

## Копайба

Эфирное масло из Амазонии

СТР. 8

**Шоколадные сладости**  
на эфирных маслах

СТР. 12

**Здоровье  
и благополучие**  
Эфирные фавориты

СТР. 6

**Жасмин и  
Нероли**

Эфирные масла Египта

СТР. 36

## статьи

- 6** **ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ** Любимые эфирные масла  
Веллнесс Консультантов
- 8** **ЭФИРНОЕ МАСЛО КОПАЙБЫ** Поставляется из  
Амазонии
- 10** **ВОЗВРАЩАЕМСЯ В ФОРМУ** Как легко войти в режим  
тренировок
- 16** **РЕЦЕПТ ДОМАШНЕГО ЛИМОНАДА** С простыми  
ингредиентами и эфирными маслами
- 18** **КАК ОРГАНИЗОВАТЬ КОЛЛЕКЦИЮ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ**  
А также простая и недорогая полка-шестиугольник  
для эфирных масел
- 20** **ИНТЕРВЬЮ С АКВАСИ ФРИМПОНГОМ — УЧАСТНИКОМ  
ДВИЖЕНИЯ dōTERRA PERFORMANCE ADVOCATE**  
Первый скелетонист-олимпиец в истории Ганы
- 22** **ЛОМАЕМ СТЕРЕОТИПЫ** Эфирные масла для мужчин
- 26** **СМЕСИ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ** Создавайте упоительные  
смеси эфирных масел
- 28** **НОВОЕ ПРИМЕНЕНИЕ** Оригинальные способы  
использования пустых бутылочек и контейнеров  
dōTERRA
- 34** **ПРОЕКТ «SOURCE TO YOU»** Эфирные масла dōTERRA:  
от начала и до конца
- 36** **ИЗМЕНЯЯ ЖИЗНИ ЦВЕТКОВ ЗА ЦВЕТКОМ** Как в Египте  
добывают эфирные масла жасмина и нероли



32



36



5



12

## разделы

- 4** **Спросите доктора Хилла**
- 5** **В центре внимания: dōTERRA Роза**
- 12** **Рецепты с эфирными маслами: Шоколад и Масла**
- 14** **dōTERRA наука: Эфирные Масла: Исследования  
продолжаются**
- 24** **Следим за питанием: Зачем нужны добавки?**
- 27** **AromaTouch™: #ShareAromaTouch**
- 30** **Фонд dōTERRA «Исцеляющие руки»: Последние  
новости из Болгарии**
- 32** **В центре внимания: Сибирская пихта**
- 33** **Игра «Подбери пару»: А вы знаете свои масла?**
- 38** **Руководство по продукции dōTERRA: Краткий торговый  
справочник по всем товарам**



Руководство по продукции dōTERRA (см. страницы 38–55)



doTERRA™  
**ГРАНУЛЫ  
МЯТЫ  
ПЕРЕЧНОЙ**

Почувствуй  
взрыв  
**СВЕЖЕСТИ**

# Спросите Д-ра Хилла



**Д-Р ДЭВИД К.  
ХИЛЛ, ДОКТОР  
ХИРОПРАКТИКИ**

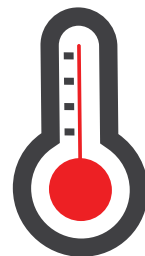
Исполнительный вице-президент,  
директор по медицине, председатель  
Совещательного научного комитета

**В:**

**Как на масла  
влияет  
температура?**

**О:**

Известно, что высокая температура или ее повышение усиливает скорость реакции во вскрытых эфирных маслах, что ведет к их окислению и полимеризации. Окисление меняет химический состав эфирных масел, преобразовывая компоненты в другие вещества, изменяя аромат, снижая целебные свойства и, возможно, даже повышая вероятность кожных реакций. Химический состав каждого масла уникален, поэтому процесс окисления начинается при разной температуре, проходит с разной скоростью, воздействуя на каждое масло по-своему, но воздействие это всегда негативно. При этом охлаждение не вызывает химических изменений в масле даже при минусовых температурах. Правильное хранение эфирных масел может продлить их срок годности. Для сохранения всех свойств рекомендую хранить эфирные масла вдали от прямых источников тепла при температуре ниже 25° С.



**Где я могу  
узнать, как ещё  
можно применять  
эфирные масла  
для ухода за  
собой?**

Существует два разных способа: научные исследования и личный опыт. Мы все по-разному реагируем на внешнее воздействие. Вопреки науке, ваш опыт применения отдельных масел может быть лучше, хуже или просто отличаться от опыта других. Так что пользуйтесь ими и разрабатывайте собственную модель применения на основании своих ощущений. dōTERRA с гордостью несет звание научного лидера индустрии эфирных масел. Мы разработали несколько замечательных инструментов для обучения и применения, например, Колесо Свойств Масел. Скоро выходит большое дополнение Колеса, которое станет самым обширным руководством по эфирным маслам. Узнайте больше — следите за выпусками научного блога dōTERRA ([doterra.com/US/en/blog-science](http://doterra.com/US/en/blog-science)).

**Расскажите  
о процессе  
создания смеси  
эфирных масел.**

Создание смеси эфирных масел от идеи до выхода на рынок — процесс длительный и сложный. В основе создания эфирных смесей dōTERRA — химия и синергизм химических компонентов, придающие им целебные свойства. Задумка каждой смеси нацелена на создание четкой химической модели для решения конкретных задач. Поскольку dōTERRA работает только с цельными маслами и не выделяет химические компоненты, такая первичная модель достигается путем подбора отдельных масел и определения общей композиции. Затем проводятся испытания, чтобы убедиться, что химические компоненты и их пропорции не меняются в ходе смешивания. Как только нужная химическая композиция составлена, начинаются проверки других аспектов смеси, например, её аромата. Только после нескольких этапов испытаний и проверок на соответствие стандартам CPTG идея смеси становится эфирным маслом dōTERRA.



# Роза

Описание аромата: Цветочный, сухой, сладкий  
Метод дистилляции: паровой  
Страна происхождения: Болгария  
Часть растения: Цветки

Розовое масло — одно из самых ценных эфирных масел в мире, ведь процесс его получения очень трудоемкий, а выход масла на один лепесток крайне мал. Из-за этого розовое масло и стоит так дорого. dōTERRA Rose Touch — это сочетание фракционированного кокосового масла с эфирным маслом розы. Благодаря этому пользователи могут применять масло разными способами.

## Способы применения:

- ◆ Нанесите на шею и грудь для создания прекрасного персонального аромата.
- ◆ Нанесите на пульсовые точки чтобы поднять настроение на весь день.
- ◆ Нанесите на кожу – это поможет оставаться ей увлажненной, сохранит свежесть и упругость.

*Любопытный факт:* На изготовление одного флакона розового масла в 5 мл уходит около 252 000 лепестков или 8 000 цветков роз.  
5 мл масла = 19 кг розовых лепестков.



## Здоровье и благополучие

Адам и Роза познакомились в 2010 году в Австралии, где начали работать в одной компании. Теперь они живут в Ирландии, и у них двое чудесных детей: сын Пэдди и новорожденная дочь Сирша. Адам и Роза стали одной из первых пар в Европе, получивших статус «Президентский бриллиант», и нам захотелось узнать больше об их пути к успеху.

**НАША ИСТОРИЯ:** Мы поехали в Юту на учебный курс, организованный компанией, в которой оба работали. Жена тренера занималась эфирными маслами dōTERRA и порекомендовала их нашей группе. Мы начали пользоваться маслами, и до завершения поездки нам посчастливилось попасть на занятие. Занятие нас очень впечатлило, мы решили зарегистрироваться и купить Бриллиантовый набор! Мы выслали серию эфирных масел маме Розы в Ирландию, и когда увидели, как они ей помогли, стали более открыто и с энтузиазмом рекомендовать масла другим. «Бриллиантовый набор» давал нам неограниченные возможности, благодаря чему мои друзья и близкие смогли попробовать продукцию dōTERRA на собственном опыте.

