



dōTERRA  
Cheer  
15 ml

dōTERRA  
Lavender  
Lavandula  
15 ml

dōTERRA

**ESSENTIALS**

Nederlands



# INHOUD

dōTERRA	4
dōTERRA Co-Impact Sourcing™	6
Verantwoorde inkoop en productie	8
Innovatieve wetenschappelijke testen	10
Medisch onderzoek en partnerschappen	11
dōTERRA Healing Hands™	12
Kwalitatieve essentiële oliën tot aan je deur	14
Gebruik van essentiële oliën	16
Enkelvoudige essentiële oliën	18
Essentiële olie blends	78
dōTERRA Air™	112
dōTERRA On Guard™	114
Deep Blue™	116
Yarrow Pom	118
Huidverzorging	120
Doelgerichte Essentials	126
dōTERRA SPA	128
Haarverzorging	130
dōTERRA Baby	132
dōTERRA Kids Collection	134
Gespecialiseerde supplementen	136
dōTERRA Women	138
ZenGest™ en meer	140
Lifelong Vitality Pack	142
dōTERRA Basics	144



# dōTERRA™

In 2008 begonnen de oprichters van dōTERRA met een missie om pure, krachtige, hoogwaardige essentiële oliën te maken die gemakkelijk te gebruiken en nog gemakkelijker met de wereld te delen zouden zijn. Sindsdien hebben miljoenen mensen over de hele wereld de levensveranderende kracht van essentiële oliën ervaren door dōTERRA producten te gebruiken in hun dagelijks leven.

dōTERRA heeft grote inspanningen geleverd om elke stap van het productieproces van essentiële oliën zorgvuldig in kaart te brengen met als doel om gezinnen, gemeenschappen en de wereld oliedruppel voor oliedruppel te veranderen. Van het planten van de zaden tot de levering van essentiële oliën aan je deur, dōTERRA zorgt ervoor dat elke maatregel wordt genomen om je op verantwoorde wijze verkregen, grondig geteste, hoogwaardige essentiële olieproducten te brengen.











# dōTERRA CO-IMPACT SOURCING™

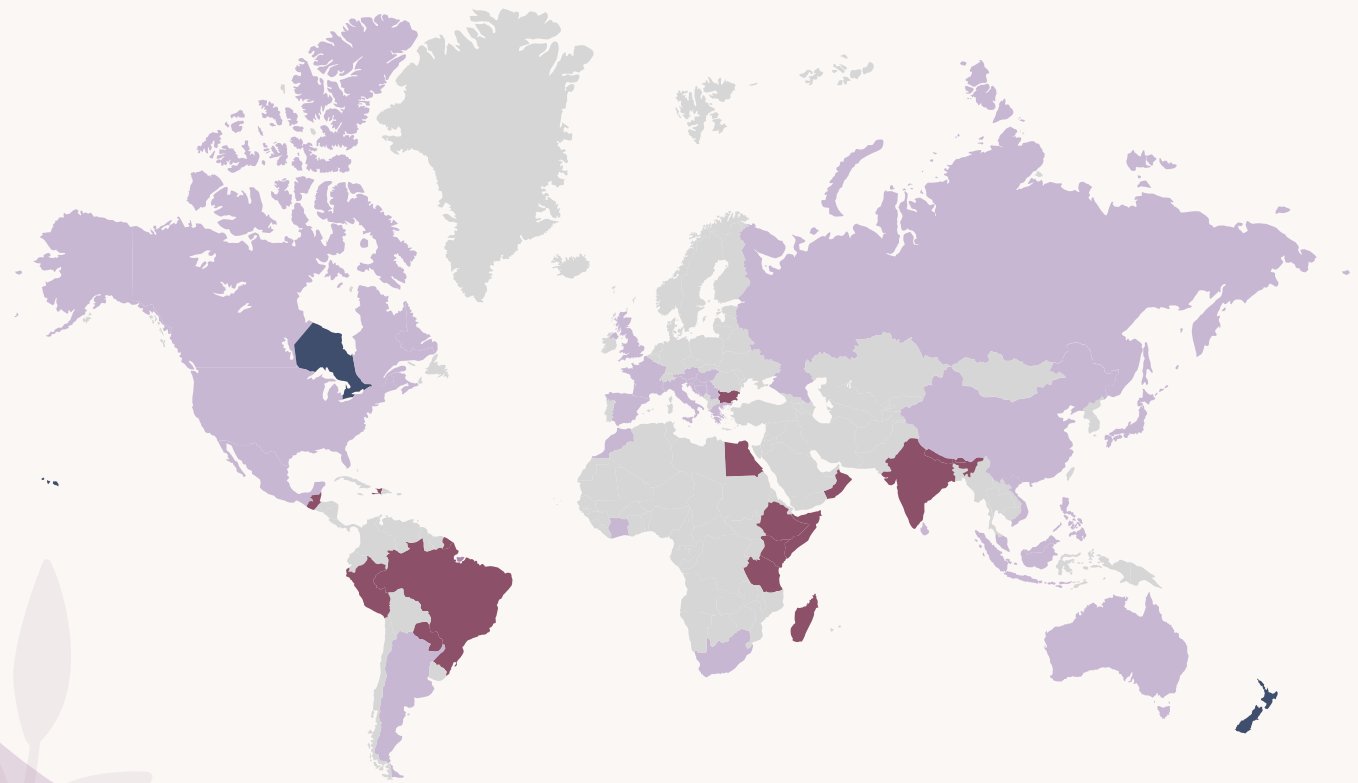
Wij erkennen de vele andere geschenken waarvan essentiële oliën ons laten genieten, en ook de verantwoordelijkheid om die geschenken door te geven. Door middel van een strategie genaamd Co-Impact Sourcing werkt dōTERRA aan het verbeteren van levens en gemeenschappen over de hele wereld. Meer dan de helft van de landen waar dōTERRA haar meer dan 130 oliën vandaan haalt, worden beschouwd als ontwikkelingslanden.

Via Co-Impact Sourcing werken we samen met telers die een grondige kennis hebben van inheemse planten, het plaatselijke klimaat en de beste praktijken om die planten tijdens het groei- en oogstproces te verzorgen. Dit proces stelt dōTERRA niet alleen in staat om zuivere, kostbare en kwalitatief hoogstaande essentiële oliën te produceren, het zorgt ook voor duurzame banen voor boeren op het platteland en hun gezinnen die anders te maken zouden krijgen met oneerlijke lonen of slechte werkomstandigheden.



# VERANTWOORDE INKOOP & PRODUCTIE

Het dōTERRA™ netwerk van botanische kwekers en distilleerders strekt zich uit over de hele wereld, van Italië tot Madagaskar en van Argentinië tot Nieuw-Zeeland. Terwijl dōTERRA de wereld afspeurt naar bronnen van de hoogste kwaliteit oliën zijn we ook toegewijd aan het opbouwen van relaties die duurzaam zijn en ten goede komen aan onze telers. Waar nodig en gepast werken onze Co-Impact Sourcing™ partners samen met de dōTERRA Healing Hands Foundation™, een Amerikaanse stichting, om gemeenschappen te ondersteunen via projecten voor armoedebestrijding, en richten ze zich op milieubeheer om de duurzaamheid van natuurlijke hulpbronnen te garanderen en/of andere milieufactoren aan te pakken.



● dōTERRA Oliebronnen

● Co-Impact Sourced Olie

● Oplossingen voor de armoede

● Milieubeheer

Net zoals het planten, kweken en oogsten uiterst belangrijk zijn voor de productie van essentiële olie van hoge kwaliteit, is ook de volgende stap, de distillatie, van essentieel belang. Met aandacht voor detail, de juiste apparatuur en een toewijding om het beste te produceren, spelen dōTERRA's distilleerders een vitale rol in het behoud van het delicate chemische profiel van elke essentiële olie. Twee soorten distillatieprocessen worden door dōTERRA gebruikt: stoomdistillatie en expressie. Deze methoden zijn succesvol gebleken voor de productie van zuivere essentiële oliën van hoge kwaliteit.



**Stoomdistillatie:** In dit kwetsbare, tijdrovende proces wordt water gekookt, waardoor stoom ontstaat die door plantaardig materiaal wordt geleid. De stoom voert aromatische verbindingen van de fabriek naar een verzamelbuis waar de stoom afkoelt en weer in water verandert. Eenmaal van het water gescheiden, kan gemakkelijk een zuivere essentiële olie worden verzameld.



**Expressie:** Dit proces, ook wel "koude persing" genoemd, wordt alleen gebruikt voor de productie van dōTERRA essentiële citrusoliën. Tijdens dit proces wordt onder mechanische druk de zuivere, krachtige essentiële olie uit de schil van de citrusvruchten geperst.

dōTERRA selecteert zorgvuldig ambachtslieden van over de hele wereld om meer dan 100 verschillende essentiële oliën te helpen produceren. Door samen te werken met professionals die nooit de kantjes ervan aflopen en die toegewijd zijn aan het produceren van essentiële oliën van hoge kwaliteit, kan dōTERRA haar klanten voortdurend producten aanbieden die uniek en puur zijn.



# INNOVATIEVE WETENSCHAPPELIJKE TESTEN

Na zorgvuldige oogst en distillatie wordt elke partij essentiële olie naar dōTERRA's geavanceerde lab gestuurd om getest te worden. Om het hoogste kwaliteitsniveau te garanderen, heeft dōTERRA het CPTG Certified Pure Tested Grade™ testproces gecreëerd. Met strenge criteria certificeren de CPTG™ normen dat dōTERRA oliën geen toegevoegde vulstoffen of schadelijke verontreinigingen bevatten, maar puur en authentiek zijn.

Om de gebruikers van essentiële oliën steeds een product van hoge kwaliteit te kunnen bieden, streeft dōTERRA ernaar om op de hoogte te blijven van de meest actuele en geavanceerde testmethodes voor essentiële oliën. Door samen te werken met academische, industriële en wetenschappelijke experts heeft dōTERRA een innovatief testproces kunnen creëren dat de normen van andere bedrijven in essentiële oliën overstijgt.

Het dōTERRA lab en betrouwbare externe laboratoria voeren de volgende tests uit om te verzekeren dat alleen oliën van de hoogste kwaliteit worden goedgekeurd voor gebruik door de klant:



**Organoleptische beoordeling:** Een beoordeling van het uiterlijk, de kleur en het aroma van elke olie



**Optische rotatie:** Kan helpen synthetische additieven op te sporen die niet met andere tests opduiken



**Specifieke Zwaartekracht:** Verifieert de zuiverheid en kwaliteit van elke essentiële olie



**Brekingsindex:** Meet hoe het licht zich door de olie verspreidt om er zeker van te zijn dat deze voldoet aan de dōTERRA normen



**Gaschromatografie/Massaspectroscopie (GC/MS):**  
Zorgt ervoor dat de chemie van elke olie overeenkomt met het verwachte chemische profiel



**Contaminatietesten:** Oliën worden getest op schadelijke verontreinigende stoffen, zware metalen en potentieel schadelijke micro-organismen



**Fourier Transformatie Infrarood Spectroscopie (FTIR):**  
Analyseert de materiaalsamenstelling van een olie om er zeker van te zijn dat deze voldoet aan de dōTERRA normen



**Stabiliteitstesten:** Helpen ervoor te zorgen dat een essentiële olie haar zuiverheid en werkzaamheid behoudt voor de duur van het beoogde gebruik

Naast de strenge testnormen maakt dōTERRA gebruik van de kennis en expertise van een wetenschappelijke adviesraad die bestaat uit experts in chemie, microbiologie, plantkunde, onderzoekswetenschappen, fysiologie en voedingswetenschappen.



# BAANBREKEND MEDISCH ONDERZOEK EN PARTNERSCHAPPEN

Naast de wetenschappelijke adviesraad die dōTERRA helpt in de voorhoede te blijven van geavanceerde essentiële olietesten, blijft dōTERRA toegewijd aan het verbeteren van de essentiële olie-ervaring door nauw samen te werken met professionals in de moderne gezondheidszorg.

Onderzoek speelt een belangrijke rol in het voorzien van dōTERRA gebruikers van veilige, effectieve toepassingen van essentiële oliën als een tegenhanger van de moderne geneeskunde. Door samen te werken met wereldberoemde medische faciliteiten, klinieken en onderzoeksuniversiteiten, produceert dōTERRA waardevolle informatie die klanten helpt om zich veilig en geïnformeerd te voelen over essentiële oliën en de beste manieren om ze te gebruiken. dōTERRA heeft ook een medische adviesraad bestaande uit medische professionals die werken aan de verdere ontwikkeling van het gebruik van essentiële oliën in de gezondheidszorg.



# dōTERRA HEALING HANDS™

Naast de zakelijke kant van Co-Impact Sourcing™ werkt dōTERRA aan het verbeteren van de kwaliteit van leven voor de families die in deze gemeenschappen leven via de dōTERRA Healing Hands Foundation™. De dōTERRA Healing Hands Foundation is een in de Verenigde Staten geregistreerde liefdadigheidsorganisatie, die zich inzet om levens te verbeteren en hoop te bieden aan miljoenen mensen over de hele wereld.





dōTERRA leden over de hele wereld kunnen zich aansluiten bij de cultuur van dōTERRA Healing Hands door te proberen genezing en hoop te brengen in de wereld terwijl we werken aan het mogelijk maken van levens vrij van ziekte en armoede, om uiteindelijk mensen overal te leren zelfredzaam te zijn. dōTERRA Healing Hands ondersteunt projecten in de volgende impactgebieden:

Schoon water en sanitaire voorzieningen

Rampenbestrijding

Vrouwen in hun kracht zetten

Wereldwijde gezondheid

Zelfredzaamheid

Kinderen steunen

Bestrijding van mensenhandel









# KWALITATIEVE ESSENTIËLE OLIËN TOT AAN JE DEUR

Elk detail van het productieproces van essentiële oliën is ontworpen om één doel te bereiken: zuivere oliën van hoge kwaliteit naar de dōTERRA gebruikers brengen. dōTERRA weet dat toewijding aan verantwoordelijkheid, doeltreffendheid en nauwkeurigheid zal leiden tot de productie van essentiële oliën die het leven van mensen overal echt kunnen beïnvloeden. Met essentiële oliën van hoge kwaliteit kunnen jij en je gezin oplossingen vinden voor alledaagse problemen - en zo de dōTERRA missie verwezenlijken om levens te veranderen met pure essentiële oliën.




# ESSENTIËLE OLIËN GEBRUIKEN

Er zijn vele manieren om dōTERRA essentiële oliën te gebruiken. Of het nu is als smaakmaker in je favoriete zoete of hartige gerecht, als ondersteuning in huis, of als toevoeging aan je dagelijkse gezichts- en huidverzorgingsroutine, je vindt de perfecte toepassing voor elke olie! Hier is een eenvoudige referentiegids om je te helpen de oliën op een veilige en doeltreffende manier te gebruiken.

dōTERRA pure essentiële oliën zijn zeer krachtig. Onthoud dat je met een beetje heel veel bereikt, dus volg altijd de gebruiksaanbevelingen van dōTERRA. Meer informatie over het gebruik van de oliën is te vinden op de productetiketten, in de dōTERRA Europe Productgids en op de websites van dōTERRA Europe.





Als je een essentiële olie voor het eerst op je huid gebruikt, is het een goed idee om te verdunnen met een draagolie om te zien hoe de olie op je huid reageert. Begin met één druppel essentiële olie en vijf druppels gefractioneerde kokosolie. Je kunt deze verhouding personaliseren wanneer je meer ervaring opdoet.

Sommige essentiële oliën zijn zeer krachtig en moeten altijd verdund worden met een drager zoals gefractioneerde kokosolie voordat je ze op je huid aanbrengt. Dit zijn o.a. de volgende oliën: Cassia, Cinnamon, Clove, Geranium, Lemongrass, Oregano en Thyme. Deze staan bekend als hete oliën. Als je deze voor de eerste keer probeert, overweeg dan een verdunningsverhouding van één druppel essentiële olie op 10 druppels gefractioneerde kokosolie.

Sommige essentiële oliën veroorzaken lichtgevoeligheid, waardoor je makkelijker kunt verbranden. Het is het beste om minstens 12 uur na het aanbrengen op je huid uit UV-licht (zonlicht of zonnebank) te blijven. Dit zijn o.a. de volgende oliën: dōTERRA Air™, AromaTouch™, Bergamot, dōTERRA Cheer™, Citrus Bliss™, Elevation™, dōTERRA Forgive™, Grapefruit, InTune™, Lemon, Lime, dōTERRA Motivate™, dōTERRA On Guard™, Purify™, Smart & Sassy™, Wild Orange en Zendocrine™.

