

dōTERRA®

# Ладан



# Содержание

Введение: Волшебная сила ладана.....	3
Глава 1: История и происхождение ладана .....	4
Глава 2: Качество и тестирование .....	6
Глава 3: Научные основы использования ладана .....	7
Глава 4: Польза ладана — обзор актуальных исследований.....	8
Глава 5: Включение ладана в свой распорядок дня .....	10
Глава 6: Новые исследования эфирного масла ладана.....	13
Глава 7: Прорывные исследования комплекса с босвеллиевой кислотой.....	14
Заключение: Узнайте, что может сделать ладан для вас.....	17



# Вступление

## Волшебная сила ладана

Представьте, что вы входите в комнату, наполненную теплым и пряным травянистым ароматом ладана. Ароматом, который создает ощущение, что вы дома, и вас охватывает чувство удовлетворения и безопасности. Этот аромат, напоминающий о вечернем домашнем уюте и моментах совершенного спокойствия, завораживал людей на протяжении тысячелетий.

Ладан часто называют королем эфирных масел, а на этот почетный титул могут претендовать немногие. Его богатый, манящий аромат когда-то был дороже золота, его дарили правителям, с ним молились богам на священных церемониях. На протяжении всей истории ладан был символом богатства, духовности и исцеления.

Сегодня позиции ладана так же сильны, как и прежде. В этом эфирном масле ценится не только завораживающий аромат, но его невероятные полезные свойства.

Ладан делает кожу красивой, помогает клеткам сохранять здоровье, поддерживает здоровую иммунную реакцию и способен принести человеку много другой пользы.

Когда вы углубитесь в историю ладана и познакомитесь со множеством полезных свойств этого эфирного масла, вы поймете, что именно делает это вневременное сокровище таким ценным ресурсом и в наши дни.





## Глава 1

# История и происхождение ладана

В истории человечества на протяжении тысячелетий ладан занимал почетное место. Древние цивилизации использовали его священную смолу в самых значимых церемониях и важных обрядах. Первые зафиксированные факты применения ладана свидетельствуют о том, что вавилоняне и ассирийцы возжигали смолу в религиозных ритуалах для медитации и настройки на духовные размышления. Древние египтяне, известные любовью к ароматическим веществам, также использовали ладан как компонент парфюмерии и смягчающих и омолаживающих кожу косметических бальзамов, сделав ладан неотъемлемой частью повседневной и духовной жизни Египта.

В библейские времена ладан считался настолько ценным, что был одним из даров, принесенных

волхвами новорожденному Иисусу, символизирующим божественность и святость. Этот важный и дорогой дар приравнивал ладан к таким сокровищам, как золото. На протяжении веков ладан сохранял значимую роль в религиозных церемониях, оставаясь центральным компонентом благовоний и масел для помазания во многих духовных практиках. Считалось, что его умиротворяющий аромат возносит людские молитвы к небесам, создавая мост между земным и божественным.

Источником ценной смолы ладана является ладанное дерево, или босвеллия, произрастающее в едва ли не самых суровых условиях на земле — в засушливых районах Аравийского полуострова, северо-восточной Африки и Индии. Если кора этих выносливых деревьев повреждена или надрезана,

они выделяют смолистый молочно-белый сок, который при затвердевании образует так называемые «слезы». При правильной технике сбора и заботе о деревьях смолу с каждого дерева можно получать сотни лет. Востребованность ладана для духовных практик и лечебного применения, помноженная на трудоемкость сбора смолы, требующего особых знаний и навыков, в древние времена подняли цену ладана выше, чем золота.

По мере расширения торговых путей ладан Аравийского полуострова стал очень востребованным товаром, доставлявшимся в отдаленные страны, включая Грецию, Рим и Китай. Его стоимость была настолько высока, что некоторые культуры использовали его в качестве валюты. Спрос на ладан также стимулировал его добычу и привел к созданию обширных торговых сетей, принесся богатство и процветание тем, кто контролировал его поставки. Древняя торговля ладаном играла центральную

роль в установлении связей между цивилизациями и в развитии культурного обмена.

В наши дни ладан остается фундаментальным компонентом, который используют в традиционных и современных оздоровительных практиках. Его полезные свойства и богатый, сложный аромат по-прежнему высоко ценят не только за историческое значение, но и за его способность поддерживать здоровье кожи, усиливать воздействие медитативных практик и положительно влиять на общее самочувствие.

