace™ Touch

Korzystaj z właściwości mieszanki dōTERRA Peace™ rozcieńczonej frakcjonowanym olejem kokosowym.





Purify™ Mieszanka odświeżająca

Purify, ulubiona mieszanka użytkowników dōTERRA, zawiera olejek eteryczny z cytryny, limonki i jodły syberyjskiej. Dodatek olejków z cytroneli, drzewa herbacianego i kolendry nadają jej unikatowy, kuszący aromat.

Najważniejsze korzyści:

- Korzystnie wpływa na podrażnioną skórę
- Ma silne właściwości oczyszczające, przez co działa kojąco na skórę
- Orzeźwiający aromat z lekkimi, ziołowymi nutami

Zastosowania:

- Stosowana miejscowo koi miejsca po ukąszeniach owadów.
- Stosuj mieszankę Purify, aby łagodzić podrażnienia skóry.
- Trzymaj w plecaku lub torebce, aby uzyskać wsparcie, gdy go najbardziej potrzebujesz!



Salubelle™ Mieszanka upiększająca

Ta prawnie zastrzeżona mieszanka łączy w sobie rzadkie olejki eteryczne używane na przestrzeni wieków ze względu na ich upiększające właściwości. Mieszanka upiększająca Salubelle została opracowana, aby wspierać skórę, redukując czynniki przyczyniające się do występowania objawów starzenia.

Najważniejsze korzyści:

- Nadaje skórze młody wygląd
- Redukuje niedoskonałości
- Buteleczka z kulką ułatwia stosowanie

Zastosowania:

- Wetrzyj pod pachami przed treningiem lub aktywnością na świeżym powietrzu.
- Stosuj mieszankę Salubelle miejscowo, jako oczyszczającą i wygładzającą bazę przed nawilżeniem.
- Nałóż cienką warstwę Salubelle na twarz, szyję i dekolty, a następnie powtórz aplikację na problematycznych obszarach skóry.
- Stosuj mieszankę Salubelle na skórę, aby zredukować widoczność niedoskonałości skóry.
- Stosuj Salubelle podczas codziennej porannej i wieczornej pielęgnacji skóry twarzy.

dōTERRA Serenity™

Mieszanka odprężająca

dōTERRA Serenity to łagodna mieszanka olejków eterycznych, która zapewnia uczucie spokoju i odprężenia. Mieszanka dōTERRA Serenity łączy w sobie olejki eteryczne znane z kojących właściwości. Olejki eteryczne z drzewa cedrowego, drzewa Ho i wetiwerii nadają mieszance aromat zapewniający równowagę emocjonalną.

Najważniejsze korzyści:

- Łagodzi emocje i koi zmysły
- Pomaga stworzyć relaksującą i odprężającą atmosferę
- Idealna przed snem

Zastosowania:

- W celu uzyskania efektu uspokajającego wetrzyj dwie lub trzy krople w tył szyi albo klatkę piersiową w okolicach serca.
- Stosuj w czasie masażu, aby się zrelaksować i zapomnieć o zmartwieniach.
- Wcieraj w podeszwy stóp przed snem, aby się odstresować.
- Wymieszaj z solą Epsom i dodaj do ciepłej kąpieli, aby zapewnić sobie uczucie odprężenia.
- Stosuj z kapsułkami dōTERRA Serenity.



Smart & Sassy™

Mieszanka aktywna

Smart & Sassy to opatentowana mieszanka składająca się z następujących olejków eterycznych: grejpfrutowego, cytrynowego, z mięty pieprzowej, imbirowego oraz cynamonowego – stanowi aromatyczny dodatek do każdego napoju lub deseru.

Najważniejsze korzyści:

- Wyrazisty, pikantny aromat, który wpływa na pozytywny nastrój podczas intensywnego treningu
- Aromatyczny dodatek do napojów i deserów

Zastosowania:

- Dodaj do wody lub herbaty.
- Wprowadź picie wody z mieszanką Smart & Sassy przed posiłkami do swojego codziennego zwyczaju.
- Dodaj kilka kropli do ulubionego koktajlu.



Spray TerraShield™

Spray TerraShield jest dostępny w wygodnej i łatwej w użyciu 30 ml butelce z rozpylaczem.



