

dōTERRA® eBOOK



.....

ГЛАВА 1 Здоровый образ жизни и эфирные масла

ГЛАВА 3 Важные элементы тренировки

ГЛАВА 2 Какие эфирные масла лучше всего подойдут для фитнеса

ГЛАВА 4 Применение эфирных масел во время занятий спортом

.....

Сегодня существует большое количество продуктов, методов и программ, которые, как обещают, помогут сбросить вес, нарастить мышцы или выглядеть и чувствовать себя лучше без особых усилий.

Но проблема в том, что просто так ничего не бывает. Необходимо придерживаться здоровых привычек — регулярно заниматься спортом, правильно питаться, ухаживать за собой и т. д. Благодаря своему мощному действию и натуральным свойствам эфирные масла помогают нам вести здоровый образ жизни. Эфирные масла можно назвать универсальным средством. Их можно использовать как во время физической активности, так и в рамках здорового питания и ухода за собой. Как только эфирные масла станут частью вашей жизни, у вас появится множество способов поддерживать здоровье своего тела (изнутри и снаружи).

Важная роль занятий спортом и правильного питания

Все мы устроены по-разному: у нас есть уникальный набор генов, особенности телосложения, индивидуальные потребности... Несмотря на это, всем людям полезно заниматься спортом и правильно питаться. Одни каждый день ходят тренироваться в спортзал, другие же предпочитают заниматься спортом или проводить время на свежем воздухе. Что бы вы ни выбрали, главное помнить, что физическая активность помогает поддерживать здоровье, наладить полноценный сон, бороться со стрессом — преимущества бесчисленны. А полноценное питание только усилит положительный эффект от занятий спортом. Здоровая пища не только дает нашему телу необходимые питательные вещества, но и защищает организм от проблем со здоровьем, а также положительно влияет на работу мозга и помогает наращивать мышечную массу.

Да, у нас разная физическая форма, запросы и потребности в нагрузках, но зачастую здоровый образ жизни — это то, что может помочь любому человеку чувствовать себя лучше, особенно если регулярно выполнять упражнения и придерживаться здорового питания.

ПРЕИМУЩЕСТВА ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ



- Помогают поддерживать здоровье
- Улучшают сон
- Помогают следить за весом
- Помогают бороться со стрессом
- Помогают снизить тягу к нездоровой пище
- Могут улучшить когнитивные способности

ПРЕИМУЩЕСТВА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



- Помогает следить за весом
- Обеспечивает правильную работу сердца
- Помогает поддержать организм в период сезонных обострений
- Дает питательные элементы организму, необходимые для укрепления мышц, костей и т. д.
- Улучшает работу мозга
- Помогает улучшить настроение
- Может способствовать долголетию

Способствует правильной работе организма

Как мы уже упоминали, у всех людей разные потребности в физической активности и питании, но эти две составляющие здорового образа жизни оказывают большое влияние на работу всего организма, и если не уделять им должного внимания, то это может привести к проблемам со здоровьем. Конечно, можно поддерживать здоровье, просто питаясь сбалансированно и посещая спортзал несколько раз в неделю, но правильные привычки могут значительно улучшить ваше самочувствие.

Независимо от того, занимаетесь вы спортом, чтобы избавиться от лишнего веса, хотите снизить уровень стресса или зарядиться энергией и стать увереннее в себе, здоровый образ жизни играет важную роль в поддержании работы организма.

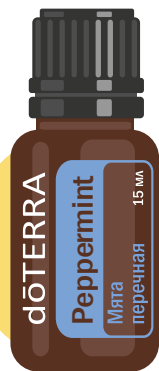
Здоровый образ жизни и эмоции

Физическая активность и рацион питания значительно влияют не только на внешний вид и самочувствие, но и на эмоции. Здоровый образ жизни может существенно улучшить душевное состояние. Физические упражнения и правильное питание — важные составляющие заботы о себе. Не придерживаясь здорового образа жизни, зачастую сложно поддерживать стабильный эмоциональный фон.

Эфирные масла — отличное дополнение к занятиям спортом или правильному питанию

Как мы уже упоминали, регулярное использование эфирных масел поможет поддержать самочувствие. Они обладают множеством полезных свойств и, в сочетании с физической активностью и правильным питанием, помогают поддерживать общее состояние организма. Прелесть эфирных масел в том, что их можно приспособить к любой активности, изменяя методы применения и типы масел в соответствии с вашими потребностями и предпочтениями. Чем бы вы ни занимались — силовыми тренировками, занятиями на открытом воздухе, кардиотренировками или пешим туризмом, — эфирные масла могут помочь вам поддерживать тело в оптимальной форме.





Благодаря широкому спектру применения и полезных свойств эфирные масла отлично подходят для поддержания хорошей физической формы. Но как же понять, какие масла наиболее полезны? Когда вы узнаете подробнее о свойствах каждого масла, вам будет легче выбрать наиболее подходящее.

Эфирные масла и их химические свойства

В состав эфирных масел входят особые химические компоненты, которые придают им определенные запах и свойства. Благодаря им эфирные масла могут стать помощниками в различных сферах вашей жизни. Каждое эфирное масло обладает уникальным набором химических компонентов — вот почему они так разнообразны. Благодаря широкому выбору масел, каждое из которых обладает различными свойствами, вы сможете подобрать продукт, который будет максимально соответствовать вашим личным предпочтениям и потребностям.

Эфирные масла с расслабляющим действием

Благодаря своему химическому составу, некоторые эфирные масла обладают расслабляющим действием и при местном применении создают согревающий или охлаждающий эффект. Несмотря на то, что температура тела не меняется, эти масла называются согревающими и охлаждающими, так как они взаимодействуют с нервными рецепторами кожи и вызывают ощущение тепла или холода. Спортсмены применяют местно эфирные масла с согревающим или охлаждающим эффектом до, во время и после тренировки.

СОГРЕВАЮЩИЙ ЭФФЕКТ

Такие эфирные масла оказывают согревающее действие при местном применении. Например, их можно использовать во время разминки, чтобы способствовать свободе движений и гибкости. А если применять их перед занятием, вы сможете лучше подготовить тело к тренировке.

ОХЛАЖДАЮЩИЙ ЭФФЕКТ

Эфирные масла с охлаждающими свойствами отлично подходят для применения во время растяжки или в конце тренировки. Благодаря охлаждающему эффекту масла помогают снять напряжение после интенсивной физической активности.