Культурное значение ладана, сохраняющееся на протяжении тысячелетий от древних ритуалов до современных практик оздоровления, можно назвать непреходящей ценностью. Как и в прошлом, это сокровище высоко ценится в сообществе dōTERRA и сегодня остается одним из самых популярных эфирных масел.



# Глава 2

## Качество и тестирование

### Что необходимо для получения высококачественного эфирного масла ладана?

Эффективность эфирного масла ладана зависит от его чистоты. Загрязненные или синтетические масла могут снижать полезные свойства масла и представлять опасность для здоровья. Сертификация по стандарту dōTERRA CPTG® подтверждает, что каждая партия масла ладана прошла тщательную многоступенчатую проверку и тестирование независимыми компаниями. Этот строгий процесс гарантирует, что в эфирном масле отсутствуют наполнители, синтетические ингредиенты или вредные примеси. Кроме того, компания dōTERRA проводит тщательные испытания всех своих продуктов и упаковки, чтобы обеспечить эффективность продукции на протяжении длительного срока хранения.

### Процесс тестирования масел dōTERRA состоит из трех этапов:

- Первичная проверка химического состава эфирного масла после дистилляции.
- Тестирование, подтверждающее соответствие дистиллированного и протестированного в ходе первичной проверки масла ладана тому, которое поступило на завод dōTERRA.
- Заключительная проверка масла перед розливом по бутылочкам.

Каждый тест подтверждает, что эфирные масла dōTERRA не содержат загрязняющих веществ, и их состав не изменился в результате производственных процессов. Придерживаясь стандарта CPTG®, dōTERRA может производить такое чистое и эффективное эфирное масло ладана, которое даст вам все ожидаемые преимущества.



# Глава 3

## Научные основы использования ладана

Эфирное масло ладана из смолы деревьев босвеллии — это настоящее химическое чудо природы. Процесс его получения начинается с аккуратного надрезания коры, чтобы смолистый сок выделился на поверхность и сформировал «слезы». Затем этот материал собирают и отправляют на паровую дистилляцию, чтобы получить эфирное масло — сложную смесь монотерпенов, включая альфа- и бета-пинен, лимонен и альфа-туйен. Благодаря своему уникальному химическому составу ладан имеет широчайший спектр полезных свойств.

Уникальные химические компоненты отвечают за обновляющее действие эфирного масла ладана при местном применении и его способность поддерживать различные клетки организма при приеме внутрь. Монотерпены также усиливают ароматические свойства эфирного масла ладана, в том числе его способность создавать расслабляющую атмосферу и помогать сосредоточиться.

При внутреннем применении ладан может поддерживать здоровье пищеварительной системы, а также гладкость и здоровье кожи. Кроме того, согласно исследованиям, эфирное масло ладана при приеме внутрь может способствовать здоровой работе клеток.

Недавние исследования подтвердили полезные свойства ладана, выходящие далеко за рамки ряда предыдущих лабораторных исследований. Измеряемые данные исследований, проведенных в США, свидетельствуют о значимой поддержке здоровья кожи, настроения, когнитивной устойчивости и баланса иммунных реакций организма.

### Основные химические компоненты ладана



Альфа-пинен



Лимонен



Альфа-туйен



Бета-пинен

“Ценимая в течение веков за оздоровительные и ароматические свойства смола ладана содержит уникальное эфирное масло, в состав которого входят не только такие частые компоненты эфирных масел, как альфа-пинен и лимонен, но и очень редкие дитерпены — например, инсенсол, инсенсилацетат и серратол. Уникальный химический состав делает ладан невероятно универсальным эфирным маслом, предлагающим множество вариантов применения и огромную пользу.

В ходе научных исследований последних лет ученые выявили некоторые из свойств эфирного масла ладана и механизмы его действия, в том числе те, которые поддерживают клеточное здоровье, иммунную толерантность и здоровую иммунную реакцию, здоровую антиоксидантную активность организма, способность создавать расслабляющую атмосферу и улучшать внешний вид кожи. Как только вы попробуете эфирное масло ладана от dōTERRA, вы поймете, почему его называют «королем масел».”

**Доктор Скотт Джонсон** | директор по исследованиям dōTERRA.



## Глава 4

# Польза ладана — обзор международных исследований

Лабораторные исследования уже давно дали четкое представление о влиянии масла ладана на клетки кожи и иммунный ответ, а в последнее время эти данные были подтверждены и исследованиями, проведенными на людях (о них читайте в главе 6). Чтобы изучить влияние ладана на клетки кожи, одно из значимых и перспективных исследований использовало систему дермальных фибробластов BioMar® — метод, который помогает исследователям увидеть, как ведут себя клетки в лабораторных условиях.

