



Őszi praktikák do TERRA növényi esszenciákkal

ESTI online WEBINÁR



MIRŐL LESZ SZÓ?

- Immunvédelem/prevenció
- Stresszoldás
- Torokfájás
- Köhögés
- Orrfolyás
- Fül-fájás
- Arc melléküreg gyulladások
- Hörghurut
- Tüdőgyulladás
- Lázcsillapítás
- - METAPWR
 - OKTÓBERI PROMÓK
 - AZ AJÁNDÉKNAK VALÓKRÓL

TÉRFERTŐTLENÍTÉSRE

ONGUARD, AIR, ADAPTIV,
AIR-X

BORSMENTA,

FODORMENTA,

FENYŐFÉLÉK, CITRUSOK,

CEDARWOOD, COPAIBA

...és az összes növényi esszencia



IMMUNVÉDELEM?

ÍGY IS LEHET,
DE TUDOK JOBB MEGOLDÁST!



IMMUNVÉDELEM

Turbózd fel az immunrendszered!

Masszírozz 2-4 cseppet a talpakra
vagy/és vedyél be
naponta 2x 3-5 cseppet vagy
inhaláld a tenyérből!

ONGUARD

TEAFA

OREGÁNÓ

FEKETE BORS

FEKETE LUC (csak külsőleg)



IMMUNVÉDELEM

ONGUARD család



Használd
külsőleg, belsőleg!

Októberi programok

11-én KEZDŐ LÉPÉSEK üzleti konzultáció 19 óra

13-án ŐSZI PRAKTIKÁK ILLÓOLAJOKKAL 20 óra

16-án LRP SORSOLÁS 20 óra

20-án ONLINE ILLATPARTI 20 óra

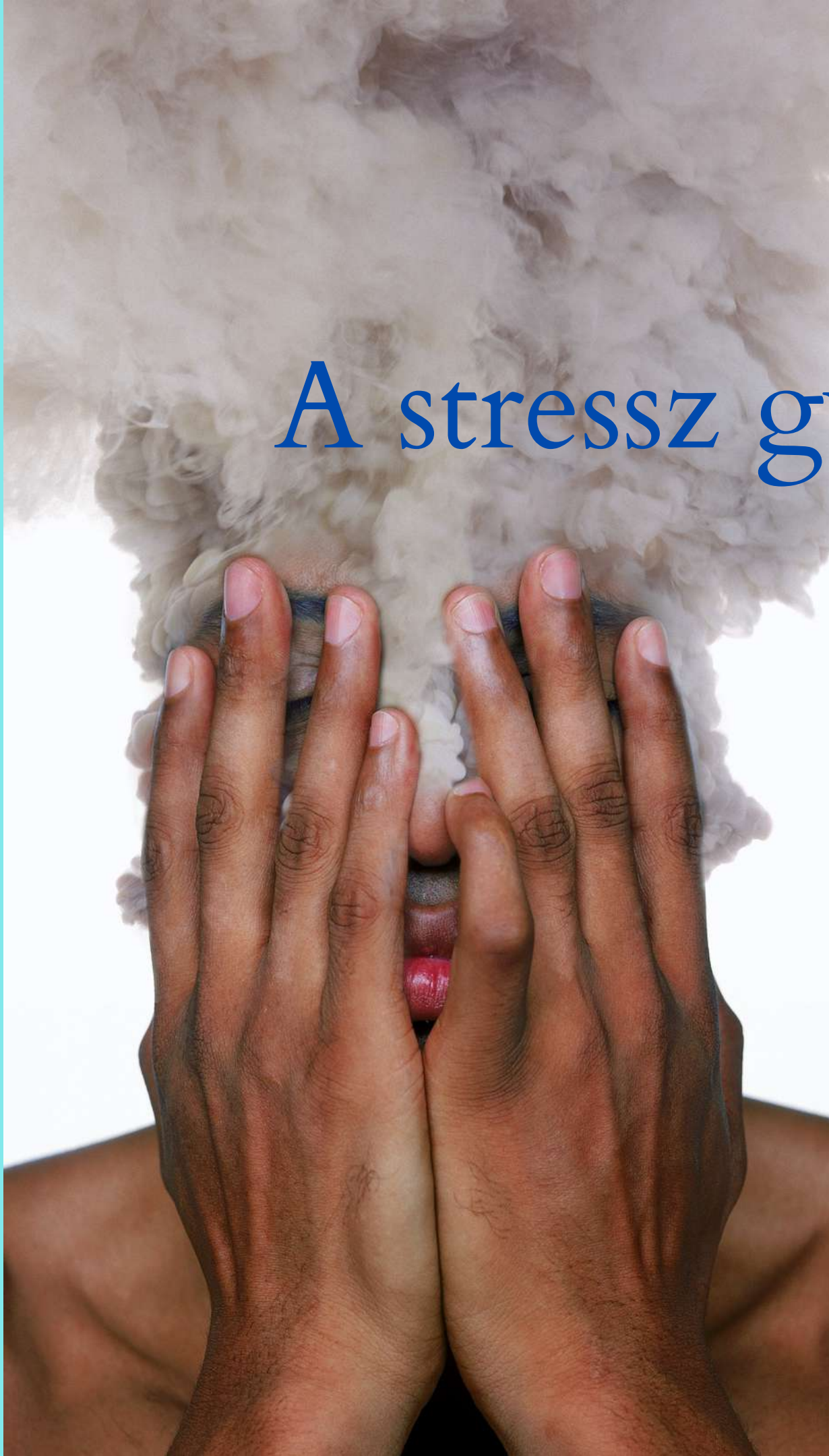
27-én Honnan tanulhatsz az illóolajokról? 20 óra

