

РОССИЯ 3-Й ВЫПУСК

Зеленый мандарин
Эфирное масло из Бразилии

СТР. 8

Руководство по созданию идеальных сочетаний для диффузора

СТР. 26

Создание культуры здоровья

СТР. 24

ПРАВДА об эфирных маслах и домашних животных

СТР. 28

В ЭТОМ НОМЕРЕ

СТАТЬИ

- 6** МАТТИАС И САБИН Наше путешествие в мир dōTERRA.
- 8** ЗЕЛЕНый МАНДАРИН Новая идея, ставшая частью истории.
- 10** МЕТОД МОЛЕКУЛЯРНОЙ СТЫКОВКИ Как мы развиваем исследования эфирных масел.
- 14** КИТ ГАБЕЛ— участник движения dōTERRA Performance Advocate.
- 16** Д-Р ХИЛЛ: ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ 6 принципов поддержания здоровых привычек.
- 19** dōTERRA КОЛЛЕКЦИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ Представляем новые эфирные смеси, разработанные специально для детей.
- 24** Изменение образа жизни: СОЗДАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ
- 26** МАСТЕРСТВО СМЕШИВАНИЯ МАСЕЛ ДЛЯ ДИФФУЗОРА Пошаговое руководство по созданию идеальных сочетаний ароматов для диффузора.
- 28** ПРАВДА ОБ ЭФИРНЫХ МАСЛАХ И ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ Развенчивая мифы о влиянии эфирных масел на домашних животных с д-м Джанет Роарк.
- 32** ЛИМОН: Факты, рецепты и практические советы.
- 34** ОТДЫХ И РАССЛАБЛЕНИЕ: Ваш новый вечерний распорядок.



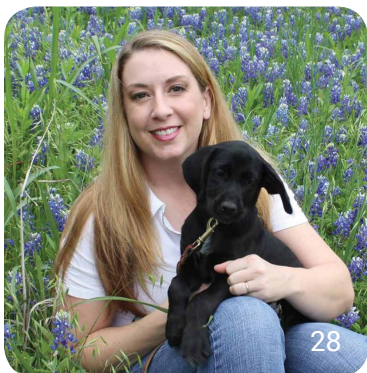
5



8



14



28



32

РАЗДЕЛЫ

- 4** Спросите доктора Хилла
- 5** В центре внимания: Розовый перец
- 12** Фонд dōTERRA Healing Hands: Оказывая помощь по всему миру
- 18** В центре внимания: Куркума
- 22** Рецепты с эфирными маслами: Сладкое и аппетитное сливочное масло
- 30** Следим за питанием: Пробиотики и пребиотики: Что нужно знать

Создание рабочих мест

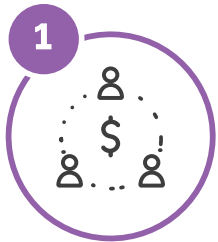
Наша инициатива помощи поставщикам из Непала, где выращивается грушанка.

Более 1 100 рабочих мест было создано в Непале благодаря усилиям dōTERRA по привлечению персонала.

В Непале наша поддержка поставщиков грушанки помогает создавать рабочие места для женщин и открывает доступ к образованию, улучшенному питанию и медицинской помощи. Наше партнерство с непальскими фермерами и семьями — это взаимная выгода: они умело выращивают и собирают урожай, что позволяет нам создавать самое чистое и насыщенное эфирное масло грушанки.

Масла, поставляемые из Непала: Грушанка, Нард и Куркума

Основные принципы работы с поставщиками



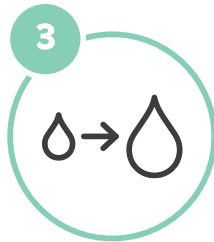
Создание рабочих мест

Снижение уровня бедности путем создания и сохранения рабочих мест



Справедливая и своевременная оплата

Постоянные, честные расчеты с поставщиками, включая предоплату



Наращивание потенциала поставщиков

Помощь фермерам, производителям и специалистам по дистилляции через обучение и финансовую поддержку



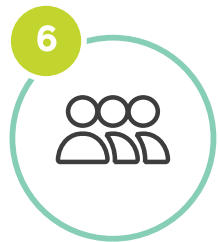
Поддержание долгосрочных партнерских отношений

Многолетние контракты с фермерами и специалистами по дистилляции на основе солидарности и уважения



Справедливые условия труда

Здоровая и безопасная рабочая среда, свободная от оскорблений и дискриминации



Сотрудничество

Уважение права всех работников и производителей создавать и вступать в любые виды сообществ



Забота об окружающей среде

Поддержка внедрения энергоэффективных технологий, возобновляемых источников энергии и средств минимизации отходов



Содействие развитию сообщества

Фонд dōTERRA Healing Hands® поддерживает проекты развития сообществ в таких организациях, как школы, медицинские учреждения, учебные заведения и компании, занимающиеся очисткой воды.

dōTERRA
cō·impact
SOURCING®

Спросите

доктора Хилла



ДОКТОР ДЭВИД К. ХИЛЛ

Исполнительный вице-президент,
директор по медицине,
председатель Советательного
научного комитета

В: О:

Чем розовый перец отличается от черного?



Хотя внешне розовый и черный перцы похожи, розовые перцы намного ближе по характеристикам к кешью. Если говорить о химическом составе, эфирные масла, дистиллированные из плодов, имеют больше различий, чем сходств. В частности, розовый перец имеет гораздо более высокую концентрацию лимонена, содержит значительное количество мирцена и имеет самую высокую концентрацию альфа-фелландрена, которая когда-либо обнаруживалась в эфирном масле.

Какие преимущества Зеленого Мандарина не свойственны другим цитрусовым маслам?



Что действительно отличает зеленый мандарин от других цитрусовых масел, так это его насыщенная концентрация гамма-терпинена. Несмотря на то, что Зеленый Мандарин, как и другие цитрусовые масла, имеет бодрящий аромат и прекрасно подходит для использования в чистящих средствах, у него есть несколько уникальных свойств для ежедневного применения. Добавьте масло в стакан воды или в свой любимый цитрусовый напиток, чтобы гамма-терпиненовые соединения могли поддерживать природное здоровье клеток. Его очищающая способность также не ограничивается поверхностями; он удивительно мягкий и эффективный для местного применения. Масло зеленого мандарина не является светочувствительным, поэтому оно отлично подходит для наружного применения на открытом воздухе.

Почему стоит смешать Тысячелистник с маслом из семян граната?



Тысячелистник — уникальное эфирное масло — не только из-за глубокого синего цвета, но и потому, что его разнообразный химический состав обладает потрясающими свойствами. При изучении результатов проводившихся исследований выяснилось, что симбиоз его состава и спектра преимуществ со свойствами масла гранатового семени может создать нечто весьма действенное. Масло из семян граната является отличной альтернативой в качестве базового масла, поскольку экспериментальные исследования показывают, что оно может обладать полезными для здоровья кожи свойствами, а также богато кауриновой кислотой и рядом других биологически активных соединений. Также благодаря экспериментальным исследованиям было обнаружено, что пуновая кислота может усилить защитные свойства некоторых тканей организма. Смешивание тысячелистника и гранатового масла — это идеальный способ использовать все преимущества синергии.

Что делает Магнолию уникальной по сравнению с другими цветочными эфирными маслами?



Магнолия имеет некоторые схожие по составу особенности и успокаивающие и расслабляющие свойства других цветочных эфирных масел, таких как Лаванда и Иланг-Иланг. Однако Магнолия является чем-то вроде аномалии, когда речь идет об эфирных маслах, богатых монотерпеновым спиртом линалоолом, поскольку она содержит лишь небольшое количество линалилацетата. Это придает Магнолии отчетливый мятный аромат, а также дает ряд других неожиданных преимуществ. Без линалилацетата линалоол становится доминирующим соединением, и его свойства действительно начинают выделяться. Например, экспериментальные исследования показывают, что эфирное масло магнолии, благодаря своей уникально высокой концентрации линалоола может быть особенно эффективным в качестве средства от насекомых.

РОЗОВЫЙ ПЕРЕЦ

Поставляется из: Кении и Перу

Метод дистилляции: Паровая дистилляция

Часть растения: Плоды

Описание аромата: пряный, фруктовый с древесными нотками

Розовый перец (*Schinus molle*), хотя и похож на черный перец, по характеристикам ближе к кешью. «Molle» (Шинус мягкий), или дерево перуанского перца (розовый перец), считалось священным у древних инков. Коренное население использовало все части дерева, в том числе плоды розового перца, в качестве травяного настоя для поддержания здоровья.

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:

Ароматическое воздействие

- ◆ Глубоко вдохните, чтобы улучшить концентрацию внимания

Для приема внутрь

- ◆ Розовый перец может заменить черный перец как пищевой усилитель вкуса
- ◆ Добавьте несколько капель в любимую салатную заправку для пряного вкуса

Для местного применения

- ◆ Добавьте несколько капель фракционированного кокосового масла для создания пикантного бодрящего аромата