И согревающие, и охлаждающие эфирные масла можно использовать для восстановления сил и отдыха между тренировками, так как они успокаивают и расслабляют тело. Не важно, используете вы согревающие эфирные масла для расслабляющего массажа или охлаждающие масла, чтобы успокоить тело после тренировки, они станут неотъемлемой частью вашей жизни.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА С СОГРЕВАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ

- Полезны во время разминки
- Придают ощущение гибкости и свободы движения
- Помогают подготовить тело к физической нагрузке
- Отлично подходят для расслабления и восстановления в перерывах между тренировками
- Отлично подходят для массажа

ПРИМЕРЫ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ С СОГРЕВАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ:

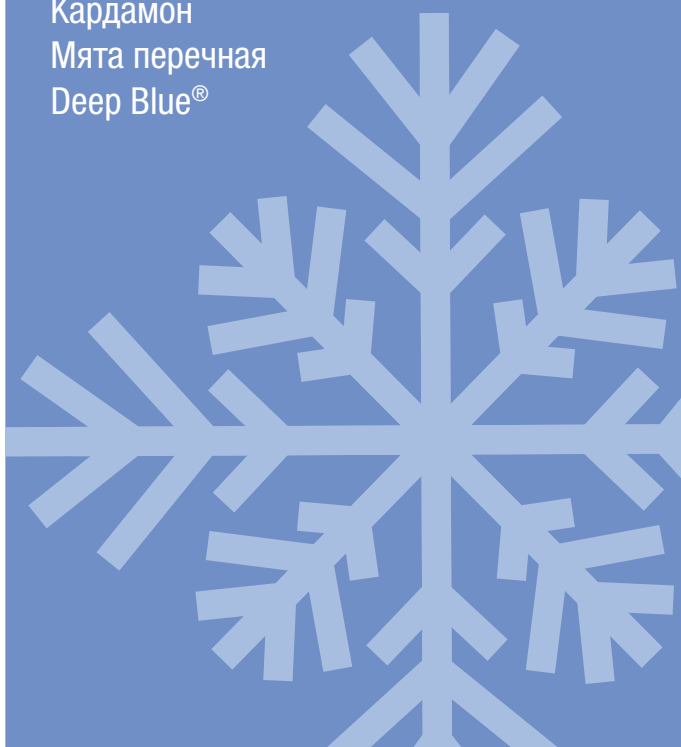
Черный перец
Кассия
Корица
Гвоздика
Ладан
Грушанка

ЭФИРНЫЕ МАСЛА С ОХЛАЖДАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ

- Полезны во время растяжки или после окончания основной тренировки
- Создают ощущение прохлады
- Расслабляют тело после интенсивной тренировки
- Отлично подходят для массажа

ПРИМЕРЫ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ С ОХЛАЖДАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ:

Базилик
Кардамон
Мята перечная
Deer Blue®



Эфирные масла для поднятия настроения и поддержания сил, энергии и мотивации

Благодаря своему химическому составу и аромату эфирные масла способствуют поднятию настроения. Используйте их для ароматерапии до и во время занятий спортом, чтобы наполнить организм энергией, бодростью и сохранить мотивацию. Многие масла по своей природе обладают бодрящим или тонизирующим действием, поэтому когда вы распыляете их и вдыхаете аромат, вы подготавливаете разум и тело к тренировке. Некоторые эфирные масла при местном применении оказывают тонизирующий эффект, что позволяет подготовить тело к физическим нагрузкам или взбодриться перед занятием спортом.

Ароматерапия с применением таких эфирных масел — это простой и безопасный способ поднять настроение, снять эмоциональную или физическую усталость и наполнить тело и разум энергией во время тренировки. Как только вы найдете свое любимое бодрящее, мотивирующее или заряжающее энергией масло (или даже смесь масел), оно станет вашим незаменимым помощником во время занятий спортом.

Далее представлены эфирные масла, которые помогут вам поднять настроение, наполнить тело энергией, а также поддержать мотивацию до и во время тренировки:

- Бергамот
- Кассия
- Гвоздика
- Кипарис
- Эвкалипт
- Имбирь
- Грейпфрут
- Бессмертник
- Лимон
- Лайм
- Мирра
- Мята перечная
- Сандаловое дерево
- Сибирская пихта
- Мята садовая
- Нард
- Мандарин
- Дикий апельсин



Другие масла для фитнеса

Помимо перечисленных ранее преимуществ, эфирные масла обладают десятком других полезных свойств для поддержания физической формы и здорового образа жизни. Как мы уже говорили, каждое эфирное масло имеет ряд уникальных химических свойств, особый аромат и набор преимуществ, поэтому возможности их применения практически безграничны.

Свободное дыхание

Умение глубоко и правильно дышать — один из ключевых элементов любого вида физической активности. Идет ли речь о походе в горы, занятиях йогой, беге на беговой дорожке или игре в регби в парке, ощущение ясного дыхания жизненно важно для хорошей тренировки.

Во время физических упражнений важно дышать правильно, чтобы насыщать мышцы кислородом. Конечно, ритм дыхания и его техника зависят от типа тренировки, но в любом случае необходимо убедиться, что вы можете глубоко дышать на протяжении всей тренировки.

Эфирные масла для поддержания свободного дыхания*

- Кардамон
- Лаванда
- Дугласова пихта
- Чайное дерево
- Эвкалипт
- Мята перечная

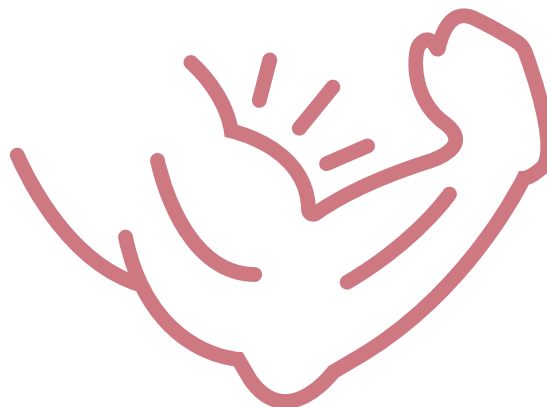


Эфирные масла для массажа*

- Базилик
- Лемонграсс
- Бергамот
- Майоран
- Черный перец
- Мята перечная
- Кассия
- Розмарин
- Кедр
- Сибирская пихта
- Корица
- Ветивер
- Гвоздика
- Грушанка
- Кориандр
- Иланг-иланг
- Кипарис
- Эвкалипт
- Ладан
- Имбирь

Масла для массажа

Как мы уже упоминали, эфирные масла с успокаивающим, согревающим или охлаждающим эффектом (или любой комбинацией этих свойств) отлично подходят для массажа, который можно проводить как до, так и после занятий спортом. Эти масла можно использовать и во время разминки, чтобы помочь подготовиться телу к физической активности, и после тренировки — чтобы расслабить мышцы.



*Не является лекарственным и средством профилактики и диагностики. Находясь под наблюдением врача, необходимо проконсультироваться с ним. Этот продукт не предназначен для диагностики, лечения или профилактики заболеваний.

