

Naturen

VAR MENNESKETS FØRSTE KUR.

— ALT —

VI HAR BRUG FOR, KAN FINDES DER.



Spis rigtigt

Giv din krop hvad den har brug for, så din krop trives. Dette starter med god ernæring. dōTERRAs kosttilskud er den ideelle ledsager til dine æteriske olier.



dōTERRA LIFELONG VITALITY PACK™

Vigtige fødevarer vitaminer og omega fedt syre.



ZENGEST TERRAZYME™

Vigtige fødevarer enzymer der støtter en sund fordøjelse og den metaboliske proces



PB ASSIST+™ OG PB ASSIST™ Jr

Forsyn din krop med levende bakteriekulturer



dōTERRA a2z CHEWABLE™ OG IQ MEGA™

Start dit barns dag med gode vitaminer og næringsstoffer mens de vokser og udvikler sig.

Søvn og stress håndtering

Søvn forbedrer dit humør og giver din krop mulighed for at reparere og forny sig selv. Brug æteriske olier til at få mest muligt ud af din søvn.

SØVNFREMKALDENDE FAVORITTER

FREDFYLDTE DRØMME

Påfør et par dråber Lavender eller dōTERRA Serenity™ under fødderne ved sengetid.



DYB SØVN

Indtag 1–2 dōTERRA Serenity™ Softgels før sengetid.



SLAP AF I EN FART

Bland 1-3 dråber af Wild Orange og Vetiver, og massage ind i fødderne og på ryggraden.



NEM VEJRTRÆKNING

GURGL 1-2 dråber dōTERRA On Guard™ og påfør dōTERRA Air™ på brystet, alternativt bruges dōTERRA Air™ Vapor Stick.



PETAL 2.0 VANDFORSTØVER

Lille, bekvem og natvenlig forstøver med natlys og vidtrækkende tåge.



AFSLAPPENDE BADESALTE

350 g badesalt
10 dråber dōTERRA Balance™,
dōTERRA Serenity™,
eller Lavender

Bland alle ingredienser
og tilsæt badevandet.

7-9 timers kvalitetssovn

Daglig mindfulness meditation

Følelsesmæssig balance

Føl dig godt tilpas og afbalanceret. Identificer dine følelser og find den dōTERRA™ -olie der kan understøtte din følelsesmæssige balance.



MOTIVATE™

Æterisk olieblending

Stryker dit selvværd. Bliv mere modig, selvsikker og frigør kreativitet til at skabe kraftfulde resultater med din bedste indsats.



PEACE™

Æterisk olieblending

Støt følelser af beroligelse og indre ro, hjælper med at skabe en følelse af fred og tilstedeværelse.



CHEER™

Æterisk olieblending

Skabe en positiv attitude, munter holdning og øger en følelse af velvære og positivitet.



CONSOLE™

Æterisk olieblending

Føl dig mere håbeful, trøstet og følelsesmæssigt afbalanceret.



PASSION™

Æterisk olieblending

Genopliv din begejstring og genvind inspirationen til at tage sunde risici og opdag verdenen på ny.



FORGIVE™

Æterisk olieblending

Gå fremad, følg dig lettere og fornyet.



Velinformeret selv-behandling

Gør det til en vane at bruge dōTERRA naturlige løsninger som din første forsvarslinje. Brug en pålidelig æterisk oliereferencebog og øg din forståelse for, og anvendelse af, de mange muligheder du har lige ved hånden.



PASTTENSE™

Rul på tindingerne, nakke og skuldre for at fremme et positivt humør.



CORRECT-X™

Brug salven til lindring af hudproblemer.



dōTERRA ON GUARD™

Dråber og geléperler
Indtag 1 dråbe eller
1 geléperle dagligt.



LAVENDER

Bruges til at afslappe, trøste og berolige.



8 FLASKERS NØGLERING

Pak dine 8 oftest brugte olier, så er du klar til hvad som helst!

NØGLERINGS FAVORITTER

Lavender
ZenGest™
Peppermint
Frankincense
dōTERRA Air™
dōTERRA On Guard™
Deep Blue™
Tea Tree

Æterisk olie støtte

Brug æteriske olier dagligt for at støtte og fremme generelt velvære.