TerraShield™

Mieszanka do stosowania na zewnątrz

Mieszanka TerraShield zawiera olejki eteryczne i inne oleje roślinne, które od wieków chronią przed nieprzyjemnym wpływem środowiska. Mieszanka do stosowania na zewnątrz TerraShield to receptura, która może być stosowana przez wszystkich członków rodziny, zarówno w domu, jak i poza nim.

Najważniejsze korzyści:

- Opracowana z myślą o wszystkich członkach rodziny
- Chroni przed uciążliwościami środowiska

Zastosowania:

- Przed wyjściem na zewnątrz zastosuj mieszankę TerraShield na nogi, ramiona i szyję.
- Zawsze spakuj mieszankę TerraShield, gdy jedziesz na kemping lub imprezy plenerowe.
- Trzymaj w plecaku turystycznym, aby mieć do niej łatwy dostęp, gdy tego najbardziej potrzebujesz.

Whisper™ Touch

Mieszanka dla kobiet

Mieszanka dōTERRA Whisper o aromacie subtelnym niczym szept tworzy niepowtarzalny osobisty zapach dla kobiet, łącząc w sobie rozmaite olejki eteryczne. Kwiatowe aromaty jaśminu i ylang ylang w połączeniu z przyjemnym, korzennym zapachem paczuli, wanilii, cynamonu i kakao tworzą kompleksową mieszankę, która pobudza zmysły każdego, kto ją wyczuje.

Najważniejsze korzyści:

- Pobudza i intryguje zmysły
- Zapewnia rozgrzewający, piżmowy aromat

Zastosowania:

- Stosuj na nadgarstki, kark i punkty tętna, aby uzyskać wyraźny oraz zindywidualizowany zapach.
- Po wyjściu spod prysznica aplikuj mieszankę olejków eterycznych Whisper na nadgarstki, aby stworzyć piękny i niepowtarzalny zapach.





ZendocrineTM

Mieszanka regeneracyjna

Zendocrine to doskonała mieszanka olejków dla każdego, kto chce zmienić swoje życie. Stosuj mieszankę Zendocrine każdego dnia, dodając ją do wody!

Najważniejsze korzyści:

- Idealna na początek każdego dnia
- Doskonały dodatek do zdrowego stylu życia

Zastosowania:

- Nałóż miejscowo na brzuch i wykonaj kojący masaż.
- Dodaj kroplę do cytrusowego koktajlu.
- Dodaj jedną kroplę do wody lub herbaty.
- Spożywaj jedną kroplę dziennie przez tydzień, aby rozpocząć zmianę stylu życia.

ZenGest™

Mieszanka wspomagająca

Zengest to unikatowa mieszanka olejków eterycznych z imbiru, mięty pieprzowej, kminku i kopru włoskiego, którą warto mieć w każdym domu!

Najważniejsze korzyści:

- Poprawia samopoczucie
- Unikalna mieszanka olejków eterycznych z imbiru, mięty pieprzowej, kminku i kopru włoskiego

Zastosowania:

- Stosować doustnie.
- Po obfitym lub ciężkostrawnym posiłku dodaj jedną lub dwie krople do wody lub herbaty.
- Dodaj 1-2 krople do wody lub herbaty przed podróżą samolotem lub samochodem.
- Zabierz ZenGest w podróż i miej zawsze przy sobie.

dōTERRA ZenGest™ Touch

ZenGest Touch to unikalna mieszanka olejków eterycznych z imbiru, kopru włoskiego i kolendry, które zostały rozcieńczone frakcjonowanym olejem kokosowym dōTERRA, dzięki czemu są łagodne dla skóry.





PRODUKTY WELLNESS

Firma dōTERRA oferuje szeroką gamę produktów zdrowotnych, którym ufają zarówno rodziny, jak i pracownicy służby zdrowia. Przewidując potrzeby i tworząc produkty na bazie olejków eterycznych, dōTERRA pomaga promować dobre samopoczucie i umożliwia indywidualnie oraz całym rodzinom tworzenie środowiska sprzyjającego dobremu samopoczuciu.



dōTERRA Air™

Produkty dōTERRA Air™ są wzbogacone kombinacją różnych olejków, tworzącą miętową, orzeźwiającą mieszankę, która stosowana miejscowo działa uspokajająco i kojąco. Każdy produkt dōTERRA Air zawiera inną wersję mieszanki dōTERRA Air, dzięki czemu użytkownik może w łatwy i wygodny sposób korzystać z jej właściwości na różne sposoby.

dōTERRA On Guard™

Niezwykłe zalety jednej z najpopularniejszych mieszanek dōTERRA On Guard sprawiają, że jest to obowiązkowa pozycja w każdym domu. Odkryj całą linię produktów dōTERRA On Guard, począwszy od higieny osobistej po niezbędne wyposażenie domu.







