



Einfache Rezepte
von unserem dōTERRA-Koch

SEITE 34

**Fuß- und
Handpflege
selbstgemacht**

SEITE 18

Wir stellen vor:
Schwangerschaft und Geburt
Sabines Babywunder

SEITE 36

**CO-IMPACT
SOURCING™**

HAITI VETIVER

SEITE 10

Breathe

Halspastillen

*Die größten Abenteuer
beginnen mit einem tiefen
Atemzug*

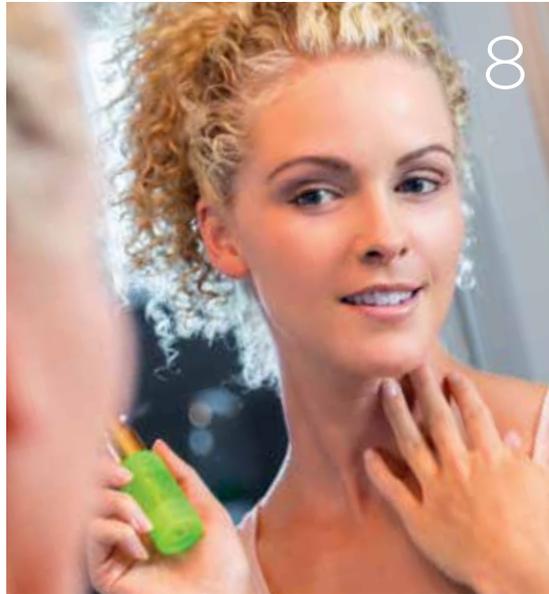
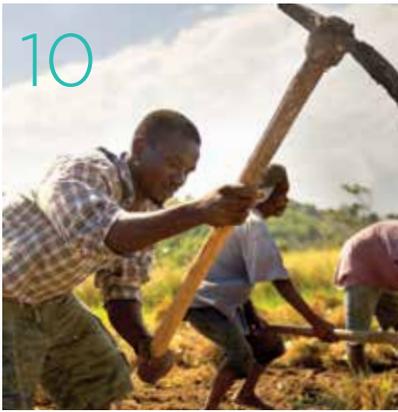


Diese wohlschmeckenden Pastillen enthalten die bekannten Atemwegsvorteile der ausgewählten CPTG ätherischen Öle der Breathe Mischung.

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

Breathe Halspastillen

35460005 | 30 Halspastillen



IN DIESER AUSGABE

Beiträge

- 8 VERÄGE**
Erfahren Sie mehr über dōTERRAs herausragende Skin-Care-Line
- 10 CO-IMPACT SOURCING™ IN HAITI**
Stärkung der Kleinbauern mittels Finanzierungspartnerschaften und Healing Hands
- 14 HILFE FÜR DIE KINDER IM HIMALAYA—**
Eine dōTERRA-Beraterin aus Australien reist im humanitären Einsatz zur Demazong Academy in Indien
- 20 WISSENSCHAFTLICHE ZUSAMMENARBEIT BEI dōTERRA**
Lernen Sie das Expertenteam kennen, das für die wissenschaftlichen Aspekte unserer Produkte zuständig ist
- 22 PLATZ SCHAFFEN FÜR ÄTHERISCHE ÖLE—**
Veränderungen in der modernen Medizin
- 31 ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNGEN—**
Ölideoen für den täglichen Gebrauch
- 36 MEIN WEG ZUR SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT—**
prä- und postnatale Behandlung mit ätherischen Ölen

Themen

- 4 Slim & Sassy—**
Gewichtsverlust und Lebensveränderung: die Geschichte der Gewinnerin des Slim & Sassy-Wettbewerbs aus Neuseeland
- 7 Fragen Sie Dr. Hill**
- 13 Ätherisches Öl im Rampenlicht—**
Cardamom
- 18 SELBSTGEMACHT: Fuß- und Handpflege**
- 24 Ernährungsecke: Probiotika**
- 26 Makeover des 72-Stunden-Notfallsets**
- 28 Ätherisches Öl im Rampenlicht—**
Frankincense boswellia
- 30 IDEENBLOCK: Hilfreiche Tipps**
- 32 Ätherische Wissenschaft: Physiologie**
ätherischer Öle
- 34 Ätherische Rezepte: Einfache und schmackhafte**
Rezepte von unserem dōTERRA-Firmenkoch
- 38 dōTERRA Produktkatalog: Kurzübersicht für**
alle Produkte



dōTERRA PRODUKTKATALOG,
(siehe Seite 38-51)
Kurzübersicht über alle Produkte

2014 SLIM & SASSY GEWINNERIN

SHARMILA LAPANA

Die fünffache Mutter aus Neuseeland, Sharmila Lapana, hatte von ihren Gesundheitsproblemen aufgrund ihres Übergewichts die Nase voll. Inspiriert durch das Vorbild anderer, u.a. der vorhergehenden Gewinnerinnen des Slim & Sassy Wettbewerbs, veränderte Sharmila ihren Lebensstil und nahm am Slim & Sassy-Wettbewerb teil. Im Rahmen des Wettbewerbs hat sie 20 kg und 104 cm verloren. Insgesamt wiegt sie nun 23,5 kg weniger. Sharmila kann jetzt eine Stunde Sport machen und mit ihren Kindern spielen, ohne müde zu werden.

„**Unser Lebensweg und unsere Umstände sind verschieden. Statt mich zu fragen, warum ich nicht das Glück hatte, einen anderen Körper zu haben, habe ich mich darauf konzentriert, was ich an mir liebe.**“

ERKENNEN, DASS EINE VERÄNDERUNG NOTWENDIG IST

Bevor ich fünf Kinder bekam, hatte ich mir nie Gedanken über mein Gewicht gemacht. Als ich jünger war, war ich voller Energie und sehr athletisch; Gewicht war nie ein Problem, da ich wirklich fit war. Als ich verheiratet war und Kinder bekam, hatte ich langsam an Gewicht zugenommen. Mit jedem Kind waren es fünf Kilo. Als ich mein fünftes Kind bekam, sogar noch mehr. Dann bekam ich einige Gesundheitsprobleme. Ich ging einige Male zum Arzt, doch wurde nichts gefunden. Es hat mich deprimiert und gestresst, dass mein Körper nicht so funktionierte wie er sollte. Manchmal konnte ich vor Angst, dass ich sterben würde, nicht schlafen. Dann hörte ich wie ein Bekannter davon sprach, wie er abgenommen hat und ich wurde neugierig. Als ich letztes Jahr dann etwas über die Gewinner des dōTERRA Slim & Sassy Wettbewerbs gelesen habe, traf es mich wie ein Blitz: Wenn diese Menschen es geschafft haben, warum nicht auch ich?

DEFINIEREN SIE IHRE ZIELE GENAU

Im Januar 2014 setzte ich mir das Ziel, wieder ein gesundes Leben zu führen und ein gesundes Gewicht zu erreichen. Der Slim & Sassy Wettbewerb hat mir auf meinem Weg geholfen, abzunehmen und zu



vorher

nachher



einem gesunden Lebenswandel zurückzufinden. Für mich war es eine Ehre, am Wettbewerb teilnehmen zu dürfen, ein Vorbild für meine Kinder zu sein und ihnen zu zeigen, wie man gesund sein und leben kann.

HERAUSFORDERUNGEN BESTEHEN

Ich musste einige Herausforderungen bestehen. Eine davon waren Süßigkeiten und Junk-Food. Ich liebe Kuchen und allerlei Süßigkeiten. Mit positivem Denken habe ich es geschafft. Ich sagte mir selbst: „Ich muss lang leben und gesünder sein. Junk-Food mag zwar jetzt gut schmecken, aber später bekomme ich davon gesundheitliche Probleme.“ Wenn ich Lust auf Süßigkeiten bekomme, mache ich mir einen TrimShake oder trinke ein Glas Wasser mit einigen Tropfen Slim & Sassy.

Letztendlich lohnt sich all die harte Arbeit, denn wie das alte Sprichwort sagt: „Ohne Schweiß, kein Preis.“ Wenn ich keine Lust habe, aufzustehen oder Sport zu treiben, dann geben mir die Öle Antrieb. Ich reibe mir ein paar Tropfen Oregano auf die Füße, Peppermint an den Hals und gebe etwas Lemon in warmes Wasser, bevor ich Sport mache. Trotzdem ist es manchmal schwer. Aber ich weiß, dass unser Wille stärker ist, als alles, was sich uns in den Weg stellt. Wenn ich motiviert bin, dann bin ich auch fest entschlossen, das Endergebnis zu sehen: gesund zu sein. Wie Maya Angelou sagt: „Nichts geht, wenn du es nicht tust.“

DAS ERGEBNIS

Ich fühle mich glücklich und entspannt. Dank des täglichen Sports habe ich an Gewicht verloren und passe jetzt in kleinere Kleidungsgrößen, die mir vorher nicht gepasst haben. Die ätherischen Öle und die Teilnahme am Wettbewerb haben mir dabei geholfen, kleine Veränderungen in meinem Leben umzusetzen, die sehr weitreichend waren. Die körperlichen Probleme, die ich vorher hatte, sind verschwunden. Ich hatte aufgrund des Stress und meines Übergewichts eine hormonelles Ungleichgewicht. Gewicht zu verlieren und gesünder zu essen,

haben mir dabei geholfen, dieses Ungleichgewicht auszugleichen. Ich fühle mich gesünder und glücklicher. Ich werde nicht mehr müde und habe Energie, mit meinen Kindern zu spielen. Ich weiß was ich essen soll und was nicht. Ich bin viel flexibler, jetzt wo ich laufen und rennen kann und draußen alles Mögliche machen kann, ohne mich erschöpft zu fühlen. Der Slim & Sassy Wettbewerb hat mir dabei geholfen, mein Ziel zu erreichen – und ich hab's geschafft!

WENN SIE GERADE ERST BEGINNEN, ABZUNEHMEN...

Nehmen Sie sich selbst wichtig! Ich habe damit aufgehört, mich mit anderen zu vergleichen. Mir wurde klar, dass unser Lebensweg und unsere Umstände verschieden sind. Statt mich zu fragen, warum ich nicht das Glück hatte, einen anderen Körper zu haben, habe ich mich darauf konzentriert, was ich an mir liebe. Ich hatte immer eine positive Einstellung, - dass ich großartig bin, so wie ich bin, - und ein gesundes Gewicht zu halten, ist Teil davon. Ich habe mir das Ziel gesetzt, nicht einfach aufzugeben.

Halten Sie Ihren Schönheitsschlaf. Schlafen Sie jede Nacht acht bis neun Stunden. Wenn ich unter Schlafentzug leide, scheinen Lebensmittel mit hohem Fett- und Zuckeranteil als Energiespender viel zu attraktiv. Wenn ich genug Schlaf habe, hilft mir das, optimistischer zu sein und weniger schlecht gelaunt. So hab ich mehr Kraft für Sport.

Machen Sie sich nicht selbst fertig. Üben Sie sich stattdessen in Optimismus. Abnehmen geschieht nicht über Nacht, es braucht Zeit. Man muss dabei nicht perfekt sein, aber konsequent – das ist auch der Schlüssel zum Erfolg im Leben.



dōTERRA-KUR

LifeLong Vitality Pack (Bestellnr. 20640005)

TrimShake (Bestellnr. 35200005)

Smart & Sassy Metabolische Mischung (Bestellnr. 31370805)

Oregano (Bestellnr. 30180805)

Peppermint (Pfefferminze) (Bestellnr. 30190805)

Lemon (Zitrone) (Bestellnr. 30120805)



„ Abnehmen geschieht
nicht über Nacht, es
braucht Zeit!“

SHARMILAS WEG ZUM ERFOLG

1. **Trinken Sie vor und nach jedem Essen Wasser.** Wasser füllt den Magen und lässt so weniger Platz für Essen. Trinken Sie mindestens acht Gläser Wasser am Tag.
2. **Geben Sie Ihr Bestes!** Je größer Ihr Einsatz, desto besser das Ergebnis!
3. **Seien Sie aktiv!** Beginnen Sie damit, statt dem Aufzug die Treppen zu nehmen und gehen Sie kurze Strecken zu Fuß anstatt mit dem Auto zu fahren.
4. **Warten Sie nach dem Essen noch ein bis zwei Stunden bevor Sie zu Bett gehen.** So geben Sie Ihrem Körper Zeit, das Essen zu verdauen.
5. **Um Ihren Stoffwechsel anzukurbeln, ist es wichtig, dass Sie Ihr Frühstück innerhalb einer Stunde nach dem Aufstehen zu sich nehmen.** Frühstück ist ein Muss. Es hilft Ihnen, durch den Tag zu kommen. Es muss nichts Besonders sein. Eine Schüssel mit ballaststoffreichen Vollkorncerealien mit Obst und fettarmer Milch sind eine hervorragende Wahl!
6. **Messen Sie Ihren Erfolg nicht auf der Waage,** sondern daran, wie viele Zentimeter Sie verloren haben. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie nicht sofort Ergebnisse sehen. Die Veränderungen zeigen sich mit der Zeit.
7. **Essen Sie Vollkornprodukte.** Gemüse tut ihrem Körper gut – vor allem das, mit dunkler Farbe. Nüsse sind besser als Kartoffelchips und Obst hält Ihr Verdauungssystem auf Trapp. Verwenden Sie fettarme Milch und mageres Fleisch statt Fleischsorten, die zu viel Fett enthalten.
8. **Entwickeln Sie ein persönliches Mahlzeiten-Muster, an dem Sie festhalten.** Essen Sie mehrere Mahlzeiten täglich. Versuchen Sie täglich sechs kleine Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Häufiges Essen hilft Ihnen, Ihren Appetit zu kontrollieren und beschleunigt zudem den Stoffwechsel.
9. **Betreiben Sie sechs Tage die Woche Sport.** Steigern Sie Ihr Sportprogramm jeden Tag ein bisschen mehr. So wird die Herzfrequenz jeden Tag etwas mehr erhöht. Machen Sie verschiedene Übungen, damit es nicht bald langweilig wird!
10. **Nehmen Sie jeden Tag ätherische Öle und das Life-Long Vitality Pack.** Sie sind wertvolle Werkzeuge, um Gewicht zu verlieren und ihr Leben zu verändern.



Fragen Sie **Dr. Hill**

DR. DAVID K. HILL, CHIEF MEDICAL OFFICER

Als Experte für Wellness und ätherische Öle ist Dr. Hill der Vorsitzende des wissenschaftlichen Beratungsstabes von dōTERRA

F:

Wie kann man mit ätherischen Ölen am Besten seine Laune heben, die Energie steigern und die Motivation erhöhen?

A:

So wie wir ätherische Öle an Hand ihrer chemischen Zusammensetzung differenzieren können, können wir sie auch an Hand ihres Aromas in verschiedene Kategorien einteilen. Es gibt drei Haupt-Aromagruppen: beruhigende Öle, erbauende Öle und erdende bzw. ausgleichende Öle. Interessant dabei ist, dass wir das Aroma nicht von der chemischen Zusammensetzung trennen können. Wenn wir erbauende Öle näher betrachten, können wir ein Zusammenspiel zwischen dem Aroma und der chemischen Zusammensetzung beobachten, die diesen Ölen ermöglicht, den Körper systemisch zu beeinflussen.

Wenn man ein erbauendes Öl im Winter in der Raumluft zerstäubt, kann dies die Stimmung heben und auch andere körpereigene Kreisläufe in ihrer Gesamtheit beleben. Ätherische Öle, die zu dieser Kategorie gehören, haben einen ganz besonderen, individuellen Duft, so wie z. B. Basilikum Zitronengras, Pfefferminze, Eukalyptus und alle Zitrusöle. Eine meiner Lieblingskombinationen ist Wild Orange und Peppermint. Am wirkungsvollsten sind diese Öle entweder in einem Diffuser oder bei lokaler Anwendung direkt auf der Haut.

Wie beeinflusst die aromatische Nutzung ätherischer Öle Körper und Geist?

Es ist ein weit verbreiteter Irrglaube, dass bei der Anwendung ätherischer Öle entweder der Körper oder der Geist beeinflusst wird, nicht aber beide. Greifen wir in einen körpereigenen Kreislauf ein, ist die Wirkung in Wirklichkeit immer systemisch. Das limbische System, auch als körpereigenes Kontrollzentrum der Emotionen bekannt, ist bei der Anwendung von Düften und Aromen von entscheidender Bedeutung, da es sehr leicht von unserer Umwelt beeinflusst wird. Was wir schmecken, was wir sehen, was wir hören und vor allem was wir riechen, nimmt starken Einfluss auf dieses System. Ein Teil des limbischen Systems ist der Hypothalamus, der zusätzlich zur Regulierung des limbischen Systems auch mit der neurochemischen Stimulation im gesamten Körper verbunden ist. Atmen wir also Lavendelduft ein, wird nicht nur unsere Stimmung beruhigt, der gesamte Körper profitiert davon. Der schnellste Weg von der Wirkung ätherischer Öle zu profitieren, ist die aromatische Nutzung. Die Wirkung ist aber immer weitreichend, unabhängig davon wie wir sie einsetzen.

Was macht ein ätherisches Öl zu einem therapeutischen Öl?

Der therapeutische Wert eines ätherischen Öls leitet sich nicht nur von seiner individuellen chemischen Zusammensetzung ab. Wie sich diese Zusammensetzung entwickelt und wie weit sie in der Pflanze fortschreitet, muss auch berücksichtigt werden. Außerdem können Produktionsprozesse die Wirkung feiner chemischer Bestandteile, die für den optimalen gesundheitlichen Nutzen jedoch entscheidend sind, erhöhen oder reduzieren. Bei dōTERRA ist es nicht ein einziger Experte oder ein bestimmter Prozess, der für den besten Qualitätsstandard entscheidend ist, sondern ein gemeinschaftlicher Prozess mit zahlreichen Facetten, bei dem Fachleute für das bestmögliche Ergebnis zusammen arbeiten. Dieses einzigartige Vorgehen ermöglicht dōTERRA fortlaufend bisher unerreichte Qualität zu erzeugen, die sich in unseren ätherischen Ölen widerspiegelt.