30-án doTERRA AJÁNDÉKÖTLETEK
a szarvasi illatparti keretében

STRESSZOLDÁS

A stressz gyengíti az immunrendszert.

BALANCE, ADAPTIV, SERENITY,
VETIVER,
LEVENDULA, TÖMJÉN, PEACE, RÓZSA,
FEKETE LUC, SZANTÁLFA,
CITRUS BLOOM....



ÁSVÁNYI ANYAG ÉS VITAMIN PÓTLÁS OMEGA 3 GYULLADÁSCSÖKKENTÉS





TOROKFÁJÁS

A LEMON a legolcsóbb és az egyik legjobb torokfertőtlenítő.
Pohár vízbe (1dl) 1-2 csepp - Ezzel gargalizálni naponta többször.

Gyerekek is használhatják.

A hangszálak „karbantartására„ is nagyszerű. Énekeseknek,
előadóknak hangszálgyulladásra kiváló.

Torokfájásra használható még külsőleg több a doTERRA
szakemberei (orvosok, biológusok) által összeállított blend
(keverék).

Jól használható a BALANCE és az ONGUARD a fájó nyakra
torokra kenve kívülről.

Felnőtteknek használhatjuk hígítatlanul, de aki érzékenyebb az
használja hígítva.

ONGUARD BLEND belsőleg is.

BALANCE csak külsőleg.



TOROKFÁJÁS

A MELALEUCA (TEAFA) ESSZENCIÁJA

Diffúzorba (párologtatóba) téve az illóolaja hatásosan gyógyíthatja

-a légúti megbetegedéseket, asztmát, megfázást, köhögést, torokgyulladást, a mandula gyulladását.

-Fertőtleníti a légteret, így megakadályozza a vírusok, baktériumok terjedését.

Csak csöppents 5-6 cseppet a párologtató tisztított vizébe és élvezd egész nap a tisztító hatás.

Gargalizálhatsz is:

Teafával: 1 dl vízbe 1-3 csepp melaleuca és jó sokáig, mélyen leengedve a torkodba gargalizálj. Le is nyelheted. A doTERRA melaleuca (teafa) illóolajat meg is lehet enni, mert a cég a belsőleges fogyasztást is biztonsággal javasolja.

TOROKFÁJÁS

Ha kidőltél, mert fáj és kapar és nyűgös vagy és a kapszulákban bízol inkább, akkor használd ezt a receptet.

Bombasztikusan hat, tehát meglepően gyorsan és erősen.
A kapszula bomba receptje megfázásra, influenzára vagy a torokfájós időszakra:

