

dōTERRA™ | ЕВРАЗИЯ

# LIVING

MAGAZINE

**Участник движения dōTERRA Performance Advocate**  
Женский футбольный клуб «Вольфсбург»: в центре игры

26

В ЭТОМ НОМЕРЕ

**Интервью**  
Ставить Запятыя  
перспективнее, чем точки

08

**Движение Wellness Advocate**  
Капля надежды

12

10

**Наука**

В поисках гармонии: смесь Adaptiv™

26

**Движение dōTERRA®  
Performance Advocate**  
Женский футбольный клуб «Вольфсбург»: в центре игры

20

**Здоровье и фитнес:**  
Как наполнить свой день счастьем: советы от Даниэлы Хуэлсен

22

**Дети**  
Как весело провести время с детьми?

## Набор «Эфирный дом»

**Это 10 и 1 способ сделать каждый день проще, а вас и вашу семью — счастливее.**

Теперь у вас всегда под рукой 10 самых эффективных эфирных масел и смесей dōTERRA на все случаи жизни, и элегантный диффузор «Лепесток 2.0», с которым так просто практиковать ароматерапию.

Этот набор поможет быстро решить любые проблемы вашего дома и членов семьи — от очищения пятен на любимой футболке и замены специй, которые вы забыли купить, до снятия дискомфорта в мышцах после тренировки или возвращения бодрости после трудного дня.

*Живите в своё удовольствие! А об остальном позаботится ваш новый помощник и защитник.*

**В наборе:**

Эфирные масла 15 мл

лаванды, орегано, чайного дерева, ладана, лимона, перечной мяты

Смеси эфирных масел 15 мл

«Бриз», «Дайджест Зен», «Он Гард»

Смеси эфирных масел 5 мл

«Дип Блю»

Диффузор «Лепесток 2.0»

Справочник «Эфирные масла dōTERRA»

### В этом номере

04

**История о поставщиках**  
В Долине роз

—

08

**Интервью**  
Ставить Запятые перспективнее, чем точки

—

12

**Движение Wellness Advocate:**  
Капля надежды

—

14

**Дом:**  
Путь к полноценной жизни

—

18

**Дом:**  
Подставка для эфирных масел своими руками

—

19

**Здоровье и фитнес:**  
Вместе веселее!

—

28

**dōTERRA Healing Hands™**  
После спасения: эффект волны

—

32

**Красота**  
Как ухаживать за собой в любом возрасте?

—

36

**dōTERRA и вы**  
Начало совместного пути

—



# В Долине роз

Солнце только встает над Долиной роз, недалеко от города Казанлык в Болгарии, и озаряет своими лучами сверкающие от капель росы бескрайние ряды розовых кустов, а фермеры уже работают на полях. Первый день сбора роз — 5 мая. Работники срезают эти прекрасные цветы с 4 утра, ведь именно в часы утренней прохлады у них особенно насыщенный аромат. У многих людей в волосах виднеется роза: по давней традиции, нужно закрепить первый собранный за день цветок за ухом.

## Почему Болгария?

Долина роз расположилась в центральной части Болгарии, к югу от Балкан — величественных гор, которые на протяжении многих столетий останавливали армии противников и оберегали эти безмятежные места. Благодаря такому укромному расположению и отсутствию загруженных дорог воздух и почва здесь не загрязнены разными вредными веществами. В долине недалеко от Черного моря сложились идеальные условия для выращивания роз: здесь много солнца и песчаная, хорошо дренированная почва. А еще этим прекрасным цветам необходимы дожди — и тут снова Балканские горы приходят на помощь. Когда влага испаряется с поверхности Черного моря, легкий бриз переносит ее на север страны, к горам, окружающим Долину роз. Там воздушные потоки поднимаются вверх, а испарившаяся влага охлаждается и конденсируется, образуя облака. Горные вершины задерживают воздушные массы. А когда они перенасыщаются влагой, выпадает дождь. Благодаря мягким зимам, песчаным почвам и обильным весенним осадкам эта долина — одно из лучших мест на планете для выращивания роз. Поэтому неудивительно, что роза — национальный символ Болгарии. Именно по этим причинам dōTERRA производит свое эфирное масло розы в Долине роз.

## Сбор роз

Существует более 100 видов роз, но в Болгарии для эфирного масла dōTERRA™ выращивают и дистиллируют дамасскую розу, или *Rosa Damascena*. Впервые этот сорт, считающийся лучшим для производства эфирного масла, появился здесь в XVII веке.

С начала мая сбор роз на несколько недель становится для местных жителей главным событием социальной и экономической жизни региона. Члены семьи и друзья приезжают, чтобы помочь фермерам. В этот короткий период, когда эфирное масло розы наивысшего качества, более 50 тысяч человек трудятся, чтобы успеть собрать все цветы. Технологии изменили процесс уборки урожая многих культур, но розу в целом собирают все так же, как и сотни лет назад — вручную, цветок за цветком.

Лучшее время для этого — когда лепестки только начинают раскрываться. Работники начинают задолго до рассвета и трудятся все утро, осторожно срывая нежные цветы, чтобы не повредить их. В эти ранние часы, до того как солнце начнет ярко светить, в растениях наибольшая концентрация эфирного масла. Лепестки роз очень хрупкие, поэтому их дистиллируют паром в тот же день. Если прождать дольше, ценное эфирное масло будет потеряно.

Существует более 100 видов роз. Эфирное масло dōTERRA получают из *Rosa damascena*, известной как дамасская роза.

Недавно в рамках проекта Esseterre в Болгарии (с главным офисом в Добриче) dōTERRA построила в Казанлыке эфиромасличный завод Terra Roza. Это позволит dōTERRA максимально эффективно получать эфирное масло и обеспечит фермерам достойную и своевременную оплату их труда. Завод начал свою работу в мае 2020 года, как раз к началу сезона сбор роз.

«В Болгарии сложилась давняя традиция изготовления прекрасного эфирного масла из дамасской розы. Для нас большая радость, что dōTERRA удалось открыть и запустить еще один эфиромасличный завод в рамках проекта Esseterre, который работает с небольшими фермерскими хозяйствами Болгарии, где производят это ценное эфирное масло», — отметил Тим Валентайнер, вице-президент по глобальным стратегическим поставкам dōTERRA. **Роза** по праву считается королевой эфирных масел. Поэтому вполне логично, что эфиромасличный завод dōTERRA находится в сердце мировой столицы этих прекрасных цветов.

### Фестиваль роз

Только во время Фестиваля роз можно по-настоящему проникнуться глубокой любовью жителей региона к розам. Ежегодно с 1903 года фестиваль открывается в первое воскресенье июня. Более 150 тысяч туристов приезжают сюда, чтобы познакомиться с богатой историей и традициями этих мест, поучаствовать в сборе роз и других мероприятиях.

Среди самых интересных событий: конкурс Королевы роз и Парад роз. Ежегодно из местных жительниц выбирают Королеву роз, которая участвует во многих праздничных мероприятиях.

А в городе Казанлык проходит парад, знаменующий окончание сезона роз, — самый крупный в Болгарии: в нем участвуют 3000 человек. Это праздник не только роз, но и традиционных танцев, музыки и искусства. Ленты и гирлянды из роз украшают город. На фоне столь прекрасных декораций участники в традиционных нарядах танцуют и поют, а дети раздают гостям цветы.

Пройдет последний участник парада, посетители начнут собираться домой — и их встретят улицы, устланные лепестками и бутонами роз.



### Следующий урожай

Когда в июне солнце заходит за горизонт, его последние лучи все также касаются бескрайних рядов розовых кустов. Но теперь на них уже нет цветов — ведь все эти прекрасные бутоны превратились в эфирное масло розы. Благодаря совместным усилиям фермеров, сборщиков и работников эфирномасличного завода, всего за несколько недель удалось создать примерно 2 тонны чистого эфирного масла **розы**.

Скоро придет время подрезать розовые кусты и готовиться к следующему сезону. И так на протяжении 340 лет... А местные жители бы добавили, что так будет продолжаться еще сотни лет.



Scan Me

О

## Эфирное масло В центре внимания

Роза

*Rosa damascena*



**Метод дистилляции:** Паровая дистилляция

**Описание аромата:** Цветочный, сладкий и землистый

**Часть растения:** Цветки

Роза, известная как «королева масел», считается одним из самых ценных эфирных масел в мире. Лепестки розы обладают сладким цветочным ароматом, который широко используется в парфюмерии и производстве эфирных масел.

**Эфирное масло розы** от dōTERRA получают из дамасской розы — сорта, который вывели в Дамаске, столице Сирии, и который сегодня произрастает и в Болгарии. Чтобы получить ценное эфирное масло розы *Rosa damascena* десятки тысяч нежных лепестков **дистиллируют паром**. Этот трудоемкий процесс, пропитанный любовью к «королеве эфирных масел» и желанием поделиться ей со всем миром.