AFSLAPNING



- dōTERRA Balance™
- dōTERRA Serenity™
- Peppermint • Frankincense
- Lavender • Rose Touch

HUD OG HÅR

- Salubelle™
- Sandalwood
- dōTERRA Salon Essentials™ Hair Care



BESKYTTE



- dōTERRA Lifelong Vitality Pack™
- dōTERRA On Guard™
- Lemon • Tea Tree • Thyme

BEROLIGENDE

- Frankincense • DDR Prime™
- xEO Mega™ • Basil
- Bergamot • Copaiba



REVITALISE



- Zendocrine™ • Geranium
- Zendocrine™ Softgels
- Juniper Berry • Lemon

SUPPORT

- AromaTouch™ • Ylang Ylang
- Alpha CRS+™ • Peppermint
- xEO Mega™



SPÆNDINGER



- AromaTouch™
- Deep Blue™ Rub
- Deep Blue™ • Lemongrass
- Wintergreen • Siberian Fir

FORDØJELSE

- Fennel • ZenGest™
- Ginger • Peppermint



Introduktion

SINGLE OLIER

- **Arborvitae** Kraftfuldt rensende og rengørende middel
- **Basilikum** Holder huden ren, klar og sund
- **Bergamot** Beroligende og lindrende egenskaber, når påført udvortes
- **Cedertræ** Fremmer en ren og sundt udseende hud når den fortyndes og påføres udvortes
- **Citron** Fødevareroma; fremmer en beroligende effekt, når den anvendes udvortes
- **Citrongræs** Har en diskret citrusduft; har en harmoniserende effekt på huden
- **Copaiba** Fremmer glat, ren hud
- **Cypres** Hjælper med at forbedre udseendet af fedtet hud
- **Douglas-gran** Fremmer et positivt humør; opfrisker luften
- **Enebær** Har en beroligende, afslappende aroma; fungerer som en naturlig hudtoner
- **Eukalyptus** Påføres på huden og håret for opfriskende fordele
- **Evighedsblomst** Forbedrer hudens udseende
- **Fennikel** Særlig lakrids aroma og -smag; tilføjes vand eller te
- **Frankincense** Fremmer følelsen af afslapning, når den påføres udvortes; reducerer forekomsten af hudfejl
- **Geranium** Fremmer forekomsten af klar og sund hud
- **Grapefrugt** Sød, pikant fødevareroma; løfter humøret
- **Ingefær** Fortyndes og påføres udvortes for varmende og lindrende egenskaber
- **Jasmine Touch** Løfter humøret; sund teint; personlig duft
- **Kanel** Kraftigt, sødt krydderi som fødevareroma; tilføj vand og gurgel som mundskyllemiddel
- **Kardemomme** Smagfuldt krydderi til madlavning og bading
- **Korianderblade** Giver mad en frisk, lækker smag; beroligende og kølende for huden
- **Korianderfrø** Let, blomsteragtig fødevareroma; påføres udvortes for at vedligeholde en klar hud
- **Lavendel** Beroliger lejlighedsvis hudirritationer; har afslappende kvaliteter når den opleves aromatisk
- **Lime** Fremmer aromaer i mad; påvirker humøret positivt når den påføres udvortes
- **Melaleuca** Rengørende; hudstøtte; sund hud
- **Melissa** Beroliger spænding og nerver
- **Merian** Fødevareroma; beroligende, positiv effekt når den anvendes indvortes
- **Muskatsalvie** Fremmer hår og hovedbund

- **Myrra** Rensende egenskaber; beroliger huden; fremmer følelsesmæssig balance
- **Nellike** Krydderi til madlavning; hjælper med at rengøre tænder og tandkød
- **Oregano** Krydderi, urteagtig fødevareroma
- **Patchouli** Fremmer glat hud med flot glød, når den påføres huden; reducerer forekomsten af hudfejl
- **Pebermynte** Ⓢ Lindrer lejlighedsvis maveproblemer, når den tages indvortes; opfriskende; kraftfuld fødevareroma
- **Romersk kamille** Beroligende effekt på huden, sindet og kroppen
- **Rose Touch** Beroligende; støtter huden, fremmer selvtillid og humøret
- **Rosmarin** Urteagtig fødevareroma; beroligende og opløftende
- **Sandeltræ** Støtter huden, håret og humøret
- **Sibirisk-gran** Hjælper med at balancere følelser
- **Sort Peber** Forbedrer madens smag
- **Timian** Fødevareroma; rensende og rengørende virkninger for huden
- **Vetiver** Giver jordforbindelse og beroliger
- **Vild appelsin** Opløfter sindet og kroppen
- **Vintergrøn** Beroligende massage efter træning
- **Ylang Ylang** Fremmer udseendet af sund hud og hår, når den påføres udvortes; løfter humøret

