

# LIVING

MAGAZINE



16

Интервью:  
Вета Данилова

В ЭТОМ НОМЕРЕ

06

Что спрятано в бутылочке с эфирным маслом:  
Если жизнь подкинула вам лимон

28

Дом:  
Простота шаркутерии

dōTERRA® | ВЕСНА/ЛЕТО 2022





“С самого зарождения компании наша основная задача — производство высококачественных эфирных масел. Но без фермеров, специалистов по дистилляции и множества других людей, преданных своему делу, у нас бы ничего не вышло.”

---

**Д-р Дэвид Хилл,**  
учредительный директор, директор  
по науке и здравоохранению

16

**Интервью:**  
Вета Данилова



10

**Движение dōTERRA  
Performance Advocate**  
Тим О'Доннел и Ринни Карфрей



28

**Дом:**  
Простота шаркутерии



24

**Мнение ветеринара:**  
Больше ответственности.  
Больше любви.



34

**Красота:**  
Полюбить свое тело



## В этом номере

06

**Что спрятано в бутылочке  
с эфирным маслом:**  
Если жизнь подкинула вам лимон

18

**Дети:**  
Как вскипятить воду

38

**Мужчины:**  
Зов приключений

42

**Смеси для диффузора:**  
Ароматы лета  
Мапуана Мергель

44

**Велнес Консультант dōTERRA®:**  
Аромат, гонимый ветром

46

**Социальные проекты:**  
Как dōTERRA делает  
мир лучше?

# Лайм

*Citrus Aurantifolia*

**Метод дистилляции:** Холодное прессование/отжим

**Описание аромата:** Цитрусовый, терпкий, сладкий

**Часть растения:** Кожура лайма

Когда вы в последний раз пробовали лайм? Возможно, вы добавляли его в летние угощения на семейном празднике. Или в смузи, которым наслаждались, прогуливаясь по солнечному пляжу с друзьями. Каким бы ни был ваш ответ, эфирное масло **лайма** сможет освежить воспоминания о тех теплых летних деньках благодаря своему неповторимому сладковатому, яркому аромату.

Однако масло **лайма** — это куда больше, чем просто приятный вкус и аромат. При приеме внутрь, оно способствует поддержанию иммунной системы и мягкому очищению организма. Его также можно использовать местно, ведь лайм прекрасно очищает и смягчает кожу. Благодаря всем этим качествам, эфирное масло **лайма** идеально подходит для восхитительных летних приключений.

## Любопытный факт

Родиной лайма считается Юго-Восточная Азия, но популярность этот яркий фрукт обрел на островах Флорида-Кис. Там и по сей день его выращивают и используют в качестве основного ингредиента традиционного лаймового пирога.

## Способы применения эфирного масла лайма dōTERRA

### Местное применение

- + Для улучшения очищающих свойств косметического молочка или шампуня добавьте в него одну каплю масла. (Помните, что эфирное масло лайма светочувствительно. После нанесения необходимо избегать попадания прямых солнечных лучей и ультрафиолетового излучения в течение 12 часов).
- + Смешайте одну-две капли масла с таким же количеством масла чайного дерева для расслабляющего массажа кожи головы.

### Внутреннее применение

- + Для придания приятного аромата и мягкого очищения организма добавьте каплю масла в стакан воды.
- + Добавьте три-четыре капли в растительную капсулу Veggie Cap или в питьевую воду для поддержания иммунной системы.

### Ароматерапия

- + Распылите для придания свежести и очищения воздуха.
- + Вдохните, чтобы ощутить освежающий, бодрящий аромат.

# Если жизнь подкинула вам лимон

Красота лимона в глазах смотрящего. У одних лимон ассоциируется с чем-то ярким, свежим и бодрящим. У других — с чем-то кислым или горьким. Однако в большинстве случаев лимоны снискали себе незавидную репутацию. Например, о человеке без настроения часто говорят, что у него «кислый» вид, или что он «будто лимон съел». А когда описывают трудную жизненную ситуацию, используют выражение «Если жизнь подкинула вам лимон...».

Но каждый, кто хоть раз держал в руках этот светящийся солнцем фрукт, вдыхал его освежающий аромат или ощущал бодрящий вкус, знает, что лимон может быть чем-то поистине волшебным. Магия лимона не может не удивлять, его используют везде: от выпечки и угощений до косметики и чистящих средств. Его даже можно просто добавить в питьевую воду, чтобы придать ей свежести.

Помимо всех этих преимуществ, которые дарят нам сок и цедра яркого фрукта, из него получают эфирное масло **лимона**. Оно быстро набрало популярность благодаря своей способности очищать, заряжать энергией и придавать свежесть. Каждый, кто хоть раз использовал масло **лимона**, не понаслышке знает о его волшебных свойствах. Это масло поистине универсально — ему можно найти десяток различных применений.



## Почему именно Италия?

Одним из регионов, поставляющих лимоны для производства эфирного масла dōTERRA, стала Сицилия — самый большой остров Италии. В этой солнечной стране лимонный сад — это не просто способ заработка. Это образ жизни. dōTERRA вовлекает производство эфирного масла **лимона** итальянскими фермерами и производителями масел, которые десятилетиями занимаются этим бизнесом. Тонкости ремесла передаются из поколения в поколение на протяжении многих лет. Для этих людей выращивание и переработка лимонов — целое искусство, требующее внимания, любви и бережного отношения. Они понимают всю суть волшебных качеств лимона.

Лимоны стали частью сицилийской истории еще с девятого века. Вот уже сотни лет Сицилия остается передовым производителем и экспортером лимонов. В девятнадцатом веке врачи обнаружили, что эти фрукты полезны для моряков, и это спровоцировало бурный рост производства лимонов в Сицилии. Уже много столетий сицилийские лимоны удерживают мировое первенство. Солнечные жаркие дни и прохладные ночи в сочетании с вулканической почвой придают этим фруктам поистине неповторимый вкус.



Дерево лимона плодоносит вне зависимости от сезона. Обычно за год собирают до 270 килограмм ярко-желтых плодов. А идеальные природные условия Сицилии позволяют выращивать лимоны размером с бейсбольный мяч!

Семьи, помогающие нам в производстве эфирного масла **лимона**, чтят традиции своих предшественников — фермеров и производителей масла, но при этом используют новые технологии и методы для изготовления чистейшего продукта. Как сказал один из производителей: «В старые добрые времена моему отцу требовался целый сезон и пятьдесят человек, чтобы сделать то, с чем я сейчас управляюсь за день. Теперь мы можем производить больше, не теряя в качестве».

Поскольку лимоны используются в самых разных областях, при их переработке ничего не пропадает даром. Сначала из кожуры извлекается эфирное масло, а затем из фрукта выжимается сок. Оставшуюся кожуру и мякоть отделяют друг от друга. Кожура часто используется для изготовления конфет или производства пектина, а мякоть применяется в животноводстве. Эфирное масло **лимона** обычно извлекают из кожуры методами выдавливания, отжима или измельчения, часто называемых холодным отжимом. Оно высвобождается из крошечных капсул, которые удерживают эфирное масло в кожуре плода. Раньше масло отжималось вручную, но современное оборудование позволяет осуществлять этот процесс куда быстрее и эффективнее. На сегодняшний день масла dōTERRA добываются методом измельчения с помощью приспособления, которое можно описать как специальные ножи для снятия цедры. Плод катится по этим ножам, а масло стекает в водяную баню. Затем вода отделяется от масла в больших центрифугах, и остается чистое, натуральное эфирное масло.

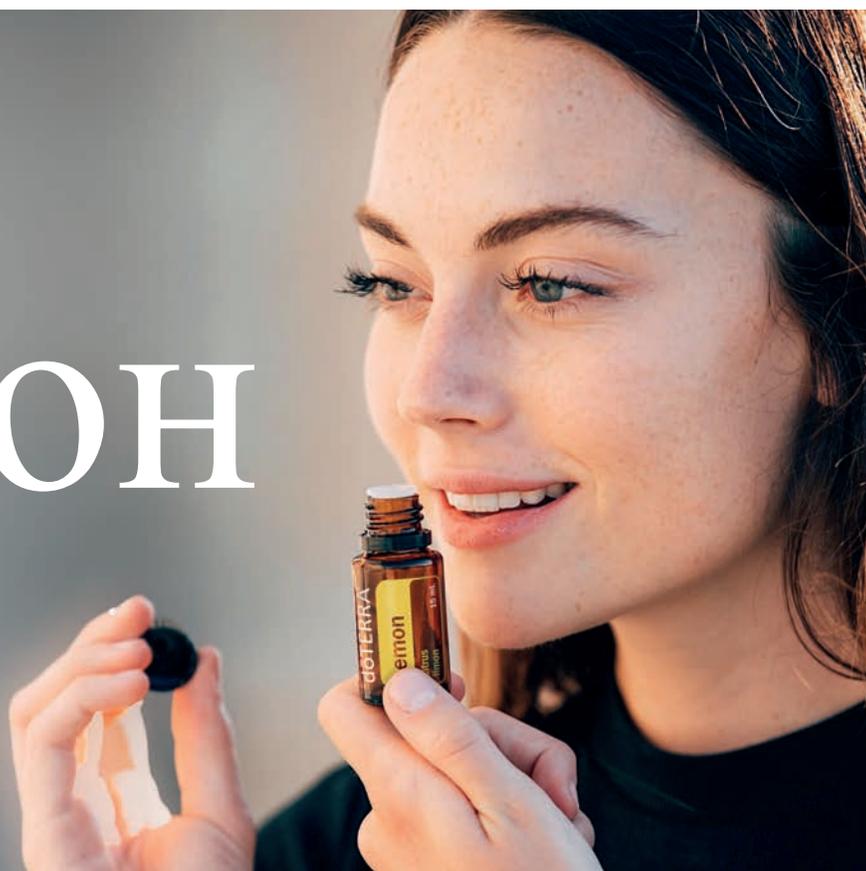
Миллионы семей по всему миру используют эфирное масло **лимона** в готовке и уборке. Его применяют для поддержания здоровья и в качестве уходового средства. Сицилийские фермеры выращивают лимоны наивысшего качества, что позволяет нам делиться с людьми по всему миру полезными свойствами этого фрукта с помощью эфирного масла **лимона** dōTERRA.

