

LIVING

**Что спрятано в бутылочке
с эфирным маслом:**

Фермеры с золотыми руками

СТР. 4

**Супергерой
на кухне**

СТР. 14

Смеси для диффузора:

для ЛЮБОГО времени года

СТР. 16

**Руководство по
механике стресса**

для мужчин

СТР. 23

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Статьи

4 ЧТО СПРЯТАНО В БУТЫЛОЧКЕ С
ЭФИРНЫМ МАСЛОМ
Фермеры с золотыми руками

8 В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ ВЕЛНЕС
КОНСУЛЬТАНТЫ
Елена и Юваль Леви

10 НАУКА
Каннабидиол против кокаины

12 ЗДОРОВЬЕ И ФИТНЕС
Победители конкурса Slim & Sassy®

14 ДЕТИ
Стать супергероем на кухне

16 СМЕСИ ДЛЯ ДИФфуЗОРА
Смеси для диффузора для любого времени года

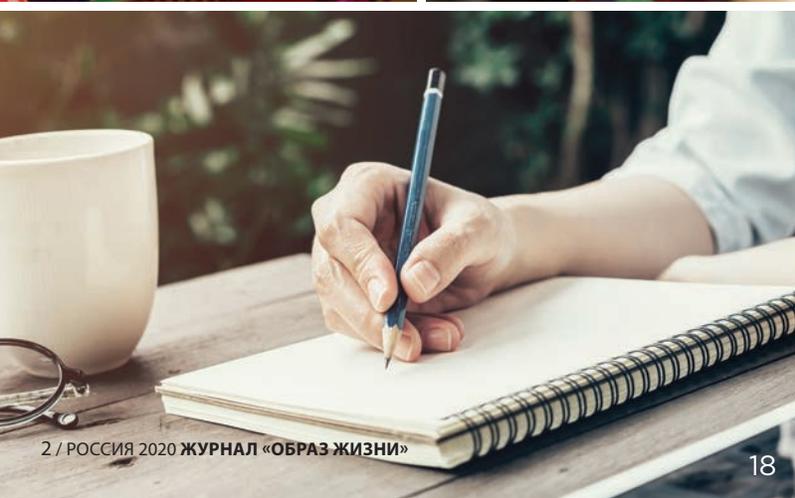
18 СНИЖАЕМ СТРЕСС:
Меняем привычки

20 КРАСОТА
Ошибки в уходе за кожей лица

23 МУЖЧИНЫ
Руководство по механике стресса для мужчин

26 УЧАСТНИК ДВИЖЕНИЯ dōTERRA®
PERFORMANCE ADVOCATE
Ирена Михалчик

28 ФОНД HEALING HANDS
Партнерские проекты движения Велнес Консультантов



Капсулы Zendocrin[®]

Способствуют очищению тела от токсинов и свободных радикалов



Фермеры с ЗОЛОТЫМИ руками:

история о поставщиках

«Утопия лежит за горизонтом. Когда я приближаюсь на два шага, он удаляется на два шага. Если я делаю десять шагов вперед, то и горизонт убегает от меня на десять шагов. И сколько бы я ни шел, я никогда его не достигну. Так для чего же нужна утопия? А для того и нужна — чтобы двигаться вперед.

— Эдуардо Галеано





ИСТОРИЯ О ПОСТАВЩИКАХ

В низменных равнинах Непала, вдоль реки, расположилась небольшая земледельческая община Сангрампур. Здесь, по берегам реки, раскинулись широкие полотна полей куркумы, где многие местные фермеры выращивают и подготавливают «золотую» пряность на продажу. Эти люди отмечены несмываемым символом своего труда — кожа их рук приобрела янтарный цвет.

Бесплодные мечты и трудные годы

В отличие от земледельцев, выращивающих куркуму в других регионах мира, в Сангрампуре фермеры тратят огромное количество времени на подготовку урожая для последующей продажи. Современные условия рынка диктуют фермерам жесткие условия - для того чтобы у них появилась возможность продать свой товар, они должны не только выращивать и собирать корни куркумы, но также и очищать их, отваривать и перерабатывать эти насыщенные пигментом клубневидные корневища. Даже в случае отличного урожая эти небольшие фермерские хозяйства страдают от высокой нестабильности на рынке. В большинстве случаев они получают за трудоемкий процесс переработки куркумы гораздо меньше его реальной стоимости.

Рамекваль Саха — один из таких фермеров с золотыми руками в Сангрампуре, которому было трудно выдерживать удары экономики. Они с женой давно мечтали, что фермерская деятельность принесет им достаточную финансовую безопасность, чтобы они могли отправить своих детей в школу. Воодушевленный этой картиной, Рамекваль

вырастил свой первый урожай куркумы на небольшом каменистом участке, который он арендовал у соседа. После многих изнурительных сезонов средняя урожайность хозяйства выросла до одной тонны корневищ куркумы. К сожалению, из-за неблагоприятной ситуации на рынке специй даже этого относительно успешного результата было совершенно недостаточно для того, чтобы отправить восьмерых детей Рамекваля учиться. Семья Саха оказалась в невыносимых для ведения торговли условиях.

Больше не один

Чтобы изменить ситуацию, как и многим другим мелким фермерам в этом регионе, Рамеквалю необходимо было найти союзника. И он нашел такого друга в лице программы dōTERRA Co-Impact Sourcing. Когда компания dōTERRA предложила ему достойную альтернативу текущей деморализующей системе, Рамекваль согласился добросовестно сотрудничать с компанией.

Проблеск нового золота

Специалисты dōTERRA по поиску постав-



щиков осознают трудности, с которыми сталкиваются Рамекваль и его коллеги, и выстраивают отношения с ними таким образом, чтобы смягчить удары, связанные с их торговой деятельностью.

Поскольку Рамекваль является поставщиком-партнером dōTERRA, ему больше не приходится чистить, отваривать или высушивать куркуму перед продажей. Вместо этого процессом подготовки корней к дистилляции стали заниматься местные женщины, что предоставило им беспрецедентный доступ к трудоустройству с достойной заработной платой. Благодаря освободившемуся времени и большому количеству рабочей силы теперь Рамекваль может сосредоточить свои усилия на расширении хозяйства.

