

## Verander uw schoonmaak gewoonten

PAGINA 16

## Essentiële oliën voor beginners

PAGINA 6

## Arborvitae

HERKOMST VAN ESSENTIËLE OLIE

PAGINA 14

## Hoop en genezing

HULP VOOR DE GRIEKSE  
VLUCHTELINGEN CRISIS

PAGINA 8



13



8



14



22

## IN DEZE UITGAVE

### opvallende onderwerpen

- 6 ESSENTIËLE OLIËN VOOR BEGINNERS**  
Een eenvoudige gids om u te helpen beginnen
- 8 HOOP EN GENEZING**  
Vluchtelingen in Lesbos, Griekenland ontvangen hulp in tijden van crisis
- 14 INHEEMS CANADA**  
Het "Arborvitae & Nootka Cō-Impact Sourcing™" verhaal
- 18 MINERALEN**  
Krijgt u wat u nodig heeft?
- 24 HET dōTERRA KWALITEITSZORG PROCES**  
Onze toewijding om ervoor te zorgen dat u producten van wereldklasse ontvangt
- 26 GEHEEL NATUURLIJKE AROMAS**  
Essentiële olie samenstellingen voor de verstuiver
- 30 BEGRIJP HET IMMUUNSISTEEM**  
Met Dr. James Geiger, MD
- 32 DE dōTERRA BEVOORRADINGSKETEN**  
Waardoor dōTERRA zich onderscheidt van de rest
- 34 EFFECTEN VAN SLAAP**  
Leer hoe slaap uw inspanning tot gewichtsbeheersing kan beïnvloeden
- 36 GLOBALE VOETAFDruk**  
Maak een verschil in de wereld

### vaste rubrieken

- 4 Vraag Dr. Hill**
- 5 Essentiële olie uitgelicht–Nardus (Spikenard)**
- 10 Slank, vlot & sterk–Doe-het-overal-waar-je-bent-oefeningen en voedingsplan**
- 13 Essentiële olie uitgelicht–Petitgrain**
- 16 Verander uw schoonmaak gewoonten**
- 20 Healing Hands Foundation™–Hoop scheppen met "OUR rescue"**
- 22 Essentiële recepten–De kracht van oranje**
- 27 Notatieblok met ideeën–Favoriete essentiële olie recepten, ideeën en tijdsbesparende tips**
- 28 AromaTouch®–Stap-voor-stap gids**
- 38 dōTERRA Product Gids–Beknopt winkel overzicht van alle producten**

 **dōTERRA PRODUCT GIDS** (zie pagina's 38-55)

© 2016 dōTERRA Holdings, LLC

## Stap met je goede been uit bed



Klinisch bewezen om u te helpen aan een **verkwikkende nachtrust** zonder u achter te laten met een duf gevoel.

**dōTERRA Serenity®**  
Kalmerende samenstelling

34390001 | 60 softgels

# vraag Dr. Hill



DR. DAVID K. HILL, DC  
Executive Vice President,  
Chief Medical Officer/Chairman, Voorzitter,  
Wetenschappelijk adviescomité

**V:** **A:**

**Waarom is de kwaliteit van essentiële oliën zo belangrijk?**

Aangezien essentiële oliën steeds meer gangbaar worden, wordt deze vraag van groter belang. Er is een beperkte aanvoer van essentiële oliën op de aarde, veel minder dan de vraag van de consument. Dit betekent dat er veel onzuivere of zelfs synthetische producten zijn. De chemie van een essentiële olie wordt in grote mate bepaald door de zuiverheid, plaats en methode van oogsten en een breed scala aan verontreinigingen of onregelmatige chemische eigenschappen vinden hun weg naar essentiële oliën alsof ze nooit getest zijn op zuiverheid. Als resultaat hiervan kan een olie niet de beoogde voordelen bieden en kan zelfs onbekende risico's vormen. De beste essentiële oliën zijn puur, geheel natuurlijk en hebben bekende chemische samenstellingen.

**Wat maakt Nardus (Spikenard) zo uniek?**

De essentiële olie die met stoomdestillatie gewonnen wordt uit de wortels van de plant Narduskruid (*Nardostachys jatamansi*) is een van de meest unieke en gevarieerde olie die we ooit hebben ontdekt. In tegenstelling tot de meeste essentiële oliën, die een zeer dominante chemie hebben en een paar primaire bestanddelen bevatten, bevat Nardus (Spikenard) bijna 170 basis bestanddelen waarvan we er verschillende nog niet hebben gevonden in andere oliën. Terwijl deze kenmerkendheid het moeilijk maakt te categoriseren, biedt het ook een geweldig spectrum van voordelen, waarvan we er vele net beginnen te herkennen. Nardus (Spikenard) is zeer aardend en kalmerend bij aromatisch en topisch gebruik; verstuif tijdens de meditatie of breng aan op de achterkant van je nek om te ontspannen na een lange dag. Het heeft ook vele voordelen voor de huid. Voeg het toe aan een hydraterende crème of reinigingsmiddel voor een gladde, gezonde huid.

**Wat zijn de voordelen van het aan water toevoegen van citroen essentiële olie t.o.v. vers citroensap?**

Citroen (Lemon) essentiële olie is koud geperst uit de schil terwijl citroensap uit pulp komt, dit resulteert in twee zeer verschillende stoffen met ongerelateerde eigenschappen. Chemisch gezien is citroen (Lemon) essentiële olie zeer hoog in limoneen, veel meer dan citroensap. Met name de hoge concentratie van limoneen is de reden waarom citroen (Lemon) essentiële olie zo reinigend is en kan helpen bij de spijsvertering en ademhalings functie indien geconsumeerd. Etherische oliën zijn ook zeer geconcentreerd; zelfs als de stoffen identiek zijn in samenstelling, zou er een grote hoeveelheid vers citroensap nodig zijn om de kracht van 2 druppels citroen (Lemon) essentiële olie in water te evenaren. Tenslotte kan citroen (Lemon) essentiële olie ook makkelijker ingenomen worden voor de gevoelige maag omdat het geen citroenzuur bevat, het bestanddeel dat citroensap zuur maakt.

## CITROEN TIPS:



### ÉÉN

Voeg 1 tot 2 druppels toe in een glas water in de ochtend om uw lichaam te verjongen en reinigen.

### TWEE

Voeg een paar druppels aan uw thee toe voor een verkwikkende citrus smaak.

### DRIE

Voeg 1 tot 2 druppels aan een lepel rauwe honing; eet zo op of vermeng met warm water.

## Essentiële olie uitgelicht

# Nardus

Nardus (Spikenard) komt oorspronkelijk uit de grote hoogten van het Himalaya gebergte. Deze essentiële olie is stoom gedestilleerd uit de wortels van de plant en wordt al eeuwen lang gewaardeerd, traditioneel gebruikt om mensen van hoge eer te zalven. In de oudheid werd Nardus (Spikenard) geassocieerd met gezondheid, heiligheid en spirituele genezing.

Historisch gezien werd Nardus (Spikenard) gebruikt om de geest te kalmeren en stemmingen te verheffen. Als een van de meest chemisch complexe essentiële oliën die beschikbaar is, wordt deze vandaag de dag nog zeer gewaardeerd over de hele wereld om haar voordelen binnen de aromatherapie.

**Oorspronkelijke Herkomst:** Nepal

**Destillatie methode:** Stoom

**Plant Deel:** Wortels

## Hoe te gebruiken

### Aromatisch

- ◆ Verstuif Nardus (Spikenard) wanneer je hulp nodig hebt om je geest te kalmeren.
- ◆ Doe een paar druppels van Nardus in de palmen van je handen, maak kommetjes van je handen voor je gezicht, adem diep in voor een rustgevend gevoel.
- ◆ Voeg een paar druppels toe aan uw warme bad voor een extra ontspannende sensatie.

### Topisch

- ◆ Als u op zoek bent naar ontspanning voor een goede nachtrust, breng dan een paar druppels Nardus (Spikenard) aan op uw voeten of slapen.
- ◆ Bij een gevoel van spanning, verdun Nardus (Spikenard) met gefractioneerde kokosolie en masseer dit op uw voorhoofd en slapen.
- ◆ Voor een ontspannende hoofdhuid massage, voeg 5 druppels toe aan uw conditioner.

*Leuk weetje:* Nardus (Spikenard) wordt sinds eeuwen gebruikt in parfum en in religieuze context in vele landen.

# Essentiële oliën voor BEGINNERS

Essentiële oliën net ontdekt? Hier is een eenvoudige gids om u te helpen beginnen aan uw essentiële olie reis.

## BEGIN BIJ DE BASIS

### Citroen (Lemon)

**EIGENSCHAPPEN:** Reinigend, revitaliserend, opwekkend



- Voeg toe aan een spuitfles met water om tafels, aanrechtbladen en andere oppervlakken te reinigen.
- Gebruik om kauwgom, lijm of andere plakkerige resten te verwijderen.
- Voeg toe aan uw favoriete desserts of drankjes voor een zure smaak.
- Neem inwendig een gezonde spijsvertering te bevorderen.\*
- Verstuif om de lucht te zuiveren en een opwekkende, verfrissende, aromatische ervaring te creëren.

### Lavendel (Lavender)

**EIGENSCHAPPEN:** Verzachtend, kalmerend



- Verstuif of breng een paar druppels aan op uw kussen of voeten om u klaar te maken voor een ontspannen nachtrust.
- Breng topisch aan om de verschijning van oneffenheden te reduceren.
- Voeg een paar druppels toe aan een warm bad om stress te verlichten.
- Consumeer 1 tot 2 druppels om uw zenuwstelsel te helpen kalmeren.\*

### Pepermunt (Peppermint)

**EIGENSCHAPPEN:** Verkoelend, vitaliserend, natuurlijke insecten verjager



- Neem inwendig om tijdelijke maag ongemakken te verlichten.\*
- Breng een paar druppels aan in uw nek om af te koelen.
- Verstuif in de nacht naast uw bed voor een zuiverend verfrissend aroma.
- Breng aan op uw hoofd en nek voor een verzachtende sensatie bij spanning.
- Voeg toe aan shampoo of conditioner voor een stimulerende hoofdhuid massage.

### Wierook (Frankincense)

**EIGENSCHAPPEN:** Vernieuwend, verfrainend, verjongend, aardend



- Neem inwendig om gezonde cellen en immuunfunctie te ondersteunen.\*
- Breng topisch aan om de verschijning van huidimperfectie te reduceren.
- Verstuif tijdens meditatie voor een gevoel van ontspanning en balans.

### Theeboom (Melaleuca)

**EIGENSCHAPPEN:** Verzachtend, reinigend



- Combineer 1 tot 2 druppels met uw gezichtsreiniger of hydraterende crème voor toegevoegde reinigende eigenschappen of breng aan op uw huid na het scheren.
- Breng aan op uw vingernagels en teennagels zodat uw nagels er schoon en gezond uitzien.
- Gebruik als een effectieve reiniger voor oppervlakken.
- Voeg een paar druppels toe aan uw shampoo of masseer uw hoofdhuid.
- Voeg toe aan uw tandpasta of spoel met water voor een snelle en makkelijke mondspoeling.

### dōTERRA Breathe® Luchtweg Samenstelling



- Breng topisch aan op de borst voor een diepe ademhaling.
- Verstuif in de nacht bij uw bed voor een verhelderend aroma.
- Breng verdund aan op uw bovenlip en inhaleer om uw zintuigen te stimuleren en verhelderen.
- Breng topisch aan voor een stimulerende verheffing.

### Deep Blue® Verzachtende Samenstelling



- Breng aan op voeten en knieën voor en na het sporten.
- Maak uw spieren blij na uw workout door aan te brengen op de betreffende gebieden.
- Masseer op uw onderrug na een kantoor dag of fysieke arbeid.

### ZenGest® Spijsverterings Samenstelling



- Neem een paar druppels in voor een gezonde spijsvertering.\*
- Voeg toe aan uw water of thee en consumeer om een gezond maag-darmkanaal te onderhouden.\*
- Breng enkele druppels aan op uw maag om een opgeblazen gevoel, winderigheid en indigestie te verminderen.\*

### dōTERRA On Guard® Beschermende Samenstelling



- Voeg 2 tot 3 druppels toe aan een vegetarische capsule of neem direct in voor een immuun boost voordat u gaat reizen of gedurende seizoensveranderingen.\*
- Verstuif in uw huis of kantoor gedurende de herfst- en wintermaanden.
- Voeg toe aan water en gebruik als een natuurlijke reiniger van oppervlakken.



## BASIS TERMINOLOGIE

### ESSENTIËLE OLIËN

Natuurlijke aromatische samenstellingen geëxtraheerd uit zaden, stam, stengels, wortels, bloemen en andere delen van de plant. Essentiële oliën bevatten natuurlijke en unieke eigenschappen die krachtige voordelen kunnen hebben voor uw gezondheid en algemeen welbevinden.

**CPTG® (CPTG CERTIFIED PURE THERAPEUTIC GRADE®)** dōTERRA® kwaliteitsprotocol waarin elke olie batch een multi-gefaseerde inspectie van de chemische samenstelling ondergaat.

### DRAAG OLIE

Een op lipiden gestoelde substantie gebruikt om essentiële oliën te verdunnen. dōTERRA gefractioneerde kokosolie is een uitstekende optie als draag olie vanwege zijn lange houdbaarheid en lichte, niet vette textuur.

### DESTILLATIE

Het proces om essentiële olie uit plant materiaal te extraheren.

### KOUD GEPERSTE DESTILLATIE / PERSING

De meest gebruikte methode om citrus oliën te verkrijgen. In dit proces wordt een mechanische pers gebruikt om de essentiële oliën uit de plant delen te persen.

### STOOM DESTILLATIE

De meest gebruikte destillatie methode. Dit proces gebruikt stoom onder druk op lage temperatuur om door de plantdelen te circuleren en oliën te extraheren.

\*Dit product is niet bedoeld voor diagnose, behandeling, genezing of ter voorkoming van ziekten.

## GEBRUIKSMETHODEN

**A AROMATISCH** — Essentiële oliën die aromatisch kunnen worden gebruikt. Verstuiving is een van de meest populaire manieren om van de aromatische voordelen van essentiële oliën te genieten.

**T TOPISCH** — Essentiële oliën die topisch kunnen worden gebruikt, wat betekent dat u ze direct op de huid kunt aanbrengen of kunt mengen met een draag olie of andere producten voor persoonlijke verzorging.

**I INWENDIG** — Essentiële oliën die inwendig gebruikt kunnen worden. U kunt oliën toevoegen aan drankjes, ze innemen in dōTERRA vegetarische capsules, dōTERRA essentiële oliën supplementen nemen of ze gebruiken in uw favoriete recepten.

## HUID GEVOELIGHEID

**D VERDUNNEN** — Een categorie van essentiële oliën die gemengd dient te worden met een draag olie. De draag olie helpt de essentiële oliën aan te brengen op de huid.

**N PUUR** — Een categorie van essentiële oliën die topisch aangebracht kunnen worden zonder verdunning vanwege hun extreem milde chemie.

**S GEVOELIG** — Een categorie van essentiële oliën die verdund dient te worden voor kinderen of de gevoelige huid.

# LESBOS

## Hoop en Genezing

### IN TIJDEN VAN CRISIS

De huidige situatie van vluchtelingen is de grootste crisis in Europa sinds de wereldoorlogen. Het is een crisis die miljoenen individuen en gezinnen op zoek naar een beter leven getroffen heeft. Voor veel van de vluchtelingen die eerst naar Turkije reizen en dan naar Europa, waarvan een overgrote meerderheid uit het Midden-Oosten komt, is het Griekse eiland Lesbos een focus punt. Lesbos is een van de dichtstbijzijnde geografische plaatsen vanuit Turkije, waar veel van deze asielzoekers tijdelijk wonen. Meer dan 90.000 mensen uit Syrië, Afghanistan, Iran, Irak en zelfs Afrika, reisden naar Lesbos vanuit Turkije in het afgelopen jaar. Dat is meer dan de gehele bevolking van 86.000.

### Reis op zoek naar Hoop

Wanneer de vluchtelingen aankomen, zijn ze vaak erg koud en nat en dienen onmiddellijk verzorgd te worden. De vrijwilligers die als het eerste contact fungeren voor deze personen hebben dag en nacht de taak om ervoor te zorgen dat de vluchtelingen die de meeste zorg nodig hebben deze ook krijgen. Deze vrijwilligers fungeren ook als spotters. Ze zitten op de berghelling of lopen de hele dag over de stranden om te kijken naar

boten die proberen om hun weg te vinden door de Straat van Mytilini tussen Turkije en Lesbos.

Na uit de boten, vlotten en soms ook de zee zelf gehaald te zijn, worden vluchtelingen die niet onmiddellijke behoefte aan medische zorg hebben, naar kamp Moria gebracht. Dit is het startpunt voor vluchtelingen die asiel willen aanvragen in Griekenland en Europa. Van de twee vluchtelingenkampen op Lesbos, (de andere is Kara Tepe), heeft Moria een grotere capaciteit. Momenteel kan Moria 2500 mensen herbergen, met plannen om dit uit te breiden tot 5000. Moria is waar alle vluchtelingen naar toe gaan om behandeld, geregistreerd en gescreend te worden. Het is druk en het kan soms ongemakkelijk zijn als mensen emotioneel uitgeput en bang zijn. Individuen besteden minimaal 25 dagen hier terwijl ze worden gescreend. Als ze met succes worden

gescreend, worden ze verplaatst naar het meer gemeenschappelijke, en minder strikte Kara Tepe kamp. Hier is het waar de vluchtelingen, meestal met alleen hun kleren op hun rug, beginnen om het leven wat ze gedwongen achter zich hebben moeten laten, weer op te bouwen.

In Kara Tepe worden vluchteling gezinnen geplaatst in "pop-up" huizen. Er is een kleine school, tuin en een speeltuin, die helpt bij het creëren van een gevoel van gemeenschap. Hier proberen deze mensen om een thuis te creëren voor hun families en doen hun best om elkaar te ondersteunen. Zij delen het weinige voedsel wat ze hebben en helpen elkaar omgaan met en overleven in hun schrijnende omstandigheden. Kara Tepe heeft momenteel de capaciteit om 1100 mensen te huisvesten, met plannen om dat aantal te verhogen naar 1500 zodra dit mogelijk is.

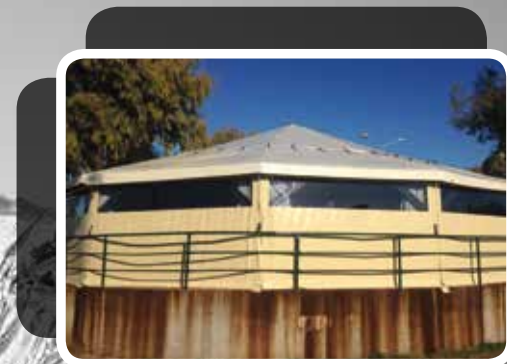
"Wanneer je uit een situatie van overvloed komt en dan tegenover mensen met weinig of niets staat, geeft dat een nederig gevoel, als je je zelf dit toestaat", zegt Murray Smith, Managing Director, dōTERRA® Europa.

### Kans om te Dienen

In het begin van december 2016, organiseerde dōTERRA Europa een humanitaire reis naar Lesbos met de dōTERRA "Healing Hands Foundation™", waar ze verlichting boden aan vluchtelingen in de twee belangrijkste lokale kampen. In samenwerking met Steffi de Pous, een vrijwilliger en de oprichter van de organisatie (NGO) "Because We Carry", hebben dōTERRA Europa en diverse IPC's (Independent Product Consultants) tijd doorgebracht met het bereiden van maaltijden, het spelen van spellen, het

sorteren van kleding en het delen van oliën met alle vluchtelingen (aangeduid als "gasten" door de inwoners van Lesbos) uit de 200 tenten (100 mensen) in het Kara Tepe kamp. Onze IPC's hebben sommige vertalers die van tent tot tent gingen om de gezinnen te laten zien hoe Wild Oranje essentiële olie te gebruiken is voor humeur en andere voordelen opgeleid. Alle vluchtelingen omarmden en verwelkomden deze prachtige geschenken.

"Because We Carry" heeft fondsen geworven om een permanent buurthuis op te richten, waar gezinnen van het tweede kamp bijeen kunnen komen voor activiteiten, distributie van kledingstukken en andere behoeften. dōTERRA Europa, samen met veel IPC's in de regio, kwamen bijeen om de nodige middelen te verkrijgen voor financiering van het project in zijn geheel.

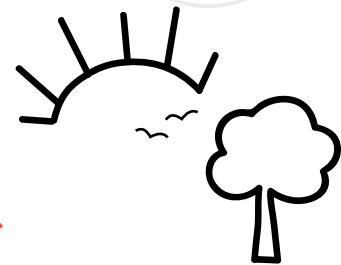


dōTERRA Europa, samen met veel IPC's uit de regio, kwamen bijeen om de nodige middelen te verkrijgen voor financiering van een buurthuis waar gezinnen bijeen kunnen komen voor activiteiten, distributie van kledingstukken en andere behoeften.

Verder werkt dōTERRA Europa aan een permanente mogelijkheid voor Europese IPC's om te dienen in Lesbos. Sinds we ter plekke een betrouwbare partner hebben en een duurzaam project, zullen meer IPC's de mogelijkheid hebben naar Lesbos te gaan om deze mensen te dienen, samen met het onderwijzen hoe deze oliën de prachtige gezinnen met schrijnende behoefte aan hoop kunnen helpen. Er was ook een actie in Europa waar de IPC's oliën konden kopen en direct konden doneren aan het project in Lesbos. De betreffende oliën waren: Wilde Sinaasappel, dōTERRA Balance, dōTERRA On Guard®, Lavendel, Theeboom en Purify.

**Momenteel zijn er naar schatting 60.000 vluchtelingen in Griekenland, en men denkt dat ongeveer 10.000 van hen in tenten of tijdelijke onderkomens wonen.**

# SLANK, VLOT & STERK DOE HET OVERAL WAAR JE BENT



*U heeft geen sportschool vol fitness apparaten nodig om een geweldige workout te hebben. De meest effectieve oefeningen zijn de oefeningen die meerdere spiergroepen synergetisch gebruiken om bewegingen uit het dagelijks leven na te bootsen en die je kunt doen met niets, behalve een vast oppervlak zoals de grond.*

*Elke beweging is geïnitieerd vanuit je "core": je heupen, billen en ondersteunende buikspieren. Wanneer u bukt om het speelgoed van uw kind op te rapen of een zware doos optilt boven uw hoofd, zijn deze spieren cruciaal. U zult geen slanke, vlotte en sterke "core" en onderlichaam krijgen door op een apparaat te zitten. Voor diegenen onder ons die niet kunnen wachten om wat zon en frisse lucht te ervaren, de wereld is uw sportschool en de grond is uw apparatuur.*

## OEFEN PLAN VOOR EEN STERK

Doe elke oefening gedurende 30 seconden met een hoge intensiteit. Maak elke beweging ononderbroken af voordat u doorgaat met de volgende oefening van het circuit. Rust gedurende 30 seconden (of zolang als nodig) na het voltooien van het hele circuit en herhaal twee keer. Wanneer u sterker bent geworden en de oefeningen worden minder uitdagend, verhoog de intensiteit door de weerstand te vergroten met behulp van gewichten en halters. Doe dit twee keer per week als onderdeel van uw full-body oefen plan.