Конечно, некоторые видят в лимонах только олицетворение горьких чувств. Однако многие другие знают, что аромат, вкус и даже сам вид лимона может быть символом чего-то яркого, бодрящего, несущего надежду и лучи света. Привезенное с берегов солнечной Сицилии эфирное масло **лимона** dōTERRA является собой образ надежды, за которым стоят годы следования традициям тех, кто понимает, в чем заключается истинное волшебство ярко-желтых фруктов.



# Лимон

*Citrus limon*



**Метод дистилляции:** Холодное прессование/отжим

**Описание аромата:** Чистый, свежий, цитрусовый, яркий

**Часть растения:** Кожура лимона

Ничто так сильно не ассоциируется с яркостью и свежестью, как эфирное масло **лимона**. Едва открыв флакон, вас окутает сладковатый аромат цитруса, а атмосфера вокруг мгновенно преобразится, наполняя дом бодрящей энергией. Благодаря мощным очищающим свойствам это масло очень часто применяют и для уборки. Не говоря уже о том, что превосходный вкус **лимона** отлично дополняет разнообразные соусы, десерты и выпечку. Неудивительно, что эфирное масло **лимона**, применяемое в столь многочисленных сферах жизни, стало самым продаваемым продуктом doTERRA®.

Этот успех начинается с поставщиков. doTERRA использует **лимоны** из Италии и Бразилии. Климат этих стран создает идеальные условия для производства качественного эфирного масла. Для некоторых фермеров в этих регионах выращивание высококачественных лимонов — семейный бизнес, передающийся из поколения в поколение. Их опыт в сочетании с идеальными условиями окружающей среды позволяет произвести поистине уникальное эфирное масло **лимона**.

## Любопытный факт

Всего за год одно лимонное дерево может принести 220–270 килограмм лимонов. Чтобы заполнить флакон в 15 мл эфирным маслом, необходимо около 75 лимонов.

## Способы применения эфирного масла лимона doTERRA

### Местное применение

- + Добавьте несколько капель в скраб из овсяных хлопьев для мягкого отшелушивания кожи. (Помните, что эфирное масло лимона является светочувствительным. После нанесения необходимо избегать попадания прямых солнечных лучей и ультрафиолетового излучения в течение 12 часов).

### Внутреннее применение

- + Капните несколько капель в стакан с водой, чтобы способствовать естественному очищению и поддержать здоровое пищеварение.
- + Добавьте несколько капель в сладкие или острые блюда для усиления вкуса.

### Ароматерапия

- + Распылите для создания бодрящей, наполняющей энергией атмосферы.
- + Капните несколько капель на ладони, потрите их друг о друга и вдохните, чтобы ощутить тонизирующий аромат.



# Триатлон: Семейное приключение ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ





### Приключения как образ жизни

Триатлон — невероятно сложный вид спорта, ведь в него входит плавание, езда на велосипеде и бег. Профессиональные триатлонисты посвящают годы своей жизни усиленным тренировкам, чтобы принимать участие в соревнованиях по всему миру. Но случается и так, что этот спорт сводит людей, как это произошло с Тимом О’Доннеллом и Ринни Карфрей.

Тим и Ринни познакомились в 2009 году на соревнованиях в Санта-Круз. Как позже шутил Тим, ему пришлось занять первое место, только чтобы Ринни обратила на него внимание. С тех самых пор они стали вместе принимать участие в соревнованиях по триатлону по всему миру. Ринни трижды выиграла мировой чемпионат Ironman, а Тим стал обладателем титула самого быстрого американца на чемпионате мира. Позже они создали шоу Тима и Ринни на YouTube, где вели хронику тренировок и повседневной жизни. Кроме того, у них двое прекрасных детей — Иззи и Финниан.

**Ринни трижды выиграла мировой чемпионат Ironman, а Тим стал обладателем титула самого быстрого американца на чемпионате мира.**

### Приключение каждый день

Жизнь Тима и Ринни полна приключений. Оглядываясь на пройденный путь, они поражаются тому, как много им дал триатлон. За последние двадцать лет они приняли участие в соревнованиях на каждом континенте, кроме, разве что, Антарктиды! Они познакомились со множеством культур и повстречали разных людей — теперь уже в статусе семьи. Иногда, самым большим приключением становится путь к месту назначения. Тим сравнивает это со странствующим цирком, перепроверя чемоданы, детские вещи и снаряжение, что приходится брать с собой на соревнования.

Быть родителями — само по себе приключение. Тим и Ринни наслаждаются активной жизнью, которую теперь могут разделить и со своей дочерью. Иззи нравится все, что любят мама с папой, включая бег, плавание и езд на велосипеде, который она получила в подарок от Санта-Клауса на прошлое Рождество. Тим и Ринни считают, что рождение детей придало их тренировкам и соревнованиям новый смысл и цель: «Благодаря детям мы заново открыли для себя радость от того, что делаем. Их появление вдохнуло новую жизнь в нашу карьеру». Они с нетерпением ждут новых приключений, которые смогут разделить с Финнианом, их младшим ребенком.

“Нам нравится преодолевать трудности и бросать себе вызов. Так мы пытаемся найти лучшую версию себя.”

## Здоровые привычки

Здоровые привычки помогают Тиму и Ринни достигать успеха в триатлоне на мировом уровне. На то, чтобы достичь такого уровня, ушли годы систематичных усилий, но вместе с тем они научились получать удовольствие от процесса самосовершенствования: «Нам нравится преодолевать трудности и бросать себе вызов. Так мы пытаемся найти лучшую версию себя».



У Ринни и Тима есть совет для тех, кто хочет вести более активный и здоровый образ жизни, как на любительском, так и на более профессиональном уровне:

- + **Тренировки должны быть источником радости, спокойствия и счастья.** Вы полюбите тренировки и не захотите их прекращать.
- + **Найдите тренера или группу, с кем будет комфортно в общении.** Тренировка в команде помогает поддерживать мотивацию.
- + **Правильно распределяйте силы.** Ставьте перед собой реалистичные цели, над достижением которых вы сможете продолжать работать.
- + **Поймите, в чем заключается ваша мотивация.** Подумайте, почему вы хотите вести более активный образ жизни, и опирайтесь на это, когда вам будет трудно.
- + **Не сравнивайте себя с другими.** Каждый человек находится в разных условиях. Самое важное — получать удовольствие от личного прогресса.
- + **Рассказывайте об успехах человеку, которому доверяете.** Поделитесь своими целями с тем, кто любит вас, и не станет осуждать. Такие люди помогут вам продолжать идти вперед.

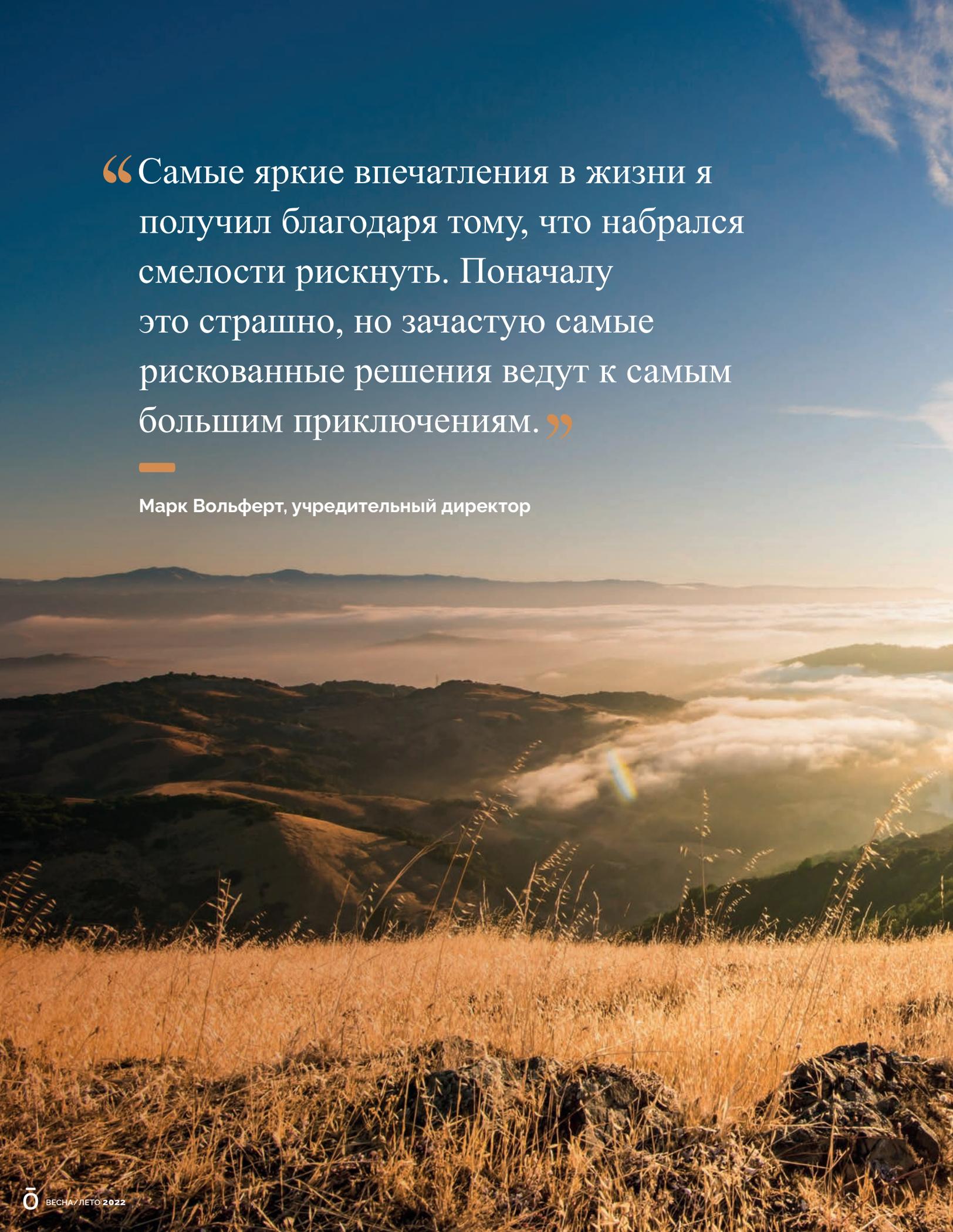


Тим и Ринни считают, что когда дело касается составления здорового плана тренировок, самое главное — это найти баланс. Физическая активность должна приносить позитивные эмоции, а не становиться чем-то, что отнимает все силы. Тим уверен, что своим успехом в спорте они обязаны стремлению к балансу. Для них этот баланс состоит в том, чтобы всегда ставить семью и отдых на первое место. Как говорит Ринни: «Каждый сам находит для себя оптимальный график. Подберите то, что комфортно именно для вас. Это и есть ключ к успеху».