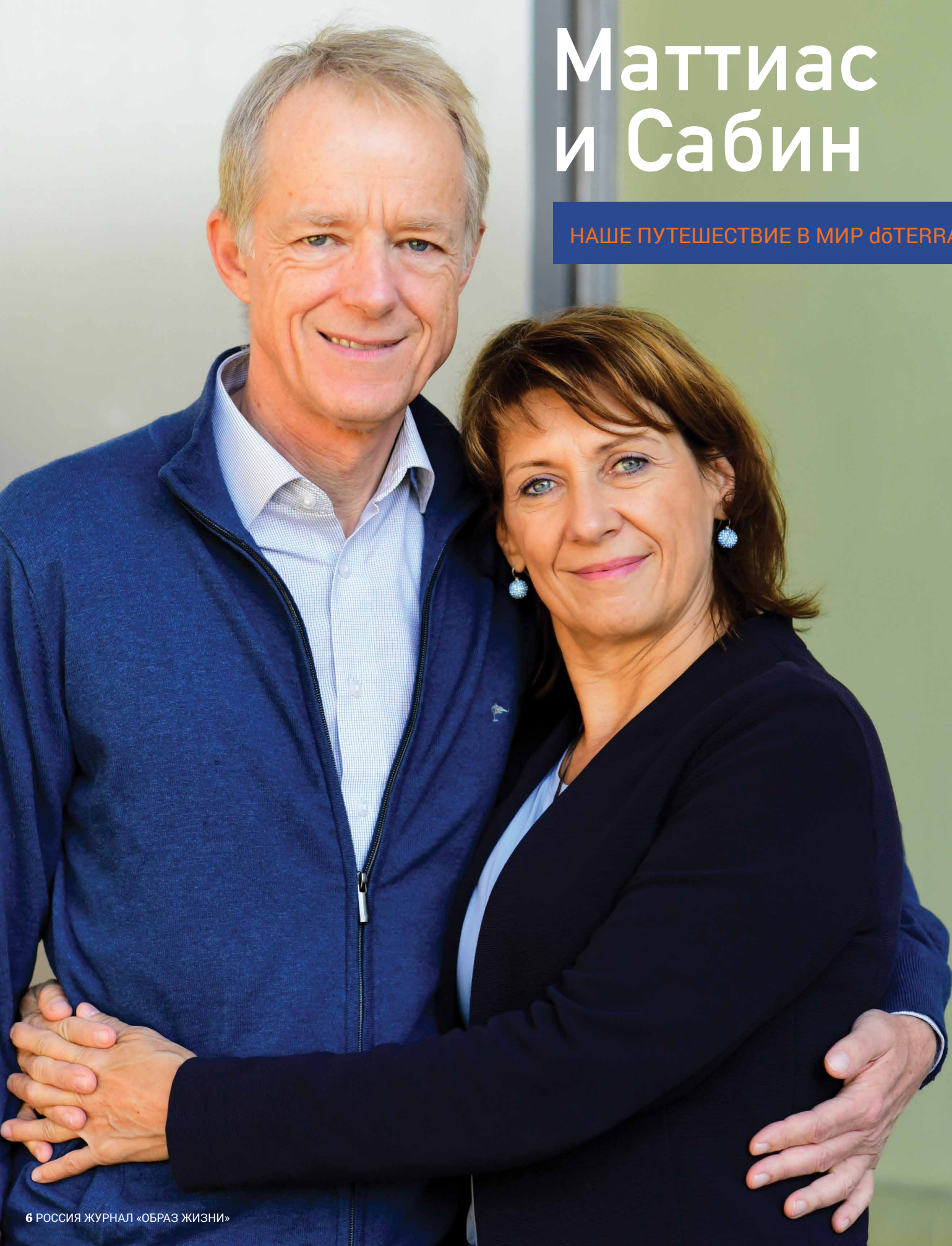
ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ:

Это масло было первоначально представлено в нашей коллекции Harmony как ограниченное предложение, а теперь является постоянным продуктом.



Маттиас и Сабин

НАШЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР dTERRA



Они отчетливо помнят эту дату. 18 апреля 2016 года Маттиас и Сабин начали свое путешествие в мир dōTERRA. Пятью месяцами ранее они впервые попробовали продукт dōTERRA — зубную пасту On Guard®. Ведь все знают, что делать с зубной пастой!

Успешные представители компании, они получили статус «Президентский бриллиант». Они живут вместе на прекрасном ранчо в северной Германии, у них двое взрослых детей: Луиза (24) и Джонатан (21).

Их история.

Когда наш старый друг Адиш прислал нам семейный набор Family Wellness, мир эфирных масел был для нас загадкой. Поскольку мы не знали точно, что делать с продуктами, которые получили, мы решили начать с зубной пасты, и нам понравилось. Процесс знакомства с маслами занял у нас немного больше времени, но после нескольких звонков Адишу мы начали экспериментировать, и эфирные масла вошли в нашу жизнь.

Сабин:

Когда Маттиас решил стать одним из Веллнесс Консультантов, я была удивлена! Не потому что я этого не хотела, а потому что обычно я принимаю импульсивные решения.

Маттиас:

Я полностью доверял своему другу и, видя, насколько он доволен сотрудничеством с dōTERRA, и насколько высок уровень компании, я решил сделать этот большой шаг.

Без них действительно нельзя обойтись...



Советы по использованию эфирных масел

1. У меня всегда с собой гранулы On Guard. Неважно, зима это, лето или весна — они всегда нужны.
2. Если у вас «трудная» свекровь, наполните дом ароматом Citrus Bliss®!
3. Deep Blue® необходим для снятия мышечного напряжения до и после тренировок.
4. Для хорошего сна у моей постели стоит диффузор со смесью Serenity и Тимьяном, а у Сабин есть по крайней мере 10 масел, включая dōTERRA Peace® и Ветивер, в качестве основных.
5. Нам очень нравится InTune® — для концентрации внимания.

Сабин:

Для меня это действительно означало стать начальницей самой себе. Многие годы работы в многонациональных компаниях в качестве главы отдела маркетинга я чувствовала, что мне как женщине приходится работать усерднее, чтобы меня услышали или восприняли всерьез. Именно поэтому я считаю, что dōTERRA и культура компании являются ярчайшим примером поддержки равенства возможностей. Здесь не так важно, мужчина вы или женщина, старый или молодой, красивый внутри или снаружи. Единственное, что имеет значение — это работа и преданность своему делу. Теперь мы знаем, что наша работа помогает делать этот мир немного лучше каждым день.

dōTERRA не только дала нам гибкий график работы, чтобы больше радоваться жизни, но и помогла улучшить здоровье. Сейчас мы больше знаем об особенностях нашего организма, и благодаря этому изменили весь наш образ жизни. Теперь для нас главное — найти подходящие решения и средства, помогающие заботиться о здоровье нашего тела и разума и необходимые для их безупречной работы.

Мы действительно верим, что эфирные масла станут революционным средством для нас, как сообщества, в создании природных решений по оздоровлению.

Зеленый мандарин

История инноваций

Мандариновое дерево (*Citrus reticulata*) произрастает в Юго-Восточной Азии и на Филиппинах. К 1850 году выращивание этого растения уже было развито на юге Италии. Поскольку многие итальянцы начали переезжать в южную Бразилию, они обнаружили, что почва и условия выращивания были благоприятными для нескольких сортов цитрусовых, как и в их родной Италии. Тысячи иммигрантов из Европы нашли себе новый дом на юге Бразилии. Такова же история одной семьи, которая сыграла решающую роль в выращивании и расширении производства зеленого мандарина в Бразилии.

Поддержание традиций

Энцо, рожденный на Сицилии, переехал в Бразилию в 70-х годах, когда ему было чуть больше двадцати. Самое главное, что Энцо привез с собой в Бразилию — это любовь и опыт в выращивании цитрусовых и их обработке для получения эфирных масел. Он научился этому ремеслу, работая с отцом и дедом в семейной компании по выращиванию цитрусовых на Сицилии. Энцо представляет четвертое поколение, которое продолжает семейные традиции в производстве цитрусовых эфирных масел. Некоторые из самых ярких воспоминаний Энцо связаны с тем временем, когда он, совсем маленький мальчик, проводил время со своим дедушкой в цитрусовых рощах и на фабрике.

Энцо является главным новатором в производстве цитрусовых эфирных масел в Бразилии. Мандариновое дерево нужно прорезживать, пока плод еще незрелый. Приблизительно 60–70 процентов незрелых плодов снимаются в процессе прорезживания. Раньше этот зеленый, незрелый плод оставляли на земле, чтобы позже использовать его в качестве удобрения.



Прямые поставки от фермеров

Благодаря своему дедушке Энцо знал, что можно было найти лучшее применение незрелым плодам, и это помогло бы каждому фермеру получить дополнительную прибыль. Он также знал, что из плодов можно получать прекрасное эфирное масло. Его работа оказала огромное влияние на остальных фермеров, каждому из которых он сумел доказать ценность незрелого плода мандарина. Благодаря многолетним усилиям, большинство фермеров, выращивающих мандарины на юге Бразилии, теперь работают в партнерстве с Энцо, обеспечивая поставки незрелых плодов зеленого мандарина.

Теперь доход, получаемый этими небольшими фермерскими хозяйствами от покупки компанией Энцо их урожая незрелого зеленого мандарина, позволяет фермерам покрывать основные расходы на ведение хозяйства в течение всего сезона. Таким образом, доход, получаемый от обычной продажи спелых фруктов, становится «чистой прибылью» — удивительное изменение по сравнению со временем до развития продаж зеленого мандарина, когда часть дохода от реализации свежих фруктов должна была покрывать текущие расходы на ведение хозяйства.