### 1. SQUAT JUMPS

**GOED VOOR QUADRICEPS, BILLEN EN HAMSTRINGS**

Ga met uw voeten op schouderbreedte staan en plaats uw handen achter uw hoofd alsof u in een crunch positie op de grond ligt. Houd uw borst en armen op zijn plaats, en hurk naar beneden zo laag als u kunt (denk aan de vorm: leun achterover en houdt uw knieën in lijn met uw tenen) Maak een explosieve sprong omhoog en houdt uw voeten zo ver mogelijk van de grond. Landt gehurkt en herhaal.

### 2. STEP UP

**TRAIKT BILLEN EN ALGEMENE BALANS**

U heeft enige vorm van verhoging nodig; een bankje in het park is ideaal. Plaats één voet op de verhoging. Sta op de verhoging en strek uw heup en knie van uw eerste been en plaats uw tweede voet op de verhoging. Stap af met uw tweede been. Keer terug naar de beginpositie door uw eerste voet op de grond te plaatsen. Herhaal de eerste stap met het andere been, wissel de benen af.



### 3. LATERAL LUNGE

**TRAIKT BILLEN, HAMSTRINGS EN ADDUCTOREN**

Ga met uw voeten op schouderbreedte staan en plaats uw handen op uw heupen. Stap uit naar rechts en verplaats uw lichaamsgewicht naar uw voorkeurs been (rechts), zorg ervoor dat u hurkt in een hoek van 90 graden. Neem een zittende houding aan en initieer de beweging met uw billen, houdt uw rug zo recht mogelijk. Zet af en breng uw voorkeursbeen terug naar het midden, hiermee maakt u één herhaling af. U kunt uw benen afwisselen of alle herhalingen aan één kant beëindigen voordat u de herhalingen aan de andere kant doet, zodat uw één set kunt afronden.



### 4. GLUTE BRIDGE

**TRAIKT BILLEN, HAMSTRINGS EN BUIK STABILITEIT**

Ga plat op de vloer liggen met de handen aan uw zijde en knieën gebogen. Houd uw voeten op schouderbreedte uit elkaar. Duw uw hielen tegen de vloer; til uw heupen op terwijl u uw rug recht houdt. Houdt bovenin vast.

*Neem contact op met een deskundige alvorens deel te nemen aan een fitness programma.*

## UW SLANKE, VLOTTE EN STERKE LICHAAMS VOEDINGS PLAN

Zoals het gezegde luidt: "you can't out-train a bad diet" (je kunt een ongezond dieet niet uit je lichaam trainen). Het bouwen van een slank en sterk lichaam begint in de keuken. Het verliezen van lichaamsvet met behoud van spiermassa vereist een dieet wat gericht is op volwaardige, nutriëntrijke voedingsmiddelen, zodat u alle micro- en macro nutriënten eet die u nodig heeft en tegelijkertijd een verzadigd gevoel heeft en uw energie behoudt.

### Ontbijt



250 ml (verwarmde) havermout met een snufje kaneel

1 groot hard gekookt ei

1 middelgrote banaan

### Tussendoortje



Slim & Sassy® TrimShake in water met 2 druppels Smart & Sassy stofwisselings samenstelling

### Lunch



Grote groene salade - 150 gr gemengde bladgroenten, 150 gr gemengde rauwe groenten

125 gr gegrilde kippenborst

### Tussendoortje



Slim & Sassy® TrimShake in water met 2 druppels Smart & Sassy stofwisselings samenstelling

### Diner



250 gr (gekookte) bruine rijst

125 gr geroerbakte groenten

125 gr gegrilde zalm

### Dessert



200-250 gr griekse yoghurt (naturel)

175 gr gemengde bessen

handje amandelen



## WIJ BESCHERMEN JE!



De nieuwe en verbeterde formule bevat nu:

- *Ylang Ylang*
- *Tamanu*
- *Nootka*
- *Cedarhout*
- *Kattekruid*
- *Citroen*
- *Eucalyptus*
- *Levensboom*
- *Vanilla Boon Extract*

TerraShield® Insectenwerende Samenstelling

31600001 | 30 ml spuitfles

TerraShield® Insectenwerende Samenstelling

31700001 | 15 ml

Essentiële olie uitgelicht

# Petitgrain

Citrus planten hebben een krachtige plaats in deze wereld verdiend door hun vertrouwde geur, smaak en voordelen voor de gezondheid. Petitgrain etherische olie wordt verkregen uit de bittere sinaasappel boom die oorspronkelijk komt uit de zuidelijke regio van China; echter, in het begin van de 18e eeuw, brachten de Spaanse jezuïeten het naar Paraguay, waar het nu in het wild bloeit en groeit. De naam komt van het Franse woord Petitgrain wat "kleine korrels" betekent, wat verwijst naar de kleine, onrijpe, bittere sinaasappels die het formaat hebben van een kers.

Zoals Lavendel (Lavender) en Bergamot, heeft Petitgrain een kalmerend en ontspannend aroma. Bij inwendig gebruik, kan Petitgrain het zenuwstelsel kalmeren\* en een goede nachtrust bevorderen.\*

**Oorspronkelijke Herkomst:** Paraguay

**Destillatie methode:** Stoom

**Plant Deel:** Bladeren en twijgen

## Hoe te gebruiken

### Aromatisch

- ◆ Verstuif samen met Lavendel (Lavender) en Bergamot voor het naar bed gaan om gevoelens van ontspanning te bevorderen.

### Inwendig

- ◆ Voeg een paar druppels toe aan kruidenthee of andere hete dranken om de smaak te verbeteren en te zorgen voor extra kalmerende voordelen.\*
- ◆ Neem 1-2 druppels in met een vegetarische capsule als voedingssupplement.

### Topisch

- ◆ Voor een ontspannende voetmassage, combineer een paar druppels met dōTERRA gefractioneerde kokosolie en breng aan onder uw voeten.
- ◆ Voeg een paar druppels toe aan gefractioneerde kokosolie en breng aan om de verschijning van onvolkomenheden op de huid te reduceren.

**Leuk Weetje** Vanwege het vermogen van Petitgrain om andere geuren te versterken, werd het gebruikt in de parfum-, eau de cologne- en cosmetische industrie sinds de 18e eeuw.

\* Dit product is niet bedoeld voor diagnose, behandeling, genezing of ter voorkoming van ziekten.



# Cō-Impact Sourcing® Arborvitae & Nootka

*British Columbia, Canada*



De Pacific Northwest is de thuisbasis van het grootste gematigde regenwoud op aarde waarmede meer dan 40 inheemse boomsoorten groeien, met inbegrip van de gigantische levensboom (Giant Arborvitae) en de Nootka naaldbomen. Beide bomen zijn een belangrijk onderdeel van de inheemse First Nation geschiedenis in British Columbia, Canada. In 2015 introduceerde de dōTERRA Levensboom (Arborvitae, *Thuja plicata*) als een enkelvoudige olie en de dōTERRA TerraShield® insectenwerende samenstelling (Outdoor Blend) is onlangs opnieuw samengesteld met zowel levensboom (Arborvitae) als Nootka als belangrijkste ingrediënten.



De naam levensboom (Arborvitae) komt van de Franstalige versie van de First Nation naam wat betekent "boom van het leven." Sinds 10.000 jaar, is deze boom een instrument in hun dagelijks leven. Ze gebruikten de boom om kano's, "long houses" en totempalen te bouwen.

De Nootka boom is vernoemd naar de Nootka stam die woonde in een gebied genaamd "the Nootka Sound". Het wordt beschouwd als een tweeling van de levensboom (Arborvitae) en het werd gebruikt in vele sculpturen die een belangrijk onderdeel zijn van de "First Nation" cultuur in die regio.

Beide bomen spelen een belangrijke rol in de bosbouw in de Pacific Northwest, welke een van de grootste en ook de meest ecologisch duurzame ter wereld is. Deze industrie produceert elk jaar ook tonnen zaagsel dat normaal verbrand wordt voor energie, maar er zijn ook andere toepassingen voor. dōTERRA werkt samen met een Canadese distilleerder die het productieve gebruik van het zaagsel uit deze twee unieke bomen heeft geperfectioneerd om pure hoogwaardige oliën met krachtige eigenschappen te produceren. Zij zijn de enige distilleerderij in de wereld die levensboom (Arborvitae) en Nootka essentiële oliën produceren.

## DUURZAME BOSBOUW

British Columbia staat bekend om haar duurzame bosbeheer. Hun ontbossingstempo is al meer dan 20 jaar zichtbaar nihil. Hun totale jaarlijkse oogst is minder dan 1 procent van het bos in exploitatie. Volgens de wet moeten alle geogste



gebieden worden herbebost. De zaailingen moeten inheemse soorten zijn en geen van hen mag genetisch gemodificeerd zijn. Levensboom (Arborvitae) en Nootka essentiële oliën zijn tot stand gekomen als gevolg van een inspanning om duurzaam gebruik te maken van alle elementen van de bomen, met inbegrip van de belangrijkste chemische bestanddelen gevonden in het zaagsel residu. Vanwege het duurzame bosbouwprogramma in de plaats voor het oogsten van deze bomen, wordt niet één extra boom gekapt om de essentiële oliën te produceren. Zodra de olie wordt gewonnen uit het zaagsel door middel van een eigen stoom destillatieproces, komt het zaagsel terug en wordt gebruikt door papierfabrieken voor pulpproductie. "Alle middelen, met inbegrip van deze verbazingwekkende en unieke essentiële oliën, zijn duurzaam en op verantwoorde wijze geogst van deze majestueuze bomen - wat natuurlijk één van de belangrijkste prioriteiten is voor onze destillatie partner en voor dōTERRA," zegt Tim Valentiner, dōTERRA Director van Strategic Sourcing.



## WAT MAAKT DEZE OLIËN UNIEK?

### Arborvitae

Levensboom (Arborvitae) essentiële olie heeft moleculen genaamd tropolonen, die een unieke chemische structuur hebben. De meeste moleculen in de natuur zijn zeszijdig; tropolonen zijn zevenzijdig. Dit maakt het zo anders dat sommige schadelijke moleculen niet weten hoe hen aan te vallen. Hierdoor zijn het natuurlijke conserveringsmiddelen. Deze olie is ook een effectief insecten afweermiddel. Levensboom (Arborvitae) bomen kunnen meer dan 1000 jaar leven, gedeeltelijk omdat ze van nature bestand zijn tegen insecten.

### Nootka

Een chemische stof aangetroffen in Nootka olie is nootkaton, wat vreemd genoeg ook gevonden is in grapefruits. Dit voegt een scherpe, citrusachtige noot toe aan Nootka olie en geeft het vergelijkbare eigenschappen als grapefruit olie. Nootka is ook bekend als een krachtig insecten afweermiddel.

Levensboom (Arborvitae) bomen kunnen meer dan 1000 jaren leven, gedeeltelijk omdat ze van nature bestand zijn tegen insecten.



Nootka en levensboom (Arborvitae) zijn beide onlangs toegevoegd aan de dōTERRA TerraShield® Insectenwerende samenstelling.



# Verander uw schoonmaak gewoonten



Veilige, natuurlijke, en milieuvriendelijke schoonmaak tips en recepten.

## Waarom natuurlijk schoonmaken?

- Veilig voor u en uw familie
- Goed voor uw budget
- Zeer effectief
- Milieuvriendelijk

## FEITEN

- Vele schoonmaakmiddelen bevatten toxische chemicaliën. Deze chemicaliën kunnen gezondheidsproblemen op korte of lange termijn veroorzaken wanneer u deze gebruikt.<sup>1</sup>
- Kinderen zijn vaak kwetsbaarder voor blootstelling aan chemische producten gedurende bepaalde ontwikkelingsfasen en bepaalde chemicaliën zouden de ontwikkeling van hun neurologische-, endocriene- en immuunsysteem kunnen verstoren.<sup>2</sup>

### Belangrijkste manieren van blootstelling:

- Eten      —Ademhaling
- Drinken    —Aanraking

- Jongere kinderen hebben een hogere ademhalingsfrequentie dan volwassenen, hierdoor absorberen ze meer vervuilde luchtdeeltjes per kilo lichaamsgewicht, wat betekent dat ze een hogere ingeademde dosis binnen krijgen.<sup>2</sup>
- Volgens de "United States Environmental Protection Agency" is de lucht in een gemiddelde woning 200-500 procent meer vervuuld dan de buitenlucht, voornamelijk als gevolg van de toxische schoonmaakproducten.

U hoeft niet in te leveren op uw gezondheid voor een

## NOODZAKELIJKE BASISBENODIGDHEDEN

### NATRIUMBICARBONAAT (BAKING SODA)

Absorbeert en elimineert geurtjes. Gebruik om aanrechtbladen, gootstenen en baden te reinigen. Strooi wat natriumbicarbonaat op uw tapijt en stofzuig na 15 minuten voor een frissere uitstraling.

### WITTE AZIJN

Bevat natuurlijke antischimmel en antibacteriële eigenschappen. Verwijdert vet en lost kalkaanslag op.

### CASTILLE ZEEP

Verwijdert vuil, vet en hardnekkige vlekken. Giet een kleine hoeveelheid over bakplaten en pannen, schrob een paar minuten en u zult een schoon en stralend resultaat hebben.

### ZOUT

Zout is een effectief schuurmiddel. Mix zout met heet water en giet het regelmatig in de gootsteen om te ontgeuren en vetaanslag te voorkomen. Meng zout met citroen (Lemon) essentiële olie en gebruik dit om hardnekkige vlekken van koffie en thee koppen te verwijderen.

### dōTERRA GEFRACIONEERDE KOKOSOLIE -of- OLIJFOLIE

Geweldige natuurlijke reiniger en polijstmiddel. Wrijf in bij leer of polijst houten oppervlakken.

### DE BESTE ESSENTIËLE OLIËN OM MEE SCHOON TE MAKEN

- Citroen (Lemon)
- Limoen (Lime)
- Wilde sinaasappel (Wild Orange)
- Douglas spar (Douglas Fir)
- Eucalyptus
- Theeboom (Melaleuca)
- Purify reinigende samenstelling (Cleansing Blend)
- Tijm (Thyme)
- Pepermunt (Peppermint)
- dōTERRA On Guard® Beschermende Samenstelling
- dōTERRA On Guard Schoonmaak Concentraat

TIP: Vervang uw chemische luchtverfrisser door een verstuiver.



## BASIS INGREDIËNTEN + ESSENTIËLE OLIËN

Maak uw eigen niet-toxische schoonmaakproducten door deze simpele ingrediënten en dōTERRA essentiële oliën te gebruiken.

### Reiniger voor groene vloer

#### Ingrediënten

- 3,8 l warm water
- 2 eetlepels vloeibare castille zeep
- 5 druppels Douglas Spar essentiële olie
- 5 druppels Zilverpar essentiële olie
- 5 druppels Cipres essentiële olie
- 10 druppels Citroen essentiële olie

#### Instructies

1. Voeg zeep en essentiële oliën toe aan een emmer met warm water.
2. Gebruik een mop of dweil om de vloeren te reinigen.
3. Giet in een spuitfles om aanrechtbladen te reinigen.

**Opmerking:** Deze oplossing hoeft niet afgespoeld te worden.

### Spuitfles allesreiniger

#### Ingrediënten

- 250 ml warm water
- 250 ml witte azijn
- 25 druppels Wilde Sinaasappel essentiële olie
- of andere essentiële olie naar keuze

#### Instructies

1. Meng water en azijn in een spuitfles.
2. Voeg essentiële oliën naar keuze toe. Goed schudden.
3. Gebruik op werkbladen, hout, glas, roestvrij staal en porcelein.
4. Veeg na met een microfiber doek of keukenrol.

### Limoen (Lime) ontkalker

#### Ingrediënten

- ½ theelepel natriumbicarbonaat (baking soda)
- 3 eetlepels water
- 10 druppels Citroen essentiële olie
- 10 druppels Limoen essentiële olie

#### Instructies

1. Voeg water en essentiële oliën toe aan natriumbicarbonaat (baking soda).
2. Meng tot een pasta.
3. Wrijf een beetje op het te reinigen oppervlak.
4. Laat 20 minuten inwerken.
5. Verwijder met een natte doek.

#### Referenties

1. Household Cleaning Products: What Every Woman Should Know. [womensvoices.org/safe-cleaning-products/basic/](http://womensvoices.org/safe-cleaning-products/basic/)
2. ATSDR Case Studies in Environmental Medicine Principles of Pediatric Environmental Health. The Child as Susceptible Host: A Developmental Approach to Pediatric Environmental Medicine. [atsdr.cdc.gov/csem/ped\\_env\\_health/docs/ped\\_env\\_health.pdf](http://atsdr.cdc.gov/csem/ped_env_health/docs/ped_env_health.pdf)





# MINERALEN

KRIJGT U WAT U NODIG HEEFT?

Iedereen heeft gehoord van vitamines en hun veelzijdige gezondheidsvoordelen. Vitamine A ondersteunt de gezondheid van het oog, vitamine C ondersteunt de cardiovasculaire gezondheid, vitamine D is essentieel voor de opname van calcium en fosfor; \* maar welke rol spelen deze metaalachtig klinkende substanties in uw multivitaminen behoefte? Mineralen zijn de onbekende superhelden wat betreft voedingswaarde, die de waterbalans van het lichaam helpen te behouden, zenuw impulsen reguleren, een cruciale rol spelen bij hemoglobinesynthese en zoals recent onderzoek suggereert, bijzonder belangrijk zijn voor diegenen die regelmatig sporten.\*

Bijna niemand haalt de aanbevolen inname van mineralen uit voeding alleen. Deze kwestie is bijzonder problematisch bij vrouwen, die verliezen waardevolle mineralen tijdens de menstruatie en vermijden vaak rijke bronnen zoals

dierlijke eiwitten, noten en peulvruchten in hun normale dieet. Samen met een gezonde uitgebalanceerde voeding, wordt het steeds duidelijker dat het belangrijk is te suppleren met een bron van biobeschikbare mineralen zoals gevonden in dōTERRA® Microplex VMz® Food Nutrient Complex.

Drie mineralen in het bijzonder zijn van cruciaal belang voor diegenen die op zoek zijn naar hun ultieme workout om een slank en vlot lichaam te krijgen.

## IJZER

Ijzer speelt een directe rol bij het transport van zuurstof en de productie van rode bloedcellen, helpt het vrijmaken van energie uit cellen te reguleren. Als je energie laag is, dan voel je je lusteloos en worstel je je door je workouts heen. \* Meer dan 20 procent van de volwassen vrouwen voldoet niet aan de ADH (dagelijkse aanbevolen hoeveelheid) van 18 mg per dag (8 mg voor mannen), wat

dit het meest voorkomende mineralen tekort maakt. Degenen die regelmatig sporten lopen het grootste risico. Een van de belangrijkste aanpassingen van sporten is de stijging van rode bloedcel massa, wat resulteert in een grotere ijzerbehoefte. Ijzer gaat ook verloren door zweten en kleine gastro-intestinale bloedingen gedurende inspannende oefeningen. - hoe harder je werkt, hoe meer ijzer je lichaam nodig heeft om de voorraad op peil te houden. Er bestaan twee types ijzer in voeding en sommige bronnen zijn meer biologisch beschikbaar dan anderen. Heemijzer, wat bijna alleen in dierlijke eiwitten te vinden is en in de hoogste concentratie in rood vlees, heeft een opname percentage van 15-18 procent. Het menselijk lichaam kan alleen tot 5% aan non-heemijzer opnemen, voornamelijk gevonden in plantaardige voeding zoals, peulvruchten, graankorrels en sommige fruitsoorten en groenten. Opname kan ook worden beïnvloed door wat je eet samen met ijzerrijk voedsel. Vitamine C,

aanwezig in Microplex VMz, verbetert opname en uit een recente studie bleek dat het nemen van een probiotisch supplement zoals PB Assist®+, de opname van non-heemijzer kan verhogen met maar liefst 50 procent. 2 \* PB Assist®+ is de perfecte aanvulling op Microplex VMz, welke 6mg ijzer met hoge biologische beschikbaarheid levert.

## CALCIUM

Dankzij de moderne voedsel marketing, zijn we ons allemaal bewust van de voordelen van calcium voor de versterking van de botten en dat melk goed is voor je lichaam.\* Voldoende calcium als onderdeel van een gezond dieet, samen met lichamelijke activiteit, kan het risico van osteoporose op latere leeftijd reduceren. Andere voordelen van calcium worden niet zo vaak erkend. Evenals dat er vele andere, mogelijk betere, bronnen zijn die niet zijn afgeleid van zuivel. Calcium speelt een belangrijke rol bij spiercontractie en celmetabolisme, wat betekent dat het je mogelijkheid om langdurig en intens te sporten beïnvloed. \* De huidige ADH voor calcium is 1000-1300 mg per dag. U heeft geen glas melk nodig bij elke maaltijd of een bakje yoghurt als dessert om te voldoen aan de behoefte van uw lichaam. Andere gezonde bestanddelen van een uitgebalanceerd dieet, met

inbegrip van in het wild gevangen vette vis, donkere bladgroenten en sommige noten (vooral amandelen), zijn allemaal geweldige bronnen van calcium voor versterking van de botten en spiercontractie. \* Voor diegenen die niet in staat zijn met hun normale voeding aan hun behoeften te voldoen levert Microplex VMz Food Nutrient Complex 500 mg calcium.

## MAGNESIUM

Magnesium is een essentieel onderdeel van honderden enzymreacties, is betrokken bij spiercontracties en speelt een rol bij de vorming van gezonde botten. \* Het mineraal wat gevonden wordt in hoge concentraties in noten, peulvruchten en donkergroene bladgroenten helpt ook bij het gebruik van zuurstof en glucose voor energie in de spieren, waardoor het van vitaal belang is voor zowel kracht en uithoudingsvermogen. Net als ijzer, is magnesium een van de mineralen die in hoge concentraties gevonden wordt in zweet; hoe langer en intensiever u traint, des te groter is uw behoefte. De huidige ADH voor magnesium ligt tussen 310-420 mg per dag, maar uit een recente studie bleek dat de gemiddelde dagelijkse inname voor vrouwen maar 234-267 mg is. 3 Uit dezelfde studie bleek dat diegenen die voedings supplementen nemen, een hogere gemiddelde inname uit voeding

hebben en over het algemeen dichter bij de huidige richtlijnen komen. Elke dagelijkse portie Microplex VMz levert 150 mg magnesium aanvulling op uw voeding en helpt u aan de behoefte van uw lichaam te voldoen.

