

The dōTERRA[™] Essentials



dōTERRA™

En 2008, les fondateurs de dōTERRA se sont donnés pour mission de fabriquer des huiles essentielles pures, actives et de haute qualité, faciles à utiliser et encore plus faciles à partager avec les autres. Depuis lors, des milliers de personnes, de familles et de communautés ont expérimenté le pouvoir que possèdent les huiles essentielles de changer des vies en intégrant l'utilisation des produits dōTERRA dans leurs vies quotidiennes.

Dans le but de changer les familles, les communautés et le monde une goutte d'huile à la fois, dōTERRA a fait de gros efforts pour planifier soigneusement chaque étape du processus de production de ses huiles essentielles. De la plantation de graines à la livraison de produits d'huiles essentielles à votre porte, dōTERRA s'assure que toutes les mesures sont prises pour vous apporter des huiles essentielles de haute qualité, soigneusement testées et de haute qualité.



Approvisionnement responsable

CULTIVATEURS

Avec un réseau botanique mondial qui comprend des producteurs de plus de 40 pays, dōTERRA commence la quête d'huiles essentielles de qualité en veillant à ce que seuls les meilleurs semences, sols, équipements et conditions de pousse soient utilisés dans le processus de production d'huiles essentielles. En s'associant à des cultivateurs connaissant au mieux les plantes indigènes, le climat local, les conditions climatiques, les semences et le sol à utiliser, le meilleur moment pour planter, etc., dōTERRA produit des huiles essentielles pures, actives et sans danger. Essayer d'économiser à n'importe quel moment du processus de pousse, de la récolte ou de la distillation donnera des huiles essentielles de moindre qualité, c'est pourquoi dōTERRA s'appuie sur les connaissances et l'expertise des agriculteurs autochtones. La sélection rigoureuse des plantes de base permet non seulement à dōTERRA de produire des huiles essentielles pures et précieuses, mais aussi de créer des emplois pour les agriculteurs ruraux qui pourraient autrement être confrontés à des salaires injustes ou à de mauvaises conditions de travail. Lorsque les producteurs s'associent à dōTERRA, ils reçoivent un paiement équitable pour leurs produits qui leur permet de soutenir leur entreprise et de fournir à leur famille un revenu durable.





DISTILLATEURS

Tout comme la partie plantation, culture et récolte du processus de production est extrêmement importante et délicate, l'étape suivante, la distillation, est essentielle pour préserver l'arôme fort et les bienfaits thérapeutiques de chaque huile essentielle. Avec son grand souci du détail, de l'équipement approprié et son engagement à produire uniquement les meilleurs produits, les distillateurs dōTERRA jouent un rôle important dans la préservation du profil chimique délicat de chaque huile essentielle lorsqu'elle est distillée.

dōTERRA utilise deux types de procédés de distillation, la distillation à la vapeur et l'extraction par expression à froid, qui ont fait leurs preuves pour la production d'huiles essentielles pures et de qualité.

Distillation à la vapeur : Dans ce processus fragile et qui demande beaucoup de temps, l'eau est bouillie, ce qui crée de la vapeur qui traverse la matière végétale. Ensuite, la vapeur transporte les composés aromatiques de la plante dans un tube de collecte où la vapeur se refroidit et redevient liquide. De là, une huile essentielle pure et propre peut facilement être séparée de l'eau.

Extraction par expression à froid : Aussi appelé pressage à froid, l'extraction par expression à froid n'est utilisée que pour produire des huiles essentielles d'agrumes dōTERRA. Au cours de ce processus, la pression mécanique comprime et expulse l'huile essentielle de l'écorce des agrumes, produisant une huile essentielle d'agrumes pure et active.

dōTERRA sélectionne soigneusement des artisans du monde entier pour se donner l'opportunité de produire plus de 100 huiles essentielles différentes. Ce partenariat avec des professionnels qui connaissent l'importance du processus de production, qui ne lésinent jamais sur les moyens et qui s'engagent à produire des huiles essentielles de qualité, permet ainsi à dōTERRA de proposer à ses clients des produits uniques, purs et sains.



Tests scientifiques innovants

Après une récolte minutieuse et une distillation soignée, chaque lot d'huile essentielle est envoyé au laboratoire de pointe de dōTERRA pour y être testé. Pour garantir le plus haut niveau de qualité, dōTERRA a créé le processus de test CPTG Certified Pure Tested Grade™. Avec des critères rigoureux, les standards CPTG™ certifient que les huiles essentielles dōTERRA ne contiennent pas de substances ajoutées ou de contaminants nocifs, mais sont pures et authentiques.

Afin de fournir continuellement aux utilisateurs d'huiles essentielles un produit de haute qualité, dōTERRA s'efforce de rester au top des méthodes de test les plus récentes et les plus avancées pour les huiles essentielles. Le partenariat avec des experts académiques, industriels et scientifiques a permis à dōTERRA de créer un processus de test innovant qui dépasse les normes d'autres compagnies d'huiles essentielles.



Le laboratoire dōTERRA et les laboratoires tiers de confiance utilisent les tests suivants pour s'assurer que seules les huiles essentielles de qualité supérieure soient approuvées pour être utilisées par nos clients :

- **Évaluation organoleptique** : Une évaluation de l'apparence, de la couleur et de l'arôme de chaque huile essentielle
- **Gravité spécifique** : Vérifie la pureté et la qualité de chaque huile essentielle
- **Chromatographie en phase gazeuse/ Spectroscopie de masse (GC/MS)** : Garantit que la chimie de chaque huile corresponde au profil chimique attendu
- **Spectroscopie infrarouge à transformée de Fourier (IRTF)** : Analyse la composition d'une huile essentielle pour s'assurer qu'elle soit conforme aux normes dōTERRA
- **Rotation optique** : Peut aider à identifier les additifs synthétiques qui n'apparaissent pas dans les autres tests
- **Indice de réfraction** : Mesure comment la lumière se diffuse dans l'huile essentielle pour s'assurer que ce processus réponde aux normes dōTERRA
- **Tests de détection de contamination** : Les huiles essentielles sont testées pour les contaminants nocifs, les métaux lourds et les micro-organismes potentiellement dangereux
- **Test de stabilité** : Aide à garantir qu'une huile essentielle conservera sa pureté et son efficacité pour la durée prévue de son utilisation

En plus de ses normes de test rigoureuses, dōTERRA utilise les connaissances et l'expertise d'un comité consultatif scientifique composé d'experts en chimie, en microbiologie, en botanique, en sciences de la recherche, en physiologie et en science de la nutrition.

Recherche médicale et partenariats de pointe

En plus du comité consultatif scientifique qui aide dōTERRA à rester à l'avant-garde des tests de pointe sur les huiles essentielles, dōTERRA reste déterminé à améliorer l'expérience de ses clients utilisant les huiles essentielles en collaborant étroitement avec des professionnels de la santé. En s'associant avec des établissements médicaux, des cliniques et des universités de renommée mondiale, dōTERRA fournit continuellement aux utilisateurs des moyens sûrs et efficaces d'utiliser des huiles essentielles en accompagnement de la médecine moderne.

La recherche joue un rôle important en fournissant aux utilisateurs de dōTERRA des applications sûres et efficaces pour les huiles essentielles. dōTERRA établit des partenariats avec des hôpitaux, des universités de recherche et d'autres établissements médicaux pour produire des recherches utiles qui permettent à dōTERRA de garder ses clients en sécurité et informés sur les meilleures utilisations des huiles essentielles. dōTERRA dispose également d'un comité consultatif médical composé de professionnels de la santé qui travaillent à développer l'utilisation des huiles essentielles dans les établissements médicaux.





Vous faire découvrir les bienfaits des huiles essentielles de qualité

Chaque détail du processus de production d'huiles essentielles est conçu pour atteindre un objectif : apporter des huiles essentielles pures, saines et de haute qualité aux utilisateurs de dōTERRA. dōTERRA sait que le dévouement à la responsabilité, l'efficacité et la précision mènera à la production des meilleures huiles essentielles qui peuvent vraiment influencer la vie de nombreuses familles partout dans le monde. Avec des huiles essentielles de qualité, vous et votre famille pouvez trouver des solutions naturelles aux problèmes quotidiens et profiter d'une santé et d'un bien-être améliorés - tout en aidant dōTERRA à accomplir sa mission de changer des vies avec ses huiles essentielles pures.

Applications des huiles essentielles

Vous apprendrez bientôt qu'il existe des centaines de façons d'utiliser les huiles essentielles dōTERRA, notamment pour la relaxation, l'hygiène personnelle, le nettoyage ménager, la cuisine et plus encore. Chaque huile essentielle peut être utilisée grâce à l'une, au moins, des méthodes suivantes : Diffusion, Topique ou Additif alimentaire. Voici un guide de référence simple pour vous aider à utiliser efficacement et en toute sécurité les huiles de votre kit.

Diffusion

L'huile essentielle peut être diffusée ou inhalée directement pour une expérience aromatique stimulante. L'utilisation d'huiles essentielles aromatiques peut aider à améliorer l'humeur et à purifier l'air des odeurs indésirables.

Application locale

L'huile essentielle est facilement absorbée par la peau et peut être appliquée en toute sécurité par voie cutanée, seule, avec d'autres huiles essentielles ou avec des huiles végétales.

Additifs alimentaires

Les huiles essentielles peuvent également être utilisées en les absorbant pour améliorer la santé. Ces huiles essentielles à absorber peuvent être utilisées comme compléments alimentaires en les plaçant dans une capsule végétale ou en les ajoutant à diverses recettes de plats.



Sécurité concernant les huiles essentielles

Les huiles essentielles pures de dōTERRA sont très puissantes. Que vous appliquiez des huiles essentielles par voie cutanée, les absorbiez ou les utilisiez comme arômes, rappelez-vous qu'une petite quantité suffit. Suivez toujours les recommandations d'utilisation de dōTERRA. Ces recommandations peuvent être trouvées dans le catalogue des produits en vigueur et sur doterraeveryday.eu.

- Lorsque vous utilisez une huile essentielle par voie cutanée pour la première fois, vous pouvez la diluer avec de l'huile végétale afin de voir comment l'huile essentielle réagit avec votre peau. Commencez avec une goutte d'huile essentielle et cinq gouttes d'huile de noix de coco fractionnée. Vous pourrez personnaliser ce ratio avec le temps et l'expérience.
- Certaines huiles essentielles sont très puissantes et doivent toujours être diluées avec un support comme l'huile de noix de coco fractionnée dōTERRA avant de les appliquer sur votre peau. Ces huiles comprennent : la cannelle de Chine, la cannelle, le clou de girofle, le géranium, l'origan, le lemongrass et le thym. Celles-ci sont connues comme des « huiles chaudes ». Lorsque vous les essayez pour la première fois, respectez un taux de dilution d'une goutte d'huile essentielle pour 10 gouttes d'huile de noix de coco fractionnée.
- Certaines huiles essentielles sont photosensibilisantes, ce qui peut provoquer des coups de soleil plus facilement. Il est donc préférable de rester à l'abri des rayons UV (rayons du soleil ou cabines de bronzage) pendant au moins 12 heures après les avoir appliquées sur votre peau. Ces huiles comprennent : AromaTouch™, Bergamote, dōTERRA Air™, dōTERRA Cheer™, Citrus Bliss™, Elevation, dōTERRA Forgive™, Pamplemousse, InTune™, Citron, Citron vert, dōTERRA Motivate™, dōTERRA On Guard™, Purify, Smart & Sassy™, Orange douce et Zendocrine™.
- Les huiles essentielles sont généralement sans danger lors d'une application n'importe où sur votre peau, mais il y a certaines zones qui devraient être évitées. N'appliquez aucune huile essentielle sur, ou près, de l'intérieur du nez et des oreilles, des yeux, d'une blessure ou d'autres zones sensibles.
- Si votre peau devient rouge, démange ou brûle après avoir appliqué une huile essentielle, retirez la en essuyant doucement la zone avec un chiffon doux, puis en ajoutant une huile végétale comme l'huile de noix de coco fractionnée et en essuyant délicatement la zone.
- Lorsque vous consommez des huiles essentielles, vous n'avez besoin que d'une goutte ou deux à la fois. Vous pouvez ajouter l'huile essentielle directement à de l'eau ou à un autre liquide ou la placer dans une capsule vide et l'avaler.
- Les enfants sont généralement plus sensibles aux huiles essentielles que les adultes. Il est préférable de diluer une huile essentielle avant de l'appliquer par voie cutanée sur un enfant et de commencer avec les pieds pour l'application. Pour les bébés de moins de deux ans, une application aromatique à travers un diffuseur est un bon point de départ.
- Parce que les huiles essentielles dōTERRA sont si puissantes, assurez-vous qu'elles ne soient utilisées que sous la surveillance d'un adulte. dōTERRA vous conseille de garder vos huiles essentielles dans un endroit élevé et hors de la portée des enfants. Stockez les huiles avec le réducteur d'orifice inclus dans la bouteille et le bouchon hermétiquement fermé.
- Si vous avez des questions sur l'utilisation d'huiles essentielles pour vos besoins particuliers, consultez votre professionnel de santé qualifié.