Essentiële oliën zijn over het algemeen veilig om overal op je huid aan te brengen, maar er zijn bepaalde gebieden die beter vermeden kunnen worden. Breng geen olie aan op of in de buurt van de binnenkant van de neus, het binnenoor, de ogen, beschadigde huid of andere gevoelige plaatsen.

Als je huid rood wordt, jeukt of brandt nadat je een olie hebt aangebracht, verwijder dan de olie van de huid door het gebied voorzichtig af te vegen met een zachte doek, en wissel vervolgens af tussen een draagolie zoals gefractioneerde kokosolie aanbrengen en het gebied voorzichtig schoonvegen.

Bij inwendig gebruik van essentiële oliën volstaat een druppel of twee per keer. Je kunt olie rechtstreeks aan water of een andere vloeistof toevoegen of olie in een lege capsule doen en doorslikken.

Gebruik bij het toevoegen van olie aan gerechten de tandenstokermethode. Verwijder de doorzichtige oliedop en doop het uiteinde van de tandenstoker in de olie. Je kunt dan de tandenstoker door je gerecht draaien. Voeg geleidelijk aan smaak toe - de oliën zijn krachtig, dus je hebt maar een heel klein beetje nodig.

Kinderen zijn over het algemeen gevoeliger voor essentiële oliën dan volwassenen. Het is het beste om een essentiële olie te verdunnen voordat je deze op de huid van een kind aanbrengt en om te beginnen met het onder de voeten aan te brengen.

Omdat dōTERRA oliën zo krachtig zijn, moet je ervoor zorgen dat ze alleen onder toezicht van een volwassene worden gebruikt. dōTERRA raadt aan dat je je oliën op een hoge plaats bewaart, buiten bereik van kinderen. Bewaar de oliën met het bijgeleverde reduceerventiel in de fles en het deksel goed gesloten.

Als je vragen hebt over het gebruik van essentiële oliën voor specifieke behoeften, raadpleeg dan je huisarts of andere vaste zorgprofessional.







# ENKELVOUDIGE ESSENTIËLE OLIE

De essentiële oliën van dōTERRA™ zijn afkomstig van enkele van de meest pure, natuurlijke bronnen ter wereld en hebben als doel de kracht en eenvoud van de natuur rechtstreeks in je huis te brengen. Elke enkelvoudige dōTERRA olie heeft zijn eigen unieke chemie en aroma, waardoor het een exclusieve set van voordelen voor de gebruiker heeft. Ongeacht je behoeften of je voorkeuren, de verscheidenheid aan oliën en hun toepassingen maakt het gemakkelijk om een dōTERRA essentiële olie te vinden die eenvoudige oplossingen biedt voor veel van je dagelijkse problemen.





# Arborvitae

Onze essentiële olie van Arborvitae is afkomstig van het kernhout van de *Thuja plicata* boom. Deze unieke bron van Arborvitae essentiële olie bevat een apart chemisch profiel en bevat een unieke concentratie aan methylthujaat. Bekend als de "Levensboom", is Arborvitae majestueus in omvang en overvloedig in unieke voordelen.

## **Belangrijkste voordelen:**

- Kan goed zijn voor de huid
- Vaak gebruikt bij meditatie
- Houtachtig, warm en aards aroma

## **Toepassingen:**

- Combineer met Cedarwood en Frankincense om een zelfgemaakte eau de cologne te maken met een houtachtige, warme geur.
- Gebruik tijdens yoga om de ervaring van de gebruiker te verbeteren door een toepassing op de huid.
- Breng aan op polsen en enkels vóór het wandelen of buitenactiviteiten voor extra motivatie.



# Basil

Basilicum is een culinaire must-have die door culturen over de hele wereld wordt gebruikt om de smaak van voedsel te verbeteren. Dit kruid behoort tot de muntfamilie en is heerlijk om vlees, pasta's en voorgerechten een frisse, kruidige smaak te geven.

## Belangrijkste voordelen:

- Veelzijdig aromatiserend bestanddeel
- Voegt een frisse, kruidige smaak toe aan een verscheidenheid van gerechten
- Ideaal voor soepen, salades en hartige recepten

## Toepassingen:

- Wanneer voor een hartig gerecht droge basilicum nodig is, vervang je het kruid door Basil essentiële olie voor meer smaak.
- Klop een druppel Basil olie, olijfolie, zout en peper door elkaar voor een snelle, makkelijke saladedressing.
- Voor een alternatief voor in de winkel gekochte sauzen, maak je je eigen pastasaus met verse tomaten, knoflook, een druppel Basil en gesneden ui.
- Meng met olijfolie en besprenkel over versgebakken brood of om een voorgerecht af te maken.







# Bergamot

Bergamot is de meest verfijnde van de citrusplanten, en heeft een speciaal klimaat en een speciale bodem nodig om tot bloei te komen. Bergamot is ook uniek onder de citrusoliën vanwege zijn vermogen om zowel opbeurend als kalmerend te zijn. Bergamot wordt al honderden jaren gebruikt om rust te bevorderen en de teint te verjongen.

## **Belangrijkste voordelen:**

- Verzachtend voor de huid
- Gebruikt in massagetherapie om zijn kalmerende voordelen
- Bevordert een positieve stemming

## **Toepassingen:**

- Breng aan op de huid tijdens het douchen en geniet van de zuiverende huidvoordelen.
- Gebruik met gefractioneerde kokosolie voor een kalmerende en ontspannende massage.
- Voeg 1-2 druppels toe aan je DIY huidreiniger.



# Black Pepper

Zwarte Peper is een bekende specerij die gebruikt wordt om de smaak van voedsel te verbeteren. De hete, scherpe, fruitige en kruidige Black Pepper essentiële olie kan worden toegevoegd aan vlees, soepen, voorgerechten en salades om de smaak te verbeteren. Hoewel Zwarte Peper bekend is om zijn diverse culinaire toepassingen zijn de voordelen bij aanbrengen op de huid even opmerkelijk.

## Belangrijkste voordelen:

- Beschouwd als een van de meest smaakvolle essentiële oliën
- Stimulerende, kruidachtige smaak
- Ideaal voor soepen, salades en smaakmakers voor hartige recepten

## Toepassingen:

- Voeg één druppel toe aan vlees, soepen, voorgerechten en salades.
- Voeg een druppel Black Pepper essentiële olie toe aan een vleesmarinade.
- Combineer Black Pepper met Cilantro olie om je volgende maaltijd een vleugje pit te geven.





# Black Spruce

Black Spruce werd van oudsher gebruikt door Indianen om de gezondheid van de huid te bevorderen en als onderdeel van hun spirituele genezingspraktijken, en is een krachtige essentiële houtolie.

## Belangrijkste voordelen:

- Biedt de huid een verzachtende verlichting
- De hoge concentraties aan bornylacetaat bevorderen gevoelens van ontspanning en kalmte
- Verzacht lichte huidirritaties

## Toepassingen:

- Combineer na een inspannende activiteit 1-2 druppels Black Spruce met gefractioneerde kokosolie en masseer in de huid voor een verzachtend comfort.
- Voeg toe aan je moisturizer om de zichtbaarheid van oneffenheden te helpen verminderen en een gezond uitziende huid te bevorderen.
- Breng de hele dag door aan op de nek om een gevoel van harmonie en evenwicht te bevorderen.





# Blue Tansy

Blauw Boerenwormkruid, ook wel Marokkaans Boerenwormkruid genoemd, is een eenjarige geelbloemige mediterrane plant die in het Noorden van Marokko voorkomt. De boerenwormkruidbloem heeft een chemische samenstelling waar je huid naar zal verlangen! Chamazuleen, een chemisch bestanddeel van Blue Tansy, geeft het zijn karakteristieke indigoblauwe kleur. Voeg dit toe aan een warm bad, gebruik het met je favoriete huidverzorgingsproducten, of masseer het gewoon in de huid! Verdun om mogelijke vlekken tot een minimum te beperken.

## Belangrijkste voordelen:

- Kan een verzachtend gevoel geven wanneer het op de huid wordt aangebracht
- Heeft specifieke opbeurende eigenschappen wanneer het op de huid wordt aangebracht
- Hoofdingrediënt in veel dōTERRA blends, waaronder dōTERRA Balance™ en Deep Blue™

## Toepassingen:

- Masseer in de huid met gefractioneerde kokosolie of lotion na een lange dag werken of intense inspanning.
- Voeg één druppel toe aan je favoriete moisturizer of reiniger.
- Breng aan op lichte huidirritaties voor een verzachtend effect.
- Masseer pijnlijke spieren met Blue Tansy olie en lotion om het lichaam te helpen bij het herstelproces.
- Probeer je eigen blend te maken! Oliën die goed passen bij Blue Tansy zijn onder andere Geranium, Clary Sage, Petitgrain, Lavender, Juniper Berry, Spearmint en Ylang Ylang.







# Cardamom

Kardemom komt oorspronkelijk uit Zuidoost-Azië en wordt toegevoegd aan traditionele Indiase snoepjes en thee om zijn koele, muntachtige aroma en smaak. Voeg toe aan brood, smoothies, vleesgerechten en salades voor extra smaak. Cardamom, wereldwijd gewaardeerd als specerij, is een essentiële olie die ook op vele andere manieren nuttig kan zijn.

## **Belangrijkste voordelen:**

- Bekend als een van de meest smaakvolle essentiële oliën
- Veelzijdige specerij dat wordt gebruikt om te koken en te bakken
- Kruidige smaak, ideaal voor soepen, salades en smaakmakers voor hartige recepten

## **Toepassingen:**

- Geef je zelfgebakken brood meer pit door een druppel Cardamom essentiële olie toe te voegen aan je volgende brood!
- Voeg een druppel toe aan soepen, curry's, vlees en salades om de smaak te versterken.
- Geef desserts een vleugje smaak met wat Cardamom.
- Gebruik Cardamom olie in plaats van kardemomzaadjes om hartige recepten te verbeteren.





## Cassia

Cassia is nauw verwant aan Kaneel en heeft een sterk, kruidig aroma. Het kan in kleine hoeveelheden worden gebruikt om elke essentiële olie blend te transformeren of in kruidige nagerechten. Cassia kan worden gebruikt tijdens het koken als vervanger van kaneel in taarten en broden of in vele verschillende voorgerechten en desserts.

### **Belangrijkste voordelen:**

- Cassia heeft dezelfde smaak en kan in de keuken als kaneel worden gebruikt
- Cassia is ook een populair ingrediënt bij het maken van veel verschillende voorgerechten, broden en desserts

### **Toepassingen:**

- Combineer met Clove en Ginger tijdens koude maanden in een warme, verzachtende drank.
- Combineer één druppel met Lemon olie in een glas water en drink dit's morgens voor het ontbijt.



# Cedarwood

Cedarwood essentiële olie staat bekend om zijn rijke kleur en warme, houtachtige geur, en biedt een groot aantal voordelen voor de huid. Cedarwood wordt beschouwd als een van de meest grondende oliën en helpt bij het bevorderen van een kalmerende omgeving aan het einde van een lange dag. Cedarwood kent bij gebruik op de huid verhelderende eigenschappen.

## Belangrijkste voordelen:

- Bevordert ontspanning
- Helpt de huid er gezond uit te laten zien
- Bevat verhelderende eigenschappen

## Toepassingen:

- Voeg tijdens je gezichtsroutine 1-2 druppels toe aan je gezichtstoner of moisturizer om een heldere, gezond uitziende huid te bevorderen.
- Doe een paar druppels op een watje en leg ze in kasten of andere ruimtes om motten op afstand te houden.
- Voeg Cedarwood olie toe aan badwater voor een ontspannende spa-ervaring.
- Masseer vóór het sporten één tot twee druppels op de borst om de vitaliteit te behouden.
- Combineer met lotion en masseer op de huid om een gevoel van welzijn op te roepen.
- Verbeter neffenheden op je huid door rechtstreeks één druppel op de getroffen zone aan te brengen.





# Celery Seed

Door het gebruik dat al in het 5e eeuwse China plaatsvond, is selderij een bekend begrip geworden in diverse gerechten. Selderij staat bekend om een complex, sterk, zoet en kruidig aroma. De plant heeft twee jaar nodig om volledig te rijpen en zijn kleine vruchten te produceren, die lichtbruin tot bruin van kleur zijn.

## Belangrijkste voordelen:

- Een smaakvolle toevoeging aan een verscheidenheid van gerechten
- Bekend om zijn complexe, sterke, zoete en kruidige aroma

## Toepassingen:

- Voeg een paar druppels toe aan je ontbijtsmoothie voor een heilzame twist.
- Voeg een paar druppels toe aan een glas water.
- Maak het koken gemakkelijk door Celery Seed essentiële olie te gebruiken in plaats van verse selderij.







# Cilantro

De vele toepassingen en voordelen van Cilantro zijn al eeuwenlang gedocumenteerd. Cilantro's culinaire toepassingen zijn eindeloos! Voeg snel een frisse, smakelijke twist toe aan vlees, salades, dips en roerbakgerechten. De uitgesproken, kruidige smaak luistert elk gerecht op.

## **Belangrijkste voordelen:**

- Ideaal voor zelfgemaakte dipsauzen, sauzen, salades en een verscheidenheid aan hartige gerechten.
- Combineert goed met citrusoliën
- Geeft voeding een frisse, smaakvolle boost

## **Toepassingen:**

- Voeg toe aan roerbakgerechten, salades en dipsauzen om de uitgesproken, kruidige smaak van Cilantro te ervaren.
- Probeer eens verse koriander te vervangen door één druppel Cilantro olie in al je favoriete guacamoles, salsas, salades en dips.
- Bewaar binnen handbereik in de keuken.



# Cinnamon

De zoete, kruidige geur van kaneel is geliefd over de hele wereld. Kaneel wordt verkregen uit een tropische, groenblijvende boom die tot wel 14 meter hoog kan worden en een zeer geurende schors, bladeren en bloemen heeft. Kaneel heeft een lange geschiedenis van culinaire toepassingen, maar de essentiële olie is verrassend veelzijdig. Cinnamon wordt vaak gebruikt in mondspoelmiddelen en kauwgom.

## Belangrijkste voordelen:

- Populaire, veelzijdige specerij
- Verbeterd de smaak van dranken, brood, desserts en voorgerechten

## Toepassingen:

- Voeg één druppel toe aan een kop thee met honing of warme chocolademelk voor een heerlijke, warme drank.
- Voeg één druppel toe aan 100 ml water en gorgel.
- Vervang in je volgende recept met kaneel de gemalen kaneel door Cinnamon olie voor een heerlijk kruidige smaak.





# Clary Sage

Clary Sage olie staat bekend om zijn kalmerende eigenschappen en is ontspannend, verzachtend en balancerend - vooral bij gebruik om de huid te kalmeren en te verzachten. Het kan ook helpen om emoties in evenwicht te brengen wanneer het op de huid wordt aangebracht.

## Belangrijkste voordelen:

- Bevordert een gevoel van ontspanning ter voorbereiding op een rustgevende nachtrust
- Bevordert gezond uitziend haar en hoofdhuid
- Bevat belangrijke verzachtende voordelen voor de huid

## Toepassingen:

- Tijdens de menstruatiecyclus op de buik aanbrengen voor een verzachtende werking.
- Op de huid aanbrengen indien nodig om verhoogde emoties te helpen kalmeren en in evenwicht te brengen.
- Combineer met Lavender en voeg toe aan badwater voor een ontspannende ervaring.
- Voeg toe aan shampoo of conditioner om gezond haar en hoofdhuid te bevorderen.
- Combineer met gefractioneerde kokosolie om de huid te masseren, te kalmeren of te verjongen.







# Clove

De voordelen en gebruiken van Kruidnagel gaan terug tot het oude China en India Clove geeft als specerij een kruidige smaak aan elk gerecht of dessert. Kruidnagel wordt ook veel gebruikt in tandheelkundige producten, snoepgoed en kauwgom, vanwege de smaak.

## **Belangrijkste voordelen:**

- Door de warme, kruidige kenmerken is het ideaal voor seizoensrecepten
- Vaak gebruikt als specerij
- Vaak gebruikt in desserts

## **Toepassingen:**

- Vanwege de warme, kruidige eigenschappen is Clove essentiële olie de perfecte aanvulling op je favoriete herfst- of seizoensrecepten.
- Gebruik bij het bakken in plaats van droge kruidnagel Clove olie naar smaak.