5 csepp ONGUARD

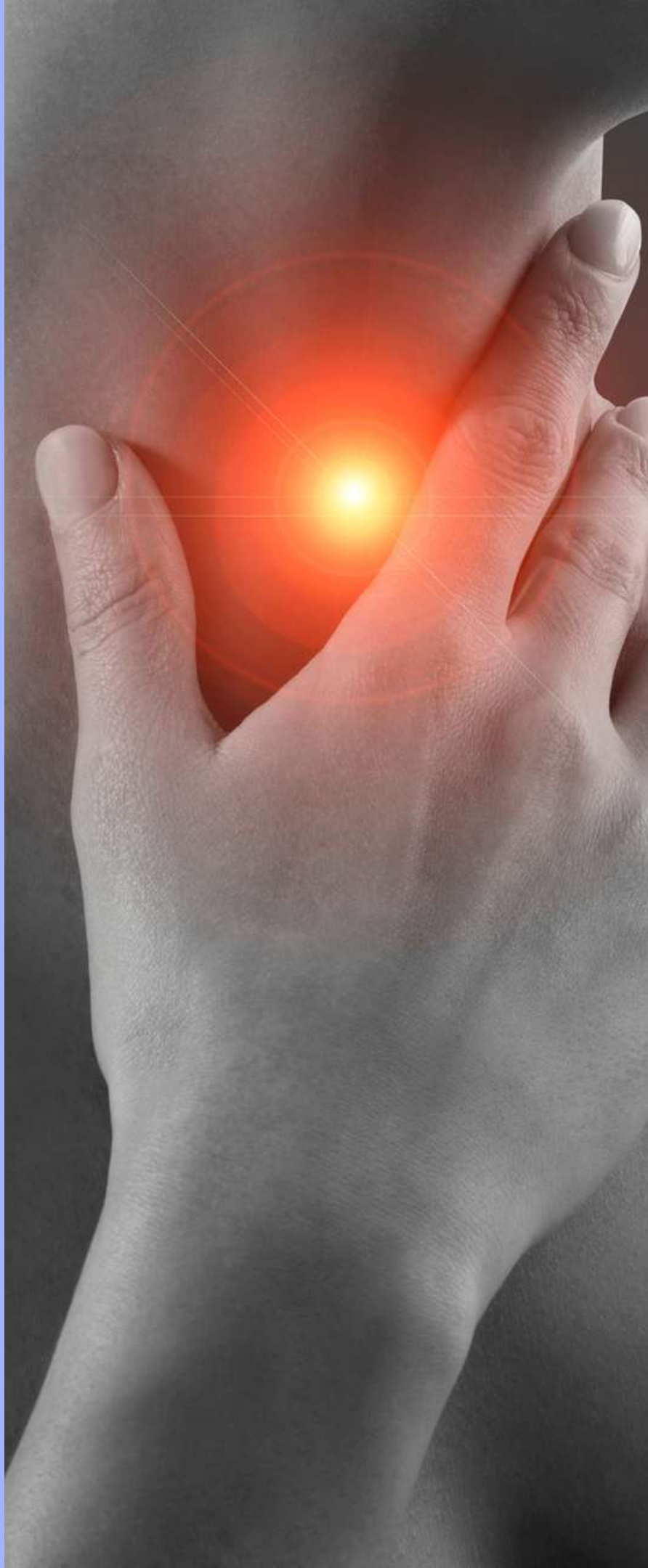
5 csepp TEA TREE (teafa)

3 csepp OREGANO

Ezeket kapszulába cseppentsük és étkezés után fogyasszuk naponta 2 alkalommal.

Mindhárom összetevő szuper természetes antibiotikum.

Torokgyulladást és mandulagyulladást kezelhetjük eukaliptuszos gargalizálóval



KÖHÖGÉS ELLENI GYÓGYMÉZ RECEPTJE

½ bögre mézbe cseppentsd a következőket:

8 csepp borsmenta

8 csepp levendula

8 csepp tömjén

8 csepp citrom (lemon)

3 csepp wild orange

1 csepp cinnamon (fahéj)

2 csepp szegfűszeg (magas vérnyomás esetén ezt ne tegyük bele)

A fenti esszenciákat keverjük jól össze a mézzel!

Köhögéskor 1 teáskanállal együnk az illóolajos gyógymézből

Teába téve is nagyon hatásos.