Тим и Ринни также с удовольствием пользуются продуктами dōTERRA в качестве дополнения к здоровому образу жизни. Как и многие спортсмены, они впервые познакомились с dōTERRA благодаря успокаивающей коллекции **Deep Blue®**. Вскоре они открыли для себя огромное множество других продуктов, помогающих держать себя в тонусе. Любимый продукт Ринни — смесь масел **dōTERRA Breathe®**, а Тим обожает масла **лаванды**, **чайного дерева** и **орегано**. Кроме того, оба пользуются линейкой продуктов **dōTERRA On Guard®** для дома.

Тим и Ринни с нетерпением ждут следующих крупных соревнований и впечатлений, которые они разделят всей семьей. Когда вы профессионально занимаетесь спортом и у вас двое детей — приключения никогда не заканчиваются.





“Самые яркие впечатления в жизни я получил благодаря тому, что набрался смелости рискнуть. Поначалу это страшно, но зачастую самые рискованные решения ведут к самым большим приключениям.”

Марк Вольферт, учредительный директор



## Вета Данилова (Лея Махó) - абсолютный лидер по числу Бриллиантов в команде — о силе воли, безусловной любви и практических советах, как достичь успеха.

### Расскажите о себе

Я родилась в Москве в семье выпускников физико-технического института. Мне, как старшей из пятерых, выпала «полная программа»: вальдорфский детский сад и три года школы в этом направлении педагогики, затем три других школы с углубленным изучением иностранных языков. Мы были всегда малообеспеченной семьей, но когда речь шла об обучении, мама находила решение. А вот одежду я часто донашивала за кем-то из университетского общежития или за дочерьми маминых друзей. Поэтому даже когда я стала сама зарабатывать, мне всегда было интереснее вложиться в собственное развитие как личности или профессионала, а не купить новое платье. Правда высшее образование я так и не завершила, поскольку полностью погрузилась в развитие онлайн-бизнеса и жизнь в путешествиях.

У моей профессиональной деятельности всегда было два главных критерия: изменение жизни людей к лучшему и коммерческая целесообразность. Поэтому я и выбрала индустрию онлайн-образования, где вместе с партнером мы за 7 лет создали успешный бизнес. Этим же двум критериям соответствует предложение dōTERRA.

### Как вы впервые услышали о dōTERRA?

С Сергеем Всехсвятским, моим рекрутером в dōTERRA, мы познакомились в 2011 году, и с тех пор я у него учусь технологиям личностного роста и наставничества. Как-то весенним вечером в 2017 году Сергей собрал в одной комнате несколько человек, положил перед нами набор «Семейная аптечка» и сказал, что набирает команду для развития проекта, где основной продукт — эфирные масла. Тогда я отказалась и вернулась только через год, в 2018-м, когда моя коллега, бизнес-партнер по онлайн-школе тоже заинтересовалась эфирными маслами dōTERRA. Теперь она один из Бриллиантов в моей команде.

Летом исполнится 4 года, как я в dōTERRA. За это время я научилась еще больше любить людей, исцелила свою гиперответственность, обрела новый уровень свободы, о котором и не мечтала, работая с другими бизнес-моделями. Я стала частью международного сообщества, где по всему миру есть люди из «своей стаи».

# “Самое дорогое сегодня — уметь быть антихрупкими, уметь в равной степени опираться на себя и сотрудничать с другими людьми.”

**Вета Данилова**

## **Вета, вы абсолютный лидер по количеству Бриллиантов в команде. Как это вам удалось?**

Я прежде всего выбираю тех, с кем комфортно совмещать дружбу и бизнес. Это влияет на скорость роста. Я не пытаюсь сделать из человека того, кем он сам не хочет быть. Проверяю его на практике и смотрю на следующие критерии: здоровые амбиции, трудолюбие, опору на внутренние ценности, способность договариваться, быть в диалоге, поддерживать во время сложных этапов. Смотрю, большое ли у человека сердце. И, конечно, важен индивидуальный подход: с каждым мы составляем и регулярно обновляем стратегию бизнеса и тактический план.

## **Как вы мотивируете своих лидеров добиваться таких потрясающих успехов?**

Прежде всего, я им не мешаю. Не пытаюсь накачать внешней мотивацией, максимум могу поддразнить, соблазнить и открыть двери возможностей «а как можно еще лучше» Но каждый партнер выбирает сам, делать ли такой бизнес долгосрочным. И только тогда начинается командная игра. Бесплезно давать задания и делать ставки на человека, который сегодня хочет, а завтра у него находятся дела поважнее. Команда знает, что никто за ухо в рай не тянет.



## **Какими качествами должен обладать Лидер?**

Прежде всего, это личностная зрелость. Иначе как стать достойным примером для других? Должен быть ответственным за свою жизнь, состояние и бизнес. Масштабно мыслить. Быть вечным учеником, применяющим знания на практике.

## **Ценности dōTERRA помогли вам в построении команды?**

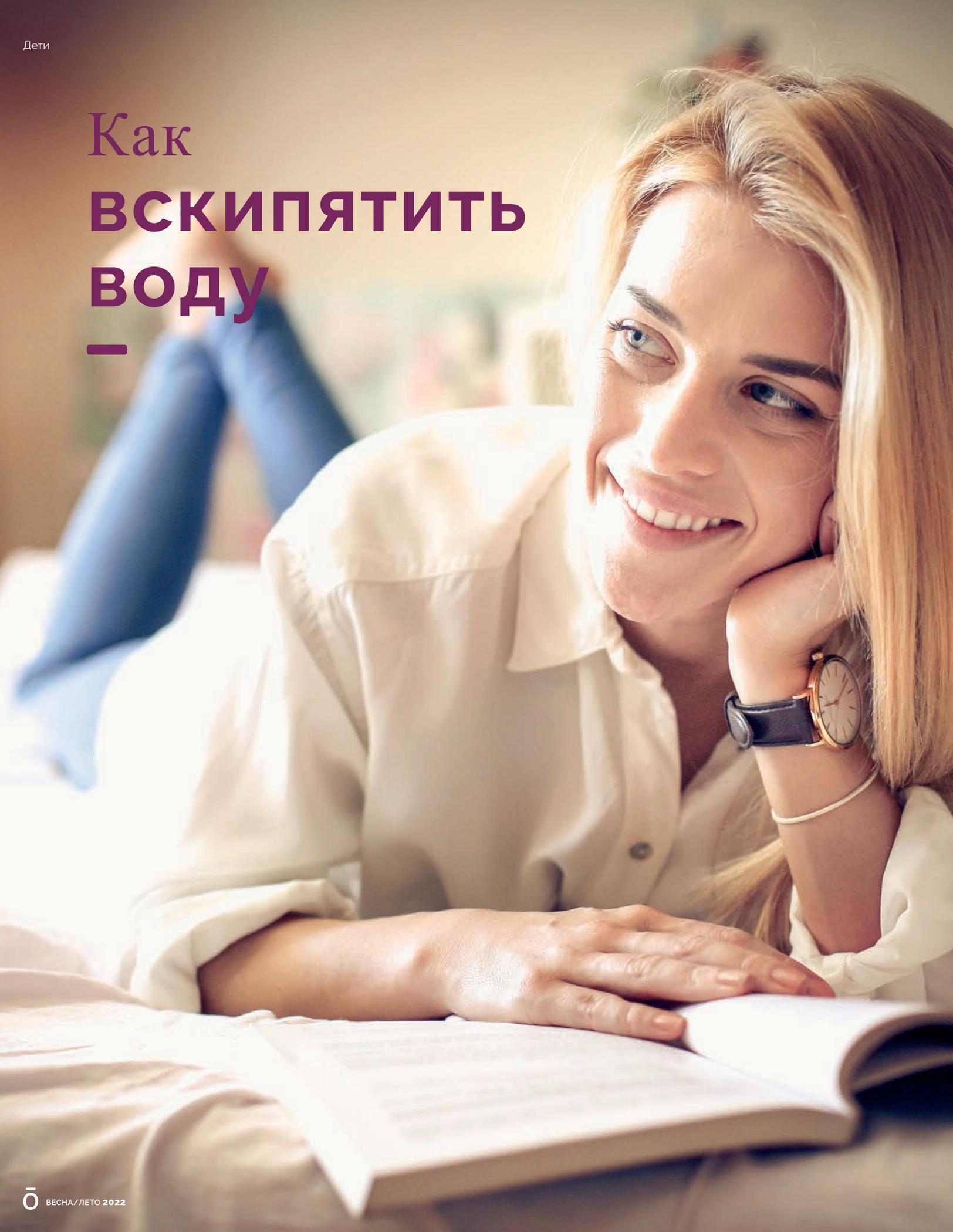
Да. Но я не сразу разглядела, что ценности и культура dōTERRA являются фундаментом всех результатов, к которым мы приходим. Однако уже два года ценности компании являются для меня фундаментом и объяснением всех остальных преимуществ: почему такая чистая продукция, почему такой воодушевляющий план выплат комиссионных, почему такие возможности международного развития, почему основатели лично общаются с лидерами и прислушиваются к ним. Всё начинается с заботы ради помощи людям — капля за каплей, от клиента к клиенту, от билдера к билдеру.

## **Как достичь успеха в dōTERRA?**

Прежде всего, важно быть твердыми в своем выборе, знать, ради чего вы выбрали этот бизнес и какие ваши ценности совпадают с ценностями dōTERRA. Необходимо развивать эмпатию и навыки ведения диалога, уметь договариваться и быть гибкими в планировании. Очень облегчает рост психотерапия, она помогает избежать в команде проекций друг на друга. Путь к свободе и успеху лежит через сочетание безусловной любви и силы воли: сила без любви жестока, а любовь без силы не эффективна.