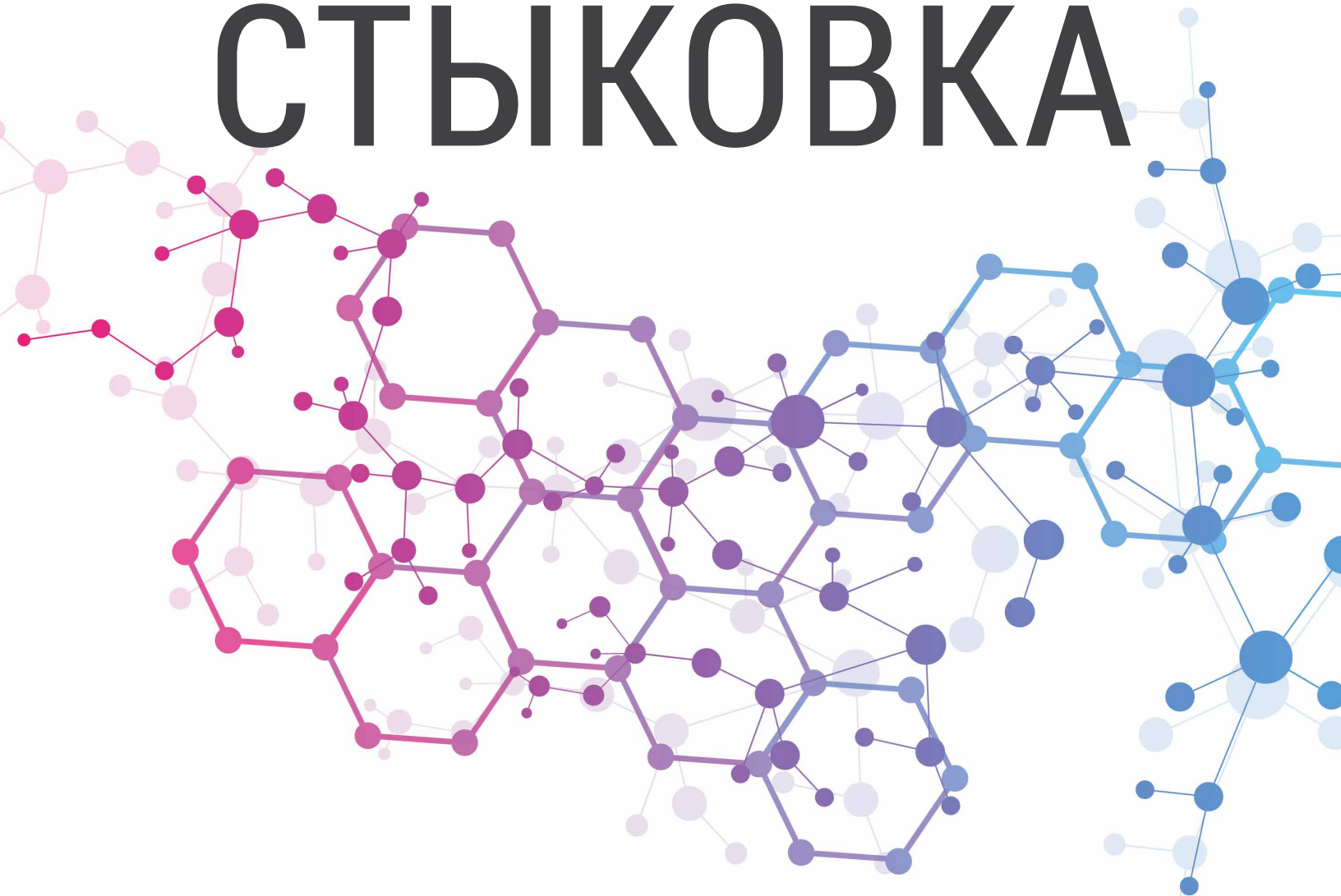
Малый масштаб, большая награда

dōTERRA очень рада сотрудничеству с Энцо и 16 000 других небольших фермерских хозяйств для поставки Зеленого Мандарина на рынок эфирных масел. Это вдохновляющая история объединения инноваций, взаимовыгодного сотрудничества и нового опыта. Энцо собирает незрелые плоды мандарина и использует процесс холодного отжима, характерного для цитрусовых, для получения этого прекрасного эфирного масла. Однако страсть Энцо к эфирным маслам не ограничивается Зеленым Мандарином. Он помогает с производством эфирных масел других цитрусовых, включая масла дикого апельсина, мандарина и лайма. Ему нравится быть частью команды dōTERRA.

Зеленый мандарин наверняка быстро станет одним из ваших любимых масел. Оно обладает многими преимуществами цитрусовых, однако у него есть одно уникальное отличие. Масло не светочувствительное, поскольку его получают до того, как фрукты достигнут полной зрелости. Это свойство делает зеленый мандарин особым цитрусовым маслом, которое подходит для наружного использования даже в солнечную погоду.



Молекулярная СТЫКОВКА



В связи с быстрым ростом мировой индустрии эфирных масел и развитием современных методов научного исследования, многие начинают задумываться: «Как именно эфирные масла воздействуют на наш организм?». К счастью, команда ученых dōTERRA и их коллеги уже начали поиск ответов на этот вопрос, изучая весь уникальный спектр преимуществ эфирных масел и их способность оказывать положительное влияние на нашу жизнь. Благодаря этому сотрудничеству удастся проводить революционные исследования для определения влияния эфирных масел на органические структуры и для улучшения их качества и внедрения новых методов использования. Это позволяет эфирным маслам CPTG® укреплять свои позиции среди конкурентов на рынке натуральных эфирных масел.

Инновационные исследования

Чтобы полностью понять, как эфирные масла и их компоненты оказывают длительное воздействие на клетки, необходимо проводить более глубокие исследования, чем простой анализ физических проявлений, таких как улучшение внешнего вида кожи или дыхания. Необходимо детальное изучение самой клетки, чтобы понять, как эфирные масла работают на микроскопическом уровне. Тем не менее, даже на микроскопическом уровне ежедневно возникает все больше вопросов.

Начинаем с одной простой идеи: мы знаем, что эфирные масла эффективны. Ученые в компании dōTERRA взяли за микроскопы, чтобы мы лучше понимали, как и почему эфирные масла делают то, что они делают. Компания dōTERRA в настоящее время внедряет инновационные методы исследования, включая молекулярную стыковку (докинг) и протеомику (масштабное исследование белков), для определения действия эфирных масел на молекулярном уровне. Большая часть этих исследований является совершенно новой, не только для науки об эфирных маслах, но и для мира науки в целом, и проводится учеными dōTERRA, которые обладают высокой квалификацией в области передовых методов исследования.

Моделирование *in Silico* в исследовании эфирных масел

Молекулярная стыковка — это метод исследования при помощи моделирования *in silico*, используемый для определения характеристики взаимодействия между двумя молекулами. Когда термин «*in silico*» используется для описания научного процесса, это означает, что он осуществляется с помощью компьютерного моделирования. Молекулярная стыковка и исследование с помощью компьютера чрезвычайно полезны для научного сообщества. Они предлагают эффективный с точки зрения экономии времени и денег способ оценки взаимодействия молекул друг с другом. Этот инструмент дает представление о том, как молекулы могут вести себя в культивируемых клетках или в живом организме.

Новые методы исследования

Молекулярная стыковка в исследованиях эфирных масел включает использование специальных программ и параметров, которые предназначены для

характеристики взаимодействия между компонентами эфирных масел и белковыми мишенями внутри клетки. С помощью этих программ исследователи dōTERRA могут получить более четкое представление о том, как действуют эфирные масла, благодаря наблюдениям за их возможным влиянием на белковые мишени.

Новые преимущества для вас

Развитие технологий приводит к более широкому использованию синтетики и примесей. Данные, полученные в результате протеомных испытаний нашими партнерами по исследованиям, позволяют нам не только лучше понять, как эфирные масла воздействуют на организм, но и точнее определять, какие вещества не должны быть использованы для создания высококачественных, полностью натуральных эфирных масел. Знания, полученные в ходе исследований *in silico* о том, как эфирные масла взаимодействуют с нашими клетками, например, благодаря методу молекулярной стыковки, позволяют dōTERRA понять, эффективны ли современные модели использования масел, и как создать лучшие смеси для определенных целей и обнаружить возможные дополнительные преимущества новых уникальных ароматических соединений.

Выводы

Благодаря ежедневной работе, проводимой нашими научными экспертами, и сотрудничеству с другими исследовательскими компаниями, dōTERRA продолжает свою новаторскую деятельность в области инноваций и развития науки в процессе производства эфирных масел. Ученые dōTERRA и их партнеры по совместным исследованиям в настоящее время работают над несколькими проектами и готовятся поделиться результатами с научным сообществом и вами, пополнив свой быстро растущий список рецензируемых научных публикаций, содержащих передовые идеи для развития производства. Хотя впереди еще много исследований, dōTERRA начинает собирать эту сложную научную головоломку в единую картину, отражающую новый опыт более глубокого понимания воздействия эфирных масел. Знания, полученные в результате этих исследований, не только улучшат наше общее представление об эфирных маслах, но и помогут нам еще лучше доказать непревзойденную эффективность, чистоту и качество масел CPTG, а также помогут в разработке будущих продуктов.



Оказывая помощь по всему миру

С самого начала перед dōTERRA стояла задача оказывать помощь тем, кто в ней нуждается. Благодаря созданию в Соединенных Штатах Фонда Healing Hands компания смогла начать реализацию этой миссии. Успех этой инициативы и проектов, которые меняют жизнь многих, напрямую связан с вами. Щедрыми пожертвованиям и участием вы оказали огромное влияние, которое можно увидеть и услышать во всем мире. Следующие примеры — лишь краткое описание невероятных проектов, которые стали возможны благодаря вашей поддержке.

dōTERRA International покрывает все накладные и административные расходы, так что 100 % пожертвований идут непосредственно тем, кому нужна помощь.

Инициативная помощь поставщикам из неблагополучных районов Co-Impact Sourcing®



Гватемала

Многофункциональная мастерская и новое оборудование обучающего центра Sika'abe:

Центр Sika'abe увеличил размер классов и количество курсов подготовки. На недавно приобретенной земле они построили мастерскую и приобрели необходимое оборудование, чтобы студенты могли проходить краткие инженерные, столярные и другие курсы.



Гаити

Проект по ликвидации последствий стихийных бедствий:

После того, как мощный ураган 4-й категории разрушил большую часть Гаити в конце 2016 года, фонд dōTERRA Healing Hands (США) приступил к восстановительным работам. В Ле-Ке было отремонтировано несколько колодцев, 588 крыш и заново построены несколько общественных зданий, включая начальную школу на 152 ученика.



Кения

Проект по обеспечению свободного доступа к чистой воде:

Начиная с 2016 года, фонд dōTERRA Healing Hands работает над проектом по обеспечению начальной школы в Мвамосе чистой водой. В 2017 году весь округ был обеспечен пресной водой благодаря бурению скважины и монтажу трубопроводов, водонапорной башни, резервуаров и панелей солнечных батарей. Работа продолжается.



Лесбос

Предоставление помощи беженцам:

В начале декабря 2016 года dōTERRA Europe организовала гуманитарную поездку на Лесбос совместно с фондом dōTERRA Healing Hands (США) для работы с неправительственной организацией (НПО) Because We Carry. dōTERRA Europe работает над тем, чтобы Веллнесс Консультанты из Европы могли работать на Лесбосе на постоянной основе.

Глобальные усилия по борьбе с торговлей с целью сексуальной эксплуатации Фонд dōTERRA Healing Hands в США стал корпоративным партнером организаций 3Strands Global и Rapha House в 2018 году. Это сотрудничество позволило расширить работу по борьбе с торговлей с целью сексуальной эксплуатации.

На мероприятии dōTERRA® You Convention в сентябре 2017 года команда фонда dōTERRA Healing Hands и сообщества Days for Girls International завоевала титул GUINNESS WORLD RECORDS™ «за лучший гигиенический набор, собранный за один час».

Микрокредитование

Международная организация Mentors International

Фонд dōTERRA Healing Hands гордится своим сотрудничеством с международной организацией микрокредитования Mentors. Обеспечивая займами тех, у кого вообще не было доступа к финансовым возможностям или лишь была возможность брать займы у недобросовестных и даже опасных кредиторов, фонд микрокредитования помогает бедным повысить свое благосостояние, а сообществам — экономически развиваться.

Мария Пиллака Ноа: Мария впервые узнала об организации Mentors в Перу от своего бывшего учителя. Ее первый кредит составил 147 евро и должен был помочь ей и ее мужу развить свой мебельный и обивочный бизнес. Сейчас Мария копит деньги на новую швейную машинку, которая даст ей возможность эффективнее работать с разными видами тканей.



Партнерские проекты Wellness Advocate

74



37



37



ПРОЕКТЫ, ЗАВЕРШЕННЫЕ В 2017 Г.