### Любопытный факт

Чтобы наполнить флакон эфирного масла **розы** объемом 5 мл требуется примерно 10 тыс. цветков!\*

\*Есть другие варианты, в зависимости от времени года, региона и т. д.

### Способы применения эфирного масла розы

- + Добавьте пару капель масла в небольшое количество любимого увлажняющего крема и нанесите на кожу лица, шеи и зону декольте.
- + Для помощи в борьбе с дефектами кожи наносите одну каплю масла на проблемную область два раза в день.
- + Используйте во время вечернего ухода за кожей для регулирования уровня ее увлажненности.
- + Используйте в качестве парфюма. Нанесите на шею и на запястья и позвольте этому роскошному аромату радовать вас весь день.

## КАПИТАНЫ, НУТРИЦИОЛОГИ, РОДИТЕЛИ, ПРЕПОДАВАТЕЛИ, ВЕЛНЕС- КОНСУЛЬТАНТЫ: НАТАША ШУЛЬГА И ВЛАДИМИР КОБЫЛЕНКО О ТОМ, ЧТО СТАВИТЬ ЗАПЯТЫЕ ПЕРСПЕКТИВНЕЕ, ЧЕМ ТОЧКИ

Обладатели статуса Президентский Бриллиант уже почти три года вдохновляются эфирными маслами и на собственном примере доказывают: успех с dōTERRA доступен каждому!

### Расскажите о себе.

**Наталья:** Мы уже 5 лет живем в подмосковном Зеленограде и много путешествуем. В этом году у нас родился сын, и мы отправились в Черногорию, чтобы дать ему окрепнуть за лето.

У нас много профессий и призваний. Я психолог, тренер, нутрициолог-ароматерапевт, парафармацевт. Владимир — инженер-технолог (специалист по нанотехнологиям). Во время учебы на инженера тренировал детскую команду по регби, в итоге получил спортивное образование. С dōTERRA мы всего 2,5 года, но на сегодняшний день это уже наш основной источник дохода.

### Чем вы занимались до dōTERRA?

**Наталья:** Тем же, что и сейчас. Здоровьем и благополучием людей. Путь здоровья был моим личным запросом после изнурительной политической карьеры. И это одна из причин, почему так взлетел мой всероссийский проект «Беги за мной» — первое крупное беговое комьюнити в стране и профессионально организованные забеги. После того как я получила образование тренера по функциональным нагрузкам и нутрициолога, я уже 10 лет учу других тому, что проверила на себе и тысячах своих учеников.

**Владимир:** Все пять лет нашего знакомства я ищу и нахожу способы, чтобы Наташина звезда освещала максимальное количество планет, и даже нагревала их до новых звезд. Так, я решил однажды, что мы можем вести больше клиентов, создавая универсальные программы питания и тренировок. Они преобразовались в массовые курсы, а те, в свою очередь, — в международный Университет нутрициологии и аромапрактики.

### Как вы познакомились с dōTERRA?

**Наталья:** Одним февральским морозным утром в Санкт-Петербурге мы собирались на активные выходные со своим спортивным комьюнити, а встретились с dōTERRA. Это была личная встреча и первое знакомство с эфирными маслами, сразу ставшее знаковым. Конец зимы — всегда сложное время, когда не хватает красок, запахов и эмоций. И представьте, что в такой момент вы встречаетесь с ароматом эфирного масла жасмина... Мозг пришел в неописуемый восторг!

**Владимир:** А меня вдохновил On Guard. Иммуитет — это как раз мой профиль. После того как улеглись первые эмоции, мы решили начать карьеру в dōTERRA, чтобы усилить пищевыми маслами основное для нас на тот момент направление нутрициологии.



### Что для вас dōTERRA?

**Наталья:** Любимое дело, дающее возможность быть здоровыми, счастливыми и наполненными энергией каждый день. Команда и люди, которые пользуются продуктом и рассказывают о нем другим.

**Владимир:** И еще это огромный чемодан эфирных масел, которые мы возим с собой по всему миру и можем найти в нем ответ на любой запрос. И, конечно, это безграничная возможность личного роста!

### Какое ваше любимое эфирное масло?

**Владимир:** У Наташи это копайба. Ей нравится пить его в капсулах и добавлять в крем для лица. У меня свой фаворит — мята. Идеальный будильник — всего 1 капля на виски утром, и сна как не бывало. Любой продукт dōTERRA — гениально прост и понятен без слов каждому носу!

### Поделитесь своим фирменным способом использования эфирных масел?

**Наталья:** Нас двое, поэтому и рецептов будет два. Впрочем, даже три! Можно добавлять в ополаскиватель для волос масло апельсина или смесь Цитрус Блосс. А Володин рецепт — сделать массаж всего тела с орегано, разведенным в пропорции 1 к 20 в базовом масле, если вы замерзли или планируете окунуться в прорубь, и тепло вам обеспечено! И еще у нас есть рецепт идеального хумуса. Добавляем 3 капли масла кориандра, 6 капель масла лимона и наслаждаемся невероятным ароматом.

### Как достичь успеха в dōTERRA?

**Владимир:** Помните о доверии. В поисках фишки не забывайте рассказывать свою историю честно. Любите продукт — и делитесь им каждый день! Это тоже часть пути. Еще очень важно опираться на наставников и учиться собирать вокруг себя людей, кого продукт усилил профессионально, они тоже начнут больше зарабатывать и получают новую мотивацию. Одновременно, конечно, необходимо внимательно изучить маркетинг-план и научиться выстраивать структуру, чтобы быстрее дорасти до, скажем, Президентского Бриллианта.

### Что изменилось в вашей жизни с тех пор, как вы стали частью семьи dōTERRA?

**Наталья:** Появилось дело, которое нас объединяет. Общее и ценное. Самочувствие стало гораздо проще поддерживать — в любой непонятной ситуации рука сама тянется за эфирными маслами. И еще теперь у нас гораздо больше свободы. Можем отвечать на эти вопросы, находясь на море в Черногории! (смеются)

Можно сказать, что dōTERRA — это и есть образ жизни.



В поисках гармонии:

# Смесь dōTERRA Adaptiv™ и осознанность



Если вы будете внимательно относиться к своему психическому здоровью, вы сможете жить в гармонии с собой и поддерживать гибкость ума. В этом вам помогут осознанные практики — простые методы самопознания, эффективность которых доказана научно.

## Что такое осознанность?

Осознанность — это практика, во время которой вы направляете свое внимание в настоящий момент. Быть осознанным — значит присутствовать на более высоком уровне, обращать внимание на окружающую обстановку и на то, что вы делаете, а также уметь реагировать на внешнюю среду. Всем под силу развить осознанность, но этим необходимо заниматься целенаправленно! Существует много способов научиться фокусироваться на настоящем моменте.

**1. Дыхание:** Быть осознанным — значит уметь фокусировать свое внимание на самом главном. Мы не задумываемся, когда дышим. Но надо научиться делать это осознанно. Для начала сосредоточьтесь и попробуйте проследить за тем, когда вы вдыхаете и выдыхаете. Фокусируя все свое внимание на таком простом, казалось бы, действии, как дыхание, вы научитесь безоценочно проживать текущий момент.

**2. Медитация:** Существует много разных медитаций, и все они направлены на то, чтобы вы почувствовали себя собранным и умиротворенным. Главное — выбрать подходящее положение и обстановку, где вы сможете сконцентрироваться, наблюдать за своими ощущениями и сосредоточиться на текущем состоянии. Найдите тихое и спокойное место, определите, сколько времени вы будете медитировать, сосредоточьтесь на дыхании и внимательно отслеживайте свои мысли.

**3. Движение:** Осознанность также подразумевает связь тела и мозга. Отслеживание своих ощущений во время физических упражнений — один из самых эффективных способов лучше понять себя и укрепить общее здоровье. Йога как раз гармонично развивает и тело, и разум. Клинические исследования показывают, что регулярные занятия этой практикой помогают улучшить эмоциональное, социальное и психологическое состояние человека<sup>1</sup>. Когда вы переходите из одной позы в другую, вы фокусируете внимание на своем дыхании, на связи тела и разума. Во время выполнения упражнений вы следите за своими ощущениями и мыслями, но не оцениваете их.

## Осознанность с научной точки зрения

В современной науке тема осознанности и ее влияния на нас — одно из популярных направлений исследований. Так, если в 1997 году около десяти клинических исследований было посвящено этому вопросу (в зависимости от того, какую научную базу данных вы берете), то сегодня, по данным PubMed, таких работ уже 500<sup>2</sup>. Одним из широко изучаемых аспектов стало влияние осознанности на психологическое здоровье. В одной обзорной работе 2019 года подтвердили, что это состояние оказывает благоприятное влияние на ментальное здоровье и качество жизни в целом<sup>3</sup>.