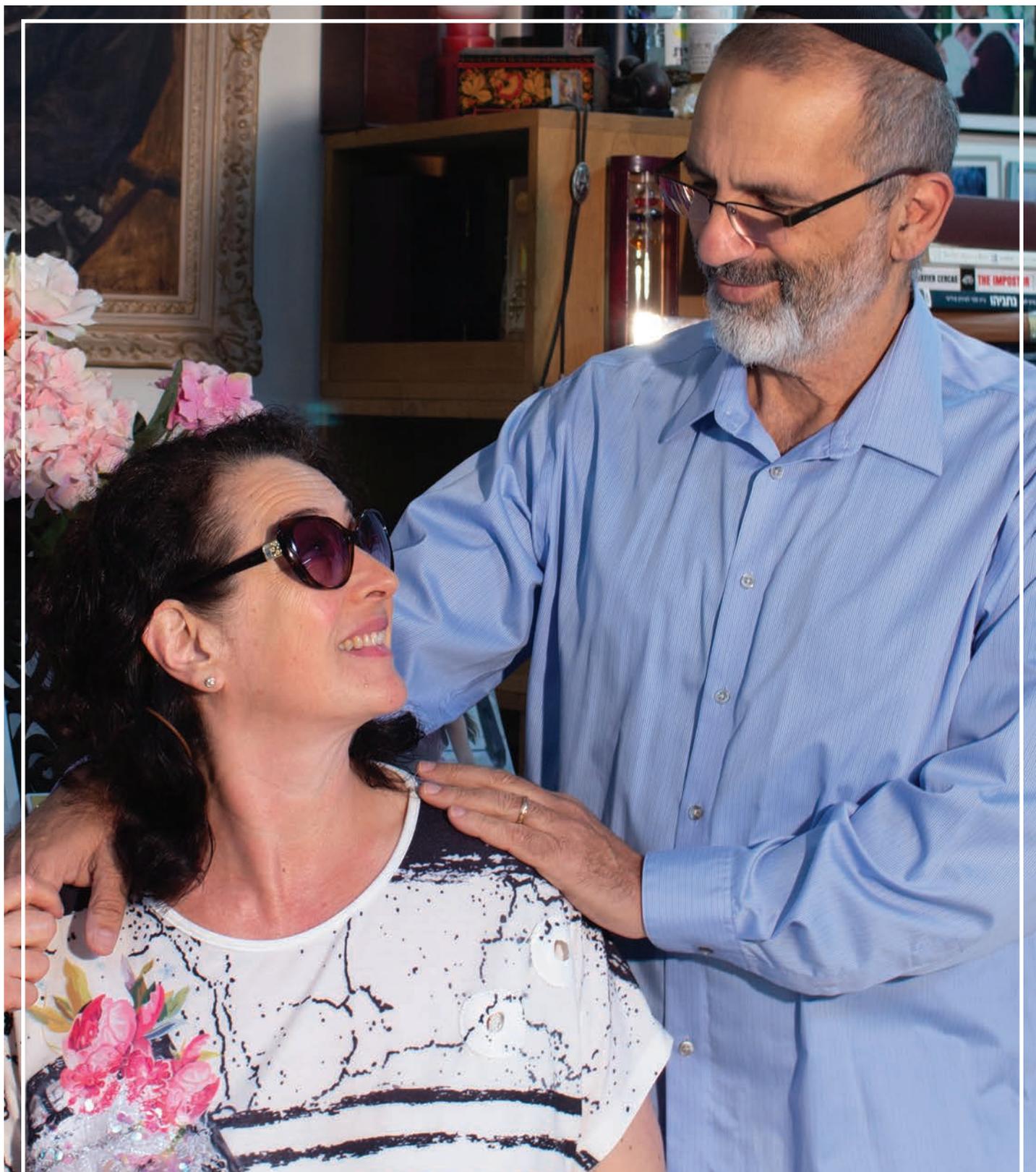
Так как dōTERRA является гарантированным покупателем его продукции, рыночная нестабильность и неопределенность, с которыми Рамекваль сталкивался раньше каждый сезон, остались в прошлом. Теперь за выращенную куркуму Рамекваль получает конкурентную плату без задержек. Его доход вырос на 25 %, а сезонная урожайность увеличилась с одной тонны до почти сорока тонн куркумы. Благодаря новым благоприятным условиям работы Рамекваль может

позволить себе инвестировать в будущее — хотя раньше ему это не представлялось возможным. Он может и дальше расширять производство куркумы и быть уверенным в том, что, когда он соберет высококачественный урожай, у него будет отличная возможность для сбыта — партнер, которому он доверяет.

Другие плоды

Стремительный рост производства и прибыли определенно изменили картину будущего семьи Саха. Но для Рамекваля и его жены нет ничего лучше, чем видеть, что все восемь детей теперь ходят в школу. Главное, для чего этот любящий отец выращивал куркуму, — сеять семена надежды ради будущего его детей. Это дар, у которого обветренные на солнце руки золотого цвета.





**В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ – ВЕЛНЕС КОНСУЛЬТАНТЫ
ЕЛЕНА И ЮВАЛЬ ЛЕВИ**

ПЕРВЫЕ ОБЛАДАТЕЛИ СТАТУСА ГОЛУБОЙ БРИЛЛИАНТ dōTERRA В РОССИИ И ВОСТОЧНОЙ ЕВРОПЕ. ОНИ С СЕМЬЕЙ ВОТ УЖЕ 30 ЛЕТ ЖИВУТ В ИЗРАИЛЕ. dōTERRA ДЛЯ НИХ – НЕ ПРОСТО ЛЮБИМОЕ ДЕЛО, А ЕЩЕ И ПРОФЕССИЯ, СОБСТВЕННЫЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ БИЗНЕС, КОТОРЫЙ ОНИ УСПЕШНО РАЗВИВАЮТ.

Расскажите, как вы познакомились с dōTERRA?

Нашу семью всегда привлекала сфера здоровья, и когда однажды мы стали искать для себя новую компанию в этой области, мы познакомились с dōTERRA. Ключевым событием стал Лидерский ретрит в Орландо. Мы приехали и увидели, что среди огромного количества участников очень много молодых родителей с детьми, и нам это понравилось. Так началось наше сотрудничество.

Скажите, что изменилось в вашей жизни с dōTERRA?

Благодаря появлению dōTERRA и эфирных масел в жизни нашей семьи принципиально изменились атмосфера, эмоциональный настрой и отношения в семье. Эфирные масла очень сильно влияют на то, что происходит между людьми.

А еще наша семья очень любит готовить с эфирными маслами. У нас на кухне стоит коробочка с 25 маслами, которые мы используем при приготовлении пищи. Вопросы поддержания здоровья сегодня очень актуальны, ведь большинство из нас живет в больших городах, пьет водопроводную воду. Но мы можем компенсировать отрыв от природы эфирными маслами. И пусть мы не всегда можем выйти в лес или сад, но с dōTERRA мы всегда можем принести лес или сад в наш дом.

Вы смогли построить очень большой международный бизнес - что помогает вам делиться эфирными маслами?

Когда нам комфортно, мир вокруг нас становится более радостным. В dōTERRA все очень просто – дайте человеку вдохнуть наши масла, и он сразу почувствует их силу и волшебство на физическом уровне. Он станет понимать и чувствовать преимущества, и общаться с ним станет очень просто. Мы бы даже сказали, что эфирные масла помогают нам достучаться до сердца человека, и дают каждому из нас ощущение поддержки – ты чувствуешь, что ты не один. Это очень важно, ведь самое тяжелое чувство – это чувство одиночества. Жизнь в dōTERRA дарит уверенность в себе и позволяет каждому почувствовать поддержку.