Vom Arzt empfohlen:



Basil (Basilikum)

- Wirkt beruhigend auf schmerzende Muskeln und Gelenke
- Erleichtert das Atmen
- Hat einen kühlenden Effekt auf der Haut

Bestellnr. **30010005**



Lemongrass (Zitronengras)

- Unterstützt eine gesunde Verdauung
- Beruhigt schmerzende Muskeln
- Reinigt und tonisiert die Haut

Bestellnr. **30130005**



Peppermint (Pfefferminze)

- Fördert die Atemfunktion und einen freien Atemweg
- Lindert Magenverstimlungen
- Häufige Anwendung für die Mundgesundheit

Bestellnr. **30190805**



Eucalyptus

- Hilft die Atmung zu erleichtern
- Unterstützt die Atemwegsgesundheit
- Beruhigt müde, schmerzende Muskeln

Bestellnr. **30060005**



Wildorange

- Schützt vor Umwelt- und saisonalen Bedrohungen
- Immunstärkende Eigenschaften
- Energetisierend und vitalisierend für Geist und Körper

Bestellnr. **30170805**

Veráge™

True Earth-

Natürliche Pflege für Deine Haut

Veráge ist die natürliche Lösung für Ihre Haut. Die Skin-Care-Collection wird ausschließlich aus natürlichen, gesundheitsfördernden Pflanzenextrakten zusammengestellt. Die Linie basiert auf dem besten, was die Natur unserer Haut bietet und enthält die Kraft reiner, wirkungsvoller ätherischer Öle. Sie besteht aus dem Veráge Gesichtsreiniger, dem Veráge Toner, der Veráge Feuchtigkeitscreme und dem Veráge Immortelle Hydratisierenden Serum.

- CPTG® ätherische Öle
- wirksame Pflanzenextrakte (wissenschaftlich bestätigt)
- natürliches Konservierungssystem
- Hochwirksame Rezeptur
- Beeindruckende Resultate



Veráge Gesichtsreiniger

Reinigt die Haut bis tief in die Poren.

Gesunde, geschmeidige Haut beginnt mit dem Veráge Gesichtsreiniger. Dieser erste Schritt des täglichen Gesichtereinigungsprogramm hinterlässt die Haut sauber und frisch. Der Duft frischer Kräuter belebt die Sinne.

HAUPTBESTANDTEILE

- **Wildorange** und **Basilikum** sind für ihre reinigende Wirkung bekannt.
- **Teebaumöl** sorgt für eine reinigende sowie verjüngende Wirkung
- **Aminosäuren** und **Lipide** nähren die Haut und spenden Feuchtigkeit
- **Kokosöl** verstärkt die Wirkung der natürlichen Tenside
- **Olivenöl** spendet Feuchtigkeit und schützt die Haut vor Feuchtigkeitsverlust



Veráge Toner

Strafft, tonisiert und glättet die Haut und sorgt außerdem für eine sichtbare Verkleinerung der Poren.

Der zweite Schritt der Veráge Skin-Care-Collection bereitet die Haut für die reichhaltigen Nährstoffe des Hydratisierenden Serums und der Feuchtigkeitscreme vor. Diese kühlende, belebende Mischung kann auch im Laufe des Tages als erfrischender Spray verwendet werden, um der Haut wieder frischen und strahlenden Glanz zu verleihen.

HAUPTBESTANDTEILE

- **Ylang Ylang** beruhigt, nährt und schützt die Haut
- **Koriander** und **Zypresse** sind für ihre tonisierende, beruhigende und verjüngende Wirkung auf die Haut bekannt
- **Mineralien** aus **Kupfermalachit** enthalten Antioxidantien und fördern die Elastizität der Haut
- **Palmarosa** wirkt ausgleichend und belebend auf die Haut und ist so perfekt für die tägliche Anwendung
- **Hamamelis** trägt auf vielfache Weise zu einem strahlenden Teint bei, u.a. durch eine gesunde Entzündungsreaktion
- **Aloe** wird schon seit Jahrhunderten als Feuchtigkeitsspender und zur Beruhigung der Haut eingesetzt



Verage Feuchtigkeitsschme

Ausgleichende Feuchtigkeit reduziert das Auftreten von feinen Falten und sorgt so für einen glatten, ebenmäßigen Teint.

HAUPTBESTANDTEILE

- Die CPTG ätherischen Öle Jasmin, Geranie, Sandelholz und Wachholderbeere sorgen für eine rundum gesunde Haut und ein strahlendes Erscheinungsbild
- Wachholderbeere hemmt Elastase, ein Enzym das für das Auftreten von alternder Haut verantwortlich ist
- Sanddorn enthält reichhaltige Omega-7-Fettsäuren, die die Haut nähren, geschmeidig machen und schützen und so dazubeitragen, Feuchtigkeit zu speichern
- Reich an Vitamin E und Fettsäuren dringt sie tief in die Haut ein und spendet so wirksame Feuchtigkeit
- Sheabutter enthält Fettsäuren, die der Haut Fülle und reichhaltige Feuchtigkeit spenden
- Die Rinde des Amur-Korkbaums sorgt für einen gesunden Aufbau der Haut und eine natürliche Entzündungsreaktion



Verage Immortelle Hydratisierendes Serum

Fördert ein junges, strahlendes Hautbild. Sorgt für eine bessere Wiederherstellung der Barrierefunktion der Haut

Erleben Sie die verjüngende Wirkung des Verage Immortelle Hydratisierenden Serums! Das Serum enthält unsere beliebte Immortelle-ätherische-Ölmischung und den L22-Komplex. L22 setzt sich aus Jojoba, Macademia und Olivenester zusammen, welche die Lipide der Hautoberfläche bei optimalen Gesundheitszustand und Jugendlichkeit nachahmen, normalerweise im Alter von 22. Dieser Lipidkomplex fördert straffe und elastische Haut, vor allem bei alternder Haut. Es ist erwiesen, dass er die Wiederherstellung der Barrierefunktion der Haut verbessert.

Verage Immortelle Hydratisierendes Serum ist eine innovative, hochwirksame Rezeptur, deren Resultate Sie sofort sehen und fühlen können.



„Wenn ich das Produkt verwende, fühlt sich meine Haut sehr feucht an. So fühle ich mich gut und sehe gut aus.“

-Peggy Smith, dōTERRA Blue Diamond

„Das Produkt fühlt sich sauber, rein und schön an und spendet Feuchtigkeit!“

-Hayley Hobson, dōTERRA Presidential Diamond



HAITI, VETIVER *und* CO-IMPACT SOURCING™

*Die Welt verändern: erst einen Tropfen, dann einen Menschen
und schließlich eine ganze Gemeinschaft*

Im Februar 2014 führte dōTERRAs-Verpflichtung, die höchste Qualität, Reinheit und Wirkung seiner ätherischen Öle zu gewährleisten, einen Teil der dōTERRA Geschäftsführung nach Haiti. In Port-au-Prince angekommen, begaben sich die Geschäftsführer auf den Weg in das fünf Stunden entfernte Les Cayes. Dort trafen sie sich mit Produktionspartnern, besuchten die Destillerie und trafen die Vetiver-Bauern. Sie entdeckten sowohl viel Erfolgspotential, als auch viel Arbeit, die es anzugehen galt. Co-Impact Sourcing™ und Healing Hands boten die perfekte Lösung, um das Leben der Menschen vor Ort zu verändern.

„Es gibt Geber und Nehmer. Wir bei dōTERRA möchten Teil der Geber sein.“

–David Stirling

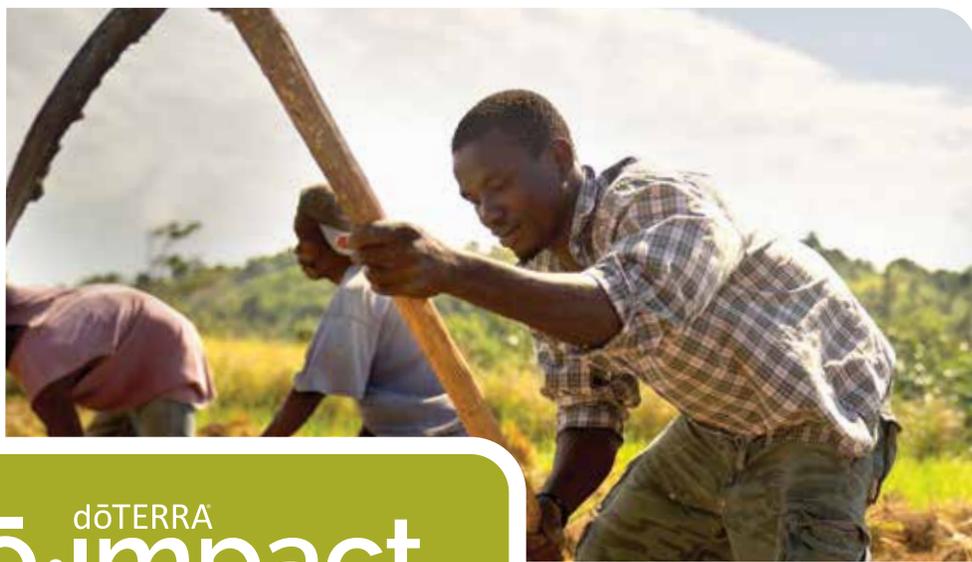
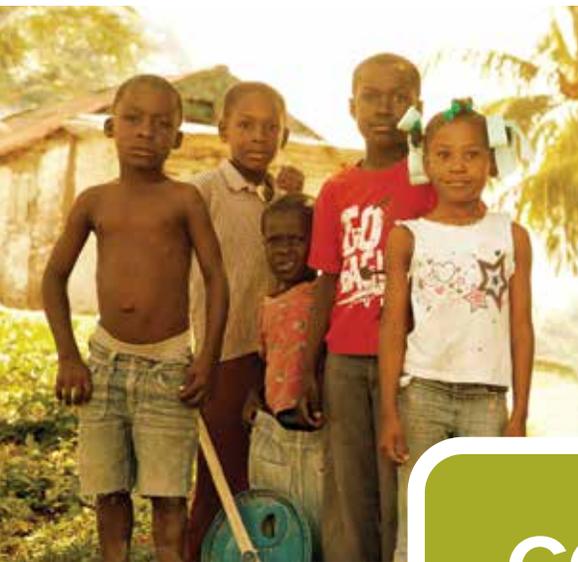
Die ärmsten Menschen in Haiti, das als ärmstes Land der westlichen Hemisphäre gilt, leben an den Ausläufern der Hügel. Der Boden in diesem Gebiet ist so ausgelaugt, dass dort keine Lebensmittel angebaut werden können. Viele Bauern in Haiti kämpfen damit, ihren Lebensunterhalt durch den Anbau von Vetiverwurzeln auf einem kleinen Stück Land zu bestreiten, der nur während weniger Monate für ein geringes Einkommen sorgt, wenn sie dafür überhaupt Geld erhalten.

Die Parfümindustrie brachte Vetivergras in den 1930er Jahren nach Haiti. Auch wenn dem Boden in Haiti die Nährstoffe fehlen, um Lebensmittel anzubauen, gedeiht Vetiver unter diesen harten Bedingungen prächtig. Vetiverwurzeln produzieren ein teures

ätherisches Öl, das häufig in Düften verwendet wird und als eines der komplexesten ätherischen Öle gilt. Die Produktion ist außerdem sehr arbeitsintensiv. Es dauert 16 bis 18 Monate bis die Wurzeln reifen. Danach müssen sie nicht nur ausgegraben werden, sondern auch die Erde muss aus den Wurzeln geklopft werden. Dieser Prozess ist während der Trockenzeit einfacher durchzuführen. Ein plötzlicher Geldbedarf führt die Bauern jedoch auch häufig dazu, die Wurzeln zu ernten, bevor sie gänzlich reif sind, was normalerweise dazu führt, dass das Öl nicht vollständig ist und unter dem dōTERRA-Qualitätsstandard liegt. Die Ursache der Probleme des Vetiver-Sektors in Haiti liegen nicht an fehlendem Potential, sondern an der fehlenden Organisation und dem Austausch von Wissen zwischen den Bauern.

Ohne koordinierte Bemühungen und Ausbildung steht normalerweise niemand zur Verfügung, der weiß, wann die Vetiverwurzeln geerntet werden sollen. Außerdem gibt es niemanden, der sicherstellt, dass die Bauern Abschlagszahlungen für sie günstigen Abständen erhalten. dōTERRA versucht diese Probleme mit der Gründung von landwirtschaftlichen Genossenschaften zu lösen. Eine Genossenschaft ermöglicht die Organisation einer Führungsebene, an der auch Familien teilhaben können. Aufgrund ihrer Mitgliedschaft in der Genossenschaft erhalten die Bauern auch eine Ausbildung, wie sie hochwertigere Vetiverwurzeln erzeugen können. dōTERRA hat außerdem – in Zusammenarbeit mit seinem exklusiven Destillationspartner – einen Zahlungsplan eingeführt, bei dem die Bauern beim Pflanzen, vor der Ernte und zur Ernte bezahlt werden. Bauern, die Vetiverwurzeln mit ätherischem Öl von höchster Qualität erzeugen, erhalten außerdem eine Prämienzahlung. Dies geschieht mit Hilfe eines Rückverfolgungssystems, das es erlaubt, die Wurzeln von jeder Destillation zurückzuverfolgen.





dōTERRA
cō·impact
SOURCING™

vorher

nachher



Die Bauern sind oft unorganisiert und haben kaum Zugang zu Informationen sowie der Vermittlerebene



In einer Genossenschaft erhalten sie eine umfassende Ausbildung und haben Zugang zu koordinierten Dienstleistungen



Geringe Ressourcen und Kapazitäten
Unreife Pflanzen werden vor der Erntezeit eingebracht geringe Motivation, eine höhere Qualität zu erzeugen



Bessere Anbau- und Erntemethoden
nachhaltige Methoden für die Gewinnung eines optimalen Ölertrags



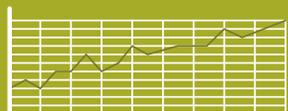
Wechselnde Pflanzen- und Ölqualität



Dauerhaft höhere Qualität



Wechselnde Marktpreise



Die Bauern erhalten faire und vorhersehbare Preise von einem Stamm-Einkäufer

dōTERRA  Healing Hands

Geförderte Projekte von dōTERRA-Healing Hands die den Kleinbauerngemeinschaften dienen und die Lebensbedingungen verbessern

Die Mission von dōTERRA, der Welt die höchste Qualität an CPTG® ätherischen Ölen zu bieten, verändert so das Leben vieler Menschen auf eine Weise, die vorher als unvorstellbar galt. Dank dōTERRA Co-Impact-Sourcing erlangen nun auch die Menschen Hoffnung, die dazubetragen, dieses wertvolle Geschenk der Erde zur Verfügung zu stellen.

18 der 26 Länder, aus den dōTERRA ätherische Öle bezieht, gelten als Entwicklungsländer. Viele dieser Länder haben mit wirtschaftlichen Herausforderungen und Umweltproblemen zu kämpfen, die ihre Bürger daran hindern, eine höhere Lebensqualität zu erlangen.

Als Antwort auf diese Herausforderungen hat dōTERRA das Co-Impact-Sourcing entwickelt. Co-Impact-Sourcing ist seit langer Zeit eine Vision, die dōTERRA in die Tat umsetzen möchte. Dank diesem Programm kann dōTERRA nicht nur die Beschaffung von CPTG ätherischen Ölen auf Dauer sicher stellen, sondern auch das Leben dieser Kleinbauern und ihrer Familien verbessern, die die bestmögliche Qualität der Pflanzen für unsere ätherischen Öle erzeugen.

Unser Co-Impact-Sourcing-Ansatz ermöglicht den Kleinbauern, ihre oft ärmlichen Verhältnisse mit Hilfe unserer Partnerschaft zu verbessern. Wir sind nur der Katalysator, der ihnen hilft, sich selbst zu helfen.“

Tim Valentiner (Leiter Beschaffungsstrategie)



dōTERRA VERFOLGT DREI ZIELE MIT DEM CO-IMPACT SOURCING:

- 1. Menschen:** dōTERRA arbeitet direkt mit den Bauern, um dauerhafte Partnerschaften zu gründen, bei denen faire und pünktliche Zahlungen garantiert werden. Die Partnerschaft trägt dazu bei, das Leben der Menschen zu verbessern, indem sie Arbeitsmöglichkeiten, Ausbildung und verschiedene Projekte anbietet, die von Healing Hands gefördert werden.
- 2. Pflanzen:** Die Bauern lernen nachhaltigen Anbau und die Nutzung natürlicher Ressourcen zur Pflanzung und Ernte. Die Destillateure werden zudem ermutigt, wenn möglich, erneuerbare Energien und energieeffiziente Technologien zu nutzen.
- 3. Produkt:** Durch die dauerhaften Bezugsbeziehungen mit den Bauern und Destillateuren stellt dōTERRA die Zusammenarbeit mit loyalen Partnern auf allen Ebenen des Herstellungsprozesses sicher.



Cardamom

Teil der Pflanze: Samen

Extrahierungsmethode:
Dampfdestillation

Herkunftsland: Guatemala

Der Kardamom-Same ist eines der wichtigsten Exportprodukte Guatemalas und gilt wegen des schwierigen und arbeitsintensiven Ernteprozesses als eines der teuersten Gewürze der Welt.

Kardamom hat aufgrund seines hohen Cineolgehalts von 1,8 eine tiefgreifende Wirkung auf die Atemwege. Es fördert eine freie Atmung und die Gesundheit der Atemwege. Aus diesem Grund ist dieses einzigartige ätherische Öl nun auch in der Breathe-Atemwegsmischung enthalten. Kardamom, der ursprünglich aus Südostasien stammt, wird indischen Süßigkeiten und indischem Tee wegen seines kühlen, minzigen Aroma und Geschmack beigefügt. Es ist eines der wichtigsten Öle des Co-Impact™-Sourcing-Programms. Durch den Kauf dieses ätherischen Öls steuern Sie einen großen Beitrag zum Lebensunterhalt der Kardamom-Bauern und Destillateure in Guatemala bei.

Das ätherische Öl der Kardamomsamen passt gut zu Zedernholz, Zimt, Nelke, Fenchel, Ingwer, Patschuli, Sandelholz, Vetiver, Ylang Ylang und den ätherischen Ölen der Zitrusfrüchte.

ANWENDUNG

Aromatisch

Geben Sie drei bis vier Tropfen in einen Diffuser ihrer Wahl, um den Geist zu beruhigen, die Stimmung zu heben und Übelkeit oder Reisekrankheit zu lindern.

Einnahme

Sie können es Brot, Smoothies, Fleisch und Salat beifügen, um den Geschmack der Lebensmittel zu verbessern und die Verdauung zu fördern.

Lokale Anwendung

Geben Sie ein bis zwei Tropfen auf die Brust oder den Bauch, um eine freie Atmung zu fördern oder eine Magenverstimmung zu lindern.

Verdünnen Sie es mit dōTERRA® fraktioniertem Kokosöl, um möglichen Hautreizungen vorzubeugen.