Поддержание иммунитета

Независимо от того, пытаетесь вы сбросить вес, нарастить мышцы или поддерживать тело в хорошей физической форме, крепкая иммунная система — залог здоровья и достижения поставленных спортивных целей. Важно защищать и укреплять иммунитет, чтобы у вас были силы и энергия для занятий спортом и чтобы вы могли полноценно восстанавливаться после физической активности.

Для достижения целей, связанных со здоровьем, используйте эфирные масла, помогающие поддерживать иммунитет.



Эфирные масла для улучшения обмена веществ*

- Бергамот
- Черный перец
- Кассия
- Гвоздика
- Фенхель
- Грейпфрут
- Бессмертник
- Лайм
- Тимьян

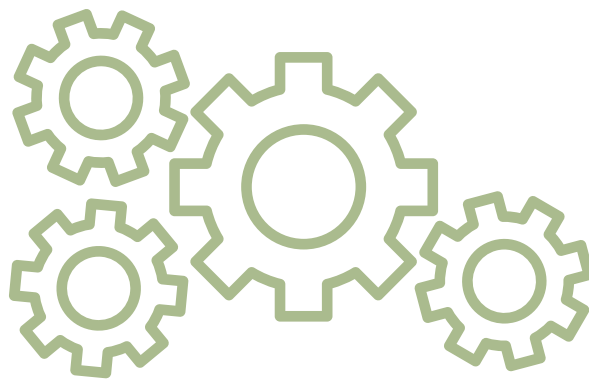
Как видите, спектр свойств эфирных масел настолько широк, что они могут стать частью всех сфер здорового образа жизни. Рекомендуем вам попробовать несколько эфирных масел, чтобы понять, какие из них вам понравятся больше и как можно использовать разные масла для достижения различных целей.

Эфирные масла для поддержания иммунитета*

- Базилик
- Черный перец
- Кардамон
- Кассия
- Кинза
- Корица
- Гвоздика
- Кориандр
- Фенхель
- Ладан
- Герань
- Бессмертник
- Можжевельник
- Лаванда
- Лайм
- Майоран
- Чайное дерево
- Мелисса
- Мирра
- Орегано
- Петитгрейн
- Римская ромашка
- Мандарин
- Тимьян
- Дикий апельсин

Улучшение обмена веществ

Помимо заботы о здоровье иммунной системы, для достижения спортивных целей также важно следить за обменом веществ. Нормальный обмен веществ, то есть процесс правильного пищеварения (и обеспечение организма энергией и питательными веществами), — один из ключевых элементов здорового образа жизни. На обмен веществ влияет множество факторов. Эфирные масла способствуют улучшению метаболизма, что особенно важно, когда вы работаете над достижением конкретных фитнес-целей.*



*Не является лекарственным и средством профилактики и диагностики. Находясь под наблюдением врача, необходимо проконсультироваться с ним. Этот продукт не предназначен для диагностики, лечения или профилактики заболеваний.

Теперь, не забывая о химических свойствах эфирных масел, давайте обсудим, как можно использовать эти натуральные средства во время тренировки, независимо от состояния здоровья и предпочтений. Одни любят пешие или велосипедные прогулки на свежем воздухе, другие предпочитают играть в командные виды спорта, а третьим нравится ходить в тренажерный зал несколько раз в неделю. Что бы вы ни выбрали для себя, большинство тренировок состоит из одних и тех же этапов.

Вскоре вы поймете, что с помощью эфирных масел можно повысить качество любого занятия, независимо от места его проведения и частоты. Так, базовыми этапами занятия являются подготовка, тренировка, восстановление и отдых.



Основные этапы тренировки:



Подготовка

Успех тренировки, какой бы ни была ее цель — например, поднять настроение или снизить вес — во многом зависит от того, как вы подготовитесь к занятию. Тип тренировки, состояние вашего здоровья и конкретные цели значительно влияют на подготовительную часть, но есть несколько моментов, когда эфирные масла могут пригодиться.

Питьевой режим

Когда вы потеете, ваш организм теряет жидкость, а обезвоживание ослабляет организм, поэтому важно пить достаточное количество воды перед тренировкой. Если вам не нравится пить обычную воду, вы всегда можете добавить несколько капель любимого эфирного масла для вкуса. С помощью эфирных масел вы сможете насладиться вкусным, ароматным напитком, а также зарядить свое тело энергией или бодростью.

Цитрусовые эфирные масла, например грейпфрута, дикого апельсина, лимона, лайма или бергамота, отлично подходят для того, чтобы создать напиток с тонизирующим и пикантным вкусом. Добавьте несколько капель эфирного масла в воду перед тренировкой, — и вы сможете обеспечить необходимый уровень жидкости в организме.



Разогрев

Кроме того, важно перед физической активностью разработать мышцы и разогреть тело. Таким образом, вы подготавливаете себя к предстоящим нагрузкам. Это также помогает избежать травм. Большинство людей предпочитают разминаться по-своему, выбирая упражнения, подходящие для конкретного вида спорта, и ориентируясь на свое состояние. Главное — не пропускать эту часть, ведь, выполняя эти упражнения, вы подготавливаете тело к дальнейшим нагрузкам, расслабляете мышцы и повышаете температуру тела.

Чтобы расслабить и успокоить мышцы, особенно если они напряжены или скованы, во время разминки на кожу можно наносить эфирные масла. Используйте эфирные масла с согревающим эффектом, если чувствуете, что мышцы зажаты и что нужно разработать их перед тренировкой.

Во время разминки можно не только наносить масла на кожу, но и использовать их для ароматерапии, чтобы еще лучше подготовиться к тренировке. Вдыхание эфирных масел с бодрящим или тонизирующим ароматом наполнит вас силами и мотивацией перед занятием и даст вам ощущение сосредоточенности и энергичности. Смешайте несколько тонизирующих или наполняющих энергией эфирных масел и распылите их перед тренировкой, чтобы подготовиться к ней.

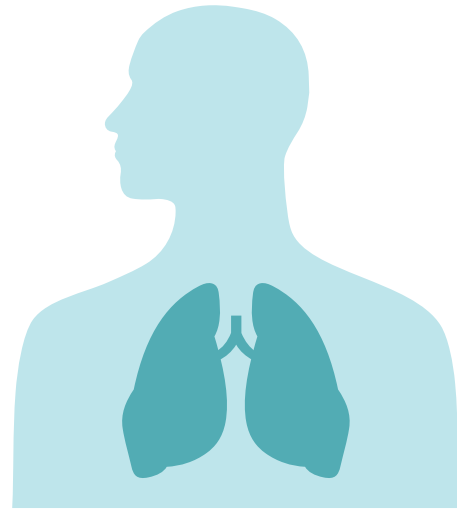
Основная тренировка

Теперь, когда вы размялись и выпили достаточно жидкости, вы готовы к тренировке. Несмотря на большое разнообразие видов физической активности, есть несколько общих моментов, о которых необходимо помнить, — дыхание, концентрация и мотивация, а также предотвращение травм. Эфирные масла помогут вам со всеми перечисленными элементами.