Есть также и веские доказательства того, что осознанность так же положительно влияет и на физическое здоровье. По результатам одного из недавних клинических исследований, проведенного в Гарвардском университете, осознанная медитация помогает активировать ген, который, предположительно, отвечает за здоровую иммунную реакцию, правильное усвоение глюкозы и даже нормализацию сердечного ритма<sup>4</sup>. В одном обзоре и мета-анализе клинических исследований 2016 года, касающихся применения практик самоосознания для борьбы с болью, показано, что такой подход дает положительную динамику, и при этом от него меньше побочных эффектов по сравнению с другими методами лечения<sup>5</sup>.

Осознанность — это очень индивидуальный опыт, но есть несколько вещей, которые могут помочь прийти к ней. Клинические исследования показывают, что прослушивание музыки помогает нам переключить нейронную систему и больше обращать внимание на окружающую обстановку и себя<sup>6</sup>. Кроме того, как показали недавние исследования, осознанную медитацию полезно дополнять эфирными маслами<sup>7</sup>.

### Источник

1. Баццано, А., и др. (2018). Влияние осознанности и йоги на качество жизни учащихся и преподавателей начальной школы: результаты рандомизированного контролируемого исследования, проведенного на группе учащихся и преподавателей начальной школы. Журнал Psychology Research and Behavior Management («Психологические исследования и управление состоянием», 11, 81–89.
2. Веб-сайт: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>.
3. Вельгош Дж., и др. (2019). Осознанная медитация и психопатологии. Annual Reviews in Clinical Psychology («Ежегодный обзор клинической психологии»), 15, 285–316.
4. Бхасин, М., и др. (2018). Определенные транскриптомные изменения, связанные со снижением давления у пациентов, страдающих гипертонией, после обучения релаксации. Журнал Journal of Alternative and Complementary Medicine («Журнал альтернативной и комплементарной медицины»), 24(5), 486–504.
5. Хилтон, Л., и др. (2017). Использование осознанной медитации для лечения хронических болей: систематический обзор и мета-анализ. Журнал Annals of Behavioral Medicine («Анналы поведенческой медицины»), 51(2), 199–213.
6. Сридхаран, Д., и др. (2008). Ведущая роль фронто-островковой области в переключении с сети активной работы головного мозга к сети пассивной работы. Журнал Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America («Отчеты Национальной академии наук Соединенных Штатов Америки»), 105(34), 12569–12574.
7. Сото-Васкес, М. и Альварадо-Гарсия, П. (2017). Использование ароматерапии с применением двух эфирных масел, полученных из растений рода Satureja, в сочетании с осознанной медитацией для снижения уровня тревожности у людей. Журнал Journal of Traditional and Complementary Medicine («Журнал традиционной и комплементарной медицины»), 7(1), 121–125.

## На пути к осознанности вместе со смесью Adaptiv

**Успокаивающая смесь Adaptiv** была разработана специально для того, чтобы помочь вам обрести гармонию с собой в самые сложные моменты жизни. Эта уникальная смесь эфирных масел, известная своим расслабляющим действием, станет отличным дополнением для ваших осознанных практик. **Роллер Adaptiv Touch** прекрасно подходит для наружного применения и будет помогать вам в течение всего дня. **Линия продуктов Adaptiv** была создана специально, чтобы поддержать вас на пути к осознанности. Дышите, медитируйте и двигайтесь, чтобы сохранять психическое и физическое здоровье на протяжении всей жизни.

## Три способа развить в себе осознанность:



Дыхание



Медитация



Движение

# Капля надежды

dōTERRA Europe подарила медицинским работникам продукцию на сумму 128 500 €.

В марте 2020 года весь мир словно замер из-за коронавируса. В этот период больницы и клиники были переполнены. Чтобы оказать поддержку, dōTERRA Europe подарила 322 Велнес Консультантам, работающим в медицинских учреждениях в 13 странах Европы, продукцию на сумму 128 500 €.

Мы надеемся, что это помогло тем, чьи жизни перевернула пандемия. И хотим таким образом выразить свою благодарность работникам первой линии за их усилия. Предлагаем вам прочесть трогательные истории от Ани, Элен и Тины, которые получили продукцию dōTERRA в рамках проекта. Спасибо вам! Вы наши герои!

“

«Мои коллеги знали об ароматерапии, но не об эфирных маслах. Как только мы начали использовать диффузоры, все удивились тому, как надолго хватает нескольких капель, — Аня и ее коллеги получили четыре диффузора и несколько эфирных масел, и теперь они ежедневно используют их на работе. —

Нам нравится приятная и уютная атмосфера, которую создают эфирные масла. Это мощная поддержка: они помогают зарядиться энергией, пока мы отдыхаем, перед тем как продолжим смену в отделении для больных с COVID-19».

**Любимые смеси: Citrus Bliss™ и Island Mint™**

*Аня Новак, старшая медсестра  
Есенице, Словения*

“

В отделении скорой медицинской помощи Королевской больницы Манчестера для сотрудников оборудовали комнату отдыха, где они могли набраться сил: «Здесь у нас есть диффузор, масла и кремы для рук dōTERRA. Нам особенно понравилась смесь dōTERRA Balance™: было очень приятно входить в комнату и чувствовать ее расслабляющий аромат. Это помогало нам ненадолго отвлечься от того, что творилось в отделении скорой помощи.

Элен также использует эфирные масла по утрам перед работой: «Я наношу смесь On Guard™ с помощью роллера на ступни, втираю dōTERRA Breathe™ в область груди и наношу смеси Balance и dōTERRA Adaptiv™ на заднюю часть шеи. А теперь моим любимым продуктом стала еще и смесь dōTERRA Motivate™!».

**Непременный продукт: дезинфицирующий спрей для рук On Guard™**

*Элен Свинос, старший секретарь отделения скорой медицинской помощи  
Манчестер, Соединенное Королевство*

“

«Отзывы были исключительно положительные. Я стала применять масла на работе и обратила внимание, как сильно они влияют на эмоциональное состояние медсестер и других сотрудников, зашедших в мой кабинет. Люди больше улыбались и выглядели счастливее. Родители пациентов говорили, что впервые при входе в кабинет врача ощущается такая позитивная атмосфера, — рассказала Тина. — Мои коллеги стали спрашивать меня о маслах и том, как их использовать. Одна медсестра сказала, что, когда она увидела диффузор в моем кабинете, она поняла, что это именно то, что ей нужно, чтобы создать в доме более бодрящую атмосферу после тяжелого рабочего дня».

**Масла на каждый день: масло копайбы и масло тысячелистника и граната**

*Тина Бозичник, педиатр  
Марибор, Словения*



# Путь к полноценной жизни

Заботьтесь о своем физическом, психическом и душевном здоровье и начните жить жизнью, которую вы заслуживаете.

Вам когда-нибудь было так хорошо, что вас переполняла благодарность? В какие моменты вы испытывали такое чувство? Скорее всего, такие эмоции были связаны с заботой о здоровье, укреплением важных отношений или изучением нового. Возможно, вам доводилось испытывать это прекрасное чувство, когда вы смотрели на рассвет после долгого восхождения на гору, когда укладывали детей после проведенного вместе активного дня или когда закрывали книгу, которая изменила ваш взгляд на жизнь.

Именно такие мгновения наполняют нашу жизнь счастьем. Как же проживать больше таких моментов? Вот несколько примеров того, что поможет вам жить полноценной жизнью уже сегодня.

## Будьте активны, будьте счастливы

Движение — один из первых шагов к более качественной жизни. Даже если сейчас вы так не считаете, поверьте, это именно то, что вам нужно.

Заботьтесь о своем теле и занимайтесь спортом. При этом каждый сам выбирает то, что ему по душе. Одним нравится йога, а другим — приятные велосипедные прогулки с детьми. Главное — прислушиваться к своему телу и не сравнивать себя с другими. Старайтесь двигаться каждый день и занимайтесь так, как нравится именно вам.

А восстановить силы после тренировки в спортзале, долгой прогулки или просто активного дня с детьми или внуками вам поможет смесь **Deep Blue Rub™**.

Мы тратим много сил на изнуряющие тренировки, наращивание мышц и потерю веса, а на самом деле нам необходимо просто двигаться каждый день!

## Не переставайте учиться

Поддержание здоровья ума так же важно, как и забота о теле. Возможно, это будет новое хобби, например садоводство, или изучение нового предмета — скажем, астрономии! Постоянное обучение играет важную роль в полноценной жизни.

