

НОВОГОДНИЕ ИДЕИ с ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ



doAROMAterra.com

Здравствуйте!

Спасибо огромное за Ваш интерес к эфирным маслам. Мы очень рады представить Вам нашу электронную книгу с новогодними и зимними рецептами и идеями использования эфирных масел. Надеемся, что она поможет Вам приоткрыть дверь в удивительный мир эфирных масел чистого терапевтического класса.

Помните, что эфирные масла очень концентрированные вещества и поэтому требуют к себе уважительного отношения. Во время использования эфирных масел необходимо соблюдать простые меры безопасности.

Информация, предоставленная в данной электронной книге, не была утверждена или одобрена Органами Здравоохранения. Продукция, советы и опыт, размещенные в книге, не предназначены для постановки диагноза, лечения, самолечения и/или замещения врачебной помощи. Всегда консультируйтесь со своим лечащим врачом перед применением.

Частичная или полная перепечатка информации из данной книги запрещена и возможнотолько с разрешения авторов

Смесь для дефьюзера

НОВОГОДНЕЕ настроение

- Гвоздика ЭМ 1 капля
- Дикий Апельсин ЭМ 3 капли
- Корица ЭМ - 2 капли

DOAROMATERRA.COM

Данная информация не была утверждена или одобрена Органами Здравоохранения.
Продукция и опыт не предназначены для постановки диагноза, лечения, самолечения и/или замещения
врачебной помощи. Всегда консультируйтесь со своим лечащим врачом перед применением.

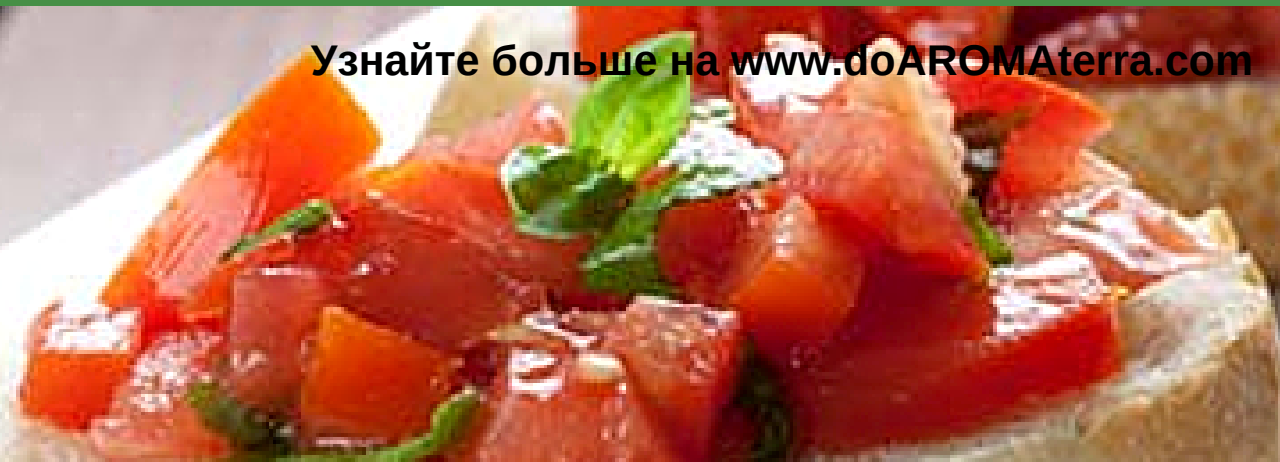
ЗАКУСКА

КАНАПЕ с ТОМАТАМИ

ПРОДУКТЫ для СПРЕДА: 4 ст.л. Сливочного масла, зубчик чеснока, 1/2к. ЭМ Орегано, 1к. ЭМ Тимьяна, 1к. ЭМ Базилика (используем только эфирные масла доТЕРРА). Французский багет, соль и перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать все продукты для спреда вместе, чеснок выжать через чеснокодавилку. Нанести спред тонким слоем на багет. Сверху украсить нарезанными кубиками свежего помидора и зеленью.

Узнайте больше на www.doAROMAterra.com



Данная информация не была утверждена или одобрена Органами Здравоохранения.
Всегда консультируйтесь со своим лечащим врачом перед применением.