# Copaiba

Sinds de 16e eeuw wordt de copaiba essentiële olie gebruikt in de traditionele gezondheidspraktijken van de oorspronkelijke inwoners van Noord- en Noordoost-Brazilië. Copaiba olie wordt veel gebruikt in cosmetische producten zoals zepen, crèmes, lotions en parfums om het vermogen de huid te kunnen verzachten. Breng aan op de huid in combinatie met een draagolie of een moisturizer voor het gezicht om een gezond uitziende huid te ondersteunen.

## Belangrijkste voordelen:

- Bevordert een gezond uitziende huid
- Vermindert de zichtbaarheid van oneffenheden
- Houtachtige, harsachtige en aardachtige geur bij toepassing op de huid

## Toepassingen:

- Voeg toe aan een moisturizer om je huid een gezonde uitstraling te geven.
- Combineer Copaiba met Cedarwood, Sandalwood of Ylang Ylang en breng het op de huid aan voor je eigen persoonlijke geur.
- Breng na een zware inspanning Copaiba met gefractioneerde kokosolie op de benen aan voor een verzachtende massage.
- Doe één druppel in het bad voor een ontspannend, huidverjongend bad.





# Coriander

Koriander is een fris, aromatisch kruid dat al eeuwenlang wordt gebruikt. Coriander is een populaire specerij in de keuken, en slechts een vleugje van deze essentiële olie kan elk gerecht transformeren.

## Belangrijkste voordelen:

- Beschouwd als een van de meest smaakvolle essentiële oliën
- Kan worden gebruikt om een kalmerend, ontspannend gevoel te geven wanneer het op de huid wordt aangebracht

## Toepassingen:

- Geniet van één druppel in water na het eten van grote maaltijden.
- Voeg één druppel Coriander toe aan curryrecepten voor een extra verkwikkende smaakboost.





# Cypress

Cypress essentiële olie wordt verkregen van de takken van de hoge, groenblijvende boom en heeft een zuiver aroma dat energiek en verfrissend is. Cypress wordt vaak gebruikt in kuuroorden en door massagetherapeuten vanwege de vele voordelen voor de huid. Het heeft een aardend, maar toch stimulerend effect op de emoties, waardoor het een populaire olie is voor massages.

## Belangrijkste voordelen:

- Stimulerend en toch aardend effect op emoties
- Kan helpen bij het verbeteren van de zichtbaarheid van de vette huid
- Helpt bij de dagelijkse stemmingscontrole

## Toepassingen:

- Vóór een lange duurloop aanbrengen op voeten en benen voor een oppepper.
- Combineer met Epsomzout in een warm bad om een ontspannend gevoel te bevorderen.
- Breng Cypress aan om de zichtbaarheid van puistjes te verminderen en de zichtbaarheid van een vette huid te verbeteren.





# Douglas Fir

De douglasspar is een hoge, groenblijvende spar met een zoet en verfrissend aroma. De Douglas Spar kan worden gebruikt om de huid te zuiveren en bevordert een positief humeur. Douglas Fir essentiële olie wordt duurzaam verkregen uit jonge bomen in Nieuw-Zeeland waar er zoveel invasieve soorten zijn dat ze het ecosysteem van het land bedreigen. Door het oogsten van jonge Douglas Sparren en ze te gebruiken voor het maken van essentiële olie helpt dōTERRA de milieu-impact van de woekerende bomen te bestrijden.

## Belangrijkste voordelen:

- Bevordert een positieve stemming en omgeving wanneer het op de huid wordt aangebracht
- Bezit zuiverende eigenschappen wanneer het op de huid wordt aangebracht
- Kan helpen bij het bevorderen van opbeurende gevoelens

## Toepassingen:

- Voeg één druppel toe aan gezichtsreiniger, zeep of bodywash voor extra reinigende werking en een verkwikkend aroma.
- Combineer Douglas Fir met 1-2 druppels Wintergreen voor een ontspannende massage-ervaring na een lange werkdag.







# Eucalyptus

Eucalyptus bomen, ook wel gombomen genoemd, zijn groenblijvende bomen die tot 15 meter hoog worden. De belangrijkste chemische bestanddelen van Eucalyptus maken het ideaal voor een kalmerende massage-ervaring. Eucalyptus bevordert het gevoel van ontspanning wanneer het op de huid wordt aangebracht.

## **Belangrijkste voordelen:**

- Eucalyptus essentiële olie, verkregen uit eucalyptusbladeren, heeft vele voordelen bij toepassing op de huid
- Indien dagelijks toegepast kan Eucalyptus heilzaam zijn voor de huid

## **Toepassingen:**

- Voeg één druppel toe aan een moisturizer naar keuze en breng met ronddraaiende bewegingen aan op de huid.
- Te gebruiken samen met Lavender, Douglas Fir en Cypress oliën voor kalmerende, ontspannende eigenschappen.



# Fennel

Fennel essentiële olie is welbekend en wordt al eeuwenlang gebruikt. Fennel is een zoetgeurende olie met een aroma en smaak die vaak worden vergeleken met die van zoethout.

## Belangrijkste voordelen:

- Eeuwenlang gebruikt in een verscheidenheid van toepassingen
- Stimulerende, kruidachtige smaak
- Ideaal voor soepen, salades en smaakmakers voor hartige recepten

## Toepassingen:

- Voeg met een tandenstoker een kleine hoeveelheid toe aan witte bonendips en komkommersalades voor een hartige smaak.
- Doe één druppel Fennel in water of thee wanneer je geraffineerde suiker en zoetigheden probeert te vermijden.
- Vervang venkelzaad door Fennel olie in een recept voor een smaakvollere maaltijd.







### Frankincense Touch

Geniet van de voordelen van Frankincense, verdund in een basis van gefractioneerde kokosolie om het zachter te maken.

## Frankincense

Frankincense is een van de meest gewaardeerde en kostbare oliën vanwege zijn rijke aroma, en wordt vaak de "koning" van de essentiële oliën genoemd. Eeuwen geleden gebruikten de oude Egyptenaren Wierookhars voor van alles, van parfum tot het zalven voor de huid. De verzachtende en verfraaiende eigenschappen kunnen verjongend zijn voor de huid en kunnen helpen bij het verminderen van oneffenheden wanneer de olie op de huid wordt aangebracht.

### Belangrijkste voordelen:

- Kalmeert de huid
- Vermindert de zichtbaarheid van oneffenheden
- Bevordert vredege, ontspannende en tevreden gevoelens

### Toepassingen:

- Voeg twee druppels toe aan moisturizer om onzuiverheden te helpen verminderen en de verjonging van de huid te bevorderen.
- Masseer Frankincense in handen en voeten voor een warm, kalmerend effect na een inspannende activiteit.
- Inwrijven op de huid om het gevoel van ontspanning te bevorderen en de stemming in evenwicht te brengen.



# Geranium

Geraniums worden gekweekt vanwege hun schoonheid en hun zoete, fleurige aroma, en zijn een belangrijk onderdeel van de parfumindustrie. Het gebruik van Geranium essentiële olie dateert uit het oude Egypte, waar Egyptenaren Geranium gebruikten om de huid mooier te maken. Geranium wordt gebruikt om een gezond uitziende huid te bevorderen - waardoor het ideaal is voor huidverzorgingsproducten.

## Belangrijkste voordelen:

- Gebruik voor aardende en kalmerende massages na een lange dag op het werk of na een zware inspanning
- Bevordert een heldere, gezonde huid

## Toepassingen:

- Breng Geranium aan op de huid na het douchen of meng het met gefractioneerde kokosolie voor een weldadig effect op het hele lichaam.
- Breng rechtstreeks aan op de huid of geniet van een gezichtssauna voor een mooiere huid.
- Combineer met gezichts- en bodylotions voor een verkwikkende bloemengeur.





# Ginger

dōTERRA Ginger essentiële olie is afkomstig van de verse wortelstok van de gemberplant. Gember is een veelgebruikt ingrediënt in veel Aziatische gerechten en heeft een warme, geurige smaak wanneer het als specerij wordt gebruikt. In de westerse traditie wordt Gember het meest gebruikt in zoete snacks zoals kruidkoek en gemberkoekjes.

## Belangrijkste voordelen:

- Bekend om zijn warme, aardachtige aroma
- Een populaire specerij dat in vele gerechten van over de hele wereld wordt gebruikt

## Toepassingen:

- Gebruik Ginger olie in je favoriete zoete en hartige gerechten.
- Gebruik in een verscheidenheid van recepten, waaronder saladedressings of marinades voor steak of kip.
- Gebruik bij het koken één druppel in plaats van hele gember.
- Ginger olie is zeer nuttig voor bakproducten zoals bananenbrood en taarten.







# Grapefruit

Grapefruit, vooral bekend om zijn zure en prikkelende smaak, is de ronde, geel-oranje vrucht van een altijd groene citrusboom. Grapefruit essentiële olie komt uit de schil van deze vrucht en wordt gekoesterd om zijn vele toepassingen en voordelen.

## Belangrijkste voordelen:

- Geeft geurige en verkwikkende aroma's aan eten en drinken met zijn robuuste, citrusachtige eigenschappen
- Populair om zijn zure, prikkelende smaak
- Verfrissend citrusaroma is heilzaam om de zintuigen te stimuleren

## Toepassingen:

- De Grapefruit essentiële olie zorgt voor een fruitige en verfrissende smaak bij toevoeging aan dranken of gerechten.
- Om de smaak van je smoothies een boost te geven voeg je één druppel Grapefruit essentiële olie toe aan je favoriete recept.
- Voeg toe als het perfecte supplement bij het koken of bakken met andere citrusaroma's.



# Green Mandarin

Green Mandarin essentiële olie wordt geperst uit de onrijpe vrucht van de mandarijnboom en is uniek onder de citrusoliën in zijn smaak en gebruik. Net als andere citrusoliën is de zoete en licht fleurig geurende Green Mandarin een geweldige manier om een verfrissende smaak toe te voegen aan water, salades en andere gerechten!

## Belangrijkste voordelen:

- Emotioneel opbeurend en zalig geurend
- Green Mandarin is uniek onder de citrusoliën en biedt een grote verscheidenheid aan gebruiksmogelijkheden
- Voegt een verfrissende smaak toe aan water of je favoriete gerecht

## Toepassingen:

- Voeg Green Mandarin toe aan je gerechten voor een snelle, verfrissende smaakmaker.
- Voeg twee druppels toe aan 120 ml water voor een citrusachtige oppepper.





## Helichrysum Touch

Geniet van de voordelen van Helichrysum, verdund in een basis van gefractioneerde kokosolie om het zacht te maken.



# Helichrysum

De honingzoet geurende Helichrysum olie vernieuwt en herstelt je huid. Helichrysum, ook wel de Eeuwigdurende of Onsterfelijke Bloem genoemd, wordt vaak in cosmetische producten gebruikt vanwege de verjongende werking op de huid. Helichrysum kan de zichtbaarheid van puistjes helpen verminderen en kan een stralende teint bevorderen.

### Belangrijkste voordelen:

- Bevordert een heldere teint
- Vermindert de zichtbaarheid van oneffenheden
- Creëert een verzachtende sensatie wanneer het op de huid wordt aangebracht

### Toepassingen:

- Combineer met gefractioneerde kokosolie en breng aan voor een verkoelend effect na een dag in de zon.
- Voeg 1-2 druppels toe aan je moisturizer om onzuiverheden te verminderen en een stralende, jeugdige teint te bevorderen.
- Masseer in op de slapen en de nek voor een verzachtende sensatie.
- Breng aan op het gezicht als basis vóór je schoonheidsroutine, om een stralende teint te bevorderen.





## Jasmine Touch

Jasmijn wordt beschouwd als de "Koning der Bloemen" en wordt gewaardeerd om z'n sterk geurende aroma en z'n vermogen om huidoneffenheden te helpen verminderen en een gezond uitziende, stralende teint te bevorderen.

### **Belangrijkste voordelen:**

- Verhoogt de stemming
- Vermindert de zichtbaarheid van huidoneffenheden

### **Toepassingen:**

- Breng aan na een ochtenddouche om de dag ontspannen te beginnen.
- Gebruik bij massage voor een kalmerende, ontspannende ervaring.
- Breng aan op polsen en hals voor een unieke persoonlijke geur.
- Voeg toe aan de huidverzorgingsroutine voor een gezond uitziende teint.



# Juniper Berry

Juniper Berry essentiële olie wordt verkregen uit een naaldboom en heeft een rijke geschiedenis van traditionele toepassingen en voordelen. De specifieke eigenschappen van Juniper Berry kunnen goed zijn voor de huid, dus probeer het eens toe te voegen aan je gewone huidverzorgingsroutine!

## Belangrijkste voordelen:

- Kan goed zijn voor de huid
- Breng één druppel op de huid aan voor een heldere teint
- Houtachtig, kruidig, fris aroma

## Toepassingen:

- Probeer Juniper Berry met Bergamot te combineren; deze twee oliën gaan prachtig samen en de Bergamot zorgt voor een kalmerend en opbeurend effect bij uitwendige toepassing.
- Breng één druppel aan op de huid om je huid er gezond uit te laten zien.





# Lavender

Met zijn uitgesproken aroma en talloze toepassingen is Lavender uitgegroeid tot een van de populairste essentiële oliën. Lavendel wordt veel gebruikt in cosmetica en parfums om het vermogen een gezonde, egale huid te bevorderen. Daarnaast worden de kalmerende eigenschappen vaak gebruikt om het lichaam te ontspannen en de stemming te verbeteren. De veelzijdige voordelen maken Lavender een olie om overal bij de hand te hebben.

## Belangrijkste voordelen:

- Kan een gezonde huid bevorderen
- Gerespecteerd en veelvuldig gebruikt door oude culturen
- Lavender wordt veel gebruikt om kalme en ontspannen gevoelens te bevorderen

## Toepassingen:

- Voeg toe aan het badwater of breng aan op de slapen en de nek.
- Combineer een paar druppels met water in een sprayflacon en sprenkel op je kussen voor het slapengaan.
- Breng één druppel aan tijdens je schoonheidsritueel voor een gezondere huid.

## Lavender Touch

Geniet van de voordelen van Lavender, verdund in een basis van gefractioneerde kokosolie om het zacht te maken.







# Lemon

Lemon, een van dōTERRA's best verkochte essentiële oliën, kent vele voordelen en toepassingen. Lemon wordt vaak gebruikt als smaakmaker in desserts en hoofdgerechten. Lemon heeft een verkwikkend, energiek aroma.

## **Belangrijkste voordelen:**

- Verkwikkende en stimulerende eigenschappen die de stemming helpen verbeteren
- Pittige smaakmaker
- Kan worden gebruikt om water of een groot aantal hartige en zoete recepten een verfrissende smaak te geven

## **Toepassingen:**

- Voeg Lemon olie toe aan water voor een verfrissende smaak of als alternatief voor frisdrank en drankjes met suiker.
- Voeg toe aan je favoriete traktaties en dessertrecepten voor een zoete en pittige punch.



# Lemon Eucalyptus

Citroen Eucalyptus, afkomstig uit het noorden van Australië, wordt verkegen uit een naar citroen geurende blauwe gom eucalyptusplant, een hoge boom met gladde bast. Lemon Eucalyptus biedt vele voordelen en ondersteuning bij toepassing op de huid. Houd deze olie bij de hand wanneer je een revitaliserende boost nodig hebt.

## Belangrijkste voordelen:

- Ondersteunt en helpt de huid te zuiveren
- Perfecte aanvulling bij een rustgevende massage
- Opbeurend en verkwikkend aroma

## Toepassingen:

- Voeg tijdens je huidverzorgingsroutine 1-2 druppels Lemon Eucalyptus toe aan je favoriete dōTERRA huidreiniger.
- Doe 1-2 druppels in de handpalm en wrijf ze tegen elkaar om je dag op te vrolijken en te verhelderen.
- Meng 3-4 druppels in gefractioneerde kokosolie voor een kalmerende, verkwikkende massage.





# Lemongrass

Citroengras is een rokerige, citroenige essentiële olie die een verscheidenheid aan voordelen biedt. Citroengras wordt al jaren gebruikt in de Aziatische keuken voor soepen, thee en curry's, maar ook bij vis, gevogelte, rundvlees en zeevruchten. Lemongrass heeft een prikkelend, kruidachtig aroma dat elke kamer kan opfleuren.

## Belangrijkste voordelen:

- Rokerig, kruidig levensmiddelenaroma
- Kan worden gebruikt om aan een grote verscheidenheid van hartige en zoete gerechten een opwekkende smaak te geven
- Verheldert een kamer met zijn rokerige, citrusaroma

## Toepassingen:

- Gebruik in de Aziatische keuken, soepen, theeën en curry's.
- Gebruik om voorgerechten en vleesgerechten op smaak te brengen.
- Mengt goed met Basil, Cardamom of Spearmint.





