

Derrière la bouteille :

Des cultivateurs aux
mains d'or

PAGE 4

Pleins feux sur un
Conseiller Bien-être

Henriette Kalgraff

PAGE 10

HYGGE :

Conseils pour une vie douillette
et heureuse

PAGE 18

**Guide pour comprendre
le mécanisme du**
stress chez l'homme

PAGE 15

DANS CE NUMÉRO

Articles

4 **DERRIÈRE LA BOUTEILLE**
Des cultivateurs aux mains d'or

8 **SCIENCES**
CBD vs Copaïba

10 **PLEINS FEUX SUR UN CONSEILLER BIEN-ÊTRE**
Henriette Kalgraff

12 **ENFANTS**
Soyez un super-héros du petit-déjeuner

14 **PLEINS FEUX SUR UNE HUILE ESSENTIELLE**
Mélisse

15 **HOMMES**
Guide pour comprendre le mécanisme du stress chez l'homme

18 **ACCUEIL**
Hygge : Conseils pour une vie douillette et heureuse

22 **CONSEILLER PERFORMANCE**
Irena Michalcik

24 **HEALING HANDS**
Projets de partenariat des Conseillers Bien-Être

28 **PLEINS FEUX SUR UNE GAMME**
Deep Blue™

30 **TECHNIQUE AROMATOUCH**
Perspectives d'avenir



12



4



24



18

MITO2MAX™

| Complément alimentaire



Aidez votre corps à s'adapter plus rapidement aux diverses activités du quotidien et augmentez votre énergie.



Des cultivateurs aux mains d'or :

Histoire de l'approvisionnement

« L'utopie est à l'horizon. Je fais deux pas en avant, elle s'éloigne de deux pas. Je fais dix pas, elle s'éloigne de dix pas. Aussi loin que je puisse marcher, je ne l'atteindrai jamais. À quoi sert l'utopie ? À cela : elle sert à avancer. »

—Eduardo Galeano





UNE HISTOIRE DE SOURCING

Nichée le long d'un fleuve dans les plaines des basses-terres du Népal se trouve la petite communauté agraire de Sangrampur. Depuis le fleuve s'étendent de vastes champs poussiéreux de curcuma. Ici, de nombreux agriculteurs cultivent et préparent cette épice dorée pour le marché. Ils sont marqués de manière indélébile par leur activité : des mains aux paumes dorées.

Rêves en jachère et années difficiles

Contrairement aux cultivateurs de curcuma d'autres régions du monde, les cultivateurs de Sangrampur doivent passer d'innombrables heures à préparer leur récolte pour la vente. La demande des marchés actuels exige non seulement que les agriculteurs cultivent et récoltent le curcuma mais également qu'ils le nettoient, le fassent bouillir et qu'ils traitent les tubercules fortement pigmentés - tout cela avant même de pouvoir espérer les vendre. Même après une bonne récolte, ces petits cultivateurs doivent souvent faire face à l'instabilité du marché ; et bien trop souvent, ils ne sont pas payés à la hauteur du travail que demande ce curcuma.

Ramekwal Saha est l'un de ces agriculteurs aux mains d'or de Sangrampur qui peinent à faire face à la pression économique. Sa femme et lui ont longtemps rêvé que leur exploitation agricole leur apporterait suffisamment de sécurité financière pour qu'ils puissent envoyer leurs enfants à l'école.

Encouragé par sa vision, Ramekwal a semé sa première culture de curcuma sur une petite parcelle caillouteuse empruntée à son voisin, et après de nombreuses saisons éreintantes, son rendement moyen a atteint plus d'une tonne de tubercules de curcuma. Malheureusement, en raison de l'état oppressif du marché des épices, même ce succès relatif n'était pas suffisant pour envoyer ses huit enfants à l'école. La famille Saha s'est retrouvée dans une conjoncture commerciale impossible.

Plus seul

Comme tant d'autres agriculteurs de sa région, Ramekwal avait besoin d'une force alliée pour renverser la situation. Un tel allié est apparu sous la forme d'un partenariat dōTERRA Cō-Impact Sourcing™. Lorsque dōTERRA lui a offert une alternative équitable au système démoralisant actuel, Ramekwal était prêt à collaborer en toute confiance.



L'éclat de l'or

Les spécialistes de l'approvisionnement dōTERRA ont compris les obstacles rencontrés par Ramekwal et ses collègues cultivateurs et ont conçu leur relation de manière à soulager la pression engendrée par leur métier. En tant que fournisseur partenaire de dōTERRA, Ramekwal n'est plus en charge du nettoyage, de l'ébouillantage et du séchage avant vente. Désormais, la préparation préalable à la distillation est sous-traitée à des femmes de la communauté, leur donnant ainsi un accès inespéré à un emploi rémunéré équitablement. Avec plus de temps et de ressources humaines, Ramekwal peut désormais concentrer ses efforts sur le développement de sa production. dōTERRA étant un acheteur garanti, l'incertitude et l'instabilité du marché auxquelles Ramekwal était confronté à chaque saison appartiennent désormais au passé. Ramekwal reçoit maintenant une compensation compétitive pour son curcuma, et toujours dans les délais. Ses revenus ont augmenté de 25 pour cent et

son rendement saisonnier a explosé d'à peine plus d'une tonne à quarante tonnes de curcuma. Grâce à ces nouvelles conditions en sa faveur, Ramekwal peut se permettre d'investir dans un avenir auparavant inimaginable. Il peut continuer à développer sa production de curcuma sans crainte, avec l'assurance que lorsque sa récolte est d'excellente qualité, une opportunité de vente éthique et un partenaire de confiance l'attendent.

Récolter d'autres fruits

L'explosion de la production et l'augmentation des bénéfices ont indéniablement modifié les perspectives d'avenir de la famille Saha, mais, pour Ramekwal et sa femme, rien ne vaut la joie d'avoir pu inscrire l'ensemble de leurs huit enfants à l'école.