НОВЫЙ ВКУС

ЗНАКОМЫХ БЛЮД



Майонез с 1-2 каплями ЭМ доТЕРРА Дикого Апельсина превращает 500 г салата "оливье" в "новое" блюдо.

www.doAROMAterra.com



Данная информация не была утверждена или одобрена Органами Здравоохранения. Всегда консультируйтесь со своим лечащим врачом перед применением.

ГОТОВИМ С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ

КУРОЧКА В ЙОГУРТЕ

МАРИНАД:

200 гр простого йогурта или сметаны
1 ст.л. Оливкового масла
1 ч.л. Тмина
2 капли ЭМ доТЕРРА Лимона
1 капля ЭМ доТЕРРА Кинзы
2 зубца чеснока
4 куринных грудки без кожицы

СОУС:

70 гр простого йогурта или сметаны
1/2 ч.л. Морской соли
1 зубчик чеснока
1-2 капли ЭМ доТЕРРА Лимона
1 ч.л. Мелко нарезанной свежей
Мяты или петрушки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешайте все ингредиенты для маринада, выдавите чеснок. Положите куринные грудки в стеклянную посуду и хорошо перемешайте с маринадом. Закройте крышкой и поставьте в холодильник минимум на 5 часов. Пожарьте на гриле или на бройлерном огне 6-7 минут с каждой стороны или до готовности.

СОУС: Смешайте все ингредиенты вместе и подавайте с куринными грудками

www.doAROMaterra.com

Данная информация не была утверждена или одобрена Органами Здравоохранения.
Всегда консультируйтесь со своим лечащим врачом перед применением.

"ПИЦЦА БОГОВ"

ГРУШИ В ВИНЕ

www.doAROMAterra.com

В кастрюлю с широким дном налить вино, в котором растворить 3 ложки сахара, пропитанного 4 каплями бергамота, 1 каплей муската, 1 каплей корицы и 2 каплями имбиря.

Очистить груши от кожуры и поставить в один ряд на дно кастрюли (вино должно закрывать все груши целиком). Довести вино до кипения и затем, убавив огонь, варить груши 15 минут, после чего дать им остыть в этом же вине.

Груши вынуть, положить на блюдо, можно полить ванильным кремом или подтаявшим ванильным мороженым. Запивать груши теплым вином, в котором они варились.

СЫРОЕДЕННЫЕ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ КОНФЕТЫ

ПРОДУКТЫ: 1/2 ст кокосовой стружки, 1/2 ст. миндального масла (спред), 1/2 ст. сухих ягод клюквы или изюм, 1/4 ст меда, Соль на кончике ч.л., 1 ст.л. Семена чиа, 2к. ЭМ доTERRA Дикий Апельсин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать все продукты вместе, взяв только половину кокосовой стружки (1/4 стакана). Сделать конфеты в форме шариков и обвалять в оставшейся кокосовой стружке. Хранить в холодильнике.

Узнайте больше на www.doAROMAterra.com



Данная информация не была утверждена или одобрена Органами Здравоохранения.
Всегда консультируйтесь со своим лечащим врачом перед применением.



АРОМА-КРАСКИ

для РИСОВАНИЯ ПАЛЬЦАМИ

2 ст. холодной воды

½ ст. – кукурузного крахмала

Пищевой краситель

Эфирные масла

Контейнеры для краски

DOAROMATERRA.COM

Смешайте вместе крахмал и воду, нагрейте на небольшом огне постоянно помешивая, до однородной чуть загустевшей массы. Уберите с огня и остудите. Разлейте по небольшим контейнерам и добавьте пищевой краситель. Убедитесь, что Вы выбрали безопасные для детей ЭМ. Рекомендуем выбрать ЭМ, которые ассоциируются с конкретным цветом, для развития ассоциативного ряда у детей. Например, масло Лимона с желтой краской, масло Апельсина с оранжевой. Достаточно 1 капли ЭМ на контейнер. Храните в плотно закрытых крышкой контейнерах.