## Наши любимые способы применения

1. Я регулярно пользуюсь **маслом Туи** — в диффузоре или капаю буквально капельку сзади на шею, потому что это очень сильное масло с «лесным» ароматом и приятными древесными нотами. Оно просто невероятное!
2. Я использую **Дип Блю в роллере** каждый раз, когда сажусь за руль или долго сижу в неестественной позе в самолете. Обычно я наношу его на плечи и сзади на шею.
3. Я втирал **Дип Блю** и **Ладан** в поясницу Розы во время схваток, когда она рожала Сиршу. Потом Розы рассказала мне, насколько ей это помогло.
4. Мы ежедневно принимаем комплекс добавок **Lifelong Vitality**, включая **GX Assist** и **PB Assist+**. Розы целый день занимается детьми и полный рабочий день следит за нашим бизнесом. Нам было бы сложно это делать без ежедневного приема этих добавок.
5. Кроме того, мы наносим смеси **Ладан** и **Ладан в роллере** на стопы, а масло **Чайного дерева** — сзади на шею. Продукты dōTERRA любит вся наша семья!

обязательное средство



### Дорожный набор Адама

Дип Блю

Он Гард в диффузоре

Туя

# КОПАЙБА

## Эфирное масло из Амазонии

Бразилия занимает примерно половину Южной Америки, её территория - 8 514 215 квадратных километров. 60 процентов этой площади приходится на Амазонские тропические леса. Амазония представляет собой более половины оставшихся на планете тропических дождевых лесов. Это самый большой по площади и самый богатый по разнообразию видов тропический лес, в котором растёт 390 млрд деревьев. Именно здесь произрастают деревья, дающие нам олеосмолу копайбы, из которой мы получаем эфирное масло.



Эфирное масло копайбы уникально и полезно за счет высокого содержания бета-кариофиллена. Копайба содержит самый высокий уровень этого вещества среди известных нам растений. Бета-кариофиллен относится к классу терпенов. В 2008 году европейские ученые выяснили, что по своим свойствам бета-кариофиллен схож с каннабиноидами. Как и многие другие каннабиноиды и терпены, он связывается с рецепторами CB2, но не затрагивает рецепторы CB1, участвующие в опьянении коноплёй, а именно каннабиноидом ТГК. То есть эфирное масло копайбы обладает способностью приносить огромную пользу без наркотического опьянения. Благодаря этому масло копайбы стало бесценной частью коллекции dōTERRA.

Эфирное масло копайбы входит в состав таких товаров, как мыло, кремы,

лосьоны и духи. В традиционной медицине копайбу используют с XVI века. При наружном нанесении она делает кожу гладкой и чистой, а еще уменьшает появление пятен. Она также является мощным антиоксидантом, поддерживающим иммунитет.

Эфирное масло копайбы получают из олеосмолы копайских деревьев, достигающих от 18 до 30 метров в высоту. Процесс сбора олеосмолы похож на сбор кленового сока. Сборщик ищет здоровые деревья с толстыми стволами. Потом на высоте около метра над землей просверливает в стволе небольшое отверстие. Из отверстия вычищает опилки и вставляет

в него желоб для сбора олеосмолы. Как правило, какое-то количество олеосмолы сборщик получает сразу же. Когда вся олеосома собрана, в отверстие вставляется пробка, и сборщик возвращается к дереву каждые пару недель, чтобы собрать новую олеосмолу.

Амазонский дождевой лес настолько густой, что обычными транспортными средствами по нему не проехать. По делам — как по личным, так и по коммерческим — здесь ездят на лодке. Обширная сеть маленьких притоков и больших рек стала своего рода дорогами и шоссе, по которым доставляются товары.





dōTERRA использует огромную сеть сборщиков, которые на лодках перевозят добытую олеосмолу из своих деревень в Манаус. Ее проверяют, оплачивают и собирают на складе в Манаусе, затем мы передаем олеосмолу нашему партнеру для паровой дистилляции, а потом готовим ее для доставки в США.

Во время последней поездки на места сбора сырья Бен Платт, директор по стратегическим закупкам dōTERRA в Американском регионе, познакомился с семьей сборщиков копайбы, которая не входила в нашу сеть. В ходе разговора сборщик пожаловался, что на него часто давят в плане цены на олеосмолу копайбы, и что оплата зачастую приходит намного позже оговоренного срока.

— Разговаривая с этой семьей, я быстро понял, что они именно из тех людей, с которыми предпочитает работать dōTERRA. Было ясно, что они очень хорошо знают свою территорию сбора копайбы. А еще было ясно, что это трудолюбивые, честные люди, которые будут собирать копайбу экологичными методами в соответствии с требованиями dōTERRA. Мы пригласили их присоединиться к нашей сборочной группе и уверили в том, что будем платить за собранную олеосмолу вовремя и закупать ее по справедливой цене. Они обрадовались предложению и согласились войти в нашу команду сборщиков. Мы несомненно рады, что эта семья присоединилась к сети других семей, уже ставших ключевой частью Глобальной ботанической сети dōTERRA. Этот случай подчеркивает всю важность нашей миссии — закупать самые прекрасные масла в мире у лучших в мире людей. Мы собираем замечательных людей так же, как собираем эфирные масла.



# ВОЗВРАЩАЕМСЯ

A woman in athletic wear is sitting on the ground, leaning forward. She is wearing a dark green long-sleeved top and dark grey leggings. Her legs are crossed at the ankles. In the foreground, a pair of pink and grey headphones lies on the ground. The background is a blurred outdoor setting with greenery and a path.

**Источник**

Wagner A, Keusch F, Yan T, Clarke P. The impact of weather on summer and winter exercise behaviors («Влияние погоды на занятия спортом летом и зимой»). *Journal of Sport and Health Science*. 2016. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jshs.2016.07.007>.

# В ФОРМУ

Зимние холода или долгие каникулы летом — жизнь показывает, что порой нам сложно поддерживать стабильный режим тренировок. По данным недавнего исследования, число тех, кто тренируется как минимум 30 минут в день от трех дней в неделю, ежегодно уменьшается с октября по февраль, а с весны начинает стабильно расти, достигая максимума к июлю.<sup>(1)</sup> Если вы уже давно не тренировались, возобновляйте занятия осторожно. Резкие нагрузки после длительного перерыва могут привести не только к крепатуре, но и к травмам. Возвращайтесь в спортзал с умом, и сами не заметите, как снова обретете форму.

При возобновлении тренировок после долгой паузы в разогреве нуждаются не только ваши мышцы и сердечно-сосудистая система, но также центральная нервная система (ЦНС) и соединительные ткани. ЦНС, в которую входит головной и спинной мозг, контролирует большинство функций тела и разума и напрямую отвечает за передачу двигательных сигналов мышцам. Пока вы не тренируетесь, эффективность работы двигательных центров снижается, и вы теряете ловкость и силу не из-за уменьшения мышечной массы или потери формы, а из-за неспособности передавать мышечные импульсы. Усиленные тренировки после перерыва могут перегрузить ЦНС, что приведет к общей усталости, снижению координации, и повышению риска травм.

Физические упражнения укрепляют не только мышцы, но и соединительную ткань. Связки и сухожилия соединяют кости и мышцы и обеспечивают их устойчивость. Нехватка физической активности может ослабить эти структуры и повысить риск травм. Тренировки после долгой паузы во многом похожи на растягивание холодной резиновой ленты, долго лежавшей без дела: из-за потери эластичности и прочности она вполне может порваться.

Возвращаясь к нагрузкам после длительного перерыва, придерживайтесь этих основных принципов:

## Возвращайтесь к тренировкам постепенно

Если у вас нет четкой даты, к которой надо вернуться в форму, начинайте медленно, а потом постепенно наращивайте интенсивность. Дайте телу время заново адаптироваться — так вы не только снизите риск болевых ощущений и перегрузок ЦНС, но и сможете восстановить прочность и

работоспособность соединительной ткани, обеспечив себе стабильный прогресс. Тренируйтесь, будто вы — новичок. Если вы бегаєте, начните с неторопливых пробежек — достаточно простых, чтобы вы могли их повторить после дня отдыха. Если вы увлекаетесь силовыми нагрузками, начните с комплексных тренировок, делая упор на базовые упражнения (в которых участвуют от двух и более суставов тела, например, приседания или жим лёжа) с субмаксимальными нагрузками и низким объемом общей активности. С каждым занятием медленно повышайте вес, интенсивность и объем нагрузок. Хотя адаптация будет проходить медленнее, при постепенном движении к прежнему уровню вы устранили угрозу перегрузок и быстрее включитесь в программу.