Pour ce père aux mains d'or dévoué, la culture du curcuma a toujours consisté à semer l'espoir pour l'avenir de ses enfants.





HUILE ESSENTIELLE DE COPAÏBA CONTRE HUILE DE CBD

Une discussion avec les Dr. Hill et Osguthorpe

Avez-vous entendu parler de l'huile de CBD ? Le cannabidiol, également connu sous le nom d'huile de CBD, est un cannabinoïde naturel, ce qui signifie qu'il active les récepteurs de notre système endocannabinoïde. Ce système permet au corps de gérer les réponses physiologiques à diverses formes de stress. Dans cet entretien récent, les Dr Hill et Osguthorpe expliquent comment le CBD fonctionne et le comparent à l'huile essentielle de Copaïba de dōTERRA.

Dr. Osguthorpe :

Le CBD envahit le marché dans tous les produits imaginables, du mascara aux friandises pour chiens. Le problème lorsque l'on utilise le CBD pour des problèmes de santé est qu'il nécessite des doses très importantes ; si importantes que son prix devient inaccessible pour la plupart des gens.

Dr. Hill :

En plus de cela, nous constatons que la quantité de CBD disponible dans certains de ces produits varie. Se pose la question de savoir si ces produits sont purs.

Dr. Osguthorpe :

Le problème avec le CBD, c'est que l'industrie du chanvre, d'où il provient, n'est pas bien réglementée. La pureté des produits n'est pas vérifiée ; la quantité de CBD dans ces produits peut donc varier fortement. En raison de la dissonance entre les lois fédérales et étatiques en ce qui concerne le CBD, le moment est mal choisi pour notre entreprise pour se positionner sur ce secteur.

Dr. Hill :

Nous ne disons pas que le CBD n'a aucune valeur — mais il en faut beaucoup pour qu'il soit puissant et pur. Expliquons le système endocannabinoïde, sur lequel le CBD agit, pour une bonne compréhension générale.

Dr. Osguthorpe :

Le système endocannabinoïde contrôle de nombreuses choses dans notre corps (l'alimentation, le sommeil, l'oubli, la relaxation) grâce à des récepteurs nommés endocannabinoïdes. Les plantes émettent des produits chimiques nommés phytocannabinoïdes qui interagissent avec les récepteurs de notre corps. Le CBD est l'un de ces phytocannabinoïdes végétaux, et le bêta-caryophyllène en est un autre. La régulation positive ou négative du système endocannabinoïde dépend de la manière dont le liant opère par

rapport aux récepteurs : le bêta-caryophyllène est un liant direct au système, et le CBD un liant indirect. Le Copaïba dispose de quantités significatives du phytocannabinoïde bêta-caryophyllène. La puissance obtenue avec un produit purifié tel que le Copaïba avec le bêta-caryophyllène est assez importante car il s'agit d'un liant direct aux récepteurs corporels.

La liaison au niveau du récepteur est très importante mais ce qui compte c'est la modification des fonctions cellulaires telles que l'ADN, les protéines et les enzymes. Le CBD a un effet sur le système endocannabinoïde, même s'il s'agit d'un effet indirect et que le mécanisme est différent par rapport à la plupart des cannabinoïdes. Le CBD agit sur une enzyme nommée hydrolase des amides d'acides gras (FAAH). La FAAH décompose l'anandamide, un endocannabinoïde qui active les récepteurs CB1 et produit un sentiment euphorique. Le CBD ralentit l'activité de la FAAH, ce qui conduit à l'augmentation du niveau d'anandamide, ou un excès d'euphorie, dans le corps.

Dr. Hill :

Le Copaïba est plus riche, ce n'est pas seulement un phytocannabinoïde ou un bêta-caryophyllène. Les huiles essentielles sont composées de nombreuses molécules dont la chimie végétale a d'autres bienfaits que seulement sur le système endocannabinoïde. Contrairement au CBD, le Copaïba a d'autres bienfaits que ceux qu'il exerce sur le système endocannabinoïde.

Nous sommes convaincus de la puissance et de la pureté du Copaïba. Les recherches ont montré qu'on peut obtenir les effets recherchés même à très faible dose. Parfois, un flacon de CBD se vend des centaines de dollars, et la quantité qu'il faudrait utiliser est exponentiellement plus élevée que quelque chose comme le Copaïba qui a une composition chimique plus riche. Le Copaïba présente donc plus de bienfaits, il est plus efficace et bien plus intéressant.

Dr. Osguthorpe :

dōTERRA se positionne sur le prix, la pureté, la puissance et le parcours. Sur la base de ces 4 P, je pense que le Copaïba s'établira assez bien sur le marché au fil du temps.

BIENFAITS DE L'HUILE ESSENTIELLE DE COPAÏBA

- Favorise une peau nette et lisse
- Fragrance stimulante, boisée et épicée connue pour apaiser les émotions
- Procure un massage apaisant lorsqu'elle est associée à de l'huile de coco fractionnée
- Une peau éclatante de santé





PLEINS FEUX SUR UN CONSEILLER BIEN-ÊTRE

HENRIETTE KALGRAFF

COMMENT LES PRODUITS dōTERRA™ ONT-ILS POSITIVEMENT INFLUENCÉ VOTRE VIE ?

Les produits sont exceptionnels ! Mais pour moi le vrai cadeau, ce sont les gens. La plupart des gens rejoignent dōTERRA pour avoir un mode de vie plus sain. Lorsque vous décidez de vous associer à dōTERRA, vous apprenez à prendre le contrôle de votre bien-être et de votre entreprise.



COMMENT AVEZ-VOUS ENTENDU PARLER DE dōTERRA Et POURQUOI AVEZ-VOUS DECIDÉ D'ADHÉRER ?

