

dōTERRA®

150 способов применения комплекта "Домашняя аптечка"

(Набор эфирных масел)



Шесть отдельных эфирных масел и четыре смеси эфирных масел, без которых не сможет обойтись ни одна семья!

Что же такое эфирное масло?



Эфирные масла – это натуральные ароматические соединения, которые содержатся в семенах, коре, стеблях, корнях, цветах и других частях растений.

Помимо естественной пользы растений и их прекрасного аромата для людей, эфирные масла использовались на протяжении всей истории во многих культурах. Современные научные исследования способствуют открытию новых областей применения эфирных масел для укрепления здоровья.

Эфирные масла, произведенные по стандарту CPTG® (Стандарт Чистого Терапевтического Класса) от dōTERRA, представляют собой самые безопасные, чистые и полезные эфирные масла, доступные на сегодняшний день. Ароматические соединения растений умело извлекаются опытными специалистами и подвергаются химическому анализу для обеспечения чистоты и качества состава. Люди, которые давно знакомы с эфирными маслами, в мгновение определяют высокий стандарт качества, натуральности, безопасность, чистоту и эффективность эфирных масел терапевтического класса от dōTERRA.



Применение эфирных масел:

- ✎ **АРОМАТИЧЕСКОЕ** –Использование эфирных масел в диффузоре способствует созданию более здоровой среды внутри помещения
- ✎ **НАРУЖНОЕ** – Масло наносится непосредственно на кожу во время массажа или применяются для местной терапии
- ✎ **ВНУТРЕННЕЕ** –Используется в качестве пищевой добавки для укрепления здоровья

Методы применения	Чувствительность кожи
A Для ингаляционного применения	N Использовать наружно не разбавляя
T Для наружного применения	S Разбавляйте для детской и чувствительной кожи
I Для внутреннего применения	D Разбавляйте перед наружным применением

Безопасность:

Эфирные масла считаются безопасными и деликатными в применении, однако имеют небольшое количество побочных эффектов, поэтому следует помнить следующее:

- ✎ Держать подальше от глаз, ушей и носа. При случайном контакте разбавить растительным маслом, НЕ промывать водой
- ✎ Разводите растительным маслом
- ✎ Чувствительность кожи является основной проблемой безопасного применения
 - ✎ Следуйте всем указаниям на этикетке

Защитная смесь

«На страже»/On Guard

1. **Укрепите ваш иммунитет.** Используйте смесь «На страже» при посещении многолюдных мест, таких как: школы, спортивные арены, церкви и другие.
2. **Получите мощный заряд энергии.** Смешайте несколько капель смеси «На страже» с 2 каплями эфирного масла лимона и меда или нектара агавы в чайной ложке, чтобы подлечить горло зимой.
3. **Очистите ваш ковер.** Добавьте 15 капель смеси «На страже» на чашку кукурузного крахмала или пищевой соды. Смешайте и нанесите на ковер, оставьте на час. Затем пропылесосьте его!
4. **Помойте ванну... без страданий.** Смешайте 5-6 капель с полстакана пищевой соды, чтобы очистить и продезинфицировать ванну без использования жестких отбеливающих химикатов.
5. **Будьте под защитой весь день.** Для укрепления иммунитета и повышения защиты от инфекций, смешайте смесь «На страже» с эфирными маслами дикого апельсина, гвоздики, корицы, эвкалипта, розмарина. Один из самых популярных способов использования смеси «На страже» - принимать внутрь 2-3 капли масла в растительной капсуле Veggie caps. Это творит чудеса!
6. **Защитите воздушные фильтры.** Для устранения болезнетворных бактерий капните несколько капель смеси «На страже» на воздушные фильтры во время их замены у себя дома или в автомобиле.
7. **«Профилактическая доза».** Некоторые люди увеличивают потребление цинка или витамина С (через апельсиновый сок) каждую осень. Если вы к ним относитесь, то просто добавьте в свой сок несколько капель смеси «На страже» для дополнительной защиты.
8. **Освежите ваше дыхание.** Если вам предстоит выступить перед публикой, добавьте каплю смеси «На страже» в 100-150 мл воды и прополощите рот.
9. **Ваши зубки скажут вам спасибо.** Попробуйте смешать «На страже» с небольшим количеством воды после приема стоматолога. Вы также



можете нанести смесь «На страже» непосредственно на зубы и десны (или добавить каплю в зубную пасту), чтобы успокоить раздраженные десны. Для дезинфекции зубной щетки опустите ее на ночь в стакан воды с 3-5 каплями «На страже».