Уделяйте этому занятию достаточно времени, чтобы позаботиться о здоровье своего ума. Можно просто взять интересную книгу в библиотеке, чтобы узнать что-то новое. Или записаться на учебные курсы.

В интернете вы легко найдете интересные видеоролики, статьи и уроки на самые разные темы! Ваши возможности поддерживать остроту ума безграничны!

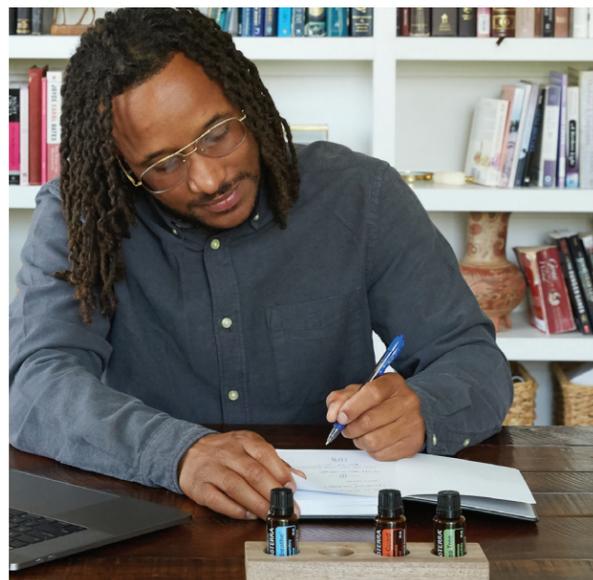
Используйте масла, например смесь **InTune™** или **dōTERRA Thinker™**, чтобы создать приятную атмосферу, способствующую концентрации внимания.



### Цените свои отношения

Другой важный шаг на пути к полноценной жизни — беречь свои отношения. Спросите себя, хороший ли вы друг, партнер, брат или сестра, сосед, отец или мать. Как вы можете улучшить свои отношения с другими людьми? Встретьтесь с кем-то, кого вы давно не видели, сходите на незабываемое свидание со своим любимым или любимой, сделайте вместе с детьми поделку. Именно такие моменты и укрепляют отношения.

Чтобы создать подходящую атмосферу, используйте смеси **dōTERRA Peace™** или **dōTERRA Forgive™**, — они помогут сбалансировать эмоции и подарят ощущение умиротворения.



### Наполните свое тело энергией

Чтобы жить полноценной жизнью, необходимо также следить за тем, что попадает в ваш организм. Из-за всех этих рассказов о сахаре, обработанных продуктах, токсинах можно легко запутаться в том, как питаться правильно.

Главное — не паниковать и начать с малого. Во время перекусов употребляйте больше фруктов и овощей, а также цельных продуктов. Например, в утренний смузи можно добавлять свежие ягоды и шпинат, перекусывать морковкой и сельдереем в течение дня, а на десерт съедать сочный апельсин. Если вы начнете следовать этим простым советам, вы непременно заметите, что стали чувствовать себя лучше.

Чтобы дополнить свой рацион питания необходимыми элементами, вы можете использовать такие продукты, как комплексы **dōTERRA Lifelong Vitality Pack™**, **Smart & Sassy™**, **ZenGest TerraZyme™** или смесь **ZenGest™**.

### Отдыхайте, расслабляйтесь, восстанавливайте силы

В мире, где все постоянно меняется и движется, иногда нужно просто взять паузу. Отдых — важная часть полноценной жизни. После восстанавливающего сна у вас есть силы заниматься необходимыми делами днем.

Вы можете улучшить качество сна следующими способами. Примите теплую ванну в конце долгого дня и расслабьтесь. Попробуйте меньше просматривать социальные сети перед сном. Лучше используйте это время, чтобы почитать книгу или записать что-то в своем дневнике. Если вам сложно заснуть из-за разных мыслей в голове, попробуйте медитировать перед сном.

Как только отдых станет для вас приоритетом, вы заметите, что стали более активны в других сферах жизни и можете полноценно проживать текущий момент. Если вы хотите создать расслабляющую атмосферу, снизить чувство тревожности и подготовиться ко сну, нанесите на кожу смесь **dōTERRA Serenity™**. Вы также можете принимать капсулы **dōTERRA Serenity**, чтобы воспользоваться всеми преимуществами смеси для спокойного сна в удобной форме.

**Как только отдых станет для вас приоритетом, вы заметите, что стали более активны в других сферах жизни и можете полноценно проживать текущий момент.**

Жить полноценной жизнью — это путь, который каждый человека проходит по-своему. Найдите время, чтобы оценить, чему нужно уделить внимание, и затем поставьте перед собой простые цели. Вы можете воспользоваться советами, которыми мы поделились, а можете придумать что-то свое. Вы лучше знаете, что необходимо именно вам! Возможно, вы захотите установить границы в отношениях или составить план питания на неделю.

Что бы вы ни предприняли, сфокусируйтесь на следующем шаге. Чем больше вы будете сознательно уделять времени перечисленным аспектам жизни, тем увереннее вы сможете сказать себе: «Я живу действительно полноценной жизнью!».





# Подставка для эфирных масел своими руками

Украсьте интерьер своими любимыми эфирными маслами. С помощью стильной подставки, сделанной своими руками, вы сможете хранить эфирные масла в удобном для вас месте. Например, рядом с кроватью, в ванной или на кухне, — чтобы масла всегда были у вас под рукой.

## Подставка для эфирных масел своими руками

### Необходимые материалы:

Дерево\*, сверло(-а) «коронка»\*, дрель, ножовка, стусло, наждачная бумага, масло для обработки дерева

#### \*Дерево:

- + Для изготовления подставки, представленной на фотографии, использовалась доска из ореха. Сначала на ней разметили пазы, а затем обрезали с помощью ножовки и стусла до необходимых размеров (25,4мм x 76,2мм).

#### \*Сверло(-а) «коронка»:

- + Для флаконов 15 мм: сверло с диаметром 31,75мм
- + Для флаконов 10 мм или 30 мм: сверло с диаметром 25,4 мм

### Процесс изготовления:

1. Определите желаемый размер, количество пазов и их расположение, затем разметьте круги. Помните, что необходимо оставлять дополнительное расстояние между пазами.
2. Зафиксируйте доску с помощью зажимов, регулируйте по мере необходимости.
3. Поместите сверло «коронка», закрепленное на дрели, в центр круга и просверлите паз. Используйте ленту или сделайте отметку на сверле, чтобы отверстия были одной глубины. Периодически останавливайтесь, чтобы дерево или сверло не перегрелись.
4. После того как все пазы будут просверлены, отшлифуйте края с помощью наждачной бумаги и нанесите масло, чтобы защитить дерево.

## Наполните свой дом жизнью

**Наполните дом вещами, которые вам действительно нравятся. Посадите комнатные растения или пряные травы, ухаживайте за ними и наслаждайтесь ими весь год.**

Мы все любим проводить время дома и для каждого из нас это особое место. Возможно, это пространство, где вы отдыхаете после рабочего дня. Может быть, здесь вы полностью раскрываете свой творческий потенциал. Или это ваше тихое семейное гнездышко. Только вы решаете, каким будет ваш дом!

# Вместе веселее!

Практически во всех статьях о занятиях спортом пишут, что вам нужно заниматься вместе с кем-то. И на то есть причина. Это действительно помогает! Исследования показывают, что во время занятий в группах или с друзьями, вы тренируетесь интенсивнее по сравнению с теми, кто занимается в одиночку.

Совместные тренировки повышают мотивацию и помогают вам отслеживать свой прогресс. Но вы когда-нибудь задумывались о том, что это еще и прекрасный способ укрепить свои отношения с другими? Такие занятия сближают людей. Ведь вместе вы стараетесь, преодолеваете трудности и достигаете целей. А еще это прекрасная возможность пообщаться с участниками, узнать друг друга лучше и приятно провести время, благодаря эндорфинам, выработанным во время тренировки. Совместное достижение целей и взаимная поддержка — вот залог крепких дружеских отношений!

Где бы вы ни занимались, в зале или в парке, с друзьями — всегда веселее. Вот несколько прекрасных идей для групповых занятий:

**Йога в парке.** В хорошую погоду захватите с собой коврик для йоги и отправляйтесь в парк, чтобы прекрасно провести время с друзьями. Вы можете записаться на занятия по йоге, а можете вести свои собственные.

**Беговой клуб.** Если вам нравится бегать, но нужна дополнительная мотивация, создайте свой беговой клуб. Иногда сложно заставить себя выйти из дома, но если вы знаете, что вас ждут друзья, то уже не сможете пропустить тренировку.