Правильное дыхание

Независимо от конкретного вида физической активности, во время занятия важно делать свободные и глубокие вдохи. Если во время выполнения упражнений вам трудно дышать, к клеткам и мышцам поступает недостаточно кислорода (и энергии), что приводит к снижению результатов.

Если вы хотите получить максимум пользы от тренировки, используйте эфирные масла, которые способствуют очищению дыхательных путей. Перед занятием нанесите на область груди или шеи эфирные масла, помогающие свободно дышать. Эфирные масла также можно наносить на область груди и вдыхать их тонизирующий аромат.



Сохранение концентрации и мотивации

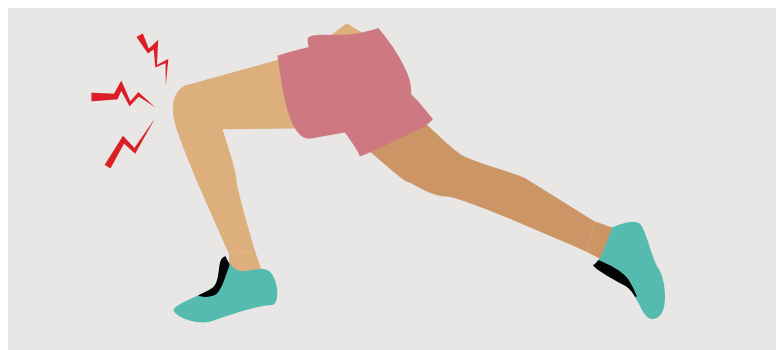
Иногда на пути к достижению целей по поддержанию физической формы можно потерять мотивацию или почувствовать усталость — особенно если вы тренируетесь интенсивно. Концентрация и мотивация помогают вам проходить занятие до конца и становиться на шаг ближе к достижению своих целей.

Чтобы сохранить фокус во время тренировки, советуем распылять или наносить на кожу эфирные масла с бодрящими, возбуждающими или поднимающими настроение ароматами. Если вы тренируетесь дома, поставьте диффузор в помещении, где планируете заниматься, и используйте мотивирующие эфирные масла. Если вы собираетесь в спортзал, парк, горы или другое место, нанесите бодрящие масла на кожу или одежду перед выходом из дома.



Предотвращение травм

Предотвращение травм — залог успешной и приятной тренировки, чем бы вы ни занимались. Как мы уже упоминали, массаж с согревающими или успокаивающими эфирными маслами во время разминки поможет подготовить тело к физическим нагрузкам. Эфирные масла можно также использовать для сосредоточенности и бодрости. Это поможет вам сконцентрироваться и избежать ошибок. Подготавливая тело и разум к тренировке, вы снижаете вероятность получения травм. Эфирные масла помогут поддерживать тело в расслабленном состоянии, а разум — в бодром, чтобы безопасно и приятно провести тренировку.



Восстановление

Возможно, вы предпочитаете восстанавливаться или завершать тренировку определенным образом, но есть несколько важных этапов, выполнение которых поможет вашему организму подготовиться к отдыху и новым занятиям. К важным элементам процесса восстановления относятся правильная заминка и растяжка, восполнение потери воды, расслабление зажатых мышц или облегчение боли и, при необходимости, массаж.

Растяжка

Наравне с разминкой, растяжка, или заминка, является ключевым элементом успешной тренировки. В завершающей части вы замедляете движения и тяните тело, чтобы снять напряжение в мышцах и расслабить их. Конкретные упражнения зависят от выбранного вида спорта и ваших возможностей или потребностей. Главное — не пропускать этот этап: во время растяжки вы постепенно замедляете дыхание, снижаете сердечный ритм и готовите тело к отдыху.

Как и во время подготовки к занятию, эфирные масла можно использовать в завершающей части. Рекомендуем применять эфирные масла с охлаждающим эффектом: они помогут успокоить тело и расслабить напряженные участки после физической нагрузки. При местном применении вы сможете насладиться охлаждающим эффектом и расслабляющим действием эфирных масел.

Вы также можете распылять умиротворяющие эфирные масла в завершающей части занятия, чтобы помочь телу и разуму успокоиться. Такой способ поможет вам расслабиться и подготовиться к отдыху.



Восполнение потери жидкости

После окончания тренировки необходимо восстановить водный баланс в организме, ведь во время занятия тело потеет. Если вы не любите пить обычную воду и хотите насладиться вкусным и полезным напитком, попробуйте добавить в воду эфирные масла. Это также поможет вам получить максимум пользы от выбранного масла. Одни эфирные масла при приеме внутрь оказывают антиоксидантную защиту, а другие — помогают улучшить пищеварение или поддерживают здоровье сердечно-сосудистой системы.* Таким образом, добавляя эфирные масла в воду, вы сможете

Расслабление проблемных участков

Даже если вы выполняете растяжку, вы, тем не менее, можете чувствовать себя уставшим после тренировки. Попробуйте наносить эфирные масла с согревающим или охлаждающим эффектом на ноги, ступни, руки, плечи, спину и шею: так вы сможете расслабить мышцы после физической активности. Эти масла оказывают успокаивающий эффект на кожу, и их действие может длиться несколько часов после нанесения.



Массаж

Помимо растяжки и местного применения, эфирные масла отлично подходят для проведения успокаивающего и расслабляющего массажа. Иногда достаточно просто нанести эфирные масла на кожу, чтобы расслабить мышцы. Но зачастую все же необходимо дополнительно массировать определенные участки тела, особенно после интенсивной тренировки. Для многих спортсменов массаж — неотъемлемая и важная часть процесса восстановления после занятий.

На протяжении многих столетий эфирные масла использовались для массажа. Они могут усилить его эффект, особенно если речь идет о восстановлении после физической нагрузки. Эфирные масла дарят комфорт во время массажа, а также позволяют насладиться прекрасным ароматом — все это способствует еще большему расслаблению и эмоциональному равновесию.

Мы выяснили, что некоторые эфирные масла содержат химические компоненты, которые делают их полезными для расслабления и успокоения мышц при местном применении. Также существуют эфирные масла, обладающие успокаивающими и умиротворяющими ароматами, которые помогают привести в порядок разум и тело. Таким образом, вы получите дополнительный эффект расслабления и поможете разуму и телу успокоиться после интенсивной тренировки.



Отдых

После полноценной растяжки важно дать телу отдохнуть перед следующей тренировкой. Так вы сможете добиться лучших спортивных результатов. Недостаток отдыха может привести к переутомлению организма или травмам. Отдых — такой же важный элемент, как растяжка или питьевой режим. Благодаря этому ваши тренировки будут безопасными и эффективными.