## Следите за нагрузкой

Если у вас где-то валяется новенький пульсометр, и все не доходят руки, чтобы открыть коробку и прочитать инструкцию, сейчас как раз время это сделать. Сосредоточьтесь на контроле силовых затрат — будь то путем наблюдения или с помощью объективных измерений, например, пульсометром или трекером активности, — так вы повысите эффективность тренировок и снизите опасность травм. Контролируйте нагрузку с помощью показаний пульса. Попробуйте выполнить первую тренировку, поддерживая не очень высокий пульс, и с каждой тренировкой немного его повышайте или выполняйте больший объем упражнений. Если пользуетесь трекером активности, поставьте конкретную цель по сожженным калориям и немного повышайте ее с каждым занятием. Записывайте в блокнот свои показатели, а также самочувствие во время тренировки и на следующий день, чтобы иметь ориентиры, насколько можно продвигаться на следующем занятии.

## Не занимайтесь через боль

Ничто так еще не вредило хорошо спланированным программам тренировок и здоровью организма, как фраза «без боли нет результата». Физическая нагрузка, необходимая, чтобы заставить тело совершенствоваться, не всегда приятна, да и вашему телу на следующий день несладко, но настоящая боль сообщает вам, что что-то не так. Если боль серьезная, оставьте угрызания совести — сделайте перерыв на день (или два) и побалуйте себя массажем с кремом «Дип Блю» Деер Blue™. Лучше пропустить два дня, чем два месяца.

Для достижения любой цели в плане здоровья или фитнеса самое важное — последовательность. Вы не закончите следующую тренировку, если не сможете заниматься из-за боли в мышцах, перегрузок ЦНС или травм. Постепенно включайтесь в тренировки, следите за нагрузкой, не занимайтесь через боль — и вернетесь в форму за считанное время.

# Шоколад и Масла



## Шоколадный торт

с шоколадно-мятным ганашем

### Ингредиенты:

400 г сахарного песка  
250 мл масла  
2 яйца  
5 мл ванили  
250 мл пахты  
50 г какао  
400 г муки для выпечки  
щепотка соли  
20 г пищевой соды  
250 мл горячей воды

### Ганаш:

200 г полусладкой  
шоколадной крошки  
175 мл жирных сливок  
2 капли масла мяты перечной

### Способ приготовления:

1. Разогрейте духовку до 190° С.
2. Смажьте форму для кекса маслом и присыпьте какао-порошком.
3. В большой миске смешайте все жидкие ингредиенты, кроме воды.
4. В отдельной миске смешайте сухие ингредиенты.
5. Медленно всыпьте сухие ингредиенты в жидкие и размешайте до однородной массы.
6. Медленно помешивая, добавьте горячей воды. Всё смешайте, но сильно не перемешивайте.
7. Выпекайте 30-35 минут или пока зубочистка не будет выходить сухой.
8. Тем временем смешайте в миске ингредиенты для ганаша. Поставьте в микроволновку на 2 минуты, помешивая каждые 30 секунд.
9. Дайте тарту 1 час остыть. Полейте его сверху ганашем.

## Коричный мусс

### Ингредиенты:

50 г крошки молочного шоколада  
150 г полусладкой шоколадной крошки  
450 мл жирных сливок (отделенные)  
2 капли масла корицы  
60 г сахарного песка  
5 мл ванили

### Способ приготовления:

1. Смешайте в миске крошку и 120 мл жирных сливок, поставьте в микроволновку на 2 минуты, помешивая каждые 30 секунд. Охлаждайте 10 минут.
2. Взбейте остальные сливки с 60 г сахара, 5 мл ванили и 2 каплями масла корицы. Взбивайте до пиков, затем добавьте в шоколадную смесь.
3. Подавайте сразу или в охлажденном виде.

## Лимонно-шоколадные кружочки

### Ингредиенты:

150 г горького шоколада  
10 г ванильной пасты  
1 капля масла лимона

### Способ приготовления:

1. Выложите противень пергаментом.
2. Растопите шоколад в микроволновке, помешивая каждые 30 секунд.
3. Затем добавьте ваниль и масло лимона.
4. Большой ложкой выложите кружочки на пергамент.  
**Совет:** Оставьте место для растекания смеси.
5. Постучите противнем об стол, чтобы кружочки стали плоскими.
6. Украсьте грецкими орехами, фисташками, медом, лимоном, лепестками роз и дайте застыть.



## Кардамоновые трюфели

### Ингредиенты:

1 небольшое авокадо  
250 г полусладкой шоколадной крошки  
5 г ванильной пасты  
2 капли масла кардамона  
50 г грецких орехов (по желанию)

### Способ приготовления:

1. Разомните авокадо в пюре.
2. Растопите шоколадную крошку в микроволновке, помешивая каждые 30 секунд.  
**Совет:** Оставьте 50 г топленого шоколада для глазури.
3. Добавьте в шоколад авокадо, ваниль и кардамоновое масло и размешайте.
4. Накройте пищевой пленкой и охлаждайте пару часов.
5. Ложкой для печенья наберите шоколадную смесь и сформируйте шарик.
6. Окуните шарики в остатки топленого шоколада и посыпьте золотой пудрой, какао или посыпкой.

## Шоколадное печенье «макарон»

с шоколадно-перечным ганашем

### Ингредиенты:

200 г сахарной пудры  
100 г миндальной муки тонкого помола  
20 г какао-порошка  
2 больших яичных белка (комнатной температуры)  
5 г винного камня  
Щепотка соли  
50 г сахарного песка

### Ганаш:

50 г полусладкого шоколада  
175 мл жирных сливок  
2 капли масла черного перца

### Способ приготовления:

1. Разогрейте духовку до 190° С.
2. Выложите противень пергаментом.
3. Просейте сахар, миндальную муку и какао-порошок в большую миску, выкинув все крупные частички.
4. Взбейте до пиков белки с солью и винным камнем. Добавьте сахар. Взбивайте до твердых пиков.
5. Добавьте сухие ингредиенты к белкам.  
**Совет:** Смешайте резиновой лопаткой до однородной, не жидкой консистенции.
6. Выложите тесто в кулинарный мешок и выдавливайте кружочки диаметром 3 см.
7. Постучите противнем о стол, пока на поверхность не выйдут пузырьки воздуха, а кружочки не станут плоскими.
8. Дайте печенье постоять 30 минут, затем выпекайте 12 минут.
9. Смешайте ингредиенты для ганаша. Поставьте в микроволновку на 2 минуты, помешивая каждые 30 секунд. Охлаждайте в течение 20 минут.
10. Как только печенье остынет, наполните его ганашем и поставьте охлаждаться на 1 час.



dōTERRA™

## Эфирные масла: Исследования продолжаются

**Несмотря на то, что в последнее десятилетие наблюдается стремительный прогресс в исследованиях эфирных масел, мир науки и здоровья все еще очень далек от понимания биологической активности тех даров Земли, что люди тысячелетиями использовали себе во благо.**

Продолжая наращивать свой авторитет в качестве научного лидера в индустрии эфирных масел, dōTERRA с гордостью сообщает, что в 2017 году ученые компании опубликовали 17 исследований в авторитетных научных журналах, и еще несколько находятся на разных этапах завершения.

### Научно-исследовательская группа dōTERRA

Группа ученых-исследователей dōTERRA сотрудничает свыше, чем со 140 медицинскими и научно-исследовательскими учреждениями, занимаясь разработкой качественных эфирных масел, открывая новые модели применения и стремясь глубже понять, как эфирные масла передают свои целебные свойства. Научные эксперты

dōTERRA применяли целый ряд аналитических, биологических, биохимических и биомедицинских методик исследования эфирных масел, используя революционные для индустрии подходы. Например, dōTERRA первой представила научное исследование, изучающее биоактивность многих эфирных масел на модели человеческой кожи. На данный момент в список исследованных эфирных масел входят многие масла от туи до ветивера, а в ближайшем будущем планируется исследование, включающее всю линейку масел Стандарта чистого терапевтического класса CPTG™.