Мы живые, и масла живые. И это чувствуется – всего лишь одна капля масла способна изменить наше внутреннее состояние, и дать нам возможность управлять этим состоянием.

Поделитесь, в чем секрет успеха вашего бизнеса с dōTERRA?

Когда ты начинаешь пользоваться dōTERRA, уже не представляешь жизни без нее. Компания дает много возможностей улучшить как качество жизни, так и ее финансовую составляющую. И для того, чтобы пользоваться продукцией dōTERRA, совсем не нужно иметь специального образования. Каждая семья, каждая мама найдут здесь именно то, что им нужно. Достаточно просто пользоваться эфирными маслами. Сегодня dōTERRA – основной бизнес не только для нас, но и для членов нашей семьи. Наша мама – Diamond, наша дочь – Gold, брат – Silver. Все наши дети постоянно спрашивают, когда они смогут иметь собственные номера и стать Веллнесс Консультантами. dōTERRA делает жизнь лучше, приносит в нее радость, и каждая минута, день или год жизни становятся ценнее. Мы обожаем свою работу и очень гордимся тем, что мы делаем. Мы считаем, что возможности dōTERRA безграничны, и дают возможность каждому стать финансово независимым.



МАСЛО КОПАЙБЫ ПРОТИВ МАСЛА КАННАБИДИОЛА

Интервью с Д-ром Хиллом и Д-ром Осгаторпом

А вы слышали о масле каннабидиола? Каннабидиол, известный также как КБД, — это натуральный каннабиноид, который активизирует рецепторы эндоканнабиноидной системы. Эта система помогает телу контролировать физиологические реакции на разные виды стресса. В недавнем интервью Д-р Хилл и Д-р Осгаторп обсудили механизм действия каннабидиола и сравнили его с копайбой, которую используют в компании dōTERRA.

Д-р Осгуртс:

Каннабидиол (КБД) наводнил рынок; его можно встретить в составе любого продукта — от туши для ресниц до лакомств для собак. Беда в том, что, когда люди начинают принимать каннабидиол в медицинских целях, им необходимо принимать действительно высокие дозировки — настолько высокие, что с точки зрения стоимости такое лечение становится для многих недоступным.

Д-р Хилл:

Более того, мы видим, что содержание каннабидиола в некоторых из этих продуктов существенно различается. Являются ли эти продукты чистыми?

Д-р Осгуртс:

Проблема с каннабидиолом заключается в том, что конопляная промышленность, где получают это вещество, регулируется недостаточно хорошо. Продукцию не проверяют на чистоту, поэтому содержание каннабидиола в ней может значительно варьироваться. Поскольку в США в отношении каннабидиола существуют несоответствия между федеральным законодательством и законодательством штатов, сейчас не самое подходящее время для того, чтобы мы как компания выходили на этот рынок.

Д-р Хилл:

Мы не говорим, что каннабидиол не обладает полезными свойствами. Просто необходимо приложить очень много усилий, чтобы обеспечить чистоту и эффективность этого вещества. Давайте объясним, что такое эндоканнабиноидная система, на которую влияет каннабидиол, — чтобы все это понимали.

Д-р Осгуртс:

Эндоканнабиноидная система контролирует множество процессов в нашем организме — питание, сон, память, отдых — с помощью рецепторов, которые называются эндоканнабиноидными. Из растения получают вещества, которые взаимодействуют с рецепторами нашего тела — фитоканнабиноиды. Один из таких растительных фитоканнабиноидов — каннабидиол, а другой — β -кариофиллен. Регулировать эндоканнабиноидную систему можно по-разному, в зависимости от взаимодействия

с рецепторами: β -кариофиллен связывается с системой напрямую, а каннабидиол — ненапрямую. В копайбе содержится достаточное количество фитоканнабиноида β -кариофиллена. С помощью очищенного продукта, например, масла копайбы, содержащего β -кариофиллен, можно добиться довольно высокой эффективности, так как этот фитоканнабиноид связывается с рецепторами тела напрямую.

Связывание на уровне рецепторов имеет большое значение, но действительно важно то, как можно менять клеточные функции, например, белков и ферментов ДНК. Каннабидиол воздействует на эндоканнабиноидную систему, но, по сути, влияет на нее опосредованно с помощью отличного от большинства каннабиноидов механизма. Каннабидиол воздействует на фермент, который называется гидролаза амидов жирных кислот (ГАЖК). ГАЖК разрушает анандамид — эндоканнабиноид, который активизирует каннабиноидные рецепторы CB1 и вызывает чувство эйфории. Каннабидиол замедляет активность ГАЖК, что приводит к повышению уровня анандамида в теле, или чувству чрезмерной эйфории.

Д-р Хилл:

Копайба действует более разносторонне. Это не просто фитоканнабиноид или β -кариофиллен. В эфирных маслах, полученных на основе химии растений, существует много молекул, которые, как мы знаем, обладают другими полезными свойствами и воздействуют не только на эндоканнабиноидную систему. В отличие от каннабидиола, преимущества копайбы не ограничиваются эндоканнабиноидной системой.

Мы уверены в эффективности и чистоте этого масла. Мы изучили научные работы и поняли, что даже самые низкие дозировки тем не менее могут обладать необходимыми полезными свойствами и эффективностью. Иногда упаковку каннабидиола можно приобрести за сотни долларов. При этом необходимо употребить значительно больший объем этого препарата по сравнению с копайбой, масло которой отличается более высоким качеством. Из копайбы получается гораздо более полезный, эффективный и высококачественный продукт.

Д-р Осгуртс:

В dōTERRA мы берем в расчет следующие критерии: цена, чистота, эффективность и способы использования. Основываясь на этих четырех элементах, я считаю, что со временем копайба довольно хорошо зарекомендует себя на рынке.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА КОПАЙБЫ

- Делает кожу чистой и гладкой
- Бодрящий древесный и пряный аромат, как известно, помогает регулировать эмоции
- Превосходно подходит для расслабляющего массажа, если смешать с фракционированным кокосовым маслом
- Придает коже здоровый вид



Первое место
в конкурсе Slim & Sassy® за 2019 год

ДЖОН СОММЕРС

Большую часть своей взрослой жизни 43-летний Джон Сомерс боролся со скачками веса. Он перепробовал много диет и комплексов упражнений, которые, как правило, помогали ему прийти в форму и оставаться в ней, но лишь до тех пор, пока диетические газированные напитки и жареная еда не брали верх над наилучшими намерениями Джона. Постепенно вес Джона рос и достиг примерно 122,5 кг. Тогда он почувствовал всю тяжесть лишнего веса – в физическом и эмоциональном плане.

