



# ESSZENCIA

## *kalandok*

# KISOKOS



- ♥ Öngondoskodás
- ♥ Tudatosság
- ♥ Közérzetjavítás
- ♥ Stresszkezelés
- ♥ Alvástámogatás
- ♥ Immunrendszer támogatás
- ♥ Környezetbarát takarítás
- ♥ Pihenés
- ♥ Kültéri-és napvédelem
- ♥ Évszakos támogatás

**egyszerűen és természetesen**

Milyen egy valódi, esszenciális illóolaj?

1   = 28 

HATÉKONY



BEVIZSGÁLT



TISZTA



# LEVENDULA

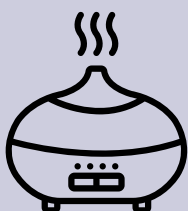


## A MEGNYUGTATÓ SEGÍTŐ

A levendula virágos, légies illata egyszerre nyugtató és pihentető hatású.  
Egyaránt támogatja a testet és a lelket.

### Mikor és hogyan használd?

- párologtasd a gyerekszobában a könnyebb elalvás érdekében
- alkalmazd megfelelő hígításban bőrirritáció, felületi sérülések kezelésére
- cseppents bele kedvenc popsikrémetekbe a pelenka dermatitisz megelőzésére
- lélegezd be és csökkentsd a rád háruló stresszt



PÁROLOGTATVA



HELYILEG



BELSŐLEG



## CITROM



ESSZENCIA  
kalandok

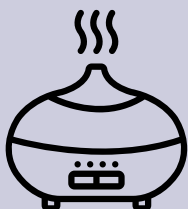
TISZTÍTÁSBAN PROFI

A citrom, sokoldalúsága miatt, az egyik kedvenc olajunk. Minden családban ott van a helye tisztító, támogató, védő és vitalizáló hatása miatt.

### Mikor és hogyan használd?

- cseppentsd bele kedvenc limonádédba és készíts belőle természetesen friss italt családod számára
- lélegezd be, ha elkalandozott a figyelmed és jól jönne egy kis támogatás
- tegyél belőle 2 cseppet egy szórófejes flakonba és használd az etetőszék tálcájának, asztallapnak vagy a konyhai munkafelület fertőtlenítésére
- párologtasd vírusos időszakban és erősítsd meg gyermeked immunrendszerét

**fényérzékenyítő!**



PÁROLOGTATVA



HELYILEG



BELSŐLEG



# BORSMENTA

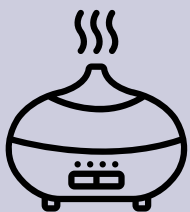


## HA KELL EGY KIS FELFRISSÜLÉS

A borsmenta esszencia egy multifunkciós olaj, ami a legváratlanabb helyzetekben nyújthatja számodra a legjobb megoldást.

### Mikor és hogyan használd?

- megfelelő hígításban masszírozd bele a nyakad és vállad izmaiba, ha stresszesnek érzed magad
- cseppentsd a tenyeredbe és lélegezd be, ha jól jönne egy perc szünet
- cseppents egy cseppet a teádba, ha fáj a fejed vagy a gyomrod
- zúzódások, izomfájdalom, láz esetén használd borogatásként kiegészítő terápiaként **gyermekek számára 6 éves kor alatt nem ajánlott!**



PÁROLOGTATVA



HELYILEG



BELSŐLEG



## VADNARANCS



### ÉLETÖRÖM ÉS VITALITÁS

A narancs héjából sajtolt esszenciális olaj antioxidáns hatásának köszönhetően, segít az általános egészség fenntartásában. Emellett pedig élénk aromájának köszönhetően garantáltan mosolyt csal az arcodra.

### Mikor és hogyan használd?

- tegyél belőle kedvenc kalácstésztádba és zsebed be a dicséreteket
- lélegezd be, ha jól jönne egy kis életöröm és vidámság a napodhoz
- élénkítő zuhanyzáshoz, a nap elején, cseppents néhány cseppet kedvenc tusfürdőhöz

**fényérzékenyítő!**



PÁROLOGTATVA



HELYILEG



BELSŐLEG

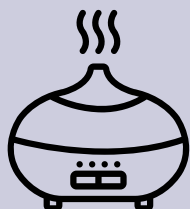


## A FERTŐTLENÍTŐ SEGÍTŐ

A teafa esszenciális olaj 92 különféle összetevővel és végtelen felhasználási móddal segíthet Téged és családodat.