Deep BlueTM

Dzięki wyjątkowym właściwościom chłodzącym, kojącym i łagodzącym produkty z serii Deep Blue stale należą do najlepiej sprzedających się produktów dōTERRA. Każdy produkt z tej linii do stosowania zewnętrznego bazuje na mieszance kojącej Deep Blue, łagodzącej bóle w różnych partiach ciała. Produkty Deep Blue to pozycja obowiązkowa dla sportowców, miłośników aktywności fizycznej i nie tylko.



Yarrow|Pom

Olejek Yarrow|Pom łączy w sobie zalety olejku eterycznego z niebieskiego krwawnika i tłoczonego na zimno oleju z pestek granatu. Połączenie tych składników w synergiczny sposób wpływa na zdrowy wygląd skóry. Produkty te zostały stworzone z myślą o odżywieniu Twojej skóry! Włącz je do regularnej pielęgnacji skóry, aby czerpać korzyści z ich niezwykłych właściwości.

dōTERRA™ Essential Skin Care

Te produkty są idealne do porannej i wieczornej pielęgnacji skóry i pozwalają osiągnąć delikatną, zdrową i gładką cerę. Dzięki naturalnemu, świeżemu i atrakcyjnemu zapachowi linia produktów do pielęgnacji skóry Essential Skin Care stanie się nieodłącznym elementem Twojej codziennej rutyny.







Kolekcja do pielęgnacji skóry Veráge™

Veráge to ekskluzywna kolekcja produktów do pielęgnacji skóry, które odżywiają i nawilżają skórę, redukując widoczne oznaki starzenia. Kolekcja do pielęgnacji skóry dōTERRA Veráge zapewnia widoczne i namacalne korzyści. Codzienne stosowanie produktów Veráge zapewnia gładką, młodo wyglądającą cerę.

HD Clear™

HD Clear to zaawansowana linia naturalnych produktów do twarzy, która łączy w sobie atestowane olejki eteryczne CPTG™ i czyste ekstrakty roślinne, dzięki czemu pomaga w utrzymaniu gładkiej i czystej skóry. HD Clear zmniejsza przebarwienia i zapewnia rozwiązanie dla osób z problematyczną cerą w każdym wieku.





Ukierunkowane działanie

dōTERRA opracowała kolekcję produktów opartych na olejkach eterycznych, by zapewnić ukierunkowane działanie. Nie zawierają one szkodliwych składników, które występują w wielu popularnych produktach na rynku.

dōTERRA SPA

Zapewnij sobie aromatyczne doznania spa w domu dzięki produktom serii dōTERRA SPA. Każdy produkt starannie skomponowano z olejków eterycznych i innych składników, które sprawiają, że skóra jest miękka, świeża i gładka przez cały dzień.







dōTERRA Salon Essentials™

Połączenie czystych ekstraktów roślinnych z zaawansowanymi technologicznie składnikami sprawia, że system do pielęgnacji włosów dōTERRA Salon Essentials to idealne rozwiązanie, które sprawia, że włosy są miękkie i lśniące. Używając produktów do włosów nasyconych mocnymi olejkami eterycznymi, możesz z łatwością uniknąć szkodliwych składników zwykle spotykanych w tradycyjnych produktach do pielęgnacji włosów.

dōTERRA dla niemowląt

Produkty z serii dōTERRA Baby to bezpieczny i skuteczny sposób na pielęgnację miękkich włosów i delikatnej skóry Twojego dziecka. Nasze produkty są tworzone z myślą o Twoim maleństwie. Dbaj o swojego maluszka, korzystając z kolekcji dla niemowląt dōTERRA Baby.



Kolekcja dla dzieci dōTERRA

Unikatowy zestaw mieszanek olejków eterycznych opracowany z myślą o najmłodszych! Te wyjątkowe, łatwe w użyciu mieszanki olejków eterycznych opracowano specjalnie z myślą o kształtujących się umysłach, ciałach i emocjach dzieci i zadbano, by nie podrażniały ich delikatnej skóry.

