



LIVING

MAGAZINE

06

Программа Co-Impact Sourcing
10 эфирных масел, которые меняют мир

—
В ЭТОМ НОМЕРЕ

54

Что поддерживает здоровый обмен
веществ

42

dōTERRA Евразия: как мы за пять лет
стали вторым рынком в регионе

dōTERRA | ВЕСНА/ЛЕТО 2023

Первые ПЯТНАДЦАТЬ ЛЕТ

15
Years

Когда первые нарциссы выглядывали из-под земли, а воды снегов, тающих на вершинах гор Маунт Небо, ручьями спускались в реки долины Уосатч Фронт, небольшая группа людей, преданных своей мечте, собралась в конференц-зале. Весной 2008 года в воздухе витал аромат чистых эфирных масел и пульсировало волнение. Так родилась наша dōTERRA.

Первые бутылочки янтарного стекла с нашими маслами были промаркированы и упакованы вручную. С тех пор мы выпустили примерно 550 миллионов бутылочек чистых эфирных масел dōTERRA. В компании, которая начиналась всего с пяти пар рук, сейчас работает более 4000 человек. Наследие dōTERRA — это сотрудники, Велнес Консультанты и Привилегированные покупатели — наша семья, наше настоящее и будущее.

В этом номере:

06 **Программа Cō-IMPACT SOURCING:**
10 эфирных масел, которые меняют мир

10 **Откуда это масло:**
В краю бессмертника и лавра

14 **Специальный репортаж:**
Производство: от растения до капли масла на вашей ладони

20 **dōTERRA Healing Hands:**
Магнитуда единства

26 **Дети:**
Твоя очередь искать!

32 **Дети:**
Спокойной ночи, сладких снов

36 **Разговор с медиком:**
О самом сокровенном

38 **Интервью:**
Ольга Рубцова: «Всё, что я делаю в жизни, я делаю так, чтобы самой кайфовать от этого.»

42 **dōTERRA Евразия:**
Как мы за пять лет стали вторым рынком в регионе

46 **Встреча с dōTERRA:**
Весенний праздник dōTERRA Евразия

58 **Встреча с dōTERRA**
Бриллиантовая вечеринка dōTERRA Евразия

60 **Бриллиантовый Клуб:**
Ждем вас в новом сезоне

62 **Интервью:**
Бриллиантовая история Ксении Гуреевой

66 **Разговор с медиком:**
Что поддерживает здоровый обмен веществ

76 **Новинки:**
Новые продукты для поддержания отличного самочувствия, молодости и долголетия

80 **Новинки:**
Челлендж 30 дней с dōTERRA

82 **Разговор с медиком:**
А помнишь, однажды...

86 **Смеси для диффузора:**
Сила покоя

90 **Красота:**
Техника АромаТач: синергия рук и ароматов

94 **Мужчины:**
Скрепляя связи. Построение взаимоотношений

98 **Говорит ветеринарный врач:**
Всё о щенячьей любви

102 **Дом:**
В экстренных случаях. Набор эфирных масел первой необходимости

0
PROMO

В центре
внимания

Лимонный эвкалипт

Eucalyptus citriodora

Способ производства: паровая дистилляция
Аромат: свежий и лимонный

Чистый. Свежий. Бодрящий. Эти слова приходят на ум, когда вдыхаешь невероятно освежающий аромат эфирного масла **лимонного эвкалипта**. Это растение не цитрусовое, но его аромат, как и у лимонграсса, имеет отчетливую лимонную нотку, которая так всем нравится.

Освежающий запах лимонного эвкалипта несет безмятежность и умиротворение. Во всем мире это популярный аромат для спа-процедур, он напоминает о природе и чистом свежем воздухе.

Какие бы ассоциации у вас ни вызвал лимонный эвкалипт, его отчетливый и мощный аромат умеет создавать яркие мгновения.

Помимо замечательного запаха, это эфирное масло помогает ухаживать за кожей, очищать поверхности и отлично освежает воздух в помещениях.

Цветки **лимонного эвкалипта** — прекрасный источник нектара, привлекающий пчел и бабочек.

Как использовать эфирное масло лимонного эвкалипта

Ароматическое применение:

- Распылите масло через диффузор, чтобы поднять настроение ярким свежим ароматом.
- Добавьте несколько капель масла в стеклянную бутылку с водой и распылителем, чтобы получить самодельный освежитель воздуха и натуральное средство для очистки поверхностей.

Наружное применение:

- Включите масло лимонного эвкалипта в ваше очищающее средство для кожи.
- Смешайте с базовым маслом, чтобы сделать освежающий бодрящий массаж.

Основные компоненты эфирного масла

лимонного эвкалипта и их ключевые свойства:

Цитронеллаль, цитронеллол — очищение, природный репеллент.

Меры предосторожности

Перед применением следует проконсультироваться со своим лечащим врачом. Избегайте попадания эфирного масла в глаза, уши и на чувствительные участки кожи. Возможна кожная реакция. Хранить в недоступном для детей месте.

10 эфирных масел, которые меняют мир



Хорошая новость: даже там, где нет полезных ископаемых и высоких технологий, человек может увеличить уровень своего благосостояния, собственными руками выращивая бесценные дары природы — в разных странах и на абсолютно разных почвах. Растения, которые дают прекрасные эфирные масла, зачастую произрастают в бедных развивающихся странах. Руководствуясь принципом «делать добро по обе стороны бутылочки», dōTERRA с первого дня получает сырье для производства эфирных масел по собственной программе **Co-Impact Sourcing**, это название можно перевести как «взаимовлияющее получение сырья». Для выращивания сырья dōTERRA сознательно выбирает места, где может улучшить индивидуальное, социальное, экономическое и экологическое состояние, производя эфирные масла высочайшего качества.

dōTERRA напрямую сотрудничает с маленькими независимыми фермерами в 47 странах мира. Мы не работаем ни с посредниками-оптовиками, ни с крупными кооперативами, владеющими огромными землями. Наши прямые партнеры — тысячи маленьких семейных или общинных фермерских хозяйств. У них во владении или аренде настолько небольшие участки земли, что на них сложно вырастить достаточно сельхозкультур даже для пропитания. Когда у фермера всего 40 соток, он трижды подумает, что именно на них выращивать, чтобы хватало на жизнь. Во многих странах мира dōTERRA помогает ответить на этот вопрос. Мы помогаем фермерам выбрать те растения, которые дадут идеальное эфирное масло. Мы привозим саженцы, оказываем поддержку в агроконсультировании, обучаем, помогаем с дистилляцией и техническим обеспечением, а главное, заключаем долгосрочные контракты, покупаем сырье по самым честным ценам и платим в течение 48 часов после того, как урожай сдан на дистилляцию.

Мы измеряем цели программы Co-Impact Sourcing не в деньгах или тоннах, финансовых и физических показателях, а в количестве жизней, которые мы смогли улучшить. И наш план — к 2030 году утроить свое влияние на мир.



Тейлор МакКей, менеджер программы dōTERRA Co-Impact Sourcing в Кении:

Когда мы начинали проект в Кении, мы просто ходили по домам фермеров, знакомились, рассказывали им о нашей компании, о том, чем мы занимаемся, и предлагали попробовать выращивать для нас растения, дающие эфирные масла. Конечно, сперва фермеры были настроены скептически, но мы делали демонстрационные посева, приглашали на них посмотреть, показывали, как дистиллируется эфирное масло, и вскоре у нас появились первые партнеры. В Кении фермеры и раньше были знакомы с эфирными маслами, здесь выращивали местный кипарис и розовый перец, но мы привезли и новые растения: герань, имбирь, чайное дерево, лимонный эвкалипт и розмарин, а в этом году привезли перечную мяту. Теперь в Кении у нас более 7500 партнеров, которые вместе с нами создали почти 17 000 рабочих мест, и в целом выращивание растений для производства эфирных масел улучшило почти 80 000 жизней. Мы уже не ходим по деревням от двери к двери, у нас очередь из желающих сотрудничать, но мы по-прежнему принимаем в свою программу только маленьких независимых фермеров с небольшими участками земли и помогаем им расти вместе с нами. Наши партнеры стали нашими рекламными агентами. Люди видят, как у них на глазах меняются жизни, понимают, что за 6 лет можно в 8 раз улучшить свое материальное положение, построить новый дом, купить трактор и отправить детей учиться даже не только в школу, а в столичный университет.

Я живу в Кении в общей сложности почти 10 лет, тут родилась моя старшая дочь, и я вижу, как люди здесь становятся счастливее, хотя жизнь тут не очень проста. Я думаю, дело в том, что здесь появилась надежда. Да, в Кении теперь много надежды на лучшее будущее. Люди видят рост и те преобразования, которые произошли благодаря нам, и они уверены, что в будущем рост сохранится, и еще больше людей получат новые прекрасные возможности.

Самые значимые эфирные масла

Эти масла особенно сильно влияют на жизни людей, которые выращивают для них сырье. Мы все любим эти масла за их удивительные способности делать нашу жизнь радостнее, здоровее и счастливее. И то, что именно они помогают фермерам, выработавшим и собравшим урожай, жить благополучнее и увереннее смотреть в будущее — конечно, чудо, которое мы делаем вместе.

dōTERRA
cō·Impact
SOURCING®

Африка: масла, которые изменили **52 799** жизней



Чайное дерево

Это австралийское дерево буквально стало спасателем для африканских фермеров — оно отлично переносит как засуху, так и обильные дожди.



Герань

Мощное эфирное масло уравнивает эмоции и прекрасно действует на кожу. Обладает травянисто-цветочным ароматом, напоминающим розу.



Лимонный эвкалипт

Высокое австралийское дерево с гладкой корой появилось в Африке благодаря программе **dōTERRA Cō-Impact Sourcing**.



Копайба

Главный компонент масла из смолы деревьев копайбы — кариофиллен — полезен для нервной, сердечно-сосудистой и иммунной систем.



Кардамон

Наш кардамон из Гватемалы. Это эфирное масло поддерживает здоровое функционирование желудочно-кишечного тракта.



Дикий апельсин

Хит dōTERRA: масло заряжает энергией, бодрит ум и тело и создает радостную атмосферу в помещении.

Азия: масла, которые изменили **26 919** жизней



Лемонграсс

Тонизирует все системы организма и хорошо очищает кожу. Идеальное масло для массажа. Травянистый аромат способствует позитивному настрою.



Куркума

Содержит два уникальных компонента — турмерон и ар-турмерон, которые известны полезным воздействием на нервную систему.



Имбирь

При внутреннем применении имбирь поддерживает пищеварение, борется с чувством дискомфорта в желудке во время путешествия.



Бессмертник

Масло «Вечного цветка» часто используется для замедления старения кожи, оно помогает омолаживать кожу и улучшать цвет лица.

Европа: масло, которое изменило **3 644** жизни

Лимитированный интерактивный выпуск «Самые значимые масла»

«Африка», «Азия», «Латинская Америка» и «Европа» — 4 набора эфирных масел, оказавших наибольшее влияние на жизни людей четырех континентов. QR-коды на интерактивной коробке расскажут вам о производстве этих эфирных масел и о том, как благодаря им изменились жизни поставщиков dōTERRA и благосостояние местных сообществ.



[Узнать больше о программе dōTERRA Cō-Impact Sourcing](#)

В краю бессмертника и лавра

Мы гордимся своей программой **dōTERRA Co-Impact Sourcing**. Мы с удовольствием рассказываем Велнес Консультантам обо всех секретах сбора урожая и дистилляции, знакомим с нашими партнерами-фермерами и командой dōTERRA на местах, чтобы каждый смог увидеть собственными глазами, как в солнечный летний день собирают прекрасные цветы, отвозят их на производство и потом происходит чудо — плотным ручьем из воронки аппарата льется чистое эфирное масло с таким знакомым ароматом. На производство эфирного масла, кажется, можно любоваться целую вечность, это совершенно завораживающий процесс. Одна из стран в Европе, где мы выращиваем сырье — Албания.



Оплата фермерам в течение 48 часов

dōTERRA начала тесно сотрудничать партнерами в Албании с 2016 года в рамках программы Co-Impact Sourcing. Эфирномасличные культуры дают фермерам более высокую прибыль, чем традиционные овощи и зерновые, к тому же для их выращивания не требуется больших земельных участков. Наша программа помогает создать и сохранить рабочие места в сельской местности и обеспечивает более высокий доход домохозяйств для мелких фермеров.

В стремлении к чистоте эфирных масел и прозрачности отношений партнеры dōTERRA придерживаются наших главных принципов поиска поставщиков — справедливого отношения к фермерам и вклада в улучшение жизни их сообществ. Выплаты фермерам происходят в течение 48 часов после приема сырья на дистилляционные мощности. Контракты

на сотрудничество долгосрочные, а это означает, что у фермера есть гарантированный покупатель более чем на один сезон. Благодаря этим долгосрочным контрактам фермеры могут инвестировать в свои поля и спокойно планировать будущее.

dōTERRA — часть местного сообщества

В Албании благотворительный фонд **dōTERRA Healing Hands** поддерживает ряд проектов в общинах производителей эфирных масел. Мы выбираем проекты, тщательно изучив



запросы местных сообществ и их реальные потребности, а затем пошагово разрабатываем проект и обеспечиваем финансирование. Что именно мы делаем?

В ноябре 2019 года в Албании произошло разрушительное землетрясение силой 6,4 балла в 34 км к северо-западу от столицы. Фонд **dōTERRA Healing Hands** пожертвовал средства на строительство временных убежищ, оказание медицинской помощи и удовлетворение неотложных потребностей. Мы поддержали более 1100 человек, пострадавших от землетрясения.

Благодаря пожертвованиям **dōTERRA Healing Hands** мы смогли реконструировать две сельские школы, в частности туалеты. Сельские школы обучают детей, проживающих на обширной площади,

и печальное состояние школьных гигиенических помещений часто приводило к тому, что дети, особенно девочки, были вынуждены по 30 минут идти в туалет домой. Конечно, многие дети в классы уже не возвращались. Такая простая вещь, как ремонт школьного туалета, увеличила посещаемость занятий с 65% почти на 100%.

dōTERRA Healing Hands также сотрудничает с Фондом Мэри Уорд Лорето, который проводит программу предотвращения торговли людьми для молодежи, проживающей в селах недалеко от южной границы с Грецией. Эту программу ведут



социальные работники и психологи. На обучающих семинарах и мероприятиях, очно и онлайн местная молодежь получает поддержку профессионалов высокого класса. Юные албанцы развивают навыки лидерства, расширяют свои представления о здоровых отношениях, ищут пути самореализации и могут принимать участие в полезной общественной деятельности, включая волонтерство.

Также мы провели 10-месячную программу обучения государственных социальных работников. В рамках этой программы мы поделились новейшими разработками в области предотвращения опасных личных ситуаций, оказания экстренной помощи при травмах и навыкам спасательской работы.

Албания расположена на побережье Адриатического и Ионического морей к северо-западу от Греции. Длинная береговая линия страны способствует умеренному климату с мягкой влажной зимой и жарким сухим летом. Албания — родной дом для более чем **3250 видов растений**, а это почти **30% флоры Европы**. Здесь прекрасно растут культуры, которые любят длинное сухое лето. Вместе с нашими партнерами в Албании мы выращиваем бессмертник, лавр, лаванду, можжевельник и другие культуры.



Бессмертник

Это небольшое многолетнее растение с золотисто-желтыми цветками в форме шара собирают в начале — середине лета. Эфирное масло производят

методом паровой дистилляции раскрывшихся взрослых цветков в течение примерно 2 часов с момента сбора.



Лаванда

Наш партнер в Албании начал выращивать лаванду в тесном сотрудничестве с командой **dōTERRA Esseterre Bulgaria**

в 2018 году. Солнечный сухой климат и каменистая почва Албании похожи на болгарские, и лаванда великолепно себя чувствует в обеих странах. Лаванду собирают после того, как летнее солнце высушит цветы — тогда они дают больше высококачественного эфирного масла. Паровая дистилляция лаванды происходит в день сбора урожая и длится около 2 часов.



Можжевельник

Можжевельник — вечнозеленый хвойный кустарник, который спустился из родного северного полушария до Балкан. Это эфирное

масло получают методом паровой дистилляции темно-синих ароматных ягод, которые часто собирают вручную.

dōTERRA
cō·Impact
SOURCING®

ō
PROMO

В центре
внимания



Бессмертник

—
Helichrysum italicum

Способ производства: Паровая дистилляция
Аромат: Травянистый, медовый, сенной

Научное название бессмертника **Helichrysum** происходит от греческих слов *helios* (солнце) и *chrysos* (золото). В названии отражается круглая форма и яркий желтый цвет цветков этого многолетника. Ареал обитания **бессмертника** — вся Европа и Средняя Азия, поэтому у растения много названий на разных языках: иммортель, кошачья лапка, богородская трава и даже «вечный карлик».

Невысокое растение с опушенными серебристыми узкими листьями и ярко-желтыми соцветиями культивируют не только как лекарственное, но и как декоративное — флористы обожают включать его в зимние букеты.

Бессмертник часто используется для замедления старения кожи — его называют «вечным цветком» за его способность омолаживать кожу и улучшать цвет лица.

dōTERRA выращивает **бессмертник** на французском острове Корсика и в Албании. Для производства одной бутылочки объемом 5 мл требуется около двух килограммов цветков бессмертника.

Как использовать эфирное масло бессмертника

Наружное применение:

- Нанесите на кожу чистое масло бессмертника, или смешайте его с вашим средством для ухода.

Внутреннее применение:

- Добавьте 1 каплю в 120 мл жидкости для поддержания здорового обмена веществ.

Ароматическое применение

- Распылите три-четыре капли масла через диффузор. Бессмертник хорошо сочетается с гавайским сандалом, ладаном, бергамотом, кипарисом и лимоном.

Основные компоненты эфирного масла бессмертника и их ключевые свойства:

- Альфа-пинен** — расслабление
- Куркумен** — смягчение
- Нерил ацетат** — очищение

Меры предосторожности

Перед применением следует проконсультироваться со своим лечащим врачом. Избегайте попадания эфирного масла в глаза, уши и на чувствительные участки кожи. Возможна кожная реакция. Хранить в недоступном для детей месте.

Производство: от растения до капли масла на вашей ладони

Знаете ли вы, что происходит после сбора растительного сырья? Процессы очистки и фасовки эфирных масел dōTERRA сложны и увлекательны. Под крышкой каждой бутылочки соединены усилия большого коллектива фермеров и химиков — чтобы вы получили чистое эфирное масло, в качестве которого можете быть совершенно уверены.

Например, **копайба**. Эфирное масло получают из смолы, собранной с деревьев в джунглях тропических лесов Амазонки, затем разливают в специальные бочки и отправляют из Бразилии на одно из наших производственных предприятий, расположенных по всему миру. Допустим, его доставили в Плезант Гроув, штат Юта, США.

Здесь в лабораториях масло проверяют на чистоту. Проверка состоит из нескольких этапов тестирования, на каждом из которых ученые получают различные доказательства того, что в эфирном масле не содержится ни синтетических, ни нежелательных органических веществ. Если эфирное масло не соответствует высоким стандартам качества CPTG dōTERRA, его подвергают очистке, чтобы избавиться от загрязнений и микроорганизмов.

После еще одного тестирования эфирное масло переливают в герметичные емкости из нержавеющей стали (это препятствует размножению бактерий). Теперь проверенное чистое эфирное масло можно отправить для розлива по бутылочкам, либо для производства смесей масел и других продуктов на одно из зарубежных производственных предприятий dōTERRA или оставить на заводе в Плезант Гроув.

Если эфирное масло (например, **гвоздики**) предназначается для создания смеси, скажем, **dōTERRA On Guard**, оно попадает в резервуар для смешивания. Это гигантское устройство может перемешивать до 10 000 кг эфирного масла одновременно.

Затем смесь масел проходит второй этап очистки, где удаляются излишки воды, образовавшиеся в процессе смешивания. Очистка смеси — тонкий



процесс. Для каждой смеси требуется своя технология, которая может занимать до двух недель.

Параллельно с проверкой и очисткой эфирного масла выпускаются бутылочки, крышки и этикетки, которые позже на линии розлива превратятся в великолепный готовый продукт. Каждая бутылочка и крышка поступают на линию в герметичной пластиковой упаковке. Это гарантирует чистоту. И если герметичность какого-то элемента нарушена, то флакон считается загрязненным и не используется.

Розлив — стерильная зона. Здесь бутылочки распаковывают и загружают в разливочную машину, где они заполняются чистым эфирным маслом. Полные бутылочки поступают на закупорочную линию, где машинным способом завинчиваются крышки. Завинчивающий механизм прикладывает к крышке правильную силу, чтобы гарантировать необходимую плотность прилегания.

Наполненные и закрытые бутылочки проходят через датчик, который проверяет плотность завинчивания крышек и количество залитого масла. После этого наклеиваются этикетки. По следующей конвейерной

ленте бутылочки с наклеенными этикетками отправляются на станцию контроля качества упаковки. Иногда даже самые совершенные машины допускают ошибки, поэтому контролер снимает бутылочки с линии и проводит визуальный осмотр, проверяя количество масла и правильность этикеток. После проверки качества упаковки партию эфирных масел упаковывают в коробки из материалов, пригодных для вторичной переработки. Коробки складывают на палеты и отправляют в центр обработки заказов dōTERRA в Линдоне, штат Юта. Именно там собирают наборы эфирных масел и индивидуальные заказы, которые доставляются вам домой.

Создание чистых эфирных масел требует большого труда и внимания. Для производства одной-единственной бутылочки масла требуются усилия сотен людей. Компания dōTERRA внедрила на своих предприятиях лучшие технологии, процессы и протоколы проверки качества, достойные вас и этих даров природы. Надеемся, что теперь, когда вы откроете новую бутылочку любимого эфирного масла, вы ощутите не только его прекрасный аромат и полезные свойства, но и любовь dōTERRA к вам и вашей семье.



Видеоэкскурсия
по лаборатории
dōTERRA



We help
the world Heal

- ☛ Мы с благодарностью принимаем дары земли, стремясь улучшить жизнь каждого.
- ☛ Мы помогаем людям и сообществам получать достойный доход.
- ☛ Мы избавляем всё большее число людей от страданий и бедности по мере роста нашего бизнеса.
- ☛ Мы выступаем за здоровый образ жизни и предлагаем натуральные решения.
- ☛ Мы инвестируем в науку и инновации, чтобы обеспечить высокий стандарт наших масел.