### Mikor és hogyan használd?

- párologtasd és tisztítsd meg a szoba levegőjét a vírusoktól és a baktériumoktól
- lélegezd be, ha szükséged van egy kis megerősítésre
- alkalmazd külsőleg, ha immunerősítés a célod
- nyugtató élményért masszírozd bele fájó izmaidba
- akne és ekcéma enyhítésére alkalmazd megfelelő hígításban



PÁROLOGTATVA



HELYILEG



# TÖMJÉN



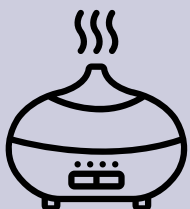
## A MEGERŐSÍTŐ

A tömjén egyike azoknak az olajoknak, amelyeket évszázadok óta alkalmaznak széleskörű támogató hatásai miatt.

Használata keverékekben felerősíti a többi illóolaj tulajdonságait.

### Mikor és hogyan használd?

- lélegezd be, ha szükséged van egy kis megerősítésre
- alkalmazd külsőleg bőrhibákra, gyulladt körmökre és kis "bibikre"
- cseppents a pulzuspontokra és lazulj el
- párologtasd vadnarancs olajjal együtt és legyen szép a napod!



PÁROLOGTATVA



HELYILEG



BELSŐLEG



# OREGÁNÓ

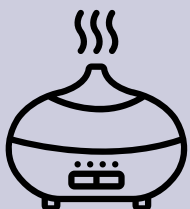


## A TERMÉSZET ANTIBIOTIKUMA

Az oregánót vagy magyaros nevén szurokfüvet már az ókori Egyiptomban is használták légúti fertőzésekre, különböző mérgezések ellenszereként, valamint ételeiket is tartósították vele.

### Mikor és hogyan használd?

- szárított oregánó helyett kiváló lehet olaszos ételek ízesítésére - de figyelem! egy csepp ebből az olajból rengeteg, így csupán egy fogvájót márts bele az üvegbe, majd azt keverd el az ételben a kellemes, harmonikus ízért
- konyhapult-tisztító spray készítéséhez tegyél 10 cseppet egy vízzel teli szórófejes flakonba
- elpusztítja a vírusokat, baktériumokat és gombákat, de belsőleg mindenképpen óvatosan, szakértő segítség mellett alkalmazzuk erős fertőtlenítő hatása miatt



PÁROLOGTATVA



HELYILEG



BELSŐLEG



## SZIBÉRIAI FENYŐ



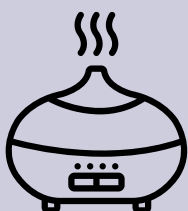
ESSZENCIA  
*kalandok*

STABILITÁS MINDEN HELYZETBEN

A szibériai fenyő egyike azoknak az olajoknak, amelyeket régóta használnak az érzések lenyugtatására és stabilizálásra.

### Mikor és hogyan használd?

- párologtasd, ha békés és nyugodt hangulatot szeretnél teremteni a gyermekszobában
- lélegezd be, ha fáradtan ébredsz és jól jönne egy kis energia és stabilitás a napodhoz
- alkalmazd külsőleg, ha immunerősítés a célod



PÁROLOGTATVA



HELYILEG



ESSZENCIA  
kalandok

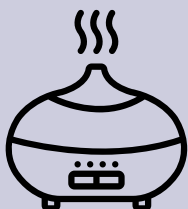
## A FELSZABADULT LÉLEGZET

Mentolos, friss aromájával a légzőrendszer támogatására hivatott keverék, amely segítséget nyújt a szezonális légzőszervi kihívások kezelésében. Emellett pedig nyugtató tulajdonságokkal is rendelkezik.

### Mikor és hogyan használd?

- párologtasd, hogy megvédd magad a légúti betegségeket okozó fertőzésektől
- cseppentsd a tenyeredbe és lélegezd be, hogy felfrissülj, illetve megnyisd légzőrendszered a levegő szabad áramlása felé
- allergia esetén készíts belőle orrspayt
- nyugtató érzésért készíts belőle fürdősót

gyermekek számára 3 éves kor alatt nem ajánlott!