Kolekcja obejmuje następujące mieszanki: mieszanka dodająca odwagi dōTERRA Brave™, mieszanka uspokajająca dōTERRA Calmer™, mieszanka kojąca dōTERRA Rescuer™, mieszanka przywracająca równowagę emocjonalną dōTERRA Steady™, mieszanka ochronna dōTERRA Stronger™, mieszanka na trawienie dōTERRA Tamer™ i mieszanka wspomagająca koncentrację dōTERRA Thinker™.





Specjalistyczne suplementy dōTERRA

Na dobre samopoczucie każdego z nas mają wpływ różne czynniki biologiczne, środowiskowe i fizjologiczne. Oznacza to, że każda osoba może mieć indywidualne potrzeby. Dzięki najnowocześniejszemu rozwojowi naukowemu dōTERRA stworzyła kolekcję produktów, mających na celu zapewnienie ukierunkowanego wsparcia dla różnorodnych potrzeb.

Produkty dla dzieci dōTERRA oferują bezpieczne i łagodne dla skóry rozwiązania codziennych problemów.







Suplementy dōTERRA dla kobiet

Produkty dōTERRA dla kobiet zostały opracowane w celu zaspokojenia wyjątkowych i zmieniających się potrzeb zdrowotnych kobiet. Zapewniają one wsparcie na różnych etapach życia kobiety.

ZenGest™ i nie tylko

Sprawdź naszą linię produktów ZenGest oraz inne produkty, które mają za zadanie zapewniać Ci wsparcie. Warto je mieć zarówno w domu, jak i poza domem.





Zestaw dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

Jako jeden z najpopularniejszych produktów dōTERRA, Lifelong Vitality Pack ma liczne właściwości wspomagające witalność. Zrób pierwszy krok na drodze do witalności i dobrego samopoczucia dzięki programowi dōTERRA Lifelong Vitality.



Jak każdy skuteczny zestaw suplementów, zestaw dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ powinien być stosowany w połączeniu ze zdrowymi nawykami, takimi jak regularne ćwiczenia, zdrowe odżywianie, odpowiedni odpoczynek, radzenie sobie ze stresem, unikanie toksyn i nie tylko.

Odkryj to, czego doświadczyło już wielu innych klientów, i przekonaj się, jak wyzwalające korzyści płyną ze stosowania produktów dōTERRA Lifelong Vitality.

xEO Mega™ – xEO Mega to innowacyjna formuła, która łączy w sobie olejki eteryczne CPTG™ z naturalnymi olejami omega-3 pochodzenia morskiego i roślinnego oraz karotenoidami. Zawiera kwasy omega-3 (EPA i DHA), które przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca, pełną gamę karotenoidów oraz witamin E i D, a także olejki eteryczne z goździków, kadzidłowca, tymianku, kminu rzymskiego, dzięki pomarańczy, mięty pieprzowej, imbiru, kminku zwyczajnego i rumianku pospolitego.

Microplex VMz™ – Zawiera zrównoważoną mieszankę witamin A, C i E oraz kompleks witamin z grupy B. Microplex VMz zawiera również schelatowane minerały, w tym wapń, magnez i cynk. Microplex VMz ma formę kapsułek roślinnych bez zawartości laurylosiarczanu sodu.

Alpha CRS+™ – Alpha CRS+ to prawnie zastrzeżona formuła zawierająca wiele naturalnych ekstraktów roślinnych. Alpha CRS+ została opracowana do codziennego stosowania w połączeniu z produktami xEO Mega lub vEO Mega oraz Microplex VMz, aby wspierać dobrą kondycję zdrowotną.



dōTERRA OD PODSTAW

Zdajemy sobie sprawę, że stosowanie olejków eterycznych może początkowo wydawać się trochę przytłaczające! Oto kilka odpowiedzi, które pomogą Ci rozpocząć Twoją przygodę z dōTERRA.



30-DNIOWY PROGRAM OCZYSZCZANIA dōTERRA™

Nie wiesz, od czego zacząć? 30-dniowy Program Oczyszczania dōTERRA to doskonały sposób, aby rozpocząć przygodę z dōTERRA. Składa się on z trzech etapów: Aktywacja, Regulacja i Odnowa. Poniżej znajduje się harmonogram wyjaśniający, które produkty należy przyjmować w trakcie całego programu (dni 1–30), a które na poszczególnych jego etapach. Gdy lepiej poznasz poszczególne produkty, możesz dostosować go do swoich potrzeb.