- | | |
|--|--|
| 1. A Child's Hope Foundation | 20. Kuwasha International Development Society (Pacific Academy Outreach Society) |
| 2. Acacia Shade | 21. Lesvos Greece Project |
| 3. Blanca's House | 22. Midway Elementary Special Needs Programme (The Education Foundation) |
| 4. Christian Life Church | 23. Open Arms International |
| 5. Divinely Essential, LLC (Center for Great Expectations) | 24. Operation Underground Railroad Fundraiser |
| 6. Elevatus Foundation | 25. Peacework |
| 7. EMAS Canada (Gambade Medical Clinic) | 26. Red Island Restoration (WorldVenture) |
| 8. FOOT Foundation, Inc. | 27. Santa Rosa Fire Devastation |
| 9. Gateway to College Academy (Sonoma County Fire Devastation) | 28. Sarnelli House |
| 10. Ghana Make a Difference | 29. School the World |
| 11. Guatemala Children's Foundation | 30. Selah Freedom |
| 12. Healing Agents International | 31. Sheltering Wings |
| 13. Helping SAVE | 32. St. Augustine Humane Society |
| 14. Ho'ōla Nā Pua | 33. The Mission Inc. |
| 15. Hope Church Missions Group | 34. Vusama Village Tour |
| 16. Joy's G.I.F.T. | 35. Wheelchair Foundation |
| 17. Julianna Saylor Fundraiser | 36. Youth Service International |
| 18. Junglekeepers | 37. 109 World |
| 19. Kids3 | |

ПРОЕКТОВ ОДОБРЕННЫХ В 2017 Г. С ДАТОЙ ЗАВЕРШЕНИЯ В 2018 Г.

- | | |
|---|--|
| 1. HandReach | 21. Programa Velasco |
| 2. Giveoils Foundation | 22. International Extreimity Project |
| 3. Blessing the Children Ministry Orphanage | 23. Lighthouse Sanctuary |
| 4. No More Chains | 24. Essential Peace Vegas |
| 5. Ghana Make a Difference | 25. KICKcancER Movement |
| 6. Santa Rosa Fire Devastation | 26. Farmer FoodShare |
| 7. Partners in Home Care | 27. Woodland Star Elementary School (Napa and Sonoma Fire Devastation) |
| 8. Joel 2 Missions | 28. Gateway to College Academy (Napa and Sonoma Fire Devastation) |
| 9. Youth Employability Programme | 29. Operation Walk—Freedom to Move |
| 10. One Love | 30. AmblAR |
| 11. Natural Doctors International | 31. Ananda Learning Center |
| 12. Worlds Collide Africa (One Ndoto) | 32. Bridges to Hope |
| 13. Hope Alliance | 33. Recycled and Redeemed |
| 14. Mission Mbale | 34. Eldoret Kenya—Women's Empowerment Project |
| 15. Kara Tepe Camp Project | 35. Providing Change |
| 16. Ninos Con Valor | 36. Time for Teens |
| 17. El Refugio Fundación, A.C. | 37. Allied Media Projects |
| 18. Tumaini Children's Charity | |
| 19. Cultiva International | |
| 20. Pistis Academy and Children's Home | |



КИТ ГАББЕЛ

КАК ВЫ СТАЛИ УЧАСТВОВАТЬ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО СНОУБОРДИНГУ?

Позвольте мне начать с того, что сноубординг — это моя жизнь. Я начал тренироваться, когда мне было 15. Я начал кататься на лыжах в 12 лет, но мне очень хотелось попробовать сноуборд. Мой отец был лыжником старой школы. Он сказал, что если я хочу кататься на лыжах, он все оплатит, но если на сноуборде, я должен заплатить за это сам. Получив первую работу я смог купить подержанный K2 bomber с кликерными ботинками и креплениями. С тех пор сноуборд стал не только моим увлечением, но и образом жизни. Я ставлю цели, которые кажутся недостижимыми, а затем усердно тренируюсь и достигаю их. Я чувствую единение с природой — как будто я веду в этом связанном танце, который может в любой момент превратиться в битву между жизнью и смертью. Это одно из самых чистых мест на Земле. Я имею в виду, где еще можно быть ближе к Богу, чем на высоте 4200 метров над уровнем моря?

ЕСТЬ ЛИ У ВАС КУРС ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ? ЧТО В НЕГО ВХОДИТ?

Да. Каждый день, независимо от того, что я делаю, я добавляю немного масла dōTERRA Motivate® или масло Мята Перечной в мой диффузор и медитирую 10–15 минут. Затем я минимум 30 минут занимаюсь йогой, чтобы правильно начать день. Потом если это зима, я отправляюсь на гору и тренируюсь 4–6 часов. После тренировки я провожу около часа в

размышлениях а затем иду в спортзал еще на 2-3 часа для силовой подготовки. Следующие 45 минут я обычно провожу, выполняя упражнения на расслабление мышц. Я использую Deer Blue Rub® для полного цикла восстановления.

ЧТО ВАМ БОЛЬШЕ ВСЕГО НРАВИТСЯ В СНОУБОРДИНГЕ?

Я бы сказал, что самое главное для меня в спорте — это чувство свободы, единения с природой, работа в согласии с ней, а не против нее. Мне нравится чувство, которое испытываешь, когда совершаешь 20-метровый прыжок и летишь по воздуху, как птица, или когда на пути возникает сугроб и, делая резкий маневр, можно создать настоящий туман из свежего белого снега, который полностью закрывает видимость, и ты просто едешь вперед в поисках света. Мне нравится, что я несу полную ответственность за свои решения и результат.

КАКОВО БЫЛО УЧАСТВОВАТЬ В ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ?

Да разве можно описать это чувство? Вообразите, что вся деятельность в вашей жизни сводится к одному-единственному моменту. Вся усердная работа, все, чем пришлось пожертвовать, все драмы, с которыми пришлось столкнуться — все ради одного дня. И даже не целого дня, а всего нескольких попыток. Когда я участвовал в Играх первый раз, я воспринимал их как любое другое соревнование. Я пытался увидеть и испытать столько, сколько мог. Сборная США соревновалась позднее,

поэтому я был в России за две недели до нашего соревнования. И я постоянно напоминал себе, что я был там ради работы. Во второй раз у меня была команда из семи человек, включая мою жену Хезер и несколько очень близких друзей. Это было классное чувство — смотреть на трибуны после каждой попытки и слышать оглушительные аплодисменты мне и остальной сборной США. Быть на подиуме и представлять свою семью, свою страну и себя — это то, что никакие слова не могут как следует описать.

ГДЕ ВЫ ЧЕРПАЕТЕ ВДОХНОВЕНИЕ?

Это сложный вопрос. Я думаю, что черпаю свое вдохновение из разных источников. Прежде всего, у меня есть удивительная команда поддержки: Хезер (которая, вероятно, мой самый преданный болельщик), мои родители, несколько близких членов семьи и замечательных друзей, не говоря уже о моей команде из Олимпийского комитета США. И огромная часть моего вдохновения и мотивации исходит из страха неудачи. В детстве я видел, как выглядит дно, и больше никогда не хочу там быть. Каждый день я стараюсь быть лучшей версией себя и всегда нацелен на победу.

КАКОЙ СОВЕТ ВЫ БЫ ДАЛИ ТОМУ, КТО ХОЧЕТ УЧАСТВОВАТЬ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО СНОУБОРДУ?

Наставник однажды сказал мне: «Хочешь добиться большего, перестань думать о меньшем». Другими словами, при правильном мышлении вы



можете достичь всего. Никогда не сдавайтесь, потому что никогда не знаешь, насколько ты близок к цели.

ЗА ЧТО ВЫ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ВАС ЗАПОМНИЛИ, ИЛИ КАКОВО ВАШЕ САМОЕ БОЛЬШОЕ ДОСТИЖЕНИЕ?

Просто быть хорошим человеком. На мой взгляд, мы все постоянно чем-то заняты, так почему бы не насладиться жизнью? Почему бы не предложить руку помощи нуждающемуся человеку? Почему бы не попробовать что-то новое или поискать что-то хорошее? Я надеюсь и дальше наслаждаться жизнью с людьми, которых люблю, и хочу передать это послание любви всему миру. Я хотел бы хотел однажды создать организацию помощи людям, перенесшим какое-то опасное заболевание или травму, которая привела к инвалидности или необходимости адаптации. Я помог бы им в этом с помощью программы наставничества и, надеюсь, когда-нибудь смогу помочь финансово с получением надлежащего медицинского ухода и всего необходимого, такого как протезирование, ортопедия или инвалидные коляски.



КАКИЕ ПРОДУКТЫ doTERRA ВАШИ ЛЮБИМЫЕ И КАК ВЫ ИХ ИСПОЛЬЗУЕТЕ?

Как универсальное чистящее средство я использую Чайное дерево, Эвкалипт, Лимон и Лаванду. Я пользуюсь doTERRA On Guard® круглый год для поддержки иммунной системы, что крайне важно зимой и для тех, кто проводит много времени на свежем воздухе. Также я использую ZenGest® для пищеварения, это очень помогает за границей, когда приходится есть непривычную еду. И у меня всегда есть Deep Blue® для поддержания духа в повседневной жизни. Дома мы используем диффузор каждую ночь. Хезер добавляет что-то вроде смеси Лаванды и Лимона с каплей Deep Blue для расслабления после напряженного дня.

Возраст: 34

Родной город: Огден, штат Юта

Место проживания: Аспен, штат Колорадо

Семья: Родители: Дж. Кит Габел и Тереза Мартин
Жена: Хезер

Братья и сестры: 2 брата и 3 сестры

Личный девиз: Сила позитивного мышления всегда поможет. Лови момент.

ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Д-р Дэвид К. Хилл, Учредительный директор, директор по медицине, председатель Советательного научного комитета

Когда я решил, что пришло время начать серьезнее относиться к собственному здоровью, мне не пришлось долго искать «дорожную карту». Здоровье — это не жесткая диета или спорт, а образ жизни, состоящий из здоровых привычек — шести принципов, составляющих «пирамиду здорового образа жизни» dōTERRA.



1

Здоровое питание

Полный пересмотр моего рациона не был такой уж сложной задачей, но были некоторые непредвиденные факторы. Даже те, чей рацион практически идеален, не всегда знают потребности организма, поэтому дополнение в виде dōTERRA Lifelong Vitality Pack® (LLV) — для тех, кто хочет сохранить оптимальный уровень здоровья. Добавление LLV в завтрак и ужин — основа моих ежедневных здоровых привычек.

