

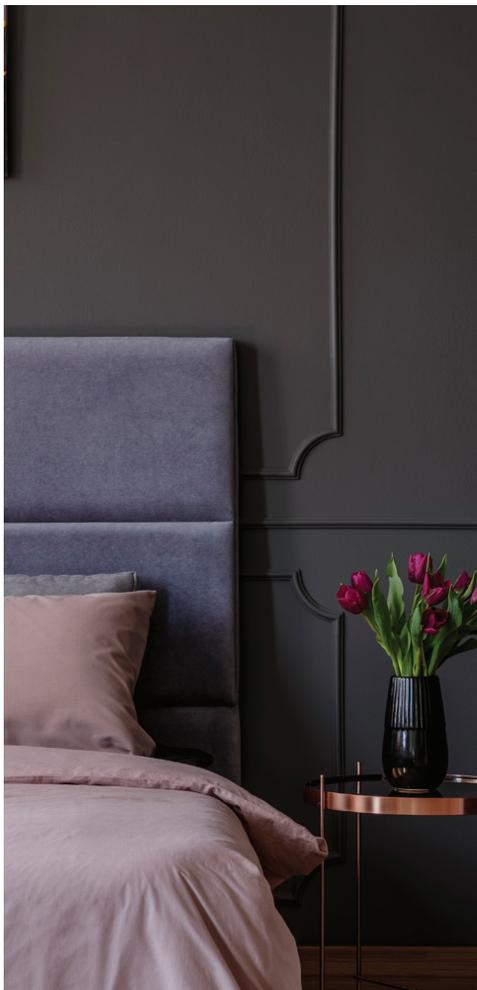
СПОКОЙНЫХ  
СНОВ!

dōTERRA®

Откройте для себя безопасные, доступные, эффективные и дарованные самой природой решения!



1 флакон =  
60-80 процедур  
для крепкого сна



## Эффективные

Выращены и собраны  
в идеальном регионе

## Чистые

Всесторонне протестированы  
независимой организацией

## Безопасные

Органические, не содержат добавок  
или посторонних загрязняющих веществ



Ощутите превосходное  
качество масел dōTERRA.

## Три легких способа использования

- 1** Ароматерапия  
Вдыхайте с ладоней или  
используйте диффузор
- 2** Местное применение  
Нанесите на стопы или  
другие участки тела
- 3** Внутреннее применение  
Капните каплю под язык,  
в капсулу Vegie Cap или в воду



Пора спать. Солнце зашло. Дети спят. Вся работа за сегодня сделана. Телефонные звонки и электронные письма уже не беспокоят. Вы ложитесь в кровать со свежими простынями и кладете голову на любимую подушку.

Вы чувствуете, как дыхание замедляется, а веки тяжелеют. Требуется всего пара минут для того, чтобы уснуть. Все дневные заботы исчезают, а ваше тело и разум безмятежно отдыхают всю ночь...

## Таким должен быть идеальный сон.

К сожалению, в современном мире это практически недостижимо. Сну могут помешать тревоги, не дающие сомкнуть глаз, дети, отказывающиеся идти спать, привычка читать ленту социальных сетей перед сном или лишняя чашка крепкого чая.

Можно ли вернуть себе радость от ежеутреннего осознания того, что мы выспались и полны сил?



## Решение есть!

Каждый вечер в сотнях тысячах домов по всему миру люди пользуются эффективными эфирными маслами dōTERRA, чтобы создать идеальную атмосферу для полноценного отдыха.

## Бокс для полноценного сна dōTERRA

### Три эфирных масла

- Лаванда, 15 мл
  - Кедр, 15 мл
  - Баланс, 15 мл
- + Маска для сна  
из натурального шелка



Когда мы спим, в мозге и теле происходят важные процессы, необходимые для роста, обучения и памяти, а также для восстановления всех систем организма.

Наш мозг обрабатывает информацию, полученную в течение дня. Сортируя важные детали и воспоминания, он удаляет лишнее, чтобы освежить память и начать все заново на следующий день.

**Сон является одним из важнейших элементов крепкого здоровья и одной из самых недооцененных частей современного распорядка дня.**

В это же время полноценный сон позволяет отдыхать телу. Клетки омолаживаются, мышцы расслабляются, глубокое и ровное дыхание насыщает организм кислородом. Когда мы не уделяем достаточно времени сну, тело не успевает восстановиться, что в долгосрочной перспективе приводит к проблемам со здоровьем.



