



dōTERRA

ESSENTIALS



CONTENU

dōTERRA	4
dōTERRA Co-Impact Sourcing™	6
Approvisionnement et production responsables	8
Tests scientifiques novateurs	10
Recherche médicale et partenariats	11
dōTERRA Healing Hands™	12
Vous offrir des huiles essentielles de qualité à la maison	14
Utiliser les huiles essentielles	16
Huiles essentielles simples	18
Mélanges d'huiles essentielles	78
dōTERRA Air™	112
dōTERRA On Guard™	114
Deep Blue™	116
Yarrow Pom	118
Soins de la peau	120
Indispensables du soin personnel	126
dōTERRA SPA	128
Soins des cheveux	130
dōTERRA Baby	132
Collection dōTERRA Kids	134
Compléments alimentaires spécialisés	136
dōTERRA Women	138
ZenGest™ et plus encore	140
Lifelong Vitality Pack	142
dōTERRA Basics	144

dōTERRA™

En 2008, les fondateurs de dōTERRA se sont fixés l'objectif de fabriquer les huiles essentielles les plus pures, puissantes et de la meilleure qualité qui soit, faciles à utiliser et à partager avec le monde entier. Depuis, des millions de gens du monde entier ont pu profiter du pouvoir des huiles essentielles, qui transforment une vie, en intégrant les produits dōTERRA dans leur quotidien.

Avec l'objectif de changer les familles, les communautés, et le monde avec une goutte d'huile à la fois, dōTERRA a consacré beaucoup d'efforts à planifier soigneusement chaque étape du processus de fabrication des huiles essentielles. De la plantation de graines à la livraison d'huiles essentielles à votre porte, dōTERRA s'assure que toutes les mesures sont prises pour vous offrir des produits à base d'huiles essentielles de haute qualité, issus de sources responsables et testés rigoureusement.





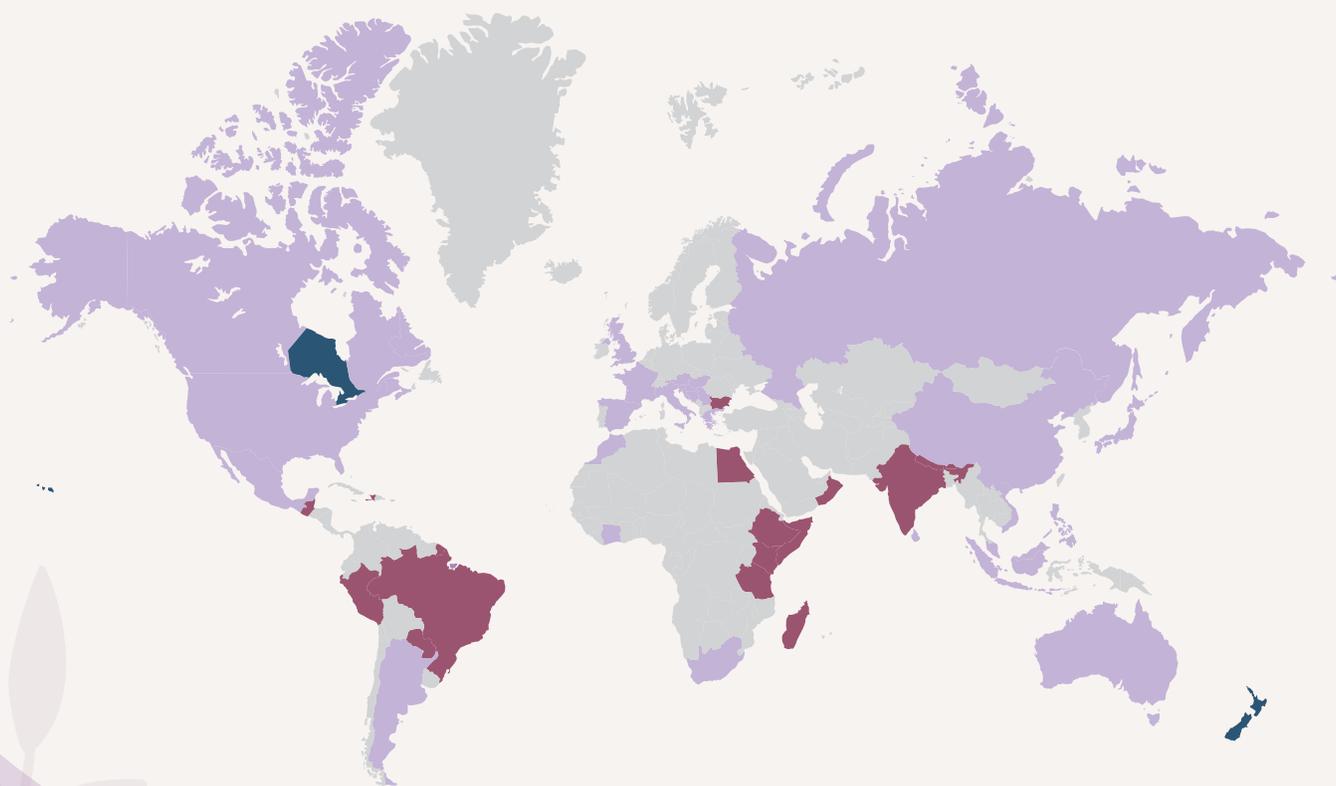
dōTERRA CO-IMPACT SOURCING™

Nous avons conscience des nombreux autres cadeaux dont les huiles essentielles nous permettent de profiter, ainsi que de la responsabilité d'en être reconnaissants. Grâce à une stratégie qui porte le nom de Co-Impact Sourcing, dōTERRA s'efforce d'améliorer les vies et les communautés du monde entier. Plus de la moitié des pays qui produisent les 130 huiles et plus de dōTERRA sont des pays considérés comme en voie de développement.

Par l'intermédiaire de Co-Impact Sourcing, nous nous associons à des cultivateurs disposant d'une excellente connaissance des plantes endémiques, du climat local et des meilleures pratiques pour nourrir ces plantes par le biais de la culture et de la récolte. Ce processus permet non seulement à dōTERRA de produire des huiles essentielles pures, précieuses et de qualité, mais fournit également des emplois durables aux agriculteurs et à leurs familles qui autrement subiraient des revenus inéquitables ou de mauvaises conditions de travail.

APPROVISIONNEMENT ET PRODUCTION RESPONSABLES

Le réseau dōTERRA™ de cultivateurs et distillateurs de plantes s'étend dans le monde de l'Italie à Madagascar, de l'Argentine à la Nouvelle-Zélande. Chez dōTERRA, nous recherchons dans le monde entier les sources d'huiles essentielles de la plus haute qualité et nous nous engageons à établir des relations durables et qui profitent à nos producteurs. Lorsque cela est nécessaire et le cas échéant, nos partenaires Co-Impact Sourcing™ s'associent avec la dōTERRA Healing Hands Foundation™, fondation américaine, afin d'apporter un soutien aux communautés par le biais de projets visant à lutter contre la pauvreté et se concentrent sur la gestion environnementale pour assurer la durabilité des ressources naturelles et/ou traiter d'autres facteurs environnementaux.



● Sources d'huiles dōTERRA

Huile issue de Co-Impact:

● Solutions de lutte contre la pauvreté

● Gestion environnementale

Tout comme la quote-part du processus de plantation, de culture et de récolte est extrêmement importante lors de la production d'une huile essentielle de qualité, l'étape suivante, la distillation, est également essentielle. Avec le souci du détail, l'équipement adapté et un engagement à produire le meilleur, les distillateurs de dōTERRA jouent un rôle vital dans la préservation du profil chimique délicat de chaque huile essentielle. dōTERRA utilise deux types de processus de distillation : la distillation à la vapeur et l'expression. Ces méthodes se sont avérées performantes pour produire des huiles essentielles pures et de qualité.



Distillation à la vapeur : Au cours de ce processus long et délicat, de l'eau est portée à ébullition, créant ainsi de la vapeur qui traverse les plantes. La vapeur transporte les composés aromatiques de la plante vers un tube collecteur où la vapeur se refroidit, se transformant ainsi en eau. Désormais séparée de l'eau, il est à présent possible de recueillir facilement une huile essentielle pure.



Expression : Ce processus, également appelé « pressage à froid », est uniquement utilisé pour produire les huiles essentielles d'agrumes dōTERRA. Au cours du processus, la pression mécanique extrait l'huile essentielle pure et puissante à partir du zeste de l'agrumes.

dōTERRA sélectionne soigneusement des artisans du monde entier pour permettre de produire 100 huiles essentielles différentes. En s'associant avec des professionnels qui ne lésinent jamais sur les moyens et qui s'engagent à produire des huiles essentielles de qualité, dōTERRA offre en permanence à ses clients des produits uniques et purs.



TESTS SCIENTIFIQUES NOVATEURS

Après une récolte et une distillation minutieuses, chaque lot d'huile essentielle est envoyé au laboratoire de pointe de dōTERRA pour y être testé. Pour garantir le niveau de qualité le plus élevé possible, dōTERRA a créé le processus de test « CPTG Certified Pure Tested Grade™. » Grâce à des critères rigoureux, les normes CPTG™ certifient que les huiles dōTERRA ne contiennent pas d'additifs ni de contaminants nocifs mais sont pures et authentiques.

Afin de fournir en permanence aux utilisateurs d'huiles essentielles un produit de qualité, dōTERRA s'emploie à rester à la pointe des méthodes de test les plus récentes et les plus avancées pour les huiles essentielles. En s'associant avec des experts du domaine de la recherche, de l'industrie et des sciences, dōTERRA a pu créer un processus de test novateur, supérieur aux normes des autres fabricants d'huiles essentielles.

Le laboratoire dōTERRA et des laboratoires tiers fiables procèdent aux tests suivants pour veiller à ce que seules les huiles essentielles de la plus haute qualité soient autorisées pour une utilisation commerciale :



Évaluation organoleptique : Évaluation de l'apparence, de la couleur et de l'arôme de chaque huile



Rotation optique : Peut permettre d'identifier des additifs synthétiques qui n'apparaissent pas avec d'autres tests



Densité relative : Vérifie la pureté et la qualité de chaque huile essentielle



Indice de réfraction : Mesure la diffusion de la lumière à travers l'huile afin de garantir que cela corresponde aux normes dōTERRA



Chromatographie en phase gazeuse/spectroscopie de masse (GC/MS) : Garantit que la chimie de chaque huile corresponde au profil chimique attendu



Test de contamination : Les huiles sont testées pour vérifier l'absence d'agents contaminants, de métaux lourds et de micro-organismes potentiellement nocifs



Spectroscopie infrarouge à transformée de Fourier (IRTF) : Analyse la composition d'une huile pour s'assurer qu'elle réponde aux normes dōTERRA



Test de stabilité : Permet de garantir qu'une huile essentielle conserve sa pureté et son efficacité pour toute la durée prévisionnelle de son utilisation

Outre nos normes de test rigoureuses, dōTERRA fait appel aux connaissances et à l'expertise d'un conseil consultatif scientifique composé de spécialistes des domaines de la chimie, de la microbiologie, de la botanique, des sciences de la recherche, de la physiologie et des sciences nutritionnelles.

RECHERCHE MÉDICALE ET PARTENARIATS INNOVANTS

Outre le conseil scientifique consultatif qui lui permet de rester à la pointe de la technologie en matière de test des huiles essentielles, dōTERRA reste engagée à améliorer l'expérience relative aux huiles essentielles en s'associant étroitement à des professionnels de médecine moderne.

La recherche joue un rôle essentiel dans le fait de proposer aux utilisateurs de dōTERRA des applications efficaces et sûres pour les huiles essentielles comme équivalent à la médecine moderne. En s'associant à des établissements médicaux, des cliniques et des universités de recherche de renommée mondiale, dōTERRA met au point des informations précieuses qui permettent aux clients de se sentir en sécurité et informés en matière d'huiles essentielles, ainsi que les meilleures manières de les utiliser. dōTERRA dispose également d'un conseil consultatif médical composé de professionnels de la santé qui travaillent à développer davantage l'utilisation des huiles essentielles dans le contexte des soins de santé.



dōTERRA HEALING HANDS™

Outre l'aspect commercial du Co-Impact Sourcing™, dōTERRA travaille à améliorer la qualité de vie des familles vivant dans ces communautés, par l'intermédiaire de la dōTERRA Healing Hands Foundation™. Organisme caritatif agréé aux États-Unis, la dōTERRA Healing Hands Foundation se consacre à améliorer la vie de millions de personnes à travers le monde et à leur donner de l'espoir.



Les membres dōTERRA à travers le monde peuvent adhérer à la culture de dōTERRA Healing Hands en cherchant à apporter la guérison et l'espoir au monde alors que nous nous efforçons de rendre possible une vie sans maladie ni pauvreté, en apprenant à terme aux personnes à être autonomes, où qu'elles se trouvent. dōTERRA Healing Hands soutient des projets dans les domaines suivants :

- | | |
|-------------------------------|--|
| Eau potable et assainissement | Autonomie |
| Aide aux sinistrés | Soutien des enfants |
| Autonomisation des femmes | Lutte contre la traite des êtres humains |
| Santé globale | |





VOUS OFFRIR DES HUILES ESSENTIELLES DE QUALITÉ À LA MAISON

Chaque détail du processus de production des huiles essentielles est conçu pour atteindre un seul objectif : offrir des huiles essentielles pures et de qualité aux utilisateurs dōTERRA. Notre entreprise est consciente du fait que s'engager à être responsable, efficace et précis engendrera la production d'huiles essentielles qui peuvent véritablement avoir une influence sur la vie des gens, où qu'ils se trouvent. Grâce à des huiles essentielles de qualité, vous et votre famille pouvez trouver des solutions à vos problèmes du quotidien ; et cela répond à la mission de dōTERRA de changer des vies avec des huiles essentielles pures.



UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES

Il y a de nombreuses manières d'utiliser les huiles essentielles dōTERRA. Que ce soit comme ingrédient savoureux dans votre plat sucré ou salé préféré, comme aide pour la maison ou comme complément à votre routine quotidienne de soins du visage et de la peau, vous trouverez l'utilisation idéale pour chaque huile ! Voici un guide de référence simple pour vous aider à utiliser les huiles essentielles efficacement et sans danger.

Les huiles essentielles pures dōTERRA sont très puissantes. N'oubliez pas qu'une petite quantité est suffisante et suivez systématiquement les recommandations d'utilisation de dōTERRA. Vous trouverez plus d'informations relatives à l'utilisation des huiles essentielles sur les étiquettes des produits, dans le catalogue des produits dōTERRA Europe et sur les sites Internet de dōTERRA Europe.





Lorsque vous utilisez une huile essentielle sur votre peau pour la première fois, il vaut mieux la diluer avec une huile végétale pour voir comment votre peau réagit. Commencez avec une goutte d'huile essentielle pour cinq gouttes d'huile de coco fractionnée. Vous pourrez personnaliser cette proportion avec le temps et l'expérience.

Certaines huiles essentielles sont très puissantes et doivent toujours être diluées avec une huile végétale telle l'huile de coco fractionnée avant de les appliquer sur votre peau. Ces huiles comprennent : Cannelle de Chine, Cannelle de Ceylan, Clou de girofle, Géranium, Lemongrass, Origan et Thym. Celles-ci en particulier sont réputées pour leur puissance. Lorsque vous les essayez pour la première fois, prenez en compte un taux de dilution d'une goutte d'huile essentielle pour 10 gouttes d'huile de coco fractionnée.

Certaines huiles essentielles causent une photo-sensibilité qui peut plus facilement entraîner des coups de soleil. Évitez l'exposition aux rayons UV (soleil ou cabines de bronzage) pendant au moins 12 heures après application. Ces huiles comprennent : dōTERRA Air™, AromaTouch™, Bergamote, 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 à appliquer n'importe où sur votre peau mais certaines zones doivent être évitées. N'appliquez pas d'huile sur, ou près, de l'intérieur du nez et des oreilles, des yeux, sur une peau présentant des lésions ou d'autres zones sensibles.

Si votre peau commence à rougir, à démanger ou à brûler après l'application d'une huile, retirez-la de la peau en essuyant doucement la zone avec un chiffon doux, puis alternez en ajoutant une huile végétale telle que l'huile de coco fractionnée et en essuyant doucement la zone.