Om de natuurlijke en duurzame energie productie, spiercontractie en botopbouw te ondersteunen, die we nodig hebben om onze fitness doelen te bereiken, is het cruciaal om aan de ADH's te voldoen voor mineralen en sporenelementen. \* Hoewel een gezonde voeding van volwaardige, ongeraffineerde voedingsmiddelen de basis is voor elk gezondheidsprogramma en een goede start in de richting van onze behoeften aan mineralen, zal dagelijkse supplementie met Microplex VMz en PB Assist + ervoor zorgen dat uw lichaam de bouwstenen heeft om vooruitgang te boeken.\*

## Referenties

1. Misner, B. Food alone may not provide sufficient micronutrient for preventing deficiency. *J Int Soc Sports Nutr.* 2006; 3(1): 51-55.
2. Hoppe M, Onning G, Berggren A, Hulthen L. Probiotic strain *Lactobacillus plantarum* 299v increases iron absorption from an iron-supplemented fruit drink: a double-isotope cross-over single-blind study in women of reproductive age. *British Journal of Nutrition.* 2015; 114: 1195-1202.
3. Bailey R, Fulgoni V, Keast D, Dwyer J. Dietary supplement use is associated with high intakes of minerals from food sources. *Am J Clin Nutr.* 2011; 94:1376-81.

\* Dit product is niet bedoeld voor diagnose, behandeling, genezing of ter voorkoming van ziekten.

# HOOP

# SCHEPPEN

**MET THE dōTERRA HEALING HANDS FOUNDATION EN OUR RESCUE**

Het dōTERRA Healing Hands Foundation™ is er trots op om samen te werken met de non-profit organisatie Operation Underground Railroad (ook bekend als "OUR Rescue") met als doel het tot stand brengen van genezing en hoop in de wereld. Deze non-profit organisatie helpt kinderen te redden uit mensenhandel voor seksuele doeleinden door gebruik te maken van een aantal van 's werelds deskundigen in ont-trekkingsoperaties en anti-mensenhandel inspanningen.

## DE MISSIE EN VISIE VAN OUR RESCUE

OUR Rescue streeft ernaar om de wereldwijde epidemie van kinderhandel voor seksuele doeleinden meer bekend te maken in de wereld. Hiermee redden ze kinderen uit de slavernij en helpen de wet te handhaven bij vervolging m.b.t. mensenhandel. Geredde kinderen worden vervolgens in veilige havens geplaatst die voorzien in gepaste herstelomstandigheden en nazorg. Opgericht in december 2013, OUR Rescue is geen overheidsinstelling is dus 100 procent afhankelijk van donaties om hun werk te kunnen voortzetten.

Sinds hun oprichting heeft OUR Rescue nauw samengewerkt met deskundigen in ont-trekkingsoperaties en anti-mensenhandel inspanningen. Deze deskundigen zijn onder andere oud-leden van de CIA, Navy SEALs en strijdkrachten voor speciale operaties die identificatie en ont-trekkings inspanningen coördineren - ook wel "Jumps" genoemd. Als deze hoogopgeleide teams een gebied hebben gelokaliseerd waarvan bekend is dat

handel in kinderen voor seksuele doeleinden plaatsvindt, werken ze samen met de lokale wetshandhaving om er zeker van te zijn dat de kinderen worden gered.

Een groot deel van het OUR Rescue project is de nazorg die plaatsvindt na de ont-trekking. Vanaf hier passen de geredde individuen zich aan aan hun nieuwe levens. Jessica Mass, directeur van nazorg, zegt: "Wij geloven dat gevestigde, gescreende nazorg centra de deskundigen zijn in hun land en wij zijn bedienden - bedienden die geloven in het bekrachtigen van dromen, visie en hoop voor de toekomst van iedere overlevende. Verenigd bevinden wij ons in de strijd tegen mensenhandel en het genezingsproces van slachtoffers die bloeiende overlevenden worden."

## DE SAMENWERKING MET dōTERRA

Tijdens een dōTERRA® dienstbaarheidsdag, verzamelen eigen medewerkers humanitaire en school kits voor kinderen die werden gered uit handel voor seksuele doeleinden. Buiten de kits, wist dōTERRA dat er meer gedaan kon worden. In 2016 doneerde The dōTERRA Healing Hands Foundation, \$250.000 aan OUR Rescue en kondigde officieel aan een partnerschap tussen de twee organisaties aan te gaan. Tijdens de wereldwijde conventie in 2016 boden de grondleggers van dōTERRA aan CEO en oprichter van OUR Rescue, Tim Ballard, een extra cheque van \$ 250.000 aan, ter ondersteuning van hun nazorg programma, wat de totale donatie van The dōTERRA Healing Hands Foundation \$ 500.000 maakte.

dōTERRA kondigde ook een nieuwe essentiële olie samenstelling aan, genaamd Hope, die werd ontwikkeld en gedoneerd aan OUR Rescue, specifiek voor distributie in gebieden waar veel mensenhandel plaatsvindt. De troostende geur is niet het enige dat deze samenstelling bijzonder maakt - op het etiket wordt een hotline nummer vermeld voor de kinderen die hulp nodig hebben. Een 10 ml roller is nu te bestellen door Independent Product Consultants en is voorzien van een vernieuwd etiket. Alle opbrengsten van de dōTERRA Hope samenstelling zullen gaan naar The dōTERRA Healing Hands Foundation.

In juli 2016, hebben de grondleggers van dōTERRA en CEO, David Stirling, deelgenomen aan een "Jump operation" in Californië. Hij heeft met eigen ogen gezien wat OUR Rescue doet en hoe ze werken om hun doel te bereiken. David zegt: "We werken samen met slechts een paar instellingen die goede dingen doen in de wereld. Eén daarvan is OUR. Het voelde voor ons alsof het past in onze missie en wat we willen bereiken, en dat is een positieve verandering in de wereld brengen. We willen graag mensen helpen; we doen dit al op vele verschillende manieren met onze essentiële oliën, maar dit is een manier om onze reikwijdte te vergroten en hopelijk een bijdrage te leveren in deze enorme kwestie en veel van deze onschuldige kinderen te redden."

## OUR RESCUE VOLGT EEN 6-STAPPEN PLAN:

- 1 Beoordelen van de haalbaarheid van de redding.
- 2 Onderzoeken van de locatie, de kinderen en de achtergrond van diegenen die het netwerk beheren.
- 3 Bedenken van een strategie voor de redding van de kinderen.
- 4 Ondernemen van actie.
- 5 Weghalen van de kinderen.
- 6 Arresteren, proberen de daders te laten veroordelen.



**HOPE SAMENSTELLING** met een vernieuwd etiket, is nu te bestellen door Independent Product Consultants, alle opbrengsten hiervan zullen naar The dōTERRA Healing Hands Foundation gaan.



ONZE REDDINGS-  
ACTIES  
TOT NU TOE



**2014: 12 SPONGEN | 2015: 20 SPRONGEN | 2016: 38 SPRONGEN**

**600 SLACHTOFFERS GERED | 250 OVERTREDERS GEARRESTEERD | ACTIEF IN 13 LANDEN**

Tegen de kinderen waarvoor we dagelijks bidden, zeggen we: Jullie nachtmerrie komt tot een einde. Hou vol. We zijn onderweg. En tegen de ontvoerders en daders, jullie monsters die Gods dierbare kinderen durven te beledigen, we verklaren jullie: wees bang. We komen achter jullie aan." -OUR



OPERATION UNDERGROUND RAILROAD

## DE KRACHT VAN

# Oranje

De smakelijke reeks van **oranje gekleurde fruit en groenten** bevatten een overvloed aan anti-oxidanten, vitamines, vezels en fytonutriënten die goed zijn voor je huid, ogen en hart.

**Beta-caroteen:** De bekendste voedingsstof in oranje voedingsmiddelen is beta-caroteen, een krachtige antioxidant die zonnig fruit en groenten hun briljante kleuren geeft. Experts zeggen dat beta-caroteen niet alleen goed is voor de gezondheid van het oog, het kan ook cognitieve veroudering vertragen en de huid beschermen tegen beschadiging door de zon.

**Vitamine A:** Beta-caroteen is een voorloper van vitamine A, die gewoonlijk wordt aangeduid als retinal, retinol en retinoïnezuur. Vitamine A is belangrijk voor nachtzicht, als een antioxidant die de schadelijke vrije radicalen in het lichaam kan neutraliseren en als een cruciaal onderdeel van de gezondheid van het immuunsysteem.

**Vitamine C:** Oranje voedingsmiddelen zitten vol vitamine C, een antioxidant die het immuunsysteem stimuleert, beschermt tegen hart- en vaatziekten en helpt collageen opbouwen in de huid.

Voldoe aan uw behoefte van oranje fruit en groenten in deze heerlijke recepten.



## KAKI GEBAKJES

### Ingrediënten

#### Taart deeg:

- 150 g bloem
- 30 gram fijngemalen amandelen
- 60 g poedersuiker
- ¼ theelepel zout
- 150 g ongezoeten koude boter
- 1 eidooier

#### Voor de vulling:

- 115 g ongezoeten boter
- 75 g poedersuiker
- 1 ei
- 80 g fijngemalen amandelen
- 1 eetlepel bloem
- Mespuntje zout
- 3-4 druppels citroen (Lemon) essentiële olie
- 10 Fuyu kaki
- 85 g honing
- Granaatappel pitjes, optioneel

### Bereiding

#### Om de taartjes te maken:

1. Plaats fijngemalen amandelen, de bloem, de suiker en zout in de keukenmachine en mix goed door elkaar.
2. Voeg blokjes boter toe en mix totdat het mengsel de vorm heeft van kleine druppels ter grootte van een erwit.
3. Voeg de eidooier toe en mix enkele malen gedurende 5 seconden tot het deeg gaat samen klonteren.
4. Neem het deeg uit de keukenmachine en kneed zachtjes om extra bloem toe te voegen.
5. Druk het deeg gelijkmatig op de bodem en zijkanten van ingevette bakvormen van 15 cm. Zet 15 minuten in de diepvries
6. Strooi wat bloem op het deeg in de bakvorm, druk vervolgens een vel aluminiumfolie op elke bakvorm met de glanzende zijde naar beneden. Vul de folie met droge bonen, rijst of erwten voor het gewicht.
7. Bak de taartjes op 190 °C gedurende 15 minuten. Laat taartjes afkoelen alvorens deze te vullen.

#### Voor het samenstellen van de taartjes:

1. Voeg boter en suiker samen in een kom van de keukenmachine en verwerk dit tot een glad mengsel. Voeg ei, amandel, bloem, zout en citroen (Lemon) essentiële olie toe en meng dit goed.
2. Schep twee grote lepels van het amandelmengsel op de bodem van elk voorgebakken taartje en verdeel gelijkmatig.
3. Bak de taartjes op 190°C gedurende 12 tot 15 minuten.
4. Gebruik een dunschiller en snij de kaki's in flinterdunne plakjes. Schik de plakjes in rozet vorm op de bodem van de taartjes, druk zacht in de vulling.
5. Verlaag de oventemperatuur naar 175°C en bak de taartjes 10-15 minuten, tot de vulling goed is en de kaki plakjes gaar zijn.
6. Besprenkel ieder taartje met honing en top af met granaatappelpitjes.



## WORTELSALADE met yoghurt en koriander (Coriander)

### Ingrediënten

- 125 g halve walnoten
- 1 eetlepel druivenpitoliel
- 2 theelepels suiker
- Kosher zout en versgemalen zwarte peper
- 120 ml Griekse yoghurt
- 2 eetlepels sherry-azijn
- 1 theelepel honing
- 1 druppel koriander (Coriander) essentiële olie
- 0,5 kg kleine worteltjes, diverse kleuren
- Indien gewenst, geschrobd, zeer dun gesneden
- 6 middelgrote radijs, dunne partjes gesneden
- 2 lente-uitjes, klein gesneden

### Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 190°C. Strooi walnoten en olie op bakplaat met rand. Bak tot de walnoten licht geroosterd en geurig zijn, 6-8 minuten. Besprenkel onmiddellijk met suiker en schudt voor een krokant laagje.
2. Klop yoghurt, azijn, honing, en koriander (Coriander) essentiële olie in een kleine kom. Breng op smaak met zout en peper. Dek af en zet koel weg.
3. Plaats wortelen in een vergiet in een kom ijswater. Laat ongeveer 2 minuten staan, totdat de wortelen beginnen te krullen. Haal de vergiet uit het water en laat de wortelen uitlekken; dan droog deppen.
4. Doe de wortelen, radijs, lente-uitjes en dressing in een grote kom en meng; bestrooi met walnoten.



## MUSKAAT POMPOEN - CURRY SOEP

### Ingrediënten

- 2 eetlepels kokosolie
- 900 g muskaat pompoen, gepeld, zonder zaadjes en in kleine stukjes van 1 cm gesneden
- 1 middelgrote gele ui, fijngesneden
- 4 teentjes knoflook, geperst of gesneden
- 2-3 eetlepels Thaise rode curry pasta
- 2-3 druppels koriander (Coriander) essentiële olie
- 1 theelepel gemalen komijn
- ¼ theelepel zeezout
- ¼ theelepel rode peper vlokken
- 1 eetlepel vers limoensap
- 950 ml groentebouillon
- 225 ml volvette kokosmelk

### Bereiding

1. Verwarm de olie in een grote koekenpan boven matig vuur. Zodra de olie is opgewarmd, voeg de pompoen, ui, knoflook, curry pasta, koriander (Coriander) essentiële olie, komijn, zout en rode peper vlokken toe. Goed mengen.
2. Kook, af en toe doorroeren, tot de ui glazig wordt.
3. Voeg de groentebouillon toe. Breng het mengsel aan de kook en laat zachtjes doorkoken tot de pompoen zacht is.
4. Haal de pan van het vuur en laat afkoelen. Doe de inhoud van de pan in gedeeltes in de blender, bevestig het deksel goed en pureer tot een glad mengsel.
5. Doe de gepureerde soep in een kom en herhaal dit tot alles gepureerd is.
6. Roer de limoensap en de kokosmelk door de soep en serveer.

## PERZIK CAPRESE met wilde sinaasappel (Wild Orange), honing, balsamico siroop

### Ingrediënten

- 2-3 rijpe perziken, gesneden
- 125 g verse mozzarella, in plakjes
- 60 ml balsamico-azijn
- 1 eetlepel honing
- 3 druppels wilde sinaasappel essentiële olie
- Verse basilicum, voor de garnering

### Bereiding

1. Klop de balsamico azijn met de honing en wilde sinaasappel (Wild Orange) essentiële olie in een kleine steelpan op middelhoog vuur.
2. Breng het mengsel aan de kook. Zet het vuur laag en laat sudderen, af en toe roeren totdat het mengsel tot de helft gereduceerd is.
3. Stapel de perziken en mozzarella voorzichtig. Besprenkel licht met balsamico siroop en garneer met basilicum.



# Het dōTERRA®



## Kwaliteitszorg Proces

### Wat is kwaliteitszorg?

Kwaliteitszorg wordt vaak aangeduid als “de politie” van het productieproces, vaak lijken de taken op die van politie-functionarissen. We handhaven dōTERRA standaarden zoals CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®. Er zijn echter ook juridische eisen die wij handhaven in elke fase van oogsten en botteling van onze oliën. Al onze producten, of het nu levensmiddelen,

Een gedeelte van onze verantwoordelijkheid in de kwaliteitszorg is om standaarden en overheids voorschriften te waarborgen.

cosmetica, of voedingssupplementen zijn, zijn gebonden aan wettelijke voorschriften in elk land waar ze verkocht worden. Deze eisen beïnvloeden en bepalen soms de labelings-, bevoorradings- en productieprocessen, die resulteren in het eindproduct. Kortom, kwaliteitszorg heeft de verantwoordelijkheid om items zoals ingrediënten, componenten, afwerking volgens opgegeven specificaties, procedures, productie gegevens en apparatuur te beoordelen en goed te keuren. Dit is van toepassing op dōTERRA omdat onze oliën voor inwendig gebruik gelabeld zijn als voedingssupplementen.



## Er zijn drie takken van kwaliteitszorg bij dōTERRA:

Kwaliteitszorg-inspecteurs, kwaliteitszorg-ingenieurs, en documentenbeheer specialisten.

### Kwaliteitszorg-inspecteurs

Omdat niets het gebouw binnenkomt of verlaat zonder kwaliteitszorg controle, vindt u een kwaliteitszorg-inspecteur in elk proces. Kwaliteitszorg-inspecteurs inspecteren elk onderdeel van elke partij. Voordat een inkomende zending kan worden verplaatst naar ons magazijn, controleren onze kwaliteitszorg-inspecteurs elke partij olie, etiketten, doppen, flessen, dozen, etc. Na controle merkt de kwaliteitszorg-inspecteur dan een grondstof of onderdeel als goedgekeurd. Kwaliteitszorg-inspecteurs inspecteren de afvullijn bij de start van elke productierun en voeren controles uit op gegeven momenten tijdens de run, nemen monsters van elke partij, controleren productie gegevens en inspecteren elke kavel van eindproducten. De verzamelde monsters en gegevens dienen ervoor te zorgen dat we een geschiedenis hebben van de olie voor toekomstige naslag, wat betreft uiterlijk, geur en smaak.

### Wat is de rol van kwaliteitszorg in CPTG®?

Onderzoek en ontwikkeling (R&D), kwaliteitscontrole (Quality Control) en strategische bevoorrading (Strategic Sourcing) werken vroeg in het proces samen met kwaliteitscontrole om zorgvuldig de testcriteria voor elke olie en samenstelling te ontwikkelen en definiëren. Het resultaat van deze definitie wordt gedocumenteerd in een specificatie welke wordt doorgestuurd ter beoordeling naar documentbeheer. Dit document wordt gebruikt door onze kwaliteitscontrole (QC) laboratoria om vast te stellen welke tests nodig zijn en te evalueren of de olie goedgekeurd of afgekeurd wordt. Deze specificatie wordt ook gebruikt door de kwaliteitszorg-inspecteurs om de grondstoffen en de goede eindproducten te evalueren. Tenslotte wordt de specificatie gebruikt door de kwaliteitszorg-ingenieurs wanneer zij het volledige bestand controleren wat bestaat uit; productie, kwaliteitscontrole (QC) testen en registratie van kwaliteitszorg-inspectie om te bepalen of het product voldoet aan onze normen en kan worden vrijgegeven voor de verkoop.

### Kwaliteitszorg-ingenieurs

Deze zeer technische groep heeft wetenschappelijk onderwijs genoten en uitgebreide ervaring in kwaliteitszorg.

Kwaliteitszorg-ingenieurs controleren zorgvuldig de inspectie-rapporten gemaakt door de kwaliteitszorg-inspecteurs om te bevestigen dat het product klaar is om uitgebracht te worden.

Ze bevestigen dat elk product voldoet aan onze normen en zij dienen als een tweede set ogen om te zien of onze kwaliteitszorg-inspecteurs iedere gedetailleerde stap in het proces hebben gecontroleerd. Ze beoordelen en zorgen voor goedkeuring van testen en veranderingen aan onze apparatuur samen met onze productie ingenieurs. Als een “Independent Product Consultant (IPC)” een kwaliteitsprobleem met één van onze producten meldt, onderzoekt een kwaliteitszorg-ingenieur de klacht om zo continu de producten en processen te verbeteren en nieuwe procedures te ontwikkelen indien benodigd. De kwaliteitszorg-ingenieurs voeren interne controles en controles bij de leveranciers uit en helpen ons onze derde partij “NSF cGMP (Good Manufacturing Practices)” certificering te handhaven. Deze certificering vereist een derde partij om elke zes maanden onze productiefaciliteit te controleren. Als kwaliteitszorg-team hebben we gekozen om deze certificering na te streven omdat controle door een derde partij een cultuur van verantwoordelijkheid creëert. Het is bedacht om gefocust te blijven op het bereiken en overtreffen van onze eigen kwaliteitsnormen.

### Wat betekent dat voor u?

Goede kwaliteit zit in de details. Onze constante controle, documentatie en beoordelingen betekenen dat we geven om de details die onze oliën van wereldklasse maken. Deze gepassioneerde toewijding betekent dat u de olie en al onze producten kunt gebruiken om uw familie met vertrouwen te ondersteunen en te profiteren. Weet dat we onvermoeibaar werken om elk detail te controleren, waardoor u alleen de allerbeste producten krijgt. U kunt vol vertrouwen de producten delen met de mensen waar u van houdt, wetende dat we voortdurend streven om onze producten en processen te verbeteren. Onze verbintenis om continue te verbeteren betekent een lange levensduur. Onze kwaliteitszorg-groep werkt eraan om ervoor te zorgen dat deze producten waarvan u geniet steeds de beste blijven in de toekomst.

### Documentenbeheer

Documentbeheer beheert de processen die nodig zijn om te verzekeren dat we “wetten” hebben die leidend zijn met betrekking tot de definitie van onze standaarden.

Wij creëren enkel honderden documentbestanden, in totaal duizenden afzonderlijke documenten per week die moeten worden gearchiveerd en bijgewerkt op een georganiseerde, eenvoudig terug te vinden manier.

Voorbeelden hiervan zijn: specificaties, formules, “Standard Operating Procedures (SOP’s)”, partij-registraties, label keurmerk, productie gegevens, controles, onderzoeken, onderhoud en reinigings registraties, registratie van gebruik van apparatuur en ruimten. Net zoals het niet mogelijk zou zijn voor elektriciens, lijstenmakers en loodgieters om een huis te bouwen zonder een blauwdruk, alle afdelingen van leveranciers tot aan chemici die samen komen om een eindproduct te creëren, produceren en goed te keuren hebben een blauwdruk nodig. Deze specificaties zorgen voor orde en voorspelbaarheid om te helpen het gewenste resultaat te bereiken. Documentenbeheer verzamelt alle benodigde informatie op een plaats, verkrijgt goedkeuring en geeft vervolgens de specificatie aan alle betrokken afdelingen. Iedereen heeft dezelfde standaard voor de productie, de inspectie en het testen van de oliën.

# Geheel Natuurlijke Aromas in uw huis

Vul uw huis met de uitnodigende geuren van deze samenstellingen voor in de verstuiver en vermijdt de toxische chemicaliën van traditionele luchtverfrissers.

## Get Up & Go

- 🔥 Elevation
- 🔥 Limoen
- 🔥 Motivate

## Sweet Spearmint

- 🔥 Eucalyptus
- 🔥 Spearmint

## Sleepy Thyme

- 🔥 Tijm
- 🔥 Marjolein

## Bergamot Berry

- 🔥 Jeneverbes
- 🔥 Bergamot

## Dreaming of Paradise

- 🔥 Citrus Bliss
- 🔥 Sandelhout
- 🔥 Grapefruit

## Uplift & Refocus

- 🔥 Vetiver
- 🔥 Grapefruit
- 🔥 Citrus Bliss



# Notitieblok met ideeën

## Juwelen reiniger

### Wat heeft u nodig?

- 1 druppel Purify essentiële olie
- 1 druppel doTERRA On Guard schoonmaak concentraat (Cleaner Concentrate)

### Aanwijzingen

Schrob uw juwelen voorzichtig schoon met een kleine tandenborstel of een mascara borsteltje, spoel af met schoon water.