## Бокс для полноценного сна dōTERRA

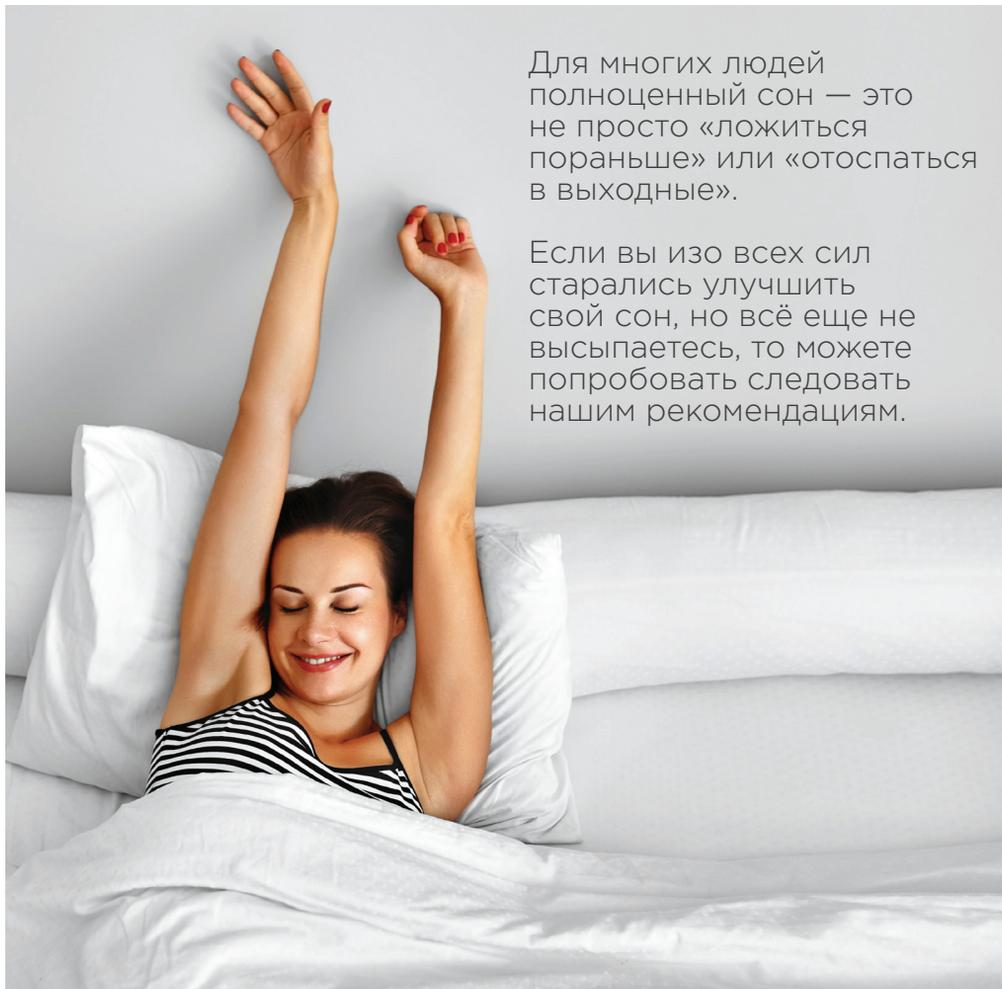
### Четыре эфирных масла

- Лаванда, 15 мл
  - Бергамот, 15 мл
  - Кедр, 15 мл
  - Баланс, 15 мл
- + Диффузор Brevi Marble



Для многих людей полноценный сон — это не просто «ложиться пораньше» или «отоспаться в выходные».

Если вы изо всех сил старались улучшить свой сон, но всё еще не высыпаетесь, то можете попробовать следовать нашим рекомендациям.



## 1 Создайте оптимальную атмосферу для сна

Сделайте все возможное, чтобы в вашей комнате было темно, тихо и не слишком жарко или холодно.

## 2 Избегайте стимуляторов

Старайтесь избегать стимулирующих средств, таких как алкоголь, никотин и кофеин после полудня.

## 3 Убедитесь в том, что у вас подходящая постель

Если вы давно не покупали новую подушку, матрас или одеяло, задумайтесь о том, чтобы подобрать все это осознанно.

## 4 Занимайтесь спортом регулярно

Регулярные физические упражнения днем помогут лучше спать ночью.

## 5 Исключите отвлекающие факторы

Избегайте любых экранов за час или два перед сном. Синий спектр света, излучаемый многими устройствами, ухудшает сон. Попробуйте более расслабляющие занятия, такие как чтение, медитация или ведение дневника.

## 6 Расслабьте тело

Примите теплую ванну или выпейте чашку успокаивающего чая, например ромашкового.

## 7 Перезагрузите ваши внутренние часы

Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время каждый день. Это поможет сбросить внутренние часы, научиться засыпать, когда вы хотите, и легче просыпаться.