Важность отдыха

Во время физической активности разрушается мышечная ткань. После тренировок может возникать боль или неприятные ощущения в мышцах. Это происходит как раз из-за **микротравм** тканей. Пока вы отдыхаете (а также питаетесь правильно), поврежденные мышечные волокна начинают восстанавливаться. Этот процесс, известный как **гипертрофия**, позволяет мышцам разрастаться и становится сильнее.

Как видите, во время отдыха в вашем теле идут важные процессы. Вот почему так важно дать мышцам отдохнуть, чтобы восстановиться от микротравм после тренировки. Если не давать себе полноценный отдых, можно изнурить свой организм или травмировать мышцы или соединительную ткань, так как тело не восстановится.

МИКРОТРАВМЫ — крошечные, микроскопические разрывы в мышцах, которые происходят во время занятий спортом.

ГИПЕРТРОФИЯ — это процесс восстановления мышечной ткани, который происходит во время отдыха. На этом этапе мышечная ткань восстанавливается и разрастается, а также становится сильнее и более выносливой.

Сон

Успокаивающие эфирные масла можно использовать не только для расслабления: они также отлично помогают обеспечивать полноценный сон. Достаточный сон помогает восстановить силы между тренировками. Если у вас проблемы с глубоким сном и расслаблением, вам будет трудно подготовиться к следующей тренировке. Поэтому рекомендуем вам добавлять эфирные масла в теплую ванну или распылять расслабляющие масла в спальне, чтобы создать умиротворяющую атмосферу. Вы также можете наносить успокаивающие эфирные масла на ступни перед сном. Еще один хороший способ — смешать расслабляющие масла с небольшим количеством воды во флаконе со спреем и распылить эту смесь на подушки и постельное белье.

Создав обстановку, располагающую ко сну, вы сможете полноценно отдохнуть до и после интенсивной тренировки.



Расслабление

Существует множество различных вариантов применения успокаивающих или умиротворяющих эфирных масел для расслабления после тренировки. Например, вы можете добавить несколько капель успокаивающего эфирного масла в теплую ванну перед сном. Ваше тело будет окутано умиротворяющими эфирными маслами, а их ароматы помогут успокоить и расслабить разум. Вы также можете использовать расслабляющие эфирные масла, чтобы создать умиротворяющую обстановку. Какой бы отдых вы ни предпочитали, попробуйте распылять успокаивающие, умиротворяющие или расслабляющие эфирные масла рядом с собой. Так вы сможете создать расслабляющую атмосферу, которая приведет в порядок тело и разум. Создание расслабляющей обстановки поможет вам отдыхать полноценно, ведь это необходимо вашему телу.

Борьба с усталостью

Если у вас интенсивный режим тренировок, или вы хотите достичь определенных спортивных целей, может возникнуть чувство усталости или перегорания. Особенно часто такая ситуация возникает, когда вы только входите в режим. Вы можете чувствовать постоянную усталость и поэтому вам трудно сохранять силы и мотивацию, чтобы продолжать заниматься спортом.

Если это мешает вам достигать поставленных целей, попробуйте использовать эфирные масла, чтобы расслабиться во время отдыха и зарядиться энергией во время тренировок. Например, во время растяжки или восстановления после тренировки можно использовать эфирные масла с успокаивающими и расслабляющими ароматами. Такие масла помогут вам расслабиться и восстановить силы к следующей тренировке. Используя успокаивающие масла, вы поможете своему организму полноценно отдохнуть перед новыми нагрузками.

Во время тренировок попробуйте использовать тонизирующие или поднимающие настроение эфирные масла, которые помогут вам почувствовать себя бодрым, сосредоточенным и полным энергии. Вы можете вдыхать такие масла, наносить их на кожу перед тренировкой или распылять во время занятия. Они помогут вам оставаться сосредоточенными и сохранять мотивацию. Так вы сможете избавиться от чувства усталости и успешно подготовиться к занятию.

Правильное питание

Помимо разминки, тренировки, восстановления и отдыха, важно давать организму необходимые питательные вещества, чтобы двигаться вперед и достигать поставленных целей. Конечно, ваш рацион зависит от конкретной задачи (нарастить мышцы, сбросить вес или контролировать его), но полноценное питание до и после тренировки — важная составляющая этого процесса.

Мышечная ткань разрушается во время тренировки и восстанавливается во время отдыха. Наряду с отдыхом, важную роль в восстановлении играет полноценное питание, то есть обеспечение организма полезными веществами. Правильное питание:

- дает мышцам необходимые питательные элементы
- восполняет запасы гликогена и, таким образом, придает силы для будущих тренировок
- снижает боль в мышцах после интенсивной тренировки
- восстанавливает работу центральной нервной системы



Внутреннее применение эфирных масел

Наряду с правильным питанием, внутреннее применение эфирных масел может помочь организму между тренировками. Во второй главе мы обсудили, как химические компоненты эфирного масла влияют на его свойства. Многие эфирные масла можно использовать для внутреннего применения, чтобы максимально насладиться их преимуществами.

Наполнение тела энергией изнутри

Чтобы ощутить на себе все преимущества эфирных масел, найдите масла с подходящими полезными свойствами и добавьте их в свой рацион.

Эфирные масла — безопасный и натуральный источник полезных веществ. Но прежде чем употреблять их в пищу, важно ознакомиться с рекомендациями. Чтобы безопасно принимать масла внутрь, необходимо придерживаться рекомендованных дозировок и учитывать индивидуальную чувствительность к определенным маслам. Многие эфирные масла безопасны для внутреннего применения, но некоторые из них, из-за их химического состава, нельзя ни в каком количестве использовать для внутреннего применения. После того, как вы научитесь правильно принимать эфирные масла внутрь, вы сможете включить их в свой рацион, чтобы достичь конкретных целей, связанных с поддержанием физической формы.

Вы можете употреблять эфирные масла в вегетарианских капсулах или добавлять несколько капель в воду или другие напитки, а также использовать в небольших количествах в готовке для придания блюдам насыщенного вкуса.

Помощь различным системам организма

Теперь мы знаем, что эфирные масла можно использовать для внутреннего применения, но какую именно пользу они приносят организму? Такой способ применения эфирных масел отлично подойдет тем, кто занимается спортом, придерживается правильного питания и работает над поддержанием здоровья. Принимая масла внутрь, в зависимости от конкретного продукта и его химического состава, вы получите тот или иной эффект. При внутреннем применении вы сможете добиться следующих результатов:

- Поддержка здоровья всего организма*
- Антиоксидантная защита*
- Поддержка пищеварительной системы*
- Поддержка сердечно-сосудистой системы*
- Поддержка нервной системы*
- Поддержка иммунной системы*
- Поддержка дыхательной системы*

Пищевые добавки с эфирными маслами

Вопрос использования пищевых добавок и их эффективность по-прежнему широко обсуждается, но бесспорно одно — в рационе большинства людей не хватает многих важных питательных веществ. В сочетании со здоровым, сбалансированным питанием пищевые добавки (включая добавки, содержащие эфирные масла) могут помочь восполнить недостаток питательных веществ в организме, поддержать здоровье клеток и всего организма.*

Эфирные масла оказывают различное действие при приеме внутрь, поэтому вы можете попробовать принимать специально разработанные добавки, содержащие эфирные масла, особенно если вы стремитесь достигнуть конкретных целей в области здоровья.