## Lavendel (Lavender)-groene munt (Spearmint) linnen spray

### Wat heeft u nodig?

- 4 eetlepels toverhazelaar of wodka
- 12 druppels lavendel (Lavender) essentiële olie
- 8 druppels groene munt (Spearmint) essentiële olie
- 11-12 eetlepels water
- 250 ml glazen spuitfles

### Aanwijzingen

1. Meng de toverhazelaar of de wodka met de essentiële oliën in de spuitfles.
2. Plaats de dop er op, draai stevig aan en schudt goed gedurende 15 seconden.
3. Voeg water toe aan het mengsel en schudt nogmaals gedurende 15 seconden.
4. Sproei op uw kussen, lakens en handdoeken.



## Zelfgemaakte klei kralen

Voor huisgemaakte aromatherapie juwelen

### Wat heeft u nodig?

- Zelfdrogende terracotta klei of witte klei
- Tandestokers of houten satéprikker
- Kleine letter stempels (optioneel)

### Aanwijzingen

1. Pak een beetje klei en rol er een balletje van ter grootte van een knikker of andere gewenste grootte.
2. Gebruik een tandenstoker of houten satéprikker en maak een gat in het midden van de kraal. Indien gewenst, maak voorzichtig stempels op de kralen om ze te versieren.
3. Laat de kralen 24-48 uur drogen.
4. Gebruik de kralen om aromatherapie juwelen te maken.
5. Doe uw favoriete olie op de kralen.



## Krijg energie

Als u gaat sporten na een lange dag werken zoals ik, probeer een paar druppels doTERRA pepermunt (Peppermint) essentiële olie aan te brengen op uw slapen bij de haarlijn. Het is erg verkwikkend. Nu ik in de ochtend sport, merk ik dezelfde resultaten. Ik voel me verfrist en de energiegevendende scherpe pepermunt (Peppermint) geur helpt me doelgericht te blijven en maakt mijn workout prettiger. Wanneer ik pepermunt ruik, denk ik, "kom in actie!"

-Karen Lee Bundy



➔ deel uw tip!

Stuur [living@doterra.com](mailto:living@doterra.com) een e-mail met uw favoriete recept, idee of tijdsbesparende tip.

# aromatouch<sup>®</sup> TECHNIEK

Een simpele manier om de kracht van essentiële oliën te ervaren

Als het gaat om essentiële oliën, wil iedereen een toepassingsmethode die eenvoudig en effectief is in vele situaties. De AromaTouch techniek is het antwoord! De AromaTouch techniek is ontwikkeld door Dr. Hill om nieuwe essentiële olie consumenten een manier te geven hun geliefde een geweldige essentiële olie ervaring te bieden.\*

Hier is stap-voor-stap de basis van de AromaTouch techniek. Deze kunt u thuis gebruiken als handleiding. Volg de stap-voor-stap video's die beschikbaar zijn op [aromatouch.com](http://aromatouch.com) onder het tabblad de AromaTouch Technique step-by-step.

## Stap 1: dōTERRA<sup>®</sup> Balance



Open uw dōTERRA Balance essentiële olie samenstelling



**Breng 3-5 druppels olie aan op de rug.** Verdeel de olie gelijkmatig met uw vingertoppen vanaf de basis van de ruggegraat bij het heilig been tot de kruin van het hoofd totdat u een mooie gelijkmatige laag heeft.

**Maak drie handcirkels met de klok mee.** Beweeg handen uit elkaar, naar boven tot de kruin en naar beneden naar de basis van het heilig been.

## Stap 2: Lavendel



Open uw dōTERRA lavendel (Lavender) essentiële olie.



**Breng 3-5 druppels olie aan op de rug.** Verdeel de olie gelijkmatig met uw vingertoppen vanaf de basis van de ruggegraat bij het heilig been tot de kruin van het hoofd totdat u een mooie gelijkmatige laag heeft.

**Ga verder met afwisselend handglijden,** 3x, dan wisselen naar de andere kant.

**Voer de vijf zone activatie uit.** Zones 2-5: vergeet niet de schouders te omsluiten en dan terug langs nek en hoofd.

**Voor de auriculaire stress reductie uit,** 3x, van de oorlel tot aan de bovenkant van het oor.

## Stap 3: Theeboom



Open uw dōTERRA Theeboom (Melaleuca) essentiële olie.



**Breng 3-5 druppels olie aan op de rug.** Verdeel de olie gelijkmatig met uw vingertoppen vanaf de basis van de ruggegraat bij het heilig been tot de kruin van het hoofd totdat u een mooie gelijkmatige laag heeft.

**Ga verder met afwisselend handglijden,** 3x, dan wisselen naar de andere kant.

**Voer de vijf zone activatie uit.** Zones 2-5: vergeet niet de schouders te omsluiten en dan terug langs nek en hoofd.

## Stap 4: dōTERRA<sup>®</sup> On Guard<sup>®</sup>



Open uw dōTERRA On Guard essentiële olie samenstelling.



**Breng 3-5 druppels olie aan op de rug.** Verdeel de olie gelijkmatig met uw vingertoppen vanaf de basis van de ruggegraat bij het heilig been tot de kruin van het hoofd totdat u een mooie gelijkmatige laag heeft.

**Ga verder met afwisselend handglijden,** 3x, dan wisselen naar de andere kant.

**Voer de vijf zone activatie uit.** Zones 2-5: vergeet niet de schouders te omsluiten en dan terug langs nek en hoofd.

**Voer de duimenloop weefsel stretch uit** van de basis van de ruggegraat bij het heiligbeen tot bovenaan de ruggegraat, 3 x.

## Stap 5: AromaTouch<sup>®</sup>



Open uw dōTERRA Aromatouch essentiële olie samenstelling.



**Breng 3-5 druppels olie aan op de rug.** Verdeel de olie gelijkmatig met uw vingertoppen vanaf de basis van de ruggegraat bij het heilig been tot de kruin van het hoofd totdat u een mooie gelijkmatige laag heeft.

**Ga verder met afwisselend handglijden,** 3x, dan wisselen naar de andere kant.

**Voer de vijf zone activatie uit.** Zones 2-5: vergeet niet de schouders te omsluiten en dan terug langs nek en hoofd.

## Stap 6: Deep Blue



Open uw Deep Blue essentiële olie samenstelling.



**Breng 3-5 druppels olie aan op de rug.** Verdeel de olie gelijkmatig met uw vingertoppen vanaf de basis van de ruggegraat bij het heilig been tot de kruin van het hoofd totdat u een mooie gelijkmatige laag heeft.

**Ga verder met afwisselend handglijden,** 3x, dan wisselen naar de andere kant.

**Voer de vijf zone activatie uit.** Zones 2-5: vergeet niet de schouders te omsluiten en dan terug langs nek en hoofd.

**Voer de duimenloop weefsel stretch uit** van de basis van de ruggegraat bij het heiligbeen tot bovenaan de ruggegraat, 3 x.

## Stap 7: Wild Orange and Peppermint (voeten)



Open uw wilde sinaasappel (Wild Orange) en pepermint (Peppermint) essentiële oliën.



**Doe 1-2 druppels essentiële olie in uw hand** en verspreid de olie over de onderkant van de voet. Herhaal dit met pepermint op dezelfde voet.

**Voer de regionale weefsel stretch uit** begin met regio 1 (de hiel) naar regio 3 (bal van de voet).

**Voer de pinpoint zone activatie uit** 1 keer bij elke zone beginnend bij zone 1 (grote teen) tot zone 5 (kleine teen). Herhaal alle stappen bij de andere voet.

**Voer de vijf zone activatie uit,** 3x, beginnend bij zone 1 (grote teen) tot zone 5 (kleine teen). Herhaal alle stappen bij de andere voet.

## Stap 8: Wild Orange and Peppermint (rug)



Open uw wilde sinaasappel (Wild Orange) en pepermint (Peppermint) essentiële oliën.

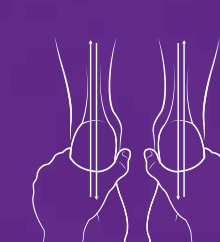


**Breng 3-5 druppels olie aan op de rug.** Verdeel de olie gelijkmatig met uw vingertoppen vanaf de basis van de ruggegraat bij het heilig been tot de kruin van het hoofd totdat u een mooie gelijkmatige laag heeft.

**Ga verder met afwisselend handglijden,** 3x, dan wisselen naar de andere kant.

**Maak drie handcirkels met de klok mee.** Beweeg handen uit elkaar, naar boven tot de kruin en naar beneden naar de basis van het heilig been.

## Stap 9: Lymfe stimulering



**Sluit af middels de lymfe stimulering** 2 of 3 x 15-30 seconden per keer.

## Tips voor de geveer

**1**

Verzeker u ervan dat u een comfortabele privé ruimte heeft om de techniek uit te voeren.

**2**

Verzeker u ervan dat u een fles of glas met water klaar heeft staan voor de deelnemer voor na het toepassen van de techniek.

**3**

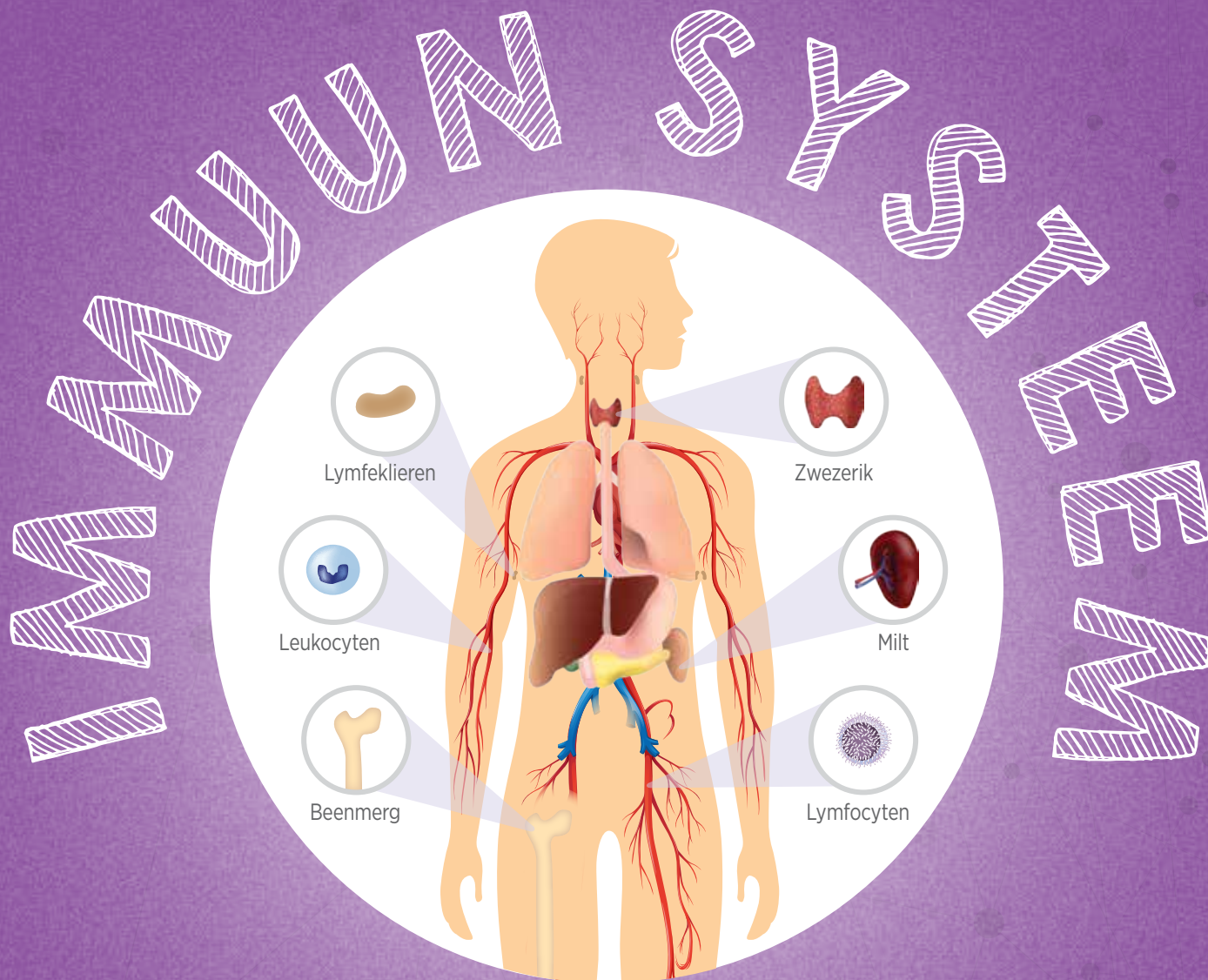
Verzeker u ervan dat u een badjas of vest heeft klaarliggen dat achterstevoren gedragen kan worden om de deelnemer mee te bedekken tijdens het uitvoeren van de techniek.

**4**

Maak een afspeellijst van ontspannende, ritmische muziek om af te spelen gedurende het toepassen van de techniek.

\* Bedoeld voor persoonlijk gebruik (gratis voor familie thuis) of met passende professionele licentie.

# BEGRIJP HET



Door James Geiger, MD

## Wat is uw immuunsysteem?

Uw immuunsysteem systeem is een van de belangrijkste onderdelen van uw algehele gezondheid en heeft de verantwoordelijkheid om uw lichaam tegen ziekten en aandoeningen te beschermen. Dit complexe netwerk van cellen, weefsels en organen werkt samen om te vechten tegen schimmels, bacteriën, parasieten en andere microben met behoud van gezond weefsel. Terwijl we net beginnen te begrijpen hoe deze ingewikkelde communicatie werkt, heeft de moderne wetenschap ons geholpen om levensstijlen te herkennen die de juiste functie hiervan ondersteunen.

Het immuunsysteem is geen individuele eenheid, maar een verzameling van structuren en processen die ons beschermen tegen ziekte of andere potentieel gevaarlijke vreemde

bestanddelen. De hoofdcomponenten van het immuunsysteem zijn de lymfeklieren, milt, beenmerg, lymfocyten, zwezerik (thymus) en leukocyten. Lymfeklieren zijn de boon-vormige structuren die de cellen die infecties bestrijden opslaan en helpen te transporteren. De milt bevat de witte bloedcellen, helpt bij de bloedcirculatie en helpt bij het afvoeren van oude en beschadigde cellen. Beenmerg, het gele weefsel in botten, produceert witte bloedcellen. De twee soorten lymfocyten, B en T-cellen, zijn de witte bloedcellen die daadwerkelijk het lichaam beschermen tegen bacteriën, toxines en infecties. De zwezerik (thymus) is het bladvormig orgaan waar de T-cellen rijpen. Ten slotte, zijn leukocyten, een ander type witte bloedcel, verantwoordelijk voor het identificeren en het elimineren van ziekteverwekkers. We worden dagelijks aan ontelbare potentieel schadelijke microben blootgesteld en bij goed functioneren herkent het

immuunsysteem deze bedreigingen in ons gezonde weefsel en valt hen aan.

Door het volgen van de gezonde levensstijl geschetst door dōTERRA's levensstijl wellness piramide, heeft u de eerste stap gezet in het ondersteunen van een optimaal functionerend immuunsysteem.

## Ondersteuning van uw immuunsysteem

**Voeding:** Terwijl er geen specifiek voedsel, nutriënt of supplement is waarvan bewezen is dat het direct het immuunsysteem verbetert, hangt de immunofunctie af van de vitamines en mineralen die bevoorrad worden door een evenwichtige voeding met hele vruchten, groenten, granen en magere eiwitten. Ondervoeding en tekorten aan micronutriënten kunnen resulteren in een veranderde immunrespons en een verhoogd

risico op ziekten. In het bijzonder, in vitro studies hebben aangetoond dat tekorten aan mineralen zink, selenium, ijzer en vitamine A, B6, C en E kunnen worden gerelateerd met veranderde immunoreacties.<sup>(1)</sup>

Aanvulling van uw dieet met specifieke vitamines, mineralen en probiotica kunnen het immuunsysteem opbouwen en versterken.<sup>(2)</sup> Microplex VMz® Food Nutrient Complex is rijk aan vitamine D3, waarvan is aangetoond dat het een gezond immuunsysteem ondersteunt.<sup>(3)\*</sup> PB Assist® + Probiotic Defense Formula bevat zes stammen van micro-organismen die de gezonde werking van het immuunsysteem ondersteunen door behoud van evenwicht en uitbreiding van nuttige bacteriën.\* Daarnaast zijn er een aantal essentiële oliën zoals oregano die kunnen helpen bij het behoud van een gezond immuunsysteem indien inwendig gebruikt.\* Doe 2-3 druppels in een dōTERRA vegetarische capsule of probeer dōTERRA On Guard® + softgels voor de dagelijkse ondersteuning van uw immuun-systeem.\* Bij dagelijks gebruik, samen met een gezonde en evenwichtige voeding, kunnen deze supplementen uw eerste verdedigingslijn zijn voor het behoud van de gezondheid van uw immuunsysteem.

**Beweging:** Recent onderzoek heeft aangetoond dat gebrek aan beweging een gezonde immuunsysteem respons tijdelijk kan verlagen en je gevoeliger maken voor ziekte. Beweging draagt bij aan uw algemene gezondheid, welzijn en vervolgens aan de handhaving van een gezond immuunsysteem.<sup>(4)</sup> Er wordt gedacht dat regelmatig bewegen de gezondheid van het immuunsysteem kan bevorderen, door het bevorderen van een verbeterde circulatie waardoor de onderdelen van het immuunsysteem vrij kunnen bewegen en hun werk efficiënter kunnen doen. De natuurlijke manier van ondersteuning van energie productie en gezonde circulatie door het innemen van Mito2Max® energy and stamina complex kan u helpen fysieke activiteit een onderdeel te maken van uw dagelijkse leven, wat bijdraagt aan een gezond immuunsysteem.

**Slaap:** Zowel de kwantiteit en kwaliteit van slaap zijn belangrijk voor het handhaven van een

gezond immuunsysteem. De effectiviteit van slaap is afhankelijk van de circadiane biologische klok, die het slaap/waak ritme regelt gedurende de dag. Het is belangrijk dat we genoeg slapen en dat we een consistent schema volgen van activiteit en rust. Als we te weinig slapen, verlagen de T-cellen en lymfocyten, die een centrale rol spelen in cel-gemedieerde immuniteit, de aanwezigheid van pro-inflammatoire cytokines.<sup>(5)</sup> Verder beïnvloedt slaap de interactie tussen antigenen (elke substantie waar het lichaam antilichamen voor moet produceren ter verdediging) en T-helper cellen zoals interleukine-12, in een proces wat bekend staat als immunologisch geheugen. In een studie, ontdekten de onderzoekers dat de lengte en kwaliteit van de slaap van de vorige nacht de productie van antigeen specifieke T-cellen in reactie op een hepatitis A vaccinatie beïnvloedt.<sup>(6)</sup> Bij elke onderbreking van uw slaappatroon komt er een daling in de mogelijkheid van uw lichaam om te reageren op de indringers waar het tegen moet vechten om gezond te blijven. Doe een paar druppels lavendel

(Lavender) in de verstuiver en geniet van de ontspannende geur wanneer u gaat slapen. Een rustige omgeving kan een goede nachtrust bevorderen die het immuunsysteem goed laat functioneren.

Gezonde gewoonten in uw levensstijl beïnvloeden niet alleen hoe u eruit ziet en hoe u zich voelt, maar ook het vermogen van uw lichaam om schadelijke indringers af te weren. Ondersteun uw immuunsysteem door u voeding te verbeteren, voeg enkele immuun-ondersteunende supplementen en oliën toe aan uw dagelijkse routine, kom van de bank af en zorg voor een regelmatig slaappatroon.

## Referenties

- Mora J, Iwata M, von Andrian U. Vitamin effects on the immune system: vitamins A and D take centre stage. *Nat Rev Immunol*. 2008; 8(9): 685-698. *Curr Opin Pharmacol*. 2016;29:34-41.
- Lasselin J, Alvarez-Salas E, Grigoleit J. Well-being and immune response: a multi-system perspective. *Curr Opin Pharmacol*. 2016;29:34-41.
- Powers H, Hill M, Mushtaq S, Dainty J, Majsak-Newman G, Williams E. Correcting a marginal riboflavin deficiency improves hematologic status in young women in the United Kingdom (RIBOFEM). *Am J Clin Nutr*. 2011; 93(6): 1274-1284.
- Bishop N, Gleeson M. Acute and chronic effects of exercise on markers of mucosal immunity. *Front Biosci (Landmark Ed)*. 2009;14:4444-56.
- Besedovsky L, Lange T, Born J. Sleep and immune function. *Pflugers Arch*. 2012; 463(1): 121-137.
- Lange T, Perras B, Fehm H, Born J. Sleep enhances the human antibody response to hepatitis A vaccination. *Psychosom Med*. 2003; 65:831-835.



\*Dit product is niet bedoeld als diagnose, behandeling, genezing of om ziekten te voorkomen.



# DE dōTERRA BEVOORRADINGSKETEN

**Bedrijven draaien op de producten die ze verkopen. Het is het basis-principe van de handel: mensen betalen een bedrijf in ruil voor iets wat anders onbereikbaar zou zijn. Echter, deze producten moeten ergens vandaan komen en hier komt de bevoorradingsketen van pas.**

Bevoorradingsketens omvatten de oorspronkelijke productie en verwerking van de producten en het terecht komen ervan bij de consument. dōTERRA bevoorradings-ketens in het algemeen beginnen in de afzonderlijke velden, bossen en boom-gaarden waar het plantmateriaal wordt geoogst. Het plantmateriaal wordt dan stoom gedistilleerd, of in het geval van citrus oliën, koud geperst. Vervolgens kunnen deze essentiële oliën ofwel gebruikt worden als ingrediënt in samenstellingen of in andere producten, of voor onze enkelvoudige oliën gebotteld worden als eindproduct. Als we verder de bevoorradingsketen volgen zodra de producten zijn gebotteld, worden ze afgeleverd aan verwerking-sentra en ver-volgens verstuurd naar winkel-locaties of verkopers, uiteindelijk zijn ze in handen van de eindgebruiker.

Meestal proberen bedrijven hun bevoorradingsketen te vereenvoudigen om geld te besparen en de winst te verhogen. Veel bedrijven contracteren zo min mogelijk externe leveranciers, dōTERRA echter, ontwikkelt relaties met de feitelijke telers en distillateurs in elke bevoorradings-keten van onze essentiële oliën.

*“Het gevaar van het werken met één of zelfs een handvol leveranciers om onze olie in te kopen”, legt Tim Valentiner, de directeur van “Strategic Sourcing” voor dōTERRA, “is dat we overge-*

*leverd zouden zijn aan de genade van deze bedrijven. We zouden zeer beperkt zicht hebben op waar de oliën vandaan komen en wie ze in feite produceert.*

*“Aan de andere kant, door met individuele boeren en distillateurs te werken, weten we met wie we -nauw- samen werken en met welke kwaliteit zij produceren. We kunnen hun productie-capaciteit zien en we weten veel sneller wanneer er eventuele productieweers- of andere uitdagingen zijn voordat het problemen worden. En nog belangrijker, we kunnen helpen met de inkoop verplicht-ingen, middelen en andere instrumenten die ze nodig hebben om hun capaciteit te verhogen en om met ons mee te groeien. Dit verandert het speelveld van de kleinschalige boer en distilleerder partners waarmee we werken in de hele wereld.”*

## Relaties

Het zou in feite veel dingen vereenvoudigen voor dōTERRA om te werken met één bedrijf die onze oliën levert. Maar waar efficiëntie en winstgevendheid zouden kunnen worden vergroot, zouden we falen in onze visie van het helpen van mensen over de hele wereld.