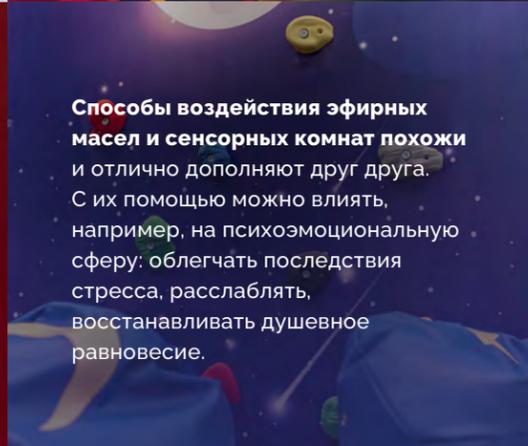
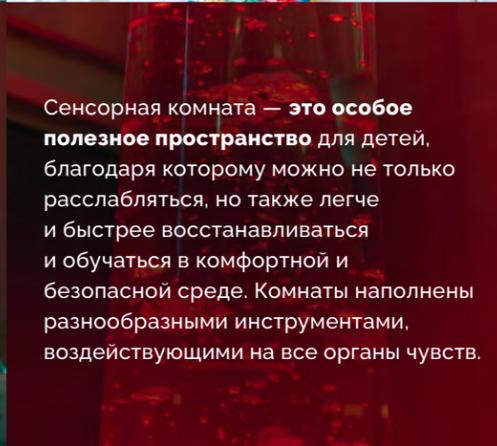
Магнитуда единства

В начале 2015 года наша команда **Cō-Impact Sourcing** работала в предгорьях Гималаев в Непале, выстраивая непрерывную цепочку поставок сырья для производства эфирного масла грушанки. Мы уже готовились объявить о запуске нового продукта и о том, какие прекрасные женщины-сборщицы грушанки стали нашими партнерами. Но 25 апреля в Непале произошло землетрясение мощностью 8,1 балла, в стране погибли почти 9000 человек, более 20 000 получили ранения и более 3 млн жителей остались без крова. Эта новость ошеломила весь мир, а наши горячие линии раскалились от звонков: Велнес Консультанты из всех стран хотели знать, как они могут помочь Непалу.

Мы быстро объявили сбор средств. Наши Велнес Консультанты и фонд **dōTERRA Healing Hands** собрали более \$600 000 для неотложной помощи. А так как команда **Cō-Impact Sourcing** уже наладила прочные связи на местах, мы смогли немедленно организовать работу. Мы закупили и доставили предметы первой необходимости, брезентовые палатки для временных убежищ и школьных классов, оплатили строительство жилья и построили первую сейсмостойкую школу в районе бедствия. Чуть позже мы поставили новые дистилляторы, и это стимулировало экономическое восстановление и обеспечило рабочие места.

Так из пепла разрухи и нашей цели улучшить мир родилось прекрасное единство.

Вдыхая грушанку, помните, откуда она родом, и какой прорыв она совершила в нашей гуманитарной деятельности.



В 2021 году был запущен первый благотворительный проект фонда в России. «dōTERRA Healing Hands — в помощь детям» — это создание сенсорных комнат, специальных пространств, помогающих реабилитации и адаптации детей с особенностями.

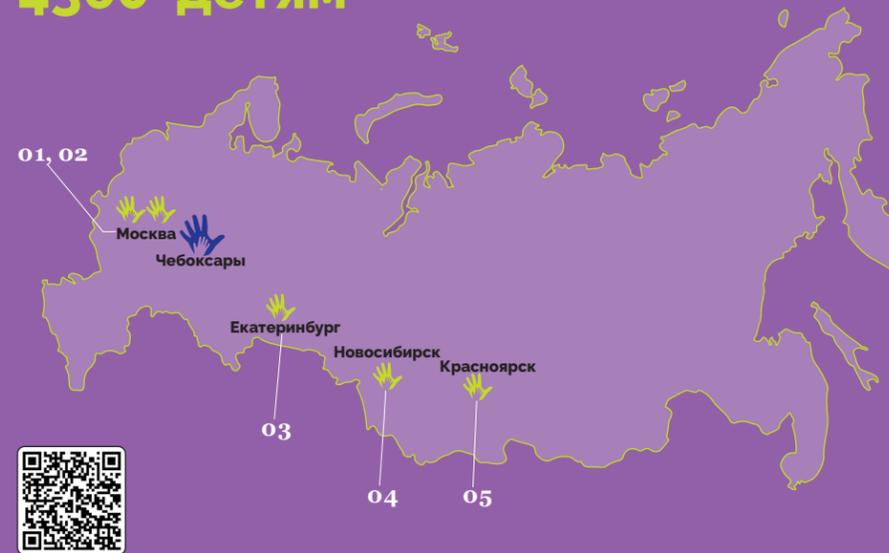
Сенсорная комната — это особое полезное пространство для детей, благодаря которому можно не только расслабляться, но также легче и быстрее восстанавливаться и обучаться в комфортной и безопасной среде. Комнаты наполнены разнообразными инструментами, воздействующими на все органы чувств.

Способы воздействия эфирных масел и сенсорных комнат похожи и отлично дополняют друг друга. С их помощью можно влиять, например, на психоэмоциональную сферу: облегчать последствия стресса, расслаблять, восстанавливать душевное равновесие.



Всероссийский благотворительный проект
«dōTERRA Healing Hands — в помощь детям»

За 2 года мы помогли
4360 детям



Фонд dōTERRA Healing Hands
Цели 2030



Улучшить жизни
более 1 000 000
людей
через программу Match



Ежегодно
жертвовать
3 000 000
долл. США

Прогресс 2022

На сегодня фонд dōTERRA Healing Hands в США пожертвовал **48 948 660** долл. США и поддержал проекты в **98 странах** и **48 американских штатах**, не считая миллионов, пожертвованных через инициативы Healing Hands по всему миру.



248 830 жизней
улучшено с программой
Match (105 399
в 2022 году)



На другие благотворительные программы
пожертвовано
544 151 долл. США



Фонд создан для того, чтобы помогать людям и сообществам по всему миру сохранять здоровье, жить в безопасности и обретать самостоятельность. Осуществляет программы в России с сентября 2021 года.



01 Москва, 29.04.2022
Реабилитационный центр для детей с особенностями

02 Москва, 15.06.2022
Детский реабилитационный центр федерального значения

03 Екатеринбург, 31.08.2022
Средняя общеобразовательная школа № 21 с инклюзивным модулем

04 Новосибирск, 29.06.2022
Средняя общеобразовательная школа «Перспектива» для детей с особенностями

05 Красноярск, 13.04.2023
Реабилитационный центр «Радуга» для детей-инвалидов, детей и подростков с ограниченными возможностями





Каждый рубль от продажи благотворительной смеси dōTERRA HOPE Touch перечисляется на проект «dōTERRA Healing Hands — В ПОМОЩЬ ДЕТЯМ».

Создайте лучший мир.



[Купить dōTERRA HOPE Touch](#)



[Узнать больше о помощи детям](#)

ō
PROMO

В центре
внимания

Кипарис

Cupressus sempervirens и lusitanica

Способ производства: паровая дистилляция
Аромат: древесный, чистый, свежий, травяной

Умиротворяющий, чистый аромат **кипариса** поможет вам полностью отключиться от того, что находится за дверями вашего дома. Это масло прекрасно сочетается со всеми цитрусовыми: глубокий древесный аромат **кипариса** обеспечивает прочную основу для сладких цитрусовых нот.

Мы получаем чистое эфирное масло **кипариса** по программе **Cō-Impact Sourcing** из Кении, где поддерживаем маленьких независимых фермеров. Наше масло кипариса (так же, как **ладан** и **копайба**) это смесь, полученная из нескольких видов **кипариса**, которая имеет оптимальный баланс химических компонентов и дает эфирному маслу особенную силу.

О пользе основного компонента эфирного масла кипариса — **альфа-пинене** — написано более тысячи научных исследований.

Пару кипарисовых деревьев можно заметить на переднем плане знаменитой картины Винсента ван Гога «Звездная ночь».

Как использовать эфирное масло кипариса

Ароматическое применение:

- Распылите масло через диффузор, чтобы создать освежающую атмосферу.
- Нанесите одну-две капли на точки пульса, чтобы ощутить бодрящий аромат.

Наружное применение:

- Нанесите на ноги перед длительной пробежкой.
- Добавьте несколько капель масла в ваш тоник для жирной кожи.

Основные химические компоненты эфирного масла кипариса и их ключевые свойства:

Гамма-3-карен — очищение
Альфа-пинен — расслабление

Меры предосторожности

Перед применением следует проконсультироваться со своим лечащим врачом. Избегайте попадания эфирного масла в глаза, уши и на чувствительные участки кожи. Возможна кожная реакция. Хранить в недоступном для детей месте.

Твоя очередь искать!

Вспомните, когда в последний раз вы откладывали дела, уходили с работы пораньше или брали день за свой счет, чтобы провести время с детьми? Когда вы сидели на полу или низком стульчике со своими детьми, внуками, племянниками или детьми лучшего друга? Недавнее исследование, проведенное учеными Эдинбургского университета, показало, что люди, которые играют в игры, имеют больше шансов сохранить остроту ума в пожилом возрасте. А кто лучше всех умеет играть с настоящим увлечением и с головой погружаться в игру? Конечно, дети! Они быстро забудут любую дорогую игрушку, но всю жизнь будут помнить, какие истории вы им рассказывали, как строили с ними крепость и просто играли! Весьма вероятно, что и для вас игры с детьми станут одними из самых счастливых воспоминаний.

“Детям не нужно много вещей. Лучшая игрушка на свете — это родитель, который садится рядом с ребёнком на пол и вступает в игру.”

Брюс Перри,
профессор психиатрии и поведенческих наук, автор книги «Мальчик, которого воспитывали как собаку: чему травмированные дети могут научить нас о потере, любви и исцелении»



Устройте вечер игр

Соберите всю семью на незабываемый игровой вечер. Немного подготовки, и каждый получит свою порцию удовольствия от мятного шоколада, соревнуясь за корону и звание великого мастера игры!

Шарады

Мы все играли в шарады, это классика детских игр и всегда увлекательное занятие.

Вам понадобится:

- Ручка или карандаш
- Полоски бумаги
- Шляпа, кубок, миска или ваза

На полосках бумаги напишите (а для малышей, которые не умеют читать, нарисуйте) название животного, фрукта, предмета или фильма. Сложите бумажки в шляпу. Разделитесь на две команды. Чтобы определить, какая команда начнет игру, подбросьте монетку. Каждый участник по очереди достает из шляпы бумажку и без помощи слов изображает то, что на ней написано. У команды соперника есть одна минута, чтобы угадать слово. Команда, которая угадает больше всех, побеждает!

Если у вас небольшая семья, пригласите соседей или набирайте очки по очереди.

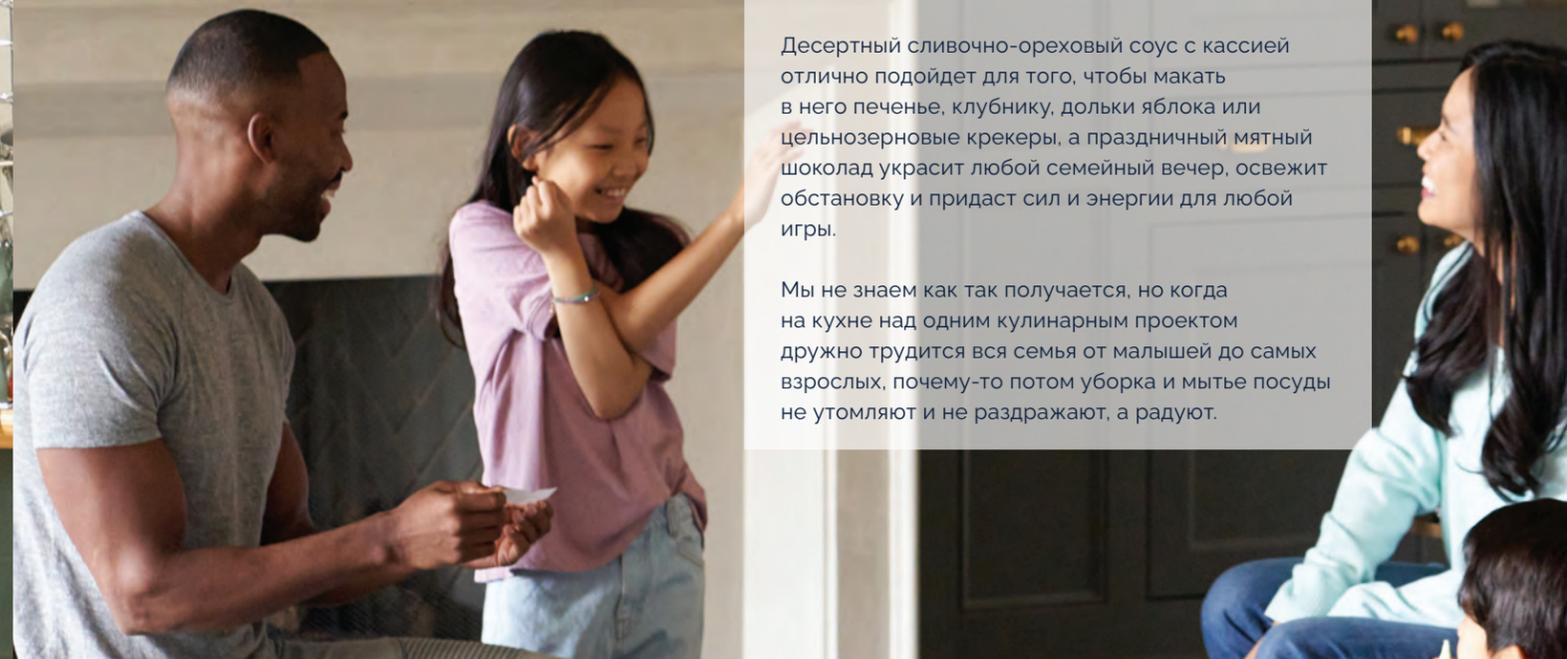


На кухне с весельем

Добавьте веселья в кухонные хлопоты и позовите всю семью приготовить особое лакомство. Делимся любимыми простыми рецептами с эфирными маслами.

Десертный сливочно-ореховый соус с кассией отлично подойдет для того, чтобы макать в него печенье, клубнику, дольки яблока или цельнозерновые крекеры, а праздничный мятный шоколад украсит любой семейный вечер, освежит обстановку и придаст сил и энергии для любой игры.

Мы не знаем как так получается, но когда на кухне над одним кулинарным проектом дружно трудится вся семья от малышей до самых взрослых, почему-то потом уборка и мытье посуды не утомляют и не раздражают, а радуют.



Праздничный мятный шоколад

Вам понадобится:

- 170 г крошки из темного шоколада
- 80 г миндаля
- 1 чайная ложка кокосового масла
- 1 капля эфирного масла мяты перечной

Процесс приготовления:

1. Положите шоколадную крошку и кокосовое масло в стеклянную миску для микроволновой печи и растопите до однородной массы.
2. Добавьте эфирное масло мяты перечной и перемешайте.
3. Вылейте растопленный шоколад в форму, выложенную вощеной бумагой, и равномерно распределите по дну ложкой.
4. Посыпьте измельченным миндалем.
5. Поставьте в холодильник и дайте застыть.
6. Разделите шоколад на мелкие кусочки.

Сливочно-ореховый соус с маслом кассии

Вам понадобится:

- 120 мл ванильного греческого йогурта
- 120 мл взбитых сливок
- 120 мл мягкой ореховой пасты
- 1 капля эфирного масла кассии

Процесс приготовления:

1. Смешайте йогурт, ореховую пасту и взбитые сливки.
2. Добавьте эфирное масло кассии и перемешайте до однородной консистенции.
3. Выложите в соусник.



Я иду на пикник

В эту игру можно играть где угодно — за кухонным столом или в автомобиле. Первый игрок начинает: «Я иду на пикник и беру с собой...». Далее следует предмет, название которого начинается с первой буквы алфавита — А. Например: «Я иду на пикник и беру с собой аиста».

Следующий участник повторяет фразу «Я иду на пикник и беру с собой аиста и ...» и добавляет следующий предмет, начинающийся с Б. Например: «Я иду на пикник и беру с собой аиста и буйвола».

Каждый раз игроки перечисляют все предметы, упомянутые ранее, и добавляют предмет, название которого начинается со следующей буквы алфавита. Эта веселая игра поможет детям выучить алфавит, а для взрослых любого возраста это отличный способ поддерживать активность ума и тренировать память.

**«На самом деле,
неважно, во
что вы играете
и кто победил.
Важно только
время, которое вы
проводите вместе.»**

Спокойной ночи, сладких снов



“Американский центр по контролю и профилактике заболеваний (CDC) рекомендует взрослым старше 18 лет спать не менее семи часов в сутки.”

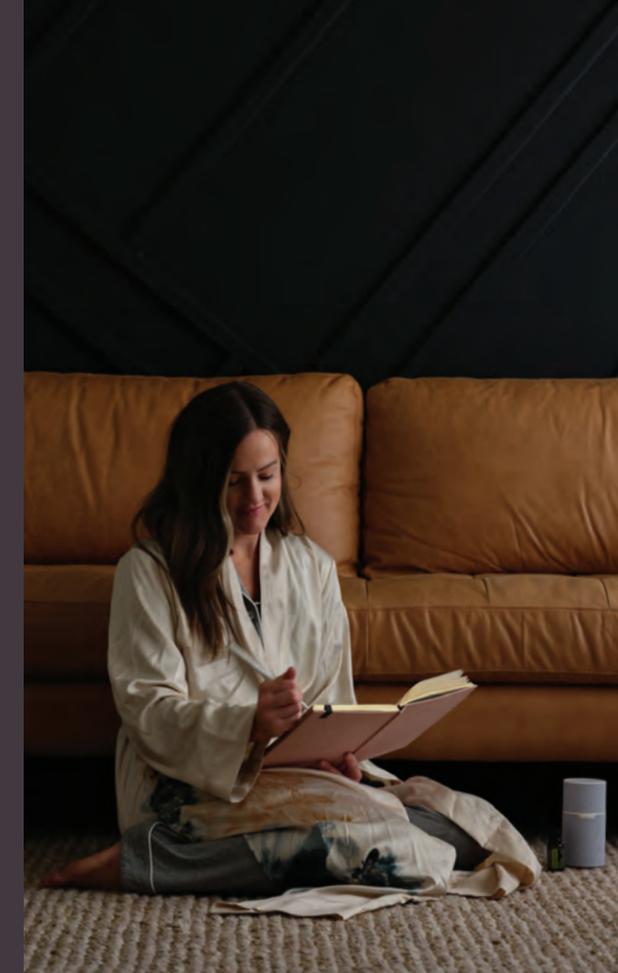
После напряженного дня нет ничего приятнее, чем забраться под одеяло и расслабиться. Наконец-то все уснули, в доме царит тишина, лишь тихо мурлыкает диффузор, распыляя умиротворяющий вечерний аромат.

Образ жизни — приключение

Чем моложе человек, тем более продолжительный сон ему требуется. А как спите вы? Помогают ли вам уснуть любимые ароматы, например **лаванда**, **римская ромашка** или смесь для спокойного сна **dōTERRA Serenity**? Или же вы до утра считаете овец и ждете, когда наконец взойдет солнце?

Сегодня многим достаточный непрерывный сон кажется чем-то недостижимым. Они в отчаянии всю ночь наблюдают, как часовая стрелка подбирается к цифре, установленной на будильнике. Провалившиеся попытки качественно проспать положенное количество часов создают серьезную проблему. Помимо заторможенности и вялости на следующий день, регулярное недосыпание имеет долгосрочные последствия. Исследования показали, что недостаток сна у детей и подростков связан с более высоким риском плохого настроения, импульсивных поступков и вспышек гнева, не говоря о проблемах с развитием и плохих оценках.

Неважно, «жаворонок» вы или «сова», качественный сон — одна из важнейших составляющих здорового образа жизни. Это касается всех — малышей, подростков, их родителей, бабушек и дедушек.



Для неутомимых тружеников

По данным Центра по контролю и профилактике заболеваний, у трети взрослых жителей США продолжительность сна меньше рекомендованной. Серьезными помехами для крепкого сна становятся напряженный график, высокий уровень ответственности, страх пропустить что-то важное, стресс и непрекращающийся поток информации, который льется на нас изо всех электронных источников.

Доктор Вудфилл подчеркивает важность специальной обстановки для отдыха. Он советует отделить место сна от мест для всей остальной деятельности. В спальне не должно быть никаких факторов, которые могут вызывать нервное возбуждение и эмоциональную нагрузку. Эта комната должна быть чистым храмом для отдыха. Вам необходимо установить границы для использования гаджетов. Повторяем снова и снова — уберите из спальни смартфон и телевизор.

Однако для того, чтобы успокоить разум, недостаточно только выключить экраны. Исследования показали, что вечернее ведение дневника повышает ощущение счастья и улучшает здоровье и сон. Есть исследования, показавшие, что некоторым людям помогает заснуть пятиминутное составление списка дел на следующий день или предстоящую неделю.

А если во время составления списка дел или ведения дневника вы распылите эфирное масло, например бергамот, оно дополнительно поможет вам создать умиротворяющую вечернюю атмосферу и настроит на отдых. Многие великие люди, например изобретатель Томас Эдисон и писатель Льюис Кэрролл перед сном делали записи, завершая прошедший день. Это хорошая привычка, ее полезно перенять.

Маленькие мечтатели против подушки

Из-за перевозбуждения днем или однообразия подготовки ко сну дети часто воют за право не ложиться в постель как можно дольше, устраивая себе и родителям беспокойные часы. Не стоит надеяться, что ваш упрямый малыш перерастет эту проблему, и вечерние неправильные привычки исчезнут сами по себе. Исследование показало: те, кто плохо спал в детстве, в два раза чаще сталкиваются с этой

же проблемой в подростковом возрасте. По данным другого исследования, подростки, страдающие от недосыпания, имеют более высокий уровень стресса, чем их сверстники с хорошим качеством сна.

Если вы видите, что малыш не высыпается, значит пора приложить целенаправленные усилия, чтобы наладить его режим сна. Вам придется установить такой вечерний распорядок, который поможет ребенку расслабить разум и тело к тому моменту, когда надо отправляться в постель. Каждый шаг вечернего распорядка малыша должен сигнализировать ему, что подходит время для отдыха. Сфокусируйтесь на том, что поможет создать благоприятную атмосферу для расслабления. Распылите подходящее эфирное масло, например лаванду или смесь **Adaptiv**, искупайте малыша в теплой ванне, почитайте ему любимую сказку и укройте мягким одеялом.

Проснись и пой!

Ничто так не мотивирует выпрыгивать из постели по утрам, как вкусный завтрак. После качественного ночного отдыха закрепите полезные привычки при помощи правильной еды. Чтобы приготовить идеальный завтрак, включите в него цельнозерновые злаки, свежие фрукты, овощи и легкие белки.