10. *У вас есть выдвижной кухонный шкаф?* Мусор, находящийся внутри шкафа, является идеальной средой обитания для неприятных запахов и бактерий. При выбрасывании мусора не забудьте распылить внутри шкафа смесь «На страже» с водой. Концентрированное чистящее средство «На страже» также отлично подходит для этой цели.
11. **Устранение запаха из духовки.** Запекшуюся в духовке грязь и жир довольно трудно очистить. После уборки вашей духовки нанесите смесь воды, эфирных масел «На страже» и лимона на внутреннюю поверхность духовки. Это устранил все неприятные запахи, а также запах чистящего средства!
12. **Станьте звездой тренажерного зала.** Перед тем, как пользоваться тренажером в спортзале, протрите поверхность тренажера смесью «На страже» с водой. Ваши товарищи будут вам благодарны.
13. **Защита в поездке.** В путешествиях никак не обойтись без дезинфицирующего средства для рук. Вы можете сделать свой собственный, смешав 5 столовых ложек геля алоэ вера, 4 столовые ложки воды, 1/4 чайной ложки масла витамина Е и 8-10 капель защитной смеси «На страже» в небольшой бутылочке с дозатором. Вуаля!
14. **Делиться – это хорошо... но не всегда.** Несколько капель «На страже», растворенных в воде, сотворят чудеса на грязных дверных ручках, перилах и столешницах. Микробов больше нет!
15. **Как избавиться от неприятного запаха в стиральной машине?** Добавьте «На страже» в стирку во время режима полоскания, чтобы воспользоваться всеми преимуществами «На страже» на вашем белье. Это сделает ваше белье очень чистым и добавит великолепный аромат.

Орегано

1. **Повышение иммунной защиты.** Для поддержки крепкого иммунитета используйте внутрь 1 каплю масла в растительной капсуле Veggie caps.
2. **Будьте спокойны, орегано вас защитит.** Обеспокоены санитарными условиями в общественном месте, в котором вы или ваши дети вынуждены ходить босиком? Просто нанесите на пяточки одну каплю орегано и тимьяна, разбавив их 6-7 каплями фракционированного кокосового масла. Ножки в безопасности!
3. **Насладитесь вкусом.** Добавьте каплю эфирного масла орегано в соус для спагетти или пиццы, в жаркое или в любое другое блюдо для восхитительного аромата. Так как масло орегано очень концентрированное, вы можете сначала капнуть на ложку, а затем использовать зубочистку, чтобы аккуратно добавить масло в блюдо.
4. **Лучшая защита – нападение.** Чтобы сохранить ваш дом в чистоте, смешайте 3 капли орегано с водой и распыляйте его в душевой кабине, раковине и других влажных и затемненных местах.
5. **Маленькая Италия дома.** Добавьте в соус каплю орегано и базилика. Или смешайте их с оливковым маслом и бальзамическим уксусом, чтобы получить пикантную заправку для салата!
6. **Ухаживайте за руками.** Смешайте одну каплю орегано и 6 капель фракционированного кокосового масла и нанесите на ногти, чтобы смягчить кутикулу и избежать сухости.
7. **Улучшает пищеварение.** Орегано является ключевым компонентом GX Assist от DōTERRA, и на то есть веские причины. Орегано помогает людям, у которых проблемы с пищеварительной системой.
8. **Натуральная эффективность.** Смена сезонов может привести к ухудшению здоровья, поэтому сделайте оздоровительную смесь - смешайте 3 капли орегано, 5 капель «На страже», 5 капель чайного дерева и 5 капель лимона в Veggie caps. Благодаря полезным свойствам этих масел, вы будете чувствовать себя лучше!
9. **Согревающее чудо.** Разведите всего 1 каплю орегано и несколько капель фракционированного кокосового масла и быстро помассируйте руки и ноги, чтобы согреться.