Hauptnutzen

- Beruhigend bei Magenverstimmungen
- Fördert klare und gesunde Atmung
- Beliebtes Gewürz zum Kochen und Backen
- Beruhigt die Nerven

Hilfe für die Kinder im Himalaya

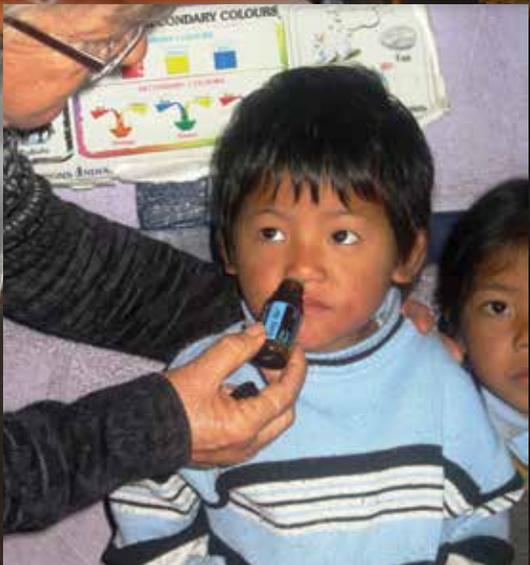
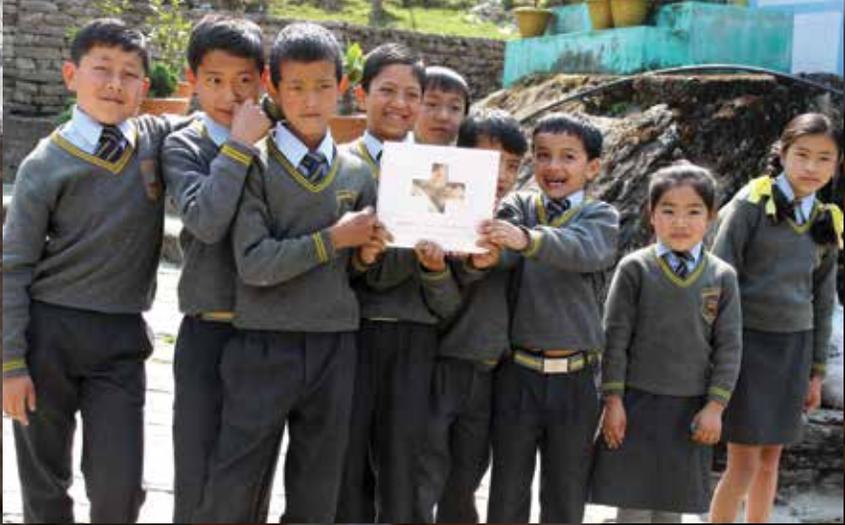
Als sich Vera Taylor und Kathy Brook in Begleitung weiterer australischer Familien zur Demazong-Akademie in Sikkim in Indien aufmachten, führten Sie über 200 kg an Computern, Büchern und Schulbedarf mit sich. Ihr teuerstes Gut war allerdings in kleinen 5 und 15 ml Fläschen verpackt.

Die Demazong-Akademie liegt im indischen Staat Sikkim und grenzt im Norden an den Himalaya, im Osten an Nepal und im Westen an Bhutan. Pema Buhtia, der Direktor der Demazong-Akademie, eröffnete die Schule vor sieben Jahren mit zehn Schülern in seinem zu Hause. Heute sind es bereits 120 Schüler. Zurzeit sind 20 der Schüler Internatsschüler, die ständig in der Schule leben und deren Schul- und Lebenskosten von Paten aus anderen Ländern getragen werden. Veras Team unterstützt elf dieser Kinder. Der Zweck ihrer Reise war es, die Schule zu besuchen und etwas Zeit mit ihren Patenkindern zu verbringen.



Vera brachte der Schule als Geschenk ein Family Physician Kit, das sofort zur Anwendung kam. Jeden Morgen und jeden Abend atmeten die Kinder, die Atemwegsbeschwerden hatten, die Breathe-Ölmischung ein und rieben sie auf ihre Nase, tropften sie in ihr Taschentuch und auf ihr Kopfkissen.

„Wir hatten auch Öle für unseren eigenen Bedarf mitgebracht, aber wir gaben bald alles was wir davon hatten den Lehrern und Kindern, die es nötiger als wir brauchten. Wir sahen den Nutzen und die Verbesserungen, die die Öle bei den Kindern, den Lehren und der Gemeinschaft brachten.“



„Die ätherischen Öle von dōTERRA zeigten in dieser kleinen Schule eine große Wirkung. Die Öle werden nun äußerst gewissenhaft jeden Morgen und Abend angewendet. Die Kinder an der Schule nennen es Zauberöl! Sie benötigen es dringend – nicht nur in dieser Schule, sondern im gesamten umliegenden Gebiet.“

Wie Sie helfen können:

Spenden Sie ätherische Öle • Freiwilligendienst • Werden Sie Pate

email info@2kool4skool.com.au

aromatouch- TECHNIK

Wie oft saßen Sie schon am Bett einer Ihrer Lieben und haben sich gewünscht, Sie könnten ihr Unbehagen und ihre Anspannung auf irgendeine Weise lindern? Haben Sie bereits ein Kind in den Schlaf gewogen, das damit gekämpft hat, endlich zur Ruhe zu kommen? Die ätherischen Öle von dōTERRA® bieten Ihnen einen natürlichen und sicheren Weg, den Menschen zu helfen, die Sie lieben. Ätherische Öle bieten jedoch unterschiedliche Nutzen, woher wissen Sie also, welches Öl das richtige ist?

BEGINNEN SIE MIT DER AROMATOUCH-TECHNIK.

Die von Dr. David K. Hill entwickelte AromaTouch-Technik ist eine sichere und wirksame Methode, eine optimale Wirkung zu erzielen und den vielfältigen Nutzen ätherischer Öle im Rahmen einer äußerlichen Anwendung auf der Haut zu spüren.

In unserem täglichen Leben gibt es für uns alle Faktoren, die unseren Gesundheitszustand und unser Wohlbefinden beeinflussen. Die AromaTouch-Technik ermöglicht uns, eigenständig für unsere Gesundheit und die unserer Lieben zu sorgen.

Die AromaTouch-Technik kann – unabhängig davon, ob sie gerade erst begonnen haben, sich mit ätherischen Ölen zu beschäftigen oder bereits ein erfahrener Aromatherapeut sind – Bestandteil Ihrer Familiengewohnheiten werden.

„Mit der AromaTouch-Technik habe ich eine Methode, der ich völlig vertraue. So kann ich anderen Menschen den Nutzen ätherischer Öle, von denen ich weiß, dass sie sofort wirken, noch tiefgreifender und in seiner Gesamtheit näher bringen. Das finde ich großartig!“ –dōTERRA IPC

TIPPS ZUR DURCHFÜHRUNG DER AROMATOUCH-TECHNIK ZU HAUSE

1

Wählen Sie eine weiche, flache Unterlage, auf der sich der Empfänger hinlegen kann. Das kann ein Sofa, ein Massagetisch, ein Bett oder auch der Boden sein. Vergewissern Sie sich, dass der Empfänger bequem liegt und Sie seinen Rücken von beiden Seiten erreichen können.

2

Um eine Ablage für das Gesicht herzustellen, rollen Sie einfach ein Handtuch oder eine Decke zusammen. Damit die Methode richtig durchgeführt werden kann, muss der Empfänger mit dem Gesicht nach unten liegen.

3

Legen Sie eine Decke über die Beine des Empfängers, damit er es warm und bequem hat.

4

Folgen Sie den Schritten der DVD oder der Kurzanleitung, um zu gewährleisten, dass Sie die Methode richtig durchführen. Die DVD ist im AromaTouchKit enthalten. Die Kurzanleitung finden Sie auf unserer Internetseite.

5

Üben Sie! Wenn es auch etwas Zeit in Anspruch nimmt, bis Sie die AromaTouch-Technik beherrschen: Je öfter Sie sie durchführen, desto leichter und flüssiger werden die Übergänge von einem Schritt zum nächsten.

Wo kann ich die Aromatouch-Technik lernen?

Schritt 1.

Gehen Sie zur Internetseite www.aromatouchtechnique.com

Schritt 2.

Klicken Sie auf AromaTouchEvents, um den Kalender aufzurufen.

Schritt 3.

Suchen Sie eine Veranstaltung in Ihrer Umgebung. Klicken Sie die Veranstaltung an und kontaktieren Sie den Trainer.

Um weitere Informationen zu erhalten, können Sie uns gerne kontaktieren:

aromatouch@doterra.com

Besuchen Sie unsere Internetseite und markieren Sie uns auf Facebook mit „gefällt mir“!



NEHMEN SIE AN DER AROMATOUCH-CHALLENGE TEIL:

Führen Sie an jemanden die AromaTouch-Technik durch. Schreiben Sie uns von Ihrer Erfahrung per E-Mail!



SO BLEIBEN IHRE HÄNDE UND FÜSSE MIT NUR (5) EINFACHEN SCHRITTEN

einweichen

SCHRITT 1

Weichen Sie Ihre Hände in warmem Wasser mit Lavendel-Bittersalz ein.

- 5 Tassen warmes Wasser
- ½ Tasse Bittersalz
- 5 Tropfen Lavendelöl

Mischen Sie zunächst das Bittersalz und das ätherische Öl. Geben Sie das Lavendelsalz dann ins warme Wasser. Weichen Sie Ihre Hände 10-15 min. lang ein oder bis das Wasser kalt wird.

BITTERSALZ

peeling

SCHRITT 2

Peeling mit dem Sugar Scrub.

- ½ Tasse Kristallzucker
- ½ Tasse fraktioniertes Kokosöl
- 10 Tropfen Ihres Lieblingsöls oder Ihrer Lieblingsölmischung

Geben Sie einen Löffel der Mischung in Ihre Hand und reiben Sie sie zwischen den Händen bis der Zucker sich auflöst. Waschen Sie die Hände mit warmem Wasser und trocknen Sie sie.

PFLEGENDES WACHS

ZUCKERPEELING

DAS GANZE JAHR GLATT UND GESUND

5

befeuchten

SCHRITT 3

Spenden Sie Ihren Händen mit der Healing Hands-Handlotion Feuchtigkeit.

EINFACHE SCHRITTE

NAGELHAUTCREME

LOTION

Nagelhautcreme selbstgemacht

- 2 Esslöffel Sheabutter
- 1 Teelöffel Bienenwachs
- 1 Esslöffel dōTERRA® Fraktioniertes Kokosöl
- 7 Tropfen Lavendel- bzw. Myrrheöl

einreiben

SCHRITT 5

Reiben Sie Nagelhautcreme auf ihre Nagelhaut, damit diese weich und gesund bleibt.

einweichen

SCHRITT 4

Machen Sie Ihre Hände mit pflegendem Wachs geschmeidig. Geben Sie 5 - 10 Tropfen eines Öls Ihrer Wahl in das geschmolzene Wachs und streichen Sie es auf Ihre Hände. Wenn es fest geworden ist, ziehen Sie es ab.

Wissenschaftliche Zusammenarbeit bei dōTERRA

Unsere Philosophie ist einfach: Um die besten Ergebnisse zu erzielen, benötigt man ein Team von Fachleuten!

Die potentiellen Nutzen ätherischer Öle sind weit bekannt und vielfach anerkannt. Viele sehen in ihnen eine vernünftige und adäquate Möglichkeit, die Gesundheit zu fördern. dōTERRA hat Normen für anspruchsvolle und aussagekräftige wissenschaftliche Untersuchungen festgelegt.

dōTERRA hat eine Reihe von Wissenschaftlern und Ärzten unter Vertrag oder arbeitet partnerschaftlich mit ihnen zusammen. Die Arbeit mit Chemikern, Biologen und Mikrobiologen, Botanikern und anderen wissenschaftlichen Fachleuten erlaubt ein umfassendes Verständnis für die richtige Beschaffung, Analyse und Anwendung ätherischer Öle.

Diese Gemeinschaftsleistung stellt einen Konsens an Expertenmeinungen und wissenschaftlicher Erfahrungen dar. Unsere Philosophie ist einfach: Um die besten Ergebnisse zu erzielen, benötigt man ein Team von Fachleuten!



Chemiker

Experten wie Dr. Pappas unterstützen uns bei der Untersuchung aller Komponenten eines ätherischen Öls und stellen durch gewissenhaft durchgeführte Analysen sicher, dass die jeweiligen Bestandteile zum richtigen Anteil enthalten sind. Das Erkennen synthetischer Bestandteile oder Manipulierungen ist eine weitere entscheidende Qualifikation, die er mitbringt.



Naturwissenschaftler

Mikrobiologen, Physiologen und Ernährungswissenschaftler helfen uns bei der Erschließung der physiologischen und biologischen Interaktion der chemischen Komponenten. Die Erforschung einer gesunden Immunfunktion oder der Zellgesundheit erweitert unser Wissen über die Nutzen und Toxikologie ätherischer Öle.



Praktizierende Ärzte

Praktizierende Ärzte tragen dazu bei, Menschen über die bestmögliche Gesundheitsvorsorge aufzuklären. Sie bringen außerdem Erfahrung und Untersuchungsergebnisse ein, die uns besser verstehen lassen, wie ätherische Öle richtig eingesetzt werden. Unsere Partner im medizinischen Bereich tragen dazu bei, die Lücke zwischen alternativer Medizin und Schulmedizin zu überbrücken.



Wir stellen vor



Dr. Paul Winterton, MD

Paul W. Winterton ist Facharzt für orthopädische Chirurgie. Er schloss sein Medizinstudium an der Harvard-University ab und absolvierte seine

fünfjährige Facharztausbildung an der renommierten Mayoklinik. Nach seiner Ausbildung zum Facharzt erhielt er zwei Forschungsstipendien am Institut für Knochen- und Gelenkerkrankungen im Bereich der rekonstruktiven Chirurgie sowohl für Schulter- und Knie- als auch für Fuß- und Knöchelwiederherstellung.

Zurzeit ist Dr. Winterton Mitglied im Beratungsgremium der Amerikanischen Akademie Orthopädischer Chirurgen. Seit mehreren Jahren ist er ein Verfechter der Integration und praktischen Anwendung ätherischer Öle in seinem Tätigkeitsbereich. Als Mitglied des wissenschaftlichen Beratungstabes von dōTERRA ist er zurzeit im Bereich der Grundlagenforschung, der Zellbiologie und der klinischen Anwendung ätherischer Öle tätig.

Vor allem in Zusammenhang mit Knochen- und Gelenkgesundheit ist er ein großer Befürworter der praktischen Anwendung ätherischer Öle und Nahrungsergänzungsmittel, sowohl im persönlichen als auch im klinischen Bereich.



Dr. David Steuer, DMD, MS, MMsC

Dr. David Steuer schloss sein Latein- und Chemiestudium an der Brigham-Young-University cum laude ab. Sein

Zahnmedizinstudium absolvierte er magna cum laude an der Zahnmedizinischen Fakultät der University of Louisville. Für seine Ausbildung im Bereich der Mund- und Kieferchirurgie sowie Endodontie besuchte er in der Folge die medizinische bzw. Zahnmedizinische Fakultät der Harvard University und das Massachusetts Institute of Technology. Nach drei Jahren beendete er seine Studien dort cum laude.

Dr. Steuer ist Gründer und geschäftsführender Gesellschafter von Steuer Management LLC sowie von Luminescent Capital Partners, LLC. Dr. Steuer war im Vorstand der Hemametrics Corporation, einem medizinischen Forschungs- und Produktionsunternehmen, das von Fresenius Medical Care gekauft wurde. Aktuell beteiligt sich Dr. Steuer an Forschungen, die neue Möglichkeiten erkunden, ätherische Öle in seinen Tätigkeitsbereich zu integrieren.



Dr. James Geiger, MD

Dr. Geiger ist Facharzt für Anästhesie und Aromatherapeut. Er arbeitet als Anästhesist, ist in verschiedenen

Ausschüssen tätig und hält Vorträge und Webinars zur sicheren Anwendung ätherischer Öle in Krankenhäusern und Chirurgiezentren, die das Ziel haben, die Pflege der Patienten zu verbessern. Derzeit ist er bei verschiedenen medizinischen Einrichtungen, orthopädischen Kliniken und chirurgischen Zentren unter Vertrag, bei denen er die therapeutische Anwendung ätherischer Öle in den OP- und Aufwächerräumen eingeführt hat.



Dr. Jessica Herzog, MD, FAAP

Dr. Herzog ist Fachärztin für Pädiatrie und hat sich wachsendem Wohlbefinden verschrieben. Sie absolvierte ihr

Medizinstudium und ihre Ausbildung zur Fachärztin an der University of Maryland. Sie war an Forschungsprojekte des National Institute of

Health (NIH) beteiligt. Obwohl sie großen Gefallen an der Grundlagenforschung hatte, fand sie ihre wahre Berufung an der Seite von kranken Säuglingen und Kindern. Sie bildet sich weiterhin im Bereich der funktionellen Medizin und ätherischer Öle fort.



Dr. Joshua Yorgason, MD

Dr. Yorgason stammt aus Salt Lake City in Utah und ist HNO-Chirurg. Er studierte zunächst Medizin an der Columbia University. Seine

Ausbildung zum Facharzt absolvierte er an der University of Utah. Er beteiligt sich an Forschungen zur Medikamententoxizität sowie an Forschungen am renommierten House Ear Institute in Los Angeles und an der University of Utah zur Wiederherstellung des Gehörsinnes. Derzeit arbeitet er im Rahmen eines Forschungsstipendium für Ohrchirurgie am Paparella Ear, Head and Neck Institute in Minneapolis, um sein Wissen über die Behandlung von Gleichgewichts- und Hörproblemen zu vertiefen.

Dr. Yorgason interessiert sich für die Erforschung der sicheren Anwendung ätherischer Öle im Ohr. Er gründete die Organisation Health & Healing Professionals sowie die dazugehörige Internetseite protocolled.com, um Behandlungsmethoden mit ätherischen Ölen auf Grundlage wissenschaftlicher und klinischer Untersuchungen zu fördern.



Dr. Brannick Riggs, MD

Dr. Brannick Riggs arbeitet seit 13 Jahren als praktizierender Arzt. Sein Medizinstudium schloss er 2001 an der University of Arizona ab. Einen Teil

seiner Ausbildung widmete er der Komplementär- und Alternativmedizin. Sein Fachgebiet ist die Allgemeinmedizin. Er ist Mitglied in der Akademie der Hausärzte. Er wendet die Öle gerne bei sich und seiner Familie an und nutzt sie auch zur Behandlung seiner Patienten. In Zusammenarbeit mit dōTERRA arbeitet Dr. Riggs daran, einen freiwilligen Dienst mit ätherischen Ölen in Hospitälern anzubieten.