*“Het is een ongelooflijke uitdaging,” zegt Valentiner. “Waar veel bedrijven zijn gericht op de inkoop van grondstoffen voor misschien één of twee producten, kopen wij meer dan 100*

*verschillende oliën in uit ten minste evenveel vestigingen in meer dan 40 landen. Dat zijn een heleboel partner-schappen om te onderhouden, maar het is de moeite waard voor het goede dat we bereiken.”*

Wanneer dōTERRA een partnerschap aangaat met lokale boeren en ambachtelijke distillateurs, is het niet alleen een overeenkomst voor de aankoop van ruwe materialen. dōTERRA garandeert eerst dat deze groepen tijdig en eerlijk betaald worden, iets wat ze niet altijd gewend zijn. Omdat ze vaak overgeleverd zijn aan de macht van tussenper-sonen, moeten boeren en distilleerders genoeg nemen met fluctuerende prijzen en onzekere schema's. In plaats daarvan, komt dōTERRA een schema en prijs overeen, waardoor deze gemeenschappen vooruit kunnen plannen en hun leven verbeteren. Het dōTERRA “Co-Impact Sourcing” model helpt te voorzien in hulpbronnen en opleidingen die nodig zijn om de productie te verbeteren, wat voor nog meer verandering zorgt.

In combinatie met “Co-Impact Sourcing”, stapt “The dōTERRA Healing Hands Foundation” in om mensen en gemeenschappen te helpen op plaatsen waar onze essentiële oliën worden geproduceerd. Medische benodigdheden, scholen, microkredieten, watersystemen – “The dōTERRA Healing Hands Foundation” projecten zorgen ervoor dat de levens-standaard voor

iedereen omhoog gaat.

De introductie van de industrie in deze gemeenschappen heeft een blijvend effect, het creëren van kansen en het bevrijden van mensen uit de armoede cyclus. “We schatten dat we door middel van onze “Co-Impact Sourcing” initiatieven in slechts 10 landen tot nu toe, 18.400 banen gecreëerd hebben of ondersteunen in plattelandsgebieden”, zegt Valentiner. “We schatten dat dit aantal zal groeien tot bijna meer dan 40.000 banen rond 2020 - en dit is slechts van onze “Co-Impact Sourced” oliën. Dat is maar een klein deel van onze totale olie inkoop behoefte.”

Deze inzet om samen te werken met de grondleggers van onze oliën brengt loyaliteit voort. Doordat ze dōTERRA zien investeren in hen en hun gemeenschappen, investeren ze net zo hard in ons succes en werken ijverig om dōTERRA te voorzien van de beste oliën.

*“Vanuit een sourcing perspectief,” zegt Dave Stirling, dōTERRA oprichter en CEO, “hebben we een enorme potentie om veel goed te doen op een zeer duurzame wijze in de armste gebieden van de armste landen ter wereld. En dat is heel spannend. Maar het is complex, moeilijk, genuanceerd en vereist veel inspanning en aandacht om het effectief te laten gebeuren. We zetten ons voor 100 procent in. Onze visie is dat we op een dag op het punt komen waarop al onze oliën -die zinvol zijn- bevoorrad worden via ons “Co-Impact Sourcing” model.”*

## Uw Bevoorrading

*“De moderne consument wil weten waar zijn producten vandaan komen,” zegt Emily Wright, “founder and executive vice-president of sales and marketing”. “Ze willen maatschappelijk*

*verantwoorde en duurzame producten. Dat willen wij ook. We streven er naar om dat menselijke gezicht te koppelen aan elke dōTERRA olie die uit gaat naar ons wereldwijde klantenbestand.”*

De mogelijkheid om een product te traceren tot aan zijn oorsprong is van vitaal belang voor het behoud van de kwaliteit. Contracten afsluiten met andere olie leveranciers brengt risico's met zich mee. Zouden opbrengsten dalen dan zou de verleiding kunnen zijn om vulstoffen toe te voegen om de voorraad te verhogen. Maar dat haalt de kwaliteit van de oliën naar beneden. Door direct met de boeren en distilleerders te werken, zorgen we ervoor dat aan onze hoge, CPTG® kwaliteitseisen wordt voldaan.

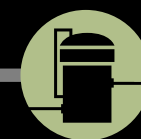
Door te werken op een basisniveau voorkomen we problemen. “Door partnerschappen met boeren en distilleerders op te bouwen, geeft dat ons toegang tot praktische informatie vanuit de basis,” verklaart Valentiner. “We weten wanneer er een slechte oogst is, of als er een probleem is met de planten. Door het van tevoren te weten geven ze ons de mogelijkheid strategieën te ontwikkelen om zowel aan vraag als kwaliteit te kunnen voldoen. Werken met tussenpersonen resulteert soms in het niet ontdekken van een probleem tot aan het laatst mogelijke moment. Dus in plaats van een uitdaging, hebben we een crisis. Door rechtstreeks betrokken te zijn bij de bevoorradingsketen helpt dit zoveel mogelijk van dit soort bevoorradingsproblemen te voorkomen.”

## Inzicht

*“Armoede is omvangrijk en economische kansen zijn minimaal in de landelijke gebieden waar we veel van onze oliën inkopen”, verklaart Wright.*

*“We hebben een bereik in meer dan 40 landen, waarvan de helft wordt beschouwd als ontwikkelingslanden. We hebben een enorme kans om duurzame economische ontwikkeling te brengen in veel plattelandsgebieden. Dit is een verschuiving in ontwikkeling waar we niet langer gewoon een goed doel of een filantropie zijn, maar meer een middel om zinvolle, duurzame uitwerking te bereiken. Wat we nu zien is dat onze Independent Product Consultants vaak onze oliën niet alleen kopen voor de voordelen voor de gezondheid, maar ook voor de mogelijkheid de mensen en gemeenschappen waar onze essentiële oliën zijn geproduceerd ervan te laten profiteren.”*

Het lijkt misschien alsof dōTERRA de bevoorradingsketen nodeloos compliceert, maar wat we niet zien als we naar alleen de feiten kijken, is de uitwerking die het op de mensen heeft. Met behulp van directe inkoop als strategie, waaronder “The Co-Impact Sourcing model”, zorgt er voor dat meer gemeenschappen over de hele wereld -sommige met wanhopige behoefte aan hulp- positief worden beïnvloed. Wat we werkelijk volbrengen met “Co-Impact Sourcing” zegt Stirling, “is dat de uiteinden van de bevoorradingsketen er profijt van hebben: diegenen die de grondstoffen produceren en diegenen die het eindproduct gebruiken. We verbeteren de levens van de boeren en geven hen een betere toekomst, terwijl we ook het leven van de eindgebruiker veranderen met de zuiverste, krachtigste en heilzame essentiële oliën. Kost het ons meer in het midden van de keten? Zeker. Maar de resultaten zijn het meer dan waard.”



# EFFECTEN VAN SLAAP

## Beweging en Gewichtsbeheersing

Ziet u niet de resultaten die u wilt na al uw harde werk in de sportschool en toewijding aan uw dieet? Een logische reactie is het opvoeren van de trainingsintensiteit of frequentie en het omlaagbrengen van de laatste calorieën, maar de meest effectieve maatregel kan zijn om helemaal niets te doen. Slaap is een van de belangrijkste factoren bij het handhaven van een optimaal metabolisme, ondersteuning van de normale endocriene functie en regulatie van de eetlust. Als u uw lichaam serieus neemt, begint optimale gezondheid niet altijd in de sportschool of in de keuken, maar vaak tussen de lakens.



## Richtlijnen

De vereisten aan slaap veranderen in de loop van het leven van de mens; daarom zijn de richtlijnen voornamelijk gebaseerd op leeftijd. *The National Sleep Foundation* beveelt tot 17 uur per dag aan voor pasgeborenen tot aan 6-8 uur voor oudere volwassenen. Er zijn ook een aantal aanbevelingen m.b.t. slaaphygiëne die u kunnen helpen om het beste uit uw slaap te halen. De nieuwste richtlijnen suggereren niet te dutten gedurende de dag om een normaal ritme te behouden, later op de dag stimulanten te vermijden en het aanhouden van een vaste bedtijd routine. Een van de belangrijkste factoren om in gedachten te houden is dat experts het er bijna universeel over eens zijn dat het proberen in te halen van slaap een verloren zaak is. Zelfs wanneer je je in eerste instantie meer uitgerust voelt, hebben langere periodes van slaapttekort uiteindelijk invloed op uw circadiaanse ritmes en kan het moeilijker worden om een constant ritme te hebben. Net als bij gezonde voeding en lichaamsbeweging, is de effectiviteit van de slaap sterk afhankelijk van consistentie.

## Slaapttekort

Gebrek aan slaap kan aanzienlijke metabole en endocriene effecten hebben die het succes van uw inspanningen voor gewichtsbeheersing kunnen verminderen of zelfs volledig ongedaan maken. Cortisol, "het stress hormoon" dat wordt uitgescheiden wanneer het "vechten of vluchten" responsmechanisme wordt geactiveerd, blijkt een van de belangrijkste factoren bij zowel vet verlies als toename van spiermassa. In feite, bleek uit een recent onderzoek dat de deelnemers aan een professioneel samengesteld dieet en bewegingsprogramma onmogelijk gewicht konden verliezen wanneer ze niet aan de slaap richtlijnen voldeden.<sup>1</sup> Cortisol niveaus beïnvloeden de lichaams-samenstelling door de verwerking van aminozuren af te remmen, de afgifte van groeihormoon te belemmeren en de juiste regulatie van de bloedsuikerspiegel te veranderen en waardoor het zelfs moeilijker is om vast te houden aan een dieet.<sup>2</sup> In een onderzoek uit 2010 bleek dat diegenen die op minder dan optimaal niveau aan slaap functioneerden hogere cortisol niveaus hadden gedurende de dag en vervolgens minder succes hadden met hun inspanningen m.b.t. hun gewichtsbeheersing.<sup>3</sup> Als u een ervaring heeft van een onverklaarbare gewichtstoename op uw weegschaal, is het misschien tijd om uw slaappatroon opnieuw te evalueren.

Recent onderzoek suggereert dat slaapttekort uw dieet inspanningen kan saboteren. Er is gebleken dat bij minder dan zes uur slaap het hongergevoel en de drang naar zoetigheid toenemen, wat uiteindelijk kan leiden tot gewichtstoename.<sup>4,5</sup> Mensen met slaapttekort vertonen vaak meerdere endocriene onregelmatigheden die rechtstreeks verband houden met de eetlust en

gewichts-regulatie. Gebrek aan slaap kan de secretie van ghreline "het honger hor-moon", die de verzadiging regelt doen toenemen. Slaapttekort lijkt inname van calorieën te verhogen door middel van twee afzonderlijke mechanismen, het verhogen van de gevoeligheid van het beloningssysteem van de hersenen voor de inname van energierijke voedingsmiddelen en de aanmoediging om meer te eten als reactie op de extra energie die is verbruikt wanneer u wakker bent in tegenstelling tot wanneer u slaapt. Als het u moeite kost u zelf te houden aan uw gezonde voedingspatroon zou uw slaappatroon de boosdoener kunnen zijn.

De hoeveelheid en de kwaliteit van slaap kan ook gevolgen hebben voor uw workout prestaties. Uit een recent onderzoek bleek dat op korte termijn slaapttekort resulteerde in significant verminderde sterkte, kracht en cardiovasculaire prestaties.<sup>6</sup> Na slechts één nacht van minder dan voldoende slaap, vertoonden deelnemers aan het onderzoek kenmerkende eigenschappen die lijken op eigenschappen van diegenen die overtraint zijn, en de effecten leken toe te nemen in de tijd. Een ander onderzoek toonde aan dat verstoorde slaappatronen negatieve invloed hebben op cognitieve functie en reactietijd, wat het risico op ongelukken tijdens training kan doen toenemen.<sup>7</sup> Bovendien heeft slaaptgebrek aangetoond dat er afbreuk wordt gedaan aan het herstel na training, wat betekent dat u minder hoeft te trainen en meer inspanning moet leveren aan proactieve hersteltechnieken om vooruit te blijven gaan en blessure vrij te blijven.<sup>8</sup> Indien u vandaag geen zin heeft om te trainen of u merkt dat uw intensiteit en prestaties afnemen, moet uw eerste stap niet naar een stimulant gaan, maar naar uw bed.

Om vooruitgang te boeken m.b.t. uw fitness doelen, vergt dit veel toewijding, hard werken en nog meer rust. *Een van de meest onderzochte voordelen van essentiële oliën zijn hun kalmerende en ontspannende eigenschappen.* Door essentiële oliën aan uw slaapprotocol toe te voegen, kunt u het extra duwtje in uw rug krijgen dat u nodig heeft. Enkele druppels *Lavendel* op uw lakens en uw favoriete, kalmerende en aardende samenstelling in de verstuiver wanneer u zich klaarmaakt om te gaan slapen creëren de rustgevende slaapomgeving die uw lichaam nodig heeft voor herstel.

## Aanbevolen essentiële oliën en samenstellingen

- Lavendel • Vetiver • dōTERRA Peace®
- dōTERRA Serenity® Rustgevende Samenstelling




### Referenties

1. Journal of Endocrinology. 2015; 27(1): 44-56
2. Essential Pharmacology. 2005; 6(6):341-347
3. Endocrine Development. 2010; 17: 11-21
4. Annals of Internal Medicine. 2010; 153(7): 435-441
5. Psychoneuroendocrinology. 2013; 38(9): 1668-1674
6. Journal of Strength and Conditioning Research. 2013; 27(9): 2473-2480
7. Asian Journal of Sports Medicine. 2012; 3(1): 15-20
8. Aviation, Space, and Environmental Medicine.

 dōTERRA Cō-Impact Sourcing®

 dōTERRA Healing Hands Foundation™ Project

 Independent Product Consultant  
Partner Project

# dōTERRA Healing Hands™ Globale Foetafdruk

dōTERRA gelooft in terug geven - terug naar hun eigen gemeenschap, evenals aan de gemeenschappen van diegenen die helpen met het produceren van enkele van de beste essentiële oliën van de wereld.

De dōTERRA Healing Hands Foundation werkt samen met bedrijfspartners in Co-Impact Sourcing® gebieden waar de gemeenschap direct profijt van heeft. Healing Hands geeft ook steun aan Independent Product Consultants bij hun humanitaire inspanningen en campagnes door middel van een passende bijdrage (matching contribution campaigns).

## **Social Tea House** —Bulgarije

Samen met Esseterre Bulgarije ter ondersteuning van het Sociaal Theehuis, een Bulgaarse sociale onderneming toegewijd aan het helpen van kinderen in Bulgarije als ze te oud worden voor het weeshuis systeem. Door middel van persoonlijk en professioneel onderwijs in sociale en beroepsvaardigheden trainingen, alsook de toegang tot stages, netwerken en werkgelegenheid.



## **Earthquake Relief** —Nepal

Heeft steun verleend na de aardbevingen in Nepal wat betreft onmiddellijke noodhulp (voedsel, dekens, dekzeilen en hygiënekits) evenals financiering voor apparatuur, tijdelijke woningen, tent scholen, tent klaslokalen, aardbeving bestendige huizen, distilleerderijen, een 10-klaslokaal grote middelbare school, een 8-klaslokaal grote basisschool, latrines en een buurthuis.



## **Somalian Frankincense Project**—Somalië

Financierde de bouw van een school in Uuwayne, Somaliland, voor jongens en meisjes, leeftijden 7 tot en met 12, met klassen voor oudere kinderen beschikbaar in de avond. Ongeveer 120 jongeren uit 16 dorpen maken hier gebruik van. Een extra 4-klaslokaal school wordt gebouwd om 100 studenten uit vier groeperingen in het gebied te helpen. Hierdoor is de toegang tot onderwijs toegenomen.



## **Water for Life** —Haïti

Putten gegraven en zonne-pompen geïnstalleerd voor toegang tot schoon water in de gemeenschap, een nieuw vetiver pakhuis en kantoren gebouwd voor de leden van de coöperatie om een gemeenschappelijk verzamelpunt en locatie te hebben om de geogste vetiver wortels en gereedschappen op te slaan en plaatselijk nieuwe geproduceerde meubelen en benodigdheden voor de lokale gemeenschaps school geschonken.



## **Days for Girls**

Als onderdeel van een voortdurende relatie met de non-profit organisatie Days for Girls, werd monetaire hulp verzorgd om vrouwen en meisjes te helpen over de hele wereld toegang krijgen tot herbruikbare vrouwelijke hygiëne middelen en voorlichting over goede hygiëne praktijken.

## **Sika'abe**—Guatemala

Financierde de bouw van de Sika'abe Training Center in Polochic, Guatemala, waar zowel mannen als vrouwen uit de omliggende dorpen overheids certificering kunnen behalen in verschillende beroepsvaardigheden zoals; in de bouw, landbouw tot aan de horeca. Bovendien is een nieuwe kardemom drooginstallatie geleverd.

## **Natural Doctors International**—Nicaragua

Een passende bijdrage (matching contribution donation) van De dōTERRA Healing Hands Foundation™ werd gebruikt in de afgelegen locatie Ometepe, Nicaragua, door NDI, waar de meeste mensen zeer beperkte toegang hebben tot gezondheidszorg. NDI heeft een gezondheids kliniek opgericht op het eiland om mensen te helpen toegang te krijgen tot gezondheidszorg, medicijnen en benodigdheden.

## **Refuge Mill Project**—Malawi

Een passende bijdrage (matching contribution campaign) financierde de bouw van een maïsmolen in het Dzaleka vluchtelingenkamp in Malawi. Naast het voordeel van het hebben van een werkende molen in hun kamp zodat ze niet hoeven te wachten in de rij gedurende maximaal twee dagen, de opbrengsten voor het gebruik van de maïsmolen worden gebruikt voor het financieren van een programma voor de opleiding van weeskinderen in het kamp en de rehabilitatie van de slachtoffers van seksueel geweld.



# ENKELVOUDIGE ESSENTIËLE OLIËN

De dōTERRA® collectie van enkelvoudige essentiële oliën bevat de beste aromatische extracten die op dit moment ter wereld beschikbaar zijn. Elke olie brengt u de levenskracht van zijn plantaardige bron, voorzichtig gedestilleerd uit planten die over de hele wereld worden geteeld en zorgvuldig geoogst. Elke olie is 100% natuurlijk en voldoet aan de hoogste normen op het gebied van zuiverheid en werkzaamheid. Ze vormen een prachtig palet van plantaardige energie en ze kunnen individueel of gemengd worden gebruikt voor persoonlijke therapieën met essentiële olie.