### Система BioMAP™

В большинстве недавно опубликованных исследований применялась система BioMAP HDF3CGF, использующая клеточную культуру фибробластов кожи человека (клеток в слое дермы, ответственных за формирование соединительной ткани и играющих ключевую роль в ремоделировании). Эта система состоит из трех компонентов: клеточной культуры, раздражителя и набора биомаркерных (протеиновых)



показателей, дающих информацию о том, как внешние раздражители (в данном случае, эфирные масла) воздействуют на клеточную культуру. Использование этой уникальной системы позволяет ученым dōTERRA исследовать действие масел вне организма, но в среде, близко имитирующей живой человеческий организм. После выращивания клеточные культуры вводятся в факторы, стимулирующие активность, схожую с изменениями в клетках живого человека. Часто при введении внешних раздражителей фибропласты стремительно размножаются, что может привести к изменениям клеточной структуры ткани и повлиять на ее здоровье и функциональность. Сами фибропласты тоже выделяют структурные белки во внеклеточный матрикс — окружающее клетки пространство. Хотя эти белки всегда присутствуют у здоровых людей, их избыток в матриксе делает ткань — эластичную в нормальных условиях — ригидной, что может сказаться на ее функциональности. С помощью этих протеиновых биомаркеров ученые dōTERRA могут проводить количественный анализ скорости деления клеток, наблюдать за изменениями в их метаболизме, изучать другие формы биоактивности относительно ремоделирования ткани, экспрессии генов и общего здоровья клеток. Система BioMAP обеспечивает идеальную среду для изучения причин и способов целебного действия эфирных масел, а исследователи dōTERRA воодушевлены тем, что собранные данные помогут в улучшении текущих моделей применения.

## Исследования продолжаются

Ученые dōTERRA прежде всего занимаются эффективностью и безопасностью эфирных масел и их активных компонентов при местном нанесении, но мы также проводим исследования ароматического применения, пищевых добавок и продуктов по уходу за собой. Среди недавних публикаций — испытания свойств эфирного масла бергамота CPTG™ по улучшению настроения (в стрессогенной среде) и изучение лечебных свойств комплекса dōTERRA Lifelong Vitality™ в рамках двухмесячных клинических испытаний. Работа только началась.

На данный момент мы исследовали многие популярные однокомпонентные масла терапевтического класса CPTG и даже патентованные смеси dōTERRA, изучив их способность усиливать защитные клеточные реакции, поддерживать нужные воспалительные реакции и стимулировать здоровое структурное ремоделирование. Результаты оказались еще примечательнее, чем мы ожидали (намеком: чайное дерево показало высокую способность поддерживать процессы ремоделирования тканей), представив новые доказательства эффективности летучих ароматических компонентов в поддержке различных биомаркеров здоровья и продемонстрировав, почему так ценятся эфирные масла dōTERRA CPTG. Более подробную информацию о текущих исследованиях, обзорах отдельных исследований (включая ссылки для самостоятельного ознакомления с полным текстом) и новостях от потрясающей научной команды dōTERRA читайте в научном блоге dōTERRA Science Blog.

ЕСЛИ ЖИЗНЬ ПОДКИНУЛА ВАМ

# Лимон



*Оживите вкус  
эфирными  
маслами*

лайм, грейпфрут,  
лимон и мята

## ДОМАШНИЙ ЛИМОНАД

- 2 л холодной воды
- 120 мл меда
- сок 3 лимонов
- лед
- 1-2 капли эфирного масла лимона
- дольки лимона и свежие листья мяты для украшения (по желанию)

### ШАГ ПЕРВЫЙ

Смешайте в кастрюле воду и мед и поставьте на медленный огонь. Помешивайте, пока мед не растворится. Снимите с огня.

### ШАГ ВТОРОЙ

Добавьте свежавыжатый лимонный сок и масло лимона.

### ШАГ ТРЕТИЙ

Охладите и подавайте со льдом.





# Естественное увлажнение

Оригинальный • Тропический • Травяной

## dōTERRA<sup>®</sup> Spa, бальзам для губ

*Натуральная формула* на основе растительного сырья, растительных и эфирных масел увлажнит ваши губы и сделает их мягче.

# Советы по организации

## КОЛЛЕКЦИИ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

**П**о мере расширения вашей коллекции эфирных масел dōTERRA наводить в ней порядок, любоваться бесценными флакончиками становится приятным и расслабляющим занятием. Сознание того, сколько пользы каждая бутылочка может принести вам и вашим родным, вселяет уверенность. Но как часто вы покупали целые наборы масел, а в итоге пользовались лишь парочкой, не зная, что делать с остальными? Пришло время взяться за изучение полезных свойств бутылочек, пылящихся у вас на дальних полках. Представляем несколько советов, которые помогут организовать свои эфирные масла удобно, красиво, а главное — самым подходящим для вас образом.

Для начала решите, как и где вы хотите хранить свои флаконы с эфирными маслами — будете покупать специальные деревянные ящики для масел или сделаете собственное место для хранения. Достаньте все свои масла, чтобы видеть их все разом, а потом выберите любимые.

### А В С

#### В АЛФАВИТНОМ ПОРЯДКЕ

Расставьте односоставные масла и смеси в алфавитном порядке. Найти алфавитный список доступных в Европе эфирных масел и смесей dōTERRA можно в конце журнала, в разделе руководства по продукции.



#### ПО ЦВЕТУ НАКЛЕЙКИ НА КОЛПАЧКЕ

Воспользуйтесь наклейками на колпачках флаконов с маслами dōTERRA, чтобы расставить масла по цвету — такая система понравится вам, если вы немного педантичны и получаете огромное удовольствие, расставляя по цветам все, что попадет под руку.



#### ПО СВОЙСТВАМ

Рассортируйте масла по свойствам согласно Колесу Свойств dōTERRA. Например, есть много масел с успокоительными свойствами, можно поставить их вместе.



#### ПО МЕСТУ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Для быстрого доступа поставьте масла там, где вы ими чаще всего пользуетесь — на кухне, в ванной, в детской и т. д. А в гостиной можно повесить полку с диффузором и любимыми эфирными маслами — отличный способ вписать масла в дизайн вашего дома.

Что делать с лишними флаконами эфирных масел? Если вы нашли два одинаковых открытых флакона, можно перелить масло в один флакон. Невскрытые флаконы подарить на своей странице в соцсетях или раздать на занятии по эфирным маслам dōTERRA.



# ПОЛКА-ШЕСТИУГОЛЬНИК

## *своими руками*

### Вам понадобится

- белая древесина 100 мм на 2 м
- строительный степлер
- скобы
- столярный клей
- морилка (по желанию)

### Инструкция по изготовлению

1. Распилите древесину на куски длиной 200 мм под углом 30°.
  2. Склейте части так, чтобы получился шестиугольник.
  3. С тыльной стороны закрепите по две скобы на каждом стыке, чтобы зафиксировать части, пока клей не высохнет.
  4. Когда клей высохнет, обработайте полку морилкой нужного цвета.
- Совет: для удобства сделайте дополнительные полки.

# АКВАСИ ФРИМПОНГ

Творец истории — первый скелетонист-олимпиец в истории Ганы

*Из Ганы в Нидерланды, оттуда в Университет долины Юты, а потом в Пхёнчхан и дальше — ганский атлет Акваси Фримпонг наконец воплотил свою мечту об Олимпийских играх.*

Большинству атлетов, мечтающих участвовать в Олимпийских играх, приходится годами тяжело работать, только чтобы получить шанс туда попасть. Для поездки на Зимние Олимпийские игры 2018 уроженцу Ганы Акваси Фримпону потребовалось не только упорно работать — ему пришлось преодолевать препятствие за препятствием, никогда не сдаваться и не забывать о мечте. После всех трудностей, от получения гражданства до лечения серьезной травмы, Акваси наконец-то осуществил свою мечту и стал олимпийцем.