Эфирные масла и снижение веса

Многие люди занимаются спортом и следят за своим питанием, так как хотят похудеть или контролировать свой вес. В сочетании со здоровым питанием и регулярной физической активностью эфирные масла могут помочь вам на пути к снижению веса. Например, они регулируют аппетит, улучшают обмен веществ и поддерживают работу пищеварительной системы.*

Теперь давайте посмотрим на конкретные примеры того, как эфирные масла могут помочь вам контролировать вес:



- Для поддержания нормального пищеварения или снижения аппетита добавьте в стакан воды 1–2 капли эфирного масла, **корицы** и **лимона** .*
- Для снижения тяги к сладкому добавьте каплю масла **фенхеля** в воду или в чай.*
- Если вы на диете или стараетесь снизить вес, распыляйте масло **грейпфрута** для повышения мотивации.
- Эфирное масло **лайма** помогает следить за весом.*
- Эфирное масло **тимьяна** может поддерживать естественный процесс обмена веществ обмена веществ и контролю за весом.*

* Данные утверждения не были оценены Управлением по контролю за продуктами и лекарствами. Этот продукт не предназначен для диагностики, лечения или профилактики заболеваний.

4 ГЛАВА

Применение эфирных масел во время занятий спортом

Каждое эфирное масло обладает уникальным ароматом, особыми преимуществами и химическим составом, поэтому существует множество способов их применения. Благодаря такому разнообразию эфирные масла станут прекрасными помощниками для вас как во время занятий йогой, так и перед важным футбольным матчем или походом. Равно как есть множество способов заниматься спортом и поддерживать свое тело в форме, так и существует большое количество эфирных масел и смесей, которые могут помочь вам получить максимальные результаты от физической активности.



Если вы хотите понять, какие эфирные масла лучше всего подойдут вам, взгляните на конкретные примеры ниже.

Базилик:

Способствует расслаблению напряженных мышц*

Бергамот:

Обладает расслабляющим действием на нервную систему и расслабляет мышцы;* помогает улучшить обмен веществ*

Береза:

Массирующими движениями нанесите масло на руки, спину и ноги после тренировки для успокоения и согревания

Черный перец:

Содержит полезные антиоксиданты;* поддерживает обмен веществ*

Кардамон:

Способствует свободному дыханию и поддерживает здоровье дыхательной системы*

Кассия:

Можно использовать для согревающего массажа после изнурительной тренировки

Кедр:

Для поддержания сил перед тренировкой втирайте 1–2 капли в область груди

Корица:

Для согревающего массажа суставов смешайте две капли масла с фракционированным кокосовым маслом dōTERRA®

Гвоздика:

Помогает поддерживать здоровье иммунной системы;* поддерживает кровообращение;* оказывает расслабляющее действие на напряженные мышцы*

Кориандр:

Для успокаивающего массажа после короткой тренировки наносите на ноги

Кипарис:

Для заряда энергией перед длинной пробежкой нанесите на ноги и ступни

Дугласова пихта:

Способствует свободному, легкому дыханию

Эвкалипт:

Способствует облегчению дыхания и очищению дыхательных путей; подходит для расслабляющего массажа

Фенхель: Для снижения тяги к сладкому добавьте каплю масла в воду или в чай*

Ладан:

После активного дня на природе массажными движениями нанесите на руки и ступни для согревающего и расслабляющего эффекта

Герань:

Нанесите на подмышки после активной тренировки

Имбирь:

Поддерживает здоровье суставов;* распылите для достижения душевного равновесия

Грейпфрут:

Если вы на диете или стараетесь снизить вес, распыляйте для повышения мотивации

Бессмертник:

Используйте во время общего массажа тела, чтобы наполнить организм силами и энергией

Лемонграсс:

Смешайте с базовым маслом и используйте для массажа после тяжелой тренировки

Лайм:

Поддерживает обмен веществ и контролирует вес*

Майоран:

Для целенаправленного расслабления уставших мышц добавьте в смесь для массажа или наносите до или после тренировки

Чайное дерево:

Поддерживает здоровье суставов и облегчает неприятные ощущения в теле после тренировки*

Мелисса:

Может помочь успокоиться и расслабиться после интенсивной тренировки

Мирра:

Помогает расслабить опорно-двигательный аппарат и снять напряжение*

Орегано:

В сочетании с физическими нагрузками и здоровым питанием помогает поддерживать весь организм*

Мята перечная:

Способствует свободному дыханию; при местном нанесении или в ароматерапии заряжает бодрящей энергией

Сибирская пихта:

Для бодрящего эффекта распылите в помещении перед тренировкой

Тимьян:

В сочетании со здоровым питанием и регулярными физическими нагрузками поддерживает здоровье всего организма*

Ветивер:

Нанесите на ступни после тренировки для успокаивающего массажа

Дикий апельсин:

Добавляйте в питьевую воду, чтобы насладиться прекрасным ароматом и поддержать здоровье.*

Грушанка:

Массирующими движениями нанесите масло на руки, спину и ноги после тренировки для успокоения и согревания

Как использовать эфирные масла для конкретных видов спорта

Как мы уже говорили, у каждого из нас разное телосложение, цели, методы снижения веса и виды физической активности, поэтому и тренируемся мы по-разному. Как, где и почему вы занимаетесь спортом, во многом зависит от ваших личных целей, состояния здоровья, места проживания, предпочтений, интересов, способностей и других факторов. Но, к счастью, эфирные масла — универсальны. Преимущества эфирных масел не ограничиваются теми свойствами, о которых мы уже узнали. Читайте дальше, чтобы узнать, как использовать эфирные масла для конкретных видов спорта и тренировок - от тренажерного зала до корта и дома.



Йога

Эфирные масла влияют не только на тело, но и на эмоциональный фон, поэтому они прекрасно подходят для использования до, во время и после занятий йогой. Чтобы максимально насладиться йогой и задать правильное настроение, применяйте эфирные масла с ярко выраженными ароматами.

Масла также помогут вам уменьшить чувство тревоги, сконцентрироваться, а еще будут способствовать ощущению благополучия и эмоционального равновесия. Помимо сосредоточенности и осознания собственных эмоций, свободное дыхание тоже является важной частью успешного занятия йогой, поэтому рекомендуем вам использовать эфирные масла, которые помогают очистить дыхательные пути и обеспечивают легкое дыхание.