«Для меня самая большая проблема, связанная с ведением здорового образа жизни, – это то, что я всегда борюсь с желанием съесть двойной чизбургер, буррито, картофель-фри, пиццу и выпить газировку, – делится Джон. – Я выпивал, наверное, больше двух литров газировки каждый день. Должно быть, я был зависим от этой еды, потому что каждый раз, когда отказывался от нее в пользу очередной попытки вести здоровый образ жизни, мне хотелось съесть именно ее. Я знал, что это вредно для меня, но продолжал возвращаться к такой еде». Более того, полнота особенно плохо сказалась на теле Джона из-за другой проблемы со здоровьем. «Я знал, что, чтобы контролировать воспалительный процесс, мне нужно поменять свое питание. Я должен был измениться ради себя, своей жены и своих четырех детей».

Изменения пришли вместе с небольшим конкурсом, посвященным здоровому образу жизни. «Я люблю побеждать, – признается Джон. – Поэтому я решил, что конкурс Slim & Sassy станет для меня отличной возможностью. Это даст мне мотивацию питаться здоровой пищей и поменяет укрепляющие зависимость от еды привычки и установки, которые развились у меня за многие годы. Я надеялся найти устойчивый подход к поддержанию здоровья, который смог бы применять до конца своей жизни». Образ жизни Джона поменялся, когда он стал каждый день применять комплекс dōTERRA Lifelong Vitality Pack® и смесь Slim & Sassy Metabolic. Он поборол тягу к жареной еде и стал употреблять в пищу цельные злаки, овощи и необработанные белки. Вместо газированных напитков Джон стал ежедневно пить воду с эфирными маслами куркумы и ладана. Он ходил пешком, в походы, наслаждался красотой природы.

Ежедневный путь к долгосрочным изменениям не был легким. Важные события в жизни и отпуска могли сбить Джона с пути. К счастью, он проходил этот путь не в одиночку. «Моя потрясающая жена была моим ответственным партнером. Она прошла со мной через сложные времена, – отметил Джон. – Она помогла мне готовить еду и поддерживала меня, даже когда я не слушал ее или был готов все бросить. Я так благодарен ей за то, что она прошла



«Еще одним залогом успеха стало включение в мой повседневный рацион масел и витаминов. На протяжении последних лет я часто использовал масла и витамины, но еще никогда не делал этого так регулярно, как в последние несколько месяцев, во время конкурса. Я так благодарен за этот конкурс: он дал мне направление, и это помогло мне развить привычки, необходимые для поддержания крепкого здоровья», – Джон Сомерс

через это со мной». Постепенно Джон делал успехи и видел, что его образ жизни и внешний вид улучшались.

«Изменения были невероятные. Во-первых, видны были значительные улучшения, связанные с моей второй проблемой со здоровьем. Во-вторых, я могу легко наклоняться и завязывать шнурки. Я чувствую себя более уверенно, моя одежда сваливается с меня». Если еще несколько месяцев назад Джону было сложно выдержать до конца похода, то теперь он наслаждается живописными пейзажами. «Вопреки всем трудностям, с которыми я столкнулся за последние пару месяцев, мне удалось перевыполнить все цели. Я скинул более 16 кг* и развил устойчивые привычки, которые помогут мне достичь моей конечной цели по потере веса», – отметил Джон.

По словам Джона, больше всего он рад тому, что видит, как его дети борются и побеждают в своих собственных битвах. «Теперь мои дети хотят улучшить свой режим питания, чтобы позаботиться о своих телах и умах. Мы не читали им нравоучения – мы просто сами так живем. Тот факт, что они стали свидетелями моего преображения, оказал на них большое влияние».

* Результаты варьируются в зависимости от диеты и комплекса упражнений. Обычная потеря веса может быть ниже.



**Оживите вашу воду
Нескучный рецепт от Джона
по приготовлению воды,
улучшающей обмен веществ:**

- ◆ 2 капли масла
зеленого мандарина
 - ◆ 2 капли масла куркумы
 - ◆ 2 капли масла ладана
 - ◆ 2 капли смеси Slim & Sassy®
-

СТАНЬ СУПЕРГЕРОЕМ
НА КУХНЕ!



**Вдохновите ваших
детей на готовку
с помощью
этих полезных
рецептов.**

Немного помощи и поддержки — и ваши дети смогут легко приготовить вкусные и полезные завтраки для всей семьи. Наши проверенные детьми рецепты будут не только вкусными, но и полезными, если добавить в них эфирные масла. Попробуйте приготовить эти рецепты вместе с детьми. При необходимости помогайте им и вы увидите, как ваши дети станут героями вашего утра.



Свежий и простой завтрак Лимонно-йогуртовый парфе

Ингредиенты

- 245 г натурального греческого йогурта
- 200 г ягод клубники или любого фрукта по вашему выбору
- 75 г гранолы с низким содержанием сахара
- 1–2 капли масла лимона

Процесс приготовления

- Добавьте в йогурт 1-2 капли масла лимона
- Выложите в банку или чашку слоями йогурт, фрукты и гранолу.
- Приятного аппетита!

Приготовленные с вечера

овсяные отруби

Ингредиенты

- 45 г овсяных хлопьев
- 125 мл молока по вашему выбору
- 1 столовая ложка семян чиа (по желанию)
- 125 г греческого или веганского йогурта
- 1 чайная ложка экстракта ванили
- 2 чайные ложки кленового сиропа
- 1 капля масла коры корицы

Процесс приготовления

- В банке, чашке или небольшой чаше смешайте овсяные отруби и семена чиа. Семена чиа можно добавлять по желанию, в них содержится много полезных веществ. Они также придадут блюду особую текстуру, похожую на пудинг.
- Добавьте молоко, йогурт и экстракт ванили.
- Влейте кленовый сироп и масло коры корицы.
- Начните перемешивать смесь из отрубей, пока не останется комочков.
- Плотно закройте или накройте крышкой и поставьте охлаждаться в холодильник.
- Утром добавьте сухофрукты или свежие фрукты, орехи или ореховые масла — вкусный и полезный завтрак готов!



Горячий и сытный завтрак

Панкейки со смесью On Guard™

Ингредиенты

- 2 спелых банана
- 90 г овсяных хлопьев
- 120 г муки
- 50 г коричневого сахара (по желанию)
- 2 чайные ложки пекарского порошка
- ½ чайной ложки соли
- 190 г натурального греческого йогурта
- 175 мл молока по вашему выбору
- 2 яйца
- 1 чайная ложка экстракта ванили
- 60 мл масла по вашему выбору
- 65 г измельченных грецких орехов (по желанию)
- 1 капля масла коры корицы
- 2-4 капли смеси эфирных масел On Guard

Процесс приготовления

- Разомните бананы в средней чаше для приготовления. Смешайте йогурт, яйца, молоко, масло, ваниль и масло On Guard.
- В большую чашу положите овсяные хлопья, муку, коричневый сахар, пекарский порошок, соль, грецкие орехи и масло коры корицы. Хорошо перемешайте.
- Добавьте банановую смесь к сухим ингредиентам и перемешайте.
- Готовьте при умеренно высокой температуре, как обычные панкейки.
- Подавайте со свежими бананами, маслом или кленовым сиропом. Приятного аппетита!