Добавляя определенные факторы к культивированным клеткам кожи на системе BioMar, ученые смогли имитировать негативное внешнее воздействие, заставив клетки реагировать так, как они реагировали бы в организме. Часть клеток, подвергшихся негативному воздействию, обработали эфирным маслом ладана, а контрольную часть оставили без воздействия ладана для сравнения.

Затем исследователи вскрыли клетки из обеих групп и проанализировали их содержимое.

Для этого был применен иммуноферментный анализ качественного и количественного определения низкомолекулярных соединений макромолекул и других компонентов, что позволило измерить уровень специфических белков. Исследование показало, что клетки, которые получили ладан, имели значительно более низкие уровни трех ключевых белков-биомаркеров — интерферон-гамма индуцированного протеина (IP10), коллагена III и молекул клеточной адгезии 1-го типа (ICAM-1). Эти три белка участвуют в процессах ремоделирования тканей, а также играют важную роль в заживлении и регенерации кожи.

Кроме того, в клетках, обработанных ладаном, исследование выявило снижение уровней других белков, участвующих в ремоделировании тканей, и значительное снижение пролиферации — деления и размножения клеток. Это означает, что эфирное

масло ладана может помочь уменьшить чрезмерный рост клеток и способствовать более здоровой активности клеток кожи.

Еще одно исследование — анализ РНК-микрочипов, который измеряет уровни различных транскриптов матричных РНК (мРНК). Матричные РНК передают генетические инструкции от ДНК к механизмам производства белка в клетке. Изменяя уровни различных мРНК, ученые могут оценить уровни соответствующих белков. Это исследование показало, что эфирное масло ладана поддерживает белки, участвующие в различных процессах восстановления и защиты клеток.

В совокупности результаты этих исследований показывают, что эфирное масло ладана поддерживает здоровый иммунный ответ в клетках кожи и способствует общему здоровью кожи.



# Глава 5

## Включение ладана в свой распорядок дня

Включать эфирное масло ладана и продукты, содержащие ладан, в свой распорядок дня невероятно просто. Каждый, кто стремится к здоровому образу жизни, с легкостью может получить огромную пользу от ладана, применяя его множеством способов.

Если вы хотите создать расслабляющую атмосферу или усилить уход за кожей, чтобы она засияла, или ищете средство, помогающее замедлить поток мыслей во время медитации — ладан поможет решить любую из этих повседневных задач, и даже больше.

Полезные свойства ладана, знания о которых люди сохранили и пронесли через тысячелетия, поддерживают нас и сегодня. Давайте посмотрим, как включить этот мощный источник энергии в распорядок своего дня.

### Эфирное масло ладана

#### *Что такое эфирное масло ладана?*

Эфирное масло ладана премиум-класса от dōTERRA представляет собой смесь эфирных масел, полученных методом паровой дистилляции смол из нескольких видов деревьев босвеллии.

#### *Основные преимущества эфирного масла ладана*

- Помогает поддерживать здоровую работу клеток при внутреннем применении.
- Способствует сохранению нормального жизненного цикла клеток при внутреннем применении.
- Может поддерживать нормальный иммунный ответ при внутреннем применении.
- Помогает поддерживать здоровье кожи при местном применении.
- Помогает поддерживать ровный и сияющий цвет лица при местном применении.
- Создает теплый, пряный, травянистый аромат, который умиротворяет, расслабляет и поднимает настроение.

### Как принимать эфирное масло ладана внутрь

- Примите 1–2 капли под язык.
- Примите 1–2 капли в растительной капсуле.
- Добавьте 1 каплю ладана в 120 мл воды и выпейте.