## Долгий путь

История Акваси началась в Гане, где он провел первые пару лет жизни вместе с девятью другими братьями и сестрами под опекой бабушки, когда его мать уехала в Нидерланды на поиски лучшей жизни для своих детей. В 1995 году Акваси переехал в Нидерланды, и как нелегальный иммигрант столкнулся с многими трудностями. На получение голландского гражданства у Акваси ушло десять лет усилий, и все это время он пытался найти школу, в которую бы его приняли.

Учась в Нидерландах, Акваси понял, что быстро бегаёт — это стало ясно на школьных занятиях физкультуры. Тем не менее, Акваси не очень-то интересовался бегом до тех пор, пока сосед не показал ему медаль, полученную за победу в соревнованиях. Акваси помнит, как подумал, что за всю жизнь не выигрывал ни одной медали или приза, и как захотел почувствовать вкус победы. Акваси подумал: «Если он смог это сделать, смогу и я».

Жажда победы привела юношу в команду по легкой атлетике, где ему не пришлось долго ждать, чтобы почувствовать себя победителем.

## Преодолевая препятствия

После успеха в спринте в юношеские годы Акваси начал мечтать об участии в Олимпийских играх. Он надеялся пройти квалификацию на Олимпийские игры 2012 в Лондоне, но его мечты разрушила травма — пришлось бросить тренировки и заняться реабилитацией.

В течение следующих нескольких лет Акваси поставил на паузу спорт и сосредоточился на образовании и карьере. Он поступил в Университет долины Юты в Ореме, штат Юта, где получил диплом маркетолога и познакомился с будущей женой Эрикой.

В 2013 году, после восстановления от травмы, Акваси, из-за его скорости, пригласили в голландскую команду по бобслею. К нему снова вернулась мечта попасть на Олимпийские игры 2014 в Сочи, но только одни сани из голландской команды прошли квалификацию, оставив Акваси в списке запасных.

К тому времени Акваси выиграл тяжелую битву за гражданство, справился с травмой и даже поменял вид спорта, но так и не поехал на Олимпийские игры. Однако он все также хотел стать олимпийцем и чувствовал, что цель попасть на Олимпийские игры оставалась «незаконченным делом». С поддержкой жены и помощью тренеров Акваси вернулся к мечтам о победе в Олимпийских играх и начал тренироваться для участия как скелетонист. Он сразу же влюбился в этот вид спорта и решил не бросать свою мечту, и она, наконец, сбылась — он прошел



квалификацию на Зимние Олимпийские игры 2018 в Пхёнчхане, где будет представлять свою родную Гану.

## Представляя нацию

Акваси — первый западноафриканский скелетонист, и поэтому он чувствует огромную ответственность: он представляет родную страну и хочет, чтобы она им гордилась. Как он сказал: «Я многого добился в Нидерландах, я многого добился в США, теперь пора сделать что-то для своей страны». Акваси получил огромную поддержку от народа Ганы, особенно от молодежи, которая с восторгом

**«ЕСЛИ БЫ НЕУДАЧА БЫЛА  
ПОСЛЕДНИМ ШАГОМ,  
НЕ СУЩЕСТВОВАЛО БЫ  
ТОГО, ЧТО МЫ ЗОВЁМ  
УСПЕХОМ».**



приняла возможность увеличить представленность Ганы в зимних видах спорта. Говоря о привлечении большего числа ганцев в зимние виды спорта, Акваси сказал: «Кто-то должен подать пример, и я хочу взять эту задачу на себя».

### Применение продукции dōTERRA

Акваси рос в Гане, и его бабушка часто использовала разные плоды и травы, поэтому ему близка идея применения природных веществ для ухода за телом. Акваси пользуется эфирными маслами dōTERRA, чтобы повысить свои спортивные результаты и просто дома с семьей. Он говорит: «То, что у меня есть все эти

натуральные средства в бутылочках, и я могу их брать везде с собой, для меня огромное благословение».

### Любимые товары Акваси

**Эфирное масло мяты перечной:** — Перед заездом я капаю немного мяты в свой шлем, чтобы повысить реакцию и сосредоточиться — на скорости 110-130 км/ч вперед головой с подбородком в 7 см от льда это важно.

**Крем «Дип Блю» Deer Blue™:** — Это мое средство номер один перед тренировками или после них. А еще я его использую для разогрева перед соревнованиями.

**dōTERRA «Он Гард» On Guard™:** — Я капаю пару капель dōTERRA Он Гард в бутылку с водой или пью в капсулах, и каждое утро чищу зубы зубной пастой dōTERRA Он Гард.

**Комплекс dōTERRA Lifelong Vitality™:** — Без него я не путешествую. Я принимаю по две таблетки из каждого флакона утром и вечером после еды.

РАЗБИВАЕМ  
СТЕРЕОТИПЫ

— о б —

ЭФИРНЫХ



МАСЛАХ

— и —

МУЖЧИНАХ



## Не только для женщин?

Похоже, существует расхожий стереотип, что эфирные масла — только для женщин. Большинство членов dōTERRA и вправду женщины, но вы знали, что мужчины пользовались эфирными маслами на протяжении времен? В Древнем Египте ароматическими маслами могли пользоваться только жрецы-мужчины на вершине власти. Почему же все так изменилось? Почему же современные мужчины так отделились от своих предков? Понимание стереотипов, сложившихся вокруг эфирных масел, поможет ответить на эти вопросы и даже изменить некоторые взгляды.



### «Я один раз попробовал и мне не подошло».

Эфирные масла — это образ жизни, а не одноразовая панацея от всего на свете. Как вы не станете атлетом за одну тренировку, так и однократное применение эфирных масел не сможет чудесным образом изменить ваше тело. Мы можем не заметить перемены, но все же получим пользу и от одной тренировки, и от одного применения масла. Для улучшения общего самочувствия необходимо регулярное применение и здоровый образ жизни.

### «Они хороши только своим запахом».

Многих привлекает именно запах эфирных масел, но польза от них гораздо глубже, чем просто аромат. Эфирные масла dōTERRA относятся к Стандарту чистого терапевтического класса, а значит, вы можете быть уверены в высоком качестве продукта. Они не только хорошо пахнут, но и приносят вам пользу. Попробуйте и убедитесь сами!

### «dōTERRA — не настоящий бизнес, это просто что-то, чем занимается моя жена, пока я на работе».

Многие люди несерьезно относятся к бизнесу dōTERRA: мужчины не проявляют интереса, пока не увидят реальные деньги. Джон Буш IV, один из Веллнесс Консультантов, начал, как и многие другие мужчины в этом бизнесе: с массы сомнений. Он серьезно посвятил себя делу, только когда увидел результаты: — Раза три в неделю, а порой и чаще, я ловлю себя на мысли о том, как рад, что ошибался. Ошибался насчет того, что масла не помогут моей дочери, что моя жена ничего не добьется в бизнесе dōTERRA, что масла ничем не могут мне помочь как мужчине. Если они годились для королей и правителей мира, почему же они не могут пригодиться сейчас и вам?

### «Заниматься бизнесом с близким человеком слишком сложно».

Это расхожий стереотип, и не только в индустрии эфирных масел. В конечном счете, все зависит от вашего настроя. Как хорошо, что и для этого у нас есть специальное масло! Чэндлер Фосетт, Веллнесс Консультант: — Мы с женой смогли начать это дело вместе и работаем очень тесно. Мы обсуждаем цели, которых оба хотим достичь, выбираем личные обязанности и еженедельно оцениваем результаты друг друга. Это бизнес, в котором с женой работать просто замечательно.

### «Эфирные масла — просто модное увлечение, которое скоро пройдет».

Люди начали использовать эфирные масла задолго до появления письменности. Нынешняя популярность эфирных масел объясняется многим: большей доступностью разных видов масел, более обширными исследованиями в области их эффективности и большими возможностями делиться личными впечатлениями. Эфирные масла — это поезд, только набирающий скорость.

Мы назвали лишь несколько из многих стереотипов, сложившихся у мужчин об отрасли эфирных масел. Так почему же современные мужчины так отделились от своих предков? Возможно, из-за недостатка знаний или из-за подчинения мужской роли, которую навязывает им современное общество. Как бы то ни было, эти стереотипы, как и многие другие, можно преодолеть одним простым способом: попробовать. Дайте им шанс доказать, что вы неправы. Просвещайтесь сами вместо того, чтобы слушать поучения окружающих. Это сформирует у вас собственное мнение о маслах и, возможно даже, изменит ваши взгляды. Ведь в итоге каждый может извлечь пользу, включив эфирные масла в свою жизнь.