Знаете ли вы, как съесть слона? Ответ — по кусочкам. Небольшими шагами скорректируйте подготовку ко сну в соответствии со своими потребностями. Начните с малого: определите, какие полезные изменения можно внести в ваш распорядок, и продолжайте постепенно совершенствовать свой образ жизни. Вскоре вы будете засыпать, едва голова коснется подушки, и просыпаться свежими и отдохнувшими еще до того, как зазвенит будильник.



О самом сокровенном

Медики уверены, что состояние здоровья взаимосвязано с качеством отношений в паре. О том, какие продукты dōTERRA помогут вам справиться с небольшим разладом в интимной жизни, рассказывают доктор Бранник Риггз и опытная медсестра Энн Шипли.

Представьте, сколько любви и заботы нужно, чтобы вырастить сад. Вода, воздух, солнечный свет, плодородная почва — всё это необходимо для развития растений. Садовники ежедневно поливают деревья, пропалывают сорняки и обрезают кроны. Это долгая и кропотливая работа. Чтобы собрать урожай, нужно много трудиться. Подобно садовнику, ухаживающему за садом, оба партнера в отношениях должны посвящать время и усилия себе и своим близким, чтобы развивать значимые связи.

Развитие близких отношений

В близких отношениях не бывает мелочей. Эмоциональная близость углубляет связь между партнерами, делая сексуальную жизнь счастливой и полноценной. Найдите время, чтобы выслушать, понять и поддержать своего партнера. Если вам кажется, что отношения зашли в тупик — а это время от времени случается, — подумайте, часто ли вы разговариваете по душам. Чем вы искреннее, тем ближе друг к другу. Каждый понимает близость по-своему, поэтому расскажите любимому человеку о своих ожиданиях.

Гармония гормонов

Репродуктивное здоровье — сложный и многогранный предмет. Здесь гормоны играют основную роль, ведь они регулируют различные процессы в организме, в том числе сексуальное желание. Уровень эстрогена, прогестерона и тестостерона оказывает сильное влияние на возбуждение. Гормональное здоровье — залог крепких отношений, приносящих удовлетворение.

Для поддержки гормонального баланса бывает достаточно внести небольшие изменения в образ жизни. Энн Шипли, много лет проработавшая в клинике Prime Meridian, делится опытом в области использования

натуральных продуктов, которые помогают женщинам в решении проблем, связанных с интимной жизнью и контролем гормонального баланса. Она говорит: «Для здоровья организма необходим прочный фундамент, который закладывается с помощью правильного питания, крепкого сна и снижения уровня стресса». dōTERRA предлагает натуральные продукты, которые помогут создать этот фундамент.

Комплекс dōTERRA Lifelong Vitality Pack («Долгожитель»)

Энн советует включить в ежедневный распорядок комплекс **dōTERRA Lifelong Vitality Pack**. В сочетании с диетой, богатой питательными веществами, этот комплекс может стать основой правильного питания. При постоянном использовании Lifelong Vitality Pack благотворно влияет на состояние костей, иммунитет, сердечно-сосудистую систему и помогает бороться со стрессом. Заложив крепкий фундамент здоровья, вы помогаете организму лучше справляться с гормональными изменениями.

Комплекс для женского здоровья «Фитоэстроген»

Еще один полезный продукт для женщин — комплекс **«Фитоэстроген»**. Эта добавка представляет собой смесь стандартизированных растительных фитоэстрогенов, которые в сочетании со здоровым образом жизни мягко и естественно поддерживают гормональный баланс и способствуют нормализации метаболизма. Чтобы лучше понимать состояние своего организма и получить полную информацию о ваших потребностях, Энн рекомендует для начала посетить квалифицированного врача. Такие изменения в женском организме, как пре- или постменопауза, могут стать непростым испытанием, но вы не должны проходить через него в одиночку, без рекомендаций грамотных специалистов.

Любовь витает в воздухе

Доктор Бранник Риггз рекомендует **мадагаскарскую ваниль** для семейной спальни. Каждому знаком сладкий аромат ванили. Этот приятный запах создает атмосферу расслабления и уюта. Кроме того, он может быть полезным в интимной жизни: аромат ванили на протяжении тысячелетий считается природным афродизиак, вызывающим сексуальное возбуждение как у мужчин, так и у женщин. Энн добавляет: «Обоняние — чувство, в наибольшей степени связанное с памятью, поэтому запахи, вызывающие ощущение безопасности и близости, — мощный способ укрепить вашу связь». Определенный запах может создать расслабляющую, волнующую или романтическую атмосферу. Энн рекомендует такие ароматы, как **шалфей мускатный** и смеси **Whisper** и **Passion**.

Смесь масел для женщин Whisper («Шепот»)

Whisper Touch — это потрясающая смесь базового масла, абсолюта стручков ванили и масел пачулей, бергамота, сандалового дерева, розы, жасмина, корицы, ветивера, ладанума, какао и иланг-иланга. На коже эта смесь соединяется с уникальными ароматическими молекулами, присущими человеку, создавая индивидуальный аромат. Попробуйте эту смесь, если вам нравится теплое, нежное и сладкое благоухание.

Вдохновляющая смесь Passion («Страсть»)

В состав этой роскошной смеси входят базовое масло, абсолют стручков ванили, а также масла кардамона, корицы, имбиря, гвоздики, сандалового дерева, жасмина и дамианы. При распылении или местном применении смесь дарит позитивный, волнующий и вдохновляющий аромат. Это лучшая смесь масел для тех, кто хочет вернуть радость жизни.

Шалфей мускатный

Аромат **шалфея мускатного** имеет расслабляющую способность. Это эфирное масло идеально подходит для создания атмосферы расслабления и умиротворения. При местном применении масло шалфея смягчает кожу.

Чтобы найти свой идеальный вариант Энн Шипли советует: «Прислушайтесь к себе, и вы поймете, какое масло дает вам гармонию в любое время года. Подберите именно то, что подходит вам сейчас».

Для решения проблем, связанных с интимной жизнью и контролем гормонального баланса, пользуйтесь натуральными продуктами, обращайтесь за профессиональными консультациями и поддерживайте друг друга — так вы сможете вместе раскрыть весь потенциал ваших отношений. Чистые продукты, которым вы можете доверять, помогут вам показать любовь к партнеру.

Ольга Рубцова:
**«Всё, что я делаю
 в жизни, я делаю
 так, чтобы самой
 кайфовать от этого.»**

—
 Бриллиант со структурой в 1000 человек, Ольга Рубцова отвечает на вопросы редакции: о капле масла, изменившей всё, о том, почему важно себя не ограничивать, и о многом другом.

“Мир dōTERRA — огромный океан со множеством кораблей-людей, где у каждого может быть свой маршрут. Но я как маяк, могу подсветить путь каждому.”

Мне 43 года, у меня трое детей, в прошлом я топ-менеджер крупной IT-компании. Сегодня я топ-лидер dōTERRA в статусе Бриллиант со структурой более 1000 человек из 25 стран мира — от Америки до Японии.

Когда я пришла в dōTERRA, у меня не было мыслей строить бизнес. Но от момента, когда я решила его создать, до получения статуса Бриллиант прошло 9 месяцев. И несмотря на это, у меня до сих пор нет чёткого ответа на вопрос, что необходимо сделать, чтобы достичь ярких результатов в короткий срок. Однако я точно знаю, что для любого результата важно захотеть этого и каждый день следовать за своим желанием.

Как капля тимьяна изменила всё

17 лет назад, когда я была беременна своей старшей дочерью, я узнала про натуральные эфирные масла в школе естественного материнства и еще тогда ввела их в свою жизнь. Много лет я пользовалась маслами других производителей, пока одна знакомая не предложила попробовать эфирные масла dōTERRA. Не могу сказать, что я сразу же согласилась. Связать меня с dōTERRA оказалось нелегко, и я очень благодарна, что она не сдалась и в моей жизни появилась эта прекрасная компания и ее масла.

В dōTERRA говорят: капля за каплей мы меняем мир. Мой мир действительно изменила всего лишь капля — капля тимьяна. Знакомая прислала мне несколько совсем крошечных пробников масел, среди которых был тимьян. И если вы нюхали тимьян, то знаете, что с точки зрения аромата это специфическое масло. Когда же я открыла пузырёк с тимьяном от dōTERRA, то поняла, что готова вдыхать его в любой момент, а не только когда нужна быстрая помощь. Этот вдох стал моей дверью в мир dōTERRA.





Тем не менее к бизнесу с dōTERRA я пришла отнюдь не сразу. Спустя полгода использования масел я попала на мероприятие dōTERRA, где познакомилась с лидерами из разных структур, узнала их истории, результаты. Имея 18-летний опыт работы в корпоративном бизнесе, я привыкла видеть успешных людей, которые отлично зарабатывают, но при этом замучены уровнем ответственности и гнетом рабочих проблем. А тут люди были свободны. В них чувствовалась легкость, жизнь, радость.

Под ними были большие структуры, за ними стояли тысячи людей, и они были свободными. У меня случился разрыв шаблонов, а в голове закрутилась только одна мысль: «А что, так можно было?» И я решила тоже попробовать.

Я села и начала сама изучать все документы dōTERRA, маркетинг-план, презентации, смотрела множество видео. Я разработала план: как буду поддерживать людей, которые приходят ко мне, как буду их обучать, что могу им дать, почему они должны хотеть быть именно со мной.

Через 9 месяцев я закрыла Бриллиант со структурой около 450 человек.

Как закрыть Бриллиант?

Март 2022 года. Он был фееричным: все боялись, что dōTERRA закроется, боялись повышения цен. И в том месяце у всех были яркие результаты. Я же на тот март не ставила цели закрыть Бриллиант, будучи уверенной, что это задача как минимум на несколько месяцев вперед.

За три дня до конца марта я осознала, что если бы я эту цель себе поставила изначально, или хотя бы просто допустила для себя эту мысль, я бы точно стала Бриллиантом, иначе распределяя свои объемы с начала месяца. Два дня я грустила от осознания упущенных возможностей. А вечером 30 марта решила все же попробовать закрыть статус. Написала всем знакомым, кто когда-либо интересовался эфирными маслами, рассказала у себя в соцсетях, что хочу совершить невозможное, — и началось какое-то волшебство. Ко мне стали приходить люди, заказы. Я с трудом успевала всё оформлять, и за сутки закрыла объем 7000 PV. Когда в личном кабинете отобразился новый статус — Бриллиант, я рыдала. В тот момент, 31 марта 2022 года, это выглядело как волшебство. Но на самом деле эта история не про волшебство, а про то, что мы часто сами себя в каких-то моментах ограничиваем, даже не допуская мысли, что можем сделать что-то удивительное. А потому и не делаем. Хотя на самом деле даже если у нас не получится,

мы ничего не потеряем, зато приобретем много нового, как минимум опыт. Но ведь может и получиться!

Как увидеть сильного лидера?

На мой взгляд, тут нет четких параметров, и лидером может стать практически любой человек. Однако мы часто судим других по себе, плюс пытаемся новых людей подогнать под собственные рамки, не давая им возможности проявиться так, как им близко. Поэтому, на мой взгляд, первично не проверять человека на соответствие каким-либо критериям, а помочь ему понять: зачем он вообще собирается это делать? Представьте, что у вас есть мощный крутой автомобиль и возможность поехать в любую точку мира, но нет самого главного — понимания, куда и зачем вы едете. Будет ваше передвижение эффективным? Вряд ли.

Кому могут не подойти эфирные масла?

Я искренне убеждена в том, что эфирные масла нужны всем — как вода, еда, воздух, счастье,

любовь... И я, например, искренне не представляю свою жизнь без эфиров, но это моя жизнь, и я никому не навязываю свое представление о ней. Однако я рассказываю и показываю, как живу, как использую эфирные масла, как достигаю результатов. И людям тянутся за этим. А притягивать всегда гораздо эффективнее и кайфнее, нежели тянуть.

Обязательно ли быть экспертом в ароматерапии, чтобы добиться успеха?

Я могу так сказать: надо быть экспертом. Надо отличаться, владеть тем, чего люди не имеют сейчас, но могут почерпнуть у тебя. Мы ведь всегда хотим следовать за теми, у кого можем что-то взять, научиться, подпитаться. А потому важно не бояться проявляться, быть проводником для других, и да — экспертом, пусть не в ароматерапии, но в жизни, бизнесе, отношениях. Человеком, рядом с которым хочется быть.



Как мы за пять лет стали вторым рынком в регионе

Наш московский офис dōTERRA открылся в мае 2018 года. Сначала у нас появился небольшой склад, а затем и пункт самовывоза, в котором работали всего четыре сотрудника. 10 октября 2018-го мы получили первые заказы на российском OTG. Тогда у нас было всего 48 артикулов продукции, и это включая наборы и печатные материалы! Трудно поверить, что вплоть до января 2019 года мы получали всего по 20 заказов в день. В 2021 к России присоединились Беларусь и Казахстан, и вместе мы стали рынком dōTERRA Евразия. В наших планах до 2030 года стать рынком №1 региона EMEA, в который входит вся Европа, страны Ближнего Востока и Африки.

Дорогие друзья!

В этом году dōTERRA исполнилось 15 лет. Команда dōTERRA Евразия и я лично от всего сердца хотим поблагодарить вас за то, что вы сегодня с нами. За то, что вы разделяете наши ценности и каждый день капля за каплей делаете мир вокруг себя лучше. За то, что вы несете людям бесценные дары земли — чистые эфирные масла стандарта CPTG, в качестве которых можете быть уверены на 100%.

Если вы присоединились к нам недавно, вы можете не знать, с чего всё начиналось.

15 лет назад 7 человек, хорошо знающих и верящих в силу эфирных масел, — Основатели компании — собрали всё, что у них было, чтобы донести до человечества драгоценный дар земли. С самого начала они видели цель — дать людям лучшие чистые эфирные масла, которые смогут изменить жизни не только тех, кто пользуется эфирными маслами, но и тех, кто их производит.

- Чтобы обеспечить людям, выращивающим растения, честную оплату их работы, dōTERRA отказалась от услуг оптовых поставщиков сырья.
- Чтобы все деньги за труд оставались в той семье, которая своими руками с любовью и заботой вырастила лучшие растения и дала нам лучшее эфирное масло, dōTERRA отказалась от сотрудничества с крупными сельскохозяйственными компаниями и посредниками.
- Чтобы никто не мог заставить dōTERRA работать только на прибыль, Основатели отказались от инвесторов и финансовых партнеров.

dōTERRA — это не просто эфирные масла высшего качества. Это компания, которая улучшает жизнь каждого, кто с ней связан. По обе стороны узнаваемой янтарной бутылочки с эфирным маслом — история любви, труда и победы над тяготами повседневности. Мы счастливы, что столько людей во всем мире разделяют наши ценности: этичный бизнес, бережное отношение к земле и людям, благотворительность, поддержку лидерства и открытие новых возможностей.

Мы все много работаем ради нашей большой миссии, и впереди еще очень много дел! К 2030 году мы хотим утроить наше влияние в мире — и мы сделаем это вместе с вами!

Искренне ваша,
Наталья Кулик,
Генеральный директор dōTERRA Евразия

Соединяя сердца | dōTERRA
15 лет в мире



15 лет деятельности dōTERRA в цифрах:

- Более 10 000 000 независимых Велнес Консультантов и покупателей пользуются эфирными маслами и строят свой бизнес, улучшая свое качество жизни и финансовое положение.
- 64 000 человек в мире впервые получили доступ к чистой воде.
- 825 000 человек в мире смогли регулярно пользоваться медицинскими услугами.
- 143 000 детей в мире получили новые возможности для образования.



Сегодня dōTERRA — это крепкая, быстро развивающаяся компания, которая с каждым днем распускается, как цветок. Мы растем и в профессиональном, и в количественном плане. С каждым годом становимся ближе к нашим региональным клиентам, разрабатывая и выпуская для них лимитированные сезонные и праздничные наборы, проводя встречи и вебинары и поддерживая все начинания наших лидеров.

Мы все оказались в dōTERRA неслучайно. Вера в людей, стремление к чистоте, равнодушие, стремление помогать людям и менять мир капля за каплей позволяют нам добиваться невероятных результатов в невероятных обстоятельствах и делают нас чем-то большим, чем рабочая команда. Мы с вами, потому что полностью разделяем ваше стремление служить людям всеми средствами: делиться эфирными маслами, заниматься

благотворительностью или просто поддержать маму в декрете, чтобы она почувствовала свою значимость и успешность.

Вспоминает **Анастасия Плетникова**, менеджер по продвижению: «В июле 2016 года я была единственным сотрудником в американском офисе, работающим с русскоговорящими клиентами dōTERRA. Эти клиенты в основном находились в Европе: европейский рынок был открыт в 2010-м и там шел рост. Сперва у нас не было отдельной телефонной линии. Заказы оформлялись буквально вручную! Два раза в месяц мы созванивались с двумя лидерами и оформляли их заказы по телефону. После этого лидер приезжал в ближайший европейский продуктовый центр, забирал заказы и самостоятельно отправлял заказы в Россию. Через 2 года мы открыли канал НПР, и заказы начали отправляться нашим сервисом».



Алексей Крылов, операционный директор dōTERRA Евразия

Май 2018 стал официальным месяцем открытия dōTERRA в России. Сначала у нас появился склад, а пункт самовывоза заработал в октябре. На ресепшн

работали всего 4 человека — по 2 в смену. Помню наши эмоции, когда у нас появился склад в офисе. Теперь вопрос срочных заказов наконец можно было решить быстро!

К сегодняшнему дню с момента открытия в регионе мы отправили более 7 млн бутылочек с эфирным маслом, у нас на складе 348 наименований продукции, в офисе развития и поддержки вашего бизнеса работают 44 человека. А наш прекрасный «Центр впечатлений» принимает до 400 человек в день.



Виктория Горностаева, начальник отдела по работе с ключевыми клиентами dōTERRA Евразия

С первых дней в dōTERRA нас объединял тот же дух единства, что вдохновляет и сейчас. В начале наши топ-лидеры были Золотом, и этот

статус казался невероятно крутым и недостижимым! Лидеров Серебро+ было всего 15–20 человек. Наши лидеры невероятно активны и амбициозны. Они брали призовые места европейского «Бриллиантового клуба» в таких количествах, что скоро стало понятно — нам пора открывать собственный «Бриллиантовый клуб», и мы сделали это. В 2019 году зарегистрировался наш

первый участник «Бриллиантового клуба» — и вошел в топ-20 нашего макрорегиона EMEA (Европа, Ближний Восток и Африка)! С каждым сезоном число участников «Бриллиантового клуба» увеличивалось, в прошлом сезоне их было уже 219. Для нашего рынка всё реально — у нас такие лидеры, что сдвинут любые горы. Сейчас у нас более 550 лидеров в статусе Серебро и выше и 4 аккаунт-менеджера, которые им активно помогают в работе.

Я осознала масштабы произошедшего только в прошлом году, когда в гости приехали брат с женой, и моя невестка сказала: «Вика, представляешь, меня соседка пригласила на свой аромакласс dōTERRA!» С момента, когда в Россию даже не было доставки, до того, как через одно рукопожатие от моих близких появились консультанты и лидеры dōTERRA, прошло всего 5 лет!



Анна Егорова, директор по развитию рынка

Офлайн-событий и вебинаров сначала было совсем немного, с апреля 2022 года они стали регулярными. Раньше к нам на встречи приходило

по 100 человек, а сегодня за пару дней выкупаются билеты в залы на 600+, и вот наконец на юбилей мы собрали 4000 гостей в Москве, в «Крокусе»! Мероприятия dōTERRA Евразия сегодня — это и лидерские ретриты, и поездки Бриллиантов, и сезонные туры, когда мы встречаемся с лидерами и Консультантами в их городах.

Как и наши лидеры, мы всегда были максималистами с амбициозными целями. Мы многому учились прямо в процессе. Когда у нас еще не было ни одной соцсети, я сама разобралась и запустила Инстаграм и канал на YouTube. Мы готовили контент, записывали и монтировали видео, выпускали вебинары. И мы чувствовали, что всё это нужно делать ср-р-р-очно! За нашим быстрорастущим рынком, пламенными лидерами и их идеями не успевал головной офис. И вот результат: мы второй рынок Европы. И все давно знают, что если в поездке есть лидеры dōTERRA Евразия, она точно запомнится. наших лидеров всегда видно — коллеги из других стран говорят, что нам невероятно повезло работать с такими активными творческими людьми.



Наталья Прач, финансовый менеджер

Когда dōTERRA только открылась в России, нас, сотрудников, было всего шестеро! И каждый работал за троих, совмещая неожиданные должности, осваивая на ходу новые

профессии и решая совершенно невероятные задачи. Мы активно и с большим удовольствием помогали друг другу, мы не считали рабочих ночей и выходных и пропускали отпуска.

Когда ты часть dōTERRA, у тебя каждый день появляются новые впечатления и поводы для вдохновения. На прошлых зимних каникулах в пансионате мы с мужем пошли в хаммам и взяли с собой эфирное масло. Из-за пара ничего не было видно. Представьте, мы наносим масло на руки, и из облака пара раздаётся голос «Извините, это у вас dōTERRA?» Мы удивились, поделились, и я задумалась о том, как же быстро мы стали известны!

Весенний праздник dōTERRA Евразия

13 мая в Москве в Crocus City Hall
прошла наша самая большая
семейная встреча Евразии.