# Lime

dōTERRA Lime essentiële olie is koud geperst uit de schil van verse limoenen, en is verfrissend en energiek in zowel aroma als smaak. Limoenen worden vaak gebruikt in voorgerechten en dranken vanwege hun frisse, citrusmaak.

## Belangrijkste voordelen:

- Wrang, zoet levensmiddelenaroma
- Voegt een zestige smaak toe aan hartige gerechten of zoete desserts
- Het rijke citrusaroma helpt de omgeving of sfeer te veranderen

## Toepassingen:

- Voeg een druppel Lime toe aan slushies, smoothies en drankjes voor een zestige kick.
- Voeg een druppel toe aan zelfgemaakte of in de winkel gekochte salsa.
- Meng een druppel Lime olie in een vinaigrette om een pittige en pittige saladedressing te maken.





# Magnolia Touch

Magnolia bloemen worden in Chinese traditionele gezondheidspraktijken gebruikt om een gevoel van balans in het lichaam te creëren. Magnolia essentiële olie heeft een fruitig en fleurig aroma en kan helpen om een kalm en rustgevend gevoel te bevorderen. Magnolia Touch, gecombineerd met Gefractioneerde Kokosolie, werkt hydraterend en verzachtend voor de huid. Voeg toe aan je dagelijkse routine om de huid te reinigen en te hydrateren.

## Belangrijkste voordelen:

- Helpt bij het bevorderen van een schone en gezond uitziende huid
- Breng aan op de huid en Magnolia kalmeert en hydrateert de huid
- Mooi aroma dat een kalmerend en ontspannend gevoel bevordert

## Toepassingen:

- Gebruik Magnolia Touch dagelijks als je nieuwe persoonlijke geur.
- Wanneer je je in de loop van de dag gespannen voelt, breng je Magnolia Touch aan op de polsen voor het kalmerende en ontspannende aroma.
- Combineer op de huid met Bergamot of Ylang Ylang om een gezond uitziende huid te bevorderen.
- Rol op de huid om een gevoel van kalmte en ontspanning te bevorderen.







# Marjoram

Marjolein was bij de Grieken en Romeinen een symbool van geluk.

Marjoram essentiële olie is een unieke toevoeging tijdens het koken, dat algemeen bekend staat om zijn vermogen om voedsel te kruiden. De kruidachtige smaak van Marjoram olie kan worden gebruikt in soepen, stoofschotels, dressings en sauzen.

## **Belangrijkste voordelen:**

- Warm, kruidig kookadditief
- Gebruikt in talloze hartige keukenrecepten en door verschillende culturen
- Gewaardeerd om z'n langdurige, positieve en kalmerende aroma

## **Toepassingen:**

- Voeg één druppel Marjoram essentiële olie toe aan je volgende recept dat vraagt om gedroogde marjolein.
- Voeg één druppel Marjoram toe aan hartige gerechten, waaronder soepen, sauzen, salades en vooral vleesgerechten.



# Melisse

Als een van onze zeldzaamste en duurste oliën kent Melissa essentiële olie een breed scala aan voordelen en toepassingen. Vanwege het positieve effect op de gemoedstoestand wordt melisse al lang gebruikt om een gevoel van kalmte te creëren wanneer het uitwendig wordt toegepast. De zoete, frisse citrusgeur van melisse, ook wel citroenmelisse genoemd, staat erom bekend honingbijen aan te trekken. De naam "Melissa" komt van het Grieks voor honingbij.

## Belangrijkste voordelen:

- Helpt het gevoel van ontspanning te bevorderen wanneer het op de huid wordt aangebracht
- Bekend om z'n kalmerende eigenschappen en z'n vermogen om een gevoel van kalmte te bevorderen
- Fris, zoet en citrusachtig aroma dat opbeurend werkt

## Toepassingen:

- Voeg toe aan moisturizer of doe in een flesje met water en sprenkel op het gezicht om de huid te verjongen.
- Wrijf op voorhoofd, schouders of borst voor een gevoel van kalmte en om emotioneel welzijn te bevorderen.
- Laat je lichaam en geest na een lange dag ontspannen en tot rust komen met een massage met Melissa essentiële olie.
- Gebruik Melissa olie voor het slapengaan om een ontspannen omgeving te bevorderen.





# Myrrh

Als Frankincense de 'Koning der oliën' is, dan is Mirre zeker in het koninklijk hof. Door het gebruik ervan om de huid er mooier uit te laten zien, is het een belangrijk ingrediënt in dōTERRA Salubelle™ en vele andere huidverzorgingsproducten.

Mirre werd historisch gebruikt bij meditatie en balseming en is nog steeds een kostbare en belangrijke olie voor elke verzameling essentiële oliën.

## Belangrijkste voordelen:

- Helpt emotioneel evenwicht en gevoelens van welzijn te bevorderen
- Myrrh wordt zeer gewaardeerd om de vele toepassingen
- Unieke eigenschappen helpen de huid te reinigen en er beter uit te zien

## Toepassingen:

- Gebruik Myrrh om het bewustzijn te bevorderen en de stemming te verbeteren.
- Voeg 1-2 druppels toe aan vochtinbrengende crème om de huid te helpen kalmeren.
- Voeg voor een gemakkelijke toepassing van Myrrh 1-2 druppels Myrrh toe aan een leeg amberkleurig rollerflesje en meng met gefractioneerde kokosolie.





# Neroli Touch

dōTERRA Neroli Touch combineert pure Neroli essentiële olie met Gefractioneerde Kokosolie in een handige roller. Neroli komt van de bloem van de bittere sinaasappelboom en heeft een zoet, fris, fleurig aroma. Neroli Touch kan worden gebruikt om de huid te kalmeren en de verschijning van onzuiverheden te verminderen. Neroli staat er ook om bekend dat het ontspanning biedt en een betere stemming bevordert.

## Belangrijkste voordelen:

- Bevordert een positieve stemming
- Bevordert ontspanning
- Kalmeert de huid terwijl het een jeugd-uitziende teint ondersteunt

## Toepassingen:

- Combineer Neroli en Lavender voor een ontspannende aromatische massage.
- Zorg ervoor dat je huid er op haar best uitziet door Neroli Touch rechtstreeks op de huid aan te brengen voordat je een moisturizer gebruikt om onzuiverheden te verminderen.
- De hele dag door aanbrengen om de stemming op te vrolijken en te genieten van de zoete citrusgeur.
- Gebruik Neroli Touch dagelijks als je nieuwe persoonlijke geur.





# Oregano

Al honderden jaren staat Oregano bekend als een van de meest krachtige en heilzame essentiële oliën. Oregano is te vinden in kookboeken en keukenkastjes over de hele wereld, omdat de veelzijdige smaak een aanvulling is op een verscheidenheid aan keukens. De essentiële olie komt van de geurende bladeren van de plant. In geval van huidcontact dient Oregano ruimschoots verdund te worden met een draagolie.

## Belangrijkste voordelen:

- Pittig, kruidig levensmiddelenaroma
- Ideaal voor soepen, salades en het op smaak brengen van alle hartige gerechten
- Ongelooflijk scherpe smaak bij gebruik in de keuken, waardoor je met een beetje al een heel eind komt

## Toepassingen:

- Doe één druppel in plaats van gedroogde oregano in spaghetti saus, pizzasaus of op een braadstuk.
- Vervang in Italiaanse gerechten één eetlepel droge oregano door één druppel Oregano olie.
- Combineer Oregano olie met andere Italiaanse kruiden zoals Basil, Rosemary en Thyme.

## Oregano Touch

Geniet van de voordelen van Oregano, verdund in een basis van gefractioneerde kokosolie om het zacht te maken.







# Patchouli

Patchouli staat bekend om z'n rijke, muskusachtig-zoete geur en wordt regelmatig gebruikt in de parfumindustrie en in geparfumeerde producten zoals wasmiddelen en luchtverfrissers. Het kan ook helpen bij het reinigen en het kalmeren van de huid, en de geur kan helpen gevoelens van ontspanning te bevorderen.

## Belangrijkste voordelen:

- Kan vaak worden gebruikt om de huid te helpen kalmeren en reinigen
- Patchouli olie kan een gevoel van kalmte bevorderen

## Toepassingen:

- Combineer met Vetiver en breng aan op de onderzijde van de voeten om een gevoel van kalmte te bevorderen.
- Combineer met andere essentiële oliën voor een zoet geurend, muskusachtig parfum of eau de cologne.
- Combineer met gelijke delen Pepermint olie en breng aan op het voorhoofd, de slapen of de nek na een lange dag werken.



# Peppermint

Peppermint is al lange tijd een van de bestsellers van dōTERRA en is altijd een nuttige olie om bij de hand te hebben. Peppermint geeft een verfrissende, muntsmaak aan desserts, dranken, smoothies en zelfs hartige gerechten. Een hoge concentratie aan menthol - zoals in dōTERRA Peppermint essentiële olie - onderscheidt de beste Pepermuntolie van andere producten.

## Belangrijkste voordelen:

- Verfrissende en krachtige smaak
- Ideale toevoeging aan smoothies, cakes en desserts

## Toepassingen:

- Probeer eens één druppel Peppermint olie toe te voegen aan je ontbijtsmoothie om je dag frisser dan ooit te beginnen.
- Wanneer de zomerhitte je lijkt te overweldigen, voeg dan één druppel Peppermint olie en gesneden fruit zoals aardbeien of limoenen toe aan een glas water voor een heerlijk drankje.
- Meng een druppel Peppermint olie met een druppel Lemon essentiële olie in water voor een verfrissende mondspoeling.
- Voeg één druppel toe aan een kop warme thee.



## Peppermint Touch

Geniet van de voordelen van Peppermint, verdund in een basis van gefractioneerde kokosolie om het zacht te maken.

## Pepermunt Parel

Deze vegetarische parels bieden alle voordelen van Peppermint en helpen de adem te verfrissen.





## Petitgrain

Petitgrain essentiële olie wordt verkregen uit de bittere sinaasappelboom die al zeer lang wordt gebruikt in traditionele gezondheidspraktijken. Waaronder het vermogen om ontspanning te bevorderen en de verschijning van oneffenheden van de huid te verminderen. Petitgrain wordt veel gebruikt in de parfumindustrie vanwege zijn frisse, kruidige aroma. Petitgrain is ook een geweldige metgezel voor Lavender essentiële olie, omdat ze veel cosmetische voordelen delen.

### Belangrijkste voordelen:

- Vermindert de zichtbaarheid van huidoneffenheden
- Kan een kalmerend en ontspannend gevoel bevorderen wanneer het plaatselijk wordt aangebracht
- Fris, bloemig en vaak kruidig aroma

### Toepassingen:

- Doe voor het slapengaan een paar druppels Petitgrain samen met Lavender of Bergamot op kussens en beddengoed.
- Combineer Petitgrain met gefractioneerde kokosolie voor een ontspannende massage.
- Verdun en breng aan op de huid om huidoneffenheden te helpen verminderen.



# Roman Chamomile

Romeinse Kamille groeit dicht bij de grond en wordt ongeveer 30 cm hoog. Het heeft grijs-groene bladeren, bloemetjes die op een madeliefje lijken en ruikt naar appeltjes. De plant wordt ook wel de 'dokter onder de planten' genoemd, omdat het positieve effecten heeft op planten die in de buurt groeien. De oude Romeinen gebruikten Romeinse Kamille olie voor moed tijdens de oorlog. Roman Chamomille is te vinden in gezichtscrèmes, haarverven, shampoos en parfums.

## Belangrijkste voordelen:

- Bevordert een jeugdig uitziende huid
- Bevordert gezond uitziend haar
- Creëert een zoet, fleurig aroma

## Toepassingen:

- Voeg 1-2 druppels toe aan je shampoo of conditioner.
- Breng aan onder de voeten voor het slapengaan.
- Voeg één druppel Roman Chamomile toe aan moisturizer voor een gladmakend effect.
- Maak je eigen badbom met Roman Chamomile en Epsomzout.





# Rose

Roos staat bekend als de ‘Koningin van de Oliën’ en is een van de meest waardevolle essentiële oliën ter wereld. Rozenblaadjes hebben een zoet, fleurig aroma dat geliefd is in de essentiële olie en parfumindustrie. Rose kan op de polsen worden aangebracht voor een verkwikkend aroma gedurende de dag. Het kan worden gebruikt om het vochtgehalte in de huid in evenwicht te brengen, huidoneffenheden te verminderen en een gelijkmatige teint te verkrijgen. Rose kan ook op de hals en polsen worden aangebracht voor een prachtig, romantisch persoonlijk parfum.

## Belangrijkste voordelen:

- Zoet bloemenaroma met verkwikkende eigenschappen
- Bevordert een egale teint
- Vermindert de zichtbaarheid van huidoneffenheden

## Toepassingen:

- Breng aan op hals en polsen als een persoonlijk parfum.
- Gebruik bij massage voor een verkwikkende, verrijkende ervaring.
- Voeg toe aan de nachtelijke huidverzorgingsroutine om het vochtgehalte in de huid in balans te helpen brengen.
- Tweemaal daags aanbrengen op de probleemzones om huidoneffenheden te vervagen.

## Rose Touch

Geniet van de voordelen van Rose, verdund in een basis van gefractioneerde kokosolie om het zacht te maken.





# Rosemary

Rozemarijn is een aromatische, altijd groene struik waarvan de blaadjes vaak worden gebruikt in vele smaakvolle gerechten, zoals vleesgerechten. Rozemarijn werd als heilig beschouwd door de oude Griekse, Romeinse, Egyptische en Hebreeuwse culturen. De kruidachtige en verkwikkende geur van Rosemary wordt vaak gebruikt in aromatherapie en massage.

## Belangrijkste voordelen:

- Voegt een hartige, kruidige smaak toe aan vlees en speciale gerechten
- Kruidige en verkwikkende geur

## Toepassingen:

- Voeg één druppel Rosemary toe aan vlees- en voorgerechten voor extra smaak.
- Maak van je traditionele aardappelpuree een smaakvol bijgerecht met een beetje hulp van Rosemary olie.
- Gebruik als een handige en krachtige vervanger voor verse of gedroogde rozemarijn in elk recept.





# Hawaiian Sandalwood/ Sandalwood

Sandelhout wordt zeer gewaardeerd in wierook en gebruikt tijdens meditatiepraktijken over de hele wereld om de mindfulness te verhogen. Net als Hawaiïan Sandalwood geeft Sandalwood een gevoel van welzijn en heeft het een gunstige invloed op de stemming. Combineer Sandalwood met andere essentiële oliën, zoals Lavender en Wild Orange, en masseer op de huid om een kalm en ontspannen gevoel te bevorderen.

## Belangrijkste voordelen:

- Bevordert een gezond uitziende, gladde huid
- Vaak gebruikt bij meditatie om zijn aardende en opbeurende eigenschappen

## Toepassingen:

- Breng twee druppels aan op nat haar om het vochtgehalte en de glans te helpen herstellen.
- Voeg twee druppels toe aan een warm bad om ontspanning te bevorderen.
- Voeg twee druppels toe aan een gezichtssauna om de huid zich gevoed en verjongd te voelen.
- Combineer Sandalwood, Pepermint en Tea Tree in een DIY scheercreme.







## Siberian Fir

Siberian Fir kan heel verzachtend zijn voor de huid, wat het een ideale essentiële olie maakt voor een rustgevende massage. Siberian Fir geeft een gevoel van makkelijk ademen en kalmeert tegelijkertijd de emoties en biedt een aardend effect.

### **Belangrijkste voordelen:**

- Produceert een verzachtend, kalmerend effect wanneer het op de huid wordt aangebracht
- Siberian Fir kalmeert de huid bij lichte huidirritaties

### **Toepassingen:**

- Op de huid aanbrengen om kleine huidirritaties te helpen verzachten.
- Combineer met gefractioneerde kokosolie voor een verkwikkende massage.
- In de huid masseren na een zware fysieke inspanning voor een verzachtend comfort.





# Spearmint

Groene munt is een zoet, verfrissend kruid dat wereldwijd als smaakstof wordt gebruikt. Spearmint is heel anders dan Peppermint en een mildere optie om in gerechten te gebruiken. In de keuken wordt Groene munt vaak gebruikt in salades, drankjes en desserts, maar het kan ook worden gebruikt in zelfgemaakte saladedressings of in vleesmarinades.

