

dōTERRA®

## Регистрационные наборы «Эфирный дом» и «Семейный»



## Использовать эфирные масла просто, как раз-два-три!



### Ароматическое применение | А

Для начала стоит попробовать ароматический способ использования эфирного масла перечной мяты. Нанести каплю на ладони, растереть их друг о друга и поднести к носу. Сделайте несколько глубоких вдохов.



### Внутреннее применение | И

Затем принять эфирное масло лимона внутрь. Добавить каплю в ложку меда и размешать в стакане с водой, сделать освежающий глоток.



### Наружное применение | Т

А теперь пора нанести успокаивающую смесь «Дип Блю» наружно. Смешать несколько капель смеси с базовым маслом. Нанести на ладони, растереть их друг о друга и массирующими движениями втереть в шею и плечи. Вымыть руки после использования.

*Важно безопасно использовать эфирные масла. Информация из этого буклета поможет узнать о лучших методах использования эфирных масел в домашних условиях.*



# Эта покупка МЕНЯЕТ ЖИЗНИ

Миссия dōTERRA — менять мир капля за каплей, жизнь за жизнью, сообщество за сообществом. Когда человек приобретает продукты dōTERRA, он поддерживает программу Cō-Impact Sourcing, которая позволяет улучшить жизнь фермеров, специалистов по дистилляции и целых сообществ по всему миру.

## Знакомство с основами

Преобразить свой разум, тело и дом еще никогда не было так просто с помощью эфирных масел и продуктов, содержащих эфирные масла. С dōTERRA можно быть уверенным, что эфирные масла безопасны, чисты и эффективны.

- ♦ Эфирные масла dōTERRA безопасны для использования всей семьей и дарят душевное равновесие.
- ♦ Чистые эфирные масла, полученные из экологически чистых источников, являются приоритетом номер один для dōTERRA.
- ♦ Эфирные масла dōTERRA обладают мощным воздействием и действительно эффективны.

### СОВЕТЫ



Эфирные масла безопасны, и большинство людей, как правило, хорошо их переносят. Но в любом случае необходимо учитывать дозировку и правильно применять масла. Распылять небольшие дозы несколько раз в течение дня.



При чувствительной коже и нанесении на кожу детей рекомендуем использовать базовое масло. Так можно избежать раздражения кожи, особенно при первом знакомстве с новым продуктом. Некоторые масла нужно обязательно разбавлять при наружном применении. Это обязательно делать с маслом корицы, герани, лемонграсса и орегано. Рекомендуемая степень разбавления: 3 капли базового масла на 1 каплю эфирного. Вымыть руки после использования.



Принимая эфирное масло внутрь, важно соблюдать максимальную осторожность, как в случае с любыми добавками. Рекомендуем начать с минимальной дозы (1–2 капли) и увеличивать ее по мере необходимости. Для каждого масла предусмотрена разная максимальная дозировка. Некоторые масла небезопасны для внутреннего применения. Перед употреблением рекомендуется внимательно прочитать всю информацию на этикетке и на сайте. В кулинарии всегда нужно использовать «правило зубочистки» — добавлять масло сначала на кончике зубочистки. Так как эфирные масла не растворяются в воде, нужно использовать эмульгатор (мед, сливки, молоко, натуральный йогурт) — сначала смешать с ним масло, а затем добавлять получившуюся смесь в жидкость.

### СПОСОБЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

- A** Можно распылять или вдыхать
- T** Можно наносить в чистом виде, в смеси с другими эфирными маслами или с базовым маслом
- I** Разрешено принимать внутрь в качестве пищевых добавок, добавляя в растительные капсулы или в напитки и блюда

# Лаванда

Умиротворяет, расслабляет и смягчает кожу\*

## Ароматическое применение | A



- 🔥 **Релакс.** Добавить 3–4 капли в диффузор или смешать 2 капли масла и морскую соль для расслабляющей ванны.
- 🔥 **Здоровый сон.** Нанести 1 каплю на подушку.
- 🔥 **Свежесть.** Добавить несколько капель в бутылку с водой, встряхнуть и распылить в комнате, шкафу, салоне автомобиля.

