

P U R S U E

dōTERRA | 2020 GLOBAL CONNECTION

Краткое описание исследования свойств наиболее популярных продуктов

Эфирные масла и смеси:

Защитная смесь «Он Гард»

Ингредиенты: эфирное масло дикого апельсина, гвоздики, листьев корицы, корицы, эвкалипта и розмарина

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-doterra-on-guard-study>

Основные химические компоненты: limonene, eugenol, trans-cinnamaldehyde

- **Limonene** – monoterpene, наиболее часто встречающийся в эфирных маслах цитрусовых.
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-constituent-spotlight-limonene>
- **Eugenol** – monoterpene phenol, содержащийся преимущественно в эфирном масле гвоздики.
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-eugenol>
- **Trans-cinnamaldehyde** – monoterpene aldehyde, присутствующий в больших количествах в эфирных маслах кассии и корицы.
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-cinnamaldehyde>

Основные преимущества: предназначается для укрепления иммунитета и защиты от экологических и сезонных угроз (при попадании в организм), а также для использования в качестве эффективного очищающего средства для поверхностей. Кроме того, применяется для эффективного ухода за полостью рта.

- **Очищающие свойства.** Экспериментальные исследования показывают, что корица и гвоздика обладают сильными очищающими свойствами (1, 2). Более подробные экспериментальные исследования свидетельствуют о том, что дикий апельсин, гвоздика и листья корицы могут обеспечить продление срока годности продуктов питания (3-5).
- **Иммунитет.** В целом, экспериментальные исследования смеси «Он Гард» позволяют предположить, что она способна оказывать поддержку в борьбе с воздействием экологических угроз на организм человека (6).
- **Здоровье полости рта.** В ходе клинических исследований доказана эффективность limonene для удаления пятен на зубах при использовании в целях ухода за полостью рта (7). В ходе других экспериментальных исследований были получены данные, свидетельствующие о том, что гвоздика и корица благодаря своим очищающим свойствам могут способствовать поддержанию гигиены полости рта (8, 9).

Бытовое использование смеси «Он Гард»:

- Используйте как чистящее средство для различных поверхностей, самостоятельно или в дополнение к другому используемому продукту.
- Принимайте внутрь (добавляйте в воду или используйте «Он Гард» в капсулах) для укрепления иммунитета и защиты от вредного воздействия окружающей среды.
- Используйте для ухода за полостью рта, добавляя в зубную пасту или ополаскиватель (или же используя зубную пасту или ополаскиватель «Он Гард»), чтобы избавиться от пятен на поверхности зубов и поддерживать чистоту полости рта.

Интересный факт: защитная смесь «Он Гард» была первой фирменной смесью doTERRA, подвергнутой научному исследованию со стороны независимой организации. Исследователи из University of Oklahoma провели в 2010 году исследование in vitro, в ходе которого изучали способность смеси «Он Гард» противостоять воздействию экологических угроз на организм человека.

Пьюрифай

Ингредиенты: эфирное масло лимона, сибирской пихты, цитронеллы, лайма, чайного дерева и кинзы

Основные химические компоненты: limonene

- **Limonene** — monoterpene, наиболее часто встречающийся в эфирных маслах цитрусовых.
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-constituent-spotlight-limonene>

Основные преимущества: предназначается для очистки и устранения неприятных запахов. Также является эффективным средством для очистки поверхностей.

- **Очищающие свойства.** экспериментальные исследования показывают, что эфирные масла лимона и чайного дерева обладают сильными очищающими свойствами (10, 11). Кроме того, результаты других экспериментальных исследований свидетельствуют и об очищающих свойствах limonene (12).

Бытовое использование смеси «Пьюрифай»:

- Распылите смесь, чтобы очистить и освежить воздух.
- Используйте как чистящее средство для различных поверхностей, самостоятельно или в дополнение к другому используемому продукту.
- Добавьте в камеру стиральной машины для устранения запахов и улучшения очищающих свойств средства для стирки.
- Нанесите на ватный шарик и положите его на дно мусорного ведра, чтобы устранить неприятные запахи.

Интересный факт: Limonene, основной monoterpene в очищающей смеси «Пьюрифай», обладает изысканным апельсиновым ароматом, но на самом деле наибольшее его количество содержится в кожуре лимона, отсюда и название.

Дип Блю

Ингредиенты: эфирные масла грушанки, камфорного дерева, перечной мяты, голубой пижмы, аптечной ромашки, бессмертника и османтуса

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-doterra-deep-blue-study>

Основные химические компоненты: methyl salicylate, 1,8-cineole (eucalyptol) и menthol

- **Methyl salicylate** — monoterpene ester, содержащийся в больших количествах в эфирном масле грушанки.
- **1,8-cineole (eucalyptol)** — monoterpene ether, который является основным химическим компонентом эфирного масла эвкалипта, но также содержится в перечной мяте.
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-eucalyptol>
- **Menthol** — monoterpene alcohol, содержащийся в больших количествах в эфирном масле перечной мяты.
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-menthol>

Основные преимущества: предназначается для охлаждения и снятия напряжения мышц, суставов и кожи при наружном применении. Может также способствовать лучшему проникновению в организм других соединений через кожу.

- **Охлаждение.** Клинические исследования показывают, что ментол оказывает на кожу охлаждающее действие при наружном применении (13).

- **Снятие напряжения костно-мышечной системы.** Грушанка и methyl salicylate широко используются как действующие вещества в продуктах, предназначенных для снятия напряжения мышц и суставов (14, 15). Клинические исследования показали, что комбинация methyl salicylate и menthol обеспечивает расслабляющий эффект (16). Клинические исследования и анализ практических примеров свидетельствуют о том, что methyl salicylate и перечная мята могут снять напряжение кожи лица в случае наружного применения (17, 18). Согласно другим экспериментальным исследованиям menthol можно использовать в качестве связующего звена при блокировке ионных каналов (19).
- **Улучшение проникновения через кожу.** В результате клинических исследований установлено, что menthol может улучшать степень проникновения соединений, с которыми соединяется (20).
- **Расслабление.** Клинические исследования подтвердили, что наружное применение иланг-иланга в области живота может оказывать расслабляющее действие (21).