Одним из менее известных побочных эффектов питания полуфабрикатами, является его влияние на внутреннюю работу кишечника. Мы начинаем понимать, что здоровье микробиома кишечника не только влияет на пищеварение, но и может оказывать значительное воздействие на обмен веществ, вес и ряд других факторов. Поддержание здорового баланса микрофлоры кишечника путем приема PB Assist®+ с пробиотической формулой защиты стало частью моей ежедневной схемы питания. И каким бы вредным ни был наш рацион, организм способен адаптироваться ко всему. С пищеварительной системой, привыкшей к полуфабрикатам, было сложно приспособиться к рациону, состоящему только из натуральных продуктов. ZenGest TerraZyme® помог обеспечить организм активными ферментами, чтобы улучшить мое пищеварение. Здоровье и долголетие зависят от того, как вы подпитываете свое тело. Рацион, состоящий из цельных продуктов и дополненный LLV, PB Assist+ и ZenGest TerraZyme, является основой любого плана по укреплению здоровья.



2

Тренировки

Сжигание лишних калорий упражнениями должно было стать частью моего нового образа жизни, и это означало периодический дискомфорт из-за увеличения нагрузки. Походы в кино были заменены прогулками на природе и катанием на велосипедах, поэтому расслабляющее масло Deep Blue® Soothing Blend и крем Deep Blue® Rub стали моими ежедневными спутниками. Повысив уровень активности, я понял, что удобнее всего держать масло и крем в ящике стола рядом с входной дверью.



Отдых и управление стрессом

Трудно по-настоящему понять, насколько важны отдых и управление стрессом, пока вы не почувствуете на себе их влияние на здоровье в целом. Создание привычки здорового сна и снятия стресса имеют важное значение для общего состояния здоровья и самочувствия. В этом вам поможет лаванда и dōTERRA Balance®. Я начинаю каждый день с того, что наношу dōTERRA Balance на ступни для расслабления, и заканчиваю день, добавляя лаванду в диффузор перед сном. Действенная смесь этих двух масел помогает мне по максимуму использовать время для восстановления.



4

Уменьшение влияния искусственных веществ

Я все отчетливее понимаю важность сокращения использования искусственных веществ, поскольку мы получаем все больше данных, подтверждающих, что созданная нами среда и едкие вещества могут иметь действительно долгосрочные последствия для нашего здоровья. Одно из самых интересных исследований, которые я прочитал за последнее время, показало, что воздействие чистящих средств оказывает прямое негативное влияние на здоровье органов дыхания в долгосрочной перспективе (О. Сванес). Это только укрепило мою решимость перейти на использование натуральных продуктов и максимально уменьшить воздействие токсинов, используя естественные способы очищения организма. Для этого можно использовать цитрусовые эфирные масла. Наряду с использованием продуктов dōTERRA On Guard® в доме, я добавляю 1–3 капли масла Грейпфрута, Мандарина или Лимона в воду в течение дня для очищения организма и минимизации влияния искусственных веществ.



3

Осознанная забота о здоровье / Проактивная медицинская помощь

Забота о здоровье, вероятно, является наиболее субъективным из всех шагов пирамиды здорового образа жизни dōTERRA. Для меня очень важно осознавать то, как я чувствую себя каждый день, как мой организм реагирует на поддерживающие меры, какие способы оздоровления я могу применять самостоятельно. Я заметил, что использование двух конкретных продуктов имеет ряд преимуществ для улучшения самочувствия. По моему опыту, подтвержденному растущим количеством научных исследований, ладан является идеальным маслом для поддержки здоровья клеток. В течение многих лет каждое утро я добавлял себе 1–2 капли Ладана и 2–3 капли смеси для поддержания иммунитета dōTERRA защитная смесь On Guard. Если мне нужно больше в какой-то день, я добавляю 1–2 капли Ладана на стакан воды во время обеда или принимаю несколько гранул dōTERRA On Guard.



5

6

Мы оказываем сильное влияние на свое самочувствие благодаря правильным привычкам, однако мы не все можем контролировать. Мы должны быть проактивными и работать на опережение — именно в этом заключается инициатива dōTERRA в области здравоохранения. Независимо от того, насколько здоровы мои ежедневные привычки, бывают моменты, когда мне требуется опыт моего доверенного семейного врача.

Придерживайтесь рекомендаций, обрисованных в общих чертах «пирамидой здорового образа жизни» dōTERRA, и создайте свои здоровые привычки для улучшения самочувствия и укрепления внутренней силы на протяжении всей жизни.

КУРКУМА

Описание аромата: теплый, пряный, землистый, древесный

Метод дистилляции: паровой

Часть растения: корневища

Страна происхождения: Индия и Непал

Уже более 4000 лет китайские и индийские травники-целители используют то, что мы обычно воспринимаем лишь как часть карри – куркуму. В древних культурах ее использовали в кулинарии, а также в религиозных и оздоровительных целях. Современная наука показала, что куркума имеет высокую концентрацию ар-турмерона и турмерона, которые помогают абсорбировать куркумин. Куркума полезна при приеме внутрь для хорошего самочувствия и радости. Ежедневное использование куркумы помогает поддерживать естественные функции иммунной системы. В дополнение ко многим полезным для здоровья свойствам куркумы, это эфирное масло отлично подойдет как приправа к блюдам.

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:

- ♦ Добавьте в капсулы dōTERRA Veggie Cap для поддержания иммунной системы.
- ♦ Добавьте в воду для улучшения клеточной функции.
- ♦ После напряженной работы включите куркуму в программу восстановления, чтобы успокоиться.
- ♦ Добавьте в ваш любимый увлажняющий крем.

ЛЮБОПЫТНЫЙ ФАКТ: Хотя куркума известна своими съедобными корнями, все части растения, включая цветы и листья, съедобны!





dōTERRA

kids

COLLECTION



Независимо от эффективности и простоты использования эфирных масел, безопасность ваших детей является самым главным приоритетом. Новая коллекция dōTERRA Kids с шестью запатентованными предварительно разбавленными смесями — идеальный способ заботы о ваших детях благодаря преимуществам эфирных масел.



РАЗУМ



*Детство – это время обучения и физического развития. В ранние годы дети получают привычки, которые будут в значительной степени определять их здоровье и самочувствие до самой старости. Сегодня дети каждый день сталкиваются со сложностями, будь то сохранение концентрации в школе или трудности с засыпанием ночью. Смеси **Thinker Focus** и **Calmer Restful** были разработаны специально для решения этих проблем.*

CALMER™

СМЕСЬ ДЛЯ СПОКОЙНОГО СНА

Сон – наиболее недооцененный компонент общего состояния здоровья. Он имеет прямую связь с каждым принципом «пирамиды здорового образа жизни» dōTERRA. Важно развивать и закреплять привычки здорового сна с самого детства. Помощь в улучшении сна является одной из самых частых причин использования эфирных масел, и существуют убедительные доказательства их эффективности в создании расслабляющей обстановки. Смесь dōTERRA **Calmer Restful Blend** для спокойного сна — это сочетание эфирных масел **Лаванды, Иланг-Иланга, дерева «Рука Будды»** и **Римской ромашки**, объединяет некоторые из самых известных и изученных успокаивающих эфирных масел на основе фракционированного кокосового масла. Нанесите смесь на стопы или на тыльную сторону запястий ребенка для создания ощущения расслабленности перед сном.

THINKER™

СМЕСЬ ДЛЯ КОНЦЕНТРАЦИИ

Лимонен — это заряжающее энергией и поднимающее настроение секретное (не очень) оружие мира химии. Монотерпен, прежде всего известный как ингредиент цитрусовых масел, обладает длинным списком преимуществ, создадут эмоциональный заряд, когда вам это необходимо. Взаимосвязь между обонятельной системой и самочувствием не перестает удивлять, и в смеси dōTERRA **Thinker Focus Blend** используются известные преимущества лимонена (основной составляющей) с учетом новых знаний о влиянии запахов на наше здоровье, благодаря чему это масло помогает создавать благоприятную для обучения обстановку. Эта смесь масел **Ветивера, Клементина, Мяты Перечной** и **Розмарина** на основе фракционированного кокосового масла создает бодрящий, поднимающий настроение аромат, который поможет ребенку улучшить концентрацию внимания. Положите **Thinker Focus Blend** в рюкзак ребенку, чтобы он смог наносить его на виски, заднюю часть шеи или запястья в течение дня для усиления и поддержания сконцентрированности.



ТЕЛО



Лучшее в эфирных маслах то, что они позволяют нам самим влиять на наше собственное самочувствие. Дети сталкиваются с собственным спектром повседневных проблем. Для поддержания хорошего самочувствия и жизненной силы или для помощи с решением только что возникших проблем dōTERRA разработала несколько простых в использовании смесей.

RESCUER™

УСПОКАИВАЮЩАЯ СМЕСЬ

Успокаивающая смесь **Rescuer Soothing Blend** — это освежающее сочетание **Лаванды, Мяты, Копайбы и Зантоксилума** на основе фракционированного кокосового масла — идеальна для создания комфортной и легкой среды для ваших детей. Храните бутылочку в детской ванной комнате, чтобы быстро нанести ее на суставы или виски для создания ощущения спокойствия и расслабленности после активных игр на свежем воздухе.

STEADY™

УСПОКАИВАЮЩАЯ СМЕСЬ

Каждый родитель чувствует, когда его ребенок обеспокоен или нуждается в поддержке. Успокаивающая смесь **dōTERRA Steady Grounding Blend** была разработана специально для того, чтобы помочь в создании спокойной атмосферы, когда ваш ребенок... просто ребенок. Запатентованная смесь **эфирного масла коры Амириса, бальзама Пихты, Кориандра и Магнолии** на основе омолаживающего и увлажняющего кожу фракционированного кокосового масла — идеальное средство для усиления внимания и устойчивости эмоций. Нанесите на стопы ребенка перед школой для поддержания ощущения спокойствия в течение дня, или на шею — для создания комфортного эмоционального состояния.

Предназначена для применения под присмотром родителей. Хранить в недоступном для детей младше трех лет месте.



СЕРДЦЕ



*Невозможно предугадать, когда ребенку понадобится утешение или эмоциональная поддержка. Смеси **Steady Grounding Blend** и **Brave Courage Blend** — идеальное ароматное дополнение для ощущения спокойствия и гармонии и для общего эмоционального состояния.*

BRAVE™

СМЕСЬ ДЛЯ ХРАБРОСТИ

Будь то игра или их первый музыкальный концерт, иногда детям просто нужно немного помочь, чтобы придать им уверенности для преодоления своих страхов. **Brave Courage Blend** — запатентованная смесь эфирных масел из **цедры Дикого апельсина, коры Амириса и Корицы** и экстракта **цветка Османтуса** на основе фракционированного кокосового масла — всего несколько капель, нанесенные на разные пульсовые точки, и ребенок ощутит прилив мужества и уверенности.