 <b>ARBORVITAE (LEVENSBOM)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Thuja plicata</i> A T N 49360001   5 ml	 <b>BASIL (BASILICUM)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Ocimum basilicum</i> A T I N 30010001   15 ml	 <b>BERGAMOT</b> ESSENTIËLE Olie <i>Citrus bergamia</i> A T I S 30790805   15 ml	 <b>BLACK PEPPER (ZWARTE PEPPER)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Piper nigrum</i> A T I S 41040805   5 ml	 <b>CARDAMOM (KARDEMOM)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Elettaria cardamomum</i> A T I N 49350805   5 ml	 <b>SPIKENARD (NARDUS)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Nardostachys jatamansi</i> A T N 49510001   5 ml	 <b>THYME (TIJM)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Thymus vulgaris</i> A T I D 30220805   15 ml	 <b>VETIVER</b> ESSENTIËLE Olie <i>Vetiveria zizanioides</i> A T I N 30430805   15 ml	 <b>WHITE FIR (ZILVERSPAR)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Abies alba</i> A T N 30250001   15 ml	 <b>WILD ORANGE (WILDE SINAASAPPEL)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Citrus sinensis</i> A T I N 30170805   15 ml
 <b>CASSIA (KASSIE)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Cinnamomum cassia</i> A T I D 30020001   15 ml	 <b>CEDARWOOD (CEDERHOUT)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Juniperus virginiana</i> A T S 49300001   15 ml	 <b>CILANTRO (KORIANDEUR)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Coriandrum sativum</i> A T I N 41850001   15 ml	 <b>CINNAMON (KANEEL)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Cinnamomum zeylanicum</i> A T I D 30030001   5 ml	 <b>CLARY SAGE (SCHARLEI)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Salvia sclarea</i> A T I N 30420805   15 ml	 <b>WINTERGREEN (WINTERGROEN)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Gaultheria fragrantissima</i> A T S 31620001   15 ml	 <b>YLANG YLANG</b> ESSENTIËLE Olie <i>Cananga odorata</i> A T I N 30240001   15 ml	<p><b>TOEPASSINGSMETHODEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A Kan verneveld en ingeademd worden</li> <li>I Kan inwendig gebruikt worden</li> <li>N Kan op de huid onverdund worden gebruikt (NEAT)</li> <li>S Verdunden voor een jeugdige of gevoelige huid (SENSITIVE)</li> <li>D Verdunden voor gebruik op de huid (DILUTE)</li> </ul> <p><b>HUIDGEVOELIGHEID</b></p>		
 <b>CLOVE (KRUIDNAGEL)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Eugenia caryophyllata</i> A T I D 30040805   15 ml	 <b>CORIANDEUR (KORIANDEUR)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Coriandrum sativum</i> A T I N 30780805   15 ml	 <b>CYPRESS (CIPRES)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Cupressus sempervirens</i> A T N 30050001   15 ml	 <b>DOUGLAS FIR (DOUGLAS SPAR)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Pseudotsuga menziesii</i> A T N 31590001   5 ml	 <b>EUCALYPTUS</b> ESSENTIËLE Olie <i>Eucalyptus radiata</i> A T S 30060001   15 ml					
 <b>FENNEL, SWEET (VENKEL)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Foeniculum vulgare</i> A T I S 41290001   15 ml	 <b>FRANKINCENSE (WIEROOK)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Boswellia carterii, frereana, and sacra</i> A T I N 30070805   15 ml	 <b>GERANIUM</b> ESSENTIËLE Olie <i>Pelargonium graveolens</i> A T I S 30090805   15 ml	 <b>GINGER (GEMBER)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Zingiber officinale</i> A T I S 30080001   15 ml	 <b>GRAPEFRUIT</b> ESSENTIËLE Olie <i>Citrus X paradisi</i> A T I N 30100805   15 ml	 <b>AROMATOUCH®</b> MASSAGE-SAMENSTELLING T N 31200001   15 ml	 <b>dōTERRA BALANCE®</b> SAMENSTELLING OM TE GRONDEN/AARDEN A T N 31010001   15 ml	 <b>dōTERRA BREATHE®</b> LUCHTWEG-SAMENSTELLING A T S 60200190   15 ml	 <b>CITRUS BLISS®</b> VERKWIKKENDE SAMENSTELLING A T N 31020001   15 ml	 <b>CLARYCALM®</b> MAANDELIJKE SAMENSTELLING VOOR VROUWEN A T N 49480001   10 ml
 <b>HELICHRYSUM (KERRIEPLANT)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Helichrysum italicum</i> A T I N 30410001   5 ml	 <b>JUNIPER BERRY (JENEVEBES)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Juniperus communis</i> A T I N 49290805   5 ml	 <b>LAVENDER (LAVENDEL)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Lavendula angustifolia</i> A T I N 30110805   15 ml	 <b>LEMON (CITROEN)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Citrus limon</i> A T I N 30120805   15 ml	 <b>LEMONGRASS (CITROENGRAS)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Cymbopogon flexuosus</i> A T I S 30130001   15 ml	 <b>DEEP BLUE®</b> VERZACHTENDE SAMENSTELLING T S 60200143   5 ml	 <b>DEEP BLUE®</b> VERZACHTENDE SAMENSTELLING T S 60200144   10 ml	 <b>ZENGEST®</b> SPIJSVERTERINGS-SAMENSTELLING A T I N 31030805   15 ml	 <b>ELEVATION</b> VERBLIJDENDE SAMENSTELLING A T N 31040001   15 ml	 <b>HD CLEAR®</b> SAMENSTELLING VOOR TOPISCH GEBRUIK T N 49400001   10 ml
 <b>LIME (LIMOEN)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Citrus aurantifolia</i> A T I S 30870805   15 ml	 <b>MARJORAM (MARJOLEIN)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Origanum majorana</i> A T I N 30140001   15 ml	 <b>MELALEUCA (THEEBOOM)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Melaleuca alternifolia</i> A T I N 30150805   15 ml	 <b>MELISSA (MELISSE)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Melissa officinalis</i> A T I N 30850805   5 ml	 <b>MYRRH (MIRRE)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Commiphora myrrha</i> A T I N 30160001   15 ml	 <b>IMMORTELE</b> ANTI-VEROUDERINGS-SAMENSTELLING T N 37140001   10 ml	 <b>INTUNE®</b> CONCENTRATIE-SAMENSTELLING A T N 41840001   15 ml	 <b>dōTERRA ON GUARD®</b> BESCHERMENDE SAMENSTELLING A T I S 31100805   15 ml	 <b>dōTERRA ON GUARD®</b> BEADLET 31580001   125 ct.	 <b>PASTENSE®</b> SAMENSTELLING TEGEN HOOFDPIJN A T N 31350001   10 ml
 <b>OREGANO</b> ESSENTIËLE Olie <i>Origanum vulgare</i> A T I D 30180805   15 ml	 <b>PATCHOULI</b> ESSENTIËLE Olie <i>Pogostemon cablin</i> A T I N 30890805   15 ml	 <b>PEPPERMINT (PEPERMUNT)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Mentha piperita</i> A T I S 30190805   15 ml	 <b>PEPPERMINT (PEPERMUNT)</b> BEADLET 31570001   125 ct.	 <b>PETITGRAIN</b> ESSENTIËLE Olie <i>Citrus Aurantium</i> A T I N 49520001   15 ml	 <b>PURIFY</b> REINIGENDE SAMENSTELLING A T N 31060001   15 ml	 <b>dōTERRA SERENITY®</b> RUSTGEVENDE SAMENSTELLING A T N 49530001   15 ml	 <b>SMART &amp; SASSY®</b> STOFWISSELINGS-SAMENSTELLING A T I S 31370805   15 ml	 <b>TERRASHIELD®</b> INSECTENWERENDE SAMENSTELLING A T N 31700001   15 ml	 <b>TERRASHIELD®</b> SPUITFLES 31600001   30 ml
 <b>ROMAN CHAMOMILE (ROMEINSE KAMILLE)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Anthemis nobilis</i> A T I N 30800001   5 ml	 <b>ROSEMARY (ROZEMARIJN)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Rosmarinus officinalis</i> A T I N 30200805   15 ml	 <b>SANDALWOOD (SANDELHOUT)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Santalum album</i> A T I N 30210001   5 ml	 <b>SANDALWOOD, HAWAIIAN (HAWAIIAANS SANDELHOUT)</b> ESSENTIËLE Olie <i>Santalum paniculatum</i> A T I N 41860001   5 ml	 <b>SPEARMINT</b> ESSENTIËLE Olie <i>Mentha spicata</i> A T I S 31610805   15 ml	 <b>WHISPER®</b> SAMENSTELLING VOOR VROUWEN A T N 31080001   5 ml	 <b>ZENDOCRINE®</b> ONTGIFTINGS-SAMENSTELLING A T I S 31460805   15 ml			

## ESSENTIËLE OLIËSAMENSTELLINGEN

dōTERRA® Samenstellingen van essentiële oliën zijn geregistreerde formules voor gerichte wellness-toepassingen. Ze vertegenwoordigen de verzamelde kennis van vele jaren ervaring met essentiële oliën en de validatie van een toenemende hoeveelheid onderzoek en wetenschappelijke studie. Door de inherente levensenergie van planten te gebruiken, is elke formule synergetisch gebalanceerd ter verbetering van de productmogelijkheden en voordelen. En het bevat uitsluitend CPTG Certified Pure Therapeutic Grade® essentiële oliën.

# ESSENTIËLE OLIE KITS



## dōTERRA TOUCH® KIT

Met negen van onze meest populaire oliën in een basis van gefractioneerde kokosolie, de dōTERRA Touch Kit maakt applicatie eenvoudig met 10 ml roll-ons. dōTERRA Touch is ideaal voor kinderen en volwassenen met een gevoelige huid en ze zijn klaar om te gebruiken, zodat u meteen kunt beginnen te profiteren van essentiële oliën.

- dōTERRA Breathe®
- Deep Blue®
- DigestZen®
- Wierook
- Lavendel
- Theeboom
- dōTERRA On Guard®
- Oregano
- Pepermunt

60200333 | negen 10 ml rollers



## dōTERRA EMOTIONAL AROMATHERAPY™ KIT

Het dōTERRA Emotional Aromatherapy-systeem bevat zes unieke essentiële oliesamenstellingen die zorgvuldig zijn gecreëerd om gerichte voordelen voor de emotionele gezondheid te bieden. Elke delicate samenstelling bevat pure, therapeutic-grade essentiële oliën die via verdamping of op de huid kunnen worden gebruikt om wisselende stemmingen in evenwicht te brengen en te verbeteren. Slechts een paar druppels van deze natuurlijke complexe geursamenstellingen kunnen emotionele reacties oproepen om u te helpen lasten te doorstaan, troost en aanmoediging te vinden of u te inspireren om weer met passie te dromen.

21140001 | zes 5ml flessen

**dōTERRA BREATHE®**  
TOUCH-SAMENSTELLING



60200192 | roller 10 ml

**WIEROOK**  
TOUCH-SAMENSTELLING



6020224 | roller 10 ml

**dōTERRA ON GUARD®**  
TOUCH-SAMENSTELLING



60200142 | roller 10 ml

**DEEP BLUE®**  
TOUCH-SAMENSTELLING



60200145 | roller 10 ml

**LAVENDEL**  
TOUCH-SAMENSTELLING



60200225 | roller 10 ml

**OREGANO**  
TOUCH-SAMENSTELLING



60200227 | roller 10 ml

**DIGESTZEN®**  
TOUCH-SAMENSTELLING



60200223 | roller 10 ml

**THEEBOOM**  
TOUCH-SAMENSTELLING



60200226 | roller 10 ml

**PEPERMUNT**  
TOUCH-SAMENSTELLING



60200228 | roller 10 ml

## dōTERRA EMOTIONAL AROMATHERAPY™ TOUCH

De dōTERRA Emotional Aromatherapy Touch serie bevat zes unieke essentiële olie samenstellingen gecombineerd met gefractioneerde kokosolie in 10 ml rollers voor gemakkelijke en zachte topische toepassing. Deze gepatenteerde samenstellingen bieden gerichte emotionele gezondheidsvoordelen voor het hele gezin. Door het volgen van het dōTERRA Emotional Aromatherapy Usage Model, kunnen de dōTERRA Emotional Aromatherapy Touch samenstellingen worden toegepast op specifieke punten op het lichaam om te helpen uw wisselende stemmingen te balanceren en verlichten.

21850001 | zes 10 ml rollers



**dōTERRA MOTIVATE® TOUCH**  
BEMOEDIGENDE SAMENSTELLING



60200150 | roller 10 ml

**dōTERRA PASSION® TOUCH**  
INSPIRERENDE SAMENSTELLING



60200150 | roller 10 ml

**dōTERRA FORGIVE® TOUCH**  
VERNIEUWENDE SAMENSTELLING



60200148 | roller 10 ml

**dōTERRA CHEER® TOUCH**  
OPWEKKENDE SAMENSTELLING



60200146 | roller 10 ml

**dōTERRA CONSOLE® TOUCH**  
TROOSTENDE SAMENSTELLING



60200147 | roller 10 ml

**dōTERRA PEACE® TOUCH**  
GERUSTSTELLEND SAMENSTELLING



60200151 | roller 10 ml

**dōTERRA MOTIVATE®**  
BEMOEDIGENDE SAMENSTELLING



31740001 | 5 ml

**dōTERRA CHEER®**  
OPWEKKENDE SAMENSTELLING



31720001 | 5 ml

**dōTERRA PASSION®**  
INSPIRERENDE SAMENSTELLING



31760001 | 5 ml

**dōTERRA CONSOLE®**  
TROOSTENDE SAMENSTELLING



31730001 | 5 ml

**dōTERRA FORGIVE®**  
VERNIEUWENDE SAMENSTELLING



31750001 | 5 ml

**dōTERRA PEACE®**  
GERUSTSTELLEND SAMENSTELLING



31710001 | 5 ml

## INTRODUCTION TO ESSENTIAL OILS KIT topproduct

Perfect voor beginners, de inleiding van essentiële oliën Kit is alles wat je nodig hebt om te beginnen het ervaren van de levensveranderende voordelen van dōTERRA® essentiële oliën. De kit bevat:

- Drie flesjes van 5 ml met essentiële oliën  
Lavendel Citroen Pepermunt

- Lijst met suggesties voor het gebruik van elke olie

60200330 | drie flesjes van 5 ml

## AROMATOUGH® TECHNIQUE KIT

De kit bevat acht flesjes van 5 ml met de CPTG oliën die gebruikt worden bij de AromaTouch-techniek, evenals een boekje met een overzicht van AromaTouch en een presentatiedoos. Tevens krijgt u dōTERRA® gefractioneerde kokosolie (115 ml) als u deze kit aanschaft.

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| dōTERRA Balance®  | AromaTouch®       |
| Lavendel          | Deep Blue®        |
| Theeboom          | Wilde Sinaasappel |
| dōTERRA On Guard® | Pepermunt         |

60200332 | acht flesjes van 5 ml

## FAMILY ESSENTIALS KIT topproduct

Deze verzameling van 10 verzorgende essentiële oliën en samenstellingen geven u wat u nodig heeft voor de dagelijkse gezondheid van uw gezin, eenvoudig en veilig in gebruik. De Family Essentials-kit bevat:

- Tien flesjes van 5 ml met essentiële oliën en samenstellingen

- |           |                   |
|-----------|-------------------|
| Lavendel  | Wierook           |
| Citroen   | Deep Blue®        |
| Pepermunt | dōTERRA Breathe®  |
| Theeboom  | DigestZen®        |
| Oregano   | dōTERRA On Guard® |

- Lijst met suggesties voor het gebruik van elke olie

21400001 | tien flesjes van 5 ml

# ESSENTIEEL GEBRUIK

## INWENDIG GEBRUIK



### VEGETARISCHE CAPSULES

Stel je eigen essentiële oliesupplementen samen met vegetarische capsules die snel en makkelijk oplossen.

- Vrij van conserveermiddelen, gelatine, tarwe, suiker, zetmeel, melk- en dierlijke producten
- Gemaakt van inerte plantaardige ingrediënten die geen invloed hebben op de spijsvertering

34100001 | 160 HPMC capsules

## UITWENDIG GEBRUIK



### GEFRACTIONEERDE KOKOSOLIE



Ideaal om te combineren met essentiële oliën voor lokale behandelingen

- Vederlichte ingrediënten vormen een verzachtende barrière zonder de poriën te verstoppen
- Volledig oplosbaar in alle essentiële oliën; geurloos, kleurloos en niet vlekken

31640001 | 115 ml



### dōTERRA® SPA HAND- EN BODYLOTION

Verwen je huid met dōTERRA Spa Hand & Body Lotion - een lichte, niet-vette formule die jojoba olie, macadamia zaad olie, murumuru zaad boter, cupuassu zaad boter en voedende plantenextracten bevat.

- Gemakkelijk te mengen met uw favoriete essentiële olie voor een aangepaste aromatische ervaring
- Zonnebloem- en macadamia zaad olie staan bekend om hun uitzonderlijke hydraterende eigenschappen en het vermogen om vocht in de huid vast te houden

37510001 | 200 ml

## AROMATISCH GEBRUIK



### BLOEMBLAD VERDAMPERT

De dōTERRA bloemblad verdampert is een kleine gebruiksvriendelijke verdampert die gezondheids- bevorderende voordelen biedt thuis en aan uw familie.

- 1, 2 en 4 uur dampinstellingen
- Optioneel LED licht
- Ultrafijne mist

33150005 | EU stekker

33150015 | UK/IE stekker



### dōTERRA CLOUD® VERDAMPERT

dōTERRA Cloud is een verdampert zonder water die de essentiële oliën van dōTERRA CPTG® snel in de lucht verspreid en een intense aromatische ervaring creëert.

- Looptijd (in uren): 1, 2, 3, 4, 5, 6
- Stel timer in op 1 tot 10 min
- Pauzeer de timer 1 tot 10 min
- Beslaat 55 vierkante meter

33300005 | EU stekker

33300015 | UK/IE stekker



### ZENBOW VERDAMPERT

De Zenbow kan van sfeer kleur veranderen. De verdampert biedt een regenboog aan kleuren en verspreidt tot wel 4 uur lang een koele, rustgevende mist die heerlijk ruikt.

- Verandert van kleur
- Werkt tot wel 4 uur
- Kan worden ingesteld op één kleur of u kunt het licht volledig uitschakelen

33110005 | EU stekker

33110015 | UK/IE stekker



### LOTUS VERDAMPERT

Modern en elegant verspreidt de Lotus verdampert snel de aromatische voordelen van dōTERRA essentiële oliën in de lucht.

- Bevat 3 instellingen - 1, 2 en 3 uur, inclusief een optioneel nachtlucht
- Bereikt tot 30 m²
- Vormt een decoratief element in elk huis of kantoor

33160005 | EU stekker

33160015 | UK/IE stekker



Door the dōTERRA Healing Hands Foundation™, wordt een donatie gedaan bij elke aankoop van dōTERRA Hope Touch of dōTERRA Spa Rose Hand Lotion.



### dōTERRA® SPA ROSE HAND LOTION

**Nieuwe Formule!**

dōTERRA SPA Rose Hand Lotion is een lichte, verleidelijke lotion met CPTG® Rose essentiële olie die een gladde en mooie huid bevordert. Met zijn huid-heilzame eigenschappen, staat de Bulgaarse Rose essentiële olie bekend om zijn vermogen om een soepele, stralende huid te bevorderen.

- Zonnebloem- en macadamia zaad olie staan bekend om hun uitzonderlijke hydraterende eigenschappen en het vermogen om vocht in de huid vast te houden
- Deze niet-vette formule trekt snel in waardoor de huid er gezond, zacht en glad uitziet

37520001 | 100 ml



### dōTERRA® HOPE TOUCH

**NIEUW!**

dōTERRA Hope Touch ondersteunt Operation Underground Railroad en is een opvallende essentiële olie samenstelling die de frisse geur van bergamot combineert met Ylang Ylang en wierook (Frankincense), vervolgens licht gezoet met het verwarmende aroma van vanille boon extract (Vanilla Bean Absolute).

- Breng aan op polsen, nek en puls punten voor een gepersonaliseerde geur
- Bewaar in uw tas en gebruik om uw stemming te verheffen gedurende de hele dag

60200879 | 10 ml roller

# dōTERRA ON GUARD® PRODUCTEN



### dōTERRA ON GUARD® SCHUIMENDE HANDZEEP

Houd uw handen schoon en beschermd met de kracht van de dōTERRA On Guard® essentiële oliesamenstelling.

- Handig verpakt in een fles van 473 ml om de schuimende
- pompflacons van 237 ml mee te vullen
- Samengesteld met de unieke dōTERRA On Guard® beschermende samenstelling
- Niet-giftig en veilig voor het milieu

### dōTERRA ON GUARD® SCHUIMENDE HANDZEEP MET 2 POMPFLACONS

38070005 | 473 ml handzeep, 2 pompflacons

### ENKELE NAVULLING

38010001 | 473 ml handzeep

### DUBBELPAK NAVULLING

38020005 | 2 flessen van 473 ml handzeep

### dōTERRA ON GUARD® BESCHERMENDE SAMENSTELLING



Met zijn unieke aroma biedt dōTERRA On Guard® een geurig, natuurlijk en effectief alternatief voor synthetische opties voor ondersteuning van het immuunsysteem.\*

31100805 | 15 ml

### dōTERRA ON GUARD® NATUURLIJKE TANDPASTA VOOR WITTERE TANDEN

Mild reinigend en beschermend door de combinatie met de therapeutische kwaliteit van de dōTERRA On Guard® essentiële oliën.

- Fluoridevrije samenstelling
- Unieke kaneel-muntsmaak gemengd met xylitol voor een frisse, schone adem en tandenborstel
- Profiteer van de beschermende eigenschappen van de essentiële oliën dōTERRA On Guard® beschermende samenstelling

38910001 | 113 g

### dōTERRA ON GUARD® BESCHERMENDE KEELPASTILLES

Houd het in de winter gezond met het gemak van deze keelpastilles die het afweersysteem versterken.

- Helpt een incidentele droge, kriebelige keel te kalmeren en te verzachten
- Beschikt over de unieke eigenschappen van de dōTERRA On Guard® beschermende samenstelling
- Samengesteld met geheel natuurlijke suikerrisap en siroop van bruine rijst

34050001 | 30 pastilles

### dōTERRA ON GUARD® WASMIDDEL

dōTERRA On Guard® wasmiddel is een natuurlijk sterk 6x geconcentreerd wasmiddel dat de kracht van dōTERRA On Guard® beschermende samenstelling en biologische enzymen gebruikt voor verbazend schone kleding.

- Bevat 10 ml dōTERRA On Guard® beschermende samenstelling voor een nog schonere was
- Handig als voorbehandeling voor vlekken
- 64 wasbeurten per fles; 1 eetlepel = 1 wasbeurt (met een zeer efficiënte wasmachine)

39020001 | 947 ml

### dōTERRA ON GUARD® BEADLETS

dōTERRA On Guard® Beadlets geven een eenvoudige en gemakkelijke manier om te profiteren van de afweerversterkende voordelen dōTERRA On Guard® bescherm-ende samenstelling.

- Ondersteunt een gezonde werking van het immuunsysteem\*
- Biedt een handige wijze om de dōTERRA On Guard® beschermende samenstelling in te nemen

31580001 | 125 beadlets

### dōTERRA ON GUARD® GECONCENTREERDE ALLESREINIGER

Het ideale natuurlijke schoonmaakmiddel: dōTERRA On Guard® concentraat is versterkt met dōTERRA On Guard® beschermende samenstelling.

- Met een niet-giftige, biologisch afbreekbare samenstelling die veilig is voor het hele gezin
- Combineert plantaardige derivaten met de krachtige dōTERRA On Guard® beschermende samenstelling

38140001 | 947 ml

### dōTERRA ON GUARD®+ SOFTGELS

dōTERRA On Guard+ Softgels is een combinatie van de essentiële oliën van dōTERRA On Guard® met de essentiële oliën van zwarte peper, oregano en melisse, voor extra ondersteuning van het immuunsysteem.\* dōTERRA On Guard+ is een geweldige manier om de gezonde werking van het immuun-systeem te versterken en te behouden als er veel seizoensgebonden klachten zijn of om te beschermen tegen elementen die het immuunsysteem kunnen verzwakken.\*

- Helpt een gezond immuunsysteem te ondersteunen en behouden\*
- Ondersteunt een gezonde bloedsomloop en ademhaling\*

35420001 | 60 vegetarische softgels



### dōTERRA ON GUARD® NATURAL NATUURLIJKE TANDPASTA VOOR WITTERE TANDEN PROEFVERPAKKINGEN

De verbazingwekkende voordelen van dōTERRA On Guard® witmakende tandpasta moeten worden gedeeld en deze nieuwe gemakkelijke verpakking voorziet in de mogelijkheid om uit te delen aan 10 van je beste vrienden.

- Verpakking met 10 stuks in een enveloppe-stijl doosje
- Dezelfde formule als de full-size tube
- Makkelijk om uit te delen en voor onderweg

39000001 | 10 stuks, 2 gr per stuk

\*Dit product is niet bedoeld voor het diagnosticeren, behandelen, genezen of voorkomen van ziektes.

## DEEP BLUE® PRODUCTEN

### DEEP BLUE® topproduct VERZACHTENDE SAMENSTELLING

Deep Blue biedt kalmerende effecten die direct voelbaar zijn.

- Bevat Wintergreen, Camphor, Peppermint, Blue Tansy, German Chamomile, Helichrysum, en Osmanthus essentiële oliën

60200143 | 5 ml

60200144 | 10 ml roller

### DEEP BLUE® RUB VERZACHTENDE LOTION

Vermengd met de Deep Blue verzachtende samenstelling, zorgt de Deep Blue Rub voor een kalmerend en verkoelend effect.

- Samengesteld met de geregistreerde Deep Blue-combinatie van essentiële oliën en andere krachtige ingrediënten
- Heeft een verkoelend, verzachtend effect op de plekken waar u het aanbrengt

38900001 | 120 ml

### DEEP BLUE POLYFENDEN COMPLEX®

Deep Blue heeft nu een voedingssupplement, dat krachtige klinisch geteste polyfenolen bevat, die helpen om pijn en ongemak te verminderen.\*

- Snelwerkend boswelia extract (patent aangevraagd), bewezen geschikt om gewrichtspijn en -functie te verbeteren\*
- Bevat geregistreerde, algemeen erkende extracten van gember, kurkuma, resveratrol en andere polyfenolen om pijn en ongemak te verzachten\*

34360001 | 60 plantaardige capsules

### DEEP BLUE® RUB PROEFMONSTERS

Samengesteld met "Deep Blue" verzachtende samenstelling.

- Handig om te delen en gemakkelijk mee te nemen

38950001 | tien 2 ml proefzakjes



## dōTERRA BREATHE® PRODUCTEN



### dōTERRA BREATHE® LUCHTWEGSAMENSTELLING

A T S

dōTERRA Breathe is een krachtige samenstelling van essentiële oliën die het gevoel van schone en open luchtwegen en makkelijke ademhaling bevordert.