Смеси для диффузора

весна

Свежесть зелени

- Лемонграсс Лемонграсс
- Эвкалипт
- Лаванда

Весенние цветы

- Лаванда
- Бергамот
- Иланг-иланг

Свежесть белья

- Сибирская пихта
- Кипарис
- Грушанка

Свежий воздух

- Бергамот
- Грейпфрут
- Лемонграсс

осень

Свет пламени

- Туя
- Мята садовая
- Кора корицы

У камина

- Ладан
- dōTERRA Passion®
- Гвоздика

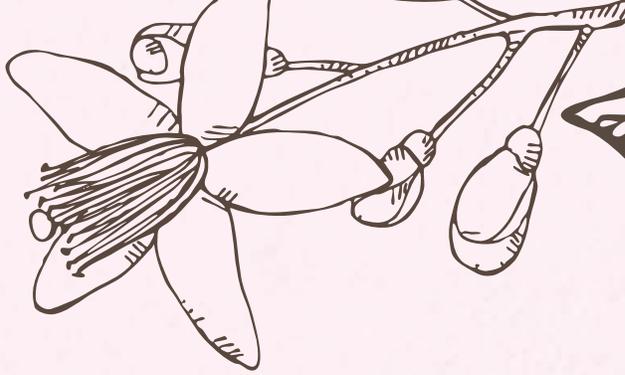
В лесу

- Кипарис
- Корица
- Дугласова пихта

Осенняя погода

- dōTERRA On Guard®
- Имбирь
- Апельсин





лето



Маракуйя

- dōTERRA Passion®
- Грейпфрут
- Дикая апельсин

Летний отдых

- Лемонграсс
- Мята садовая
- Лимон

Под звездами

- dōTERRA Serenity®
- Лайм
- Черный перец

У костра

- Лемонграсс
- Мята садовая
- Лимон

зима

Для долгого зимнего сна

- Кассия
- Кедр
- Дикая апельсин

Долой зимнюю хандру!

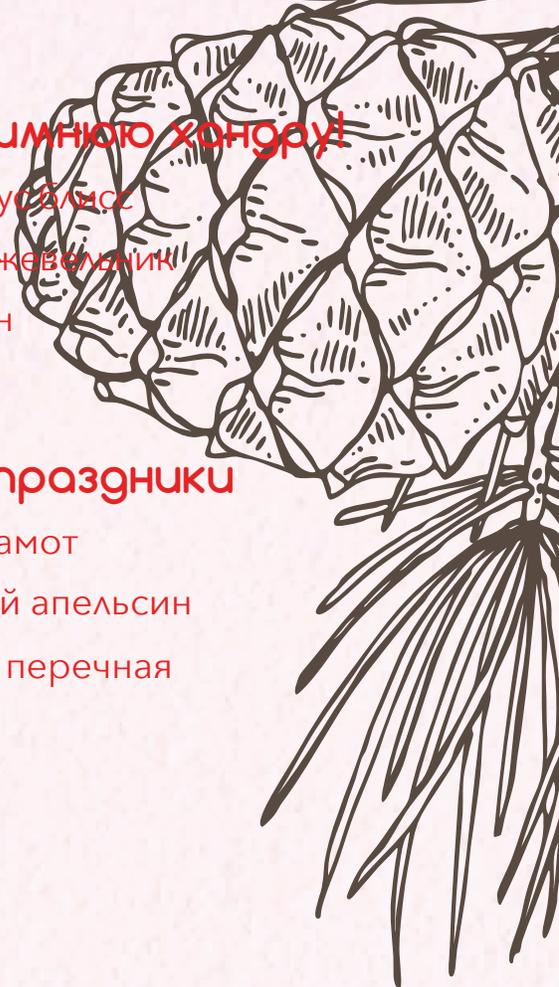
- Цитрусовый
- Можжевельник
- Ладан

Теплый яблочный пирог

- Имбирь
- Кора корицы
- Гвоздика

Зимние праздники

- Бергамот
- Дикая апельсин
- Мята перечная



Снижаем стресс: МЕНЯЕМ ПРИВЫЧКИ



Плохие привычки приводят наши мысли в беспорядок, вызывают ненужный стресс и оставляют меньше места для позитивных мыслей. К счастью, есть несколько хороших привычек, которые мы можем развить в себе и которые помогут нам снизить уровень стресса. Найдите время для того, чтобы начать применять эти методы, позаботьтесь о себе.

Стресс – это неизбежная часть жизни. Каждый из нас в определенный момент жизни сталкивался с тем, что проблемы накрывали его с головой. С помощью разных техник и практик мы можем научиться лучше справляться со стрессом и сделать нашу жизнь более спокойной.

Попробуйте медитировать



В нашей динамичной, бурной жизни молчание – на вес золота. Каждый день важно находить время для того, чтобы побыть в тишине. Медитация поможет вам освободить свою голову от мыслей и насладиться умиротворением. Приведение таким образом мыслей в порядок – это своего рода перезагрузка, которая позволит вам распределить приоритеты и начать свой день, или новую часть дня, с нового старта. Перед началом медитации массажными движениями нанесите масло мелиссы в области лба, плечей или груди. Это способствует большему расслаблению и снижению чувства напряженности. Другой отличный вариант – распылить смесь dōTERRA Peace®, чтобы создать умиротворяющую обстановку, в которой вы действительно сможете избавиться от переживаемых вами стрессов.

Ведите с собой позитивный внутренний диалог



Иногда мы можем стать злейшими врагами для самих себя. Любящий внутренний диалог помогает изменить мировоззрение, способствует позитивному мышлению и снижает стресс, который

появляется, когда мы чувствуем, будто не достаточно хороши. Можно просто сказать себе: «Я молодец». Если же вы оказались в стрессовой ситуации, вместо того, чтобы говорить: «Это ужасно. Все пропало», – остановитесь и скажите себе: «У меня все получится. Все будет хорошо». Смесь dōTERRA Cheer® поможет вам настроиться на оптимистичный и позитивный лад: нанесите масло на руки и глубоко вдохните. Для создания подходящего аромата вы также можете использовать роллер dōTERRA® Jasmine Touch: это поднимет вам настроение на весь день.

Ведите дневник благодарностей



Каждый день уделяйте время тому, чтобы отметить все хорошее, что произошло в вашей жизни. Дневник благодарностей поможет вам по-новому взглянуть на свою жизнь и искоренит плохую привычку считать, что вечно чего-то не достаёт. Вы можете написать о ком-то, кто делает вашу жизнь лучше, или о чем-то, что заставило вас улыбнуться сегодня. Если вы не знаете, с чего начать, в Интернете можно найти советы о том, как это делать. О чем бы вы ни решили написать, убедитесь, что каждый раз вы действительно осознаете те простые вещи, которые наполняют вашу жизнь радостью.