## Как пользоваться эфирным маслом ладана наружно

- Добавьте каплю масла в увлажняющий крем для лица, чтобы поддержать ровный цвет лица и придать коже более свежий и юный вид.
- Смешайте эфирное масло ладана с эфирным маслом мирры и слегка вотрите в кожу массажными движениями, чтобы снять мышечную скованность.
- Приготовьте сыворотку для кожи после бритья. Вам понадобится:  $\frac{1}{2}$  стакана базового косметического масла,  $\frac{1}{4}$  стакана розовой воды, 5 капель масла ладана, 5 капель масла лаванды, 5 капель масла чайного дерева, 5 капель масла бессмертника и 5 капель масла мирры. Смешайте все ингредиенты в стеклянном флаконе-распылителе. Опрыскайте кожу и дайте сыворотке впитаться.
- Добавьте 1–2 капли масла ладана в лосьон для рук, чтобы увлажнить и поддержать сухую кожу.
- Нанесите каплю масла ладана на ногти и вотрите его вокруг кутикулы и по краям ногтей, чтобы увлажнить даже очень сухую кожу и придать ногтям здоровый и крепкий вид.
- Нанесите масло ладана на подошвы стоп, чтобы снизить стресс и другие неприятные эмоциональные ощущения.
- Сделайте простой массаж с ладаном, чтобы снизить усталость и вернуть себе ощущение свежести: нанесите пару капель на стопы и кисти рук и вотрите в кожу.

- Очистите и напитайте кожу с помощью домашней маски для лица. Вам понадобится: 2 ч.л. бентонитовой глины, 2 ч.л. яблочного уксуса, 1 капля масла ладана, 1 капля масла лаванды, 1 капля масла чайного дерева. Тщательно перемешайте глину и уксус в миске. Добавьте эфирные масла. Нанесите на чистую кожу, избегая области вокруг глаз и рта. Оставьте маску на лице на 5–15 минут, затем смойте теплой водой и нанесите увлажняющий крем. Чтобы получить заметный эффект и сияние кожи, делайте эту маску раз в неделю.

## Как пользоваться эфирным маслом ладана ароматически

- В диффузоре масло ладана хорошо сочетается с цитрусовыми маслами (лайма, лимона, дикого апельсина), а также с кипарисом, лавандой, геранью, розой, сандалом, иланг-илангом и мускатным шалфеем.

- Распыляйте ладан дома или на рабочем месте, чтобы создать ощущение расслабления и сбалансировать настроение.
- Распыляйте ладан во время медитации или занятий йогой, чтобы помочь себе сфокусироваться.
- Сделайте спрей для комнаты. В стеклянную бутылку с распылителем налейте 15 капель масла ладана, 15 капель масла грейпфрута и 30 капель масла дугласовой пихты. Оставшееся место заполните чистой водой. Распылите этот спрей на ковер, мебель или в любом помещении, чтобы их освежить.
- Создайте собственный аромат для диффузора, смешав ладан с другими маслами. Например, смесь из 1 капли масла ладана, 1 капли масла сандалового дерева и 2 капель масла грейпфрута наполнит ваш дом теплым умиротворяющим ароматом.



# Глава 6

## Новые исследования эфирного масла ладана

*Исследования в США подтвердили влияние ладана на кожу, настроение и иммунную реакцию.*

Ладан издавна славился полезными свойствами для кожи, расслабляющим ароматом и укрепляющими здоровье свойствами при приеме внутрь. До недавнего времени большая часть научной литературы оставляла много вопросов без ответа.

Исследование подтвердило то, что уже давно было доказано поколениями специалистов по традиционному использованию эфирного масла ладана, а также современным опытом: эфирное масло ладана оказывает мощное и измеряемое воздействие на организм человека.

### Обзор исследования

В 30-дневном рандомизированном, двойном слепом и плацебо-контролируемом исследовании 123 здоровых взрослых ежедневно принимали внутрь 130 мг (примерно 2,5 капли) эфирного масла ладана dōTERRA (смесь сертифицированных по стандарту CPTG® эфирных масел, полученных из смолы деревьев *Boswellia carterii*, *frereana*, *sacra* и *parvifera*). Исследователи оценивали биомаркеры и показатели качества жизни, связанные с иммунной и эмоциональной сферами, а также изучили, как прием эфирного масла внутрь влияет на биохимические процессы в организме.

### Основные результаты

- **Снижение маркеров, показывающих иммунную реакцию:** у участников снизился уровень IL-6, который отражает изменения в организме, возникающие в ответ на ежедневную нагрузку, стресс и возрастные процессы.
- **Эмоциональная устойчивость:** участники сообщили о повышении эмоционального равновесия и стабильности настроения, а также отметили субъективное улучшение самочувствия.
- **Поддержка биохимических процессов (изучалась у 62 участников):** анализ показал значительные изменения в показателях, связанных с иммунитетом, состоянием кожи, когнитивными способностями и эмоциональной устойчивостью.