Dr. Daniel Leverenz, DO

Dr. Leverenz absolvierte sein Biologiestudium an der Baylor University. Sein Medizinstudium schloss er an der University of North Texas ab.

Im Rahmen seiner Studien nahm er an zahlreichen Hilfsentsätzen in Schwellen- und Entwicklungsländern teil. Er beendete kürzlich seine Facharztausbildung im Bereich der Notfallmedizin, während der er im abschließenden Jahr als leitender Assistenzarzt tätig war. Er arbeitet nun Vollzeit als Notfallarzt in einem großen medizinischen Zentrum. Er hat großes Interesse an ätherischen Ölen entwickelt und widmet sich nun der Aufklärung und Findung von Belegen für ihre Nutzen und möchte ihre Rolle im Rahmen einer zeitgemäßen und modernen Gesundheitsvorsorge stärken.



Nicole Stevens, MSc

Nicole Stevens ist eine Liebhaberin ätherischer Öle und hegt als solche den Wunsch, die Glaubwürdigkeit und das wissenschaftliche Verständnis

für natürliche Produkte zu stärken. Im Laufe ihres Berufslebens verbrachte sie viel Zeit mit der Erforschung verschiedener Charakteristika ätherischer Öle. Nicole absolvierte ihr komplettes Studium an der Brigham-Young-University. Sie hat auch für

das Krebsforschungszentrum der University of Nevada Las Vegas (UNLV) gearbeitet und an einem Projekt mitgewirkt, bei dem es um die potentielle Verwendung ätherischer Öle im Rahmen der sogenannten photodynamischen Therapie ging. **Dr. Carsten Smidt, PhD, FACN**



Dr. Carsten Smidt leitet dōTERRAs wissenschaftliche Bereiche, die Forschung und die Produktentwicklung. Dr. Smidt hat seit fast 20 Jahren leitende Positionen in den Bereichen Forschung und

Entwicklung in führenden globalen Unternehmen inne, die auf Nahrungsergänzungsmittel, Nahrungsergänzungsmittel, Nutrazeutika und diätische Lebensmittel für medizinische Zwecke spezialisiert sind. Dr. Smidt hat in Davis an der University of California in Ernährungswissenschaften und Physiologischer Chemie promoviert. Sein beeindruckender Lebenslauf wird von hervorragenden akademischen Zeugnissen, zahlreichen wissenschaftlichen Publikationen und Patenten abgerundet. Dr. Smidt ist Mitglied der amerikanischen Akademie für Ernährung (FACN) und Mitglied in zahlreichen Berufsverbänden, so z. B. der Amerikanischen Gesellschaft für Ernährung (ASN) und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).



Dr. Tory Parker, PhD

Dr. Parker hat an der University of Illinois in Urbana-Champaign in Ernährungswissenschaften promoviert. Er hat weitreichende Erfahrung im Bereich der Lebensmittelverarbeitung,

Lebensmittelchemie, Biochemie, Physiologie und Humanernährung. Er arbeitete sowohl in der Nahrungsergänzungsmittelindustrie als auch an der Hochschule und konnte so ein umfassendes Wissen im Bereich der Produktentwicklung, Forschung als auch der Physiologie und Chemie von Lebensmitteln erlangen. Dr. Parker hat die ansteckende Leidenschaft, Menschen den Zusammenhang zwischen Ernährung und einem langen Leben zu vermitteln, das frei von frühzeitig einsetzenden degenerativen Prozessen ist, welche in Zusammenhang mit der Wahl eines ungesunden Lebensstil stehen.



Dr. Robert Pappas, PhD

Dr. Pappas ist promovierter Chemiker und eine anerkannte Koryphäe für ätherische Öle. Zahlreiche Kunden im Bereich der ätherischen Öle sowie der Duft- und Geschmacksstoffindustrie

schenken ihm als unabhängigen Analyst ihr Vertrauen. Dr. Pappas ist persönlich in die analytische Untersuchung involviert. Seine Fachgebiete sind dabei GC/MS-Analysen und die Auswertung des chemischen Aufbaus von buchstäblich hunderten verschiedenen ätherischen Ölen, CO₂-Extrakten und Absolues. Dr. Pappas gründete die Essential Oil University (EOU) – ein analytisches Untersuchungslabor für ätherische Öle, das sich auch auf die Vermittlung von Wissen über ätherische Öle spezialisiert hat.

PLATZ SCHAFFEN FÜR Ätherische Öle

Dr. Brannick Riggs, MD, *Facharzt für Allgemeinmedizin*

Welch spannende Zeiten, um im Bereich ätherischer Öle und moderner Medizin tätig zu sein! Die Kultur der Medizin ist im Wandel. Traditionell ist die Medizin eine paternalistische Struktur, bei der ein Patient zum Arzt geht und gesagt bekommt, was er tun soll. Dieses Modell ist rückständig und überholt! Es wurde auch als Modell bezeichnet „in dem der Arzt die einzig mögliche Quelle des Wissens, der Information und der Entscheidungsfindung ist, und alle anderen den Arzt lediglich unterstützen“. („Building a Team Based Medical Practice“, Medical Economics, 10. September 2013). **Diese Kultur ist nun im Wandel. Sie geht besser auf die Bedürfnisse des Patienten ein, indem sich ein Team um die Gesundheit des Patienten kümmert.**

Das Team kann aus einem Berater, einem Akupunkteur, einem Chiropraktiker, einem Hausarzt, einem Gesundheitstrainer usw. bestehen, die den Patienten alle umgeben. In dieser Struktur ist der Patient der Leiter eines Teams, welches das Ziel verfolgt, seine Gesundheit aufrecht zu erhalten und zu behandeln. Die Verantwortung ruht nun auf dem Patienten, ihrem rechtmäßigem Platz. Jahrzehntlang haben Ärzte den Großteil der Verantwortung für die Gesundheit ihrer Patienten auf ihrem Rücken getragen – mit mäßigem Erfolg. Patienten und Ärzte entdecken nun einen besseren Weg.

Wahlmöglichkeiten

Was macht es nun so spannend? Als Patienten und Kunden im Gesundheitswesen entscheiden wir selbst, welchen Rat wir annehmen und von wem. Wir können entscheiden, welche Medikamente wir uns von unserer Arztpraxis verschreiben lassen und welche Alternativen wir gerne ausloten möchten. Wenn uns die einzelnen Mitgliedern unseres Teams beraten, können wir diese Informationen aufnehmen und entscheiden, was wir davon umsetzen möchten und was nicht. Dies heißt nicht, dass wir uns wie unverantwortliche Kinder verhalten und denken, dass wir einige Mitglieder des

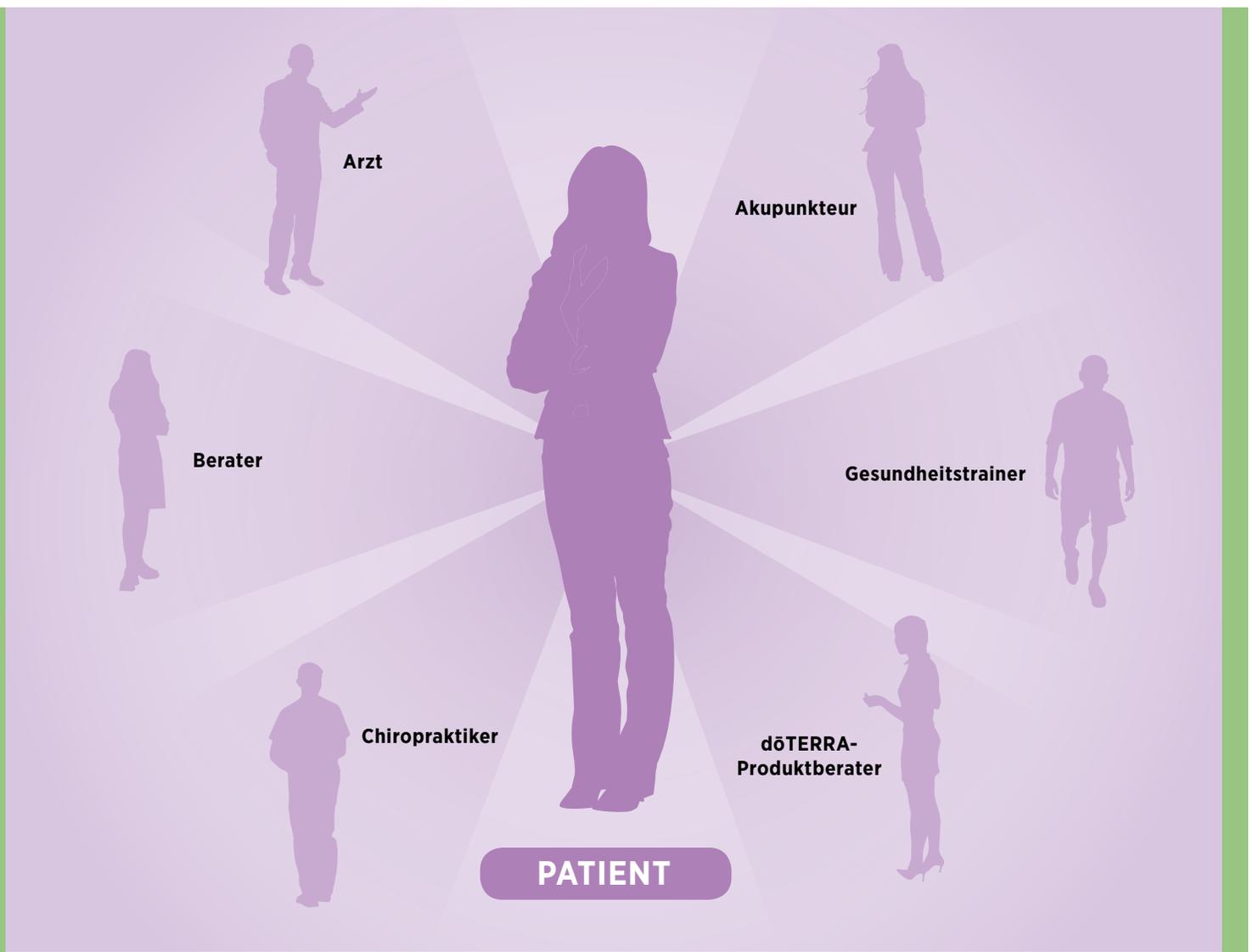
Teams nicht benötigen. Es bedeutet, dass wir die verschiedenen Optionen abwägen und schließlich aufgrund dieser wertvollen Informationen selbst eine Entscheidung für unsere Gesundheit treffen.

Ätherische Öle gehören selbstverständlich dazu! Meine eigenen Erfahrungen mit ätherischen Ölen haben ähnlich begonnen wie bei vielen von Ihnen. Meine Frau und ich sehen uns gerne mit unseren fünf Kindern Filme an. Eines Abends hatte sie ihren Kopf auf meiner Brust und konnte hören, dass mein Herz unregelmäßig schlug. Dies bereitete ihr große Sorgen. Ich versprach ihr, dass einer meiner Kollegen sich die Sache genau ansehen und sicherstellen würde, dass es für mich nicht zum Problem wird. Nach verschiedenen Untersuchungen wurde mir eine Rhythmusstörung diagnostiziert, die glücklicherweise keine Auswirkungen auf meine Lebenserwartung nahm. Meine Frau hat eigene Recherchen angestellt und schlug mir vor, dass ich mir, bevor wir gemeinsam einen Film ansehen, etwas Ylang Ylang-Öl auf die Brust reiben würde. Ich war beeindruckt, wie schnell ich spüren konnte, dass mein Herz zu einem normalen Rhythmus fand und diesen 6-8 Stunden beibehielt. Da wurde mir klar, dass ätherische Öle die Kraft hatten, die

Physiologie des Körpers zu beeinflussen. Es gibt Zeiten, in denen es wichtig ist, einen Arzt zu konsultieren. Oft können wir unsere Gesundheit jedoch selbst aufrecht erhalten, wenn wir wissen, wie wir dieses wundervolle Geschenk der Erde zu unserem Nutzen äußerlich anwenden, inhalieren oder einnehmen können. Wenn wir mehr über unseren Körper und ätherische Öle lernen, können wir besser entscheiden, welche Wahl unter welchen Umständen richtig ist. Ich glaube auch fest daran, dass wir in Bezug auf unseren Körper alle die Gabe der Intuition besitzen.

Die Rolle ätherischer Öle

Als Hausarzt freue ich mich, dass ich meinen Patienten außer Pharmazeutika noch mehr bieten kann. Meines Erachtens wirken sich ätherische Öle auf die Gesundheit und das Wohlbefinden äußerst positiv aus. Weitere Fortbildungen im Bereich der ätherischen Öle haben mich dazu geführt, sie meinen Patienten immer häufiger zu empfehlen. Beim Studieren der dōTERRA ätherischen Öle und Ölmischungen sowie der nützlichen und immer umfangreicheren Literatur, die es über sie gibt, bin ich immer wieder erstaunt, welche Eigenschaften diese



Ein Team kümmert sich um die Gesundheitsbelange des Patienten.

Pflanzen enthalten. Die Tiefe und Breite der chemischen Zusammensetzung eines einzelnen Öls sprengt den menschlichen Verstand! In Bezug auf unser Verständnis über diese Öle und ihre Fähigkeiten kennen wir erst die Spitze des Eisbergs.

Ich werde oft von meinen Kollegen gefragt, wie ich mich dabei wohl fühle, Therapien auf pflanzlicher Basis zu empfehlen. Seitdem ich mich für eine natürliche Gesundheitsvorsorge interessiere, habe

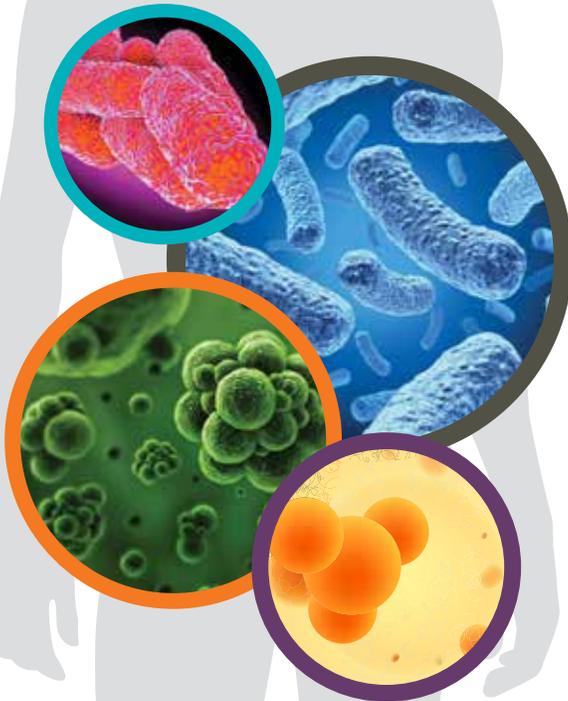
ich entdeckt, dass viele Medikamente, die häufig genutzt werden, auf pflanzlicher Basis sind. Die meisten Ärzte verschreiben gegen Krankheiten wie Gicht Colchicin, Digoxin bei einer kongestiven Herzinsuffizienz oder Scopolamin bei Reiseübelkeit. Alle diese Medikamente enthalten Bestandteile auf pflanzlicher Basis. Die Liste verschreibungspflichtiger Medikamente, die auf Pflanzen beruhen, ist lang und vielschichtig. Die meisten praktizierenden Ärzte verschreiben

also schon ständig Medikamente auf pflanzlicher Basis. Der Graben ist folglich nicht so weit, wie wir ihn uns vorgestellt haben. Als Ärzte müssen wir also diesen kleinen Schritt machen und alle Ressourcen nutzen, die uns zur Verfügung stehen, einschließlich ätherische Öle. Ich vertraue den Maßstäben, die dōTERRA gesetzt hat, und freue mich darauf, mehr über Forschung und Anwendung von ätherischen Ölen zu lernen.



Dr. Brannick Riggs arbeitet seit 13 Jahren als praktizierender Arzt. 2001 schloss er sein Medizinstudium an der University of Arizona in Tucson ab. Einen Teil seiner Ausbildung widmete er der Komplementär- und Alternativmedizin. Sein Fachgebiet ist die Allgemeinmedizin und er ist Mitglied in der Akademie der Hausärzte. Derzeit praktiziert er in Utah. Er verwendet die Öle gerne für sich und seine Familie und nutzt sie auch bei der Behandlung zum Wohle seiner Patienten. In Zusammenarbeit mit dōTERRA arbeitet Dr. Riggs daran, in Hospitzen einen freiwilligen Dienst mit ätherischen Ölen anzubieten.

Probiotika für einen glücklichen Bauch



Ein gesunder Mensch sollte seinem Darm am besten täglich mindestens **5 Milliarden** lebende Bakterien zuführen, solche, wie sie z. B. **PB Assist+** liefert

In Ihrem Verdauungssystem befinden sich überall Bakterien.

Gute Bakterien unterstützen Ihr Immunsystem sowie die Verdauung und tragen zu einem gutem Gesundheitszustand bei.

Das Wort „probiotisch“ bedeutet „für Leben“. Ein Produkt mit Probiotika muss also Leben bzw. aktive Kulturen beinhalten. Probiotika nutzen der Gesundheit Ihres Verdauungssystems und können sich in Ihrem Darm vervielfältigen und gedeihen. Wir wissen, dass es eine enorme Diversität an Bakterien gibt, die zusammen lebt und wächst. Diese Komplexität trägt wesentlich zur gesunden Wirkung der Bakterien bei. Im Rahmen von Forschungen wurden Dutzende Bakteriengattungen im Darm identifiziert, die sich wahrscheinlich wiederum in hunderte Arten unterteilen.

Vor allem die Vielfalt der Bakterien scheint für den allgemeinen Gesundheitszustand von Bedeutung zu sein. Es muss jedoch ein Gleichgewicht herrschen. Keine Art darf überhandnehmen, sonst entstehen Probleme.

Nicht alle Bakterien sind schlecht.

Manchmal arbeitet Ihr Darm nicht so gut, wie Sie sich das wünschen oder Sie spüren, dass etwas nicht in Ordnung ist. Wenn Sie aufgrund einer Infektion Antibiotika nehmen müssen, sollten Sie sicherstellen, dass die guten Bakterien, die durch Antibiotika vernichtet wurden, wieder mit ebenso guten Bakterien ersetzt werden. Es ist völlig normal, auch schlechte Bakterien zu haben. Für eine gesunde Verdauung ist es jedoch wichtig, dass das Gleichgewicht zwischen guten und schlechten Bakterien nicht aus dem Lot gerät. Die Anwendung probiotischer Produkte kann Ihnen und Ihrer ganzen Familie helfen, eine gesunde Verdauungsfunktion zu erhalten.