La première fois que j'ai entendu parler de dōTERRA, c'était en 2013 sur les réseaux sociaux, et pour être honnête, c'est d'abord son business model qui a attiré mon attention. Je cherchais une opportunité de quitter mon emploi et de lancer ma propre entreprise mais à l'époque je n'étais pas prête à dire « oui » à dōTERRA, ce n'est donc que plusieurs années plus tard que j'ai sauté le pas. Avec du recul, je sais désormais ce qui y faisait obstacle ; mes croyances limitées en matière de bien-être, et cela m'empêchait de vivre la vie que je voulais vivre. En apprenant à connaître l'entreprise, j'ai finalement compris l'essence même de dōTERRA et à partir de ce moment-là, ma vie a complètement changé.

COMMENT dōTERRA A-T-ELLE AIDÉ VOTRE FAMILLE ?

Le mode de vie dōTERRA est magique, la pureté des plantes de la nature entre dans notre maison, notre corps et notre âme pour nous rappeler qui nous sommes et comment nous pouvons atteindre notre plus haut potentiel. Les produits dōTERRA permettent à notre corps de retrouver son équilibre. Notre corps peut rajeunir, se réparer et se régénérer. Ma famille est en meilleure santé et de meilleure humeur et nous avons la motivation, l'énergie et le pouvoir d'avoir une influence sur le monde.

La nature me donne de la force. Lorsque vous vous sentez fort et bien, cela change la manière dont vous pensez et agissez autour de vous. De nouvelles perspectives s'ouvrent à vous. Lorsque vous ne vous sentez pas bien, cela crée des tensions au sein de votre corps et de votre esprit, ce qui vous fait vous contracter physiquement mais aussi émotionnellement et mentalement. Lorsque cela arrive, votre vie et la manière dont vous percevez le monde se rétrécissent

et vous finissez par vivre ce que j'appelle une vie étroite. Mais vous ne vous en rendez pas compte jusqu'à ce que votre vie prenne de l'ampleur et qu'avec le recul vous réalisiez tout le chemin parcouru. Pour moi, dōTERRA ouvre la porte vers une vie plus riche. Ce mode de vie vous aide à grandir et vous ouvre de nouvelles perspectives de vie.

QUELLE EST VOTRE HUILE PRÉFÉRÉE ET COMMENT L'UTILISEZ-VOUS ?

J'utilise l'Origan, la Mandarine verte et la Menthe poivrée. Je ne passe jamais une journée sans Balance ; qui me permet de me sentir ancrée. Balance me permet de garder la tête froide lorsque j'ai l'impression que tout va trop vite autour de moi.

QUELS PRODUITS dōTERRA UTILISEZ-VOUS AU QUOTIDIEN ?

Pendant la journée, je suis très énergique et la nuit je fais en sorte d'avoir un sommeil de qualité. J'utilise dōTERRA DDR Prime™, PB Assist™+, LLV, ZenGest™, TerraZyme, Mito2Max™, et les gélules dōTERRA Serenity™ au quotidien ; mes essentiels dōTERRA. Ma gamme de soins de la peau préférée est dōTERRA Verage™ et j'intègre Yarrow|Pom dans ma routine pour apaiser et apporter du réconfort à ma peau. Elle a besoin de repos car je souris tout le temps !

POUVEZ-VOUS PARTAGER VOTRE/VOS CONSEIL(S) PRÉFÉRÉ(S) CONCERNANT LES HUILES ESSENTIELLES ?

Ayez vos huiles essentielles à portée de main en les disposant à divers endroits dans la maison. Au lieu d'utiliser plusieurs gouttes de différentes huiles en même temps, essayer d'utiliser de plus petites quantités de différentes huiles plusieurs fois par jour, de diverses manières.

QU'EST-CE QUI VOUS MOTIVE ?

Les huiles - associées à cette culture exceptionnelle - nous apprennent à nous traiter mutuellement avec empathie et compassion et à finalement vivre dans l'harmonie et la paix. Notre mode de vie moderne crée une séparation dans nos vies et les huiles essentielles sont comme un nectar pour ceux qui ressentent cette scission. Elles guident les éducateurs et les leaders sur le chemin d'une vie plus riche. Et dans le cadre de la communauté les huiles essentielles sont comme un ciment qui crée des liens forts. C'est la guérison dont le monde a besoin.

SOYEZ UN SUPER-HÉROS DU PETIT-DÉJEUNER



Rendez vos enfants autonomes en cuisine avec des recettes simples et nourrissantes.

Avec un peu d'aide et d'encouragement, vos enfants peuvent facilement préparer des petits-déjeuners délicieux et nourrissants pour toute la famille. Nos recettes testées par les enfants sont gourmandes tout en dissimulant des huiles essentielles pour le côté sain. Essayez ces recettes avec vos enfants, supervisez-les en cas de besoin et regardez votre enfant devenir un super-héros de votre routine matinale.



Frais et facile

Parfait de yaourt au citron

Ingrédients

- 245 g de yaourt grec nature
- 200 g de fraises ou de fruits de votre choix
- 75 g de granola allégé en sucre
- 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de Citron

Instructions

- Mélangez 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de Citron dans le yaourt
- Ajoutez le yaourt, les fruits et le granola en alternant les couches dans une tasse ou un bocal.
- Dégustez !

Préparé à l'avance

Porridge du lendemain

Ingrédients

- 45 g d'avoine nature pour porridge
- 125 ml de lait de votre choix
- 1 cuillère à soupe de graines de chia (facultatif)
- 125 g de yaourt grec ou végétal
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 2 cuillères à café de sirop d'érable
- 1 goutte d'huile essentielle d'écorce de Cannelle de Ceylan

Instructions

- Dans un bocal, une tasse ou un petit bol, mélangez les flocons d'avoine et les graines de chia. Même si les graines de chia sont facultatives, elles contiennent beaucoup de nutriments et permettent de donner à l'avoine une texture plus épaisse.
- Ajoutez le lait, le yaourt et l'extrait de vanille.
- Mélangez ensuite le sirop d'érable et l'huile essentielle d'écorce de Cannelle de Ceylan.
- Mélangez le porridge du lendemain jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.
- Fermez hermétiquement ou avec un couvercle et laissez refroidir au réfrigérateur.
- Le lendemain matin, ajoutez des fruits frais ou secs, des fruits à coque hachés ou des purées d'oléagineux pour un repas sur le pouce délicieux et plein de nutriments !