## Наружное применение | T N



- 🔥 **Антистресс.** Смешать 1 ч. л. базового масла и 2 капли масла лаванды и втереть в ступни, виски и напряженные мышцы.
- 🔥 **Здоровый сон.** Перед сном нанести 2–4 капли на стопы. При повышенной чувствительности 1–2 капли разбавить в 3–5 каплях базового масла.
- 🔥 **Поддержка кожи.** Нанести на раздраженную кожу 1–3 капли. При повышенной чувствительности 1–2 капли разбавить в 3–5 каплях базового масла.

# Ладан

Успокаивает и омолаживает кожу\*

## Ароматическое применение | A



- 🔥 **Антистресс.** Добавить 3–4 капли в диффузор для расслабляющего эффекта.
- 🔥 **Хорошее настроение.** Добавить в диффузор по 1 капле масла ладана и сандала, 2 капли масла грейпфрута.

## Наружное применение | T N



- 🔥 **Согретые руки.** Нанести 2–3 капли на кисти рук и помассировать.
- 🔥 **Увлажнение.** Добавить 2 капли в крем и втереть в кожу рук.
- 🔥 **Ухоженная кожа.** Смешать по 2 ч. л. бетонитовой глины и яблочного уксуса в стеклянной миске, добавить по 1 капле масел ладана, лаванды и чайного дерева, перемешать. Нанести маску на чистую кожу, избегая области вокруг глаз и рта, дать высохнуть в течение 5–15 минут, смыть теплой водой и нанести увлажняющий крем.
- 🔥 **Релакс.** Нанести на стопы 2–3 капли и помассировать.

## Внутреннее применение | I



- 🔥 **Поддержка жизнедеятельности клеток.** Добавить 1–2 капли масла в растительную капсулу или в 1 ч. л. меда, смешав затем с 120 мл жидкости. Принимать 1–3 раза в день.



\* Продукт не предназначен для лечения, профилактики и диагностики заболеваний. Перед применением проконсультируйтесь с лечащим врачом. Указано стандартное разведение, проконсультируйтесь с наставником.

# Лимон

Очищает изнутри и снаружи\*



## Ароматическое применение | A

- ◆ **Бодрость и хорошее настроение.** Добавить 3–4 капли в диффузор.
- ◆ **Аромат летней кухни.** Добавить в диффузор 2 капли масла лимона и по 1 капле лайма, лаванды и розмарина.



## Наружное применение | T N

- ◆ **Уход за зубами.** Добавить 1 каплю в зубную пасту перед чисткой зубов.
- ◆ **Чистые руки.** Добавить несколько капель в жидкое мыло, нанести на руки и тщательно оттереть загрязнения.

**Важно!** Избегать прямых солнечных лучей в течение 12 часов после нанесения на кожу.



## Использование для дома

- ◆ **Чистые стекла.** Налить в стеклянную бутылку 100 мл дистиллированной воды, 300 мл белого уксуса, добавить 8 капель масла лимона, тщательно встряхнуть и использовать в качестве очищающего спрея.
- ◆ **Удаление наклеек.** Снять бумажный слой наклейки. Смешать 2 ст. л. пищевой соды, 5 капель масла и 200 мл воды. Нанести смесь на липкую поверхность и дать впитаться в течение 2–5 минут. Удалить клей влажным полотенцем.

# Орегано

Поддерживает, очищает\*



## Ароматическое применение | A

- ◆ **Легкое дыхание.** Добавить 1–2 капли в диффузор.



## Внутреннее применение | I

- ◆ **Кулинария.** Использовать для салатов и маринадов, добавив в заправку на кончике зубочистки. 1 капля масла может заменить 1 ст. л. молотого орегано.
- ◆ **Сезонные угрозы.** Добавить 1–2 капли масла в вегетарианскую капсулу, чтобы поддержать иммунную функцию.
- ◆ **Здоровое пищеварение.** Добавить 1–2 капли масла в вегетарианскую капсулу, если чувствуется дискомфорт в желудке.
- ◆ **Масло для хлеба.** Смешать в стеклянной миске  $\frac{1}{4}$  стакана оливкового масла, 1–3 ст. л. бальзамического уксуса по вкусу,  $\frac{1}{2}$  ч. л. итальянской приправы, 1 ст. л. натертого пармезана и 1–3 капли масла орегано (начать с зубочистки и постепенно добавить необходимое количество для нужного аромата).
- ◆ **Двойной эффект.** Масло орегано можно сочетать с маслом перечной мяты, чтобы усилить действие обоих.