Huiles essentielles simples

Extraites de certaines des sources les plus pures et naturelles sur terre, les huiles essentielles simples dōTERRA™ visent à apporter la puissance et la simplicité de la nature directement chez vous. Chaque huile essentielle simple dōTERRA a sa propre chimie et son propre arôme, ce qui lui confère un ensemble exclusif d'avantages pour l'utilisateur. Peu importe vos besoins ou vos préférences, la variété des huiles et leurs diverses utilisations permettent de trouver facilement l'huile essentielle dōTERRA qui apporte une solution naturelle à bon nombre de vos problèmes quotidiens.



Thuya

Notre huile essentielle de Thuya provient du cœur du Thuya géant de Californie (*Thuja plicata*). Cette source unique d'huile essentielle de Thuya comporte un profil chimique distinct et est particulièrement concentré en thuyate de méthyle. Connu sous le nom "d'Arbre de vie", le thuya est majestueux et abonde en bienfaits exclusifs.

Principaux bienfaits :

- Agent purifiant
- Aide à promouvoir une peau propre et saine
- Arôme calmant et apaisant

Utilisations :

- Mélangez une goutte de Thuya et 125 ml d'eau dans un flacon pulvérisateur et vaporisez sur les surfaces et les mains.
- Utilisez pendant la méditation pour un sentiment de paix et de calme.
- Appliquez sur les poignets et les chevilles avant de faire de la randonnée ou des activités de plein air.
- Mélangez quatre gouttes de Thuya et deux gouttes de Citron avec de l'huile de noix de coco fractionnée pour obtenir un agent naturel de protection et de vernissage du bois.
- Combinez avec du Genévrier de Virginie et de l'Encens pour créer une eau de Cologne maison.

Basilic

Le basilic est un incontournable qui est utilisé pour améliorer le goût de la nourriture dans de nombreuses cultures à travers le monde. Cette plante fait partie de la famille de la menthe et est idéale pour ajouter une saveur fraîche et herbacée aux viandes, aux pâtes et autres plats principaux.

Principaux bienfaits :

- Accroît la vigilance
- Ajoute une saveur fraîche et herbacée à une variété de plats
- Arôme calmant et apaisant

Utilisations :

- Après une journée de sport ou d'autres activités physiques, appliquez quelques gouttes d'huile de basilic sur les zones de votre peau qui auraient besoin d'être apaisées.
- Mélangez une goutte d'huile de basilic avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre pour une vinaigrette rapide et facile.
- Pour une alternative plus saine aux sauces achetées en magasin, préparez votre propre sauce pour pâtes avec des tomates fraîches, de l'ail, de l'huile de basilic et de l'oignon émincé.
- Combinez l'huile de basilic et l'huile de gaulthérie avec une huile végétale puis massez sur la nuque pour soulager le stress et rafraîchir la peau.





Bergamote

La bergamote est un agrume délicat, nécessitant un climat et un sol spécifiques pour se développer. Les Italiens utilisent la bergamote depuis des années pour réduire le stress et pour apaiser et rajeunir la peau. La Bergamote est une huile essentielle d'agrumes unique en son genre dû à sa capacité à la fois de revigorer et de calmer.

Principaux bienfaits :

- Apaisante pour la peau
- Utilisée en massothérapie pour ses bienfaits apaisants
- Améliore l'humeur

Utilisations :

- Appliquez sur la peau pendant la douche et profitez de ses bienfaits purifiants pour la peau.
- Utilisez-la avec de l'huile de noix de coco fractionnée dōTERRA pour un massage apaisant et relaxant.
- Appliquez sur la plante des pieds avant de vous coucher pour favoriser un sommeil réparateur.
- Ajoutez une à deux gouttes à votre nettoyant pour la peau fait maison.
- Changez votre thé régulier pour du Earl Grey avec l'ajout de Bergamote.

Poivre noir

Plus connue pour son utilisation dans la cuisine, l'huile essentielle de poivre noir ajoute un éclat de saveur aux repas et peut être prise en gélule ou utilisée pour aromatiser vos plats avec de nombreux bienfaits pour la santé.

Principaux bienfaits :

- Améliore la saveur des aliments
- Riche en monoterpènes et en sesquiterpènes
- Procure une sensation de chaleur à la peau lorsqu'elle est appliquée par voie cutanée

Utilisations :

- Créez un massage réchauffant et apaisant en la combinant à deux gouttes d'huile de noix de coco fractionnée.
- Ajoutez une goutte aux viandes, soupes, plats en tous genres et salades.
- Essayez d'ajouter une goutte d'huile essentielle de poivre noir à votre marinade.
- Mélangez l'huile de poivre noir avec de l'huile de coriandre pour donner une note épicée à votre prochain repas.
- Ingérez une goutte chaque jour pour ses avantages antioxydants.



Tanaisie bleue

Le nom de Tanaisie bleue est en partie dérivé de sa teinte bleu vif. La Tanaisie bleue a un parfum doux et chaud et un effet apaisant qui peut être bénéfique pour la peau, l'esprit et le corps. (Diluer pour minimiser les taches potentielles.)

Principaux bienfaits :

- Prodigue un bien-être ciblé et apaisant
- Aide à réduire l'apparence des imperfections
- Produit une sensation apaisante quand appliquée sur la peau

Utilisations :

- Massez sur la peau avec de l'huile de noix de coco fractionnée ou une lotion après une longue journée de travail ou une séance d'entraînement intense.
- Ajoutez une goutte à votre hydratant ou nettoyant préféré.
- Appliquez sur les irritations cutanées mineures pour un effet apaisant.
- Appliquez sur la poitrine avec de la Menthe poivrée pour favoriser des voies respiratoires dégagées.
- Massez les muscles endoloris avec de l'huile essentielle de Tanaisie bleue et de la lotion pour aider votre corps dans son processus naturel de récupération.
- Ajoutez une goutte au tonique facial de votre adolescent pour diminuer l'apparence des boutons et autres imperfections.





Cardamome

Souvent utilisée pour aromatiser les aliments et les boissons, l'huile essentielle de Cardamome est utile dans la cuisine et peut également être bénéfique pour la santé digestive.

Principaux bienfaits :

- Épice pleine de saveur pour la cuisine et les gâteaux
- Peut aider à soulager les indigestions

Utilisations :

- Ingérez une goutte par jour dans le cadre d'un régime de santé quotidien.
- Ajoutez une goutte à votre bain pour favoriser les sensations de calme et de détente.
- Ajoutez une goutte à du pain, des smoothies, des viandes et des salades pour rehausser la saveur des aliments.
- Appliquez localement pour favoriser des sensations de clarté mentale et d'ouverture d'esprit.
- Ingérez de la Cardamome après un repas copieux ou lourd pour faciliter le processus naturel de digestion.



Cannelle de Chine

Cousine de la Cannelle, la cannelle de Chine possède un arôme fort et épicé qui peut être utilisé en petite quantité pour métamorphoser tout mélange d'huiles essentielles. La casse est utilisée depuis des milliers d'années pour maintenir la santé physique et pour faciliter le bien-être émotionnel.

Principaux bienfaits :

- Crée un arôme chaud et motivant
- Utilisée en cuisine en remplacement de la Cannelle
- Apaise le corps quand appliquée localement

Utilisations :

- Utilisez la cannelle de Chine en remplacement de la Cannelle dans les tartes et les pains ou seule dans une myriade de plats et de desserts.
- Mélangez une goutte de cannelle de Chine avec de l'huile de noix de coco fractionnée et massez vos muscles pour une sensation de chaleur.
- Combinez-la avec le Clou de girofle et le Gingembre pendant les mois d'hiver pour un parfum chaud et apaisant.
- Mélangez avec une goutte d'huile essentielle de Citron dans un verre d'eau et boire le matin avant le petit-déjeuner.

Genévrier de Virginie

Le Genévrier de Virginie émet un arôme chaud et boisé qui inspire des sentiments de bien-être et de vitalité et est souvent utilisé pendant les massages pour détendre et apaiser.

Principaux bienfaits :

- Aide à la relaxation
- Aide à promouvoir une peau saine
- Possède des propriétés éclaircissantes

Utilisations :

- Pendant votre routine faciale, ajoutez une à deux gouttes à votre tonique ou à votre crème hydratante pour favoriser une peau claire et saine.
- Mettez quelques gouttes sur une boule de coton et placez dans les placards ou autres endroits pour garder les mites à distance.
- Ajoutez de l'huile de Genévrier de Virginie dans l'eau du bain pour une expérience relaxante.
- Avant de faire de l'exercice, massez une à deux gouttes sur la poitrine pour garder votre vitalité.
- Combinez avec de la lotion et faites mousser sur la peau pour susciter des sentiments de bien-être.
- Améliorez l'apparence des imperfections cutanées en appliquant directement une goutte sur la zone touchée.





Coriandre (feuilles)

L'huile essentielle de Coriandre ajoute une saveur fraîche et herbacée à une variété de repas et de plats et offre de nombreux bienfaits à votre organisme.

Principaux bienfaits :

- Arôme clarifiant l'esprit
- Se mélange bien avec les huiles essentielles d'agrumes
- Donne à la nourriture plein de saveurs fraîches

Utilisations :

- Après un repas copieux ou lourd, mélangez une goutte d'huile de coriandre dans 125 ml de liquide et buvez lentement.
- Essayez de remplacer la coriandre fraîche par une goutte d'huile de Coriandre dans toutes vos recettes de guacamole, de salades et de sauce préférées.
- Appliquez localement sur les ongles des pieds et des mains pour les garder propres et en bonne santé.
- Épicez les mélanges d'agrumes de votre diffuseur avec de l'huile essentielle de Coriandre pour un arôme frais, doux et herbacé.

Écorce de Cannelle

La Cannelle est fréquemment utilisée dans les bains de bouche, les chewing-gums et possède une longue histoire d'utilisation culinaire, ajoutant de la saveur aux desserts, aux plats et aux boissons chaudes. À cause de sa concentration élevée en cinnamaldéhyde, une seule goutte est nécessaire pour des bienfaits internes.

Principaux bienfaits :

- Favorise la santé buccale
- Améliore la saveur des boissons, pains, desserts et autres plats
- Procure une sensation de chaleur lorsqu'elle est appliquée par voie cutanée

Utilisations :

- Ajoutez une goutte à une tasse de thé avec du miel et buvez lentement pour apaiser votre gorge.
- Ajoutez une goutte à 100 ml d'eau et gargarisez-vous pour un rinçage efficace de la bouche et une haleine fraîche.
- Dans votre prochaine recette, comprenant de la cannelle, remplacez la cannelle moulue par de l'huile essentielle de Cannelle pour une saveur délicieusement épicée.
- Diluez avec de l'huile de noix de coco fractionnée afin de créer un massage réchauffant pour les articulations douloureuses lorsque vous avez froid.
- Dans une grande casserole d'eau, mélangez de l'huile essentielle de Cannelle et de l'huile essentielle de clou de Girofle avec de l'anis frais. Laissez mijoter à feu doux pendant une heure et profitez du parfum chaud et accueillant qui envahira votre maison.



Sauge sclarée

Largement connue pour ses vertus apaisantes, l'huile de Sauge sclarée est relaxante, apaisante et équilibrante - particulièrement lorsqu'elle est utilisée pour calmer et apaiser la peau.

Principaux bienfaits :

- Favorise un sommeil réparateur
- Favorise des cheveux et un cuir chevelu sains
- Est significativement apaisante pour la peau

Utilisations :

- Pendant un cycle menstruel, appliquez sur l'abdomen pour un soulagement apaisant.
- Pendant la ménopause, utilisez en massage pour favoriser une bonne humeur.
- Combinez avec de la Lavande et ajoutez à l'eau du bain pour une expérience de détente.
- Ajoutez à votre shampooing ou conditionneur pour favoriser des cheveux et un cuir chevelu sains.
- Combinez avec de l'huile de noix de coco fractionnée pour masser, apaiser ou rajeunir la peau.





Clou de girofle

Avec des bienfaits importants pour l'organisme, les caractéristiques de réchauffement et de nettoyage du clou de girofle rendent cette huile essentielle énergisante et stimulante très utile dans la vie quotidienne.

Principaux bienfaits :

- Aide à nettoyer les dents et les gencives
- Fréquemment utilisée comme épice de cuisson
- Contient des propriétés antioxydantes

Utilisations :

- En raison de ses caractéristiques chaudes et épicées, l'huile essentielle de Clou de girofle est l'addition parfaite à vos recettes d'automne ou festives préférées.
- Avant de vous brosser les dents, placez une goutte d'huile essentielle de Clou de girofle dans 125 ml d'eau et gargarisez-vous pendant 30 secondes.
- Ajoutez une goutte sur votre brosse à dents avant de mettre le dentifrice pour favoriser des dents propres et une haleine fraîche.
- Combinez avec une lotion pour un massage réchauffant.
- Au lieu d'utiliser des clous de girofle secs, utilisez de l'huile essentielle de Clou de girofle lors de la cuisson de friandises.