10. **Забота о вашем дыхании.** Если у вас затруднено дыхание – орегано (вместе с Veggie caps) обладает способностью очищать дыхательные пути.
11. **Вывод шлаков из организма.** Клюквенный сок справляется с этой задачей, но орегано поможет вам качественно очистить организм, и вы будете чувствовать себя лучше.
12. **Забота о проблемной коже.** несовершенства кожи и раздражение – частая проблема. Орегано эффективен как для внутреннего применения, так и для внешнего. Используйте орегано осторожно и точно. Разведите 1 каплю орегано и 4 капли фракционированного кокосового масла.
13. **Ароматное чаепитие.** В холодный зимний день добавьте орегано к горячему чаю и вы быстро согреетесь!
14. **Обезопасит продукты питания.** Орегано обладает свойствами, которые могут бороться с последствиями неправильных методов обработки, приготовления или хранения продуктов питания.
15. **Меньше значит больше.** Орегано является одним из сильнодействующих и концентрированных эфирных масел – одной капли, как правило, достаточно. При неправильном использовании обязательно держите под рукой фракционированное кокосовое масло, чтобы при необходимости нейтрализовать орегано.

Ладан

1. **Спокойствие.** Смешайте вместе с лавандой и мятой и нанесите на шею, чтобы уменьшить стресс и снять напряжение.
2. **Питайте свою кожу.** Используйте каплю ладана с 3 каплями базового масла или лосьоном для рук и тела dōTERRA Spa для красивой и сияющей кожи.
3. **Излучайте любовь.** Ладан прекрасно пахнет и поднимает настроение. Нанесите его вместо духов, чтобы поднять настроение.
4. **Перетрудились?** Для разогревающего и успокаивающего действия после долгого трудового дня необходимо нанести 2-3 капли масла ладана на руки и помассировать кисти.
5. **Время сосредоточиться.** Нанесите 1-2 капли на виски и заднюю часть шеи, чтобы улучшить концентрацию.
6. **Крепкие ногти.** Сухой воздух может нанести ущерб вашим ногтям. Попробуйте применить каплю ладана для укрепления слабых ногтей.
7. **Здоровье в чашке.** Разведите каплю ладана в 1 чайной ложке меда или в чашке травяного чая и принимайте ежедневно для поддержания хорошего здоровья.
8. **Успокаивает и улучшает настроение.** Для релаксации, восстановления ощущения гармонии и оптимизации настроения наносите на стопы 2-3 капли масла и помассируйте. Отлично подходит для будущих мам во время беременности и родов. Можно распылять в комнате или помассировать область груди или затылок с каплей ладана.
9. **Здоровье клеток.** Для поддержки здоровых клеточных функций добавьте одну-две капли масла в растительную капсулу Veggie Caps, принимайте внутрь 1-3 раза в день, ежедневно или курсами, по мере необходимости.
10. **Никаких нервов.** Используйте ладан, чтобы снять беспокойство и создать позитивное настроение. Попробуйте смешать эфирное масло ладана, мяты и дикого апельсина в руках, помассируйте их и сделайте глубокий вдох.
11. **Сохраните молодость.** Ладан может помочь продлить молодость, придать сияющий вид коже и замедлить признаки старения. Добавьте 1 каплю масла в ваш уход и нанесите на проблемные зоны.
12. **Расслабьтесь.** Понезжьтесь в теплой ванне с ладаном, чтобы успокоить



нервы.

13. **Улучшает кожу.** Ладан использовался веками для проблемной кожи. Замечательно подходит для зрелой кожи. Нанесите его непосредственно на кожу и удалите излишки с помощью ватного тампона.
14. **Облегчение мышечной боли.** Используйте холодный компресс с ладаном после тренировки или в жаркий день, чтобы немного остыть и расслабиться. Или используйте горячий компресс, чтобы успокоить мышцы.
15. **Личная сауна.** После душа добавьте несколько капель в теплую влажную тряпку для обтирания. Наслаждайтесь приятным запахом, поскольку пар создаст эффект сауны.