Бытовое использование смеси «Дип Блю»:

- Наносите на наружную поверхность мышц и суставов до или после тренировки для охлаждения и снятия напряжения.
- Используйте для расслабляющего массажа.
- Наносите на виски, чтобы усилить чувство успокоения и расслабленности.

Интересный факт: Menthol, monoterpene alcohol, содержащийся в наибольших количествах в эфирном масле перечной мяты, является одним из древнейших известных соединений terpene. На Западе его впервые выделили в Германии еще в конце XVIII века, но некоторые данные свидетельствуют о том, что в Японии его могли выделить гораздо раньше для использования в традиционной медицине.

Копайба

Ингредиенты: *Copaifera reticulata*, *officinalis*, *coriacea* и *langsdorffii*

Что нужно знать о копайбе:

Род деревьев *Copaifera* был впервые обнаружен в XVII веке в Бразилии, но в настоящее время его различные виды встречаются на территории Центральной и Южной Америки, еще несколько — в Африке, а один из них можно найти только на тихоокеанском острове Борнео. Несмотря на такое разнообразие, только четыре вида деревьев *Copaifera* (характерные для флоры Бразилии) являются наиболее распространенными источниками эфирного масла копайбы: *reticulata*, *officinalis*, *coriacea* и *langsdorffii*. Смола деревьев *Copaifera* используется в традиционных методах лечения бразильских аборигенов по меньшей мере с XVI века, а современные научные открытия позволили установить, что при дистилляции паром эта смола может выделять эфирное масло, обладающее широким спектром полезных свойств. Наряду с приятным пряным и древесным ароматом эфирное масло копайбы является самым известным природным источником phyto-cannabinoid, beta-caryophyllene.

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-copaiba-meta-analysis>

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-copaiba-vs-cbd-whats-the-difference>

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-endocannabinoids-explained>

Основные химические компоненты: beta-caryophyllene, alpha-copaene, trans-alpha-bergamotene

- **Beta-caryophyllene** — sesquiterpene, содержащийся в наибольших количествах в эфирном масле копайбы. Beta-caryophyllene — это phytocannabinoid.

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-beta-caryophyllene>

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-copaiba-meta-analysis>

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-the-neuroprotective-effects-of-beta-caryophyllene>

Основные преимущества: копайба может способствовать улучшению работы пищеварительной, сердечно-сосудистой, иммунной и нервной систем, а также снимать напряжение в суставах*. Также обладает очищающими свойствами в случае поверхностного применения, может использоваться для эффективного ухода за полостью рта и кожей. Кроме этого, может обладать свойствами, успокаивающими кожу.

- **Очищающие свойства.** экспериментальные исследования показывают, что копайба и beta-caryophyllene сами по себе могут обладать очищающими свойствами в случае поверхностного применения (22, 23).
- **Гигиена зубов.** Экспериментальные исследования показывают, что копайба может способствовать поддержанию гигиены полости рта, воздействуя на микроорганизмы, находящиеся в ротовой полости (22, 23), (24).
- **Пищеварительная система.** Клинические исследования свидетельствуют о том, что внутреннее применение копайбы может способствовать улучшению работы пищеварительной системы (25).
- **Суставы.** Экспериментальные исследования показывают, что употребление beta-caryophyllene может помочь при заболеваниях суставов (26).
- **Кожа.** Экспериментальные исследования показывают, что наружное применение копайбы может способствовать сохранению молодости кожи (27).
- **Успокоение.** В результате клинических и экспериментальных исследований подтверждено, что наружное применение копайбы может оказывать успокаивающее действие на кожу (28, 29).

Бытовое использование эфирного масла копайбы:

- Внутреннее применение (в обычных или мягких капсулах, добавление в воду) для поддержания нормальной работы пищеварительного тракта и суставов.
- Наносите на кожу в процессе ухода за кожей.
- Используйте для ухода за полостью рта (добавьте 1–2 капли в средство для полоскания рта).

Интересный факт: смола, из которой получают эфирное масло копайбы методом паровой дистилляции, уже давно используется в традиционной медицине и религиозных обрядах по всей Южной Америке. Коренные жители Бразилии принимают смолу внутрь или используют ее в качестве мази. В панамских племенах смолу смешивают с медом и кормят младенцев, чтобы передавать им знания.

Адаптив

Ингредиенты — эфирные масла дикого апельсина, лаванды, копайбы, садовой мяты, магнолии, розмарина, нероли и амбрового дерева

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-science-behind-adaptive-calming-blend>

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-stay-relaxed-with-adaptiv>

Основные химические компоненты: limonene, linalool, linalyl acetate

- **Limonene** — monoterpene, наиболее часто встречающийся в эфирных маслах цитрусовых.
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-constituent-spotlight-limonene>
- **Linalool** — monoterpene alcohol, содержащийся в больших количествах в эфирном масле лаванды и магнолии.
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-constituent-spotlight-linalool>
- **Linalyl acetate** — monoterpene ester, содержащийся в больших количествах в эфирном масле лаванды.
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-linalyl-acetate>

Основные преимущества: предназначается для достижения чувства успокоения, содействия релаксации и предотвращения беспокойства при распылении для ароматизации или наружном применении. Также может помочь избавиться от напряжения и дискомфорта.

- **Успокаивающее действие** – клинические исследования показывают, что аромат лаванды, дикого апельсина и linalool может оказывать успокаивающее действие при вдыхании (30-32). Согласно результатам других клинических исследований аромат лаванды может ослабить чувство беспокойства определенных категорий населения (33).

- **Успокоение.** Клинические исследования показывают, что ингаляции и наружное применение лаванды могут снимать напряжение в голове и шее, а также устранять другие неприятные ощущения (34, 35). В результате других клинических исследований подтверждены аналогичные последствия при использовании аромата linalyl acetate (36).