Lorsque vous utilisez des huiles essentielles en interne, vous avez seulement besoin d'une goutte ou deux en une prise. Vous pouvez ajouter l'huile directement dans l'eau ou dans un autre liquide ou la placer dans une capsule vide et l'avaler.

Lorsque vous agrémentez vos plats avec des huiles essentielles, utilisez la méthode du cure-dent. Retirez le couvercle transparent du flacon et plongez l'extrémité du cure-dent dans l'huile. Vous pouvez ensuite remuer le cure-dent dans votre plat. Ajoutez de la saveur progressivement, goûtez : les huiles sont puissantes, vous n'avez donc besoin que d'une petite quantité.

Les enfants sont généralement plus sensibles aux huiles essentielles que les adultes. Il vaut mieux diluer une huile essentielle avant de l'appliquer sur la peau d'un enfant et commencer par la plante des pieds pour l'application.

Les huiles essentielles dōTERRA étant très puissantes, assurez-vous de ne les utiliser que sous la surveillance d'un adulte. dōTERRA vous conseille de les conserver en hauteur, hors de portée des enfants. Conservez vos huiles avec le réducteur d'orifice inclus dans le flacon et le couvercle hermétiquement fermé.

Pour toute question relative à l'utilisation des huiles essentielles pour vos besoins spécifiques, consultez un professionnel de santé qualifié.





HUILES ESSENTIELLES SIMPLES

Issues des sources les plus pures et les plus naturelles au monde, les huiles essentielles simples dōTERRA™ ont pour objectif de vous offrir la puissance et la simplicité de la nature directement chez vous. Chaque huile simple dōTERRA dispose de sa propre composition chimique et de son arôme uniques, ce qui lui confère un ensemble de bienfaits exclusif pour l'utilisateur. Quels que soient vos besoins ou vos préférences, la diversité des huiles essentielles et de leurs utilisations permet de trouver facilement chez dōTERRA celle qui vous offrira des solutions simples pour les problèmes du quotidien.





Arborvitae

Notre huile essentielle de Thuya provient du cœur (duramen) du Thuya géant de Californie (*Thuja plicata*). Cette source unique d'huile essentielle de Thuya contient un profil chimique particulier et est particulièrement concentrée en thuyate de méthyle. Connu sous le nom d'« arbre de vie », le Thuya est majestueux par sa taille et riche en bienfaits exceptionnels.

Principaux bienfaits :

- Peut être source de bienfaits pour la peau
- Fréquemment utilisée pour la méditation
- Arôme boisé, chaud et terreux

Utilisations :

- Associez-la au Genévrier de Virginie et à l'Encens pour créer une Eau de Cologne maison au parfum boisé chaleureux.
- Utilisez-la durant les exercices de yoga pour améliorer votre séance en l'appliquant localement sur la peau.
- Appliquez sur les poignets et les chevilles avant une randonnée ou des activités de plein air pour plus de motivation.

Basilic

Le basilic est un incontournable en cuisine utilisé par les cultures du monde entier pour rehausser le goût des aliments. Cette herbe appartient à la famille des menthes et apporte une saveur fraîche et herbacée aux viandes, pâtes et plats principaux.

Principaux bienfaits :

- Ingrédient d'assaisonnement polyvalent
- Apporte une touche herbacée et fraîche à de nombreux plats
- Idéale dans les soupes, les salades et les recettes salées

Utilisations :

- Lorsqu'un plat salé nécessite du basilic déshydraté, ajoutez à la place de l'huile essentielle de Basilic pour plus de saveur.
- Mélangez une goutte d'huile essentielle de Basilic, de l'huile d'olive, du sel et du poivre pour une vinaigrette rapide et facile.
- Pour une alternative aux sauces industrielles, faites votre propre sauce pour les pâtes avec des tomates fraîches, de l'ail, une goutte de Basilic et un oignon émincé.
- Mélangez-la avec de l'huile d'olive et arrosez-en votre pain tout juste sorti du four ou votre plat principal.





Bergamote

La bergamote est le plus délicat des agrumes et nécessite un climat et un sol particuliers pour s'épanouir. La Bergamote se démarque également des autres huiles essentielles d'agrumes pour ses capacités à la fois exaltantes et calmantes. Elle est utilisée depuis des centaines d'années pour favoriser le calme et rajeunir le teint.

Principaux bienfaits :

- Apaisante pour la peau
- Utilisée en massothérapie pour ses bienfaits apaisants
- Met de bonne humeur

Utilisations :

- Appliquez sur votre peau sous la douche et profitez de ses bienfaits purifiants.
- Utilisez-la avec de l'huile de coco fractionnée pour un massage calmant et relaxant.
- Ajoutez 1 à 2 gouttes à votre nettoyant pour la peau fait maison.

Poivre noir

Le poivre noir est une épice bien connue en cuisine pour assaisonner les plats. L'huile essentielle de Poivre noir décrite comme chaude, piquante, fruitée et épicée, peut être ajoutée aux viandes, soupes, plats principaux et salades pour les assaisonner. Bien que le poivre noir soit généralement connu pour la variété de ses utilisations culinaires, ses bienfaits en application locale sont également dignes d'intérêt.

Principaux bienfaits :

- Considérée comme l'une des huiles essentielles les plus parfumées
- Arôme herbacé stimulant
- Idéale dans les soupes, les salades et les assaisonnements de recettes salées

Utilisations :

- Ajoutez une goutte dans vos viandes, vos soupes, vos plats principaux et vos salades.
- Ajoutez une goutte d'huile essentielle de Poivre noir dans une marinade pour steak.
- Associez le Poivre noir à l'huile essentielle de Coriandre (feuilles) pour donner à votre plat une touche épicée.



Épinette noire

Utilisée par les Amérindiens pour ses bienfaits pour la peau et à des fins médicales et spirituelles, l'huile essentielle d'Épinette noire est boisée et puissante.

Principaux bienfaits :

- Apaise et soulage la peau
- Un taux important d'acétate de bornyle procure un sentiment de détente et de calme
- Apaise les irritations cutanées bénignes

Utilisations :

- Après un effort physique intense, mélangez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle d'Épinette noire avec de l'huile de coco fractionnée et massez sur la peau pour une sensation apaisante et réconfortante.
- Ajoutez quelques gouttes dans votre crème hydratante pour atténuer les imperfections et retrouver une peau saine.
- Appliquez sur la nuque tout au long de la journée pour favoriser un sentiment d'harmonie et d'équilibre.



Tanaisie bleue

La tanaisie bleue, également appelée tanaisie marocaine, est une plante méditerranéenne annuelle aux fleurs jaunes, originaire du nord du Maroc. Votre peau ne pourra plus se passer de la composition chimique de la fleur de Tanaisie ! Le chamazulène, un composant chimique de la tanaisie bleue, apporte à l'huile essentielle sa couleur indigo caractéristique. Ajoutez-en dans un bain chaud, utilisez-la avec vos produits de soin pour la peau préférés ou massez-la simplement sur votre peau ! Diluez pour minimiser les taches potentielles.

Principaux bienfaits :

- Peut procurer une sensation apaisante lorsqu'elle est appliquée sur la peau
- Dispose de propriétés réconfortantes spécifiques en application locale
- Principal composant de nombreux mélanges dōTERRA, notamment dōTERRA Balance™ et Deep Blue™

Utilisations :

- Massez sur la peau, associée à de l'huile de coco fractionnée ou à une lotion, après une longue journée de travail ou une activité physique intense.
- Ajoutez une goutte à votre crème hydratante ou produit nettoyant préféré.
- Appliquez sur les petites irritations cutanées pour profiter de son effet apaisant.
- Massez les muscles endoloris avec l'huile de Tanaisie bleue et de la lotion pour aider votre corps dans son processus naturel de récupération.
- Pourquoi ne pas créer votre propre mélange ? Parmi les huiles essentielles pouvant s'associer à merveille avec la Tanaisie bleue, on peut citer le Géranium, la Sauge sclarée, le Petitgrain, la Lavande, la Baie de Genièvre, la Menthe verte et l'Ylang Ylang.





Cardamome

Originnaire du sud-est asiatique, la cardamome agrmente les desserts et thés traditionnels indiens pour son arôme et son goût rafraîchissant et mentholé. Utilisez-la dans le pain, les smoothies, les viandes et les salades pour en sublimer le goût. Épice très appréciée dans le monde entier, la Cardamome est une huile essentielle intéressante pour de nombreuses autres applications.

Principaux bienfaits :

- Reconnue comme l'une des huiles essentielles les plus parfumées
- Épice très polyvalente pour la cuisine et la pâtisserie
- Saveur herbacée idéale dans les soupes, les salades et les assaisonnements de recettes salées

Utilisations :

- Épicez votre pain maison en y ajoutant une goutte d'huile essentielle de Cardamome la prochaine fois !
- Ajoutez une goutte aux soupes, aux currys, aux viandes et aux salades pour sublimer le goût des aliments.
- Ajoutez une touche savoureuse aux desserts en y mettant un peu de Cardamome.
- Utilisez de l'huile essentielle de Cardamome à la place des graines pour sublimer les recettes salées.



Cannelle de Chine

Cousine de la Cannelle de Ceylan, la Cannelle de Chine a un arôme puissant et épicé à utiliser avec parcimonie pour transformer n'importe quel mélange d'huiles essentielles ou dessert à base d'épices. La cannelle de Chine peut être utilisée pour la cuisine, soit pour remplacer la cannelle de Ceylan dans les tartes et les pains, soit seule dans une multitude de plats et de desserts.

Principaux bienfaits :

- Grâce à sa saveur similaire, en cuisine, elle est interchangeable avec la Cannelle de Ceylan.
- La Cannelle de Chine est également un ingrédient très apprécié dans les mises en bouche, les pains et les desserts.

Utilisations :

- Associez à du Clou de girofle et du Gingembre pendant la période froide pour profiter d'une boisson agréable et apaisante.
- Associez une goutte avec de l'huile essentielle de Citron dans un verre d'eau et buvez le matin avant votre petit-déjeuner.

Genévrier de Virginie

Connue pour sa teinte profonde et sa senteur chaude et boisée, l'huile essentielle de Genévrier de Virginie offre une multitude de bienfaits pour la peau. Le Genévrier de Virginie est considéré comme l'une des huiles essentielles les plus ressourçantes et favorise une atmosphère apaisante à la fin d'une longue journée. En application locale, l'huile essentielle de Genévrier de Virginie a des propriétés éclaircissantes.

Principaux bienfaits :

- Propice à la relaxation
- Pour une peau éclatante de santé
- A des vertus éclaircissantes

Utilisations :

- Pendant votre routine de soins du visage, ajoutez 1 à 2 gouttes dans votre tonique ou crème hydratante pour favoriser une peau nette et un teint éclatant.
- Versez quelques gouttes sur un coton et placez-le dans les armoires ou d'autres zones pour vous protéger des mites.
- Ajoutez de l'huile de Genévrier de Virginie dans l'eau du bain pour un moment de détente comme au spa.
- Avant votre exercice, massez une à deux gouttes d'huile essentielle sur votre thorax pour maintenir la vitalité.
- Associez-la à une lotion et massez la peau pour une sensation de bien-être.
- Améliorez l'aspect des imperfections de votre peau en appliquant une goutte directement sur la zone concernée.



Graines de Céleri

Utilisé déjà depuis le 5e siècle en Chine, le céleri est devenu un ingrédient de base bien connu de toute une variété de plats. Le céleri est connu pour son arôme complexe, piquant, sucré et épicé. Il faut deux ans à la plante pour arriver à maturité et produire ses petits fruits, de couleur brun clair à marron.

Principaux bienfaits :

- Un ajout savoureux à une grande variété de plats
- Connu pour son arôme complexe, piquant, sucré et épicé

Utilisations :

- Ajoutez deux gouttes dans votre smoothie matinal pour en tirer tous les bienfaits.
- Ajoutez quelques gouttes dans un verre d'eau.
- Simplifiez vos recettes en remplaçant le céleri frais par de l'huile essentielle de Graines de Céleri.





Coriandre (feuilles)

Les nombreux usages et bienfaits des feuilles de coriandre sont répertoriés depuis des siècles. Les utilisations culinaires des feuilles de coriandre sont infinies ! Ajoutez une touche fraîche et savoureuse aux viandes, salades, dips et plats sautés en un clin d'œil. Sa saveur herbacée unique égayera à coup sûr n'importe quel plat !

Principaux bienfaits :

- Idéale dans les dips, les sauces et les salades maison et dans une variété de plats salés
- Se marie bien avec les huiles essentielles d'agrumes
- Apporte fraîcheur et peps à vos plats

Utilisations :

- Ajoutez aux plats sautés, aux salades et aux dips pour apprécier sa saveur herbacée singulière.
- Essayez de remplacer les feuilles de coriandre fraîche par une goutte d'huile de feuilles de Coriandre dans toutes vos recettes préférées de guacamole, sauces salsa, salades et dips.
- Conservez-la dans votre cuisine pour l'avoir toujours à portée de main.

Cannelle de Ceylan

L'arôme doux et épicé de la cannelle de Ceylan est très apprécié dans le monde entier. La cannelle de Ceylan est obtenue à partir d'un arbre tropical au feuillage persistant qui peut atteindre 15 m de haut et dont l'écorce, les feuilles et les fleurs sont très parfumées. La cannelle de Ceylan est réputée pour ses nombreux usages culinaires, et son huile essentielle est étonnamment polyvalente. On l'utilise fréquemment dans les bains de bouche et les chewing-gums.

Principaux bienfaits :

- Épice polyvalente populaire
- Rehausse la saveur des boissons, des pains, des desserts et des plats principaux

Utilisations :

- Ajoutez une goutte dans une tasse de thé avec du miel ou dans un chocolat chaud pour une boisson épicée délicieuse.
- Ajoutez une goutte dans 100 ml d'eau et gargarisez-vous.
- Dans votre prochaine recette contenant de la cannelle de Ceylan, remplacez la cannelle moulue par de l'huile essentielle de Cannelle de Ceylan pour apporter une saveur délicieusement épicée.



Sauge sclarée

Réputée pour ses propriétés apaisantes, la sauge sclarée est relaxante, apaisante et équilibrante, notamment lorsqu'elle est utilisée pour calmer et apaiser la peau. En application locale, elle permet également d'équilibrer les émotions.

Principaux bienfaits :

- Favorise une sensation de détente pour se préparer à une nuit de sommeil reposante
- Pour des cheveux et un cuir chevelu en pleine santé
- Possède d'importantes vertus apaisantes pour la peau

Utilisations :

- Au cours d'un cycle menstruel, appliquez sur l'abdomen pour soulager les douleurs.
- Contribue à l'apaisement et à l'équilibre des émotions exacerbées.
- Associez à de la Lavande et ajoutez dans l'eau du bain pour un moment de détente.
- Ajoutez au shampoing ou à l'après-shampoing pour des cheveux et un cuir chevelu sains.
- Associez à l'huile de coco fractionnée pour masser, apaiser ou régénérer la peau.





Clou de girofle

Les bienfaits et utilisations du clou de girofle datent de la Chine et de l'Inde anciennes. En cuisine, le clou de girofle apporte une saveur épicée à n'importe quel plat ou dessert. Le clou de girofle est également couramment utilisé pour son parfum dans les préparations dentaires, les bonbons et les chewing-gums.

Principaux bienfaits :

- Caractéristiques chaudes et épicées qui le rendent idéal pour les recettes de saison
- Souvent utilisé comme épice en cuisine
- Fréquemment utilisé dans les desserts

Utilisations :

- En raison de ses caractéristiques chaudes et épicées, l'huile essentielle de Clou de girofle est idéale dans vos recettes d'automne ou de saison préférées.
- À la place du clou de girofle sec, utilisez de l'huile essentielle de Clou de girofle en pâtisserie.



Copaiba

Depuis le 16^e siècle, l'huile essentielle de Copaiba est utilisée dans la médecine traditionnelle par les autochtones du nord et du nord-est du Brésil. L'huile essentielle de Copaiba est largement utilisée dans les produits cosmétiques, notamment les savons, les crèmes, les lotions et les parfums en raison de sa capacité à apaiser la peau. Appliquez localement associée à une huile végétale ou à un hydratant visage pour une peau éclatante de santé.