**Спорт на природе.** Независимо от того, где вы живете, всегда можно позаниматься спортом на улице. Наслаждайтесь свежим воздухом и красивым пейзажем в приятной компании друзей — и вам любые трудности будут по плечу!

**Активный отдых с детьми.** Есть много видов активного отдыха для всей семьи: прогуляться по лесу, поиграть во фрисби или футбол или даже поучаствовать в квестах.



# Как наполнить свой день счастьем

## Советы от Даниэлы Хуэлсен

«Коуч по комплексному поддержанию здоровья», «преподаватель йоги» и «приверженец счастливого образа жизни» — все это как нельзя лучше описывает Даниэлу Хуэлсен, «Голубого Бриллианта» из Германии. Преображение Даниэлы началось, когда она решила быть «менее идеальной, но более свободной и счастливой». Теперь ее мечта стала реальностью. Даниэла, вдохновляя нас своей заразительной улыбкой, рассказывает, как ей удается каждый день оставаться счастливой.



### ОВСЯНАЯ КАША С КОКОСОМ И МИНДАЛЕМ

#### Ингредиенты:

- 50 гр овсяных хлопьев (без глютена)
- 2 ч. л. семян чиа
- 2 измельченных финика
- 3 ч. л. кокосовых хлопьев
- горсть измельченного миндаля
- 250 мл миндального или кокосового молока
- 1 капля эфирного масла **корицы** или **кардамона**

#### Процесс приготовления:

1. В кастрюле смешайте овсяные хлопья, семена чиа и кокосовое молоко и подогрейте на медленном огне, пока жидкость не испарится. Добавьте еще немного воды, так как семена чиа впитывают много жидкости.
2. Для вкуса добавьте финики, кокосовые хлопья, миндаль и каплю эфирного масла **кардамона** и **корицы**.
3. Сервируйте, украсив сверху любимыми фруктами, кунжутной пастой или миндальным маслом. Приятного аппетита!



ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПОМОЩНИКИ: МАСЛА **КОПАЙБЫ**, **ЛАДАНА** И СМЕСЬ **ADAPTIV**.

### ОТЛИЧНОЕ НАЧАЛО ДНЯ

Мое утро начинается с медитации, затем я записываю в дневник свои мысли. Чтобы сосредоточиться и сконцентрироваться на своих внутренних ощущениях, я использую масла **ладана**, **сандалового дерева** и смеси **Salubelle™**.

06:00

### НАПОЛНЕНИЕ ТЕЛА ЭНЕРГИЕЙ

Ешьте на завтрак полезные продукты. Мне нравится добавлять в кашу масла **кардамона** и **корицы** или дополнять сок каплями масла **семян сельдерея**, **куркумы** или **грейпфрута**.

08:00

### АКТИВНАЯ ПРОГУЛКА

Гуляйте каждый день! Я ежедневно выхожу на улицу и наслаждаюсь свежим воздухом. Это легкая физическая нагрузка, но она позволяет значительно улучшить обмен веществ и самочувствие. Во время прогулки я также провожу много телефонных переговоров и консультаций. Поэтому это время «Звонок и шагов»!

10:00

### ВНУТРЕННИЕ СИЛЫ

Сядьте и начните размеренно дышать. В середине дня я делаю перерыв на 5 минут, чтобы сделать дыхательные упражнения и вновь почувствовать свой источник энергии. Помогают мне в этом эфирные масла **doTERRA Бриз**, **эвкалипта** и **сибирской пихты**.

15:00

17:00

### ДВИЖЕНИЕ И РАСТЯЖКА

Для поддержания здоровья и подвижности суставов и мышц в конце дня я приступаю к инь-йоге: начинаю с разминки, а затем перехожу к основным позам, направленным на расслабление и растяжку. После занятия я использую смесь **Deep Blue™** и масло **грушанки**.

### ДЫХАТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА

Найдите спокойное место и сядьте в удобной позе.

Разотрите свое любимое масло между ладоней.

Поставьте ноги на пол, выпрямите спину и расфокусируйте взгляд (а лучше прикройте глаза).

Поднесите руки к лицу и сделайте глубокий вдох (примерно на 20 секунд).

Не напрягайте живот, расслабьте плечи и все тело.

Затем 5 минут посидите спокойно, обращаясь к своему центру, наблюдая за своими мыслями, но не оценивая их.

Скажите себе: «Я отдыхаю и заряжаю себя энергией».

# Как весело провести время с детьми?

Дети готовы веселиться все время. Поэтому некоторые родители в растерянности: чем же еще занять детвору?! Вот тут и пригодятся наши идеи. Не нужно ходить далеко, чтобы развлечь детей. Попробуйте наши простые рецепты с использованием эфирных масел.

## Тесто для лепки своими руками

Тесто для лепки — прекрасный способ занять детей и развить их творческие способности! Предлагаем вам этот простой рецепт из самых обычных продуктов, который окажется под силу всем членам семьи. А если вы добавите эфирные масла, играть с тестом будет еще приятнее, и дети узнают о полезных свойствах эфирных масел.

### Ингредиенты:

250 г муки  
473 мл воды, при желании добавьте пищевой краситель  
273 г соли  
1 столовые ложки оливкового масла  
1 чайная ложка винного камня  
5 капель любимого эфирного масла

## Мыльные пузыри

Мыльные пузыри — еще один прекрасный способ развлечь детей и весело провести время вместе. С помощью жидкого мыла для рук **dōTERRA On Guard™** у вас не только получатся отличные пузыри, но и будут кристально чистые руки.

### Ингредиенты:

273 мл теплой дистиллированной воды  
1 ст. л. растительного глицерина  
2 ч. л. сахара  
3 ч. л. **жидкого мыла для рук dōTERRA On Guard™**

## Когда изучение нового в радость

Хорошо, когда дети занимаются не только чем-то веселым, но и узнают в процессе что-то новое. Существует много простых и доступных вариантов: например, заполнить интересную тетрадь с заданиями или сходить в океанариум, зоопарк или музей! Вы не только приятно проведете время с детьми, но и дадите им возможность узнать что-то полезное.

А эфирные масла помогут детям настроиться на нужный лад. Смеси из **детской коллекции dōTERRA**, такие как **dōTERRA Steady™** и **dōTERRA Thinker™**, разработаны специально для развития умственных способностей. Масла из этой коллекции прекрасно подходят для местного применения. Они помогают настроиться на учебу, сконцентрироваться или повысить мотивацию.

### Процесс приготовления:

1. В большой кастрюле смешайте все ингредиенты, за исключением эфирных масел.
2. Затем поставьте на средний огонь. С помощью лопатки продолжайте перемешивать ингредиенты и затем сформируйте шар. Примечание: Не передержите, иначе тесто для лепки будет слишком сухим.
3. Снимите с плиты и выложите на бумагу для выпечки.
4. После того как тесто остынет, добавьте свое любимое эфирное масло и перемешайте массу.

Все готово! Проще простого! Храните тесто для лепки в закрытом контейнере в холодильнике, тогда вы сможете использовать его не один месяц.

### Процесс приготовления:

1. Добавьте все ингредиенты и перемешайте.
2. Сделайте свою палочку для мыльных пузырей или воспользуйтесь готовой, а затем отправляйтесь на улицу веселиться!

Храните мыльный раствор в закрытом контейнере, и тогда его хватит на один месяц.

## Вкусные перекусы

Что может быть лучше вкусного перекуса во время пешей или велосипедной прогулки. А этот простой рецепт с добавлением эфирных масел непременно придется по душе всей семье.



### Попкорн с doTERRA On Guard™

Если вы планируете выбраться в открытый кинотеатр или на семейную прогулку, обязательно приготовьте этот потрясающий попкорн.

<b>Ингредиенты:</b>	5–6 капель смеси <b>On Guard™</b>
125 г кукуруза для попкорна	2–3 капли масла <b>коры корицы</b>
60 мл нерафинированного кокосового масла	Приправить корицей и солью по вкусу
60 мл чистого кленового сиропа	

#### Процесс приготовления:

1. Приготовьте попкорн из кукурузы и пересыпьте его в большую чашу.
2. Растопите кокосовое масло. Добавьте в него кленовый сироп и эфирные масла.
3. Переложите получившуюся смесь в чашу с попкорном, перемешайте.
4. Посыпьте сверху корицей и солью.
5. Хорошо перемешайте и наслаждайтесь!

### Клубнично-цитрусовый коктейль

Этот свежий и вкусный коктейль так весело готовить! А еще так вы контролируете количество сахара, которое употребляют ваши дети — все в выигрыше!

<b>Ингредиенты:</b>	4 капли <b>масла лимона</b>
500 мл домашнего лимонада	4 капли <b>масла лайма</b>
145 г замороженной клубники	720 г льда
сок 1 лимона	3 ст. л. сахара (или ½ ч. л. стевии)

#### Процесс приготовления:

1. Поместите все ингредиенты в блендер.
2. Смешайте до получения однородной (или желаемой) консистенции.