- Combineert essentiële oliën van laurierblad, peppermint, eucalyptus, melaleuca, citroen, ravensara en kardemom
- Behoudt het gevoel van schone en open luchtwegen en een makkelijke ademhaling

60200190 | 15 ml



### dōTERRA BREATHE® PASTILLES VOOR DE LUCHTWEGEN

De voordelen voor de luchtwegen van geselecteerde CPTG essentiële oliën van de dōTERRA Breathe samenstelling, zijn opgenomen in deze gemakkelijke en heerlijk smakende pastilles.

- Geregistreerde samenstelling van citroen, peppermint, eucalyptus, tijm, melisse en kardemom
- Onderhoud open luchtwegen en vrije ademhaling
- Ondersteunt de algehele gezondheid van de luchtwegen

35460001 | 30 pastilles



### dōTERRA BREATHE® VAPOR STICK

De dōTERRA Breathe Vapor Stick is handig, absorbeert snel en is makkelijk aan te brengen. Deze unieke vorm van dōTERRA's essentiële oliesamenstelling dōTERRA Breathe kan altijd en overal worden gebruikt.

- Behoudt het gevoel van schone en open luchtwegen en een makkelijke ademhaling
- Heeft een verkoelend en kalmerend effect

34290001 | 12,5 g

## dōTERRA SERENITY® PRODUCTEN



### dōTERRA SERENITY™ SOFTGELS RUSTGEVENDE SAMENSTELLING

NIEUW!

dōTERRA Serenity™ rustgevende samenstelling is een unieke combinatie van lavendel (Lavender) essentiële olie en natuurlijke plantenextracten in een vegetarische softgel om u te helpen een verfrissende slaap te geven die u nodig heeft zonder een suf slaperig gevoel de volgende dag.\*

- Verlicht incidentele slapeloosheid\*
- Bevordert een gezonde ontspanning en slaap\*
- Helpt het verschil te maken in de kwaliteit en het gemak om te gaan slapen\*
- Moedigt goede nachtrust aan\*

34390001 | 60 vegetarische softgels

GEMAAKT MET VEGETARISCHE SOFTGELS



### dōTERRA SERENITY® KALMERENDE SAMENSTELLING

Nieuwe Formule

A T N

dōTERRA Serenity ontspant lichaam en geest terwijl het een gevoel van vrede en welzijn schept.

- Bestaat uit vanilleboon en de essentiële oliën van lavendel, zoete marjolein, Romeinse kamille, ylang ylang en Hawaiiaans sandelhout
- Creëert de perfecte oplossing met zijn kalmerende, vernieuwende geur
- Bevordert een ontspannen gevoel en een rustgevende slaapomgeving

49530001 | 15 ml

## HAARVERZORGING

### dōTERRA SALON ESSENTIALS® BESCHERMENDE SHAMPOO

Maak gebruik van de professionele samenstelling van CPTG® essentiële oliën, zachte reinigingsmiddelen en plantaardige extracten in de dōTERRA Salon Essentials Beschermende Shampoo.

- Met een zacht schuimende en reinigende versterking door essentiële oliën van wilde sinaasappel en limoen en plantenextracten
- Verwijdt voorzichtig onzuiverheden die zich op haar en hoofdhuid hebben vastgezet
- Hydrateert het haar lichtjes waardoor het salonzacht aanvoelt

36220001 | 250 ml

### dōTERRA SALON ESSENTIALS® ZACHTMAKENDE CONDITIONER

Geeft het haar een zachte, soepele finish en beschermt met de professionele formule van de dōTERRA Salon Essentials Verzachtende Conditioner.

- Met verzachtende en verzorgende ingrediënten, plantaardige extracten en natuurlijke proteïnen
- Bevat een geregistreerde combinatie van CPTG® essentiële oliën voor haar en hoofdhuid
- Maakt het haar soepel en anti-statisch met nanotechnologie

36230001 | 250 ml

### dōTERRA SALON ESSENTIALS® ROOT TO TIP SERUM

Het Root to Tip Serum zorgt voor een gezonde omgeving voor uw hoofdhuid en maximaliseert de kracht en glans van uw haar.

- IVoorzien van essentiële oliën van lavendel, peppermint, marjolein, cederhout, lavandin, rozemarijn, niaouli en eucalyptus
- Zorgt voor extra langdurige bescherming en hydratering van uw hoofdhuid en haar

49050001 | 30 ml



### dōTERRA SALON ESSENTIALS® HAARVERZORGINGSSYSTEEM

dōTERRA Salon Essentials haarverzorgingssysteem is de perfecte manier om de verbazende voordelen te ervaren van alle vier de haarverzorgingsproducten van dōTERRA en met een flinke besparing. Bij aanschaf van de Beschermende Shampoo, Verzachtende Conditioner, en het Root to Tip Serum in het dōTERRA Salon Essentials haarverzorgingssysteem ontvangt u gratis Healthy Hold Glaze.

36280001 | vier artikelen

### dōTERRA SALON ESSENTIALS® HEALTHY HOLD GLAZE

Verkrijg alle voordelen in één keer zoals een flexibele vorm, gezondheid en glans voor uw haar met dōTERRA Salon Essentials Healthy Hold Glaze.

- Breng aan op ontbeerbaar haar, voor lichte fixatie en een perfecte, zachte stijl
- Helpt het haar er gezond te laten uitzien, zelfs wanneer het wordt blootgesteld aan zonlicht en haardrogers
- De verzorging wordt geactiveerd door warmte

36270001 | 120 ml

### SHAMPOO/CONDITIONER PROEFMONSTERS 10 DUO SETS

36390001



LOYALTY REWARDS PROGRAMMA

### PROTECTING SHAMPOO 2-PACK

36240005

### SMOOTHING CONDITIONER 2-PACK

36250005

### SHAMPOO EN CONDITIONER

36260005

\*Dit product is niet bedoeld voor het diagnosticeren, behandelen, genezen of voorkomen van ziektes.

# HUIDVERZORGING



## HD CLEAR® SAMENSTELLING VOOR TOPISCH GEBRUIK



Gebruikt als behandeling tegen puistjes of als een over-all huidbehandeling, de HD Clear samenstelling bevordert een schoon gelaat. De essentiële oliën zijn befaamd voor hun huidverbeterende eigenschappen.

- Bestaat uit een unieke combinatie van olie van zwart komijnzaad met de essentiële CPTG®-oliën van ho-hout, melaleuca, eucalyptus, geranium en litsea
- Bevordert een gezonde huid
- Helpt acne te verminderen

**49400001** | 10 ml roller

## HD CLEAR® KIT

Deze set bevat HD Clear schuimende gezichtsreiniger, topische samenstelling en gezichtsloction voor een mooie evenwichtige huid.

**42700005** | drie artikelen

## HD CLEAR® GEZICHTSLOTION

Geniet van een mooie, gladde teint met HD Clear gezichtsloction. Deze loction bevat natuurlijke bestanddelen die een gezonde vochtbalans bevorderen voor een huid met een evenwichtige teint, als ook CPTG® essentiële oliën gecombineerd met botanische extracten bekend voor het bereiken van een huid vrij van onzuiverheden.

- Bestaat uit een unieke combinatie van olie van zwart komijnzaad met de essentiële CPTG-oliën van ho-hout, melaleuca, eucalyptus, geranium en litsea
- Bevordert een gezonde huid
- Kalmeert roodheid en irritatie

**49410001** | 50 ml

## HD CLEAR® SCHUIMENDE GEZICHTSREINIGER

Ontdek de perfecte oplossing voor de probleemhuid van alle leeftijden met de dōTERRA HD Clear® schuimende gezichtsreiniger.

- Ontworpen om zorgvuldig te reinigen zonder de natuurlijke vochtbalans te verstoren
- Bevat CPTG essentiële oliën en plantenextracten die uw huid extra schoon en zacht achterlaten

**49420001** | 50 ml



## VERÀGE™ IMMORTELLE VOCHTINBRENGEND SERUM

Ervaar de leeftijdrotserende effecten van Veràge Immortelle vochtinbrengend serum. Deze krachtige formule combineert CPTG essentiële oliën met plantenextracten voor een gladde, jeugdig uitziende huid.

- Gebruikt de essentiële CPTG-oliën in de populaire Immortelle-combinatie voor een stralende huid
- Biedt een optimale vetbalans voor een zachtere, jeugdiger uitziende huid

**37400001** | 15 ml

## VERÀGE™ VOCHTINBRENGENDE CRÈME

Veràge vochtinbrengende crème combineert CPTG essentiële oliën met plantenextracten voor natuurlijke hydratatie en huidverzorging. Deze lichte niet-vette vochtinbrengende crème wordt snel opgenomen en hydrateert diep en helpt zo het verminderen van fijne lijntjes en rimpels voorkomen voor een gladde en gelijkmatige teint.

- Bevat de CPTG essentiële oliën van jeneverbes, jasmijn, duindoornbes en geranium, allen bekend om de revitaliserende werking op de huid
- Met natuurlijke ingrediënten om de huid te hydrateren en de kans op het verschijnen van fijne lijntjes en rimpels te verminderen

**37410001** | 30 ml

## VERÀGE™ HUIDVERZORGINGSLIJN

Een collectie bestaande uit Veràge reiniger, toner, immortelle vochtinbrengend serum en vochtinbrengende crème, voor een mooie en gezonde huid.

**42690001** | vier producten

## VERÀGE™ TONER

Veràge toner combineert CPTG essentiële oliën met voedende plantenextracten om de huid te egaliseren - altijd en overal. Deze vochtinbrengende toner versterkt en verfrist de huid en zorgt voor een glanzende teint, terwijl de zintuigen worden gestimuleerd met een energieke oppepper.

- CPTG essentiële oliën van ylang ylang, palmarosa, cipres en koriander egaliseren en balanceren de huid
- Voedende plantenextracten voorzien de huid van vocht en helpen de huid er zo goed mogelijk uit te zien
- Eenvoudig te verstuiven

**37390001** | 50 ml

## VERÀGE™ GEZICHTSREINIGER

Een gezonde soepele huid begint bij de gezichtsreiniger van Veràge. Deze natuurlijke reiniger op gelbasis geeft het gezicht een frisse en jeugdige teint.

- Bevat de essentiële CPTG®-oliën van wilde sinaasappel, melaleuca en basilicum om zacht te reinigen en te onzuiverheden te minimaliseren
- Stimuleert en reinigt de huid, terwijl de natuurlijke verzachtende ingrediënten voeden en hydrateren

**37380001** | 60 ml

## GEZICHTSREINIGER

De dōTERRA® Gezichtsreiniger bevat de essentiële CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®-oliën van melaleuca en pepermint en wast op zachte wijze onzuiverheden weg. Uw huid voelt na afloop schoon, fris en zacht aan. Extracten van kruisbloemige groenten verminderen ook vlekjes en beschermen de uitstraling van de huid.

**37010001** | 120 ml

## PORIEVERKLEINENDE TONER

De porieverkleinende toner van dōTERRA® bevat essentiële CPTG Certified Pure Therapeutic Grade-oliën van lavendel, ylang ylang en Duitse kamille om de gevoelige huid te kalmeren.

**37020001** | 120 ml

## VOCHTINBRENGENDE CRÈME

De vochtinbrengende crème van dōTERRA® zit vol verzachtende ingrediënten, voor een intense hydratatie zonder oliëresten achter te laten. Deze crème is ontwikkeld om te helpen bij het verjongen van de rijpere huid, het evenwicht van de huid te herstellen en de zichtbare tekenen van veroudering te verminderen voor een jeugdige en stralende huid.

**37160001** | 50 ml

## VERSTERKEND SERUM

Het versterkende serum van dōTERRA® biedt royale hoeveelheden van de essentiële CPTG-oliën van frankincense, Hawaïaans sandelhout en mirre. Het serum is wetenschappelijk ontwikkeld om fijne lijntjes en rimpels te verminderen en de hydratatie van de huid te bevorderen.

**37040001** | 30 ml



## ANTI-VEROUDERINGS VOCHTINBRENGENDE CRÈME

Geavanceerde ingrediënten zijn gecombineerd met de essentiële CPTG-oliën lavendel, jasmijn, geranium en frankincense voor een vochtinbrengende anti-verouderingscrème die meer doet dan vocht inbrengen en de huid verzachten. De vochtinbrengende anti-verouderingscrème gaat de zichtbare tekenen van veroudering tegen, verbetert de huidskleur, vermindert rimpels en helpt de huid er jong en levendig uit te zien.

**37030001** | 50 ml

## VERKWIKKENDE SCRUB

Verfris en stimuleer uw huid met deze exfoliërende, gladmakende en aromatische scrub. De essentiële CPTG-oliën van grapefruit en pepermint maken de peelingfase van uw schoonheidsritueel tot een verfrissende, aromatische ervaring. Jojoba en extracten van kruisbloemige groenten zorgen ervoor dat uw huid er gezond en glad uitziet, terwijl andere geavanceerde ingrediënten vlekjes en verkleuringen doen verminderen.

**37050001** | 75 ml

# PERSOONLIJKE VERZORGING

## NATURAL DEODORANT

De natuurlijke deodorant van dōTERRA is een geheel natuurlijke formule doordrenkt met essentiële oliën van cipres, melaleuca, cederhout en bergamot. Een effectief, geurbestrijdend product voor zowel mannen als vrouwen. Deze krachtige essentiële oliën gaan okselgeurtjes tegen en laten een frisse, schone geur achter.

- De essentiële oliën van cipres, melaleuca, cederhout en bergamot hebben een zuiverend effect, waardoor okselgeurtjes verminderen
- Bijenwas beschermt, terwijl de huid wel kan ademen, en zorgt ervoor dat u het product makkelijk kunt aanbrengen
- Kokosolie bevat vetzuren, die bekend staan om hun voedende eigenschappen en hun vermogen om de huid zacht en gezond te houden
- Sheabutter hydrateert de huid zonder achteraf vet aan te voelen
- Vrij van alcohol, aluminium, parabenen en kunstmatige kleur- en geurstoffen

**37420001** | 50 g



## IMMORTELLE ANTI-VEROUDERINGSSAMENSTELLING

De Immortelle anti-verouderingssamenstelling is een beschermende combinatie van krachtige vernieuwende, zeldzame essentiële oliën die al eeuwenlang worden gebruikt vanwege de verfrissende eigenschappen en is ontwikkeld om de huid te beschermen en voeden. De essentiële oliësamenstelling van frankincense, sandelhout, lavendel, mirre, strobloem en roos helpt de huid er gladder, stralender en jeugdiger uit te zien.

**37140001** | 10 ml roller



## REVEAL FACIAL SYSTEM

Reveal Facial System is een proces in twee stappen dat uw gezicht een behandeling geeft alsof u in een spa bent en dat de gloed van uw huid en uw schoonheid naar voren brengt.

- Bevat dōTERRA essentiële citrusoliën van limoen en wilde sinaasappel om de huid te zuiveren
- Kleine polijstende bolletjes en botanische enzymen verwijderen dode huidcellen voor een fris gezicht
- De formule, die rijk is aan voedingsstoffen, helpt een stralend uiterlijk te blijven houden

**37340001** | 2 tubes van 50 ml

## CORRECT-X® ZALF MET ESSENTIËLE OLIËN

Correct-X is een geheel natuurlijke zalf, voor op de huid, die krachtige CPTG essentiële oliën bevat, die helpen bij het verzachten van allerlei huidaanandoeningen.

- Kalmeert en hydrateert tegelijkertijd
- Absorbeert snel, is zacht en irriteert niet. Ideaal voor de gevoelige huid
- Houd de huid schoon tijdens herstel
- Houd deze zalf bij de hand wanneer u met uw kinderen naar de speeltuin gaat, bij sportevenementen of tijdens kamperen

**60110001** | 15 ml



## dōTERRA® SPA



**REFRESHING BODY WASH** NIEUW!  
dōTERRA SPA Refreshing Body Wash is een natuurlijke body wash met toegevoegde essentiële oliën die een rijke reiniging en aromatische spa-ervaring geeft.

- Bergamot essentiële olie zuivert en verzacht de huid en zorgt voor een verheffend maar aardend aroma
- Grapefruit reinigt de huid en heeft een vitaliserende geur die de stemming verheft
- Sodium Methyl Oleoyl Taurate is een milde reiniger afgeleid van essentiële vetzuren uit plantaardige vetten en oliën

37460001	250 ml
----------	--------

**REPLENISHING BODY BUTTER** NIEUW!  
Verwen je huid met de rijke hydratatie en het luxe gevoel van dōTERRA SPA Replenishing Body Butter. De basis van deze natuurlijke formule combineert shea- en cacao zaad boters, bekend om hun diepe hydratatie en het vermogen om soepelheid van de huid te verbeteren.

- Wilde sinaasappel (Wild Orange) essentiële olie staat bekend om zijn zuiverende voordelen
- Douglas spar (Douglas Fir) essentiële olie is zuiverend voor de huid en zorgt voor verheffende, aromatische voordelen
- Wierook (Frankincense) essentiële olie is verjongend voor de huid en heeft een balancerend effect op emoties

37470001	198 g
----------	-------

**DETOXIFYING MUD MASK** NIEUW!  
dōTERRA SPA Detoxifying Mud Mask is een natuurlijk klei masker dat reinigende en ontgiftende voordelen biedt, en tegelijkertijd de verschijning van poriën, fijne lijntjes en rimpels vermindert.

- Doordrenkt met mirre, jeneverbes (Juniper Berry) en grapefruit essentiële oliën - bekend om hun reinigende en gladmakende voordelen.
- Shea butter biedt hydratatie en balanceert de huid
- Malachiet extract is rijk aan koper en biedt ontgiftende voordelen

37490001	113,4 g
----------	---------

**HAND- EN BODYLOTION** NIEUW!  
Verwen je huid met dōTERRA Spa Hand & Body Lotion -een lichte, niet-vette formule die jojoba olie, macadamia zaad olie, murumuru zaad boter, cupuassu zaad boter en voedende plantenextracten bevat.

- Gemakkelijk te mengen met uw favoriete essentiële olie voor een aangepaste aromatische ervaring.
- Zonnebloem- en macadamia zaad olie staan bekend om hun uitzonderlijke hydraterende eigenschappen en het vermogen om vocht in de huid vast te houden.
- Niet-vette formule trekt snel waardoor de huid er gezond, zacht en glad

37510001	200 ml
----------	--------

**HAND- EN BODYLOTION 3-PACK** NIEUW!  
60200498

**CITRUS BLISS® HAND LOTION** NIEUW!  
dōTERRA SPA Citrus Bliss Hand Lotion is een licht en zijdezachte lotion doordrenkt met hydraterende plantaardige oliën en voedende plantenextracten. Deze niet-vette formule trekt snel in en zorgt door een optimale vocht balans voor gezond uitziende handen.

- Het verfrissende aroma van Citrus Bliss essentiële olie samenstelling helpt bij het verminderen van stress en verheft de stemming
- Zonnebloem- en macadamia zaad olie staan bekend om hun uitzonderlijke hydraterende eigenschappen en het vermogen om vocht in de huid vast te houden
- Handig formaat, perfect voor op reis en voor gebruik thuis of op het werk

37500001	75 ml
----------	-------

**BODY SCRUB** NIEUW!  
dōTERRA SPA Exfoliating Body Scrub is een natuurlijke, heerlijke body scrub die d.m.v. suikerriet dode huidcellen verwijdert, uw huid polijst en uw huid een gezonde, natuurlijke glans geeft.

- Wilde sinaasappel (Wild Orange) en grapefruit essentiële oliën reinigen en zuiveren de huid
- Gember (Ginger) essentiële olie is rustgevend en verwarmt de huid
- Natuurlijke suikerriet exfolieert de huid zachtjes

37480001	226 g
----------	-------

**LIPBALSEM** NIEUW!  
dōTERRA SPA Lip Balm is een natuurlijke formule met plantaardige oliën, plantenextracten en essentiële oliën om de lippen te hydrateren en verzachten met de unieke geur en smaak van essentiële oliën. Samen met onze nieuwe formule, hebben we twee nieuwe smaken toegevoegd aan onze oorspronkelijke samenstelling van wilde sinaasappel (Wild Orange) en pepermunt (Peppermint). Ervaar de geur van het paradijs met Ylang Ylang, Clementine en Limoen (Lime) essentiële oliën in onze tropische lippenbalsem of stimuleer de zintuigen met onze kruiden lippenbalsem met citroenverbena (Lemon Verbena), marjolein (Marjoram) en groene munt (Spearmint) essentiële oliën.

- Elke lippenbalsem bevat een selecte mix van essentiële oliën die een unieke zintuiglijke ervaring bieden
- Moringa olie is een verzachtend middel dat helpt bij het verbeteren van de conditie van de lippen
- Avocado-olie zorgt voor hydratatie, essentiële vetzuren en verzachting om de lippen gezond te houden

**NATUREL** NIEUW!  
37530001 | 4,5 g

**TROPISCH** NIEUW!  
37540001 | 4,5 g

**KRUIDIG** NIEUW!  
37550001 | 4,5 g

**LIPPENBALSEM DIVERS 3-STUKS** NIEUW!  
37570001 | van elke smaak

**HYDRATEREND BAD TABLET** NIEUW!  
dōTERRA SPA Moisturizing Bath Bar is een uniek tablet welke een uniek gevoel, schuim, aroma, en louterende ervaring biedt.

- Bergamot essentiële olie zuivert en verzacht de huid.
- Grapefruit is reinigend voor de huid en heeft een vitaliserende geur die de stemming verheft.
- Jojoba zaad olie hydrateert diep.

37450001	113 g
----------	-------

**dōTERRA SPA MOISTURIZING BATH BAR 3-STUKS** NIEUW!  
37560001

## dōTERRA® WOMEN



LOYALTY REWARDS PROGRAMMA

### WOMEN'S HEALTH KIT

Bevat Phyto-oestrogeen Lifetime-complex, Botondersteunend Lifetime-complex en ClaryCalm maandelijkse samenstelling voor vrouwen.

35250005

**FYTO-OESTROGEEN LIFETIME COMPLEX**  
dōTERRA Women fyto-oestrogeen Lifetimecomplex is een combinatie van natuurlijke plantenextracten die het hormonale evenwicht ondersteunen gedurende de verschillende levensfasen van de vrouw.\*

- Inclusief een gestandaardiseerd soja-extract met genisteïne, een krachtig fyto-oestrogeen
- Ondersteunt de vrouw bij de overgang met een geconcentreerd extract van lijnzaad-lignans\*
- Ondersteunt gezonde botten, het hart, borstweefsel en andere lichaamsstructuren\*

35260001 | 60 plantaardige capsules



**BOTONDERSTEUNEND LIFETIME COMPLEX**  
Deze handige dieetaanvulling verbetert de opname van voedingsstoffen die nodig zijn voor gezonde botten.\*

- Perfect voor mannen en vrouwen van alle leeftijden
- Bevat een combinatie van vitamine C en D, calcium, magnesium en andere sporenelementen
- Gaat de verminderende botdichtheid tegen door voedingsstoffen te leveren die vaak ontbreken in moderne diëten\*

35240001 | 120 plantaardige capsules



**CLARYCALM® MAANDELIJKSE SAMENSTELLING VOOR VROUWEN**

A T N

dōTERRA ClaryCalm helpt vrouwen bij het op natuurlijke wijze in de hand houden van de symptomen van PMS en de overgangsfasen van de menopauze.