**Важно!** Это «горячее» масло, начинать лучше с небольших доз, используя его в любом виде.



\* Продукт не предназначен для лечения, профилактики и диагностики заболеваний. Перед применением проконсультируйтесь с лечащим врачом. Указано стандартное разведение, проконсультируйтесь с наставником.

# Перечная мята

Освежает, охлаждает, бодрит\*



## Ароматическое применение | A

- ♦ **Свежий воздух.** Добавить 3–4 капли в диффузор. Распылять ежедневно.
- ♦ **Бодрость.** В середине дня смешать по 1 капле масел мяты перечной, дикого апельсина и ладана, нанести на ладони, сложить их лодочкой, поднести к носу и подышать 30 секунд.
- ♦ **Свободное дыхание.** Провести сухую ингаляцию с 1–2 каплями.
- ♦ **Концентрация.** Подышать с ладоней, когда чувствуется усталость, тревога или растерянность.



## Наружное применение | T N

- ♦ **Антистресс.** Добавить в стакан воды по 1 капле масла мяты перечной и лимона, тщательно перемешать и прополоскать рот.



## Внутреннее применение | I

- ♦ **Поддержка пищеварительной системы.** Добавить 1–2 капли в растительную капсулу. Принимать 1–3 раза в день.
- ♦ **Освежающий эффект.** Добавить 1–2 капли в мед или другой эмульгатор, ввести в стакан воды или смузи.

# Чайное дерево

Очищает и освежает\*



## Ароматическое применение | A

- ♦ **Защита от сезонных угроз.** Добавить несколько капель в бутылку с водой. Встряхнуть перед использованием. Распылить на поверхности.
- ♦ **Свежий воздух.** Добавить в диффузор по 2 капли масел лимона и эвкалипт и по 1 капле масел чайного дерева и мяты.



## Наружное применение | T N

- ♦ **Поддержка кожи.** Нанести 1–2 капли на раздраженный участок кожи. При повышенной чувствительности разбавить 3–5 каплями базового масла.
- ♦ **Очищение и уход.** Добавить 1–2 капли в средство для умывания или увлажняющий крем для лица.
- ♦ **Здоровые ногти и стопы.** Нанести 2–3 капли масла в чистом виде на ногти или втереть в стопы, разбавив 5 капель в 1 ч. л. базового масла.
- ♦ **После бритья.** Смешать 1–2 капли с порцией очищающего средства или лосьона после бритья.



## Использование для дома

- ♦ **Чистые полы.** Добавить 1–2 капли при мытье полов.



\* Продукт не предназначен для лечения, профилактики и диагностики заболеваний. Перед применением проконсультируйтесь с лечащим врачом. Указано стандартное разведение, проконсультируйтесь с наставником.

# Смесь Бриз

Дарит легкое дыхание\*

## Ароматическое применение | A



- ◆ **Карманный диффузор.** Насыпать крупную соль в стеклянную баночку, добавить 4–5 капель масла и закрыть крышкой. Открывать при необходимости.
- ◆ **Свободное дыхание.** Капнуть 2–3 капли на пол ванной во время водных процедур или подышать с ладоней 30 секунд.
- ◆ **Здоровый сон.** Добавить 2–3 капли в диффузор перед сном.

## Наружное применение | T N



- ◆ **Защита от сезонных угроз.** Нанести на грудь, спину или стопы, вмассировать в кожу. При повышенной чувствительности развести 1–2 капли в 3–5 каплях базового масла.
- ◆ **Второе дыхание.** Перед тренировкой нанести на грудь. При повышенной чувствительности развести с базовым маслом.

**Важно!** Избегать прямых солнечных лучей в течение 12 часов после нанесения на кожу.

# Смесь Дайджест Зен

Уменьшает дискомфорт в желудке\*

## Ароматическое применение | A



- ◆ **Против укачивания.** Нанести 1 каплю на ладони и вдыхать в течение нескольких секунд.

## Наружное применение | T N



- ◆ **Спокойствие.** Втереть в живот несколько капель легкими массирующими движениями. Массаж живота и аромат помогут вернуть спокойствие.