Chaud et consistant

Pancakes dōTERRA On Guard™

Ingrédients

- 2 bananes mûres
- 90 g de flocons d'avoine
- 120 g de farine
- 50 g de sucre roux (facultatif)
- 2 cuillères à café de levure
- ½ cuillère à café de sel
- 190 g de yaourt grec nature
- 177 ml de lait de votre choix
- 2 œufs
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 59 ml d'huile de votre choix
- 65 g de noix hachées (facultatif)
- 1 goutte d'huile essentielle d'écorce de Cannelle de Ceylan
- 2 à 4 gouttes de mélange protecteur dōTERRA On Guard™

Instructions

- Dans un saladier de taille moyenne, écrasez les bananes. Ajoutez le yaourt, les œufs, le lait, l'huile, la vanille et l'huile essentielle dōTERRA On Guard.
- Dans un grand saladier, ajoutez les flocons d'avoine, la farine, le sucre roux, la levure, le sel, les noix et l'huile essentielle d'écorce de Cannelle de Ceylan. Mélangez bien.
- Ajoutez le mélange à la banane aux ingrédients secs et mélangez.
- Faites cuire à température moyenne comme pour des pancakes classiques.
- Servez avec des bananes fraîches, du beurre ou du sirop d'érable et régalez-vous !



Mélisse

Melissa officinalis

Description aromatique: agrumes, herbacé

Méthode de distillation : distillation à la vapeur

Partie de la plante: feuilles, partie supérieure

Figurant parmi nos huiles essentielles les plus rares et les plus chères, la mélisse a un large éventail d'utilisations et de bienfaits. En raison de son effet positif sur l'humeur elle a longtemps été utilisée pour calmer tension et nervosité lors d'une application cutanée. Son parfum doux et frais semblable à un agrume était connu pour attirer les abeilles, d'où son nom issu du grec "Melissa" qui signifie "abeille".



Guide d'utilisation:

En diffusion

- ◆ Utilisez la Mélisse le soir pour créer une ambiance de sérénité et ainsi favoriser le sommeil.
- ◆ Détend et contribue au bien-être émotionnel.
- ◆ Utilisée dans votre chambre, salon, salle de bain ou cuisine, elle redonne confiance en soi et renforce les émotions positives.

En application locale

- ◆ En massage après une longue journée, la Mélisse procure une détente du corps et de l'esprit.
- ◆ Pour une peau nette et rajeunie, ajoutez quelques gouttes de Mélisse dans votre crème hydratante de jour.
- ◆ Quelques gouttes de Mélisse dans un spray rempli d'eau en vaporisation sur le visage redonne une peau nette et rafraîchit l'esprit. Veillez à protéger les yeux et les zones sensibles.

Mélange aromatique :

💧💧 Mélisse

💧💧 Lavande

💧 Basilic

GUIDE POUR COMPRENDRE LES MÉCANISMES DU STRESS CHEZ L'HOMME

Le mot «stress» va de pair avec un lourd bagage émotionnel. Il évoque des images d'échéances imminentes, d'interminables listes de tâches et des perturbations émotionnelles. Cependant, le stress est utile et s'explique ; c'est grâce au stress que nos ancêtres chasseurs-cueilleurs pouvaient se préparer au combat ou fuir un danger immédiat. Lorsqu'il était menacé, les glandes surrénales de l'homme primitif sécrétaient les hormones nécessaires à sa survie.

Bien sûr, la survie dans le monde actuel n'a pas la même signification. L'homme moderne est davantage confronté à un stress d'origine psychologique que physique. Cependant, le corps ne fait pas la différence ; soumis au stress émotionnel, le corps libère les mêmes hormones que celles qui nous permettent de fuir pour notre survie, alors que notre cerveau lutte pour nous maintenir dans la raison et le rationnel. Comprendre les mécanismes du stress chez l'homme et ses effets sur sa perception et ses réactions face aux épreuves de la vie peuvent permettre d'améliorer la qualité de son bien-être émotionnel.

TOUT D'ABORD, SACHEZ QUE LES HOMMES ONT UNE RÉPONSE HORMONALE UNIQUE AU STRESS.

Les trois hormones du stress qui permettent le combat ou la fuite pour sa survie sont le cortisol, l'épinéphrine (ou adrénaline) et l'ocytocine. Le cortisol et l'épinéphrine augmentent la pression artérielle et décuplent les sens. L'ocytocine ralentit les effets du cortisol et l'épinéphrine calme les émotions.

Alors que tous les êtres humains sont confrontés aux situations de combat ou de survie, les hommes, quant à eux, sécrètent moins d'ocytocine que les femmes et reçoivent donc plus de cortisol et d'épinéphrine. Cela signifie qu'en situation de stress, les hommes sont programmés pour réagir plus intensément et rester dans cet état jusqu'à ce que les taux hormonaux reviennent à la normale.

PAR CONSÉQUENT, ILS SONT PROGRAMMÉS POUR RÉSOUDRE LES PROBLÈMES AVANT DE GÉRER LEURS ÉMOTIONS.

Les hommes ont tendance à compartimenter et réprimer leurs sentiments, et à rechercher le chemin le plus court vers la résolution d'un problème ou la mise en sécurité. Cette réalité biologique peut nous aider à comprendre les aspects positifs mais aussi négatifs des stratégies d'adaptation des hommes en situation de stress.