Лаванда

1. **Примите ванну с лавандой.** Добавьте в ванну немного эфирного масла лаванды вместе с солью Эпсома (английской солью), чтобы расслабиться.
2. **Отдых от ног до головы.** После тяжелой тренировки или длительного дня на ногах помассируйте ноги и ступни маслом лаванды вместе с лемонграссом. Это поможет успокоить мышцы и отдохнуть.
3. **Улучшите запах уксуса.** Добавьте 4-5 капель лаванды в уксус для более приятного аромата.
4. **Быстрое действие.** Смешайте три части фракционированного кокосового масла с одной частью эфирного масла лаванды в небольшой бутылочке с распылителем, чтобы помочь устранить раздражение кожи, связанное с воспалением. Отлично подходит для самых маленьких!
5. **Улучшает сон.** Помассируйте ноги для более спокойного сна.
6. **Наслаждайтесь свежим и чистым матрасом.** Нанесите смесь из 1 стакана пищевой соды и 10 капель эфирного масла лаванды на матрас. Дайте смеси отстояться не менее часа, а затем используйте пылесос для очистки. Вы также можете сочетать лаванду с каплями эвкалипта, мяты, гвоздики или розмарина.
7. **Слишком горячо.** Если вы обожглись горячим утюгом или сковородой, нанести масло лаванды на пораженный участок, чтобы успокоить раздражение кожи, снять покраснение и уменьшить отеки.
8. **Овсянка с секретом.** Наполните банку из-под детского питания овсянкой и добавьте 5-8 капель масла лаванды. Когда будете умывать лицо, добавьте в овсянку воду, и оно станет отличным натуральным скрабом.
9. **Помогает уснуть.** Несколько капель лаванды, нанесенных на подушку, помогут беспокойному малышу (или взрослому человеку) заснуть и крепко спать.
10. **Игра с ароматом.** Лаванда добавляет уникальный и восхитительный вкус маринадам, заварным кремам, хлебу, печенье, глазури и даже меду и сиропу.
11. **Домашний лосьон после бритья.** Используйте после бритья, чтобы успокоить и смягчить кожу и уменьшить покраснение и жжение,



вызванное бритвой.

12. **Снижает боль.** Одна капля лаванды поможет уменьшить боль и чувствительность воспаленных десен, потрескавшихся губ, царапин и ссадин или после загара.
13. **Очищает разум.** Нанесите лаванду на виски и затылок, чтобы уменьшить последствия стресса и тревоги и повысить ясность ума.
14. **Ухаживайте за животом во время беременности.** Натрите эфирное масло лаванды на живот во время беременности.
15. **Мыльная ароматерапия.** Если ваше жидкое мыло не имеет ярко выраженного запаха, вы можете добавить лаванду для приятного аромата.

ЛИМОН

1. **Ликвидация нежелательных запахов.** Масло лимона является мощным природным детергентом, очищающим воздух и поверхности, поэтому оно может применяться в качестве естественного очистителя по всему дому.
2. **Больше не липнет!** Эфирное масло лимона отлично подходит для удаления липкого сока, остатков наклейки и перманентного маркера. Оно также поможет удалить жевательную резинку с волос!
3. **Добавьте вкуса воде.** Если у вас, к сожалению, нет вкусной воды в вашем городе, добавьте лимон в кувшин с водой в холодильнике. Добавьте лед. Встряхнуть хорошо. Наслаждайтесь вкусом!
4. **Помощник в ремонте.** При покраске стен масло лимона поможет поддерживать свежий запах в воздухе. Поместите эфирное масло лимона в диффузор, пока вы перекрашиваете свой дом.
5. **Приятное автопутешествие.** В следующий раз, когда вы отправитесь в семейную поездку, добавьте немного масла лимона на ватные диски (или любые другие абсорбирующие материалы) и поднесите их к вентиляционным отверстиям, таким образом, приятный аромат будет вас сопровождать все путешествие.
6. **Взбодритесь.** Для поддержки здоровья, для бодрости и улучшения настроения используйте 3-4 капли в день в выбранном вами диффузоре. Затем побалуйте себя, смешав несколько капель с чайным деревом и фракционированным кокосовым маслом, и нанесите на уставшую, сухую, потрескавшуюся кожу стоп.
7. **Усиление вкуса.** Добавляйте каплю эфирного масла в любой рецепт, где есть лимонный сок (лосось на барбекю, лимонный пирог с меренгой, лимонная цедра), чтобы придать ему более глубокий и насыщенный вкус. Зимой можно просто добавить эфирное масло лимона в теплую воду, травяной чай или мед.
8. **Подбодрите себя.** Если вам не хватает мотивации или энергии, попробуйте нанести каплю лимона на руки, заднюю часть шеи или даже на волосы. Вы будете поражены силой аромата лимона!
9. **Запах лимонов, не химикатов.** Добавьте пару капель эфирного масла



лимона в средство для мытья посуды. Добавление лимона сделает средство более приятным для вас, а посуда будет кристально чистой.