**Примечание:** Для коктейля вроде смузи, добавьте 290 г клубники и 480 г льда.

3. Разлейте по стаканам и наслаждайтесь.

**Совет:** Если вы хотите получить более сладкий коктейль, не добавляйте масло лимона и увеличьте количество сахара (стевии).



### Сэндвич с гранолой, ореховой пастой и маслом корицы

Этот сэндвич — прекрасная альтернатива классическому варианту с ореховой пастой и вареньем, и он непременно станет вашим любимым угощением!

#### Ингредиенты:

- 1–2 яблока
- 120 г натуральной ореховой пасты
- 50 г гранолы
- 1 капля **масла коры корицы**

#### Процесс приготовления:

1. Вырежете середину и нарежьте яблоки кружочками.
2. В чаше смешайте ореховую пасту, гранолу и эфирное масло.
3. Вы можете намазать пасту на кружочки яблок, а можете использовать как сладкий соус для макания.

**Совет:** Если вы не будете подавать сэндвич сразу, оставьте порезанные яблоки в воде с добавлением эфирного масла **лимона**, чтобы сохранить их свежесть.

### Незабываемые моменты

Сильно не задумывайтесь о том, чем можно занять детей! Просто получайте удовольствие от времени, проведенного с семьей, и наслаждайтесь любимыми продуктами doTERRA.

Эти рецепты — лишь малая часть того, что вы можете сделать с помощью эфирных масел! Немного творчества в сочетании с маслами — и незабываемые моменты гарантированы!



# Женский футбольный клуб «Вольфсбург»: НА ПИКЕ ФОРМЫ

Интервью с Омаром Рюппелем и Пией-Софией Вольтер, членами женского футбольного клуба «Вольфсбург».

Об этой команде много писали в последние годы. Они дважды стали чемпионами Европы и считаются одним из лучших женских футбольных клубов Европы. Чтобы добиваться результатов, необходимо поддерживать в прекрасной форме и ум, и тело.

Омар Рюппель, старший физиотерапевт и тренер по спортивной реабилитации/восстановлению и полузащитница Пия-София Вольтер рассказывают, как удается быть лучшими с помощью эфирных масел и комплекса dōTERRA Lifelong Vitality Pack™.



## Достижения женского футбольного клуба «Вольфсбург»

*Чемпионы женской Лиги чемпионов УЕФА:*

Победители: (2) 2012–13, 2013–14

Обладатели второго места: (3) 2015–16, 2017–18, 2019–20

*Женская Бундеслига*

*(Немецкая футбольная лига):*

Победители: (6) 2012–13, 2013–14, 2016–17, 2017–18, 2018–19, 2019–20

*DFB Pokal (Кубок Германии по футболу)*

Победители: (7) 2012–13, 2014–15, 2015–16, 2016–17, 2017–18, 2018–19, 2019–20

## СМЕСЬ DEEP BLUE — НОМЕР ОДИН ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Для Омара и Пии смесь **Deep Blue** — продукт номер один от dōTERRA. «Как правило, для восстановления мы используем крем **Deep Blue™**. Игрокам очень нравится этот продукт. Особенно его охлаждающий и согревающий эффекты», — отмечает Омар. «Ежедневное применение смеси **Deep Blue** способствует расслаблению мышц и помогает быстро облегчить боль при необходимости. Благодаря **Deep Blue** мы чувствуем себя полными сил и энергии», — добавляет Пиа.

## ВЕРНЫЕ ПОМОЩНИКИ

Наряду со смесью **Deep Blue**, ежедневными спутниками игроков и тренера являются масла **перечной мяты, лаванды** и смесь **Serenity**.

«Помимо масел и кремов, которые я использую во время тренировок и матчей, больше всего мне нравится масло **лаванды**. Достаточно нанести всего несколько капель на подушку или кровать, чтобы создать спокойную и расслабляющую атмосферу перед сном», — отметила Пиа. Она продолжает: «Еще я люблю масло **перечной мяты**: оно заряжает энергией, оказывает освежающий эффект и помогает лучше играть».

«Вне стен нашего клуба игроки по вечерам используют масло **лаванды** или смесь **Serenity**, чтобы подготовиться ко сну», — добавил Омар.

## ВАЖНОСТЬ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК

Профессиональные спортсмены всегда должны быть в превосходной форме и придерживаться здорового образа жизни, чтобы достигать наилучших результатов. Пиа рассказывает о своих полезных привычках:

«Я думаю, что для быстрого восстановления сил и хорошей подготовки к сорев-

нованиям главное — полноценный сон и правильное питание. Я стараюсь спать по 8–9 часов и потреблять необходимое количество углеводов и белков, в зависимости от нагрузок на тренировках. Еще я стараюсь употреблять полноценные продукты и есть много фруктов и овощей».

## ВСЕ ВНИМАНИЕ — НА ИГРЕ

Определение целей и концентрация внимания на самом главном — вот два основных условия для того, чтобы сохранять силы и мотивацию на протяжении всего футбольного сезона. «Я всегда стараюсь четко определять командные и личные цели, чтобы знать, к чему стремиться каждый день. Но самое важное для меня — наслаждаться игрой на поле вместе с командой. В такие моменты я понимаю, ради чего прикладываю столько усилий», — отмечает Пиа.

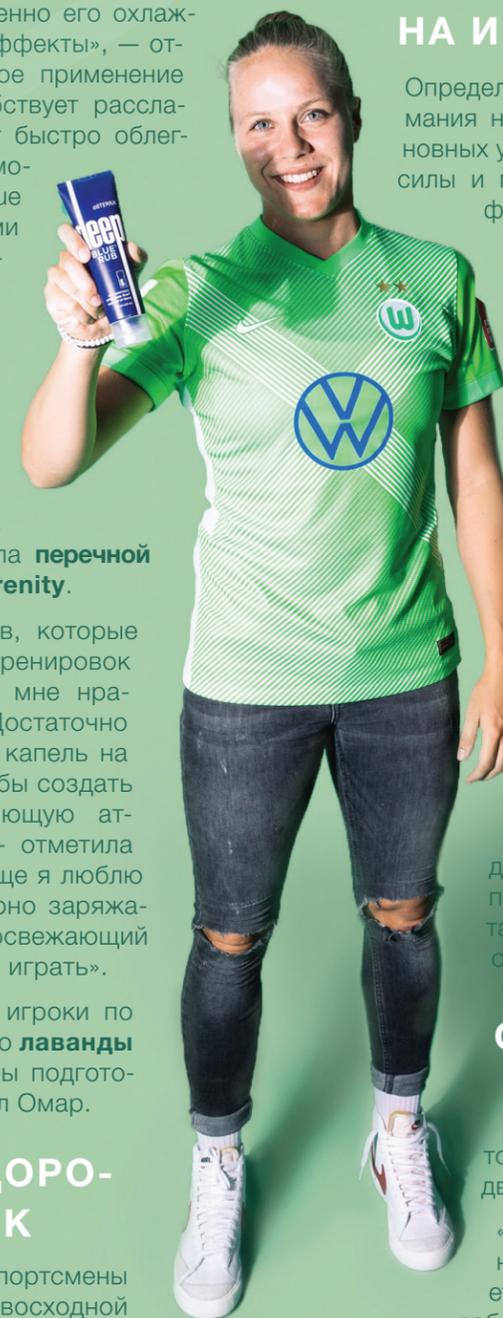
Пиа также поделилась тем, как продолжать двигаться вперед, даже если вы проиграли игру: «В каждом сезоне бывают тяжелые периоды. Важно не потерять цель. После проигрыша мне сразу хочется играть снова, чтобы доказать, что я и моя команда можем лучше.

Проигрыш также помогает увидеть свои слабые стороны, то есть показывает, над чем нужно работать, чтобы улучшить результаты в следующий раз».

## СОВЕТ ОТ ТРЕНЕРА

Ищете продукты, которые помогут вам во время занятий спортом? Тренер Омар рекомендует два продукта dōTERRA:

«Я определенно советую применять крем **Deep Blue**. Он помогает восстановить силы. И всем, кто заботится о поддержании здоровья, я также рекомендую комплекс **dōTERRA Lifelong Vitality Pack™**. Я использую его каждый день! Мне нравится, что с его помощью я полон энергии, жизненных сил и здоровья».