Copaiba

L'huile essentielle de Copaiba est issue de la résine du copaïer et est utilisée depuis longtemps dans les pratiques de santé traditionnelles par les populations indigènes du Brésil. L'huile de Copaiba est couramment utilisée dans les produits cosmétiques et les parfums.

Principaux bienfaits :

- Présente des propriétés antioxydantes
- Favorise une peau douce et claire
- Réduit l'apparition d'imperfections de la peau

Utilisations :

- Ajoutez à une crème hydratante pour améliorer l'apparence d'une peau saine.
- Mélangez avec de l'huile essentielle de Cannelle pour un arôme revigorant.
- Après une activité intense, appliquez de l'huile de Copaiba avec de l'huile de noix de coco fractionnée sur les jambes pour un massage apaisant.
- Mettez une goutte dans votre bain pour relaxer et rajeunir votre peau.



Coriandre (graines)

Avec un arôme frais et herbacé, la Coriandre peut être apaisante pour l'esprit et le corps. Les graines de coriandre ont été utilisées pendant des siècles pour favoriser la digestion en raison de leur teneur élevée en linalol.

Principaux bienfaits :

- Ajoute une saveur herbacée à de nombreux plats
- Aide à la relaxation
- Aide à garder un teint clair

Utilisations :

- Profitez des vertus d'une goutte dans de l'eau après un repas copieux.
- Consommez une goutte par jour pour favoriser le bien-être et la vitalité de votre organisme.
- Appliquez sur une peau grasse pour conserver un teint clair.
- Massez à l'arrière du cou ou sur la plante des pieds pour favoriser des sensations de relaxation.
- Après une courte séance d'entraînement, appliquez sur les jambes pour un massage apaisant.



Cyprès

Le parfum propre et rafraîchissant de l'huile essentielle de Cyprès est bénéfique pour stimuler les émotions, tout en favorisant l'énergie et la vitalité. Utile pour encourager une bonne humeur et améliorer les conditions de la peau, il est important de noter que l'huile essentielle de Cyprès ne doit pas être consommée.

Principaux bienfaits :

- Procure des sensations d'énergie et de joie
- Améliore l'apparence de la peau
- Aide à la gestion quotidienne de l'humeur

Utilisations :

- Avant un long jogging, appliquez sur la plante des pieds et les jambes pour un coup de pouce énergisant.
- Appliquez deux gouttes de Cyprès sur la poitrine avant de jardiner pour avoir plus de vitalité.
- Combinez cette huile essentielle avec du sel d'Epsom dans un bain chaud pour vous détendre après une longue journée stressante.
- Appliquez de huile essentielle de Cyprès pour réduire l'apparence des imperfections de la peau et améliorer l'apparence d'une peau grasse.





Eucalyptus

L'huile essentielle d'eucalyptus dōTERRA provient d'arbres à feuillage persistant qui peuvent atteindre jusqu'à 15 mètres de hauteur. La structure chimique de l'huile essentielle d'Eucalyptus la rend idéale pour dégager les voies respiratoires et pour créer un massage apaisant.

Principaux bienfaits :

- Procure une sensation de relaxation
- Favorise la santé buccale et rafraîchit l'haleine
- Dégage les voies respiratoires et facilite la respiration

Utilisations :

- Ajoutez une goutte à un hydratant de votre choix et appliquez la solution sur la peau en mouvements circulaires.
- Placez trois gouttes d'Eucalyptus sur le sol de la douche pour revigorer les sens.
- Pendant votre cycle menstruel, massez tous les jours sur le bas de l'abdomen pour un réconfort apaisant.
- Ajoutez une goutte à une boule de coton et placez-la dans des chaussures, des tiroirs à sous-vêtements ou dans d'autres endroits qui accumulent des odeurs désagréables.
- Mélangez avec du Citron et de la Menthe poivrée pour un parfum revitalisant.

Fenouil

L'histoire du fenouil remonte à l'antiquité, lorsque les guerriers romains disaient qu'il fallait consommer du fenouil pour être fort et prêt pour la bataille. Le fenouil est mieux connu pour ses arôme et goût particuliers de réglisse.

Principaux bienfaits :

- Ajoute un goût savoureux à de nombreuses soupes, sauces et salades
- Apaisant et calmant lorsqu'il est appliqué par voie cutanée
- Procure des sensations d'énergie et de confiance

Utilisations :

- Appliquez une à deux gouttes par voie cutanée pour un effet calmant et apaisant.
- Ajoutez une goutte de fenouil dans de l'eau ou du thé lorsque vous essayez d'éviter le sucre transformé et autres sucreries.
- Diluez avec une huile végétale et massez le bas de l'abdomen pendant les longs trajets en voiture afin d'éviter le mal des transports.
- Pour améliorer la digestion, consommez de l'huile essentielle de Fenouil quotidiennement.





Encens Touch

Profitez des bienfaits de l'Encens dans une base d'huile de noix de coco fractionnée. Idéal pour les enfants et autres personnes à la peau sensible.

Encens

En raison de sa composition chimique, l'huile essentielle d'Encens possède d'importantes propriétés régénérantes qui lui confèrent une grande variété d'utilisations. L'Encens a été utilisé pendant des siècles pour ses propriétés apaisantes et embellissantes, en particulier pour rajeunir la peau et favoriser la relaxation.

Principaux bienfaits :

- Apaise la peau
- Réduit l'apparition des imperfections de la peau
- Entraîne un sentiment de paix, de relaxation, de satisfaction et de bien-être général

Utilisations :

- Ajoutez deux gouttes à un hydratant pour réduire l'apparence des imperfections et rajeunir la peau.
- Massez les paumes des mains et la plante des pieds avec l'encens pour un effet réchauffant et apaisant après une activité intense.
- Appliquez de l'encens sur les cuticules et les ongles pour maintenir les ongles des mains et des pieds en bonne santé.
- Mélangez l'encens avec une huile végétale dans un petit flacon pulvérisateur et utilisez comme parfum au quotidien.
- Appliquez sur les points de pulsation pour vous détendre et vous relaxer.

Géranium

Longtemps utilisée pour ses propriétés embellissantes, l'huile essentielle de Géranium est extrêmement bénéfique pour améliorer l'apparence des cheveux et de la peau. Elle est également connue pour aider à réduire les sentiments de stress et calmer les nerfs.

Principaux bienfaits :

- Favorise des cheveux sains et vigoureux
- Favorise une peau propre et saine
- Bénéfique aussi bien pour les cheveux secs, que pour les cheveux gras

Utilisations :

- Appliquez du Géranium sur la peau après la douche pour un effet adoucissant.
- Avant de passer du temps à l'extérieur, appliquez localement.
- Appliquez directement sur la peau ou profitez d'un bain de vapeur du visage pour embellir la peau.
- Ajoutez quelques gouttes à votre shampooing ou conditionneur ou concoctez votre propre conditionneur revitalisant pour cheveux.
- Combinez avec vos lotions pour le visage et le corps pour un parfum floral et exaltant.



Gingembre

L'huile essentielle de Gingembre dōTERRA provient du rhizome frais de la plante. Lorsqu'il est utilisé comme une épice en cuisine, la nature terreuse du Gingembre ajoute de la saveur à une variété de plats.

Principaux bienfaits :

- Arôme odorant et apaisant
- Une épice de cuisine populaire utilisée dans de nombreux plats du monde entier
- Fournit une sensation de chaleur sur la peau

Utilisations :

- Utilisez l'huile essentielle de Gingembre dans vos plats aigres-doux préférés.
- Utilisez dans de nombreuses recettes comme les sauces de salades et les marinades pour viandes et volailles.
- Pendant une longue balade en voiture, mettez une goutte de Gingembre sur une boule de coton et placez-la dans un porte-gobelet.
- Appliquez sur le bas de l'abdomen pour un massage apaisant.





Pamplemousse

Généralement connu pour son goût aigre et acidulé, le pamplemousse est le fruit rond, jaune-orange d'un agrume à feuilles persistantes. L'huile essentielle de Pamplemousse provient de l'écorce de ce fruit et est chérie pour ses nombreux usages et bienfaits.

Principaux bienfaits :

- Améliore l'humeur
- Arôme alimentaire acidulé et amer
- Idéal pour la concentration

Utilisations :

- Ajoutez une goutte à 125 ml d'eau et buvez juste après le réveil pour un matin tonique.
- Ajoutez à votre shampoing pour un effet nettoyant et une brillance accrue.
- Ajoutez à votre routine faciale tous les soirs pour diminuer l'apparence des imperfections.
- Mélangez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et massez votre peau pour une expérience apaisante.



Hélichryse

Louée pour ses bienfaits rajeunissants de la peau, l'huile essentielle d'Hélichryse favorise un teint jeune et rayonnant tout en aidant à réduire les imperfections. Elle a également été utilisée depuis l'antiquité dans les pratiques médicinales à base de plantes en raison de ses nombreux bienfaits pour la santé.

Principaux bienfaits :

- Favorise un teint clair et jeune
- Réduit l'apparition d'imperfections de la peau
- Atténue les sensations de fatigue mentale

Utilisations :

- Mélangez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et appliquez sur votre peau pour un effet rafraîchissant après une journée au soleil.
- Ajoutez une ou deux gouttes à votre crème hydratante pour le visage afin de réduire l'apparence des rides et de favoriser un teint éclatant et jeune.
- Massez sur les tempes et à l'arrière du cou pour une sensation apaisante.
- Appliquez sur les points de pulsation lorsque la motivation est insuffisante ou qu'une attention particulière est requise.



Jasmin Touch

Considéré comme le « roi des fleurs », le jasmin est apprécié pour son arôme hautement parfumé et sa capacité à réduire l'apparence des imperfections de la peau et pour favoriser un teint sain et rayonnant.

Principaux bienfaits :

- Améliore l'humeur
- Réduit l'apparition d'imperfections de la peau
- Favorise un teint rayonnant et sain

Utilisations :

- Appliquez localement sur les imperfections de la peau.
- Appliquez après une douche matinale pour bien commencer la journée.
- Utilisez en massage pour une expérience apaisante et relaxante.
- Appliquez sur vos poignets et le cou pour un parfum personnel unique.
- Ajoutez cette huile essentielle à votre routine de soins de la peau pour un teint rayonnant.

Baie de Genévrier

Extraite de la baie d'un conifère, l'huile essentielle de Baie de Genévrier offre de remarquables bienfaits physiques et émotionnels et peut également être utilisée pour assainir et purifier l'air.

Principaux bienfaits :

- Ajoute une saveur épicée aux sauces et aux desserts
- Agit comme un tonifiant naturel pour la peau
- A un effet calmant et apaisant

Utilisations :

- Ajoutez une goutte à de l'eau ou des boissons citronnées pour une multitude de saveurs inattendues.
- Ingérez une goutte chaque jour comme antioxydant naturel.
- Combinez avec des huiles d'agrumes pour un arôme rafraîchissant et pur.
- Utilisez dans un bain de bouche pour garder les gencives, les dents et la bouche en bonne santé.
- Appliquez une goutte sur la peau pour obtenir un teint lumineux.



Lavande

Le parfum léger et floral de l'huile essentielle de Lavande peut produire des effets apaisant, reposants et relaxants. Parce qu'elle offre à l'utilisateur des bienfaits réconfortants pour plusieurs zones du corps et de l'esprit, l'huile essentielle de Lavande présente une diversité illimitée d'applications.

Principaux bienfaits :

- Calme les irritations occasionnelles de la peau
- Réduit l'apparition d'imperfections de la peau
- Présentedes qualités relaxantes qui peuvent aider à favoriser un sommeil paisible

Utilisations :

- Ajoutez à votre shampoing pour vous aider à garder des cheveux épais et en bonne santé.
- Appliquez une goutte sur la peau pour apaiser les irritations cutanées occasionnelles.
- Mélangez quelques gouttes d'huile essentielle de Lavande avec de l'eau dans un flacon pulvérisateur et vaporisez sur votre oreiller avant de vous coucher.
- Massez la plante des pieds de votre enfant avec l'huile essentielle de Lavande pour favoriser un sommeil profond.
- Ajoutez l'huile essentielle de Lavande à vos recettes naturelles de cosmétiques afin de masquer l'odeur des autres ingrédients.

Lavande Touch

Profitez des bienfaits de la Lavande dans une base d'huile de noix de coco fractionnée. Idéal pour les enfants et autres personnes à la peau sensible.