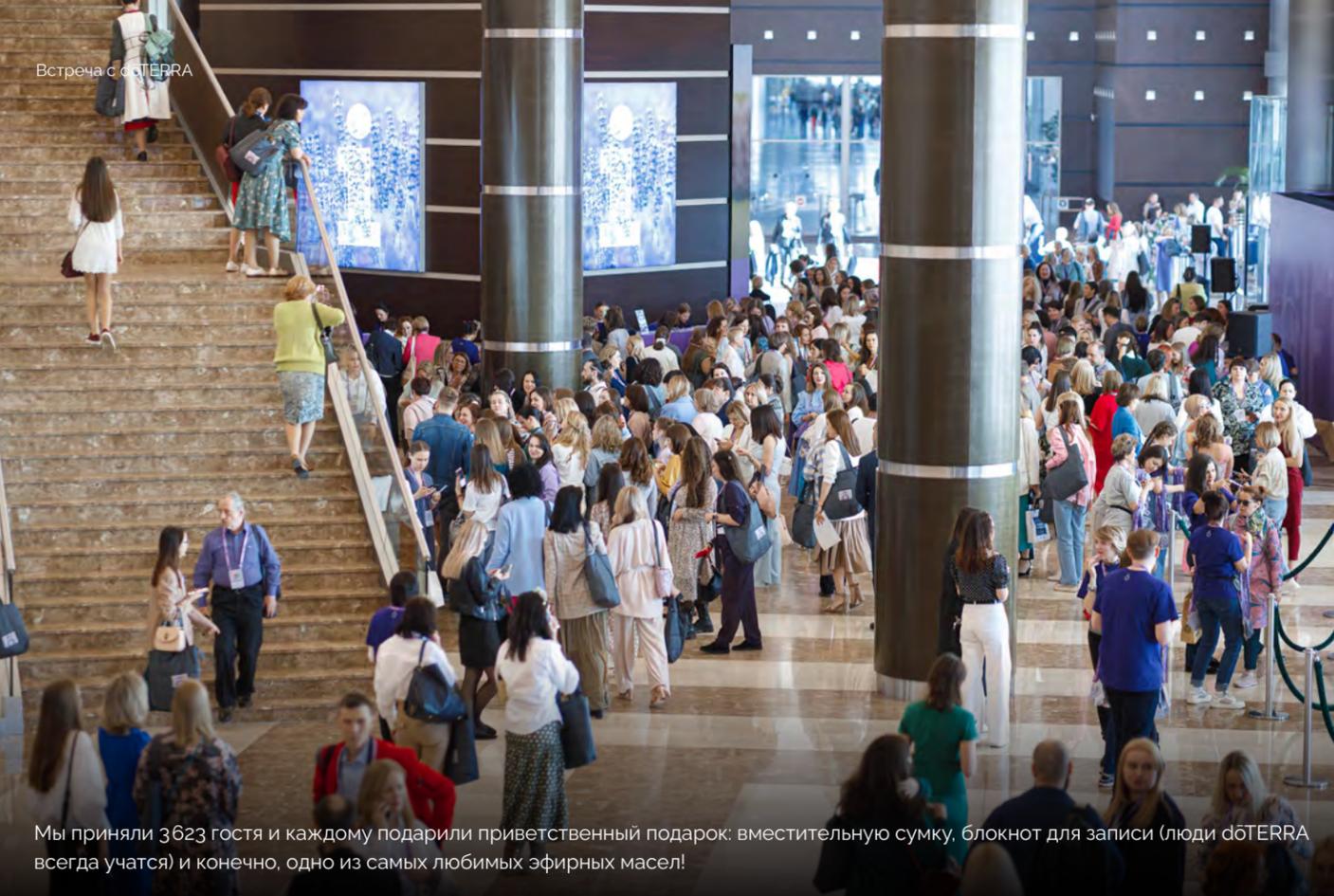
Здесь соединились наши сердца!

Немного цифр: 3 623 гостя,
110 волонтеров, 20 спикеров,
19 личных историй лидеров,
чью жизнь изменила dōTERRA,
88 продуктов на дегустации,
Лаборатория dōTERRA LAB,
презентация долгожданных
новинок LLV и MetaPWR.

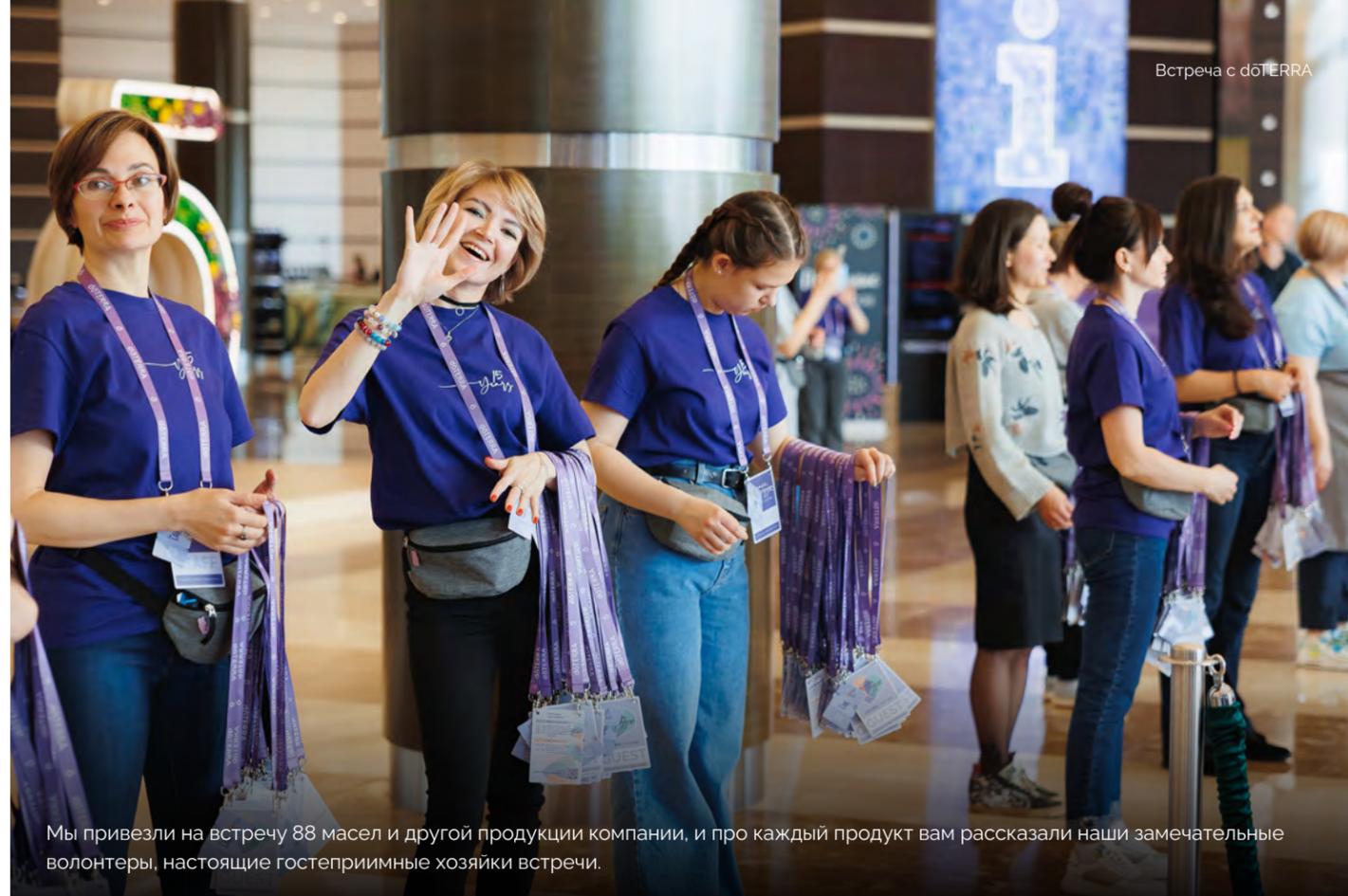
Наконец, почти 500 лидеров
в статусах от Серебра получили
Признание на сцене — и мы
встретили их такими овациями,
каких Crocus еще не слышал!



Мы заняли все 3 этажа «Крокуса», поэтому у входа гостей встречала стойка информации — чтобы гости не заблудились, не пропустили ничего важного и успели познакомиться со всем, что мы приготовили.



Мы приняли 3623 гостя и каждому подарили приветственный подарок: вместительную сумку, блокнот для записи (люди dōTERRA всегда учатся) и конечно, одно из самых любимых эфирных масел!

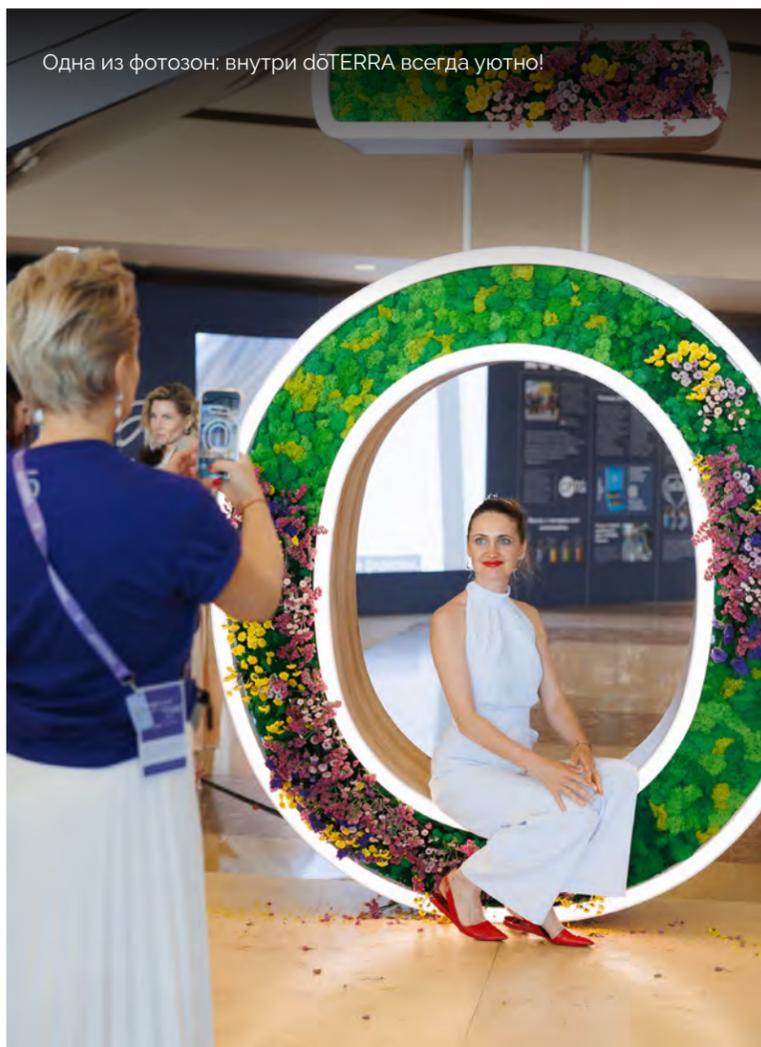


Мы привезли на встречу 88 масел и другой продукции компании, и про каждый продукт вам рассказали наши замечательные волонтеры, настоящие гостеприимные хозяйки встречи.

Угадаете, какое масло пробует наша гостья в зоне знакомства с продукцией, полученной по программе dōTERRA Co-Impact Sourcing?



Одна из фотозон: внутри dōTERRA всегда уютно!



Стена «15 лет истории dōTERRA»: ключевые моменты становления и развития компании.



Hands в рамках партнерства с CHOICE Humanitarian построил учебный центр Сикабе, который обучает детей близлежащих общин новым методам ведения сельского хозяйства и профессиональным навыкам, помогая им вывести свои семьи из крайней нищеты. >>



Kenia: 18 612 измененных жизней

<< Лимонный эвкалипт очень быстро растет, урожай можно собирать два раза в год! А значит и возможностей больше, и оплаты. Это идеальный источник дохода для многих из нас >>

Матумби, фермер из Кении, выращивает лимонный эвкалипт

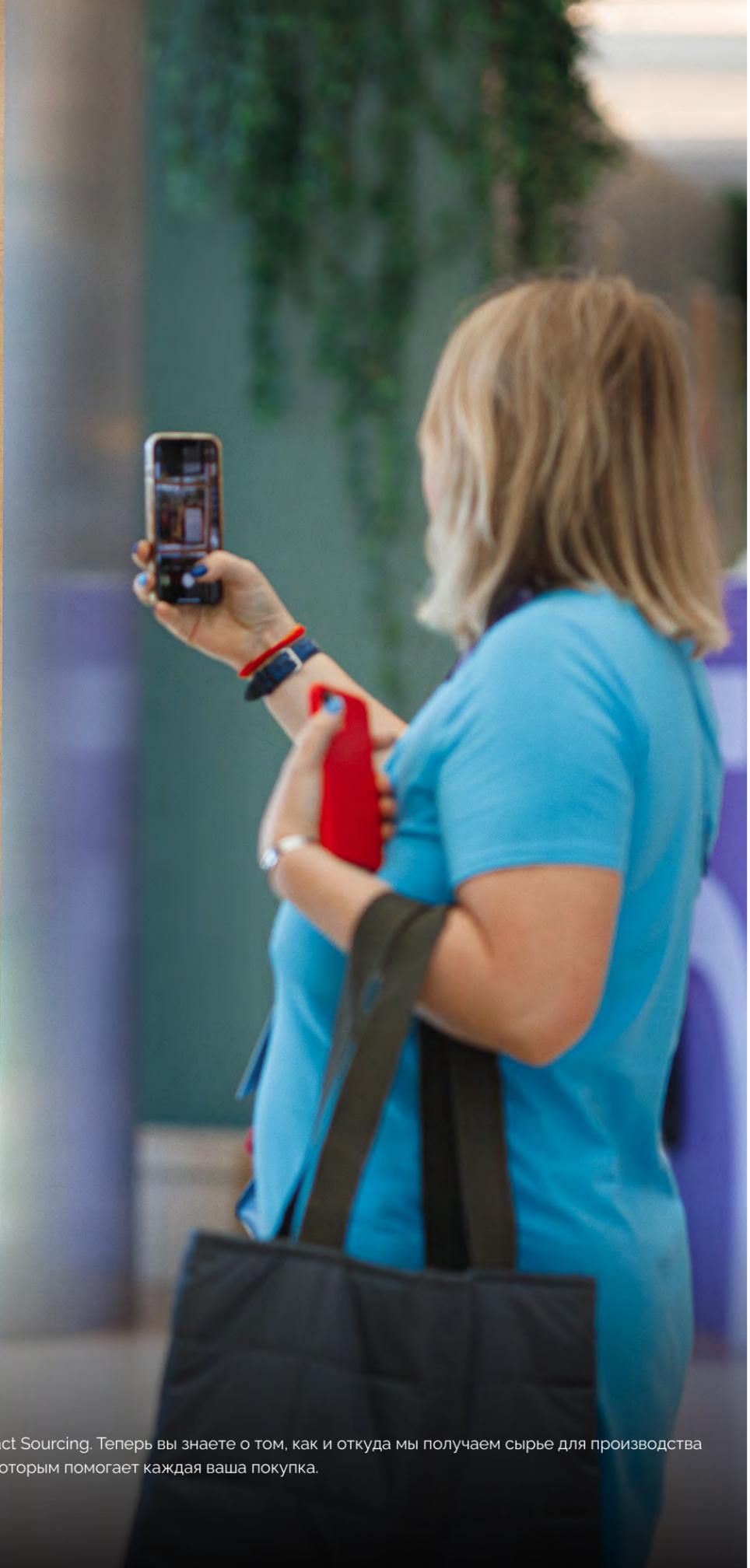


Индия: 12 383 измененные жизни

<< Мой муж умер, когда я была совсем юной. Мне пришлось воспитывать двоих сыновей одной. Благодаря выращиванию лемонграсса у меня есть деньги, чтобы заботиться о детях и оплачивать их обучение. >>

Рухи, фермер из Индии, выращивает лемонграсс

Зона знакомства с программой Co-Impact Sourcing. Теперь вы знаете о том, как и откуда мы получаем сырье для производства эфирных масел, и видели лица людей, которым помогает каждая ваша покупка.



С утра и до конца встречи 30 опытных лидеров-волонтеров проводили демонстрацию техники АромаТач на руках. Это, конечно, не полный учебный курс по технике, но теперь у вас есть более глубокое представление о том, что она может дать каждому.



Зона TERRA Talks: опытные лидеры подготовили короткие презентации на такие важные темы, как эфирные масла и дети, антиэйдж-уход за кожей, правила хорошей осанки, эфирные масла для дома, и многое другое.



Лучше один раз попробовать, чем сто раз посмотреть! Небольшая разминка: демонстрация работы с осанкой от нашей Юлии Кирилловой.



Зона знакомства с благотворительным фондом dōTERRA Healing Hands и благотворительным продуктом нашего рынка — маслом Норе «Надежда».



Наши прекрасные гости!

Режиссерский пульт отсчитывает секунды до главного запуска года: старта продаж продуктов программы Lifelong Vitality.

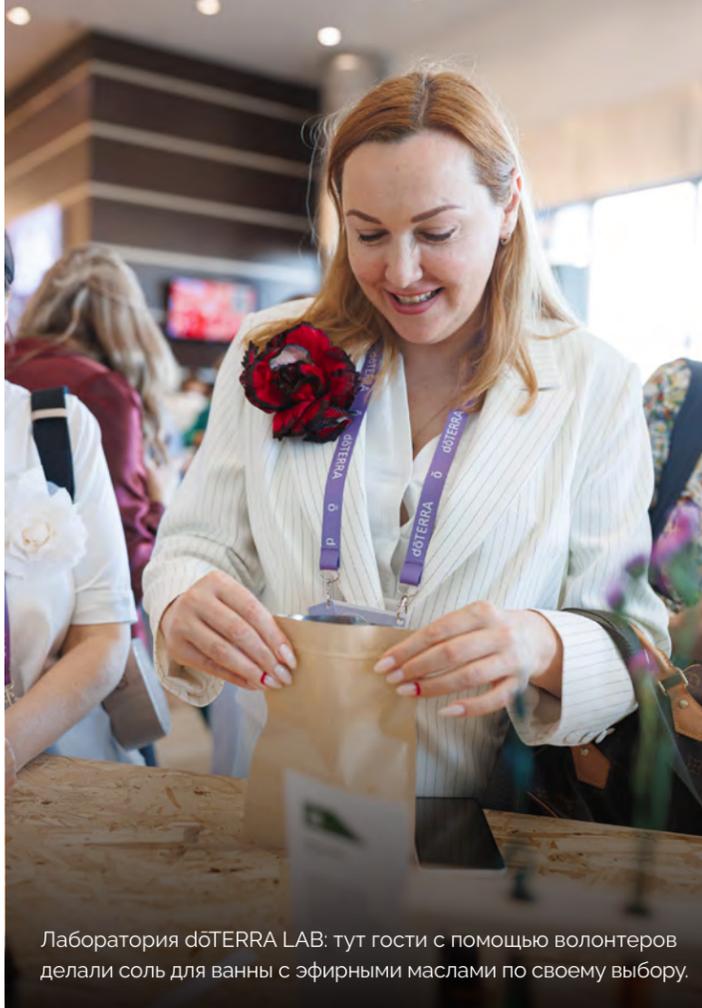


5 лет назад мы были dōTERRA Россия, а теперь мы dōTERRA Евразия, второй рынок в регионе.





Гостей приветствует Президент и Основатель dōTERRA Эмили Райт.



Лаборатория dōTERRA LAB: тут гости с помощью волонтеров делали соль для ванны с эфирными маслами по своему выбору.

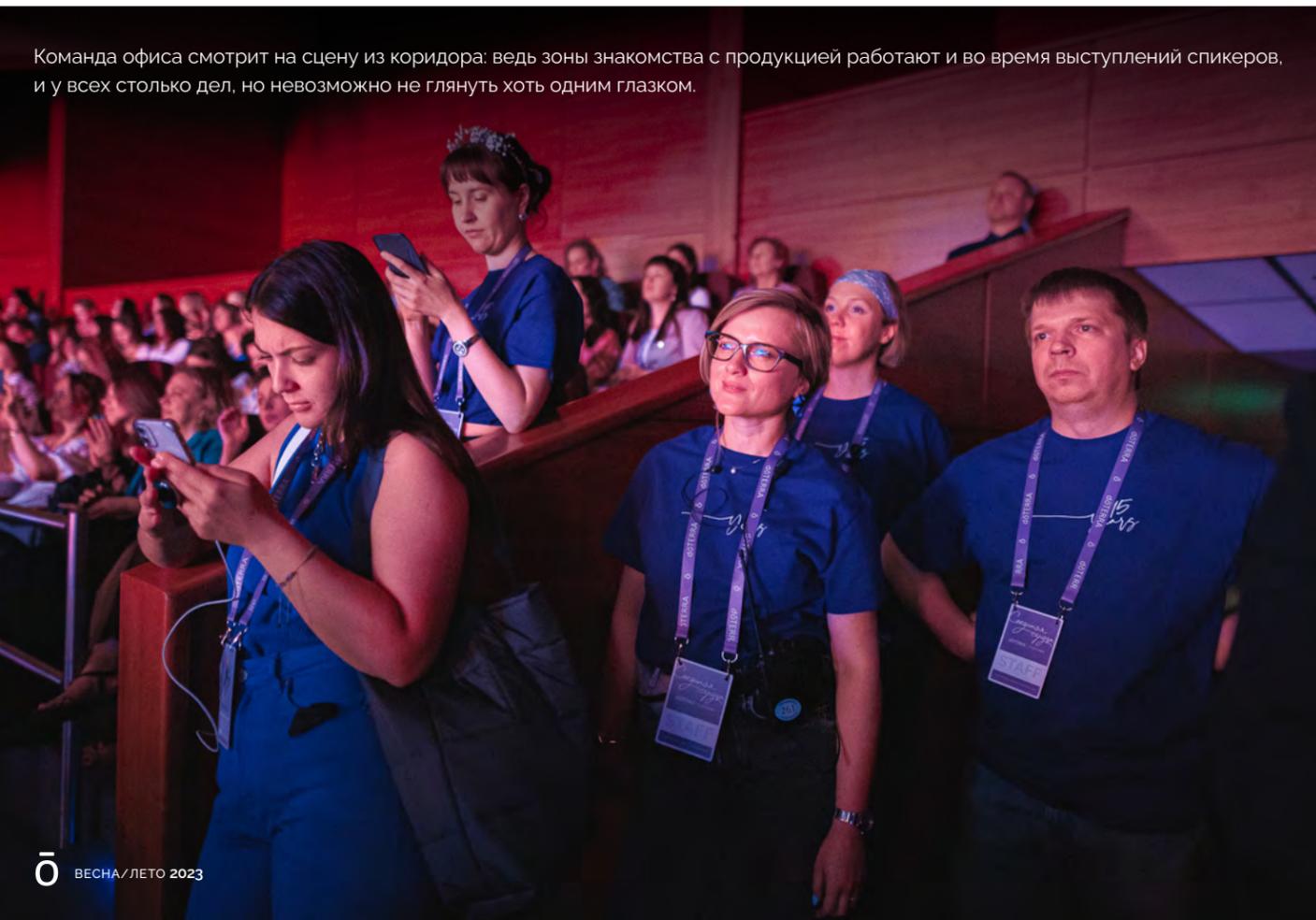


Встреча с dōTERRA
2 977 293 жизней
улучшено в районах, где работают
наши поставщики

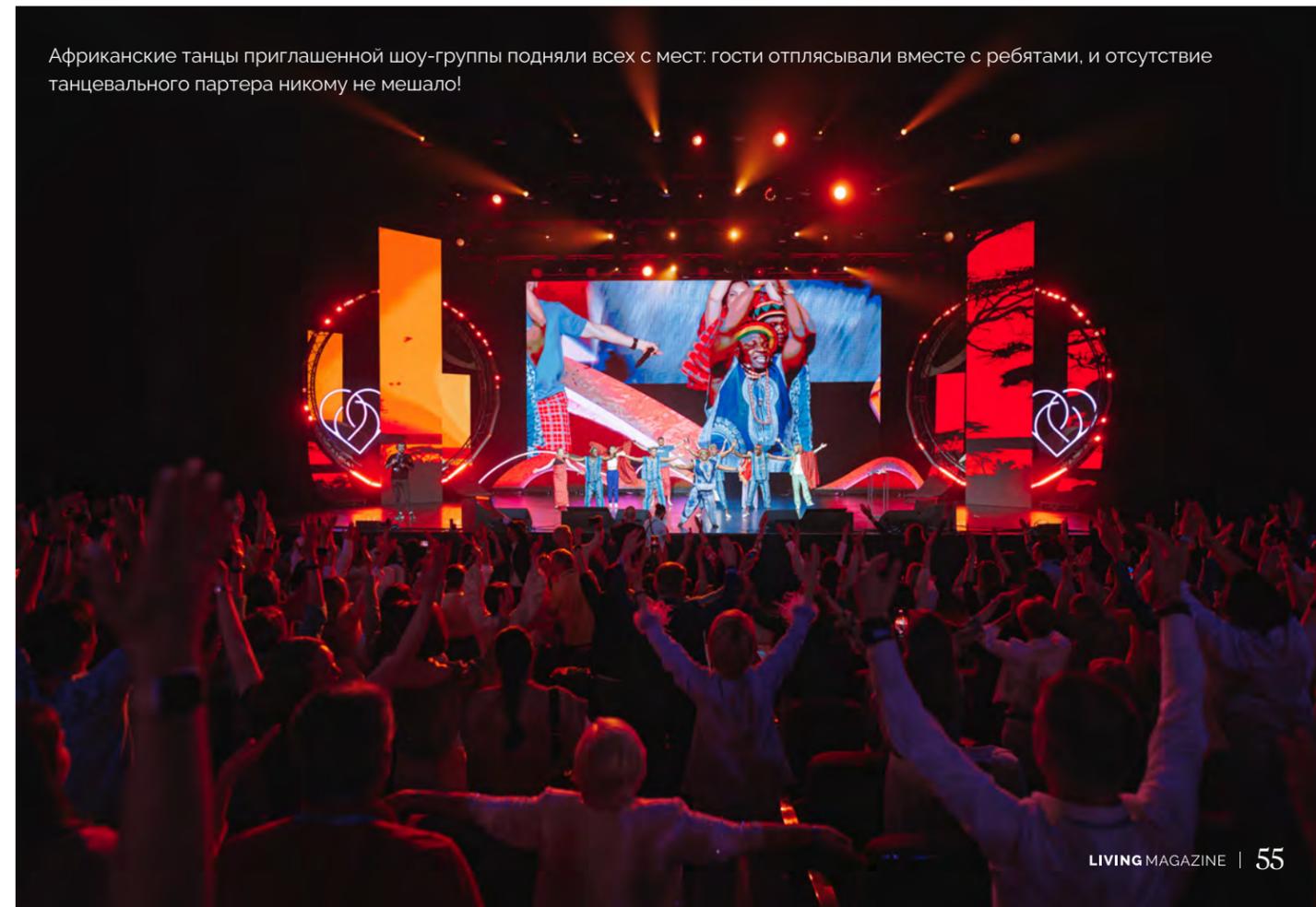
Соединяя сердца
dōTERRA
15 лет

Анна Шевченко, директор по маркетингу рассказывает о промежуточных итогах реализации программы dōTERRA Co-Impact Sourcing и о дальнейших планах.