DZIEŃ 1–30



xEO Mega™ która łączy w sobie olejki eteryczne z certyfikatem CPTG™ z naturalnymi olejami omega-3 pochodzenia morskiego i roślinnego oraz karotenoidami. Zawiera także EPA (kwas eikozapentaenowy) i DHA (kwas dokozaheksaenowy), które przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca.

Zażywaj 2 kapsułki w trakcie porannego posiłku i 2 kapsułki w trakcie wieczornego posiłku (w sumie 4 kapsułki).



Ta formuła zawiera zrównoważoną mieszankę witamin A, C i E oraz kompleks witamin z grupy B. Microplex VMz™ zawiera również chelatowane minerały, w tym wapń, magnez i cynk.

Zażywaj 2 kapsułki w trakcie porannego posiłku i 2 kapsułki w trakcie wieczornego posiłku (w sumie 4 kapsułki).



Alpha CRS+™ zawiera prawnie zastrzeżoną mieszankę dōTERRA, w której skład wchodzi silne polifenole i naturalne ekstrakty roślinne.

Zażywaj 2 kapsułki w trakcie porannego posiłku i 2 kapsułki w trakcie wieczornego posiłku (w sumie 4 kapsułki).



TerraZyme™ to prawnie zastrzeżona mieszanka enzymów, których często brakuje we współczesnej diecie. Terrazyme pomoże Ci czerpać korzyści ze zdrowej diety, zapewniając organizmowi niezbędne składniki odżywcze.

Zażywaj 1 kapsułkę w trakcie każdego posiłku (w sumie 3 kapsułki).



Olejek cytrynowy – jeden z najlepiej sprzedających się olejków eterycznych dōTERRA – ma wiele zalet i zastosowań. Olejek eteryczny z cytryny jest tłoczony na zimno ze skórek cytryny w celu ochrony ich delikatnej struktury i zachowania użytecznych, silnych właściwości.

Dodawaj 2 krople do 240 ml wody 5 razy dziennie (w sumie 10 kropli).

AKTYWACJA (DZIEŃ 1–10)



Kapsułki Zendocrine™ zawierają prawnie zastrzeżoną regeneracyjną mieszankę olejków eterycznych Zendocrine™ dōTERRA z mandarynki, rozmarynu, geranium, jałowca i kolendry.

Zażywaj 1 kapsułkę w trakcie porannego posiłku i 1 kapsułkę w trakcie wieczornego posiłku (w sumie 2 kapsułki).

REGULACJA (DZIEŃ 11–20)



GX Assist™ to połączenie atestowanych olejków eterycznych CPTG Certified Pure Tested Grade™ i kwasu kaprylowego. GX Assist zawiera olejki eteryczne z oregano, drzewa herbacianego, cytryny, trawy cytrynowej, mięty pieprzowej i tymianku.

Zażywaj 1 kapsułkę w trakcie wieczornego posiłku.

ODNOWA (DZIEŃ 21–30)



PB Assist+™ to prawnie zastrzeżona formuła błonnika prebiotycznego i sześciu szczepów mikroorganizmów probiotycznych w unikatowej dwuwarstwowej, wegetariańskiej kapsułce.

Zażywaj 3 kapsułki w trakcie wieczornego posiłku.



DDR Prime™ zawiera olejki eteryczne z kadzidła, dzikiej pomarańczy, krzewu Litsea cubeba, tymianku, goździków, cząbrku ogrodowego, niaouli i trawy cytrynowej. Kapsułki DDR Prime™ to prosty i wygodny sposób przyjmowania mieszanki olejków eterycznych DDR Prime.

Zażywaj 1 kapsułkę w trakcie porannego posiłku i 1 kapsułkę w trakcie wieczornego posiłku (w sumie 2 kapsułki).

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE OLEJKÓW ETERYCZNYCH

Jak w pełni wykorzystać właściwości olejków eterycznych

Wypróbuj różne i/lub wielorakie metody stosowania.

Stosuj miejscowo z frakcjonowanym olejem kokosowym, aby olejki lepiej się wchłaniały.

Wcieraj olejki, aby zwiększyć płynące z nich korzyści i zapewnić szybkie wchłanianie.

Regularnie zaglądaj do przewodnika po olejkach eterycznych. Szybko nauczysz się, jak je stosować i korzystać z ich właściwości na pamięć!

Na różne osoby działają różne olejki. Jeśli nie osiągasz pożądanych rezultatów, wypróbuj inne olejki o podobnych właściwościach.