**RAPHA**  
INTERNATIONAL  
Love. Rescue. Heal.

## После спасения: ЭФФЕКТ ВОЛНЫ

Когда Мария\* вошла в приют организации Rapha International, она не знала, какое будущее ее ждет. На ее долю выпало немало испытаний. Марию забрали из семьи и сообщества, лишили ее базовых прав и подвергли сексуальной эксплуатации. До сегодняшнего дня никто не спрашивал ее, чего она хочет от жизни. После своего спасения из сексуального рабства и попадания в центр она смогла понять, что у нее есть мнение и что она может выбрать свой путь в жизни.

*\*Имя было изменено.*

Во время своего пребывания в организации Rapha International с Марией работала целая команда. Социальный работник, психолог и преподаватель помогли ей составить план на будущее. Главной задачей было помочь Марии понять, какие у нее есть права, и своевременно рассказывать ей о ходе судебного дела против человека, который продал ее. Он был очень опасным человеком, и дело против него привлекло большое внимание прессы. Мария даже получала угрозы. «Наши сотрудники сделали все возможное, чтобы обеспечить ей защиту, — вспоминает Стефани Фрид, сооснователь Rapha International. — Как только мы начали битву в суде, остро встал вопрос безопасности».

### Организация Rapha International

Rapha International, основанная в 2003 году, является ведущей организацией в области оказания помощи несовершеннолетним жертвам сексуальной эксплуатации. Она сотрудничает с местными правительствами, полицией и социальными службами, чтобы помочь девочкам, подвергшимся сексуальной эксплуатации, и призывает местные сообщества бороться с такими преступлениями. На сегодняшний день Rapha International управляет четырьмя центрами, расположенными в Таиланде, Камбодже и на Гаити. В каждом корпусе могут находиться одновременно до 50 девочек. Только в прошлом году сотрудники уделили более 1,1 млн часов своего времени, помогая жертвам сексуальной эксплуатации.

Может показаться, что тот день, когда девочка попадает в Rapha International, — один из самых счастливых в ее жизни. Но, к сожалению, зачастую это не так. «Для многих девочек первый день в центре — очень страшный, — объясняет Стефани. — Ведь они не знают, как доверять другим людям. Поэтому с самого начала мы начинаем выстраивать доверительные отношения, рассказывая подопечным, что мы позаботимся о них. Мы показываем им, где находится столовая, и говорим, что их будут кормить в любом случае, независимо от поведения. Мы объясняем, что кровать используется только для сна, а не для «работы». И мы даем им личную одежду и обувь. Многие девочки приходят к нам без всего. Мы помогаем им понять, что их потребности важны для нас, что мы будем постоянно помогать им, без каких-либо условий».

### Исцеление израненных сердец

Цель Rapha International — помочь девушкам вернуться в сообщества в полной безопасности и жить свободной жизнью. Для этого необходимо сосредоточиться на четырех ключевых направлениях:

#### 1. Безопасность и базовый уход

Многие девушки приходят в организацию в изможденном и подавленном состоянии. Первый шаг — обеспечить их базовые потребности. Кроме того, крайне важно обеспечить их безопасность, поскольку многие агрессоры по-прежнему находятся на свободе. Каждый день, 24 часа в сутки, центр охраняют профессиональные охранники.

#### 2. Психологическая и медицинская помощь

Организация Rapha International помогает девочкам восстанавливать как физическое, так и эмоциональное состояние. Стефани объясняет: «В наши центры попадают дети с израненными сердцами и телами».

### 3. Образование и получение профессии

Сотрудники Rapha international знают, что образование и получение профессии помогает девушкам разорвать порочный круг бедности — для них самих и для их семей.

### 4. Социальная и правовая помощь

В тех случаях, когда Rapha international может помочь довести дело до суда, они это делают. «Мы хотим, чтобы девочки знали, что они стоят того, чтобы за них побороться, — подчеркивает Стефани. — И мы хотим показать, что преступники будут наказаны за возвращение детей».

На каждом из уровней Rapha International стремится обеспечить самую качественную помощь. Все сотрудники, от учителей до охранников, прошли специальную подготовку по работе с людьми, пережившими насилие. Когда ребенок устраивает истерики, каждый работник центра понимает, что это происходит из-за пережитой травмы, и помогает справиться с эмоциональными проблемами. Не бывает трудных детей, не бывает слишком сложных случаев.

Д-р Анна Уайрепо, исполнительный директор фонда dōTERRA Healing Hands\*\* объясняет, почему деятельность Rapha International так важна: «Я могу смело сказать, что в центрах Rapha любят всех детей и в каждом видят индивидуальные таланты. Сотрудники вдохновляют девочек, которые столкнулись с серьезной психологической травмой, помогают им понять свою ценность и жить свободной жизнью в полной безопасности. Они действительно меняют к лучшему жизни детей, которые подверглись сексуальной эксплуатации. Фонд

dōTERRA Healing Hands считает для себя честью участвовать в работе Rapha International в этих странах».

### Помощь dōTERRA в исцелении

Важный шаг на пути к исцелению девочек — дать им возможность рассказать о пережитом. Но многим детям в приюте сложно это сделать в силу возраста и серьезности травмы — они просто не могут подобрать слова. Даже если бы они хотели, то у них ничего бы не получилось. И все же для исцеления важно рассказать о своей эмоциональной травме. Чтобы помочь подопечным раскрыться, Rapha International и фонд dōTERRA Healings Hands создали центр арт-терапии в приюте в Таиланде. Это безопасное пространство, где девочки могут поделиться своими историями: нарисовать, сыграть или каким-то другим способом поделиться тем, что с ними произошло. Как только они смогут сделать это, начнется их путь к исцелению. С момента открытия арт-центра сотни девочек смогли поделиться своим горем, злостью, болью и надеждой.

### Волны перемен

«Основная миссия фонда dōTERRA Healing Hands — положить конец страданиям, исцелить людей, нуждающихся в этом, и подарить им надежду», — подчеркивает Марк Вольферт, учредительный директор dōTERRA. И она полностью совпадает с миссией Rapha International. Каждая девочка, попадающая в приют организации, начинает восстанавливаться и покидает это место вдохновленной изменить не только свою собственную жизнь, но и жизни многих других людей.

«Мы искренне благодарим фонд dōTERRA Healing Hands за помощь. Вместе мы бросаем в воду камни и создаем круги на воде, которые затем превращаются в волны перемен, — подчеркивает Стефани. — Иногда я спрашиваю себя, знают ли Велнес Консультанты, как много добра они делают для наших детей. Я хочу, чтобы они знали об этом». Девочки, которым помогает организация Rapha International, продолжают и дальше изменять жизни: они будут защищать благополучие и безопасность будущих детей.

Мы возлагаем большие надежды на наших подопечных. Мы надеемся, что они не просто будут жить свободно, но и смогут изменить наш мир. Невозможно измерить эффект волны, но отдача от времени, вложенного в этих детей, будет в сто раз больше.

### Широкие перспективы

Когда Мария впервые оказалась в приюте Rapha International, она не знала, что у нее есть выбор. понадобилось время и терпение, чтобы девочка полностью осознала, что теперь она контролирует свою жизнь. После этого Мария сразу поняла, чего она хочет: стать адвокатом и бороться за безопасность и свободу детей в своей стране.

Сегодня она готовится к поступлению в университет и стремится воплотить свою мечту в жизнь