Команда офиса смотрит на сцену из коридора: ведь зоны знакомства с продукцией работают и во время выступлений спикеров, и у всех столько дел, но невозможно не глянуть хоть одним глазком.

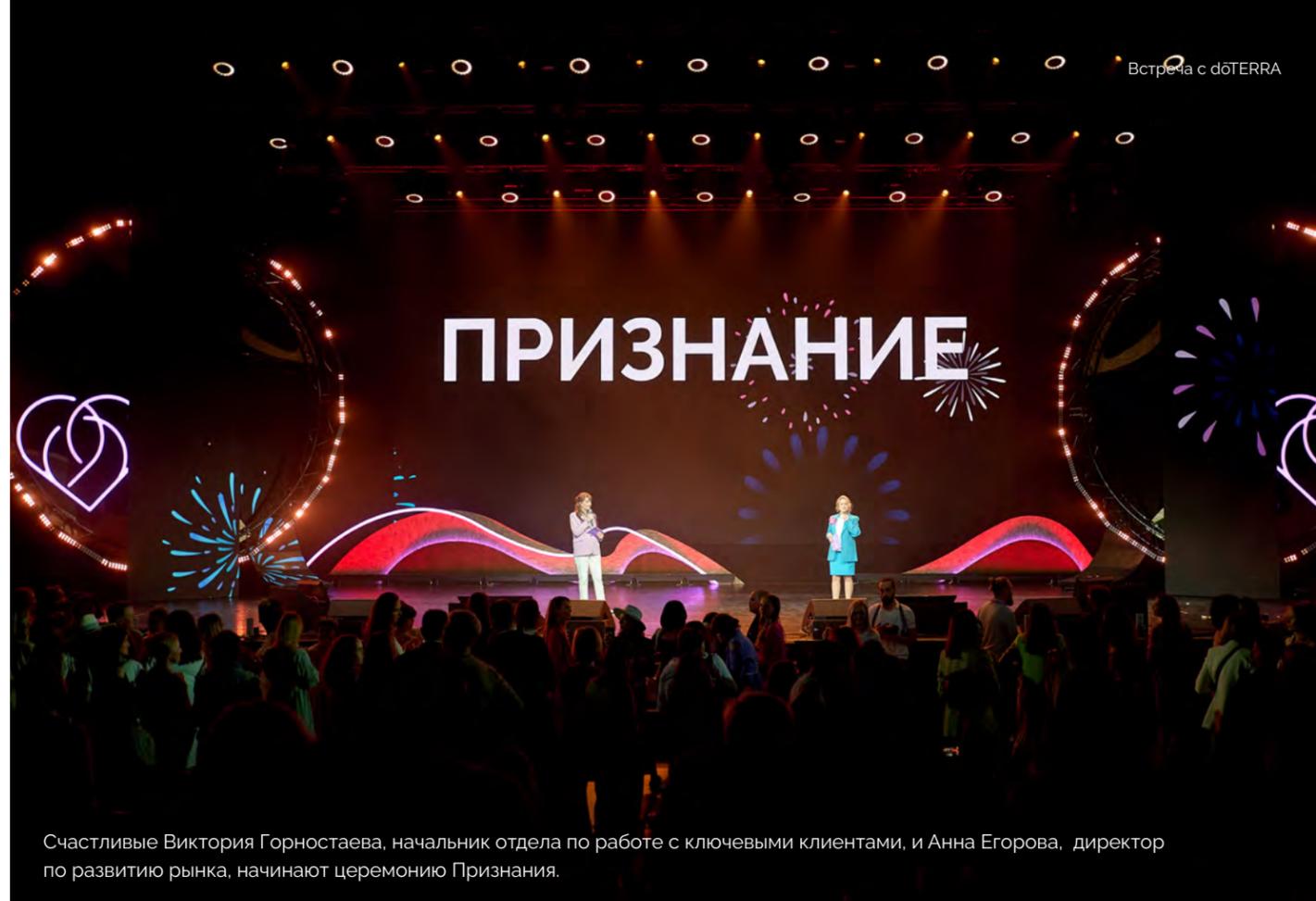


Африканские танцы приглашенной шоу-группы подняли всех с мест: гости отплясывали вместе с ребятами, и отсутствие танцевального партера никому не мешало!

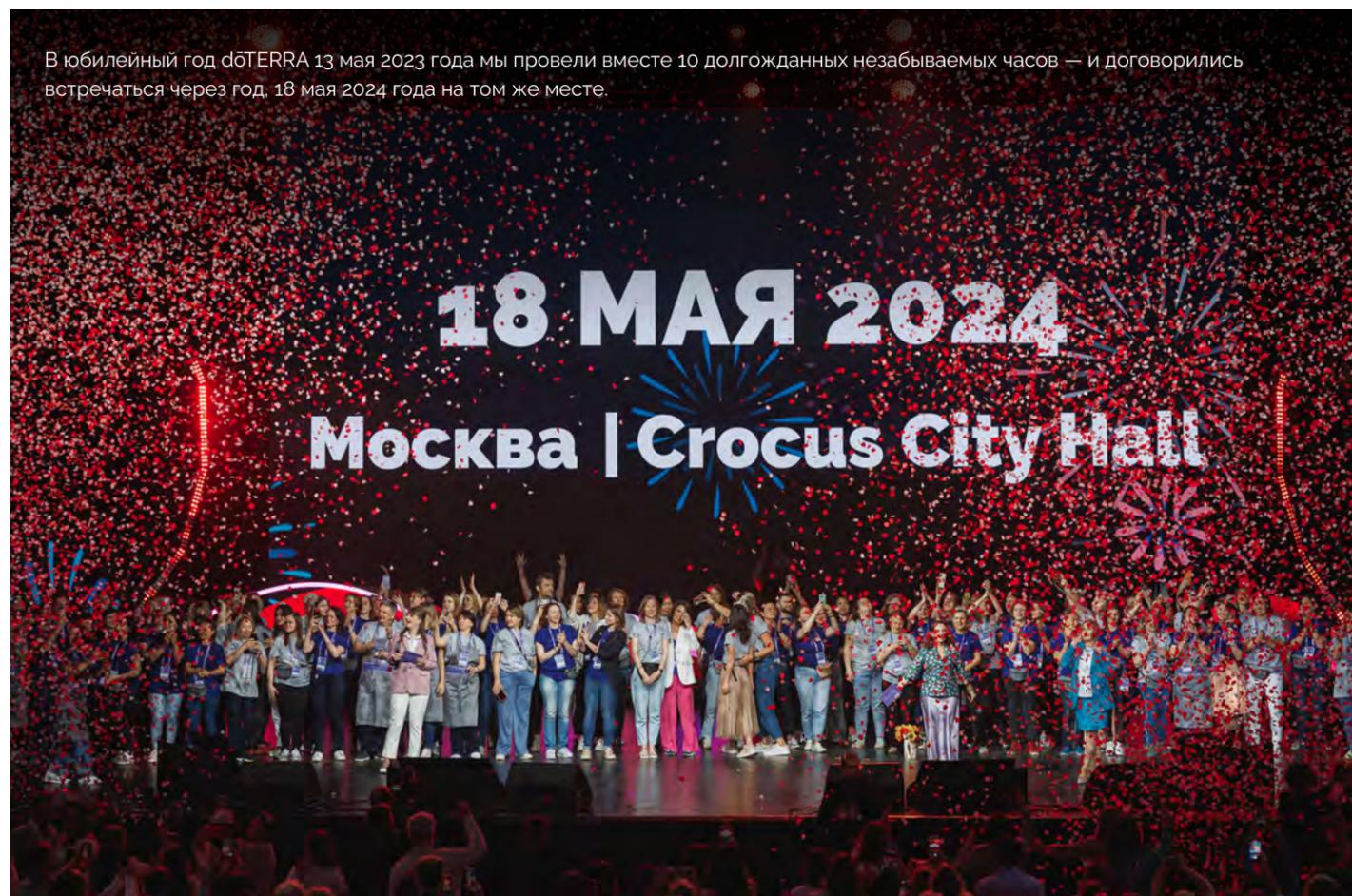




Признание на сцене! Лидеры, впервые закрывшие новые статусы в прошедшем сезоне, поднимаются на сцену, чтобы утонуть в теплых волнах оваций. Это победа, и это настоящий успех!



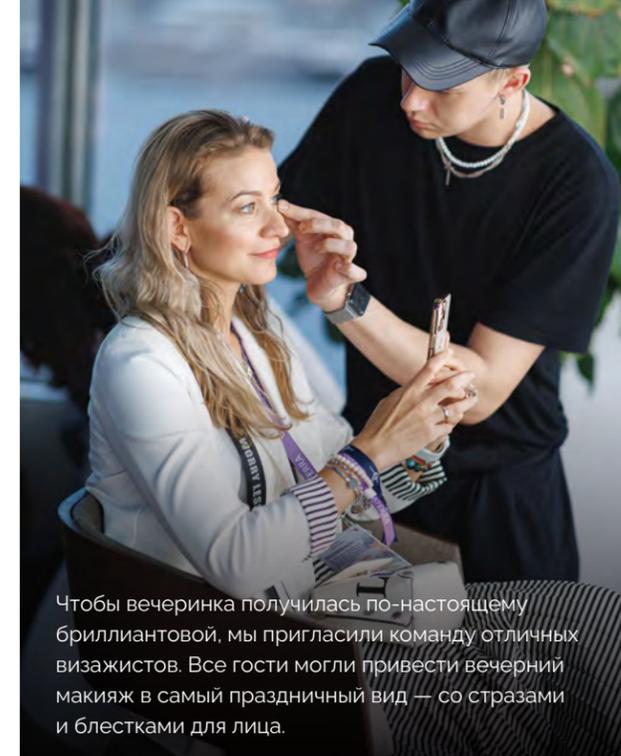
Счастливые Виктория Горностаева, начальник отдела по работе с ключевыми клиентами, и Анна Егорова, директор по развитию рынка, начинают церемонию Признания.



В юбилейный год dōTERRA 13 мая 2023 года мы провели вместе 10 долгожданных незабываемых часов — и договорились встречаться через год, 18 мая 2024 года на том же месте.

Бриллиантовая вечеринка dōTERRA Евразия

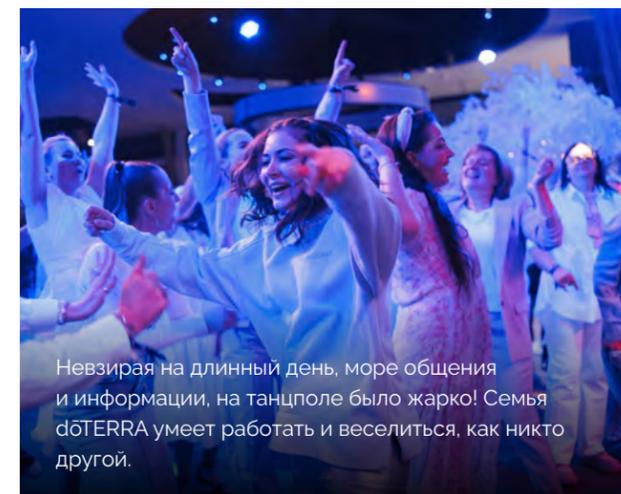
Вечером 13 мая в ресторане Backstage в здании Stocus City Hall мы продолжили встречу на благотворительной «Бриллиантовой вечеринке» с великолепным видом на весеннюю Москву. 282 лидера купили билеты на этот вечер, выручка от которого отправилась в благотворительный фонд dōTERRA Healing Hands — и нет слов выразить, как мы им благодарны! Все гости получили в подарок масло Норе в памятной упаковке.



Чтобы вечеринка получилась по-настоящему бриллиантовой, мы пригласили команду отличных визажистов. Все гости могли привести вечерний макияж в самый праздничный вид — со стразами и блестками для лица.



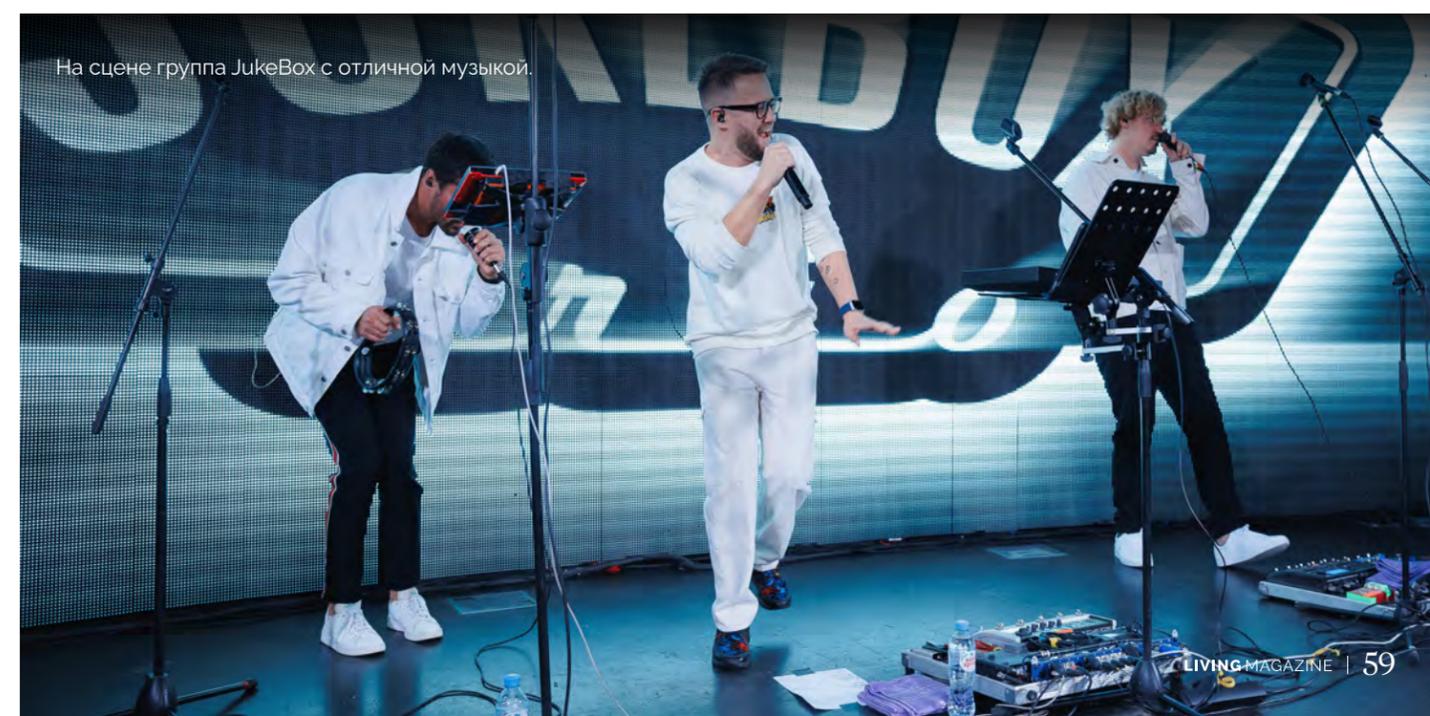
Гости поддерживают спикеров.



Невзирая на длинный день, море общения и информации, на танцполе было жарко! Семья dōTERRA умеет работать и веселиться, как никто другой.



Анна Егорова и Анна Шевченко проводят розыгрыш эксклюзивных призов.



На сцене группа JukeBox с отличной музыкой.

Ждем вас в новом сезоне «Бриллиантового клуба»

«Бриллиантовый клуб» существует на всех рынках dōTERRA. Это бизнес-акселератор для лидеров, которые хотят увеличить свою команду, выявить в ней потенциальных лидеров, расширить клиентскую базу и повысить свой статус. Если вы достигли статуса Премьер (но еще не стали Бриллиантом) — вам открыт путь в «Бриллиантовый клуб». Дважды в год, в Весенний и Осенний сезоны, вы можете регистрироваться для участия в «Бриллиантовом клубе» и вступать в соревнование с другими лидерами. «Зачем мне всё это?» — вот первый вопрос, который появляется у каждого.

Одно из преимуществ работы в dōTERRA, конечно, заключается в том, что Велнес Консультанты могут работать в любом удобном для них режиме, в зависимости от характера, личного темпа и личных приоритетов. Участие в «Бриллиантовом клубе» точно подойдет каждому из вас, независимо от того, предпочитаете ли вы вкладываться в полный рабочий день с авралами и ночными сменами, или выделять на общение со своей командой пару часов в неделю. Этот удивительный проект подойдет и тому, кто почувствовал свежий прилив энергии, нашел в себе силы давать еще больше, делиться еще чаще, и тому, кто думает, что поток их жизненной энергии немного иссяк и надо бы найти источник новых сил. Если вы хотите обнаружить ту тайную кладовую, в которой хранятся сундуки с данными вам природой коммуникабельностью, личным обаянием, лидерскими качествами, ораторскими навыками и способностями влиять на других, то ключом «Бриллиантового клуба» вы точно сможете открыть свои заветные дверцы.

Если вы участвуете в «Бриллиантовом клубе», у вас будут дополнительные преимущества при рекрутировании: dōTERRA будет дарить новым членам вашей команды замечательные эфирные масла в подарок к регистрационному набору. А вы будете получать ежемесячный бонус 27 000 рублей при выполнении квалификации. Эти деньги можно будет потратить на проведение мероприятий и для компенсации расходов.

Поездка с dōTERRA!

20 участников, набравших наибольшее количество баллов для рейтинга по окончании «Бриллиантового клуба», получат право на участие в поездке на производство dōTERRA и смогут увидеть, как выращиваются, собираются и дистиллируются наши масла. Эта уникальная возможность познакомиться с частью цепочки поставок dōTERRA.

Как подать заявку

В один из месяцев квалификационного периода:

1. Найти 1-3 вышестоящих спонсоров. Необходимо минимум один спонсор. Обратитесь к вышестоящим лидерам за поддержкой.
2. Достичь статуса Премьер-Платина в течение квалификационного периода.
3. Лично зарегистрировать 2 новых Велнес Консультантов и (или) Привилегированных Покупателей в течение квалификационного периода, в тот же месяц, когда достигнут статус Премьер-Платина. Для каждого зарегистрированного клиента требуется заказ от 100 PV на рынке ОТГ.

Расписание «Бриллиантового клуба Осень 2023»

Квалификационные месяцы

1 мая — 31 июля 2023

Срок принятия заявок

15 июля — 15 августа 2023

Подготовительный период

16 августа — 31 августа 2023

Сезон «Осень 2023»

1 сентября — 30 ноября 2023 (3 месяца)

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ КВАЛИФИКАЦИЯ

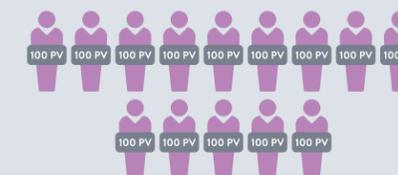


Провести как минимум четыре класса в месяц



Зарегистрировать 10 клиентов на рынке ОТГ с заказами от 100+ PV в первый месяц, 14 клиентов во второй месяц и 18 клиентов в третий месяц.

Необходимо 2 лично зарегистрированных клиента в месяц



В качестве дополнительного поощрения за зарегистрировавшихся участников dōTERRA предоставляет масла



Расширение команды



27 000 ₺

Ежемесячный бонус



Квалификация для победы

Бриллиантовая история Ксении Гуреевой

Если бы я знала заранее, что меня ждет в «Бриллиантовом клубе», как изменится моя жизнь и как придется измениться мне самой, я бы, вероятно, могла не решиться на участие, не почувствовав в себе достаточной силы. Это всегда непросто — менять свою жизнь, а тем более, меняться самой, бросить вызов себе и обстоятельствам и выйти из зоны комфорта. Но чем сложнее задача, тем интереснее.