Das beste Mittel finden

Gute Ernährungsgewohnheiten helfen Ihnen, den Grundbedarf an gesunden Bakterien aufrechtzuhalten, so z. B. wenn Sie Joghurt und andere fermentierte Produkte zu sich nehmen. Diese Nahrungsmittel enthalten einen großen Anteil an gesunden Bakterien. Untersuchungen haben jedoch ergeben, dass nur ein kleiner Prozentsatz von ihnen der scharfen Magensäure standhalten kann, so dass nur eine relativ kleine Anzahl den Darm erreicht. Damit die schützende Wirkung mit der Zeit nicht weniger wird, müssen Sie außerdem regelmäßig Probiotika zu sich nehmen. Es wird deshalb empfohlen, ihrem Körper zusätzliche Probiotika zuzuführen, damit Sie ihre sämtlichen Vorzüge gänzlich nutzen können.

Gute Bakterien tragen wesentlich zu einer guten Gesundheit bei. Sorgen Sie dafür, dass Sie gesunde Bakterien haben!

Was ist bei der Suche nach einem probiotischem Nahrungsergänzungsmittel wichtig?

Erstens: Es sollte eine angemessene Haltbarkeit haben.

Das bedeutet, dass die Bakterien in einem trockenen, zeitweise außer Kraft gesetzten Zustand sein müssen. Lebendige und aktive Bakterien hingegen müssen kühl gelagert werden.

Zweitens: Die Bakterien müssen der Magensäure standhalten, so dass sie in den weniger säurehaltigen Darmtrakt gelangen können, damit sie dort wachsen können und der Darm von ihnen profitieren kann. Die Bakterien sollen erst freigesetzt werden, nachdem Sie den Magen passiert haben. Dies bedeutet, dass sie am besten in Kapselform verabreicht werden.

Drittens: Sie sollen eine Mischung gesunder Bakterien enthalten, die sich normalerweise in einem gesunden Darm findet. Eine einzelne Art repräsentiert dabei nicht die Vielfalt, die für eine optimale Funktion nötig ist.

Wenn Sie die Anzahl der Bakterien bedenken (Schätzungen zufolge zehn mal so viel wie Zellen im Körper bzw. circa zehn Billionen Organismen), beginnen Sie zu verstehen, dass es wichtig ist, eine gleichmäßige Dosis über einen langen Zeitraum einzunehmen, damit sie auf Ihren Darm Einfluss nehmen können. Ein gesunder Mensch sollte seinem Darm am besten täglich mindestens fünf Milliarden Bakterien zuführen, eine Dosis wie sie PB Assist+ bietet.

Präbiotika: probiotische Nahrung

Um zu gedeihen, benötigen Probiotika genügend Nahrung. Sogenannte Präbiotika sind lösliche Ballaststoffe, die guten Bakterien als Nahrung dienen. Diese Ballaststoffe kommen hauptsächlich in ungeschältem Obst, Gemüse, Vollkorngetreide und Bohnen vor. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Ernährung nicht so gut ist, wie sie sein sollte, ist es wichtig, Ballaststoffe zuzuführen. Glücklicherweise enthalten viele Nahrungsmittel Ballaststoffe, so z. B. Protein- und Müsliriegel und sogar Joghurt. Ballaststoffe sind auch als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich. In unseren Trim Shakes und unseren neuen Terragreens sind Ballaststoffe enthalten, sowohl wegen

ihrer Sättigungseigenschaften als auch wegen ihrer positiven Wirkung auf die Darmgesundheit. PB Assist+ enthält Fruktooligosaccharide (FOS), einen Ballaststoff, der den anfänglichen Bedürfnissen trockengelegter Bakterien entspricht, wenn sie in Ihrem Darm aus der Kapsel freigesetzt werden.

FOS sind für Bakterien eine besonders gute Nahrungsquelle. Gute Bakterien tragen wesentlich zu einer guten Gesundheit bei. Sorgen Sie dafür, dass Sie gesunde Bakterien haben, indem Sie sich gut ernähren und magensaftresistente Probiotika und Präbiotika zu sich nehmen. Wenn Sie mit Ihrer normalen Ernährung nicht genügend Ballaststoffe zu sich nehmen, sollten Sie sie ergänzen. Das gesunde Gleichgewicht unserer Darmbakterien ist ganz besonders wichtig, wenn schlechte Bakterien versuchen, das Ruder zu übernehmen.

Hauptnutzen von Probiotika

- erhalten die Darmgesundheit
- unterstützen die Verdauung
- verhindern, dass schlechte Bakterien Probleme verursachen
- stellen wichtige Nährstoffe zur Verfügung

Die wichtigsten probiotischen Nahrungsmittel

- dunkle Schokolade
- Joghurt (mit lebenden Kulturen)
- Kimchi
- Kefir
- Miso



Dr. Parker empfiehlt:

TerraShakes, TerraGreens & PB Assist+



Dr. Parker hat an der University of Illinois in Urbana-Champaign in Ernährungswissenschaften promoviert.

Er hat weitreichende Erfahrung im Bereich der Lebensmittelverarbeitung, Lebensmittelchemie, Biochemie, Physiologie und Humanernährung. Er arbeitete sowohl in der Nahrungsergänzungsmittelindustrie als auch an der Hochschule und konnte so ein umfassendes Wissen im Bereich der Produktentwicklung, Forschung als auch der Physiologie und Chemie von Lebensmitteln erlangen.

Dr. Parker hat die ansteckende Leidenschaft, Menschen den Zusammenhang zwischen Ernährung und einem langen Leben zu vermitteln, das frei von frühzeitig einsetzenden degenerativen Prozessen ist, welche in Zusammenhang mit der Wahl eines ungesunden Lebensstil stehen.

NEUE STRUKTUR FÜR IHR 72-STUNDEN-NOTFALLSET *mit* dōTERRA



Ätherische Öle können ein wertvoller Bestandteil Ihres Notfallsets sein.

Die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten, ihre hochwirksamen Eigenschaften und lange Haltbarkeit machen Sie zu einem unschlagbaren Hilfsmittel in Notfallsituationen.



20 Weitere Vorschläge: Gefrier-getrocknete Früchte, Gemüse und Nüsse. Taschenlampe, batteriebetriebenes Radio, Handy-Ladegerät, Streichhölzer, Erste-Hilfe-Bedarf, Seil, Pfeife

- 1 Oregano:** enthält immunstärkende und antioxidierende Eigenschaften; unterstützt die Atemwege (in der Umgebungsluft zerstäuben oder inhalieren).
Tip: Einnahme mehrerer Tropfen in leerer Kapsel zur Unterstützung des Immunsystems. Zur Linderung von Halsschmerzen mit Wasser mischen und gurgeln
- 2 Peppermint (Pfefferminze):** Zur Linderung von Magenverstimmungen und Unterstützung einer freien Atmung.
Tip: Zusammen mit Lavendel auf Hals und Stirn auftragen, um Spannungen und Stress zu lösen.
- 3 Lemon (Zitrone):** Kraftvoller Reiniger z. B. zur Reinigung der Luft, Säuberung von Oberflächen.
Tip: Einige Tropfen Zitronenöl verbessern die Qualität und den Geschmack Ihres Trinkwassers
- 4 Lavender (Lavendel):** Beruhigt das Gemüt bei Stress und Unruhe; beruhigt gereizte Haut und Lippen
Tip: Anwendung bei Insektenstichen: lindert leichten Juckreiz und Beschwerden.
- 5 PastTense Tension Blend (Mischung gegen Anspannungen):** Löst Anspannung ausgelöst von gelegentlicher Überarbeitung und Müdigkeit
Tip: Bei Anspannungen und Beschwerden auf Schläfen, Hals und Schultern auftragen
- 6 Melaleuca (Teebaum):** Beschleunigt den Heilungsprozess der Haut, enthält kraftvolle Reinigungseigenschaften zur äußeren und inneren Anwendung, unterstützt die Zahn- und Mundgesundheit
Tip: 2-3 Tropfen auf betroffene Hautstelle auftragen
- 7 Purify (Reinigende Mischung):** Vertreibt unangenehme Gerüche, wirkungsvolles Reinigungsmittel
Tip: Wenige Tropfen in eine Sprayflasche mit Wasser geben und in der Luft zerstäuben, um schlechte Raumluft zu verbessern oder zum Schutz vor Bedrohungen in der Umgebungsluft
- 8 Frankincense (Weihrauch):** Unterstützt die Zellgesundheit, das Immunsystem und eine normale Entzündungsreaktion
Tip: Weihrauchöl auf schmerzende Gelenke und leichte Kratzer auf der Haut auftragen
- 9 Breathe Respiratory Blend or Drops (Atemmischung oder Halspastillen):** Reinigt die Atemwege und unterstützt Ihre Gesundheit.
Tip: Vor dem Schlafen die Brust und um die Nebenhöhlen mit dem Öl einreiben
- 10 DigestZen/Softgels (Mischung für die Verdauung):** Unterstützt die Verdauung, lindert Magenverstimmungen
Tip: Nach der Einnahme von schwerverdaulicher Nahrung als Kapsel einnehmen oder einen Tropfen unter die Zunge geben
- 11 Clove (Nelke):** Fördert die Durchblutung, unterstützt das Herz-Kreislauf-System und schützt vor freien Radikalen
Tip: Einen Tropfen auftragen, um Zahn- oder Zahnfleischbeschwerden zu lindern.
- 12 TerraShield (Abwehrende Mischung):** Insektenschutzmittel.
Tip: Tür- und Fensterdichtungen damit einsprühen oder einreiben, um Insekten am Eindringen zu hindern.
- 13 On Guard Protective Blend (Schützende Mischung):** Stärkt die Funktionen des Immunsystems, schützt vor Bedrohungen, die dem Immunsystem schaden können
Tip: Zur ultimativen Stärkung der Abwehrkräfte eine Kapsel einnehmen; zur Handreinigung und Reinigung viel benutzter Oberflächen (z. B. Türgriffe etc.) mit Hasel und Zitrone verdünnen.
- 14 Deep Blue Rub (Schmerzlindernde Mischung)** lindert müde, beanspruchte und schmerzende Muskeln und Gelenke.
- 15 On Guard Zahncremeprobe** unterstützen Ihre Zahngesundheit.
- 16 Fraktioniertes Kokosöl** ist unbefristet haltbar und muss nicht gekühlt gelagert werden. Trägt zur Linderung von Hautreizungen bei, die durch ätherische Öle hervorgerufen wurden (auf die betroffene Stelle auftragen)
- 17 TerraGreens** versorgt den Körper mit wichtigen Stoffen, die uns Obst und Gemüse liefern.
- 18 Slim & Sassy Shake** liefern Ihnen wichtige Nährstoffe und Proteine.
- 19 Die Correct X** Wundsalbe lindert verschiedene Hautbeschwerden wirksam und effizient.

Frankincense Boswellia (Weihrauch) (König der Öle)



In den letzten Jahren hat dōTERRA zusammen mit Wissenschaftlern die ideale chemische Zusammensetzung verschiedener Weihrauchpflanzen untersucht, um den bestmöglichen therapeutischen Nutzen zu finden. Mittels neuer Partnerschaften mit Weihrauchbauern, deren Bäume seit Generationen in Somalia wachsen, und laufenden Bezugsvereinbarungen, ist es dōTERRA gelungen, Harztropfen höchster Qualität zu beschaffen, die von drei Boswellia-Arten stammen: Carterii, Frereana und Sacra. Jede Art enthält einzigartige Eigenschaften und Bestandteile, die zusammen das weltweit erlesenste Weihrauchöl therapeutischer Qualität erzeugen.

▣ Wir freuen uns sehr über diese Partnerschaften und die dadurch entstandene Möglichkeit, die Lebensbedingungen dieser hart arbeitenden Menschen zu verbessern, die das kostbare Harz ernten. ▣

Wissenswertes: Bäume der Art *Boswellia carterii* wachsen hervorragend auf sandigem Boden und produzieren kleinere Harztropfen. Ihre Tropfen zählen zu den rundesten und am häufigsten geernteten Harzen. Der *Frereana*-Baum enthält von allen drei Bäumen die größten Harztropfen. Die *Frereana*-Pflanzen gedeihen nicht auf sandigem Boden, sondern am besten in steinigen, trockenen Regionen; häufig an Hängen und Schluchten. *Sacra*-Pflanzen fühlen sich im Kalkstein wohl und finden sich häufig an Klippen oder großen Felsen.

🔥 Co-Impact Sourcing™ in Somalia

Die richtige Durchführung der Harzernte verlangt großes Geschick und jahrelange Erfahrung. dōTERRA arbeitet mit Menschen zusammen, die dieses filigrane Handwerk vollkommen beherrschen. Der Ernteprozess streckt sich meist über fünf Monate. Die Durchführung ist äußerst schwierig und komplex. Die Menschen, die das Harz ernten und die Pflanzen schützen, verlassen dafür ihr zu Hause, sind tagelang unterwegs und schlafen in Höhlen. Wenn sie nach Hause zurückkehren, reicht das wenige Geld, das sie mit ihrer harten Arbeit verdienen, nicht für den Lebensunterhalt ihrer Familien. Aus diesem Grund werden nur 40 Prozent der Weihrauchbäume in Somalia abgeerntet.

Nachdem die Bauern die Tropfen geerntet haben, werden diese von den Frauen nach Farbe, Größe und Reinheit des Harzes geordnet. Die Qualität des Öls hängt stark mit der Reinheit und Qualität des geernteten Harzes zusammen. In jüngster Zeit hat dōTERRA weitere Partnerschaften in der Region gegründet, die die Händler umgehen und direkt mit den Erntearbeitern kooperieren. So erhalten diese ein faires, beträchtliches Gehalt. In einigen ländlichen Gegenden, wo Geld kaum oder gar keinen Wert hat, zahlt dōTERRA in Naturalien oder liefert benötigte Waren. dōTERRA ernährt so buchstäblich ganze Dörfer.

Mittels des Co-Impact-Sourcing-Programms können auch Sie dazu beitragen, den Lebensunterhalt und die wirtschaftlichen Gegebenheiten in Ländern zu verbessern, in denen die Zeit stehen geblieben scheint und Weihrauch heute immer noch wächst. Dieser verantwortungsvolle Umgang ist der Schlüssel dazu, den dauerhaften Bezug von ätherischen Ölen therapeutischer Qualität in unserer heutigen Zeit zu gewährleisten.

„Wir arbeiten direkt mit den Ernteleuten zusammen. Es gibt keinen Mittelsmann und es sind keine Händler involviert, die sich an ihnen bereichern. Wir geben das Geld in die Hände der Menschen.“ -Emily Wright

🔥 Pflanzenteil: Harz

Weihrauch ist einzigartig, da sein ätherisches Öl in einem gummiartigen Harz enthalten ist. Es muss freigesetzt und entnommen werden, bevor das ätherische Öl destilliert werden kann.

🔥 Extrahierungsmethode: Dampfdestillation

🔥 Haupteigenschaften:

- Unterstützt den Aufbau und die Erhaltung eines gesunden Immunsystems
- Unterstützt die Zellgesundheit und -regeneration
- Unterstützt eine normale Entzündungsreaktion
- Sorgt für eine ausgewogene Stimmung
- Reduziert das Auftreten von Narben, Dehnungsstreifen und Anzeichen der Alterung

🔥 Anwendung:

Es gibt eine Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten für Weihrauch. Dank der Milde und der zahlreichen positiven Aspekte für die Gesundheit, eignet es sich hervorragend für die ganze Familie. Hier einige einfache Methoden, mit denen Sie die Vorteile dieses herausragenden Öls im Alltag wirkungsvoll nutzen können:

1. Zerstäuben Sie wenige Tropfen oder reiben Sie sie zwischen Ihren Handflächen und atmen Sie den Duft tief ein. Das holzige Aroma bringt friedvolle Gefühle und Entspannung.
2. Um die Heilung verletzten Gewebes zu beschleunigen, tragen Sie das Weihrauchöl direkt auf die geschädigte Haut auf.
3. Tragen Sie 2-3 Tropfen auf Ihre Gelenke auf, um Beschwerden zu lindern und Erleichterung zu schaffen.

🔥 Interessantes Detail:

In der Antike gab es nur wenige Dinge, die wertvoller waren als Weihrauch. Aus diesem Grund wurde Weihrauch oft „flüssiges Gold“ genannt und hatte im Handel einen hohen Warenwert.



IDEENBLOCK

DUFTENDES KAMINHOLZ

Geben Sie 2-3 Tropfen Weißstanne, Weihrauch oder Zedernholz auf einen trockenen Holzsplit und lassen Sie das Öl einziehen, bevor Sie ihn ins Feuer legen.



FRANKINCENSE

RÜHRSTÄBCHEN MIT ÄTHERISCHEM ÖL

eingereicht von Tiffany Zinna

Geben Sie einige Tropfen Öl auf ein hölzernes Rührstäbchen und stecken Sie es in eine kleine Dose oder einen verschließbaren Plastikbeutel. Verwenden Sie es, um den Geschmack auf Ihr Getränk zu übertragen.



NÜTZLICHE TIPPS

Füllen Sie eine Sprühflasche mit 60-120 ml Wasser und fügen Sie 8-10 Tropfen Zedernöl oder Purify (Reinigende Mischung) hinzu bzw. sprühen Sie damit Ihr Hotelbett, Ihren Flugzeugsitz oder Ihren Theaterplatz ein, um diese frei von Bazillen zu halten.

Cedarwood

Geben Sie ein oder zwei Tropfen Zimtöl auf ein Papiertuch und legen Sie es unter Ihren Müllimer, damit keine Gerüche entstehen.

Cinnamon

GEWÜRZTEE

von Catherine DeVod, Kanada

Geben Sie einen Tropfen Nelke, Zimt und Wildorange in Ihren Pfefferminztee, um sich richtig aufzuwärmen.

ENTSPANNUNGSTIPP

EINE WANNE VOLL ERHOLSAMER SCHLAF

Jeweils drei Tropfen Vetiver, Lavendel und Weihrauch in 240 ml Bittersalz rühren und im heißen Badewasser auflösen. Temperatur anpassen und 20 Minuten baden (oder bis Ihr Geist ruhig und Ihr Körper entspannt sind).

VETIVER

➔ Geben Sie Ihre Tipps weiter!