Citron

Renommée pour ses capacités nettoyantes et vivifiantes, l'huile essentielle de Citron figure parmi les produits les plus vendus et les plus populaires de dōTERRA en raison de sa polyvalence. Qu'elle soit utilisée comme un agent purifiant naturel dans le corps ou dans la maison, l'huile essentielle de Citron présente d'innombrables bénéfices pour tout utilisateur.

Principaux bienfaits :

- Propriétés motivantes et énergisantes pour améliorer l'humeur
- Arôme alimentaire acidulé
- Complément efficace pour nettoyeurs ménagers et savons

Utilisations :

- Ajoutez de l'huile essentielle de citron dans votre verre d'eau pour un goût rafraîchissant ou comme alternative aux sodas et boissons sucrées.
- Ajoutez à vos friandises et recettes de desserts préférées pour une note sucrée et acidulée.
- Ajoutez une à deux gouttes d'huile essentielle de Citron dans un flacon pulvérisateur de solution nettoyante pour un parfum revigorant pendant que vous nettoyez tables, dessus de comptoir et toute autre surface.
- Mélangez avec du savon pour les mains et frottez-vous bien les mains, surtout après avoir travaillé avec de la graisse et de la saleté.

Lemongrass

La Lemongrass possède un arôme herbacé qui peut amplifier la prise de conscience et elle est idéale pour la massothérapie. Depuis longtemps, la Lemongrass est utilisée dans la cuisine asiatique pour les soupes, les thés et les currys ainsi que pour le poisson, la volaille, le bœuf et les fruits de mer.

Principaux bienfaits :

- Arôme alimentaire herbacé et fumé
- Purifie et tonifie
- Amplifie la prise de conscience et les pensées positives

Utilisations :

- Faites vos propres bougies avec de l'huile essentielle de Lemongrass et placez-les dehors pendant les pique-niques et les événements extérieurs.
- Utilisez pour aromatiser les entrées et les plats de viande.
- Diluez l'huile essentielle, puis massez ou vaporisez sur la peau avant de sortir.
- Combinez cette huile avec de l'huile essentielle de Melaleuca et appliquez sur les ongles des pieds pour les garder propres et sains.
- Diluez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et appliquez après une séance d'entraînement pour une sensation de fraîcheur.
- Mélangez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et appliquez sur les muscles et les articulations pour un massage apaisant.



Citron vert

Pressée à froid à partir d'écorces de citrons verts frais, l'huile essentielle de Citron vert dōTERRA est rafraîchissante et énergisante, aussi bien en arôme qu'en goût.

Principaux bienfaits :

- Arôme alimentaire sucré et acidulé
- Affecte positivement l'humeur par ses propriétés énergisantes et rafraîchissantes
- Purifie l'air

Utilisations :

- Ajoutez une goutte de Citron vert à tout type de boissons, glacées ou non, pour un goût tonique et acidulé.
- Ajoutez une goutte à la salsa faite maison ou achetée en magasin.
- Mélangez cette huile essentielle avec un nettoyant pour le visage ou un shampooing pour des propriétés purifiantes supplémentaires.
- Placez quelques gouttes de Citron vert sur un coton pour éliminer les taches de graisse et les résidus d'autocollants.
- Ajoutez une goutte de Citron vert à votre eau de boisson pour des bienfaits antioxydants.





Marjolaine

Généralement reconnue pour sa capacité à pimenter les aliments, l'huile essentielle de Marjolaine est un additif culinaire particulier. L'arôme herbacé de l'huile essentielle de Marjolaine peut être utilisé dans les soupes, les ragoûts, les vinaigrettes et les sauces.

Principaux bienfaits :

- Additif de cuisson herbacé et agréable
- Arôme calmant
- Favorise le bien-être général lorsqu'elle est consommée

Utilisations :

- Utilisez de l'huile essentielle de Marjolaine dans votre prochaine recette nécessitant de la marjolaine séchée.
- Appliquez sur la nuque pour atténuer les sensations de stress.
- Appliquez en sur la plante des pieds d'un enfant capricieux avant sa sieste.
- Appliquez en sur les muscles avant et après une séance d'entraînement.

Melaleuca Touch

Profitez des bienfaits du Melaleuca dans une base d'huile de noix de coco fractionnée. Idéal pour les enfants et autres personnes à la peau sensible.



Melaleuca

Plus connu comme « Arbre à thé », l'huile essentielle de Melaleuca possède plus de 92 composés différents et d'innombrables applications bienfaites. L'arôme du Melaleuca est frais, vif et revigorant, et l'huile essentielle peut être utilisée quotidiennement pour ses propriétés nettoyantes et rajeunissantes pour la peau.

Principaux bienfaits :

- Aide au renforcement et au rajeunissement des cheveux, de la peau et des ongles
- Propriétés purifiantes
- Favorise un teint rayonnant de santé

Utilisations :

- Après une séance d'entraînement, appliquez l'huile de Melaleuca sur les muscles endoloris pour un soulagement relaxant.
- Ajoutez cinq gouttes d'huile de Melaleuca dans un flacon pulvérisateur rempli d'eau et utilisez ce mélange sur les surfaces à nettoyer.
- Mélangez l'huile essentielle de Melaleuca avec celle de Genévrier de Virginie et appliquez sur le visage après votre rasage quotidien pour un après-rasage revigorant.
- Pour les irritations cutanées occasionnelles, appliquez une à deux gouttes d'huile essentielle de Melaleuca sur la zone concernée.
- Utilisez sous forme diluée à la place de crèmes desséchantes et agressives pour soulager l'acné et l'eczéma.

Mélisse

Huile rare difficile à trouver et à produire, la Mélisse présente de nombreux bienfaits pour la santé et est connue pour avoir un effet positif sur l'humeur et apaiser les sensations de nervosité ou de tension.

Principaux bienfaits :

- Procure une sensation de relaxation et un environnement paisible pour le sommeil
- Apaise les tensions et la nervosité
- Revitalise la peau et les cheveux

Utilisations :

- Ajoutez à une crème hydratante ou dans un flacon pulvérisateur rempli d'eau et vaporisez le visage pour dynamiser la peau et rafraîchir l'esprit.
- Massez le front, les épaules ou la poitrine pour ressentir la sérénité et favoriser le bien-être émotionnel.
- Avant un discours, une présentation ou une performance angoissante, appliquez une à deux gouttes d'huile essentielle de Mélisse dans la paume de vos mains et respirez lentement et profondément.
- Créez votre propre pot-pourri avec de l'huile essentielle de Mélisse et disposez-le sur votre table de chevet.



Myrrhe

L'huile essentielle de Myrrhe est issue de la gomme résineuse du petit épineux arbre à myrrhe et a été utilisée pendant des siècles pour ses nombreux bienfaits médicaux. Des documents anciens montrent que la myrrhe était si précieuse qu'elle était parfois considérée comme ayant la même valeur que l'or !



Principaux bienfaits :

- Aide à promouvoir l'équilibre émotionnel et un sentiment de bien-être
- Offre de puissantes propriétés nettoyantes, en particulier pour la bouche et la gorge
- Apaise la peau tout en favorisant un teint clair et jeune

Utilisations :

- Ajoutez deux gouttes de Myrrhe, 125 ml d'eau chaude et du miel dans une tasse et buvez lentement pour apaiser les démangeaisons ou les maux de gorge.
- Ajoutez une goutte sur votre brosse à dents pour des bienfaits nettoyants supplémentaires.
- Appliquez sur les points de pulsation avant d'étudier ou de vous mettre au travail pour accroître votre vigilance et améliorer votre humeur.
- Ajoutez à votre crème hydratante afin de réduire l'apparence des ridules et des rides.

Néroli Touch

L'huile essentielle de Néroli provient des fleurs de l'oranger amer. L'arôme de l'huile essentielle de Néroli est connu pour favoriser la relaxation, améliorer l'humeur, réduire les sentiments d'anxiété et promouvoir un bien-être général.

Principaux bienfaits :

- Améliore l'humeur
- Favorise la relaxation
- Apaise la peau tout en favorisant un teint jeune

Utilisations :

- Mélangez l'huile essentielle de Néroli avec celle de Lavande pour un massage aromatique relaxant.
- Appliquez sur la nuque pour atténuer les tensions.
- Incorporez-la dans votre routine de beauté pour un éclat de jeunesse.
- Appliquez sur les points de pulsation avant un entretien d'embauche pour vous calmer et renforcer la confiance en vous.



Origan

L'Origan est l'une des huiles essentielles les plus puissantes et elle a été utilisée pendant des siècles dans les pratiques de médecine traditionnelle. Extraite des feuilles odorantes de la plante *origanum vulgare*, l'huile essentielle d'Origan se retrouve dans les livres de cuisine et les placards du monde entier.

Principaux bienfaits :

- Arôme alimentaire herbacé et épicé
- Présente des intérêts antioxydants
- Provoque une sensation de chaleur sur la peau

Utilisations :

- Utilisez une goutte à la place d'origan séché dans la sauce à spaghetti, la sauce à pizza ou sur un rôti.
- Mettez 10 gouttes dans un flacon pulvérisateur rempli d'eau pour nettoyer vos tables, comptoirs et autres surfaces de la maison.
- Diluez avec de l'huile de noix de coco fractionnée dōTERRA et appliquez sur la peau pour réduire l'apparence des imperfections.
- Mélangez l'huile essentielle d'Origan avec d'autres assaisonnements italiens comme le basilic, le romarin et le thym.

Origan Touch

Profitez des bienfaits de l'Origan dans une base d'huile de noix de coco fractionnée. Idéal pour les enfants et autres personnes à la peau sensible.





Patchouli

Reconnue pour son parfum musqué prononcé et doux, l'huile essentielle de Patchouli présente des bienfaits significatifs pour la peau tout en fournissant un effet apaisant et équilibrant sur les émotions.

Principaux bienfaits :

- Aide à équilibrer les émotions
- Favorise un teint éclatant et lisse
- Aide à réduire les petites imperfections de la peau et l'apparence des rides

Utilisations :

- Ajoutez à votre crème hydratante de tous les jours pour aider à réduire l'apparence des imperfections.
- Mélangez avec d'autres huiles essentielles pour un parfum musqué ou de l'eau de Cologne odorante.
- Mélangez une quantité égale d'huiles essentielles de Patchouli et de Menthe poivrée et appliquez sur le front, les tempes ou la nuque après une longue journée de travail.
- Mélangez un gramme de bicarbonate de soude, 25 ml d'eau, une goutte d'huile essentielle de Menthe poivrée et une goutte d'huile essentielle de Patchouli pour créer un bain de bouche à usage quotidien.

Menthe poivrée

Constamment l'une des meilleures ventes de dōTERRA, l'huile essentielle de Menthe poivrée offre un large éventail de bienfaits : de l'apaisement de la peau, aux desserts et plats aromatisés jusqu'au rafraîchissement de l'haleine. L'huile essentielle de Menthe poivrée est toujours pratique à avoir sous la main.

Principaux bienfaits :

- Dynamise et vivifie les sens
- Apaise les maux d'estomac
- Favorise la santé buccale

Utilisations :

- Mélangez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et massez-vous le cou et les épaules pour soulager les tensions.
- Ajoutez à une compresse d'eau froide ou à un bain de pieds pour les rafraîchir en cas d'échauffement.
- Appliquez sur les points de pulsation avec une huile végétale lorsque vous vous sentez fatigué ou avec peu d'énergie.
- Utilisez une goutte de Menthe poivrée avec de l'huile essentielle de Citron dans de l'eau pour un bain de bouche rafraîchissant.
- Ajoutez-en une goutte à une tasse de thé chaud et buvez lentement pour apaiser les maux d'estomac.



Menthe poivrée Touch

Profitez des bienfaits de la Menthe poivrée dans une base d'huile de noix de coco fractionnée. Idéal pour les enfants et autres personnes à la peau sensible.

Granules de Menthe poivrée

Ces petites granule végétales offrent tous les avantages de la Menthe poivrée et rafraîchissent l'haleine.



Petitgrain

L'huile essentielle de Petitgrain est produite à partir du bigaradier, et est utilisée depuis longtemps dans les pratiques de médecine traditionnelle. Le Petitgrain offre des bienfaits apaisants et relaxants pour soulager les tensions et le stress.

Principaux bienfaits :

- Arôme calmant et relaxant
- Favorise un sommeil réparateur
- Offre un soutien antioxydant

Utilisations :

- Avant d'aller vous coucher, mettez quelques gouttes de Petitgrain avec de la Lavande ou de la Bergamote sur les oreillers et la literie.
- Populaire chez les hommes et les femmes, l'huile essentielle de Petitgrain peut être utilisée dans les déodorants pour le corps, les lotions et les eaux de Cologne pour un parfum floral personnalisé.
- Placez quelques gouttes sur un gant de crin ou un luffa avec du savon et profitez d'un parfum relaxant pendant la douche.

Camomille romaine

Bien que couramment utilisée pour ajouter de la saveur au thé, la Camomille romaine a un effet calmant qui peut être bénéfique pour la peau, l'esprit et le corps.