О себе и своем опыте участия в «Бриллиантовом клубе»

«Бриллиантовый клуб. Весна 2022» был моим первым сезоном. И единственным. Потому что в рамках «Бриллиантового клуба» я повысила свой статус до Бриллианта (участие в «Бриллиантовом клубе» возможно от статуса Премьер до статуса Платина. — Редакция журнала Living).

Я пришла в бизнес и стала строить команду 10 ноября 2021 года. Мы жили с семьей в маленькой деревне на несколько домов, окруженной лесом, где нет даже сотовой связи — только спутниковая. И в такую максимально близкую к природе жизнь ко мне пришел запрос на использование эфирных масел для поддержания организма и заботы о своей семье. Вступить сразу же в осенний сезон, едва начав работать, я не решилась, к тому же сперва я вообще восприняла «Бриллиантовый клуб» как «маркетинговую акцию с дополнительными подарками». Но серьезно включилась в дело: в ноябре закрыла статус Серебро, в декабре — Платину, в феврале 2022-го получила приглашение принять участие в «Бриллиантовом клубе». Я поспрашивала опытных коллег из команд вышестоящих лидеров и получила довольно противоречивые ответы. Терзаемая сомнениями, я решила узнать мнение Президентского Бриллианта Сергея Всехсвятского. И он ответил безапелляционно: «Иди!» И я подала заявку, еще не зная, что это будет судьбоносным решением в моей жизни.

Какие надежды возлагали на БК? Была ли цель выиграть?

Если «Бриллиантовый клуб» предполагает наличие победителей, то, конечно же, мне надо было победить,

ведь это дает новые ориентиры, цели и ресурсы всей команде. И я поставила себе такую цель.

Сразу вникнуть в происходящее не удалось, а в конце февраля 2022-го пришлось принять вызов новой реальности, и я плотно занялась переводом работы команды на новые рельсы. Классы «Бриллиантового клуба» я проводила между делом, не спеша, в своем темпе. И где-то в середине марта у меня наконец появилось время разобраться во всей концепции клуба: я увидела рейтинг участников, и очень удивилась, обнаружив себя на 20-х строчках.

Как вы готовились с командой перед началом сезона и как организовывали работу команды во время сезона?

Я собрала команду на стратегическую планерку и объявила о своем намерении выиграть в «Бриллиантовом клубе». Команда меня поддержала! Лидеры загорелись новой целью: я всегда им говорила, что они лучшие, самые уникальные, и вот у нас появилась прекрасная возможность доказать это на деле. Мы мобилизовались и начали проводить регулярные тематические классы: по ресурсному аромату, детской аромаспсихологии, женские аромабани и другие встречи. А я начала регулярно выезжать в Москву на встречи с командой и покупателями.

Бизнес-процессы требовали выхода из зоны комфорта, активного участия в жизни команды, а это невозможно сделать без личного участия и главное, без личного примера. Мы проводили классы, организовывали культурные выходные, усиливая командный дух и создавая новый потенциал. Я начала выезжать каждую неделю в Москву за 150 км с детьми — тогда им было 4 и 6 лет. Я специально брала детей с собой, не оставляя их с няней, чтобы девочки из команды видели, что бизнес в dōTERRA самый что ни на есть женский, органично вписывающийся в наши повседневные женские обязанности, что в dōTERRA можно успешно совмещать воспитание детей и построение бизнес-актива, который даст всей семье



возможность более уверенно смотреть в завтрашний день. То, что моим лидерам был нужен мой личный пример, я понимала очень четко. Мне предстояло стать первопроходцем, проложить путь, по которому потом пойдет моя команда. Если бы я сама сидела в деревне, в уединении и тишине, и рассказывала бы лидерам, как они должны быть социально активны и эффективны, это было бы, конечно, очень странно...

А ближе к завершению «Бриллиантового клуба» появилась мысль о переезде в столицу, которая вскоре и воплотилась.

Моя стратегия действительно оказалась верной. Мой опыт убедил членов команды, и они тоже дерзновенно пошли вперед. Очень показательна история моего лидера Анны Завалишиной, мамы 5 детей. Ее семья также жила в маленькой деревне вдали от цивилизации, только

в другой области. Они занимались потомственным пчеловодством: несколько поколений семьи мужа держали пасеки и производили мед. И тут в их жизни появляется dōTERRA, новая реальность! Завалишины продали пасеку и посвятили себя новому для них бизнесу. Они абсолютно вышли из зоны комфорта, всей своей большой семьей ездили по районным центрам проводить аромавстречи. Дорогу осилит идущий. На момент этого интервью Аня с мужем уже закрыли Платину, и мы можем поздравить ребят с новым важным достижением!

И таких историй у меня в команде десятки, сотни... Среди лидеров очень много мам в декрете, многодетных мам, мам, которые перевели детей на семейную систему образования. У нас даже есть командная песня (кстати, далеко не одна, мы любим петь, когда собираемся вместе), где есть такие слова: «Верь мне и следуй за мной...».

Был ли у вас сложный период в «Бриллиантовом клубе»? Что помогло вам справиться?

Сложным был сам выход из зоны комфорта, новый темп работы и жизни. Сложным, но интересным был стратегический план победы в «Бриллиантовом клубе». Мы, кстати, тогда не знали, что с нами соревнуются очень сильные лидеры с многотысячными командами. В моей команде тогда было всего 600 человек, и я говорила им: «Мы 600 спартанцев, и мы обязательно победим». Каждый действительно внес свой посильный вклад в нашу победу. Очень важно иметь четкую цель и план. Без этого невозможно победить. По пути к бизнес-вершине важно четко ответить себе на вопросы: «Куда я иду? Чего я хочу? Какие у меня средства и ресурсы? Что я должна сделать и как?»

Поставив себе конкретную цель, мы смогли уже в первый месяц «Бриллиантового клуба» выйти на 2-е место. А в апреле покорили 1-е место.

Ваш самый яркий момент «Бриллиантового клуба»?

Самый яркий момент, это когда открываешь кабинет участника и видишь себя на верхушке рейтинга. И это лучшее доказательство того, что все старания и усилия не напрасны, что мы

выбрали правильную тактику и путь. Я видела, как радуются мои лидеры. Это общая победа всей нашей команды.

Три главные причины участвовать в «Бриллиантовом клубе»

1. Вы наберете такой результативный темп, который не захочется сбавлять. Вы увидите, как ваш труд превращается в конкретный результат, и это даст вам дополнительную мотивацию.
2. Вы сможете показать команде пример эффективной деятельности, вдохновить своих лидеров на развитие, рост и движение вперед. Так, в сезоне «Весна 2023» принимают участие уже 4 моих лидера, проявляя силу, смелость, упорство и трудолюбие. Очень горжусь ими!
3. Участие в «Бриллиантовом клубе» — это такое благодатное время, когда вы сможете усилить связи внутри команды, укрепить командный дух, стать сильным сообществом, которое будет мощной опорой для каждого участника.

Ваше пожелание для будущих участников.

Не бойся! Верь в свои силы и свою команду! У тебя всё получится!



В центре внимания

Копайба

Copaifera



Способ производства: паровая дистилляция
Аромат: древесный, пряный

Копайба — большое высокое дерево, растущее в тропических лесах Южной Америки. В течение сотен лет народные целители в северной Бразилии использовали смолу копайбы для улучшения здоровья.

Масло копайбы doTERRA производится в Бразилии из смолы четырех видов копайбы — **Copaifera reticulata, officinalis, coriacea, и langsdorffii**. Это дает нам возможность получить в нашем масле все преимущества каждого вида дерева. Обладающее приятным пряным древесным ароматом масло копайбы может помочь усмирить сильные эмоции и неприятные чувства. Это прекрасное масло, к которому можно обратиться за поддержкой в конце напряженного дня.

Как использовать эфирное масло копайбы

Ароматическое применение:

- Распыление или вдыхание масла **копайбы** благотворно влияет на эмоциональную сферу человека. Добавьте несколько капель в диффузор для эмоциональной поддержки в конце дня.

Наружное применение:

- Чтобы сохранить чистоту кожи и ровный цвет лица, добавьте каплю масла **копайбы** в увлажняющий крем.

Внутреннее применение:

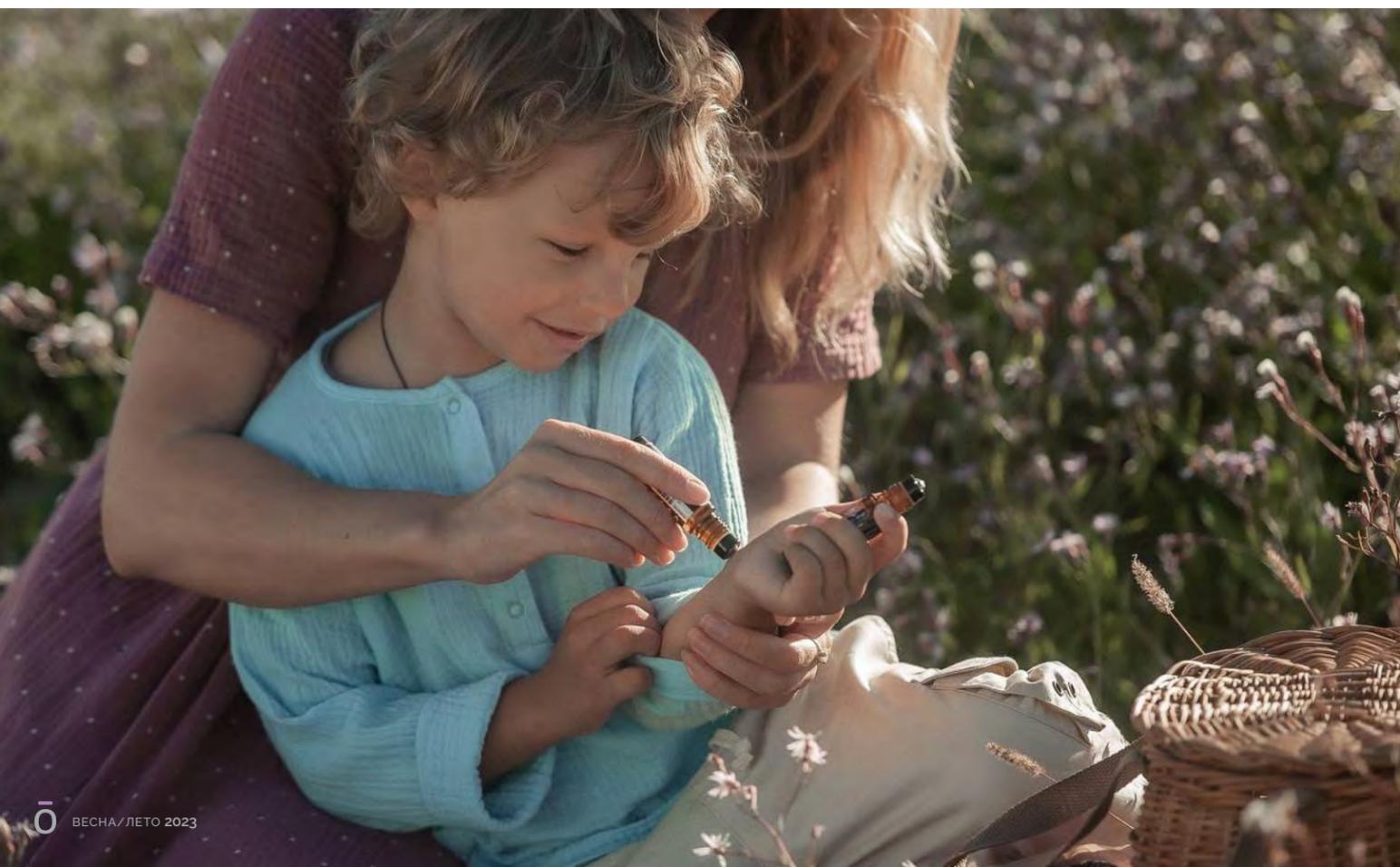
- Чтобы поддержать здоровье сердечно-сосудистой, иммунной, пищеварительной, нервной и дыхательной систем, добавьте одну-две капли масла **копайбы** в воду, сок или чай.

Основные компоненты эфирного масла копайбы и их ключевые свойства:

Бета-кариофиллен — снижает эмоциональное напряжение

Меры предосторожности

Перед применением следует проконсультироваться со своим лечащим врачом. Избегайте попадания эфирного масла в глаза, уши и на чувствительные участки кожи. Возможна кожная реакция. Хранить в недоступном для детей месте.



Что поддерживает здоровый обмен веществ

О факторах, поддерживающих и нарушающих здоровый обмен веществ, рассказывают доктора медицины **Бранник Риггз** и **Грег Вудфилл**.

Вице-президент по обучению dōTERRA **доктор Бранник Риггз** имеет диплом семейного врача. С женой Джули и пятью детьми он живет в штате Юта. Свое свободное время семья предпочитает проводить на природе в долине Уосатч Фронт.

Грег Вудфилл — дипломированный акушер-гинеколог из штата Северная Каролина. Вместе с женой Эшли он учредил исследовательскую компанию East Coast Oils (ECO), которая изучает безопасное и эффективное использование эфирных масел. В семье Вудфиллов четверо детей.

Что такое здоровый обмен веществ?

Доктор Бранник Риггз: Ежедневно с едой, дыханием и через кожу в наш организм поступают различные вещества. Внутри они метаболизируются, то есть попадают в химические процессы обмена веществ и оказывают влияние на наш организм. Известную поговорку «Вы то, что вы едите», правильно было бы перефразировать в «Вы то, что вы усваиваете». Здоровый обмен веществ положительно влияет на все жизненно важные функции организма,

а его нарушение ведет к плохому самочувствию и раннему старению. О состоянии обмена веществ можно судить по таким субъективным и объективным характеристикам, как уровень энергии, одышка, частота сердечных сокращений, наличие проблем с кожей, нарушение пищеварения и туман в голове. Вы можете обратиться к врачу и сдать анализы, чтобы проверить, в норме ли такие показатели, как пульс, уровень глюкозы в крови, холестерина, триглицерида, а также значения артериального давления и концентрации С-реактивных белков. Для оценки обмена веществ следует учитывать ваш вес: если индекс массы тела (ИМТ) выше 25, то обмен веществ, вероятно, нарушен. Почему важно поддерживать здоровый обмен веществ? Нарушение обмена веществ — серьезная проблема. В США почти 75% населения имеют избыточный вес или страдают ожирением. К сожалению, во время недавней пандемии это число только увеличилось. В состоянии стресса мы часто едим больше продуктов с высоким содержанием углеводов и меньше двигаемся, что может приводить к нарушению обмена веществ.

«Контроль за многими факторами, вызывающими нарушение обмена веществ, в наших руках. Мы можем повысить свое качество жизни, изменив эти факторы. Фундаментальных принципов здорового обмена веществ всего 4: физическая активность, питание, сон и натуральные средства поддержки».

—
Доктор Грег Вудфилл

Физическая нагрузка: регулярно и с напряжением

Ключевая роль — у регулярной напряженной физической нагрузки. Тренироваться следует с повышенной частотой сердечных сокращений не менее 30 минут и не реже 4 раз в неделю. Кроме того, надо проходить минимум 10 тысяч шагов в день. Регулярные тренировки не только улучшают физическую форму, они благотворно сказываются на умственном и эмоциональном состоянии — концентрации внимания, остроте зрения и общем самочувствии. Кроме того, физические нагрузки стимулируют выброс эндорфинов, вызывая состояние, известное как «эйфория бегуна». Мой личный опыт показал, что в периоды высокой физической активности я не только лучше себя чувствую в течение дня, но и становлюсь легче на подъем и энергичнее берусь за дела.

Доктор Бранник Риггз: Если у вас нет режима тренировок, вы, возможно, не знаете, с чего начать. Внося небольшие, но постоянные изменения в свою жизнь, со временем вы увидите невероятные результаты. Одна из моих пациенток хотела нормализовать вес, при этом ее единственным ежедневным движением было перемещение с кровати на диван, а большие перемены казались невозможными. И мы начали с простых достижимых целей — добавили ежедневный поход к почтовому ящику. Затем подключили прогулку до границ участка и обратно. Вскоре эта женщина смогла обходить свой квартал. Начинайте исходя из своей ситуации и продвигайтесь вперед. Какую бы физическую активность вы ни выбрали, будь то ходьба, плавание или игры с детьми на свежем воздухе, — если ваш пульс учащается, то улучшается и обмен веществ.



Питание, которое регулирует метаболизм

Доктор Бранник Риггз: Тренировки не отменяют ваше нездоровое питание. Это сможете сделать только вы сами. Питание — вторая важнейшая составляющая здорового обмена веществ. Здесь также следует начинать с небольших контролируемых изменений.

Доктор Грег Вудфилл: Можно попробовать принцип 80/20, когда 80% дневного рациона приходится строго на правильную пищу, а в оставшиеся 20% вы даете себе послабление. Самое главное — шаг за шагом улучшать рацион, двигаясь в сторону полезной и здоровой пищи. Включить в свой рацион питательные продукты можно разными способами. Лично я предпочитаю средиземноморскую диету. В здоровом питании важную роль играет приготовление пищи. Еда — одно из главных удовольствий в жизни, и здоровая пища не исключение, если знать правильные рецепты и приложить немного усилий. Например, я расширил количество специй и недавно начал готовить с куркумой. Она придает блюдам невероятный аромат и цвет и очень полезна для здоровья.

Доктор Бранник Риггз: Отпуск и праздники часто грозят излишествами за столом. Но полностью отказываться от «вредных» продуктов не нужно. Во время семейного ужина или в отпуске можно побаловать себя, но затем обязательно следует вернуться к здоровым привычкам. Также не забывайте о клетчатке! Министерство сельского хозяйства США рекомендует женщинам ежедневно потреблять 25 граммов клетчатки, а мужчинам — 38 граммов. Клетчатка помогает поддерживать здоровый обмен веществ: она затрудняет расщепление глюкозы и замедляет высвобождение сахаров, не вызывая резкого скачка уровня сахара в крови. Чтобы придерживаться принципов правильного питания, в дополнение к диете, сбалансированной по клетчатке, можно принимать добавку **dōTERRA Fiber**. Даже при тщательно составленном рационе возможен дефицит определенных питательных веществ. Для его восполнения можно попробовать добавки **dōTERRA Protein** и **dōTERRA Greens**. Когда вы полностью перейдете на правильное питание, то почувствуете, как много у вас появилось энергии и насколько повысилась ваша эффективность.

Сон, улучшающий обмен веществ

Как правило, взрослым нужно спать 7–9 часов в сутки. Качество сна улучшается, если вы соблюдаете правильный вечерний распорядок, важной частью которого могут стать эфирные масла.

Доктор Грег Вудфилл: Конечно, я бы рекомендовал **лаванду**, но недавно на меня произвела впечатление смесь для спокойного сна **dōTERRA Serenity**. Некоторым моим пациентам нравится перед сном расслаблять мышцы при помощи массажа с **Deep Blue Stick**. А я люблю наносить на заднюю часть шеи и плечи смесь эфирных масел **лаванды, ладана, имбиря, черного перца и базового масла**. Для улучшения сна попробуйте теплый или (в зависимости от сезона) прохладный душ, либо медитацию. Полезно всё, что помогает расслабиться после напряженного дня. Также важно, чтобы спальня не ассоциировалась у вас с делами. В постели не пользуйтесь гаджетами и, конечно, не работайте. Спальня должна быть обителью отдыха и расслабления.

Примите поддержку природы

Доктор Бранник Риггз: Натуральные средства — еще один надежный способ поддерживать здоровый обмен веществ. И здесь вам пригодится новая линейка продуктов **MetaPWR**, с ними вы получите больше пользы из пищи. В линейку входят **смесь эфирных масел MetaPWR, жевательная резинка для контроля аппетита MetaPWR, гранулы MetaPWR, капсулы MetaPWR, комплексы MetaPWR Advantage и MetaPWR Assist**.

Смесь для улучшения обмена веществ **MetaPWR** содержит оптимальное соотношение эфирных масел грейпфрута, лимона, мяты перечной, имбиря и корицы, при распылении через диффузор она создает расслабляющий аромат и умиротворенную вечернюю атмосферу.

Жевательная резинка для контроля аппетита

MetaPWR содержит смесь эфирных масел MetaPWR и натуральные подсластители ксилит и сорбит. Она помогает контролировать чувство голода, давая возможность жевать что-то приятное и полезное для улучшения обмена веществ.

Гранулы MetaPWR позволяют удобно принимать смесь эфирных масел MetaPWR в путешествиях.

MetaPWR Assist содержит смесь эфирных масел MetaPWR, а также натуральные экстракты и растительные вещества в виде порошка. Эта добавка, принятая до еды, помогает поддерживать нормальный уровень сахара в крови, замедляя расщепление и всасывание сахара и сложных углеводов.

MetaPWR Advantage содержит морской коллаген, а также никотинамидмононуклеотид (NMN), никотинамидадениндинуклеотид (NADH), гиалуроновую кислоту и ряд питательных веществ, улучшающих качество жизни. Главную роль в том, как мы стареем, играют генетика, питание, физические упражнения и другие факторы. Важно высыпаться, пить достаточно воды и избегать ультрафиолета. Недавние медицинские исследования подтвердили, что для долгой и здоровой жизни необходимы два ключевых компонента — NAD+ и коллаген. Комплекс **MetaPWR Advantage** станет отличным дополнением к здоровому образу жизни. В основе линейки **MetaPWR** лежат фундаментальные принципы природы и науки, которые обеспечивают безопасность и эффективность продуктов. Эти новые натуральные средства помогут вам поддержать обмен веществ.

На старт, внимание, марш!

Доктор Грег Вудфилл: Мы кратко обсудили разные аспекты обмена веществ и способы его улучшить — физическую активность, правильное питание, сон и натуральные средства поддержки. Шаг за шагом делайте это частью своей жизни, и вы добьетесь серьезных улучшений в состоянии обмена веществ. Я в этом уверен.

Чтобы узнать больше о здоровом сне, читайте на странице 32 статью «Спокойной ночи, сладких снов»

Улучшите свой обмен веществ

Обмен веществ — это процесс накопления, расщепления и создания энергии организмом. Если вы хотите поддержать и улучшить обмен веществ, новейшая линейка продуктов **MetaPWR™** станет идеальным выбором. Эти эффективные добавки в сочетании со здоровым образом жизни, правильным питанием и ежедневной физической активностью поддержат вас на пути к нормализации обмена веществ.



Купить образовательный курс MetaPWR



Смесь эфирных масел для улучшения обмена веществ MetaPWR

Смесь сертифицированных чистых эфирных масел подтвержденного качества, в состав которой входят масла грейпфрута, лимона, перечной мяты, имбиря и корицы. При приеме внутрь смесь способствует нормализации обмена веществ, уменьшает чувство голода и помогает следовать принципам осознанного питания.