Schicken Sie uns Ihre Idee, Ihr Rezept oder einen Tipp zum Zeitsparen mit Ihrem Lieblingsöl an living@doterra.com

ÖLMISCHUNGEN

FÜR JEDEN TAG

Klärende Mischung:

2 Tropfen Wintergrün
3 Tropfen Wildorange



Beruhigende Mischung:

2 Tropfen Muskatellersalbei
2 Tropfen Kamille
2 Tropfen Bergamotte



Erdende Mischung:

2 Tropfen Lebensbaum
2 Tropfen Wachholderbeere



Aufbauende Mischung:

3 Tropfen Bergamotte
3 Tropfen Limette

Ätherische Öle

können Wunderbares

bewirken. Ihre Sinne

beleben und anregen

und Ihren Tag

verändern!

Desodorierende Mischung:

2 Tropfen Grapefruit
2 Tropfen Purify (Reinigende
Mischung)
2 Tropfen Zitrone



Einlandende Mischung:

2 Tropfen Zimt
3 Tropfen Wildorange



Allergie-Mischung:

2 Tropfen Zitrone
2 Tropfen Lavendel
2 Tropfen Pfefferminze



Schlafmischung:

3 Tropfen Serenity
(Beruhigende Mischung)
3 Tropfen Zedernholz



Physiologie der

Dr. David Hill,
Chief Medical Officer

Experte für Wellness und ätherische Öle;

Aufgrund der Erforschung ihrer Anwendungsgeschichte und ihrer steigenden Akzeptanz im westlichen Gesundheitssystem, ist es ein Leichtes, die wohltuende Wirkung ätherischer Öle zu entdecken. Es gibt eine Vielzahl von schmückenden Bezeichnungen für ätherische Öle, die meist aufgrund ihrer Wirkung auf den menschlichen Körper entstanden sind, die zuweilen wundersam scheint. Bei dōTERRA sprechen wir häufig von einem „Geschenk der Erde“. Wissenschaftlich betrachtet, ist die Erklärung für ihre biologische Wirkungsweise jedoch einfach zu verstehen. Sempel ausgedrückt sind ätherische Öle physiologisch aktiv. Man könnte auch sagen, dass ätherische Öle Veränderungen und bestimmte Funktionen im Körper stimulieren.

Physiologisch aktiv

Heute ist bekannt, dass die gesundheitlichen Nutzen ätherischer Öle darauf beruhen, dass sie Einfluss auf die Körperzellen nehmen. Sämtliche Funktionalität, die bei ätherischen Ölen beobachtet wurde, findet auf der Zellebene statt. Zwei strukturelle Eigenschaften erlauben ätherischen Aromastoffen, eine so kraftvolle Wirkung auf die Zellfunktionen zu nehmen.

1. Fettlöslichkeit
2. Geringe Molekülgröße

Zellen sind von einer schützenden Membran aus Lipidmolekülen (Fettmolekülen) umgeben, die eine selektive Barrierefunktion ausüben, um das verwundbare innere System von

der äußeren Umgebung abzugrenzen. Lebende Zellen müssen jedoch immer Material austauschen (Nährstoffe, Abfallstoffe usw.), um sich am Leben zu erhalten. Da ätherische Öle sowohl fettlöslich sind, als auch eine geringe Molekülgröße besitzen, können sie rasch Zugang zu den Zellen erlangen. Nur wenige andere Arten von Molekülen können Zellmembranen so leicht durchschreiten. Moleküle, die größer sind oder nicht fettlöslich, benötigen besondere aktive oder unterstützte Transportmethoden, um in die Zelle zu gelangen (Cofaktoren, Transportvesikel etc.)

Wenn eine Zelle beeinträchtigt oder beschädigt wird, ist sie für ihre Wiederherstellung von anderen Körpersystemen und -funktionen abhängig. Hauptursache für Zellschäden sind schlechte Ernährung, Entzündungen, Giftstoffe und Kontakt mit pathogenen Mikroben. Wenn Zellen beschädigt wurden, ist ihre Reaktionsfähigkeit eingeschränkt. So können beispielsweise aktive und unterstützende Transportmechanismen so lange ausgesetzt werden, bis die Zelle wiederhergestellt ist.

Die einzigartigen Eigenschaften ätherischer Öle ermöglichen es ihnen, die Zellaktivität unabhängig vom Gesundheitszustand des Körpers oder der Verfügbarkeit eines zellularen Transportsystems zu beeinflussen. Für ätherische Öle gibt es keine potentiellen Gewebebarrieren im Körper. Es gibt beispielsweise ausreichend wissenschaftliche Belege dafür, dass ätherische Öle in der Lage sind, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden, die stärkste selektive Barriere des Körpers. Dies ist von wesentlicher Bedeutung und zeigt, dass aromatische Verbindungen überall präsent sein können. Das bedeutet jedoch nicht, dass ätherische Öle unmittelbaren Einfluss auf jede Zelle des Körpers nehmen,

sondern dass sie bestimmte Zellen auswählen, die daraufhin systemische Reaktionen auslösen. Dieses Phänomen kann bei der Untersuchung der limbischen Reaktion auf den Duft ätherischer Öle eindrucksvoll beobachtet werden. Wird ihr Duft eingeatmet, beeinflusst das Öl unmittelbar den Hypothalamus im Gehirn. Aufgrund weiterer Verbindungen zum restlichen Körper kann der Hypothalamus neurochemische Reaktionen in bestimmten Gewebearten auslösen. Dieser Bereich des Gehirns kontrolliert viele Aspekte physiologischer Funktionen, so auch die endokrine Sekretion, den Blutdruck, die Temperatur, den Schlafrythmus, das Gewicht etc. Dies liefert die logische Erklärung wie systemische, ganzheitliche Wirkungen auf den Körper durch die denkbar einfachste Anwendungsmethode zu Stande kommt.

Therapeutischer Umfang

Um den bestmöglichen Nutzen dieser wunderbaren therapeutischen Wirkstoffe zu erreichen, ist die richtige Anwendung der ätherischen Öle von großer Bedeutung. Der Begriff „therapeutischer Umfang“ bezieht sich dabei auf die optimale Dosierung des ätherischen Öls, damit die maximale Wirkung erreicht werden kann. Der Umfang hängt von einer Reihe von Faktoren ab, so z. B. dem Alter, dem Ernährungszustand, der Körperzusammensetzung etc. Es ist also wichtig, dass Sie sich Ihrer persönlichen körperlichen Verfassung bewusst sind und die Dosierung dementsprechend anpassen. Damit eine therapeutische Wirkung sichtbar wird, benötigt ein kleines Kind beispielsweise weniger Öl als ein Erwachsener.

Auch wenn wir nicht alle Variablen genau kontrollieren können, so kann bei regelmäßiger Anwendung eine höhere

ätherischen Öle

Dr. Hill ist Vorsitzender des Wissenschaftlichen Beratungstab von dōTERRA

Für ätherische Öle gibt es keine potentiellen Gewebebarrieren im Körper.

Die Wirkung ätherischer Öle beruht darauf, dass sie im Körper Veränderung und bestimmte Funktionen stimulieren.

Die einzigartigen Eigenschaften ätherischer Öle ermöglichen es ihnen, die Zellaktivität eigenständig zu beeinflussen.

Wirkung erzielt werden. Regelmäßige Anwendung bedeutet auch, das jeweilige Öl besser in mehrere kleine Dosen aufzuteilen, als einmalig eine große Dosis anzuwenden. Eine regelmäßige Anwendung ist wichtig und bietet die Möglichkeit, den nachhaltigen, gesundheitsfördernden Nutzen zu erhöhen und das Risiko eines erneuten Auftretens zu verhindern.

Was an dōTERRA anders ist

Die Physiologie, die hier besprochen wurde, kennzeichnet aromatische Verbindungen, aus denen ätherische Öle bestehen. Wenn diese Physiologie auch auf alle ätherischen Öle zutrifft, so lässt sie die Bedeutung der richtigen Beschaffungs-, Ernte- und Extrahierungsmethoden außer Betracht. Was an dōTERRA anders ist, ist nicht die Molekülgröße oder Fettlöslichkeit der Bestandteile unserer Öle, sondern unser Bekenntnis zum – wie wir es nennen – „Co-Impact Sourcing™“. Dieses einzigartige Beschaffungsmodell erlaubt uns, die wirkungsvollsten chemischen Profile auf der Welt auszuwählen, während wir gleichzeitig unseren vielschichtigen Produktionsprozess verfeinern, um so ein optimales therapeutisches Profil und bisher unerreichte Qualität zu erzeugen. Ätherische Öle sind einzigartig und bieten verlässliche Resultate für die Gesundheit. Hebt man ihre bemerkenswerten Eigenschaften hervor, fällt es schwer, sie nicht als Geschenk der Erde zu bezeichnen!

Ätherische Öle wählen bestimmte Zellen aus, die daraufhin systemische Reaktionen auslösen.

Ätherische Rezepte von

unserem Chefkoch Prososki, staatlich geprüfter Gastronom und Küchenmeister, Firmenkoch von dōTERRA



Unser Koch Greg Prososki hat 25 Jahre mit viel Leidenschaft in verschiedenen gastronomischen Bereichen Erfahrung gesammelt. Unter anderem hat er in privaten Clubs der gehobenen Gastronomie (z. B. im Edgartown

Yacht Club in Martha's Vineyard und dem White Mountain Country Club in Pinetop in Arizona) gearbeitet. Er bildete am New England Culinary Institute in Montpelier in Vermont Köche aus und verfügt über Erfahrung als Ernährungs- und Gesundheitsexperte bei großen Unternehmen. Er wirkte auch bei der Recherche, Entwicklung und Erstellung von Rezepten für Firmen-Kochbücher und Messepräsentationen mit sowie bei der Entwicklung von Küchengeräten und -ausstattung. In den letzten zehn Jahren war er als ProStart-Juror tätig und leistete umfangreiche Arbeit bei der Ausbildung von Kochschülern auf allen Niveaustufen, in der er eine seiner wichtigen Aufgaben als Koch sieht. Zurzeit kocht er – zur Freude aller – für die Angestellten von dōTERRA. Dabei lernt er, ätherische Öle in seine Rezepte zu integrieren.

„Beim Kochen verwende ich am liebsten Wildorange. Der Geschmack ist einfach umwerfend!“ – Chefkoch Prososki

WILDORANGEN-FRENCH-TOAST

Zutaten:

- 60 cm weiches Baguette oder Brot Ihrer Wahl
- 240 ml aufgeschlagene Eier
- 240 ml Schlagsahne oder 240 ml Mandelmilch
- 1 Teelöffel Salz
- 6 Tropfen Wildorange ätherisches Öl

Zubereitung:

1. Baguette schräg schneiden.
2. Alle Zutaten verrühren.
3. Brot in die Mischung tunken und von beiden Seiten in mittelheißer Pfanne anbraten. Warm servieren.

BUTTERMILCHSIRUP

Zutaten:

- 180 ml Buttermilch
- 120 ml Butter
- 360 ml Bio-Rohrohrzucker
- 1 Teelöffel Natron
- 2 Teelöffel Vanille-Extrakt

Zubereitung:

1. Zucker, Buttermilch und Natron in einem Kochtopf verrühren.
2. Zum Kochen bringen und sieben Minuten kochen lassen.
3. Von der Kochplatte nehmen, Vanille einrühren. Über French-Toast oder Pancakes träufeln.



WILDORANGEN-FRENCH-TOAST

GERÖSTETE-BUTTERNUT-KÜRBISSUPPE

Zutaten:

- 60 ml klein geschnittene Zwiebeln
- 60 ml klein geschnittener Stangensellerie
- 60 ml klein geschnittene Karotte
- 720 ml mittelgroße Stücke Butternut-Kürbis
- 480-720 ml Hühnerbrühe
- 120 ml Sahne oder entrahmte Kondensmilch
- 1 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 2 Tropfen Kardamom ätherisches Öl
- 2 Tropfen Zimt ätherisches Öl

Zubereitung:

1. Die ersten vier Zutaten bei 175 Grad Celsius im Backrohr rösten bis sie goldbraun sind, dann in den Kochtopf geben.
2. 480 ml Hühnerbrühe, Sahne, Salz und Pfeffer hinzufügen.
3. So lange stehen lassen, bis es zu kochen beginnt.
4. Mit Küchenmaschine oder Pürierstab fein pürieren. Nach Bedarf noch mehr Hühnerbrühe hinzufügen.
5. Ätherische Öle hinzufügen.
6. Je nach Geschmack weitere Gewürze hinzufügen. Heiß servieren



GERÖSTETE-BUTTERNUT-KÜRBISSUPPE

WALDORF-SALAT



WALDORF-SALAT

Zutaten:

- 5 mittlere Äpfel, gewürfelt
- 140 g Stangensellerie, gewürfelt
- 110 g Walnüsse, grob gehackt
- 150 ml Mayonaise oder griechischen Naturjoghurt
- 7 Tropfen Zitrone ätherisches Öl

Zubereitung:

- Alle Zutaten mischen. Servieren.

FETTARMER SPINAT- UND ARTISCHOCKEN-DIP

Zutaten:

- 220 g fettarmer Frischkäse
- 480 fettarmer Naturjoghurt
- 2 Esslöffel Butter
- 360 ml Parmesan
- 400 g geviertelte Artischockenherzen, abgetropft und grob geschnitten
- 110 g klein geschnittene Jalapeno-Chilischoten, abgetropft
- 280 g Tiefkühlspinat, aufgetaut und abgetropft
- 1-2 Tropfen Majoran ätherisches Öl

Zubereitung:

1. Frischkäse, griechischen Joghurt, Butter und Parmesan bei mittlerer Hitze in einem offenen Topf mittlerer Größe unter häufigem Rühren zu einer einheitlichen Creme verschmelzen lassen.
2. Geschnittene Artischockenherzen, Jalapenos und Spinat einrühren.
3. 2-3 zerdrückte Knoblauchzehen und ätherischen Öl einrühren.
4. Einige Minuten köcheln lassen. Mit Fladenbrot oder Brot servieren.



FETTARMER SPINAT- UND ARTISCHOCKEN-DIP



MEIN WEG ZU Schwangerschaft und Geburt

Anwendung ätherischer Öle zur pränatalen und postnatalen Vorsorge & Pflege

Als Sabine Buchner 20 Jahre alt war, sagte ihr Frauenarzt, dass sie vergrößerte Eierstöcke hätte und es deshalb schwierig für sie wäre, schwanger zu werden.

Sie war jung und dachte noch nicht an ein Kind und schob das Thema einfach beiseite. Erst als sie ihren Partner Mario Jölly kennenlernte und die beiden gemeinsam eine Familie gründen wollten, erinnerte sie sich an das, was ihr der Arzt 15 Jahre zuvor gesagt hatte. Sie hatte

bereits Erfahrung mit den wirkungsvollen ätherischen Ölen und Nahrungsergänzungsmitteln von dōTERRA gesammelt und kannte zahlreiche Menschen, die damit erfolgreich ihre Gesundheit verbessert hatten. Deshalb dachte sie damals auch, dass auch für sie eine Schwangerschaft auf natürlichem Weg möglich sein müsste.

VORBEREITUNG AUF DIE SCHWANGERSCHAFT

Sabine verbrachte viel Zeit damit, herauszufinden, wie man den Körper gesund erhält und auf natürliche Weise schwanger werden kann. Sie fand heraus, dass unerfüllter Kinderwunsch und hormonelle Störungen auf hohen Stress, unkontrolliertes Candida-Wachstum und zu viele



synthetische Zusätze in Nahrungsmitteln zurückzuführen sind.

Bei ihrer ersten dōTERRA-Tagung im Jahr 2012 entdeckte sie ein Buch über die Anwendung ätherischer Öle während der Schwangerschaft und der Geburt. „Mir wurde klar, dass mein Körper erst genesen muss und ich dem unkontrollierten Candida-Wachstum Einhalt gebieten muss,“ erinnert sich Sabine.

Sie beschloss, dass ihr erster und wichtigster Schritt eine Reinigungskur mit GX Assist und PB Assist+ sein würde – nicht nur für ein paar Wochen, sondern bis das Problem gelöst wäre. „Ich führte die Reinigung regelmäßig durch, bis ich schwanger wurde,“ erzählt Sabine. Seitdem sie dōTERRA kannte, hatte sie täglich die Lifelong Vitality Pack Kapseln genommen. Auch als sie schwanger werden wollte, nahm sie sie weiterhin.

„dōTERRA's Lifelong Vitality Pack liefert mir alle Vitamine, Mikronährstoffe und Omega-3-Fettsäuren, die mein Körper täglich braucht, damit all meine Zellen und Organe auf höchstem Niveau arbeiten können,“ so Sabine.

Da ihr Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht war, nahm sie täglich Phytoestrogen Life-time Complex, Clary Calm Roll-on und Grapefruit ätherisches Öl. Zusätzlich verwendete sie folgende ätherischen Öle, um ihre Gesundheit täglich zu unterstützen:

Lavendel, Balance (Ausgleichende Mischung), Weihrauch, Melisse und Zitrone.

IN FREUDIGER ERWARTUNG

Als Mario und Sabine endlich erfuhren, dass sie schwanger war, fühlten beide eine enorme Dankbarkeit. „Ich wusste sofort, dass wir bei dōTERRA die besten Produkte gefunden hatten und ich meinem Baby so die bestmögliche Unterstützung gab.“ Nun da sie schwanger war, nahm Sabine weiterhin Lifelong Vitality Pack Kapseln sowie Grapefruit-Öl und ernährte sich gesund.

Sie nahm morgens und abends auch TerraZyme sowie einmal am Tag PB Assist+. „Ich nahm täglich meine Öle und hatte während meiner Schwangerschaft kaum Probleme,“ berichtet Sabine. Mario und Sabine waren im Diamond Club und legten in 8 Monaten über 40.000 Kilometer zurück. Sie fühlte sich während ihrer Schwangerschaft so gut, dass sie erst 9 Tage vor der Geburt ihres Kindes aufhörte, zu arbeiten.

ZUWACHS

Da die beiden das Kind zu Hause zur Welt bringen wollten, deckten sie sich mit vielen ätherischen Ölen ein, die sie während und kurz nach der Geburt verwenden wollten, so beispielsweise mit Weihrauch, Myrrhe, Balance, Pfefferminze, Wildorange, Melisse und Strohblume. Lia Malou wurde nach

nur vier Stunden zu Hause geboren.

Es war eine wunderschöne Erfahrung und Mario durfte das Baby sogar als Erster in Empfang nehmen. „Unser Baby ist vom ersten Tag an mit Ölen verwöhnt worden,“ erzählt Sabine. Balance, Weihrauch und DigestZen sind die Öle, die sie am liebsten an ihrer Tochter anwendet. Sabine nimmt weiterhin täglich Lifelong Vitality Pack und ätherische Öle, einschließlich Pfefferminzöl. Sie kann ihr Baby stillen und hat ausreichend Milch zur Verfügung.

