

dōTERRA®

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



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



### Ароматическое применение | A

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



### Наружное применение | T

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



### Внутреннее применение | I

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

На каждом масле вы также найдете маркировку, относящуюся к чувствительности кожи:

**Не разбавлять**



Допускается наружное применение без разбавления.

**Чувствительная**



Для чувствительной кожи масло следует разбавить.

**Разбавлять**



При наружном применении эфирное масло необходимо разбавить.

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



# Эта покупка МЕНЯЕТ ЖИЗНИ

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

## Знакомство С ОСНОВАМИ

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

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

### СОВЕТЫ



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



При чувствительной коже и нанесении на кожу детей рекомендуем использовать базовое масло. Так можно избежать раздражения кожи, особенно при знакомстве с новым продуктом. Некоторые масла нужно обязательно разбавлять при наружном применении. Это обязательно делать с маслом корицы, герани, лемонграсса и орегано. Вымыть руки после использования.



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

# Лаванда

Умиротворяет, расслабляет и смягчает кожу\*

## Ароматическое применение | A



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

## Наружное применение | T S



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

\*\* Входит в состав наборов «Эфирный дом», «Семейный» и «Атлет».



# Ладан

Успокаивает и омолаживает кожу\*

## Ароматическое применение | A



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

## Наружное применение | T N



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

## Внутреннее применение | I



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

\*\* Входит в состав наборов «Эфирный дом» и «Семейный».



# Лимон

Очищает изнутри и снаружи\*



## Ароматическое применение | A

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



## Наружное применение | T N

- ◆ **Уход за зубами.** Добавить 1 каплю в зубную пасту перед чисткой зубов.
  - ◆ **Чистые руки.** Добавить несколько капель в жидкое мыло и вымыть руки.
- Важно!** Избегать прямых солнечных лучей в течение 12 часов после нанесения на кожу.



## Внутреннее применение | I

- ◆ **Мягкий детокс.** Добавьте 1–2 капли масла в свой напиток, чтобы взбодриться.



## Использование для дома

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

\*\* Входит в состав наборов «Эфирный дом» и «Семейный».



# Орегано

Поддерживает, очищает\*



## Ароматическое применение | A

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



## Наружное применение | T D

- ◆ **Помощь суставам.** 1 каплю масла орегано разбавить 10 каплями базового. Нанести массажными движениями на суставы или стопы.



## Внутреннее применение | I

- ◆ **Кулинария.** Использовать для салатов и маринадов, добавив в заправку на кончике зубочистки. 1 капля масла может заменить 1 ст. л. молотого орегано.
- ◆ **Масло для хлеба.** Смешать в стеклянной миске  $\frac{1}{4}$  стакана оливкового масла, 1–3 ст. л. бальзамического уксуса по вкусу,  $\frac{1}{2}$  ч. л. итальянской приправы, 1 ст. л. натертого пармезана и 1–3 капли масла орегано (начать с зубочистки и постепенно добавить необходимое количество для нужного аромата).

**Важно!** Любой вид использования лучше начинать с небольшого количества.

\*\* Входит в состав наборов «Эфирный дом» и «Семейный».



# Перечная мята

Освежает, охлаждает, бодрит\*



## Ароматическое применение | A

- ◆ **Свежий воздух.** Добавить 3–4 капли в диффузор.
- ◆ **Бодрость.** При ощущении усталости смешать по 1 капле масел мяты перечной, дикого апельсина и ладана, нанести на ладони, сложить их лодочкой, поднести к носу и подышать 30 секунд.
- ◆ **Свободное дыхание.** Провести сухую ингаляцию с 1–2 каплями масла.
- ◆ **Концентрация.** Нанести на ладони и подышать, когда чувствуется усталость, тревога или растерянность.



## Наружное применение | T S

- ◆ **Бодрящий массаж.** Нанести 1–2 капли на выбранный участок кожи, разбавив базовым маслом, чтобы снизить риск кожной реакции.



## Внутреннее применение | I

- ◆ **Поддержка пищеварительной системы.** Добавить 1–2 капли в растительную капсулу. Принимать 1–3 раза в день.
- ◆ **Свежее дыхание.** Добавить в стакан воды по 1 капле масла мяты перечной и лимона, тщательно перемешать и прополоскать рот.
- ◆ **Освежающий эффект.** Добавить 1–2 капли в мед или другой эмульгатор, растворить в стакане воды или смузи.