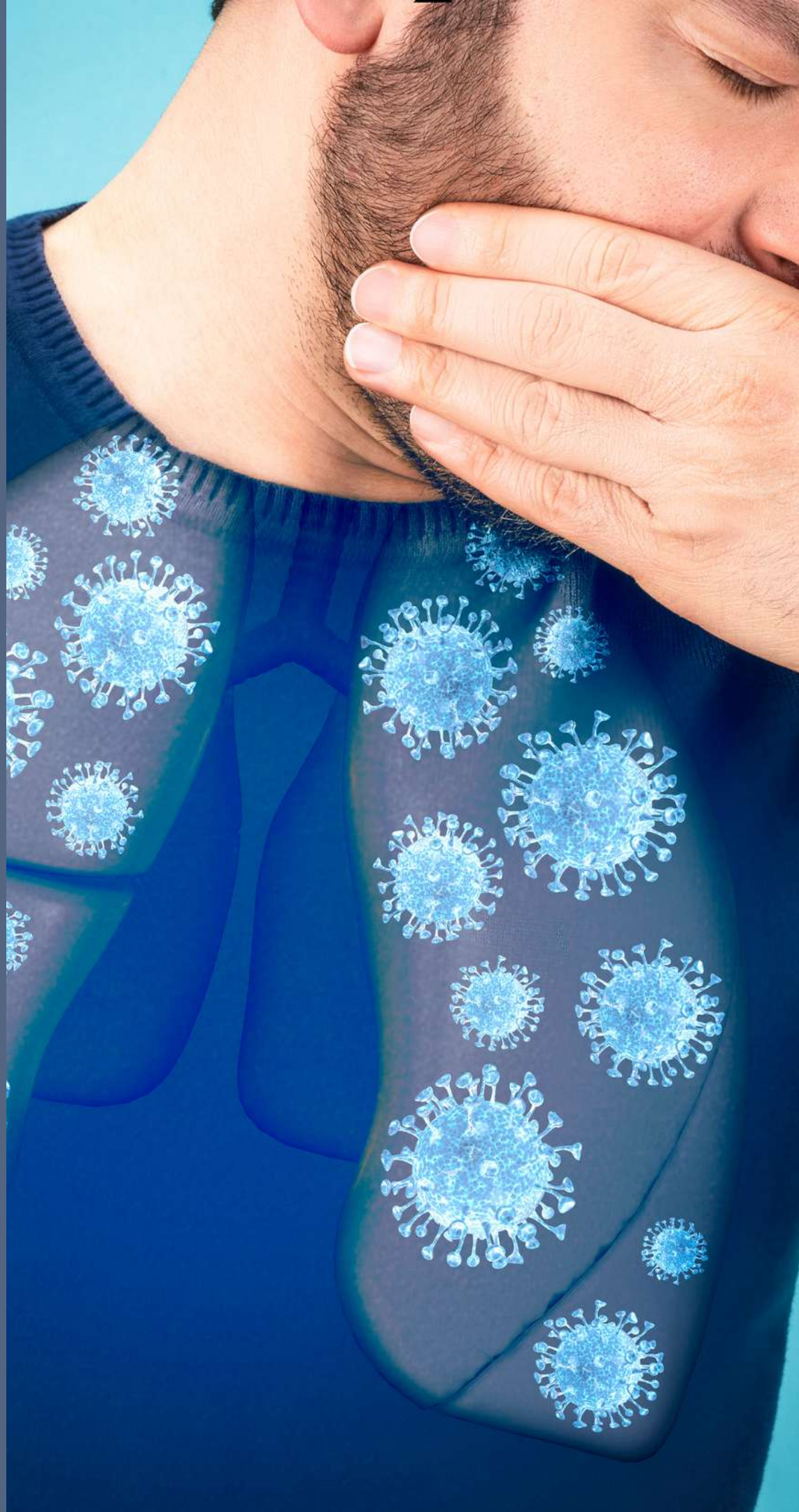
Fenséges gyógyító illat és hatás.

