

## Взгляни на уборку по-новому

СТР. 16

## Эфирные масла для начинающих

СТР. 6

## Туя ИСТОЧНИК ЭФИРНОГО МАСЛА

СТР. 14

## Надежда и Исцеление

ПОМОЩЬ БЕЖЕНЦАМ В  
ГРЕЦИИ В УСЛОВИЯХ  
КРИЗИСА

СТР. 8



13



8



14



22

## В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

### Статьи

- 6 ЭФИРНЫЕ МАСЛА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**  
Дорога в новый мир
- 8 НАДЕЖДА И ИСЦЕЛЕНИЕ**  
Беженцы на греческом острове Лесбос получают помощь в условиях кризиса
- 14 ИЗ САМОГО СЕРДЦА КАНАДЫ**  
История получения эфирных масел туи и нутканского кипариса (Cō-Impact Sourcing)
- 18 МИНЕРАЛЫ**  
Получаете ли вы то, что вам нужно?
- 24 ПРОЦЕСС КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА dōTERRA**  
Наше стремление к предложению продукции мирового класса
- 26 НАТУРАЛЬНЫЕ АРОМАТЫ**  
Смеси эфирных масел для распыления
- 30 РАБОТА ВАШЕЙ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ**  
С доктором Джеймсом Гейгером
- 32 ЦЕПОЧКА ПОСТАВОК dōTERRA**  
Чем dōTERRA отличается от остальных
- 34 ВЛИЯНИЕ СНА**  
Узнайте, как сон может влиять на контроль веса
- 36 МИРОВОЕ ПРИСУТСТВИЕ**  
Меняем жизнь к лучшему — во всем мире

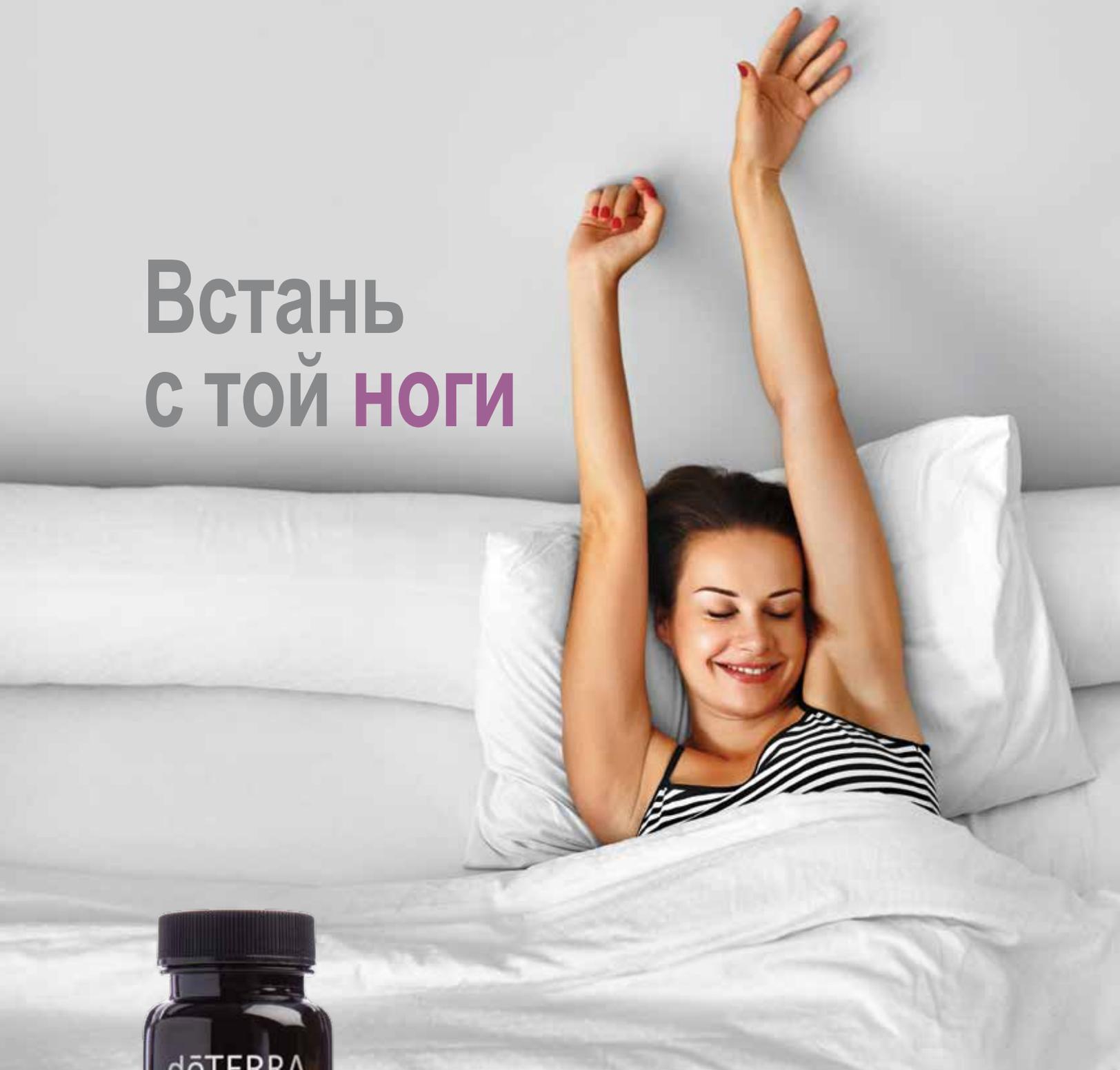
### Разделы

- 4** Отвечает доктор Хилл
- 5** Эфирное масло — нард
- 10** Стройные и энергичные — следуйте плану тренировок и питания везде и всегда
- 13** Эфирное масло — петитгрейн
- 16** Новый подход к чистоте и порядку
- 20** Фонд Healing Hands Foundation™ — дарим надежду вместе с OUR Rescue
- 22** Рецепты с эфирными маслами — энергия оранжевого
- 27** В записную книжку — избранные рецепты с эфирными маслами, советы и рекомендации по экономии времени
- 28** AromaTouch® — пошаговое руководство
- 38** Справочник продукции dōTERRA — краткое справочное руководство для покупателя по всей продукции



СПРАВОЧНИК ПРОДУКЦИИ dōTERRA (см. стр. 38–55)

# Встань с той **НОГИ**



Клинические испытания подтверждают: **вас ждет полноценный** сон без ощущения слабости и сонливости утром.

**dōTERRA Serenity®**  
Успокаивающий комплекс

34390001 | 60 гелевых капсул

# Спросите Dr. Hill



Д-Р ДЭВИД ХИЛЛ (DAVID K. HILL),  
Вице-президент,  
главный медицинский специалист/  
председатель научно-консультативного  
комитета

**В: О:**

**Почему качество эфирных масел имеет такое значение?**

С ростом массового интереса к эфирным маслам этот вопрос становится все более и более серьезным. Запасы эфирных масел на планете не являются неисчерпаемыми, и в действительности спрос на них значительно превышает доступные ресурсы. Это означает, что зачастую подобные продукты содержат примеси или даже синтетические компоненты. Химический состав эфирного масла во многом определяется его чистотой, местом и методами сбора растений, и если проверка степени чистоты не осуществляется, в эфирные масла могут попадать самые различные примеси и не отвечающие стандартам химические вещества. В результате масло не только не будет приносить пользу, но и может навредить вам, причем возможный риск нельзя предугадать. Самые лучшие эфирные масла характеризуются высокой чистотой, содержат только натуральные компоненты и обладают проверенным химическим составом.

**Что делает масло Нард (Spikenard) таким уникальным?**

Эфирное масло, получаемое методом дистилляции из корней растения *Nardostachys jatamansi*, является одним из самых уникальных и необычных из всех открытых нами. В отличие от большинства эфирных масел, которые обладают крайне четким химическим составом с небольшим числом основных компонентов, масло Нард содержит около 170 базовых составляющих, причем некоторые из них еще не были обнаружены в составе других масел. Хотя такие особенности затрудняют отнесение этого масла к определенной категории, оно предоставляет поразительно широкий ряд преимуществ, часть из которых мы еще только начинаем осознавать. Масло Нард оказывает ярко выраженный расслабляющий эффект и помогает обрести эмоциональное равновесие при использовании для ингаляций и нанесения на кожу. Распылите его в воздухе во время медитации или нанесите на заднюю поверхность шеи, чтобы сбросить с себя все заботы прошедшего дня. Масло Нард также крайне благоприятно воздействует на кожу. Добавьте его в увлажняющий крем или очищающее средство, чтобы добиться гладкости кожи и придать ей здоровый вид.

**В чем заключаются преимущества добавления эфирного масла Лимон (Lemon) в воду по сравнению со свежевыжатым лимонным соком?**

Эфирное масло Лимон добывают путем холодного отжима из кожуры лимона, в то время как лимонный сок отжимают из мякоти. В итоге мы получаем два абсолютно разных вещества с несравними свойствами. С химической точки зрения, эфирное масло Лимон содержит лимонен в значительно более высокой концентрации, чем лимонный сок. Именно поэтому эфирное масло Лимон обладает такими обширными очищающими свойствами и может быть полезным при нарушениях дыхательной функции и пищеварения при приеме внутрь. Кроме того, даже если бы эти вещества имели одинаковый состав, для достижения того эффекта, которым обладают всего лишь две капли высококонцентрированного эфирного масла Лимон, растворенные в воде, потребовался бы значительно больший объем свежевыжатого лимонного сока. И, наконец, эфирное масло, вероятно, легче принимать внутрь людям, испытывающим проблемы с желудком, поскольку оно не содержит лимонной кислоты, того компонента, который придает лимонному соку кислый вкус.

## СОВЕТЫ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ МАСЛА ЛИМОН:



1

Добавьте 1–2 капли в стакан воды утром, чтобы зарядиться бодростью и очистить организм.

2

Добавьте пару капель в чай, чтобы порадовать себя бодрящим цитрусовым вкусом.

3

Добавьте 1–2 капли в ложку свежего меда; эту смесь можно принимать в таком виде или растворять в теплой воде.

# Нард (Spikenard)

Масло Нард пришло к нам из самого сердца гималайских высокогорий. Это эфирное масло, добываемое методом дистилляции из корней растений, ценится многими поколениями на протяжении веков и традиционно использовалось для освящения в знак высокой чести. В древние времена Нард ассоциировался с физическим здоровьем, духовным исцелением и священной волей.

Исторически масло Нард используется для успокоения и поднятия настроения. Это масло (как одно из наиболее комплексных эфирных масел с точки зрения химического состава) до сих пор высоко ценят за ароматерапевтические свойства.

**Страна происхождения:** Непал

**Метод дистилляции:** пар

**Часть растения:** корни

## Способ применения

### Ароматерапия

- ◆ Распылите масло Нард в воздухе, если вам требуется обрести душевное спокойствие.
- ◆ Нанесите несколько капель масла Нард на ладони, поднесите их к лицу, сложив «лодочкой», и глубоко вдыхайте аромат, чтобы успокоить душу и мысли.
- ◆ Добавьте несколько капель в ванну с теплой водой, чтобы добиться максимального расслабления.

### Нанесение на кожу

- ◆ Если вы хотите расслабиться и полноценно отдохнуть ночью, нанесите несколько капель масла Нард на ступни или виски.
- ◆ Если вы испытываете стресс, смешайте масло Нард с фракционным кокосовым маслом и нанесите на лоб и виски массажными движениями.
- ◆ Для расслабляющего массажа головы добавьте 5 капель в кондиционер для волос.

### Интересный факт:

масло Нард на протяжении веков использовалось в парфюмерии и в религиозных целях во многих странах.



# ЭФИРНЫЕ МАСЛА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Только начали использовать эфирные масла? Ознакомьтесь с кратким руководством, которое откроет вам дорогу в мир эфирных масел.

## НАЧЕМ С ОСНОВ

### Lemon (Лимон)

**СВОЙСТВА:** очищение, оздоровление, подъем настроения



- ◆ Добавляйте в пульверизатор с водой для очистки столов и других поверхностей.
- ◆ Используйте для удаления жевательной резинки, клея и остатков других клейких веществ.
- ◆ Добавляйте в свои любимые десерты или напитки для придания пикантного аромата.
- ◆ Принимайте внутрь для поддержания здорового пищеварения.\*
- ◆ Распыляйте в воздухе, чтобы создать атмосферу свежести, поднимающую настроение и пробуждающую чувства.

### Lavender (Лаванда)

**СВОЙСТВА:** успокаивающее, умиротворяющее действие



- ◆ Распыляйте или наносите несколько капель на подушку или на ступни ног, чтобы подготовиться к приятному сну.
- ◆ Наносите на кожу, чтобы уменьшить раздражение кожи.
- ◆ Добавляйте несколько капель в ванну с теплой водой, чтобы «смыть с себя» все тревоги.
- ◆ Принимайте 1–2 капли внутрь, чтобы успокоить нервную систему.\*

### Peppermint (Перечная мята)

**СВОЙСТВА:** освежающий эффект, придание бодрости, природное средство для защиты от насекомых



- ◆ Принимайте внутрь, чтобы ослаблять внезапные проявления желудочных расстройств.\*
- ◆ Наносите несколько капель на заднюю поверхность шеи, чтобы освежиться.
- ◆ Распыляйте на ночь рядом с кроватью, чтобы создать атмосферу свежести и чистоты.
- ◆ Втирайте в кожу головы и шеи, чтобы расслабиться при ощущении напряжения.
- ◆ Добавляйте в шампунь или кондиционер для повышения эффективности массажа кожи головы.

### Frankincense (Ладан)

**СВОЙСТВА:** обновление, заряд красоты и бодрости, эмоциональное равновесие



- ◆ Принимайте внутрь для поддержки иммунитета и клеточных функций.\*
- ◆ Наносите на кожу, чтобы уменьшить проявление раздражения кожи.
- ◆ Распыляйте в воздухе во время медитации, чтобы обрести душевное равновесие и расслабиться.

### Melaleuca (Tea Tree, Чайное дерево)

**СВОЙСТВА:** успокаивающее, очищающее действие



- ◆ Добавляйте 1–2 капли в средство для очистки или увлажнения кожи лица, чтобы усилить очищающие свойства, или наносите на кожу после бритья.
- ◆ Наносите на ногти пальцев рук и ног, чтобы очистить их и придать им здоровый вид.
- ◆ Используйте как эффективное средство для очистки различных поверхностей.
- ◆ Добавляйте несколько капель в шампунь или используйте для массажа кожи головы.
- ◆ Добавляйте в зубную пасту или воду для полоскания для быстрой и простой очистки полости рта.

### Смесь dōTERRA Breathe® Respiratory Blend («Дыхание»)



- ◆ Наносите на кожу в области грудной клетки для облегчения глубокого дыхания.
- ◆ Распыляйте на ночь рядом с кроватью, чтобы создать атмосферу чистоты.
- ◆ Наносите в растворенном виде над верхней губой и вдыхайте, чтобы взбодриться и освежить чувства.
- ◆ Наносите на кожу, чтобы придать себе силы.

### Успокаивающая смесь Deep Blue® («Глубокая синева»)



- ◆ Наносите на колени и ступни перед спортивными тренировками и после них.
- ◆ Наносите на определенные места, чтобы расслабить мышцы после тренировки.
- ◆ Втирайте в поясницу, чтобы расслабить спину после целого дня, проведенного за рабочим столом, или после физических нагрузок.

### Смесь для пищеварения ZenGest®



- ◆ Принимайте пару капель внутрь, чтобы стимулировать здоровое пищеварение.\*
- ◆ Добавьте в воду или чай для поддержания здоровья желудочно-кишечного тракта.\*
- ◆ Вотрите пару капель в область желудка, чтобы уменьшить вздутие, газообразование и симптомы расстройства желудка.

### On Guard® Protective Blend (Защитная смесь dōTERRA «На страже»)



- ◆ Добавьте 2–3 капли в растительную капсулу Veggie Cap или принимайте их внутрь просто так для дополнительной поддержки иммунной системы перед поездкой или при смене времен года.\*
- ◆ Распыляйте в воздухе дома или в офисе в осенние и зимние месяцы.
- ◆ Добавьте в воду и используйте как натуральное средство для чистки поверхностей.



## ТЕРМИНОЛОГИЯ

### ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Натуральные ароматические вещества, экстрагированные из семян, коры, стеблей, корней, цветов и других частей растений. Эфирные масла обладают уникальными природными свойствами, которые оказывают мощное положительное влияние на здоровье и общее самочувствие человека.

**CP7G® (CERTIFIED PURE THERAPEUTIC GRADE® — СТАНДАРТ ЧИСТОГО ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО КЛАССА)** Протокол качества dōTERRA®, в соответствии с которым каждая партия масла проходит многоэтапную проверку химического состава.

### БАЗОВОЕ МАСЛО

Вещество на липидной основе, используемое для разбавления эфирных масел. Превосходным вариантом базового масла является фракционное кокосовое масло, которое характеризуется большим сроком годности и обладает легкой и нежирной текстурой.

### ДИСТИЛЛЯЦИЯ

Процесс экстрагирования (переработки) эфирного масла из растительного материала.

### ДИСТИЛЛЯЦИЯ МЕТОДОМ ХОЛОДНОГО ОТЖИМА/ ПРЕССОВАНИЕ

Наиболее распространенный способ получения цитрусовых масел. В ходе этого процесса для отжима эфирных масел из частей растений используется механический пресс.

### ПЕРЕГОНКА С ВОДЯНЫМ ПАРОМ

Наиболее распространенный метод дистилляции. В рамках этого процесса низкотемпературный пар под давлением циркулирует между частями растений и экстрагирует масла.

\*Этот продукт не предназначен для диагностики, терапии, лечения или профилактики каких-либо заболеваний.

## МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

- A АРОМАТИЧЕСКИЕ** — эфирные масла, которые можно применять для ароматерапии. Чтобы насладиться ароматом эфирного масла с пользой для здоровья и настроения, можно, например, распылить его в воздухе — это один из наиболее популярных способов ароматерапии.
- T ДЛЯ НАРУЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ** — эфирные масла, которые можно применять наружно, то есть наносить непосредственно на кожу или смешивать с базовыми маслами, или другими продуктами для ухода за кожей.
- I ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО ПРИМЕНЕНИЯ** — эфирные масла, которые можно принимать внутрь. Масла можно добавлять в напитки или растительные капсулы Veggie Cap, принимать в виде биологически активных добавок с маслами dōTERRA или использовать в своих любимых рецептах.

## ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ КОЖИ

- D РАЗБАВЛЕНИЕ** — категория эфирных масел, которые следует смешивать с базовым маслом. Базовое масло помогает «транспортировать» эфирные масла в кожу.
- N БЕЗ РАЗБАВЛЕНИЯ** — категория эфирных масел, которые можно наносить на поверхность кожи без разбавления благодаря их крайне мягкому химическому составу.
- S ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ** — категория эфирных масел, которые следует разбавлять при нанесении на детскую или чувствительную кожу.

# ЛЕСБОС

## Надежда и исцеление

### ВО ВРЕМЯ КРИЗИСА

В настоящее время ситуация с беженцами в Европе достигла максимально критической отметки со времен Первой и Второй мировых войн. Это кризис, который затронул миллионы семей и отдельных людей, отправляющихся на поиски лучшей жизни. Учитывая тот факт, что подавляющее большинство беженцев — это выходцы с Ближнего Востока, греческий остров Лесбос становится местом концентрации тех, кто отправляется сначала в Турцию, а затем — в Европу. Лесбос является географической точкой, максимально приближенной к Турции, поэтому там временно оседают те, кто ищет убежища. За последний год из Турции на Лесбос переправилось 90000 человек из Сирии, Афганистана, Ирана, Ирака и даже Африки, что превышает численность местного населения (86 000 человек).

### Путешествие в поисках надежды

Вновь прибывшие беженцы, замерзшие и промокшие до нитки, зачастую нуждаются в незамедлительной помощи. Волонтеры, с которыми в первую очередь контактируют беженцы, круглосуточно работают над тем, чтобы помощь была оказана людям, которые нуждаются в ней больше всего. Эти волонтеры также неустанно находятся на посту. Они сутками дежурят на скалах и

пляжах, высматривая лодки, которые пытаются пересечь пролив Митилини, разделяющий Турцию и Лесбос.

Беженцы, которых спасают из шлюпок, лодок, с плотов или иногда из морских волн, направляются в лагерь Мория, если им не требуется неотложная медицинская помощь. Это отправная точка для беженцев, которые ищут приют в Греции и других странах Европы. Мория, один из двух лагерей для беженцев на Лесбосе (второй лагерь носит название Кара Тепе), обладает большей вместимостью. В настоящее время лагерь Мория может вместить 2500 человек, причем это число планируется увеличить до 5000. Мория — это место, где беженцев регистрируют и оформляют. Затем их осматривают врачи. Там всегда очень много народу и иногда беспокойно, потому что люди эмоционально опустошены и напуганы. Беженцы проводят там не менее 25 дней под медицинским наблюдением. Если данные медицинского осмотра оказываются удовлетворительными, беженцев переводят в более свободный лагерь Кара Тепе, сходный с коммуной. Именно там беженцы,

у многих из которых не осталось ничего, кроме узелка с одеждой, начинают заново строить свою жизнь, которую они были вынуждены оставить в прошлом.

В Кара Тепе семьи селятся во временных домах. Там есть небольшая школа, детский сад и игровая площадка, что помогает создать ощущение общины. Здесь люди стараются наладить быт своих семей и делают все возможное, чтобы поддержать друг друга. Они делятся друг с другом теми крохами еды, которые у них есть, и помогают другим справляться и выживать в таком отчаянном положении. Лагерь Кара Тепе в настоящее время вмещает 1100 человек. По возможности планируется расширить его до 1500 мест.

«Когда вы прибываете из благополучной страны и сразу же сталкиваетесь лицом к лицу с тем, у кого нет практически ничего, это легко усмиряет вашу гордость, если она способна к усмирению», — говорит Мюррей Смит (Murray Smith), управляющий директор, европейское подразделение dōTERRA®.



Европейское подразделение dōTERRA Europe в сотрудничестве с многочисленными независимыми консультантами по продукции в данном регионе работает над привлечением средств, необходимых для финансирования общественного центра, в котором семьи могут собираться для проведения массовых мероприятий, распределения одежды и в иных целях.

## Возможность помочь

В начале декабря 2016 г. европейское подразделение dōTERRA организовало гуманитарную поездку на Лесбос в сотрудничестве с фондом dōTERRA Healing Hands Foundation™ в целях оказания помощи и улучшения положения беженцев в двух основных местных лагерях. В сотрудничестве со Штеффи де Пу (Steffi de Pous), волонтером и основателем неправительственной организации Because We Carry, европейское подразделение dōTERRA и несколько независимых консультантов по продукции готовили еду, играли в игры, сортировали одежду и делились маслами со всеми беженцами (с «гостями», как их называют жители Лесбоса) во всех 200 палатках, которые вмещают 1100 людей, проживающих в лагере Кара Тепе. Наши независимые консультанты по продукции также обучили несколько переводчиков, которые затем переходили из палатки в палатку, показывая семьям беженцев, как использовать масло дикого апельсина для поднятия настроения и укрепления духа. Все беженцы принимали посетителей как родных и радовались чудесным подаркам.

Организация Because We Carry осуществляла сбор денежных средств для постройки постоянного общественного центра, того места, где семьи, живущие во втором лагере, могли бы собираться как одно сообщество для проведения массовых мероприятий, распределения одежды и в иных целях. Европейское подразделение dōTERRA вместе с многочисленными независимыми консультантами по продукции, работающими в этом регионе, прилагало все усилия для сбора средств, необходимых для финансирования проекта в целом.