Бытовое использование смеси «Адаптив»:

- Вдыхайте или используйте наружно, чтобы ощутить покой и расслабление или смягчить чувство дискомфорта.
- Распыляйте смесь, чтобы создать успокаивающую и расслабляющую обстановку.

Интересный факт: Успокаивающая смесь «Адаптив» до ее презентации на doTERRA's 2019 convention была предметом нескольких внутренних клинических испытаний. Dr. Stevens, doTERRA's director of clinical research и ее команда в настоящее время готовят результаты этих исследований для публикации в рецензируемых научных журналах.

Серенити

Ингредиенты – эфирные масла лаванды, кедра, дерева хо, иланг-иланга, майорана, римской ромашки, ветивера, экстракт ванили и гавайское сандаловое дерево

Основные химические компоненты: linalool и linalyl acetate

- **Linalool** — monoterpene alcohol, содержащийся в больших количествах в эфирном масле лаванды и магнолии.

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-constituent-spotlight-linalool>

- **Linalyl acetate** — monoterpene ester, содержащийся в больших количествах в эфирном масле лаванды.

Основные преимущества: предназначается для достижения чувства умиротворения и создания атмосферы покоя для спокойного сна.

- **Успокаивающий и расслабляющий аромат.** Клинические исследования показывают, что вдыхание и наружное применение (в том числе при ароматерапевтическом массаже) лаванды и иланг-иланга могут способствовать укреплению чувства спокойствия и умиротворения (37-39).
- **Атмосфера для отдыха.** Клинические исследования позволяют предположить, что использование лаванды для ароматерапии способствует созданию атмосферы для отдыха (40).
- **Успокоение.** Клинические исследования позволяют предположить, что использование лаванды для ароматерапии может укреплять ощущение спокойствия (41).

Бытовое использование смеси «Серенити»:

- Распылите в воздухе или нанесите на поверхность кожи (например, на ноги, шею, плечи или другие точки по своему желанию), чтобы подготовиться к расслабляющему сну.
- Распылите в воздухе для достижения расслабляющего эффекта.

Интересный факт: Несмотря на то, что linalool в основном получают из лаванды, он также встречается в более чем 200 видах растений, в том числе в некоторых видах корицы и цитрусовых. Linalool тщательно исследован с целью выявления возможных успокаивающих свойств.

Полынь в роллере (Artemisia pallens)

Ингредиенты – фракционированное кокосовое масло и эфирное масло из цветов/листьев/стеблей Artemisia pallens

Что нужно знать о полыни в роллере:

Artemisia pallens — это растение, растущее в различных регионах Индии. Оно обычно вырастает до 40–60 см в высоту, имеет дольчатые листья и небольшие желтые цветы. Цветы полыни играют важную роль в религиозных церемониях индусов, в частности, как приношение Богу Преображения. Это эфирное масло, дистиллированное с помощью пара из листьев и цветов растения, отличается травянистым, слегка фруктовым ароматом. Сегодня эфирное масло полыни широко используется в парфюмерии и обладает рядом полезных свойств, относящихся непосредственно к уходу за кожей.

Основные химические компоненты: davanone

- **Davanone** — sesquiterpene ketone, являющийся основным химическим компонентом, содержащимся в эфирном масле полыни.

Основные преимущества: способствует очищению и увлажнению кожи.

- **Кожа.** Исследования in vitro подтвердили, что полынь может обладать очищающими свойствами, полезными для кожи (42). В ходе клинических исследований установлено, что фракционированное кокосовое масло помогает сохранять естественный барьер кожи, что способствует ощущению увлажненности (43).

Бытовое использование полыни в роллере:

- Наносите на кожу в процессе ухода за ней для очищения и увлажнения.

Интересный факт: При наружном использовании эфирное масло полыни оказывает уникальный эффект на кожу, поскольку пахнет по-разному в зависимости от индивидуальных особенностей человека. Хотя науке еще предстоит выяснить, почему это происходит, данное свойство является одной из причин, по которым эфирное масло полыни так высоко ценится в парфюмерии.

Эфирное масло лимонной мяты (Mentha citrata)

Что нужно знать об эфирном масле лимонной мяты:

Садовая мята, также известная как апельсиновая мята или *Mentha citrata*, является уникальным растением, которое произрастает в субтропических условиях, например на севере Индии. Сушеные листья этого растения обычно используются для приготовления чая, а также для различных целей в традиционных местных методах лечения. Аромат эфирного масла, полученного путем паровой дистилляции из цветущих головок мяты, напоминает сочетание лаванды и бергамота. Это цветочный аромат с легкими оттенками цитрусовых и мяты. Благодаря уникальному и приятному аромату эфирное масло лимонной мяты пользуется большой популярностью в области парфюмерии.

Основные химические компоненты: linalyl acetate и linalool

- **Linalool** — monoterpene alcohol, содержащийся в больших количествах в эфирном масле лаванды и магнолии.

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-constituent-spotlight-linalool>

- **Linalyl acetate** — monoterpene ester, содержащийся в больших количествах в эфирном масле лаванды.

Основные преимущества: при использовании для ароматизации основные составляющие этого масла обеспечивают очищающий эффект, успокаивающий и снимающий дискомфорт аромат.

- **Очищение.** Исследования in vitro позволяют предположить, что лимонная мята может обладать очищающими свойствами (44).
- **Успокаивающее действие** – Клинические исследования показывают, что вдыхание одного из основных химических компонентов linalool может оказывать успокаивающее действие (45).
- **Избавление от дискомфорта.** Клинические исследования показывают, что вдыхание одного из основных химических компонентов linalyl acetate может способствовать избавлению от дискомфорта (46).

Бытовое использование эфирного масла лимонной мяты:

- Добавьте 1–2 капли в универсальное чистящее средство для поверхностей, чтобы ощутить приятный аромат натурального эфирного масла.
- Распыляйте масло для создания успокаивающей и расслабляющей обстановки.
- Распыляйте в воздухе при подготовке ко сну.

Интересный факт: Лимонная мята также известна как «одеколонная мята» и является натуральным гибридом перечной мяты (*Mentha spicata*) и водяной мяты (*Mentha aquatic*).