10. **Суперспособности в учебе.** Использование масла лимона и мяты в диффузоре во время домашней работы, поможет детям взбодриться и сосредоточиться.
11. **Оригинальный универсальный очиститель.** Смешайте 5-6 капель лимонного эфирного масла с водой и уксусом в аэрозольном распылителе, чтобы очистить поверхности. Используйте для чистки кухонных столов и приборов из нержавеющей стали. Для нержавеющей стали смешайте эфирное масло лимона с оливковым маслом для достижения наилучших результатов.
12. **Сохраняйте то, что у вас есть.** Используйте эфирное масло лимона в спрее, чтобы сохранить нарезанные фрукты свежими до подачи на стол.
13. **Освежите плохо пахнущие мочалки.** Если ваши кухонные тряпки неприятно пахнут, добавьте лимонное масло в моющее средство, замочите на ночь, вымойте, высушите, и ваша кухня будет пахнуть намного лучше!
14. **Ухаживайте за мебелью.** Чтобы защитить кожаную мебель и другие кожаные поверхности (одежда, обувь, салон автомобиля и пр.), смочите ткань маслом лимона и протрите кожу. Для полировки мебели, ее очищения, защиты и возвращения блеска деревянным деталям отделки смешать несколько капель масла лимона с несколькими каплями оливкового масла и отполировать.
15. **Освежите ваше белье.** Попробуйте добавить несколько капель на влажную тряпку в сушилке вместе с остальным бельем. Обязательно установите сушилку на низкотемпературный цикл, так как сильный нагрев уменьшит воздействие масла.

Перечная мята

1. **Дышится легко!** Разведите каплю масла перечной мяты в сочетании с фракционным кокосовым маслом и поместите под нос, чтобы очистить дыхательные пути и облегчать дыхание.
2. **Забота о ногах.** Добавьте мяту в холодный компресс и остудите переутомленные ноги.
3. **Отдохните от летней жары.** Держите рядом баллончик с водой с несколькими каплями эфирного масла мяты, особенно когда вам действительно нужно остыть!
4. **Можете ли вы зажечь огонь своим дыханием?** Используйте каплю мяты с лимоном в воде для полоскания рта. Это освежает дыхание и вселяет уверенность при беседе.
5. **Сделайте глубокий вдох.** Глубоко вдохните, чтобы оживить легкие и усилить бодрость.
6. **Напряжены?** Нанесите на шею и лоб вместе с лавандой, чтобы снять напряжение и давление.
7. **Совместное усилие.** Мята перечная - отличный способ охладить суставы, не принимая ванну со льдом. Это помогает успокоить боли в мышцах и суставах.
8. **Спокойный живот.** Втирайте в живот или принимайте внутрь при пищеварительном дискомфорте.
9. **Время коктейлей.** Добавьте каплю перечной мяты в ваш шоколадный коктейль, чтобы получить новый вкус.
10. **От голода до сытости за секунду.** Большинство людей едят, пока не почувствуют себя сытыми. Масло перечной мяты в диффузоре поможет контролировать аппетит и быстрее чувствовать сытость.
11. **В дороге.** Не засыпай за рулем! Вдыхайте перечную мяту, нанесенную на носовой платок, чтобы взбодриться во время долгих поездок.
12. **Пробуди свои чувства.** Перед следующей тренировкой нанесите немного мяты на грудь или просто сделайте глубокий вдох прямо из открытой бутылки. Затем после тренировки добавьте масло в шампунь для свежести головы.
13. **Приближающиеся дедлайны означают бессонные ночи.** Вместо того, чтобы съесть «Сникерс», глубоко вдохните мяту, чтобы почувствовать



себя оживленным и готовым к работе.

14. **Повышение работоспособности.** Мята может улучшить кровообращение. Просто добавьте мятную мяту на рубашку ребенка перед учебой, чтобы улучшить концентрацию и внимательность.
15. **Насладитесь сочетаниями.** Перечная мята служит вкусным дополнением ко всему шоколадному. Добавьте каплю масла в шоколадные напитки и выпечку. Вкусно!