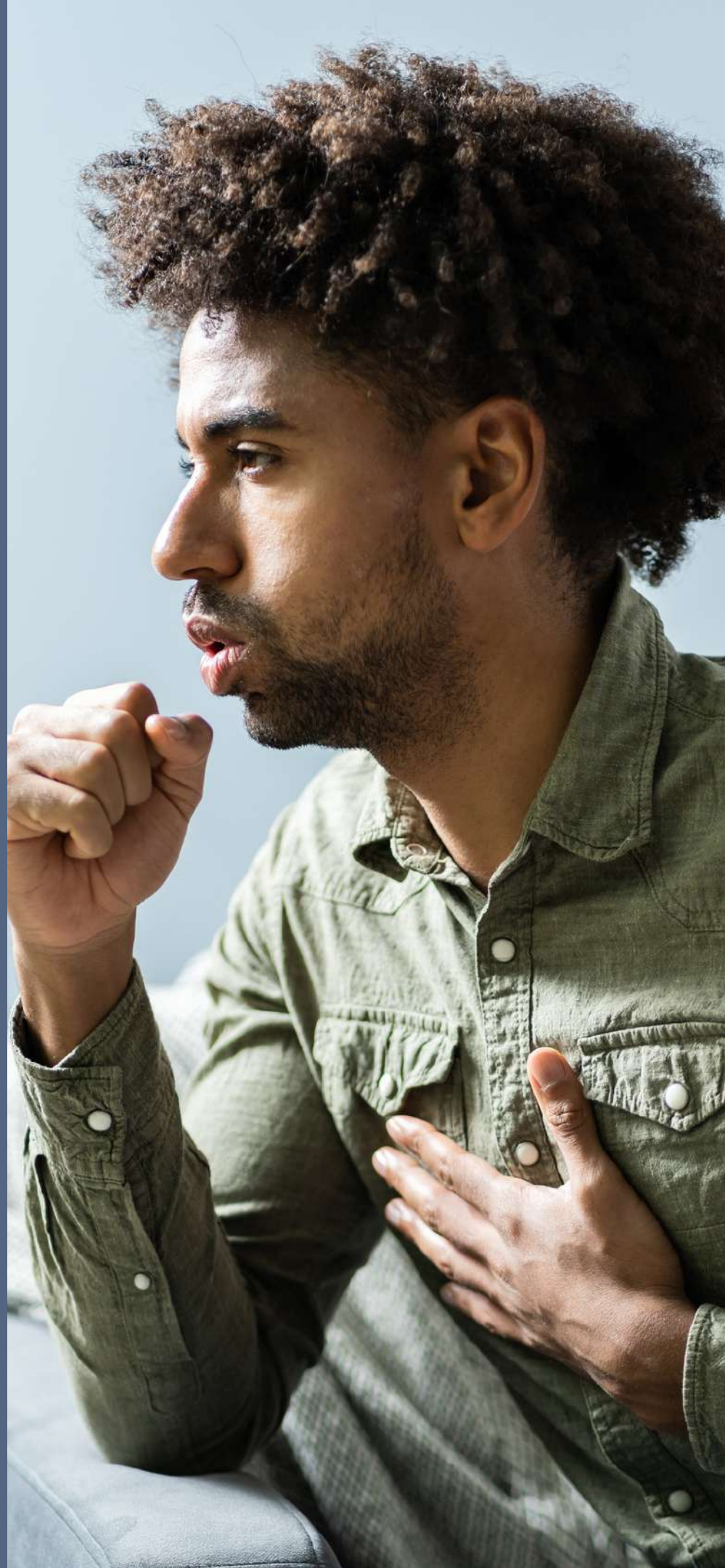


SZÁRAZ KÖHÖGÉS

Száraz köhögésre tenyérből inhalálva:
1 csepp mirha
1 csepp eukaliptusz

Az AIR BLEND is használható:
mellkasra bedörzsölve,
párologtatva, tenyérből inhalálva,
autentikusan inhalálva.





Köhögést enyhítő
bedörzsölőhöz szükséges
illóolajok:

40 csepp Bazsalikom
40 csepp Tömjén
40 csepp Lime
40 csepp Majoranna
15 csepp Peppermint
5 csepp Eukaliptusz
5 csepp Rozmaring
5 csepp Lemon
3 csepp Kardamom

KÖHÖGÉS

Összekeverni:

3/4 csésze szűz kókuszolajat

3/4 csésze FCO

2 tk. E vitamin

4 tk. méhviasz

Ezt a keveréket óvatosan felmelegíteni.

Ezután hozzáadni az illóolajokat.

Bedörzsölni a mellkasra és hátra a tüdőre.

Összekeverni.

Visszahűteni.



ORRFOLYÁS

Használd az AIR blendet!

Külsőleg és belsőleg is:
**BAZSALIKOM, GRAPEFRUIT, LAVENDER,
COPAIBA, LEMON**

Külsőleg:
CEDARWOOD, MYRRH, PEPPERMINT
dörzsölés a mellkasra, homlokra, inhalálás,
párologtatás

Peppermintet lehet belsőleg is.

STRONGER



ORRDUGULÁS

Orrdugulást enyhítő inhaláló cseppkeverék:

10 csepp eukaliptusz,

10 csepp levendula,

5 csepp borsmenta olaj

Légmentesen zárható kis üvegcsébe csepegtessük az olajokat.

Lassan rázogassuk össze.

Orrdugulás esetén szippants az üvegcséből.

Kenjük az orrnyeregre is.

Minden használat előtt össze kell rázni.

Használd az AIR légzéstisztító blendet.

Kend az orrnyeregre , az arcüregre és a
homloküregre.

Szippants belőle mélyeket a tenyeredből.

Párologtasd! Kend az orrod alá.

FÜLFÁJÁS

A fülfájást csillapíthatja:

BAZSALIKOM, MUSKOTÁLYZSÁLYA,
CIPRUS, KÖMÉNY (ÉDES)
GYÖMBÉR, OLASZ SZALMAGYOPÁR,
LEVENDULA, TÖMJÉN.