Principaux bienfaits :

- Favorise une peau d'apparence jeune
- Favorise la santé des cheveux et du cuir chevelu
- Crée un doux parfum floral qui apaise l'esprit

Utilisations :

- Appliquez sur la poitrine pour encourager les sentiments de bien-être.
- Appliquez sur la plante des pied avant d'aller vous coucher.
- Ajoutez une goutte de Camomille romaine à l'hydratant de votre choix pour un effet lissant.
- Créez votre propre sel de bain en utilisant de la Camomille romaine et du sel d'Epsom.



Rose Touch

Le processus de récolte et de distillation des pétales de rose, délicat et exigeant en main-d'œuvre, produit un arôme doux reconnu dans les industries du parfum et des huiles essentielles. Le Rose Touch peut favoriser une peau saine et un teint uniforme, et peut être utilisée comme parfum personnel romantique.

Principaux bienfaits :

- Élève l'humeur
- Aide à équilibrer les niveaux d'hydratation de la peau
- Réduit l'apparition des imperfections de la peau

Utilisations :

- Appliquez sur le cou et les poignets pour un parfum personnel.
- Utilisez en massage pour une expérience enrichissante.
- Appliquez sur la nuque et la plante des pieds pour un réconfort émotionnel.
- Ajoutez à votre routine de soins de la peau au coucher pour aider à équilibrer les niveaux d'hydratation de la peau.
- Appliquez deux fois par jour sur les zones à risque afin de réduire l'apparence des imperfections cutanées.



Romarin

En plus de ses applications culinaires, le Romarin présente de nombreux bienfaits. Longtemps vénéré par les experts, le Romarin était considéré sacré par les Grecs, les Romains, les Égyptiens et les Hébreux. L'odeur herbacée et énergisante du Romarin est fréquemment utilisée en aromathérapie et en massothérapie.

Principaux bienfaits :

- Ajoute une saveur savoureuse et herbacée aux viandes et aux spécialités
- Aide à réduire la fatigue occasionnelle
- Dynamisant pour les sens

Utilisations :

- Ajoutez une goutte de Romarin aux viandes et aux plats pour plus de saveur.
- Combinez avec une huile végétale et appliquez pendant un massage.
- Appliquez sur les points de pulsation pour vous aider à rester concentré quand vous étudiez.
- Utilisez pendant un massage du cuir chevelu pour promouvoir une chevelure abondante.
- Mélangez du Romarin, de l'Encens et du sel d'Epsom pour un bain rajeunissant.



Bois de santal hawaïen/ Bois de santal

L'huile essentielle de Bois de santal est chérie pour ses nombreuses propriétés bénéfiques pour la peau et sa capacité à promouvoir le bien-être émotionnel en dissipant les tensions.

Principaux bienfaits :

- Favorise une peau saine et lisse
- Réduit l'apparition d'imperfections de la peau
- Souvent utilisé en méditation pour ses propriétés d'ancrage et d'élévation

Utilisations :

- Appliquez deux gouttes sur des cheveux mouillés pour aider à restaurer l'hydratation et la brillance de ceux-ci.
- Ajoutez deux gouttes à un bain chaud pour favoriser la relaxation et réduire le stress.
- Ajoutez deux gouttes dans un bain de vapeur pour nourrir et rajeunir l'apparence de la peau.
- Placez deux gouttes sur l'événement de climatisation de la voiture afin de maintenir une vigilance calme pendant la conduite.





Sapin de Sibérie

Avec un parfum qui rappelle les sapins de Noël et les forêts paisibles, le sapin de Sibérie a longtemps été reconnu pour produire des sentiments réconfortants et stabilisants et pour stimuler les sens.

Principaux bienfaits :

- Procure un effet apaisant et calmant
- Crée des sentiments de stabilité, d'énergie et d'autonomisation
- Aide le corps à se détendre tout en stimulant les sens

Utilisations :

- Appliquez localement sur la peau pour aider à apaiser les petites irritations cutanées.
- Mélangez avec de l'huile de noix de coco fractionnée pour un massage revigorant.
- Massez sur la peau après une activité physique énergique pour un confort apaisant.
- Versez une à deux gouttes sur le sol de la douche pour aider à susciter des sentiments de confiance et de vitalité.



Menthe verte

Bien connue pour son goût sucré et mentholé, la Menthe verte est souvent utilisée en cuisine, mais peut également être appliquée par voie cutanée. La Menthe verte est une alternative plus douce aux autres huiles essentielles de menthe.

Principaux bienfaits :

- Nettoie la bouche et favorise une haleine fraîche
- Idéale pour la concentration
- Donne un goût savoureux aux friandises, chewing-gums et desserts

Utilisations :

- Créez vos propres bonbons à la menthe en utilisant de l'huile essentielle de Menthe verte, du sucre, de l'eau et du sirop d'agave.
- Massez sur la nuque pour soulager les muscles tendus.
- Ajoutez une goutte aux desserts, boissons, plats en tous genres et salades.
- Appliquez une goutte d'huile essentielle de Menthe verte sur votre doigt et passez-le sur vos lèvres après l'application d'une couche de baume à lèvres.

Nard de l'Himalaya

Historiquement utilisée pour la relaxation et élever l'humeur, l'huile essentielle de Nard de l'Himalaya favorise les sentiments apaisants et peut être purifiante pour la peau.

Principaux bienfaits :

- Provoque des sentiments de calme, d'ancrage et de paix
- Purifie la peau et favorise un teint éclatant, propre et sain
- Produit un arôme inspirant qui peut aider à élever l'humeur

Utilisations :

- Appliquez sur les ongles des pieds pour des ongles propres et sains.
- Ajoutez du Nard à un bain de pieds chaud pour favoriser la relaxation.
- Mélangez une goutte de Nard à votre crème hydratante pour lisser ou adoucir la peau.
- Utilisez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et massez sur l'abdomen pour améliorer la vitalité.
- Ajoutez une goutte à votre shampooing et massez vos cheveux et votre cuir chevelu pour favoriser des cheveux d'apparence jeune.



Mandarine

La mandarine a été utilisée depuis longtemps en phytothérapie. L'arôme sucré et acidulé de la Mandarine aide à apaiser l'anxiété et gérer le stress.

Principaux bienfaits :

- Nettoyante et purifiante
- Ajoute un petit goût acidulé aux recettes sucrées
- Énergise et éveille les sens

Utilisations :

- Utilisez-la dans un vaporisateur tout usage pour aider à enlever la graisse et laisser un parfum rafraîchissant remplir la maison.
- Ajoutez une goutte à un verre d'eau ou de jus pour un effet antioxydant.
- Nettoyez vos poubelles avec un mélange de bicarbonate de soude, de savon de Castille et d'huile essentielle de Mandarine.
- Ajoutez dans une salade de fruits avec du yaourt ou du fromage blanc afin de la rendre encore plus savoureuse.



Thym

Pendant des siècles, le Thym a été utilisé par les peuples et les cultures comme encens dans les temples sacrés, les anciennes pratiques d'embaumement et pour repousser les cauchemars. Tout comme son histoire est riche d'une variété d'utilisations, les divers bienfaits et usages du Thym perdurent aujourd'hui.

Principaux bienfaits :

- Arôme stimulant
- Arôme alimentaire plein de saveurs et épicé
- Présente des propriétés nettoyantes et purifiantes pour la peau

Utilisations :

- Pendant la saison de la grippe ou les mois d'hiver, prenez une goutte par jour avec de l'eau, du thé ou de la nourriture pour favoriser un bien-être général.
- Créez un déodorant naturel et bon marché en utilisant de l'huile essentielle de Thym, du bicarbonate de soude, de la fécule de maïs et de l'huile de noix de coco.
- Utilisez une goutte de Thym avec de l'huile d'olive sur un mélange de légumes et faites cuire au four pour un délicieux plat d'accompagnement à n'importe quel repas.
- Utilisez cette huile essentielle en remplacement du thym séché.





Vétiver

Issue d'une herbe épaisse, l'huile essentielle de Vétiver est idéale pour créer un environnement paisible car le Vétiver est connu pour avoir un effet calmant et apaisant sur les émotions.

Principaux bienfaits :

- Émet un parfum riche et boisé
- Riche en sesquiterpènes, connus pour leurs propriétés apaisantes
- Favorise un sommeil réparateur

Utilisations :

- Ajoutez deux gouttes à un bain chaud pour une relaxation profonde.
- Après une journée difficile à l'école, aidez votre enfant à se détendre en lui appliquant de l'huile essentielle de Vétiver sur le cou et la plante des pieds.
- Appliquez sur la plante des pieds après une journée passée debout pour un massage apaisant.
- Utilisez un cure-dent pour extraire la quantité désirée de Vétiver de la bouteille, une petite quantité suffit.

Orange douce

Pressée à froid à partir de l'écorce, l'Orange douce est l'une des huiles essentielles les plus vendues de dōTERRA grâce à son arôme dynamisant et ses nombreux bienfaits. L'écorce d'orange contient beaucoup d'antioxydants qui aident à maintenir une bonne santé générale.

Principaux bienfaits :

- Dynamisante pour l'esprit et le corps
- Rafraîchit la peau
- Riche en monoterpènes, connus pour leur activité antioxydante

Utilisations :

- Ajoutez quelques gouttes d'orange douce à une lotion non parfumée et appliquez sur tout le corps.
- Pour une douche revigorante, ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle à votre douche quotidienne.
- Pour un surcroît d'énergie, mettez une à deux gouttes dans la paume de votre main, à parts égales avec de la Menthe poivrée et de l'Encens. Frottez vos paumes ensemble et inhalez profondément, puis massez-vous la nuque.
- Utilisez-la avec de l'huile essentielle de Citron pour éliminer les odeurs désagréables autour de votre maison ou dans la voiture.





Gaulthérie

L'huile essentielle de Gaulthérie est extraite des feuilles d'un arbuste rampant et contient un composant chimique particulier appelé salicylate de méthyle. Ce produit chimique présente de puissantes propriétés apaisantes et ne se trouve naturellement que dans deux plantes à travers le monde : le bouleau et la gaulthérie.

Principaux bienfaits :

- Améliore et stimule l'humeur
- Aide à produire une sensation de chaleur
- Fréquemment utilisée dans les chewing-gums, les confiseries et le dentifrice

Utilisations :

- Placez une goutte sur la brosse à dents avec une petite quantité de dentifrice et brossez les dents et les gencives pendant une minute puis rincez à l'eau.
- Ajoutez une goutte au nettoyant pour le visage pour réduire les imperfections.
- Ajoutez une goutte de Gaulthérie à un bain chaud pour vous détendre et soulager les tensions.
- Placez sur une boule de coton et ajoutez cette boule à votre sac de sport, à la poubelle ou à d'autres endroits pour masquer les odeurs.
- Mélangez huile essentielle de Gaulthérie et huile de noix de coco fractionnée pour un massage réchauffant et apaisant.



Ylang Ylang

Huile essentielle douce et florale, l'Ylang Ylang présente des propriétés nourrissantes et protectrices pour la peau et les cheveux, tout en améliorant l'humeur par réduction des sentiments de stress et en favorisant une attitude positive.

Principaux bienfaits :

- Favorise une peau et des cheveux sains
- Améliore l'humeur tout en produisant un effet apaisant
- Aide à diminuer la tension et le stress tout en favorisant la positivité

Utilisations :

- Appliquez l'Ylang Ylang sur la nuque pour un effet apaisant et réconfortant.
- Massez le cuir chevelu avec l'Ylang Ylang pour des cheveux plus brillants et en bonne santé.
- Ajoutez deux gouttes à un bain chaud au sel d'Epsom afin de réduire le stress et de favoriser la relaxation.
- Parfumez vos armoires et vos vêtements en versant une goutte de Ylang Ylang sur une boule de coton ou un support diffusant.



Mélanges d'huiles essentielles

Afin d'exploiter davantage la puissance des huiles essentielles, dōTERRA a créé une série de mélanges d'huiles essentielles exclusifs qui combinent plusieurs huiles essentielles simples avec d'autres ingrédients naturels pour aider l'utilisateur à obtenir un effet désiré plus spécifique. Parce qu'ils combinent les meilleures caractéristiques de plusieurs huiles essentielles, ces mélanges d'huiles essentielles dōTERRA sont des éléments incontournables pour toute collection d'huiles essentielles.



dōTERRA Air™ Touch

Profitez des bienfaits de dōTERRA Air™ dans une base d'huile de noix de coco fractionnée. Idéal pour les enfants et autres personnes à la peau sensible.

dōTERRA Air™ Mélange Respiratoire

Avec un arôme frais et mentholé, dōTERRA Air a été spécialement formulé pour fournir à l'utilisateur un mélange rafraîchissant et revigorant reconnu pour aider à minimiser les effets des menaces saisonnières tout en offrant des propriétés apaisantes.