## Внутреннее применение | I



- ◆ **Поддержка ЖКТ.** Добавить несколько капель в жидкость и выпить перед тем, как принимать незнакомую пищу, например, перед поездкой.
- ◆ **Дискомфорт в желудке.** Добавить 1–2 капли масла в растительную капсулу или в 1 ч. л. меда и размешать в 120 мл воды.
- ◆ **Поддержка печени.** Смешать 1 каплю с эмульгатором (например, с медом), добавить в жидкость и принимать 1–3 раза в день.



\* Продукт не предназначен для лечения, профилактики и диагностики заболеваний. Перед применением проконсультируйтесь с лечащим врачом. Указано стандартное разведение, проконсультируйтесь с наставником.

# Смесь Дип Блю

Успокаивает мышцы\*



## Наружное применение | T N

- 🔥 **Тренировки.** До и после тренировки нанести на колени и мышцы ног 2–4 капли, втереть легкими массирующими движениями. При повышенной чувствительности разбавить 1–2 капли смеси 3–5 каплями базового.
- 🔥 **Напряженная работа.** Нанести после рабочего дня 2–3 капли на плечи и спину, втереть легкими массирующими движениями. При повышенной чувствительности разбавить базовым маслом.
- 🔥 **Тяжести.** Втереть в поясницу после поднятия и переноски тяжестей. При повышенной чувствительности разбавить базовым маслом.
- 🔥 **Период интенсивного роста.** Смешать смесь с базовым маслом и нанести перед сном на ноги детям.
- 🔥 **Успокаивающий массаж.** Нанести 2–3 капли на плечи и спину, втереть легкими массирующими движениями. При повышенной чувствительности разбавить базовым маслом.
- 🔥 **Близость с членами семьи.** Нанести 1–3 капли на ладони и втереть, используя технику нанесения эфирных масел АТТ для рук.

Подробнее о технике АТТ



# Смесь Он Гард

Поддерживает иммунную систему\*



## Ароматическое применение | A

- 🔥 **Позитивный настрой.** Распылить 2–3 капли в диффузоре.

## Внутреннее применение | I

- 🔥 **Поддержка иммунитета.** Поместить 2–3 капли в вегетарианскую капсулу или смешать 1 каплю с 1 ч. л. меда и развести в напитке.
- 🔥 **Защита организма.** Замочить нарезанные яблоки в 200 мл воды и добавить туда же 1–2 капли смеси на 15–30 мин. Слить воду. Угостить домашних.
- 🔥 **Полезные лакомства.** Добавить 1–2 капли в десерты и блинчики для пользы и пряного аромата.



## Использование для дома

- 🔥 **Чистые полы.** Добавить 2 капли в 100 мл воды. Встряхивать перед применением. Использовать в качестве очищающего спрея.



\* Продукт не предназначен для лечения, профилактики и диагностики заболеваний. Перед применением проконсультируйтесь с лечащим врачом. Указано стандартное разведение, проконсультируйтесь с наставником.

# Дикий Апельсин

Поднимает настроение и бодрит\*



## Ароматическое применение | A

- ♦ **Заряд энергии.** Добавить 3–4 капли в диффузор или распылить с водой.
- ♦ **Личный парфюм.** Чтобы вернуть радостный настрой, нанести 1–2 капли на запястья. При повышенной чувствительности разбавить базовым маслом. Не использовать на солнце.



## Наружное применение | T N

- ♦ **Второе дыхание.** Смешать 1–2 капли масла дикого апельсина, 1–2 капли масла мяты перечной и 1–2 капли ладана. Растереть в ладонях, глубоко вдохнуть. Остатки смеси втереть в шею.



## Внутреннее применение | I

- ♦ **Поддержка иммунитета.** Добавить 1 каплю масла в 120 мл жидкости, чтобы насладиться прекрасным вкусом и поддержать здоровье.



## Использование для дома

- ♦ **Свежесть в доме.** Смешать 3–4 капли с водой и распылить на поверхности для их очистки и освежения.
- ♦ **Наклейки.** Нанести несколько капель на ткань и протереть ей поверхность, чтобы удалить остатки клея.



\* Продукт не предназначен для лечения, профилактики и диагностики заболеваний. Перед применением проконсультируйтесь с лечащим врачом. Указано стандартное разведение, проконсультируйтесь с наставником.