Эфирное масло священного базилика (*Ocimum tenuiflorum/sanctum*)

Что нужно знать об эфирном масле священного базилика:

Ocimum tenuiflorum — это многолетнее растение, обычно произрастающее в Индии, но также встречающееся во всех тропических регионах Юго-Восточной Азии. Достигает 30–60 см в высоту, имеет зеленые листья и фиолетовые цветы. Священный базилик выращивается для различных религиозных обрядов и традиционных индийских методов лечения. Высушенные листья часто хранят рядом с зерном в качестве натурального средства от насекомых и используют для приготовления чая. Эфирное масло, полученное методом дистилляции из надземных частей растения, обладает пряным, слегка бальзамическим ароматом.

Основные химические компоненты: eugenol, 1,8-cineole, methyl chavicol

- **Eugenol** — monoterpene phenol, содержащийся преимущественно в эфирном масле гвоздики.
- **1,8-cineole (eucalyptol)** — monoterpene ether, который является основным химическим компонентом эфирного масла эвкалипта, но также содержится в перечной мяте. Наряду с эффективными очищающими свойствами в случае поверхностного использования 1,8-cineole может создавать ощущение чистоты дыхательных путей при использовании для ароматизации.

Основные преимущества: Клинические исследования показывают, что эфирное масло священного базилика (а также eugenol в чистом виде) может обладать очищающими свойствами, необходимыми для поддержания здоровья полости рта. Экспериментальные исследования свидетельствуют о том, что такие очищающие свойства могут также применяться для ухода за различными поверхностями и кожей. Клинические исследования позволяют предположить, что аромат 1,8-cineole может оказывать успокаивающее действие.

- **Здоровье полости рта.** Клинические исследования показали, что при наружном применении священный базилик может быть эффективным средством для поддержания здоровья полости рта (47).
- **Кожа.** Результаты экспериментальных исследований позволили предположить, что священный базилик может обладать очищающими свойствами, полезными для кожи, а 1,8-cineole — успокаивающими свойствами (48, 49).
- **Очистка поверхностей.** Экспериментальные исследования показывают, что священный базилик и eugenol сами по себе могут обладать очищающими свойствами в случае применения на различных поверхностях (50, 51).
- **Улучшение настроения.** В ходе клинических исследований установлено, что вдыхание 1,8-cineole оказывает субъективное успокаивающее действие (52).

Бытовое использование эфирного масла священного базилика:

- Используйте для процедур по уходу за кожей, добавляйте 1–2 капли в очищающее или увлажняющее средство для кожи.
- Используйте для ухода за полостью рта, добавьте каплю этого эфирного масла в зубную пасту или ополаскиватель для рта.
- Распыляйте в воздухе для создания успокаивающей обстановки.

Интересный факт: В обзорах результатов исследований священный базилик назван «адаптогенным растением», то есть он способствует поддержанию работы организма, борющегося с различными стрессогенными факторами. В частности, во многих клинических исследованиях изучено использование экстракта священного базилика с целью получения возможных положительных результатов для обмена веществ.

Пищевые добавки:

«Он Гард плас» в капсулах

Основные ингредиенты – эфирное масло дикого апельсина, гвоздики, черного перца, листьев корицы, корицы, эвкалипта, орегано, розмарина, Melissa

Основные химические компоненты: limonene и eugenol

- **Limonene** – monoterpene, наиболее часто встречающийся в эфирных маслах цитрусовых.
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-constituent-spotlight-limonene>
- **Eugenol** — monoterpene phenol, содержащийся преимущественно в эфирном масле гвоздики.
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-eugenol>

Основные преимущества: разработана для поддержания нормального функционирования иммунной системы при значительных сезонных угрозах*.

- Результаты экспериментальных исследований показывают, что черный перец, корица и апельсин могут служить антиоксидантными средствами (53-55)*.
- Результаты экспериментальных исследований свидетельствуют о том, что черный перец и гвоздика могут способствовать стабильной иммунной реакции (55, 56)*.

Бытовое использование «Он Гард плас» в капсулах:

- Принимайте 1 или 2 капсулы в день для поддержания стабильной иммунной реакции.

Интересный факт: Смесь эфирных масел, содержащихся в «Он Гард Плас» в капсулах, фактически отличается от защитной смеси «Он Гард». Капсулы разработаны специально для поддержания нормального функционирования иммунной системы, поэтому они содержат дополнительные компоненты, например эфирные масла орегано и Melissa, которые доказали свою эффективность при внутреннем использовании*.

Дип Блю Полифенол Комплекс

Основные ингредиенты – растворимые в воде экстракты ладана, куркумы, зеленого чая, имбиря, граната и виноградных косточек, обладающие антиоксидантными свойствами.

- **Экстракт смолы камеди ладана «АпрэФлекс»** — экстракт камеди *Boswellia serrata*, стандартизированный с высокой концентрацией кислоты boswellic.
- **Комплекс куркуминоидов «Би-Си-Эм 95»** — экстракт корня *Curcuma longa*, стандартизированный с высокой концентрацией curcuminoids (curcumin, demethoxycurcuminoid и bis-demethoxycurcuminoid).
- **Экстракт корня имбиря** — экстракт корня (*Zingiber officinale*), стандартизированный с высокой концентрацией gingerols.
- **Экстракт листьев зеленого чая** — источник polyphenolic compounds epigallocatechin-3-gallate (EGCG) и сопутствующих catechins.
- **Экстракт плодов граната** — источник таких polyphenols, как tannins, flavonols, anthocyanins и ellagic кислота.
- **Экстракт виноградных косточек** — источник polyphenol oligomeric proanthocyanidins (OPC's).
- **Resveratrol** — получаемый из корня и стебля японского горца, resveratrol является одним из наиболее хорошо изученных polyphenols.

Основные преимущества: разработанный как ежедневная пищевая добавка для поддержания нормального функционирования и комфортной работы суставов.