“Ладан — не просто священный аромат. При внутреннем приеме он помогает вашим клеткам, коже и нервной системе вспомнить, как функционировать наилучшим образом.”

### Механизмы действия

Мы считаем, что эфирное масло ладана может воздействовать на несколько ключевых клеточных путей. Исследования показывают, что оно поддерживает иммунную сигнализацию, включая экспрессию цитокинов, помогая организму более адекватно реагировать на внешние негативные влияния. Есть основания полагать, что оно также поддерживает биохимические процессы, связанные с выработкой коллагена и ремоделированием внеклеточного матрикса, что способствует восстановлению тканей и структуры кожи. Кроме того, поддержка некоторых внутриклеточных процессов, связанных с нейротрофическим фактором головного мозга (BDNF), предполагает потенциальную поддержку когнитивных функций и эмоциональной устойчивости.

### Почему это важно

Это первое исследование подобного рода, демонстрирующее, что внутреннее применение эфирного масла ладана может оказывать поддержку всему организму — от иммунной системы до головного мозга.

# Глава 7

## Прорывное исследование комплекса босвеллиевой кислоты

*Поддержка головного мозга, здорового ответа на нежелательные процессы и детоксикации.*

Если эфирное масло ладана dōTERRA поддерживает существенные преимущества для сенсорных функций и поддержания биохимических процессов, то его партнёр — комплекс dōTERRA с эфирным маслом ладана и босвеллиевой кислотой\* — оказывает сильнейшую поддержку внутриклеточных механизмов и процессов. В ходе первого в своем роде исследования ученые выяснили, как эта добавка влияет на эпигенетические механизмы организма, а также на ключевые показатели, связанные с функциями очищения, иммунной системой, эмоциональным состоянием, гормональным балансом и уровнем энергии.

### Обзор исследования

В США в ходе 30-дневного испытания 123 здоровых участника принимали по 2 капсулы ладана — добавки, сочетающей эфирное масло ладана стандарта CPTG® со стандартизированной 60% ацетил-11-кето-β-босвеллиевой кислотой (acetyl-11-keto-beta-boswellic acid, АКБА), соединением, получаемым из ладана. Исследователи оценили системное воздействие продукта с помощью анализа метилирования ДНК (у 62 участников), анализа крови и дали субъективную оценку состояния здоровья участников.

### Результаты эпигенетических исследований

- Анализ метилирования ДНК показал изменения, затрагивающие множество важнейших клеточных процессов (в наших предыдущих эпигенетических исследованиях других эфирных масел мы получили чуть более 100 подобных процессов в каждом), многие из которых связаны с ключевыми системами здоровья:
- **долголетие и защита клеток:** FOXO3, SIRT1, TP53
- **когнитивное и эмоциональное здоровье:** BDNF, DRD2, GDNF
- **гормональный сигнал:** CYP19A1, FSHR
- **баланс клеточных реакций:** NF-κB, IL-6, IL-10

Эти результаты свидетельствуют о том, что капсулы с ладаном могут помочь организму оптимизировать взаимодействие между такими важнейшими системами, как иммунная, эндокринная и нервная, и поддерживать множество биохимических процессов на клеточном уровне.

### Результаты анализа крови

В ходе исследования были выявлены статистически значимые улучшения в нескольких биомаркерах крови.

- **Функция печени** — снижение уровня АЛТ, АСТ и щелочной фосфатазы свидетельствует об улучшении способности к детоксикации.
- **Функция почек** — увеличение скорости клубочковой фильтрации и сбалансированный уровень азота мочевины в крови указывают на улучшение регуляции жидкости и фильтрации.
- **Маркеры** — сдвиги в функции почек, поскольку такие маркеры, как IL-6, указывают на иммунный ответ организма.

### Предполагаемый механизм действия

Мы полагаем, что комплекс dōTERRA с эфирным маслом ладана и босвеллиевой кислотой работает частично через поддержку метилирования ДНК — естественный клеточный процесс, который модулирует экспрессию

генов в зависимости от образа жизни, воздействия окружающей среды и сапплементации.

Формула комплекса\* не вмешивается и не изменяет клеточные процессы, а, по-видимому, поддерживает естественный баланс, помогая организму восстанавливать здоровые паттерны экспрессии во многих системах.

### *Почему это важно*

Это исследование показывает, что комплекс dōTERRA с эфирным маслом ладана и босвеллиевой кислотой — это гораздо больше, чем просто пищевая добавка для улучшения состояния суставов или пищеварения.