## 8 Эфирные масла тоже могут помочь

Вы можете сами выбрать, как использовать эфирные масла перед сном, и найти именно те, которые вам больше всего подходят, чтобы включить их в свой ритуал подготовки к полноценному сну.



## Силу аромата можно использовать для улучшения сна.

Ваше обоняние играет огромную роль. Оно помогает окунуться в воспоминания, предупредить о потенциальных опасностях и даже изменить то, как мы воспринимаем на вкус еду! Обоняние может существенно повлиять на то, как мы себя чувствуем в конкретный момент.



У нас возникают положительные ассоциации с ароматами, которые мы считаем приятными или запоминающимися.



## Используйте силу эфирных масел!

- 1 Подберите масло, действующее на вас лучше всего
- 2 Выберите наиболее комфортный способ применения
- 3 Сформируйте положительную ассоциацию

Если с первыми двумя шагами все понятно, то что же означает третий?

Скажем, вы использовали масло лаванды, когда готовились ко сну. Когда вы будете засыпать — ощутите его успокаивающий аромат. Повторите этот ритуал несколько вечеров подряд.

В итоге, когда вы будете вдыхать аромат эфирного масла лаванды, у вас будет появляться та самая положительная связь между запахом и подготовкой ко сну. Засыпать станет легче, быстрее и приятнее.

## Лаванда



Если говорить о создании расслабляющей атмосферы, то масло лаванды считается самым эффективным и известным благодаря мягкому успокаивающему действию.

Легкий и приятный цветочный аромат делает лавандовое масло идеальным средством для создания умиротворяющей обстановки перед сном.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

### Диффузор

Один из самых простых и популярных способов раскрытия преимуществ эфирных масел (особенно для сна). Добавьте в диффузор несколько капель масла с успокаивающим ароматом. Когда вы включите диффузор, аромат начнет наполнять комнату и подарит ощущение гармонии.

### Аромаванна

Если вы хотите расслабить все тело, используйте магию ванны с эфирными маслами. Теплая вода успокоит мышцы после трудного дня, а масла подарят роскошный аромат, настраивая вас на отдых. Просто добавьте 2-4 капли эфирного масла (или нескольких масел) в ванну с теплой водой в сочетании с английской солью или со сливками.

# Бергамот



Обладая умиротворяющим ароматом, масло бергамота способствует ощущению спокойствия и гармонии.

Бергамот выделяется среди цитрусовых масел благодаря сочетанию тонизирующего и успокаивающего эффектов, что делает его идеальным средством для избавления от тревоги и усталости.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

### Чашка чая

Выпейте чашку теплого чая, чтобы успокоиться перед сном. Вы всегда можете добавить пару капель эфирного масла, только убедитесь, что оно одобрено для внутреннего использования, как масло бергамота. Убедитесь, что выбранный чай не содержит кофеина, поскольку его стимулирующий эффект будет препятствовать засыпанию.

### Душ

Если вы предпочитаете душ перед сном вместо ванны, то все равно можете сделать эфирные масла частью вечерних ритуалов. Просто нанесите несколько капель масла на пол, и аромат окутает ванную комнату вместе с паром.

## Кедр



Масло кедрового дерева обладает успокаивающим ароматом, который, словно сам высокий и могучий кедр, наполняет жизненными силами и улучшает самочувствие. Благоприятно воздействует на тело и разум, часто используется при массаже.

### КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

#### Постельное белье

Смешайте несколько капель эфирного масла и 100 мл воды в пульверизаторе, а затем нанесите на постель перед сном. Помимо распыления эфирных масел вы также можете использовать масла с успокаивающим ароматом при стирке простыней, наволочек и одежды. Просто нанесите несколько капель эфирных масел на салфетки с антистатиком и положите их в стиральную машину.

#### Запястье и шея

Для быстрого и эффективного снятия чувства тревоги нанесите одну или две капли масла на запястье или шею, предварительно разбавив их во фракционированном кокосовом масле dōTERRA, чтобы снизить риск кожной реакции, если вы к ней склонны.

## Смесь «Баланс»



Теплый древесный аромат смеси масел для душевного равновесия doTERRA Balance дарит спокойствие и ощущение благополучия.

Масло ели, входящее в его состав, применялось коренными американцами в духовных практиках и используется сегодня для достижения гармонии души и тела. Голубая пижма, дерево Хо и голубая ромашка помогают справиться с беспокойством и чувством тревоги, а ладан обладает умиротворяющим эффектом.