Иногда кажется, что путь к статусу Президентского Бриллианта похож на путь к просветлению. (Смеется.) А финансовая свобода — такой приятный бонус.

# Как ВСКИПЯТИТЬ ВОДУ —



Вы помните, какого было начинать самостоятельную жизнь? Прилив приятного волнения, предвкушения и, может быть, капельку страха, когда вы отправлялись в это новое приключение? Зачастую те же эмоции снова накрывают с головой, когда вы помогаете ребенку, только что окончившему школу, собрать вещи перед переездом.

Вы задаетесь вопросом, научили ли вы своего ребенка всему, что нужно? Знает ли он, как вскипятить воду для макарон, которые он точно будет готовить постоянно? Знает ли он как записаться к врачу или поменять шину? Ведение бюджета, уборка, налоги, разница между жидкостью для мытья посуды и посудомойки — список можно продолжать бесконечно. Несмотря на то, что вы никогда не будете чувствовать себя готовыми к этому, мы составили список советов, продуктов и рецептов, которые подарят вашему ребенку крылья, на которых он сможет выпорхнуть из родительского гнезда.

### Создание здорового образа жизни

Для многих молодых людей начало самостоятельной жизни означает, что им — возможно впервые — придется покупать продукты и готовить. Ставить здоровый образ жизни на первое место непросто, вне зависимости от возраста. Сформированная привычка правильно питаться и заниматься спортом будет приносить пользу вашему ребенку на протяжении всей жизни. Обучите его основам здоровой пищи, чтобы он мог без ненужных переживаний приготовить что-то самостоятельно. Например, простой рецепт заправки с бальзамическим уксусом (*см. стр. 20*) отлично подходит для разных овощных салатов. Вам будет спокойнее, если вы будете знать, что теперь у вашего ребенка есть еще один способ сделать салат вкуснее.



Если ваш ребенок неравнодушен к сладкой выпечке, то ему точно понравится печенье из овсяных хлопьев на завтрак. Рецепт очень легко изменить по своему вкусу, добавляя и комбинируя разные ингредиенты.

## Овсяное печенье для завтрака

### Ингредиенты:

- 3 переспелых банана
- 3 капли эфирного масла **мандарина**
- 2 стакана овсяных хлопьев
- ½ стакана ореховой пасты
- ½ стакана шоколадной крошки, изюма или черники

### Процесс приготовления:

1. Разогрейте духовку до 180 ° С.
2. Выложите противень пергаментом.
3. Положите бананы в миску и немного разомните вилкой.
4. Добавьте масло **мандарина** и продолжайте разминать бананы до получения однородной массы.
5. Добавьте овсяные хлопья, ореховую пасту и шоколадную крошку или изюм и тщательно перемешайте. (Если вы хотите добавить чернику, то сделайте это уже после того, как основная смесь будет готова, и перемешайте лопаткой).
6. В зависимости от того, какой размер печенья вам больше нравится, зачерпните две или три столовых ложки теста, скатайте шарик и поместите на противень. (Можно воспользоваться небольшой ложкой для теста).
7. Немного придавите шарики обратной стороной ложки или стакана. (Это печенье не растечется в духовке).
8. Выпекайте 10–12 минут или до образования золотистой корочки. Дайте печенью остыть на противне в течение 10 минут, а затем переложите на тарелку для полного остывания.
9. Печенье можно хранить в холодильнике неделю. В замороженном виде печенье хранится два месяца.

Этот простой рецепт овсяного печенья придется очень кстати, когда ваш ребенок будет спешить на занятия или прогулку, и нужно будет чем-нибудь перекусить. И не забывайте поощрять занятия спортом! Физическая активность в течение 30 минут в день поможет вашему ребенку вести здоровый образ жизни.



## Заправка для салата с бальзамическим уксусом

### Ингредиенты:

- ¼ стакана бальзамического уксуса
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- 1 маленькая красная луковица, очищенная и порезанная крупными кусочками
- 1 чайная ложка сушеного чеснока
- 1 чайная ложка меда или тростникового сахара
- 2 капли эфирного масла **дикого апельсина**
- ¾ стакана оливкового масла первого отжима
- Соль и перец

### Процесс приготовления:

1. Уксус, горчицу, лук, чеснок, мед и масло **дикого апельсина** смешайте в блендере до однородной массы.
2. Тонкой струйкой влейте оливковое масло.
3. Добавьте соль и перец по вкусу и перелейте смесь в герметичный контейнер. Храните в холодильнике. Используйте в качестве заправки к любимым салатам.



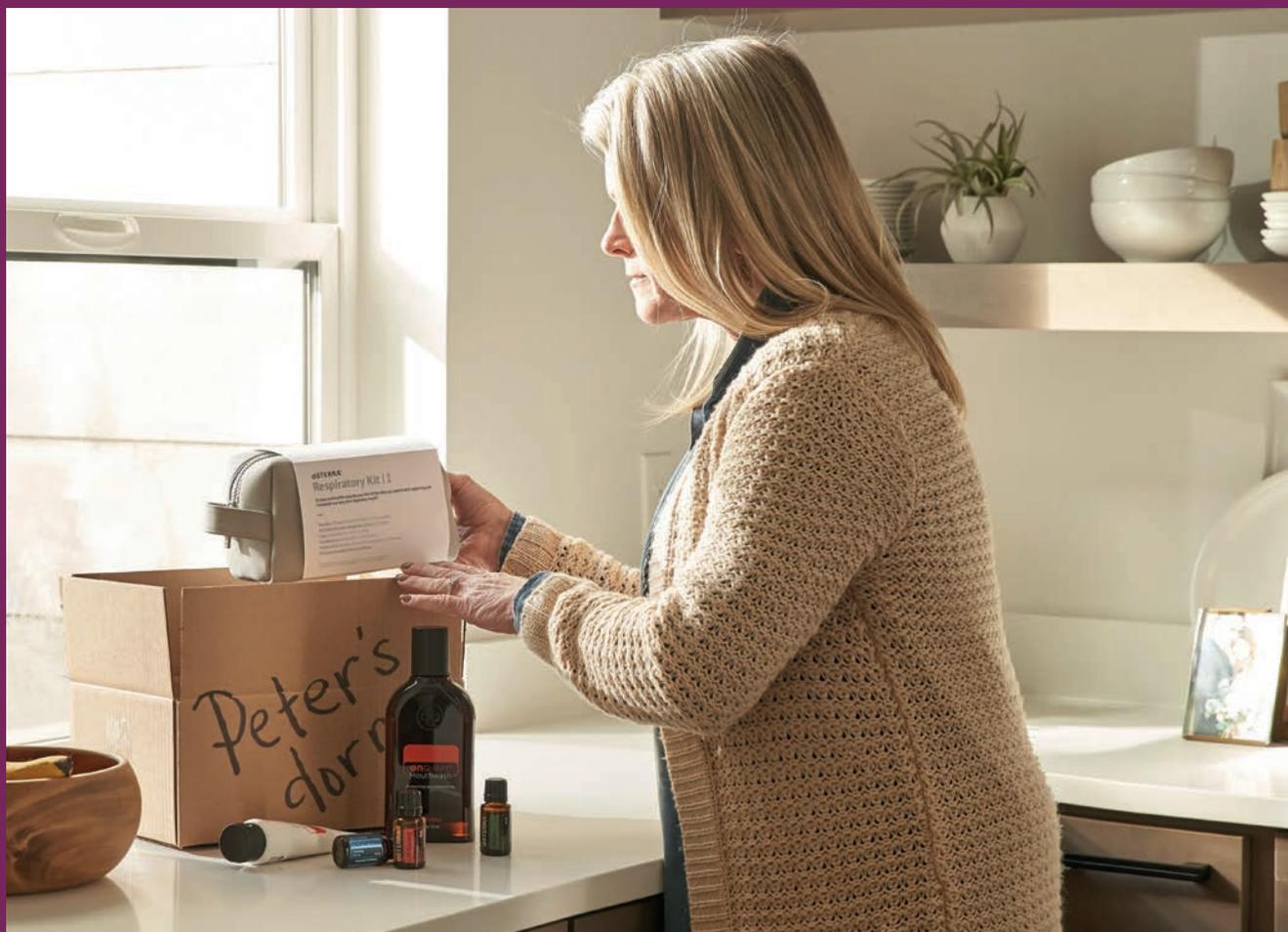
## Смузи из куркумы и ананаса

### Ингредиенты:

- 1 стакан замороженного ананаса, нарезанного кубиками
- ¾ стакана кокосовой воды
- 1 спелый банан
- 1 щепотка корицы
- 1 капля эфирного масла **куркумы**
- 2-3 кубика льда

### Процесс приготовления:

1. Смешайте все ингредиенты (кроме льда) в блендере и взбейте.
2. Добавьте лед и подавайте.



Сейчас самое подходящее время, чтобы вспомнить о преимуществах использования натуральных продуктов для поддержания здоровья и хорошего самочувствия. Чтобы этот процесс был приятным и эффективным, выделите время и выберите вместе с ребенком самую подходящую для него программу оздоровления **dōTERRA®**. Например, «Иммунитет», или «Снятие напряжения». Набор эфирных масел по выбранной программе доставят прямо к двери его нового дома!

### Создание здоровых привычек по уходу за собой

Вы учили ребенка необходимости соблюдать правила личной гигиены всю его жизнь. Поощряйте его и дальше следовать этим привычкам. Помогите понять, что если он будет каждый день выделять время на уходовые процедуры, то сможет сохранить отличное самочувствие и будет производить хорошее впечатление на окружающих. Подготовьте для него идеальный подарочный набор: натуральная отбеливающая зубная паста и ополаскиватель для рта **dōTERRA On Guard®**, защитный шампунь и разглаживающий кондиционер **dōTERRA Salon Essentials®**, а также **натуральный дезодорант dōTERRA**.

Дополните этот набор еще несколькими приятными сюрпризами — например, диффузором **Pilōt™**, который прекрасно подойдет для любых помещений.

Не забудьте о самых незаменимых смесях масел: **dōTERRA Balance®**, **Adaptiv®** и **dōTERRA On Guard**. Эти натуральные продукты просто необходимы для поддержания здорового образа жизни.