Чайное дерево

мелалеука

1. **Прощайтесь с раздражением.** Нанесите масло после бритья, чтобы предотвратить раздражение кожи. Вы также можете смешать чайное дерево с фракционированным кокосовым маслом и кремом для лица для отличного увлажнения. Используйте также смешивание с лавандой или ладаном для дополнительной пользы.
2. **Добавьте в ваш лосьон.** Успокойте кожу, добавив 1 каплю эфирного масла чайного дерева в увлажняющий крем во время утренней и ночной процедуры. Вы также можете наносить точечно на высыпания для быстрого заживления.
3. **Очиститель для ванны.** Смешайте 10 капель чайного дерева, $\frac{1}{2}$ чашки соды и $\frac{1}{4}$ чашки уксуса, чтобы очистить ванну и туалет.
4. **Освежите стирку.** Добавьте пару капель чайного дерева в стиральный порошок, чтобы избавиться от затхлых запахов, вызванных плохой вентиляцией.
5. **Детские салфетки своими руками.** Разрежьте рулон бумажных полотенец пополам и поместите его в контейнер с крышкой, добавьте туда 2 чашки теплой воды, 2 столовые ложки фракционированного кокосового масла и по 3 капли чайного дерева и лаванды. Когда жидкость впитается, удалите картонный рулон и вытягивайте салфетки из центра.
6. **Когда мыло с этим не справится.** Масло чайного дерева отлично подходит для удаления перманентного маркера с кожи.
7. **Для самых маленьких.** Смешайте с фракционированным кокосовым маслом, лавандой и ладаном, чтобы заменить присыпку для раздраженной кожи ребенка.
8. **Провели слишком много времени на солнце?** Нанесите на кожу во время семейного отдыха или после долгого дня на солнце.
9. **Чистый сон.** Распылите масло чайного дерева на наматрасник при смене простыни.
10. **Удобно для туристов.** В следующий раз возьмите с собой эфирное масло чайного дерева, когда отправитесь в путь. Чайное дерево является отличным очищающим средством и дезинфицирует царапины и другие



раздражения кожи.

11. **Опыт прошлого.** С древних лет чайное дерево использовалось для очищения и оздоровления кожи и ногтей, а также для поддержания здорового цвета лица.
12. **Повысьте свою иммунную защиту.** Используйте масло чайного дерева с помощью диффузора или разотрите его по нижней части ног. Смешайте с «На страже» для еще большей иммунной поддержки.
13. **Чистка без химикатов.** Разбавьте 8-10 капель масла водой в аэрозольном баллончике для чистки по всему дому. Эффективно использовать во влажных местах, например в ванной.
14. **Лучший друг спортсмена.** Наносите непосредственно на ступни и ногти на ногах после тренировки перед сном, особенно если вы также принимаете душ, плаваете или тренируетесь в общественных местах.
15. **Здоровые и счастливые вы.** Массаж нижней части ног и области груди, для улучшения общего состояния здоровья, особенно в зимний период. При раздражении кожи наносите масло чайного дерева непосредственно на кожу или разбавляйте фракционированным кокосовым маслом.

Успокаивающая смесь

Deep Blue

1. **Эффективная тренировка.** До и после тренировки нанесите смесь на ноги и колени и легкими движениями помассируйте, чтобы уменьшить дискомфорт.
2. **Рабочее место причиняет боль?** После долгих часов работы за компьютером попробуйте нанести смесь эфирных масел «Глубокая синева» на плечи и шею, чтобы ослабить мышечное напряжение.
3. **Для скоропечатания.** «Глубокая синева» отлично подходит для тех, кто проводит много времени, набирая текст на компьютере. Просто массируйте маслом руки, пальцы и запястья, когда это необходимо.
4. **Растут не по дням, а по часам.** В период интенсивного роста нанесите на ноги детям перед сном и легкими движениями втереть смесь.
5. **Где грузчик?** От застоя в тканях и возникшего дискомфорта после сидячей работы или, наоборот, после тяжелой физической работы, нанесите смесь на мышцы спины в пояснично-крестцовой области и массирующими движениями разотрите.
6. **Стало лучше.** Ваша половинка поблагодарит вас после того, как вы сделаете массаж со смесью эфирных масел «Глубокая синева». Используйте несколько капель с базовым маслом для терапевтического массажа глубоких тканей.
7. **Живите долго и процветайте.** Смесью эфирных масел «Глубокая синева» содержит пижму голубую и бессмертник, которые при регулярном использовании могут способствовать долгосрочному здоровью мышц, суставов и костей.
8. **Бой синякам.** Если дети вернулись домой после активных игр с ушибами, нанесите смесь «Глубокая синева», чтобы устранить синяки.
9. **Держите все под контролем.** Используйте смесь «Глубокая синева», чтобы стимулировать и поддерживать здоровое кровообращение.
10. **Теннисный локоть.** Держите смесь «Глубокая синева» под рукой на



своим следующим теннисным матче, чтобы вы могли быть спокойны за здоровье ваших суставов.