## Belangrijkste voordelen:

- Zoet, muntachtig levensmiddelenaroma
- Een mildere optie als Peppermint essentiële olie een beetje te sterk is
- Ideaal voor salades, dranken, desserts, saladedressings en marinades

## Toepassingen:

- Maak je eigen verfrissende muntlimonade door geperste citroenen, water, suiker en een druppel Spearmint essentiële olie te combineren.
- Geef een nieuwe draai aan je favoriete chocoladekoekjesrecept door een druppel Spearmint toe te voegen aan het deeg.
- Voeg één druppel toe aan desserts, dranken, salades of voorgerechten.



# Spikenard

Een van de grootste voordelen van Spikenard essentiële olie is haar vermogen om gevoelens van ontspanning en kalmte te bevorderen, waardoor het een populaire keuze is voor meditatie. Nardus wordt al eeuwenlang gewaardeerd en traditioneel gebruikt om mensen met een hoge status te zalven en in Ayurvedische gezondheidspraktijken in India. Vandaag de dag wordt de olie veel gebruikt in parfums en ontspannende massages omwille van zijn houtige, muskaatachtige geur. Spikenard staat er ook om bekend een schone en gezonde huid te bevorderen.

## Belangrijkste voordelen:

- Kan bij toepassing op de huid gevoelens van ontspanning en kalmte bevorderen
- Zuivert de huid en bevordert een zuivere, gezonde gloed
- Unieke houtachtige, kruidige geur

## Toepassingen:

- Breng aan op teennagels voor schone, gezonde nagels.
- Voeg Spikenard toe aan een warm voetenbad om ontspanning te bevorderen.
- Combineer één druppel Spikenard met een moisturizer om de huid glad of zacht te maken.
- Creëer een gepersonaliseerde geur door Spikenard te combineren met één of meer oliën zoals Clove, Cypress, Frankincense, Geranium, Juniper Berry, Lavender, Myrrh, Wild Orange, Rose of Vetiver.
- Breng 1-2 druppels aan op de nek of op de slapen om een gevoel van kalmte en ontspanning te bevorderen.





# Tangerine

Tangerine kent een lange gebruiksgeschiedenis in de Chinese cultuur. Door het limoneengehalte geeft het zoete, prikkelende aroma van mandarijn tegelijkertijd een opwekkend en kalmerend gevoel. Tangerine is een populaire, smaakvolle toevoeging aan desserts en drankjes - van cake tot fruitsmoothies - en kan in elk gerecht dat vraagt om citrusfruit worden gebruikt. Probeer eens Tangerine essentiële olie toe te voegen aan thee of limonade voor een verkwikkende twist.

## Belangrijkste voordelen:

- Combineert goed met warme en kruidige oliën zoals Cinnamon of Clove
- Voegt een pittige kick aan bakwaren toe
- De verfrissende smaak maakt Tangerine een geweldige aanvulling op elk recept dat om citrusvruchten vraagt

## Toepassingen:

- Geef je favoriete desserts een citrusachtige smaak door 2-3 druppels toe te voegen aan cakes, koekjesdeeg en meer.
- Voeg 1-2 druppels toe in water, smoothies, thee of limonade voor een verfrissende drank.
- Maak tijdens de warme zomermaanden je eigen citrusijslollies met Tangerine olie en limonade.





### Tea Tree Touch

Geniet van de voordelen van Tea Tree, verdund in een basis van gefractioneerde kokosolie om het zacht te maken.

## Tea Tree

Tea Tree essentiële olie - vaak "Melaleuca" essentiële olie genoemd - heeft meer dan 92 verschillende bestanddelen en geweldige uitwendige toepassingen. Theeboom staat vooral bekend om z'n reinigende eigenschappen. Het kan worden gebruikt om de huid en de nagels te reinigen en te zuiveren, en om een gezonde teint te ondersteunen. Tea Tree wordt vaak gebruikt bij huidirritaties en om de huid te kalmeren.

### Belangrijkste voordelen:

- Kan helpen om de verschijning van oneffenheden te verminderen
- Biedt voordelen voor het haar, de huid en de nagels
- Bekend om zijn reinigende en verjongende werking

### Toepassingen:

- Combineer 1-2 druppels met je gezichtsreiniger voor extra reinigende eigenschappen.
- Breng aan op vinger- en teennagels na het douchen om de nagels te zuiveren en gezond te houden.
- Combineer Tea Tree en Cedarwood en breng het na het scheren aan op het gezicht voor een verkwikkende aftershave.
- Breng bij incidentele huidirritaties 1-2 druppels Tea Tree olie aan op de getroffen plek.





# Thyme

In de Middeleeuwen werd Tijm aan ridders en strijders gegeven voordat ze ten strijde trokken, omdat men dacht dat het de drager ervan moed zou geven. Tijm is nu bekend als een populair keukenkruid en is te vinden in huishoudens over de hele wereld. Probeer eens Thyme essentiële olie toe te voegen aan vleesmarinades en hartige voorgerechten voor een frisse, kruidige smaak!

## Belangrijkste voordelen:

- Heeft een frisse, kruidige smaak
- Thyme essentiële olie versterkt je favoriete hartige maaltijden en kan worden gebruikt om gedroogde tijm te vervangen
- Zeer geschikt voor vleesmarinades, hartige voorgerechten, brood en nog veel meer

## Toepassingen:

- Gebruik 1-2 druppels in vlees- en voorgerechten om een frisse kruidensmaak toe te voegen.
- Gebruik een drupje Thyme met olijfolie en gemengde groenten en bak in de oven voor een verrukkelijk bijgerecht.
- Gebruik als vervanger voor gedroogde tijm.





# Turmeric

Kurkuma is een aromatische plant uit de gemberfamilie die al eeuwenlang wordt gebruikt in China, India en Sri Lanka. Turmeric heeft een warm, pittig aroma dat een geweldige smaakmaker is in jouw favoriete hartige gerechten. Het kan ook emotioneel verkwikkend en stimulerend zijn voor de stemming.

## Belangrijkste voordelen:

- Turmeric geeft smaak aan hartige maaltijden
- Voegt een pittige en peperige smaak toe aan je favoriete warme dranken
- Het aroma van Turmeric zorgt voor een emotioneel opbeurende omgeving

## Toepassingen:

- Maak je eigen kurkuma-thee door kokosmelk, water, honing, thee en 1-2 druppels Turmeric essentiële olie te mengen.
- Voeg Turmeric essentiële olie toe aan roerei of frittatas, gewone rijst of soepen voor een subtiele pittige en peperige smaak.
- Bij het gebruik van Turmeric etherische olie in de keuken, kun je de tandenstokermethode gebruiken - doop gewoon een tandenstoker in het flesje essentiële olie, roer in je gerecht, proef en herhaal tot je de gewenste hoeveelheid hebt toegevoegd.







# Vetiver

Vetiver, een lid van de grassenfamilie, heeft een rijk, exotisch, complex aroma dat veel in parfums wordt gebruikt. Dankzij het kalmerende, grondende effect is Vetiver een ideale olie om te gebruiken tijdens massagetherapie. Het kan ook voor het slapen gaan worden gebruikt voor een kalmerende omgeving.

## Belangrijkste voordelen:

- Veel gebruikt in massages vanwege de kalmerende werking op emoties
- Gebruik voor het slapen gaan om een rustgevende omgeving te bevorderen
- Het rijke, exotische, complexe aroma van Vetiver wordt op grote schaal gebruikt in parfums

## Toepassingen:

- Voeg twee druppels toe aan een warm bad voor een diepe ontspanning.
- Breng aan op de huid voor het slapen gaan om een rustgevende omgeving te helpen bevorderen.
- Breng aan onder de voeten na een dag staan als onderdeel van een kalmerende massage.
- Combineer met Lavender, dōTERRA Serenity™ of dōTERRA Balance™ om kalmte en een aardend effect te bevorderen.



# Wild Orange

Wild Orange wordt koudgeperst uit de schil en is dankzij zijn vitaliserende aroma en vele toepassingen een van dōTERRA's best verkopende essentiële oliën. Wild Orange is rijk aan monoterpenen en bezit kalmerende eigenschappen voor de huid, waardoor het een aangename aanvulling is op schoonheidsproducten.

## Belangrijkste voordelen:

- Bekend om z'n zuiverende kwaliteiten
- Kan verkwikkend zijn wanneer het op de huid wordt aangebracht

## Toepassingen:

- Voeg een paar druppels Wild Orange toe aan ongeparfumeerde lotion en breng aan over het hele lichaam.
- Voeg voor een verkwikkende douche een paar druppels Wild Orange essentiële olie toe aan een bodywash.
- Breng aan op de huid om te profiteren van de energetiserende eigenschappen van Wild Orange.







# Wintergreen

Wintergreen essentiële olie wordt verkregen uit de bladeren van een kruipende struik in het bergachtige platteland van Nepal. De kalmerende en stimulerende eigenschappen van Wintergroen zorgen voor een frisse, verwikkende omgeving. Het belangrijkste chemische bestanddeel in Wintergreen is methylsalicylaat, en wordt gebruikt in huidcrèmes en massagemixen om z'n verzachtende eigenschappen.

## **Belangrijkste voordelen:**

- Oppeppend en stimulerend wanneer op de huid aangebracht
- Helpt een verwarmend gevoel te geven tijdens de massage

## **Toepassingen:**

- Voeg voor een rustgevend bad 1-2 druppels Wintergreen essentiële olie toe aan warm badwater.
- Na een lange dag inmasseren in nek en schouders voor een stimulerende, verwarmende sensatie.
- Combineer Wintergreen met gefractioneerde kokosolie voor een verwarmende, verzachtende massage.



# Yarrow|Pom

Yarrow|Pom combineert de voordelen van essentiële olie van blauw duizendblad met die van koudgeperste granaatappelzaadolie. Deze vakkundig vervaardigde, gepatenteerde blend maakt de huid mooi en helpt bij het verminderen van onzuiverheden. Yarrow|Pom kan ook kalmerend werken; voeg toe aan een massage om een ontspannende ervaring te creëren.

## Belangrijkste voordelen:

- Combineert de niet-vluchtige granaatappelolie met de vluchtige essentiële olie van duizendblad
- Helpt de huid te hydrateren en herstelt een gezonde uitstraling
- Kan de zichtbaarheid van huidoneffenheden verminderen

## Toepassingen:

- Voeg toe aan je moisturizer voor extra hydraterende werking.
- Gebruik als onderdeel van je huidverzorgingsroutine om een gezonde, jong uitziende huid te helpen bevorderen of onzuiverheden te verminderen.
- Elke ochtend en avond twee druppels aanbrengen op het gezicht, de borst, de hals en de handen.







# Ylang Ylang

Ylang Ylang essentiële olie wordt verkregen uit de stervormige bloemen van de tropische Ylang Ylang boom. Ylang Ylang wordt vaak gebruikt in luxe haar- en huidproducten om zijn rijke, zoete aroma en ook om zijn beschermende eigenschappen. Ylang Ylang staat er ook om bekend dat het kalmt en de stemming bevordert.

## Belangrijkste voordelen:

- Ylang Ylang is populair om zijn aromatische aroma en wordt gebruikt in parfums en haarverzorgingsproducten
- Verhoogt de stemming en heeft tegelijkertijd een kalmerend effect

## Toepassingen:

- Doe een druppel Ylang Ylang op je polsen voor een zoet parfum of meng het met Bergamot voor een fleurigere geur.
- Voeg Ylang Ylang toe aan gefractioneerde kokosolie om een haarconditioner te maken.
- Breng Ylang Ylang op de huid aan voor een kalmerend, opbeurend effect.
- Voeg twee druppels toe aan een warm bad met Epsomzout om ontspanning te bevorderen.







# ESSENTIËLE OLIE BLEND

Om de kracht van essentiële oliën nog beter te benutten, heeft dōTERRA een reeks eigen essentiële olieblends gecreëerd die verschillende afzonderlijke essentiële oliën combineren met andere natuurlijke ingrediënten om de gebruiker te helpen een specifiek gewenst effect te bereiken. Omdat ze de beste eigenschappen van verschillende oliën combineren, zijn dōTERRA essentiële olieblends een integraal onderdeel van elke essentiële oliecollectie.





### dōTERRA Adaptiv™ Touch

Gebruik Adaptiv Touch in combinatie met Adaptiv voor synergetische resultaten.

## dōTERRA Adaptiv™ Kalmerende Blend

Wanneer je behoefte hebt aan een kalmerende boost dan is Adaptiv de oplossing. Adaptiv is een gepatenteerde blend die Wild Orange, Lavender, Copaiba, Spearmint, Magnolia, Rosemary, Neroli en Sweetgum essentiële oliën combineert. Lavender zorgt voor een kalmerend effect terwijl Wild Orange verkwikt. Houd Adaptiv bij de hand om je op je gemak te stellen in een nieuwe omgeving of situatie.

### Belangrijkste voordelen:

- Helpt de stemming te verbeteren wanneer het op de huid wordt aangebracht
- Kalmeert de huid
- Kalmerend en ontspannend aroma

### Toepassingen:

- Neem een ontspannend Epsomzoutbad door 3-4 druppels verdund Adaptiv aan het badwater toe te voegen.
- Meng drie druppels met gefractioneerde kokosolie voor een verzachtende massage.





### dōTERRA Air™ Touch

Geniet van de voordelen van dōTERRA Air™, verdund in een basis van gefractioneerde kokosolie om het zacht te maken.

## dōTERRA Air™ Essentiële olie blend

Deze muntachtige, verkwikkende blend heeft een kalmerend en verzachtend effect wanneer het op de huid wordt aangebracht. dōTERRA Air is verrijkt met een combinatie van oliën bedoeld om het lichaam te helpen afkoelen en op te leven en geeft je een gevoel van vrij ademen.

### Belangrijkste voordelen:

- Kalmeert de zintuigen
- Bevordert het gevoel van vrij ademen

### Toepassingen:

- Doe drie druppels op de douchevloer.
- Combineer met Epsomzout in een warm bad voor een kalmerend gevoel.
- Breng aan op de huid voorafgaand aan buitenactiviteiten.



# dōTERRA Align™

## Centrerende Blend

Align is de centrerende blend in de dōTERRA Yoga Collection. Deze rustige en stabiliserende blend is ontworpen om je dagelijkse yogabeoefening te verbeteren door het bevorderen van gevoelens van zelfacceptatie en vertrouwen. Daarnaast is Align een mooie blend om de harmonie gedurende de dag te bevorderen.

### Belangrijkste voordelen:

- Ondersteunt effectieve yogabeoefening door de geest te helpen verankeren, waardoor je yoga-ervaring wordt verbeterd
- Bevordert gevoelens van zelfacceptatie, vertrouwen en soepelheid tijdens je yogabeoefening

### Toepassingen:

- Breng aan op de huid om te genieten van de voordelen van dōTERRA Align wanneer je een gecentreerd gevoel wilt bevorderen.
- Breng aan op de gewenste zones om te gebruiken tijdens de yogabeoefening of op elk moment van de dag.
- Ideale yogahoudingen om te combineren met dōTERRA Align zijn Warrior II, Triangle en Gate pose.





# dōTERRA Anchor™

## Bestendige Blend

dōTERRA Anchor Bestendige Blend geeft je een stevig vertrouwen in jezelf, zodat jij je yogasessie en alles in je leven weer met een kalme kracht aan kunt pakken. Deze blend met Lavender, Cedarwood, Sandalwood, Cinnamon, Frankincense, Black Pepper en Patchouli essentiële oliën in een basis van Gefractioneerde Kokosolie ondersteunen de verbinding met jezelf, jouw omgeving, jouw emotionele harmonie en jouw natuurlijke wijsheid.

### Belangrijkste voordelen:

- Vermindert stress en spanning
- Bevordert het gevoel van een stevig fundament van waaruit verder kan worden gegaan
- Helpt de gebruiker zich te verbinden met en vertrouwen te hebben in zichzelf en zijn of haar omgeving

### Toepassingen:

- Breng aan op de enkels, de basis van de wervelkolom en de onderkant van de voeten om gevoelens van volledigheid en moed te bevorderen.
- Kan worden gebruikt tijdens de yogabeoefening of op elk ander moment van de dag.
- De perfecte yogahoudingen om te combineren met het aroma van de dōTERRA Anchor zijn Seated Meditation, Seated Twist en Bhu Mudra (één hand op het hart, de andere op de aarde).





# dōTERRA Arise™

## Verlichtende Blend

Voel je vrolijk en moedig als je je doelen direct aanpakt. Deze verfrissende en verhelderende essentiële olieblend is perfect om je te inspireren om groots te dromen en hard te werken. dōTERRA's Verlichtende Blend met Grapefruit, Lemon, Osmanthus, Melissa en Siberian Fir essentiële oliën in een basis van Gefractioneerde Kokosolie inspireren momenten van helderheid en het aanwakkeren van jouw volledig potentieel. Geniet van de voordelen van dōTERRA Arise als je het lastig vindt om de volgende stap te zetten.