Principaux bienfaits :

- Pour une peau radieuse
- Atténue l'apparence des imperfections
- En application locale, fragrance boisée, résineuse et terreuse

Utilisations :

- Ajoutez de l'huile essentielle de Copaiba à une crème hydratante pour une peau éclatante de santé.
- Mélangez les huiles essentielles de Copaiba et de Genévrier de Virginie, Bois de santal ou d'Ylang Ylang et appliquez localement pour créer votre propre parfum personnalisé.
- Après une activité intense, appliquez de l'huile essentielle de Copaiba avec de l'huile de coco fractionnée sur les jambes pour profiter d'un massage apaisant.
- Versez une goutte dans la baignoire, pour un bain relaxant et régénérant pour la peau.



Coriandre (graines)

La coriandre est une herbe aromatique fraîche utilisée depuis des siècles. Cette épice populaire en cuisine peut transformer n'importe quel plat avec juste une touche d'huile essentielle !

Principaux bienfaits :

- Herbe aromatique fraîche idéale dans les soupes, les salades et les assaisonnements de recettes salées
- Considérée comme l'une des huiles essentielles les plus parfumées
- En application locale, peut être utilisée pour procurer une sensation relaxante et apaisante

Utilisations :

- Prenez-en une goutte dans de l'eau après un repas copieux.
- Ajoutez une goutte d'huile essentielle de Coriandre (graines) dans les recettes de currys pour une saveur intensément revigorante.



Cyprès

L'huile essentielle de Cyprès, obtenue à partir des branches de ce grand arbre au feuillage persistant, diffuse un arôme frais énergisant et rafraîchissant. Elle est souvent utilisée dans les spas par les massothérapeutes en raison de ses nombreux bienfaits sur la peau. Elle offre un effet ressourçant tout en étant stimulant sur les émotions, ce qui en fait une huile appréciée en massage.

Principaux bienfaits :

- Effet à la fois stimulant et ressourçant sur les émotions
- Permet d'atténuer l'effet peau grasse
- Aide à gérer l'humeur au quotidien

Utilisations :

- Avant une longue course à pied, appliquez-la sur vos pieds et vos jambes pour un regain d'énergie.
- Associez à des sels d'Epsom dans un bain chaud pour favoriser une sensation de détente.
- Appliquez l'huile essentielle de Cyprès pour atténuer les imperfections et améliorer l'apparence d'une peau grasse.



Pin Douglas

Le Pin Douglas est un grand pin à feuillage persistant. Son arôme est doux et rafraîchissant. Son huile essentielle est couramment utilisée pour purifier la peau et favoriser la bonne humeur. L'approvisionnement en pin Douglas provient de jeunes arbres de Nouvelle-Zélande, dont la surpopulation menace l'écosystème local. En récoltant les jeunes arbres et en les utilisant pour fabriquer de l'huile essentielle, nous aidons à combattre l'impact environnemental des arbres qui empiètent sur tout le territoire.

Principaux bienfaits :

- En application locale, favorise la bonne humeur et une atmosphère positive
- Possède des vertus purifiantes lorsqu'elle est appliquée sur la peau
- Peut favoriser un sentiment d'exaltation

Utilisations :

- Ajoutez une goutte à un nettoyant visage, à un pain de savon ou à un gel douche pour des bienfaits nettoyants accrus et un arôme revigorant.
- Associez l'huile essentielle de Pin Douglas à 1 à 2 gouttes de Gaulthérie pour profiter d'un massage relaxant après une longue journée de travail.





Eucalyptus

Parfois appelés gommiers, les eucalyptus sont des arbres à feuilles persistantes qui peuvent atteindre 15 mètres de haut. Les principaux composants chimiques de l'Eucalyptus rendent cette huile essentielle idéale pour créer une ambiance de massage apaisante. En application locale, l'Eucalyptus contribue à un sentiment de détente.

Principaux bienfaits :

- Obtenue à partir des feuilles d'eucalyptus, l'huile essentielle d'Eucalyptus possède de nombreux bienfaits lorsqu'elle est appliquée localement
- Appliquée quotidiennement, l'huile essentielle d'Eucalyptus peut être bénéfique pour la peau

Utilisations :

- Ajoutez une goutte dans la crème hydratante de votre choix et appliquez sur la peau en faisant des mouvements circulaires.
- Utilisez avec les huiles essentielles de Lavande, Pin Douglas et Cyprès pour profiter de propriétés relaxantes et apaisantes.

Fenouil

L'huile essentielle de Fenouil est réputée et est utilisée depuis des siècles. L'huile essentielle de Fenouil possède une senteur sucrée et son arôme et sa saveur sont souvent comparés à ceux de la réglisse.

Principaux bienfaits :

- Utilisée depuis des siècles dans diverses applications
- Arôme herbacé stimulant
- Idéale dans les soupes, les salades et les assaisonnements de recettes salées

Utilisations :

- Ajoutez-en une pointe de cure-dent dans un dip aux haricots blancs et dans les salades de concombre pour leur donner une délicieuse saveur.
- Prenez une goutte de Fenouil dans l'eau ou le thé pour éviter les sucres et sucreries industriels.
- Remplacez les graines de fenouil par de l'huile essentielle de Fenouil dans une recette pour obtenir un plat plus savoureux.





Encens dilué en applicateur à bille

Profitez des bienfaits de l'Encens, dilué dans une base d'huile de coco fractionnée pour être bien toléré par la peau.

Encens

Souvent appelé « roi des huiles essentielles », l'Encens est l'une des huiles les plus prisées et les plus précieuses en raison de son arôme riche. Il y a plusieurs siècles, dans l'Égypte antique, on utilisait la résine d'encens pour une multitude d'usages, du parfum aux baumes pour la peau. En application locale, ses propriétés apaisantes et embellissantes sont utilisées pour favoriser le rajeunissement de la peau et l'atténuation des imperfections.

Principaux bienfaits :

- Apaise la peau
- Atténue les imperfections
- Favorise la sensation de sérénité, de détente et de satisfaction

Utilisations :

- Ajoutez deux gouttes dans votre crème hydratante pour atténuer les imperfections et retrouver une peau jeune.
- Massez l'Encens sur vos mains et vos plantes de pieds pour une sensation de chaleur et un effet apaisant après une activité intense.
- Frottez sur la peau pour favoriser une sensation de détente et équilibrer l'humeur.

Géranium

Le géranium est cultivé pour sa beauté, et son arôme doux et floral est un composant principal en parfumerie. L'utilisation d'huile essentielle de Géranium remonte à l'Égypte ancienne. On l'utilisait alors pour embellir la peau. Le Géranium est utilisé pour favoriser une peau saine - ce qui le rend idéal dans les produits de soins cutanés.

Principaux bienfaits :

- Utilisez en massage ressourçant ou calmant après une longue journée de travail ou un exercice physique intense
- Favorise une peau nette et saine

Utilisations :

- Appliquez l'huile essentielle de Géranium sur la peau après la douche ou mélangez-la à de l'huile de coco fractionnée pour profiter de tous ses bienfaits pour le corps.
- Appliquez directement sur la peau ou utilisez dans une séance de vapeur faciale pour redonner éclat à votre peau.
- Associez à une crème pour le visage et pour le corps pour une senteur florale réconfortante.



Gingembre

L'huile essentielle de Gingembre dōTERRA provient du rhizome frais de la plante. Ingrédient présent dans de nombreux plats asiatiques, le gingembre possède en cuisine une saveur chaude et parfumée. Dans la tradition occidentale, le gingembre est utilisé la plupart du temps dans les mets sucrés tels que le pain d'épice et les biscuits au gingembre.

Principaux bienfaits :

- Réputé pour son arôme chaud et terreux
- Une épice très appréciée en cuisine et utilisée partout dans le monde

Utilisations :

- Utilisez l'huile essentielle de Gingembre dans vos plats sucrés et salés préférés.
- Utilisez-la dans une variété de recettes, notamment des vinaigrettes ou des marinades pour les steaks ou le poulet.
- En cuisine, mettez-en une goutte à la place du gingembre frais.
- L'huile essentielle de Gingembre est très utile dans les pâtisseries telles que les cakes et les tartes.





Pamplemousse

Généralement connu pour son goût amer et acidulé, le pamplemousse est le fruit rond jaune orangé d'un agrume au feuillage persistant. L'huile essentielle de Pamplemousse est obtenue à partir du zeste de ce fruit et est appréciée pour ses nombreux usages et bienfaits.

Principaux bienfaits :

- Apporte un arôme parfumé et stimulant aux plats et boissons grâce à ses puissantes propriétés d'agrumes
- Apprécie pour son goût amer et acidulé
- L'arôme rafraîchissant d'agrumes permet de revigorer les sens

Utilisations :

- L'huile essentielle de Pamplemousse apporte une saveur fruitée et stimulante aux boissons et à la nourriture.
- Pour donner du peps à votre smoothie préféré, ajoutez-y une goutte d'huile essentielle de Pamplemousse.
- Un ajout idéal dans la cuisine ou la pâtisserie avec d'autres saveurs d'agrumes.

Mandarine verte

Pressée à froid à partir du fruit encore vert du mandarinier, l'huile essentielle de Mandarine verte possède une saveur et des utilisations uniques par rapport aux autres huiles essentielles d'agrumes. Comme les autres huiles essentielles d'agrumes, la Mandarine verte au parfum doux et légèrement floral est idéale pour apporter un goût rafraîchissant à l'eau, aux salades ou tout autre plat !

Principaux bienfaits :

- Exaltante du point de vue émotionnel et délicieusement parfumée
- La Mandarine verte est unique parmi les huiles essentielles d'agrumes et offre une large gamme d'utilisations
- Parfume l'eau ou votre plat préféré d'une saveur rafraîchissante

Utilisations :

- Agrémentez vos plats de Mandarine verte pour une explosion instantanée de saveurs rafraîchissantes.
- Ajoutez deux gouttes à 120 ml d'eau pour un coup de fouet à la saveur d'agrumes.



Hélichryse dilué en applicateur à bille

Profitez des bienfaits de l'Hélichryse, diluée dans une base d'huile de coco fractionnée pour être bien tolérée par la peau.



Hélichryse

L'huile essentielle d'Hélichryse au parfum mielleux régénère et répare la peau. Également connue sous le nom de « fleur éternelle » ou « immortelle », l'hélichryse est couramment utilisée dans les produits cosmétiques pour ses bienfaits qui favorisent une apparence pleine de jeunesse de la peau. Elle permet d'atténuer les imperfections et peut contribuer à un teint radieux.

Principaux bienfaits :

- Favorise un teint net
- Atténue les imperfections
- En application locale, crée une sensation apaisante

Utilisations :

- Associez-la à de l'huile de coco fractionnée et appliquez localement pour un effet rafraîchissant après une journée au soleil.
- Ajoutez 1 à 2 gouttes à votre hydratant visage pour atténuer les imperfections et favoriser un teint jeune et radieux.
- Massez sur les tempes et sur la nuque pour un effet apaisant.
- Appliquez sur le visage comme base avant votre routine beauté pour favoriser un teint radieux.



Jasmin dilué en applicateur à bille

Considéré comme le « Roi des fleurs », le jasmin est apprécié pour son arôme très puissant et sa capacité à atténuer les imperfections de la peau. Il vous offre un teint radieux et éclatant de santé.

Principaux bienfaits :

- Met de bonne humeur
- Atténue les imperfections de la peau

Utilisations :

- Appliquez après votre douche matinale pour bien commencer la journée.
- Utilisez en massage pour profiter d'un moment apaisant et relaxant.
- Appliquez sur les poignets et le cou pour une fragrance personnalisée unique.
- Intégrez l'huile essentielle de Jasmin dans votre routine de soins de la peau pour un teint éclatant de santé.

Baies de Genièvre

Obtenu à partir d'un conifère, l'huile essentielle de Baies de Genièvre a un riche passé d'utilisations traditionnelles et de bienfaits. Les riches propriétés de l'huile essentielle de Baies de Genièvre peuvent être bénéfiques pour la peau, donc n'hésitez pas à l'intégrer dans votre routine de soins de beauté quotidienne !

Principaux bienfaits :

- Peut être bénéfique pour la peau
- Appliquez une goutte sur la peau pour favoriser un teint net
- Parfum boisé, épicé, frais

Utilisations :

- Essayez d'associer l'huile essentielle de Baies de Genièvre à celle de Bergamote : ces deux huiles fonctionnent à merveille ensemble et la Bergamote ajoute un effet calmant et stimulant lorsqu'elle est appliquée localement.
- Appliquez une goutte sur la peau pour lui redonner de l'éclat.



Lavande

Grâce à son arôme singulier et ses innombrables applications, la Lavande est devenue l'une des huiles essentielles les plus populaires. La Lavande est largement utilisée en cosmétique et parfumerie en raison de sa capacité à favoriser une peau nette et saine. En outre, ses propriétés apaisantes sont souvent utilisées pour détendre le corps et améliorer l'humeur. Ses bienfaits polyvalents font de la Lavande une huile essentielle à avoir à portée de main où que vous soyez.

Principaux bienfaits :

- Favorise une peau saine
- Vénérée et fréquemment utilisée dans les civilisations anciennes
- La Lavande est largement utilisée pour favoriser la sensation de calme et de détente

Utilisations :

- Ajoutez à l'eau du bain ou appliquez sur les tempes et la nuque.
- Ajoutez quelques gouttes à de l'eau dans un vaporisateur et vaporisez sur votre oreiller avant le coucher.
- Appliquez une goutte dans votre routine beauté pour favoriser une peau saine.

Lavande diluée en applicateur à bille

Profitez des bienfaits de la Lavande, diluée dans une base d'huile de coco fractionnée pour être bien tolérée par la peau.





Citron

Une des meilleures ventes parmi les produits dōTERRA, l'huile essentielle de Citron vous offre de nombreux bienfaits et possibilités d'utilisation. Le citron est souvent présent dans les recettes pour rehausser le goût des desserts et des plats principaux. L'huile essentielle de Citron possède un parfum revigorant et énergisant.

Principaux bienfaits :

- Propriétés revigorantes et énergisantes pour contribuer à l'amélioration de l'humeur
- Apporte une touche acidulée à vos plats
- Peut être utilisée pour parfumer l'eau d'une saveur rafraîchissante ou pour une multitude de recettes salées et sucrées

Utilisations :

- Ajoutez de l'huile essentielle de Citron à votre eau pour un goût rafraîchissant ou comme alternative aux sodas et aux boissons sucrées.
- Ajoutez à vos friandises et desserts préférés pour une note sucrée et acidulée.

Eucalyptus citronné

Originaire du nord de l'Australie, l'eucalyptus citronné est un grand arbre à l'écorce lisse, dont les feuilles dégagent une odeur de citron. Grâce à ses nombreux bienfaits en application locale, l'huile essentielle d'Eucalyptus citronné vous aide à prendre soin de votre peau. Ayez cette huile essentielle à portée de la main lorsque vous avez besoin d'un coup de fouet revitalisant.

Principaux bienfaits :

- Prend soin de la peau et la purifie
- Idéale pour agrémenter un massage apaisant
- Arôme exaltant et revigorant

Utilisations :

- Au cours de votre routine de soins de la peau, associez 1 à 2 gouttes d'Eucalyptus citronné à votre nettoyant pour la peau dōTERRA préféré.
- Appliquez 1 à 2 gouttes dans la paume de vos mains et frottez-les l'une contre l'autre pour vous mettre de bonne humeur pour la journée.
- Mélangez 3 à 4 gouttes à de l'huile de coco fractionnée pour un massage apaisant et vivifiant.



Lemongrass

La Lemongrass produit une huile essentielle fumée et acidulée qui offre de nombreux bienfaits à l'utilisateur. Depuis des années, la lemongrass est utilisé dans la cuisine asiatique dans les soupes, le thé et les currys ainsi que pour le poisson, la volaille, le bœuf et les fruits de mer. L'arôme de la Lemongrass est herbacé et piquant, et peut égayer n'importe quelle pièce.

Principaux bienfaits :

- Apporte une touche fumée et herbacée à vos plats
- Peut être utilisée pour parfumer de nombreux plats salés et sucrés d'une saveur revigorante
- Son arôme acidulé et fumé ravive toutes les pièces

Utilisations :

- Utilisez-la dans la cuisine asiatique, les soupes, le thé et les currys.
- Utilisez pour assaisonner les plats principaux et les viandes.
- Idéale avec le Basilic, la Cardamome ou la Menthe verte.