- Употребление *Boswellia serrata* (экстракт ладана) способствует нормальной подвижности и функционированию суставов (57).
- Клинически доказано, что сочетание экстракта ладана и экстракта куркумы (curcuminoids) облегчает нерегулярную подвижность и дискомфорт в суставах (58).

- Результаты экспериментальных исследований показывают, что экстракт зеленого чая может обладать антиоксидантными свойствами и способствовать угнетению воспалительных процессов (59, 60).
- Гранаты содержат большое количество полифенолов, называемых anthocyanins, которые обладают антиоксидантными свойствами и поддерживают нормальное состояние сердечно-сосудистой системы (61). Согласно результатам других исследований гранат может обеспечивать поддержание нормального функционирования суставов (62).
- Результаты экспериментальных исследований показывают, что экстракт виноградных косточек способствует нормальному функционированию иммунной системы и суставов (63, 64).
- Результаты экспериментальных исследований показывают, что resveratrol обеспечивает поддержание нормального функционирования суставов (65).

Бытовое использование «Дип Блю Полифенол Комплекс»:

- Принимайте по 2 капсулы в день (1 капсулу утром и 1 капсулу вечером) для поддержания нормального функционирования суставов.

Интересный факт: pentacyclic terpenoid compounds, известные как boswellic кислоты, составляют приблизительно 30 % смолы *Boswellia serrata*, но их молекулы отличаются слабой летучестью и слишком большие, чтобы находиться в эфирном масле ладана. Преимущества приема boswellic кислот стали предметом нескольких клинических исследований.

Капсулы с эфирным маслом копайбы

Основные ингредиенты: *Copaifera reticulata*, *officinalis*, *coriacea* и *langsdorffii*

Основные химические компоненты: beta-caryophyllene

- **Beta-caryophyllene** — sesquiterpene, содержащийся в наибольших количествах в эфирном масле копайбы. Beta-caryophyllene — это phytocannabinoid.
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-beta-caryophyllene>
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-copaiba-meta-analysis>
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-the-neuroprotective-effects-of-beta-caryophyllene>

Основные преимущества: При приеме внутрь способствует нормальному функционированию сердечно-сосудистой, пищеварительной, иммунной и нервной систем.

- **Пищеварительная система.** Клинические исследования свидетельствуют о том, что внутреннее применение копайбы может способствовать улучшению работы пищеварительной системы (25).
- **Сердечно-сосудистая, иммунная и нервная система.** Результаты экспериментальных исследований показывают, что употребление эфирного масла копайбы внутрь может поддерживать нормальное функционирование сердечно-сосудистой, иммунной и нервной систем (66-68).

Бытовое использование капсул с эфирным маслом копайбы:

- Принимайте по одной капсуле ежедневно или по мере необходимости для поддержания нормального функционирования сердечно-сосудистой, иммунной, пищеварительной и нервной систем.

Интересный факт: Beta-caryophyllene — один из наиболее уникальных phytocannabinoids, поскольку может избирательно взаимодействовать с рецепторами CB2, т. е. обладает успокаивающими свойствами без психоактивного эффекта.

«Адаптив» в капсулах

Основные ингредиенты – эфирные масла лаванды, кориандра, дикого апельсина и фенхеля, Zembrin, GABA и масло семян ahiflower.

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-wellness-zembrin-adaptiv-calming-blend-capsules>
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-supplements-adaptive-calming-blend-capsules-and-gaba>

Основные преимущества: предназначается для ежедневного поддержания хорошего настроения и нормальной когнитивной функции.

- В ходе клинических исследований доказано, что Zembrin улучшает настроение, снижает ощущение тревоги и усиливает когнитивные функции, что может быть полезным для здоровых людей в стрессовых ситуациях (69, 70).
- Результаты клинических исследований показывают, что при пероральном применении GABA способствует расслаблению (71).
- В ходе клинических исследований жирных кислот омега-3 (например, содержащиеся в масле семян *ahiflower*) установлено, что они имеют способность улучшать настроение и укреплять эмоциональное равновесие (72).
- Результаты клинических исследований показывают, что прием лаванды может способствовать расслаблению и улучшению сна (73, 74).
- Результаты клинических исследований позволяют предположить, что пероральное применение эфирного масла дикого апельсина может способствовать возникновению положительных эмоций (75).

Бытовое использование смеси «Адаптив» в капсулах:

- Принимайте по одной капсуле в день для преодоления стресса, напряжения и нерегулярных ощущений тревоги.

Интересный факт: Gamma-Aminobutyric acid (GABA) — это химическое вещество, которое улучшает взаимодействие между клетками мозга. Впервые его синтезировали в конце XIX века, но только в 1950 году было обнаружено, что оно является неотъемлемой частью центральной нервной системы млекопитающих.

«Серенити» в капсулах

Основные ингредиенты – эфирное масло лаванды, l-theanine, экстракт листьев мелиссы лимонной, экстракт цветов маракуйи и лепестков ромашки.

- **L-Theanine** — небелковая аминокислота, обнаруженная в зеленом чае. Ее успокаивающее и нейропротекторное действие стало предметом многочисленных исследований.
- **Экстракт листьев мелиссы лимонной** — экстракт растения *Melissa officinalis* широко используется в альтернативной медицине для обеспечения полноценного отдыха.
- **Экстракт цветов маракуйи** — экстракт цветов *Passiflora incarnate*, растения, которое изучалось на предмет его успокаивающих и укрепляющих свойств.
- **Экстракт лепестков ромашки** — экстракт лепестков цветка *Matricaria recutita*. Высушенные и используемые в виде чая лепестки являются распространенным средством для обеспечения спокойного сна.

Основные преимущества: добавка разработана для повышения качества сна и быстрого засыпания.

- Клинические исследования доказывают, что прием лаванды способствует расслаблению и хорошему сну (73, 74).
- В ходе клинических исследований установлено, что мелисса лимонная, маракуйя и ромашка обладают расслабляющим эффектом (76-78).
- L-Theanine структурно похож на нейромедиаторы glutamate и GABA, которые влияют на улучшение настроения, спокойствие и расслабление, к тому же доказано, что они усиливают альфа-волны в головном мозге, имеющие отношение к состоянию расслабленности (79-81).