Когда ваш ребенок уже будет готов ступить за порог родительского дома, вы, несомненно, будете задаваться вопросом, все ли вы сделали, что могли? Эти советы, продукты и рецепты помогут вашему ребенку уверенно вступить в самостоятельную жизнь. И помните, самое главное заключается не в том, чтобы научить ребенка как вскипятить воду, а в правильном образе жизни, который вы прививали детям, пока они росли. В первую очередь, начиная взрослую самостоятельную жизнь, ребенку нужна ваша любовь и поддержка. Так что крепко обнимите его и одарите теплой улыбкой перед тем, как отпустить в большой мир!

**Сейчас самое подходящее время, чтобы вспомнить о преимуществах использования натуральных продуктов для поддержания здоровья и хорошего самочувствия.**



## Мнение ветеринара: Больше ответственности. Больше любви.

Доктор Джанет Ямамото — ветеринар и владелец компании Peaceful Pets, предоставляющей услуги эвтаназии для домашних животных на дому. Она стремится обеспечить максимальный комфорт, как для питомцев, отправляющихся в последний путь, так и для их хозяев, переживающих утрату. Джанет — сертифицированный специалист по хосписной и паллиативной помощи для животных Международной ассоциации хосписов и паллиативной помощи для животных (IAAHPC) и член Американской ветеринарной медицинской ассоциации (AVMA). С декабря 2014 года она стала Велнес Консультантом и вступила в Ветеринарную комиссию dōTERRA.

Многие люди пытаются найти положительные моменты в неожиданных изменениях привычного уклада жизни. Для многих таким положительным моментом становится четвероногий друг — собака или кошка, которую взяли в приюте (идеальный вариант) или купили. Но прежде чем принять такое важное решение, необходимо все взвесить.

Приобретение домашнего питомца накладывает долгосрочные обязательства. Например, сейчас вы работаете из дома, но каким будет ваш рабочий график в будущем? Может быть, вас не будет дома треть или даже половину дня? Если ситуация изменится, знаете ли вы к кому обратиться, чтобы за собакой могли присмотреть, пока вас нет дома? А еще часто ли вы ездите в отпуск? Сможете ли вы брать с собой своего питомца в таком случае?

Какой питомец вам подойдет? Собака? Кошка? Птица? Ящерица? Молодое животное? Взрослое? Очень важно тщательно изучить всю информацию, перед тем как принять решение. Особенно важно получить эту информацию из проверенных источников.

Если у вас есть такая возможность, сходите в приют для животных и подумайте, какой питомец подошел бы именно вам и вашей семье.

Уход за питомцем стоит денег! Финансовые затраты на заботу о питомцах выходят за рамки изначальных затрат на их приобретение. В год на домашнее животное может уходить несколько десятков, а то и сотен, тысяч рублей, если посчитать визиты к ветеринару, корм, добавки, игрушки, услуги по выгулу собак, услуги кинологов и многое другое.

У вас уже есть другие питомцы дома? Будут ли они рады новым соседям? Это особенно важный фактор, который следует учитывать. В некоторых случаях, появление дома нового питомца может вызвать стресс у животных, которые с вами уже живут. Вам нужно быть готовым к тому, что период адаптации может занять несколько дней или даже месяцев в зависимости от характера вашего питомца и его прошлого опыта.

Если вы взвесили все «за» и «против» и приняли решение обзавестись четвероногим любимцем — поздравляю! Впереди вас ждет много радости.



Как клиент dōTERRA® вы знаете все о силе эфирных масел и используете их во всех сферах своей жизни. Но что насчет нового пушистого члена семьи? Эфирные масла dōTERRA — это чистые и экологичные продукты, что позволяет использовать их и для ваших питомцев. Однако всегда стоит проверять индивидуальную переносимость масел для каждого животного.

**Придерживайтесь следующих советов, чтобы максимально бережно познакомить своего питомца с эфирными маслами:**

- + Включайте новые продукты постепенно, чтобы оценить реакцию питомца.
- + Начинайте с местного применения и используйте меньший объем масла, чем обычно.
- + Всегда разбавляйте эфирные масла базовым маслом.
- + Убедитесь, что у питомца нет медицинских противопоказаний, поскольку это может ограничить возможный набор безопасных масел.
- + Избегайте «горячих» масел.
- + При распылении добавьте одну-две капли масла в диффузор на водной основе и выберите прерывистый режим распыления. Не закрывайте дверь в помещении, где используете диффузор, чтобы животное могло выйти, если захочет.
- + Давать питомцу масла для внутреннего применения стоит с осторожностью, убедившись, что эти продукты безопасны для животных. Можно использовать капсулы, добавлять масла в еду или воду (для собак). Также их можно втирать в десны животного. Помните, что если капать масло на шерсть кошек, оно попадет внутрь, когда они будут вылизываться.
- + Каждое животное — ровно как и каждый человек — уникально, когда дело касается индивидуальной переносимости. Важно отслеживать любые побочные реакции на масло, включая рвоту, сонливость и затрудненное дыхание.

Если вы решили, что пора завести питомца, эфирные масла dōTERRA помогут вам создать положительный опыт и комфортную атмосферу для вашего нового друга.



За последние 20 лет в нашей семье было шесть собак и четыре кошки, которых мы взяли из приюта. Сейчас у нас четыре питомца: две кошки (обе старше 14 лет), пятилетний метис питбуля и трехлетний метис йоркширского терьера. В нашем доме шесть диффузоров, и минимум два из них мы используем каждый день. За последние шесть лет я перепробовала множество эфирных масел dōTERRA для распыления, и ни у одного из питомцев не возникло побочных реакций. Диффузоры работают в прерывистом режиме, а мои питомцы могут спокойно перемещаться по всему дому. Я также использовала эфирные масла для проблемной кожи питбуля, в качестве расслабляющего средства для йоркшира и для облегчения ощущения дискомфорта в суставах у кошки. Эфирные масла стали неотъемлемой частью моей жизни и жизни моих питомцев.



**Масла, которые  
нельзя применять  
для кошек и собак:**

- + Чайное дерево
- + Береза
- + Грушанка



**Масла, которые  
нельзя применять  
для кошек:**

- + Мята перечная
- + Мята садовая

Напоследок я хочу сказать, что когда вы приводите нового питомца в дом, самой большой проблемой может стать то, что животное будет нервничать. К счастью, dōTERRA предлагает богатый выбор натуральных продуктов, которые помогут создать приятную, комфортную атмосферу для вашего четвероногого друга. Для этого я рекомендую использовать следующие расслабляющие продукты: эфирное масло **лаванды, копайбы и ладана**, а также смеси масел **dōTERRA Serenity®** и **dōTERRA Balance®**. Важно помнить, что эти смеси не подходят для внутреннего применения. Один или два вида эфирных масел можно капнуть на подстилку или переноску. Также можно капнуть несколько капель на руки, растереть в ладонях и погладить нового питомца, перед тем как отвезти его домой. Но, опять же, не забывайте, что кошки тщательно вылизываются, поэтому любое масло, которое окажется на их шерсти, попадет внутрь.

Если вы решили, что пора завести питомца, эфирные масла dōTERRA помогут вам создать положительный опыт и комфортную атмосферу для вашего нового друга. Я на практике убедилась в эффективности этих масел и с нетерпением жду, что и вы оцените их пользу!

*Эфирные масла dōTERRA не разрабатывались специально для животных. Все рекомендации основываются на личном опыте лицензированного ветеринара и не проверялись в клинических условиях. Перед применением обязательно проконсультируйтесь с ветеринаром.*



# Простота шаркутерии

---

Вы наверняка видели фотографии красивых мясных тарелок в журналах или в социальных сетях популярных инфлюенсеров, а может даже на прошлой вечеринке. В отличие от штанов клеш или пышных причесок, тарелки с закусками всегда в тренде и вряд ли в скором времени сдадут свои позиции на кухнях по всему миру.

Шаркутерия (от фр. Charcuterie) — это традиция французской кухни. Говоря же простыми словами — это искусство приготовления мяса и сыров. Традиция зародилась как способ сохранить мясо перед заморозкой. Со временем она переродилась в целое искусство. В нем можно придерживаться стандартного набора мяса, сыров, хлеба, оливок, фруктов и орехов, но творческие эксперименты только приветствуются!

## Красота в простоте

Готовка не должна быть в тягость. Если вы устали от однообразной пищи, ищете новые виды здорового питания или просто хотите побаловать близких, шаркутерия — именно то, что вам нужно.

Приготовить такую тарелку с закусками совсем несложно и не отнимает много времени. Шаркутерия в своей простоте — это путешествие в мир вкусов и цветов, а также отличный способ использовать остатки еды из холодильника. Ваши дети также могут помочь вам приготовить красивую и полезную тарелку с закусками. Это прекрасный завтрак, обед и ужин, а также здоровый перекус в течение всего дня.



## Ищите новые идеи?

### Просто откройте холодильник!

Нарежьте яблоко и добавьте виноград, морковь или сельдерей. Не забудьте про мясные нарезки, сыр, соленые огурчики и крекеры с джемом. Шаркутерия готова! Вы также можете добавить в любимый покупной соус каплю эфирного масла **лайма** — это сделает его еще вкуснее. Добавьте немного получившегося соуса к сливочному сыру, и у вас получится прекрасное дополнение к крекерам и другим закускам.

Возможно, у вас намечается праздник, и вы хотите порадовать семью чем-то особенным на завтрак. Красиво разложите бекон, блинчики, свежие фрукты и кусочки сливочного масла на большой деревянной дощечке. И не забудьте про вкуснейший сироп с маслом **дикого апельсина**! Чтобы блинчики не остыли, пока вы готовите все остальное, оставьте их в духовке при температуре 90 °С.



#### Сироп с маслом **дикого апельсина**

##### Ингредиенты:

- 110 г сливочного масла
- 1 стакан сахара
- 1 стакан пахты
- 1 капля масла **дикого апельсина**
- 1 столовая ложка кукурузного сиропа
- ½ чайной ложки пищевой соды

##### Процесс приготовления:

1. Растопите масло в большой кастрюле на среднем огне.
2. Когда масло растопится, добавьте сахар.
3. Добавьте пахту, масло **дикого апельсина** и кукурузный сироп. Хорошо перемешайте.
4. Не переставая помешивать, добавьте пищевую соду.
5. Снимите с огня и подавайте с имбирными блинчиками.