Principaux bienfaits :

- Émet un arôme revigorant
- Rafraîchit et apaise la peau
- Dégage les voies respiratoires et facilite la respiration

Utilisations :

- Appliquez directement sur la poitrine lorsque les menaces saisonnières sont élevées.
- Combinez ce mélange avec du sel d'Epsom dans un bain chaud pour une sensation apaisante.
- Versez trois gouttes sur le sol de la douche pour un arôme favorisant la vitalité.
- Utilisez localement avant les activités de plein air pour vous protéger contre les effets des changements saisonniers.

AromaTouch™

Mélange pour Massage

Les huiles essentielles ont longtemps été utilisées pour le massage, c'est pourquoi dōTERRA a créé un mélange exclusif pour massage afin de permettre l'amélioration de diverses techniques de massage grâce à l'utilisation d'huiles essentielles relaxantes et réconfortantes.

Principaux bienfaits :

- Atténue la tension et le stress
- Produit des effets réconfortants et relaxants
- Améliore toute expérience de massage avec un arôme apaisant

Utilisations :

- Mélangez avec du sel d'Epsom dans un bain chaud pour une séance de relaxation.
- Appliquez avant un cours de yoga afin de créer un environnement calme pendant la méditation et la relaxation.
- Appliquez sur le cou et les épaules pour soulager les tensions.
- Utilisez pendant la pratique de l'AromaTouch Technique™ ou l'AromaTouch Hand Technique™.



dōTERRA Balance™

Mélange Équilibrant

Le mélange dōTERRA Balance est une combinaison subtile d'huiles essentielles qui favorise l'harmonie, la tranquillité et un sentiment de détente en produisant un effet d'ancrage. Ce mélange aide à équilibrer les émotions et établit un sentiment de bien-être grâce à un arôme réconfortant et paisible.

Principaux bienfaits :

- Peut aider à apaiser l'anxiété et les tensions
- Produit des sentiments de tranquillité et d'équilibre
- Favorise la sensation de détente et d'harmonie

Utilisations :

- Appliquez sur les poignets et le cou pour aider à soulager les sentiments d'anxiété.
- Combinez ce mélange avec du sel d'Epsom dans un bain chaud pour une séance de relaxation.
- Appliquez une goutte sur votre tapis de yoga afin de créer un environnement calme et relaxant.
- Appliquez sur la plante des pieds pour atténuer les sentiments de stress tout au long de la journée.
- Appliquez avant de vous coucher pour favoriser un sommeil réparateur et des rêves paisibles.



dōTERRA Cheer™ Touch

Profitez des bienfaits de dōTERRA Cheer™ dans une base d'huile de noix de coco fractionnée. Idéal pour les enfants et autres personnes à la peau sensible.



dōTERRA Cheer™

Mélange Exaltant

Le mélange exaltant d'huiles essentielles d'agrumes et d'épices dōTERRA Cheer procure un joyeux élan de bonheur et de positivité qui illuminera vos journées.

Principaux bienfaits :

- Favorise les sentiments d'optimisme
- Améliore l'humeur tout au long de la journée
- Crée une atmosphère joyeuse pendant un massage

Utilisations :

- Appliquez sur les poignets et le cou pour vous remonter le moral lorsque vous vous sentez déprimé.
- Utilisez pendant un massage pour favoriser le bonheur.
- Appliquez sur une boule de coton et placez-la devant la climatisation de la voiture pour obtenir un arôme énergisant pendant la conduite.
- Appliquez sur la plante des pieds le matin afin de promouvoir des sentiments d'optimisme et de gaieté.

Citrus Bliss™

Mélange Vivifiant

Fusionnant les principaux avantages des huiles essentielles d'agrumes, Citrus Bliss possède des propriétés énergisantes et rafraîchissantes qui peuvent améliorer l'humeur et réduire le stress.

Principaux bienfaits :

- Nettoie et purifie l'air
- Aide à améliorer l'humeur et réduire le stress
- Crée une atmosphère joyeuse pendant un massage

Utilisations :

- Appliquez sur la plante des pieds le matin pour revigorer et dynamiser.
- Versez deux à trois gouttes sur des voiles d'assouplissant pour sèche-linge afin de donner à votre lessive un arôme rafraîchissant.
- Mélangez avec de l'huile essentielle de Lavande et de l'huile essentielle de Menthe poivrée et massez sur les tempes pour favoriser la concentration.
- Ajoutez à de l'huile de noix de coco fractionnée et utilisez pour un massage dynamisant qui aide à réduire le stress.

- Mélangez avec de l'eau dans un flacon pulvérisateur afin de créer un désodorisant fait maison pour la salle de bain et la cuisine.





ClaryCalm™

Mélange Cycle Menstruel

Conçu spécifiquement pour les femmes, ClaryCalm fonctionne comme une aide apaisante pendant le cycle menstruel de la femme et aide à rééquilibrer humeur et émotions.

Principaux bienfaits :

- Aide à équilibrer l'humeur tout au long du mois
- Aide à apaiser et à équilibrer les émotions exacerbées
- Procure un effet apaisant pendant le cycle menstruel d'une femme

Utilisations :

- Appliquez pendant les coups de chaleur pour un effet rafraîchissant et apaisant.
- Appliquez sur l'abdomen pour un massage apaisant pendant un cycle menstruel.
- Appliquez sur la plante des pieds pour aider à équilibrer les émotions tout au long du mois.
- Appliquez sur les poignets et le cou et respirez profondément pour apaiser les émotions exacerbées.

dōTERRA Console™

Mélange Réconfortant

Le mélange reconfortant dōTERRA Console est composé d'huiles essentielles de fleurs et d'arbres favorisant le reconfort et vous permettant d'accéder à un processus de guérison émotionnelle.

Principaux bienfaits :

- Procure une sensation de reconfort
- Invite des sentiments d'espoir et de positivité
- Crée une atmosphère rassurante

Utilisations :

- Ajoutez à de l'huile de noix de coco fractionnée et utilisez pour un massage apaisant.
- Appliquez sur les poignets et le cou pour vous donner de l'espoir lorsque vous vous sentez déprimé.
- Appliquez sur une boule de coton et placez-la devant la climatisation de la voiture pour obtenir un arôme apaisant pendant la conduite.
- Appliquez sur la plante des pieds le matin pour procurer des sensations de reconfort et d'espoir.

dōTERRA Console™ Touch

Profitez des bienfaits de dōTERRA Console™ dans une base d'huile de noix de coco fractionnée. Idéal pour les enfants et autres personnes à la peau sensible.



Applicateur à bille dōTERRA Deep Blue™

Profitez des bienfaits
de Deep Blue dans un
applicateur à bille de
10 ml.



dōTERRA Deep Blue™ Touch

Profitez des bienfaits de Deep Blue dans une base d'huile de noix de coco fractionnée. Idéal pour les enfants et autres personnes à la peau sensible.

Deep Blue™ Mélange Apaisant

Formulé pour apaiser et rafraîchir, dōTERRA Deep Blue est un mélange riche en huiles essentielles, parfait pour un massage après une longue journée ou un entraînement intense.

Principaux bienfaits :

- Aide à diminuer les tensions
- Produit des effets relaxants
- Procure un réconfort ciblé et apaisant

Utilisations :

- Diffusez pour un parfum revigorant pendant une séance d'entraînement.
- Massez dans le bas du dos après avoir levé de lourdes charges.
- Frictionner sur les doigts, les poignets, les épaules et le cou après une longue journée de travail.
- Diluez Deep Blue avec de l'huile de noix de coco fractionnée et massez les jambes des enfants en croissance.
- Appliquez sur les pieds et les genoux avant et après une séance d'entraînement pour un effet revigorant et rafraîchissant.



Elevation

Mélange Bien-Être

Ce mélange dynamisant d'huiles essentielles est parfait pour revitaliser l'humeur, l'ambiance et l'atmosphère. Lorsque vous avez besoin d'un remontant naturel, Elevation est la solution idéale.

Principaux bienfaits :

- Arôme énergisant et rafraîchissant
- Favorise un environnement revitalisant
- Améliore l'humeur et augmente la vitalité

Utilisations :

- Ajoutez à de l'huile de noix de coco fractionnée et utilisez pour un massage revitalisant.
- Appliquez Elevation sur les points de pulsation pour favoriser les sentiments de confiance et d'estime de soi.
- Ajoutez quelques gouttes à un bain chaud pour une expérience apaisante et qui améliore l'humeur.
- Frottez une goutte entre les paumes pour aider à réduire les sentiments de stress.
- Ajoutez quelques gouttes à une serviette en papier humide et essuyez les surfaces de la cuisine pour obtenir un parfum positif et énergisant chez vous.

dōTERRA Forgive™

Mélange du Renouveau

L'arôme frais et boisé de dōTERRA Forgive aide à promouvoir les sentiments libérateurs de satisfaction, de soulagement et de patience.

Principaux bienfaits :

- Crée une ambiance réconfortante
- Améliore l'humeur et inspire la pensée positive
- Procure des sentiments de contentement, de soulagement et de patience

Utilisations :

- Appliquez sur les poignets et le cou pour ressentir patience et soulagement.
- Appliquez sur une boule de coton et placez-la devant la climatisation de la voiture pour diffuser un arôme calmant.
- Appliquez sur la plante des pieds le matin pour favoriser les sentiments de patience.
- Utilisez lors d'un massage pour contrer les émotions négatives et favoriser les sentiments de sérénité.



dōTERRA Forgive™ Touch

Profitez des bienfaits de dōTERRA Forgive dans une base d'huile de noix de coco fractionnée. Idéal pour les enfants et autres personnes à la peau sensible.



HD Clear™ Mélange Nettoyant Peau

Mélange optimal pour les peaux à problèmes, HD Clear est composé d'huiles essentielles bénéfiques pour la peau qui aident à la garder saine, propre et hydratée.

Principaux bienfaits :

- Aide à réduire les éruptions cutanées
- Favorise un teint clair
- Aide à garder la peau propre, claire et hydratée

Utilisations :

- Utilisez tous les jours pour aider à réduire les éruptions cutanées.
- Instaurez dans la routine du visage pour aider à garder la peau propre et claire.
- Appliquez sur le visage pour créer un support propre et lisse avant d'utiliser un hydratant.
- Appliquez le mélange HD Clear sur les zones à problèmes pour aider à réduire les imperfections de la peau.
- Adoptez pendant les années d'adolescence, en utilisant ce mélange matin et soir, afin de maintenir une peau saine.

dōTERRA™ Hope Touch

Le parfum attirant de ce mélange particulier d'huiles essentielles n'est qu'une des choses qui rend dōTERRA Hope Touch vraiment unique. Avec chaque application de son parfum dynamisant, les utilisateurs soutiennent la Fondation dōTERRA Healing Hands, qui fait des dons à des experts pour des opérations d'extraction et de lutte contre la traite des enfants.

Principaux bienfaits :

- Arôme énergisant et rafraîchissant
- Améliore l'humeur lorsqu'appliqué localement
- Procure un parfum personnel unique

Utilisations :

- Appliquez sur la nuque pour un arôme rafraîchissant.
- Appliquez aux poignets pour un parfum personnalisé.
- Utilisez pendant un massage pour dynamiser et stimuler.
- Gardez à portée de main et appliquez tout au long de la journée pour améliorer l'humeur.
- Appliquez sur un mouchoir et placez dans les tiroirs pour donner aux vêtements un parfum de propre.



InTune™

Mélange de l'Attention

Mélange parfait pour les moments d'étude ou de concentration, InTune est composé d'huiles essentielles qui favorisent un sentiment de sérénité et de clarté d'esprit.

Principaux bienfaits :

- Favorise la lucidité
- Améliore et maintient la concentration
- Soutient les efforts d'attention et de concentration

Utilisations :

- Utilisez localement sur les poignets pour favoriser la concentration pendant la journée de travail.
- Appliquez sur la plante des pieds des enfants pour favoriser la concentration et la capacité à rester concentré sur la tâche.
- Appliquez localement pendant les baisses d'activité pour redonner de l'énergie et de la lucidité afin de se remettre en action.
- Appliquez sur les tempes et la nuque avant une séance d'étude nécessitant une concentration importante.



dōTERRA Motivate™ Touch

Profitez des bienfaits de dōTERRA Motivate™ dans une base d'huile de noix de coco fractionnée. Idéal pour les enfants et autres personnes à la peau sensible.

dōTERRA Motivate™

Mélange Motivant

Remplacez les émotions négatives par des sentiments de confiance en soi et de courage, grâce au mélange unique d'huiles essentielles de menthe et d'agrumes dōTERRA Motivate.