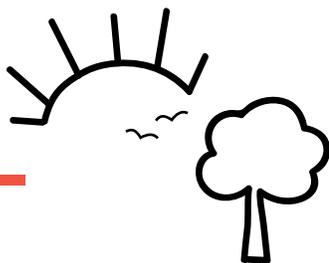
Более того, европейское подразделение dōTERRA работает над предоставлением независимым консультантам по продукции возможности работать на Лесбосе на постоянной основе. Так как теперь у нас есть надежный партнер в регионе и тщательно проработанный проект, еще большее число независимых консультантов смогут приезжать на Лесбос, чтобы оказывать помощь беженцам и одновременно учить их, каким образом масла могут помочь этим прекрасным людям в столь непростой ситуации. Кроме того, в Европе была реализована кампания

по стимулированию сбыта, в рамках которой независимые консультанты по продукции могли приобретать масла и жертвовать их непосредственно в проект «Лесбос». Эти масла включали масло дикого апельсина (Wild Orange), смесь «Баланс» (Balance) dōTERRA, смесь «На страже» (On Guard®) dōTERRA, масло чайного дерева (Melaleuca (Tea Tree)) и смесь «Очищение» (Purify).

Долгое пребывание там поможет четко определить и потребности, и возможности. Мы полны энтузиазма, но при этом ошеломлены тем, насколько обширны нужды.

**В настоящее время число беженцев в Греции по приблизительным подсчетам достигает 60000, и около 10000 из них живет в палатках или во временных убежищах.**

# Стройность, энергия и сила — физические упражнения всюду



Для отличной тренировки вам не нужен зал, заполненный тренажерами. Наиболее эффективными упражнениями считаются те, при выполнении которых вместе работают различные группы мышц и имитируются реальные движения человеческого тела. Те упражнения, для выполнения которых не требуется ничего, кроме неподвижной поверхности — например, земли.

За все движения отвечает корпус вашего тела: бедра, ягодицы и поддерживающие мышцы живота. Эти мышцы работают всегда: когда вы поднимаете тяжелую коробку над головой или наклоняетесь, чтобы поднять с пола детскую игрушку. Вы не сможете сформировать настолько **стройную, энергичную и сильную** фигуру, включая мышцы нижней части тела, занимаясь на тренажере. Для тех, кто не может жить без солнечного света и свежего воздуха, весь мир является спортивным залом, а земля — всеми необходимыми тренажерами.

## ПЛАН УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

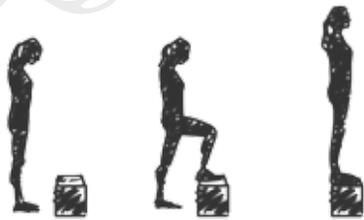
Выполняйте каждое упражнение в течение 30 секунд с высокой интенсивностью. Не прерывайте движение при переходе к следующему, чтобы упражнения образовывали один непрерывный цикл. **Отдыхайте на протяжении 30 секунд** (или по мере необходимости) после завершения каждого цикла. **Повторите еще два раза.** Когда мышцы укрепятся и упражнение перестанет казаться сложным, повышайте интенсивность за счет добавления сопротивления: используйте жилет с грузом или гантели. **Выполняйте упражнения два раза в неделю** в рамках комплексного тренировочного плана.



### 1. ПРЫЖКИ ИЗ НИЗКОГО СЕДА

**ПРОРАБОТКА ЧЕТЫРЕХГЛАВЫХ МЫШЦ, ЯГОДИЦ И МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА**

Встаньте так, чтобы ноги располагались на ширине плеч, и согните руки за головой, как будто вы собираетесь делать скручивания для работы на пресс на земле. Удерживая тело вертикально и не смещая руки, присядайте настолько низко, насколько возможно (**помните: необходимо садиться таким образом, чтобы колени оставались на одной линии с пальцами ног**). Сделайте резкий прыжок вверх, оторвав ступни от земли настолько, насколько возможно. Приземлитесь в положение низкого седа и повторите.



## 2. ШАГИ ВВЕРХ

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЯГОДИЦ И ТРЕНИРОВКА РАВНОВЕСИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ

Вам потребуется какая-нибудь платформа: отлично подойдет, например, парковая скамейка. Поставьте одну ногу на платформу. Встаньте на платформе, распрямив бедро и колено первой ноги, и поставьте на скамейку вторую ногу. Сделайте шаг вниз второй ногой. Вернитесь в исходное положение, поставив первую ногу на землю. Повторите первый шаг другой ногой. Продолжайте выполнять упражнение, чередуя ноги.



## 3. ВЫПАДЫ В СТОРОНУ

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЯГОДИЦ, МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА И ПРИВОДЯЩИХ МЫШЦ

Встаньте так, чтобы ноги располагались на ширине плеч. Руки должны находиться на бедрах. Сделайте шаг вправо и перенесите вес тела на ведущую (правую) ногу. Следите за тем, чтобы при приседе сохранять угол 90 градусов. Приседайте, используя мышцы ягодиц. При этом держите спину вертикально. Оттолкнитесь и перенесите правую ногу назад в центр. Можно чередовать ноги или завершить все повторы с одной стороны, после чего переключиться на другую сторону до завершения первого подхода.



## 4. ПОДЪЕМЫ ТАЗА

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЯГОДИЦ, МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА И МЫШЦ ПРЕССА

Лягте на пол, согните колени и вытяните руки вдоль тела. Держите ноги на ширине плеч. Надавливая ступнями на пол, поднимите бедра. Сохраняйте спину прямой. Задержитесь в верхней точке.

*Перед началом любых упражнений обязательно проконсультируйтесь с врачом*

# Стройное, энергичное и сильное тело Режим питания

Как часто говорят, без правильного питания все тренировки пройдут впустую. Создание стройного и сильного тела начинается на кухне. Для потери жировой ткани при сохранении сухой мышечной массы требуется диета, направленная на употребление продуктов, богатых питательными веществами и подвергнутых минимальной обработке, которая гарантирует удовлетворение потребностей организма в микро- и макро-элементах, достижение сытости и сохранение уровней энергии.

## ЗАВТРАК



250 мл (в готовом виде) овсяных хлопьев со щепоткой корицы

1 большое яйцо, сваренное вкрутую

1 средний банан

## ПЕРЕКУС



Коктейль «Стройные и энергичные» (Slim & Sassy® TrimShake) с водой и 2 каплями метаболической смеси масел «Стройные и энергичные» (Smart & Sassy Metabolic Blend)

## ОБЕД



Большая порция зеленого салата — 150 г смеси листовой зелени и 150 г сырых овощей  
125 г куриной грудки, приготовленной на гриле

## ПЕРЕКУС



Коктейль «Стройные и энергичные» (Slim & Sassy® TrimShake) с водой и 2 каплями метаболической смеси масел «Стройные и энергичные» (Smart & Sassy Metabolic Blend)

## УЖИН



250 мл (в готовом виде) коричневого риса  
125 г слегка обжаренных овощей  
125 г лосося, приготовленного на гриле

## ДЕСЕРТ



200–250 г греческого йогурта без добавок  
175 г ягод

Горсть миндаля



# МЫ ЗАЩИТИМ ВАС

Новая и улучшенная формула теперь содержит следующие масла:

- *Ylang Ylang* (Иланг-иланг)
- *Tamanu* (Таману)
- *Nootka* (Нутканский кипарис)
- *Cedarwood* (Кедр)
- *Catnip* (Котовник кошачий)
- *Lemon* (Лимон)
- *Eucalyptus* (Эвкалипт)
- *Arborvitae* (Туя)
- *Vanilla Bean Absolute* (Абсолют ванильных стручков)



**TerraShield® Outdoor Blend**  
(Репеллентная смесь «Щит земли»)

31600001 | Спрей 30 мл

**TerraShield® Outdoor Blend**  
(Репеллентная смесь «Щит земли»)

31700001 | 15 мл

# ПЕТИТГРЕЙН (*Petitgrain*)

Цитрусовые плоды, благодаря своему хорошо известному аромату, вкусу и огромной пользе для здоровья, уже давно заняли прочное место в нашем рационе. Петитгрейневое эфирное масло добывается из дерева горького померанца, которое изначально произрастало на юге Китая. Однако в начале XVIII века иезуиты Испании привезли его в Парагвай, где оно свободно произрастает в дикой природе и по сей день. Его название происходит от французского слова «Petitgrain», которое переводится как «мелкие зерна» — так называли мелкие, недозрелые, горькие апельсины, по размеру напоминающие вишню.

Как лаванда и бергамот, петитгрейневое эфирное масло обладает успокаивающим и расслабляющим ароматом. При приеме внутрь петитгрейневое эфирное масло может успокаивать нервную систему\* и подготовить организм к спокойному ночному сну\*.

**Страна происхождения:** Парагвай

**Метод дистилляции:** пар

**Часть растения:** листья и ветви

## Способ применения

### Ароматерапия

- ◆ Распылите в воздухе в смеси с маслом лаванды и бергамота перед сном, чтобы расслабить тело и отрешиться от забот.

### Внутреннее применение

- ◆ Добавьте несколько капель в травяной чай или другой горячий напиток, чтобы обогатить аромат и усилить расслабляющий эффект.\*
- ◆ Добавьте 1-2 капли в растительную капсулу Veggie Cap и принимайте в качестве биологически активной добавки.

### Нанесение на кожу

- ◆ Чтобы сделать расслабляющий массаж ног, смешайте несколько капель масла с фракционным кокосовым маслом и разотрите на нижней стороне ступней ног.
- ◆ Добавьте несколько капель во фракционное кокосовое масло и нанесите на кожу, чтобы уменьшить проявление внешних кожных раздражений.

*Интересный факт:* благодаря способности петитгрейневого эфирного масла усиливать другие ароматы, его, начиная с XVIII века, широко использовали мастера по производству духов, одеколонов и косметики.



# Co<sup>-</sup>Impact Sourcing<sup>®</sup>

## Туя и нутканский кипарис

Британская Колумбия, Канада



Тихоокеанский северо-запад — это регион, где раскинулся крупнейший на планете среднеширотный тропический лес, в котором произрастает более 40 эндемичных видов деревьев, включая такие хвойные деревья, как гигантская туя и нутканский кипарис. Оба дерева играют важную роль в истории коренного индейского населения канадской провинции Британская Колумбия. В 2015 г. компания dōTERRA представила чистое эфирное масло туи (*Arborvitae (Thuja plicata)*), а состав репеллентной смеси dōTERRA «Щит земли» (TerraShield<sup>®</sup> Outdoor Blend) был изменен и теперь включает эфирные масла туи и нутканского кипариса в качестве основных ингредиентов.



Название туи на английском языке — *arborvitae* — происходит от франкоязычной версии названия на языке коренного индейского населения и означает «дерево жизни». На протяжении 10000 лет это дерево играло важнейшую роль в жизни аборигенов. Они использовали его для постройки каноэ, длинных вигвамов и тотемных столбов.

Нутканский кипарис назван в честь племени нутка, которое проживало в регионе одноименного залива. Это дерево считается братом-близнецом туи и использовалось для создания многочисленных скульптур, которые являются значимым образцом культуры коренного индейского населения этого региона.

Оба дерева играют важную роль в лесной промышленности Тихоокеанского северо-запада, которая является одной из крупнейших и при этом самой экологически устойчивой лесоперерабатывающей отраслью в мире. Эта отрасль также производит тонны опилок каждый год, которые, как правило, сжигают для производства энергии. Однако их можно использовать и в других целях. Компания dōTERRA сотрудничает с канадской компанией по переработке, которая довела до совершенства процедуру дистилляции опилок от этих двух уникальных деревьев для производства чистых и качественных масел, обладающих уникальными свойствами. Это единственный перерабатывающий завод в мире, производящий эфирные масла туи и нутканского кипариса.

### СОХРАНЕНИЕ ЛЕСОВ В ПЕРВОЗДАННОМ ВИДЕ

Британская Колумбия хорошо известна своим рациональным подходом к сохранению лесных ресурсов. На протяжении более 20 лет уровень вырубki лесов в этом регионе практически равен нулю. Суммарный объем ежегодной вырубki в целом составляет менее 1 процента от всего рабочего лесного массива. По закону все вырубленные зоны должны быть засажены повторно





Сеянцы должны относиться к местным видам, и использование генетически модифицированных семян запрещено.

Эфирные масла туи и нутканского кипариса добываются в рамках концепции рационального использования всех компонентов деревьев, включая сбор важнейших химических веществ, содержащихся в древесных опилках. Поскольку в этом регионе действует программа рационального использования лесных ресурсов, для производства эфирных масел не было срублено ни одно дополнительное дерево. После экстрагирования масла из опилок методом перегонки с водяным паром по запатентованной технологии опилки используются бумажными комбинатами для производства целлюлозной массы. «Все ресурсы, включая удивительные и уникальные эфирные масла, которые дарят нам эти величественные деревья, добываются исключительно экологически безопасными способами, что, конечно же, является важным моментом для нашего партнера по переработке и для компании doTERRA», — говорит Тим Валентайнер (Tim Valentiner), директор службы по стратегическому снабжению компании doTERRA.

#### ЧТО ДЕЛАЕТ ЭТИ МАСЛА ТАКИМИ УНИКАЛЬНЫМИ?

### *Arborvitae (Туя)*

Эфирное масло туи содержит молекулы, называемые трополонами, которые обладают уникальной химической структурой. Большинство молекул в природе имеют шестигранную структуру, в то время как трополоны обладают семью гранями. Благодаря этому другие иногда вредоносные молекулы не знают, как атаковать их. Таким образом, они являются натуральными консервантами. Масло туи также является эффективным средством для защиты от насекомых. Туя может жить до 1000 лет, в частности, за счет природных свойств защиты от насекомых.

### *Nootka (Нутканский кипарис)*

В масле нутканского кипариса содержится нуткатон, который, как это ни странно, также входит в состав грейпфрута. Это добавляет маслу нутканского кипариса острые цитрусовые нотки и дарит ему свойства, аналогичные свойствам масла грейпфрута. Масло нутканского кипариса также известно как мощный препарат, отпугивающий насекомых.



Туя может жить до **1000 лет**, в частности, за счет природных свойств защиты от насекомых.



Масла **нутканского кипариса** и **туи** недавно были добавлены в состав репеллентной смеси doTERRA «Щит земли» (TerraShield® Outdoor Blend).

# Взгляни на уборку ПО-НОВОМУ

Советы и рекомендации по уборке с применением безопасных, натуральных и экологических веществ.

## ЗАЧЕМ ПРИМЕНЯТЬ «ЗЕЛЕННЫЕ» МЕТОДЫ УБОРКИ?

- Безопасность для вас и вашей семьи
- Сокращение расходов
- Высокая эффективность
- Экологическая безопасность

## ФАКТЫ

- Многие бытовые чистящие средства содержат токсичные химические вещества. Эти химические вещества могут наносить краткосрочный или долгосрочный вред здоровью при использовании.<sup>1</sup>
- Дети, как правило, более подвержены воздействию химических веществ на различных этапах развития, и некоторые химические вещества могут препятствовать правильному формированию неврологической, эндокринной и иммунной систем.<sup>2</sup>

### Основные пути воздействия:

- С едой                   — При вдыхании
  - С водой                 — При прикосновении
- Маленькие дети дышат чаще, чем взрослые, поэтому они поглощают больший объем атмосферных примесей на единицу веса, что означает, что они вдыхают повышенную дозу.<sup>2</sup>
  - По данным Управления по охране окружающей среды США, воздух в обычном доме загрязнен на 200–500 процентов сильнее, чем на улице, в основном, по причине использования токсичных бытовых средств для уборки.

Не следует жертвовать своим здоровьем ради чистоты в доме!

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ

### ПИЩЕВАЯ СОДА

Впитывает и устраняет неприятные запахи. Используйте для очистки столешниц, раковины и ванны. Распылите пищевую соду на ковер и пропылесосьте его через 15 минут, чтобы освежить его и восстановить яркость красок.

### БЕЛЫЙ УКСУС

Обладает антибактериальными свойствами и природным противогрибковым действием. Устраняет жир и растворяет минеральные отложения.

### КАСТИЛЬСКОЕ МЫЛО

Отделяет грязь и жир, устраняет трудновыводимые пятна. Налейте небольшое количество масла на противни и сковороды, затем трите на протяжении нескольких минут для достижения безупречной чистоты и сияния.

### СОЛЬ

Соль является эффективным обезжиривающим средством. Регулярно заполняйте кухонную раковину солью, растворенной в горячей воде, чтобы уничтожить неприятный запах и предотвратить скопление жира. Смешайте соль с эфирным маслом лимона и используйте для удаления трудновыводимых пятен от чашек с кофе и чаем.

### ФРАКЦИОННОЕ КОКОСОВОЕ МАСЛО dōTERRA -или- ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Великолепное естественное средство для чистки и полировки. Втирайте его в кожаные поверхности или полируйте им деревянные.

### ЛУЧШИЕ ЭФИРНЫЕ МАСЛА ДЛЯ ЧИСТКИ

- Lemon (Лимон)
- Lime (Лайм)
- Wild Orange (Дикий апельсин)
- Douglas Fir (Дугласовая пихта)
- Eucalyptus (Эвкалипт)
- Melaleuca (Tea Tree, Чайное дерево)
- Purify Cleansing Blend (Смесь «Очищение»)
- Thyme (Тимьян)
- Peppermint (Перечная мята)
- On Guard® Protective Blend (Защитная смесь dōTERRA «На страже»)
- On Guard Cleaner Concentrate (Концентрированное чистящее средство dōTERRA «На страже»)

**СОВЕТ:** Замените токсичные освежители воздуха распылителем



## БАЗОВЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ + ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Создайте свои собственные нетоксичные чистящие продукты на основе следующих простых ингредиентов и эфирных масел dōTERRA.

### Хвойное средство для мытья пола

#### Ингредиенты

- 4 л теплой воды
- 2 столовых ложки жидкого мыла на кастильском масле
- 5 капель эфирного масла Дугласовая пихти (Douglas Fir)
- 5 капель эфирного масла Пихта белая (White Fir)
- 5 капель эфирного масла Кипарис (Cypress)
- 10 капель эфирного масла Лимон (Lemon)

#### Инструкции

1. Добавьте мыло и эфирные масла в ведро теплой воды.
2. Протрите полы тряпкой.
3. Залейте в бутылку-пульверизатор для очистки столешниц.

**Примечание.** Этот раствор не требует смывания.

### Универсальные средства чистки

#### Ингредиенты

- 250 мл теплой воды
- 250 мл белого уксуса
- 25 капель эфирного масла Дикий апельсин (Wild Orange) или другого эфирного масла по вашему выбору

#### Инструкции

1. Смешайте воду и уксус в пульверизаторе.
2. Добавьте эфирные масла по своему выбору. Хорошо встряхните.
3. Используйте для очистки столешниц, поверхностей из дерева, стекла, нержавеющей стали и фарфора.
4. Протрите салфеткой из микрофибры или бумажным полотенцем.

### Средство для удаления накипи «Лайм»

#### Ингредиенты

- ½ ч. л. пищевой соды
- 3 ст. л. воды
- 10 капель эфирного масла Лимон (Lemon)
- 10 капель эфирного масла Лайм (Lime)

#### Инструкции

1. Добавьте воду и эфирные масла в пищевую соду.
2. Смешайте до пастообразного состояния.
3. Разотрите небольшое количество на поверхности.
4. Подождите 20 минут.
5. Протрите влажной тканью.

#### Справочные материалы

1. *Household Cleaning Products: What Every Woman Should Know* (Бытовые чистящие средства: что должна знать каждая женщина). [womensvoices.org/safe-cleaning-products/basic/](http://womensvoices.org/safe-cleaning-products/basic/)
2. *ATSDR Case Studies in Environmental Medicine Principles of Pediatric Environmental Health. The Child as Susceptible Host: A Developmental Approach to Pediatric Environmental Medicine* (Практические примеры ATSDR в экологической медицине Принципы гигиены у детей с учетом окружающей среды. Ребенок и его восприятие: развивающийся подход к педиатрии с учетом окружающей среды). [atsdr.cdc.gov/csem/ped\\_env\\_health/docs/ped\\_env\\_health.pdf](http://atsdr.cdc.gov/csem/ped_env_health/docs/ped_env_health.pdf)





# Минералы

ПОЛУЧАЕТЕ ЛИ ВЫ ТО, ЧТО ВАМ НУЖНО?

Все знают о витаминах и об их безграничной пользе для здоровья. Витамин А нужен для здоровья глаз, витамин С укрепляет сердечно-сосудистую систему, витамин D необходим для усвоения кальция и фосфора\*, а какую роль играют вещества, имеющие отношение к металлам, с точки зрения обеспечения организма поливитаминами? Минералы — это мало кому известные супергерои из разряда питательных веществ, которые поддерживают баланс воды в организме, регулируют нервные импульсы, играют жизненно важную роль в синтезе гемоглобина и, как показывают недавние исследования, в особенности, важны для тех, кто регулярно тренируется.\*

Практически никто не получает рекомендуемые дозы минералов исключительно из пищи.<sup>1</sup> Эта проблема часто остро встает у женщин, которые теряют ценные минералы во время менструации и иногда избегают включения в свой рацион таких богатых минералами источников, как животные белки, орехи и бобовые. Когда человек начинает придерживаться здоровой и сбалансированной диеты, становится очевидной необходимость дополнительного приема биодоступных минералов, например минералов, содержащихся в комплексной пищевой добавке dōTERRA® Microplex VMz® Food Nutrient Complex.

В особенности, этот комплекс содержит три основных минерала, которые очень важны для тех, кто стремится дать своему телу новый импульс, сформировать стройную фигуру и повысить эффективность тренировок.

## **ЖЕЛЕЗО**

Железо принимает непосредственное участие в транспортировке кислорода и

формировании эритроцитов, а также способствует регулировке высвобождения энергии из клеток. В случае нехватки этого элемента вы чувствуете вялость и апатию и с трудом справляетесь с физическими нагрузками.\* До 20 процентов взрослых женщин не соблюдают рекомендуемую норму потребления, которая составляет 18 мг в день для женщин и 8 мг в день для мужчин. Таким образом, дефицит этого минерала наблюдается чаще всего. Самому серьезному риску подвергаются те люди, которые регулярно тренируются. В ходе выполнения упражнений происходит адаптация организма, которая, помимо прочего, выражается в повышении массы эритроцитов с возрастанием потребности в железе. Железо также теряется с потом и при незначительных желудочно-кишечных кровотечениях, которые часто возникают при интенсивной физической нагрузке, поэтому, чем активнее вы работаете, тем больше железа требуется вашему телу для восстановления ресурсов. В пище содержатся два типа железа, и некоторые источники обладают более высокой биологической доступностью, чем другие. Гемовая форма железа содержится



исключительно в животном белке и, в максимальной концентрации, в красном мясе. Коэффициент усвоения этой формы составляет 15–18 процентов. Человеческое тело в состоянии усваивать только около 5 процентов негемового железа, которое содержится, в основном, в растительной пище, например в бобовых, злаковых, некоторых фруктах и овощах. На усвоение также влияет то, что именно вы едите вместе с обогащенной железом пищей. Витамин С, содержащийся в комплексе Microplex VMz, улучшает усвоение этого минерала, и недавнее исследование установило, что прием пробиотической добавки, например PB Assist<sup>®</sup>+, может улучшать усвоение негемового железа на 50 процентов.<sup>2\*</sup> PB assist+ — это превосходное дополнение к комплексу Microplex VMz, который содержит 6 мг железа с высокой биодоступностью.

## КАЛЬЦИЙ

Благодаря современной рекламе всем нам известно о том, что кальций способствует укреплению костей, а молоко приносит организму удивительную пользу.\* Прием достаточного количества кальция в рамках системы полноценного питания и в сочетании с физической активностью может в дальнейшем снизить риск развития остеопороза. Однако о других преимуществах кальция и о том, что существует множество других источников кальция не хуже, а может, даже и лучше молочных продуктов, известно недостаточно широко. Кальций играет ключевую роль в мышечном сокращении и клеточном метаболизме, то есть влияет на способность человека выдерживать длительные и интенсивные физические нагрузки.\* Текущая рекомендуемая норма потребления

составляет 1000–1300 мг в день. Не нужно каждый раз за едой выпивать стакан молока или съесть баночку йогурта на десерт для удовлетворения потребностей своего организма. Другие полезные составляющие сбалансированного рациона, включая жирную рыбу, пойманную в дикой природе, листовую зелень и некоторые орехи (в особенности миндаль), являются отличными источниками кальция, необходимого для формирования костной ткани и сокращения мышц.\* Тем, чей рацион питания не позволяет удовлетворять потребности организма, рекомендуется принимать комплексную пищевую добавку Microplex VMz, содержащую 500 мг кальция.