##### Советы:

- Сироп быстро начнет пениться.
- Продолжайте помешивать, пока пена не исчезнет.



doTERRA  
**Lime**  
Citrus  
aurantifolia 15 mL  
Essential Oil Supplement  
Nourishment Foods

Хотите попробовать приготовить что-то новое из спагетти на ужин? Попробуйте эти замечательные рецепты шаркутерии, и тарелка опустеет в считанные секунды!

## Итальянская тарелка

### Ингредиенты:

Отварные спагетти  
Соус маринара (см. рецепт)  
Фрикадельки  
Нарезанный багет  
Итальянский соус-дип для хлеба (см. рецепт)  
Маслины и оливки  
Маленькие шарики моцареллы, посыпанные итальянскими специями  
Помидоры черри

## Итальянский соус-дип для хлеба

### Ингредиенты:

¼ стакана оливкового масла  
1–3 столовые ложки бальзамического уксуса (по вкусу)  
½ чайной ложки итальянских специй  
1 столовая ложка сыра пармезан (по желанию)  
1–3 капли масла **орегано** (начните с небольшого количества на кончике зубочистки и добавляйте до получения желаемого вкуса)

### Процесс приготовления:

Выберите пиалу подходящего размера и аккуратно перемешайте в ней все ингредиенты. Готово! Обмакивайте хлеб в получившемся соусе и наслаждайтесь поистине итальянским вкусом.



Если вы устали от однообразной пищи, ищете новые виды здорового питания или просто хотите побаловать близких, шаркутерия — именно то, что вам нужно.



## Соус маринара

У каждой семьи есть любимый томатный соус. Но если у вас нет времени готовить по бабушкиному рецепту, вам подойдет простой, интересный рецепт с покупным соусом.

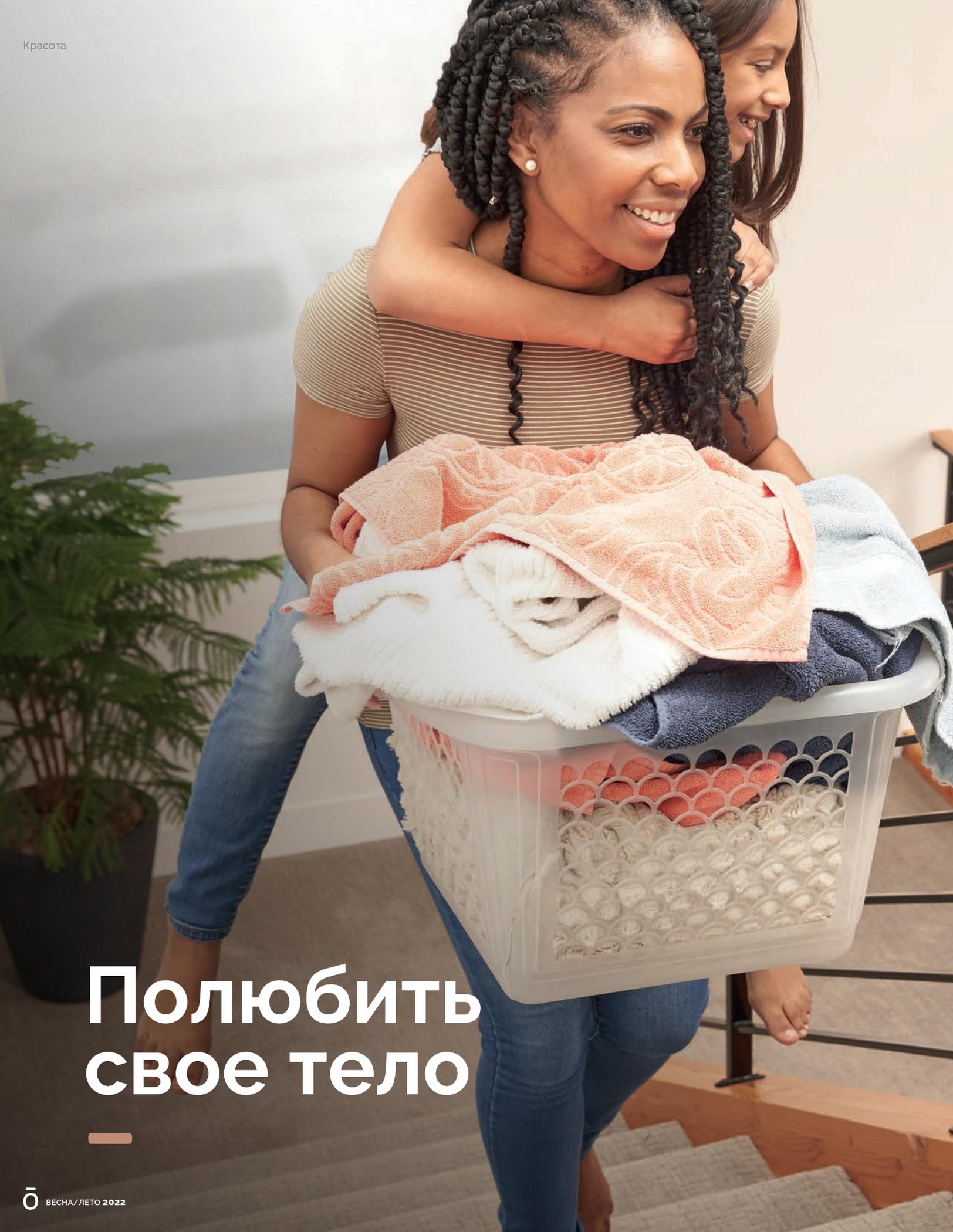
### Ингредиенты:

- 2–3 столовых ложки оливкового масла первого отжима
- 1 средняя луковица, нарезанная кубиками
- ½ среднего перца, нарезанного кубиками
- 4–5 шампиньонов, нарезанных кубиками
- Соль и перец
- 2 чайные ложки сушеного чеснока
- 1 банка консервированных помидоров, нарезанных кубиками
- 1 банка консервированного томатного соуса
- 1 капля масел **орегано, базилика и тимьяна**
- 1 столовая ложка сахара

### Процесс приготовления:

1. Подогрейте три–четыре столовые ложки оливкового масла первого отжима в большом сотейнике на среднем огне.
2. Добавьте нарезанный лук и зеленый перец и готовьте две–три минуты, периодически помешивая.
3. Добавьте нарезанные грибы, столовую ложку соли, чайную ложку перца и сушеного чеснока. Убавьте огонь и готовьте шесть–семь минут, продолжая помешивать.
4. Добавьте консервированные помидоры и томатный соус, снова прибавьте огонь и тушите около 15 минут, постоянно помешивая.
5. Снимите сотейник с огня и добавьте по капле масел **орегано, базилика и тмина**, а также одну столовую ложку сахара.

Это всего лишь несколько способов разнообразить привычные блюда! Самое время дать волю воображению. Проверьте, что осталось в холодильнике, возьмите деревянную дощечку, сервировочное блюдо или нечто подобное и соберите собственную шаркутерию!



Полюбить  
свое тело

---

Ваше тело помогает вам каждый день. Ноги помогают добраться до работы и дома, заниматься в тренажерном зале или даже отправиться в поход. Руки обнимают близких, забинтовывают поцарапанные коленки и готовят здоровую еду для всей семьи. Мышцы напрягаются, когда вы смеетесь или танцуете, а тело перерабатывает пищу в энергию, которая помогает вам достигать важных целей. Ваше тело — прекрасный в своем несовершенстве инструмент, через который вы познаете жизнь.



Благодаря телу мы получаем море приятного опыта, который только может предложить этот мир. Но оно может стать и источником стыда, разочарования и опустошенности, если позволить этому случиться. То, как вы видите свое тело, зависит только от вас. Если вы будете благодарны ему, то сможете относиться к себе с уважением и иметь здоровую самооценку. Регулярное же выполнение небольших шагов по уходу за своим телом — помимо психологического аспекта — приведет к долгосрочным результатам на пути к здоровью и благополучию. Вам с этим помогут принципы пирамиды здорового образа жизни.

### Здоровое питание

Основа пирамиды здорового образа жизни — правильное питание. Все остальные «ступени» базируются именно на нем. Дайте вашему телу все, что ему нужно, и оно отблагодарит вас.

### Спорт

Помимо прочих преимуществ, физические упражнения укрепляют мышцы и поддерживают сердечно-сосудистую и лимфатическую системы. Постарайтесь уделять физической активности как минимум 30 минут в день. И держите наготове смесь **Deep Blue®** для расслабления натруженных мышц.

Для бодрости  
и заряда энергии просто  
необходим глубокий,  
спокойный сон.

### Отдых и управление стрессом

Сон улучшает настроение и позволяет вашему телу восстановиться и набраться сил. Для бодрости и заряда энергии просто необходим глубокий, спокойный сон. Умение справляться со стрессом также необходимо для поддержания здоровья и активного образа жизни. Масло тысячелистника и граната **Yarrow|Pom** поможет вам справиться с этими задачами. При приеме внутрь, оно оказывает расслабляющее воздействие на разум и тело. Кроме того, масло **Yarrow|Pom** способствует мощной антиоксидантной защите. Антиоксиданты борются со свободными радикалами, сводя к минимуму пагубное влияние окислительного стресса, что помогает клеткам функционировать в нормальном режиме.

## Снижение токсической нагрузки

Ваше тело прекрасно знает, как эффективно избавляться от токсинов. Но иногда вредных веществ становится слишком много, и оно попросту не справляется. Вы можете облегчить работу внутренних систем и органов и снизить вредоносную нагрузку, надежно оградив организм от токсинов.

Один из лучших способов снизить количество токсинов, попадающих в организм, — это использование уходовых продуктов из натуральных и чистых ингредиентов. Это может помочь поддержать ваше самочувствие. dōTERRA® предлагает обновленную линейку продуктов по уходу за волосами, в составе которых еще больше натуральных ингредиентов, чем когда-либо раньше.



“ Каждое утро нужно встречать с улыбкой, отдавая миру всю любовь, которая есть в вашем сердце... Ты поймешь, что прекрасен настолько, насколько себя ощущаешь. ”

Кэрл Кинг

## Осознанная забота о здоровье и проактивная медицинская помощь

Последние две ступени пирамиды здорового образа жизни — это осознанная забота о здоровье и проактивная медицинская помощь. Осознанная забота включает в себя поддержание здоровья в те периоды, когда вы не очень хорошо себя чувствуете. Кроме того, это ежедневные простые процедуры, призванные заботиться о будущем здоровье вашей семьи.