Citron vert

Pressée à froid à partir de l'écorce de citrons verts frais, l'huile essentielle de Citron vert dōTERRA est rafraîchissante et énergisante tout à la fois au goût et à l'odeur. Le citron vert est fréquemment utilisé dans les plats principaux et boissons pour son parfum frais d'agrumes.

Principaux bienfaits :

- Arôme acidulé et sucré
- Parfume les plats salés ou les desserts d'une saveur piquante
- Son arôme riche et acidulé permet de transformer l'atmosphère ou l'environnement

Utilisations :

- Ajoutez une goutte d'huile essentielle de Citron vert à vos granités, smoothies et boissons pour une note acidulée.
- Ajoutez une goutte à une salsa mexicaine maison ou industrielle.
- Ajoutez une goutte d'huile essentielle de Citron vert à une vinaigrette pour obtenir une sauce de salade acidulée et piquante.



Magnolia dilué en applicateur à bille

Les fleurs de magnolia sont employées dans la médecine chinoise traditionnelle pour aider l'organisme à retrouver son équilibre. L'huile essentielle de Magnolia possède un arôme fruité et floral qui peut favoriser le calme et une sensation apaisante. Associé à de l'huile de coco fractionnée, le Magnolia dilué en applicateur à bille hydrate et apaise la peau. Intégrez-la à votre routine quotidienne pour retrouver une peau nette et hydratée.

Principaux bienfaits :

- Favorise une peau nette et éclatante de santé
- En application locale, le Magnolia apaise et hydrate la peau
- Délicieux arôme qui favorise la sensation de calme et de détente

Utilisations :

- Faites de Magnolia dilué en applicateur à bille votre nouveau parfum personnel quotidien.
- Lorsque vous ressentez des tensions dans la journée, appliquez le Magnolia dilué en applicateur à bille sur les poignets pour son arôme calmant et relaxant.
- Associez localement avec une huile essentielle de Bergamote ou d'Ylang-Ylang pour retrouver un teint éclatant.
- Appliquez sur la peau pour favoriser un sentiment de calme et de détente.





Marjolaine

Dans l'Antiquité, la marjolaine était, pour les Grecs et les Romains, un symbole de bonheur. Généralement connue pour sa capacité à épicer les plats, l'huile essentielle de Marjolaine est une aide culinaire unique. La saveur herbacée de l'huile essentielle de Marjolaine peut être utilisée dans les soupes, les ragoûts, les vinaigrettes et les sauces.

Principaux bienfaits :

- Un complément chaud et herbacé en cuisine
- Utilisée dans d'innombrables recettes de cuisine salées et par diverses cultures
- Son arôme positif et calmant durable est très apprécié

Utilisations :

- Dans votre prochaine recette, remplacez la marjolaine déshydratée par une goutte d'huile essentielle.
- Ajoutez une goutte de Marjolaine aux plats salés, notamment les soupes, les sauces, les salades et en particulier les plats de viandes.

Mélisse

L'huile essentielle de Mélisse, qui est l'une de nos huiles les plus rares et les plus chères, présente un large éventail d'avantages et d'utilisations. Grâce à son effet positif sur l'humeur, la Mélisse est depuis longtemps utilisée pour permettre de créer une sensation de calme lorsqu'elle est appliquée localement. La mélisse tient son nom de sa fragrance douce et fraîche, similaire à celle des agrumes, qui est connue pour attirer les abeilles. Le terme grec « Melissa » signifie « abeille. »

Principaux bienfaits :

- En application locale, contribue à la sensation de détente
- Réputée pour ses vertus apaisantes et sa capacité à apporter une sensation de calme
- Arôme stimulant, frais, doux et similaire à celui des agrumes

Utilisations :

- Ajoutez à votre crème hydratante ou dans un vaporisateur avec de l'eau et vaporisez sur le visage pour rajeunir la peau.
- Frottez sur votre front, vos épaules ou votre thorax pour une sensation de calme et pour favoriser le bien-être émotionnel.
- Après une longue journée, détendez votre corps et votre esprit avec un massage contenant de l'huile essentielle de Mélisse.
- Utilisez l'huile essentielle de Mélisse avant le coucher pour favoriser une atmosphère relaxante.



Myrrhe

Si l'Encens est le « Roi des huiles essentielles », la Myrrhe est royale à la Cour. Son utilisation pour améliorer l'apparence de la peau en fait un ingrédient essentiel dans le mélange Salubelle de dōTERRA et de nombreux autres produits de soins de la peau. Utilisée historiquement pour la méditation et l'embaumement, la Myrrhe continue à être une huile précieuse et prisée au sein de toute collection d'huiles essentielles.

Principaux bienfaits :

- Favorise l'équilibre émotionnel et la sensation de bien-être
- Très appréciée pour sa multitude d'applications
- Propriétés uniques permettant de nettoyer la peau et d'améliorer son aspect

Utilisations :

- Utilisez de l'huile essentielle de Myrrhe pour augmenter la vigilance et favoriser la bonne humeur.
- Ajoutez 1 à 2 gouttes à votre crème hydratante pour apaiser la peau.
- Pour une application pratique, versez 1 à 2 gouttes de Myrrhe dans un flacon ambré vide avec applicateur à bille et mélangez avec de l'huile de coco fractionnée.



Néroli dilué en applicateur à bille

Le Néroli dōTERRA dilué en applicateur à bille associe l'huile essentielle pure de Néroli et l'huile de coco fractionnée dans un flacon avec applicateur à bille pratique. Obtenue à partir de la fleur du bigaradier, l'huile essentielle de Néroli possède un arôme doux, frais et floral. Le Néroli dilué en applicateur à bille peut être utilisé pour apaiser la peau et atténuer les imperfections. Cette huile est également réputée pour favoriser la détente et stimuler l'humeur.

Principaux bienfaits :

- Met de bonne humeur
- Favorise la détente
- A des effets apaisants sur la peau et aide à retrouver un teint lisse et éclatant

Utilisations :

- Associez le Néroli et la Lavande pour profiter d'un massage aromatique et relaxant.
- Gardez une peau radieuse en appliquant l'huile essentielle de Néroli diluée en applicateur à bille directement sur la peau avant votre crème hydratante pour atténuer les imperfections.
- Appliquez-le tout au long de la journée pour être de bonne humeur et profiter d'une douce senteur acidulée.
- Faites de Néroli dilué en applicateur à bille votre nouveau parfum personnel au quotidien.



Origan

Depuis des centaines d'années, l'Origan est connu pour être l'une des huiles essentielles les plus puissantes et bienfaites. On trouve l'origan dans tous les livres de recettes et toutes les cuisines du monde car sa saveur polyvalente complète des types de cuisines variés. L'huile essentielle est extraite des feuilles parfumées de la plante. En cas de contact avec la peau, l'huile essentielle d'Origan doit être diluée avec une huile végétale.

Principaux bienfaits :

- Apporte une touche épicée et herbacée à vos plats
- Idéale dans les soupes, les salades et l'assaisonnement de n'importe quelle recette salée
- Une saveur incroyablement piquante en cuisine qui demande de l'utiliser avec parcimonie

Utilisations :

- Mettez une goutte d'huile essentielle d'Origan à la place de l'origan déshydraté dans la sauce pour les pâtes ou la sauce à pizza, ou sur un rôti.
- Mettez une goutte d'huile essentielle d'Origan à la place d'une cuillère à soupe d'origan déshydraté dans les plats italiens.
- Associez l'huile d'Origan à d'autres assaisonnements italiens tels que le basilic, le romarin et le thym.

Origan dilué en applicateur à bille

Profitez des bienfaits de l'Origan, dilué dans une base d'huile de coco fractionnée pour être bien toléré par la peau.





Patchouli

Facilement reconnaissable grâce à son parfum soutenu, musqué et doux, le Patchouli est régulièrement utilisé en parfumerie et dans les produits parfumés comme les lessives et les désodorisants d'air ambiant. Il permet également de nettoyer et d'apaiser la peau et sa fragrance peut favoriser une sensation de détente.

Principaux bienfaits :

- Peut être utilisée fréquemment pour permettre d'apaiser et de nettoyer la peau
- L'huile essentielle de Patchouli peut favoriser une sensation de calme

Utilisations :

- Associez-la au Vétiver et appliquez sur la plante des pieds pour favoriser une sensation de calme.
- Mélangez à d'autres huiles essentielles pour obtenir une eau de Cologne ou un parfum doux et musqué.
- Mélangez avec la même quantité d'huile essentielle de Menthe poivrée et appliquez sur le front, les tempes ou la nuque après une longue journée de travail.

Menthe poivrée

L'une des meilleures ventes de dōTERRA depuis des années, la Menthe poivrée est une huile essentielle à toujours avoir à portée de main. Elle ajoute un parfum mentholé et rafraîchissant aux desserts, boissons, smoothies, et même aux plats salés. Une teneur élevée en menthol, comme celle que l'on trouve dans l'huile essentielle de Menthe poivrée dōTERRA, distingue l'huile essentielle de très haute qualité des autres produits.

Principaux bienfaits :

- Saveur rafraîchissante et puissante
- Agrémente de manière idéale les smoothies, gâteaux et desserts

Utilisations :

- Ajoutez une goutte d'huile essentielle de Menthe poivrée à votre smoothie du matin, vous commencerez la journée en vous sentant plus énergique que jamais.
- Si vous sentez que la chaleur estivale vous accable, versez une goutte d'huile essentielle de Menthe poivrée dans un verre d'eau agrémenté de morceaux de fruits tels que des fraises ou des tranches de citron vert pour profiter d'une boisson savoureuse.
- Mélangez dans l'eau une goutte d'huile essentielle de Menthe poivrée et une goutte de Citron pour un bain de bouche rafraîchissant.
- Ajoutez une goutte dans une tasse de thé chaud.



Menthe poivrée diluée en applicateur à bille

Profitez des bienfaits de la Menthe poivrée, diluée dans une base d'huile de coco fractionnée pour être bien tolérée par la peau.

Billes de menthe poivrée

Ces billes végétariennes offrent tous les bienfaits de l'huile essentielle de Menthe poivrée et permettent de rafraîchir l'haleine.



Petitgrain

L'huile essentielle de Petitgrain est obtenue à partir du bigaradier, utilisé depuis toujours dans la médecine traditionnelle. Parmi ces utilisations, on trouve la capacité à favoriser la détente et à atténuer les imperfections de la peau. Le Petitgrain est largement utilisé en parfumerie pour son arôme frais et herbacé. Il est également idéal associé à l'huile essentielle de Lavande car ils ont de nombreux bienfaits cosmétiques en commun.

Principaux bienfaits :

- Atténue les imperfections de la peau
- En application locale, peut favoriser un sentiment de calme et de détente
- Arôme frais, floral et souvent herbacé

Utilisations :

- Avant le coucher, versez quelques gouttes de Petitgrain avec de la Lavande ou de la Bergamote sur les oreillers et les draps.
- Associez le Petitgrain à de l'huile de coco fractionnée pour un massage relaxant.
- Diluez et appliquez sur la peau pour atténuer les imperfections.

Camomille romaine

La Camomille romaine pousse près du sol, et n'atteint qu'une hauteur de 30 cm. Ses feuilles sont de couleur gris-vert, ses fleurs similaires à la pâquerette et son parfum rappelle celui de la pomme. On la surnomme le « médecin des plantes » car elle a des effets positifs sur les plantes qui l'entourent. Les Romains utilisaient la Camomille romaine afin de se donner du courage pour aller au combat. On peut la trouver dans les crèmes pour le visage, les teintures pour cheveux, les shampooings et les parfums.

Principaux bienfaits :

- Contribue à la jeunesse de la peau
- Pour des cheveux en pleine santé
- Diffuse un parfum doux et floral

Utilisations :

- Versez 1 à 2 gouttes dans votre shampooing ou après-shampooing.
- Appliquez sur la plante des pieds avant le coucher.
- Ajoutez une goutte de Camomille romaine à votre crème hydratante pour un effet adoucissant.
- Créez votre propre bombe de bain avec de la Camomille romaine et des sels d'Epsom.



Rose

Connue pour être la « Reine des huiles essentielles », la Rose est l'une des huiles essentielles les plus précieuses au monde. Les pétales de rose produisent un arôme floral doux renommé dans l'industrie des parfums et des huiles essentielles. L'huile essentielle de Rose peut être appliquée sur les points de pulsation pour profiter d'un arôme vivifiant toute la journée. Vous pouvez l'utiliser pour hydrater et rééquilibrer votre peau, atténuer les imperfections et avoir un teint lisse. En application sur le cou et les poignets, l'huile essentielle de Rose est un magnifique parfum romantique.

Principaux bienfaits :

- Parfum doux et floral aux vertus stimulantes
- Pour un teint lisse
- Atténue les imperfections de la peau

Utilisations :

- Appliquez sur le cou et les poignets en guise de parfum.
- Utilisez-la en massage pour un moment euphorisant et enrichissant.
- Intégrez-la dans votre routine de soins du soir pour rétablir le niveau d'hydratation de la peau.
- Appliquez sur les zones à problème deux fois par jour pour atténuer les imperfections de la peau.

Rose diluée en applicateur à bille

Profitez des bienfaits de la Rose, diluée dans une base d'huile de coco fractionnée pour être bien tolérée par la peau.



Romarin

Le romarin est un arbrisseau aromatique à feuillage persistant dont les feuilles sont fréquemment utilisées pour parfumer les plats tels que les farces, le porc, le rôti d'agneau, le poulet et la dinde. Vénéré pendant des siècles, le romarin était considéré comme étant sacré par les cultures grecque, romaine, égyptienne et hébraïque anciennes. La senteur herbacée et dynamisante du Romarin est fréquemment utilisée en aromathérapie et en massothérapie.

Principaux bienfaits :

- Apporte une touche salée et herbacée aux viandes et spécialités culinaires
- Senteur herbacée et dynamisante

Utilisations :

- Ajoutez une goutte d'huile essentielle de Romarin aux viandes et aux plats principaux pour plus de saveur.
- Transformez votre écrasé de pommes de terre traditionnel en accompagnement savoureux en ajoutant un peu d'huile essentielle de Romarin.
- Utilisez à la place du romarin frais ou déshydraté dans n'importe quelle recette, pour son côté pratique et son goût puissant.



Bois de Santal hawaïen/ Bois de Santal

Le Bois de Santal est très apprécié dans les encens et utilisé pour la méditation dans le monde entier, pour augmenter la pleine conscience. Tout comme le Bois de Santal hawaïen, le Bois de Santal transmet une sensation de bien-être et a des effets bénéfiques sur l'humeur. Associez le Bois de Santal à d'autres huiles essentielles, telles que la Lavande et l'Orange douce, et massez la peau pour favoriser une sensation de calme et de détente.

Principaux bienfaits :

- Contribue à une peau saine et lisse
- Souvent utilisée pendant la méditation pour ses propriétés ressourçantes et stimulantes

Utilisations :

- Appliquez deux gouttes sur cheveux humides pour les réhydrater et leur apporter de la brillance.
- Versez deux gouttes dans un bain chaud pour favoriser la détente.
- Versez deux gouttes dans un sauna facial pour une sensation de peau nourrie et rajeunie.
- Mélangez de l'huile essentielle de Bois de Santal, de Menthe poivrée et d'Arbre à thé pour la préparation d'une mousse à raser maison.





Sapin de Sibérie

Les vertus très apaisantes pour l'épiderme de cette huile essentielle la rendent idéale dans le cadre d'un massage réconfortant. L'huile essentielle de Sapin de Sibérie peut favoriser une respiration aisée tout en calmant les émotions et en procurant une sensation d'ancrage.

Principaux bienfaits :

- Procure un effet apaisant et calmant lorsqu'elle est appliquée sur la peau
- Apaise les petites irritations de la peau

Utilisations :

- Appliquez localement sur la peau pour faciliter l'apaisement des petites irritations cutanées.
- Associez-la à de l'huile de coco fractionnée pour un massage revigorant.
- Appliquez en massage sur la peau après une activité physique intense pour un réconfort apaisant.



Menthe verte

La menthe verte est une herbe douce et rafraîchissante utilisée comme aromate dans le monde entier. Elle diffère beaucoup de la menthe poivrée et est plus douce dans les plats. En cuisine, la menthe verte est souvent employée dans les salades, les boissons et les desserts, mais elle peut également être utilisée dans les vinaigrettes maison et les marinades pour la viande.