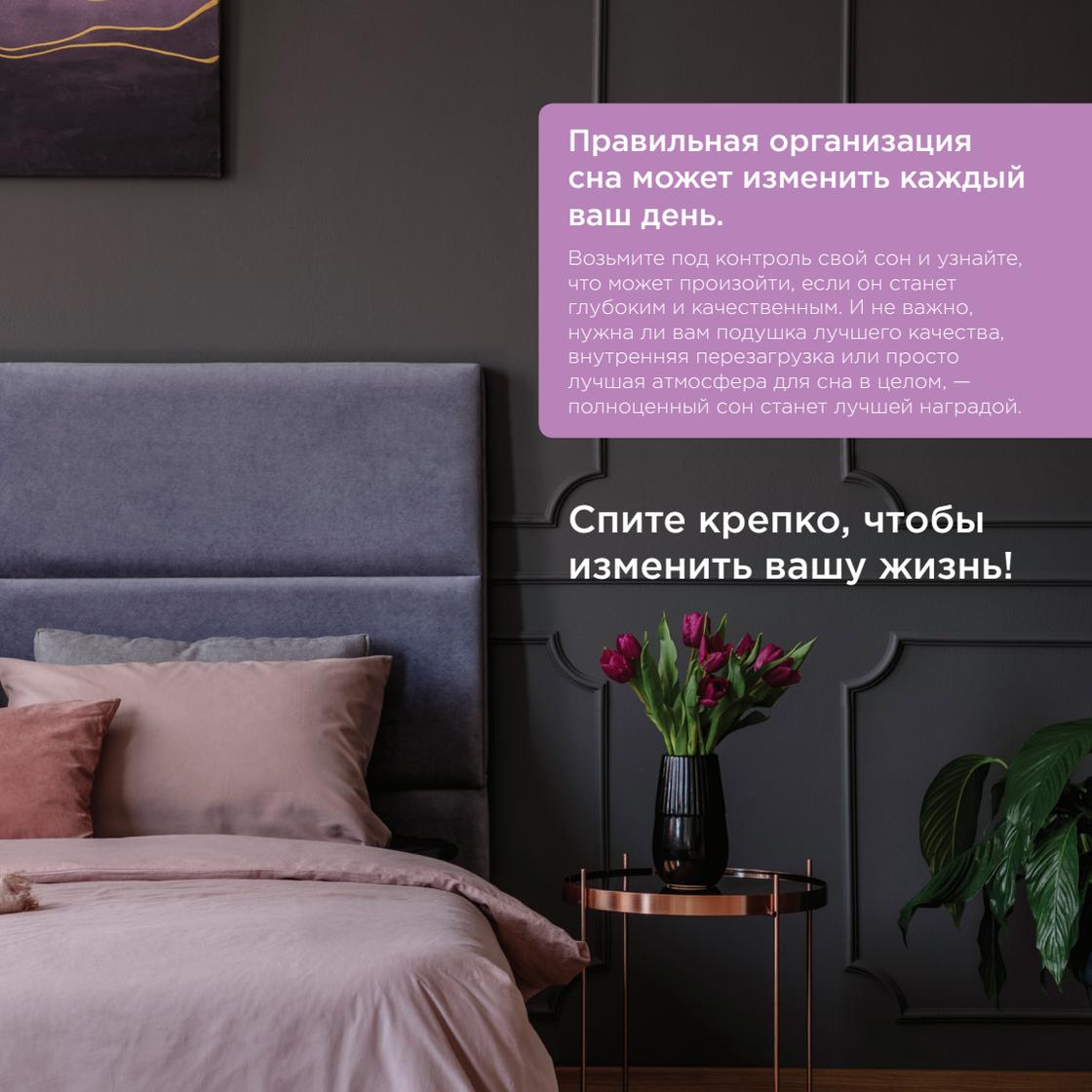
## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

Грелка или подушка для шеи

Сочетание эфирных масел с грелкой или подушкой для шеи позволит вам насладиться ароматом успокаивающих масел, а также согреть и расслабить тело. Просто добавьте несколько капель масла на внешнюю поверхность грелки или подушки и положите ее на шею или спину для тепла и комфорта.

Ступни

Легкий способ создать спокойную атмосферу заключается в нанесении эфирного масла с расслабляющим эффектом на ступни. Помните, что перед наружным применением некоторые эфирные масла необходимо разбавить водой. Используя их для детей, наносите меньше масла, чем для себя, и всегда разбавляйте те масла, которые обладают сильнодействующим составом.

A bedroom scene featuring a bed with a grey upholstered headboard and light-colored bedding. To the right, a round side table with a black top and gold legs holds a vase of red tulips. The wall is dark with decorative paneling. A purple text box is overlaid on the right side.

## Правильная организация сна может изменить каждый ваш день.

Возьмите под контроль свой сон и узнайте, что может произойти, если он станет глубоким и качественным. И не важно, нужна ли вам подушка лучшего качества, внутренняя перезагрузка или просто лучшая атмосфера для сна в целом, — полноценный сон станет лучшей наградой.

## Спите крепко, чтобы изменить вашу жизнь!