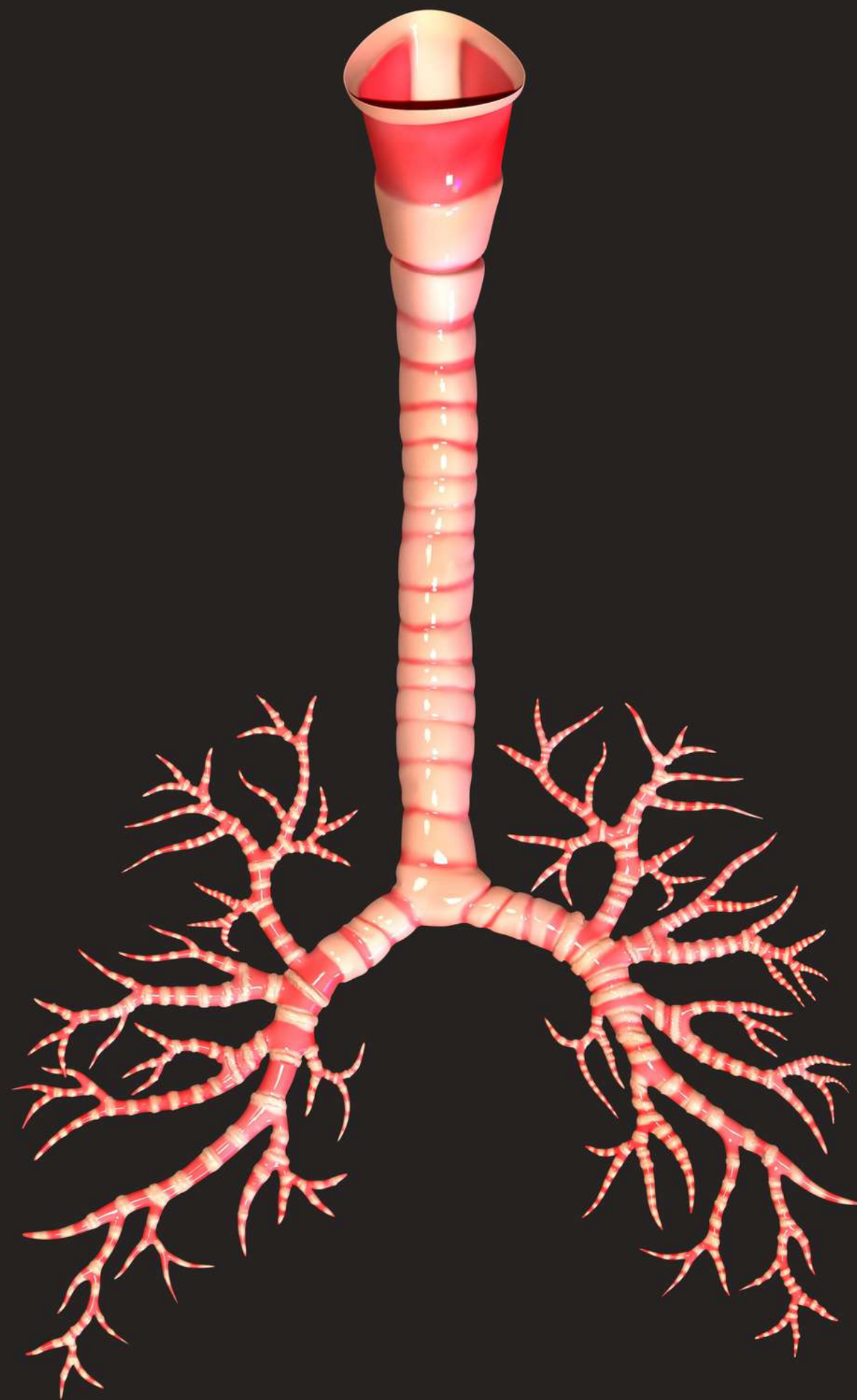
Kend a fül elé és mögé "V" alakban!
FÜLBE NEM SZABAD ILLÓOLAJAT
CSÖPPENTENI!



HÖRGHURUT BRONHITIS

- AIR keverék
- OnGuard keverék
- Motivate érzelmi keverék
- Eukaliptusz (eucalyptus)
- Muskotályzsálya (clary sage)
- bazzalikom (basil)
- rozmaring (rosemary)
- levendula (lavender)
- citrom (lemon)
- tömjén (frankincense)
- vadnarancs (wild orange)
- sziberiai fenyő(siberian fir)
- cardamom
- szurokfű (oregano)
- teafa (tea tree)





HÖRGHURUT BRONHITIS

Receptek használati módokkal:

OnGuard-Air- Motivate-muskotályzsálya-cardamom-eukaliptusz és szibériai fenyőillóolaj.