STRONGER™

ЗАЩИТНАЯ СМЕСЬ

Нет ничего лучше, чем сочетание эфирных масел и тепла рук любящего родителя, когда ребенку нужно утешительное объятие. **Stronger Protective Blend** сочетает в себе четыре эфирных масла, которые славятся своей способностью поддерживать хорошее самочувствие и здоровье кожи: **Кедр, масло плодов Литсеи, Ладан и Роза** на основе фракционированного кокосового масла. Оставьте бутылочку с **Stronger Protective Blend** на тумбочке вашего ребенка, чтобы он мог наносить его на заднюю часть шеи для укрепления сил и создания ощущения защиты, когда он в этом очень нуждается.

Сладкое и аппетитное

РЕЦЕПТЫ СЛИВОЧНОГО МАСЛА

РОЗМАРИН И ЛИМОН

115 г сливочного масла
1 ст. л. свежего розмарина
1 капля масла Лимона

УКАЗАНИЯ

1. Взбейте масло до кремовой текстуры при комнатной температуре.
2. Измельчите свежий розмарин.
3. Добавьте в сливочное масло розмарин, масло Лимона и взбейте.

ПРЯНЫЙ ЛАЙМ

115 г сливочного масла
¼ перца халапеньо
¼ ч. л. молотого кориандра
Щепотка соли
1 капля масла Лайма

УКАЗАНИЯ

1. Взбейте масло до кремовой текстуры при комнатной температуре.
2. Нарежьте перец халапеньо на мелкие кусочки.
3. Смешайте кориандр, соль, и масло Лайма со сливочным и взбейте.

СЫРНЫЙ ГРЕЦКИЙ ОРЕХ

115 г сливочного масла
2 ст. л. голубого сыра
2 ст. л. свежих грецких орехов
1 капля масла Черного перца

УКАЗАНИЯ

1. Взбейте масло до кремовой текстуры при комнатной температуре.
2. Мелко нарежьте грецкие орехи.
3. Добавьте грецкие орехи, голубой сыр и масло Черного перца в сливочное масло и взбейте.

ЗАПЕЧЕННЫЙ ПЕРЕЦ

115 г сливочного масла
2 ст. л. запеченного красного перца
1 капля масла Лимона
1 маленькая капля масла Базилика



КЛЕНОВЫЙ ПЕКАН

115 г сливочного масла
1 ст. л. кленового сиропа
1 ст. л. мелко порубленного пекана
1 капля масла *Коры корицы*

УКАЗАНИЯ

1. Взбейте масло до кремовой текстуры при комнатной температуре.
2. Смешайте остальные ингредиенты и взбейте с маслом.

МЕДОВОЕ МАСЛО

115 г сливочного масла
3 ст. л. мёда
½ ч. л. ванили
1 капля масла *Коры корицы*

УКАЗАНИЯ

1. Взбейте масло до кремовой текстуры при комнатной температуре.
2. Смешайте остальные ингредиенты и взбейте с маслом.

ПРЯНАЯ ТЫКВА

115 г сливочного масла
3 ст. л. тыквенного пюре
1 ч. л. молотой корицы
Немного мускатного ореха
1 маленькая капля
масла *Гвоздики*

УКАЗАНИЯ

1. Взбейте масло до кремовой текстуры при комнатной температуре.
2. Взбейте корицу, мускатный орех и масло *Гвоздики* со сливочным маслом.

УКАЗАНИЯ

1. Взбейте масло до кремовой текстуры при комнатной температуре.
2. Нарежьте запеченный красный перец.
3. Добавьте перец, масло *Базелика* и *Лимона* в сливочное масло и взбейте.

АПЕЛЬСИНОВЫЕ СЛИВКИ

115 г сливочного масла
1 ст. л. жирных сливок
½ ч. л. ванили
1 ст. л. мёда
2 капли масла *Дикого апельсина*

УКАЗАНИЯ

1. Взбейте масло до кремовой текстуры при комнатной температуре.
2. Смешайте остальные ингредиенты и взбейте с маслом.



Создание культуры здоровья

Совершите экскурсию по международному кампусу dōTERRA в любой рабочий день, и вы, скорее всего, увидите волейбольный турнир, уроки йоги, проводимые сотрудниками, проведение акции «отжимания для сбора средств» для одного из множества благотворительных проектов фонда dōTERRA Healing Hands®, или рассказ в аудитории об опыте одного из сотрудников в качестве спортсмена на трассе экстремальных препятствий. Это среда гудит от активности, и не случайно. dōTERRA была основана не только для производства эфирных масел высочайшего класса, но и из стремления помочь укреплению здоровья и жизненной силы людей по всему миру. Мы постепенно начинаем понимать силу окружающей среды и устройства общественной жизни. Как среда и окружающие нас люди и их поведение влияют на наше собственное. Самый очевидный пример – наши повседневные привычки. Если вы хотите изменить к лучшему состояние своего организма или образ жизни, подумайте о своем окружении. Возможно, прежде чем проверять эффективность новой диеты или курса тренировок, вам лучше проанализировать, с кем и где вы проводите свое время.

Зачем создавать свою собственную культуру здоровья?

Одно из знаковых исследований последнего десятилетия об изменениях веса тела и общего состояния здоровья показало, что одним из важнейших факторов является здоровье и образ жизни близких людей.¹ Невероятно трудно следовать принципам «пирамиды здорового образа жизни» dōTERRA, вопреки окружающим. Также наше поведение может оказать положительное влияние на наших друзей, семью и, особенно, наших детей.

Поддержка и конкуренция

Влияние социальных групп, особенно коллег, может быть очень эффективным для повышения мотивации и решимости начать новую программу тренировок.² Люди не могут жить без общества, при этом, они очень любят соревноваться. Это влияет на то, как наше социальное окружение воздействует на наш прогресс в достижении целей по укреплению здоровья. Недавнее исследование показало, что использование социальных взаимоотношений для стимулирования привычек здорового образа жизни в сочетании с конкуренцией может увеличить время занятия спортом до



40 процентов.³ Начните соревнование в соцсетях с друзьями и, будь то поддержка или конкуренция, вы все увеличите свои шансы на включение большего количества физической активности в вашу повседневную жизнь.

Посещение спортивных занятий

Ваше окружение и среда влияют не только на количество ваших упражнений, но и на концентрацию и интенсивность их выполнения. Исследование данных об использовании времени показало, что социальная среда увеличивает время, проводимое за тренировкой, и (в зависимости от вида деятельности) влияет на ее интенсивность.⁴ Те, кто занимаются вместе, стремятся стать хорошими друзьями и конкурентами, что приводит к улучшению здоровья каждого. Не бойтесь попробовать любой из методов групповой тренировки. Одна только социальная среда может принести значительные дивиденды в виде увеличения интенсивности упражнений и достижения целей в области здоровья.

Готовность все менять

Если культура вашего окружения, семьи или коллег — это не та среда, которая вызывает у вас желание встать

со стула и сделать кувырок в воздухе, меняйте её сами. Вы не знаете, кто наблюдает за вами. Самый простой способ найти партнера по тренировкам — это показать остальным (или хотя бы рассказать), чем вы занимаетесь. Вероятно, не подходит делать отжимания на рабочем месте, но не стесняйтесь обсуждать ваши подвиги с коллегами или делиться фотографиями в социальных сетях.

Понимание оптимального состояния здоровья у всех очень разное, но окружающая среда сильно влияет на наши шансы на достижение целей (какими бы они ни были). Ради своего здоровья и всех окружающих, погрузитесь в культуру здорового образа жизни и станьте её частью.

1. Кристакис Н. и Фаулер Дж. Распространение проблемы ожирения в большой социальной сети за 32 года. Журнал The New England Journal of Medicine. 2007 г.;357:370-379. <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMsa066082#t=article>

2. Фостер Д., Линехан С., Кирман С., Лоусон Г., Джеймс Г. Мотивация физической активности на работе: использование влияния социальных сетей для привлечения к соревнованию по подсчету шагов. АСМ. 2010 г.: 111-16.

3. Чжан Дж. и др. Поддержка или конкуренция? Как социальные сети увеличивают физическую активность: исследование на основе контролируемой выборки. Журнал Preventive Medicine Reports. 2016 г.;4:453-458.

4. Дантон Ф. и др. Влияние окружающей среды на интенсивность и продолжительность упражнений: исследование по временным рамкам в США. Журнал Medicine & Science in Sports & Exercise. 2009 г.;41(9):1698-1705.



Мастерство смешивания масел для

диффузора

Один из самых простых и эффективных способов насладиться эфирными маслами – это распылить их при помощи диффузора. Несколько капель эфирного масла в диффузоре может изменить атмосферу вашего дома, офиса, гостиничного номера или любого другого помещения, поскольку мощный аромат эфирных масел распространяется повсюду.

Прелесть использования диффузора заключается в том, что он дает возможность комбинировать и смешивать несколько масел, создавая новый аромат, который обладает преимуществами сразу нескольких масел, оставаясь уникальным.





ШАГ 1 – ВЫБЕРИТЕ ТИП СМЕСИ

Определите, какого эффекта вы ждете от смеси для диффузора. Она будет способствовать расслаблению? Хочется чего-то бодрящего или мотивирующего? Пытаетесь создать определенную атмосферу? Как только вы сформулируете цель создания смеси, вам будет легко выбрать масла. Независимо от того, хотите ли вы создать атмосферу сосредоточенности и мотивации или хотите наполнить комнату успокаивающим ароматом перед сном, выбор подходящих масел для вашей смеси поможет создать особую атмосферу.

ШАГ 2 – ВЫБЕРИТЕ ГРУППУ МАСЕЛ

Теперь необходимо выбрать группу масел, которые соответствуют вашей цели. Если вы хотите создать расслабляющую смесь, выберите масла, известные своими успокаивающими свойствами. Если вы хотите поднять настроение, стоит взять эфирные масла с ярким и освежающим ароматом.