Бытовое использование смеси «Серенити» в капсулах:

- Принимайте по 1–2 капсулы каждый день перед сном, чтобы расслабиться и улучшить качество сна.

Интересный факт: L-theanine впервые был открыт японскими учеными. Несмотря на то что в наибольшем количестве он содержится в зеленом чае, его также можно обнаружить в некоторых видах грибов. Наряду с открытием его успокаивающего и нейропротекторного воздействия, L-theanine считается источником аромата «умами».

Bibliography

1. Frankova A., et al. Antibacterial activities of plant-derived compounds and essential oils toward *cronobacter sakazakii* and *cronobacter malonaticus*. *Foodborne Pathog. Dis.* 2014;11(10):795-797.
2. Chaieb K., et al. Antioxidant properties of the essential oil of *Eugenia caryophyllata* and its antifungal activity against a large number of candida species. *Mycoses.* 2007;50(5):403-406.
3. O'Bryan C., et al. Orange essential oils antimicrobial activities against salmonella spp. *Journal of Food Science.* 2008;73(6):m264-m267.
4. Ranasinghe L., et al. Fungicidal activity of essential oils of *cinnamomum zeylanicum* and *syzygium aromaticum* against crown rot and anthracnose pathogens isolated from banana. *Lett. Appl. Microbiol.* 35(3):208-211.
5. Todd J., et al. The antimicrobial effects of cinnamon leaf oil against multi-drug resistant salmonella Newport on organic leafy greens. *International Journal of Food Microbiology.* 2013;166(1):193-199.
6. Wu S., et al. Protective essential oil attenuates influenza virus infection: An in vitro study in MDCK cells. *BMC Complementary and Alternative Medicine.* 2010;10(1):69.
7. Xie P., et al. Effect of toothpaste containing d-limonene on natural extrinsic smoking stain: A 4-week clinical trial. *American Journal of Dentistry.* 2010;23(4):196-200.
8. Labib G. and Aldawsari H. Innovation of natural essential oil-loaded orabase for local treatment of oral candidiasis. *Drug Des. Devel, Ther.* 2015;9:3349-3359.
9. Dagli N., et al. Essential oils, their therapeutic properties, and implication in dentistry: A review. *J. Int. Soc. Comm. Dent.* 2015;5(5):335-340.
10. Ananthaneni A., et al. Efficacy of 1.5% Dish Washing Solution and 95% Lemon Water in Substituting Perilous Xylene as a Deparaffinizing Agent for Routine H and E Staining Procedure: A Short Study. *Scientifica.*, 2014:e707310.
11. Hossain F., et al. Evidence for synergistic activity of plant-derived essential oils against fungal pathogens of food. *Food Microbiol.* 2016; 53:24–30, Feb. 2016.
12. Subramenium G., et al. Limonene inhibits streptococcal biofilm formation by targeting surface-associated virulence factors. *J. Med. Microbiol.* 2015;64(8):879-890.
13. Yosipovitch G., et al. Effect of topically applied menthol on thermal, pain and itch sensations and biophysical properties of the skin. *Arch. Dermatol. Res.* 1996;288(5-6):245-248.
14. Tanen D., et al. Comparison of oral aspirin versus topical applied methyl salicylate for platelet inhibition. *Annals of Pharmacology.* 2008;42(10):1396-1401.
15. Chan T. Potential dangers from topical preparations containing methyl salicylate. *Human Experimental Toxicology.* 1996;15(9):747-750.
16. Higashi Y., et al. Efficacy and safety profile of topical methyl salicylate and menthol patch in adult patients with mild to moderate muscle strain: A randomized, double-blind, parallel-group, , placebo-controlled, multi-center study. *Clin. Ther.* 2010;32(1):34-43.
17. Logan C. and Stewart J. Treatment of post-electroconvulsive therapy headache with topical methyl salicylate. *J. ECT.* 2012;28(2):e17-e18.
18. Gobel H., et al. Effectiveness of oleum menthae piperitae and paracetamol in therapy of headache of the tension type. *Nervenarzt.* 1996;67(8):672-681.
19. Pan R., et al. Central mechanism of menthol-induced analgesia. *J. Pharmacol. Exp. Ther.* 2012;343(3):661-672.
20. Craighead D. and Alexander L. Topical menthol increases cutaneous blood flow. *Microvascular Research.* 2016;107:39-45.
21. Hongratanaworakit T. and Buchbauer G. Relaxing effect of ylang ylang oil on humans after transdermal absorption. *Phytotherapy Research.* 2006;20(9):758-763.
22. Souza A., et al. Antimicrobial activity of terpenoids from *copaifera langsdorffii* desf. Against cariogenic bacteria. *Phytotherapy Research.* 2011;25(2):215-220.
23. Yoo H. and Jwa S. Efficacy of beta-caryophyllene on streptococcus mutans. *Arch. Oral Bio.* 2018;88:42-46.
24. Pieri F. et al. Bacteriostatic effect of copaiba oil (*Copaifer officinalis*) against streptococcus mutans. *Braz. Dent. J.* 2012;23(1):36-38.
25. Shim H., et al. Inhibitory effects of beta-caryophyllene on helicobacter pylori infection: A randomized double-blind, placebo-controlled study. *Korean Journal of Gastroenterology.* 2019;74(4):199-204.
26. Irrerra N., et al. B-caryophyllene mitigates collagen antibody induced arthritis in mice through a cross-talk between CB2 and ppar-y-receptors. *Biomolecules.* 2019;9(8).
27. Estevao L., et al. Effects of the topical administration of copaiba oil ointment (*Copaifera langsdorffii*) in skin flaps viability of rats. *Acta Cir. Bras.* 2013;28(12):863-869.
28. da Silva, A. G. et al. Application of the essential oil from copaiba (*Copaifera langsdorffii* Desf.) for acne vulgaris: a double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Altern. Med. Rev. J. Clin. Ther.* 17, 69–75 (2012).