Le côté positif est que les hommes canalisent leur stress pour que leur réponse soit efficace et stratégique. Le revers de la médaille est que lorsque le niveau de stress augmente, les hommes s'enferment souvent dans des combats compétitifs qui consomment les excédents de cortisol et d'épinéphrine.

ACCÉPTEZ VOS HORMONES DU STRESS, NE LES COMBATTEZ PAS

Maintenant que vous comprenez comment votre corps réagit aux hormones du stress, vous êtes en mesure de mieux travailler avec vos glandes surrénales. Utilisez-vous votre surplus d'efficacité pour mieux traiter les emails de votre boîte de réception qui explose, ou pour vous atteler à votre liste de tâches ménagères ? Peut-être que cela vous permet de dégager du temps pour faire plus d'activité physique ou de loisirs ?

Face au stress, est-ce que vous adoptez une stratégie temporaire d'évitement, mais qui ne fait que perpétuer votre stress au bout du compte ? Répondre à ces questions vous permettra d'adopter une stratégie positive face aux difficultés de la vie.



**POUR FINIR, LE STRESS EN LUI-MÊME
N'EST PAS DESTRUCTEUR, C'EST LA
MANIÈRE DONT NOUS L'ABORDONS
QUI PEUT L'ÊTRE.**

Le stress est invalidant lorsqu'il nous éloigne de ceux que nous aimons, nous distrait de manière chronique de nos responsabilités et interfère dans notre manière de prendre soin de nous. Par ailleurs, nos réponses naturelles au stress peuvent engendrer des comportements remarquablement productifs dans les situations délicates. L'important est de choisir la manière dont nous répondons au stress plutôt que de subir ses impulsions.

CHAQUE JOUR APPORTE SON LOT DE DÉFIS, APPRENEZ À FACILEMENT VOUS ADAPTER.



&



RÉPONDRE AU STRESS DE MANIÈRE SAIN



Canalisez votre énergie du stress en faisant de l'activité physique



Préférez un stress productif plutôt que d'évitement



Dormez suffisamment et mangez des aliments complets pour favoriser la régulation hormonale



Après une situation de stress, prenez du temps pour revenir sur vos émotions, par écrit ou en partageant avec un proche

Hygge

Conseils pour une vie
douce et heureuse

L'esprit Hygge c'est : des
chaussettes en laine, des bougies
et une tasse de chocolat chaud.



Le hygge (prononcez "hu-gheu") c'est créer un lieu de vie chaleureux et confortable. Il est question de connexion, de profiter du moment présent et de trouver de la joie dans les choses simples.

L'idée sous-jacente est de créer de l'intimité en établissant un lien avec ceux que nous aimons et en trouvant du plaisir dans les plus petites choses. Il est question de pleine conscience et du moment présent. Il y a de nombreuses façons d'adopter cet art de vivre — connu pour être le meilleur au monde pour créer du bonheur — et c'est bien plus qu'un phénomène de mode. De simples changements dans notre mode de vie, comme passer moins de temps sur notre téléphone, faire des soupes maison chaque semaine ou prendre le temps d'écrire une lettre : toutes ces activités sont autant d'invitations au hygge.

Mais le hygge ne doit pas uniquement être pratiqué en hiver. Rendez votre intérieur confortable et chaleureux toute l'année. Voici 10 manières d'apporter un peu de hygge chez soi.



ILLUMINEZ VOTRE MAISON

La lueur des bougies transforme l'atmosphère de votre foyer, éclairant d'une douce lumière l'espace et les souvenirs que vous y avez créés.

Créez une atmosphère dans la cuisine. Le scintillement de quelques bougies chauffe-plat sur le plan de travail de votre cuisine apportera un petit truc en plus à vos séances de pâtisserie.

Éclairer les petits espaces. Que ce soit sur le rebord de la baignoire ou sur un bureau, tous les recoins de notre maison auraient besoin d'un peu d'éclairage. Disposer des bougies dans un petit espace est à la fois chaleureux et joli.

Parfumez vos espaces avec des bougies. Dans le plus pur esprit hygge, remplacez votre diffuseur par des bougies maison aux huiles essentielles.



Essayez cette recette simple de bougie pour une lueur naturelle et non toxique. Les bougies à la cire de soja ne produisent pas de suie comme celles à la paraffine et durent plus longtemps que les bougies à base d'ingrédients animaux.

Bougies à la cire de soja infusées aux huiles essentielles



FOURNITURES :

- 426 g de copeaux de cire de soja pour bougies (disponible dans votre magasin de loisirs créatifs)
- bol en verre
- casserole
- cuillère en bois
- thermomètre de cuisson
- huiles essentielles dōTERRA™ de votre choix
- mèche coupée à la hauteur du récipient
- bocal en verre ou autre récipient
- pince à linge
- ciseaux

INSTRUCTIONS :

1. Faites fondre les copeaux de cire de soja dans un bol en verre chauffé au bain marie. Mélangez de temps en temps jusqu'à ce que la cire soit liquide et puisse être versée. (Vous pouvez également chauffer la cire au micro-ondes, à intervalles d'une minute, jusqu'à ce qu'elle soit fondue.)
2. Laissez refroidir la cire liquide à 49°C, puis ajoutez 5 à 10 gouttes de vos huiles essentielles préférées.

3. Puis, déposez une petite quantité de cire au fond et au centre du récipient. Faites descendre la mèche dans le récipient jusqu'à ce qu'elle touche la cire, en vous assurant de disposer de suffisamment de mèche dépassant du haut du récipient. Maintenez la mèche en place jusqu'à ce que la cire durcisse, puis pincez la partie supérieure de la mèche avec une pince à linge et déposez la pince en travers du haut du récipient,

en vous assurant que la mèche est centrée et droite. Mélangez la cire pour qu'elle soit lisse puis versez-la doucement dans le récipient. Laissez un peu de place pour que la mèche dépasse dans la partie supérieure.