Его эпигенетическое и системное воздействие указывает на более широкую поддержку:

- механизмов и функций иммунной системы и регуляции
- гормональной сигнализации и репродуктивного здоровья
- путей детоксикации печени и почек
- эмоционального благополучия и когнитивной гибкости
- клеточного старения и долголетия

“Капсулы с ладаном не стимулируют детоксикацию. Их действие направлено на поддержание процессов восстановления и гармоничного функционирования организма.”



## Комплекс dōTERRA с эфирным маслом ладана и босвеллиевой кислотой\*

### Что это такое?

Комплекс dōTERRA с эфирным маслом ладана и босвеллиевой кислотой позволяет наслаждаться полезными свойствами эфирного масла ладана и смолы босвеллии в удобной, легко проглатываемой капсуле.

Содержащий стандартизированную 60%-ную ацетил-11-кето-β-босвеллиевую кислоту (АКБА) (соединение, получаемое из ладана), этот продукт поддерживает здоровую иммунную реакцию и здоровый жизненный цикл клеток.

### Что содержится в комплексе dōTERRA с эфирным маслом ладана и босвеллиевой кислотой?

- 60% АКБА (ацетил-11-кето-бета-босвеллиевая кислота) из смолы деревьев босвеллии.
- Эфирное масло ладана из смолы деревьев *Boswellia sacra* (65 мг в одной порции).

### Чем полезен комплекс dōTERRA с эфирным маслом ладана и босвеллиевой кислотой?

- Антиоксидантная поддержка и защита
- Поддержка здорового иммунного ответа
- Поддержка здоровой клеточной функции

### Как принимать комплекс dōTERRA с эфирным маслом ладана и босвеллиевой кислотой?

- Принимать по 1 капсуле во время еды.



# Заключение

## Узнайте, что может сделать ладан для вас

Теперь, когда вы познакомились с впечатляющей историей, современными научными исследованиями и замечательными свойствами ладана, у вас есть более глубокое представление об этом необыкновенном эфирном масле. Ладан — это поистине бесценный дар природы с теплым, пряным ароматом и широкими возможностями использования, уникальное сочетание древней мудрости и современного здорового образа жизни.

На протяжении истории человечества цели применения ладана менялись и развивались, но его воздействие оставалось неизменным. Независимо от того, ценился ли ладан как дар правителям, использовался ли он в священных ритуалах или в современной жизни, он доказал свою универсальность, силу и пользу.

Когда вы найдете собственные способы включить ладан в повседневную жизнь, вы увидите, почему это масло блестяще выдержало испытание временем. Путешествие ладана сквозь века — лучшее доказательство его непреходящего значения и бесчисленных полезных свойств.

Ладан — это больше чем просто эфирное масло, это вечное сокровище, которое при правильном использовании и понимании его действия может кардинально изменить и вашу жизнь.

Благодаря новым исследованиям, подтверждающим эффективность внутреннего и наружного применения эфирного масла ладана и комплекса dōTERRA с эфирным маслом ладана и босвеллиевой кислотой\*, наследие священного масла продолжает расти.

Познакомьтесь с другими замечательными эфирными маслами на [doterra.com](https://www.doterra.com).



# Продукты dōTERRA для поддержки клеточного здоровья



## *VMG+\* и EO Mega+\**

Эти базовые добавки содержат необходимые витамины, минералы и жирные кислоты омега-3, которые поддерживают целостность клеток, здоровую иммунную реакцию и общее самочувствие.



## *Пробиотический комплекс PB Restore\**

Здоровый микробиом кишечника имеет решающее значение для усвоения питательных веществ и общего состояния клеток. PB Restore поддерживает пищеварение и здоровье кишечника, закладывая основу для оптимального функционирования клеток.



## *Капсулы DDR Prime\**

Эта смесь эфирных масел, в том числе ладана, дикого апельсина и гвоздики, обеспечивает антиоксидантную поддержку, защищает клетки от окислительного стресса и способствует обновлению клеток.



## *Комплекс dōTERRA с эфирным маслом ладана и босвеллиевой кислотой\**

Эта инновационная добавка поддерживает здоровую иммунную реакцию на клеточном уровне, помогая укреплять здоровье суставов, иммунной и нервной систем.