Najlepsze praktyki w zakresie stosowania olejków eterycznych

Dbaj o utrzymanie wysokiej jakości olejków, unikając przechowywania ich w ekstremalnych temperaturach lub bezpośrednim słońcu.

Używaj szklanych pojemników, ponieważ olejki mogą z czasem rozpuścić niektóre tworzywa sztuczne.

Olejki dōTERRA™ są bardzo silne. Aby uzyskać najlepszy rezultat, stosuj je częściej, ale w mniejszej ilości.

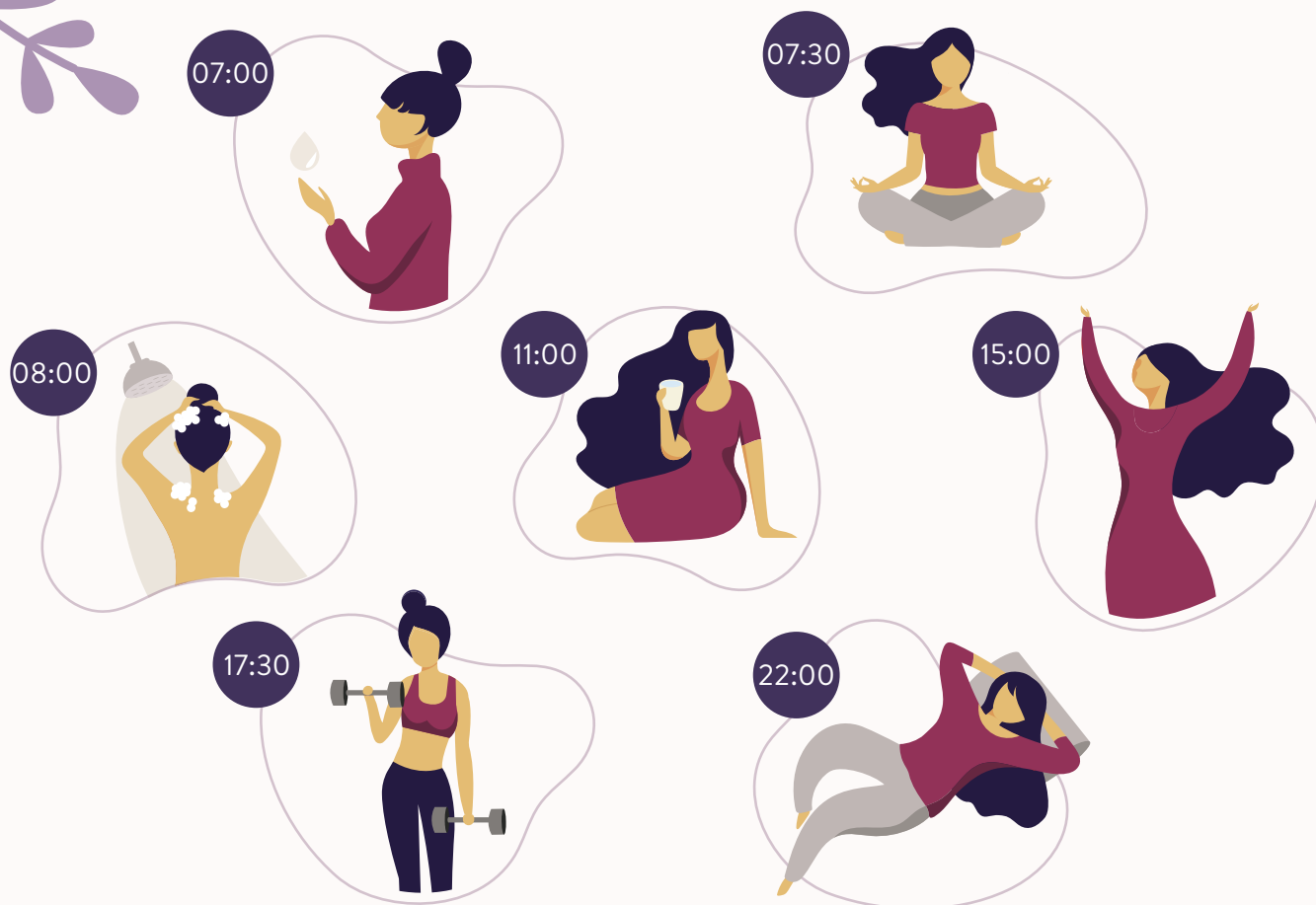
Używając olejków eterycznych do gotowania, dodawaj niewielką ich ilość za pomocą wykałaczki.