4. Laissez durcir la cire toute la nuit. Le lendemain, taillez la mèche. Votre bougie est prête.

Irena Michalcik

Q : Quand avez-vous commencé à pratiquer le sport en compétition/les Spartan Races ?

R : J'ai découvert tardivement le fitness en compétition ; je n'ai pas participé aux Spartan Races avant le début de ma trentaine. C'est après un divorce en 2012 que j'ai décidé de repousser mes limites d'une façon différente. Je n'avais jamais envisagé de participer aux Spartan Races, mais cette compétition a attiré mon attention car elle avait l'air vraiment difficile. Je me suis inscrite à ma première course en 2014 et après en avoir couru quelques-unes juste pour le plaisir, j'ai décidé de m'entraîner plus sérieusement et de participer à une course d'obstacles en compétition l'année suivante.

Q : À quelles difficultés avez-vous été confrontée en devenant athlète professionnelle ?

R : Je suis née avec une dysplasie de la hanche. Mon médecin m'avait recommandé d'éviter tout sport, car la mobilité limitée de ma hanche obligerait mon corps à surcompenser lors d'une activité intense, engendrant l'usure inutile de mon corps. Cette réalité a été de loin mon plus gros défi. Cela a eu un effet sur ma mécanique de course et il m'a fallu longtemps pour comprendre comment contourner le problème. Heureusement, j'ai trouvé un coach capable de programmer mon entraînement de manière à ne pas sur-solliciter mes articulations. D'autre part, le défi initial était d'avoir un travail à plein-temps et d'apprendre à jongler entre l'entraînement, la nutrition et ma carrière de professeur mais avec le bon état d'esprit et des priorités, j'ai trouvé une routine qui me convenait.

Q : Avez-vous une routine pour vous préparer à une compétition ? En quoi consiste-t-elle ?

R : Je suis quelqu'un d'extrêmement routinier, le fait de ne pas changer mes habitudes avant une course m'apporte la tranquillité d'esprit et m'aide à calmer mes nerfs. Je veille à dormir suffisamment, à diminuer mon entraînement et à accélérer ma récupération la semaine de ma course. Les jours de course, je prends le LLV et quelques autres compléments alimentaires dōTERRA dans une boisson protéinée. Juste avant de commencer à m'échauffer, j'applique dōTERRA Air™ sur mon buste. Je prends également dōTERRA Mito2Max™.

Q : Qu'avez-vous appris concernant le fait de mettre à profit l'échec pour réussir ? Avez-vous une anecdote ou une expérience à ce sujet ?

R : L'échec fait partie intégrante de tout processus même celui de devenir athlète. L'un de mes professeurs de lycée disait toujours : « Essayez de trouver le positif de chaque situation. Reconnaissez le négatif - acceptez-le s'il le faut. Puis passez à autre chose en vous concentrant sur le positif. » Il m'a fallu du temps et de l'expérience pour apprendre à vivre de cette manière, mais désormais je me concentre uniquement sur les leçons apprises de mes échecs. Par exemple, si j'ai fait une mauvaise course et que je n'atteins pas le résultat que j'espérais, cette expérience me sert à m'entraîner de manière plus efficace pour la prochaine course.

Q : D'où vient votre inspiration ?

R : Je trouve mon inspiration dans les miracles du quotidien. Je me réveille le matin, je me lève, je mange et je m'habille, puis je sors et je fais ce que j'aime. Ce sont des bienfaits que nous prenons souvent pour acquis mais ce n'est pas donné à tout le monde. La vie est trop courte ; je veux en profiter. Être en bonne santé et suffisamment en forme pour faire ce que j'ai envie de faire quand j'en ai envie, c'est l'inspiration dont j'ai besoin pour continuer à avancer.

Q : Quel conseil donneriez-vous à une personne qui souhaite devenir athlète - malgré les obstacles ou les limites physiques ?

R : Ne pas pouvoir faire quelque chose de la même manière que les autres, ne signifie pas qu'on ne peut pas le faire du tout. Entourez-vous de personnes qui vous soutiennent et qui seront là pour vous quoi qu'il arrive. Apprenez à écouter votre corps pour savoir quand dépasser vos limites ou quand vous arrêter. Je suis limitée physiquement en raison de ma dysplasie de hanche, et grâce à mon coach, j'ai appris à vivre avec afin de pouvoir rester active et faire les choses que j'aime.

Q : Comment voulez-vous que l'on se souvienne de vous ?

R : Je veux être reconnue pour inspirer les autres à réaliser leurs rêves, à prendre des risques et à vivre pleinement leur vie.

Dans le sac de voyage d'Irena

• **Kit Athlète** J'utilise ces huiles au quotidien ! **L'Arbre à thé** est mon indispensable pour les petites coupures et écorchures et **dōTERRA Air™** m'aide à me préparer pour les courses.

• **Le shampooing protecteur et l'après-shampooing adoucissant dōTERRA Salon Essentials™** : Mes cheveux sont plus sains et plus vigoureux que jamais. J'aime tellement ces deux produits que je ne voyage jamais sans eux.

• **Kit visage dōTERRA HD Clear™** : Tous les entraînements et toute la sueur que je fais subir à mon corps et à ma peau peuvent être assez rudes et avoir pour conséquence une peau en mauvaise santé. Malgré le stress infligé à ma peau à cause des voyages, des entraînements, de l'exposition au soleil et des hormones, elle n'a jamais été plus belle.

• **dōTERRA Lifelong Vitality Pack™** : J'ai l'impression que mon énergie est plus constante en prenant ces compléments. Je trouve aussi qu'ils stimulent mon système immunitaire ; je n'attrape pas tous les rhumes et autres maladies en automne et en hiver, comme les personnes de mon entourage.