Kenni mellkasra, hátra, nyakra:

1 evőkanál FCO-ba -vagy sertészsírba- cseppenteni a fenti olajokból 3-4 cseppet, 3-4 fajtából.

Talpra:

eukaliptusz, teafa, oregano, copaiba és Onguard kókuszolajba .

Cél a hörgőgörcs oldása, a légút tisztítása, a gyulladás csökkentése.



HÖRGHURUT BRONHITIS

Inhalálás:

Illóolajos inhalálással megtisztíthatjuk a légutakat,
csökkenthető a láz és a köhögés is:

2 csepp eukaliptusz

2 csepp citrom

2 csepp rozmaring

Hogyan inhaláljunk?

- Tegyük az olajokat forró vízzel teli edénybe
- Hajoljunk kb. 20 cm-re a víz fölé
- Fejünkre borítsunk törülközőt és lélegezzük be a gőzt.
- Naponta 2x-3x ismételjük.
- Inhalálás után soha ne menjünk hideg levegőre.
Legalább 60 percet tartózkodjunk melegben.
- Gyerekeknek az inhalálás ezt a formáját mellőzzük!

ORRMELLÉK-ÉS HOMLOKÜREG GYULLADÁS:

Eukaliptuszos arcgőzöléssel:

1 liter forró víz,

2 csepp eukaliptusz,

2 csepp teafa,

1 csepp gyömbér

1 csepp kakukkfű olaj.

Lélegezz mélyeket a gőzből 5-10 percen át.

Belsőleg:

Nyelv alá: tömjén

Eredményenyel használható:

BORSMENTA, CÉDRUSFA, KAKKUKKFŰ,
AIR, PASSION, MOTIVATE



PROBIOTIKUMOT MINDENKINEK!

Probiotikumot mindenképpen használj!

A PB ASSIST a tökéletes helyfoglaló probiotikum.
Különleges 3 rétegű kapszulája biztosítja neked,
hogy minden baci oda jut, ahova szükséges.

PB ASSIST JUNIOR probiotikum por gyerekeknek ,
felnőtteknek is.



LÁZCSILLAPÍTÁS

BORSMENTA, FODORMENTA,
EUKALIPTUSZ, LIME,
PINK PEPPER, YARROWPOM

Kend a talpadra, nyakadra, gerincvonalra.

Lélegezd be!

Párologtasd!



TÜDŐGYULLADÁS

Masszírozz 1-2 cseppet a mellkasra:
KARDAMOM, FEKETE BORS,
ZÖLD CITROM,
AIR (BREATHE) VAPOR STIFT

AIR blendet párologtatni és 2 cseppet
inhalálni tenyérből.

ONGUARD SOFTGÉL naponta 2x2

Rózsabors, oregánó, Orvosi citromfű,
Vietnámi eukaliptusz még nagy segítség lehet.



LLV!