Капсулы MetaPWR

Эта пищевая добавка разработана учеными-клиницистами dōTERRA, чтобы помочь вам улучшить обмен веществ благодаря полезным свойствам смеси эфирных масел MetaPWR. Капсулы также содержат масло МСТ (триглицерид средней цепи) и подходят для кето-диеты.

MetaPWR Advantage

С возрастом в организме снижается синтез коллагена и кофермента никотинамидадениндинуклеотида (NAD+). Это два важнейших соединения для продолжительности здоровой жизни. Комплекс MetaPWR Advantage, разработанный для улучшения обмена веществ, помогает сохранять здоровый уровень NAD+ и коллагена и поддерживает когнитивные способности, мышечную массу, соединительную ткань и здоровье кожи.

Гранулы MetaPWR

Чтобы контролировать аппетит и поддерживать чувство сытости, примите гранулу MetaPWR.

Жевательная резинка для контроля аппетита MetaPWR

Жевательная резинка без сахара содержит сертифицированные чистые эфирные масла подтвержденного качества и помогает поддерживать чувство сытости и здоровый обмен веществ.

MetaPWR Assist

Экстракт листьев шелковицы — ключевой ингредиент MetaPWR Assist — помогает поддерживать здоровый обмен веществ и стабилизировать уровень глюкозы в крови. Здоровый обмен веществ имеет важное значение для сохранения молодости и энергии.





Новые продукты для поддержания отличного самочувствия, молодости и долголетия

Новая программа dōTERRA Lifelong Vitality поможет вам легко и без особых затрат сделать первый шаг на пути к долгой и здоровой жизни. В программу входят три революционных продукта, разработанных для ежедневного применения: Alpha CRS+, xEO Mega и Microplex VMz. Все вместе эти пищевые добавки обеспечивают необходимый уровень питательных веществ, оказывают мощное влияние на метаболизм, поддерживают оптимальный уровень энергии, помогают вести активный образ жизни и сохранять отличное самочувствие. Знакомьтесь: долгожданные Alpha CRS+, xEO Mega и Microplex VMz.

Пищевые добавки для активной жизни и поддержания хорошего самочувствия **Alpha CRS+**, **xEO Mega** и **Microplex VMz** содержат антиоксиданты, витамины, минералы, незаменимые жирные кислоты и полезные вещества, способствующие выработке энергии в клетках. В их состав входит специально разработанная смесь сертифицированных чистых эфирных масел подтвержденного качества.



Заряд энергии на клеточном уровне: комплекс для повышения клеточной энергии Alpha CRS+,

В состав комплекса для повышения клеточной энергии **Alpha CRS+** входят эффективные полифенолы, поддерживающие защитные функции организма от свободных радикалов, которые могут повредить клеточную ДНК, митохондрии и другие клеточные структуры.

Необходимая для жизни энергия вырабатывается в клеточных структурах — митохондриях. Здесь молекулы еды соединяются с кислородом, в результате вырабатывается энергия в виде аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ). С возрастом количество митохондрий в клетках и их эффективность падает, что приводит к снижению жизненного тонуса. А некорректно функционирующие митохондрии могут производить токсины в виде свободных радикалов, которые могут повреждать митохондрии, ДНК и другие важные клеточные структуры. Снижение эффективности выработки энергии в клетках ведет к снижению уровня физической и мозговой активности. Употребление в пищу продуктов, богатых антиоксидантами, в особенности полифенолами, помогает защитить митохондрии и другие клеточные

Наше долголетие и жизненная энергия зависят от многих факторов, включая питание, физическую активность, контроль веса, отдых, управление стрессом, воздействие токсинов. Хотя мы не можем в полной мере управлять некоторыми из этих факторов, передовые научные исследования показывают, что существует множество способов, с помощью которых мы можем в значительной степени влиять на процессы старения и общее самочувствие. Первое условие долгой, активной жизни и здорового старения — это снабжение клеток необходимыми питательными веществами, а также поддержание метаболических процессов, чтобы организм мог эти питательные вещества оптимально использовать.

структуры от свободных радикалов, являющихся побочным продуктом процесса выработки энергии в клетках. Кроме того, присутствие в рационе питательных веществ, необходимых для синтеза АТФ в митохондриях, способствует нормализации таких процессов. Комплекс **dōTERRA Lifelong Vitality Pack** содержит нужные антиоксиданты и питательные вещества.

- **Ацетил-L-карнитин:** обеспечивает доставку жирных кислот в митохондрии для выработки энергии.
- **Альфа-липовая кислота:** мощный антиоксидант, способствующий синтезу АТФ в митохондриях.
- **Коэнзим Q10:** коэнзим, необходимый для выработки энергии; поддерживает работу сердца.
- **Кверцетин:** эффективно защищает митохондрии и другие клеточные структуры с помощью полифенолов.
- **Ресвератрол:** полифенол, который содержится в красном вине, способствует здоровому митохондриальному биогенезу.
- **Витамины и минералы:** вещества, необходимые для выработки энергии в клетках.
- **Незаменимые жирные кислоты:** необходимы для роста и нормального функционирования клеток.



Омега-комплекс эфирных масел xEO MEGA®

Помимо эффективной смеси для увеличения продолжительности жизни клеток, содержащейся в **Alpha CRS+**, комплекс **dōTERRA Lifelong Vitality** включает **xEO MEGA®**. Этот комплекс богат незаменимыми особо чистыми жирными кислотами и жирорастворимыми питательными веществами, поддерживающими работу сердца, состояние сосудов, мозга и иммунной системы. **xEO MEGA®** представляет

собой особую смесь незаменимых жирных кислот морского и растительного происхождения. Омега 3 жирные кислоты поддерживают состояние суставов, сердечно-сосудистой системы, мозга и иммунной системы. **xEO MEGA®** содержит мощный антиоксидант астаксантин — каротиноид, предотвращающий окисление липидов в мозге и системе кровообращения, а также натуральные витамин Е, лютеин, зеаксантин, ликопин, альфа- и бета-каротин.

xEO Mega® включает смесь сертифицированных чистых эфирных масел подтвержденного качества dōTERRA (гвоздики, ладана, тимьяна, тмина, дикого апельсина, мяты перечной, имбиря, тмина и ромашки аптечной), которые также выступают в роли антиоксидантов, способствуют формированию здоровой ответной реакции клеток на окислительный стресс и обладают множеством других полезных свойств. Эфирные масла также выполняют функцию естественного консерванта, защищая незаменимые жирные кислоты, входящие в состав **xEO Mega®**, от окисления и прогоркания.

Защита клеток с помощью полифенолов
Снижение уровня окислительного стресса
Заряд энергии на клеточном уровне

Программа dōTERRA Lifelong Vitality

- Поддерживает все системы организма
- Оказывает антиоксидантное действие
- Поддерживает обмен веществ
- Поддерживает здоровье костей
- Поддерживает иммунитет
- Поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы
- Способствует оздоровлению волос, кожи и ногтей
- Поддерживает нормальное функционирование центральной и периферической нервной системы
- Улучшает работу печени и пищеварения
- Поддерживает здоровье легких и дыхательных путей
- Не раздражает желудок
- Не содержит генетически модифицированных веществ и лактозы

Продукт не является лекарственным средством, средством профилактики и диагностики. Лицам, находящимся под наблюдением врача, перед применением следует проконсультироваться с лечащим врачом.



Комплекс с микроэлементами Microplex VMz®

Сбалансированный источник незаменимых витаминов и минералов в биодоступной форме. Тщательно разработанная формула содержит оптимальное количество микроэлементов, которые наполняют организм энергией, что благотворно влияет на все системы организма. Витамины и минералы чрезвычайно важны для роста, выработки энергии и поддержания клеточного иммунитета. Эти вещества не вырабатываются организмом в количестве, достаточном для поддержания здоровой работы всех его систем. Формула **Microplex VMz®** вместе с **xEO Mega®** позволяет получать необходимое количество витаминов, минералов и полиненасыщенных жирных кислот, которые являются частью сбалансированного рациона для поддержания здоровья. **Microplex VMz®** содержит витамины-антиоксиданты А, С и Е, энергетический комплекс витаминов группы В и натуральный витамин D.

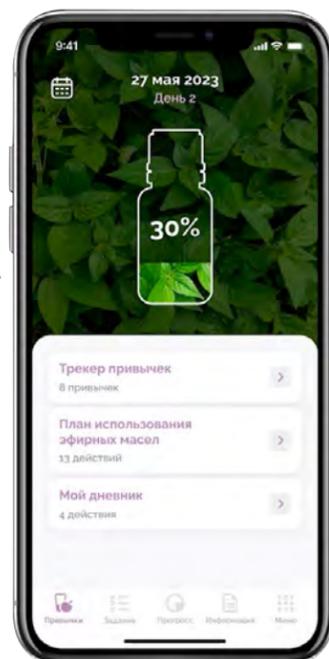


Сертифицированные чистые эфирные масла подтвержденного качества и другие поддерживающие здоровье продукты dōTERRA разработаны в соответствии с принципами философии здорового питания, физической активности и отдыха, управления стрессом и снижения уровня токсической нагрузки. Компания dōTERRA также продвигает здоровую модель заботы о своем организме в те области медицины, которые готовы к плодотворному обмену информацией об укреплении здоровья. Миссия нашей компании в том, чтобы поддержать людей на их пути к активному, здоровому образу жизни и разделить преимущества такой жизни с близкими.



Челлендж 30 дней с dōTERRA

Добро пожаловать в челлендж 30 дней с dōTERRA! Пришло время сформировать привычки, которые помогут вести активный образ жизни и поддерживать здоровье на новом уровне! За 30 дней с dōTERRA вы сможете изменить образ жизни, поддержать свое самочувствие, и это изменит вашу жизнь навсегда.



1. Купите наши долгожданные новинки — комплекс **Lifelong Vitality®** и смесь для улучшения обмена веществ **MetaPWR®**.
2. Установите наше простое и удобное приложение*. Зарегистрируйтесь, выберите приоритетные для вас привычки и начните челлендж.
3. Соедините прием комплекса **Lifelong Vitality®** и **MetaPWR®** с формированием выбранных вами привычек.

Каждый день:

- Вам будут приходить задания дня.
- Вы будете видеть свой прогресс.
- Вы сможете оставлять личные заметки в дневнике.

Все мы заслуживаем здоровую и энергичную жизнь!
Подарите ее себе с челленджем 30 дней от dōTERRA.

* Сайт на базе PAW-технологий визуально отображается как мобильное приложение и не требует скачивания в сторках.

Челлендж стартует 13 мая в 14:00.
Приложение будет доступно до 13 августа 2023 года.

Начать челлендж можно в любой день с 13 мая по 15 июля.
Вы можете принять участие в конкурсе и выиграть годовой запас **Lifelong Vitality®** + **MetaPWR®**!

Среди тех, кто пройдет челлендж, выполнив все задания на 100% до 15 июня, в этот же день пройдет розыгрыш приза. Победитель получит годовой запас **Lifelong Vitality®** + **MetaPWR®**!

0
PROMO

В центре
внимания

Жасмин

Jasminum grandiflorum

Способ производства: паровая дистилляция

Аромат: цветочный, теплый, свежий

Жасмин — нежный белый цветок, который на протяжении тысячелетий ассоциировался с радостью, счастьем и любовью. Его часто включают в букет невесты. А на Востоке **жасмином** украшают буддийские и индуистские святыни. Теперь это масло есть и в формате роллера!

Эфирное масло **жасмина** благотворно влияет на кожу, делая цвет лица сияющим и свежим. Используйте этот восхитительный аромат как личный парфюм.

Удивительный факт: химия цветков **жасмина** существенно меняется в течение дня, поэтому dōTERRA собирает цветы для производства эфирного масла по утрам, когда химические соединения дают наиболее сильный аромат.

dōTERRA выращивает **жасмин** в Египте.

Как использовать эфирное масло жасмина

Ароматическое применение:

- Нанесите масло из роллера на кожу лица, тела или на волосы.

Основные компоненты эфирного масла жасмина и их ключевые свойства:

Фитол — очищение

Фитолацетат — ароматический компонент, используемый в парфюмерии

Меры предосторожности

Перед применением следует проконсультироваться со своим лечащим врачом. Избегайте попадания эфирного масла в глаза, уши и на чувствительные участки кожи. Возможна кожная реакция. Хранить в недоступном для детей месте.

А помнишь, однажды...

Открывая свой заказ из dōTERRA, вы нетерпеливо тянетесь к сверткам из коричневой бумаги, спрятанным внутри. Разворачивая каждую янтарную бутылочку, вы аккуратно расставляете их рядами на полке. Берете в руки эфирное масло мяты, снимаете крышку и глубоко вдыхаете. Вам понадобилось всего одно мгновение, чтобы вернуться в детство и снова пройтись с бабушкой по его саду, чтобы нарвать свежих веточек для чая.

Непроизвольная память

Такой вид моментально возникающих воспоминаний известен как непроизвольная память или эффект Пруста, названный в честь французского писателя Марселя Пруста — в одном из романов цикла «В поисках утраченного времени» он подробно описывает, как благодаря вкусовому ощущению в памяти героя возникают картины прошлого.

Запахи тесно связаны с формированием воспоминаний и эмоций. Доктор Расселл Осгуртп объясняет, что запахи попадают в мозг через обонятельную луковицу. Она улавливает запах и направляет его прямо к лимбической системе, по пути делаясь информацией с памятью и эмоциями. Вы можете натренировать мозг выделять дофамин, предлагая ему определенный аромат, за которым последует непроизвольное воспоминание.

Заставьте свое обоняние работать

«Работа вашего носа похожа на работу любой мышцы,— говорит доктор Бранник Риггс,— и обоняние можно развивать упражнениями. Обращайте внимание на ароматы вокруг вас, создавайте новые воспоминания и сохраняйте их, чтобы ваш нос сохранял чувствительность и восприимчивость. Чем больше обонятельных воспоминаний вы создадите, тем лучше сможете настраивать свои реакции, вызываемые непроизвольными воспоминаниями». Полезной практикой может стать распыление эфирного масла ладана через диффузор, когда вы хотите расслабиться перед сном или просто разволновались. Аромат эфирного масла копейки может стать вашим помощником в достижении устойчивой осознанности и ясности ума. Например, когда вы готовите важную презентацию, распылите в кабинете копейку. А перед



выступлением нанесите это масло на шею и запястья. Аромат, создавший обонятельное воспоминание, послужит вам своеобразной шпаргалкой, он поможет вовремя вызвать в памяти прочитанную и переработанную информацию.

Тренируйте обоняние всю жизнь

Наука показала, что пристрастие или отвращение к определенным запахам развивается в раннем возрасте. Основа для жизненного опыта и обучения закладывается в детстве. «Многое из вашего детского опыта формирует вашу личность, в том числе ваше обоняние, — объясняет доктор Осгурт. — Фактически обоняние — это единственное чувство, которое полностью развивается до 10 лет. Ольфакторные воспоминания надолго сохраняются, и вы даже не замечаете, как это происходит».

Если ваше детство было наполнено чтением, и вы с головой погружались в истории о поиске сокровищ, волшебных шкафов и великих географических открытиях — смесь эфирного масла мадагаскарской ванили и кедра будет идеальным сочетанием для спокойного дня с любимым романом.

Вы можете использовать непроизвольную память в своих интересах, натренировав мозг перенаправлять эмоции. Представьте, что вы стоите у прилавка парфюмерной секции магазина. После того как шквал химических запахов накроет вашу обонятельную систему, продавец предложит вам «перезагрузить нос», понюхав баночку кофейных зерен. Также для обонятельной очистки можно использовать эфирное масло куркумы. Ее аромат, схожий с запахом кофейных зерен, проясняет чувства и откроет вас для восприятия других эфирных масел. Подумайте о своих эмоциях и о том, какое сообщение они вам несут. Затем создайте для себя яркую веселую атмосферу при помощи смеси **dōTERRA Cheer**.

Запах свежескошенной травы поможет обонятельной системе нарисовать образ жарких летних дней, свежеспеченный хлеб вызовет море детских воспоминаний, а острый запах больницы вернет вас в самые грустные минуты жизни. Самый простой аромат окунет вас в непроизвольные воспоминания.

Сила ПОКОЯ

Остановитесь. Выключите музыку. Отключите телефон. Войдите в уединенную тихую комнату. Сделайте несколько вдохов и выдохов. Освежите разум и тело несколькими минутами тишины. Сила ароматов действительно может преобразить любое место: неубранный дом превратится в уютное жилище, скучный офисный бокс станет вашим личным кабинетом личностного роста, а водительское кресло в автомобиле — надежным убежищем. Когда вам необходима особая эмоциональная поддержка, попробуйте приготовить в диффузоре одну из смесей по нашим рецептам. Они помогут вам создать атмосферу расслабления в любом месте и в различных жизненных ситуациях.

“Успокой свой разум,
и твоя душа заговорит.”

Будда



Теплые объятия

2 капли кедр
2 капли гавайского сандала
2 капли мадагаскарской ванили



Расслабление и концентрация

5 капель лаванды
3 капли шалфея испанского
1 капля иланг-иланга



Умиротворяющий дзен

3 капли гваякового дерева
2 капли бергамота



Мягкий эмоциональный климат

3 капли лаванды
2 капли эвкалипта
3 капли мяты перечной
1 капля шалфея испанского



Утешение и сопереживание

4 капли грейпфрута
3 капли лаванды
3 капли жасмина
1 капля гавайского сандала

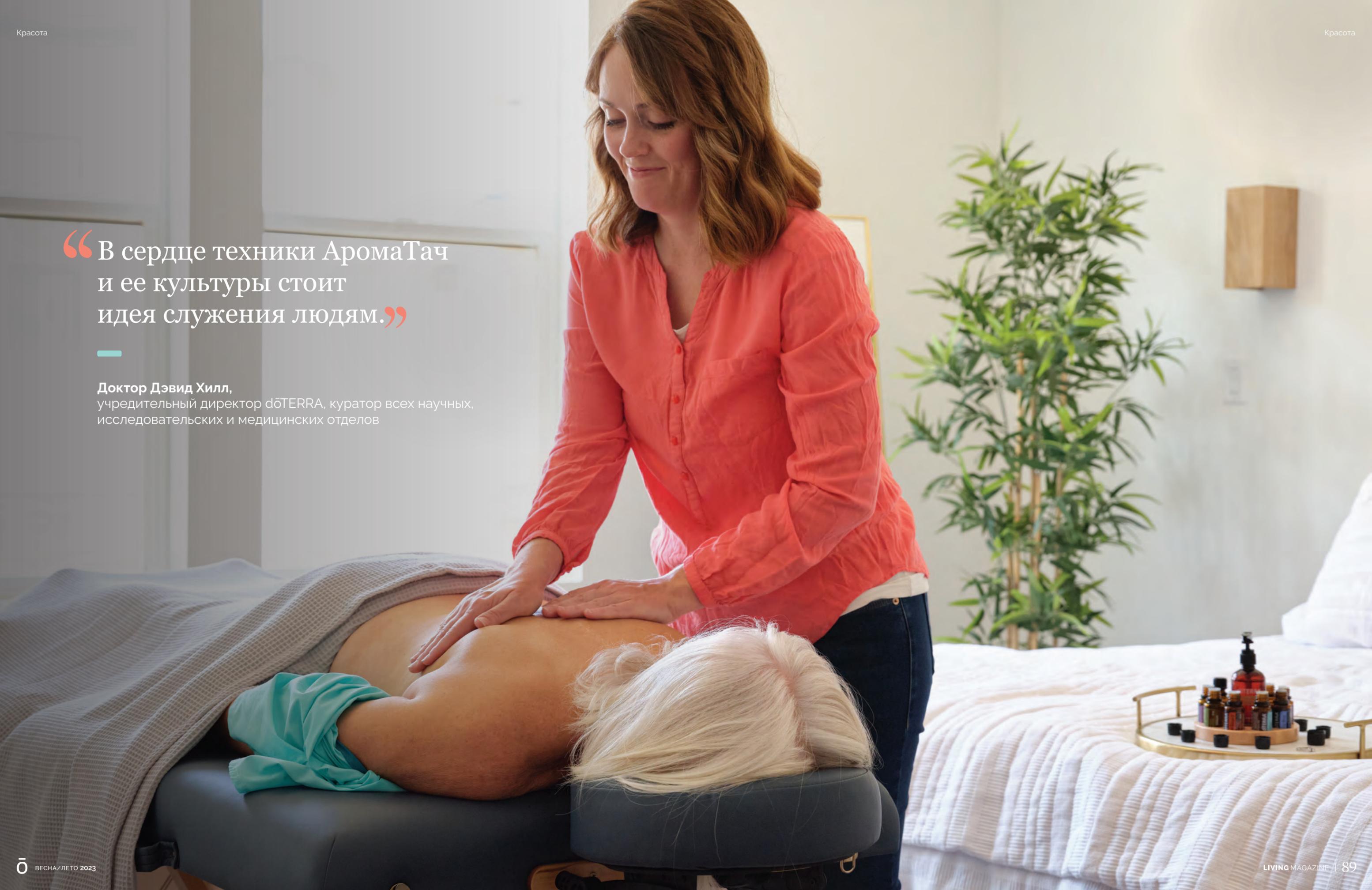


Свежий воздух

2 капли жасмина
2 капли эвкалипта
1 капля мяты перечной

“В сердце техники АромаТач и ее культуры стоит идея служения людям.”

—
Доктор Дэвид Хилл,
учредительный директор dōTERRA, куратор всех научных,
исследовательских и медицинских отделов



Техника АромаТач: синергия рук и ароматов

Техника АромаТач положительно влияет как на физический, так и на эмоциональный аспект самочувствия. Эта комплексная процедура соединяет эффект от прикосновения человеческих рук с действием эфирных масел. С помощью техники АромаТач вы получите максимальную пользу от эфирных масел.

Идея техники **АромаТач (AromaTouch)** родилась более 10 лет назад. Доктор Дэвид Хилл, учредительный директор, отвечающий за научные и медицинские направления работы dōTERRA, задался целью найти наиболее эффективный способ применения эфирных масел в обычных бытовых обстоятельствах. Доктор Хилл хотел, чтобы способ был практичным, достаточно простым и доступным для каждого, но в то же время максимально эффективным. На совершенствование техники АромаТач ушло больше года.

Суть техники заключается в создании особого контакта. Возможность помочь другим почувствовать себя лучше и эффективно использовать эфирные масла — это проявление любви и заботы, и в процессе АромаТач оба участника — дающий и принимающий — получают благотворное влияние от прикосновений и эфирных масел.

Сила аромата

Прогулка по сосновому лесу может моментально вызвать яркие воспоминания из детства. В основе механизма, который отвечает за то, как запах корицы напоминает о булочках, которые когда-то пекла ваша бабушка, лежит биологическое явление — прямая связь между обонятельной системой и центром памяти в мозге, известным как лимбическая система.