Сбавьте скорость и насладитесь моментом



Наши жизни могут стать такими динамичными, что с момента пробуждения до того времени, как наша голова упадет на подушку, происходит столько всего, что кажется, будто мы участвуем в соревновании на скорость. Когда столь бешеный темп жизни входит в привычку, сложно ценить время, которое мы

проводим с другими людьми. Поэтому когда вы находитесь с теми, кто вам дорог, остановитесь и прочувствуйте этот момент. Не просто думайте о том, что вам нужно сделать еще, а насладитесь тем, что сейчас вы находитесь именно здесь, именно с этим человеком. Как только мы перестаем составлять списки дел в своей голове, уровень стресса немного снижается, и мы можем получать удовольствие от повседневных вещей. Смесь dōTERRA Balance® принесет вам умиротворение на весь день. Для этого утром нанесите одну или две капли на ступни. А чтобы создать расслабляющую и непринужденную обстановку во время семейного мероприятия, распылите масло сибирской пихты.

Занимайтесь спортом регулярно



Регулярные занятия спортом – это одна из тех вещей, которую мы так часто упускаем из виду. Помимо других преимуществ, регулярные занятия спортом могут помочь высвободить эндорфины и снизить уровень стресса. Регулярное выполнение физических упражнений – это определенно та привычка, которую каждому из нас стоит развить в себе. У dōTERRA есть несколько превосходных продуктов, которые помогут вам начать или продолжить ваши спортивные начинания. Принимайте комплекс Mito2Max® вместе с dōTERRA Lifelong Vitality Pack®, чтобы наполнить тело энергией и питательными элементами, необходимыми для физических упражнений, чем бы вы ни решили заниматься. А после тренировки отлично подойдут продукты линейки Deep Blue® с их успокаивающим действием.

Ошибки при уходе ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

Любоваться бесценными флакончиками и наводить порядок в вашей коллекции эфирных масел dōTERRA по мере ее расширения — приятное и расслабляющее занятие. Осознание того, сколько пользы каждая бутылочка может принести вам и вашим родным, вселяет уверенность. Но как часто вы покупали целые наборы масел, а в итоге пользовались лишь парочкой, не зная, что делать с остальными? Пришло время изучить полезные свойства бутылочек, пылящихся у вас на дальних полках. Вот несколько советов, которые помогут организовать эфирные масла удобно, красиво, а главное — самым подходящим для вас образом.

УМЫВАНИЕ ЛИЦА МЫЛОМ

На протяжении десятилетий мыло — доступный и недорогой продукт — был частью ухода за кожей лица. Однако мыло не подходит для нежной кожи лица. Оно может удалять жир, что обеспечивает мгновенное чувство чистоты, однако со временем его использование ведет к истощению уровня влаги и натуральных жиров, необходимых для поддержания мягкости и эластичности кожных тканей.

*Вместо мыла используйте для умывания очищающее средство для лица, которое подходит вашему типу кожи и вашим потребностям. Линейки продуктов dōTERRA по уходу за кожей лица — **Essential Skin Care**, **Verâge®** и **HD Clear®** — идеально подходят для решения конкретных проблем с кожей. В их состав входят мягкие масла, которые очищают кожу и наполняют ее здоровьем.*

ЧРЕЗМЕРНОЕ ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ ЛИЦА

Быть может, вы и представить не могли, что такое возможно, но кожу лица можно очистить слишком сильно. В этом случае естественные жиры, которые отвечают за баланс кожи и защищают ее, удаляются. Не обязательно умываться каждый день утром и вечером, если только вам не надо смыть макияж или солнцезащитный крем. Сухая кожа, чувство стянутости — вот основные проявления этого состояния. Более того, чрезмерно очищая кожу лица, вы можете «подать сигнал» своему мозгу производить лишний жир.

*Используйте мягкое очищающее средство на основе эфирных масел — оно восполнит баланс влаги — старайтесь умываться вечером перед сном. Вы также можете добавить эфирные масла в ваши ежедневные процедуры по уходу за кожей: например, используйте масла **грейпфрута**, **чайного дерева**, **эвкалипта** и **герани**.*



ADAPTIV™

Никогда не упускайте возможности
адаптироваться.



РУКОВОДСТВО ПО МЕХАНИКЕ СТРЕССА ДЛЯ МУЖЧИН

Слово «стресс» несет в себе серьезный эмоциональный багаж. Оно вызывает в воображении картины приближающихся сроков, длинных списков дел и беспорядка в эмоциях. Однако стресс служит обоснованной биологической цели: нашим предкам, охотникам и собирателям, система стресса помогала подготовиться к «борьбе или бегу» ради выживания. В случае угрозы адреналовая система первобытного человека выбрасывала гормоны, необходимые для спасения. Конечно, в современном мире выживание — совсем другая история. Современный человек сталкивается с психологическим стрессом чаще, чем с физической опасностью. Однако наши тела не умеют различать их. В состоянии эмоционального стресса наше тело высвобождает те же гормоны, которые заставляют нас бороться за свою жизнь, в то время как наш мозг отвечает за то, чтобы мы были устойчивы и в здравом рассудке. Ключ к улучшению эмоционального здоровья мужчин — понять, как выброс гормонов стресса влияет на восприятие мужчин и их реакцию на жизненные трудности.

**ПЕРВОЕ, НЕОБХОДИМО ПОНЯТЬ,
ЧТО РЕАКЦИЯ МУЖЧИН НА
СТРЕСС УНИКАЛЬНА.**

Три гормона стресса, отвечающие за реакцию «бороться или бежать», — это кортизол, эпинефрин (также известный как адреналин) и окситоцин. Кортизол и эпинефрин повышают давление и обостряют все чувства. Окситоцин смягчает эффект кортизола, а эпинефрин ослабляет эмоции.

Несмотря на то что все люди сталкиваются с ситуацией «борись или беги», мужчины выделяют меньше окситоцина, чем женщины, и поэтому показывают более сильную реакцию за счет кортизола и эпинефрина. Это означает, что в состоянии стресса мужчины генетически предрасположены активизировать свои усилия и остаются в таком состоянии, пока уровень гормонов стресса не вернется к нормальному.

**ТАКИМ ОБРАЗОМ, МУЖЧИНЫ
ЗАПРОГРАММИРОВАНЫ РЕШАТЬ
ПРОБЛЕМЫ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ
РАЗБИРАТЬСЯ В СВОИХ ЭМОЦИЯХ.**

Мужчины склонны отделять и подавлять свои чувства. Они предпочитают решать проблему или обеспечивать безопасность самым быстрым способом. Этот биологический факт может пролить свет как на здоровые, так и на нездоровые стратегии преодоления трудностей, к которым мужчины прибегают в стрессовых ситуациях.

К здоровым реакциям относится то, что мужчины переводят стресс в стратегическую, соревновательную плоскость. Однако обратной стороной такой реакции является стремление уйти от реальности. Когда уровень стресса повышается, мужчины зачастую с головой уходят в развлечения на соревновательной основе. Это помогает сжечь излишки кортизола и эпинефрина.