Japán
menta

-10%
DOUGLAS FIR

Havi ajándék
125 pontok
LRP-re



Ö

A hónap
terméke

JAPÁN MENTA

A mentol tartalma elérheti
a 80%-ot,
Menthon, Mentil-acetát

Szélhajtó,
puffadást
csökkentő

Izomlazító

Légút tisztító

Görcsoldás

Gyulladás
csökkentés

Bőrn nyugtatás
viszketésre

A bekezdés szövege



Aromatic



Topical



Internal

Béta -pinén
Alfa-pinén
3-karén
Szabinén

DOUGLAS FIR

-10%

Arcmelléküreg gyulladás
pangás felszámolás

Feszültségoldásra
Depresszióra

Bőrtisztítás
Narancsbőr likvidálás
+grapefruit

ÉRZELMI:
Szomorúból-megújult,
energiával teli

Reumás, artritiszes fájdalmak
csillapítására
+wintergreen

Légzőszervi fertőzésre
Köhögéscsillapításra

Szorulás

Mentális zavar
agyi köd

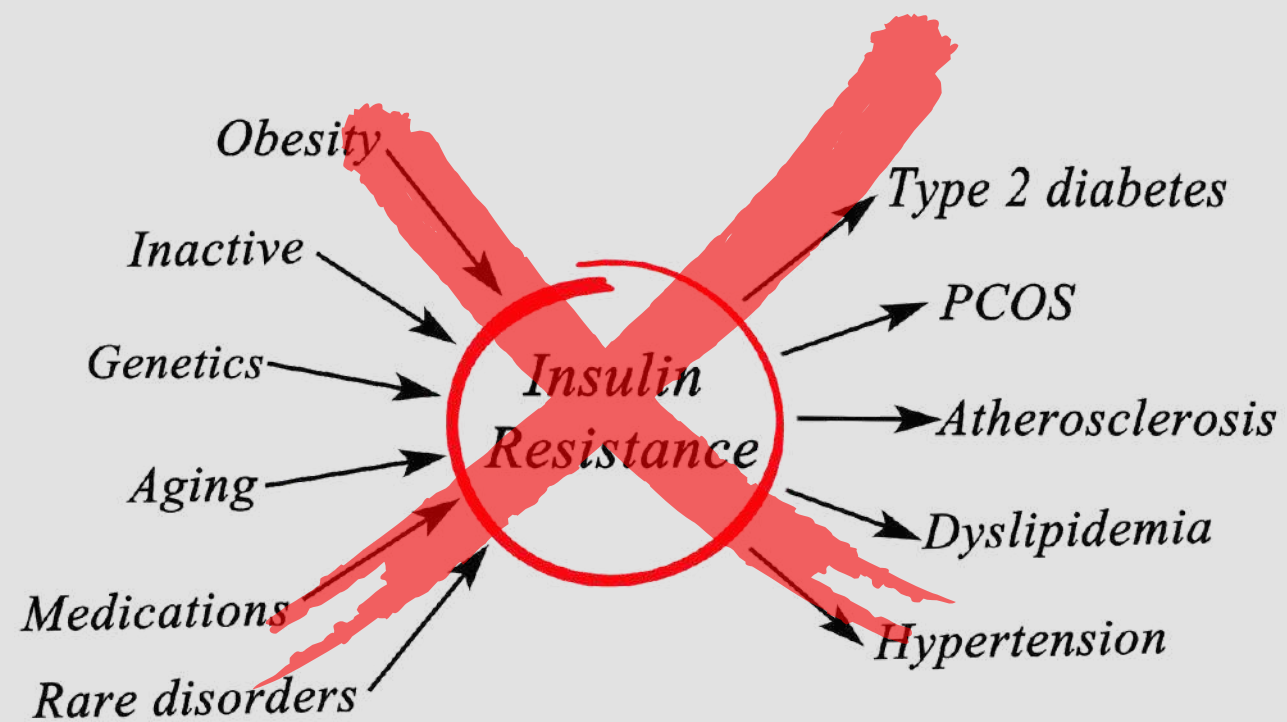
Ízületi fájdalom
csökkentésére



Aromatic



Topical



dōTERRA® MetaPWR™ System



Csökkenti:

- a sóvárgást
- a zsírsejtek növekedését
- a pocak méretét
- és a túlsúlyt.
- a hasnyálmirigyet támogatja.

Spanisch sage vagyis a Palo santo

Megfázás és influenza
a stressz tüneteinek kezelésére.
Enyhíti az asztmát, fejfájást, szorongást,
depressziót és csökkenti a gyulladást.

Gyógymasszázsához

Meditációhoz, imához

Elűzi a negatívumokat
a térből



Karvon
Limonén
1.8-Cineol
Béta-mircén

Tálca+SPEARMINT

Emésztési zavarra
Kólikára, Hányíngerre

Rossz lehelet

Fejfájás,
migrén

Erős menstruáció



Hörghurutra

Pattanás, hegek
gyógyítása

Koncentrációs
gondokra

HYGGE a nyugi blend csodás bögrével



Rókás párologtató a készlet erejéig

- Folyamatos működés mellett
 - max. 4 órás üzemidő
 - 3 világítási opció
 - 4 zenés hangbeállítás
- Finom párájával akár 25 m²-t is
beteríti



HAJÁPOLÓ SZETT

UTAZÁSHOZ





Neshama a lélektápláló blend

A Neshama Lélektápláló keverékhez kiválasztott esszenciális olajok javára a múltban szentként tekintettek, és már az ősi írások is említést tesznek róluk - már akkor is a belső énhez való magasabb szintű kapcsolódás támogatásáért alkalmazták őket, és alkalmazzák a mai napig. Nehéz időkben a Neshama emlékeztetőül szolgál, milyen mély kapcsolat fűzi lelkünket a világhoz, és hogy a gyógyulás csupán idő kérdése.



Köszönjük, hogy velünk voltál és
meghallgattál.

Oszd meg a tudást és az olajokat
mindenkivel akit szeretsz!

Mezriczky Eszter & Kaszás Gábor
doTERRA szaktanácsadók