SIGNATURE OLIEBLANDINGER

- **AromaTouch™** Påføres udvortes for at fremme følelser af afslapning og mindske spændinger
- **Citrus Bliss™** Opkvikkende; løfter humøret; reducerer stress
- **ClaryCalm™** Giver en lindrende, beroligende effekt
- **DDR Prime™** Ⓢ Generelt velvære
- **Deep Blue™** Påfør udvortes for lindrende og kølende fornemmelse
- **dōTERRA Air™** Beroliger sanserne
- **dōTERRA Balance™** Fremmer balance og positive tanker
- **dōTERRA On Guard™** Ⓢ Ⓢ Støtter kroppens naturlige forsvar
- **dōTERRA Serenity™** Ⓢ Fremmer afslapning og beroliger; søvnstøtte
- **Elevation** Mindsker følelsen af stress; løfter humøret; fremmer energi og glæde
- **InTune™** Støtter fokus, koncentration, opmærksomhed, mental klarhed og humøret
- **PastTense™** Fremmer afslapning
- **Salubelle™** Fremmer sund hud og fornyelse
- **Smart & Sassy™** Ⓢ Fremmer positivt humør; giver et opfriskende boost
- **TerraShield™** Udendørsbeskyttelse; støtte sunde grænser

- **TriEase™** Ⓢ Lige dele af de æteriske olier Citron, Lavendel og Pebermynte i en gelékapsel; praktisk til anvendelse under rejser eller til et udendørs event
- **YOGA-KOLLEKTION** Fremmer fordele fra yogaøvelser; fremmer selvtillid
- **Zendocrine™** Ⓢ Tilføjes til drikkevarer med citrus, te eller vand
- **ZenGest™** Ⓢ Lindrer lejlighedsvis maveproblemer

WELLNESS / VELVÆRE

- **Deep Blue™ Polyfenolkompleks** Lettende blanding som indeholder den æteriske olie Deep Blue™
- **Fraktioneret kokosolie** Bærerolie, fortyndende støtte og fugtgivende for huden
- **dōTERRA Lifelong Vitality Pack™** Kosttilskud
- **Phytoestrogen Lifetime Complex** Blanding af gængse phytoøstrogener fra planter og ekstrakter fra helsekost
- **Zendocrine™-Kompleks** Varemærkebeskyttet blanding af æteriske olier fra Mandarin, Rosmarin, Geranium, Enebær og Korianderblade

SPA

- **Correct-X™** Beskytter og gennemfugter huden; virker lindrende på huden og fremmer fornyelse af huden efter stress
- **dōTERRA™ SPA Hand & Body Lotion** Basiscreme som man kan tilføje olier
- **HD Clear™ Hudpleje** Ansigtscreme og skummende ansigtsrens
- **dōTERRA Salon Essentials™** Beskyttende shampoo og blødgørende balsam

LIVSSTIL

- **dōTERRA Air™ Drops** Vedligeholder rene luftveje; giver overordnet støtte til luftvejene
- **Deep Blue™ Rub** Beroligende creme
- **Lumo/Lotus/Petal Diffuser** Olieforstøvere til æterisk anvendelse
- **dōTERRA On Guard™ Drops** Immunsundhed
- **dōTERRA On Guard™ Foaming Hand Wash** Sikker og effektiv sæbe
- **dōTERRA On Guard™ Toothpaste** Naturligt blegende tandpasta
- **Veggie-kapsler** Tomme gelékapsler

Også tilgængelig som: Ⓟ Beadlet Ⓢ Softgel (Gelékapsel)