**ВЗАИМОДЕЙСТВУЙТЕ СО
СВОИМИ ГОРМОНАМИ СТРЕССА,
А НЕ ДЕЙСТВУЙТЕ ПРОТИВ НИХ.**

Теперь, когда вы понимаете, как наши тела реагируют на гормоны стресса, вы можете оценить, насколько хорошо взаимодействуете со своей адреналовой системой. Используете ли вы всплески эффективности, чтобы проверить заполненную письмами электронную почту, или делаете всё постепенно, по списку? Возможно, вы выкраиваете время для того, чтобы больше заниматься спортом или хобби? Являются ли ваши механизмы борьбы со стрессом попыткой избежать его? Это временно отвлекает вас от проблемы, но в конечном итоге лишь углубляет стресс. Ответы на эти вопросы помогут вам выбрать здоровые реакции на жизненные трудности.



**В КОНЕЧНОМ СЧЕТЕ САМ ПО СЕБЕ
СТРЕСС НЕ РАЗРУШИТЕЛЕН, НО ТО,
КАК МЫ С НИМ СПРАВЛЯЕМСЯ,
ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ.**

Стресс истощает нас, когда разделяет с любимыми, постоянно отвлекает нас от обязанностей или не дает нам позаботиться о себе. В других случаях наши естественные реакции на стресс в сложных ситуациях могут привести к некоторым удивительно продуктивным моделям поведения. Суть в том, чтобы выбрать, как реагировать, а не поддаваться импульсам.

КАЖДЫЙ НАШ ДЕНЬ НАПОЛНЕН НОВЫМИ ТРУДНОСТЯМИ – НАУЧИТЕСЬ С ЛЕГКОСТЬЮ АДАПТИРОВАТЬСЯ К НИМ.



&



ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВЫЕ РЕАКЦИИ НА СТРЕСС



Направляйте энергию стресса на физическую активность



Настройтесь на продуктивное поведение, не убегайте от проблем



Спите больше и употребляйте в пищу цельную еду, чтобы помочь нормализовать гормональный баланс



После стресса найдите время для того, чтобы поделиться своими эмоциями на бумаге или с близким человеком

Ирена Михалцик

В: Как вы пришли в состязательные виды спорта и стали участвовать в «спартанских гонках»?

О: В том, что касается фитнес-соревнований, я скорее поздний цветок, так как начала участвовать в «спартанских гонках» только после тридцати. Это произошло после развода, в 2012 году. Именно тогда я и решила попробовать себя в чем-то новом. Я никогда не думала, что буду участвовать в таких соревнованиях, но они привлекли мое внимание — это казалось тяжелым испытанием. Я подписалась на участие в своей первой гонке в 2014 году, после того как пробежалась в нескольких забегах ради удовольствия. Тогда я решила тренироваться более усиленно и в следующем году пробежала гонку с препятствиями как спортсменка.

В: С какими трудностями вы столкнулись в процессе становления профессиональным спортсменом?

О: Я родилась с дисплазией тазобедренного сустава. Врач рекомендовал мне не заниматься спортом: из-за ограниченной подвижности сустава во время активной нагрузки моему телу необходимо было бы усиленно компенсировать это, что могло привести к ненужному износу тела. Данная реальность определенно стала для меня самой большой трудностью. Это обстоятельство влияет на мою технику бега, и мне понадобилось время, чтобы понять, как использовать его. К счастью, я нашла тренера, который смог разработать для меня программу тренировок таким образом, чтобы не перенапрягать мои суставы. Кроме того, поскольку у меня есть постоянная работа, изначально было трудно научиться совмещать тренировки, питание и карьеру учителя, но благодаря правильному настрою и приоритетам я поняла, какой режим мне подходит лучше всего.

В: Есть ли у вас курс подготовки к соревнованиям? Что в него входит?

О: Я определенно человек привычки: режим перед соревнованиями помогает мне успокоиться и привести нервы в порядок. За неделю до гонки я слежу за тем, чтобы я достаточно спала, постепенно снижаю нагрузки на тренировках и увеличиваю время на восстановление. Во время гонок вместе с протеиновым коктейлем я принимаю LLV и несколько других добавок dōTERRA. Прямо перед разминкой я растираю dōTERRA Air™ в области груди. Я также принимаю dōTERRA Mito2Max™.

В: Что вы знаете об использовании поражений для достижения успеха? Есть ли у вас история или опыт, связанные с этим?

О: Поражение — это часть любого процесса. Они в том числе встречаются и на пути спортсмена. Один из моих школьных учителей всегда говорил: «В любой ситуации пытайтесь искать что-то хорошее. Признавай плохое — чти это, если необходимо». А затем двигайся дальше, фокусируясь на хорошем». Мне потребовалось время и опыт, чтобы научиться жить по такому принципу. Зато теперь я автоматически сосредотачиваюсь на том, что извлекла из поражения. Например, если я плохо пробежала и выступила не так хорошо, как надеялась, этот опыт становится для меня стимулом готовиться к следующей гонке более эффективно.

В: Где вы черпаете вдохновение?

О: Я черпаю вдохновение в чудесах повседневной жизни. Утром я просыпаюсь, выбираюсь из постели, завтракаю и одеваюсь, а затем выхожу из дома и делаю то, что мне нравится. Эти блага часто воспринимаются как должное, но не каждому дано делать это. Жизнь слишком коротка, и я хочу наслаждаться ей. Я здорова, нахожусь в хорошей форме, чтобы заниматься тем, чем мне хочется, — вот мое вдохновение, которое по-прежнему движет меня вперед.

В: Какой совет вы могли бы дать тому, кто хочет стать спортсменом — несмотря на трудности или физические ограничения?

О: Просто потому, что ты не можешь делать что-то так же, как другие, не означает, что ты совсем не можешь этого делать. Окружите себя теми людьми, которые будут поддерживать вас несмотря ни на что. Научитесь прислушиваться к своему телу, чтобы вы знали, когда нужно стараться сильнее, а когда — отдохнуть. Из-за дисплазии тазобедренных суставов у меня были физические ограничения, но я научилась справляться с этим, чтобы оставаться активной и заниматься тем, что мне нравится.

В: Какой вы хотите, чтобы вас запомнили?

О: Я хочу, чтобы люди знали меня как человека, который вдохновляет других следовать за своей мечтой, рисковать и жить полной жизнью.

Внутри дорожной сумки Ирены

• **Набор спортсмена:** Я использую эти масла ежедневно! *Чайное дерево* — это мое любимое средство при небольших порезах и царапинах, а *dōTERRA Air™* помогает мне подготовиться к гонкам.

• **Защитный шампунь и смягчающий кондиционер dōTERRA Salon Essentials™:** Мои волосы выглядят здоровыми и сильными. Мне это так нравится! Во все поездки я беру с собой эти два средства.

• **Набор для ухода за кожей лица dōTERRA HD Clear™:** Все тренировки и нагрузки, которым я подвергаю свое тело и кожу, могут быть очень изнуряющими и сказаться на состоянии кожи. Несмотря на стрессы из-за перелетов, тренировок, солнца и гормонов, моя кожа еще никогда не выглядела такой здоровой.