# Зачем нужны добавки?

Д-р Дамиан Родригес, д-р наук в области здоровья, магистр наук

**Пищевые добавки — одна из самых остро обсуждаемых тем в питании, и в ближайшее время споры утихать не собираются. По утверждению разных исследований и разных людей, добавки либо абсолютно незаменимы для поддержания здоровья, либо вообще не приносят никакого ощутимого эффекта. Однако есть и неоспоримый факт: многие диеты способствуют дефициту питательных веществ, который крайне неблагоприятно влияет на разнообразные маркеры здоровья. Будь Вы профессиональным спортсменом или обычным человеком, просто подбирающим удобный и недорогой способ улучшить свое самочувствие, практически нет способов добиться этого проще, чем с помощью комплекса doTERRA Lifelong Vitality™ («Долгожитель») — и в подтверждение ученые doTERRA собрали клинические данные.**

Давайте рассмотрим, почему люди принимают пищевые добавки. По данным, собранным в 2007–2010 г. г. в ходе Национального исследования состояния здоровья и питания населения (NHANES), большинство тех, кто регулярно принимает добавки, заявляет, что делает это для поддержания общего здоровья, здоровья костей и здоровья сердца в пожилом возрасте(1). Самая популярная ежедневная добавка? Конечно, употребление БАДов в разных странах отличается, а самый высокий уровень приходится на Северную Европу, но наибольшей популярностью пользуются поливитамины и полиминералы полного спектра и добавки с незаменимыми жирными кислотами (такие как xEO Mega™), это самая популярная «специальная добавка»(2). И это логично, ведь с возрастом мы все больше беспокоимся о здоровье сердца и костей, а последние исследования дают основания считать, что поливитаминовые/полиминеральные комплексы и добавки омега-3 могут помочь в решении этих проблем (3).

«Долгожитель» (LLV) разработан как идеальное дополнение к сбалансированному комплексному питанию; это продукт, с которым стоит познакомиться каждому. В состав входит питательный комплекс Microplex VMz™, омега-комплекс xEO Mega™ и комплекс для повышения клеточной энергии Alpha CRS™, поэтому LLV обладает целым рядом клинически подтвержденных целебных эффектов. По результатам двухмесячного клинического исследования, **принятого к публикации в журнале *Journal of Dietary Supplements*, те, кто дополняет свой рацион LLV, могут почувствовать значительное улучшение в нескольких биомаркерах здоровья сердечно-сосудистой системы, антиоксидантного статуса, уровней воспаления и регуляции глюкозы крови.\*** Результаты анализа крови участников клинического испытания LLV показали улучшение соотношения холестерина ЛПНП/ЛПВП, показателей инсулина натощак и триглицеридов.\* Более того, было отмечено повышение субъективных показателей самочувствия: ясности ума, энергии, мотивации и счастья.\*

Конечно, нельзя отрицать, что в основе здоровья лежит сбалансированное и комплексное питание, но есть пара причин, по которым всем нам стоит включить LLV в свой ежедневный рацион.

## НЕДОСТАТОК ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

По результатам исследования KORA-AGE по изучению множественных факторов здоровья населения Европы, у более половины взрослых европейцев наблюдается дефицит витамина D, а у примерно трети — дефицит витамина B12 (4). Но еще тревожнее то, что побочным эффектом современного образа питания, богатого продуктами интенсивной обработки, стало нарушение

соотношения омега-6/омега-3. Сейчас оно составляет 16:1 (и более), а оптимальное значение равно 1:1 (5). Лучшее решение — изменить пищевые привычки, но это легче сказать, чем сделать. LLV за завтраком и ужином может стать удобным и выгодным средством для решения этой проблемы.

## ЗДОРОВЬЕ КЛЕТОК

Исследование показало, что ежедневный прием поливитаминов может улучшить здоровье клеток даже у здоровых людей. В ходе рандомизированного, двойного слепого, плацебо-контролируемого исследования Physician's Health Study II, в котором в течение 14 лет участвовало около 15 тыс. человек, было установлено, что у принимающих пищевые добавки отмечался меньший дефицит питательных веществ и меньше отрицательных маркеров клеточного здоровья. Если хотите поддержать здоровье и самочувствие на фундаментальном уровне, пищевые добавки — хороший способ этого добиться.







## СУБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ

Здоровье измеряется не только цифрами. Стресс, уровень энергии и удовлетворенность имеют огромное значение для нашего физического и психического здоровья. Несколько исследований, включая клиническое исследование LLV, дают основания считать, что ежедневный прием добавок может улучшить субъективные показатели здоровья.

Первый шаг к долгому здоровью и жизненной силе — это шаг в сторону кухни, но дело не сводится лишь к содержимому холодильника. По дороге на кухню не забудьте заглянуть в буфет или туда, где у вас хранятся добавки. Нет проще способа быть уверенным, что ваши клетки получают все питательные вещества и метаболические факторы, необходимые им для оптимальной работы — каждый день и всю вашу жизнь. Более подробную информацию о важности пищевых добавок и их клинических испытаний можно получить в научном блоге doTERRA Science Blog.

Для получения ссылок на исследования пишите на:  
[scienceblog@doterra.com](mailto:scienceblog@doterra.com)

# Смеси эфирных масел

Не знаете, какие масла смешать?

Вот несколько наших *любимых* смесей!

## Мир и гармония

- Бергамот
- Иланг-иланг
- Лаванда
- Пачули

## Душа природы

- Ладан
- Кедр
- Туя

## Концентрация

- Грейпфрут
- Мята перечная
- Лимон
- Розмарин
- Бasilik

## Спа

- Лаванда
- Герань
- Римская ромашка

## Райский остров

- Цитрус Блосс
- Иланг-иланг



# ТЕХНИКА

# aromatouch™



Мива Бертиас, Веллнесс Консультант из Сен-Совёр-д'Они, Франция, служит одним из таких вдохновляющих примеров: она знакомит людей с культурой и эфирными маслами dōTERRA, помогая им посредством мануальной техники dōTERRA AromaTouch.



В 2017 году на Рождество Мива посещала медицинский центр в городе Ла-Рошель, Франция. Она и еще несколько человек из её команды работали там добровольцами и делились техникой AromaTouch™ и маслами dōTERRA с местными пациентами. Вот что говорит Мива: — Мы с моей командой хотели заполнить пустоту для тех, кому нужно было душевное тепло. Мы хотели разделить это чистое мгновение с пациентами и принести им радость в те дни, когда мы были рядом с ними.

## Служить и помогать другим

**Техника dōTERRA AromaTouch™ — идеальное сочетание эфирных масел и человеческого тепла. Она объединяет всех и каждого через заботу друг о друге на индивидуальном уровне.** Многие Веллнесс Консультанты используют технику AromaTouch в качестве подарка или возможности помочь другим. Их истории побуждают всех нас делиться этой техникой и стараться наполнять жизнь других положительными эмоциями и любовью.

Для мануальной техники они использовали два масла: дикий апельсин и ладан — Я была рада провести те два дня в больнице и делиться маслами, — призналась Мива. — Было так приятно видеть улыбки на лицах пациентов, когда с ними работали члены нашей команды! Думаю, каждый из моей команды был тронут этим опытом и благодарен за возможность помочь людям через эфирные масла. Все пациенты, медсестры и врачи, испытавшие на себе мануальную технику в те два дня спрашивали: «А когда вы вернетесь?».

Иногда наши усилия кажутся нам ничтожными, но на самом деле мы меняем жизнь тех, кому помогаем, и вдохновляем других своим примером. Даже что-то обычное и простое, вроде мануальной техники AromaTouch, может помочь нести радость по всему миру — пока мы готовы идти и делиться ею. — Мива Бертиас

# Новое применение

Придайте декору своего дома немного креативности, подарив пустым бутылочкам новую жизнь.

## Китайские колокольчики

*Вам понадобится:*

- леска
- пустые бутылочки из-под эфирного масла
- бусины
- горячий клей
- шпагат

*Указания:*

1. Намотайте шпагат на концы палочки, чтобы получился держатель.
2. Сделайте «колокольчики».