Aufgrund des Erfolgs, den sie erfahren durfte, ermutigt Sabine jeden, vor allem Frauen, den Produkten von dōTERRA mehr Vertrauen zu schenken. Sie hält sie für wunderbare Mittel, um den Körper natürlich zu stärken und wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Ihrer Meinung nach sollte jeder Einzelne mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit und die der Menschen, die ihm nahe stehen, übernehmen.

Sabine meint: „Unsere Mission ist es, jedem Menschen das Vertrauen in den eigenen Körper zurückzugeben und auf ihn zu hören.“

Sabine empfiehlt folgende Produkte

ÄTHERISCHE ÖLE

- Monatliche Mischung für Frauen
- Grapefruit
- Lavendel
- Ausgleichende Mischung
- Weihrauch
- Melisse
- Zitrone
- Verdauungsmischung
- Myrrhe
- Pfefferminze
- Wildorange
- Strohblume

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

- PB Assist+
- GX Assist
- LifeLong Vitality Pack
- Phytoestrogen Lifetime Complex
- TerraZyme



ÄTHERISCHE EINZELÖLE

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

 <p>ARBORVITAE (LEBENSBAUM) ÄTHERISCHES ÖL <i>Thuja plicata</i> A T N 49360005 5 mL</p>	 <p>BASIL (BASILIKUM) ÄTHERISCHES ÖL <i>Ocimum basilicum</i> A T N 30010005 15 mL</p>	 <p>BERGAMOT (BERGAMOTTE) ÄTHERISCHES ÖL <i>Citrus bergamia</i> A T S 30790005 15 mL</p>	 <p>BLACK PEPPER (SCHWARZER PFEFFER) ÄTHERISCHES ÖL <i>Piper nigrum</i> A T S 41040005 5 mL</p>	 <p>CARDAMOM (KARDAMOM) ÄTHERISCHES ÖL <i>Elettaria cardamomum</i> A T N 49330005 5 mL</p>
 <p>CASSIA ÄTHERISCHES ÖL <i>Cinnamomum cassia</i> A T D 30020005 15 mL</p>	 <p>CEDARWOOD (ZEDERNHOLZ) ÄTHERISCHES ÖL <i>Juniperus virginiana</i> A T S 49300005 15 mL</p>	 <p>CILANTRO ÄTHERISCHES ÖL <i>Coriandrum sativum</i> A T N 41850005 15 mL</p>	 <p>CINNAMON (ZIMT) ÄTHERISCHES ÖL <i>Cinnamomum zeylanicum</i> A T D 30030005 5 mL</p>	 <p>CLARY SAGE (MUSKATELLERSALBEI) ÄTHERISCHES ÖL <i>Salvia sclarea</i> A T N 30420005 15 mL</p>
 <p>CLOVE (GEWÜRZNELKE) ÄTHERISCHES ÖL <i>Eugenia caryophyllata</i> A T D 30040005 15 mL</p>	 <p>CORIANDER (KORIANDE) ÄTHERISCHES ÖL <i>Coriandrum sativum</i> A T N 30780005 15 mL</p>	 <p>CYPRESS (ZYPRESSE) ÄTHERISCHES ÖL <i>Cupressus sempervirens</i> A T N 30050005 15 mL</p>	 <p>EUCALYPTUS ÄTHERISCHES ÖL <i>Eucalyptus radiata</i> A T S 30060005 15 mL</p>	 <p>FENNEL, SWEET (FENCHEL) ÄTHERISCHES ÖL <i>Foeniculum vulgare</i> A T S 41290005 15 mL</p>
 <p>FRANKINCENSE (WEIHRUCH) ÄTHERISCHES ÖL <i>Boswellia carterii, frereana, sacra</i> A T I N 30070805 15 mL</p>	 <p>GERANIUM (GERANIE) ÄTHERISCHES ÖL <i>Pelargonium graveolens</i> A T S 30090005 15 mL</p>	 <p>GINGER (INGWER) ÄTHERISCHES ÖL <i>Zingiber officinale</i> A T S 30080005 15 mL</p>	 <p>GRAPEFRUIT ÄTHERISCHES ÖL <i>Citrus X paradisi</i> A T N 30100005 15 mL</p>	 <p>HELICHRYSUM (STROHBLUME) ÄTHERISCHES ÖL <i>Helichrysum italicum</i> A T N 30410005 5 mL</p>
 <p>JUNIPER BERRY (WACHOLDERBEERE) ÄTHERISCHES ÖL <i>Juniperus communis</i> A T N 49290005 5 mL</p>	 <p>LAVENDER (LAVENDEL) ÄTHERISCHES ÖL <i>Lavendula angustifolia</i> A T I N 30110805 15 mL</p>	 <p>LEMON (ZITRONE) ÄTHERISCHES ÖL <i>Citrus limon</i> A T I N 30120805 15 mL</p>	 <p>LEMONGRASS (ZITRONENGRAS) ÄTHERISCHES ÖL <i>Cymbopogon flexuosus</i> A T S 30130005 15 mL</p>	 <p>LIME (LIMETTE) ÄTHERISCHES ÖL <i>Citrus aurantifolia</i> A T S 30870005 15 mL</p>
 <p>MARJORAM (MAJORAN) ÄTHERISCHES ÖL <i>Origanum majorana</i> A T N 30140005 15 mL</p>	 <p>MELALEUCA (TEEBAUM) ÄTHERISCHES ÖL <i>Melaleuca alternifolia</i> A T I N 30150805 15 mL</p>	 <p>MELISSA (ZITRONENMELISSE) ÄTHERISCHES ÖL <i>Melissa officinalis</i> A T N 30850005 5 mL</p>	 <p>MYRRH (MYRRHE) ÄTHERISCHES ÖL <i>Commiphora myrrha</i> A T N 30160005 15 mL</p>	 <p>OREGANO ÄTHERISCHES ÖL <i>Origanum vulgare</i> A T I D 30180805 15 mL</p>
 <p>PATCHOULI (PATSCHE) ÄTHERISCHES ÖL <i>Pogostemon cablin</i> A T N 30890005 15 mL</p>	 <p>PEPPERMINT ÄTHERISCHES ÖL <i>Mentha piperita</i> A T I S 30190805 15 mL</p>	 <p>ROMAN CHAMOMILE (RÖMISCHE KAMILLE) ÄTHERISCHES ÖL <i>Anthemis nobilis</i> A T N 30800005 5 mL</p>	 <p>ROSEMARY (ROSMARIN) ÄTHERISCHES ÖL <i>Rosmarinus officinalis</i> A T N 30200005 15 mL</p>	 <p>HAWAIIAN SANDALWOOD (SANDELHOLZ, HAWAII) ÄTHERISCHES ÖL <i>Santalum paniculatum</i> A T N 41860005 5 mL</p>



**SANDALWOOD
(SANDELHOLZ)
ÄTHERISCHES ÖL**
Santalum album
A T N
30210005 | 5 mL



**THYME (THYMIAN)
ÄTHERISCHES ÖL**
Thymus vulgaris
A T D
30220005 | 15 mL



**VETIVER
ÄTHERISCHES ÖL**
Vetiveria zizanioides
A T N
30430005 | 15 mL



**WHITE FIR
(WEISSTANNE)
ÄTHERISCHES ÖL**
Abies alba
A T N
30250005 | 15 mL



**WILD ORANGE
ÄTHERISCHES ÖL**
Citrus sinensis
A T I N
30170805 | 15 mL



**WINTERGREEN
(WINTERGRÜN)
ÄTHERISCHES ÖL**
Gaultheria procumbens
A T S
30230005 | 15 mL



**YLANG YLANG
ÄTHERISCHES ÖL**
Cananga odorata
A T N
30240005 | 15 mL



**PEPPERMINT
BEADLET**
31570005 | 125 ct.

ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNGEN

dōTERRAs Ölmischungen sind urheberrechtlich geschützte Rezepturen für ganz bestimmte Wellness-Anwendungen. Sie repräsentieren die ineinanderfließende Weisheit, die aus der langjährigen therapeutischen Erfahrung mit ätherischen Ölen und der Auswertung eines wachsenden Bestands von Forschungsunterlagen und wissenschaftlichen Studien stammt. Jede Formel wird mit dem Ziel, die den Pflanzen innewohnenden Lebensenergien nutzbar zu machen, synergistisch ausbalanciert, um Wirkkraft und Nutzen des Produkts zu verbessern, und enthält nur CPTG garantiert reine therapeutische ätherische Öle.



**AROMATOUGH®
MASSAGEMISCHUNG**
T N
31200005 | 15 mL



**BALANCE
AUSGLEICHENDE
MISCHUNG**
A T N
31010005 | 15 mL



**BREATHE
ATEM MISCHUNG**
A T S
49370005 | 15 mL



**CITRUS BLISS®
BELEBENDE
MISCHUNG**
A T N
31020005 | 15 mL



**DEEP BLUE®
LINDERNDE
MISCHUNG**
T S
31380005 | 10 mL



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



**ELEVATION™
LEBENSFROHE
MISCHUNG**
A T N
31040005 | 15 mL



**HD CLEAR
MISCHUNG FÜR DIE
HAUT**
T N
49400005 | 10 mL



**IMMORTELLE
ANTI-AGING
MISCHUNG**
T N
37140005 | 10 mL



**INTUNE®
FOKUSMISCHUNG**
A T N
41840005 | 10 mL



**ON GUARD®
SCHÜTZENDE
MISCHUNG**
A T I S
31100805 | 15 mL



**PASTENSE®
MISCHUNG GEGEN
ANSPANNUNGEN**
A T N
31350005 | 10 mL



**PURIFY
REINIGENDE
MISCHUNG**
A T N
31060005 | 15 mL



**SERENITY™
BERUHIGENDE
MISCHUNG**
A T N
31090005 | 15 mL



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



**CLARYCALM™
MONATLICHE
MISCHUNG FÜR
FRAUEN**
A T N
35270005 | 10 mL



**TERRASHIELD®
ABWEHRMISCHUNG**
A T N
31190005 | 15 mL



**WHISPER™
DUFTMISCHUNG
FÜR FRAUEN**
A T N
31080005 | 5 mL



**ZENDOCRINE®
ENTGIFTENDE
MISCHUNG**
A T S
31460005 | 15 mL

ANWENDUNGSVERFAHREN A Kann aromatisch angewandt werden T Kann äußerlich angewandt werden I Kann innerlich angewandt werden

HAUTEMPFINDLICHKEIT N Kann unverdünnt äußerlich angewandt werden (PUR) S Bei junger oder empfindlicher Haut verdünnen (EMPFINDLICH) D Vor äußerlicher Anwendung verdünnen (VERDÜNNEN)

ESSENTIELLE ANWENDUNG



ÄUSSERLICHE ANWENDUNG

HAND AND BODY LOTION

Erfreuen Sie sich an ihren Lieblingsölen mit dieser Feuchtigkeitscreme, während Sie seidig weiche Haut bekommen.

- Duftfreie, leichte Lotion, ideal für Feuchtigkeitspflege Ihrer Haut
- Wirkung wird verstärkt, wenn sie Öle Ihrer Wahl dazugeben
- Versorgt Haut mit Antioxidantien, Pflanzenextrakten und Feuchtigkeitspendern
- Enthält Kreuzblüterextrakte, um die natürlichen Abwehrkräfte der Haut zu stärken

36100005 | 200 mL Tube

FRAKTIONIERTES KOKOSÖL



dōTERRAs fraktioniertes Kokosöl ist ein ganz natürliches Trägeröl, das von der Haut leicht aufgenommen wird und somit ideal für äußerliche Therapieanwendungen ist.

- Durch seine leichte, glättende Wirkung, bildet es einen beruhigenden Schutzmantel ohne dabei die Poren zu verstopfen.
- Ideal zur Verwendung mit den ätherischen Ölen als äusserliche Therapie.
- Fraktioniertes Kokosöl ist vollständig löslich mit allen ätherischen Ölen und ist farb- und geruchslos, wird nicht ranzig und hinterlässt keine Flecken

30260005 | 115 mL

INNERE ANWENDUNG

VEGGIE CAPS

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

- Frei von Konservierungsstoffen, Gelatine, Weizen, Zucker, Stärke, Milchprodukte und tierische Produkte
- Aus inerten pflanzlichen Inhaltsstoffen, die nicht die Verdauung stören

34100005 | 160 HPMC Kapseln



AROMATISCHE ANWENDUNG

PETAL DIFFUSER

NEU!

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

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

33150015 | UK Stecker

33150005 | EU Stecker



Petal Diffuser

LOTUS DIFFUSER

NEUES DESIGN!

Mit seinem modernen und eleganten Design, entlässt der Lotus Diffuser die therapeutische Wirkung dōTERRAs ätherischer Öle in kürzester Zeit in die Luft.

- Bietet drei Stufen - 1, 2 und 3 Stunden mit optionalem Nachtlicht
- deckt eine Fläche von 30 m²
- ist sowohl zu Hause, als auch im Büro äußerst dekorativ

33160015 | UK Stecker

33160005 | EU Stecker



Lotus Diffuser

ZENBOW DIFFUSER

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

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

33110015 | UK Stecker

33110005 | EU Stecker



Zenbow Diffuser

ON GUARD® PRODUKTE

ON GUARD® FOAMING HAND WASH

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

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

ON GUARD® FOAMING HAND WASH MIT 2 SEIFENSPENDERN

38070005

NACHFÜLLFLASCHE, EINZELN

38010005

NACHFÜLLFLASCHE, 2ER PACK

38020005

ON GUARD® BEST SELLER SCHÜTZENDE MISCHUNG



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

31100805 | 15 mL Flasche

ON GUARD® NATURAL WHITENING ZAHNCREME

Reinigt und schützt Zähne mit dem zusätzlichen Vorteil der CPTG On Guard Mischung.

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

38910005 | 125g

49910005 | 3 x Tuben a 113 g

ON GUARD® SCHÜTZENDE HALSPASTILLEN

Bleiben Sie diesen Winter auf bequeme Art gesund, mit Hilfe der immununterstützenden Eigenschaften der Halspastillen.

- Linderung bei trockenem, rauem Hals
- Bietet die immununterstützenden Eigenschaften der On Guard Schützende Mischung
- Formuliert mit natürlich reinem und biologischem Zuckerrohrsaft und braunem Reissirup

34050005 | 30 Halspastillen

ON GUARD® CLEANER (IM KONZENTRAT)

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

- Ungiftig und biologisch abbaubar, sicher für die ganze Familie
- Verbindet pflanzliche Wirkstoffe mit der kraftvollen On Guard Mischung
- Ideal zum Reinigen von harten Oberflächen mit außerordentlichen Resultaten
- Hinterlässt einen sauberen und erfrischenden Duft

38140005 | 355 mL



ON GUARD® WASCHMITTEL

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

- Jedes natürlich gewonnene Enzym setzt bei spezifischen Schmutztypen an und entfernt Flecken schonend
- Enthält 10ml On Guard Schützende Mischung (26€ Verkaufswert) für verstärkte Waschkraft
- Umweltfreundlich und gesund für die ganze Familie
- 64 Waschladungen pro Flasche; 1 Esslöffel = 1Waschladung (bei Waschmaschinen mit hohem Leistungsgrad)
- Gut als Vorwaschmittel gegen Flecken geeignet

38980005 | 947 mL

ON GUARD® BEADLET NEUE FLASCHE!

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

- Fördert gesunde Immunfunktion
- Bietet eine bequeme Einnahmemethode der On Guard Schützende Mischung
- Erfrischt den Atem

31580005 | 125 Kügelchen



ON GUARD®+ SOFTGELS SCHÜTZENDE MISCHUNG

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

- Hilft bei Aufbau und Aufrechterhaltung eines gesunden Immunsystems
- Schützt den Körper gegen saisonale Bedrohungen
- Unterstützt gesunde Zirkulation und Atemwege

35420005 | 60 vegetarische Softgels

ON GUARD® NATURAL WHITENING ZAHNCREME PROBEN NEU!

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

Pack of 10 in a convenient envelope

- 10 Proben im bequemen Couvert
- 2 bis 3 Anwendungen pro Probe
- Leicht zu teilen und bequem für unterwegs

39000005 | 10 Proben, je 2 g

HAUTPFLEGE

VERÁGE™ GESICHTSREINIGER NEU!

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

- Infusiert mit den CPTG® ätherischen Ölen Wild Orange, Melaleuca und Basilikum
- Belebt und reinigt die Haut, während natürliche Pflegestoffe nähren und hydratisieren

37380005 | 60 mL

VERÁGE™ TONER NEU!

Verage Toner kombiniert CPTG ätherische Öle mit pflegenden Pflanzenextrakten. Diese straffen die Haut und machen sie geschmeidig. Der feuchtigkeitsspendende Toner stärkt und erfrischt die Haut, während er die Sinne belebt und einen strahlenden Teint verleiht.

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

37390005 | 50 mL

VERÁGE™ IMMORTELLE NEU! HYDRATISIERENDES SERUM

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

- Die beliebte Immortelle Mischung mit ihren CPTG ätherischen Ölen ist förderlich für strahlende Haut
- Eine spezielle Pflanzentechnologie fördert ein optimales Lipidgleichgewicht

37400005 | 15 mL



VERÁGE™ FEUCHTIGKEITSCREME NEU!

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

- Enthält Wacholderbeer-, Jasmin-, Sanddornbeeren-, und Geraniöl - dafür bekannt, die Haut zu beleben
- die natürlichen Zutaten wirken feuchtigkeitsspendend

37410005 | 30 mL

VERÁGE™ HAUTPFLEGE NEU! KOLLEKTION

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

42690005 |

REVEAL FACIAL SYSTEM

Reveal Facial System ist ein zweistufiger Prozess, der den strahlenden Glanz Ihrer Haut zum Vorschein bringt.

- Es enthält die Citrusöle Limette und Wildorange, um die Haut zu reinigen
- Winzige Peeling-Kügelchen und pflanzliche Enzyme entfernen abgestorbene Hautzellen für ein frisches Gesicht
- Proteinbildende Peptide unterstützen gesunde und jugendliche Haut
- Nährstoffreiche Rezeptur zur Unterstützung eines strahlenden Teints

37340005 | 2 Tuben a 50 mL





HD CLEAR™

SCHÄUMENDES FACE WASH AKTUALISIERT!

Entdecken Sie die perfekte Lösung für die Problemhaut jedes Alters mit dōTERRAs HD CLEAR Schäumenden Facewash.