## МАГНИЙ

Магний является жизненно важным компонентом сотен ферментативных реакций, принимает участие в сокращении мышц и играет важную роль в формировании здоровой костной ткани.\* Этот минерал, содержащийся в большой концентрации в орехах, бобовых и листовой зелени, также способствует получению мышечной энергии с участием кислорода и глюкозы, что делает его необходимым с точки зрения как силы, так и выносливости. Как и железо, магний содержится в высокой концентрации в поте; чем дольше и интенсивнее вы тренируетесь, тем выше потребность в этом минерале. Текущая рекомендуемая норма потребления магния находится в диапазоне 310–420 мг в день, но результаты недавнего исследования показывают, что женщины в среднем потребляют всего лишь 234–267 мг.<sup>3</sup> Это же самое исследование также показало, что те, кто принимает биологически активные добавки, в среднем, лучше усваивают минералы, содержащиеся в

пище, благодаря чему их показатели, в целом, чаще соответствуют требованиям. Каждая суточная порция Microplex VMz содержит 150 мг магния в дополнение к вашему рациону, что позволяет удовлетворять потребности вашего организма.

Для поддержания естественной и стабильной выработки энергии и сокращения мышц, а также для формирования здоровой костной ткани, требуемой для достижения ваших фитнес-целей, крайне необходимо соблюдать рекомендуемые нормы потребления макро- и микро-элементов. Хотя здоровый и сбалансированный рацион, включающий натуральные и органические продукты, подвергнутые минимальной обработке, является основой любой оздоровительной программы и отличным шагом на пути к удовлетворению потребности организма в минералах, п дополнение суточного рациона добавками Microplex VMz и PB Assist+ обеспечивает наше тело строительными блоками для дальнейшего совершенствования.\*

### Справочные материалы

1. Misner, B. Food alone may not provide sufficient micronutrient for preventing deficiency. *J Int Soc Sports Nutr.* 2006; 3(1): 51–55.
2. Hoppe M, Onning G, Berggren A, Hulthén L. Probiotic strain *Lactobacillus plantarum* 299v increases iron absorption from an iron-supplemented fruit drink: a double-isotope cross-over single-blind study in women of reproductive age. *British Journal of Nutrition.* 2015; 114: 1195–1202.
3. Bailey R, Fulgoni V, Keast D, Dwyer J. Dietary supplement use is associated with high intakes of minerals from food sources. *Am J Clin Nutr.* 2011; 94:1376–81.

\*Этот продукт не предназначен для диагностики, терапии, лечения или профилактики каких-либо заболеваний.

# СОЗДАЁМ

Фонд dōTERRA Healing Hands Foundation™ гордится тем, что в сотрудничестве с организацией Operation Underground Railroad (также известной как OUR Rescue) стремится нести людям по всему миру исцеление и надежду. Эта некоммерческая организация работает над спасением детей от сексуальной эксплуатации, привлекая к участию известных во всем мире экспертов в области эвакуации и борьбы с торговлей людьми.

## МИССИЯ И КОНЦЕПЦИЯ OUR RESCUE

Организация OUR Rescue стремится к публичному раскрытию и решению массовых проблем торговли детьми в целях сексуальной эксплуатации. В рамках этой концепции специалисты организации освобождают детей из рабства и способствуют неукоснительному применению закона в отношении судебного преследования торговцев людьми. Спасенных детей эвакуируют в безопасное место, где они получают необходимую заботу и уход в целях реабилитации. Организация OUR Rescue, основанная в декабре 2013 г., не является правительственным учреждением, и поэтому ее дальнейшая работа на 100 процентов зависит от добровольных пожертвований.

С самого момента основания компания OUR Rescue тесно сотрудничает с экспертами в области спасения жертв и борьбы с торговлей людьми. В число этих экспертов входят бывшие агенты ЦРУ, бойцы ВМС и войск специального назначения, которые координируют операции по анализу ситуации и эвакуации (иногда называемые «бросками»). Когда эти высококвалифицированные команды выявляют регион, в котором существуют проблемы торговли детьми

в целях сексуальной эксплуатации, они в сотрудничестве с местными правоохранительными органами обеспечивают эвакуацию детей.

Значительным этапом проекта OUR Rescue является послезеваквационная фаза, которая называется «реабилитацией». Именно на этом этапе спасенные дети адаптируются к новой жизни. Джессика Масс (Jessica Mass), директор по реабилитации, говорит: «Мы уверены, что проверенные центры реабилитации являются экспертами в своей стране, а мы лишь посредники, но посредники, которые верят, что все мечты и надежды каждого спасенного ребенка обязательно сбудутся. Все вместе мы встаем на борьбу с торговлей людьми и сражаемся за реабилитацию и исцеление тех жертв, которые были успешно спасены».

## ПАРТНЕРСТВО dōTERRA

В рамках социального мероприятия Day of Service сотрудники компании dōTERRA® собирали гуманитарные наборы и школьные комплекты для детей, освобожденных из сексуального рабства. Однако руководители компании dōTERRA знают, что забота не ограничивается этими наборами и комплектами. В 2016 г. фонд dōTERRA Healing Hands Foundation пожертвовал 250000 долл. в пользу проекта OUR Rescue и официально объявил о партнерских взаимоотношениях между двумя организациями. В рамках международной конвенции 2016 г. руководители фонда dōTERRA вручили генеральному директору и основателю OUR Rescue Тиму Баллард (Tim Ballard) дополнительный чек на сумму 250000 долл. в поддержку программы реабилитации. Таким образом, общий

взнос в проект OUR Rescue составил 500000 долл.

Компания dōTERRA также объявила о выпуске новой смеси масел «Надежда» (Hope), которая была разработана и передана в дар OUR Rescue специально для распределения в регионах с высокой частотой случаев торговли людьми. Успокаивающий и бодрящий аромат является не единственной отличительной особенностью этой смеси — на этикетке указан номер горячей линии для детей, которым требуется помощь.

Флаконы с шариковым аппликатором и новой дизайнерской этикеткой емкостью 10 мл теперь доступны для приобретения независимыми консультантами по продукции. Все доходы от продажи смеси «Надежда» (Hope) dōTERRA пойдут в пользу фонда dōTERRA Healing Hands Foundation.

В июле 2016 г. Дэвид Стерлинг (David Stirling) генеральный директор и исполнительный руководитель фонда dōTERRA смог принять участие в тщательно спланированной операции-броске в Калифорнии. Он смог своими глазами увидеть, как работает организация OUR Rescue в рамках своей концепции. Дэвид говорит следующее: «Мы сотрудничаем с рядом организаций, которые работают во благо мира во всем мире. Одна из таких организаций — OUR Rescue. Мы уверены, что они преследуют те же цели и их действия соответствуют нашим стремлениям — и все мы стремимся менять мир к лучшему. Нам нравится помогать людям. Создавая эфирные масла, мы работаем на благо человечества, однако теперь у нас есть способ серьезно повлиять на судьбы множества невинных детей, подарив им путь к спасению».

СПАСЕННЫЕ НАМИ  
АКТУАЛЬНО



2014: 12 ОПЕРАЦИЙ | 2015: 20 ОПЕРАЦИЙ | 2016: 38 ОПЕРАЦИЙ

600 ЖЕРТВ СПАСЕНО | 250 ПРЕСТУПНИКОВ АРЕСТОВАНО | РАБОТА В 13 СТРАНАХ

# НАДЕЖДУ

ВМЕСТЕ С ФОНДОМ  
dōTERRA HEALING  
HANDS FOUNDATION  
И ОРГАНИЗАЦИЕЙ  
OUR RESCUE

## OUR RESCUE ПРИДЕРЖИВАЕТСЯ 6-ЭТАПНОЙ ПРОЦЕДУРЫ:

- 1 Оценка возможности эвакуации.
- 2 Сбор информации о месте, о детях и о прошлом тех, кто занимается похищением детей в сексуальное рабство.
- 3 Разработка стратегии эвакуации детей.
- 4 Реализация плана.
- 5 Спасение детей.
- 6 Арест и вынесение обвинительных приговоров преступникам.



**СМЕСЬ «НАДЕЖДА» (HOPE)** с новой этикеткой доступна для приобретения независимыми консультантами по продукции. Все доходы от продаж пойдут в пользу фонда dōTERRA Healing Hands Foundation.



«Детям, о которых мы молимся ежедневно, мы говорим: Ваша долгая ночь подходит к концу. Потерпите. Мы на верном пути. И тем, покусившимся и злоумышленникам, даже вам, монстры, осмелившиеся сделать вызов драгоценным детям Бога, мы заявляем: Бойтесь. Мы придем за вами». –OUR



OPERATION UNDERGROUND RAILROAD

# Оранжевая Энергия

Вкусовые сочетания **фруктов и овощей** оранжевого цвета содержат изобилие антиоксидантов, витаминов, клетчатки и фитовеществ, которые очень полезны для вашей кожи, глаз и сердца.

**Бета-каротин:** Наиболее известное питательное вещество среди продуктов питания оранжевого цвета представляет собой бета-каротин, являющийся мощным антиоксидантом, источником которого являются фрукты и овощи с их яркими цветами. Эксперты говорят, что бета-каротин не только полезен для здоровья глаз, он также может замедлить умственное старение и защищать кожу от жестоких солнечных лучей.

**Витамин А:** Бета-каротин является предвестником витамина А, который обычно относится к ретиному, ретинолу и гетоновой кислоте. Витамин А является важным для ночного зрения, поскольку является антиоксидантом, который может нейтрализовать в теле процессы повреждения свободных радикалов, и является важнейшей составной части для здоровья вашей иммунной системы.

**Витамин С:** Продукты питания оранжевого цвета наполнены витамином С, антиоксидантом, который улучшает иммунную систему, защищает организм от сердечно-сосудистых заболеваний и способствует восстановлению коллагена в коже.

Получите все полезные свойства фруктов и овощей оранжевого цвета из этих вкусных рецептов.



## Морковный салат с йогуртом и кориандром

### Ингредиенты

- 125 г половинок грецких орехов
- 1 столовая ложка масла из виноградных косточек
- 2 чайные ложки сахара
- Кошерная соль и свежемолотый черный перец
- 120 мл греческого йогурта
- 2 столовые уксуса Хереса
- 1 чайная ложка меда
- 1 капля эфирного масла Кориандр
- 0,5 кг моркови небольшого размера и разного цвета, тонко порезанных (по желанию) в продольном направлении
- 6 головок редиса среднего размера, порезанных на тонкие кружочки
- 2 луковицы лука-шалотта, тонко порезанных по диагонали

### Приготовление

1. Разогрейте духовку до 190°C. Прокалите грецкие орехи в масле на листе для выпечки. Выпекайте орехи до легкого обжаривания и появления аромата в течение 6-8 минут. Немедленно обсыпьте их сахаром, переворачивая до подрумянивая.
2. Смешайте йогурт, уксус, мед и эфирное масло кориандра в небольшой чаше. Добавьте соль и перец по вкусу. Закройте крышкой и охладите.
3. Поместите морковь в чашу дуршлага и кастрюлю с с ледяной водой. Оставьте, примерно, на 2 минуты, пока морковь не начнет скручиваться. Выньте дуршлаг из воды и просушите морковь.
4. Смешайте морковь, редис, лук-шалотт и приправу в большой чаше; посыпьте грецкими орехами.

## Персиковый капресе

с диким апельсином, медом и бальзамическим уксусом

### Ингредиенты

- 2-3 спелых персика, порезанных кружочками
- 125 г свежего сыра моцарелла, нарезанного ломтиками
- 60 мл бальзамического уксуса
- 1 столовая ложка меда
- 3 капли эфирного масла Дикий апельсин
- Свежий базилик для украшения

### Приготовление

1. Нагрейте небольшую сковороду на среднем огне, хорошо смешайте бальзамический уксус, мед и эфирное масло дикого апельсина.
2. Поместите эту смесь в чашу. Уменьшите нагрев до слабого и готовьте, периодически помешивая, до уменьшения размера смеси, примерно, наполовину.
3. Осторожно положите кусочки моцареллы на персики. Слегка сбрызните бальзамическим соусом и украсьте сверху листьями базилика.



# Тортики из хурмы



## Ингредиенты

### Тесто:

- 150 г муки обычной муки
- 30 г мелко молотого миндаля
- 60 г сахарной пудры
- ¼ чайной ложки соли
- 150 г несоленого холодного сливочного масла
- 1 яичный желток

### Крем:

- 115 г несоленого сливочного масла
- 75 г сахарной пудры
- 1 яйцо
- 80 г мелко молотого миндаля
- 1 столовая ложка муки
- Щепотка соли
- 3-4 капли лимон эфирного масла

- Десять плодов хурмы
- 85 г меда
- Зерна граната, по желанию

## Приготовление

### Приготовление тортиков:

1. Поместите мелко молотый миндаль, муку, сахар и соль в кухонный комбайн и хорошо смешайте.
2. Добавьте холодные кубики сливочного масла и смешивайте, до появления небольших горошин.
3. Добавьте яичный желток и смешивайте 5-секундными пульсациями до начала слипания теста.
4. Извлеките тесто из кухонного комбайна и разомните с добавлением муки.
5. Раскатайте тесто и разложите в виде коржей с бортиками по смазанным маслом формам диаметром 15 см. Заморозьте в течение 15 минут.
6. Нанесите антипригарный масляный спрей сверху коржей, а затем поместите лист фольги в каждый из коржей блестящей стороной вниз. Заполните фольгу сухой фасолью, рисом или специальным грузом, используемым при выпекании пирогов.
7. Выпекайте коржи при температуре 190°C в течение 15 минут. Остудите коржи перед наполнением.

### Наполнение тортиков:

1. Смешайте сливочное масло и сахарную пудру в чаше кухонного комбайна до получения однородной массы. Добавьте яйцо, миндаль, муку, соль и лимонное эфирное масло и перемешайте продолжительными пульсациями до однородного состояния.
2. Добавьте две полные ложки миндальной смеси и распределите все это на дне каждого коржа.
3. Выпекайте коржи при температуре 190°C в течение 12-15 минут до получения румяной корочки.
4. Используйте специальную терку для нарезания хурмы тонкими ломтиками. Красиво разложите на коржах, немного прижимая для погружения в крем.
5. Понижьте температуру духовки до 175°C и выпекайте в течение 10-15 минут, пока крем и кусочки хурмы не спекутся вместе.
6. Полейте каждое пирожное медом и посыпьте зернами граната.



# Суп-пюре из тыквы (баттернат сквош)

## Ингредиенты

- 2 столовые ложки масла из виноградных косточек
- 900 г очищенных от кожуры и порезанных кубики кабачков (1 см)
- 1 порезанная луковица желтого лука среднего размера
- 4 раздавленных и измельченных зубчика чеснока
- 2-3 столовые ложки пасты тайского красного карри
- 2-3 капли эфирного масла кориандра
- 1 чайная ложка молотого тмина
- ¼ чайной ложки морской соли
- ¼ чайной ложки молотых зерен красного перца
- 1 столовая ложка свежего сока лайма
- 950 мл овощного бульона
- 225 мл цельного кокосового молока

## Приготовление

1. Разогрейте масло в сковороде большой емкости на среднем огне. После разогрева добавьте кусочки тыквы, лук, чеснок, пасту карри, эфирное масло кориандра, тмин, соль и семена красного перца на сковороду. Начните обжаривать и перемешайте.
2. Продолжайте обжаривать, периодически помешивая, пока лук не станет прозрачным.
3. Добавьте овощной бульон. Переместите смесь в кастрюлю, снизьте температуру и варите на медленном огне, пока кусочки тыквы не станут мягкими.
4. Снимите с огня и дайте остыть. Поместите содержимое в блендер по частям. Надежно закройте крышку и измельчите до состояния пюре.
5. Перелейте суп-пюре в супницу, помешивая до достижения однородного состояния.
6. Добавьте в суп сок лайма и кокосовое молоко и подайте к столу.

# О процессе КОНТРОЛЯ качества dōTERRA®



## Что такое контроль качества?

Службы контроля качества часто называют "полицией" в мире производства, так как некоторые из наших обязанностей делают нас похожими на сотрудников полиции. Все потому, что мы требуем соблюдения стандартов dōTERRA, таких как CPTG Certified Pure Therapeutic Grade® — стандарт чистого терапевтического класса.

К одной из наших обязанностей относится соблюдение стандартов и государственных нормативов.

Однако также существуют правовые нормативные требования, соблюдения которых мы требуем на каждом этапе производства и розлива наших масел. Все наши продукты, независимо от того являются ли они продуктами питания, косметикой или диетическими добавками, соответствуют нормативным требованиям каждой из стран, где они продаются. Эти требования оказывают влияние на использование и иногда требуют специальной маркировки, указания исходных продуктов и производственных процессов для создания конечного продукта. Проще говоря, служба контроля качества несет ответственность за проверку и утверждение таких составляющих как спецификации ингредиентов, компонентов и готовой продукции, процедуры, производственные отчеты и оборудование. Это всецело характеризует dōTERRA, так как наши эфирные масла для внутреннего употребления обозначаются как добавки.



# В компании dōTERRA есть три подразделения контроля качества: инспекторы качества, инженеры службы контроля качества и специалисты контроля документации.

## Инспекторы качества

Поскольку ничто не поступает или не покидает производственное здание без разрешения службы контроля качества, вы найдете роль инспектора качества в каждом существующем процессе. Инспекторы качества проверяют каждый компонент в каждой партии продукции. Перед тем, как исходная продукция поступает на наш склад, наши инспекторы качества изучают каждую порцию масла, этикетки, колпачки, бутылочки, ящики и т.д. Затем инспектор качества пометает исходное сырье или компоненты, как проверенные и разрешенные для дальнейшего использования. Инспекторы качества проверяют линию поступления исходных компонентов от начала и на каждом этапе ее работы, выполняя инспекции через определенные промежутки времени, получая образцы из каждой партии, проверяя производственные отчеты и осматривая каждую партию готовой продукции. Получаемые образцы, позволяют нам иметь полную информацию о каждом из масел, а именно об их запахах и вкусах для использования в дальнейшем процессе.

## Какую роль имеет контроль качества в реализации стандарта чистого терапевтического класса CPTG®?

В начале процесса подразделения исследований и разработок, контроля качества и стратегического снабжения работают со службой контроля качества для тщательной разработки и определения критериев тестирования для каждого масла и смеси. Результаты этой работы заносятся в спецификацию и направляются на рассмотрение службой контроля документации. Данная документация используется нашей лабораторией контроля качества для определения того, какие тесты необходимы для оценки успеха или отбраковки во время контроля качества. Данная спецификация также используется инспекторами качества для оценки полуфабрикатов и готовой продукции масел. Наконец, спецификация используется инженерам контроля качества во время рассмотрения файла в котором содержатся данные производственных записей, контроля качества и инспектирования для определения соответствия продукции нашим стандартам и возможности ее выпуска в продажу.

## Инженеры контроля качества

Это высококвалифицированная группа специалистов имеет научное образование и большой опыт контроля качества.

Инженеры контроля качества тщательно проверяют записи, созданные инспекторами качества для подтверждения готовности продукта к выпуску.

Они ставят свои подписи на документах для каждого проверенного ими продукта, подтверждая, что тот соответствует нашим стандартам, а затем они проводят вторичный контроль для подтверждения, что наши инспекторы качества качественно выполнили свою работу в этом процессе. Они проверяют и согласовывают тестирование и изменения нашего оборудования с нашими производственными инженерами. Если независимый консультант продукции сообщит о проблеме качества с одним из наших продуктов, инженер контроля качества расследует жалобу для дальнейшего совершенствования нашей продукции и процессов и создания новых процедур по мере необходимости. Инженеры контроля качества также проводят внутренние проверки и контроль поставщиков, а также помогают нам сохранить нашу сертификацию NSF cGMP (Good Manufacturing Practices). Для этой сертификации необходимо участие сторонней компании для поведения аудита производства каждые шесть месяцев. Являясь группой контроля качества, мы решили осуществлять эту сертификацию сторонними компаниями, поскольку этот процесс формирует культуру отчетности. Она предназначена для направления нашего внимания на достижение установленных целей собственных стандартов качества.

## Что это означает для вас?

Настоящее качество отражается в деталях. Наши постоянные проверки, документация и обзоры означают, что мы заботимся о характеристиках, которые делают наши масла продукцией мирового класса. Это особая приверженность означает, что вы можете с полной уверенностью использовать эфирные масла и любую нашу продукцию на благо вашей семьи. С сознанием того, что мы неустанно работаем для проверки каждой детали, мы можем утверждать, что производим только лучшие продукты. Вы можете с полной уверенностью дарить продукты близким вам людям, зная, что мы постоянно стремимся к улучшению нашей продукции и процессов. Приверженность к постоянному совершенствованию продукции и качества означает ее долговечность. Наша группа контроля качества неустанно стремится способствовать созданию удивительной продукции, которой вы можете пользоваться в течение многих лет.

## Контроль документации

Контроль документации управляет процессом, который необходим для подтверждения наличия у нас «законов», определяющих наши стандарты.

Мы создаем несколько сотен файлов документов, примерно, тысячи отдельных документов в неделю, которые должны быть организованы, сохранены и

обновлены в легко воспроизводимом виде. К примерам документации относятся спецификации, формулы, стандартные производственные процедуры, комплектные записи, утверждения наклеек, основные производственные отчеты, записи аудитов и расследований, материалы обслуживания и чистки, а также журналы об использовании оборудования и помещений. Так же, как это невозможно для электриков, строителей и водопроводчиков построить дом без чертежей, всех работников подразделений, от снабженцев до специалистов-химиков, объединяют усилия для создания, производства и утверждения спецификаций готовых масел. Эти спецификации содержат порядок и процедуры, призванные помочь добиться желаемых результатов. В документации содержатся инструкции по сбору всей требуемой информации в одном месте, для получения утверждений и последующего предоставления спецификаций для всех затрагиваемых процессом подразделений. Каждый при этом использует единый стандарт производства, контроля и проверки масел.

# Натуральные ароматы в вашем доме

Наполните свой дом удивительными ароматами этих смесей, чтобы уберечься от токсичных химических веществ традиционных освежителей воздуха.

## Утренняя бодрость

- 🔥 Подъем
- 🔥🔥 Лайм
- 🔥🔥 Мотивация

## Сладкая мята

- 🔥🔥 Эвкалипт
- 🔥🔥🔥 Садовая мята

## Спокойный сон

- 🔥 Тимьян
- 🔥 Майоран

## Ягодный бергамот

- 🔥🔥🔥 Можжевельник
- 🔥🔥🔥 Бергамот

## Райское наслаждение

- 🔥🔥🔥 Цитрусовая нега
- 🔥🔥 Сандаловое дерево
- 🔥🔥🔥 Грейпфрут

## Перезагрузка

- 🔥🔥 Ветивер
- 🔥🔥 Грейпфрут
- 🔥🔥🔥 Цитрусовая нега



# В записную книжку

## Средство для чистки ювелирных украшений

### Что необходимо

- 1 капля эфирного масла Purify (Очищение)
- 1 капля очищающего концентрата dōTERRA On Guard

### Применение

Аккуратно протрите ваше ювелирное украшение, используя небольшую зубную щетку или одноразовую щеточку туши для ресниц, а затем промойте чистой водой.



## Спрей для постельного белья с лавандой и мятой

### Что необходимо

- 4 столовые ложки вирджинской или водки
- 12 капель эфирного масла Лаванда
- 8 капель эфирного масла Мята
- 11-12 столовых ложек воды
- Стекланный пульверизатор для распыления жидкостей 250 мл

### Приготовление

1. Смешайте лещину вирджинскую или водку и эфирные масла в пульверизаторе.
2. Плотно закройте крышку и взболтайте в течение 15 секунд.
3. Добавьте в смесь воду и снова встряхните в течение 15 секунд.
4. Распыляйте на подушки, простыни и полотенца.