### Belangrijkste voordelen:

- Vult een effectieve yogabeoefening aan door de geest te helpen openen en de yoga-ervaring van de gebruiker te verbeteren wanneer het op de huid wordt aangebracht
- Breng aan op de huid om gevoelens van geluk, helderheid en moed te stimuleren

### Toepassingen:

- Gebruik dōTERRA Arise tijdens het beoefenen van de volgende yogahoudingen: staand, armen hoog en staand zijwaarts strekken en Half Moon.
- Breng aan op slapen, polsen en nek om gevoelens van geluk te bevorderen.
- Geniet van de voordelen van dōTERRA Arise wanneer je jezelf uitdaagt om het volgende niveau te bereiken.





# AromaTouch™ Massage Blend

Essentiële oliën worden al lang gebruikt voor massage, daarom heeft dōTERRA een gepatenteerde massageblend gecreëerd die verschillende massagetechnieken verbetert met behulp van ontspannende en troostende essentiële oliën.

## Belangrijkste voordelen:

- Combineert onze essentiële oliën Cypress, Peppermint, Marjoram, Basil, Grapefruit en Lavender
- Kan helpen de spanning te verminderen en een kalmerend gevoel te geven dat zal helpen bij de effectiviteit van een massage-ervaring

## Toepassingen:

- Combineer met Epsomzout en voeg toe aan een warm bad voor ontspanning na een lange werkdag.
- Gebruik AromaTouch™ om een luxueuze spa-omgeving te creëren in het comfort van je eigen huis.
- Breng aan op nek en schouders om ontspanning te bevorderen.
- Gebruik in combinatie met de AromaTouch Technique™ of de AromaTouch Hand Technique™.





# dōTERRA Balance™

## Aardende Blend

Het frisse en houtachtige aroma van dōTERRA Balance is perfect wanneer je een beetje harmonie in je leven nodig hebt. Spruce, Ho Wood, Frankincense, Blue Tansy, en Blue Chamomile combineren perfect met Gefractioneerde Kokosolie om een verleidelijke geur te bieden die, wanneer op de huid aangebracht, kalmte, ontspanning en welzijn bevordert.

### Belangrijkste voordelen:

- dōTERRA Balance is samengesteld met emotioneel heilzame essentiële oliën die samenwerken om een gevoel van kalmte en welzijn te creëren
- Het aroma van dōTERRA Balance is zoet en houtachtig en is de perfecte geur voor het bevorderen van gevoelens van evenwicht en rust

### Toepassingen:

- Breng aan op nek en polsen om een gevoel van kalmte te bevorderen.
- Combineer met Epsomzout in een warm bad voor ontspanning.
- Gebruik om een kalme omgeving te helpen creëren bij meditatie of yoga.
- Breng aan onder de voeten voor een gevoel van emotionele balans doorheen je dag.
- Breng aan op de huid voor het slapengaan om jezelf te kalmeren en je voor te bereiden op vredige dromen.

### dōTERRA Balance™ Touch

Geniet van de voordelen van dōTERRA Balance™, verdund in een basis van gefractioneerde kokosolie om het zacht te maken.





**dōTERRA Cheer™ Touch**

Geniet van de voordelen van dōTERRA Cheer™, verdund in een basis van gefractioneerde kokosolie om het zacht te maken.



## dōTERRA Cheer™

### Opbeurende Blend

Als een zonnestraal kan de Cheer Opbeurende Blend een positieve impuls geven. Wanneer geluk en optimisme schaars zijn, wacht Cheer op je om je humeur op te fleuren en op te vrolijken. Het vrolijke, frisse aroma van citrus- en specerijenoliën zullen elk moment van jouw dag opvrolijken.

**Belangrijkste voordelen:**

- Kan gevoelens van optimisme bevorderen wanneer het op de huid wordt aangebracht
- Verbeterd de stemming gedurende de dag
- Creëert een vrolijk aroma tijdens de massage

**Toepassingen:**

- Gebruik Cheer als je go-to AromaTouch Hand Technique™ essentiële olie.
- Breng 's morgens onder de voeten aan om gevoelens van optimisme en opgewektheid te bevorderen.



# Citrus Bliss™

## Verkwikkende Blend

Citrus Bliss combineert de geweldige energiegevende, en verfrissende voordelen van essentiële citrusoliën. De krachtige aroma's van Wild Orange, Lemon, Grapefruit, Mandarin, Bergamot, Tangerine en Clementine met een vleugje Vanille Absolue combineren voor een unieke, harmonieuze blend die jouw stemming zeker een boost zal geven.

### Belangrijkste voordelen:

- Bevat verfrissende eigenschappen
- Geeft een vrolijke, heldere geur wanneer het op de huid wordt aangebracht
- Uitwendig aanbrengen kan de concentratie en helderheid bevorderen

### Toepassingen:

- Breng 's morgens onder de voeten aan om te verkwikken en energie te geven.
- Voeg Citrus Bliss toe aan gefractioneerde kokosolie en gebruik in een verkwikkende massage.
- Doe 1 druppel op je pols en wrijf beide polsen over elkaar voor een heerlijk dagelijks parfum.
- Gebruik Citrus Bliss regelmatig voor een vrolijke oppepper wanneer je die het hardst nodig hebt.







## ClaryCalm™ Verzachtende Blend

ClaryCalm™ heeft een kalmerend, verzachtend effect wanneer het op de huid wordt aangebracht en brengt de hele maand door je stemming in evenwicht.

Een topische blend van Clary Sage, Lavender, Bergamot, Roman Chamomile, Cedarwood, Ylang Ylang, Geranium, Fennel, Carrot Seed, Palmarosa en Vitex essentiële oliën. ClaryCalm biedt een verkoelend effect op de huid en helpt verhoogde emoties te kalmeren en in balans te brengen.

### Belangrijkste voordelen:

- Helpt de hele maand door om je stemming in evenwicht te houden
- Helpt bij het kalmeren en in evenwicht brengen van verhoogde emoties
- Biedt een verkoelende sensatie wanneer op de huid aangebracht

### Toepassingen:

- Breng aan tijdens momenten van warmte voor een verkoelend, verzachtend effect.
- Breng aan op de buik voor een verzachtende massage om verlichting te brengen.
- Breng aan onder de voeten om de emoties gedurende de maand in evenwicht te houden.
- Bewaar in je tas of op je nachtkastje voor makkelijk, handig gebruik.



# dōTERRA Console™

## Troostende Blend

dōTERRA Console troostende blend maakt gebruik van zoete bloemen en bomen essentiële oliën om gevoelens van troost te bevorderen, waardoor je op een hoopvol pad komt. De dōTERRA Console kan helpen om vreugde en geluk in je leven te brengen.

### Belangrijkste voordelen:

- Ontworpen om gevoelens van hoop te helpen bevorderen wanneer het uitwendig wordt aangebracht
- Kan helpen aarden en vernieuwen
- Zoet, fleurig aroma

### Toepassingen:

- Voeg toe aan gefractioneerde kokosolie en gebruik in een verzachtende massage.
- Iemand om wie je geeft een flesje dōTERRA Console geven, is een geweldige manier om te tonen dat je aan hem of haar denkt, vooral wanneer hij of zij je het meest nodig heeft.
- Breng 's morgens onder de voeten aan om gevoelens van troost en hoop te bevorderen.

### dōTERRA Console™ Touch

Geniet van de voordelen van dōTERRA Console™, verdund in een basis van gefractioneerde kokosolie om het zacht te maken.





## dōTERRA Deep Blue™ Roller

Geniet van de voordelen van Deep Blue in een 10 ml Roller.



### dōTERRA Deep Blue™ Touch

Geniet van de voordelen van Deep Blue, verdund in een basis van gefractioneerde kokosolie om het zacht te maken.

## Deep Blue™ Kalmerende Blend

De Deep Blue Kalmerende Blend bevat acht essentiële oliën die bekend staan om hun comfort en verkoeling voor gewrichten en spieren. Met name Wintergreen en Peppermint werken samen om te kalmeren, vooral na een intensieve training. Deze essentiële oliën bieden kalmerende voordelen en comfort voor de rug, benen en voeten.

### Belangrijkste voordelen:

- Helpt spanning te verminderen
- Ideaal om te gebruiken in een kalmerende, after-workout massage
- Biedt gericht, verzachtend comfort

### Toepassingen:

- Breng aan op voeten en knieën voor en na het sporten voor een verkwikkend en verkoelend effect.
- Wrijf na lange uren achter de computer de Deep Blue essentiële olie blend op je vingers, polsen, schouders en nek.
- Verdun na een lange hardlooptocht een paar druppels Deep Blue Kalmerende Blend in Gefractioneerde Kokosolie en masseer in de gewenste zones.
- Masseer in op de onderrug na een lange dag.





# Elevation™ Vreugdevolle Blend

Zoals de naam al doet vermoeden, is Elevation verrijkt met een combinatie van energetiserende, revitaliserende en opbeurende essentiële oliën. Elevation combineert Lavandin, Lavender, Melissa, Ylang Ylang, Osmanthus, Tangerine, Amyris, Clary Sage, Hawaiian Sandalwood, Ho Wood en Lemon Myrtle, om een unieke blend te creëren die een positieve stemming en gevoelens van vertrouwen bevordert.

## **Belangrijkste voordelen:**

- Bevordert een positieve omgeving
- Helpt de stemming te verbeteren
- Verrijkt met een combinatie van aardende en revitaliserende essentiële oliën

## **Toepassingen:**

- Voeg toe aan gefractioneerde kokosolie en gebruik in een revitaliserende massage.
- Breng 's morgens Elevation aan op de huid om een positieve, opwekkende stemming te creëren.
- Voeg een paar druppels toe aan een warm bad voor een kalmerende, verkwikkende ervaring.



# dōTERRA Forgive™

## Vernieuwende Blend

Het frisse, houtachtige aroma van dōTERRA Forgive helpt om gevoelens van tevredenheid, opluchting en geduld vrij te laten. Bij het inslaan van de weg naar vergeving is deze blend een bemoedigende metgezel die je zal helpen herinneren om los te laten en vooruit te blijven gaan.

### Belangrijkste voordelen:

- Combineert essentiële oliën van bomen en kruiden, die helpen om emoties in evenwicht te brengen
- Bevordert gevoelens van tevredenheid, opluchting en geduld

### Toepassingen:

- Breng aan op de polsen en het hart gedurende de dag om een gevoel van geaardheid en tevredenheid te bevorderen.
- Voeg toe aan gefractioneerde kokosolie en gebruik in een rustgevende massage om gevoelens van sereniteit te bevorderen.
- Breng 's morgens onder de voeten aan om een gevoel van geduld te bevorderen.



### dōTERRA Forgive™ Touch

Geniet van de voordelen van dōTERRA Forgive™, verdund in een basis van gefractioneerde kokosolie om het zacht te maken.





## HD Clear™ Blend voor de Huid

Deze formule met Zwarte Komijnzaadolie en CPTG™ essentiële oliën kan op de gewenste gebieden op het gezicht en het lichaam worden aangebracht. HD Clear bevordert een heldere, gladde teint voor de huid van alle leeftijden.

### Belangrijkste voordelen:

- Gemakkelijk aan te brengen op gerichte gebieden met de handige rollerapplicator
- Bevordert een heldere teint
- Helpt de huid schoon, helder en gehydrateerd te houden

### Toepassingen:

- Breng aan om onvolkomenheden van de huid glad te strijken en onzuiverheden aan te pakken.
- Breng 's avonds aan om je huid te reinigen en te hydrateren en 's morgens een gladdere en zuivere huid te krijgen.
- Regelmatig gebruik van het HD Clear Facial System kan een heldere teint bevorderen.
- Gebruik voor het beste resultaat in combinatie met de andere producten van het HD Clear Facial System.



# dōTERRA Hope™ Touch

dōTERRA Hope Touch is een opvallende blend van essentiële oliën die Bergamot combineert met Ylang Ylang en Frankincense, en het verwarmende aroma van Vanilleboon Absolue. Maar het uitnodigende aroma is slechts een deel van wat dōTERRA Hope Touch uniek maakt, aangezien de netto aankoopprijs van elke dōTERRA Hope Touch gedoneerd wordt aan dōTERRA Healing Hands™.

## Belangrijkste voordelen:

- Handige roller voor gemakkelijke toepassing gedurende de dag
- Verbeterd de stemming bij toepassing op de huid
- Zorgt voor een unieke persoonlijke geur

## Toepassingen:

- Breng dōTERRA Hope™ Touch aan in de hals voor een verfrissend aroma wanneer je 's ochtends wakker wordt en begin je dag met een energiek gevoel.
- Breng aan op de polsen voor een gepersonaliseerde geur.
- Houd bij de hand en breng gedurende de dag aan om de stemming te verbeteren.





# InTune™

## Concentrerende Blend

InTune is een gepatenteerde blend van essentiële oliën die een gevoel van focus bevordert. Het is soms lastig om je goed te focussen op iets ingewikkelds, ongeacht hoe oud je bent. De zorgvuldig geselecteerde essentiële oliën in deze blend werken samen om de inspanningen te ondersteunen om aan het werk te blijven. Sandalwood, Frankincense en Lime bevorderen een heldere geest, en Patchouli, Ylang Ylang en Roman Chamomile bieden een kalmerende en verzachtende werking.

### Belangrijkste voordelen:

- Kan op de huid worden aangebracht om een gevoel van concentratie te versterken
- De perfecte studiepartner om de gebruiker te helpen bij de les te blijven
- Gepatenteerde blend van essentiële oliën die samenwerken om een hulpmiddel te creëren voor momenten van afleiding

### Toepassingen:

- Breng op de polsen aan om een gevoel van concentratie tijdens de werkdag te bevorderen.
- Breng aan onder de voeten van de kinderen om de concentratie en het vermogen om bij de les te blijven te bevorderen.
- Breng InTune aan op de slapen en de nek vóór bepaalde taken.





**dōTERRA Motivate™ Touch**

Geniet van de voordelen van dōTERRA Motivate™, verdund in een basis van gefractioneerde kokosolie om het zacht te maken.

# dōTERRA Motivate™ Stimulerende Blend

We hebben allemaal af en toe een beetje extra aanmoediging nodig, en dat is precies wat dōTERRA Motivate biedt! Deze frisse, schone en muntachtige blend zal het gevoel van vertrouwen, optimisme en vastberadenheid bevorderen.

**Belangrijkste voordelen:**

- Bij toepassing op de huid kan het gevoelens van vertrouwen, moed en geloof bevorderen
- dōTERRA Motivate essentiële olie blend is samengesteld met oliën die de zintuigen inspireren
- Combineert essentiële oliën van citrusvruchten en munt

**Toepassingen:**

- Breng aan op polsen tijdens het werken aan een project om gemotiveerd te blijven.
- Breng aan op de huid vóór een sportevenement of andere wedstrijden.
- Breng 's morgens aan om de dag goed te beginnen.





### dōTERRA On Guard™ Touch

Geniet van de voordelen van dōTERRA On Guard, verdund in een basis van gefractioneerde kokosolie om het zacht te maken.

## dōTERRA On Guard™ Essentiële olie blend

dōTERRA On Guard is een van de meest populaire blends van dōTERRA, en een musthave vanwege zijn ongelooflijke voordelen. On Guard kan ook een heerlijke smaaktwist geven aan warme dranken en desserts!

#### Belangrijkste voordelen:

- Heeft een stimulerend en opbeurend aroma
- Voegt een warme, citrusachtige kruiding toe aan warme dranken en desserts

#### Toepassingen:

- Laat gesneden appels weken in een kom water met één druppel On Guard voor een gezond tussendoortje.
- Voeg één druppel On Guard toe aan water of thee.
- Gebruik in baksels voor een citrusachtige kruiding.

### dōTERRA On Guard™ Parels

dōTERRA On Guard™ Parels bieden een eenvoudige, gemakkelijke manier om te genieten van de voordelen van deze blend van essentiële oliën.





# dōTERRA Passion™

## Inspirerende Blend

dōTERRA Passion is een inspirerende blend van essentiële oliën van specerijen en kruiden die je helpt het enthousiasme in je leven terug te vinden. Maar nog belangrijker is dat dōTERRA Passion je ook kan helpen nieuwe vreugde te ervaren in jouw dagelijkse activiteiten en relaties.