11. **Мышечное чудо.** Время от времени мышцы могут спазмироваться, если они усердно работали или испытывают недостаток витаминов, в которых они нуждаются. Чтобы успокоить мышечные спазмы, попробуйте массировать эти участки смесью «Глубокая синева».
12. **Ваша лучшая велопробулка.** Добавьте несколько капель смеси «Глубокая синева» в пустую бутылку, чтобы ее было удобно хранить в сумке и отправляйтесь в поездку на велосипеде.
13. **Справимся со всем.** «Глубокая синева» обеспечивает ощущение прохлады и тепла, которое охлаждает суставы, но в то же время согревает мышцы и успокаивает спазмы и боли в суставах или костях.
14. **Быть хорошо «смазанным» механизмом.** Позаботьтесь о ваших суставах после длительной пробежки с помощью смеси масел «Глубокая синева».
15. **Когда вы понимаете, что вам больше не 18 лет.** Вы переусердствовали, играя в баскетбол, как в старые добрые времена... Нанесите на беспокоящие вас участки смесь масел «Глубокая синева», а затем теплый компресс, чтобы успокоить мышцы и стимулировать здоровое кровообращение.

Респираторная смесь

Breathe

1. **Крепкий сон.** При нанесении на грудь, спину или стопы, а также при распылении в вечернее время, успокаивает и содействует спокойному сну.
2. **Ощутите свежесть.** Добавьте каплю смеси «Дыхание» и каплю эфирного масла гуальтерии непальской в ванночку с горячей водой. Затем положите на голову влажное полотенце и сделайте глубокий вдох. Удивительно, насколько это помогает!
3. **Занимаетесь в фитнес-зале?** Перегрев, потные тела, пыль и ваши легкие... плохая комбинация. Применяйте смесь перед тренировкой, чтобы освободить и освежить дыхание во время занятий.
4. **Эффект, как после дождя.** Поход на природу сразу после дождя – абсолютная мечта. В следующий раз, если вы не дождетесь дождя, то попробуйте вдохнуть смесь «Дыхание». Это даже лучше!
5. **Путешествуете на самолете, автобусе или поезде?** В замкнутых пространствах иногда может быть застойный воздух, а у кого-то может быть и клаустрофобия. Находясь в таких пространствах, освободите ваш разум, применяя «Дыхание».
6. **Застряли в небольшом офисе или кабинете?** Просто капните «Дыхание» на руки, потрите их и сделайте глубокий вдох из сложенных ладоней. Это улучшит вашу концентрацию и освежит дыхание.
7. **Апгрейд комнаты в общежитии.** Комнаты общежития не славятся своими огромными размерами или свежим воздухом. Даже если ваш сосед по комнате имеет странные кулинарные предпочтения, грязную тренировочную одежду или своеобразные гигиенические привычки, «Дыхание» - ваш лучший друг.
8. **Здесь зоопарк!** Пребывание в чужом доме с домашними животными (с их запахом, шерстью или неприятными ароматами) не должно быть проблемой. Попробуйте наносить «Дыхание» на грудь и под нос, прежде чем войти в дом, в котором живут питомцы.



9. **Повысьте работоспособность мозга.** Респираторная смесь «Дыхание» содержит эфирное масло эвкалипта, которое, как известно, помогает стимулировать умственную деятельность и пробуждает ваш разум. Масла мяты перечной, лимона и чайного дерева - все это входит в состав смеси «Дыхание» и идеально подходит, если вы зависите от погоды.
10. **Мамина хитрость.** Нанесите пару капель на подушку ребенка, который нуждается в освежении дыхания, но отказывается применять масло. Масло помогает заснуть и поддерживать здоровое дыхание. О, и дополнительное преимущество в том, что мама и папа тоже отдыхают!
11. **Еще один инструмент в вашем арсенале.** Респираторная смесь «Дыхание» поможет вам избавиться от вредных привычек, способствуя облегчению дыхания при сохранении здоровья легких и горла.
12. **Динамичный дуэт.** Нанесите каплю смеси «Дыхание» на фильтр кондиционера для свежего воздуха.
13. **Если у вас холодные ноги зимой.** Популярный способ согреть ваши ноги зимой - это разогреть в микроволновке тканевый мешочек (наполненный рисом или кукурузными зернами) и положить его у подножья вашей кровати на ночь. Добавьте несколько капель смеси «Дыхание» в этот мешочек, чтобы сделать его ароматически успокаивающим, освобождая дыхательные пути.
14. **Гаджет не нужен.** Диффузор – это отлично, но если у вас такого нет, просто добавьте каплю смеси «Дыхание» и ладана на ладонь. Затем сожмите кулак и вдохните. Эта простая техника делает чудеса!
15. **Новый пансионат.** Конечно, с возрастом наша энергия и бодрость могут ослабнуть. Центр ухода за престарелыми, дом отдыха не должны пахнуть старостью. Респираторная смесь «Дыхание» может сделать эти места более приятными для жителей и посетителей.