## Глиняные ароматические украшения

Для самодельных ароматизированных украшений

### Что необходимо

- Сухая терракотовая или белая глина
- Палочки для чистки зубов или деревянные шпажки
- Печать для формирования символов алфавита (необязательно)

### Приготовление

1. Возьмите кусочек глины и скатайте шарик нужного размера.
2. Используя зубочистку или острую палочку, сделайте отверстие в центре шарика. Если хотите, осторожно приложите печать для создания нужной формы.
3. Просушите украшения в течение 24-48 часов.
4. Используйте готовые шарики для создания украшений для ароматерапии.
5. Добавьте в них любимые эфирные масла.



## Запаситесь энергией

Если вы продолжаете работать после насыщенного трудового дня как и я, тогда попробуйте растереть в виски несколько капель эфирного масла dōTERRA Peppermint (Мята) для поддержания своего душевного равновесия. Поверьте, это очень бодрит! Теперь я понял, что могу бывать на тренировках по утрам и добиваться результатов подобных вечерним. Я чувствую себя свежее и энергичнее, а запах мяты помогает мне сконцентрироваться и оставаться целеустремленным, что делает мои тренировки более насыщенными и приятными. Теперь, когда я чувствую запах мяты, я понимаю, что надо пойти позаниматься!"

-Karen Lee Bundy

➔ Поделитесь советом!

Напишите [living@doterra.com](mailto:living@doterra.com) о своем любимом рецепте с использованием эфирных масел, расскажите об идеях или удачных решениях.

# aromatouch® TECHNIQUE

Простой способ, чтобы почувствовать на себе действие эфирных масел

Когда речь заходит об эфирных маслах, каждый хочет иметь свой метод применения, который достаточно прост и эффективен во многих ситуациях. The AromaTouch Technique\* — это ответ на ваши вопросы! Методика AromaTouch Technique была создана доктором Хилл для предложения потребителям эфирных масел нового способа почувствовать себя еще лучше.\*

Здесь представлена пошаговая методика AromaTouch, которую вы можете использовать в качестве руководства у себя дома. Для ознакомления с этой методикой посмотрите видеоролики, доступные на сайте [aromatouch.com](http://aromatouch.com) в разделе AromaTouch.

## Действие 1. dōTERRA® Balance (Баланс)



Откройте смесь dōTERRA Balance (Баланс).



Нанесите 3–5 капель масла на спину. Равномерно распределите масло кончиками пальцев снизу вверх до шеи, пока не добьетесь получения тонкого слоя на всей спине.



Выполните три круговых движения рукой по часовой стрелке с последующим разведением — одну вверх к шее, другую к пояснице.

## Действие 2. Lavender (Лаванда)



Откройте эфирное масло на основе лаванды.



Нанесите 3–5 капель масла на спину. Равномерно распределите масло кончиками пальцев снизу вверх до шеи, пока не добьетесь получения тонкого слоя на всей спине.



Выполните три противоположных движения руками на одной стороне, а затем три раза с другой стороны спины.



Проведите активацию пяти зон. Зоны 2–5: не забудьте охватить плечо, а затем обратно до шеи и головы.



Выполните снятие напряжения с нижней части мочки уха посредством трехкратного легкого нажатия.

## Действие 3. Melaleuca (Чайное дерево)



Откройте эфирное масло на основе чайного дерева.



Нанесите 3–5 капель масла на спину. Равномерно распределите масло кончиками пальцев снизу вверх до шеи, пока не добьетесь получения тонкого слоя на всей спине.



Выполните три противоположных движения руками на одной стороне, а затем три раза с другой стороны спины.



Проведите активацию пяти зон. Зоны 2–5: не забудьте охватить плечо, а затем обратно до шеи и головы.

## Действие 4: dōTERRA® On Guard® (На страже)



Откройте смесь масел dōTERRA On Guard (На страже).



Нанесите 3–5 капель масла на спину. Равномерно распределите масло кончиками пальцев снизу вверх до шеи, пока не добьетесь получения тонкого слоя на всей спине.



Выполните три противоположных движения руками на одной стороне, а затем три раза с другой стороны спины.



Проведите активацию пяти зон. Зоны 2–5: не забудьте охватить плечо, а затем обратно до шеи и головы.



Пройдитесь три раза большими пальцами, разминая мышцы спины, от основания позвоночника к его верхней части.

## Действие 5. AromaTouch® (Смесь для массажа)



Откройте смесь эфирных масел AromaTouch.



**Нанесите 3–5 капель масла на спину.** Равномерно распределите масло кончиками пальцев снизу вверх до шеи, пока не добьетесь получения тонкого слоя на всей спине.



**Выполните три противоположных движения руками** на одной стороне, а затем три раза с другой стороны спины.



**Проведите активацию пяти зон.** Зоны 2–5: не забудьте охватить плечо, а затем обратно до шеи и головы.

## Действие 6. Deep Blue (Глубокая синева)



Откройте смесь эфирных масел Deep Blue (Глубокая синева).



**Нанесите 3–5 капель масла на спину.** Равномерно распределите масло кончиками пальцев снизу вверх до шеи, пока не добьетесь получения тонкого слоя на всей спине.



**Выполните три противоположных движения руками** на одной стороне, а затем три раза с другой стороны спины.



**Проведите активацию пяти зон.** Зоны 2–5: не забудьте охватить плечо, а затем обратно до шеи и головы.



**Пройдитесь три раза большими пальцами, разминая мышцы спины,** от основания позвоночника к его верхней части.

## Действие 7. Wild Orange and Peppermint (Дикий апельсин и Мята, ступни)



Откройте смесь эфирных масел на основе дикого апельсина и мяты.



**Нанесите 1–2 капли эфирного масла на основе дикого апельсина на руку,** а затем распределите масло по всей длине нижней стороны ступни. Повторите процедуру с маслом на основе мяты.



**Выполните местный массаж,** начиная с региона 1 (лодыжка) до региона 3 (свод стопы).



**Выполните движения с зоны 1 (большой палец) до зоны 5 (мизинец).**



**Выполните массаж пяти зон** по три раза для каждой зоны, начиная с зоны 1 (большой палец ноги) до зоны 5 (мизинец). Повторите все действия для другой ступни.

## Действие 8. Wild Orange and Peppermint (Дикий апельсин и Мята, спина)



Откройте смесь эфирных масел на основе дикого апельсина и мяты.



**Нанесите 3–5 капель масла на спину.** Равномерно распределите масло кончиками пальцев снизу вверх до шеи, пока не добьетесь получения тонкого слоя на всей спине.

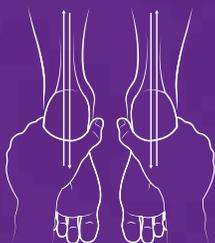


**Выполните три противоположных движения руками** на одной стороне, а затем три раза с другой стороны спины.



**Выполните три круговых движения рукой по часовой стрелке,** с последующим разведением – одну вверх к шее, другую к пояснице.

## Действие 9. Лимфатическое движение



**Закончите процедуру лимфатическими движениями** – два или три раза по 15-30 секунд для каждого подхода.

## Советы для практикующего

### 1

Для выполнения этой методики обязательно выберите удобное и уединенное место.

### 2

Обязательно приготовьте бутылку или стакан воды для пациента для завершения процедуры.

### 3

Обязательно подготовьте халат или удобный свитер с капюшоном, который можно надеть задом наперед, чтобы пациент мог чувствовать себя уверенно во время процедуры.

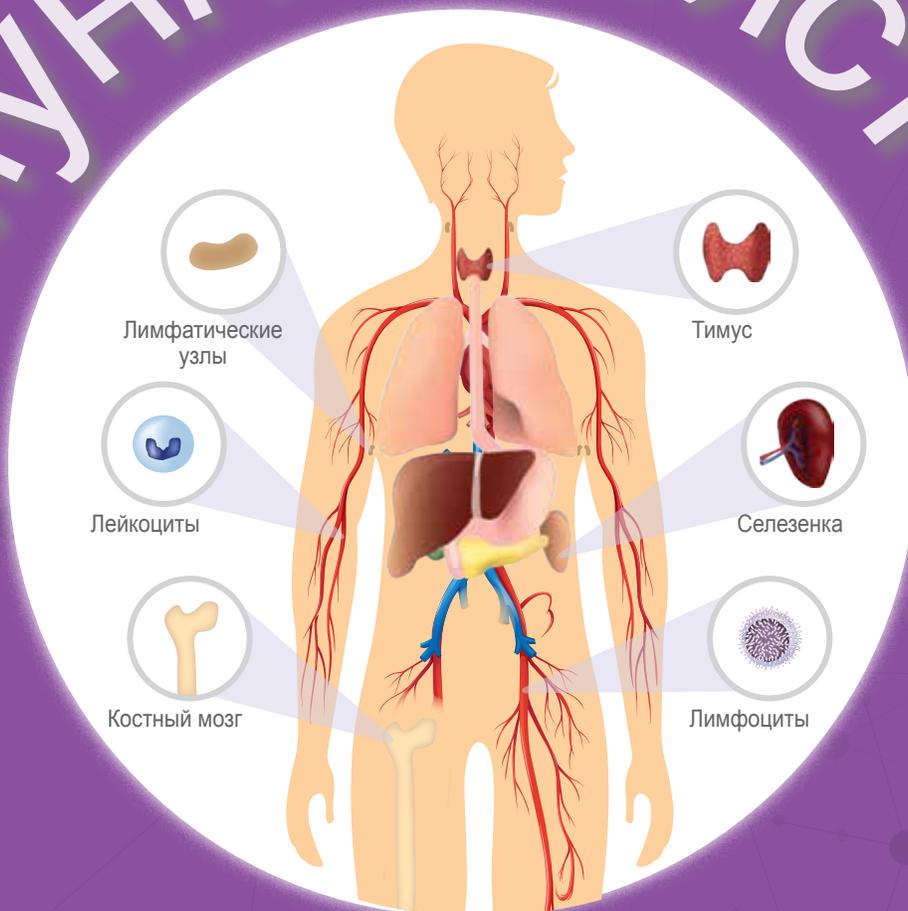
### 4

Подготовьте список расслабляющей и ритмичной музыки для воспроизведения во время процедуры AromaTouch.

\* Для персонального использования (дома в кругу семьи) или для практики лицензированных специалистов.

РАБОТА НАШЕЙ

# ИММУННОЙ СИСТЕМЫ



Джеймс Гейгер (James Geiger), профессор

## Что представляет собой наша иммунная система?

Неся ответственность за защиту нашего тела от болезней и инфекций, наша иммунная система является одним из наиболее важных компонентов нашего общего здоровья. Она представляет собой сложную сеть клеток, тканей и органов, работающих совместно для борьбы с грибами, бактериями, паразитами и другими микроорганизмами, вместе с тем, поддерживая здоровыми ткани организма. Хотя мы только начинаем понимать, как работает эта сложная система взаимодействия, современная наука может помочь нам выбрать образ жизни и привычки, которые поддерживают ее правильную работу.

Иммунная система не является единым элементом и объединяет коллекцию структур и процессов, которые защищают нас от болезней или других потенциально опасных инородных тел. К главным компонентам иммунной системы относятся лимфатические узлы,

селезенка, костный мозг, лимфоциты, тимус (зобная железа) и лейкоциты. Лимфатические узлы являются округлыми структурами, хранящими и помогающими транспортировать клетки, которые борются с инфекцией. Селезенка содержит белые кровяные тельца, способствующие циркуляции крови и помогающие избавляться от старых и поврежденных клеток. Костный мозг представляет собой ткань желтого цвета внутри костей, которая производит белые кровяные тельца. Существует два типа лимфоцитов, а именно клетки В и Т, являющиеся белыми кровяными тельцами, защищающими тело от бактерий, токсинов и инфекций. Зобная железа – это листообразный орган, где формируются клетки Т. И наконец, лейкоциты представляют собой вид белых кровяных клеток, которые отвечают за идентификацию и уничтожение патогенных микроорганизмов. На протяжении жизни мы подвергаемся атакам бесчисленных и вредных микробов, поэтому работая должным образом,

иммунная система ограждает наши здоровые ткани от нападений и угроз.

Поддержание должного образа жизни, представленный пирамидой здорового образа жизни dōTERRA, является первым шагом для поддержки оптимальной работы функций иммунной системы.

## Поддержка нашей иммунной системы

Питание. В настоящее время нет никаких конкретных продуктов, питательных веществ или добавок, применение которых доказало бы непосредственное влияние на улучшение работы иммунной системы, хотя работа последней зависит от витаминов и минералов, предлагаемых организму через сбалансированный рацион, состоящий их фруктов, овощей, зерновых и бедных белков. Недоедание и недостаток микроэлементов может привести к ухудшению иммунной реакции и повышению риска проявления заболеваний. В частности, во время исследований Vitro было установлено, что

недостаток таких минералов как цинк, селен и железо, а также витаминов А, В6, С и Е может привести к ухудшению работы иммунной системы.<sup>(1)</sup>

Дополнение рациона питания конкретными витаминами, минералами и пробиотиками может сформировать и укрепить иммунную систему.<sup>(2)</sup> Комплекс Microplex VMz® Food Nutrient Complex богат витамином D3, который необходим для поддержки здоровья иммунной системы.<sup>(3)\*</sup> Формула PB Assist®+ Probiotic Defense содержит шесть штаммов микроорганизмов, которые призваны поддержать нормальную работу иммунной системы посредством обеспечения баланса и распространения полезных бактерий.\* Кроме того, некоторые эфирные масла, такие как Орегано, при внутреннем приеме могут способствовать поддержанию здоровья иммунной системы.\* Добавьте 2-3 капли в капсулу dōTERRA Veggie Cap или попробуйте использовать капсулы dōTERRA On Guard®+ для ежедневной поддержки вашей иммунной системы.\* Их ежедневный прием вместе со здоровой и сбалансированной диетой может стать вашей первой линией обороны за сохранением здоровья иммунной системы.

**Физические упражнения.** Недавние исследования показывают, что недостаток физических упражнений может временно ухудшить здоровье иммунной реакции и сделать вас более восприимчивым к болезням. Физические упражнения способствуют улучшению общего состояния здоровья и последовательно вносят свой вклад в поддержание должной работы иммунной системы.<sup>(4)</sup> Предполагается также, что регулярное выполнение упражнений может оказать непосредственное воздействие на иммунную систему посредством улучшения циркуляции жидкостей, позволяя ее компонентам свободнее перемещаться и выполнять свою работу более эффективно. Естественная поддержка производства энергии и здоровой циркуляции веществ может стимулироваться с помощью комплексов Mito2Max® Energy и Stamina Complex, и способна помочь вам сделать физическую активность частью вашей повседневной жизни и способствовать поддержанию здоровья иммунной системы.

**Сон.** Объем и качество сна имеют важное значение для поддержания здоровья иммунной системы. Эффективность отдыха организма зависит от

биологических часов, которые управляют сроками бодрствования и стимулирования активности в течение всего дня. Очень важно иметь возможность как следует выспаться для того, чтобы следовать последующему графику активности и периодам отдыха. Если наш сон недостаточен, клетки Т, лимфоциты, которые играют центральную роль в межклеточном обмене для формирования иммунитета, снижают присутствие противовоспалительных цитокинов.<sup>(5)</sup> Кроме того, сон влияет на обмен антигенов, веществ, для борьбы с которым организм должен воспроизводить антитела, и вспомогательных клеток Т, таких как интерлейкина 12, в процессе, называемом иммунной памятью.

В одном исследовании было обнаружено, что продолжительность и качество сна предыдущей ночи имеет влияние на воспроизводство особых антигенных клеток Т для создания защиты от гепатита А.<sup>(6)</sup> Каждое изменение здорового сна снижает возможности вашего тела реагировать на вредные воздействия и поддержание здорового состояния. Поместите несколько капель масла лаванды в диффузор и наслаждайтесь расслабляющим ароматом во время сна. Умиротворяющая

обстановка может способствовать спокойному ночному сну для поддержания нормальной работы иммунной системы.

Здоровый образ жизни не только влияет на то, как вы выглядите и на ваше самочувствие, но также и на способность вашего тела отражать атаки вредных микроорганизмов. Поддержите свою иммунную систему с помощью правильных диет, добавок, способных сохранять иммунитет, и эфирных масел во время ежедневных процедур, вставая утром с постели и поддерживая качественный и здоровый сон.

#### Справочные материалы

1. Mora J, Iwata M, von Andrian U. Vitamin effects on the immune system: vitamins A and D take centre stage (Влияние витаминов на иммунную систему; важное значение витаминов А и D). *Nat Rev Immunol*. 2008; 8(9): 685-698. *Curr Opin Pharmacol*. 2016;29:34-41.
2. Lasselin J, Alvarez-Salas E, Grigoleit J. Well-being and immune response: a multi-system perspective (Благополучие и ответ иммунной системы: многосистемная перспектива). *Curr Opin Pharmacol*. 2016;29:34-41.
3. Powers H, Hill M, Mushtaq S, Dainty J, Majsak-Newman G, Williams E. Correcting a marginal riboflavin deficiency improves hematologic status in young women in the United Kingdom (RIBOFEM) (Исправление маргинального дефицита рибофлавина для улучшения гематологического состояния у молодых женщин в Великобритании (RIBOFEM)). *Am J Clin Nutr*. 2011; 93(6): 1274-1284.
4. Bishop N, Gleeson M. Acute and chronic effects of exercise on markers of mucosal immunity (Острое и хроническое действие физических упражнений на маркеры иммунитета слизистых оболочек). *Front Biosci (Landmark Ed)*. 2009;14:4444-56.
5. Besedovsky L, Lange T, Born J. Sleep and immune function (Сон и иммунная функция). *Pflugers Arch*. 2012; 463(1): 121-137.
6. Lange T, Perras B, Fehm H, Born J. Sleep enhances the human antibody response to hepatitis A vaccination (Усиление сном реакции человеческих антител во время вакцинации против гепатита А). *Psychosom Med*. 2003; 65:831-835.



# dōTERRA

Компании существуют за счет продуктов, которые они продают. Это самый главный принцип ведения бизнеса: люди оплачивают работу бизнеса в обмен на то, что иначе оказалось бы недоступным. Тем не менее, эти продукты должны производиться где-либо, и именно там начинается цепочка поставок.

Цепочки поставок имеют воздействие на то, как продукты изначально производятся, обрабатываются и затем поступают к потребителю. Каналы поставок dōTERRA, как правило, начинаются на отдельных полях, в лесах и рощах, где собирают растительный материал. Затем растительный материал затем обрабатывается паром или в случае масел цитрусовых, подвергается холодному прессованию, а затем передается в цепочку поставок, где эти эфирные масла используются в качестве ингредиентов в смесях или других продуктах, или разливаются по отдельным бутылочкам в виде готового конечного продукта. По мере продвижения по цепочке поставок после разлива продуктов по бутылочкам они доставляются в центры подготовки заказов, а затем отправляются в розничные магазины или поставщикам, и в конечном итоге, попадают к конечному потребителю.

Как правило, предприятия стремятся упростить свои цепочки поставок для экономии средств и повышения прибыли. Многие компании, по мере возможности, заключают сделки со сторонними поставщиками. Однако dōTERRA развивает отношения с фактическим сельхозпроизводителями и перерабатывающими компаниями в каждой из наших цепочек поставок эфирных масел.

«Опасно работать лишь с одним или даже с несколькими сторонними производителями масел», — объясняет Тим Валентайнер (Tim Valentiner), директор службы по стратегическому

снабжению компании dōTERRA, — «и мы не хотели бы целиком зависеть от этих компаний.

Мы имеем бы очень ограниченные возможности по определению того, откуда поступают масла и кто их производит.

С другой стороны, работая с отдельными фермерами и переработчиками, мы точно знаем с кем мы работаем и каково качество их работы. Мы можем видеть их производственные мощности и знать точнее об потенциале их производства, погоде в регионе или других проблемах задолго до того, как они станут настоящими проблемами. И что самое важное, мы можем помочь найти им источники финансирования, необходимые ресурсы и другие инструменты, необходимые для роста мощностей и развития вместе с нами. Это полностью меняет поле деятельности для мелких фермеров и партнеров-переработчиков, с которыми мы работаем по всему миру».

## Взаимоотношения

Фактически, для dōTERRA было проще работать только с одной компанией-поставщиком масел. Но там, где эффективность и рентабельность могут быть повышены, мы не сможем, по нашему мнению, помогать людям.

«Это невероятная возможность» — утверждает Валентайнер. «Там, где многие компании ориентированы на поиск сырья для одного или двух продуктов, нам удается получить более

100 различных масел от поставщиков из разных регионов и более чем 40 стран. Это представляет очень много партнерских отношений, но того стоит, чтоб добиться нужного нам результата».

Когда dōTERRA завязывает партнерские отношения с региональными фермерами и переработчиками, это не просто соглашения о покупке сырья. Во-первых, dōTERRA гарантирует, что эти поставщики будут своевременно получать справедливые выплаты, а это именно то, чего они не всегда могли иметь. Часто находясь под влиянием посредников, фермеры и переработчики вынуждены идти на поводу у колебаний цен и неопределенного графика поставок. Вместо этого dōTERRA придерживается определенного расписания и цен, позволяя таким поставщикам планировать будущее и улучшать свою жизнь. Модель совместного воздействия dōTERRA, Co-Impact Sourcing®, также помогает предлагать необходимые ресурсы и обучение для совершенствования производства, что способствует еще большему изменению к лучшему.

В сочетании с моделью Co-Impact Sourcing фонд dōTERRA Healing Hands Foundation™ помогает людям и сообществам именно в тех регионах, где производятся наши эфирные масла. Медицинские препараты, школы, микро-займы, системы водоснабжения — это лишь некоторые проекты, которые фонд dōTERRA Healing Hands Foundation реализует для совершенствования уровня жизни.



# ЦЕПОЧКА ПОСТАВОК

Расширение промышленного производства в таких сообществах имеет длительный эффект, открывая новые возможности и помогая людям освободиться от бедности. «По нашим оценкам, благодаря инициативам по ведению совместной деятельности в 10 странах, мы уже создали или поддерживаем 18400 рабочих мест в сельской местности», — говорит Валентайнер. «Мы также считаем, что к 2020 году это число вырастет почти до 40000 рабочих мест и более — и это только для тех, кто связан с выпуском полуфабрикатов наших масел. И это только часть наших общих потребностей в поставках масел».

Это стремление работать с истинными производителями наших масел порождает их лояльность. Поскольку они видят, как dōTERRA инвестирует в них и их сообщества, они так же привержены инвестициям в наш успех и старательно работают, чтобы предлагать dōTERRA только лучшие масла.

«С точки зрения перспектив снабжения», — утверждает Дэвид Стерлинг (Dave Stirling), основатель и исполнительный директор dōTERRA, — «мы обладаем огромным потенциалом для того, чтобы сделать много хорошего в течение длительного времени в некоторых беднейших районах самых бедных стран мира. И именно это очень интересно для нас. Однако это сложный, трудный, богатый нюансами процесс, который требует больших усилий и направленности действий для достижения требуемого результата. Мы привержены этому на все сто процентов. Наше видение заключается в том, чтобы однажды прийти к тому, чтобы все наши масла (в этом заключается смысл) поступают к нам через нашу модель совместного производства или Co-Impact Sourcing».

## Ваш источник

«Современные потребители хотят знать, откуда берутся их продукт», — говорит Эмили Райт (Emily Wright), основатель и исполнительный вице-президент по продажам и маркетингу. «Они хотят иметь социально ответственный и стабильный продукт. И мы думаем аналогично. Мы стремимся к тому, чтобы каждое эфирное масло dōTERRA, поставляемое нашим клиентам, имело «человеческое лицо».