Эта мощная связь возникает благодаря «обонятельной луковице» — нейронной структуре в мозге, которая посылает информацию о запахе в миндалевидное тело. Проще говоря, информация от рецепторов в носу поступает прямо в лимбическую систему, то есть в память.

На службе у обонятельной системы состоит более тысячи обонятельных рецепторов: это больше, чем у любого другого чувства. Благодаря такому количеству рецепторов мы способны с удивительной точностью различать огромное число ароматов, многие из которых даже не можем описать. Природа сделала обоняние человека исключительно чувствительной и эффективной системой, которая вызывает отчетливые реакции организма. Именно это объясняет, почему эфирные масла могут так сильно и быстро влиять на наши эмоции.



Сила прикосновения

У всех нас есть биологическая потребность в связи с другими людьми. Техника АромаТач выходит за рамки языков и культур, приближаясь к фундаментальной основе человеческого взаимодействия — прикосновению. В жизненном опыте человека прикосновения занимают центральное место. Первая форма взаимодействия с другими, которая нам доступна, — это тактильный контакт. Еще в утробе матери мы получаем тактильные сигналы, которые играют решающую роль в формировании отношений между родителями и ребенком, прежде чем станет возможным вербальное общение. Фактически прикосновение — это первое чувство, с которым мы знакомимся и осваиваем.

Недавние исследования показали, какую огромную роль играют прикосновения в эмоциональном общении. Они почти так же эффективны, как слова или язык мимики и жестов. Прикосновением можно с невероятной точностью сообщить множество эмоций — любовь, благодарность, сочувствие, страх, гнев. Прикосновение способно передавать даже оттенки эмоций и их интенсивность.

Помимо роли в эмоциональном контакте, мягкое прикосновение может оказывать такое влияние на физиологические реакции, которое невозможно получить при других способах взаимодействия. В отличие от массажа — энергичного прикосновения, направленного на снятие мышечных зажимов, стимуляцию центральной нервной системы и оказание лечебного воздействия на ткани и органы — техника АромаТач проходит иначе и дает другие положительные эффекты. Мягкое прикосновение снимает физическое напряжение, вызывая почти мгновенный выброс окситоцина, который часто называют гормоном любви или гормоном объятий. Поразительно, но у человека,

«Способы прикосновения, используемые в технике АромаТач, оказывают положительное воздействие на ум и тело. Легкие и последовательные, они благотворно сказываются на обоих участниках сеанса: от установления эмоционального контакта до выброса окситоцина».

который прикасается к другому, могут возникнуть такие же ответные реакции, как и у того, к кому прикасаются.

Эффективное применение техники АромаТач в повседневной жизни

Почему же стоит изучить технику АромаТач? Она удовлетворяет нашу базовую потребность давать и получать заботу и любовь. Она способствует формированию глубокой и значимой связи, так как предполагает установление более близкого контакта и большей степени открытости и готовности к взаимодействию со стороны обоих участников. Пользу от сеанса АромаТач получают оба участника, и это также усиливает ее эффективность.

Чтобы узнать, как правильно применять технику АромаТач, какие научные исследования лежат в ее основе и каким образом подбирались эфирные масла для использования, приобретите набор для обучения и пройдите онлайн-курс доктора Хилла.



Установление связи

Обеспечьте себя всем необходимым для глубокого изучения техники АромаТач и получите все ее преимущества!

Набор для обучения технике АромаТач

dōTERRA Balance, 15 мл

Лаванда, 15 мл

Чайное дерево, 15 мл

dōTERRA On Guard, 15 мл

АТТ, 15 мл

Deep Blue, 5 мл — 3 шт.

Дикий апельсин, 15 мл

Мята перечная, 15 мл

+ Промокод для бесплатного прохождения онлайн-курса и получения сертификата по технике АромаТач.

Бесплатный неограниченный доступ к **официальному сертификационному курсу по технике АромаТач**.

Купить онлайн-курс АромаТач

Техника АромаТач — это особый способ местного применения эфирных масел. Техника разработана для того, чтобы каждый мог быстро и просто в собственном доме и в любое время дать и получить максимум для улучшения эмоционального состояния и общего здоровья.

В основе техники АромаТач лежит удовлетворение биологической потребности человека в заботе о других и в принятии заботы о себе. Приобретите комплект для обучения технике АромаТач и применяйте эту замечательную методику на пользу себе и своим близким.



Купить набор масел для техники АромаТач с доступом к учебному курсу



“Люди, как острова: разделены над водой, но соединены в глубине.”

Уильям Джеймс,
философ и психолог, один из основателей и ведущих
представитель прагматизма и функционализма

Скрепляя связи. Построение взаимоотношений

Отношения в паре часто называют химией, потому что в них должны быть и накал, и близость, необходимая молекулам для вступления в реакцию привязанности. А как поддерживать непрерывность этого процесса?

Взаимоотношения — основа человеческой жизни. Нам всем важно ощущать свою общность с другими людьми. Некоторые самые глубокие психологические страхи происходят из отсутствия значимых связей — с домом, с близкими, с теми, кто тебя понимает.

На чувстве любви и близости со значимыми для нас людьми лежит наша удовлетворенность жизнью и радость от каждого дня. Случается, что отношения возникают и поддерживаются легко и без усилий, но бывает, что нет. Поддержание значимой связи требует регулярных осознанных действий, они необходимы даже с теми людьми, с кем мы общаемся регулярно.

Как отвлечься от нескончаемого списка дел и сделать своим приоритетом создание и укрепление взаимоотношений? Идеального рецепта не существует, но вы можете предпринять несколько проверенных шагов, которые позволят вам стать ближе друг к другу.

Осознанное позитивное общение

В хорошо организованном хаосе, называемом жизнью, можно упустить момент, когда общение с близкими превратится в серию коротких планерок. Конечно, планировать совместные дела необходимо, но гораздо важнее регулярно и вдумчиво обсуждать общие и личные цели, чувства, идеи, симпатии, антипатии, мечты, желания и ожидания.

Глубокие взаимоотношения требуют неустанных усилий, таких же уникальных и неповторимых, как их участники. Именно эта уникальность может стать отправной точкой для осознанного улучшения взаимоотношений. Возьмите ежедневник и запланируйте по нескольку раз в неделю 15–20 минут на вдумчивые и внимательные разговоры с супругом или партнером. Это позволит вам обоим определить по-настоящему важные темы для общения и сделает ваши отношения приоритетом.

Чтобы эти минуты общения стали еще более позитивными, включите в программу массаж ног или плечевой зоны. Исследования показали, что мягкие прикосновения снижают уровень кортизола (основного гормона стресса) и систолическое артериальное давление, а также повышают уровень окситоцина, известного как «гормон объятий». Для массажа смешайте с базовым маслом несколько капель **лаванды, ладана** или **dōTERRA Balance**, чтобы окружить себя и партнера умиротворяющим и расслабляющим ароматом.

Прикладывая регулярные осознанные действия для развития взаимоотношений с близкими, вы вскоре обнаружите, что стали лучше понимать собственные чувства и потребности. Не потеряйте это достижение! Осознав то, что помогает вам чувствовать себя в отношениях любимым и ценным, расскажите об этом близкому человеку, чтобы получать его поддержку, когда она вам нужна.

Внимательные уши и наблюдательные глаза

Тонкий аспект общения — умение считывать невербальные сигналы и умение слушать. Язык

тела, выражение лица, интонации и другие факторы играют важную роль в процессе коммуникации. Часто невербальные сигналы дают намного больше правдивой информации, чем слова. Будьте внимательны к ним, они помогут вам понять, какая тема разговора имеет для вашего собеседника гораздо большее значение, чем он показывает при помощи речи. Невербальные сигналы могут выдать глубинные эмоции и чувства, на которые стоит обратить внимание.

Умение слушать — еще один недооцененный аспект общения. Пытаясь наладить контакт, мы часто слишком заикливаемся на анализе сказанного и недостаточно — на самом собеседнике. Когда вы слушаете человека, что вы делаете: пытаетесь понять сказанное или сочиняете собственный ответ? Вы задаете уточняющие вопросы? Внимательное, вдумчивое слушание покажет собеседнику, что его понимают и ценят, а это поможет укрепить взаимоотношения.

Во внимательном слушателе нуждаются все, но особенно это касается детей. Они жаждут внимания, а общение чрезвычайно важно для их развития. Выделите время перед сном, чтобы



“Ежедневное общение — возможность построить крепкие связи.”

выслушать своего ребенка, бережно втирая ему в стопы вечернюю смесь для сна **Calmer**. Задавайте открытые вопросы о том, как прошел его день. Что сегодня случилось хорошего, а что понравилось не очень? Спросите, что ребенок думает о том или другом событии. Желание делиться мыслями у детей не одинаково каждый день. Будьте рядом, чтобы малыш чувствовал, что его понимают и любят.

Любовь в каждом контакте

Повседневное общение дает возможность создавать связи. Когда мы взаимодействуем с людьми осознанно, даже минутного разговора достаточно, чтобы заложить основу близости.

Создайте дома обстановку, максимально способствующую позитивным взаимоотношениям и любви. Например, распылите смесь **Adaptiv** для

расслабляющей атмосферы. Яркое цитрусовое масло дикого **апельсина** или **лимона** поможет поднять настроение, а древесное масло (например, **дугласовой пихты, кедра** или **сибирской пихты**) подарит чувство заземления и умиротворения. Вы можете положиться на цветочное масло (например, **лаванды, римской ромашки** или **магнолии**) — оно создаст ощущение благополучия. А масло **мяты перечной** или **садовой**, а также травяные масла (например, **розмарин** или **базилик**) помогут освежить и перезагрузить обстановку.

Укреплять взаимоотношения с близкими можно разными способами. Самое главное — действовать осознанно и последовательно. Прилагая постоянные и искренние действия, чтобы показать свою любовь и укрепить отношения, вы обязательно увидите положительные результаты.



Говорит
ветеринарный
врач



Всё о щенячьей любви

—
Как понять, что животное нас любит, и показать ему свою любовь.

Доктор Дженис Фишер окончила Атлантический ветеринарный колледж на острове Принца Эдуарда (Канада) и работает ветеринаром уже более 20 лет. Когда доктор Фишер познакомилась с эфирными маслами, она настолько оценила их силу, что ввела их в свою ветеринарную практику. Она распыляет в своем кабинете эфирные масла dōTERRA и обучает коллег и пациентов различным аспектам применения эфирных масел в уходе за животными. Доктор Фишер живет в Дартмуте (Новая Шотландия, Канада). В ее семье на двух родителей и одну восьмилетнюю дочь приходится две собаки — Квик и Вау, и три кошки — Флинн, Френд и Зефин.

Вы когда-нибудь задумывались, любят ли вас ваши питомцы? Домашние животные демонстрируют привязанность разными способами. Самый очевидный способ — находиться рядом с вами и дотрагиваться до вас. Питомец может ходить за вами повсюду, лезть под руку, чтобы вы его погладили, или тереться о ноги. Даже мелкие зверьки, содержащиеся в клетках, типа хомячков и морских свинок, заметив вас в комнате, стараются подойти ближе к краю клетки, привлечь ваше внимание и пригласить к взаимодействию.



Следующий способ питомца признаться в любви — принести вам любимую игрушку. Попробуйте поделиться чем-то ценным, животное показывает вам, что вы для них тоже очень важны. Как только вы завели в доме питомца, обратите особое внимание на то, каким образом ваш новый друг проявляет привязанность. И создайте животному оптимальные условия для формирования привязанности. В этом может помочь распыление эфирных масел ладана и копейки. А мои личные фавориты в том, чтобы создать в доме умиротворяющую и расслабляющую атмосферу, — это смеси Serenity и Balance.

Любите питомцев осознанно

Точно так же, как и с людьми, проявлять любовь к домашним питомцам лучше всего тем способом, который им больше всего нравится. Понаблюдайте, как ваш питомец реагирует на ваши действия, и обращайтесь с ним так, чтобы вызвать наиболее позитивную реакцию. Если ваш питомец не любит, когда его гладят, то ласка вряд ли будет эффективным средством выражения вашей привязанности. Если животному нравится играть и гулять с вами, то эти занятия помогут установить взаимоотношения. У вашего питомца есть предпочтительный язык для выражения любви, и изучение этого языка позволит вам создать крепкую эмоциональную связь.

Меня часто спрашивают: «Можно ли демонстрировать любовь к питомцу с помощью еды?» Разумеется, только если соблюдать меру! Лакомство особенно эффективно в установлении отношений с питомцем. Например, заведя щенка, я постоянно ношу в кармане лакомство, отщипываю от него маленький кусочек и даю всякий раз, когда он ко мне подходит, даже если я его не звала. Я хочу, чтобы питомец с самого начала понял, что всё хорошее исходит от меня.

Как научить детей выражать любовь к домашним питомцам?

Этот вопрос я тоже слышу очень часто. Очень важно научить детей правильно вести себя с животным. Общаться с домашними любимцами дети должны только под присмотром взрослых: какими бы воспитанными ни были ваши питомцы, может случиться всякое. Если действия ребенка будут слишком грубыми, животное может отреагировать. Я часто объясняю детям, что с животными надо вести себя спокойно и обязательно дожидаться, пока животное само не подойдет для общения. Только после этого можно протянуть руку и мягко начать контакт. Дети часто перевозбуждаются в присутствии животных и стремятся бурно выразить радость. Вам надо помочь ребенку выразить свои чувства так, чтобы не испугать животное и не дать ему неверно понять ситуацию. При правильном руководстве взрослых дети могут замечательно проводить время с животными.

Домашние животные рядом с детьми — еще одна прекрасная возможность использовать эфирные масла. Чтобы создать комфортную атмосферу как для ребенка, так и для животного, попробуйте местное применение масел, например смесь **Steady** из детской коллекции. У себя в клинике я распыляю смесь из **dōTERRA Balance**, **Serenity**, **лаванды** и **базового масла**. Это фантастически эффективный рецепт, он создает в кабинете замечательный аромат и полное умиротворение. Эту смесь, кстати, можно применять и местно.

Неважно, что у вас за питомец, просто помните, что животные даже одного вида могут иметь совершенно разный характер, и это надо учитывать при установлении отношений и для выражения привязанности. Найдите именно те слова, движения, лакомства и игры, которые больше всего нравятся вашему питомцу, и ваши отношения станут по-настоящему дружескими каждый день.



ō
PROMO

В центре
внимания

Куркума

Curcuma longa



Способ производства: паровая дистилляция
Аромат: теплый, пряный, землистый и древесный

Куркума — это ароматическое растение из семейства имбирных, которое веками использовалось в китайской, индийской и шри-ланкийской оздоровительной практике. Корневища и клубни этого растения уже почти 4000 лет являются одним из ключевых компонентов аюрведических препаратов. **Куркума** — мощное эфирное масло. При приеме внутрь оно поддерживает здоровье сердечно-сосудистой, пищеварительной и иммунной систем, а также здоровую клеточную функцию. **Куркума** может способствовать здоровому метаболизму глюкозы и липидов при приеме внутрь. Поддерживает чистоту и здоровье кожи и полости рта.

Наше эфирное масло **куркумы** — это результат работы программы **Cō-Impact Sourcing**, его поставляют независимые маленькие фермерские хозяйства из Индии и Непала.

Как использовать эфирное масло куркумы

Ароматическое применение:

- Распылите масло через диффузор или нанесите одну-две капли на руку и вдыхайте, чтобы почувствовать расслабление.

Наружное применение:

- Добавьте масло куркумы в питательное или увлажняющее средство для кожи.
- Используйте в качестве расслабляющей маски для лица.

Внутреннее применение:

- Добавьте 1 каплю в 120 мл жидкости для поддержания здорового обмена веществ.

Основные компоненты эфирного масла куркумы и их ключевые свойства:

Ар-тумерон и тумерон — расслабление и очищение

Меры предосторожности

Перед применением следует проконсультироваться со своим лечащим врачом. Избегайте попадания эфирного масла в глаза, уши и на чувствительные участки кожи. Возможна кожная реакция. Хранить в недоступном для детей месте.

В экстренных случаях

Набор эфирных масел первой необходимости

Готовимся к любым неожиданностям

Мы смотрим блокбастеры в жанре зомби-апокалипсиса, флегматично грызя яблоко: мы-то знаем, какие реальные монстры могут выглянуть из-за угла. Во все времена и во всех странах люди считали своей обязанностью быть готовым к обычным и чрезвычайным ситуациям и к любым неожиданностям, будь то ухудшение погоды, внезапная болезнь, истощение местных ресурсов, потеря дохода или просто смена времен года.

«Припаси что-нибудь на дождливый день,» — в середине XVI века эту фразу произнес со сцены персонаж комедии «Одержимая» флорентийского драматурга Антонио Франческо Граццини. И эта мысль прошла проверку временем. Сегодня она так же актуальна, поскольку мы думаем о том, как обеспечить безопасность и благополучие себя и своих близких, если непредсказуемое станет реальностью.

Обеспечить базовые потребности

Конечно, воспрепятствовать стихийным бедствиям и глобальным потрясениям не в наших силах, но когда мы сделали всё, что в наших силах, чтобы достойно встретить неприятности, мы способны сохранять душевное спокойствие и здравый рассудок.

Центр по контролю и профилактике заболеваний (CDC) рекомендует иметь запас не менее 4,5 л воды на человека в день для питья и базовых гигиенических потребностей. Также следует хранить запас продуктов из расчета 2000 калорий на человека в день. Независимо от того, хорошо ли вы подготовились к неожиданностям, или у вас еще не все готово, сегодня отличный день, чтобы пересмотреть, обновить или составить план действий.

Важное, кроме воды и еды

Для обустройства быта за рамками простого выживания вам понадобится множество вещей: батарейки, беспроводной радиоприемник, спички, фонарики, свечи, игральные карты, детские не электронные игры, книги — и это только на первый взгляд. Также нужны одеяла, консервный нож, посуда и, конечно, аптечка с лейкопластырем, бинтами, марлей и эфирными маслами.

Спросите любого активного пользователя эфирных масел, и он вам скажет, что у него обязательно есть запас «того, без чего никак нельзя», и ни одна неожиданность не застанет его врасплох.



Чрезвычайная ситуация не является исключением. Небольшой запас эфирных масел обеспечит вам дополнительный комфорт и поможет сохранять спокойствие. Поскольку эфирные масла полезны для кожи, пищеварительной системы, органов дыхания и нервной системы, многие считают необходимым иметь их для поддержания хорошего самочувствия и заботы о здоровье своих близких.

Мал да удал

Независимо от того, собираете ли вы свой «тревожный чемоданчик» или планируете переждать неприятности в доме, эфирные масла не займут много места, но могут принести неоценимую пользу. Одной маленькой бутылочки хватит надолго даже при чрезвычайных обстоятельствах, к тому же у эфирных масел длительный срок годности. При комнатной температуре и вдали от солнечного света или других источников тепла закрытая бутылочка может храниться годами.

Собирая свой набор масел на экстренный случай, выберите именно те, что могут долго храниться без потери качества, ожидая, пока они вам понадобятся.

Независимо от того, на каком этапе подготовки вы находитесь, подумайте о том, чтобы включить в свой комплект следующие эфирные масла.



Базовое масло

Собирая запас эфирных масел на случай чрезвычайной ситуации, убедитесь, что у вас есть базовое масло для разбавления. Подходящим вариантом для набора для экстренных ситуаций будут кокосовое или миндальное масло в компактной прочной упаковке.

Лаванда

Еще один популярный продукт dōTERRA — эфирное масло лаванды. Оно может применяться самыми разными способами, благодаря чему может пригодиться в экстренной ситуации. Возможно, одно из самых полезных свойств масла лаванды заключается в его расслабляющем действии при вдыхании. Чрезвычайная ситуация вызывает стресс, растерянность и тревогу.

Лаванда поможет вам сохранять спокойствие в трудные времена.

Ладан

Ладан, который называют «королем масел», является для многих незаменимым средством. Возможно, вы уже по достоинству оценили полезные свойства этого популярного эфирного масла. В любом случае не забудьте добавить его в свой комплект для экстренного случая. Ладан не только смягчает кожу, но и способствует здоровому функционированию ее клеток.

Лимон

В вашем экстренном наборе обязательно должно быть мощное очищающее средство

для различных поверхностей, и это масло лимона. Кроме того, лимон можно принимать внутрь: он поддерживает пищеварение и придает воде и напиткам приятный привкус и аромат. Добавьте в набор стеклянный флакон с распылителем, чтобы легче поддерживать чистоту и экономно расходовать эфирное масло.

Мята перечная

В экстренной ситуации масло мяты перечной незаменимо, как армейский складной нож. Благодаря освежающему вкусу и аромату мята перечная идеально подходит для поддержания гигиены полости рта (регулярно или при необходимости). При приеме внутрь она способствует поддержанию дыхательной системы и облегчает дыхание, а также помогает нормализовать пищеварение и устранить дискомфорт в желудке. Эфирное масло мяты перечной может даже отпугивать насекомых, что пригодится при ночевке на открытом воздухе. Если вас беспокоят комары, то репеллент-спрей **TerraShield** — еще один полезный продукт, который нужно иметь в запасе на случай чрезвычайной ситуации.

Чайное дерево

У эфирного масла чайного дерева десятки полезных свойств, но одно из главных — оно помогает заботиться о коже. В древности аборигены Австралии измельчали листья чайного дерева и наносили на кожу в качестве смягчающего средства. Сегодня для решения этой задачи мы пользуемся эфирным маслом чайного дерева. При местном применении оно чрезвычайно эффективно помогает смягчить случайные неприятные ощущения на коже.

dōTERRA On Guard

Защитная смесь **dōTERRA On Guard** с эфирными маслами дикого апельсина, гвоздики, корицы, эвкалипта и розмарина по праву является хитом продаж. При приеме внутрь она представляет собой натуральное эффективное средство для поддержания иммунитета. А поскольку в любой чрезвычайной ситуации иммунная система становится первой линией защиты организма, она должна получать максимум поддержки. Если вам нравятся другие продукты линии **On Guard**, также добавьте их в свой набор для экстренных ситуаций.

Purify

Очищающая смесь **Purify** особенно полезна для очищения и устранения запахов. В экстренной ситуации у вас может не быть доступа к таким благам цивилизации, как стиральная и посудомоечная машины. Смесь **Purify** поможет освежить одежду, посуду, поверхности и другие вещи, а также избавиться от неприятных запахов.





dōTERRA[®]
pursue what's **pure**[™]

[Связаться с нами](#)

[Найти Велнес Консультанта](#)

[Наш блог](#)

[Наш официальный канал](#)
[«Эфирные масла dōTERRA Евразия»](#)

[Официальный канал](#)
[«dōTERRA Наука»](#)