### Belangrijkste voordelen:

- Verrijkt met een combinatie van essentiële kruiden- en specerijenoliën
- Helpt creativiteit te inspireren
- Kan helpen een hernieuwde passie voor het leven aan te wakkeren

### Toepassingen:

- Breng aan voor het werk om creativiteit en helderheid te stimuleren.
- Gebruik tijdens een massage om gevoelens van passie aan te wakkeren.
- Combineer dōTERRA Passion met een niet-geparfumeerde lotion en breng aan om de dag energiek en enthousiast te beginnen.
- Breng aan op polsen en hart gedurende de dag om je geïnspireerd en gepassioneerd te voelen.

### dōTERRA Passion™ Touch

Geniet van de voordelen van dōTERRA Passion™, verdund in een basis van gefractioneerde kokosolie om het zacht te maken.





# PastTense™

## Ontspannende Blend

PastTense is een unieke mix van essentiële oliën die bekend staan om hun grondende eigenschappen en het balanceren van emoties. De essentiële oliën in PastTense bevorderen snel gevoelens van ontspanning en kalmte. Verpakt in een handige 10 ml roller voor gemakkelijk gebruik op het werk, op school of thuis.

### Belangrijkste voordelen:

- Kalmerende effecten kunnen worden gevoeld wanneer toegepast op de hals, schouders of achter de oren
- Handig rollerflesje
- Zorgt voor een aardend, evenwichtig effect op emoties

### Toepassingen:

- Breng aan op de nek vóór de reis om emoties te kalmeren.
- Houd binnen handbereik op het werk, in je handtas, of in een reistas voor gemakkelijke toegang wanneer je onderweg bent.
- Ról PastTense op de slapen en de nek voordat je een test aflegt of een presentatie geeft.
- Masseer in de schouders, nek en rug voor een verkoelende, kalmerende sensatie.





# dōTERRA Peace™

## Geruststellende Blend

De dōTERRA Peace blend van bloemen en munt essentiële oliën is een positieve herinnering dat je niet perfect hoeft te zijn om vrede te vinden. Doe rustiger aan, haal diep adem en maak verbinding met jezelf. Gebruik dōTERRA Peace voor een gevoel van tevredenheid, kalmte en geruststelling.

### Belangrijkste voordelen:

- Kan helpen de emoties te kalmeren
- Creëert een troostend aroma
- Bevordert gevoelens van vrede en geruststelling

### Toepassingen:

- Gebruik in combinatie met dōTERRA Console™ voor extra comfort en tevredenheid.
- Breng aan op de hals en polsen om een gevoel van vrede te geven.
- Voeg toe aan gefractioneerde kokosolie en gebruik in een verzachtende massage.
- Breng aan op de nek, polsen en onderkant van de voeten voordat je yoga of meditatie beoefent.
- Breng 's morgens onder de voeten aan om een gevoel van comfort en geruststelling te bevorderen.

### dōTERRA Peace™ Touch

Geniet van de voordelen van dōTERRA Peace™, verdund in een basis van gefractioneerde kokosolie om het zacht te maken.







## Purify™ Verfrissende Blend

Een favoriet onder dōTERRA gebruikers, Purify bevat Lemon, Lime en Siberian Fir. De toevoeging van Citronella, Tea Tree en Cilantro geven deze blend een verleidelijk, uniek aroma wanneer het op de huid wordt aangebracht.

### **Belangrijkste voordelen:**

- Biedt voordelen voor de geïrriteerde huid
- Heeft sterk reinigende eigenschappen die kunnen helpen de huid te kalmeren
- Verfrissend aroma met lichte, kruidige noten

### **Toepassingen:**

- Op de huid aanbrengen om insectenbeten te verzachten.
- Gebruik Purify om huidirritaties te verzachten.
- Bewaar in je rugzak of handtas voor ondersteuning wanneer je die nodig hebt!



# Salubelle™ Beauty Blend

Deze gepatenteerde blend combineert zeldzame essentiële oliën die door de geschiedenis heen zijn gebruikt voor hun verfraaiende voordelen. De Salubelle Beauty Blend is samengesteld om de huid te ondersteunen en tegelijkertijd de factoren die bijdragen aan het verouderingsproces van de huid te verminderen.

## Belangrijkste voordelen:

- Bevordert een jeugdig uitziende huid
- Helpt de zichtbaarheid van oneffenheden te verminderen
- Rollerapplicatie maakt het gemakkelijk aan te brengen

## Toepassingen:

- Wrijf onder de oksels vóór het sporten of buitenactiviteiten.
- Gebruik Salubelle op de huid voor een schone, gladde basis vóór de hydratatie.
- Breng een dun laagje Salubelle aan op het gezicht, de hals en het decolleté en breng het vervolgens opnieuw aan op de probleemzones.
- Breng Salubelle aan om oneffenheden en probleemzones minder zichtbaar te maken.
- Gebruik Salubelle als onderdeel van je gezichtsroutine 's morgens en 's avonds.



# dōTERRA Serenity™

## Rustgevende Blend

dōTERRA Serenity is een vredige blend van essentiële oliën die rust en ontspanning bevordert. dōTERRA Serenity combineert essentiële oliën die bekend staan om hun vermogen om emoties te kalmeren. Cedarwood, Ho Wood en Vetiver essentiële oliën geven deze blend een grondend aroma.

### Belangrijkste voordelen:

- Kan helpen om emoties te kalmeren en de zintuigen te kalmeren
- Helpt een rustgevende en ontspannende omgeving te creëren
- Ideaal voor gebruik voor het slapen gaan

### Toepassingen:

- Breng 2-3 druppels aan op de nek of op het hart voor een gevoel van kalmte en vrede.
- Gebruik als onderdeel van een massage om ontspanning te bevorderen en zorgen te verminderen.
- Breng aan onder de voeten voor het slapengaan om te helpen ontspannen.
- Combineer met Epsomzout in een warm bad voor een ontspannende, vernieuwende sensatie.
- Gebruik in combinatie met dōTERRA Serenity Rustgevend Complex Softgels.





# Smart & Sassy™

## Actieve Blend

Smart & Sassy, een gepatenteerde mix van Grapefruit, Lemon, Peppermint, Ginger en Cinnamon, is een smaakvolle toevoeging aan elk drankje of dessert.

### Belangrijkste voordelen:

- Levendig, kruidig aroma dat kan helpen een positieve stemming te bevorderen tijdens een krachtige training
- Smaakvolle toevoeging aan elke drank of dessert

### Toepassingen:

- Voeg toe aan water of thee.
- Voeg toe aan je dagelijkse routine en drink Smart & Sassy met water voor de maaltijd.
- Voeg een paar druppels toe aan je favoriete smoothie.





## TerraShield™ Spray

TerraShield Spray wordt geleverd in een handige en gemakkelijk aan te brengen sprayflacon van 30 ml.



# TerraShield™

## Buiten Blend

TerraShield bevat essentiële oliën en andere plantenoliën waarvan historisch bekend is dat ze beschermen tegen outdoor ongemakken. TerraShield Outdoor Blend is een formule die door elk lid van het gezin kan worden gebruikt, zowel buitenshuis als in het hele huis.

### Belangrijkste voordelen:

- Speciaal geformuleerd zodat het door elk lid van het gezin kan worden gebruikt
- Beschermt tegen outdoor ongemakken

### Toepassingen:

- Breng TerraShield aan op de benen, armen en hals voordat je naar buiten gaat.
- Neem TerraShield altijd mee als je gaat kamperen of naar openluchtevenementen gaat.
- Bewaar in je wandelrugzak voor gemakkelijke toegang wanneer je 't het meest nodig hebt.



# Whisper™ Touch

## Blend voor Vrouwen

Met een aroma zo zacht en warm als zijn naam, creëert dōTERRA Whisper blend voor vrouwen een unieke persoonlijke geur met een diverse blend van essentiële oliën. De kostbare bloemenaroma's van Jasmine en Ylang Ylang worden gecombineerd met de warme en kruidige geuren van Patchouli, Vanilla, Cinnamon en Cocoa tot een complexe blend, gecreëerd om de zintuigen van zowel drager als voorbijgangers te intrigeren.

### Belangrijkste voordelen:

- Verleidt en intrigeert de zintuigen
- Geeft een verwarmend, muskusachtig aroma

### Toepassingen:

- Breng aan op de polsen, de nek en de pols voor een uitgesproken en individuele geur.
- Breng na het douchen de Whisper essentiële olieblend aan op je polsen om een unieke en prachtige geur te creëren.







## Zendocrine™ Hervattende Blend

Zendocrine is een favoriete olie voor degenen die willen beginnen met een verandering van levensstijl. Gebruik Zendocrine dagelijks door het toe te voegen aan een glas water.

### **Belangrijkste voordelen:**

- Ideale manier om elke dag te beginnen
- Geweldige aanvulling op je wellness-routine

### **Toepassingen:**

- Breng op de huid van de buik aan voor een kalmerende massage.
- Voeg een druppel toe aan een smoothie met citrusmaak.
- Voeg één druppel toe aan water of thee.
- Neem een week lang één druppel in om een verandering van levensstijl op gang te brengen.



# ZenGest™

## Ondersteunende Blend

Zengest is een unieke blend van de essentiële oliën Ginger, Peppermint, Caraway en Fennel. Een onmisbare olie voor onderweg of voor thuis!

### Belangrijkste voordelen:

- Voor een beter welzijn
- Unieke blend van Ginger, Peppermint, Caraway en Fennel essentiële oliën

### Toepassingen:

- Innemen.
- Voeg 1-2 druppels toe aan water of thee na een zware maaltijd.
- Voeg 1-2 druppels toe aan water of thee voordat je gaat vliegen of een autorit gaat maken.
- Neem ZenGest mee op reis of onderweg.

### dōTERRA ZenGest™ Touch

ZenGest Touch is een unieke blend van Ginger, Fennel en Coriander essentiële oliën en is verdund met dōTERRA gefractioneerde kokosolie om het zacht te maken.









# WELLNESS PRODUCTEN

dōTERRA biedt een breed scala aan wellnessproducten die worden vertrouwd door zowel gezinnen als professionals in de gezondheidszorg. Door te anticiperen op de behoeften en productoplossingen op basis van essentiële oliën te creëren, helpt dōTERRA het welzijn te bevorderen en stelt het individuen en gezinnen in staat een omgeving van welzijn te creëren.







Flavored Drops / Aromatisierte Bonbons / Smakstilsatte  
s / Gearomatiseerde pastilles / Pastilles aromatisées /  
Lamelle aromatizzate / Caramelos con sabor / Dragéas  
sabor / Cukriky s príchutou / Aromatizirani bonboni /  
Ízesített cseppek / Dropsuri aromate

e 120 g



## dōTERRA Air™

dōTERRA Air™ producten zijn verrijkt met een combinatie van oliën om een muntachtige, verkwikkende blend te creëren die een kalmerend en verzachtend effect heeft wanneer het op de huid wordt aangebracht. Elk dōTERRA Air product bevat een variatie van de dōTERRA Air blend, waardoor het voor de gebruiker gemakkelijk en handig is om op verschillende manieren van de gewenste voordelen te genieten.



# dōTERRA On Guard™

Een van dōTERRA's populairste blends, dōTERRA On Guard, biedt ongelooflijke voordelen waardoor het een must-have is in elk huishouden. Ontdek de hele lijn dōTERRA On Guard producten, variërend van persoonlijke verzorging tot huishoudelijke benodigdheden.













# Deep Blue™

Met hun unieke verkoelende, verzachtende en geruststellende werking behoren de producten uit de Deep Blue collectie stevast tot de dōTERRA's bestsellers. Elk product uit deze lijn maakt gebruik van de Deep Blue Kalmerende Blend om verschillende gebieden van het lichaam te kalmeren. Voor sporters, fitnessfanaten en vele anderen zijn de Deep Blue producten een must-have!







## Yarrow|Pom

Yarrow|Pom combineert de voordelen van essentiële olie van blauw duizendblad met koudgeperste granaatappelzaadolie. De ingrediënten werken synergetisch voor een gezond uitziende huid. Deze producten zijn ontworpen om je huid de voeding te geven die ze nodig heeft! Neem het op in je dagelijkse huidverzorgingsroutine om de krachtige voordelen ervan te plukken.



# dōTERRA™ Essentiële huidverzorging

Het zijn ideale producten om 's morgens en 's avonds tijdens je huidverzorgingsroutine te gebruiken voor een soepele, gezonde en gladde teint. Dankzij de natuurlijke, frisse en verleidelijke geur wordt de Essential Skin Care lijn je nieuwe must-have.







dōTERRA ESSENTIAL SKIN CARE

## PORE REDUCING TONER

DIMINISHES THE APPEARANCE OF PORES

LAVENDER, YLANG YLANG & GERMAN CHAMOMILE

e 118ml

dōTERRA ESSENTIAL SKIN CARE

## BRIGHTENING GEL

BRIGHTENS AND EVENS SKIN TONE

BERGAMOT, JUNIPER BERRY, & MELISSA

e 30 ml

dōTERRA ESSENTIAL SKIN CARE

## ANTI-AGING MOISTURIZER

REDUCES THE SIGNS OF AGING

LAVENDER, JASMINE, GERANIUM, & FRANKINCENSE

e 50ml

dōTERRA ESSENTIAL SKIN CARE

## INVIGORATING SCRUB

EXFOLIATES AND POLISHES SKIN

GRAPEFRUIT & PEPPERMINT

e 70g







# Veráge™ Skin Care Collection

Veráge is een exclusief systeem van huidverzorgingsproducten die de huid voeden en hydrateren om de zichtbare tekenen van veroudering te helpen verminderen. De dōTERRA Veráge Huidverzorgingscollectie biedt resultaten die je kunt zien en voelen. Het dagelijks gebruik van Veráge bevordert een gladde, jeugdig uitziende teint.



# HD Clear™

HD Clear is een geavanceerde lijn van natuurlijke gezichtsproducten. HD Clear combineert CPTG™ Certified Pure Tested Grade essentiële oliën en plantenextracten om een gladde, heldere huid te ondersteunen. HD Clear vermindert de zichtbaarheid van oneffenheden en biedt een oplossing voor de probleemhuid van alle leeftijden.











# Doelgerichte Essentials

dōTERRA heeft een collectie producten op basis van essentiële oliën gecreëerd, vrij van veel van de schadelijke ingrediënten die in verschillende gangbare producten worden aangetroffen, die zijn ontworpen om gerichte voordelen te bieden.



# dōTERRA SPA

dōTERRA SPA bezorgt je een aromatische spa-ervaring in je eigen huis. Elk product is zorgvuldig samengesteld met essentiële oliën en andere producten om de huid de hele dag zacht, glad en fris te laten aanvoelen.













## dōTERRA Salon Essentials™

De combinatie van pure plantaardige extracten en geavanceerde technologische ingrediënten maakt het dōTERRA Salon Essentiële Haarverzorgingssysteem de ideale oplossing voor het bevorderen van zacht, glanzend haar. Door haarproducten te gebruiken met krachtige essentiële oliën kun je veel agressieve ingrediënten vermijden die doorgaans in gewone haarverzorgingsproducten worden aangetroffen.



# dōTERRA Baby

dōTERRA Baby producten zijn een veilige, effectieve manier om de zachte haartjes en tere huid van je baby te verzorgen. Onze producten zijn specifiek geformuleerd voor jouw baby. Zorg met vertrouwen voor je kleintje met de dōTERRA Baby Collection.





181062  
baby  
dōTERRA

Diaper Cream/  
Pflegercreme für  
den Windelbereich

HELPS SOOTHE  
DELICATE BABY SKIN/  
PFLEGT UND BERUHIQT  
EMPFINDLICHE BABYHAUT



e 60 g

baby  
dōTERRA

Hair & Body Wash  
Haar- und Körperreinigung



e 295 ml



# dōTERRA Kids Collection

Een unieke collectie essentiële olie blends, ontworpen voor de allerkleinsten! Deze makkelijk te gebruiken essentiële olie blends zijn speciaal samengesteld voor de ontwikkeling van de geest, het lichaam en emoties, en bevatten unieke, therapeutisch uitgebalanceerde combinaties die zacht zijn voor de gevoelige huid.

Deze collectie bevat de volgende blends: dōTERRA Brave™ (Moedgevende Blend), dōTERRA Calmer™ (Rustgevende Blend), dōTERRA Rescuer™ (Kalmerende Blend), dōTERRA Steady™ (Aardende Blend), dōTERRA Stronger™ (Beschermende Blend), dōTERRA Tamer™ (Spijvertering Blend) en dōTERRA Thinker™ (Focus Blend).