Возможность отслеживать продукт, начиная с его происхождения, имеет жизненно важное значение для поддержания качества. Сотрудничество с другой компанией в сфере поставок масел имеет множество рисков. В случае сокращения урожая, может появиться соблазн добавления наполнителей для увеличения размера готового продукта. Однако это снизит качество масла. Работа непосредственно с фермерами и переработчиками гарантирует то, что будут выполнены все наши высокие требования к качеству CPTG®.

Работа на самом нижнем уровне также позволяет предотвратить проблемы. «Укрепление партнерских связей с фермерами и переработчиками открывает нам доступ к исходной и практической информации», — рассказывает Валентайнер. «Мы точно знаем, когда был получен плохой урожай или существуют проблемы с посевами. Заблаговременное получение информации позволяет нам создавать стратегии, которые способны удовлетворить как спрос, так и качество. Работа с посредниками иногда не дает нужных результатов при определении проблем иногда до самого последнего последнего момента. Поэтому вместо настоящего решения проблемы мы можем оказаться в центре кризиса. Непосредственное участие в цепочках поставок помогает предотвратить максимально сократить возможность возникновения проблем с поставками».

## Понятия

«Бедность настолько обширна, а экономические возможности ограничены в отдаленных районах, которые являются источниками поставок многих наших масел», — объясняет г-жа Райт. «Мы работаем в более чем 40 странах, половина из которых считаются развивающимися. Мы рассчитываем на огромную возможность обеспечить устойчивое экономическое развитие во многих сельских районах. Это сдвиг в развитии, когда мы больше не просто представляем благотворительность или филантропию, а скорее стремимся к достижению значимых и устойчивых результатов. Мы видим, что наши независимые консультанты по продуктам часто покупают наши масла не только для здоровья, но и для того, чтобы помогать людям и сообществам, где производятся наши эфирные масла».

Может показаться, что dōTERRA необоснованно усложняет свою цепочку поставок, но то, что кажется незаметным, оказывает огромное воздействие на реальных людей. Использование прямого источника поставок в качестве стратегии, а также использование модели совместного воздействия, Co-Impact Sourcing, оказывает позитивное воздействие на большое число сообществ по всему миру, а многие из них остро нуждаются в помощи. «В действительности то, чего мы добиваемся с помощью модели совместного воздействия», — утверждает Стерлинг, — «приносит пользу цепочкам поставок: а также тем, кто производит сырье и потребляет конечный продукт. Мы пытаемся улучшить жизнь фермеров и их будущее, одновременно меняя жизнь конечного потребителя, предлагая самые чистые, наиболее эффективные и полезные эфирные масла. Обойдется ли это нам дороже в середине цепочки поставок? Определенно. Но результат стоит того».



# ВОЗДЕЙСТВИЕ НА СОН

*Физические упражнения и контроль веса*

Не видите результатов, которые хотели получить, упорно занимаясь в тренажерном зале и следуя своей диете? Логическим ответом является увеличение интенсивности тренировок или исключения из рациона определенного числа калорий, однако наиболее эффективным может оказаться не делать ничего вообще. Сон является одним из важнейших факторов поддержания оптимального обмена веществ, нормальной работы эндокринной системы и контроля аппетита. Если вы серьезно относитесь к своему телу, оптимальное здоровье не всегда начинается в спортзале или на кухне, но об этом можно узнать «между страниц».



## Основные принципы

Требования ко сну изменяются в течение жизни человека; и ориентиры, в основном, основаны на возрасте. *Национальный фонд сна (National Sleep Foundation) рекомендует спать до 17 часов в день для новорожденных и до 6-8 для взрослых людей. Сторонники здорового сна увеличили его продолжительность для людей с активным образом жизни.* Существует также ряд гигиенических рекомендаций, которые помогут вам добиться максимальной отдачи от вашего сна. К последним рекомендациям относится исключение дневного сна, чтобы поддерживать нормальные привычки, избегание стимуляторов в позднее время и установка одного и того же времени отхода ко сну. Одним из самых важных факторов, о которых следует помнить, является то, что эксперты почти повсеместно соглашаются с тем, что попытка «наверстать упущенное» во сне является проигрышной. Даже, если сначала вы можете чувствовать себя отдохнувшим, состояние невыспанности с приступами зевоты, в конечном итоге, повлияет на ваши циркадные ритмы и может усложнить приспособление к нормальному режиму. Подобно здоровому питанию и физическим упражнениям, эффективность сна во многом зависит от его регулярности.

## Воздействие бессонницы

Недостаток сна может иметь значительные метаболические и эндокринные эффекты, которые могут снизить или даже полностью исключить успех ваших усилий по управлению весом. Кортизол, или «гормон стресса», выделяемый во время инициирования ответного механизма «борьба или бегство», является одним из наиболее важных факторов как для потери жировых, так и увеличения мышечных тканей. Фактически, одно недавнее исследование показало, что участники, использующие профессионально разработанные диеты и занимающиеся физическими упражнениями, не смогли похудеть, когда не имели нормального сна<sup>1</sup>. Уровень кортизола оказывает воздействие на структуру тела, препятствуя процессу переработки аминокислот, уменьшает возможность формирования гормонов роста, оказывает негативное воздействие на уровень сахара в крови и затрудняет применение каких-либо диет.<sup>2</sup> В 2010 году было установлено, что те, кто регулярно недосыпают, имеют повышенный уровень кортизола в течение дня и неспособны эффективно корректировать вес своего тела.<sup>3</sup> Если вы испытываете подобные трудности и не справляетесь с поставленными перед собой задачами, возможно, настало время переоценить ваше отношение ко сну.

Недавние исследования показывают, что недостаток сна может также негативно сказаться на ваших усилиях соблюдения диет. Установлено, что сон менее шести часов усиливает чувство голода, тягу к сладостям и, в конечном счете, может привести к увеличению веса.<sup>4,5</sup> Люди, имеющие ограниченный сон, часто имеют различные эндокринные нарушения, напрямую связанные с аппетитом и регуляцией веса. Недостаток сна может увеличить выделение грелина, «гормона голода», который регулирует насыщение и удовлетворенность, сопровождающие определенные продукты питания. Похоже,

что недостаток сна увеличивает потребление калорий через два отдельных механизма, повышая чувствительность системы сытости мозга к потреблению высококалорийных продуктов и побуждая человека есть больше в ответ на израсходованную энергию перед тем, как лечь спать. Если вы испытываете трудности в соблюдении показаний вашей диеты, виновником может быть недостаток сна.

Продолжительность и качество сна также могут повлиять на эффективность тренировок. Одно недавнее исследование показало, что короткий сон приводит к значительному снижению энергии в организме и нанесению ущерба сердечно-сосудистой деятельности.<sup>6</sup> После одной бессонной ночи у участников исследования были зафиксированы симптомы, подобные тем, которые свойственны перетренированности, и данный эффект увеличивался с течением времени. В другом исследовании было установлено, что нарушение режима сна отрицательно влияет на когнитивные функции и время реакции, что может увеличить риск возникновения перегрузок при выполнении физических упражнений.<sup>7</sup> Кроме того, было доказано, что недостаток сна неблагоприятен для восстановления организма, например, вы должны будете выполнить меньше упражнений и приложить больше усилий для эффективного восстановления и дальнейших тренировок, избегая травм.<sup>8</sup> Если сегодня вы не можете заниматься физической работой или заметили, что ваша работоспособность недостаточна, первое, что можно предпринять для восстановления – это хорошенько выспаться.

Для достижения ваших спортивных целей требуется большая самоотверженность, напряженная работа и также хороший отдых. *Одними из наиболее изученных преимуществ эфирных масел являются их успокаивающие и расслабляющие свойства.* Добавление эфирных масел в ритуал сна может оказаться дополнительным фактором, который поможет вам. Несколько капель масла *лаванды* на ваших простынях и распыление вашей любимой успокаивающей и восстанавливающей баланс смеси при подготовке ко сну, создаст умиротворяющую атмосферу, которая так необходима вашему организму для восстановления.

## Рекомендуемые эфирные масла и смеси

- Лаванда • Ветивер • dōTERRA Peace®
- Успокаивающая смесь dōTERRA Serenity®



### Справочные материалы

1. Journal of Endocrinology (Журнал эндокринологии). 2015; 27(1): 44-56
2. Essential Pharmacology (Естественная фармакология). 2005; 6(6):341-347
3. Endocrine Development (Поддержка эндокринной системы). 2010; 17: 11-21
4. Annals of Internal Medicine (Летопись внутренней медицины). 2010; 153(7): 435-441
5. Psychoneuroendocrinology (Психонейроэндокринология). 2013; 38(9): 1668-1674
6. Journal of Strength and Conditioning Research (Журнал Strength and Conditioning Research). 2013; 27(9): 2473-2480
7. Asian Journal of Sports Medicine (Восточный журнал спортивной медицины). 2012; 3(1): 15-20
8. Aviation, Space, and Environmental Medicine (Медицина в авиации, космосе и экологии).

 dōTERRA Co-Impact Sourcing®

 Проект dōTERRA Healing Hands Foundation™

 Проект для независимых партнеров-консультантов по продукции

# dōTERRA Healing Hands™

## Глобальное присутствие

В компании dōTERRA полагаются на взаимоотношения в своем сообществе, а также с сообществами тех, кто помогает производить одни из самых лучших в мире эфирных масел.

Фонд dōTERRA Healing Hands Foundation работает с корпоративными партнерами в интересах областей программы Co-Impact Sourcing®. Фонд Healing Hands также оказывает поддержку независимым консультантам по продукции в их гуманитарных усилиях посредством оказания финансовой помощи, адекватной их собственному вкладу.

### **Social Tea House** — Болгария

Поддержка партнерских отношения с Esseterre Bulgaria для работы Social Teahous, болгарского социального проекта, направленного на оказание помощи детям Болгарии, поскольку они теряют возможность пользоваться системой приютов по возрасту. Персональное и профессиональное обучение в областях социальных и профессиональных навыков, а также открытие доступа к стажировкам, сетевым моделям и другие возможности трудоустройства.



### **Проект «Сомалийский ладан»** — Сомали

Осуществлено финансирование строительства школы в Уруэйне, Сомалиленд, для мальчиков и девочек в возрасте от 7 до 12 лет с классами для детей старшего возраста, которые открыты в вечернее время. Их посещает около 120 подростков из 16 близлежащих деревень. В настоящее время строится дополнительная школа с четырьмя классами, чтобы помочь более чем 100 ученикам из четырех кланов этого района для расширения возможностей их образования.



### **Помощь после землетрясений** — Непал

Оказана немедленная поддержка после землетрясений в Непале (продовольствие, одеяла, палатки и комплекты гигиены), а также осуществлено финансирование оборудования, временного жилья, палаточных школ и классов, домов, восстановление домов, перерабатывающих цехов, начальной и средней школы, мест общественного пользования и общинного центра.



### **Вода для жизни** — Гаути

Выкопаны новые колодцы и установлены насосы, работающие от энергии солнца, чтобы сообщество имело источник чистой воды, построено новое складское помещение для хранения ветивера, а также офис для членов кооператива, чтобы они имели единое местоположение для сбора и хранения корней и инструментов. Сделано пожертвование в виде новой мебели, выпускаемой местными производителями, для местной общественной школы.





## Дни для девушек

В рамках существующих взаимоотношений с некоммерческой организацией «Дни для девушек» была оказана денежная помощь женщинам и девушкам по всему миру, чтобы те могли должным образом пользоваться многоразовыми средствами женской гигиены, принадлежностями и получить сведения о правильном уходе за своим телом.

## Sika'abe — Гватемала

Профинансировано строительство учебного центра Sika'abe в Полочик, Гватемала, где мужчины и женщины из близлежащих селений могут получить государственную сертификацию для различных профессиональных навыков, таких как строительство и сельское хозяйство или прием гостей. Кроме того, была предоставлена установка для сушки кардамона.

## IPC Natural Doctors International — Никарагуа

Равноценный дар от компании dōTERRA Healing Hands Foundation™ был передан фондом NDI для удаленного поселения Ометепе, Никарагуа, где большинство людей имеют весьма ограниченный доступ к медицинскому обслуживанию. Фондом NDI учреждена комплексная клиника для людей проживающих на острове, чтобы помочь им получить доступ к медицинскому обслуживанию, медикаментам и вспомогательным средствам.

## IPC Refuge Mill Project — Малави

Равнозначный вклад сделан в кампанию по строительству мельницы в лагере беженцев Dzaleka в Малави. Помимо наличия работающей в лагере мельницы им теперь не нужно простаивать в очереди около двух дней, что сократило затраты на использование мельницы по программе обучения детей-сирот в лагере и реабилитации жертв сексуального насилия.



# СПРАВОЧНИК ПРОДУКЦИИ

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Коллекция эфирных масел doTERRA® представляет собой лучшие эфирные масла, доступные на сегодняшний день. Каждое масло – это живой экстракт из растительного источника, умело извлеченный из растений, которые выращиваются и заботливо собираются по всему миру. Каждое масло является 100% натуральным и проходит строгие стандарты чистоты и эффективности. Представляя красивую палитру ботанического разнообразия, они могут использоваться по отдельности или в смесях для индивидуальной терапии с помощью эфирных масел.

 <p><b>ARBORVITAE (ТУЯ)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Thuja plicata</i> A T N 49360001   5 мл</p>	 <p><b>BASIL (БАЗИЛИК)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Ocimum basilicum</i> A T I N 30010001   15 мл</p>	 <p><b>BERGAMOT (БЕРГАМОТ)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Citrus bergamia</i> A T I S 30790805   15 мл</p>	 <p><b>BLACK PEPPER (ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Piper nigrum</i> A T I S 41040805   5 мл</p>	 <p><b>CARDAMOM (КАРДАМОН)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Elettaria cardamomum</i> A T I N 49350805   5 мл</p>
 <p><b>CASSIA (КАССИЯ)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Cinnamomum cassia</i> A T I D 30020001   15 мл</p>	 <p><b>CEDARWOOD (КЕДР)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Juniperus virginiana</i> A T S 49300001   15 мл</p>	 <p><b>CILANTRO (КИНЗА)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Coriandrum sativum</i> A T I N 41850001   15 мл</p>	 <p><b>CINNAMON BARK (КОРИЦА)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Cinnamomum zeylanicum</i> A T I D 30030001   5 мл</p>	 <p><b>CLARY SAGE (МУСКАТНЫЙ ШАЛФЕЙ)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Salvia sclarea</i> A T I N 30420805   15 мл</p>
 <p><b>CLOVE (ГВОЗДИКА)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Eugenia caryophyllata</i> A T I D 30040805   15 мл</p>	 <p><b>CORIANDER (КОРИАНДР)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Coriandrum sativum</i> A T I N 30780805   15 мл</p>	 <p><b>CYPRESS (КИПАРИС)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Cupressus sempervirens</i> A T N 30050001   15 мл</p>	 <p><b>DOUGLAS FIR (ДУГЛАСОВАЯ ПИХТА)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Pseudotsuga menziesii</i> A T N 31590001   5 мл</p>	 <p><b>EUCALYPTUS (ЭВКАЛИПТ)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Eucalyptus radiata</i> A T S 30060001   15 мл</p>
 <p><b>FENNEL, SWEET (ФЕНХЕЛЬ)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Foeniculum vulgare</i> A T I S 41290001   15 мл</p>	 <p><b>FRANKINCENSE (ЛАДАН)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Boswellia carterii, frereana и sacra</i> A T I N 30070805   15 мл</p>	 <p><b>GERANIUM (ГЕРАНЬ)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Pelargonium graveolens</i> A T I S 30090805   15 мл</p>	 <p><b>GINGER (ИМБИРЬ)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Zingiber officinale</i> A T I S 30080001   15 мл</p>	 <p><b>GRAPEFRUIT (ГРЕЙПФРУТ)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Citrus X paradisi</i> A T I N 30100805   15 мл</p>
 <p><b>HELICHRYSUM (БЕССМЕРТНИК)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Helichrysum italicum</i> A T I N 30410001   5 мл</p>	 <p><b>JUNIPER BERRY (МОЖЖЕВЕЛЬНИК)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Juniperus communis</i> A T I N 49290805   5 мл</p>	 <p><b>LAVENDER (ЛАВАНДА)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Lavandula angustifolia</i> A T I N 30110805   15 мл</p>	 <p><b>LEMON (ЛИМОН)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Citrus limon</i> A T I N 30120805   15 мл</p>	 <p><b>LEMONGRASS (ЛИМОННИК)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Cymbopogon flexuosus</i> A T I S 30130001   15 мл</p>
 <p><b>LIME (ЛАЙМ)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Citrus aurantifolia</i> A T I S 30870805   15 мл</p>	 <p><b>MARJORAM (МАЙОРАН)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Origanum majorana</i> A T I N 30140001   15 мл</p>	 <p><b>MELALEUCA (Tea Tree) (Чайное дерево)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Melaleuca alternifolia</i> A T I N 30150805   15 мл</p>	 <p><b>MELISSA (МЕЛИССА)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Melissa officinalis</i> A T I N 30850805   5 мл</p>	 <p><b>MYRRH (МИРРА)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Commiphora myrrha</i> A T I N 30160001   15 мл</p>
 <p><b>OREGANO (ОРЕГАНО)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Origanum vulgare</i> A T I D 30180805   15 мл</p>	 <p><b>PATCHOULI (ПАЧУЛИ)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Pogostemon cablin</i> A T I N 30890805   15 мл</p>	 <p><b>PEPPERMINT (ПЕРЕЧНАЯ МЯТА)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Mentha piperita</i> A T I S 30190805   15 мл</p>	 <p><b>PEPPERMINT BEADLET (МАСЛО ПЕРЕЧНОЙ МЯТЫ В ГРАНУЛАХ)</b> 31570001   125 шт.</p>	 <p><b>NOBINKKA!</b> <b>PETITGRAIN (ПЕТИТГРЕЙН)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Citrus Aurantium</i> A T I N 49520001   15 мл</p>
 <p><b>ROMAN CHAMOMILE (РИМСКАЯ РОМАШКА)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Anthemis nobilis</i> A T I N 30800001   5 мл</p>	 <p><b>ROSEMARY (РОЗМАРИН)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Rosmarinus officinalis</i> A T I N 30200805   15 мл</p>	 <p><b>SANDALWOOD (САНДАЛОВОЕ ДЕРЕВО)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Santalum album</i> A T I N 30210001   5 мл</p>	 <p><b>SANDALWOOD, HAWAIIAN (ГАВАЙСКОЕ САНДАЛОВОЕ ДЕРЕВО)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Santalum paniculatum</i> A T I N 41860001   5 мл</p>	 <p><b>SPEARMINT (САДОВАЯ МЯТА)</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО <i>Mentha spicata</i> A T I S 31610805   15 мл</p>

 <p><b>SPIKENARD (НАРД)</b>  <b>НОВИНКА</b> ЭФИРНОЕ МАСЛО  <i>Nardostachys jatamansi</i>                    49510001   5 мл</p>	 <p><b>ТЮМЕ (ТИМЬЯН)</b>                  ЭФИРНОЕ МАСЛО  <i>Thymus vulgaris</i>                    30220805   15 мл</p>	 <p><b>VETIVER (ВЕТИВЕР)</b>                  ЭФИРНОЕ МАСЛО  <i>Vetiveria zizanioides</i>                    30430805   15 мл</p>	 <p><b>WHITE FIR (ПИХТА БЕЛАЯ)</b>                  ЭФИРНОЕ МАСЛО  <i>Abies alba</i>                    30250001   15 мл</p>	 <p><b>WILD ORANGE (ДИКИЙ АПЕЛЬСИН)</b>                  ЭФИРНОЕ МАСЛО  <i>Citrus sinensis</i>                    30170805   15 мл</p>
 <p><b>WINTERGREEN (ГРУШАНКА)</b>                  ЭФИРНОЕ МАСЛО  <i>Gaultheria fragrantissima</i>                    31620001   15 мл</p>	 <p><b>YLANG YLANG (ИЛАНГ-ИЛАНГ)</b>                  ЭФИРНОЕ МАСЛО  <i>Cananga odorata</i>                    30240001   15 мл</p>	<p><b>СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Для ингаляций</li> <li> Для наружного применения</li> <li> Для внутреннего применения</li> <li> Можно наносить на кожу не разбавляя (NEAT)</li> <li> Необходимо разбавлять для детской и чувствительной кожи (SENSITIVE)</li> <li> Необходимо разбавлять перед наружным применением (DILUTE)</li> </ul> <p><b>ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ КОЖИ</b></p>		

## СМЕСИ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Смеси эфирных масел от dōTERRA — это запатентованные формулы для целенаправленных оздоровительных процедур. Они представляют собой сочетание мудрости многолетнего опыта применения целебных эфирных масел и последних научных исследований. Обладая природной жизненной энергией растений, каждая смесь представляет собой сбалансированную формулу для усиления эффективности каждой составляющей и содержит только эфирные масла CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®.

 <p><b>AROMATOUCH®</b>                  СМЕСЬ ДЛЯ МАССАЖА                    31200001   15 мл</p>	 <p><b>dōTERRA BALANCE®</b>                  СМЕСЬ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАВНОВЕСИЯ «БАЛАНС»                    31010001   15 мл</p>	 <p><b>dōTERRA BREATHE®</b>                  РЕСПИРАТОРНАЯ СМЕСЬ «ДЫХАНИЕ»                    60200190   15 мл</p>	 <p><b>CITRUS BLISS®</b>                  ТОНИЗИРУЮЩАЯ СМЕСЬ «ЦИТРУСОВАЯ НЕГА»                    31020001   15 мл</p>	 <p><b>CLARYCALM®</b>                  ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ЖЕНСКАЯ СМЕСЬ «ЯСНОСТЬ И СПОКОЙСТВИЕ»                    49480001   10 мл</p>
 <p><b>DEEP BLUE®</b>                  БОЛЕУТОЛЯЮЩАЯ СМЕСЬ ДЛЯ МЫШЦ «ГЛУБОКАЯ СИНЕВА»                    60200143   5 мл</p>	 <p><b>DEEP BLUE®</b>                  БОЛЕУТОЛЯЮЩАЯ СМЕСЬ ДЛЯ МЫШЦ «ГЛУБОКАЯ СИНЕВА»                    60200144   10 мл</p>	 <p><b>ZENGEST®</b>                  СМЕСЬ ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ «ДЗЕН ПИЩЕВАРЕНИЯ»                    31030805   15 мл</p>	 <p><b>ELEVATION®</b>                  СМЕСЬ ДЛЯ ПОДНЯТИЯ НАСТРОЕНИЯ «ПОДЪЕМ»                    31040001   15 мл</p>	 <p><b>HD CLEAR®</b>                  СМЕСЬ ДЛЯ КОЖИ «ЧИСТОТА HD»                    49400001   10 мл</p>
 <p><b>IMMORTELE®</b>                  АНТИВОЗРАСТНАЯ СМЕСЬ «ИММОРТЕЛЬ»                    37140001   10 мл</p>	 <p><b>INTUNE®</b>                  СМЕСЬ ДЛЯ «НЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ НАСТРОЕННОСТЬ»                    41840001   15 мл</p>	 <p><b>dōTERRA ON GUARD®</b>                  ЗАЩИТНАЯ СМЕСЬ «НА СТРАЖЕ»                    31100805   15 мл</p>	 <p><b>dōTERRA ON GUARD®</b>                  BEADLET (СМЕСЬ В ГРАНУЛАХ)                  31580001   125 шт.</p>	 <p><b>PASTTENSE®</b>                  АССЛАБЛЯЮЩАЯ СМЕСЬ «ДОЛОЙ НАПРЯЖЕНИЕ»                    31350001   10 мл</p>
 <p><b>PURIFY®</b>                  ОЧИЩАЮЩАЯ СМЕСЬ «ОЧИЩЕНИЕ»                    31060001   15 мл</p>	 <p><b>dōTERRA SERENITY®</b>                  УСПОКАИВАЮЩАЯ СМЕСЬ                    49530001   15 мл</p>	 <p><b>SMART &amp; SASSY®</b>                  МЕТАБОЛИЧЕСКАЯ СМЕСЬ                    31370805   15 мл</p>	 <p><b>TERRASHIELD®</b>                  РЕПЕЛЛЕНТНАЯ СМЕСЬ «ЩИТ ЗЕМЛИ»                    31700001   15 мл</p>	 <p><b>TERRASHIELD®</b>                  ПУЛЬВЕРИЗАТОР «ЩИТ ЗЕМЛИ»                  31600001   30 мл</p>
 <p><b>WHISPER®</b>                  СМЕСЬ ДЛЯ ЖЕНЩИН                    31080001   5 мл</p>	 <p><b>ZENDOCRINE®</b>                  СМЕСЬ ДЛЯ ДЕТОКСИКАЦИИ «ЗЕНДОКРИН»                    31460805   15 мл</p>			

## НАБОРЫ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ



## НАБОР dōTERRA TOUCH\*

Содержащий девять наших самых популярных масел на основе фракционного кокосового масла, набор dōTERRA Touch олицетворяет простоту применения с помощью обычных роллеров 10 мл. Линейка dōTERRA Touch идеально подходит для детей и взрослых с чувствительной кожей и готова к использованию, чтобы вы могли немедленно насладиться удобством и преимуществами эфирных масел.