Смесь для пищеварения

«Дзен пищеварения»/DigestZen

1. **Успокойте животик.** Помассируйте животик вашего ребенка, если он его беспокоит. Применяйте перед сном, и это поможет ребенку спать спокойно. Разведите 1 каплю «Дзен пищеварения» фракционированным кокосовым маслом и массируйте животик ребенка при расстройстве.
2. **Тяжесть от молочки.** Принимайте внутрь растительную капсулу Veggie caps, наполненную «Дзен пищеварения», если вы употребили слишком много молочных продуктов.
3. **Приятель в морском путешествии.** Для приятного круизного путешествия, не забудьте взять с собой «Дзен пищеварения». Трудно отказаться от всех этих шведских столов, и «Дзен пищеварения» поможет сбалансировать вашу пищеварительную систему.
4. **За рекой и лесом.** Дальние поездки хороши для всей семьи. Не позволяйте этим извилистым дорогам испортить впечатление. Попробуйте время от времени распылять «Дзен пищеварения» в машине, чтобы желудки у всех были крепкими. Это отличный способ при морской болезни.
5. **Праздничный помощник.** После большого праздничного застолья вмассируйте «Дзен пищеварения» в живот после еды, чтобы с легкостью переварить все праздничные блюда.
6. **Турбулентность на горизонте.** Полеты на новые направления – это весело, но турбулентность часто является большой проблемой для желудка. Путешествуя на самолете, убедитесь, что вы взяли «Дзен пищеварения» с собой.
7. **Избавит от давления.** «Дзен пищеварения», безусловно, помогает успокоить расстройство желудка, но также вы можете применять его к вискам, чтобы снять напряжение и давление.
8. **Помощник при покупках.** Когда мы слишком заняты, часто страдает наше питание. Из-за напряженного графика мы едим поздно вечером, на бегу, часто перекусываем фаст-фудом, пропускаем приемы пищи и многое другое. Чтобы не страдал ваш живот, попробуйте принимать «Дзен пищеварения».



9. **Жирная еда, недовольный живот.** Многие продукты в местах общественного питания готовятся с большим количеством масла и жира, которые могут вызвать дискомфорт. Поэтому принимайте капсулу Veggie caps, наполненную несколькими каплями «Дзен пищеварения», прежде чем пойти в кафе.
10. **Дети не хотят принимать капсулу «Дзен пищеварения»?** Просто добавьте каплю «Дзен пищеварения» в ванну, когда будете купать вашего ребенка.
11. **Регулярность залог успеха.** В следующий раз, когда вы почувствуете расстройство желудка или тяжесть, помогите себе чувствовать себя комфортно всегда, просто добавляя каплю смеси в воду или соевое молоко ежедневно.
12. **Отличный нейтрализатор.** Используйте 1-2 капли в стакане воды для полоскания рта на ночь, особенно если вы ели еду с сильными запахами, такими как чеснок, лук, карри и другие. Если вам нравится вкус лакрицы, то вы оцените вкус смеси «Дзен пищеварения», потому что она содержит эфирное масло фенхеля.
13. **Прекрасный праздник.** Не забудьте взять с собой «Дзен пищеварения» на любое мероприятие с большим количеством разнообразной еды, чтобы вас ничего не отвлекало, и вы могли повеселиться со своими близкими.
14. **Взяли еду на вынос?** Возьмите «Дзен пищеварения». Эта смесь поможет пережить любой неприятный сюрприз, который может принести даже ваш любимый ресторан.
15. **Незнакомая кухня.** Когда вы путешествуете или отправляетесь в незнакомый ресторан, легко испытать расстройство пищеварения. Предотвратите дискомфорт, принимая «Дзен пищеварения» в специальной капсуле Veggie caps, чтобы предотвратить или уменьшить воздействие непривычных вам продуктов.