*Примечание:* Мы решили взять пустые бутылочки из-под масел и ненужные бусины.

3. С помощью лески навесьте «колокольчики» на палку.

Полезный совет: Чтобы звенеть на ветру, «колокольчики» должны быть из стекла или металла.

4. Подключите воображение!

## Ваза с цветами

*Для вазы*

*Вам понадобится:*

- пустая бутылочка из-под добавки
- шпагат

*Указания:*

1. Покрасьте бутылочку из-под добавки аэрозольной краской.

*Примечание:* Проявите креативность — ей не обязательно быть белой. Можно ее интересно раскрасить или что-то написать.

2. Намотайте шпагат на горлышко бутылочки.

*Примечание:* Шпагат нужен, чтобы замаскировать бутылочку.

*Для цветов*

*Вам понадобится:*

- бумага
- ножницы
- клей-карандаш

*Указания:*

1. Возьмите лист бумаги и отрежьте от него длинную полоску шириной 6 мм. Это будет центр вашего цветка.
2. Возьмите лист другого цвета и отрежьте от него полоску шириной 25 мм.
3. На полоске шириной 25 мм сделайте надрезы глубиной 18 мм, чтобы она стала похожа на бахрому.
4. Склейте концы полосок на длину 12 мм.
5. Нанесите клей по всей длине двух склеенных полосок (не задевая бахрому) и сверните рулончиком.

6. Когда все высохнет, отогните бахрому, проталкивая большой палец вниз к центру, чтобы она стала похожа на цветок.

*Примечание:* Можно вырезать больше полосок, чтобы сделать стебли и листья.

## Улей

*Вам понадобится:*

- пустая бутылочка из-под добавки
- 1,5 веревки или шпагата
- горячий клей

*Указания:*

1. Возьмите бутылочку из-под добавки и просверлите в ней отверстие диаметром 25 мм на высоте 25 мм от доньшка.

*Примечание:* Этот шаг выполняется по желанию.

2. Сверху по центру бутылочки приклейте петельку из веревки.

*Полезный совет:* Оставьте крышку на бутылке.

3. Возьмите веревку и начинайте накручивать ее вокруг петли, спускаясь вниз и обрезаая веревку по контуру отверстия.

4. После того, как первый слой готов, начинайте оборачивать бутылку в 50 мм ниже начальной точки.

5. После того, как будет готов второй слой, начните следующий на 25 мм ниже второго слоя.

6. Повторяйте шаг 5, чтобы получить нужное вам количество слоев.

7. Отрежьте кусочек веревки длиной 50-75 мм в зависимости от того, какого размера у вас будет отверстие, и склейте ее концы вместе, чтобы получилось кольцо. Наклейте кольцо вокруг отверстия.

## Кролик

*Вам понадобится:*

- аэрозольная краска
- ватный шарик
- 21 пустая баночка из-под эфирных масел
- малярная лента
- горячий клей

*Указания:*

*Полезный совет:* Перед покраской составьте бутылочки так, чтобы получился кролик.

1. Оберните бутылочки малярной лентой, чтобы выглядывало только доньшко, и покрасьте их.

2. Расставьте бутылочки рядами и склейте их горячим клеем. Составляйте ряды друг на друга, попутно приклеивая их друг к другу.

3. Возьмите ватный шарик и приклейте его в виде хвостика.



Китайские колокольчики



Улей



Ваза для цветов



Кролик

ПОМОЩЬ

# «Исцеляющих рук»

Новости фонда

dōTERRA Healing Hands™ в Болгарии

**На конгрессе dōTERRA One'2016 в Солт-Лейк-Сити, штат Юта, учредители компании объявили, что участники получают уникальную возможность — отправиться в поощрительную поездку с фондом dōTERRA “Исцеляющие руки”. Многие тогда внесли свои имена в лотерею, чтобы определить, кто отправится в одну из шести поездок в Непал, Гватемалу и Болгарию.**

Проект Co-Impact Sourcing™ выбрал Болгарию, чтобы помочь развивающейся экономике в возрождении эфиромасличной отрасли и заодно наладить закупку качественных масел. Фонд dōTERRA “Исцеляющие руки” также нераздельно участвует в проводимой работе. Первая из двух поездок в Болгарию состоялась в первую неделю июля 2017 года, а вторая — неделей позже. Те, кто принимал участие в поездках, знали, что их ждет нечто особенное.

## Проекты по поддержке общин

Главной целью обеих поездок в Болгарию было построить столь необходимую для центра общины детскую площадку. Центр общины в Болгарии как правило выполняет несколько функций: здесь находится почта, библиотека, муниципалитет, зал собраний. Одной из первостепенных задач общины было добавить сюда еще и безопасную игровую площадку для детей. Волонтеры приступили к работе — они зашкурили старые качели, зашкурили и покрасили скамейки и старый забор. Тем временем жители общины собрали новую детскую площадку.





## dōTERRA Healing Hands FOUNDATION



Это третья детская площадка, которую dōTERRA пожертвовала общинным центрам в Болгарии. До работы на площадке Веллнесс Консультанты дежурили в качестве волонтеров в Молочной столовой — это организация, предоставляющая питание семьям с детьми до 3 лет по льготной цене при поддержке dōTERRA. По словам работников, они обслуживают около 500–1000 детей в день. После дежурства волонтеров ждал обед, приготовленный ребятами из некоммерческой организации «Социальная чайная», которую фонд dōTERRA «Исцеляющие руки» помог восстановить в начале 2016 года. «Социальная чайная» помогает подросткам-сиротам освоить личные и профессиональные навыки, которые помогут им после выпуска из детского дома получить доступ на рынок труда.

### *Создаём возможности*

Волонтеры выделили время и на поездку на болгарский эфиромасличный завод Esseterre — предприятие, делающее все возможное, чтобы развивать отрасль в Болгарии и осуществлять гуманитарные проекты. Сейчас завод производит для dōTERRA масло лаванды, мяты и ладана.



Своими впечатлениями делится Сара Уиммер, Веллнесс Консультанты из Аризоны: — Это потрясающе: увидеть весь процесс создания масла, всю заботу и точность, сопровождающие каждый его этап. От полей до лаборатории dōTERRA установила высокую планку ожиданий и стандартов совершенства, которые позволяют производить только самую лучшую продукцию. Для меня было честью поучаствовать в этой поездке и быть частью компании, которая делает столько добра для сообществ.

# SIBERIAN FIR

**Страна происхождения:**

Россия

**Описание аромата:**

зеленый, древесный, свежий

**Метод дистилляции:**

паровой

**Часть растения:**

Хвоя/ветки

## FUN FACT:

Эфирное масло сибирской пихты имеет уникальный химический состав: борнилацетат в его основе отвечает за большую часть его целебных свойств.

Сибирская пихта (*Abies sibirica*) — это высокое вечнозеленое дерево из семейства сосновых. Сибирские пихты в основном произрастают в России, Финляндии и Северной Америке. Слегка желтоватое эфирное масло сибирской пихты отличается свежим ароматом, напоминающим сосновый. Сибирская пихта оказывает на кожу успокаивающее действие, благодаря чему идеально подходит для расслабляющего массажа.

## СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:

- ◆ Добавьте одну-две капли в увлажняющий крем и нанесите сзади на шею или на подошвы.
- ◆ Нанесите на мышцы и суставы или смешайте для массажа с фракционированным кокосовым маслом.
- ◆ Нанесите на кожу для смягчения небольших раздражений.





# ИГРА ПОДБЕРИ ПАРУ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Посмотрим, сможете ли вы подобрать пару.  
Проведите линию от растения к подходящему эфирному маслу.



# source to you™



По мере роста использования эфирных масел растет и опасность. Пускаться на уловки, чтобы удовлетворить спрос, стало в индустрии распространенной практикой. dōTERRA не имеет себе равных в стремлении гарантировать бескомпромиссное качество продукции. Тестирование эфирных масел dōTERRA начинается задолго до их дистилляции. **Source To You** знакомит вас с процессом создания эфирных масел dōTERRA от начала и до конца.