- dōTERRA Breathe® (Дыхание)
- Deep Blue® (Глубокая синева)
- DigestZen® (Дзен пищеварения)
- Frankincense (Ладан)
- Lavender (Лаванда)
- Melaleuca (Tea Tree, Чайное дерево)
- dōTERRA On Guard® (На страже)
- Oregano (Орегано)
- Peppermint (Перечная мята)

60200333 | 9 роллеров 10 мл



**dōTERRA BREATHE®**  
(ДЫХАНИЕ)  
TOUCH СМЕСЬ



60200192 | роллер 10 мл



**DEEP BLUE®**  
(ГЛУБОКАЯ СИНЕВА)  
TOUCH СМЕСЬ



60200145 | роллер 10 мл



**DIGESTZEN® (ДЗЕН ПИЩЕВАРЕНИЯ)**  
TOUCH СМЕСЬ



60200223 | роллер 10 мл



**FRANKINCENSE**  
(ЛАДАН)  
TOUCH СМЕСЬ



6020224 | роллер 10 мл



**LAVENDER**  
(ЛАВАНДА)  
TOUCH СМЕСЬ



60200225 | роллер 10 мл



**MELALEUCA**  
(ЧАЙНОЕ ДЕРЕВО)  
TOUCH СМЕСЬ



60200226 | роллер 10 мл



**dōTERRA ON GUARD®**  
(НА СТРАЖЕ)  
TOUCH СМЕСЬ



60200142 | роллер 10 мл



**OREGANO**  
(ОРЕГАНО)  
TOUCH СМЕСЬ



60200227 | роллер 10 мл



**PEPPERMINT**  
(ПЕРЕЧНАЯ МЯТА)  
TOUCH СМЕСЬ



60200228 | роллер 10 мл



## НАБОР dōTERRA EMOTIONAL AROMATHERAPY™

Система dōTERRA, «эмоциональная ароматерапия», содержит шесть уникальных, идеально составленных смесей эфирных масел, цель которых – положительное целенаправленное воздействие на эмоциональное здоровье. Каждая смесь содержит чистые эфирные масла терапевтического класса, которые могут быть использованы для вдыхания и нанесения на кожу, чтобы помочь привести в равновесие эмоции, тонизировать и улучшить настроение.

- Мотивация
- Страсть
- Утешение
- Ура
- Прощение
- Спокойствие

21140001 | Шесть бутылочек 5 мл



**dōTERRA MOTIVATE®**  
ОБОДРЯЮЩАЯ  
СМЕСЬ  
«МОТИВАЦИЯ»



31740001 | бутылочка 5 мл



**dōTERRA PASSION®**  
ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ  
СМЕСЬ «СТРАСТЬ»



31760001 | бутылочка 5 мл



**dōTERRA FORGIVE®**  
ОБНОВЛЯЮЩАЯ  
СМЕСЬ  
«ПРОЩЕНИЕ»



31750001 | бутылочка 5 мл



**dōTERRA CHEER®**  
ПОДНИМАЮЩАЯ  
НАСТРОЕНИЕ  
СМЕСЬ «УРА»



31720001 | бутылочка 5 мл



**dōTERRA CONSOLE®**  
УСПОКАИВАЮЩАЯ  
СМЕСЬ  
«УТЕШЕНИЕ»



31730001 | бутылочка 5 мл



**dōTERRA PEACE®**  
УМИРОТВОРЯЮЩАЯ  
СМЕСЬ  
«СПОКОЙСТВИЕ»



31710001 | бутылочка 5 мл

**dōTERRA EMOTIONAL AROMATHERAPY™ TOUCH**

Линейка эмоциональной ароматерапии dōTERRA Emotional Aromatherapy Touch содержит шесть уникальных смесей эфирных масел в сочетании с фракционированным кокосовым маслом в роллерах по 10 мл для удобного и нежного наружного применения. Эти запатентованные смеси обеспечивают создание эмоциональную поддержку для всей семьи. Следуя модели использования эмоциональной ароматерапии dōTERRA, смеси dōTERRA этой серии могут использоваться для нанесения в определенных точках тела, чтобы помочь сбалансировать и повысить ваш эмоциональный настрой.

21850001 | шесть роллеров 10 мл



**dōTERRA MOTIVATE TOUCH**  
ОБОДРЯЮЩАЯ СМЕСЬ «МОТИВАЦИЯ»  
A T S  
60200150 | роллер 10 мл

**dōTERRA PASSION TOUCH**  
ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ СМЕСЬ «СТРАСТЬ»  
A T S  
60200150 | роллер 10 мл

**dōTERRA FORGIVE TOUCH**  
ОБНОВЛЯЮЩАЯ СМЕСЬ «ПРОЩЕНИЕ»  
A T S  
60200148 | роллер 10 мл

**dōTERRA CHEER TOUCH**  
ПОДНИМАЮЩАЯ НАСТРОЕНИЕ СМЕСЬ «УРА»  
A T S  
60200146 | роллер 10 мл

**dōTERRA CONSOLE TOUCH**  
УСПОКАИВАЮЩАЯ СМЕСЬ «УТЕШЕНИЕ»  
A T N  
60200147 | роллер 10 мл

**dōTERRA PEACE TOUCH**  
УМИРОТВОРЯЮЩАЯ СМЕСЬ «СПОКОЙСТВИЕ»  
A T N  
60200151 | роллер 10 мл



**НАБОР ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ** Хит продаж

Идеальный набор для начинающих представляет все необходимое вам, чтобы почувствовать преимущества эфирных масел dōTERRA®, способных изменить вашу жизнь к лучшему.

Состав набора:

- Три 5 мл бутылочки эфирных масел  
Lavender (Лаванда)    Lemon (Лимон)    Peppermint (Перечная мята)

- Перечень советов по использованию каждого масла

60200330 | Три бутылочки 5 мл



**НАБОР AROMATOUCH® TECHNIQUE**

Этот набор содержит бутылочек 5 мл из восьми масел СРТG®, используемых по методике система для ароматерапевтического массажа, и презентацию методики. Содержит фракционированное кокосовое масло dōTERRA® (115 мл).

- dōTERRA Balance® (Баланс)    AromaTouch (смесь для массажа)
- Lavender (Лаванда)
- Melaleuca (Tea Tree, Чайное дерево)
- Deer Blue® (Глубокая синева)
- dōTERRA On Guard® (На страже)
- Wild Orange (Дикий апельсин)
- Peppermint (Перечная мята)

60200332 | Восемь бутылочек 5 мл



**НАБОР «СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР»** Хит продаж

Этот набор содержит 10 питательных эфирных масел и смеси, необходимые для повседневного семейного ухода для поддержания здоровья с помощью простых и безопасных методов с использованием эфирных масел. В набор «Семейный доктор» входят:

- Десять бутылочек 5 мл эфирных масел и смесей  
Lavender (Лаванда)    Frankincense (Ладан)  
Lemon (Лимон)    Deep Blue® (Глубокая синева)  
Peppermint (Перечная мята)    dōTERRA Breathe® (Дыхание)  
Melaleuca (Tea Tree, Чайное дерево)    DigestZen® (Дзен пищеварения)  
Oregano (Орегано)    dōTERRA On Guard® (На страже)

- Перечень советов по использованию каждого масла

21400001 | Десять бутылочек 5 мл

# ПРИМЕНЕНИЕ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

## ВНУТРЕННЕЕ



### РАСТИТЕЛЬНЫЕ КАПСУЛЫ

Подберите индивидуальную схему приема добавок с эфирными маслами в растительных капсулах, которые легко и быстро усваиваются.

- Не содержат консервантов, желатина, пшеницы, сахара, крахмала, молочных продуктов и продуктов животного происхождения
- Изготовлены из нейтральных растительных компонентов, не влияющих на пищеварение

34100001 | 160 капсул из гипромеллозы

## НАРУЖНОЕ



### ФРАКЦИОННОЕ КОКОСОВОЕ МАСЛО



Идеально сочетается с эфирными маслами для наружного применения.

- Легкое как перышко смягчающее средство оказывает успокаивающее действие, не забивая поры
- Полностью растворяется во всех эфирных маслах, не имеет запаха и цвета, не оставляет пятен

31640001 | 115 мл



### dōTERRA® SPA HAND & BODY LOTION (ЛОСЬОН ДЛЯ РУК И ТЕЛА DōTERRA «СПА»)

Побалуйте свою кожу лосьоном для рук и тела dōTERRA «СПА», который содержит масла семян жожоба, макадамии, мурумуру и купуасу, а также питательные растительные экстракты.

- Легко смешивается с вашим любимым эфирным маслом, создавая неповторимый аромат
- Эфирные масла семян макадамии и подсолнечника обеспечивают коже исключительное увлажнение и способность удерживать влагу

37510001 | 200 мл

## АРОМАТЕРАПИЯ



### ДИФфуЗОР PETAL («ЛЕПЕСТОК»)

«Лепесток dōTERRA» — это небольшой удобный диффузор со множеством преимуществ. Он устойчив, легок и прост в использовании.

- Настройки на 1, 2 и 4 часа
- Дополнительная светодиодная лампочка
- Легкий туман покрывает 33 м²

33150005 | Розетка EU

33150015 | Розетка UK/IE



### ДИФфуЗОР dōTERRA CLOUD® («ОБЛАКО dōTERRA»)

«Облако dōTERRA» — это безводный диффузор, который быстро распыляет эфирные масла dōTERRA CPTG® в воздух, создавая осязаемое облако тумана с минимальным шумом.

- Время работы (часы): 1, 2, 3, 4, 5, 6
- Таймер: от 1 до 10 минут
- Пауза таймера: от 1 до 10 минут
- Площадь распыления 55 м²

33300005 | Розетка EU

33300015 | Розетка UK/IE



### ДИФфуЗОР ZENBOW («ДЗЕН-РАДУГА»)

Диффузор «Дзен-радуга» испускает прохладный, ароматный и расслабляющий туман в сопровождении декоративной подсветки, в которой чередуются все цвета радуги.

- Меняет цвета
- Работает до 4 часов
- Можно установить один цвет или совсем отключить подсветку

33110005 | Розетка EU

33110015 | Розетка UK/IE



### ДИФфуЗОР LOTUS («ЛОТОС»)

Современный и элегантный диффузор «Лотос» быстро распыляет эфирные масла dōTERRA® в воздухе.

- Имеются три настройки: 1, 2 и 3 часа
- Покрывает площадь 30 м²
- Служит декоративным элементом для любого дома или офиса

33160005 | Розетка EU

33160015 | Розетка UK/IE



При покупке каждого продукта dōTERRA Hope Touch или dōTERRA Spa Rose Hand Lotion его стоимость передается фонду dōTERRA Healing Hand Foundation™ в качестве пожертвования.



### dōTERRA® SPA ROSE HAND LOTION (ЛОСЬОН ДЛЯ РУК dōTERRA «СПА РОЗА»)

Новая формула!

Легкий, притягательный лосьон для рук dōTERRA «СПА роза» с эфирным маслом розы класса CPTG® делает кожу ваших рук гладкой и красивой. Благодаря эфирному маслу болгарской розы, известному своими полезными свойствами, кожа рук становится гладкой и сияющей.

- Эфирные масла семян макадамии и подсолнечника обеспечивают коже исключительное увлажнение и способность удерживать влагу
- Нежирный лосьон быстро впитывается, оставляя кожу здоровой, мягкой и гладкой

37520001 | 100 мл



### dōTERRA® HOPE TOUCH (СМЕСЬ «ПРИКОСНОВЕНИЕ НАДЕЖДЫ»)

Новинка!

Неповторимая смесь эфирных масел dōTERRA «Прикосновение надежды», в которой свежий аромат бергамота сочетается с иланг-илангом, ладаном и чуть сладковатым теплым ароматом ванили, продается в поддержку организации «Подземная железная дорога» (Operation Underground Railroad).

- Наносите на запястья, шею и места измерения пульса для получения своего уникального аромата
- Носите с собой и применяйте в течение дня для поднятия настроения

60200879 | роллер 10 мл

# Продукция dōTERRA ON GUARD® («НА СТРАЖЕ»)

## dōTERRA ON GUARD®

### МЫЛО ДЛЯ РУК

Смесь эфирных масел dōTERRA «На страже» обеспечит чистоту и защиту ваших рук.

- Удобной бутылки объемом 473 мл хватает для заполнения двух вспенивающих дозаторов объемом 237 мл
- Содержит уникальную защитную смесь dōTERRA «На страже»
- Нетоксично и экологически безопасно

### dōTERRA ON GUARD® МЫЛО ДЛЯ РУК ДОЗАТОРАМИ

38070005 | мыло для рук 473 мл, 2 дозатора

ОДНА УПАКОВКА ДЛЯ НАПОЛНЕНИЯ

38010001 | мыло для рук 473 мл

ДВЕ УПАКОВКИ ДЛЯ НАПОЛНЕНИЯ

38020005 | два мыла для рук 473 мл

C 2



## dōTERRA ON GUARD® Хит продаж PROTECTIVE BLEND (ЗАЩИТНАЯ СМЕСЬ «НА СТРАЖЕ»)



Смесь dōTERRA «На страже» с неповторимым ароматом — это натуральная и эффективная альтернатива синтетическим препаратам для защиты иммунной системы.\*

31100805 | 15 мл

## dōTERRA ON GUARD® NATURAL WHITENING TOOTHPASTE (НАТУРАЛЬНАЯ ОТБЕЛИВАЮЩАЯ ЗУБНАЯ ПАСТА «НА СТРАЖЕ»)

Защитная смесь dōTERRA «На страже» поможет вам поддерживать чистоту зубов.

- Паста без фтора избавляет от зубного налета и отбеливает зубы
- Неповторимый вкус мяты и корицы в сочетании с ксилитом обеспечивают свежее дыхание и чистую зубную щетку
- Обладает всеми преимуществами смеси эфирных масел dōTERRA «На страже»

38910001 | 113 г

## dōTERRA ON GUARD® PROTECTING THROAT DROPS (ЛЕДЕНЦЫ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ГОРЛА «НА СТРАЖЕ»)

Поддержите свой иммунитет в зимнее время с помощью этих удобных защитных леденцов.

- Смягчают и успокаивают сухое, раздраженное горло
- Обладают иммуноукрепляющими свойствами защитной смеси dōTERRA «На страже»
- Содержат полностью натуральный органический тростниковый сахар и сироп из коричневого риса

34050001 | 30 штук

## dōTERRA ON GUARD® LAUNDRY DETERGENT (СРЕДСТВО ДЛЯ СТИРКИ «НА СТРАЖЕ»)

Натуральное концентрированное средство для стирки dōTERRA «На страже» с защитной смесью dōTERRA «На страже» и биоферментами превосходно отстирывает одежду.

- Содержит 10 мл защитной смеси dōTERRA «На страже» для усиления эффекта очистки
- Безопасно для окружающей среды и всей семьи
- Каждая бутылка рассчитана на 64 стирки

39020001 | 947 мл

## dōTERRA ON GUARD® BEADLETS (ГРАНУЛЫ «НА СТРАЖЕ»)

Гранулы dōTERRA «На страже» — это простой и удобный способ получения всех преимуществ защитной смеси dōTERRA «На страже».

- Поддерживают здоровую иммунную систему\*
- Предоставляют удобный способ употребления защитной смеси dōTERRA «На страже»

31580001 | 125 гранул

## dōTERRA ON GUARD® CLEANER CONCENTRATE (КОНЦЕНТРИРОВАННОЕ ЧИСТЯЩЕЕ СРЕДСТВО «НА СТРАЖЕ»)

Это идеальное натуральное чистящее средство, обогащенное защитной смесью dōTERRA «На страже».

- Нетоксичная, биоразлагаемая формула безопасна для всей семьи
- Растительная основа в сочетании с мощью защитной смеси dōTERRA «На страже»

38140001 | 947 мл

## dōTERRA ON GUARD®+ SOFTGELS (ГЕЛЕВЫЕ КАПСУЛЫ «НА СТРАЖЕ +»)

В гелевых капсулах dōTERRA «На страже +» смесь эфирных масел dōTERRA «На страже» сочетается с маслами черного перца, орегано и мяты, обеспечивая дополнительную поддержку иммунитета.\* Это отличный способ укрепления иммунитета в периоды его особой уязвимости.

- Поддерживает и укрепляет здоровую иммунную систему\*
- Поддерживает здоровое кровообращение и дыхательные функции\*

35420001 | 60 растительных гелевых капсул



## dōTERRA ON GUARD® NATURAL WHITENING TOOTHPASTE SAMPLES (ПРОБНИКИ ОТБЕЛИВАЮЩЕЙ ЗУБНОЙ ПАСТЫ «НА СТРАЖЕ»)

Эта удобная упаковка позволит вам поделиться удивительными преимуществами натуральной отбеливающей зубной пасты dōTERRA «На страже» с 10 ближайшими друзьями.

- 10 пробников в удобной упаковке
- Тот же состав, что и в полноразмерном тюбике
- Легко делиться и удобно брать с собой

39000001 | 10 пробников по 2 г

## ПРОДУКЦИЯ DEEP BLUE® «ГЛУБОКАЯ СИНЕВА»

### DEEP BLUE® Хит продаж SOOTHING BLEND (БОЛЕУТОЛЯЮЩАЯ СМЕСЬ «ГЛУБОКАЯ СИНЕВА»)



Эта синергическая смесь эфирных масел CPTG® оказывает согревающее и болеутоляющее действие при нанесении на кожу.

- Содержит эфирные масла грушанки, камфоры, мяты перечной, пижмы голубой, ромашки немецкой, бессмертника и османтуса
- Применяется для успокаивающего массажа

60200143 | 5 мл

60200144 | роллер 10 мл

### DEEP BLUE® RUB SAMPLES (ПРОБНИКИ ЛОСЬОНА «ГЛУБОКАЯ СИНЕВА»)

Все преимущества лосьона для растирания dōTERRA® «Глубокая синева» в удобной упаковке с 10 пробниками. Поделитесь этим болеутоляющим средством с другими на спортивных состязаниях, в тренажерном зале или в походе.

- 10 пакетов из фольги по 2 мл
- Содержит болеутоляющую смесь «Глубокая синева»
- Легко делиться и удобно брать с собой

38950001 | 10 пробников по 2 мл

### DEEP BLUE® RUB SOOTHING LOTION (БОЛЕУТОЛЯЮЩИЙ ЛОСЬОН «ГЛУБОКАЯ СИНЕВА»)

Этот лосьон для растирания на основе болеутоляющей смеси «Глубокая синева» предпочитают спортсмены.

- Содержит фирменную смесь эфирных масел «Глубокая синева» и другие эффективные компоненты
- Охлаждает и согревает проблемы зоны
- Создан на основе увлажняющих компонентов, которые смягчают кожу, не оставляя жирных следов

38900001 | 120 мл

### DEEP BLUE POLYPHENOL COMPLEX® (ПОЛИФЕНОЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ГЛУБОКАЯ СИНЕВА»)

Теперь в линейке продукции «Глубокая синева» есть биодобавка, содержащая клинически протестированные полифенолы, которая поможет облегчить состояние болезненности и дискомфорта.\*

- Быстродействующий экстракт босвеллии (патент заявлен) помогает поддерживать комфортное состояние и работу суставов\*
- Содержит фирменные стандартизированные экстракты имбиря, куркумина, ресвератрола и другие полифенолы для снятия эпизодических болей и дискомфорта\*

34360001 | 60 растительных капсул



## Продукция dōTERRA BREATHE® («ДЫХАНИЕ»)



### dōTERRA BREATHE® RESPIRATORY BLEND (СМЕСЬ МАСЕЛ «ДЫХАНИЕ»)



Замечательная смесь эфирных масел dōTERRA «Дыхание», обогащенная полезными для дыхательной системы свойствами кардамона, создает охлаждающий, бодрящий пар.

- Содержит эфирные масла лавра, мяты перечной, эвкалипта, чайного дерева, лимона, равенсары и кардамона
- Создает охлаждающий, бодрящий пар

60200190 | 15 мл



### dōTERRA BREATHE® RESPIRATORY DROPS (ЛЕДЕНЦЫ «ДЫХАНИЕ»)

В этих удобных и вкусных леденцах собраны все полезные для дыхательной системы свойства отборных эфирных масел CPTG® смеси dōTERRA «Дыхание».

- Фирменная смесь содержит масла лимона, мяты перечной, эвкалипта, тимьяна, Melissa и кардамона
- Очищает дыхательные пути и облегчает дыхание
- Поддерживает здоровье дыхательной системы

35460001 | 30 штук



### dōTERRA BREATHE® VAPOR STICK (ИНГАЛЯТОР-КАРАНДАШ «ДЫХАНИЕ»)

Оцените удобный, быстродействующий и простой в применении ингалятор-карандаш dōTERRA «Дыхание». Этот уникальный способ доставки смеси эфирных масел dōTERRA «Дыхание» можно применять в любое время и в любом месте.

- Создает охлаждающий, бодрящий пар
- Быстрая и удобная система применения
- Оказывает охлаждающее, успокаивающее воздействие

34290001 | 12,5 г

# ПРОДУКЦИЯ dōTERRA SERENITY® («БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ»)



## dōTERRA SERENITY™ SOFTGELS RESTFUL COMPLEX (УСПОКАИВАЮЩИЙ КОМПЛЕКС «БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ») НОВИНКА!

Успокаивающий комплекс dōTERRA «Безмятежность» — это уникальное сочетание эфирного масла лаванды и натуральных растительных экстрактов в растительной гелевой оболочке, которое поможет вам заснуть, избавляя от чувства усталости и сонливости на следующий день.\*

- Избавляет от эпизодической бессонницы\*
- Способствует здоровому расслаблению и сну\*
- Помогает изменить качество сна и облегчает засыпание\*
- Поддерживает спокойный сон\*

34390001 | 60 растительных гелевых капсул

 РАСТИТЕЛЬНЫЕ ГЕЛЕВЫЕ КАПСУЛЫ



## dōTERRA SERENITY® RESTFUL BLEND (УСПОКАИВАЮЩАЯ СМЕСЬ «БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ»)

Новая формула



Смесь dōTERRA «Безмятежность» приглушает эмоции, создавая ощущение умиротворения и расслабления.

- Содержит масла лаванды, кедра, дерева хо, иланг-иланга, майорана, ромашки римской, ветивера, сандала гавайского и абсолюта ванильных стручков
- Создает идеальное чувство уединения с успокаивающим, обновляющим ароматом
- Помогает расслабиться и создает спокойную атмосферу для сна

49530001 | 15 мл

# УХОД ЗА ВОЛОСАМИ



## dōTERRA SALON ESSENTIALS® HAIR CARE SYSTEM (НАБОР ДЛЯ УХОДА ЗА ВОЛОСАМИ «САЛОН ЭССЕНШАЛС»)

Салонный набор по уходу за волосами на основе эфирных масел dōTERRA — это идеальный способ ощутить преимущества всех четырех продуктов для ухода за волосами и при этом сэкономить. При покупке защитного шампуня, смягчающего кондиционера и питательной сыворотки в наборе вы получаете гель для укладки БЕСПЛАТНО!