Principaux bienfaits :

- Apporte une saveur douce et mentholée à vos plats
- Une option plus douce lorsque l'huile essentielle de Menthe poivrée est un peu trop forte
- Idéale dans les salades, boissons, desserts, vinaigrettes et marinades

Utilisations :

- Fabriquez votre propre citronnade rafraîchissante à la menthe en mélangeant du jus de citron, de l'eau, du sucre et une goutte d'huile essentielle de Menthe verte.
- Donnez du peps à votre recette préférée de cookies aux pépites de chocolat en versant une goutte de Menthe verte dans la pâte.
- Ajoutez-en une goutte dans vos desserts, boissons, salades ou plats principaux.

Nard de l'Himalaya

Le principal bienfait de l'huile essentielle de Nard de l'Himalaya est sa capacité à favoriser le calme et la détente, ce qui la rend idéale pour la méditation. Le Nard de l'Himalaya est apprécié depuis des siècles, utilisé traditionnellement pour oindre les personnes de haute importance et dans la médecine ayurvédique indienne. L'huile est aujourd'hui couramment utilisée dans les parfums et les massages relaxants pour sa senteur boisée, d'humus. Il est également réputé favoriser une peau nette et éclatante.

Principaux bienfaits :

- En application locale, peut procurer un sentiment de détente et de calme
- Purifie la peau et favorise un teint net et éclatant
- Parfum singulier boisé et épicé

Utilisations :

- Appliquez sur les ongles de pieds pour des ongles irréprochables et sains.
- Ajoutez de l'huile essentielle de Nard de l'Himalaya dans l'eau chaude d'un bain de pieds pour vous détendre.
- Ajoutez une goutte de Nard de l'Himalaya à votre crème hydratante pour lisser ou adoucir la peau.
- Créez une fragrance personnalisée en associant le Nard de l'Himalaya avec une ou plusieurs huiles essentielles telles que le Clou de girofle, le Cyprès, l'Encens, le Géranium, les Baies de Genièvre, la Lavande, la Myrrhe, l'Orange douce, la Rose ou le Vétiver.
- Appliquez 1 à 2 gouttes sur la nuque ou les tempes pour favoriser une sensation de calme et de détente.



Mandarine

La mandarine est ancrée dans la culture chinoise depuis très longtemps. Grâce à sa teneur en limonène et son arôme sucré et acidulé, la mandarine stimule et calme simultanément. Touche savoureuse généralement appréciée dans les desserts et les boissons - des gâteaux aux smoothies fruités - la mandarine apporte une note acidulée à n'importe quelle recette à base d'agrumes. Ajoutez de l'huile essentielle de Mandarine dans le thé ou la citronnade pour une touche stimulante !

Principaux bienfaits :

- S'associe bien avec les huiles essentielles chaudes et épicées telles que de Cannelle de Ceylan ou le Clou de girofle
- Apporte une touche acidulée aux pâtisseries
- Le goût rafraîchissant de la Mandarine la rend idéale dans n'importe quelle recette à base d'agrumes

Utilisations :

- Apportez une saveur acidulée à vos desserts préférés en ajoutant 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de Mandarine, notamment dans les gâteaux et la pâte à cookies !
- Versez-en 1 à 2 gouttes dans l'eau, les smoothies, le thé ou la citronnade pour obtenir une boisson rafraîchissante.
- Durant les chauds mois d'été, fabriquez vos propres glaces à l'eau aux agrumes avec de l'huile essentielle de Mandarine et de la citronnade.



Arbre à thé dilué en applicateur à bille

Profitez des bienfaits de l'Arbre à thé, dilué dans une base d'huile de coco fractionnée pour être bien toléré par la peau.



Arbre à thé

L'huile essentielle d'Arbre à thé, aussi appelée « Tea Tree » ou « Melaleuca » contient plus de 92 composés différents et permet des applications topiques exceptionnelles. L'huile essentielle d'Arbre à thé est réputée pour ses propriétés purifiantes. Elle peut être utilisée pour nettoyer et purifier la peau et les ongles et donner un effet bonne mine. L'Arbre à thé est fréquemment utilisé pour les irritations cutanées et pour apaiser la peau.

Principaux bienfaits :

- Peut contribuer à atténuer les imperfections de la peau
- Procure des bienfaits pour les cheveux, la peau et les ongles
- Réputée pour ses effets purifiants et rajeunissants

Utilisations :

- Associez 1 à 2 gouttes à votre nettoyant visage pour un effet purifiant.
- Appliquez sur les ongles des mains et des pieds après la douche pour les assainir et les maintenir en bonne santé.
- Associez l'Arbre à thé au Genévrier de Virginie et appliquez ce mélange sur le visage après le rasage pour obtenir un après-rasage revigorant.
- Pour les irritations cutanées passagères, appliquez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle d'Arbre à thé sur la zone concernée.

Thym

Au Moyen-âge, on donnait du thym aux chevaliers ou aux guerriers avant d'aller au combat car l'on pensait qu'il transmettait du courage à la personne qui le portait. Le thym est connu à l'heure actuelle pour être une herbe appréciée en cuisine et on le trouve dans les foyers du monde entier. Ajoutez de l'huile essentielle de Thym à des marinades de viandes ou des plats salés pour une saveur fraîche et herbacée !

Principaux bienfaits :

- Une saveur fraîche et herbacée
- L'huile essentielle de Thym apporte une touche de saveur supplémentaire à vos plats salés préférés et peut être utilisée pour remplacer le thym déshydraté
- Idéale pour les marinades de viandes, les plats salés, le pain, etc

Utilisations :

- Utilisez 1 à 2 gouttes dans les plats de viandes et autres plats principaux pour y ajouter une saveur fraîche et herbacée.
- Utilisez une goutte d'huile essentielle de Thym avec de l'huile d'olive et un mélange de légumes et cuisez le tout au four pour obtenir un délicieux accompagnement.
- Utilisez-la pour remplacer le thym frais ou déshydraté.



Curcuma

Le curcuma est une plante aromatique de la famille du gingembre utilisée depuis des siècles en Chine, en Inde et au Sri Lanka. L'arôme chaud et épicé du Curcuma ajoutera une explosion de saveur dans vos plats salés préférés. Il peut également être réconfortant émotionnellement et stimuler l'humeur.

Principaux bienfaits :

- Le Curcuma apporte une explosion de saveurs aux plats salés
- Apporte une saveur épicée et poivrée à vos boissons chaudes préférées
- L'arôme du Curcuma procure une atmosphère émotionnellement réconfortante

Utilisations :

- Faites votre propre thé au curcuma en mélangeant du lait de coco, de l'eau, du miel, du thé et 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de Curcuma.
- Ajoutez de l'huile essentielle de Curcuma dans les œufs brouillés ou les omelettes, le riz blanc ou les soupes, pour une saveur poivrée et épicée subtile.
- Lors de l'utilisation d'huile essentielle de Curcuma en cuisine, veillez à utiliser la méthode du cure-dent qui consiste à tremper la pointe d'un cure-dent dans le flacon d'huile essentielle et à mélanger ensuite les ingrédients à l'aide du cure-dent, à goûter, puis à recommencer jusqu'à obtenir l'assaisonnement désiré.





Vétiver

Le Vétiver, qui appartient à la famille des graminées, possède un arôme riche, exotique et complexe couramment utilisé en parfumerie. En raison de ses effets calmants et ressourçants, c'est une huile essentielle idéale en massothérapie. Elle peut également être utilisée avant le coucher pour favoriser un environnement apaisant.

Principaux bienfaits :

- Couramment utilisée en massage pour son effet calmant sur les émotions
- Utilisée avant le coucher pour favoriser une atmosphère apaisante
- L'arôme riche, exotique et complexe du Vétiver est couramment utilisé en parfumerie

Utilisations :

- Versez deux gouttes dans un bain chaud pour vous détendre intensément.
- Utilisez localement sur la plante des pieds avant le coucher pour favoriser une atmosphère reposante avant de vous endormir.
- Appliquez sur la plante des pieds après une journée passée debout pour profiter d'un massage apaisant.
- Mélangez avec de la Lavande, dōTERRA Serenity™ ou dōTERRA Balance™ pour favoriser le calme et un effet ressourçant.

Orange douce

Pressée à froid à partir de l'écorce, l'huile essentielle d'Orange douce est une des huiles essentielles les plus plébiscitées de dōTERRA grâce à son parfum énergisant et ses nombreux bienfaits. Grâce à sa haute teneur en monoterpènes, l'huile essentielle d'Orange douce est reconnue pour ses qualités apaisantes pour l'épiderme, ce qui la rend idéale dans les produits cosmétiques.

Principaux bienfaits :

- Réputée pour ses vertus purifiantes
- En application locale, peut être revigorante

Utilisations :

- Ajoutez quelques gouttes d'Orange douce à une lotion sans parfum et appliquez sur l'ensemble du corps.
- Pour une douche revigorante, ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle d'Orange douce à votre gel douche.
- Appliquez l'huile essentielle d'Orange douce localement pour profiter de ses propriétés dynamisantes.





Gaulthérie

L'huile essentielle de Gaulthérie est obtenue à partir des feuilles d'un arbuste rampant localisé dans les zones rurales montagneuses du Népal. Ses propriétés apaisantes et stimulantes procurent un environnement frais et exaltant. Le principal composant chimique de la Gaulthérie, le salicylate de méthyle, est utilisé dans les crèmes en application locale et les mélanges pour massage en raison de ses propriétés apaisantes.

Principaux bienfaits :

- Arôme exaltant et stimulant en application locale
- Permet de créer une sensation de chaleur lors du massage

Utilisations :

- Pour un bain apaisant, ajoutez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de Gaulthérie dans l'eau chaude.
- Après une longue journée, massez le cou et les épaules pour une sensation de chaleur stimulante.
- Associez la Gaulthérie à l'huile de coco fractionnée pour obtenir un massage à la chaleur apaisante.

Yarrow|Pom

Yarrow|Pom associe les bienfaits de l'huile essentielle d'Achillée millefeuille bleue et de l'huile de graines de Grenade pressées à froid. Ce mélange exclusif minutieusement élaboré embellit la peau et atténue les imperfections. Yarrow|Pom peut également vous offrir des bienfaits apaisants ; utilisez-le en massage pour profiter d'un moment de détente.

Principaux bienfaits :

- Associe les éléments non volatils de l'huile de Grenade avec les éléments volatils de l'huile essentielle d'Achillée millefeuille
- Permet d'hydrater et de retrouver une peau saine
- Peut atténuer les imperfections de la peau

Utilisations :

- Ajoutez à votre crème hydratante pour améliorer encore l'hydratation.
- Utilisez dans le cadre de votre routine de soins de la peau pour favoriser une peau jeune et saine ou réduire les imperfections.
- Appliquez deux gouttes sur le visage, le thorax, le cou et les mains, matin et soir.





Ylang Ylang

L'huile essentielle d'Ylang-Ylang est obtenue à partir des fleurs en étoile de l'arbre tropical du même nom. Elle est fréquemment utilisée dans les produits cosmétiques et capillaires de luxe en raison de son arôme doux et riche et pour ses propriétés protectrices. Elle est également réputée pour favoriser le calme et mettre de bonne humeur.

Principaux bienfaits :

- Appréciée pour sa senteur, l'huile essentielle d'Ylang-Ylang est utilisée dans les parfums et les produits de soins capillaires
- Favorise la bonne humeur tout en procurant une sensation d'apaisement

Utilisations :

- Appliquez une goutte sur vos poignets pour profiter d'un parfum délicat ou mélangez avec de la Bergamote pour une fragrance plus florale.
- Ajoutez de l'Ylang-Ylang à de l'huile de coco fractionnée pour fabriquer un après-shampooing.
- Appliquez de l'Ylang-Ylang sur la peau pour un effet calmant et stimulant.
- Versez deux gouttes dans un bain chaud contenant des sels d'Epsom pour favoriser la détente.



MÉLANGES D'HUILES ESSENTIELLES

Afin de mieux exploiter le pouvoir des huiles essentielles, dōTERRA a créé une série de mélanges d'huiles essentielles exclusifs associant plusieurs huiles essentielles simples et d'autres ingrédients naturels pour permettre à l'utilisateur d'obtenir le résultat spécifique souhaité. En associant les meilleures propriétés de plusieurs huiles, les mélanges d'huiles essentielles dōTERRA constituent une partie intégrante de toute collection d'huiles essentielles.



Mélange dōTERRA Adaptiv™ en applicateur à bille

Le mélange Adaptiv en applicateur à bille fonctionne en synergie avec la gamme Adaptiv pour une action encore plus efficace.

dōTERRA Adaptiv™ Mélange calmant

Lorsque vous ressentez le besoin d'être apaisé, Adaptiv est la solution idéale. Adaptiv est un mélange exclusif qui associe les huiles essentielles d'Orange douce, Lavande, Copaïba, Menthe verte, Magnolia, Romarin, Nérolé et Copalme d'Amérique. La Lavande procure des effets apaisants alors que l'Orange douce stimule. Gardez Adaptiv à portée de main pour trouver du réconfort lorsque vous êtes confronté à une nouvelle situation ou à un nouveau lieu.

Principaux bienfaits :

- En application locale, améliore l'humeur
- Apaise la peau
- Arôme apaisant et relaxant

Utilisations :

- Détendez-vous dans un bain au sel d'Epsom en ajoutant 3 à 4 gouttes d'Adaptiv dilué à l'eau du bain.
- Associez trois gouttes à de l'huile de coco fractionnée pour un massage apaisant.



Mélange doTERRA Air™ en applicateur à bille

Profitez des bienfaits de doTERRA Air™, dilué dans une base d'huile de coco fractionnée pour être bien toléré par la peau.

doTERRA Air™ Mélange d'huiles essentielles

En application locale, ce mélange mentholé et revigorant a un effet calmant et apaisant. Le mélange doTERRA Air est enrichi par une association d'huiles essentielles qui aident à rafraîchir et revigorer l'organisme et favorisent la sensation de dégagement des voies aériennes.

Principaux bienfaits :

- Apaise les sens
- Favorise la sensation de dégagement des voies aériennes

Utilisations :

- Ajoutez trois gouttes dans votre bac à douche.
- Associez à des sels d'Epsom dans un bain chaud pour une sensation apaisante.
- Utilisez localement avant une activité de plein air.

dōTERRA Align™

Mélange recadrant

dōTERRA Align est le mélange recadrant de la Collection de Yoga dōTERRA. Ce mélange apaisant et stabilisant est conçu pour redynamiser votre séance de yoga quotidienne en procurant un sentiment d'acceptation de soi et de confiance. Outre la pratique du yoga, ce mélange est idéal pour favoriser l'harmonie tout au long de la journée.

Principaux bienfaits :

- Soutien efficace pendant les exercices de yoga pour ancrer son esprit et profiter ainsi au mieux de la séance
- Procure un sentiment d'acceptation de soi, de confiance et de fluidité tout au long de votre séance de yoga

Utilisations :

- Appliquez le mélange dōTERRA Align localement pour profiter de ses bienfaits aromatiques dès que vous souhaitez vous recentrer.
- Appliquez-le aux endroits souhaités pendant le yoga ou à tout moment de la journée.
- Les postures de yoga idéales à associer au mélange dōTERRA Align sont le guerrier II, le triangle et la charnière.



dōTERRA Anchor™

Mélange stabilisant

Le mélange stabilisant dōTERRA Anchor procure une confiance en vous inébranlable pour aborder votre séance de yoga et la vie avec une force tranquille. Avec ses huiles essentielles de Lavande, Genévrier de Virginie, Bois de Santal, Cannelle de Ceylan, Encens, Poivre noir et Patchouli associées à de l'huile de coco fractionnée, ce mélange aide à vous reconnecter à vous-même, à votre communauté, à votre harmonie émotionnelle et à votre sagesse innée.