Principaux bienfaits :

- Réduit les sensations de tension
- Crée une ambiance motivante
- Procure un effet apaisant et équilibrant sur les émotions

Utilisations :

- Utilisez lors d'un massage pour atténuer le stress.
- Appliquez sur les points de pulsation quand vous travaillez sur un projet afin de rester motivé.
- Utilisez localement avant un événement sportif ou d'autres compétitions.
- Appliquez sur la plante des pieds le matin pour générer des sentiments de courage.
- Appliquez sur la nuque ou le col de la chemise pour susciter un sentiment de confiance avant une présentation.



dōTERRA On Guard™ Touch

Profitez des bienfaits de dōTERRA On Guard dans une base d'huile de noix de coco fractionnée. Idéal pour les enfants et autres personnes à la peau sensible.

dōTERRA On Guard™ Mélange d'huiles essentielles

Le mélange dōTERRA On Guard est un moyen sûr et naturel pour soutenir les défenses naturelles de votre système immunitaire. Avec un arôme épicé, énergisant et dynamisant, dōTERRA On Guard est un mélange parfait à avoir à portée de main tout au long de l'année.

Principaux bienfaits :

- Soutient les défenses naturelles de votre système immunitaire
- Offre des avantages antioxydants
- Énergisant et dynamisant

Utilisations :

- Ingérez deux gouttes pour un renforcement immunitaire rapide.
- Utilisez un chiffon imbibé d'eau et une à deux gouttes de On Guard pour essuyer les surfaces de la cuisine et de la salle de bain.
- Créez un nettoyant tout usage en le mélangeant avec de l'eau dans un flacon pulvérisateur.
- Ajoutez-en une goutte à votre lessive pour un nettoyage approfondi et un parfum frais.
- Diluez avec de l'huile de noix de coco fractionnée et frottez-vous les mains pour un nettoyage naturel.

Granules dōTERRA On Guard™

dōTERRA a créé les granules On Guard afin de fournir un moyen simple et pratique de profiter des bienfaits immunitaires de ce mélange d'huiles essentielles.

dōTERRA Passion™

Mélange Inspirant

Le mélange dōTERRA Passion aide à ranimer les sentiments d'enthousiasme, de passion et de joie.

Principaux bienfaits :

- Crée un arôme joyeux
- Suscite des sentiments d'enthousiasme et de passion
- Favorise la confiance en soi et la force mentale

Utilisations :

- Appliquez avant le travail pour stimuler la créativité et la précision.
- Utilisez pendant un massage pour enflammer les sentiments de passion.
- Mélangez dōTERRA Passion avec une lotion non parfumée et appliquez partout pour commencer la journée plein d'énergie et d'enthousiasme.
- Appliquez sur les poignets et le cœur tout au long de la journée pour vous sentir inspiré et passionné.

dōTERRA Passion™ Touch

Profitez des bienfaits de dōTERRA Passion™ dans une base d'huile de noix de coco fractionnée. Idéal pour les enfants et autres personnes à la peau sensible.



PastTense™

Mélange Anti-Tension

Mélange d'huiles essentielles rafraîchissant et apaisant, PastTense est formulé pour soulager le corps et l'esprit à tout moment grâce à l'utilisation pratique d'un applicateur à bille.

Principaux bienfaits :

- Aide à soulager les sentiments de stress
- Procure une sensation de relaxation et de calme
- Offre un effet apaisant et équilibrant sur les émotions

Utilisations :

- Appliquez sur la nuque avant de voyager pour calmer les émotions.
- Utilisez localement au travail ou à la maison pour atténuer les sentiments de stress.
- Appliquez sur la plante des pieds le matin afin de vous aider à rester concentré sur vos tâches.
- Appliquez et massez épaules, cou et dos pour une sensation rafraîchissante et apaisante.
- Appliquez sur la nuque et sur les tempes pour calmer l'esprit.



dōTERRA Peace™

Mélange Rassurant

dōTERRA Peace, mélange d'huiles essentielles florales et mentholées, vous rappelle positivement que vous n'avez pas besoin d'être parfait pour retrouver votre paix intérieure. Ralentissez, respirez profondément et reconnectez vous avec la meilleure version de vous-même.

Principaux bienfaits :

- Diminue les sentiments d'anxiété
- Crée une ambiance réconfortante
- Favorise les sentiments de paix intérieure et de réconfort

Utilisations :

- Utilisez-le conjointement avec dōTERRA Console™ pour plus de réconfort et de contentement.
- Appliquez sur les poignets et la nuque pour vous donner un sentiment de paix.
- Ajoutez à de l'huile de noix de coco fractionnée et utilisez pour un massage apaisant.
- Appliquez sur une boule de coton et placez-la devant la climatisation de la voiture pour obtenir un arôme apaisant.
- Appliquez sur la plante des pieds le matin pour encourager des sentiments de bien-être et de réconfort.

dōTERRA Peace™ Touch

Profitez des bienfaits de dōTERRA Peace™ dans une base d'huile de noix de coco fractionnée. Idéal pour les enfants et autres personnes à la peau sensible.





Purify

Mélange Purifiant

Avec une combinaison d'huiles essentielles rafraîchissantes et nettoyantes, Purify aide à éradiquer les odeurs indésirables de manière naturelle et en toute sécurité.

Principaux bienfaits :

- Arôme rafraîchissant
- Possède des propriétés nettoyantes
- Remplace les odeurs désagréables et purifie l'air

Utilisations :

- Appliquez localement pour apaiser l'irritation causée par une piqûre d'insecte.
- Diffusez pour purifier l'air d'une pièce et chasser les odeurs indésirables.
- Ajoutez une goutte à votre lessive pour un nettoyage approfondi et un parfum frais.
- Ajoutez 10 gouttes dans un vaporisateur rempli d'eau pour essuyer vos plans de travail et autres surfaces de la maison.

A photograph of a bottle of Salubelle Beauty Blend essential oil lying on a rustic wooden surface. The bottle is white with a silver cap and features the brand name 'dOTERRA SALUBELLE' and 'BEAUTY BLEND'. Surrounding the bottle are several pink rose petals, a sprig of purple lavender, and several pieces of yellowish, crystalline mineral salts.

Salubelle™ Mélange de Beauté

Mélange exclusif d'huiles essentielles rares et puissamment renouvelantes, utilisées tout au long de l'histoire pour leurs propriétés d'embellissement, Salubelle est formulé pour protéger et nourrir la peau tout en aidant à réduire les facteurs contribuant au vieillissement.

Principaux bienfaits :

- Aide à garder la peau propre, claire et hydratée
- Aide à réduire l'apparence des ridules et des rides
- Aide à garder une peau plus lisse, plus radieuse et plus jeune

Utilisations :

- Appliquez sous les aisselles avant de vous entraîner ou de faire une activité de plein air.
- Utilisez pour apaiser et rafraîchir la peau après une journée à la plage ou à la piscine.
- Appliquez sur le visage pour créer un voile de protection propre et lisse avant d'utiliser un hydratant.
- Appliquez sur la nuque et les lobes des oreilles pour aider à atténuer les tensions.
- Ajoutez à votre routine de soins anti-âge pour favoriser un teint éclatant.

dōTERRA Serenity™

Mélange Calmant

Le mélange dōTERRA Serenity est conçu pour procurer une détente immédiate, en utilisant des huiles essentielles connues pour calmer les émotions, réduire les tensions et favoriser un sommeil réparateur.

Principaux bienfaits :

- Calme les sens
- Atténue les tensions
- Aide à créer un environnement paisible pour le sommeil

Utilisations :

- Utilisez la nuit pour calmer un enfant agité.
- Appliquez sur la nuque pour favoriser les sensations de calme.
- Utilisez pendant un massage afin de favoriser la relaxation et réduire le stress.
- Appliquez sur la plante des pieds au moment du coucher pour vous aider à vous détendre.
- Mélangez avec du sel d'Epsom dans un bain chaud pour une sensation relaxante et renouvelante.



Smart & Sassy™

Mélange actif

Lorsqu'il est combiné à des séances d'exercice physique et à une alimentation saine, Smart & Sassy peut être utilisé dans le cadre d'un plan de gestion du poids.

Principaux bienfaits :

- Teneur élevée en limonène
- Aide à gérer les fringales
- Sans effet diurétique, sans stimulant et sans calorie

Utilisations :

- Ajoutez à n'importe quel programme équilibré de gestion du poids.
- Consommez avec de l'eau avant les repas pour aider à contrôler l'appétit et la boulimie.
- Ajoutez quelques gouttes à votre smoothie préféré afin de vous sentir rassasié plus longtemps.
- Massez sur l'estomac, les hanches et les cuisses pour un effet lissant et réchauffant.
- Ajoutez à de l'eau ou du thé et buvez avant de vous entraîner pour un regain d'énergie revitalisant.



Spray TerraShield™

TerraShield est disponible en flacon pulvérisateur de 30 ml pratique et facile à appliquer.



TerraShield™

Mélange de plein air

TerraShield combine des huiles essentielles connues pour leurs propriétés de protection en plein air afin de créer un mélange naturel et efficace pour les activités extérieures.

Principaux bienfaits :

- Agit comme une barrière efficace et naturelle
- Fournit une protection naturelle en plein air
- Protège contre les nuisances environnementales

Utilisations :

- Diffusez à l'intérieur de la maison pendant les mois d'été.
- Diffusez sur la terrasse lors de vos événements en extérieur.
- Appliquez sur la peau avant la prochaine excursion familiale.
- Appliquez pour vous protéger naturellement et efficacement à l'extérieur.
- Vaporisez autour des portes et des appuis de fenêtre.

Whisper™

Mélange pour Femmes

Ce mélange spécial pour les femmes dégage un arôme doux et musqué et crée un parfum personnalisé lorsqu'il est appliqué sur la peau.

Principaux bienfaits :

- Entraîne et captive les sens
- Produit un arôme musqué chaleureux
- Se combine avec la chimie individuelle de chacun pour créer une fragrance unique

Utilisations :

- Diffusez le soir pour un arôme chaleureux.
- Appliquez sur les poignets pour créer un parfum personnel qui tiendra toute la journée.
- Mettez sur des bijoux en terre cuite pour un parfum durable qui favorise la relaxation.
- Mélangez avec une lotion non parfumée pour hydrater la peau et revigorer les sens.
- Appliquez une goutte sur les mains et frottez vos foulards et vêtements afin d'éprouver des émotions apaisantes.





Zendocrine™ Mélange Détoxifiant

Le mélange détoxifiant Zendocrine soutient la capacité naturelle du corps à se débarrasser des substances indésirables.

Principaux bienfaits :

- Soutient une fonction hépatique saine
- Purifiant et détoxifiant
- Soutient la capacité du corps à éliminer les substances indésirables

Utilisations :

- Appliquez sur l'estomac pour un massage apaisant.
- Mettez trois à quatre gouttes dans un diffuseur pour rafraîchir une pièce.
- Ajoutez une goutte à de l'eau ou du thé.
- Ingérez une goutte par jour pendant une semaine pour initier un changement de style de vie.
- Appliquez sur l'abdomen ou la plante des pieds pour soutenir le système de désintoxication naturel du corps.

ZenGest™

Mélange Digestif

Connu chez dōTERRA pour dompter les ventres, ZenGest présente de nombreux avantages pour la santé digestive. Les propriétés apaisantes de ce mélange peuvent aider à soulager les effets désagréables des maux d'estomac.

Principaux bienfaits :

- Favorise une digestion saine
- Apaise l'inconfort digestif occasionnel
- Lorsqu'il est appliqué directement sur l'abdomen, ZenGest calme les douleurs associées aux maux d'estomac

Utilisations :

- Ingérez pour soulager les maux d'estomac.
- Ajoutez à de l'eau ou du thé pour soutenir les processus digestifs naturels de votre corps.
- Gardez à portée de main lors de repas lourds ou copieux.
- Ingérez avant un long vol ou une grande ballade en voiture pour un effet apaisant.
- Diluez avec de l'huile de noix de coco fractionnée pour un massage abdominal apaisant.

dōTERRA ZenGest™ Touch

Profitez des bienfaits de ZenGest dans une base d'huile de noix de coco fractionnée. Idéal pour les enfants et autres personnes à la peau sensible.



Produits Bien-Être dōTERRA

dōTERRA propose une large gamme de produits dédiés au bien-être auxquels les familles et les professionnels de la santé font confiance. En anticipant les besoins et en apportant des réponses avec des produits à base d'huiles essentielles, dōTERRA contribue à promouvoir le bien-être et à créer un environnement naturel et non toxique qui permet à chaque personne et aux familles en général de mener une vie saine et dynamique.



Produits dōTERRA Air™

Adorés pour leur arôme frais et rafraîchissant, les produits dōTERRA Air sont conçus pour dégager les voies respiratoires et faciliter la respiration de l'utilisateur, entre autres bienfaits. Chaque produit dōTERRA Air comprend une variante du mélange dōTERRA Air et la variété de cette collection permet à l'utilisateur de bénéficier des effets souhaités grâce à plusieurs méthodes d'application différentes.