Stosuj samodzielnie wykonane akcesoria dōTERRA, aby tworzyć własne mieszanki lub dzielić się olejkami eterycznymi z innymi.



dōTERRA NA CO DZIEN

Być może nie zdajesz sobie z tego sprawy, ale olejki eteryczne mogą pomagać niemal w każdej aktywności w ciągu dnia. Oto jak mógłby wyglądać Twój dzień z olejkami eterycznymi!

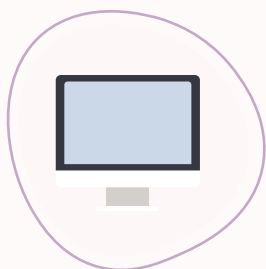


- 07:00** Po przebudzeniu nałóż na podeszwy stóp 1–2 krople mieszanki dōTERRA Balance™.
- 07:30** Stosuj olejek z kadzidła w miejscach pulsacyjnych, a także na czole podczas ćwiczeń jogi lub medytacji.
- 08:00** Dodaj kilka kropli mieszanki dōTERRA Air™ na podłogę prysznica.
- 11:00** Aby otrzymać orzeźwiający napój, dodaj do wody kroplę olejku eterycznego z cytryny.
- 15:00** Stosuj olejek eteryczny z dzikiej pomarańczy, aby dodać sobie po południu energii.
- 17:30** Po wieczornym treningu zastosuj mieszankę Deep Blue™, aby złagodzić bóle mięśni.
- 22:00** Dodaj 2–3 krople olejku z lawendy na poduszkę, aby zapewnić sobie uczucie relaksu.

PROGRAM LOJALNOŚCIOWY

Program lojalnościowy dōTERRA (znany także pod nazwą LRP) to doskonały sposób na poszerzenie swojej wiedzy i doświadczenia w zakresie szerokiej gamy produktów dōTERRA. Składając w ramach programu comiesięczne zamówienie lojalnościowe (zamówienie LRP), zdobywasz punkty lojalnościowe. Kiedy weźmiesz udział w programie i się zakwalifikujesz, możesz zdobyć punkty i wymienić je na produkty dōTERRA. To idealny sposób, aby cieszyć się większą liczbą produktów i spróbować czegoś, co może nie przyszło Ci wcześniej do głowy!

Jak to działa?



ZAMÓW

Personalizuj i składaj swoje comiesięczne zamówienia lojalnościowe



ZDOBYWAJ PUNKTY

Zakwalifikuj się do zdobycia punktów lojalnościowych, składając zamówienie o wartości co najmniej 50 PV



OTRZYMAJ BEZPŁATNY PRODUKT

Wymień swoje punkty lojalnościowe na bezpłatne produkty dōTERRA



PRODUKT MIESIĄCA

Otrzymaj darmowy Produkt miesiąca, składając zamówienie o wartości co najmniej 125 PV

Dzięki ilości dostępnych olejków i innych produktów dōTERRA poznasz liczne sposoby ich stosowania. Następnie możesz zacząć włączać je do swojego życia i opracowywać własne nawyki z wykorzystaniem produktów. W miarę powiększania z miesiąca na miesiąc swojej kolekcji niektóre produkty zużyjesz szybciej niż inne. Możliwość zaopatrywania się w ulubione produkty to kolejny sposób, w jaki może pomóc program lojalnościowy!

„Punkty lojalnościowe przydają się, gdy chcę kupić droższe olejki lub gdy mam mniej pieniędzy”.

„Zawsze możesz złożyć standardowe zamówienie hurtowe z 25% zniżką od ceny detalicznej, ale aby uzyskać najlepszą cenę, warto stworzyć zamówienie lojalnościowe, które oznacza jeszcze większe oszczędności i darmowe produkty!”.

„Bardzo podoba mi się to, że program lojalnościowy dōTERRA pozwolił mi wprowadzić do naszego domu olejki eteryczne i inne produkty w przystępnej cenie. W tym przypadku każdy coś zyskuje!”.

Aby uzyskać więcej informacji, zeskanuj kod QR:



dōTERRA™

© 2021 dōTERRA™ Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, UK,

Wszystkie słowa zawierające symbole znaków towarowych lub zarejestrowanych znaków towarowych są znakami towarowymi lub zastrzeżonymi znakami towarowymi należącymi do firmy dōTERRA Holdings, LLC.



v3 EU PL

60218141