36280001 | 4 продукта

## dōTERRA SALON ESSENTIALS® PROTECTING SHAMPOO (ЗАЩИТНЫЙ ШАМПУНЬ «САЛОН ЭССЕНШАЛС»)

Профессиональная формула защитного шампуня dōTERRA «Салон Эссеншалс» включает эфирные масла CPTG®, мягкие очищающие компоненты и растительные экстракты.

- Эфирные масла дикого апельсина и лайма в сочетании с растительными экстрактами обеспечивают мягкое пенообразование и очищение
- Нежно удаляет очищает волосы и кожу головы
- Слегка увлажняет волосы, делая их мягкими и приятными на ощупь

36220001 | 250 мл

## dōTERRA SALON ESSENTIALS® SMOOTHING CONDITIONER (СМЯГЧАЮЩИЙ КОНДИЦИОНЕР «САЛОН ЭССЕНШАЛС»)

Профессиональная формула смягчающего кондиционера dōTERRA «Салон Эссеншалс» разглаживает и защищает волосы, придавая прическе завершенный вид.

- Содержит смягчающие средства, растительные экстракты и натуральные протеины
- Включает запатентованную смесь эфирных масел CPTG для волос и кожи головы
- Разглаживает волосы и придает им антистатические свойства с помощью нанотехнологии

36230001 | 250 мл

## dōTERRA SALON ESSENTIALS® ROOT TO TIP SERUM (ПИТАТЕЛЬНАЯ СЫВОРОТКА «САЛОН ЭССЕНШАЛС»)

Питательная сыворотка «От корней до кончиков» создает здоровую среду для кожи головы, максимально увеличивая силу и блеск волос.

- Содержит эфирные масла лаванды, мяты перечной, майорана, кедра, лавандина, розмарина, найоли и эвкалипта
- Обеспечивает усиленную защиту и увлажнение волос и кожи головы

49050001 | 30 мл

## dōTERRA SALON ESSENTIALS® HEALTHY HOLD GLAZE (ГЕЛЬ ДЛЯ УКЛАДКИ «САЛОН ЭССЕНШАЛС»)

Гель для здоровой укладки dōTERRA «Салон Эссеншалс» — это средство «все в одном», обеспечивающее гибкую фиксацию, здоровье и блеск волос.

- Защищает, питает и укрепляет волосы, придавая им здоровый вид и блеск
- Белковые наночастицы обеспечивают дополнительное увлажнение и мягкость
- Идеальная поддержка для прекрасной укладки

36270001 | 120 мл

## ПРОБНИКИ ШАМПУНЯ И КОНДИЦИОНЕРА, 10 ПАРНЫХ НАБОРОВ

36390001



ПРОГРАММА ПОЩРЕНИЯ ЛОЯЛЬНОСТИ

## ЗАЩИТНЫЙ ШАМПУНЬ, 2 ШТУКИ

36240005

## СМЯГЧАЮЩИЙ КОНДИЦИОНЕР, 2 ШТУКИ

36250005

## ШАМПУНЬ И КОНДИЦИОНЕР

36260005

## УХОД ЗА КОЖЕЙ

**HD CLEAR® TOPICAL BLEND  
(СМЕСЬ МАСЕЛ «ЧИСТОТА-HD»)**

«Чистота-HD» — смесь эфирных масел, известных своими свойствами для ухода за кожей, предназначена для точечного и общего применения и обеспечивает коже чистый и здоровый вид.

- Содержит уникальную смесь масла семян черного тмина и эфирных масел CPTG®: дерева хо, чайного дерева, эвкалипта, герани и левзеи
- Создает равномерный тон кожи
- Делает кожу чистой и гладкой, воздействуя на проблемные участки

49400001 | роллер 10 мл

**HD CLEAR® KIT (НАБОР  
«ЧИСТОТА-HD»)**

В набор входят продукты линейки «Чистота-HD» для красоты и здоровья кожи: пенка для умывания, смесь масел и лосьон для лица.

42700005 | 3 продукта

**HD CLEAR® FACIAL LOTION (ЛОСЬОН  
ДЛЯ ЛИЦА «ЧИСТОТА-HD»)**

С лосьоном «Чистота-HD» кожа лица становится красивой и гладкой. Лосьон содержит натуральные смягчающие вещества для поддержания здорового уровня влаги и сбалансированного цвета кожи, а также эфирные масла стандарта CPTG и растительные экстракты, способствующие избавлению кожи от пятен.

- Содержит уникальную смесь масла семян черного тмина и эфирных масел стандарта CPTG: дерева хо, чайного дерева, эвкалипта, герани и левзеи
- Натуральные компоненты помогают устранить раздражение кожи
- Быстро впитывается, оставляя кожу мягкой и гладкой

49410001 | 50 мл

**HD CLEAR® FOAMING FACE WASH  
(ПЕНКА ДЛЯ УМЫВАНИЯ  
«ЧИСТОТА-HD»)**

Пенка для умывания dōTERRA® «Чистота-HD» — это идеальное решение для проблемной кожи в любом возрасте.

- Предназначена для тщательной очистки, не лишаящей кожу естественной влаги
- Содержит эфирные масла стандарта CPTG и растительные экстракты, делающие кожу чистой и мягкой

49420001 | 50 мл

**VERÁGE™ SKIN CARE  
COLLECTION (КОЛЛЕКЦИЯ ДЛЯ  
УХОДА ЗА КОЖЕЙ «ВЕРАЖ»)**

В коллекции собраны средства «Вераж» для красоты и здоровья кожи: очищающее средство, увлажняющая сыворотка «Иммортель» и увлажнитель.

42690001 | 4 продукта

**VERÁGE™ TONER (ЛОСЬОН-  
ТОНИК «ВЕРАЖ»)**

Лосьон-тоник «Вераж» содержит эфирные масла CPTG и питательные растительные экстракты, которые помогают коже выглядеть подтянутой и гармоничной в любое время и в любом месте. Этот увлажняющий тоник укрепляет и освежает кожу, бодрит и делает тон лица сияющим.

- Эфирные масла CPTG иланг-иланга, пальмарозы, кипариса и кориандра тонизируют кожу
- Растительные экстракты питают и увлажняют кожу, помогая ей выглядеть наилучшим образом
- Удобное применение

37390001 | 50 мл

**VERÁGE™ CLEANSER  
(ОЧИЩАЮЩЕЕ СРЕДСТВО  
«ВЕРАЖ»)**

Здоровая, гладкая кожа начинается с очищающего средства «Вераж». Этот полностью натуральный гель великолепно очищает и освежает кожу, придавая лицу здоровый цвет.

- Содержит эфирные масла CPTG для мягкого очищения и удаления загрязнений: дикий апельсин, чайное дерево и базилик
- Восстанавливает и очищает кожу, одновременно питая и увлажняя ее

37380001 | 60 мл

**VERÁGE™ IMMORTELLE  
HYDRATING SERUM  
(УВЛАЖНЯЮЩАЯ СЫВОРОТКА  
«ВЕРАЖ ИММОРЕЛЬ»)**

Ощутите омолаживающий эффект увлажняющей сыворотки «Иммортель». Благодаря сочетанию эфирных масел CPTG и растительных экстрактов кожа выглядит более гладкой и молодой.

- Содержит эфирные масла CPTG из популярной смеси «Иммортель» для сияющей кожи
- Специальная технология обеспечивает оптимальное увлажнение

37400001 | 15 мл

**VERÁGE™ MOISTURIZER  
(УВЛАЖНИТЕЛЬ «ВЕРАЖ»)**

В увлажнителе «Вераж» сочетаются эфирные масла CPTG и растительные экстракты для увлажнения и питания кожи. Этот легкий, нежирный увлажнитель быстро впитывается, но глубоко увлажняет, помогает уменьшить появление тонких складок и морщин.

- Содержит эфирные масла CPTG можжевельника, жасмина, герани и облепихи, известные своей способностью оживлять кожу
- Содержит натуральные компоненты для увлажнения кожи, помогающие уменьшить появление морщин

37410001 | 30 мл



### ОЧИЩАЮЩЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ЛИЦА

Очищающее средство для лица dōTERRA® с эфирными маслами терапевтического класса (CPTG®) — чайного дерева и перечной мяты — нежно удаляет загрязнения, оставляя кожу чистой, свежей и гладкой. Экстракты растений семейства крестоцветных успокаивают кожу и придают ей здоровый вид.

37010001 | 120 мл

### ТОНИК ДЛЯ СУЖЕНИЯ ПОР

Этот тоник dōTERRA® предназначен для сужения пор и содержит эфирные масла CPTG лаванды, иланг-иланга и ромашки немецкой, успокаивающие чувствительную кожу.

37020001 | 120 мл

### УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ

Увлажняющий крем dōTERRA со смягчающими компонентами обеспечивает интенсивное увлажнение, не оставляя жирного блеска. Он омолаживает зрелую кожу, восстанавливает ее баланс и уменьшает видимые признаки старения. Кожа выглядит более молодой и сияющей.

37160001 | 50 мл

### ПОДТЯГИВАЮЩАЯ СЫВОРОТКА

Подтягивающая сыворотка dōTERRA насыщена эфирными маслами CPTG ладана, сандала гавайского и мирры. Ее формула разработана специально для уменьшения мимических и возрастных морщин и увлажнения кожи.

37040001 | 30 мл



### ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ УВЛАЖНИТЕЛЬ

Новейшие компоненты этого омолаживающего увлажнителя в сочетании с эфирными маслами CPTG лаванды, жасмина, герани и ладана не только смягчают и увлажняют кожу. Увлажнитель борется с видимыми признаками старения, улучшает тон кожи, уменьшает появление морщин, помогая коже выглядеть здоровой и молодой.

37030001 | 50 мл

### ОЖИВЛЯЮЩИЙ СКРАБ

Этот ароматический скраб отшелушивает и полирует кожу, оживляя и заряжая ее энергией. Эфирные масла CPTG грейпфрута и мяты перечной делают процедуру отшелушивания ароматной и освежающей. Жожоба и экстракты растений семейства крестоцветных защищают и разглаживают кожу, а другие современные ингредиенты предотвращают раздражение и возникновение пигментных пятен.

37050001 | 75 мл

### ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ СМЕСЬ «ИММОРТЕЛЬ»

Эта запатентованная смесь редких, обладающих мощным, обновляющим эффектом эфирных масел, создана для защиты и питания кожи. Смесь эфирных масел ладана, сандалового дерева, лаванды, мирры, бессмертника и розы помогает сохранять кожу гладкой, молодой и сияющей.

37140001 | роллер 10 мл



### ОЖИВЛЯЮЩИЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ЛИЦА

Оживляющий комплекс — это двухэтапный процесс, который обеспечивает лицу уход класса СПА, делая кожу красивой и сияющей.

- Содержит эфирные масла dōTERRA лайма и дикого апельсина, прекрасно очищающие кожу
- Крошечные полирующие частички и растительные ферменты отшелушивают мертвые клетки кожи и придают лицу свежесть
- Пептиды поддерживают здоровье и молодость кожи

37340001 | 2 тубика по 50 мл

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



### НАТУРАЛЬНЫЙ ДЕЗОДОРАНТ

Натуральный дезодорант dōTERRA — это безопасное средство, предотвращающее появление запаха в течение дня.

- Эфирные масла кипариса, чайного дерева, кедра и бергамота обладают очищающими свойствами, уменьшая подмышечный запах
- Пчелиный воск создает защитный барьер, который не мешает коже дышать и обеспечивает комфортное применение продукта
- Кокосовое масло содержит жирные кислоты, известные своими питательными свойствами и способностью сохранять кожу гладкой и здоровой
- Масло ши увлажняет кожу, не оставляя жирного следа
- Не содержит спирта, алюминия, парабенов, искусственных красителей и ароматизаторов

37420001 | 50 г



### CORRECT-X® ESSENTIAL OIL OINTMENT (МАЗЬ «КОРРЕКТ-Х»)

«Коррект-Х» — это полностью натуральная мазь на основе эфирных масел класса CPTG®, помогающая при разных проблемах с кожей.

- Не содержит продуктов нефтепереработки
- Содержит растительные компоненты, защищающие кожу от воды и грязи
- Безопасна и проста в использовании
- Содержит эфирные масла CPTG ладана, бессмертника, чайного дерева, кедра и лаванды

60110001 | 15 мл

## dōTERRA® SPA («СПА»)

**ОСВЕЖАЮЩИЙ ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША****НОВИНКА!**

Натуральный освежающий гель для душа dōTERRA «СПА», насыщенный маслами, обеспечивает очищающий и ароматический СПА-эффект.

- Эфирное масло бергамота очищает и успокаивает кожу, сопровождая процедуру бодрящим ароматом
- Грейпфрут очищает кожу, а его аромат заряжает энергией и поднимает настроение
- Натрия метил-олеил таурат — это мягкое моющее средство из необходимых жирных кислот, содержащихся в растительных жирах и маслах

37460001 | 250 мл

**ОБНОВЛЯЮЩЕЕ МАСЛО ДЛЯ ТЕЛА****НОВИНКА!**

Побалуйте свою кожу интенсивным увлажнением и роскошным ароматом обновляющего масла для тела dōTERRA «СПА». Основу формулы составляют масла ши и какао, способствующие глубокому увлажнению и поддержанию эластичности кожи.

- Эфирное масло дикого апельсина известно своими очищающими свойствами
- Эфирное масло дугласовой пихты очищает, освежает и ароматизирует кожу
- Эфирное масло ладана омолаживает кожу и уравнивает эмоции

37470001 | 198 г

**ДЕТОКСИЦИРУЮЩАЯ ГРЯЗЕВАЯ****МАСКА** **НОВИНКА!**

Детоксицирующая грязевая маска dōTERRA «СПА» из натуральной глины обеспечивает очищение и детоксикацию, сужает поры и уменьшает появление морщин.

- Содержит эфирные масла мирры, можжевельника и грейпфрута, известные своими очищающими и разглаживающими свойствами
- Масло ши обеспечивает увлажнение и баланс кожи
- Экстракт малахита, богатый медью, оказывает детоксицирующее действие

37490001 | 113,4 г

**ЛОСЬОН ДЛЯ РУК И ТЕЛА****НОВИНКА!**

Побалуйте свою кожу лосьоном для рук и тела dōTERRA «СПА», который содержит масла семян жожоба, макадами, мурумуру и купуса, а также питательные растительные экстракты.

- Легко смешивается с вашим любимым эфирным маслом, создавая неповторимый аромат
- Эфирные масла семян макадамии и подсолнечника обеспечивают коже исключительное увлажнение и способность удерживать влагу
- Нежирный лосьон быстро впитывается, оставляя кожу здоровой, мягкой и гладкой

37510001 | 200 мл

**ЛОСЬОН ДЛЯ РУК И ТЕЛА****3 ШТУКИ В УПАКОВКЕ** **НОВИНКА!**

60200498

**CITRUS BLISS® HAND LOTION****(ЛОСЬОН ДЛЯ РУК «ЦИТРУСОВАЯ НЕГА»)** **НОВИНКА!**

Легкий и бархатистый лосьон для рук «Цитрусовая нега» из линейки продуктов dōTERRA «СПА» содержит увлажняющие масла и питательные растительные экстракты. Нежирный лосьон быстро впитывается, обеспечивая оптимальное увлажнение и здоровый вид кожи.

- Освежающий аромат смеси эфирных масел «Цитрусовая нега» снимает напряжение и поднимает настроение
- Эфирные масла семян макадамии и подсолнечника обеспечивают коже исключительное увлажнение и способность удерживать влагу
- Удобный размер идеально подходит для поездок и применения дома или на работе

37500001 | 75 мл

**СКРАБ ДЛЯ ТЕЛА****НОВИНКА!**

Натуральный отшелушивающий скраб для тела dōTERRA «СПА» мягко отшелушивает и полирует кожу с помощью экстракта сахарного тростника, придавая ей здоровый и сияющий вид.

- Эфирные масла дикого апельсина и грейпфрута очищают кожу
- Эфирное масло имбиря успокаивает и согревает кожу
- Натуральный экстракт сахарного тростника мягко отшелушивает кожу

37480001 | 226 г

**БАЛЬЗАМ ДЛЯ ГУБ** **НОВИНКА!**

Натуральный бальзам для губ dōTERRA «СПА» с растительными маслами, растительными экстрактами и неповторимым ароматом и вкусом эфирных масел увлажняет и смягчает губы. В нашу оригинальную формулу мы добавили два новых компонента: дикий апельсин и мяту перечную. Бальзам для губ «Тропический» (Tropical Lip Balm) окружит вас райскими ароматами иланг-иланга, клементины и лайма, а «Травяной» (Herbal Lip Balm) — оживит ваши чувства ароматами вербены, майорана и мяты.

- Каждый бальзам для губ содержит избранную смесь эфирных масел, которая подарит вам неповторимые ощущения
- Масло моринги смягчает губы и улучшает их внешний вид
- Масло авокадо увлажняет, насыщает незаменимыми жирными кислотами и смягчает губы

**ORIGINAL (ОРИГИНАЛЬНЫЙ)****НОВИНКА!**

37530001 | 4,5 г

**TROPICAL (ТРОПИЧЕСКИЙ)****НОВИНКА!**

37540001 | 4,5 г

**HERBAL (ТРАВЯНОЙ)** **НОВИНКА!**

37550001 | 4,5 г

**3 БАЛЬЗАМА ДЛЯ ГУБ В УПАКОВКЕ****НОВИНКА!**

37570001 | по одному каждого вида

**УВЛАЖНЯЮЩЕЕ КУСКОВОЕ МЫЛО****НОВИНКА!**

Увлажняющее мыло dōTERRA «СПА» с его уникальной комбинацией пены, аромата и очищающих свойств подарит вам неповторимые ощущения.

- Эфирное масло бергамота очищает и смягчает кожу
- Грейпфрут очищает кожу, а его аромат заряжает энергией и поднимает настроение
- Масло семян жожоба глубоко увлажняет

37450001 | 113 г

**МЫЛО dōTERRA «СПА», 3 КУСКА В УПАКОВКЕ** **НОВИНКА!**

37560001

## ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН



ПРОГРАММА  
ПОощРЕНИЯ  
ЛОЯЛЬНОСТИ

### НАБОР ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН

Содержит БАД «Фитоэстроген», БАД «Профилактика остеопороза» и смесь эфирных масел «Ясность и спокойствие».

35250005

### PHYTOESTROGEN LIFETIME COMPLEX (БАД «ФИТОЭСТРОГЕН»)

Биодобавка doTERRA «Фитоэстроген» для женщин — это смесь натуральных растительных экстрактов, поддерживающих гормональное равновесие на разных этапах жизни женщины.\*

- Содержит стандартизированный экстракт сои с фитоэстрогеном генистеином
- Поддерживает здоровый гормональный баланс\*
- Поддерживает здоровье костей, сердца, тканей молочных желез и других органов\*

35260001 | 60 растительных капсул



РАСТИТЕЛЬНЫЕ КАПСУЛЫ  
БЕЗ ЛАУРИЛСУЛЬФАТА НАТРИЯ

### BONE NUTRIENT ESSENTIAL COMPLEX (ПИТАНИЕ ДЛЯ КОСТЕЙ «ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА»)

Эта пищевая добавка — удобный способ увеличить потребление питательных веществ, необходимых для здоровых костей.\*

- Отлично подходит для мужчин и женщин всех возрастов
- Содержит смесь витаминов С и D, кальций, магний и другие микроэлементы
- Борется с уменьшением плотности костной ткани, поставляя питательные вещества, которых часто не хватает в современных рационах\*

35240001 | 120 растительных капсул



РАСТИТЕЛЬНЫЕ КАПСУЛЫ  
БЕЗ ЛАУРИЛСУЛЬФАТА НАТРИЯ

### CLARYCALM® MONTHLY BLEND FOR WOMEN (СМЕСЬ МАСЕЛ «ЯСНОСТЬ И СПОКОЙСТВИЕ»)



Натуральная смесь doTERRA «Ясность и спокойствие» помогает женщинам эффективно управлять перепадами настроения в периоды ПМС и перехода к менопаузе.

- Содержит смесь эфирных масел шалфея мускатного, лаванды, бергамота, ромашки римской, кедр, иланг-иланга, герани, фенхеля, пальмарозы и витекса
- Наносится на кожу, оказывая охлаждающее и успокаивающее воздействие
- Успокаивающий аромат

49480001 | роллер 10 мл

## ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

### doTERRA A2Z CHEWABLE™ (ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ ВИТАМИНЫ «ОТ А ДО Я»)

Новый вкус

Жевательные витамины doTERRA «От А до Я» разработаны для детей и взрослых, которым трудно глотать капсулы. Они обеспечивают оптимальный набор питательных веществ для здорового организма.\*

- Содержит смесь витаминов группы В и витаминов А, С и Е
- Растительные экстракты подобраны так, чтобы применять их вместе с БАД «Мега ай-кью»
- Укрепляет иммунитет и обеспечивает антиоксидантную защиту
- Новый вкус: арбуз

34500001 | 60 таблеток

### IQ MEGA® («АЙ-КЬЮ МЕГА»)

В биодобавке «Мега ай-кью» мы убрали рыбный вкус из рыбьего жира и добавили свежий цитрусовый вкус эфирного масла СРТG® дикого апельсина.

- Содержит 1000 мг концентрированных жирных кислот омега-3 в каждой порции
- Поддерживает здоровье мозга, суставов, сердечно-сосудистой и иммунной систем\*
- Формула предусматривает употребление одновременно с жевательными таблетками doTERRA «От А до Я»

35320001 | 150 мл

### PB ASSIST® JR («ПИ-БИ АССИСТ ДЖУНИОР») НОВИНКА!

Это порошкообразная пробиотическая добавка, предназначенная для детей и взрослых, у которых возникают проблемы с глотанием таблеток. Пять миллиардов живых клеток смешаны в приятный на вкус порошок, который можно высыпать прямо в рот. Это отличный способ весело и вкусно ввести пробиотики в повседневную жизнь.\*

- 5 миллиардов живых клеток 6 различных пробиотических штаммов
- Отобраны штаммы, лучше всего подходящие для детей
- Микрокапсулы помогают пробиотикам уцелеть, пока они не достигнут кишечника
- Поддерживает нормальное функционирование пищеварительной и иммунной систем
- Отличный вкус

34420001 | 30 саше



# ПОВСЕДНЕВНАЯ АКТИВНОСТЬ

ПРОГРАММА  
ПОощРЕНИЯ  
ЛОЯЛЬНОСТИ



**dōTERRA LIFELONG VITALITY PACK®**  
DIETARY SUPPLEMENTS INCLUDING ALPHA CRS+®, MICROPLEX VMz® AND xEO MEGA®  
(НАБОР БАД «ЭНЕРГИЯ НА ВСЮ ЖИЗНЬ»:  
«АЛЬФА СИ-АР-ЭС+», «МАЙКРОПЛЕКС ВИ-ЭМ-ЗЕТ» И «КСЕО МЕГА»)

21480001



**LIFELONG VITALITY VEGAN PACK**  
DIETARY SUPPLEMENTS  
INCLUDING ALPHA CRS+®,  
MICROPLEX VMz® AND xEO MEGA®  
(НАБОР БАД «ЭНЕРГИЯ НА ВСЮ  
ЖИЗНЬ»: «АЛЬФА СИ-АР-ЭС+»,  
«МАЙКРОПЛЕКС ВИ-ЭМ-ЗЕТ» И  
«ВЕО МЕГА»)

60201121



**dōTERRA DAILY NUTRIENT PACK®**  
MICROPLEX VMz® AND xEO MEGA®  
(НАБОР ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ НА  
КАЖДЫЙ ДЕНЬ: «МАЙКРОПЛЕКС  
ВИ-ЭМ-ЗЕТ» И «КСЕО МЕГА»)

21490001

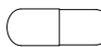


**MICROPLEX VMz®**  
FOOD NUTRIENT  
COMPLEX (КОМПЛЕКС  
ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ  
«МАЙКРОПЛЕКС ВИ-ЭМ-  
ЗЕТ»)

dōTERRA® «Майкроплекс Ви-Эм-зет» — это полностью натуральная пищевая добавка с биоактивными витаминами и минералами, которых часто не хватает в современных рационах.