ШАГ 3 – СОЧЕТАНИЕ

После того, как вы выбрали группу масел, которая, по вашему мнению, поможет вам достичь желаемого эффекта, приступайте к их сочетанию. Откройте 2–4 бутылочки с эфирным маслом и поднесите ближе к носу. Это даст вам хорошее представление о том, как пахнут масла вместе. Меняйте масла, чтобы понять, какая комбинация вам больше нравится. Хотя масла одного и того же вида (цитрусовые, цветочные, мятные и т.д.) обычно

хорошо сочетаются друг с другом, не обязательно придерживаться какой-то одной категории масел при создании смеси – интереснее всего пробовать необычные сочетания!

ШАГ 4 – СМЕШИВАНИЕ

Когда вы определились с маслами, которые хотите смешать, поместите их в диффузор. Можно добавить несколько капель одного масла, и всего одну каплю другого. Количество каждого масла, которое вы решите добавить, изменит аромат (и эффект) вашей смеси.

ШАГ 5 – ВРЕМЯ НАСЛАДИТЬСЯ!

Поместили масла в диффузор? Пришло время насладиться результатом. В следующий раз попробуйте поменять состав смеси, убрав одни масла, или добавив другие, или можно изменить количество капель.



СМЕШИВАНИЕ МАСЕЛ ИЗ РАЗНЫХ КАТЕГОРИЙ

- Мятные масла хорошо сочетаются с древесными, травянистыми, землистыми и цитрусовыми
- Цветочные масла хорошо сочетаются с древесными, пряными и цитрусовыми
- Травянистые масла хорошо сочетаются с древесными и мятными
- Пряные масла хорошо сочетаются с древесными, цветочными и цитрусовыми
- Цитрусовые масла хорошо сочетаются с древесными, пряными, цветочными и мятными

Независимо от того, хотите ли вы создать атмосферу сосредоточенности и мотивации или хотите наполнить комнату успокаивающим ароматом перед сном, выбор подходящих масел для вашей смеси поможет создать особую атмосферу.

ПРАВДА ОБ ЭФИРНЫХ МАСЛАХ И ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ

Доктор Джанет Роарк
Ветеринар,
Мобильная ветеринарная
служба, округ Хилл (Техас)

Серьезный разговор. В интернете есть жуткие (и противоречивые) материалы о воздействии эфирных масел на домашних животных. В эпоху вирусных публикаций, когда каждый может получить пять минут славы, Интернет – не лучший источник информации. На самом деле, независимо от того, испытывает ли ваша собака стресс во время грозы, или улучшится ли пищеварение у вашей кошки благодаря питательным добавкам, мы понимаем, что владельцы домашних животных хотят помочь своим питомцам сохранить отменное здоровье и жить в самых лучших условиях.

Перед использованием любого продукта для или рядом с вашим питомцем, важно отметить, что не все эфирные масла созданы одинаково.

Многие эфирные масла на рынке хвастаются «100-процентной чистотой» на этикетке, но они могут содержать вещества, которые на самом деле довольно токсичны для животных, и их следует избегать. Это также верно для свечей, ароматических фигур из воска, освежителей воздуха, чистящих растворов и освежителей тканей. Чтобы проверить качество продукции, убедитесь, что ваши эфирные масла прошли испытания третьей стороной и сертифицированы CPTG Pure Tested Grade®.

Давайте рассмотрим некоторые мифы и узнаем правду о влиянии эфирных масел на домашних животных.

МИФ: Распыление масел оказывает токсичное действие на домашних животных.

ПРАВДА: Эфирное масло - это высококонцентрированное ароматическое соединение, полученное из растительных компонентов. Это обеспечивает высокую эффективность. У домашних животных в миллионы раз больше обонятельных рецепторов, чем у людей, что делает их чувствительными к сильным запахам. Правда в том, что распыление масел не вредит домашним животным — это отличный способ ежедневно заботиться о них. Лучше всего использовать диффузор на водной основе (например, диффузор Luto®) в прерывистом режиме. Выпустите питомца из комнаты, оставив дверь открытой, и добавьте в диффузор только 1-3 капли масла за раз. Доказано, что распыление масла Лаванды оказывает успокаивающее действие на питомцев в приютах для животных.

МИФ: Нельзя гладить собаку или кошку после использования масел.

ПРАВДА: Поглаживание на самом деле является отличным способом нанесения масел на кожу домашних животных. Чаще всего масла наносят вдоль позвоночника или на уши. Что нужно понимать: после использования масел, таких как Мята Перечная, Деер Blue® или других, запах может остаться на ваших руках. Я уверена, что я не единственная, кто потер глаза после применения масла Мята и вскрикнул — ой! То же самое относится и к вашим питомцам. Любой остаток масла на ваших руках может оказать на них такое же влияние.

Эфирные масла являются летучими, что означает, что они быстро рассеиваются в воздухе и быстро впитываются в кожу. И это означает, что они быстро улетучатся. Но если вы беспокоитесь, помойте руки после использования масел и перед тем, как погладить питомца.

МИФ: Использование масел рядом с домашними животными может привести к нарушению у них функции печени или почек.

ПРАВДА: При использовании сертифицированных CPTG эфирных масел Pure Tested Grade® удалось определить масла, которые можно использовать для укрепления организма. Многие из этих обвинений не учитывают тот факт, что заболевания почек или печени распространены у домашних животных независимо от использования эфирного масла. Много раз люди пытались найти причину этого, и часто масла оказывались под ложным подозрением.

МИФ: Если распылить слишком много масла, питомец может погибнуть.

ПРАВДА: Это крайне редкий случай, и большинство побочных реакций связано с использованием слишком большого количества масла (например, двух флаконов в неразбавленном виде). Однако любой, кто принесил свою собаку к ветеринару после того, как она втихомулку съела целый шоколадный торт, знает, что непредвиденные ситуации случаются. При возникновении побочной реакции разбавьте смесь базовым маслом — наиболее распространенной проблемой является раздражение кожи, но большинство реакций проходят через 24–48 часов после воздействия масла. Прекратите использование масла, если у вашего питомца появляются признаки недомогания или обильное слюноотделение, если питомец начинает прищуриваться, тереть мордочку, издавать жалобные звуки, трястись, если появилась рвота или диарея. При необходимости обратитесь к ветеринару. Бутылочки с маслом следует плотно закрывать крышкой и хранить в безопасном месте, например в закрытой коробке, чтобы ваши питомцы не «позаимствовали» одно из ваших масел.

МИФ: [Выберите любое название] масло вредно для кошек.

ПРАВДА: Я уже об этом слышала много раз. Цитрусовые масла токсичны для кошек. Сосновые масла токсичны для кошек. Даже лавандовое масло токсично для кошек. Можете сами продолжить список. Правда в том, что для этих утверждений просто нет научного обоснования или подтверждения. В конечном счете, так много всего говорится о кошках и маслах. Вот мое мнение: у кошек отсутствует печеночный фермент, нужный для переработки определенных веществ, поэтому с этими малышами следует обращаться осторожнее. Если вы следуете всем мерам предосторожности, масла совершенно безопасны для использования в домашней уборке или для рассеивания в доме, где живут кошки. Будьте немного внимательнее при использовании масел Чайного дерева, Березы, Грушанки, Садовой и Перечной мяты, а также пряных масел, таких как Орегано или Тимьян.

Эфирные масла могут быть очень полезны для ваших питомцев. Они могут помочь успокоить эмоции, расслабить мышцы, облегчить пищеварение и улучшить общее самочувствие ваших четвероногих членов семьи.

Как и при использовании любых новых средств для заботы о питомце, начинать стоит без спешки. Начните с небольшого количества рассеянного или разбавленного эфирного масла и наблюдайте за поведением питомца. Храните диффузор в безопасном месте, где ваш питомец не сможет его опрокинуть.

Пробиотики и пребиотики

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ



Если вы не добавляете большое количество сырого чеснока в каждое блюдо или не кладете в яичницу кимчи, тогда вы отстали от времени. Последние исследования рынка показывают, что пробиотики являются потенциально самым быстрорастущим сегментом в индустрии пищевых добавок, и легко понять, почему. Исследование кишечного микробиома, этой сложной системы бактерий и микробов, помогает прояснить, насколько важен рацион для нашего здоровья. И даже более того, исследования показывают, насколько важными могут быть пищевые добавки, в частности пробиотики и пребиотики, для здоровья и поддержания жизненной силы до самой старости.

БАКТЕРИИ В ВАШЕМ КИШЕЧНИКЕ И ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Микробиом кишечника постепенно становится все более интересным для исследователей науки о питании, поскольку мы можем определить, как бактерии, археи, вирусы и эукариотические микробы, которые находятся в наших пищеварительных системах, влияют на здоровье. Некоторые из самых передовых научных исследований в области питания предполагают, что кишечная микробиота может влиять на то, как мы стареем, на наше эмоциональное поведение, когнитивные функции и — любимая тема для всех — на управление весом. Это удивительно сложная и разнообразная среда — наш кишечник. Согласно Nature, Международному научному журналу, здоровые взрослые обычно имеют более 1000 видов бактерий в кишечнике, и недавние исследования показывают, что мы все попадаем в один из трех энтеротипов (наши генетически присущие характеристики пищеварительной популяции), которые, по-видимому, не связаны с полом, возрастом, национальностью или индексом массы тела. Тип 1 характеризуется высоким уровнем бактериоидов, тип 2 имеет более высокую концентрацию превотеллы, а у типа 3 наблюдается значительное количество грамположительных руминококков. Хотя в составе нашей пищеварительной экосистемы есть ряд факторов, связанных

с образом жизни (пищевое поведение), она в значительной степени генетическая и, согласно последним исследованиям, может сильно влиять на то, как наш организм реагирует на различные пищевые добавки и какой рацион питания может быть наилучшим для достижения оптимального уровня здоровья. Индивидуальные пробиотические и пребиотические схемы могут быть будущим хорошего пищеварения.

ПРОБИОТИКИ И ПРЕБИОТИКИ

Хотя пробиотики и пребиотики часто являются взаимозаменяемыми и работают в кишечнике синергически, они отличаются по характеристикам. Пробиотики — это полезные бактерии, которые заставляют всех спешно запастись греческим йогуртом или экспериментировать с новыми ферментированными продуктами. Было обнаружено, что плотные и активные пробиотические популяции влияют на здоровье пищеварительной, эндокринной и иммунной систем и улучшают общее самочувствие. Пребиотики — это неперевариваемые углеводы, в основном из класса клетчатки, которые являются питательной средой для лактобацилл и бифидобактерий в пищеварительном тракте. Чеснок, спаржа, лук, артишоки и другие цельные, плотные продукты содержат много олигосахаридов, которыми питаются бактерии в нашем кишечнике, чтобы вызвать полезную для здоровья магию. Недавние исследования

показывают, что потребление пребиотиков тесно связано со здоровой воспалительной реакцией, пищеварительной биодоступностью (позволяющей нашему телу получать наибольшее количество питательных веществ из пищи, которую мы едим) и поддержкой здорового обмена веществ. Конечно, если объема вашего кишечника не достаточно, чтобы справиться за обедом с миской овощей размером с большую пиццу, и если вас не привлекает идея замены части блюд во время ужина на ферментированные, добавьте в свой рацион **PB Assist® + Probiotic Defense Formula** курсом 10 дней в месяц — это именно то, что вам нужно. Для ежедневной поддержки пищеварения в **PB Assist® Jr** содержится 5 миллиардов живых клеток в уникальной смеси из шести различных пробиотических штаммов и пребиотических фруктоолигосахаридов с ароматом клубничной дыни, который понравится вашим детям. Это масло поможет вам сохранить здоровый баланс кишечной микрофлоры.