К проактивной медицинской помощи относятся услуги вашего врача. Но наиболее важным в данном случае является именно «проактивность». Необходимо регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и выстраивать доверительные отношения с врачом.

## Подарите миру всю свою любовь

Забота о здоровье может творить чудеса и преобразить вашу уверенность в себе. Но это только один из элементов уравнения. Настоящая красота идет изнутри. В своей знаменитой песне Beautiful Кэрл Кинг поет: «Каждое утро нужно встречать с улыбкой, отдавая миру всю любовь, которая есть в вашем сердце... Ты поймешь, что прекрасен настолько, насколько себя ощущаешь».

Сфокусируйтесь на том, чтобы делиться своей красотой с миром, и вы будете светиться изнутри.



0  
PROMO

В центре  
ВНИМАНИЯ

# Дикий апельсин

*Citrus sinensis*

**Метод дистилляции:** Холодное прессование/отжим

**Описание аромата:** Сладкий, свежий, цитрусовый

**Часть растения:** Кожура апельсина

По утрам вы чувствуете себя разбитым и хочется зарядиться бодростью перед работой? Нужны свежие мысли перед началом нового проекта? Хотите, чтобы кухня волшебным пахла апельсиновой рощей? Решение всех этих проблем — масло **дикого апельсина**! Всем нам время от времени нужно взбодриться, и это цитрусовое масло помогает справиться с трудностями, что бы ни готовил грядущий день. Его яркий, бодрящий аромат станет тем самым зарядом энергии, который вам нужен. Кроме того, масло **дикого апельсина** обладает прекрасными очищающими свойствами при местном применении.

При внутреннем применении масло **дикого апельсина** помогает поддержать здоровое пищеварение. Кроме того, освежающий цитрусовый аромат наполнит ваш дом энергией и поможет воссоздать атмосферу счастья и благополучия. Если вы любите сладость апельсина, чувствуете недостаток энтузиазма или просто хотите добавить немного красок в будний день, эфирное масло **дикого апельсина** — это то, что вам нужно.

## Любопытный факт

С незапамятных времен во многих культурах апельсиновые деревья считались символом любви и брака.

## Способы применения эфирного масла дикого апельсина dōTERRA

### Местное применение

- + Капните две капли масла на ладони, потрите их друг о друга и глубоко вдохните, чтобы получить мощный заряд энергии.
- + Добавьте несколько капель в распылитель с водой и используйте для чистки кухонных поверхностей.

### Внутреннее применение

- + Ежедневно добавляйте каплю масла в питьевую воду, чтобы насладиться прекрасным ароматом и поддержать здоровье.
- + Добавьте каплю в растительную капсулу и проглотите, чтобы поддержать здоровое пищеварение.

### Ароматерапия

- + Добавьте масло в диффузор и распыляйте по утрам, пока собираетесь на работу.
- + Включите диффузор перед приходом гостей, чтобы наполнить дом свежестью и создать теплую, уютную атмосферу.

*Цитрусовые масла могут вызывать светочувствительность поэтому не рекомендуется находиться под прямыми солнечными или ультрафиолетовыми лучами в течение 12 часов после нанесения на кожу.*

# Зов приключений

---

Наконец-то закончилась холодная пора, когда хочется все время сидеть дома, и снова появилось желание выходить на улицу. Это волшебное время, которое так и сулит приключения: прогулки на природе, поездки и пикники, озеро и пляж, и множество других незабываемых впечатлений.

Каким бы ни был ваш досуг, время, проведенное в кругу семьи, может быть еще более приятным, если его тщательно спланировать и взять с собой подходящие эфирные масла.



## Возьмите в дорогу все самое лучшее

Когда вы отправляетесь на природу, сытная еда и необходимые вещи имеют большое значение. Не забудьте взять с собой готовые обеды и перекусы, спички для розжига костра, а также специальную трость для прогулок в горах или складные стулья для пляжа.

Попробуйте эту закуску, созданную специально для путешествий. Пусть в дороге у вас будет с собой что-то вкусненькое.



## Дорожная смесь

### Ингредиенты:

- 3½ стакана овсяных хлопьев
- 2 стакана орехов (нарезанного миндаля, кешью и/или пекана)
- 1 стакан кокосовой стружки
- ½ стакана тростникового сахара
- ½ стакана кленового сиропа
- 2 капли смеси масел **dōTERRA On Guard®**
- ¼ стакана растопленного кокосового масла
- 1 чайная ложка соли (не понадобится, если вы используете соленые орехи)
- 1 стакан изюма (или другого сушеного фрукта, порезанного кусочками, например абрикосов или вишни)
- 1 стакан шоколадной крошки или драже

### Процесс приготовления:

1. Разогрейте духовку до 120 ° C.
2. В большой миске смешайте овсяные хлопья, орехи, кокос и сахар.
3. В отдельной емкости смешайте кленовый сироп, смесь эфирных масел **dōTERRA On Guard®**, кокосовое масло и соль.
4. Залейте сухие ингредиенты получившейся смесью и перемешайте.
5. Выложите на два противня и выпекайте 1 час, переворачивая каждые двадцать минут, чтобы все равномерно пропеклось.
6. Достаньте из духовки и дайте остыть. (Если вы хотите получить закуску наподобие гранолы, придавите смесь до того, как она остынет, чтобы ингредиенты склеились между собой).
7. Перед тем как добавить сушеные фрукты, дайте смеси полностью остыть.
8. Переложите в герметичный контейнер.



## Семейное дело

Что за приключение, когда рядом нет близких? Отдых на природе оставляет в памяти куда более заметный след, когда он проходит вместе с родными и близкими. Пока теплая погода окончательно не установилась, обсудите всей семьей список того, что обязательно нужно сделать вместе. (Можно начать с выбора места, куда вы хотите поехать).

Поближе к запланированному приключению разделите обязанности так, чтобы каждому было чем заняться. Подготовка, сама по себе, интересный опыт, который

позволяет научить детей планировать заранее и иметь при себе все необходимое. Например, дополнительный запас воды, еды, улучшенную репеллентную смесь масел **TerraShield®**, аптечку и все, что только может понадобиться в дороге.

Пришло время выйти из зимней спячки и отправиться на природу. Воспользуйтесь всеми преимуществами теплого времени года и разделите приключения с теми, кого любите, чтобы набраться незабываемых впечатлений. Упакуйте все самое необходимое и отправляйтесь в путь!



# И пусть ничего не мешает приключениям!

Рыбалка, фотосет в полях, прогулка по лесу, ужин на дачной веранде... Ни один комар не сможет вам помешать, если под рукой репеллентная смесь масел TerraShield! Выбирайте формат под ваше хобби — стандартная бутылочка с дозатором или спрей, и наслаждайтесь природой безо всяких оговорок.

## Как это работает?

В природе существуют эфирные масла, которые создают вокруг растений испарения, защищающие их от нежелательных контактов — например, с насекомыми или хищниками. Обновленная смесь TerraShield работает точно так же и готова окутать вас приятным ароматом, эффективно защищая от комаров и других назойливых насекомых. Обновленная формула содержит масла иланг-иланга, кедра, кошачьей мяты, лимонного эвкалипта, литсеи, туи и кипариса нутканского, а также абсолют стручков ванили и масло таману. Во всех этих ингредиентах содержатся особые химические соединения, обеспечивающие натуральную защиту на свежем воздухе – безопасную для всех членов семьи.

## Дом под защитой

Распылите TerraShield вокруг двери и окон (или палатки, если вы остановились на природе).

## Прогулки без посторонних

Нанесите TerraShield на ноги, руки и шею перед тем, как выйти на улицу, и занимайтесь тем, что запланировали, с тем, кого точно хотите видеть в попутчиках.

## Спасателям везет

Ловите восторженные взгляды и принимайте комплименты! Просто возьмите с собой TerraShield в поход или на пикник и поделитесь маслом с другими.

## Вкус жизни

Наслаждайтесь вкусом мяса и овощей, только что приготовленных на гриле, на любимой открытой веранде вашей дачи, добавив 1-2 капли TerraShield в диффузор или распылив смесь вокруг.

# Ароматы лета

Когда дело касается распыления, масла лимона, дикого апельсина, бергамота и лайма остаются бессменными фаворитами. Их можно добавлять в диффузор по отдельности или сочетать друг с другом. В любом случае яркий цитрусовый аромат заставит улыбнуться любого. Но не верьте нам на слово! Попробуйте лично эти цитрусовые смеси для распыления и убедитесь сами.



## Новый день

- 3 капли масла лайма
- 3 капли масла дикого апельсина
- 1 капля масла лимона
- 1 капля масла мяты перечной



## Пряный цитрус

- 5 капель масла дикого апельсина
- 4 капли масла лимона
- 3 капли масла грейпфрута
- 2 капли масла гвоздики



## Цитрусовый закат

- 5 капель смеси doTERRA Serenity®
- 2 капли масла дикого апельсина
- 2 капли смеси Citrus Bliss®



### Зов приключений

- 3 капли масла лайма
- 3 капли масла дикого апельсина
- 2 капли масла мандарина
- 2 капли масла лимона



### Новое начало

- 3 капли масла мяты садовой
- 2 капли масла грейпфрута
- 2 капли масла мандарина
- 1 капля масла бергамота



### Цитрусовый рай

- 5 капель масла грейпфрута
- 3 капли масла римской ромашки
- 2 капли масла лайма
- 2 капли масла лимона
- 2 капли масла дикого апельсина

# Аромат, ГОНИМЫЙ ветром

На гавайском языке мапуана означает «аромат, гонимый ветром». Это имя прекрасно подходит Мапуане Мергел, которая обожает, когда ветер развеивает волосы, и, конечно, эфирные масла. Мапуана родилась и выросла в Калифорнии, в семье выходцев из Гавайев, где приключения всегда ставились на первое место.

В качестве массажиста-терапевта и сертифицированной доулы, Мапуана заботится об окружающих и ведет невероятно интересную профессиональную жизнь.