- Bestaat uit essentiële oliecombinaties van scharlei, lavendel, bergamot, Romeinse kamille, cederhout, ylang ylang, geranium, venkel, Palmarosa en Vitex
- Helpt uw stemming gedurende de maand in evenwicht te houden

49480001 | 10 ml roller

## SUPPLEMENTEN VOOR KINDEREN

**dōTERRA A2Z KAUWTABLETTEN™** Nieuwe smaak  
Ontworpen voor kinderen en volwassenen die moeite hebben met het slikken van capsules. a2z levert de voedingsstoffen die uw lichaam nodig heeft voor een optimale gezondheid.\*

- Combineert een samenstelling van B-vitaminen met vitamine A, C en E
- Bevat plantaardige extracten en is ontwikkeld voor gebruik met IQ Mega
- Ondersteunt gezonde immuniteit en levert anti-oxiderende bescherming\*
- Nieuwe watermeloen smaak

34500001 | 60 tabletten

**IQ MEGA®**  
IQ Mega haalt de visachtige smaak uit visolie en voegt de smaak van verse sinaasappels toe van de Wild Orange CPTG® essentiële olie.

- Biedt 1000 mg omega-3 per portie
- Ondersteunt een gezonde functie van de hersenen, het hart, de bloedvaten, het immuunsysteem en de gewrichten\*
- Samengesteld voor gebruik met dōTERRA a2z kauwtabletten

35320001 | 150 ml

**PB ASSIST® JR** NIEUW!  
PB Assist Jr is een poedervormig probiotica supplement, speciaal ontwikkeld voor kinderen of volwassenen die moeite hebben met het slikken van pillen. Vijf miljard levende cellen zijn gemengd in een heerlijk poeder dat direct in de mond kan worden gegoten om op een leuke en smakelijke manier probiotica te integreren in de dagelijkse routine.\*

- 5 miljard levende cellen van 6 verschillende probiotische stammen
- Stammen die speciaal zijn geselecteerd vanwege hun voordelen bij kinderen
- Micro-geïnkepseld om de probiotica te laten overleven totdat ze de darmen bereiken
- Ondersteunt een gezonde werking van het spijsverteringsstelsel en het immuunsysteem\*
- Smaakt geweldig

34420001 | 30 sachets



## DAGELIJKSE SUPPLEMENTEN

LOYALTY REWARDS PROGRAMMA



**dōTERRA LIFELONG VITALITY PAKKET®**  
VOEDINGSSUPPLEMENTEN MET ALPHA CRS+®, MICROPLEX VMZ® EN XEO MEGA®

21480001



**LIFELONG VITALITY VEGANPAKET**  
VOEDINGSSUPPLEMENTEN MET ALPHA CRS+®, MICROPLEX VMZ® EN VEO MEGA®

60201121



**dōTERRA DAILY NUTRIENT PAKKET®**  
MICROPLEX VMZ® AND xEO MEGA®

21490001



**MICROPLEX VMZ®**  
FOOD NUTRIENT COMPLEX

dōTERRA® Microplex VMz is een geheel natuurlijke, volledige voedings formule van biologisch beschikbare vitaminen en mineralen waarvan vaak een tekort is in moderne eetgewoonten.

- Bevat een uitgebalanceerde combinatie van vitaminen A, C, E en vitamine B complex
- Bevat uit voedsel afkomstige mineralen en organische sporenelementen om botten en metabole gezondheid te ondersteunen\*
- Optimaliseert voedselopname met een volledige voedings formule en een enzym afgiftesysteem
- Bevat "the dōTERRA Tummy Tamer Blend" van pepermunt, gember en karwijzaad om de maag te helpen kalmeren\*

35350001 | 120 plantaardige capsules

GEMAAKT MET SLS-VRIJE PLANTAARDIGE CAPSULES



**xEO MEGA®**  
ESSENTIËLE OLIE OMEGA COMPLEX

xEO Mega is een revolutionaire formule die bestaat uit een mix van CPTG (Certified Pure Therapeutic Grade®) essentiële oliën met natuurlijke vis en plantaardige omega-3-oliën en carotenoiden.

- Ondersteunt de gezondheid op cardiovasculair, immunologisch, gewichts- en hersengebied
- Levert gelijke hoeveelheden EPA en DHA uit duurzame visolie concentraten, en Echium olie met SDA en GLA vetzuren
- Het complete spectrum van carotenoiden en vitamine E voor anti-oxidantenbescherming inclusief vitamine D
- Bevat kruidnagel, wierook, tijm, komijn, wildesinaasappel, pepermunt, gember, karwij en Duitse kamille essentiële oliën

35360001 | 120 vegetarische softgels

GEMAAKT MET VEGETARISCHE SOFTGELS



**VEO MEGA®**  
ESSENTIËLE OLIE OMEGA COMPLEX

vEO Mega is een revolutionaire, 100 procent vegan-vriendelijke formule die CPTG Certified Pure Therapeutic Grade® essentiële oliën combineert met natuurlijke, uit de zee en planten afkomstige essentiële vetzuren.

- Met essentiële oliën uit kruidnagel, frankincense, tijm, komijn, wilde sinaasappel, pepermunt, gember, karwij, en Duitse kamille
- Bevat essentiële EPA-en DHA vetzuren uit vlas, algen, incha inchi-zaad, borage, veenbes en granaatappel, pompoen- en druivenpitten hersenen\*
- Bevat een unieke vorm van de carotenoïde astaxanthine voor anti-oxiderende bescherming\*

34480001 | 120 vegetarische softgels

GEMAAKT MET VEGETARISCHE SOFTGELS



**ALPHA CRS+®**  
CELLULAR VITALITY COMPLEX

Biedt anti-oxiderende bescherming voor cellulair DNA en andere belangrijke celstructuren.\*

- Ondersteunt een gezonde celproliferatie en levensduur\*
- Versterkt de mitochondrische energieproductie\*
- Ondersteunt een gezonde reactie op celontstekingen\*
- Bevat plantaardige extracten, carotenoiden en polyfenolen, evenals een cellulaire energiecombinatie

35370001 | 120 plantaardige capsules

GEMAAKT MET SLS-VRIJE PLANTAARDIGE CAPSULES

## GEPERSONALISEERDE WELLNESS-PROGRAMMA

LOYALTY REWARDS PROGRAMMA

Kies en bespaar

Koop een Daily Nutrient Pack of een Lifelong Vitality Pack via een Loyalty Rewards bestelling en voeg dan met flinke korting tot wel twee stuks naar keuze toe uit de beschikbare items.

KOOP 1 DAILY NUTRIENT OF LIFELONG VITALITY PACK



OF



EN VOEG TOT WEL 2 STUKS VAN ONDERSTAANDE PRODUCTEN NAAR KEUZE TOE MET KORTING

Mito2 Max



Deep Blue Polyfenden Complex



## GEZONDE SPIJSVERTERING



**ZENGEST®**  
SPIJSVERTERINGSSAMENSTELLING

A T I N

De bekende essentiële oliën in ZenGest staan bekend om hun verzachtende werking voor de spijsvertering.\*

- Met een geregistreerde combinatie van essentiële oliën uit gember, pepermunt, slangenkruid, venkel, karwij, koriander en anijs
- Helpt bij het verteren van voedsel\*
- Zorgt voor een gezond maag darmkanaal\*

31030805 | 15 ml



**DIGESTZEN®**  
SPIJSVERTERINGSSAMENSTELLING

dōTERRA® DigestZen® softgels zijn een handige en eenvoudige manier om de voordelen te gebruiken van de geregistreerde ZenGest essentiële oliën gecombineerd worden met de zuurteregelende eigenschappen van calciumcarbonaat.\*

35430001 | 60 vegetarische softgels

GEMAAKT MET VEGETARISCHE SOFTGELS



**DIGESTTAB®**  
KAUWTABLETTEN

DigestTab is een calciumcarbonaat tablet die verrijkt is met ZenGest spijsverteringssamenstelling, waardoor de effecten van de ZenGest essentiële oliën gecombineerd worden met de zuurteregelende eigenschappen van calciumcarbonaat.\*

- Verlicht brandend maagzuur en indigestie en bevordert de algehele gezondheid van het maag-darmkanaal\*
- Gebruik direct na de maaltijd of wanneer gewenst om opkomende maagkrampen, indigestie of brandend maagzuur te verlichten\*
- Verlicht ook in het algemeen een zure maag
- Bevat 200 mg calcium per tablet

34380001 | 100 kauwtabletten

\*Dit product is niet bedoeld voor het diagnosticeren, behandelen, genezen of voorkomen van ziektes.

## GEZONDE SPIJSVERTERING



### DIGESTZEN TERRAZYME® DIGESTIEF ENZYM COMPLEX

topproduct

DigestZen TerraZyme voorziet uw lichaam van de voedingsenzymen en ondersteunende mineralen die nodig zijn voor een gezonde spijsvertering.\*

- Ondersteunt de doorlopende productie van het lichaam van enzymen die kritiek zijn voor gezonde biochemische functies\*
- Zorgt voor een gezonde vertering van voedingsstoffen en het celmetabolisme van voedingsstoffen in energie\*
- Bevat een keuze aan voedingsenzymen die helpen bij het verteren van proteïnen, vetten, complexe koolhydraten, suikers en vezels\*

35110001 | 90 plantaardige capsules

GEMAAKT MET SLS-VRIJE PLANTAARDIGE CAPSULES



### PB ASSIST+® BESCHERMENDE FORMULE

Deze geregistreerde formule van pre-biotische vezels en zes stammen van probiotische organismen is veilig voor het hele gezin.

- Levert 5 miljard KVE (kolonievormende eenheden) actieve probiotische culturen en oplosbare prebiotische FOS (fructo-oligosacchariden) die cultuuradhesie en -groei bevorderen\*
- Aanbieding in dubbele capsules met tijdvertraging beschermt gevoelige probiotische culturen tegen maagzuur
- Ondersteunt een gezonde spijsverteringswerking en immuniteit\*

35160001 | 30 plantaardige capsules

GEMAAKT MET SLS-VRIJE PLANTAARDIGE CAPSULES



### GX ASSIST® REINIGENDE FORMULE MAAG-DARMSTELSEL

Reinig uw maag- en darmstelsel voordat u met PB Assist+ begint, met deze combinatie van CPTG Certified Pure Therapeutic Grade® essentiële oliën.\*

- Bevat essentiële oliën uit oregano, melaleuca, citroen, citroengras, pepermunt en tijm, evenals caprylzuur
- Helpt bij het ondersteunen van een gezond spijsverteringskanaal door een onvriendelijke omgeving te scheppen voor mogelijk schadelijke pathogenen\*
- Samengesteld voor gebruik gedurende 10 dagen als voorbereidende reinigingsstap voor het gebruik van PB Assist+ Probiotische Beschermende Formule\*

35040001 | 60 softgels

GEMAAKT MET ENTERISCHE SOFTGELS



### ZENDOCRINE® ONTGIFTENDE SAMENSTELLING

A T I N

Ondersteun de natuurlijke ontgiftingsystemen van uw lichaam met Zendocrin.\*

- Met een geregistreerde combinatie essentiële oliën van mandarijn, rozemarijn, jeneverbes, koriander en geranium
- Ondersteunt een gezonde leverwerking\*
- Kan apart worden gebruikt of in combinatie met Zendocrin Ontgiftingscomplex

31460805 | 15 ml



### ZENDOCRINE® SOFTGELS

Zendocrine softgels helpen het lichaam zich te ontdoen van gifstoffen en vrije radicalen, die de lichaamsfuncties kunnen vertragen, waardoor het loom en zwaar aanvoelt.\* Zendocrine softgels maken het gemakkelijk en aangenaam om Zendocrine essentiële olie in te nemen. Een geregistreerde formule helpt het lichaam te ontgiften, bevordert de leverfunctie en ondersteunt het hormoonstelsel.\*

- Ondersteunt het lichaam bij ontdoen van ongewenste stoffen\*
- Ondersteunt een gezond functionerend hormoonstelsel\*

34280001 | 60 vegetarische softgels

GEMAAKT MET VEGETARISCHE SOFTGELS



### ZENDOCRINE® ONTGIFTINGSCOMPLEX

Ondersteun de uitscheidingsystemen van uw lichaam met het geregistreerde Zendocrin Ontgiftingscomplex.\*

- Met een geregistreerde combinatie van 14 actieve voedingsextracten in een gepatenteerd enzymopnamesysteem
- Ondersteunt een gezonde reinigings- en filterwerking van lever, nieren, ruggenmerg, longen en huid\*

35120001 | 60 plantaardige capsules

GEMAAKT MET SLS-VRIJE PLANTAARDIGE CAPSULES

## GESPECIALISEERDE SUPPLEMENTEN



### DDR PRIME®

DDR Prime is een eigen samenstelling van CPTG Certified Pure Therapeutic Grade® essentiële oliën die het lichaam helpen te beschermen tegen oxidatieve stress in het cellulaire DNA.\*

- Biedt antioxidant bescherming tegen oxidatieve stress\*
- Ondersteunt een gezonde reactie op vrije radicalen\*

### DDR PRIME ESSENTIAL OIL CELLULAR COMPLEX

41510001 | 30 ml

### DDR PRIME SOFTGELS

34410001 | 60 vegetarische softgels

GEMAAKT MET VEGETARISCHE SOFTGELS



### TRIEASE® SOFTGELS

#### SEIZOENSSAMENSTELLING

TriEase softgels zijn ontwikkeld om te beschermen tegen seizoens- en milieuvloeden en om gezonde luchtwegen te bevorderen wanneer dit het meest noodzakelijk is.\* Elke softgel bevat gelijke delen citroen, lavendel en pepermunt essentiële olie, bekend om hun gezamenlijke eigenschap een vrije ademhaling te behouden en een gezonde reactie op ontstekingen te bewerkstelligen.\*

- Bevordert vrije luchtwegen en ademhalingsfunctie\*
- Ondersteunt het lichaam bij het bestrijden van ontstekingen
- Reinigend voor de lichaamssystemen

49310001 | 60 vegetarische softgels

GEMAAKT MET VEGETARISCHE SOFTGELS



### DEEP BLUE POLYFENOLEN COMPLEX

De Deep Blue serie heeft nu ook een voedingssupplement, dat krachtige klinisch geteste polyfenolen bevat die helpen bij pijn en gevoeligheid.\*

- Het snelwerkende boswelvia extract (patent aangevraagd), heeft reeds bewezen te ondersteunen bij gewrichtspijn en -functie\*
- Inclusief geregistreerde, gestandaardiseerde extracten van gember, kurkuma, resveratrol en andere polyfenolen die pijn en ongemak verzachten\*
- Kan worden gebruikt in combinatie met Deep Blue zalf of Deep Blue essentiële oliesamenstelling

34360001 | 60 plantaardige capsules

GEMAAKT MET SLS-VRIJE PLANTAARDIGE CAPSULES



### TERRAGREENS®

Geef uw dagelijkse dosis groenten en fruit een oppepper met deze poeder drinkmix, geschikt om in te nemen met water, Trimshakes of uw favoriete drankje.

- Mix van bladgroenten en superfruit
- Boordevol met vitamines, mineralen en anti-oxidanten
- Op smaak gebracht met citroen en gember CPTG essentiële oliën

60120001 | 300 g



### MITO2MAX® ENERGIE & UITHOUDINGSVER- MOGEN COMPLEX

Mito2Max is een gezond lange termijn alternatief voor cafeïne voor een verhoogde energie en vitaliteit.\*

- Bevordert betere microcirculatie met Oligonol\*\* fruitextract van de lychee, quercetine en andere gestandaardiseerde plantenextracten\*
- Het krachtig, volledige spectrum van mitochondriale cofactoren voor energie ondersteunen de aerobe capaciteit van de cellen en de energieproductie\*
- Zonder stimulerende middelen, werkt niet verslavend

34350001 | 60 plantaardige capsules

GEMAAKT MET SLS-VRIJE PLANTAARDIGE CAPSULES

Oligonol is een geregistreerd handelsmerk van Amino Up Chemical Co., Ltd.

\*Dit product is niet bedoeld voor het diagnosticeren, behandelen, genezen of voorkomen van ziektes.

# SLIM & SASSY®



**SMART & SASSY®** topproduct  
STOFWISSELINGSSAMENSTELLING



- Behoud uw streefgewicht met de geregistreerde samenstelling essentiële oliën van Smart & Sassy.\*
- Samengesteld met essentiële oliën van grapefruit, limoen, pepermunt, gember en kaneel
  - Zorgt voor een gezond metabolisme\*
  - Helpt de eetlust te beperken\*
  - Kalmeert uw maag en verbetert uw stemming\*
  - Vochtafdrijvend, stimulerend en calorievrij

**31370805** | 15 ml



**SLIM & SASSY® SOFTGELS**

- Slim & Sassy softgels bevatten dōTERRA's geregistreerde Smart & Sassy essentiële olie samenstelling in gemakkelijke softgels, die gewichtverlies bevorderen op een gezonde, natuurlijke manier. De smaakvolle samenstelling van Smart & Sassy bevat essentiële oliën bekend om hun eigenschap hongergevoel te stillen gedurende de dag en de spijsvertering te bevorderen, alsmede te zorgen voor een positieve stemming.\*
- Zorgt voor een gezond metabolisme\*
  - Helpt de eetlust te beperken\*
  - Bevordert gezonde spijsvertering\*

**34270001** | 60 vegetarische softgels



GEMAAKT MET VEGETARISCHE SOFTGELS



**SLIM & SASSY®** NIEUW!  
**METABOLIC GUM**

- Er is één druppel Smart & Sassy essentiële olie samenstelling in elk stuk suikervrije kauwgom. Smart & Sassy Stofwisselingssamenstelling\* helpt bij het beheersen van onbedwingbare trek gedurende de dag terwijl het een gezonde stofwisseling ondersteunt.
- Bevordert gezonde stofwisseling
  - Helpt bij het beheersen van onbedwingbare trek
  - Suikervrij met natuurlijke zoetstoffen
  - Langdurige smaak

**60200347** | 32 stuks



**SLIM & SASSY® TRIMSHAKE**

Slim & Sassy TrimShake is een handige en heerlijke shake mix die voor essentiële voedingsstoffen zorgt.

**35180001** | vanille

**35200001** | chocolade



**SLIM & SASSY® V SHAKE**

Een vegetarisch alternatief op shakes voor gewichtscontrole. Slim & Sassy V Shake biedt dezelfde voordelen als TrimShake met het verschil dat alle ingrediënten voor 100 procent afkomstig zijn van planten en geschikt zijn voor vegetariërs.

- Met Solathin® en EssentraTrim®
- 7 gram plantaardige proteïnes
- Proteïnes afkomstig van erwten, quinoa, en amarant
- Veelzijdige smaak, mengt gemakkelijk met uw favoriete vruchtensap of met melk
- Geen kunstmatige zoet-, smaak- en kleurstoffen of conserveermiddelen

**35440001**



**SLIM & SASSY® TRIM KIT**

4 flesjes Smart & Sassy stofwisselingssamenstelling van 15 ml en 2 TrimShakes.

**40770005** | 1 chocolade, 1 vanille

**35280005** | 2 chocolade

**35290005** | 2 vanille

**20270005** | 2 V Shake

\*Essentra Trim is een geregistreerd handelsmerk van Nutra Genesis LLC

†Solathin is een geregistreerd handelsmerk van Cyvex Nutrition

# INSCHRIJVINGSSETS



**CLEANSE & RESTORE KIT**

- Lifelong Vitality
- PB Assist\*+
- GX Assist\*
- Zendocrine® Softgels
- DigestZen TerraZyme®
- Citroen (15 ml)
- Welkomstpakket & inschrijvingskosten

**32950005**



**ATHLETE'S+ KIT**

- Athlete's Kit: canvas tas, Deep Blue® Rub, and 5 ml bottles of dōTERRA Breathe™, dōTERRA On Guard®, Lavendel, Theeboom, Peperpment
- Deep Blue Polyphenol Complex™
- Mito2Max®
- Daily Nutrient Pack
- Welkomstpakket & inschrijvingskosten

**21320005**



**HOME ESSENTIALS KIT**

- Wierook
- Lavende
- Citroen
- Theeboom
- Oregano
- Peperpment
- dōTERRA Breathe™
- ZenGest®
- dōTERRA On Guard®
- Deep Blue® (5 ml)
- Petal Diffuser
- Welkomstpakket & inschrijvingskosten

**41180005**



**EMOTIONAL AROMATHERAPY SET MET VERSTUIVER**

- dōTERRA Emotional Aromatherapy™: 5 ml flessen van dōTERRA Motivate™, dōTERRA Cheer™™, dōTERRA Passion™, dōTERRA Forgive™, dōTERRA Console™, dōTERRA Peace™
- Petal Diffuser
- Welkomstpakket & inschrijvingskosten

**21310005**



**NATURAL SOLUTIONS KIT**

**ESSENTIËLE OLIËN: ANDERE PRODUCTEN:**

- 10 ml flessen:**
- Clary Calm™
  - HD Clear™
  - Past Tense®
- 15 ml flessen:**
- dōTERRA Balance Elevation™
  - Purify
  - dōTERRA Serenity®
  - Smart & Sassy®
  - Wilde Sinaasappel
- Petal Diffuser
- Fractionated Coconut Oil
- dōTERRA Salon Essentials® Shampoo
- dōTERRA Salon Essentials® Conditioner
- Deep Blue® Rub
- Lifelong Vitality Pack
- DigestZen TerraZyme®
- DigestZen® Softgels
- Verâge™ Skin Care Collection
- Family Essentials Kit
- 2 ml Sample Vials (72) houten kist

**41640005**

**dōTERRA On Guard® Collectie:**

- Beadlets
- Geconcentreerde allesreiniger
- Schuimende handzeep met 2 pompflacons
- Wasmiddel
- Natuurlijke tandpasta voor wittere tanden
- Softgels
- Welkomstpakket & inschrijvingskosten

**FAMILY ESSENTIALS KIT® + SMART & SASSY®**

- Family Essentials Kit: 5 ml bottles of Lavendel, Citroen, Peperpment, Theeboom, Oregano, Wierook, Deep Blue®, dōTERRA Breathe™, DigestZen®, and dōTERRA On Guard®
- Smart & Sassy (15 ml)
- Welkomstpakket & inschrijvingskosten

**40490005**

Behalve zoals aangegeven, zijn alle woorden met een handelsmerk of geregistreerd handelsmerk symbolen zijn handelsmerken of geregistreerde handelsmerken van dōTERRA Holdings, LLC.

dōTERRA®

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

# dōTERRA® SPA

## *Detoxifying Mud Mask*

Verwen je huid  
met gerespecteerde  
giften van de Aarde

- CPTG® essentiële oliën
- Natuurlijke klei van de aarde
- Zuiverende mineralen
- Voedende planten



dōTERRA SPA Detoxifying Mud Mask zorgt voor een luxe en aromatische spa-behandeling die de huid verwent en de zintuigen stimuleert.

**dōTERRA SPA**  
*Detoxifying Mud Mask*

37490001 | 113,4 g



dōTERRA®

CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®