///

Âge : 38 ans

Ville de naissance : Strani, République tchèque

Domicile actuel : Amityville, New-York, États-Unis

Devise personnelle : Ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort.

Projets de partenariat des Conseillers Bien-Être

La mission de dōTERRA Healing Hands™ est d'apporter à chaque famille, individu, et communauté dans le monde, la santé et la prospérité. Nous nous sommes associés à des Conseillers Bien-Être dévoués qui parrainent des projets humanitaires dans le monde entier. Ci-dessous les histoires de ceux et celles touchés par ces efforts.

Kits maman-bébé

À l'âge de 17 ans, Gangamaya Gole s'est mariée, et elle a donc dû quitter l'école. Deux ans plus tard, elle était enceinte et seule. En tant que jeune fille vivant dans le sud du Népal, Gangamaya avait peu de chances d'acquérir des compétences qui lui permettraient de percevoir un salaire ; chaque jour que son corps se modifiait et que son bébé grandissait, elle s'inquiétait de ne pas pouvoir subvenir seule à ses besoins et à ceux de son enfant.

La naissance approchant, Gangamaya a réalisé qu'elle n'avait même pas le

nécessaire de base pour s'occuper de son nourrisson. Heureusement, l'hôpital où elle a accouché avait récemment été rénové en partenariat avec dōTERRA Healing Hands™. Avec un nouveau système de chauffage et des salles de naissance modernisées, Gangamaya a pu bénéficier d'un accouchement confortable en toute sécurité.

La jeune maman et son bébé endormi ont rapidement reçu un kit maman-bébé, également donné par dōTERRA Healing Hands™. Submergée par la joie, elle a ouvert le kit pour y trouver tous les indispensables





qu'elle espérait pouvoir donner à son bébé (des vêtements, des huiles et du savon), le tout emballé dans un sac-à-dos qui pourra également servir de sac à langer.

Avec un peu d'aide de dōTERRA Healing Hands™, Gangamaya et son bébé peuvent prendre un nouveau départ et espérer un meilleur avenir. dōTERRA Healing Hands™ remercie les Conseillers Bien-Être qui ont donné de leurs temps pour aider à préparer 1 200 autres kits maman-bébé cette année lors de la Global Convention.

La distribution de ces kits a été possible grâce à :

- Haiti Health Initiative
- MamaBaby Haiti
- CHOICE Humanitarian
- Global Immersion Project
- Baby2Baby.

9 200 Conseillers Bien-Être ont rendu ce projet possible

1 200 kits ont été préparés

8 000 vêtements pour bébé ont été décorés à la main

5 pays recevront ces kits : le Népal, le Kenya, le Guatemala, Haïti, la frontière entre les États-Unis et le Mexique

1 454 heures de travaux d'intérêt général offertes

1 200 couvertures pour bébé nouées à la main



Faith In Deeds

Laura Groff s'occupe d'orphelins et d'enfants abandonnés en Inde depuis de nombreuses années. Elle a découvert Faith In Deeds lorsque sa cousine en a épousé le fondateur, Thomas Mollhagen.

Thomas a grandi dans les bidonvilles indiens avant d'être envoyé dans un orphelinat puis adopté par une famille du Michigan. Lors d'un voyage en Inde pour retrouver sa famille biologique, Thomas a réalisé la nécessité de venir en aide aux orphelins du pays et Laura s'est rapidement engagée à ses côtés.

Elle a ressenti le besoin d'aider Faith In Deeds dans son travail remarquable mais sans argent à consacrer à l'opération, elle ne savait pas vraiment comment faire la différence. Inspirée et encouragée par la vision humanitaire de dōTERRA, Laura et la leader Blue Diamond Christy Fechser ont décidé de contacter dōTERRA Healing Hands™ pour les aider.

Laura a rapidement organisé une collecte de fonds dans sa communauté pour recueillir des dons de produits et huiles essentielles dōTERRA pour lesquels dōTERRA Healing Hands™ a fait des dons équivalents afin de doubler son impact. Elle s'est ensuite rendue en Inde pour partager les produits avec plus de 50 enfants vivant dans une résidence fondée par Thomas.

« Cela semble souvent trop insurmontable ou trop difficile lorsque l'on s'arrête et que l'on pense à l'ampleur des problèmes du monde, mais ce projet a montré qu'avec de petites initiatives nos actions peuvent avoir un effet très important sur la vie des autres. Il n'y a pas de limites à ce que nous pouvons accomplir ensemble. »

—Laura Groff, Conseiller Bien-Être



Hope Humanitarian

Depuis août 2017, 12 000 réfugiés rohingyas estimés ont traversé la frontière entre Myanmar et Cox's Bazar au Bangladesh. Cette population traumatisée et déplacée vit actuellement dans des conditions terribles ; elle manque de nourriture, d'eau, d'hygiène, de soins médicaux et d'un accès aux opportunités et ressources nécessaires. Environ 51 % de ces réfugiés sont des femmes et des filles, disproportionnellement touchées par la crise des réfugiés en raison de leur statut vulnérable et marginalisé au sein des communautés rohingyas. Une violence et une discrimination culturelles et sexistes sont pratiquées, exacerbées même au sein des populations réfugiées, rendant le camp particulièrement dangereux pour les femmes rohingyas.

En outre, il leur est interdit de travailler hors du camp et il existe très peu d'opportunités de gagner de l'argent au sein du camp.

Ce manque d'opportunités de gagner un revenu laisse de nombreuses femmes sans emploi et désemparées. Pour permettre à ces femmes d'améliorer leur condition, la membre Blue Diamond Ashlee Miller a travaillé avec Hope Humanitarian et dōTERRA Healing Hands™ à la collecte de dons utilisés pour venir en aide à ces réfugiées. L'argent de cette campagne est utilisé pour mettre en place et équiper un centre de compétences pour femmes au Bangladesh. Le centre de compétences sera essentiel pour les aider à améliorer leur situation en leur apprenant la couture et comment subvenir à leurs besoins grâce à leurs nouvelles compétences.