## Почему важно заботиться о себе

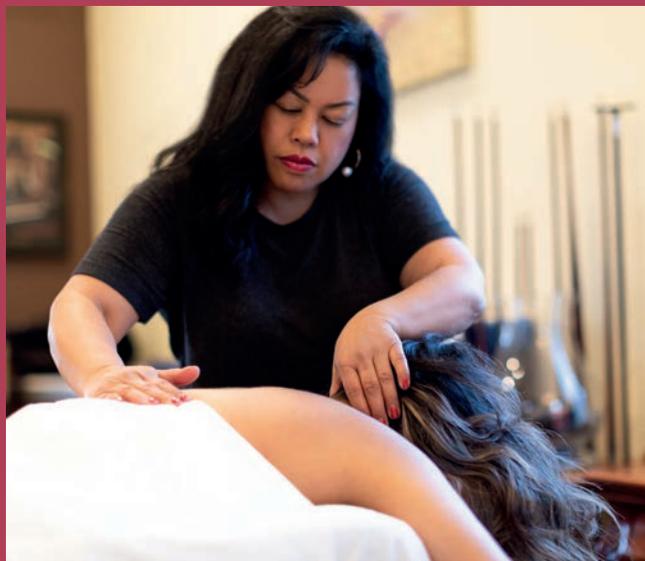
Для Мапуаны забота о себе — неотъемлемая часть полноценной жизни. Она заявляет: «Я знаю, что не смогу вести активную, полноценную жизнь, полную приключений, если не буду заботиться о себе». Каждый день Мапуана медитирует, занимается физическими упражнениями, правильно питается и использует любимые продукты dōTERRA®.

По утрам Мапуана использует эфирные масла **мелиссы, ладана** и смесь **DigestZen Terrazyme®**, принимает комплексы dōTERRA **Lifelong Vitality Pack®** и **PB Assist® Jr**, а также втирает в грудь смесь **dōTERRA Breathe®**, а масло **голубой пижмы** в большой палец ноги! «Это настоящий катализатор для моей творческой энергии», — говорит она. Мапуана считает, что когда вы так заняты навалившимися повседневными делами, что забываете ухаживать за собой, то теряете способность использовать возможности, которые предлагает жизнь.

Перед сном Мапуана использует масло **ветивера** для стоп, принимает капсулы **Adaptiv®** и комплекс для спокойного сна **dōTERRA Serenity®**, втирает масло **розы** в шею и масло **эвкалипта** в грудь. Как только вы начнете регулярно выполнять процедуры по уходу за собой и своим здоровьем, то увидите, как повысится качество вашей жизни.

## Искатель приключений

Ваши приключения могут быть большими и маленькими. Вы можете быть за границей или недалеко от дома. Суть кроется в образе мышления. Неважно, где вы находитесь, в местном парке или в Париже, красоту можно найти повсюду. На своей доске визуализации Мапуана всегда пишет слово «приключение». Это служит ей напоминанием о том, что в жизни всегда нужно искать что-то новое и уметь создавать себе яркие воспоминания.



## Какие масла Мапуана использует в качестве доулы?

Самые любимые масла Мапуаны, которые она использует при работе с женщинами во время родов —



**Масло черного перца,** разбавленное базовым, помогает справиться с дискомфортом.



**dōTERRA Balance®** или **Elevation.** Они помогают создать атмосферу комфорта и внутренней гармонии.



**Масло лаванды** или смесь **dōTERRA Serenity®** понравятся тем, кто стремится расслабиться.



**Масла дикого апельсина, лимона** или **перечной мяты** подойдут тем, кто хочет воссоздать позитивную и бодрящую атмосферу.



# dōTERRA В ПОМОЩЬ ДЕТЯМ

## Как dōTERRA делает мир лучше?

Быть в гармонии с собой — значит иметь достаточно позитивной энергии для того, чтобы делиться ей с другими. Поэтому 12 лет назад dōTERRA основала благотворительный фонд Healing Hands. Все эти годы он помогает людям из разных концов света в трудных ситуациях.

Например, в 2013 году фонд отправил помощь жителям Филиппин, пострадавшим от тайфуна Хайян. А в 2020 году разослал 100 000 наборов средств личной гигиены для чрезвычайных ситуаций в зоны стихийных бедствий по всему земному шару. Всего за эти годы мы осуществили 472 проекта в 98 странах.

Также dōTERRA заботится об условиях труда фермеров в развивающихся странах в рамках программы Co-Impact Sourcing. Мы сотрудничаем с поставщиками на долгосрочной основе, помогая сборщикам сырья по всему миру стабильно получать справедливую оплату за свою работу.

Теперь социальные инициативы dōTERRA реализуются и в регионе Евразия!

## dōTERRA в помощь детям

Первый российский проект фонда Healing Hands стартовал в октябре 2021 года. Всего за 2 месяца удалось собрать сумму, необходимую для производства и обустройства двух сенсорных комнат в Москве для детских реабилитационных центров федерального значения, одну из которых мы открыли уже в этом апреле.

Узнать больше о благотворительном проекте «dōTERRA в помощь детям» и посмотреть на первую сенсорную комнату вы можете перейдя по qr-коду ниже.

Занятия в сенсорной комнате помогают реабилитироваться детям с заболеваниями центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Там они в комфортной среде развивают

нарушенные функции и работают с эмоциями — беспокойством, агрессивностью, тревожностью, утомляемостью. Действие подобных занятий очень похоже на эффект от эфирных масел.

Для детей с ограниченными возможностями сенсорная комната — серьёзное подспорье в адаптации. Эту необычную идею мы воплощаем в жизнь на средства от продаж благотворительных продуктов.



1 июня, в День защиты детей, мы объявили запуск продаж нового благотворительного продукта, **смеси эфирных масел dōTERRA Единение Touch.**

Каждый рубль от ее продажи отправится на помощь детям — и мы вместе с вами поможем открыть сенсорную комнату для детей в одной из новосибирских школ!

Выбирайте и **рекомендуйте Единение Touch.**

Эта особая смесь эфирных масел зарядит энтузиазмом и вдохновением, как от встречи с самыми близкими друзьями. Все мы нуждаемся в тепле и поддержке, и только объединившись, способны на большее.

Товар: 60216075

Цена консультанта: Р 2 310,00

PV (персональный объем): 0





## Круговорот добрых дел

Мы заботимся о том, чтобы, пользуясь дарами Земли, возвращать природе нашу любовь сторицей, участвуя в экологических проектах — международных и локальных. Этой весной мы объединили наши начинания в проект «Круговорот добрых дел», присоединиться к которому может каждый.

· 26 марта в 20:30 погас свет в окнах нашего московского офиса. В этот день проходила ежегодная международная акция «Час земли», которую проводит Всемирный фонд дикой природы. Участники акции ровно на 60 минут выключали свет, чтобы привлечь внимание к экологическим проблемам.

· 14 мая мы впервые приняли участие в восстановлении леса. Совместно с организатором акции, проектом «Посади лес», 32 волонтера dōTERRA отправились на высадку саженцев сосны в Подмоскowie. Всего за полдня мы высадили 8 000 саженцев сосны на 2 гектарах леса в Коломенском районе, который в 2019 году пострадал от ветрапада.

· С 1 апреля по 20 мая мы провели ЭКОмарафон осознанной помощи природе в коллаборации с некоммерческой организацией «Собиратор». Это сообщество экологически осознанных людей, которое меняет культуру потребления и дарит вещам вторую жизнь. Вместе мы еженедельно публиковали материалы с исследованиями и лайфхаками по экологическому образу жизни, делились полезными экопривычками, давали участникам полезные домашние задания. И конечно, дарили эфирные масла самым активным. Марафон проходил в Telegram и объединил 1761 человека от Южно-Сахалинска до Калининграда, десяткам из которых достались подарки.



## Авоська надежды

Яркая авоська помогает не только отказаться от одноразовых пластиковых пакетов, которые засоряют планету и перерабатываются в России с большими трудностями. Это ещё и социальная инициатива — коллаборация с некоммерческой организацией «Авоська дарит надежду». В СССР плетением авосек занимались незрячие люди, компания решила возродить эту практику. Кожаные элементы создают люди с нарушением слуха и опорно-двигательной системы.

Людам с ограниченными возможностями бывает сложно найти работу, а подобные инициативы помогают получать постоянный заработок и социализироваться. Покупая авоську позитивного сиреневого цвета, вы делаете их жизнь лучше! Главное — не забывать брать её в магазины. Ведь «одна авоська заменит миллион пластиковых пакетов», как гласит девиз «авоськи надежды».

Мы верим в силу маленьких дел, которые на первый взгляд могут показаться каплей в море. Но когда в наших проектах участвуют тысячи наших консультантов и покупателей, мир действительно становится лучше, чище и добрее!



Узнайте больше об этих и других социально значимых проектах, а также об экологичном подходе dōTERRA

## Сбор вторсырья

В прошлом году мы вместе с «Собиратором» выпустили буклет о раздельном сборе мусора. А чтобы поддержать эту идею не только словом, но и делом, установили контейнеры для сбора вторсырья в московском пункте выдачи заказов. Здесь можно сдать пластиковые крышечки и стеклянные бутылочки из-под эфирных масел объемом 5мл и 15мл. После переработки они превратятся в новые изделия из стекла и пластика вместо того, чтобы бесславно отправиться на мусорные полигоны.

Кроме того, мы участвуем в проекте «Добрые крышечки». Это значит, что перерабатывающие заводы перечисляют деньги за собранное вторсырье в благотворительный фонд «Волонтеры в помощь детям-сиротам». Сдавая крышечки от стеклянных

бутылочек в контейнер пункта выдачи заказов или любой другой пункт приема вторсырья, участвующий в этом проекте, вы совершаете вдвойне доброе дело!

dōTERRA сокращает свой экослед и другими методами. Важный шаг — тратить меньше ресурсов на создание упаковки и делать её перерабатываемой. Поэтому с прошлого года мы больше не используем ламинирование и краску при создании коробочек для масел. Теперь картонную упаковку можно сдать на переработку бумаги в любом городском пункте приёма — это позволит вырубать меньше деревьев для производства целлюлозы.

Помогайте вместе с dōTERRA!



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

---

**dōTERRA**<sup>®</sup>  
pursue what's **pure**<sup>™</sup>



60222883

© 2022 dōTERRA Офис dōTERRA в России: Москва,  
Ленинградский проспект д.31А, ТЦ Монарх, 1 этаж.