- Содержит сбалансированную смесь витаминов А, С и Е, а также комплекс витаминов группы В
- Содержит минералы и органические микроэлементы для здоровья костей и обмена веществ\*
- Оптимизирует усвоение питательных веществ с помощью цельнопищевой смеси и системы доставки энзимов
- Содержит смесь масел dōTERRA, которые помогают успокоить желудок: мята перечная, имбирь и семена тмина\*

35350001 | 120 растительных капсул

 РАСТИТЕЛЬНЫЕ  
КАПСУЛЫ  
БЕЗ ЛАУРИЛСУЛЬФАТА  
НАТРИЯ



**xEO MEGA®**  
ESSENTIAL OIL OMEGA  
COMPLEX (КОМПЛЕКС  
ОМЕГА-КИСЛОТ «КСЕО  
МЕГА»)

«КСЕО МЕГА» — это революционная формула, сочетающая эфирные масла терапевтического класса CPTG® с натуральными морскими и растительными жирными кислотами.

- Содержит эфирные масла ладана, тимьяна, тмина черного, дикого апельсина, мяты перечной, имбиря, тмина и ромашки немецкой
- Поставляет незаменимые жирные кислоты ЭПК и ДГК из масел семян льна, бурачника, клюквы и зернышек гаранта и морские липиды
- Поддерживает нормальную работу иммунной и сердечно-сосудистой систем, суставов и головного мозга\*
- Содержит уникальную форму каротиноида астаксантина для антиоксидантной защиты

35360001 | 120 растительных гелевых капсул

 РАСТИТЕЛЬНЫЕ  
ГЕЛЕВЫЕ КАПСУЛЫ



**xEO MEGA®**  
ESSENTIAL OIL OMEGA  
COMPLEX (КОМПЛЕКС ОМЕГА-  
КИСЛОТ «ВЕО МЕГА»)

«ВЕО МЕГА» — это революционная веганская формула, сочетающая эфирные масла терапевтического класса CPTG® с натуральными незаменимыми жирными кислотами, полученными из растений.

- Содержит эфирные масла гвоздики, ладана, тимьяна, тмина черного, дикого апельсина, мяты перечной, имбиря, тмина и ромашки немецкой
- Содержит незаменимые жирные кислоты из масел семян льна, инка инчи, бурачника, клюквы, тыквы, виноградных косточек, зернышек граната и морских водорослей
- Поддерживает нормальную работу иммунной и сердечно-сосудистой систем, суставов и головного мозга\*
- Содержит уникальную форму каротиноида астаксантина для антиоксидантной защиты

34480001 | 120 растительных гелевых капсул

 РАСТИТЕЛЬНЫЕ  
ГЕЛЕВЫЕ КАПСУЛЫ

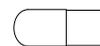


**ALPHA CRS+®**  
CELLULAR VITALITY  
COMPLEX (КЛЕТОЧНЫЙ  
КОМПЛЕКС «АЛЬФА СИ-АР-  
ЭС+»)

Обеспечивает антиоксидантную защиту клеточной ДНК и других важных клеточных структур.\*

- Поддерживает пролиферацию клеток и процессы естественной регенерации
- Улучшает выработку энергии митохондриями
- Поддерживает здоровую иммунную систему\*
- Содержит растительные экстракты, каротиноиды и полифенолы, а также смесь для увеличения клеточной энергии\*

35370001 | 120 растительных капсул

 РАСТИТЕЛЬНЫЕ  
КАПСУЛЫ  
БЕЗ ЛАУРИЛСУЛЬФАТА  
НАТРИЯ

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

ПРОГРАММА  
ПОощРЕНИЯ  
ЛОЯЛЬНОСТИ

### Подберите и сэкономьте

Купите один набор Daily Nutrient Pack или Lifelong Vitality Pack в заказе поощрения лояльности, а затем добавьте второй из любого сочетания предложенных товаров по выгодной цене.

КУПИТЕ 1 НАБОР DAILY NUTRIENT ИЛИ LIFELONG VITALITY PACK



ИЛИ



ЗАТЕМ ДОБАВЬТЕ ВТОРОЙ ИЗ ЛЮБОГО СОЧЕТАНИЯ  
ПОКАЗАННЫХ НИЖЕ ТОВАРОВ ПО СНИЖЕННОЙ ЦЕНЕ

Mito2 Max



Deep Blue (Глубокая синева)  
Polyphenol



## ЗДОРОВОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ



### ZENGEST® DIGESTIVE BLEND (СМЕСЬ МАСЕЛ «ЗЕНГЕСТ»)

A T I N

В состав смеси «Зенгест» входят хорошо известные эфирные масла, облегчающие пищеварение.\*

- Содержит запатентованную смесь эфирных масел имбиря, мяты перечной, эстрагона, фенхеля, тмина, кориандра и аниса
- Ослабляет чувство тошноты\*
- Облегчает состояние при вздутии живота, газах и иногда при расстройстве желудка\*

31030805 | 15 мл



### ГЕЛЕВЫЕ КАПСУЛЫ DIGESTZEN®

Гелевые капсулы doTERRA® «Дзен пищеварения» — это удобный и простой способ получить максимум пользы от смеси эфирных масел «Зенгест». Каждая растительная гелевая капсула содержит 120 мг смеси «Зенгест», которую вы уже знаете и которой доверяете свое пищеварение.\*

35430001 | 60 растительных гелевых капсул



РАСТИТЕЛЬНЫЕ ГЕЛЕВЫЕ КАПСУЛЫ



### DIGESTTAB® CHEWABLE TABLETS (ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ ТАБЛЕТКИ «ДАЙДЖЕСТ-ТЭБ»)

В жевательных таблетках «Дайджест-Тэб» соединены полезные качества смеси эфирных масел «Зенгест» и кислотно-нейтрализующие свойства карбоната кальция.

- Облегчает состояние при изжоге и несварении желудка, улучшая общее состояние желудочно-кишечного тракта\*
- При расстройстве желудка, нарушении пищеварения и изжоге принимайте по необходимости вместе с пищей или между приемами пищи\*
- Облегчает состояние при изменении кислотности желудка\*
- Содержит 200 мг кальция в каждой таблетке

34380001 | 100 жевательных таблеток

## ЗДОРОВОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ


**DIGESTZEN TERRAZYME®  
DIGESTIVE ENZYME  
COMPLEX (КОМПЛЕКС ФЕРМЕН-  
ТОВ «ТЕРРАЗЙМ»)** Хит продаж

С комплексом «Терразайм» из линейки продуктов «Дзен пищеварения» ваш организм получает пищеварительные ферменты и поддерживающие минеральные кофакторы, необходимые для здорового пищеварения.\*

- Поддерживает постоянную выработку организмом ферментов, имеющих решающее значение для здоровья на биохимическом уровне\*
- Способствует лучшему всасыванию питательных веществ и здоровому клеточному метаболизму
- Содержит ряд пищевых ферментов, помогающих переваривать белки, жиры, сложные углеводы, сахар и клетчатку

**35110001** | 90 растительных капсул



РАСТИТЕЛЬНЫЕ КАПСУЛЫ  
БЕЗ ЛАУРИЛСУЛЬФАТА НАТРИЯ


**PB ASSIST®+  
PROBIOTIC DEFENSE FORMULA  
(ПРОБИОТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС  
«ПИ-БИ АССИСТ+»)**

Запатентованная формула, включающая пробиотическое волокно и шесть штаммов пробиотиков, защитит всю семью.

- Содержит 6 миллиардов КОЕ (колониеобразующих единиц) активных пробиотических культур, а также растворимые пробиотические фруктоолигосахариды, которые способствуют росту этих культур\*
- Система отсроченного высвобождения содержимого из двухслойной капсулы защищает чувствительные пробиотические культуры от желудочной кислоты
- Поддерживает работу пищеварительной системы и иммунитет\*

**35160001** | 30 растительных капсул



РАСТИТЕЛЬНЫЕ КАПСУЛЫ  
БЕЗ ЛАУРИЛСУЛЬФАТА НАТРИЯ


**GX ASSIST®  
GI CLEANSING FORMULA (ОЧИЩА-  
ЮЩИЙ КОМПЛЕКС «ДЖИ-ЭКС  
АССИСТ»)**

Перед началом приема «Пи-Би Ассист+» очистите желудочно-кишечный тракт с помощью этой смеси эфирных масел терапевтического класса СРТС®.

- Содержит эфирные масла орегано, чайного дерева, лимона, лемонграсса, мяты перечной и тимьяна, а также каприловую кислоту\*
- Поддерживает нормальную работу пищеварительного тракта и баланс микрофлоры
- Применяется в течение 10 дней как подготовительный этап очистки перед приемом «Пи-Би Ассист+»\*

**35040001** | 60 гелевых капсул



БЫСТРОРАСТВОРИМЫЕ  
ГЕЛЕВЫЕ КАПСУЛЫ


**ZENDOCRINE®  
DETOXIFICATION BLEND (СМЕСЬ  
МАСЕЛ «ЗЕНДОКРИН»)**


Поддержите естественную систему детоксикации организма с помощью смеси «Зендокрин».\*

- Содержит запатентованную смесь эфирных масел мандарина, розмарина, герани, можжевельника и кинзы
- Поддерживает естественную способность организма избавляться от нежелательных веществ\*
- Может применяться самостоятельно или в сочетании с комплексом для детоксикации «Зендокрин»

**31460805** | 15 мл


**ZENDOCRINE® SOFTGELS  
(ГЕЛЕВЫЕ КАПСУЛЫ)  
«ЗЕНДОКРИН»)**

Гелевые капсулы dōTERRA® «Зендокрин» — это удобный и простой способ получить максимум пользы от смеси эфирных масел «Зендокрин».

- Поддерживает естественную способность организма избавляться от нежелательных веществ\*
- Поддерживает нормальную работу печени, легких, почек, толстой кишки и состояние кожи\*

**34280001** | 60 растительных гелевых капсул



РАСТИТЕЛЬНЫЕ ГЕЛЕВЫЕ КАПСУЛЫ


**ZENDOCRINE®  
DETOXIFICATION COMPLEX  
(КОМПЛЕКС ДЛЯ ДЕТОКСИКАЦИИ  
«ЗЕНДОКРИН»)**

Поддержите свою систему фильтрации и выведения «отходов» организма с помощью фирменного комплекса для детоксикации «Зендокрин».\*

- Содержит запатентованную смесь 14 активных цельнопищевых экстрактов в запатентованной системе доставки ферментов
- Поддерживает очищающие функции печени, почек, толстой кишки, легких и кожи\*

**35120001** | 60 растительных капсул



РАСТИТЕЛЬНЫЕ КАПСУЛЫ  
БЕЗ ЛАУРИЛСУЛЬФАТА НАТРИЯ

# СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ БИОДОБАВКИ



## DDR PRIME® («ДИ-ДИ-АР ПРАЙМ»)

Запатентованная смесь эфирных масел терапевтического класса (СРТГ) «ДИ-ДИ-АР прайм» помогает защитить клеточную ДНК от оксидативного стресса.\*

- Обеспечивает антиоксидантную защиту от оксидативного стресса
- Поддерживает адекватную реакцию на свободные радикалы\*

## DDR PRIME ESSENTIAL OIL CELLULAR COMPLEX (КЛЕТОЧНЫЙ КОМПЛЕКС «ДИ-ДИ-АР ПРАЙМ»)

41510001 | 30 мл

## DDR PRIME SOFTGELS (ГЕЛЕВЫЕ КАПСУЛЫ «ДИ-ДИ-АР ПРАЙМ»)

34410001 | 60 растительных гелевых капсул



## TRIEASE® SEASONAL BLEND SOFTGELS (СЕЗОННЫЙ БАД «ТРАЙ-ИЗ»)

Биодобавка «Трай-из» создана для защиты дыхательной системы от сезонных и экологических факторов.\* Каждая гелевая капсула содержит в равных долях эфирные масла лимона, лаванды и мяты перечной, смесь которых способна поддерживать свободное дыхание и здоровый иммунитет.\*

- Поддерживает свободное дыхание и здоровую дыхательную систему\*
- Очищает системы организма\*
- Поддерживает здоровую иммунную систему\*

49310001 | 60 растительных гелевых капсул

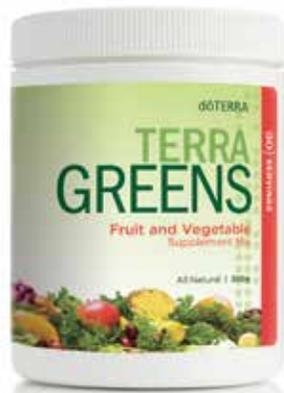


## DEEP BLUE POLYPHENOL COMPLEX® (ПОЛИФЕНОЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ГЛУБОКАЯ СИНЕВА»)

Теперь в линейке продукции «Глубокая синева» (Deer Blue®) есть биодобавка, содержащая клинически протестированные полифенолы, которая поможет облегчить состояние болезненности и дискомфорта.\*

- Быстродействующий экстракт босвеллии (патент заявлен) помогает поддерживать комфортное состояние и работу суставов\*
- Содержит фирменные стандартизированные экстракты имбиря, куркумина, ресвератрола и другие полифенолы для снятия эпизодических болей и дискомфорта\*
- Может применяться в сочетании с растиранием Deer Blue® Rub или болеутоляющей смесью Deer Blue Soothing Blend

34360001 | 60 растительных капсул



## TERRAGREENS® (ЗЕЛЕНАЯ ПЛАНЕТА)

Увеличьте ежедневное употребление фруктов и овощей с помощью этой порошковой смеси, которую нужно принимать с водой, в коктейле «Стройные и энергичные» (Slim & Sassy TrimShakes®) или с другим любимым напитком.

- Смесь из листовой зелени и самых полезных фруктов
- Содержит натуральные витамины, минералы и антиоксиданты
- Приправлена эфирными маслами лимона и имбиря

60120001 | 300 г



## MITO2MAX® ENERGY & STAMINA COMPLEX (КОМПЛЕКС «МИТО2МАКС»)

Комплекс для повышения жизненной энергии и выносливости «Мито2макс» — это более здоровая и долгосрочная замена кофеина.

- Улучшает микроциркуляцию с помощью фруктового экстракта личи «Олигонол» (Oligonol®), кверцетина и других стандартизированных растительных экстрактов
- Полный спектр митохондриальных ферментов, поддерживающих клеточную аэробную выносливость и выработку энергии\*
- Не содержит стимуляторов, не вызывает привыкания

34350001 | 60 растительных капсул



Oligonol — зарегистрированный товарный знак Amino Up Chemical Co., Ltd

## SLIM &amp; SASSY® («СТРОЙНЫЕ И ЭНЕРГИЧНЫЕ»)


**SMART & SASSY®** Хит продаж  
**METABOLIC BLEND**  
**(МЕТАБОЛИЧЕСКАЯ СМЕСЬ**  
**«УМНЫЕ И ЭНЕРГИЧНЫЕ»)**
A
T
I
S

Поддерживайте свой вес с помощью запатентованной смеси эфирных масел «Умные и энергичные».

- Содержит эфирные масла грейпфрута, лимона, мяты перечной, имбиря и корицы
- Стимулирует здоровый обмен веществ\*
- Помогает контролировать чувство голода\*
- Успокаивает желудок и поднимает настроение\*
- Не содержит калорий, мочегонных средств и стимуляторов

31370805	15 мл
----------	-------


**SLIM & SASSY® SOFTGELS**  
**(ГЕЛЕВЫЕ КАПСУЛЫ «СТРОЙНЫЕ**  
**И ЭНЕРГИЧНЫЕ»)**

Биодобавка «Стройные и энергичные» содержит запатентованную смесь эфирных масел «Умные и энергичные» в удобных гелевых капсулах для здорового, естественного контроля веса.\* Ароматная смесь «Умные и энергичные» содержит эфирные масла, которые помогают контролировать чувство голода в течение дня, одновременно ускоряя обмен веществ и улучшая настроение.\*

- Ускоряет обмен веществ\*
- Помогает контролировать чувство голода\*
- Способствует здоровому пищеварению\*

34270001	60 растительных гелевых капсул
----------	--------------------------------


РАСТИТЕЛЬНЫЕ ГЕЛЕВЫЕ КАПСУЛЫ

**SLIM & SASSY®** НОВИНКА!  
**METABOLIC GUM (ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ**  
**ТАБЛЕТКИ «СТРОЙНЫЕ И**  
**ЭНЕРГИЧНЫЕ»)**

Каждая таблетка без сахара содержит одну каплю смеси эфирных масел «Умные и энергичные». Метаболическая смесь «Умные и энергичные» помогает контролировать аппетит в течение дня, одновременно поддерживая здоровый обмен веществ.

- Стимулирует здоровый обмен веществ
- Помогает контролировать чувство голода
- Не содержит сахара, с натуральными подсластителями
- Стойкий вкус

60200347	32 таблетки
----------	-------------


**SLIM & SASSY® TRIMSHAKE**  
**(КОКТЕЙЛЬ «СТРОЙНЫЕ И**  
**ЭНЕРГИЧНЫЕ»)**

Удобная и вкусная смесь для коктейля «Стройные и энергичные» содержит необходимые организму питательные вещества. Этот коктейль в сочетании с ограничением калорий и физическими упражнениями поможет вам избавиться от лишних жировых запасов.\*

Смесь содержит запатентованный компонент ЭссентраТрим (EssentraTrim®) для контроля веса, который помогает уменьшить тягу к еде и переедание. Смесь также содержит Солатин (Solathin®) — специальный белковый экстракт, поддерживающий ощущение сытости. Хорошо сочетается с обезжиренным, миндальным, рисовым, соевым молоком или водой.

35180001	ванильный
----------	-----------

35200001	шоколадный
----------	------------


**SLIM & SASSY® V SHAKE**  
**(ВЕГАНСКИЙ КОКТЕЙЛЬ**  
**«СТРОЙНЫЕ И ЭНЕРГИЧНЫЕ»)**

Представляем веганский вариант коктейля для контроля веса. Веганский коктейль «Стройные и энергичные» обладает теми же свойствами, что и его обычный вариант, только все его ингредиенты на 100 процентов растительные.

- Содержит Солатин (Solathin®) и ЭссентраТрим (EssentraTrim®)
- 7 граммов растительного белка
- Белок из гороха, киноа и амаранта
- Универсальный вкус, легко смешивается с любимыми видами молока и фруктовыми соками
- Не содержит искусственных подсластителей, ароматизаторов, красителей и консервантов

35440001	
----------	--


**SLIM & SASSY® TRIM KIT (НАБОР**  
**«СТРОЙНЫЕ И ЭНЕРГИЧНЫЕ»)**

Четыре флакона метаболической смеси «Умные и энергичные» по 15 мл и 2 коктейля «Стройные и энергичные».

40770005	1 шоколадный, 1 ванильный
----------	---------------------------

35280005	2 шоколадных
----------	--------------

35290005	2 ванильных
----------	-------------

20270005	2 веганских
----------	-------------

†Essentra Trim — это зарегистрированный товарный знак Nutra Genesis LLC

‡Solathin — это зарегистрированный товарный знак Cyvex Nutrition

# НАЧАЛЬНЫЕ НАБОРЫ



## CLEANSE & RESTORE KIT (НАБОР «ОЧИЩЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ»)

- Lifelong Vitality
- PB Assist®+
- GX Assist®
- Zendocrine® Softgels
- DigestZen TerraZyme®
- Lemon (Лимон) 15 мл
- Приветственный пакет и вступительный взнос

32950005 | Английский приветственный пакет



## EMOTIONAL AROMATHERAPY DIFFUSER KIT (НАБОР «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ АРОМАТЕРАПИЯ»)

- dōTERRA Emotional Aromatherapy™: флаконы по 5 мл: dōTERRA Motivate™, dōTERRA Cheer™, dōTERRA Passion™, dōTERRA Forgive™, dōTERRA Console™, dōTERRA Peace™
- Диффузор Petal
- Английский приветственный пакет и вступительный взнос

21310005 | EU

21310015 | UK

21310017 | IE



## FAMILY ESSENTIALS KIT® + SMART & SASSY® (НАБОР «СЕМЕЙНЫЙ» + «УМНЫЕ И ЭНЕРГИЧНЫЕ»)

- Набор «Семейный доктор»: бутылочки по 5 мл: лаванда, лимон, мята, сайное дерево, орегано, ладан, Deep Blue®, dōTERRA Breathe™, DigestZen® и dōTERRA On Guard®
- Smart & Sassy (15 мл)
- Приветственный пакет и вступительный взнос

40490005 | Английский приветственный пакет



## ATHLETE'S+ KIT (НАБОР «СПОРТСМЕН+»)

- Набор спортсмена: холщовая сумка, Deep Blue® Rub, и флаконы по 5 мл: dōTERRA Breathe™, dōTERRA On Guard®, Lavender (Лаванда), Melaleuca (Tea Tree, Чайное дерево), Peppermint (Перечная мята)
- Deep Blue Polyphenol Complex™
- Mito2Max®
- Повседневный питательный набор
- Приветственный пакет и вступительный взнос

21320005 | Английский приветственный пакет



## HOME ESSENTIALS KIT (НАБОР «ДОМАШНИЙ»)

- Frankincense (Ладан)
- Lavender (Лаванда)
- Lemon (Лимон)
- Melaleuca (Tea Tree, Чайное дерево)
- Oregano (Орегано)
- Peppermint (Перечная мята)
- dōTERRA Breathe™
- ZenGest®
- dōTERRA On Guard®
- Deep Blue® (5 мл)
- Диффузор Petal
- Английский приветственный пакет и вступительный взнос

41180005 | EU

41180015 | UK

41180017 | IE



## NATURAL SOLUTIONS KIT (НАБОР «ПРИРОДНЫЕ СРЕДСТВА»)

### ЭФИРНЫЕ МАСЛА:

Бутылочки 10 мл:  
Clary Calm™  
HD Clear™  
Past Tense®

Бутылочки 15 мл:  
dōTERRA Balance Elevation™  
Purify  
dōTERRA Serenity®  
Smart & Sassy®  
Wild Orange (Дикий апельсин)

### ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ:

Диффузор Petal  
Фракционное кокосовое масло  
Шампунь dōTERRA Salon Essentials®  
Кондиционер dōTERRA Salon Essentials®  
Deep Blue® Rub  
Набор «Повседневная активность»  
DigestZen TerraZyme®  
Гелевые капсулы DigestZen®  
Коллекция для ухода за кожей Verage™  
Набор «Семейный доктор»  
Бутылочки с образцами 2 мл (72)  
Деревянная коробка

### Коллекция dōTERRA On Guard®:

Гранулы  
Концентрированное чистящее средство  
Мыло для рук  
2 дозатора  
Средство для стирки  
Натуральная отбеливающая зубная паста  
Гелевые капсулы  
  
Английский приветственный пакет и вступительный взнос

41640005 | EU

41640015 | UK

41640017 | IE

\*Этот продукт не предназначен для диагностики, терапии, лечения или профилактики каких-либо заболеваний.

Если не указано иное, все названия со значками товарных знаков или зарегистрированных товарных знаков являются соответствующими товарными знаками dōTERRA Holdings, LLC.

dōTERRA®

27/28 Roman Way Ind East  
Cambs, PE29 2LN  
United Kingdom  
www.doterra.com

# dōTERRA® SPA

*Детоксицирующая грязевая маска*

**Порадуйте  
свою кожу  
драгоценными  
дарами природы**

- Эфирные масла CPTG®
- Натуральные глины
- Очищающие минералы
- Питательные растительные экстракты



**Детоксицирующая грязевая маска dōTERRA SPA Detoxifying Mud Mask** обеспечит роскошный и ароматный уход СПА-класса, бережно лаская кожу и оживляя чувства.

**dōTERRA SPA**

*Детоксицирующая грязевая маска*

37490001 | 113,4 г



dōTERRA®

CPTG Certified Pure Therapeutic Grade®