Principaux bienfaits :

- Atténue le stress et les tensions
- Favorise un sentiment fondateur de stabilité pour aller de l'avant
- Aide l'utilisateur à se reconnecter avec lui-même et à retrouver confiance en lui et en son environnement

Utilisations :

- Appliquez sur les chevilles, la région lombaire et la plante des pieds pour générer un sentiment de plénitude et de courage.
- Peut être utilisé pendant le yoga ou à tout moment de la journée.
- Les postures idéales à réaliser avec le parfum du mélange dōTERRA Anchor sont les suivantes : méditation assise, torsion assise et Bhru Mudra (une main sur le cœur et l'autre sur la terre).



dōTERRA Arise™

Mélange éclairant

Ressentez de la joie et du courage pour aborder de front vos objectifs. Ce mélange d'huiles essentielles rafraîchissant et élévateur est idéal pour vous encourager à voir grand et à travailler dur. Avec ses huiles essentielles de Pamplemousse, Citron, Osmanthus, Mélisse, et Sapin de Sibérie associées à de l'huile de coco fractionnée, le mélange éclairant de dōTERRA vous inspire pour atteindre votre but ultime. Profitez des bienfaits du mélange dōTERRA Arise lorsque vous vous mettez au défi d'atteindre l'étape suivante.

Principaux bienfaits :

- Lorsqu'il est appliqué localement, complète une séance de yoga efficace en aidant l'utilisateur à ouvrir son esprit et à tirer profit des exercices
- Appliquez-le sur la peau pour procurer un sentiment de joie, de clarté et de courage

Utilisations :

- Utilisez dōTERRA Arise lorsque vous pratiquez les postures de yoga suivantes : debout, bras en l'air et étirement latéral debout, et demi-lune.
- Appliquez sur les tempes, les poignets et le cou pour générer un sentiment de joie.
- Profitez des bienfaits du mélange dōTERRA Arise lorsque vous vous mettez au défi d'atteindre l'étape suivante.



AromaTouch™

Mélange pour massage

Les huiles essentielles ont été utilisées pour le massage depuis très longtemps, et c'est pour cela que dōTERRA a créé un mélange de massage exclusif qui permet d'améliorer les différentes techniques de massage grâce ses huiles essentielles relaxantes et réconfortantes.

Principaux bienfaits :

- Associe nos huiles essentielles de Cyprès, Menthe poivrée, Marjolaine, Basilic, Pamplemousse et Lavande
- Peut aider à relâcher les tensions et procure une sensation apaisante nécessaire à l'efficacité de n'importe quel massage

Utilisations :

- Associez à des sels d'Epsom dans un bain chaud pour vous relaxer après une longue journée de travail.
- Utilisez AromaTouch™ pour recréer tranquillement chez vous l'atmosphère d'un spa luxueux.
- Appliquez sur votre cou et vos épaules pour favoriser la relaxation.
- Utilisez-le dans le cadre de l'AromaTouch Technique™ ou la technique manuelle AromaTouch Hand Technique™.



dōTERRA Balance™

Mélange ressourçant

Le parfum frais et boisé de dōTERRA Balance™ en fait l'huile essentielle idéale pour retrouver un peu d'harmonie dans votre vie. Épicéa, Bois de Hô, Encens, Tanaisie bleue et Camomille bleue se mélangent parfaitement à l'huile de coco fractionnée pour offrir une fragrance séduisante, qui, appliquée localement, est propice au calme, à la relaxation et au bien-être.

Principaux bienfaits :

- dōTERRA Balance est formulé avec des huiles essentielles bienfaites sur le plan émotionnel qui s'associent à merveille pour créer une sensation de calme et de bien-être
- Le parfum de dōTERRA Balance est doux et boisé ; c'est la fragrance idéale pour favoriser une sensation d'équilibre et de sérénité

Utilisations :

- Appliquez sur le cou et les poignets pour favoriser une sensation de calme.
- Associez à des sels d'Epsom dans un bain chaud pour vous détendre.
- Utilisez-le pour vous aider à créer un environnement calme pendant votre séance de méditation ou de yoga.
- Appliquez sur la plante des pieds pour favoriser une sensation d'équilibre tout au long de la journée.
- Appliquez localement avant le coucher pour vous stabiliser et vous préparer à faire de doux rêves.

Mélange dōTERRA Balance™ en applicateur à bille

Profitez des bienfaits de dōTERRA Balance™, dilué dans une base d'huile de coco fractionnée pour être bien toléré par la peau.



Mélange dōTERRA Cheer™ en applicateur à bille

Profitez des bienfaits de dōTERRA Cheer™, dilué dans une base d'huile de coco fractionnée pour être bien toléré par la peau.



dōTERRA Cheer™

Mélange exaltant

Tel un rayon de soleil, le mélange exaltant Cheer peut vous procurer un regain d'optimisme. Lorsque le bonheur et l'optimisme ne sont pas vraiment au rendez-vous, vous pouvez compter sur le mélange Cheer pour vous redonner le sourire et vous revigorer. Le parfum ensoleillé et frais des huiles essentielles d'agrumes et d'épices égayera n'importe quel moment de votre journée.

Principaux bienfaits :

- En application locale, peut procurer une sensation d'optimisme
- Stimule l'humeur tout au long de la journée
- Diffuse une fragrance réconfortante pendant le massage

Utilisations :

- Utilisez Cheer comme huile essentielle incontournable de la technique manuelle Aromatouch Hand Technique™.
- Appliquez sur la plante des pieds le matin pour ressentir joie et optimisme.

Citrus Bliss™

Mélange revigorant

Citrus Bliss allie les principaux bienfaits énergisants et rafraîchissants des huiles essentielles d'agrumes. Les essences puissantes d'Orange douce, Citron, Pamplemousse, Mandarine Orange, Bergamote, Mandarine, Clémentine, et une touche d'absolu de Vanille s'associent pour créer ce mélange unique et harmonieux qui exaltera votre humeur à coup sûr.

Principaux bienfaits :

- A des vertus rafraichissantes
- En application locale, procure un parfum agréable aux senteurs tonifiantes et exaltantes
- En application locale, peut être très bénéfique lorsque vous avez besoin de concentration et de clarté

Utilisations :

- Appliquez sur la plante des pieds le matin pour vous revigorer et vous sentir plein d'énergie.
- Ajoutez Citrus Bliss à de l'huile de coco fractionnée et utilisez ce mélange en massage stimulant.
- Appliquez 1 goutte sur votre poignet et frottez vos poignets ensemble pour un parfum très agréable à porter au quotidien.
- Utilisez Citrus Bliss régulièrement pour un regain d'énergie positive lorsque vous en avez le plus besoin.





ClaryCalm™

Mélange réconfortant

ClaryCalm vous procure un effet calmant et apaisant lorsque vous l'appliquez localement, et équilibre votre humeur tout au long du mois. Mélange à appliquer localement de Sauge sclarée, Lavande, Bergamote, Camomille romaine, Genévrier de Virginie, d'Ylang-Ylang, Géranium, Fenouil, graines de Carotte, Palmarosa et Gattilier, ClaryCalm procure un effet rafraîchissant pour la peau et permet d'apaiser et d'équilibrer les émotions exacerbées.

Principaux bienfaits :

- Permet d'équilibrer l'humeur tout au long du mois
- Contribue à l'apaisement et à l'équilibre des émotions exacerbées
- Procure une sensation rafraîchissante lorsqu'il est appliqué localement

Utilisations :

- Appliquez lors des bouffées de chaleur pour profiter de son effet rafraîchissant et apaisant.
- Appliquez sur l'abdomen pour un massage apaisant qui vous soulagera.
- Appliquez sur la plante des pieds pour permettre d'équilibrer les émotions tout au long du mois.
- Conservez-le dans votre sac ou sur votre table de nuit pour l'avoir toujours à portée de main.

dōTERRA Console™

Mélange consolant

Le mélange consolant dōTERRA Console, composé d'huiles essentielles de fleurs et d'arbres, procure un sentiment de réconfort pour vous remettre sur le chemin de l'espoir. Le mélange dōTERRA Console peut vous aider à retrouver la joie de vivre.

Principaux bienfaits :

- En application locale, conçu pour favoriser un sentiment d'espoir
- Peut vous permettre de vous sentir ancré et ressourcé
- Parfum léger et floral

Utilisations :

- Ajoutez à de l'huile de coco fractionnée et utilisez ce mélange en massage apaisant.
- Offrir un flacon de dōTERRA Console à une personne qui vous est chère est une belle façon de lui montrer que vous pensez à elle, et particulièrement lorsqu'elle a le plus besoin de vous.
- Appliquez sur la plante des pieds le matin pour favoriser un sentiment de réconfort et d'optimisme.

Mélange dōTERRA Console™ en applicateur à bille

Profitez des bienfaits de dōTERRA Console™, dilué dans une base d'huile de coco fractionnée pour être bien toléré par la peau.



Mélange en applicateur à bille dōTERRA Deep Blue™

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



Mélange dōTERRA Deep Blue™ dilué en applicateur à bille

Profitez des bienfaits de Deep Blue, dilué dans une base d'huile de coco fractionnée pour être bien toléré par la peau.

Deep Blue™

Mélange de réconfort musculaire

Le mélange de réconfort musculaire Deep Blue associe huit huiles essentielles réputées pour soulager et rafraîchir les muscles et les articulations. La Gauthérie et la Menthe poivrée, par exemple, s'associent pour apaiser, notamment après une séance de sport intense. Ces huiles essentielles procurent des bienfaits apaisants et un soulagement du dos, des jambes et des pieds.

Principaux bienfaits :

- Permet d'atténuer les tensions
- Idéal en massage apaisant après une séance de sport
- Apporte un réconfort ciblé et apaisant

Utilisations :

- Appliquez sur les pieds et les genoux avant et après l'exercice pour un effet revigorant et rafraîchissant.
- Après de longues heures passées sur l'ordinateur, frottez vos doigts, vos poignets, vos épaules et votre cou avec le mélange d'huiles essentielles Deep Blue.
- Après une longue course à pied, diluez quelques gouttes du mélange de réconfort musculaire Deep Blue dans de l'huile de coco fractionnée et massez les zones souhaitées.
- Appliquez en massage sur le bas du dos après une longue journée.



ElevationTM

Mélange de joie

Fidèle à son nom, Elevation est enrichi de l'association d'huiles essentielles énergisantes, revitalisantes et exaltantes. Elevation associe du Lavandin, de la Lavande, de la Mélisse, de l'Ylang-Ylang, de l'Osmanthus, de la Mandarine, de l'Amyris, de la Sauge sclarée, du Bois de Santal hawaïen, du Bois de Hô et du Myrte citronné pour créer un mélange unique qui favorise la bonne humeur et la confiance en soi.

Principaux bienfaits :

- Favorise une atmosphère positive
- Permet de stimuler l'humeur
- Enrichi de l'association d'huiles essentielles ressourçantes et revitalisantes

Utilisations :

- Ajoutez à de l'huile de coco fractionnée et utilisez ce mélange en massage revitalisant.
- Appliquez Elevation sur la peau le matin pour ressentir des pensées positives et stimulantes.
- Ajoutez quelques gouttes dans l'eau chaude de votre bain pour profiter d'un moment apaisant et exaltant.

dōTERRA Forgive™

Mélange du renouveau

Le parfum frais et boisé de dōTERRA Forgive libère une sensation de satisfaction, de soulagement et de patience. Lorsque vous vous décidez à pardonner, ce mélange dōTERRA Forgive est une aide précieuse pour vous rappeler de lâcher prise et de passer à autre chose.

Principaux bienfaits :

- Associe des huiles essentielles d'arbres et de plantes qui permettent d'équilibrer les émotions
- Favorise une sensation de satisfaction, de soulagement et de patience

Utilisations :

- Appliquez sur les points de pulsation et le cœur tout au long de la journée pour favoriser un sentiment d'ancrage et de satisfaction.
- Ajoutez à de l'huile de coco fractionnée et utilisez ce mélange en massage apaisant pour favoriser une sensation de sérénité.
- Appliquez sur la plante des pieds le matin pour retrouver la patience.



Mélange dōTERRA Forgive™ en applicateur à bille

Profitez des bienfaits de dōTERRA Forgive™, dilué dans une base d'huile de coco fractionnée pour être bien toléré par la peau.



HD Clear™

Mélange nettoyant pour la peau

Élaborée avec de l'huile de graines de cumin noir et des huiles essentielles CPTG™, cette formule peut être appliquée sur des zones ciblées du visage et du corps. HD Clear favorise un teint clair et lisse pour la peau à tous les âges.

Principaux bienfaits :

- Facile à appliquer sur des zones ciblées grâce à l'applicateur à bille très pratique
- Pour une peau nette
- Pour une peau propre, nette et hydratée

Utilisations :

- Appliquez pour lisser les imperfections de votre peau et les taches ciblées.
- Appliquez la nuit pour nettoyer et hydrater la peau et obtenir une peau plus lisse et claire le matin.
- L'utilisation régulière du Système pour le visage HD Clear peut favoriser un teint clair.
- Pour de meilleurs résultats, utilisez en conjonction avec les autres produits du Système pour le visage HD Clear.

Mélange dōTERRA Hope™ en applicateur à bille

dōTERRA Hope en applicateur à bille est un mélange d'huiles essentielles unique qui associe la Bergamote, l'Ylang-Ylang et l'Encens et le parfum chaud de l'absolu de gousse de Vanille. Mais cet arôme attrayant n'est qu'une partie de ce qui rend ce mélange unique car il est fait don du prix d'achat net de chaque flacon dōTERRA Hope en applicateur à bille à la fondation dōTERRA Healing Hands™.

Principaux bienfaits :

- Flacon avec applicateur à bille pratique pour une application facile tout au long de la journée
- En application locale, stimule l'humeur
- Diffuse un parfum personnel unique

Utilisations :

- Appliquez le mélange dōTERRA Hope™ en applicateur à bille sur le cou pour un arôme rafraîchissant au réveil et démarrez votre journée en vous sentant stimulé.
- Appliquez sur les poignets pour une fragrance personnalisée.
- Ayez-le à portée de main et appliquez-le tout au long de la journée pour égayer votre humeur.



InTune™

Mélange pour la concentration

InTune est un mélange exclusif d'huiles essentielles qui favorise la sensation de concentration. Quel que soit votre âge, rester concentré à la tâche peut parfois s'avérer difficile. Les huiles essentielles rigoureusement sélectionnées dans ce mélange opèrent en synergie pour soutenir les efforts des personnes qui ont des difficultés à rester concentrées à la tâche. Le Bois de Santal, l'Encens et le Citron vert favorisent la sensation de clarté tandis que le Patchouli, l'Ylang-Ylang, et la Camomille romaine procurent une atmosphère calmante et apaisante.

Principaux bienfaits :

- Peut être appliqué localement pour améliorer la capacité de concentration
- L'allié idéal pour étudier et aider l'utilisateur à mener à bien ses tâches
- Mélange exclusif d'huiles essentielles qui opèrent en synergie pour vous soutenir dans les moments de distraction

Utilisations :

- Utilisez localement sur les poignets pour favoriser la concentration au travail.
- Appliquez sur la plante des pieds de votre enfant pour favoriser la concentration et la capacité à rester sur une tâche.
- Appliquez InTune sur les tempes et la nuque avant de vous atteler à certaines tâches.



Mélange dōTERRA Motivate™ en applicateur à bille

Profitez des bienfaits du mélange dōTERRA Motivate™, dilué dans une base d'huile de coco fractionnée pour être bien toléré par la peau.

dōTERRA Motivate™ Mélange motivant

Nous avons tous besoin d'un peu plus d'encouragements à un moment ou à un autre, et c'est exactement ce que procure dōTERRA Motivate !

Ce mélange frais, pur et mentholé favorise un sentiment de confiance, d'optimisme et de détermination.

Principaux bienfaits :

- En application locale, il peut procurer un sentiment de confiance, de courage et de conviction
- Le mélange d'huiles essentielles dōTERRA Motivate est formulé avec des huiles qui stimulent les sens
- Associé des huiles essentielles d'agrumes et de menthe

Utilisations :

- Appliquez sur les points de pulsation, lorsque vous travaillez sur un projet, pour rester motivé.
- Utilisez localement avant un événement sportif ou tout type de compétition.
- Appliquez le matin pour bien démarrer la journée.



Mélange dōTERRA On Guard™ en applicateur à bille

Profitez des bienfaits de dōTERRA On Guard, dilué dans une base d'huile de coco fractionnée pour être bien toléré par la peau.

dōTERRA On Guard™ Mélange d'huiles essentielles

dōTERRA On Guard, l'un des mélanges les plus plébiscités de dōTERRA, est un indispensable en raison de ses incroyables bienfaits. On Guard peut également ajouter une saveur délicieuse aux boissons chaudes et desserts !