PÁROLOGTATVA



HELYILEG



ZENGEST



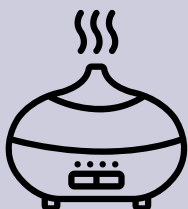
ESSZENCIA  
kalandok

## A KÖNNYED EMÉSZTÉS

A ZenGest keverékben található illóolajok segítenek minden pocakkal kapcsolatos kihívásod enyhítésében és megszüntetésében, legyen az hányinger, másnaposság vagy gyomorbántalom.

### Mikor és hogyan használd?

- az émelygés csillapítására alkalmazd belsőleg, cseppentsd a nyelved alá
- nehéz, nagy érkezések után, megfelelő higításban vidd fel a gyomor területére
- hosszú repülőút vagy autóút előtt kend magadra és élvezd a nyugtató hatást
- menstruációs görcsök enyhítésére - megfelelő higításban - finoman masszírozd át vele az alhas területét
- segítségével szüntesd meg (az akár várandósság alatt) jelentkező puffadást, székrekedést vagy kellemetlen emésztési tüneteket



PÁROLOGTATVA



HELYILEG



BELSŐLEG



ESSZENCIA  
*kalandok*

## AZ ELÉRHETŐ KIEGYENSÚLYOZOTTSÁG

A Balance keverék olyan esszenciális olajok speciális kombinációja, amelyek a szervezet kiegyensúlyozásával elősegítik a harmónia, nyugalom és kipihentség érzetét.

### Mikor és hogyan használd?

- párologtasd, ha békés és nyugodt hangulatot szeretnél teremteni a gyermekszobában
- lélegezd be, ha segítségre van szükséged a szorongás-és feszültségérzet enyhítésében
- alkalmazd külsőleg a nyakon illetve a csuklódon, ha enyhíteni szeretnéd a rád háruló stresszt



PÁROLOGTATVA



HELYILEG



## DEEP BLUE



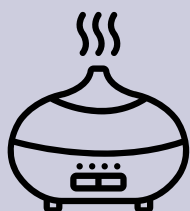
ESSZENCIA  
kalandok

### A SZABAD MOZGÁS

Hűsítésre és nyugtatásra kifejlesztve - a fáradt izmok legjobb barátja.

### Mikor és hogyan használd?

- sportolás, mozgás előtt, megfelelő higításban, használd bemelegítő olajként
- egy hosszú nap végén masszírozd bele fáradt izmaidba és lazíts
- megfelelő higításban alkalmazd gyermekednél a növekedési fájdalom enyhítésére (lábakba illetve karokba masszírozva)
- egy fárasztó munkanap végén, különösen ha sokat görnyedtél a monitor előtt, rendkívül hasznos lehet gerincre kenve - ellazít, felfrissít és oldja a görcsös érzetet



PÁROLOGTATVA



HELYILEG



## ON GUARD



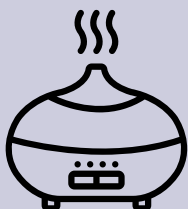
ESSZENCIA  
kalandok

### A TERMÉSZETES IMMUNERŐSÍTÉS

Az On Guard keverék biztonságos és természetes módot kínál az immunrendszer támogatásához. Fűszeres, energiakeltő és hangulatemelő aromájával pedig az egész család szívesen alkalmazza majd a természetes védekezőrendszer megerősítésére.

### Mikor és hogyan használd?

- gyermeked támogatása érdekében minden este kend a kis talpacskákra (3 év felett)
- cseppents belőle 2-3 cseppet egy teáskanál mézbe és alkalmazd a rekedtség, torokfájás, illetve gyulladás enyhítésére
- készíts belőle természetes kézfertőtlenítőt vagy szájvizet, így megakadályozva a kórokozók bejutását a szervezetedbe
- extra tisztító hatásért tegyél belőle néhány cseppet mosás előtt a mosógépbe



PÁROLOGTATVA



HELYILEG



BELSŐLEG



# AROMATOUGH



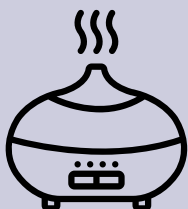
ESSZENCIA  
*kalandok*

## A LAZÍTÓ MASSZÁZS

Az esszenciális olajokat régóta használják masszázshoz, ezért készült ez az ellazító és nyugtató keverék, amelybe csupa olyan olaj került, ami segíthet Téged a relaxált állapot elérésben.