29. Becker G., et al. Copaiba oleoresin has topical antinociceptive activity in a UVB radiation-induced skin burn model in mice. *Journal of Ethnopharmacology*. 2020;250:112476.
30. T. Field et al. Lavender Fragrance Cleansing Gel Effects on Relaxation. *International Journal of Neuroscience*. 2005;115(2):207–222.
31. Lehrner J., et al. Ambient odors of orange and lavender reduce anxiety and improve mood in a dental office. *Physiology & Behavior*. 2005;86(1-2):92–95.
32. Kuroda K., et al. Sedative effects of the jasmine tea odor and (R)(-) linalool, one of its major odor components, on autonomic nerve activity and mood states. *European Journal of Applied Physiology*. 2005;95(2-3):107–114.
33. Watson K., et al. A randomized controlled trial of lavender (*lavandula angustifolia*) and lemon balm (*melissa officinalis*) essential oils for the treatment of agitated behaviour in older people with and without dementia. *Complementary Therapies in Medicine*. 2019;42:366–373.
34. Sasannejad P., et al. Lavender essential oil in the treatment of migraine headache: a placebo-controlled clinical trial. *Eur. Neurol*. 2012;67(5):288–291, 2012.
35. Yayla E. and Ozdemir L. Effect of inhalation aromatherapy on procedural pain and anxiety after needle insertion into an implantable central venous port catheter: A quasi-randomized controlled pilot study. *Cancer Nurs*. 2019;1:35–41.
36. Yu S., et al. *Lavandula angustifolia* mill oil and its active constituent linalyl acetate alleviate pain and urinary residual sense after colorectal cancer surgery: A randomized controlled trial. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine*. 2017;1–7.
37. T. Field et al., Lavender Fragrance Cleansing Gel Effects on Relaxation. *Int. J. Neurosci*. 2005;115(2):207–222,.
38. N. Morris. The effects of lavender (*Lavendula angustifolium*) baths on psychological well-being: two exploratory randomised control trials. *Complement. Ther. Med*. 2002;10(4):223–228, Dec. 2002.
39. Gnatta J., et al. Aromatherapy with ylang ylang for anxiety and self-esteem: a pilot study. *Rev. Esc. Enferm. U P*. 2014; 48(3):492–499.
40. Chien L., et al. The effect of lavender aromatherapy on autonomic nervous system in midlife women with insomnia. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine*. 2012:e740813.
41. Soltani R., et al. Evaluation of the effect of aromatherapy with lavender essential oil on post-tonsillectomy pain in pediatric patients: A randomized controlled trial. *Int. J. Pediatr. Otorhinolaryngol*. 2013;77(9):1579–1581.
42. S. Bail et al. GC-MS-Analysis, Antimicrobial Activities and Olfactory Evaluation of Essential *Davana (Artemisia pallens Wall. ex DC)* Oil from India. *Nat. Prod. Commun*. 2008;3(7): 1934578X0800300705.
43. Evangelista M., et al. The effect of topical virgin coconut oil on SCORAD index, transepidermal water loss, and skin capacitance in mild to moderate pediatric atopic dermatitis: a randomized, double-blind, clinical trial. *Int. J. Dermatol*. 2014;53(1):100–108.
44. Verma S., et al. Chemical composition and antimicrobial activity of bergamot-mint (*Mentha citrata Ehrh.*) essential oils isolated from the herbage and aqueous distillate using different methods. *Ind. Crops Prod*. 2016;91:152–160.
45. K. Kuroda et al. Sedative effects of the jasmine tea odor and (R)(-)linalool, one of its major odor components, on autonomic nerve activity and mood states. *Eur. J. Appl. Physiol*. 2005;95(2-3):107–114.
46. S. Yu and G. Seol. *Lavandula angustifolia* Mill. Oil and Its Active Constituent Linalyl Acetate Alleviate Pain and Urinary Residual Sense after Colorectal Cancer Surgery: A Randomised Controlled Trial. *Evid. Based Complement. Alternat. Med*. 2017:1–7.
47. Ahirwar P., et al. A clinical trial comparing antimicrobial efficacy of 'essential oil of *Ocimum sanctum*' with triple antibiotic paste as an intracanal medicament in primary molars. *J. Indian Soc. Pedod. Prev. Dent*. 2018;36(2):191–197.
48. Viyoch J., et al. Evaluation of in vitro antimicrobial activity of Thai basil oils and their micro-emulsion formulas against *Propionibacterium acnes*. *Int. J. Cosmet. Sci*. 2006; 28(2):125–133.
49. J. Lee, et al. 1,8-cineole prevents UVB-induced skin carcinogenesis by targeting the aryl hydrocarbon receptor. *Oncotarget*. 2017;8(62):105995–106008.
50. Yamani H., et al. Antimicrobial Activity of Tulsi (*Ocimum tenuiflorum*) Essential Oil and Their Major Constituents against Three Species of Bacteria. *Front. Microbiol*. 2016;7.
51. de Almeida A., et al. Eugenol and derivatives activity against *Mycobacterium tuberculosis*, nontuberculous mycobacteria and other bacteria. *Future Microbiol*. 2019;14:331–344.
52. Kim K., et al. The effect of 1,8-cineole inhalation on preoperative anxiety: a randomized clinical trial," *Evid.-Based Complement. Altern. Med. ECAM*. 2014:820126, 2014.
53. Lu Y., et al. Effect of orange peel essential oil on oxidative stress in AOM animals. *Int. J. Biol. Macromol*. 2012;50(4):1144–1150.
54. Niknezhad F., et al. Improvement in histology, enzymatic activity, and redox state of the liver following administration of *cinnamomum zeylanicum* bark oil in rats with established hepatotoxicity. *Anat. Cell. Biol*. 2019;52(3):302–311.
55. Jeena K., et al. Antioxidant, anti-inflammatory and antinociceptive properties of black pepper essential oil (*piper nigrum* linn). *J. Essent. Bear. Plants*. 2014;17(1):1–12.
56. Carrasco F., et al. Immunomodulatory activity of *zingiber officinale* roscoe, *salvia officinalis* l. and *szygium aromaticum* l. essential oils: Evidence for humor and cell-mediated responses. *J. Pharm. Pharmacol*. 2009;61(7):961–967.
57. Sengupta K., et al. Comparative efficacy and tolerability of 5- α -loxin and aflapin against osteoarthritis of the knee: A double-blind, randomized, placebo-controlled clinical study. *Int. J. Med. Sci*. 2010;7(6):366–377.
58. Kizhakkeedath R. Clinical evaluation of a formulation containing *curcuma longa* and *boswellia serrata* extracts in the management of knee arthritis. *Mol. Med. Rep*. 2013;8(5):1542–1548.
59. Ahmed S. Green tea polyphenol epigallocatechin 6-gallate in arthritis: Progress and promise. *Arthritis Res. Ther*. 2010;12(2). 208.
60. Singh R., et al. Epigallocatechin 3-gallate inhibits interleukin-1 beta-induced expression of nitric oxide synthase and production of nitric oxide production in human chondrocytes: Suppression of nuclear factor kappaB activation by degradation of the inhibitor of nuclear factor kappaB. *Arthritis Rheum*. 2002;46(8):2079–2086.
61. Sreekumar S., et al. Pomegranate fruit as a rich source of biologically active compounds. *BioMed Res. Int*. 2014:686921.