Вот несколько простых советов, как использовать эфирные масла для максимального удовольствия от занятий йогой:

- Для концентрации нанесите на кожу или распылите следующие масла:
базилик, дугласова пихта, ладан, мята садовая
- Нанесите на грудь для облегчения дыхания:
кардамон, эвкалипт, чайное дерево, мята перечная
- Для расслабления и снижения стресса на область висков нанесите следующие эфирные масла:
ладан, лаванда, сандаловое дерево, нард
- Для создания умиротворяющей атмосферы во время занятия распылите следующие эфирные масла: бергамот, **кедр, ладан, лаванда, петитгрейн, иланг-иланг**
- Для активной практики распылите бодрящие эфирные масла:
кипарис, лайм, мята перечная, дикий апельсин

Как вы видите, многие эфирные масла подходят для занятий йогой, но не следует использовать одновременно слишком большое количество различных масел, так как это может перегрузить органы чувств. Лучше смешать несколько любимых масел, чтобы создать свою собственную уникальную смесь для диффузора и наслаждаться ее ароматом на протяжении всей практики.

Спрей dōTERRA® для коврика для йоги

Важно очищать коврик для йоги после каждого занятия. Рекомендации ниже помогут вам создать отличный очищающий спрей для коврика для йоги.

Ингредиенты:

- ¾ стакана дистиллированной воды
 - ¼ стакана экстракта гаммелиса или белого уксуса (без спирта)
 - 5 капель эфирного масла лаванды
 - 3 капли эфирного масла чайного дерева
- Стеклянный флакон с распылителем



Процесс приготовления:

1. Смешайте все ингредиенты в стеклянном флаконе с распылителем
2. Встряхните, чтобы хорошенько перемешать
3. Распылите на коврик и протрите насухо полотенцем

Примечание: Это средство может подойти не для всех ковриков. Сначала распылите средство на небольшом участке, чтобы проверить, как будет действовать спрей.

Командные виды спорта

Многим людям нравится заниматься командными видами спорта. Возможно, вы профессиональный спортсмен, а может, просто любите собираться с друзьями, — в любом случае эфирные масла помогут вам провести тренировку с максимальной пользой. Теперь, когда вы знаете, какие эфирные масла обладают расслабляющим, согревающим, охлаждающим, бодрящим или поднимающим настроение эффектом, вы можете легко использовать их, чтобы подготовиться к игре или тренировке и восстановиться после.

Конечно, конкретные потребности зависят от выбранного вами вида спорта, но все же большинству спортсменов необходимы средства для мотивации и энергии перед игрой или тренировкой, а также средства для расслабления и восстановления — после. И вот здесь эфирные масла приходят на выручку! Не важно, играете вы в баскетбол в парке, в теннис после школы или в гольф по выходным, — эфирные масла помогут вам подготовиться к занятиям спортом и восстановить свои силы после.



Теперь давайте посмотрим на конкретные примеры.

- Для наполнения тела энергией, мотивацией и бодростью перед игрой распылите эфирные масла в раздевалке.
- Для создания ощущения легкого и свободного дыхания нанесите эфирное масло с охлаждающим эффектом на область груди перед игрой.
- Чтобы расслабить мышцы ног и ступни, после длительной тренировки или соревнований нанесите умиротворяющие эфирные масла на эти участки .
- Чтобы помочь телу восстановиться, после игры или занятия спортом используйте успокаивающие, умиротворяющие или согревающие эфирные масла для массажа.
- Если вы любите принимать горячую или холодную ванну после игры, попробуйте добавить в воду несколько капель эфирного масла в воду. Чтобы максимально насладиться этим процессом, добавьте в воду умиротворяющие масла.
- Нанесите несколько капель эфирного масла грушанки на ватный шарик и положите его в свою спортивную сумку. Этот яркий аромат прекрасно справится с любыми посторонними запахами.



Виды спорта на выносливость

Если вам нравится проверять, на что способно ваше тело, и вы привыкли к многочасовым тренировкам, тогда эфирные масла станут ценными помощниками для вас. Люди, занимающиеся спортом на выносливость, обычно тренируются на пределе сил, поэтому зачастую им нужна дополнительная помощь, чтобы снимать напряжение с мышц, поддерживать здоровье суставов, стоп и ног, а также иметь острый ум.

Во второй главе мы представили список эфирных масел, которые отлично подходят для расслабления мышц. Очень важно, чтобы они всегда были под рукой, если вы занимаетесь бегом, ездой на велосипеде или спортом на выносливость. Нанесение эфирных масел на ноги и ступни до и после тренировки поможет сохранить свободу движений и достигнуть наилучших результатов.

Чтобы эффект сохранялся дольше, вы можете разбавлять масла базовым маслом, например фракционированным кокосовым маслом, или сочетать несколько масел. Вот несколько советов, как использовать эфирные масла до и после изнурительной тренировки.

Розмарин + Черный перец +
Фракционированное кокосовое масло dōTERRA®

Кипарис + Бергамот + Фракционированное
кокосовое масло dōTERRA

Лемонграсс + Базилик + Фракционированное
кокосовое масло dōTERRA

Бегунам и людям, занимающимся спортом на выносливость, нужно заботиться не только о расслаблении мышц, но и о здоровье суставов. Особенно это относится к бегунам, так как во время бега тело человека испытывает большие нагрузки. Эфирные масла с успокаивающим эффектом помогут расслабить тело до или после длительной пробежки.

- Для согревающего массажа смешайте эфирное масло **корицы** с фракционированным кокосовым маслом dōTERRA
- Эфирное масло **имбиря** обладает успокаивающим действием и помогает сохранить здоровье и подвижность суставов
- Эфирное масло **ладана** помогает улучшить подвижность суставов и оказывает умиротворяющее действие на все тело*



Ванночка для ног с эфирными маслами dōTERRA®

После длительной поездки или пробежки вашим ступням необходим дополнительный отдых и восстановление. Если вы любите делать ванночки для ног после пробежки, марафона или тренировки, для еще большего расслабления добавьте в воду эфирные масла.

Вам потребуется:

Горячая вода
Соль Эпсома
Пищевая сода

Одно или более эфирное масло из перечисленных ниже:

Римская ромашка
Мята перечная
Лаванда
Розмарин
Имбирь
Гвоздика
Лимон
Черный перец



Процесс приготовления: Наполните ванночку для ног горячей (но комфортной для вас) водой, добавьте горсть соли Эпсома и несколько ложек пищевой соды. Затем добавьте несколько капель выбранного вами эфирного масла (или нескольких масел). Готово! Приятной релаксации!

Свежесть ног:

Чтобы ваша обувь пахла приятно, нанесите на салфетку несколько капель освежающего эфирного масла, например мяты, лимона, дикого апельсина, грейпфрута или лайма, а затем положите ее в обувь и оставьте на ночь.