### Mikor és hogyan használd?

- megfelelő hígításban könnyedén bedörzsölhető a nyak-és vállkörnyéki területre, ellazít és megnyugtat, illetve oldja a feszültséget
- nyugtató fürdőt is készíthetsz belőle, csupán keverd össze egy kevés adalékmentes sóval és add hozzá a fürdővizedhez
- használd feltöltő és megnyugtató, aromaterápiás masszázshoz akár az egész test átmasszírozására



PÁROLOGTATVA



HELYILEG



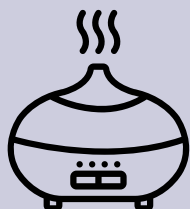
ESSZENCIA  
kalandok

## A PIHENTETŐ ALVÁS

A Serenity keverék azonnali relaxációt nyújt, olyan esszenciális olajokat használva, amelyek köztudottan nyugtatják az érzelmeket, csökkentik a feszültséget és békés alvást biztosítanak.

## Mikor és hogyan használd?

- párologtasd, ha békés és nyugodt hangulatot szeretnél teremteni a gyermekszobában és elősegítenéd gyermeked pihentető alvását
- megfelelő hígításban alkalmazd nyugtalan gyermeked megnyugtására és lecsillapítására
- lazításért alvás előtt masszírozd a talpadba
- relaxáló tulajdonságaiért adalékmentes sóra cseppentve alkalmazd nyugtató fürdősóként



PÁROLOGTATVA



HELYILEG



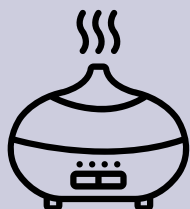
ESSZENCIA  
*kalandok*

## TUDATOS NYUGALOM A FŐSZEREPBEN

Ez a keverék úgy segít a nyugalom érzésének megteremtésében, hogy közben feldob és felfokozott helyzetben segít egy kis levegőhöz jutni.

## Mikor és hogyan használd?

- párologtasd, ha szükséged van egy kis békére és nyugalomra
- lélegezd be, ha azt érzed, hogy hirtelen túl nagy érzelmi stresszben van részed
- nyugtató masszázshoz keverj el néhány cseppet egy kis frakcionált kókuszolajban
- higítva kend a csuklódra, ha szükséged van egy kis plusz bátorításra, nyugalomra vagy határozottságra



PÁROLOGTATVA



HELYILEG



## SMART & SASSY



ESSZENCIA  
kalandok

### A LENDÜLET ÖRÖME

A Smart & Sassy keverék segít megteremteni azt a pozitív kedélyállapotot, amelyre egy lendületes edzéshez szükséged van. Edzéssel és étkezéssel kombinálva hatékonyan használható testúly karbantartó programokhoz.

### Mikor és hogyan használd?

- gazdag ízvilágával bármilyen italt vagy desszertet remekül kiegészít
- cseppents az italodba étkezések előtt, hogy megakadályozd a túlevést és az ebből adódó teltségérzetet
- nyugtató, melegítő hatásért masszírozd bele a csípődbe, illetve combodba
- alkalmazd belsőleg edzés előtt egy újabb adag lendületért



PÁROLOGTATVA



HELYILEG



BELSŐLEG



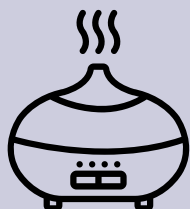
ESSZENCIA  
*kalandok*

KINT IS BIZTONSÁGBAN

A TerraShield kültéri védelmet nyújtó hatásokról ismert illóolajokat tartalmaz azért, hogy természetes és hatékony elegyet képezzen a kültéri kihívásokkal szembeni védekezésben.

## Mikor és hogyan használd?

- a nyári hónapokban párologtasd a teraszon vagy az erkélyen
- kend a pulzuspontokra a családi kirándulás előtt
- permetezd az ajtó-illetve ablak szigetelések környékére, hogy elűzd a rovarokat
- cseppents házi kedvenced nyakörvére, hogy őt is megvédd a rá leselkedő rovarjárással szemben
- hígítva permetezd gyermeked ruhájára és használd károsanyag mentes rovarriasztóként



PÁROLOGTATVA



HELYILEG

Fordulj hozzánk bizalommal! 



## ESSZENCIA *kalandok*



Németh Szabolcs és  
Németh-Varga Zsófia

Doterra wellness tanácsadók



[facebook.com/groups/esszenciakalandok](https://facebook.com/groups/esszenciakalandok)