Pour plus d'histoire inspirantes relatives aux projets de partenariats de nos Conseillers Bien-Être et plus d'informations sur la manière d'établir un partenariat avec nous afin de permettre à un projet qui vous passionne de voir le jour, consultez :

doterrahealinghands.org

Deep Blue™

Le mélange exclusif dōTERRA Deep Blue est composé d'huiles essentielles de Camomille bleue, Gaulthérie, Camphre, Menthe poivrée, Ylang-Ylang, Hélichryse, et Tanaïsie bleue, et d'absolue d'Osmanthus. Ces huit huiles essentielles agissent en synergie pour créer un mélange puissant aux bienfaits réconfortants et rajeunissants. Utilisez Deep Blue avant et après une activité physique intense pour offrir à votre corps le pouvoir des huiles essentielles.



dōTERRA Deep Blue™ — Pour tout

Produit dōTERRA très populaire depuis de nombreuses années, le mélange de réconfort musculaire Deep Blue™ a inspiré la création d'une ligne entière de produits Deep Blue ; ce qui permet de profiter plus facilement de ce mélange puissant à travers toute une gamme de modes d'application. Deep Blue procure une profonde sensation apaisante, et tous les produits de la collection Deep Blue offrent les propriétés chaleureuses, rafraîchissantes ou réconfortantes dont vous avez besoin.

Mélange calmant en applicateur à bille Deep Blue™

L'applicateur à bille Deep Blue facilite plus que jamais l'application de ce mélange de réconfort musculaire là où vous en avez besoin. Utilisez l'applicateur à bille pour appliquer le mélange directement sur les zones problématiques. Son application facile et propre vous permet d'emporter le flacon partout avec vous.

Mélange Deep Blue™ Touch

Deep Blue est un mélange puissant, et en tant que tel, il doit être dilué pour les peaux sensibles ou avant de l'appliquer sur les enfants. Le mélange pré-dilué dōTERRA Deep Blue Touch est une alternative pratique pour les enfants. Ayez-le à portée de main après le sport, ou appliquez-le sur les jambes de votre enfant en pleine croissance juste avant le coucher.

Echantillons de crème Deep Blue™ Rub

Ces sachets d'échantillons Deep Blue Rub sont faits pour être partagés. Conservez-en quelques-uns dans votre sac pour les partager avec ceux et celles qui souhaitent soulager leurs muscles et articulations fatigués.

Deep Blue™ Rub

Deep Blue Rub est l'alliée idéale d'un mode de vie actif. Sa formule non grasse en fait une crème de massage exceptionnelle pour les muscles fatigués, à appliquer là où vous en avez besoin. Utilisez-la après une longue journée debout, avant votre prochain cours de yoga, ou à l'issue d'une séance d'entraînement particulièrement difficile.

aromatouch HAND TECHNIQUE™



La Technique AromaTouch™ est une méthode d'application d'huiles essentielles scientifiquement éprouvée. Toutefois, la pratique correcte de cette technique requiert un haut degré d'expertise et beaucoup de temps. Si vous n'avez pas encore eu l'opportunité de devenir un formateur AromaTouch certifié ou si vous ne disposez pas d'une heure pour partager cette expérience puissante des huiles essentielles avec un(e) ami(e) qui en aurait besoin, la technique AromaTouch de la main est une alternative simple et pratique.



Le processus

Ce qui rend la technique de l'AromaTouch de la main si exceptionnelle, c'est sa simplicité. Une à trois gouttes de votre huile essentielle préférée, cinq à dix minutes et cinq gestes simples sont tout ce qu'il vous faut pour apporter ce contact humain et de réels bienfaits. En outre contrairement à technique intégrale, la technique de la main est personnalisable et peut tenir compte des besoins particuliers de chaque personne. Que la personne ait besoin d'être calmée, ressourcée ou stimulée le mode d'application reste le même ; vous n'avez qu'à consulter la roue dōTERRA de chimie des huiles essentielles pour déterminer laquelle utiliser. Ne quittez pas la maison sans vos huiles préférées car vous pourrez toujours avoir l'occasion de faire profiter quelqu'un de la technique AromaTouch de la main.

Le service

La chose la plus étonnante au sujet de la technique AromaTouch de la main est sans doute le service et les possibilités de venir largement en aide qu'elle apporte au sein de la communauté dōTERRA mondiale. En 2018, dōTERRA a organisé 36 sessions de soins dans la communauté attenante à son siège mondial de Pleasant Grove dans l'Utah. La plupart de ces événements ont mobilisé des employés de dōTERRA qui se sont rendus dans des centres de soins aux personnes âgées et qui ont initié de nombreuses personnes aux bienfaits des huiles essentielles et de la technique AromaTouch de la main pour favoriser le bien-être. dōTERRA a l'intention d'organiser plus d'événements communautaires en 2020.

Trouvez une formation près de chez vous

Malgré les 2 000 sessions officielles de formation à la Technique AromaTouch dans le monde chaque année, ne désespérez pas si aucun événement n'a été prévu dans votre région. Il n'est pas nécessaire d'être formateur certifié pour partager le pouvoir des huiles essentielles CPTG™ et du contact humain avec les personnes de votre entourage.

Consultez [doterra.com](https://www.doterra.com) pour trouver un formateur près de chez vous, ou visionnez simplement les vidéos d'instructions sur [aromatouch.com](https://www.aromatouch.com), attrapez votre huile essentielle préférée et un(e) ami(e), et appliquez-la avec amour, une main à la fois.



dōTERRA

Yarrow | Pom

Duo actif et nutritif de plantes

Soyez
lumineuse
de la tête
aux pieds



Yarrow | Pom

Duo actif et nutritif de plantes
30 ml



dōTERRA™

v6 EU FR

60213898