\*\* Входит в состав наборов «Эфирный дом», «Семейный» и «Атлет».

# Чайное дерево

Очищает и освежает\*



## Ароматическое применение | A

- ◆ **Защита от сезонных угроз.** Добавить несколько капель в пульверизатор. Встряхнуть перед использованием. Распылить на поверхности.
- ◆ **Свежий воздух.** Добавить 3–4 капли масла в ваш любимый диффузор. Возможно сочетать с другими маслами: добавить в диффузор по 2 капли масел лимона и эвкалипта и по 1 капле масел чайного дерева и мяты.



## Наружное применение | T S

- ◆ **Уход за кожей.** Нанести 1–2 капли на раздраженный участок кожи. При повышенной чувствительности разбавить в 1 ч. л. базового масла.
- ◆ **Очищение.** Добавить 1–2 капли в средство для умывания или увлажняющий крем для лица.
- ◆ **Здоровые ногти и стопы.** Нанести 2–3 капли масла в чистом виде на ногти или втереть в стопы, разбавив 5 капель в 1 ч. л. базового масла.
- ◆ **После бритья.** Добавить 1–2 капли масла в лосьон после бритья.



## Использование для дома

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

\*\* Входит в состав наборов «Эфирный дом», «Семейный» и «Атлет».



# Смесь Бриз

Дарит легкое дыхание\*

## Ароматическое применение | A



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

## Наружное применение | T S



- ◆ **Защита от сезонных угроз.** Нанести на грудь, спину или стопы массажными движениями. При повышенной чувствительности развести 1–2 капли в 1 ч. л. базового масла.
- ◆ **Второе дыхание.** Перед тренировкой нанести на грудь. При повышенной чувствительности развести с базовым маслом.

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

\*\* Входит в состав наборов «Эфирный дом», «Семейный» и «Атлет».



# Смесь Дайджест Зен

Уменьшает дискомфорт в желудке\*

## Ароматическое применение | A



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

## Наружное применение | T N



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

## Внутреннее применение | I



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

\*\* Входит в состав наборов «Эфирный дом» и «Семейный».



# Смесь Дип Блю

Успокаивает мышцы\*



## Наружное применение | T N

- ♦ **Тренировки.** До и после тренировки нанести на колени и мышцы ног 2–4 капли, втереть легкими массирующими движениями. При повышенной чувствительности разбавить 1–2 капли смеси в 1 ч. л. базового масла.
- ♦ **Расслабление мышц.** Втереть в поясницу после поднятия и переноски тяжестей. При повышенной чувствительности разбавить базовым маслом.
- ♦ **Период интенсивного роста.** Смешать смесь с базовым маслом и нанести перед сном на ноги детям.
- ♦ **Успокаивающий массаж.** Нанести 2–3 капли на плечи и спину, втереть легкими массирующими движениями. При повышенной чувствительности разбавить базовым маслом.
- ♦ **«АромаТач».** Нанести 1–3 капли на ладони и втереть, используя технику нанесения эфирных масел АТТ для рук.

\*\* Входит в состав наборов «Эфирный дом» и «Семейный».



Подробнее о технике АТТ



# Смесь Он Гард

Поддерживает иммунную систему\*



## Ароматическое применение | A

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



## Наружное применение | T S

- ♦ **Чистые руки.** Нанесите 1–2 капли на кожу, разбавив базовым маслом, чтобы получить натуральное очищающее средство для рук.



## Внутреннее применение | I

- ♦ **Поддержка иммунитета.** Поместить 2–3 капли в растительную капсулу или смешать 1 каплю с 1 ч. л. меда и развести в напиток.
- ♦ **Защита организма.** Замочить нарезанные яблоки в 200 мл воды, добавить 1–2 капли смеси, оставить на 15–30 мин. Слить воду. Угостить домашних.



## Использование для дома

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

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

\*\* Входит в состав наборов «Эфирный дом», «Семейный» и «Атлет».



# Дикий Апельсин

Поднимает настроение и бодрит\*



## Ароматическое применение | A

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



## Наружное применение | T N

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



## Внутреннее применение | I

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



## Использование для дома

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

\*\* Входит в состав наборов «Эфирный дом» и «Семейный».