Principaux bienfaits :

- Possède un arôme énergisant et exaltant
- Apporte une touche d'agrumes épicée et agréable à vos boissons chaudes et desserts

Utilisations :

- Faites infuser des tranches de pomme dans un bol d'eau avec une goutte d'On Guard pour un en-cas sain.
- Ajoutez une goutte d'On Guard à votre eau ou à votre thé.
- Utilisez-le en cuisine pour obtenir une épice acidulée.

Billes dōTERRA On Guard™

Les billes dōTERRA On Guard™ vous procurent une manière simple et pratique de profiter de tous les bienfaits de ce mélange d'huiles essentielles.



dōTERRA Passion™

Mélange inspirant

dōTERRA Passion est un mélange inspirant composé d'huiles essentielles d'épices et de plantes qui vous aidera à retrouver votre enthousiasme. Mais surtout, dōTERRA Passion pourra peut-être aussi vous aider à ressentir à nouveau la joie dans vos activités et vos relations au quotidien.

Principaux bienfaits :

- Enrichi de l'association d'huiles essentielles d'épices et de plantes
- Permet de susciter la créativité
- Peut vous aider à retrouver votre enthousiasme pour la vie

Utilisations :

- Appliquez avant de travailler pour susciter la créativité et la clarté.
- Utilisez-le en massage pour susciter la passion.
- Mélangez dōTERRA Passion avec une lotion sans parfum et appliquez sur l'ensemble de votre corps pour attaquer la journée plein d'énergie et d'enthousiasme.
- Appliquez-le sur les poignets et sur le cœur tout au long de la journée pour vous sentir inspiré et passionné.

Mélange dōTERRA Passion™ en applicateur à bille

Profitez des bienfaits de dōTERRA Passion™, dilué dans une base d'huile de coco fractionnée pour être bien toléré par la peau.



PastTense™

Mélange relaxant

PastTense est un mélange unique d'huiles essentielles connues pour favoriser l'équilibre et l'ancrage des émotions. Les huiles essentielles contenues dans ce mélange favorisent rapidement une sensation de détente et de calme. Présenté dans un flacon de 10 ml avec applicateur à bille pratique pour une application facile au travail, à l'école ou à la maison.

Principaux bienfaits :

- Effets calmants pouvant être ressentis en l'appliquant sur le cou, les épaules ou derrière les oreilles
- Flacon avec applicateur à bille pratique
- Permet de retrouver un équilibre émotionnel

Utilisations :

- Appliquer sur la nuque avant de voyager pour calmer les émotions.
- Gardez-le avec vous au travail, dans votre sac à main ou votre sac de voyage pour l'avoir toujours à portée de main en déplacement.
- Appliquez-le sur les tempes et la nuque avant un examen ou une présentation en public.
- Massez sur les épaules, le cou et le dos pour une sensation rafraîchissante et apaisante.



dōTERRA Peace™

Mélange rassurant

Le mélange rassurant dōTERRA Peace, composé d'huiles essentielles florales et de Menthe, vous rappelle de manière positive qu'il n'est pas nécessaire d'être parfait pour que votre vie soit plus heureuse. Levez le pied, respirez profondément et retrouvez votre sérénité intérieure. Utilisez le mélange dōTERRA Peace pour retrouver satisfaction, calme et réconfort.

Principaux bienfaits :

- Peut aider à calmer les émotions
- Diffuse un parfum apaisant
- Procure un sentiment rassurant et réconfortant

Utilisations :

- Utilisez-le en association avec dōTERRA Console™ pour plus de réconfort et de satisfaction.
- Appliquez sur le cou et les poignets pour retrouver la paix intérieure.
- Ajoutez à de l'huile de coco fractionnée et utilisez ce mélange en massage apaisant.
- Appliquez sur la nuque, les poignets et la plante des pieds avant votre séance de méditation ou de yoga.
- Appliquez sur la plante des pieds le matin pour favoriser un sentiment réconfortant et rassurant.

Mélange dōTERRA Peace™ en applicateur à bille

Profitez des bienfaits de dōTERRA Peace™, dilué dans une base d'huile de coco fractionnée pour être bien toléré par la peau.





Purify™ Mélange rafraîchissant

Purify, l'un des produits préférés des utilisateurs de dōTERRA, contient des huiles essentielles de Citron, de Citron vert et de Sapin de Sibérie. Avec sa touche de Citronnelle de Java, d'Arbre à thé et de Coriandre (feuilles), ce mélange diffuse une senteur séduisante unique lorsqu'il est appliqué localement.

Principaux bienfaits :

- Apaise les peaux irritées
- Dispose de puissantes vertus nettoyantes qui peuvent apaiser la peau
- Arôme rafraîchissant avec des notes herbacées légères

Utilisations :

- Appliquez localement pour soulager les piqûres d'insectes.
- Utilisez Purify pour apaiser les irritations cutanées.
- Gardez-le dans votre sac à dos ou votre sac à main pour l'avoir à portée de main dès que le besoin s'en fait sentir !



Salubelle™ Mélange beauté

Ce mélange exclusif est composé d'huiles essentielles rares, utilisées depuis des siècles pour leurs bienfaits embellissants. Le mélange beauté Salubelle est formulé pour favoriser l'éclat de la peau, tout en réduisant les facteurs contribuant à son vieillissement.

Principaux bienfaits :

- Contribue à la jeunesse de la peau
- Permet d'atténuer les imperfections de la peau
- Le mélange peut facilement être appliqué grâce à son applicateur à bille

Utilisations :

- Massez le mélange sous les bras avant une séance de sport ou une activité de plein air.
- Utilisez Salubelle en application locale pour obtenir une base propre et lisse avant l'hydratation.
- Appliquez une fine couche de Salubelle sur le visage, le cou, et le décolleté, et renouvelez l'application sur les zones où cela est nécessaire.
- Appliquez Salubelle pour atténuer l'apparence des imperfections et des zones à problèmes.
- Utilisez Salubelle dans le cadre de votre routine de soins visage, matin et soir.

dōTERRA Serenity™

Mélange reposant

dōTERRA Serenity est un mélange tranquillisant d'huiles essentielles qui procure un sentiment de calme et de détente. Il associe des huiles essentielles reconnues pour leur capacité à apaiser les émotions. Les huiles essentielles de Genévrier de Virginie, de Bois de Hô et de Vétiver apportent à ce mélange un parfum ressourçant.

Principaux bienfaits :

- Permet de calmer les émotions et d'apaiser les sens
- Permet de créer une atmosphère reposante et relaxante
- Idéal avant le coucher

Utilisations :

- Appliquez 2 à 3 gouttes sur la nuque ou le cœur pour une sensation de calme et d'apaisement.
- Utilisez-le dans le cadre d'un massage pour favoriser la détente et réduire les tracas.
- Appliquez sur la plante des pieds à l'heure du coucher pour vous délasser.
- Associez-le à des sels d'Epsom dans un bain chaud pour une sensation relaxante et régénérante.
- Associez le mélange aux gélules dōTERRA Serenity Restful Complex.



Smart & Sassy™

Mélange actif

Smart & Sassy est un mélange exclusif d'huiles essentielles de Pamplemousse, Citron, Menthe poivrée, Gingembre et Cannelle de Ceylan, savoureux dans une boisson ou un dessert.

Principaux bienfaits :

- Arôme tonique et épicé qui peut permettre de favoriser la bonne humeur au cours d'une séance d'exercice intense
- Agrémente de façon savoureuse vos boissons et desserts

Utilisations :

- Ajoutez-en dans votre eau ou votre thé.
- Intégrez Smart & Sassy dans votre routine quotidienne en le consommant avec un verre d'eau avant les repas.
- Ajoutez quelques gouttes dans votre smoothie préféré.



Spray TerraShield™

Le spray TerraShield se présente dans un flacon vaporisateur pratique de 30 ml facile à utiliser.



Terrashield™ Mélange d'extérieur

TerraShield contient des huiles essentielles et d'autres huiles végétales reconnues depuis des siècles pour assurer une protection contre les nuisances environnementales. Le mélange d'extérieur TerraShield est une formule pour toute la famille, à l'extérieur comme dans toute la maison.

Principaux bienfaits :

- Spécialement formulé pour pouvoir être utilisé par toute la famille
- Protège contre les nuisances environnementales

Utilisations :

- Appliquez TerraShield sur les jambes, les bras et le cou avant de sortir.
- Emportez toujours TerraShield en camping ou pendant les activités de plein air.
- Conservez-la dans votre sac à dos de randonnée pour l'avoir toujours à portée de main.

Whisper™ dilué en applicateur à bille

Mélange pour femmes

Avec un arôme aussi léger et agréable que son nom, le mélange pour femmes dōTERRA Whisper permet de créer une fragrance personnelle avec un mélange d'huiles essentielles variées. Les précieux arômes floraux du Jasmin et de l'Ylang-Ylang s'associent aux senteurs chaudes et épicées du Patchouli, de la Vanille, de la Cannelle de Ceylan et du Cacao pour créer un mélange complexe imaginé pour intriguer les sens de celles qui le portent et de ceux qui le croisent.

Principaux bienfaits :

- Séduit et intrigue les sens
- Procure un parfum enivrant et musqué

Utilisations :

- Appliquez sur les poignets, la nuque et les points de pulsation pour créer un parfum unique et personnel.
- Après la douche, appliquez le mélange d'huiles essentielles Whisper sur vos poignets pour créer une délicieuse senteur unique.





Zendocrine™

Mélange détoxifiant

Zendocrine est une huile essentielle incontournable pour celles et ceux qui abordent un nouveau tournant dans leur vie. Utilisez Zendocrine tous les jours en l'ajoutant dans un verre d'eau !

Principaux bienfaits :

- Une manière idéale de commencer la journée
- L'allié idéal d'un mode de vie bien-être

Utilisations :

- Appliquez localement sur l'estomac pour un massage apaisant.
- Ajoutez une goutte à un smoothie aux agrumes.
- Ajoutez une goutte à votre eau ou à votre thé.
- Prenez une goutte en interne pendant une semaine pour amorcer une modification de votre style de vie.

ZenGest™

Mélange digestif

Zengest est un mélange unique d'huiles essentielles de Gingembre, Menthe poivrée, Carvi et Fenouil. Une huile essentielle indispensable à la maison ou en déplacement !

Principaux bienfaits :

- Pour un bien-être accru
- Mélange unique d'huiles essentielles de Gingembre, Menthe poivrée, Carvi et Fenouil

Utilisations :

- À prendre en interne.
- Versez 1 à 2 gouttes dans l'eau ou le thé après un repas copieux.
- Versez 1 à 2 gouttes dans l'eau ou le thé avant un vol ou un trajet en voiture.
- Prenez ZenGest lorsque vous voyagez ou que vous êtes en déplacement.

dōTERRA ZenGest™ dilué en applicateur à bille

ZenGest en applicateur à bille est un mélange d'huiles essentielles de Gingembre, Fenouil et Coriandre (graines) diluées avec l'huile de coco fractionnée dōTERRA pour être bien toléré par la peau.





PRODUITS BIEN-ÊTRE

dōTERRA propose une large gamme de produits de bien-être auxquels les familles et les professionnels de la santé font confiance. En anticipant les besoins et en créant des produits à base d'huiles essentielles, dōTERRA favorise le bien-être et permet aux individus et aux familles de créer un environnement de bien-être.





dōTERRA Air™

Les produits dōTERRA Air™ sont enrichis d'une association d'huiles pour créer un mélange mentholé et revigorant ayant un effet calmant et apaisant lorsqu'il est appliqué localement. Chaque produit dōTERRA Air contient une variante du mélange dōTERRA Air, ce qui permet à l'utilisateur de profiter des bienfaits souhaités de différentes manières.

dōTERRA On Guard™

Les bienfaits incroyables de dōTERRA On Guard, l'un des mélanges dōTERRA les plus appréciés de nos clients, en font un incontournable dans toutes les maisons. Découvrez toute la gamme de produits dōTERRA On Guard, des produits de soins personnels aux essentiels pour la maison.







Deep Blue™

Avec leurs bienfaits rafraîchissants, apaisants et réconfortants, les produits de la collection Deep Blue sont systématiquement classés parmi les meilleures ventes de dōTERRA. Lorsqu'il est appliqué localement, chaque produit de cette gamme met en œuvre le mélange de réconfort musculaire Deep Blue pour apporter une variété de bienfaits apaisants à plusieurs zones du corps. Les produits Deep Blue sont des indispensables pour les athlètes, les amateurs de sport et bien d'autres !



Yarrow|Pom

Yarrow|Pom associe les bienfaits de l'huile essentielle d'Achillée millefeuille bleue et de l'huile de graines de Grenade pressée à froid. Les ingrédients fonctionnent en synergie pour favoriser une peau saine. Ces produits sont conçus pour apporter à votre peau la nutrition dont elle a besoin ! Incorporez-les à votre routine de soins de la peau pour profiter de leurs puissants bienfaits.

Soins de la peau Essential dōTERRA™

Parfaits pour votre routine de soins du matin et du soir, ces produits vous laisseront un teint souple, sain et lisse. Avec son parfum naturel, frais et attrayant, la ligne de soins de la peau Essential va faire assurément partie de vos préférées.





dōTERRA ESSENTIAL SKIN CARE

PORE REDUCING TONER

DIMINISHES THE APPEARANCE OF PORES

LAVENDER, YLANG YLANG & GERMAN CHAMOMILE

e 118ml

dōTERRA ESSENTIAL SKIN CARE

BRIGHTENING GEL

BRIGHTENS AND EVENS SKIN TONE

BERGAMOT, JUNIPER BERRY, & MELISSA

e 30 ml

dōTERRA ESSENTIAL SKIN CARE

ANTI-AGING MOISTURIZER

REDUCES THE SIGNS OF AGING

LAVENDER, JASMINE, GERANIUM, & FRANKINCENSE

e 50ml

dōTERRA ESSENTIAL SKIN CARE

INVIGORATING SCRUB

EXFOLIATES AND POLISHES SKIN

GRAPEFRUIT & PEPPERMINT

e 70g



Collection de soins de la peau Verâge™

Verâge est une gamme exclusive de produits de soins de la peau qui nourrissent et hydratent votre épiderme et contribuent à l'atténuation des signes visibles du vieillissement. Votre peau appréciera tous les bienfaits visibles et que vous pouvez ressentir offerts par la gamme de soins de la peau dōTERRA Verâge. L'utilisation quotidienne de Verâge vous aidera à obtenir une peau lisse et rajeunie.

HD Clear™

Gamme élaborée de produits naturels pour le visage, HD Clear combine des huiles essentielles CPTG Certified Pure Tested Grade™ et des extraits de plantes pour aider à promouvoir une peau lisse et claire. HD Clear atténue les imperfections de la peau et fournit une solution aux problèmes de peau à tous les âges.





Indispensables du soin personnel

Exempt de nombreux ingrédients nocifs que l'on trouve dans divers produits grand public, dōTERRA a créé une collection de produits à base d'huiles essentielles conçus pour fournir des bienfaits ciblés.

dōTERRA SPA

Offrez-vous une expérience de spa aromatique à la maison avec dōTERRA SPA. Chaque produit est soigneusement formulé à partir d'huiles essentielles et d'autres ingrédients qui laissent votre peau douce, lisse et fraîche toute la journée.







dōTERRA Salon Essentials™

La combinaison d'extraits de plantes pures et d'ingrédients technologiques avancés fait du système de soins capillaires Salon Essentials de dōTERRA la solution parfaite pour favoriser des cheveux doux et brillants. En utilisant des produits infusés d'huiles essentielles puissantes, vous pouvez éviter de vous exposer aux nombreux ingrédients agressifs que l'on retrouve habituellement dans les produits capillaires disponibles sur le marché.

dōTERRA Baby

Les produits dōTERRA Baby sont une manière efficace de prendre soin de la peau délicate de votre bébé et de ses cheveux doux, en toute sécurité. Nos produits sont formulés spécifiquement pour bébé. Prenez soin de votre bébé en toute confiance avec la Collection dōTERRA Baby.



Collection dōTERRA Kids

Une collection unique de mélanges d'huiles essentielles conçues pour les tout-petits ! Formulés spécialement pour les esprits, les corps et les émotions en développement, ces mélanges d'huiles essentielles doux pour la peau sont le fruit d'associations uniques.

Cette collection comprend les mélanges suivants : dōTERRA Brave™ (mélange courage), dōTERRA Calmer™ (mélange reposant), dōTERRA Rescuer™ (mélange apaisant), dōTERRA Steady™ (mélange équilibrant), dōTERRA Stronger™ (mélange protecteur), dōTERRA Tamer™ (mélange digestif) et dōTERRA Thinker™ (mélange pour la concentration).