## *Эфирное масло ладана*

Ладан можно использовать для ароматизации, наружного или внутреннего применения. При приеме внутрь эфирное масло ладана может поддерживать клеточное здоровье и антиоксидантную защиту.

### Утро:

- Выпейте стакан воды с метаболической смесью эфирных масел **MetaPWR\***.
- Принимайте **VMG+\*** и **EO Mega+\*** во время завтрака (попробуйте поменять высокоуглеводный завтрак на более сбалансированный, например яичницу-болтунью, тост с авокадо и горсть шпината).
- Пищеварительная смесь эфирных масел **DigestZen** способствует лучшему усвоению витаминов и минералов. Вы можете принять каплю смеси со 150 мл воды или в растительной капсуле.
- Начните день с распыления смеси эфирных масел **Adaptiv**, чтобы создать атмосферу расслабления и сосредоточенности.
- В зависимости от ваших задач попробуйте добавить в свой ежедневный уход за кожей **масло чайного дерева** или **ладана**.
- Примите капсулу **DDR Prime\***, чтобы поддержать обновление клеток и помочь им защититься от окислительного стресса (прием возможен во второй половине дня во время еды).

### Около полудня:

- Перекусите яблоком с миндальной пастой или горстью орехов. Замочите на пару минут нарезанное яблоко в воде с несколькими каплями защитной смеси **On Guard**. Этот здоровый перекус поможет поддержать ваш иммунитет.

### Обед:

- Приготовьте салат из свежей зелени, курицы-гриль, авокадо и любых разноцветных овощей. Заправьте салат смесью оливкового масла и лимонного сока.
- Принимайте пробиотический комплекс **PB Restore\*** для поддержания пищеварения и здоровья кишечника.
- Принимайте комплекс **dōTERRA с эфирным маслом ладана и босвеллиевой кислотой\*** для поддержания здоровой иммунной функции.

### После полудня:

- Нанесите 1 каплю **эфирного масла мяты перечной** на заднюю поверхность шеи и плеч.



- Перекусите небольшим количеством белковой пищи, например вареным яйцом или кусочком сыра.
- Выполняя свои цели по физической активности и пройдя нужное количество шагов в обеденный перерыв, поддержите себя эфирными маслами. Нанесите **Deep Blue** и **эфирное масло копайбы** на те части тела, которые могут нуждаться в разогреве или охлаждении до или после активного движения.

#### *Ужин:*

- Приготовьте сбалансированное блюдо с нежирным белком, запеченными овощами и киноа.
- Привлеките к приготовлению ужина членов семьи, чтобы помочь им сформировать привычку к здоровому питанию.
- Примите 1 капсулу **DDR Prime\***, чтобы поддержать клеточную функцию (прием возможен во первой половине дня во время еды).

#### *Вечер:*

- Замедляясь перед сном, выпейте чашку чая с **эфирным маслом лимона**. Поразмышляйте о достижениях дня и составьте план на завтра.
- Смесь эфирных масел **Breathe** поможет сохранить ощущение чистоты дыхательных путей и легкость дыхания. Нанесите эту смесь на кожу груди и подышите.
- Добавьте **эфирное масло лаванды** в воду для ванны или нанесите его на виски и затылок. Добавьте несколько капель на подушки, постельное белье или на подошвы стоп, чтобы подготовиться к спокойному ночному сну.
- Распылите с помощью диффузора смесь эфирных масел «**Серенити**», чтобы создать атмосферу для качественного и спокойного ночного отдыха.

#### *Резюме*

- Ваше здоровье начинается на клеточном уровне. Здоровые клетки образуют прочные ткани, которые создают функциональные органы и эффективные системы. Уделяя приоритетное внимание питанию,

достаточному количеству воды, движению и снижению уровня токсической нагрузки, вы можете поддерживать оптимальную работу клеток и общее самочувствие. Включив в свой распорядок дня продукты dōTERRA для поддержки клеточного здоровья, вы можете получить мощные инструменты для укрепления всего организма.

- Начните путь к поддержке клеточного здоровья сегодня, делая небольшие, но последовательные шаги. Когда ваши клетки процветают, вы процветаете вместе с ними!





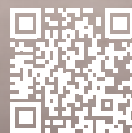
dōTERRA®  
pursue what's pure®



[ВСЕ РЕСУРСЫ](#)



[dōTERRA.ru](#)



[АКАДЕМИЯ dōTERRA](#)

БРОШЮРА «ЛАДАН» V/1 | 14.04.2026