В рационе, ориентированном на цельные необработанные продукты, важно нечто большее, чем просто плотность питательных веществ. Эти продукты помогают обеспечить организм пробиотиками и пребиотиками, необходимыми для регулирования популяции нашего кишечного микробиома, что оказывает непосредственное влияние на здоровье. Для улучшения общего состояния здоровья и самочувствия попробуйте ежемесячный режим лечения кишечника, который включает **PB Assist + Probiotic Defense Formula**, и не забудьте дополнить свой обед несколькими каплями **PB Assist Jr**.

Масло лимона • (*Citrus limon*)

Ярко-желтая цедра лимона служит источником пикантного эфирного масла, которое хорошо знакомо всем поклонникам dōTERRA. Большинство людей знают благотворное влияние эфирного масла Лимона на эмоциональное состояние и используют его в диффузорах по всему миру. Лимон универсален: его можно использовать для приема внутрь, он отлично удаляет липкие следы, то есть является полезным ингредиентом как в чистящих средствах для домашней уборки, так и в кулинарных рецептах.

ПОПУЛЯРНЫЕ МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МАСЛА ЛИМОНА

- Добавьте 1–2 капли в мыльную смесь для создания эффективного скраба для рук
- Добавьте в чистящий раствор для бодрящего аромата
- Добавьте в воду в качестве альтернативы газированным и сладким напиткам

ПОСТАВКИ ЭФИРНОГО МАСЛА ЛИМОНА

Нет сомнений в том, что средиземноморский остров Сицилия производит лимоны высшего качества. Это благодаря опыту выращивания семейных садов, где в течение нескольких поколений росли лимоны. В регионе, где экономический спад привел к закрытию многих сицилийских садов, производители, которые не хотели терять свое дело, нашли великолепную возможность для развития своего бизнеса, начав поставлять эфирное масло лимона для компании dōTERRA.

Факты

- Лимоны растут на небольшом вечнозеленом дереве, которое относится к цветковым растениям семейства рутовых родом из Азии.
- Геномное исследование лимона показывает, что лимоны могут быть гибридами между горькими или кислыми апельсинами и цитроном.



Лимонный сливочный крем

Взбейте 113 граммов сливочного масла миксером в течение 1-2 минут до получения пышной однородной массы. Начните постепенно добавлять 675 мл сахарной пудры, по 118 мл за один раз, пока смесь не станет однородной. Добавьте 2 столовые ложки лимонного сока и 2 капли масла Лимона и перемешайте до однородной консистенции. Добавьте 1 столовую ложку жирных сливок и перемешивайте на средней скорости до легкой, пенящейся консистенции примерно 2-3 минуты. Прекрасно сочетается с кексами или печеньем.



Лимонное печенье

Разогрейте духовку до 180 °С. Взбивайте в большой миске 225 мл холодного масла и 450 мл сахара в течение 4 минут до образования пышной массы. Добавьте 2 яйца, 1 чайную ложку ванили, 1 ½ столовые ложки свежего лимонного сока и 1-2 капли масла Лимона. Перемешивайте до получения однородной консистенции. Добавьте, помешивая, 675 мл муки, 1¼ чайной ложки разрыхлителя, ¼ чайной ложки пищевой соды и ½ чайной ложки соли. Перемешивайте до получения однородной консистенции. Выложите тесто на пергаментную бумагу на противень. Выпекайте 9–11 минут. Остудите. Посыпьте сахаром или покройте глазурью с лимонным кремом.



Фруктово-овощное очищающее средство

Смешайте 10 капель масла Лимона, 150 мл дистиллированной воды и 60 мл яблочного уксуса в спрей-флаконе на 225 мл. Для использования хорошо встряхните жидкость и распылите в сите для салата. Оставьте на 2-3 минуты, затем смойте и дайте высохнуть.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ: Используйте пустые флаконы от спрея doTERRA для хранения домашнего фруктово-овощного очищающего средства



Жидкое мыло для посудомоечной машины

В большой миске смешайте 14 г кастильского мыла, 750 мл фильтрованной воды, 115 г белого уксуса, 30 г порошка лимонной кислоты, 225 мл кошерной соли и 30 капель масла Лимона. Мешайте до образования однородной консистенции. Налейте в стеклянный дозатор мыла. Для использования добавьте примерно две столовые ложки на одну загрузку посуды. Храните смесь в холодильнике, чтобы предотвратить брожение.

Отдох и расслабление



Ложась спать, вы снова задаетесь вопросом, куда же ушло время? Вы начинаете каждое утро в спешке? Внося небольшие изменения в свой распорядок дня, вы можете изменить свою жизнь к лучшему. Потратьте немного времени на себя перед сном – это лучшее, чем вы можете себе помочь.

ВАШ НОВЫЙ ВЕЧЕРНИЙ РАСПОРЯДОК

БУДЬТЕ АКТИВНЫ



Один из самых простых способов расслабиться и снять стресс – это двигаться. Отправляйтесь на прогулку по улице с любимой песней в наушниках. Активные движения – отличный способ заставить кровь быстрее доставлять кислород клеткам. Потратьте пару минут, займитесь йогой, расслабьте свое тело и успокойте свой разум. Имейте в виду, что перед сном обычно не самое лучшее время для интенсивной тренировки; речь идет про больше движения в течение дня.

ПРОВЕДИТЕ МИНИ-СЕАНС ЧИСТОТЫ.



Никто не любит просыпаться в грязном доме. Прежде чем начать готовиться ко сну, установите таймер на 15–20 минут. Используйте этот короткий промежуток времени, чтобы навести порядок в доме, насколько это возможно. Особое внимание уделите тому пространству вашего дома, которое вы сразу увидите утром, например ванная комната и кухня. Ваше утреннее «Я» поблагодарит вас за возможность собираться утром в доме, который не похож на свалку, и вы сможете быстрее отправиться по делам, если вам не придется копаться в беспорядке.

ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ЗАВТРАШНЕМУ ДНЮ



Сколько раз вы опаздывали, потому что не могли решить, что надеть? Или как часто вам пришлось есть фаст-фуд, потому что вы не приготовили себе обед? Позаботьтесь об этих мелких деталях, прежде чем ложиться спать, чтобы сделать начало дня немного более плавным. Подготовьте одежду и обувь на следующий день. Это поможет уменьшить количество решений, которые придется принимать вашему утреннему разуму. Готовить обед на следующий день лучше всего, когда вы убираете ужин. Уделите этому пять дополнительных минут и упакуйте свой ланч, пока вы еще не убрали продукты в холодильник. Утром вы будете поражены тем, сколько времени сэкономят для вас эти два маленьких шага.

ПРИМИТЕ РАССЛАБЛЯЮЩУЮ ВАННУ



Ванна – это идеальный способ расслабиться и зарядиться энергией после рабочего дня в офисе, выполнения различных поручений или хлопотливой заботы о детях. Это также идеальный способ побаловать себя. Начните с горячей воды и добавьте свою любимую бомбочку морской соли или соль для ванн с лавандой или dōTERRA Serenity®, чтобы хорошенько расслабиться. Если у вас их нет, добавьте несколько капель масла в шампунь или жидкое мыло и влейте в воду, пока вы набираете ванну, чтобы все смешать. И пока вы наслаждаетесь отдыхом в ванне, позаботьтесь о своих волосах и коже. Нанесите смягчающий кондиционер на волосы или маску на лицо и дайте им впитаться за время, пока вы лежите в ванной. Используйте это время для восстановления хорошего самочувствия.

ВКЛЮЧИТЕ СВОЙ ДИФФУЗОР



Использование масел для расслабления и очищения разума от ненужных мыслей – один из лучших способов снять стресс. Одни из лучших масел для достижения ощущения гармонии в конце дня: dōTERRA Balance, dōTERRA Console и dōTERRA Serenity®.

- ❖ **dōTERRA Balance** было создано для улучшения эмоционального состояния. В его состав входят эфирные масла, оказывающие благоприятное воздействие на эмоциональный фон, и их смесь помогает создать ощущение спокойствия и благополучия.
- ❖ **dōTERRA Console** – идеальное масло для расслабления после тяжелого дня. Оно позволяет создать ощущение комфорта и надежды на лучшее – добавьте его, когда чувствуете упадок сил.
- ❖ **dōTERRA Serenity** – это успокаивающая смесь, которая создает чувство умиротворения и помогает снять напряжение. Идеальный вариант перед сном.

УБЕРИТЕ СМАРТФОН ПОДАЛЬШЕ



Приглушенный свет – ключ к хорошему ночному отдыху. Яркий свет экрана заставляет мозг проснуться и снова включиться в работу. Вместо того, чтобы тратить драгоценное время перед сном на телефон, лучше надеть уютную пижаму и расслабиться так, как вам нравится. Найдите время, чтобы почитать хорошую книгу: одну из любимых или совершенно новую. Если чтение не для вас, попробуйте книжку-раскраску для взрослых. Одним из лучших занятий перед сном при приглушенном свете является ведение ежедневника. Опишите в нем 15 событий дня, за которые вы благодарны. Ничто не создает большего ощущения счастья и умиротворения, чем мысли о том, за что вы можете поблагодарить свою жизнь. Потратьте некоторое время на размышления о своем дне и внесите в ежедневник цели на завтра. Эти мгновения, проведенные вдали от телефона и цифрового мира, помогут мозгу понять, что настало время отдыха.

dōTERRA®

dōTERRA RUS LLC

г. Москва

Ленинградский проспект

дом 31 А, строение 1

spa

dōTERRA®

Увлажняющий спрей для тела с приятным сочетанием ароматов

Восстановление
Обновление
Сияние



dōTERRA SPA

Увлажняющий спрей для тела

125 мл

dōTERRA®