62. Hadipour-Jahromy M. and Mozzafari-Kermani R. Chondoprotective effects of pomegranate juice on monoiodoacetate-induced osteoarthritis of the knee joint of mice. *Phytotherapy Research*. 2010;24(2):182-185.
63. Georgiev V., et al. Recent advances and uses of grape flavonoids as nutraceuticals. *Nutrients*. 2014;6(1):391-415.
64. Terra X., et al. Grape seed procyanidins act as anti-inflammatory agents in endotoxin-stimulated RAW 264.7 macrophages by inhibiting NFkB signaling pathway. *J. Agric. Food Chem*. 2007;55(1):4357-4365.
65. Macedo R., et al. Effects of chronic resveratrol supplementation in military firefighters undergo a physical fitness test: A placebo controlled, double blind study. *Chem. Biol. Interact*. 2015;227:89-95.
66. Harb A., et al. Hypocholesterolemic effect of beta-caryophyllene in rats fed cholesterol and fat enriched diet. *J. CLin. Biochem. Nutr*. 2018;62(3):230-237.
67. Dias D., et al. Copaiba oil suppresses inflammatory cytokines in splenocytes of C57Bl/6 mice induced with experimental autoimmune encephalomyelitis (EAE). *Molecules*. 2014;19(8):12814-12826.
68. Youssef D., et al. Beta-caryophyllene alleviates diet-induced neurobehavioral changes in rats: The role of CB2 and PPAR-γ receptors. *Biomed. Pharmacother*. 2019;110:145-154.
69. H. Nell, M. Siebert, P. Chellan, and N. Gericke, "A randomized, double-blind, parallel-group, placebo controlled trial of Extract *Sceletium tortuosum* (Zembrin) in healthy adults," *J. Altern. Complement. Med.* N. Y. N, vol. 19, no. 11, pp. 898–904, Nov. 2013.
70. W. Dimpfel, N. Gericke, S. Suliman, and G. N. C. Dipah, "Effect of Zembrin® on Brain Electrical Activity in 60 Older Subjects after 6 Weeks of Daily Intake. A Prospective, Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, 3-Armed Study in a Parallel Design," *World J. Neurosci.*, vol. 07, no. 01, pp. 140–171, 2017.
71. A. Yoto et al., "Oral intake of γ-aminobutyric acid affects mood and activities of central nervous system during stressed condition induced by mental tasks," *Amino Acids*, vol. 43, no. 3, pp. 1331–1337, Sep. 2012.
72. J. Sarris, D. Mischoulon, and I. Schweitzer, "Omega-3 for bipolar disorder: meta-analyses of use in mania and bipolar depression," *J. Clin. Psychiatry*, vol. 73, no. 1, pp. 81–86, Jan. 2012.
73. S. Kasper, "An orally administered lavandula oil preparation (Silexan) for anxiety disorder and related conditions: an evidence based review," *Int. J. Psychiatry Clin. Pract.*, vol. 17, no. S1, pp. 15–22, Nov. 2013.
74. Stevens N., et al. Subjective assessment of the effects of an herbal supplement containing lavender essential oil on sleep quality: A randomized, double-blind, placebo-controlled crossover study. *Cogent Medicine*. 4(1).
75. Sargolzaee M., et al. THE COMPARISON OF THE EFFICACY OF CITRUS FRAGRANCE AND FLUOXETINE IN THE TREATMENT OF MAJOR DEPRESSIVE DISORDER," vol. 10, no. 3, pp. 43–48, Jan. 2004.
76. Ngan A. and Conduit R. A double-blind, placebo-controlled investigation of the effects of *Passiflora incarnata* (passionflower) herbal tea on subjective sleep quality. *Phytother. Res. PTR* 2011;25(8):1153–1159.
77. Kennedy D., et al. Modulation of Mood and Cognitive Performance Following Acute Administration of Single Doses of *Melissa Officinalis* (Lemon Balm) with Human CNS Nicotinic and Muscarinic Receptor-Binding Properties. *Neuropsychopharmacology*. 2003;28(10): 1871–1881.
78. Zick S., et al. Preliminary examination of the efficacy and safety of a standardized chamomile extract for chronic primary insomnia: a randomized placebo -controlled pilot study. *BMC Complement. Altern. Med*. 2011;11(1):78.
79. Kakuda T. Neuroprotective effects of theanine and its preventive effects on cognitive dysfunction. *Pharmacol. Res*. 2011;64(2):162–168.
80. Tamano H., et al. Preventive effect of theanine intake on stress -induced impairments of hippocampal long-term potentiation and recognition memory. *Brain Res. Bull*. 2013;95(1-6).
81. Song C., et al. Effects of Theanine on the Release of Brain Alpha Wave in Adult Males. *Korean J. Nutr*. 2003;36(9):918–923.