Produits dōTERRA On Guard™

Conçue pour rendre votre maison saine, la collection dōTERRA On Guard utilise des huiles essentielles dotées de puissantes propriétés nettoyantes pour entretenir votre maison. De la lessive à l'hygiène personnelle en passant par le nettoyage de la cuisine, les produits de la collection dōTERRA On Guard sont suffisamment puissants pour offrir de sérieux avantages de nettoyage, tout en étant suffisamment sûrs pour toute la famille.







Produits Deep Blue™

Avec des caractéristiques incomparables en matière de rafraîchissement, d'apaisement et de réconfort, les produits de la collection Deep Blue font régulièrement partie des meilleures ventes de dōTERRA. Chaque produit de cette gamme utilise le mélange Deep Blue pour apporter une variété d'effets apaisants à plusieurs parties du corps. En plus de leurs caractéristiques significativement réconfortantes, les produits Deep Blue sont populaires en raison de l'arôme revigorant et mentholé qu'ils dégagent pendant leur utilisation.

Santé digestive

Il est souvent difficile d'éviter l'inconfort gastrique et les maux digestifs, mais les huiles essentielles constituent un moyen sûr et naturel d'apaiser ce genre de détresse occasionnelle dans l'organisme. En utilisant des mélanges d'huiles essentielles exclusifs, chaque produit de la gamme ZenGest™ est conçu pour aider les différentes zones d'inconfort du système digestif et peut aussi fournir d'autres bienfaits à l'organisme.







Compléments alimentaires pour enfants dōTERRA

Les compléments alimentaires dōTERRA pour enfants favorisent la croissance de l'enfant en lui fournissant des oméga-3, des nutriments complets, des vitamines et des minéraux sous une forme agréable et pratique.

Compléments alimentaires spécialisés dōTERRA

Les facteurs biologiques, environnementaux et physiologiques contribuent tous à la santé de chaque personne. Cela signifie que chaque personne peut avoir besoin d'une aide supplémentaire dans un domaine particulier. Grâce à un développement scientifique de pointe, dōTERRA fournit ce soutien supplémentaire grâce à des compléments alimentaires spécialisés.



dōTERRA™

TriEase™

Food Supplement with Lemon, Lavender, and Peppermint Essential Oils
Nahrungsergänzungsmittel mit Zitrone, Lavendel, Pfefferminz ätherischen Ölen

e 28,8 g

60 Softgels / Weichkapseln / Softgel-kapseln / Softgels (Gélules) / Capsule softgel / Capsulas blandas / Capsulas / Kapsuly / Softgels / Softgels (agyrzetelék-kapszulák) / Softgel kapsule / Capsule gelatinosa

dōTERRA™

MITO
MAX™

ENERGY & STAM
COMPLEX*
dietary supplement

dōTERRA™

DDR
PRIME™

ESSENTIAL OIL BLEND
dietary supplement e 30 ml

dōTERRA™

DDR
PRIME™

Food Supplement with Frankincense, Orange and Litsea Essential Oils.
Nahrungsergänzungsmittel mit Weihrauch, Orangenschalen und Litsea cubeba ätherischen Ölen

dōTERRA™

Serenity™

Food Supplement with Lavender, L-Theanine and botanical extracts
Nahrungsergänzungsmittel mit Lavendel, L-Theanin und pflanzlichen Extrakten

e 24,6 g

60 Softgels / Weichkapseln / Softgel-kapseln / Softgels (Gélules) / Capsule softgel / Capsulas blandas / Capsulas / Kapsuly / Softgels / Softgels (agyrzetelék-kapszulák) / Capsule gelatinosa



Gestion du poids dōTERRA

En raison de leurs bienfaits pour l'organisme, les huiles essentielles peuvent être très utiles pour la gestion du poids lorsqu'elles sont combinées avec une alimentation saine et de bonnes séances d'exercice physique. dōTERRA a créé une gamme de produits pour la gestion du poids qui utilisent la nature douce mais puissante des huiles essentielles afin de favoriser une perte de poids équilibrée.

dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

Cette performante gamme de compléments alimentaires quotidiens est rapidement devenue l'une des lignes de produits les plus populaires de dōTERRA. Les produits phares du dōTERRA Lifelong Vitality Pack—xEO Mega™, Microplex VMz™ et Alpha CRS™+—sont conçus pour vous aider à améliorer votre vitalité et votre bien-être. Avec des nutriments essentiels, des bénéfiques pour le métabolisme et des antioxydants puissants, ces compléments alimentaires collaborent ensemble pour vous donner plus d'énergie, une meilleure santé et de la vitalité à toute heure.



Comme tout système de compléments alimentaires à succès, le Lifelong Vitality Pack dōTERRA est conçu pour être utilisé conjointement avec des habitudes saines comme des séances d'exercice régulières, une alimentation saine, un repos approprié, une bonne gestion du stress, l'évitement des toxines et plus encore. Bien que nous ne puissions pas contrôler certains facteurs tels que notre génétique ou nos prédispositions à une maladie, nous pouvons contrôler de nombreux facteurs liés au vieillissement et au bien-être. Le dōTERRA Lifelong Vitality Pack vous fournit le soutien dont vous avez besoin pour continuer à mener une vie saine tout en luttant contre les effets du vieillissement.

Découvrez ce que tant d'autres ont déjà expérimenté en profitant des nombreux bienfaits qui découlent de l'utilisation des produits dōTERRA Lifelong Vitality.

Principaux bienfaits :

- Bien-être général et vitalité
- Antioxydant
- Énergie
- Santé des os
- Fonction immunitaire
- Gestion du stress
- Santé cardiovasculaire
- Cheveux, peau et ongles sains
- Soutien pour les yeux, le cerveau et le système nerveux
- Santé de la fonction hépatique et de la digestion
- Santé pulmonaire et respiratoire
- Ne cause pas de maux d'estomac
- Sans OGM, sans gluten, sans produits laitiers

xEO Mega— Combinant des huiles essentielles dōTERRA avec des caroténoïdes et des huiles oméga-3 naturelles d'origines marine et végétale, ce complément alimentaire offre des nutriments importants qui favorisent le bon fonctionnement de plusieurs des principaux organes du corps.

Microplex VMz— Ce produit répond à un haut standard en matière de vitamines et minéraux car il fournit des vitamines et des minéraux bio-disponibles qui sont absents dans la plupart des régimes modernes.

Alpha CRS+— Ce complexe de vitalité cellulaire est formulé avec des extraits végétaux naturels pour soutenir spécifiquement le bon fonctionnement de toutes les cellules.



Compléments alimentaires pour femmes dōTERRA

Les compléments alimentaires pour femmes dōTERRA sont formulés pour répondre aux besoins de santé particuliers et fluctuants des femmes. Cette gamme de produits fournit un soutien naturel tout au long des différentes phases de la vie d'une femme.

dōTERRA™ Essential Skin Care

Parce que la peau de chacun est différente, dōTERRA a conçu plusieurs produits de soin pour aider les utilisateurs à résoudre les problèmes de peau communs tout en favorisant la bonne santé du visage grâce à l'utilisation d'huiles essentielles.





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 30ml

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



Gamme de soins pour la peau Verâge™

Verâge est un système exclusif de produits naturels de soins pour la peau qui nourrissent et hydratent la peau et réduisent visiblement les signes du vieillissement. La technologie avancée, basée sur les végétaux, utilisée dans Verâge favorise l'apparition d'un équilibre optimal des lipides - le même équilibre que celui trouvé dans une peau saine et jeune. Chaque produit est composé de véritables cadeaux de la Terre : des extraits de plantes nourrissants, des huiles essentielles CPTG™ pures et puissantes et des ingrédients naturels soigneusement choisis. La gamme de soins pour la peau dōTERRA Verâge Skin Care Collection offre des résultats que vous pouvez observer et sentir, physiquement.

Trousse pour le visage HD Clear™

HD Clear est un système en trois phases qui fonctionnent en synergie, chaque produit étant conçu pour nettoyer et purifier la peau en profondeur, préparer au suivant et offrir une hydratation optimale et équilibrée. Fabriqués avec des extraits naturels de plantes, les ingrédients contenus dans le HD Clear sont doux et apaisants pour la peau mais néanmoins hautement efficaces. Utiliser HD Clear tous les jours aidera à réduire l'apparence des imperfections, favoriser un teint clair et sain et apaiser la peau. HD Clear fournit une solution naturelle pour les peaux à problèmes à tout âge.





dōTERRA Soin personnel

Sans les ingrédients nocifs présents dans de nombreux produits grand public, dōTERRA aide les utilisateurs à résoudre des problèmes courants tout en offrant une expérience personnelle de soins du corps grâce à l'utilisation d'huiles essentielles. Chaque produit dōTERRA vise à nourrir la peau, ce qui permet aux utilisateurs d'atteindre leurs objectifs plus facilement.

dōTERRA™ SPA

dōTERRA SPA est une ligne de produits infusés aux huiles essentielles qui offrent une expérience de spa aromatique à la maison. Chaque produit a été soigneusement formulé avec des ingrédients naturels pour laisser la peau douce, lisse et fraîche tout au long de la journée.







dōTERRA Salon Essentials™

Les propriétés apaisantes et nettoyantes qui rendent les huiles essentielles utiles pour tant de nos tâches quotidiennes les rendent également utiles pour maintenir des cheveux propres et sains. En utilisant des produits capillaires qui ont été infusés avec des huiles essentielles puissantes, vous pouvez facilement obtenir des mèches douces et brillantes, sans plus avoir à vous exposer aux ingrédients agressifs que l'on trouve généralement dans les produits capillaires courants.

dōTERRA™ Détox de l'organisme en 30 jours

La **Purification de l'organisme en 30 jours** dōTERRA a été créée pour aider à débarrasser votre corps de sa charge toxique et pour soutenir la fonction globale des systèmes et des organes du corps. Elle comporte trois phases de 10 jours : **Activer, Réinitialiser, Renouveler.**



xEO Mega™

Ce complément alimentaire associe des huiles essentielles et des huiles oméga-3 d'origine marine et végétale et des caroténoïdes qui favorisent le bon fonctionnement de plusieurs des principaux organes du corps.

- Prenez 2 gélules au petit déjeuner et 2 gélules avec le repas du soir pour un total de 4.



Microplex VMz™

Ce produit répond à un haut standard en matière de vitamines et de minéraux car il fournit des vitamines et des minéraux bio-disponibles qui sont absents dans la plupart des régimes modernes.

- Prenez 2 capsules au petit déjeuner et 2 capsules avec le repas du soir pour un total de 4.



Alpha CRS™+

Ce complexe de vitalité cellulaire est formulé avec des extraits végétaux naturels pour soutenir spécifiquement le bon fonctionnement de toutes les cellules.

- Prenez 2 capsules au petit déjeuner et 2 capsules avec le repas du soir pour un total de 4.



ZenGest TerraZyme™

Ce produit est un mélange exclusif d'enzymes alimentaires actives et complètes qui favorisent une digestion saine et aident le métabolisme des aliments transformés qui sont déficients en enzymes.

- Prenez 1 capsule par repas pour un total de 3.



Gélules Zendocrine™

Ce complexe de détoxification est un mélange exclusif d'extraits d'aliments complets qui favorisent les fonctions de nettoyage et de filtration du foie, des reins, des intestins, des poumons et de la peau.

- Prenez 1 gélule au petit déjeuner et 1 gélule avec le repas du soir pour un total de 2.



GX Assist™

Cette formule nettoyante du système digestif est une combinaison d'huiles essentielles et d'acide caprylique qui contribue à favoriser la bonne santé du tube digestif en créant un environnement hostile aux menaces potentielles.

- Prenez 1 gélule avec le repas du soir.



PB Assist+™

Cette formule de défense probiotique est un mélange de fibres pré-biotiques et de six souches de micro-organismes probiotiques qui favorise un équilibre positif et aide la prolifération de bactéries bénéfiques.

- Prenez 3 capsules avec le repas du soir.



Gélules DDR Prime™

Ce complexe cellulaire d'huiles essentielles est un mélange exclusif d'huiles essentielles combinées pour soutenir la santé cellulaire, son fonctionnement et son renouvellement.

- Prenez 1 gélule au petit déjeuner et 1 gélule avec le repas du soir pour un total de 2.



Huile essentielle de Citron

Cette huile essentielle nettoie naturellement le corps et aide à la digestion.

- Ajoutez 2 gouttes à 250 ml d'eau 5 fois par jour pour un total de 10 gouttes.

(1) Activer

(2) Réinitialiser

(3) Renouveler

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Jours 1 à 30

Jours 1 à 30

Jours 1 à 30

Jours 1 à 30

Jours 1 à 10

Jours 11 à 20

Jours 21 à 30

Jours 21 à 30

Jours 1 à 30

dōTERRA™

©2018 dōTERRA™ Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Royaume-Uni
Tous les mots avec des marques déposées ou symboles de marques déposées sont des marques déposées ou marques commerciales déposées
de dōTERRA Holdings, LLC.



v2 EU FR

60206754