## В: В чем выгода предоплаты фермерам?

Многие из наших фермеров живут в развивающихся странах, и большую часть дохода получают в сезон сбора. К началу следующего посевного сезона большая часть этого дохода уходит на повседневные расходы. Предоплаты фермерам выравнивают поступление дохода в течение года и дают возможность дожидаться идеального времени для сбора растений, а не собирать их раньше времени из-за денег. Это в свою очередь гарантирует, что количество и качество урожая масла будет соответствовать нашим требованиям.

## В: Как помогла фермерам наша инициатива Co-Impact™ Sourcing?

Действие инициатив dōTERRA Co-Impact Sourcing широко и разнообразно. Мы работаем там, где нужны, от гарантирования фермерам и сборщикам стабильной справедливой оплаты до организации работы кооперативов и даже помощи в монтаже необходимого оборудования (сушек, дистилляционных установок и пр.), тем самым помогая увеличивать доход сообществ. Сочетая эти инициативы с проектами фонда dōTERRA “Исцеляющие руки”, мы решаем многие гуманитарные и экологические проблемы.



## В: Что такое Esseterre?

В Болгарии мы пытались сотрудничать с поставщиками разных масел, в особенности лавандового, но никто из них не захотел работать с нами по модели Co-Impact Sourcing, поэтому мы основали Esseterre. Esseterre — это эфиромасличный завод в Болгарии в полной собственности dōTERRA. Здесь наша команда заключает договора с фермерами, помогая им увеличивать производство лаванды, Melissa и других растений, дистиллирует сырье на самом передовом оборудовании, сразу же анализирует масло в собственной лаборатории после завершения процесса дистилляции и сразу же платит фермерам за собранное сырье — чего не делает ни одна компания в Болгарии. Esseterre изменил представления фермеров о том, как к ним должны относиться, и поднял планку ведения бизнеса в стране.





## Ученые

### В: Что мы делаем для обеспечения высочайшего качества эфирных масел?

dōTERRA стремится быть лидером по качеству эфирных масел. Мы достигаем этого посредством самых всесторонних испытаний в отрасли. Мы изучаем каждый аспект масла, чтобы гарантировать высочайшие стандарты совершенства аромата, химического состава и сырья. Сотрудничая с местными фермерами, сборщиками и специалистами по дистилляции, мы с самого начала обеспечиваем прозрачность нашей производственной цепочки. Это приобретает решающее значение, когда приходит время тестировать масла и оценивать их чистоту — мы знаем, откуда они поступают, и как производятся. С момента завершения дистилляции и до фасовки масла и маркировки бутылочек логотипом dōTERRA на нашем заводе, мы проводим множество тестов, подтверждающих чистоту и целебную силу масла, его готовность нести вам пользу и радость.



## Практикующие врачи

### В: Почему так важно сотрудничать с практикующими врачами?

Одна из миссий dōTERRA — сближение специалистов по традиционной и альтернативной медицине, чтобы стимулировать дальнейшее изучение и применение эфирных масел в современной медицинской практике. Сотрудничество с практикующими докторами разных специальностей помогает навести мосты между использованием эфирных масел и западной медициной. В данный момент мы работаем с остеопатами (D.O.) и врачами (M.D.). Кроме того, dōTERRA планирует основать клиники в США, а в перспективе — и по всему миру, где в лечении пациентов традиционная современная медицина будет сочетаться с эфирными маслами. Мы надеемся, что это снизит затраты на здравоохранение, а у врачей будет время заботиться о самом важном: о пациенте. Подробнее о медицинских клиниках dōTERRA можно узнать на [healthcare.doterra.com](http://healthcare.doterra.com)



## Вы

### В: Что полезного даст мне веб-сайт?

В условиях растущей популярности эфирных масел многие компании заявляют, что производят чистые масла, но не могут предоставить надежные доказательства их чистоты. Source To You доказывает, что dōTERRA, от начала и до конца, производит эфирные масла максимально высокого качества — чистые и неразбавленные. Подробнее на: [sourcetoyou.com](http://sourcetoyou.com)

### В: Где расположен код качества?

Код качества находится на доньшке бутылочек с односоставными эфирными маслами dōTERRA, купленных после мая 2016 года. Каждый код качества содержит шесть-семь цифр и одну букву.



Хеле, опытная сборщица из Египта, начинает сбор в 2:30 утра, а из инструментов у нее — налобный фонарь, корзина и руки.



# МЕНЯЯ ЖИЗНИ

## цветок за цветком

### ЭФИРНОЕ МАСЛО НЕРОЛИ

Померанцы, из цветков которого получают масло нероли, были завезены в Египет арабами в 642 н. э. На вид египетские нероли почти не изменились, в отличие от большинства апельсиновых деревьев по всему миру, которые подверглись скрещиванию. Говорят, что жившая в конце XVII века Анна Мария Орсини, герцогиня Браччано и княгиня Нерольская так была очарована эссенцией флердоранжа, что даже принимала в ней ванны. Она сделала этот обычай популярным среди своего окружения и таким образом дала свое имя эссенции флердоранжа: нероли.

Из померанца добывают три разных масла: нероли — из цветков дерева, петитгрейн — из листьев и веточек и, наконец, апельсиновое — из кожуры апельсинов. Однако масло doTERRA «Дикий апельсин» получают из плодов сладкого апельсина. Производители могут выбрать для культивации лишь один вид масла, поскольку сбор какой-то одной из частей дерева не дает полностью вызреть остальным его частям. Цветы нероли можно собирать очень непродолжительное время — с середины марта по конец апреля.

### АБСОЛЮТ ЖАСМИНА

Жасмин — растение из семейства маслиновых, в которое входят более 200 цветковых и кустарников. На протяжении веков жасмин славился ароматом своих цветков, его почитали в Китае, Японии и во всей Юго-Восточной Азии. Пакистан даже объявил жасмин своим национальным цветком. Жасмин отличается от остальных масел, поскольку является абсолютом, получаемым уникальным методом.

Абсолют проходит сложный процесс отделения парафинов и воска от летучих веществ. Благодаря этому процессу в абсолюте остается больше ароматических веществ, а конечный продукт обладает изысканным, но сильным ароматом. Паровая дистилляция слишком грубо воздействует на хрупкие цветы жасмина и не дает нужного химического состава.

### СБОР ЦВЕТКОВ

Что общего у жасмина и нероли? И то, и то выращивают в Египте. **На изготовление 1,3 кг абсолюта уходит 907 кг цветов жасмина — что приблизительно составляет 6 000 000 цветков.** Цветы жасмина и нероли собирают не машинами, а вручную, цветок за цветком. Эти цифры демонстрируют, сколько времени и усилий требуется для производства этих удивительных масел. Каждый отдельный цветок меняет жизни не только тех, кто их использует, но и тех, кто их собирает.

Сборщица Хеле из Египта — настоящий ветеран. Как и многие другие сборщики, она начала здесь работать, чтобы прокормить семью. Рабочий день у Хеле начинается в 2:30 утра, а из инструментов у нее — налобный фонарь, корзина и собственные руки. Ежедневно сборщикам выделяется лишь определенное количество кустов, чтобы продлить

растениям срок жизни. Хеле занимается сбором цветов уже 10 лет, становясь со временем все проворнее. Ее скорость позволяет ей возвращаться к семье и делам намного быстрее.

Когда Хеле спрашивают о её работе, она отвечает, что отлично проводит время, общаясь с друзьями. Многие из сборщиков — женщины с похожими историями. За разговорами работа спорится и время летит быстрее. Сборщики получают справедливую и своевременную оплату. Кстати, они сами следят за взвешиванием собранного сырья, чтобы убедиться в правильности оплаты. Возможно, Хеле — лишь одна из многих египетских сборщиков, но ее тяжелый труд — цветок за цветком — позволяет нам наслаждаться всеми достоинствами жасмина и нероли.

dōTERRA™

389 South 1300 West  
Pleasant Grove, UT 84062 (США)  
1 800 411 8151  
doterra.com

# dōTERRA™ LUMO

*Ароматический диффузор*



Наполните  
воздух  
тем, что  
любите



**dōTERRA™ LUMO**  
Ароматический диффузор  
60203080