Compléments alimentaires spécialisés dōTERRA

Divers facteurs biologiques, environnementaux et physiologiques ont une influence sur le bien-être de tout un chacun. Cela signifie que chaque personne peut avoir des besoins qui lui sont propres. Grâce à un développement scientifique de pointe, dōTERRA a créé une collection de produits ayant pour objectif d'apporter un soutien ciblé pour répondre à divers besoins.

Les produits dōTERRA Kids vous fournissent des solutions douces et sûres aux problèmes du quotidien.





doTERRA™
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 (Gelules) / Capsule softgels / Capsule (Bereits) / Capsules / Kapseln
Simples / Softgels (Kapsules) / Kapsules / Softgel kapsule / Capsule gelatinosa

doTERRA™
MITO MAX™
ENERGY & STAMINA
COMPLEX*
dietary supplement

doTERRA™
DDR PRIME™
ESSENTIAL OIL BLEND
dietary supplement e 30 ml

doTERRA™
DDR PRIME™
Food Supplement with Frankincense, Sage and Litsea Essential Oils.
Nahrungsergänzungsmittel mit Weihrauch, Orangenschalen und Litsea cubeba ätherischen Ölen
e 37,2 g

doTERRA™
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 (Gelules) / Capsule softgels / Capsule (Bereits) / Capsules / Kapseln
Softgels / Softgels (Kapsules) / Kapsules / Capsule gelatinosa



Compléments alimentaires dōTERRA Women

dōTERRA Women est formulée pour répondre aux besoins uniques et changeants des femmes en matière de santé. Cette gamme aide les femmes à traverser les différentes étapes de leur vie.

ZenGest™ et plus encore

Découvrez notre gamme de produits ZenGest et plus encore conçus pour vous accompagner. Ces produits sont des indispensables à avoir chez soi ou en déplacement !





dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

Le dōTERRA Lifelong Vitality Pack, l'un des produits les plus populaires de dōTERRA, regorge de bienfaits pour renforcer la vitalité. Avec le Programme dōTERRA Lifelong Vitality, il est facile et abordable de faire le premier pas sur le chemin d'une vie pleine de vitalité et de bien-être.



Comme toute gamme de compléments alimentaires efficace, le dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ est conçu pour être associé à des habitudes saines comme l'exercice régulier, une alimentation saine, du repos, la gestion du stress, l'absence de toxines, etc.

Découvrez ce que tant d'autres ont déjà vécu en profitant des bienfaits libérateurs de l'utilisation des produits dōTERRA Lifelong Vitality.

xEO Mega™ – La formule novatrice de xEO Mega associe des huiles essentielles certifiées CPTG à des huiles riches en oméga 3 issues de la mer et de plantes ainsi que des caroténoïdes. Elle contient de l'EPA et du DHA qui contribuent au bon fonctionnement du cœur. xEO Mega offre un spectre complet de caroténoïdes et de vitamines E et D, et contient des huiles essentielles de Clou de girofle, d'Encens, de Thym, de Cumin, d'Orange douce, de Menthe poivrée, de Gingembre, de Carvi et de Camomille allemande.

Microplex VMz™ – Contient un mélange équilibré de vitamines A, C et E, et un complexe de vitamines B. Microplex VMz contient également des minéraux chélatés tels que le calcium, le magnésium et le zinc. Microplex VMz est enrobé par une capsule végétale, sans laurylsulfate de sodium.

Alpha CRS+™ – dōTERRA Alpha CRS+ est une formule exclusive qui associe des extraits naturels de plantes dans des concentrations puissantes. Alpha CRS+ est conçu pour une utilisation quotidienne avec xEO Mega ou vEO Mega et Microplex VMz pour favoriser le bien-être.



dōTERRA BASICS

Nous savons qu'utiliser des huiles essentielles peut sembler un peu impressionnant au début ! Voici quelques produits qui vous aideront à vous lancer avec dōTERRA.



dōTERRA™ DÉTOX 30 JOURS

Besoin d'aide pour savoir par où commencer ? Le régime détoxification de l'organisme en 30 jours de dōTERRA est idéal pour vous lancer avec dōTERRA. Le régime se divise en trois phases : Activer, Réinitialiser, Renouveler. Vous trouverez ci-dessous une chronologie indiquant les produits à prendre pendant le régime complet (jours 1 à 30) et lesquels prendre au cours de chaque phase. Au fur et à mesure que vous vous familiariserez avec les produits, vous pourrez personnaliser ce régime pour répondre à vos besoins spécifiques.

JOURS 1 à 30



xEO Mega™ associe des huiles essentielles certifiées CPTG™ à des huiles riches en oméga 3 issues de la mer et de plantes ainsi que des caroténoïdes. Il contient de l'EPA (acide eicosapentaénoïque) et du DHA (acide docosahexaénoïque) qui contribuent au bon fonctionnement du cœur.

Prenez 2 gélules au petit-déjeuner et 2 au dîner pour un total de 4 gélules.



Contient un mélange équilibré de vitamines A, C et E, et un complexe de vitamines B. Microplex VMz™ contient également des minéraux chélatés tels que le calcium, le magnésium et le zinc.

Prenez 2 gélules au petit-déjeuner et 2 au dîner pour un total de 4 gélules.



Alpha CRS+™ contient un mélange exclusif dōTERRA contenant des polyphénols puissants et des extraits naturels de plantes.

Prenez 2 gélules au petit-déjeuner et 2 au dîner pour un total de 4 gélules.



TerraZyme™ est un mélange exclusif d'enzymes très probablement insuffisantes dans l'alimentation moderne. TerraZyme vous permettra de profiter des bienfaits d'une alimentation saine en vous aidant à vous assurer que votre corps dispose des nutriments dont il a besoin.

Prenez 1 gélule à chaque repas pour un total de 3 gélules.



Une des meilleures ventes parmi les produits dōTERRA, l'huile essentielle de Citron vous offre de nombreux bienfaits et possibilités d'utilisation. L'huile essentielle de Citron est obtenue par pression à froid des zestes de citron pour préserver sa nature délicate et ses propriétés intéressantes et puissantes.

Ajoutez 2 gouttes à 240 ml d'eau 5 fois par jour pour un total de 10 gouttes.

JOURS 1 à 10 ACTIVER



Les gélules Zendocrin™ contiennent le mélange détoxifiant Zendocrin™, un mélange exclusif d'huiles essentielles de Mandarine, de Romarin, de Géranium, de Baies de Genièvre et de Coriandre (feuilles).

Prenez 1 gélule au petit-déjeuner et 1 au dîner pour un total de 2 gélules.

JOURS 11 à 20 RÉINITIALISER



GX Assist™ associe des huiles essentielles certifiées CPTG (Certified Pure Tested Grade™) et de l'acide caprylique. GX Assist contient des huiles essentielles d'Origan, d'Arbre à thé, de Citron, de Lemongrass, de Menthe poivrée et de Thym.

Prenez 1 gélule au dîner.

JOURS 21 à 30 RENOUVELER



PB Assist+™ est une formule exclusive de fibres prébiotiques et de six souches de micro-organismes probiotiques dans une capsule végétale unique à double enveloppe.

Prenez 3 capsules au dîner.



DDR Prime™ comprend des huiles essentielles d'Encens, d'Orange douce, de Litsée, de Thym, de Clou de girofle, de Sarriette d'été, de Niaouli et de Lemongrass. Les gélules souples DDR Prime™ permettent de profiter facilement de tous les bienfaits du mélange d'huiles essentielles DDR Prime.

Prenez 1 gélule au petit-déjeuner et 1 au dîner pour un total de 2 gélules.

CONSEILS RELATIFS AUX HUILES ESSENTIELLES

Comment optimiser les bienfaits des huiles essentielles

Essayez diverses et/ou plusieurs méthodes d'application.

Utilisez les huiles essentielles localement avec de l'huile de coco fractionnée pour une meilleure absorption.

Massez le produit pour en augmenter les bienfaits et favoriser une absorption rapide.

Prenez pour habitude de consulter votre guide de référence lorsque vous avez besoin d'huiles essentielles. Vous allez rapidement créer une base de données mentale des utilisations possibles et des bienfaits !

Différentes huiles fonctionnent pour différentes personnes. Si vous n'obtenez pas les résultats souhaités, essayez différentes huiles avec des bienfaits et des vertus similaires.



Meilleures pratiques pour les huiles essentielles

Veillez à conserver la meilleure qualité d'huile possible en évitant l'exposition à des températures extrêmes ou à la lumière directe du soleil.

Utilisez des contenants en verre pour les huiles car elles peuvent détériorer certains plastiques avec le temps.

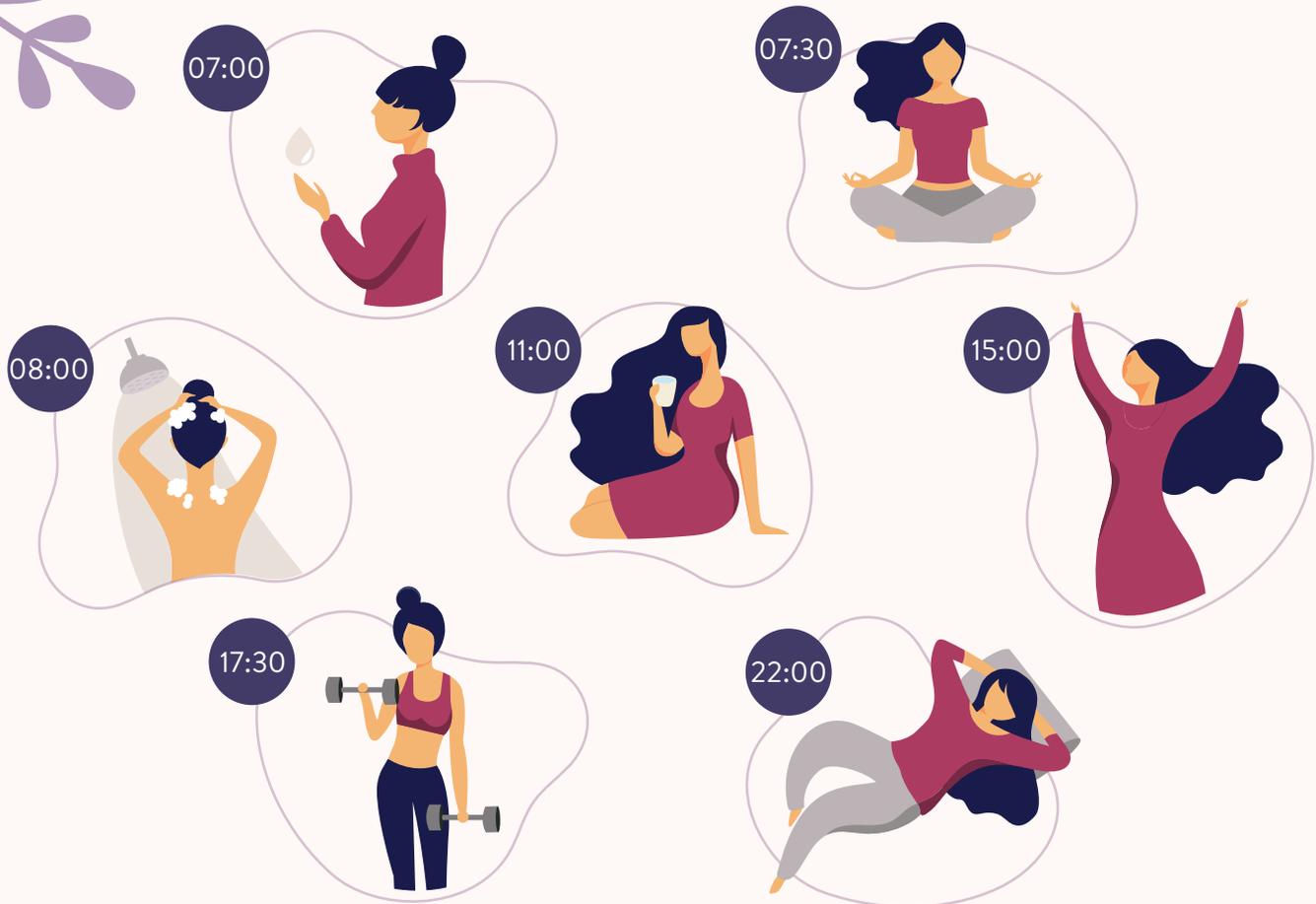
Les huiles essentielles dōTERRA sont très puissantes. Pour de meilleurs résultats, utilisez de petites quantités plus fréquemment.

Lorsque vous cuisinez avec des huiles essentielles, utilisez le bout d'un cure-dent pour ajouter l'huile en petite quantité.

Utilisez les accessoires dōTERRA pour recettes maison qui vous permettront de faire vos propres mélanges ou partager les huiles essentielles avec vos relations.

ROUTINE QUOTIDIENNE dōTERRA

Vous n'en êtes peut-être pas conscient mais les huiles essentielles peuvent être utilisées pour améliorer presque toutes les activités de votre journée. Voici à quoi pourrait ressembler votre journée en y intégrant les huiles essentielles !



- 07:00** Appliquez 1 à 2 gouttes de dōTERRA Balance™ sur la plante des pieds au réveil.
- 07:30** Utilisez l'Encens sur les points de pulsation et le front pendant le yoga ou la méditation.
- 08:00** Ajoutez quelques gouttes de dōTERRA Air™ dans votre bac de douche.
- 11:00** Pour une boisson rafraîchissante, ajoutez une goutte d'huile essentielle de Citron dans votre eau.
- 15:00** Utilisez de l'huile essentielle d'Orange douce pour un regain d'énergie de milieu d'après-midi.
- 17:30** Après une séance de sport en fin d'après-midi, appliquez Deep Blue™ pour soulager les muscles douloureux.
- 22:00** Ajoutez 2 à 3 gouttes de Lavande sur votre oreiller pour favoriser la détente.

PROGRAMME DE FIDÉLITÉ

Le programme de fidélité dōTERRA (connu également sous le nom de LRP) est un moyen passionnant d'élargir vos connaissances et votre expérience de la large gamme de produits dōTERRA. Le programme vous permet de recevoir des points de fidélité lorsque vous passez une commande de fidélité (LRP) mensuelle. Lorsque vous participez et vous qualifiez, vous pouvez recevoir des points à utiliser pour obtenir des produits dōTERRA. C'est un moyen idéal de profiter de plus de produits, en essayant une chose à laquelle vous n'aviez peut-être pas pensé !

Comment cela fonctionne ?



COMMANDEZ

Personnalisez et passez vos commande de fidélité mensuelles



CUMULEZ DES POINTS

Recevez des points de fidélité en passant une commande d'au moins 50 PV



OBTENEZ UN PRODUIT GRATUIT

Utilisez vos points de fidélité contre des produits dōTERRA gratuits



PRODUIT DU MOIS

Recevez gratuitement le produit du mois pour toute commande de 125 PV minimum

Compte tenu du nombre d'huiles essentielles et autres produits dōTERRA disponibles, vous découvrirez les nombreuses façons dont ils peuvent être utilisés. Vous pourrez alors commencer à les intégrer dans votre vie et vous commencerez à développer vos propres routines d'utilisation des produits. Au fur et à mesure que vous agrandissez votre collection de mois en mois, vous vous retrouverez à manquer de certains produits plus rapidement que d'autres. Le programme de fidélité peut également vous aider à faire le plein de vos produits préférés !

« Il est toujours possible de passer une commande premium standard avec 25 pour cent de réduction sur le prix public... mais pour un meilleur rapport qualité/prix, il vaut mieux créer une commande LRP : on fait encore plus d'économies et on bénéficie de produits gratuits ! »

« Les points de fidélité sont les bienvenus lorsque je veux des huiles essentielles plus chères et que mon budget est limité. »

« Je suis ravie que le programme de fidélité de dōTERRA me permette de profiter d'huiles essentielles et autres produits abordables à la maison. C'est gagnant-gagnant pour moi ! »

Pour en savoir plus, veuillez scanner ce QR code :



dōTERRA™

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

Tous les mots portant un symbole de marque commerciale ou de marque déposée sont des marques commerciales ou des marques déposées de dōTERRA Holdings, LLC.



v3 EU FR

60218130