- Entwickelt, um gründlich zu reinigen, ohne das Abstreifen der natürlichen Feuchtigkeit
- Enthält CPTG ätherische Öle und Pflanzenextrakte für eine besonders sauberere und weiche Haut

49420005 | 50 mL

HD CLEAR™

MISCHUNG FÜR DIE HAUT



Wirkt direkt auf die Problemzonen angewendet oder in allgemeiner Anwendung. HD CLEAR Mischung für die Haut fördert einen reinen und gesunden Teint mit ätherischen Ölen, die die für ihre vorteilhafte Wirkung auf die Haut bekannt sind.

- Mit einer einzigartigen Mischung aus Schwarzkümmelöl sowie CPTG ätherischen Ölen Ho Wood, Melaleuca, Eukalyptus, Geranie und Litsea
- Unterstützt ein aktives Gleichgewicht der Talgdrüsen
- Fördert eine klare, geschmeidige Haut, indem sie gezielt auf Hautunreinheiten wirkt

49400005 | 10 mL Roll-on

HD CLEAR™

FACIAL LOTION NEU!

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

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

49410005 | 50 mL

HD CLEAR™ KIT NEU!

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

42700005



ESSENTIAL SKIN CARE

FACIAL CLEANSER (GESICHTSREINIGER)

37010005 | 120 mL

PORE REDUCING TONER (POREN- VERFEINERNDER TONER)

37020005 | 120 mL

IMMORTELLE ANTI-AGING MISCHUNG

37140005 | 10 mL Roll-on

TIGHTENING SERUM (HAUTSTRAFFENDES SERUM)

37040005 | 30 mL

ANTI-AGING MOISTURIZER

37030005 | 50 mL

INVIGORATING SCRUB (BELEBENDES PEELING)

37050005 | 75 mL

HYDRATING CREAM

37160005 | 50 mL

HAIR CARE

SALON ESSENTIALS HAIR CARE SYSTEM

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

36280005

PROTECTING SHAMPOO 2ER-PACK	36240005
SMOOTHING CONDITIONER 2ER-PACK	36250005
SHAMPOO UND CONDITIONER	36260005

dōTERRA
TREUE
PROGRAMM



SALON ESSENTIALS PROTECTING SHAMPOO

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

- Pflanzenextrakte und die ätherischen Öle von Wildorange und Limette erzeugen einen sanften Schaum und verstärken den Reinigungseffekt
- Sanfte Entfernung von Verunreinigungen auf Haar und Kopfhaut
- Durch leichte Feuchtigkeitsspender wird Ihr Haar geschmeidig wie beim Frisör und voller Volumen
- Pflanzenextrakte bieten antioxidativen Schutz vor Schäden durch UV Strahlung, wie verblassende Farben bei coloriertem Haar

36220005 | 250 mL

SALON ESSENTIALS SMOOTHING CONDITIONER

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

- Mit pflegenden Inhaltsstoffen, Pflanzenextrakten und natürlichen Proteinen
- Zusätzlich enthält es eine firmeneigene Rezeptur von speziell ausgewählten CPTG® ätherischen Ölen zum Beleben von Kopfhaut und Haar
- Glättet das Haar und erzeugt einen Anti- Statik-Effekt durch Nanotechnologie

36230005 | 250 mL

SALON ESSENTIALS HEALTHY HOLD GLAZE

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

- Schützt, pflegt und kräftigt das Haar für optimale Gesundheit und Glanz
- Eiweißreiche Nanopartikel sorgen für verbesserte Feuchtigkeit und Geschmeidigkeit
- Bietet die perfekte Unterstützung für wunderschön gestyltes Haar

36270005 | 120 mL

SALON ESSENTIALS ROOT TO TIP SERUM

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

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

36210005 | 30 mL

SPA

HAND UND BODY LOTION

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

- Diese duftfreie, leichte Lotion ist ideal für die Feuchtigkeitspflege Ihrer Haut
- Kombinieren Sie die Lotion mit Ihren Lieblingsölen für zusätzliche Vorteile
- Versorgt die Hände mit wichtigen Antioxidantien, pflanzlichen Wirkstoffen und Feuchtigkeitspendern
- Enthält Extrakte von Kreuzblütlern, die dazu beitragen, die natürlichen Abwehrkräfte der Haut aufzubauen

36100005 | 200 mL Tube

3-PACK

36110005 | 3 Tuben a 200 mL

LIP BALM MIT PEPPERMINT & WILDORANGE

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

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

36190005 | 4.5 mL



CITRUS BLISS HAND LOTION

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

- Milder, erhebender Geruch mit einem Kuss von Vanille und einem Bouquet von ätherischen Zitrusölen
- Ideale Größe, passend für Auto, Büro oder Handtasche
- Versorgt die Hände mit wichtigen Antioxidantien, pflanzlichen Wirkstoffen und Feuchtigkeitspendern

36200005 | 75 mL Tube



HEALING HANDS LOTION

Schließen auch Sie sich an und unterstützen Sie das Anliegen der doTERRA Healing Hands Foundation, indem Sie die wohlduftende Healing Hands Lotion erwerben. Sie wird mit dem CPTG® ätherischen Öl der bulgarischen Rose hergestellt. Macht Ihre Haut zart, vermittelt ein wunderbares Aroma, und der Erwerb macht das Leben eines bedürftigen Menschen ein wenig besser. Vom Kaufpreis werden USD 20,00 an die doTERRA Healing Hands Foundation gespendet, um Bedürftigen in aller Welt zu helfen. Sie erwerben Balsam für Ihr Herz und Ihre Haut.

36170001 | 110 mL

PRODUKTKATALOG

NAHRUNGSERGÄNZUNG



dōTERRA
TREUE
PROGRAMM

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

20640005



ALPHA CRS+®
ZELLULÄRER VITALKOMPLEX

Bietet antioxidativen Schutz für zelluläre DNA und andere wichtige Zellstrukturen.

- Unterstützt gesunde Zellproliferation und Lebensdauer
- Fördert die Energieproduktion der Mitochondrien
- Unterstützt eine gesunde zelluläre Entzündungsreaktion
- Mit botanischen Extrakten, Carotinoiden und Polyphenolen sowie einem zellulären Energie-Mix

34180005 | 120 pflanzliche Kapseln



MIT SLS-FREIEN
PFLANZLICHEN KAPSELN



vEO MEGA®
ÄTHERISCHE ÖLE OMEGA-KOMPLEX

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

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

34260005 | 120 Softgels



MIT VEGETARISCHEN
FLÜSSIGKAPSELN



MICROPLEX MVP™
NÄHRSTOFF-KOMPLEX

dōTERRAs Microplex MVP ist eine natürliche Vollwertkostformel aus bio-verfügbaren Vitaminen und Mineralien, die oft in moderner Ernährung fehlen.

- Enthält eine ausgewogenen Mischung von Vitamin A, C, E und einen Vitamin B Komplex
- Desweiteren sind enthalten, aus Nahrungsmitteln gewonnene Mineralie und organische Spurenminerale zur Unterstützung der Knochen- und Stoffwechselfgesundheit
- Optimierte Nährstoffaufnahme, durch Vollwertkostmischung und eines Enzym-Zuführsystems
- Bietet die magenberuhigende Mischung von dōTERRA aus Pfefferminze, Ingwer und Kümmel
- Umgeben von einer pflanzlichen Kapsel, frei von Weizen, Molkerei- oder Tierprodukte sowie synthetische Inhaltsstoffen

34320005 | 120 pflanzliche Kapseln



MIT SLS-FREIEN
PFLANZLICHEN KAPSELN



xEO MEGA®
ÄTHERISCHE ÖLE OMEGA-KOMPLEX

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

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

34310005 | 120 vegetarische Softgels



VEGETARISCHE
SOFTGELS



TRIEASE™
SOFTGELS SAISONALE
MISCHUNG

TriEase - Saisonale Mischung - wurde zum Schutz gegen saisonale und umweltbedingte Einflüsse sowie zur Förderung gesunder Atemwege entwickelt, wenn es am dringendsten benötigt wird. Genießen Sie Ihre Frühlingsaktivitäten mit der starken Kombination der ätherischen Öle aus Zitrone, Lavendel und Pfefferminze. Gemeinsam genommen fördert eine gesunde Entzündungsreaktion.

- Unterstützt eine freie Atmung
- Fördert eine gesunde Entzündungsreaktion
- Wirkt reinigend auf die Körpersysteme

49310005 | 60 Softgels



VEGETARISCHE
SOFTGELS



NÖVOPRIME

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

- Bietet antioxidativen Schutz vor oxidative Schäden
- Unterstützt eine gesunde Reaktion auf zelluläre Stressoren
- Fördert eine gesunde zelluläre Reaktion, Reparatur und Regeneration

NÖVOPRIME SOFTGELS™

41740005 | 60 Softgels



MITO2MAX™ ENERGIE & AUSDAUER KOMPLEX

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

- Mit standardisierten Pflanzenextrakten und metabolischen Kofaktoren zellulärer Energieproduktion
- Unterstützt eine gesunde Funktion der Mitochondrien und aerobe Kapazität
- Verbessert Ausdauer natürlich ohne den Einsatz schädlicher Stimulanzien

34350005 | 60 pflanzliche Kapseln



DAILY NUTRIENT PACK MICROPLEX MVp® UND xEO MEGA®

20650001

dōTERRA
TREUE
PROGRAMM



NAHRUNGSERGÄNZUNG FÜR KINDER

a2z KAUTABLETTEN

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

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

35330005 | 60 Kautabletten

IQ MEGA™

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

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

35320005 | 150 mL



GESUNDE VERDAUUNG



DIGESTZEN® BESTSELLER VERDAUUNGSMISCHUNG



Die vertrauten ätherische Öle in DigestZen sind allgemein bekannt für ihre beruhigende Wirkung auf die Verdauung.

- Enthält eine firmeneigene Mischung aus den ätherischen Ölen Ingwer, Pfefferminze, Estragon, Fenchel, Kümmel, Koriander und Anis
- Unterstützt die Verdauung von Nahrungsmitteln
- Hilft der Erhaltung eines gesunden Magen-Darm-Trakts
- Beruhigt gelegentlichen Magenbeschwerden

31030005 | 15 mL Flasche

DIGESTZEN® SOFTGELS MISCHUNG FÜR DIE VERDAUUNG

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

35430005 | 60 vegetarische Softgels



ZENDOCRINE® ENTGIFTENDE ÖLMISCHUNG



Unterstützen Sie Ihre körpereigenen Entgiftungssysteme mit Zendocrin.

- Eine firmeneigene Mischung der ätherische Öle Gewürznelke, Grapefruit, Rosmarin und Geranie
- Unterstützt gesunde Leberfunktion
- Kann einzeln oder in Kombination mit dem Zendocrin Entgiftungskomplex verwendet werden

31460005 | 15 mL Flasche

ZENDOCRINE® SOFTGELS

Zendocrin Softgels helfen, den Körper von Giftstoffen und freien Radikalen zu befreien, die die Körpersysteme beeinträchtigen und ein Gefühl der Schwere erzeugen können.

34280005 | 60 vegetarische Softgels



TERRAZYME® BESTSELLER VERDAUUNGSENZYM-KOMPLEX

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

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

35110005 | 90 vegetarische Kapseln



**ZENDOCRINE®
ENTGIFTUNGSKOMPLEX**

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

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

35120005 | 60 vegetarische Kapseln

 MIT SLS-FREIEN
PFLANZLICHEN KAPSELN

**PB ASSIST+®
PROBIOTISCHE ABWEHRFORMEL**

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

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

35160005 | 30 vegetarische kapseln

 MIT SLS-FREIEN
PFLANZLICHEN KAPSELN

**GX ASSIST®
GI REINIGUNGSFORMEL**

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

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

35040005 | 60 Gelkapseln

 MIT ENTERISCHEN SOFTGELS

FRAUEN-GESUNDHEIT



dōTERRA
TREUE
PROGRAMM

WOMEN'S HEALTH KIT

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

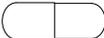
35250005 |

**PHYTOESTROGEN
LIFETIME COMPLEX™**

dōTERRA Women Phytoestrogen Lifetime Complex ist eine Mischung aus natürlichen Pflanzenextrakten, die den Hormonhaushalt von Frauen in allen Lebensabschnitten unterstütz.

- Enthält einen standardisierten Soja-Extrakt mit Genistein, einem starken Phytoöstrogen
- Östrogen Verstoffwechslung durch einen konzentrierten Extrakt aus Leinsamen-Lignan
- Unterstützt die Gesundheit von Knochen, Herz, Brustgewebe und anderen Körperstrukturen

35260005 | 60 Kapseln

 MIT SLS-FREIEN
PFLANZLICHEN KAPSELN

**BONE NUTRIENT
LIFETIME COMPLEX™**

Diese bequeme Nahrungsergänzung erhöht die Einnahme der Nährstoffe, die für gesunde Knochen benötigt werden.

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

35240005 | 120 Kapseln

 MIT SLS-FREIEN
PFLANZLICHEN KAPSELN

**CLARYCALM™
MONATLICHE MISCHUNG
FÜR FRAUEN**

Clarycalm von dōTERRA hilft Frauen die Symptome von PMS und die Übergangphasen der Wechseljahre zu bewältigen.

- Verfügt über eine Mischung aus den ätherischen Ölen Salbei, Lavendel, Bergamotte, römische Kamille, Zedernholz, Ylang Ylang, Geranie, Fenchel, Palmarosa und Vitex
- Hilft Hormone ins Gleichgewicht zu bringen
- Bietet eine vorübergehende Atempause von Krämpfen, Übelkeit, Hitzewallungen und Gefühlsschwankungen

35270005 | 10 mL Roll-on

PRODUKTKATALOG

SLIM & SASSY®

SLIM & SASSY TRIM KIT

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

40770005 | 1 Schokolade, 1 Vanille

35280005 | 2 Schokolade

35290005 | 2 Vanille

20270005 | 2 V Shakes

SMART & SASSY BESTSELLER METABOLISCHE MISCHUNG



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

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

31370005 | 15 mL Flasche

SLIM & SASSY® SOFTGELS

34270005 | 90 vegetarische Softgels

SLIM & SASSY TRIMSHAKE™

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

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

35180005 | Vanille

35200005 | Schokolade

V SHAKE

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

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

35440005



SLIM & SASSY CONTRÖL INSTANT

Slim and Sassy control ist als Getränkepulver erhältlich. Sie können es jederzeit als Appetitzügler einnehmen. Control enthält einen revolutionären Inhaltsstoff, Appethyl, der in klinischen Test deutlich gezeigt hat, dass der Appetit für bis zu 6 Stunden gezügelt wurde.

- Hilft beim Zügeln des Appetits und kontrolliert Portionsgrößen
- Hilft bei der gesunden Nahrungsaufnahme
- Im Zusammenhang mit einer guten Diät und körperlicher Bewegung, kann es längerfristig zu einer gesunden und nachhaltigen Gewichtsreduktion führen

34150005 | 30 Portionsbeutel



SLIM & SASSY CONTRÖL™ RIEGEL

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

- Hilft beim Zügeln des Appetits und kontrolliert Portionsgrößen
- Hilft bei der gesunden Nahrungsaufnahme
- Im Zusammenhang mit einer guten Diät und körperlicher Bewegung, kann es längerfristig zu einer gesunden und nachhaltigen Gewichtsreduktion führen

34330005 | 10 Riegel Apfel-Zimt

34340005 | 10 Riegel Zitrone

34370005 | 10 Riegel Aprikose

SLIM & SASSY CONTRÖL RIEGEL 3ER PACK

20900005 | 10 Riegel von jeder Geschmacksrichtung

DEEP BLUE® PRODUKTE

DEEP BLUE® BESTSELLER LINDERNDE MISCHUNG



Eine synergistische Mischung von CPTG ätherischen Ölen, die bei müden, schmerzenden und überarbeiteten Muskeln sofortige Linderung bieten.

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

31050005 | 5 mL Flasche

31380005 | 10 mL Roll-on

DEEP BLUE® RUB SCHMERZLINDERNDE LOTION

dōTERRA Deep Blue Rub ist eine reichhaltige Creme, die mit Deep Blue lindernde Mischung versetzt ist und müden sowie schmerzenden Gelenken und Muskeln gezielt Erleichterung bringt.

- Zusammengestellt aus der firmeneigenen Mischung Deep Blue und anderen hochwirksamen Inhaltsstoffen.
- Kühlt und wärmt Problemzonen
- Mit Feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen gemischt, durch die sich Ihre Haut geschmeidig anfühlt und nicht fettig

38900005 | 120 mL

DEEP BLUE® RUB PROBEN

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

- Zehn 2 ml Folienpackungen
- Mit der Deep Blue Beruhigende Mischung formuliert
- Einfach zu teilen und bequem für unterwegs

38950005 | Zehn 2 ml-Proben



DEEP BLUE NEU! POLYPHENOL COMPLEX™

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

- Angemeldetes Patent, schnell wirkendes Boswelliaextrakt hilft nachweislich zur Unterstützung der Gelenkfunktion
- Enthält firmeneigenen und standardisierte Extrakte aus Ingwer, Kurkumin, Resveratrol und anderen Polyphenole, die bei Schmerzen und Beschwerden lindernd wirken
- Kann im Zusammenhang mit Deep Blue Rub oder der Deep Blue Lindernden Mischung benutzt werden.

34360005 | 60 vegetarische Kapseln

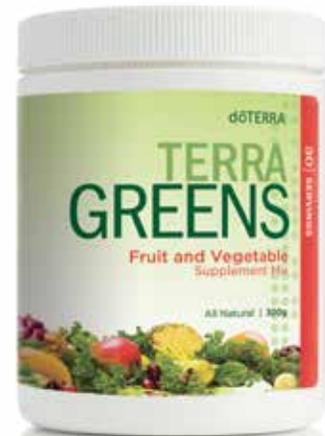
BREATHE DROPS

BREATHE HALSPASTILLEN NEU!

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

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

35460005 | 30 Halspastillen



CORRECT-X

CORRECT-X™ NEU!

WUNDSALBE MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN
Correct -X ist eine natürliche Salbe mit wirkungsvollen CPTG ätherischen Ölen, die auf zahlreiche Hautprobleme beruhigend wirkt.

- Petroleumfrei
- Enthält pflanzliche Inhaltsstoffe, die der Hautgesundheit förderlich sind
- Sicher und einfach anzuwenden
- Nutzt CPTG ätherische Öle wie Weihrauch, Strohblume, Melaleuca, Zedernholz und Lavendel

60110005 | 15 mL



TERRAGREENS

TERRAGREENS™ NEU!

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

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

60120005 | 300 g

dōTERRA®

27/28 Roman Way Ind East
Cams, PE29 2LN
United Kingdom
doterra.com

CORRECT-

WUNDSALBE MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN



Lindern. Schützen. Stärken

CORRECT-X™
Wundsalbe Mit Ätherischen Ölen

60110005 | 15 mL



dōTERRA®

 CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®