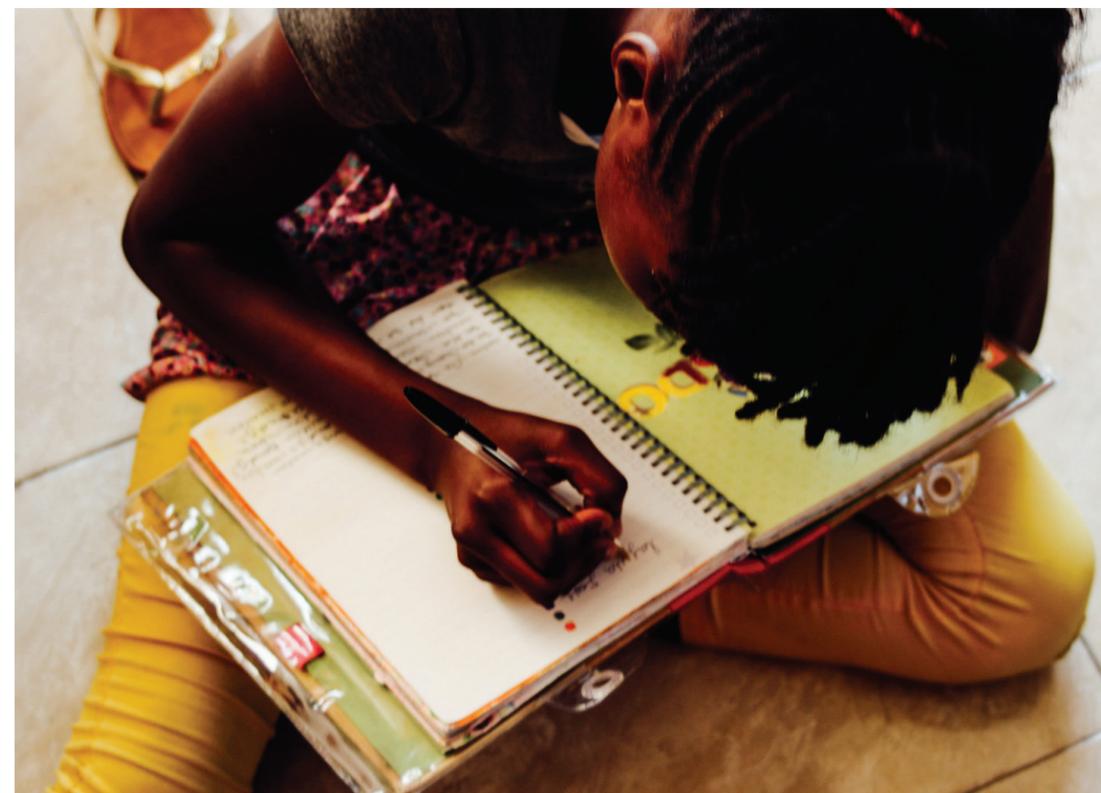
*\*\*Имя было изменено.*

*\*\*Фонд dōTERRA Healing Hands — американская благотворительная организация.*

dōTERRA Healing Hands празднует свое 10-летие!

«С самого начала dōTERRA хотела создать структуру постоянных и таких важных пожертвований, поэтому и был учрежден фонд dōTERRA Healing Hands. Нам бы не удалось осуществить все то, что мы сделали за прошедшие 10 лет, без щедрой помощи Велнес Консультантов, клиентов и работников, которые активно участвуют в реализации миссии фонда — изменять жизни людей к лучшему. Благодаря вашей преданности делу и веры в нашу цель мы смогли добиться столь невероятных результатов. Каждый акт доброты меняет мир к лучшему: капля за каплей, человек за человеком и сообщество за сообществом.»

—Марк Вольферт, учредительный директор dōTERRA



# Как ухаживать за собой в любом возрасте?

Тело человека — прекрасно. В каждом возрасте оно помогает нам пережить и печальные, и радостные моменты, — и успех, и потерю, и рост. Уделяйте своему телу внимание, относитесь к нему с благодарностью. Ведь когда вы относитесь к себе с любовью и ухаживаете за собой, дарить свою любовь и заботу другим будет гораздо проще.

Ваш организм знает, что ему нужно. И он тоже стремится быть здоровым. Помогите этому естественному процессу, начав применять высококачественные продукты. Используйте серию продуктов **Veráge™**, чтобы улучшить состояние кожи и замедлить появление несовершенств. Ежедневно применяйте смесь **Yarrow|Pom**, в состав которой входят эфирное масло синего тысячелистника и масло из семян граната, полученное путем холодного отжима, — она поможет вам увлажнить кожу и придать ей здоровый вид. Эта специально

подобранная эксклюзивная смесь помогает улучшить состояние кожи и бороться с несовершенствами. Также рекомендуем использовать смесь для красоты **Salubelle™**, которая способствует омоложению кожи.

Увлажнение кожи не только подарит ей сияющий вид, но и поможет устранить имеющиеся несовершенства. Ежедневно наносите это воздушное масло для тела на грубую и потрескавшуюся кожу, уделяя особое внимание ступням и локтям.

## Воздушное масло для тела

### Ингредиенты:

118 мл масла ши

118 мл какао-масла

118 мл кокосового масла

118 мл **фракционированного кокосового масла**

30 капель эфирных масел dōTERRA™ (рекомендуем смешать масла **сандалового дерева, ладана, герани и лаванды**)

### Процесс приготовления:

1. В стеклянной чаше смешайте масло ши, какао-масло, кокосовое масло и фракционированное кокосовое масло. Поместите чашу над кастрюлей с кипящей водой.
2. Периодически помешивайте, пока ингредиенты не растопятся (примерно 10–15 минут).
3. Когда все ингредиенты растопятся, снимите смесь с плиты и оставьте на 10 минут, а затем добавьте любимые эфирные масла.
4. Затем уберите в прохладное место (например, в холодильник), чтобы охладить.
5. Достаньте из холодильника и с помощью венчика или миксера, постепенно увеличивая скорость, взбейте массу до получения мягкой и воздушной консистенции (примерно 3–5 минут).

**Примечание:** Храните в стеклянной банке в прохладном месте. При необходимости повторно взбейте масло для тела с помощью ручного миксера до необходимой консистенции.



*Цитрусовые масла могут вызывать фоточувствительность, поэтому не рекомендуем наносить их на кожу, если вы планируете находиться под прямыми УФ-лучами.*



В любом возрасте стресс и тревоги могут негативно отразиться на вашем здоровье. Поэтому не забывайте уделять себе время: примите ванну, прочтите книгу, прогуляйтесь, позвоните другу или подруге, приготовьте ужин для семьи или помедитируйте. Попробуйте нанести на кожу смесь **Adaptiv™** или масло **копайбы**, чтобы насладиться расслабляющим ароматом. Заботясь о себе такими простыми способами, вы сможете жить яркой жизнью, снизить тревожность и улучшить настроение.

На каждом этапе своей жизни не забывайте уделять внимание и волосам. Гормональные изменения, какой бы ни была причина, могут привести к истончению и выпадению волос. Постарайтесь глубоко восстанавливать их здоровье, нанося кондиционер на несколько минут.

Людям свойственно сравнивать себя с другими или оглядываться назад. Не поддавайтесь искушению и не заикливайтесь на своих недостатках. Вместо этого подбадривайте себя позитивными утверждениями, подчеркивающими то, что вам нравится в своем теле. Если вы чувствуете, что начинаете мыслить негативно, повторяйте следующие фразы: «Я достоин (достойна) любви и счастья» или «Я люблю и принимаю свои недостатки». Нанесите смесь **dōTERRA Balance™** на запястья, шею и поясницу по-русски, чтобы привести эмоции в порядок и расслабиться. Думайте о себе позитивно — это эффективный инструмент, позволяющий раскрыть все лучшее в себе.

Не забывайте  
уделять себе время:  
примите ванну,  
прочитайте книгу,  
прогуляйтесь,  
позвоните другу  
или подруге,  
приготовьте ужин  
для семьи или  
помедитируйте.

ō

Эфирное масло  
В центре внимания

dōTERRA

Balance™

Смесь dōTERRA Balance  
и банное мыло SPA Balance

Свежий и древесный аромат смеси **dōTERRA Balance** — прекрасный выбор, если вам нужно привнести в свою жизнь немного гармонии. Эта смесь поможет вам обрести чувство равновесия и спокойствия.

Насладитесь соблазнительным ароматом масел ели, дерева Хо, **ладана**, **голубой пижмы** и голубой ромашки с **фракционированным кокосовым маслом**, который, при нанесении на кожу, способствует спокойствию и расслаблению.

С новым **кусковым мылом dōTERRA SPA Balance** вы сможете каждый день наслаждаться прекрасными свойствами любимой смеси. В дополнение к маслам, которые помогают улучшить состояние кожи, в состав африканского черного мыла входят масло ши, кокосовое масло, подсолнечное масло, масло из пальмовых косточек и шелухи какао. Благодаря этому ваша кожа будет чистой, нежной и свежей.

**В состав смеси входят следующие масла:**

масла из хвои ели, листьев дерева Хо, смолы ладана, цветков голубой пижмы, цветков голубой ромашки и цветков османтуса

#### Любопытный факт

На протяжении тысяч лет многие эфирные масла, входящие в состав этой смеси, использовались для создания ощущения гармонии.

#### Способы применения смеси dōTERRA Balance

- + Наносите в начале дня на ступни.
- + Применяйте для создания спокойной обстановки при медитации или занятиях йогой.
- + Наносите на кожу перед сном, чтобы расслабиться.

#### Способы применения банного мыла dōTERRA SPA Balance

- + Во время утреннего душа смочите мыло для получения обильной пены, чтобы насладиться уникальной СПА-процедурой дома.
- + Если вы обернете мыло шерстью, то у вас получится необычное мыло-мочалка.

Когда чистые дары нашей планеты  
сочетаются с чистой любовью друг  
к другу, нам все по плечу!

---

**dōTERRA™**  
pursue what's **pure**



v7 RU 60219141

Офис dōTERRA в России: Москва, Ленинградский проспект  
д.31А, ТЦ Монарх, 1 этаж.

(C) 2021 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St.  
Pleasant Grove, UT 84062 \* doterra.com