• **Комплекс dōTERRA Long Vitality Vitality™:** Я чувствую, что мой уровень энергии становится более устойчивым, когда принимаю эти добавки. Я также считаю, что этот комплекс укрепляет мою иммунную систему: я не болею всеми этими ОРЗ/ОРВИ, которые все обычно подхватывают осенью и зимой.



Возраст: 38

Родной город: Страни, Чешская Республика

Место проживания: Амитивилл, Нью-Йорк

Личный девиз: Что не убивает тебя,
делает тебя сильнее.

Партнерские проекты *Велнес Консультантов*

Миссия фонда dōTERRA Healing Hands Foundation® — обеспечить здоровье и процветание каждой семьи, человека и сообщества в мире. Мы сотрудничаем с целеустремленными Велнес Консультантами, которые спонсируют гуманитарные проекты по всему миру. Ниже представлены истории тех, кому помогла эта инициатива.

Наборы МатаВаву

Гангамайя Гоул вышла замуж в 17 лет. Из-за этого она не смогла продолжить свое обучение. Два года спустя она оказалась беременна и одинока. Будучи молодой девушкой, проживающей в южном Непале, Гангамайя едва ли могла получить навыки, позволяющие ей зарабатывать. Каждый день пока ее тело менялось, а ребенок рос внутри нее, она боялась, что не сможет прокормить себя и малыша.

Дата родов приближалась, и Гангамайю терзало то, что у нее не было даже предметов первой необходимости, чтобы ухаживать за младенцем. К счастью, в больнице, где Гангамайя родила,

в рамках партнерства фонд dōTERRA Healing Hands провел ремонт. Благодаря установленной системе отопления и отремонтированным родильным палатам Гангамайя родила в безопасных и комфортных условиях.

Вскоре молодой маме Гангамайе и ее спящему младенцу подарили набор МатаВаву, который также был преподнесен фондом dōTERRA Healing Hands. Полная радости, она открыла набор и обнаружила в нем все необходимое для ребенка — одежду, масло и мыло. Все это было упаковано в рюкзак, который можно использовать как





сумку для подгузников.

Благодаря небольшой дополнительной помощи от фонда dōTERRA Healing Hands у Гангамайи и ее малыша появилась возможность начать все с нуля и надежда на лучшую жизнь. Фонд dōTERRA Healing Hands благодарит Велнес Консультантов, которые на конвенции этого года нашли время для того, чтобы помочь собрать еще 1200 наборов MamaBaby.

Подарить эти наборы помогли следующие организации:

- инициатива по здравоохранению на Гаити
- организация MamaBaby на Гаити
- гуманитарная организация CHOICE Humanitarian
- проект Global Immersion Project
- организация Baby2Baby

9200 Велнес Консультантов сделали этот проект возможным

1200 наборов было собрано

8000 предметов одежды были украшены вручную

5+ стран получили эти наборы: Непал, Кения, Гватемала, Гаити, граница между США и Мексикой

1454 часов было посвящено этому проекту

1200 пледов для малышек были упакованы вручную



Организация Faith In Deeds

На протяжении многих лет Лори Гроф помогает в Индии беспризорникам и сиротам. Она познакомилась с организацией Faith in Deeds, когда ее двоюродная сестра вышла замуж за ее основателя Томаса Мольхагена.

Томас рос в трущобах Индии, пока его не отправили в приют. Затем его усыновила семья из Мичигана. Во время поездки в Индию в поисках своей биологической семьи Томас понял, что сироты в Индии остро нуждаются в помощи. И вскоре Лори стала работать в этой организации.

Она очень хотела поддержать организацию Faith in Deeds в ее начинаниях. Но без денег, которые можно было бы пожертвовать на это дело, она не знала, чем может помочь. Вдохновленная гуманистическим видением компании dōTERRA, Лори и лидер в статусе Голубой Бриллиант Кристи Фехсер решили обратиться за помощью в фонд dōTERRA Healing Hands Foundation®.

Лори быстро организовала сбор средств в своем сообществе: она собрала пожертвования в виде продуктов и эфирных масел dōTERRA, которые фонд dōTERRA Healing Hands подобрал, чтобы удвоить успех. Затем она отправилась в Индию, чтобы раздать эти продукты для более полусотни бездомных детей, живущих в построенном Томасом доме.

«Зачастую кажется, что это непосильно или слишком трудно, когда останавливаешься и задумываешься о грандиозности мировых проблем. Но этот проект показал, что с помощью маленьких шагов наши действия могут оказать большое влияние на жизнь других людей. Нет предела тому, чего мы можем достичь, когда делаем это вместе»,

—Лора Грофф, участник движения Wellness Advocate



Организация Hope Humanitarian

С августа 2017 года примерно 12 000 беженцев из числа рохинджа пересекли границу в Кокс-Базар (Бангладеш). В настоящее время эта травмированная и перемещенная группа населения проживает в ужасных условиях: у них нет достаточного количества питательной еды, воды, доступа к санитарно-гигиеническим условиям, медицинской помощи и необходимым возможностям и ресурсам. Примерно 51 % этих беженцев — женщины и девочки, которые из-за уязвимого и маргинализованного статуса в общинах рохинджа пострадали от кризиса гораздо сильнее. Среди беженцев культурное насилие и дискриминация по признаку пола распространены, и встречаются даже чаще. Из-за этого лагеря для беженцев особенно опасны для женщин из числа рохинджа.

По словам общинных лидеров и беженцев, почти каждая женщина и девушка в этих временных поселениях в Кокс-Базаре либо является жертвой, либо была свидетелем многочисленных случаев сексуального насилия, изнасилования, группового изнасилования, убийства путем нанесения увечий

или сожжения заживо близкого члена семьи или соседки. По сообщениям, многим женщинам, которые забеременели в результате акта сексуального насилия, по прибытии в Бангладеш аборт был проведен в антисанитарных и опасных условиях, с риском для здоровья.

Кроме того, женщинам не разрешается работать за пределами лагеря, а возможности зарабатывать деньги в лагерях ограничены. Чтобы улучшить положение этих женщин, лидер в статусе Голубой Бриллиант Эшли Миллер сотрудничала с организацией Hope Humanitarian и фондом dōTERRA Healing Hands®. Вместе они собрали пожертвования, которые пошли на помощь этим беженцам. Деньги, выделенные на эту кампанию, используются для создания и оснащения в Бангладеш центра обучения женщин из числа беженцев. В этом центре женщин будут обучать навыкам пошива одежды, а также тому, как они могут обеспечивать себя, используя свои новые навыки.



Другие вдохновляющие истории о партнерских проектах Велнес Консультантов и дополнительную информацию о сотрудничестве, благодаря которому вы можете воплотить свой собственный проект мечты в жизнь, вы найдете на нашем сайте

www.doterra.com/US/en/humanitarian-wellness-advocate-partner-projects



Познакомьте своего
ребенка
с эфирными маслами
с помощью коллекции
dōTERRA Kid's.