Тренировки в спортзале

Для многих людей поход в спортзал на индивидуальную тренировку или занятие в группе — привычное дело. Одни для достижения своих целей по поддержанию физической формы и хорошего самочувствия ходят в спортзалы. Другим удобнее заниматься на тренажерах дома. В любом случае эфирные масла и тут приходят на помощь.

- Добавьте несколько эфирных масел **лимона, лайма** или **дикого апельсина** в бутылку с водой, чтобы взбодриться и пить во время тренировки.
- Нанесите согревающие эфирные масла на руки и ноги во время разминки, чтобы облегчить боль в области проблемных участков.
- Для свободного дыхания разбавьте эфирные масла, например **мяту перечную**, фракционированным кокосовым маслом dōTERRA® и нанесите на область груди перед тренировкой.
- Если вы занимаетесь дома, распылите тонизирующие эфирные масла, например **грейпфрута, бергамота или грушанки**, чтобы поддерживать мотивацию во время тренировки.
- После тренировки нанесите на ноги и ступни эфирные масла **кориандра** и **лемонграсса**, чтобы успокоить и расслабить мышцы.

Эфирные масла обладают приятными натуральными ароматами, поэтому они отлично справятся с устранением неприятных запахов, которые могут возникнуть во время тренировки. Чтобы ваше тело пахло свежестью, предлагаем вам сделать свой собственный дезодорант на основе эфирных масел. Вам остается только следовать инструкциям ниже.



Дезодорант на основе эфирных масел

Ингредиенты

- ¼ стакана пищевой соды (без алюминия)
- ¼ стакана крахмала из маранта или кукурузы
- 3–5 столовых ложек кокосового масла
- 15 капель эфирного масла



Рекомендуемые эфирные масла:

лимон, чайное дерево, лаванда, лайм, герань, лемонграсс и тимьян.

Примечание: Если вы проживаете в регионе с теплым климатом, добавьте в дезодорант примерно 30 г масла ши или какао-масла.

Процесс приготовления

1. В чаше смешайте пищевую соду, крахмал и эфирное масло.
2. Постепенно добавьте к кокосовому маслу другие ингредиенты до получения желаемой консистенции.
3. Плотно вставьте в пустой флакон и оставьте до застывания кокосового масла.

Эфирные масла обладают не только освежающим, бодрящим эффектом, но и очищающими свойствами. Поэтому вы можете использовать их для протирания тренажеров. Где бы вы ни занимались — дома или в спортзале, — вам пригодится спрей на основе эфирных масел, который поможет вам очищать спортивные снаряды.

Спрей с эфирными маслами для очищения спортивного инвентаря

Рекомендованные эфирные масла: Используйте очищающие масла: **эвкалипт, грейпфрута, лаванда, лимона, мяты перечной** или **дикого апельсина**.

В стеклянном флаконе смешайте все ингредиенты. Хорошенько встряхните, распылите на инвентарь и протрите.

- флакон с распылителем объемом 60–120 мл
- экстракт гаммелиса (¼ флакона с распылителем)
- 5 капель одного или нескольких эфирных масел
- фильтрованная вода

Отдых на природе

Если вы живете рядом с красивыми местами, или вам просто нравится находиться на свежем воздухе, есть множество вариантов занятий спортом на природе. Например, можно отправиться в поход, покататься на велосипеде, лыжах, сплавиться по реке или заняться скалолазанием, — так вы сможете и поддержать физическую форму, и насладиться свежим воздухом и красивыми пейзажами.

В занятиях на свежем воздухе есть свои трудности, но, как вы уже догадались, эфирные масла помогут вам максимально приятно провести время на природе.

Отпугивание насекомых

Вы знали, что некоторые эфирные масла являются натуральными репеллентами? Экспериментальные исследования показывают, что эфирные масла **туи, кедра, корицы, гвоздики, герани, лемонграсса, розмарина** и **тимьяна** обладают прекрасными репеллентными свойствами. Поэтому, чтобы защитить себя от насекомых, перед выходом из дома нанесите на кожу любое из перечисленных эфирных масел.

Расслабление ног и ступней

Если вы много ходили пешком, весь день катались на горном велосипеде или на лыжах по снегу, то, скорее всего, вечером будете чувствовать усталость в мышцах. Чтобы расслабить свое тело, используйте эфирные масла с согревающим или охлаждающим эффектом и наносите их массажными движениями на ноги и ступни. Это поможет вам расслабиться после длительной и интенсивной физической нагрузки.

Поддержание мотивации и энергичности

Даже если вы любите прогулки на природе, зачастую бывает трудно сохранить мотивацию в течение длительного пешего или велосипедного похода или сплава по реке. Чтобы сохранить мотивацию, перед выходом на маршрут попробуйте использовать эфирные масла с бодрящими ароматами. Вы можете нанести масло на кожу или одежду и, таким образом, вдыхать его аромат на протяжении всей прогулки. Для поддержания энергии и мотивации отлично подходят эфирные масла кедр, кипариса и эвкалипта.

Защита от негативного воздействия окружающей среды

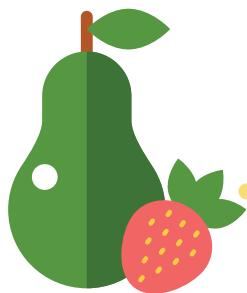
Из-за различных внешних факторов не всегда получается успешно позаниматься спортом на свежем воздухе. Чтобы уберечь себя от негативного воздействия окружающей среды, используйте эфирные масла, помогающие защитить организм от внешних угроз. Отличными помощниками в борьбе с негативным воздействием внешних факторов станут **эфирные масла туи, гвоздики, кориандра, ладана и чайного дерева**: они обладают очищающим действием, и их можно наносить на кожу перед занятиями спортом на свежем воздухе.

Если вам трудно дышать полноценно во время занятий на природе, попробуйте применять эфирные масла **кардамона, дугласовой пихты, эвкалипта, лаванды, чайного дерева** и **мяты перечной**. Они способствуют ощущению свободного дыхания.



Настало время сделать эфирные масла частью вашей программы по поддержанию формы!

Теперь вы знаете о конкретных свойствах и преимуществах эфирных масел и можете легко включить их в свой режим тренировок. Главный плюс эфирных масел — вам не придется менять свой план занятий или предпочтения: эти натуральные средства легко впишутся в вашу программу по поддержанию физической формы и помогут получать еще большее удовольствие от занятий. Благодаря такому разнообразию масел и многочисленным способам их применения вы непременно подберете эффективные и действенные продукты, которые помогут вам заниматься спортом с максимальной пользой.



Все слова или зарегистрированные обозначения с товарными знаками являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками компании dōTERRA Holdings, LLC.