# dōTERRA Gespecialiseerde supplementen

Verschillende biologische, omgevings- en fysiologische factoren dragen allemaal bij tot het welzijn van een individu. Dit betekent dat elk individu unieke behoeften kan hebben. Door middel van baanbrekende wetenschappelijke ontwikkeling heeft dōTERRA een collectie producten gecreëerd die gericht zijn op het bieden van ondersteuning voor een verscheidenheid aan behoeften.

dōTERRA Kids producten bieden je veilige, zachte oplossingen voor alledaagse problemen.













# dōTERRA Women

dōTERRA Women is samengesteld om tegemoet te komen aan de unieke en veranderende gezondheidsbehoeften van vrouwen. Deze lijn biedt steun tijdens de verschillende fasen van het leven van een vrouw.



# ZenGest™ en meer

Bekijk onze lijn ZenGest producten en andere producten die ontworpen zijn om je te ondersteunen. Dit zijn must-have producten voor thuis en onderweg!







**ZenGest**  
**GX Assist**  
Food Supplement with Oregano, Tea Tree, and Lemon Essential Oils  
Nahrungsergänzungsmittel mit ätherischen Oregano-, Teebaum- und Zitronenleimöl  
e 30,3 g  
dōTERRA

**ZenGest**  
**DigestTab**  
Food Supplement with Essential Oils and Calcium with Sweeteners  
Nahrungsergänzungsmittel mit ätherischen Ölen und Calcium mit Süßungsmittel  
100 Chewable Tablets/Kautabletten  
e 124 g  
dōTERRA

**dōTERRA**  
**ZenGest**  
Supportive Blend  
e 15 ml

**ZenGest**  
**TerraZyme**  
Active Enzyme Complex  
Supports healthy digestion  
metabolic processes\*  
30 Vegetable Capsules  
Dietary Supplement  
dōTERRA

**ZenGest**  
**PB Assist+**  
Food Supplement with live bacterial cultures  
Nahrungsergänzungsmittel  
lebenden Bakterienkulturen  
e 19,6 g  
30 Vegetable Capsules / Kapseln  
dōTERRA

**ZenGest**  
**Zendocrine**  
Detoxification Complex  
Supports healthy organ  
cleansing functions\*  
60 Vegetable Capsules  
Dietary Supplement  
dōTERRA



# dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

Als één van dōTERRA's meest populaire producten zit het dōTERRA Lifelong Vitality Pack vol met vitaliteitbevorderende voordelen. Het dōTERRA Lifelong Vitality Programma maakt de eerste stap op weg naar een vitaal en gezond leven eenvoudig en betaalbaar.





Zoals elk succesvol supplementensysteem is het dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ ontworpen om te worden gebruikt in combinatie met gezonde gewoonten zoals regelmatige lichaamsbeweging, gezond eten, de juiste rust, stressmanagement, het vermijden van giftige stoffen en nog veel meer.

Ontdek wat zoveel anderen al hebben ervaren door te profiteren van de bevrijdende voordelen die voortkomen uit het gebruik van de dōTERRA Lifelong Vitality producten.

**xEO Mega™** – XEO Mega is een revolutionaire formule die CPTG essentiële oliën combineert met natuurlijke omega 3-oliën en carotenoïden uit de zee en planten. Het bevat EPA en DHA die bijdragen tot de normale werking van het hart. xEO Mega biedt een compleet spectrum van carotenoïden en vitamine E en D, en bevat Clove, Frankincense, Thyme, Cumin, Wild Orange, Peppermint, Ginger, Caraway en German Chamomile essentiële oliën.

**Microplex VMz™** – De formule bevat een gebalanceerde blend van vitamines A, C en E, en een complex van B-vitamines. Microplex VMz bevat tevens gechelateerde mineralen zoals calcium, magnesium en zink. Microplex VMz is omhuld met natriumlaurylsulfaat-vrije plantaardige capsules.

**Alpha CRS+™** – Alpha CRS+ is een gepatenteerde formule die krachtige concentraties van natuurlijke botanische extracten combineert. Alpha CRS+ is geformuleerd om dagelijks te worden gebruikt met xEO Mega of vEO Mega en Microplex VMz om het welzijn te bevorderen.







# dōTERRA BASICS

We weten dat het gebruik van essentiële oliën in het begin een beetje overweldigend kan aanvoelen! Hier zijn een paar dingen om je op weg te helpen op je dōTERRA reis.





# dōTERRA™ 30-DAGEN REINIGING

Hulp nodig om te weten waar te beginnen? Het dōTERRA 30-Daagse Reinigingsprogramma is een geweldige start om je te helpen je dōTERRA reis te beginnen. Het programma is in drie fasen verdeeld: Activeren, Resetten, Vernieuwen. Hieronder vindt je een tijdlijn die aangeeft welke producten je tijdens de volledige kuur (dagen 1-30) en welke je tijdens elke fase moet nemen. Naarmate je meer vertrouwd raakt met de producten, kun je dit programma aanpassen aan je specifieke behoeften.

## DAG 1-30



xEO Mega™ combineert essentiële CPTG™ oliën met natuurlijke marine en plantaardige omega-3 oliën en carotenoïden. Het bevat EPA (Eicosapentaenzuur) en DHA (Docosahexaenzuur) die bijdragen tot de normale werking van het hart.

**Neem 2 softgels bij het ontbijt en 2 softgels bij de avondmaaltijd voor een totaal van 4.**



De formule bevat een gebalanceerde blend van vitamines A, C en E, en een complex van B-vitamines. Microplex VMz™ bevat ook gechelateerde mineralen, waaronder calcium, magnesium en zink.

**Neem 2 softgels bij het ontbijt en 2 softgels bij de avondmaaltijd voor een totaal van 4.**



Alpha CRS+™ bestaat uit een exclusieve dōTERRA blend die krachtige polyfenolen en natuurlijke botanische extracten bevat.

**Neem 2 capsules bij het ontbijt en 2 capsules bij de avondmaaltijd voor een totaal van 4 capsules.**



TerraZyme™ is een gepatenteerde combinatie van enzymen die waarschijnlijk te weinig voorkomen in de moderne voeding. Terrazyme helpt je te genieten van de voordelen van een gezonde voeding door ervoor te zorgen dat je lichaam de voedingsstoffen krijgt die het nodig heeft.

**Neem 1 capsule bij elke maaltijd voor een totaal van 3.**



Citroen, een van dōTERRA's best verkochte essentiële oliën, kent vele voordelen en toepassingen. Lemon essentiële olie wordt koud geperst uit citroenschillen om het delicate karakter en de nuttige, krachtige eigenschappen ervan te bewaren.

**Voeg 2 druppels toe aan 240 ml water, 5 keer per dag, voor een totaal van 10 druppels.**



# DAG 1-10 ACTIVEREN



Zendocrin™ Softgels bevatten Zendocrin™ Hervattende Blend, een gepatenteerde blend van de essentiële oliën Tangerine, Rosemary, Geranium, Juniper Berry en Cilantro.

**Neem 1 softgel bij het ontbijt en 1 softgel bij de avondmaaltijd voor een totaal van 2.**



# DAG 11-20 RESETTEN



GX Assist™ is een combinatie van CPTG Certified Pure Tested Grade™ essentiële oliën en caprylzuur. GX Assist bevat de essentiële oliën Oregano, Tea Tree, Lemon, Lemongrass, Peppermint en Thyme.

**Neem 1 softgel bij de avondmaaltijd.**

# DAG 21-30 VERNIEUWEN



PB Assist+™ is een gepatenteerde formule van prebiotische vezels en zes stammen probiotische micro-organismen in een unieke dubbelgelaagde plantaardige capsule.

**Neem 3 capsules bij de avondmaaltijd.**



DDR Prime™ bevat de essentiële oliën van Frankincense, Wild Orange, Litsea, Thyme, Clove, Summer Savory, Niaouli en Lemongrass. DDR Prime™ Softgels bieden een gemakkelijke en handige methode voor het consumeren van DDR Prime essentiële olie blend.

**Neem 1 softgel bij het ontbijt en 1 softgel bij de avondmaaltijd voor een totaal van 2.**





# ESSENTIËLE OLIE TIPS

## Hoe kun je de voordelen van essentiële olie maximaliseren

Probeer verschillende en/of meerdere toepassingsmethodes.

Gebruik de oliën op de huid met gefractioneerde kokosolie voor een betere, langdurige absorptie.

Masseer in om de voordelen te vergroten en een snelle absorptie te bevorderen.

Maak er een gewoonte van je naslagwerk te raadplegen voor oplossingen met essentiële oliën. Je zult snel een mentale database aanleggen van mogelijke toepassingen en voordelen!

Verschillende oliën werken voor verschillende mensen. Als je niet de gewenste resultaten krijgt, probeer dan andere oliën met vergelijkbare voordelen of eigenschappen.



## Beste toepassing van essentiële oliën

Behoud de beste oliekwaliteit door blootstelling aan extreme temperaturen of direct zonlicht te vermijden.

Gebruik glazen verpakkingen voor je oliën, omdat sommige kunststoffen na verloop van tijd kunnen afbreken.

dōTERRA™ oliën zijn zeer krachtig. Gebruik vaker kleinere hoeveelheden voor de beste resultaten.

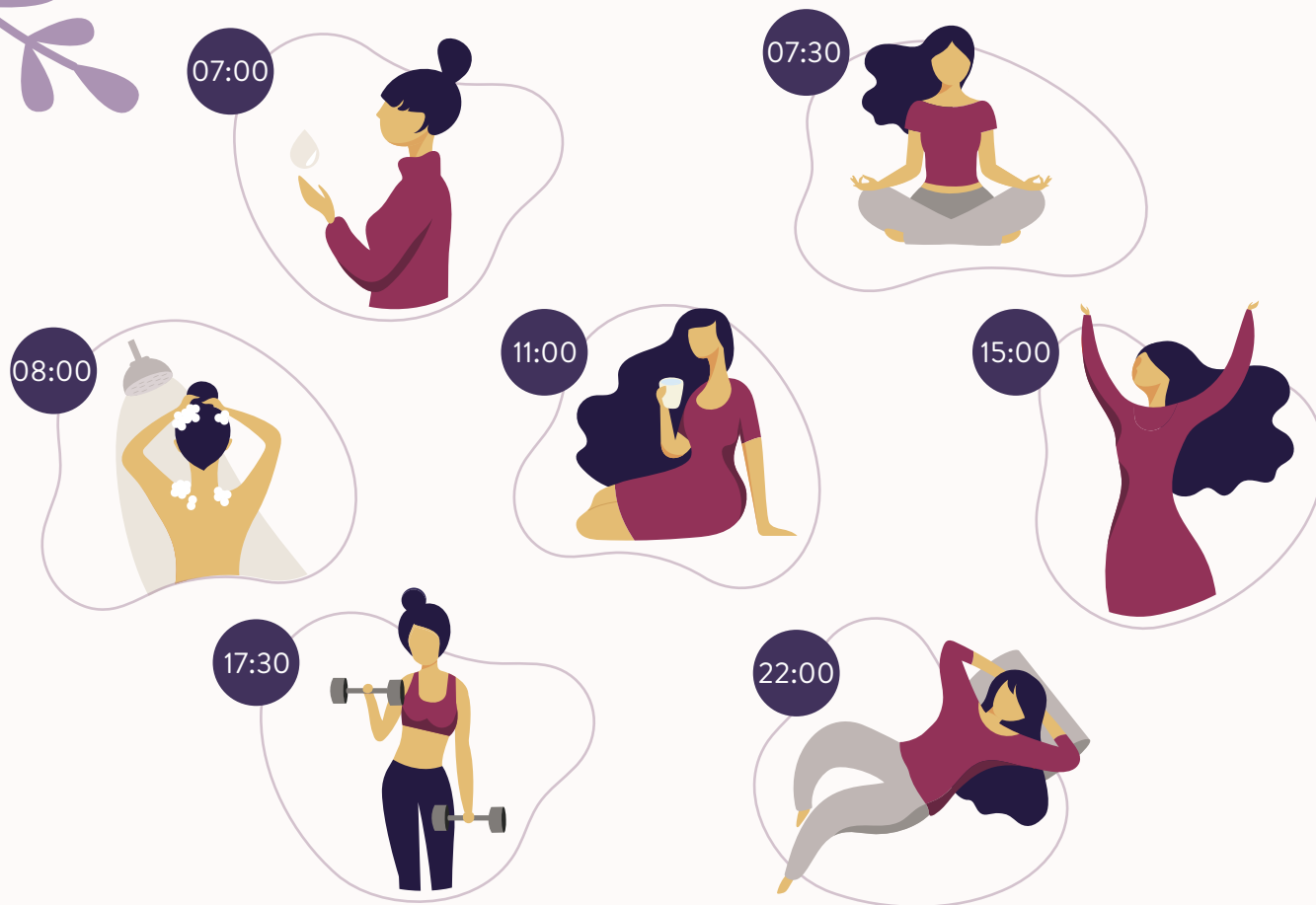
Wanneer je kookt met essentiële oliën, gebruik dan het uiteinde van een tandenstoker om de olie in kleine hoeveelheden toe te voegen.

Gebruik dōTERRA DIY accessoires om je eigen blends te maken of essentiële oliën te delen met anderen.



# EEN dōTERRA DAGELIJKS ROUTINE

Je realiseert het je misschien niet, maar essentiële oliën kunnen worden gebruikt om bijna elke activiteit gedurende je dag te verbeteren. Hier is hoe je dag eruit zou kunnen zien als je de hele dag essentiële oliën zou gebruiken!



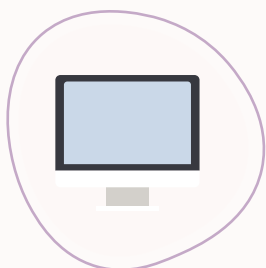
- 07:00** Breng 1-2 druppels dōTERRA Balance™ aan onder je voeten wanneer je wakker wordt.
- 07:30** Gebruik Frankincense op de polsen en het voorhoofd tijdens yoga of meditatie.
- 08:00** Doe een paar druppels dōTERRA Air™ op je douchevloer.
- 11:00** Voeg voor een verfrissend drankje een druppel Lemon essentiële olie toe aan je water.
- 15:00** Gebruik Wild Orange essentiële olie voor een oppepper halverwege de middag.
- 17:30** Breng Deep Blue™ na een avondtraining aan om pijnlijke spieren te helpen verlichten.
- 22:00** Breng 2-3 druppels Lavender aan op je kussen om ontspanning te bevorderen.



# LOYALTY REWARDS PROGRAM

Het dōTERRA Loyalty Rewards Programma (ook bekend als LRP) is een leuke manier om je kennis en ervaring van het brede assortiment dōTERRA producten uit te breiden. Het programma geeft je Loyalty punten wanneer je een maandelijkse Loyalty (LRP) bestelling plaatst. Als je meedoet en je kwalificeert, kun je punten verdienen die je kunt gebruiken voor dōTERRA producten. Het is een ideale manier om van meer producten te genieten en misschien iets te proberen waar je misschien niet aan had gedacht!

## Hoe werkt het?



### **BESTELLEN**

Pas je maandelijkse Loyalty bestellingen aan en plaats ze



### **PUNTEN VERDIENEN**

Kom in aanmerking voor Loyalty punten wanneer je een bestelling plaatst van ten minste 50 PV



### **KRIJG GRATIS PRODUCT**

Gebruik je Loyaleitspunten voor gratis dōTERRA producten



### **PRODUCT VAN DE MAAND**

Ontvang je gratis product van de maand bij een bestelling van minstens 125 PV

Met de hoeveelheid oliën en andere dōTERRA producten die beschikbaar zijn, leer je over de vele manieren waarop ze gebruikt kunnen worden. Je kunt ze dan in je leven beginnen te integreren en je zult je eigen routines beginnen te ontwikkelen door de producten te gebruiken. Naarmate je collectie maand na maand groeit, zul je merken dat bepaalde producten sneller opraken dan andere. De mogelijkheid om een voorraadje van je favorieten aan te leggen is een andere manier waarop het Loyalty Rewards Program kan helpen!



"Je kunt altijd een standaard groothandelsbestelling plaatsen voor 25 procent korting op de verkoopprijs... maar om de beste waarde te krijgen, maakt je een LRP bestelling aan - dat betekent nog meer korting en gratis producten!"

"Loyalty punten komen van pas wanneer ik duurdere oliën wil of wanneer ik een kleiner budget heb."

"Ik vind het geweldig dat dōTERRA's Loyalty Rewards Program me in staat heeft gesteld om essentiële oliën en andere producten op een betaalbare manier in ons huis te brengen. Het is een win-win voor mij!"

Voor meer informatie, scan deze QR code:





dōTERRA™

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

Alle woorden met een handelsmerk of een gedeponeerd handelsmerksymbool zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van dōTERRA Holdings, LLC.



v3 EU NL

60218129