МАСТЕРИМ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ

АРОМА ПЛАСТИЛИН

1 ст. муки

1/4 ст. соли

2 ст.л. Разрыхлителя

1 ст. воды

Пищевой краситель (или натуральный краситель)

1 ст.л. Растительного масла

8-10 к. ЭМ на «пластилин»

www.doAROMAterra.com

Хорошо смешайте все ингредиенты. Постоянно помешивайте на медленном огне в течении примерно 5 мин, пока тесто не перестанет прилипать и сформирует "клубок". Уберите с огня, заверните в пергамент и охладите в течении 5 минут. Разделите пластилин на 4 части. Сделайте небольшое углубление в тесте и добавьте по 8-10 капель ЭМ и красителя в каждую часть и "замесите" в течении 1 мин. до равномерного окрашивания. Храните в сухом прохладном месте в плотно закрытом контейнере или пластиковом мешочке.

Данная информация не была утверждена или одобрена Органами Здравоохранения. Всегда консультируйтесь со своим лечащим врачом перед применением.

АРОМА-ПЕСОК

ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 3-4Х ЛЕТ

4 ст. муки

½ ст. растительного масла

6-8 к. Пищевого красителя (по желанию)

5 к. ЭМ безопасного для детей

(лаванда, мята, ромашка, иланг иланг)

Смешайте все ингредиенты в «песочнице», которая может разместиться в большом пластиковом контейнере. Подберите ЭМ "под цвет" песка. Можно сделать песок нескольких цветов. Постелите под "песочницу" большую простынь. Подготовьте формочки для строительства песочных замков.

АРОМА-СОВЯТА

МАСТЕРИМ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ

doAROMAterra.com

- Лекала сов
- Сосновые шишки
- Фетр разных цветов
- Ножницы
- Эфирные масла
- Пистолет с горячим клеем

Соберите шишки. Сделайте лекала. Используя горячий клей приклейте глаза и клюв на верх шишки. Крылья по сторонам, "ноги" к основанию. Клей должен высохнуть.

Капните 2-3 к. ЭМ на верх каждой шишки.

Лекала по ссылке doaromaterra.com/lecala



ДЕЗОДОРАНТ для ОБУВИ

Нанесите несколько капель Purify (Чистота), Мяты или любое цитрусовое масло на салфетку и положите во внутрь туфель на ночь.

doAROMAterra.com



ЛОСЬОН после БРИТЬЯ

- 15 к. ЭМ Чайного дерева
- 15 к. ЭМ Лаванды
- 100 мл фракционированного кокосового масла
- Стеклоянная бутылочка со спреем 100 мл.

Хорошо смешайте все ингредиенты вместе.

doAROMAterra.com



КРЕМ

для БРИТЬЯ

- 1/3ст. масла ши
- 1/3ст. маслакакао
- 1/4ст. фракционированного
- кокосового масла
- 5к.ЭМ Сандалового дерева
- 5к.ЭМ Мята
- 5к.ЭМ Чайного дерева

Добавьте все ингредиенты в посуду с толстыми стенками. Растопите на медленном огне. Добавьте эфирные масла. Охладите крем. Взбейте ручным миксером. Храните в красивом стеклянном контейнере с плотно закрывающейся крышкой.

doAROMAterra.com



ТОЛЬКО ДЛЯ НЕГО

СМЕСИ для ДЕФЬЮЗЕРА

- МЯТА и МЕЛИССА
(для повышения внимания, фокуса)
- ГРУШАНКА и КЕДР
(для повышения самооценки и чувства уверенности)
- КИПАРИС и БЕЛАЯ ЕЛЬ
(чувство силы и уверенности в себе)

doAROMAterra.com

БОМБОЧКИ для ВАНН

- 1/2 ст. лимонной кислоты
- 1/2 ст. пищевой соды
- 1/4 ст. крахмала
- 1/4 ст. любого масла
(оливкового, кокосового, миндального)
- 8-10 Вашего любимого ЭМ
- сухие лепестки роз, травы (по желанию)
- натуральный пищевой краситель (по желанию)
- силиконовые формочки или бумажные стаканчики

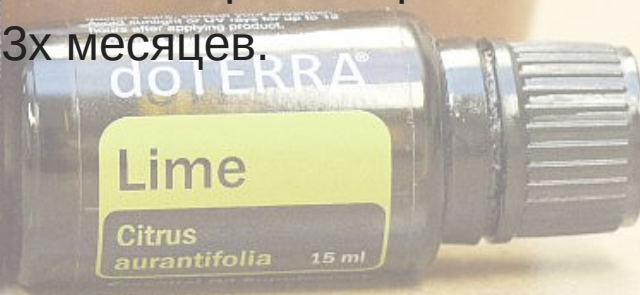
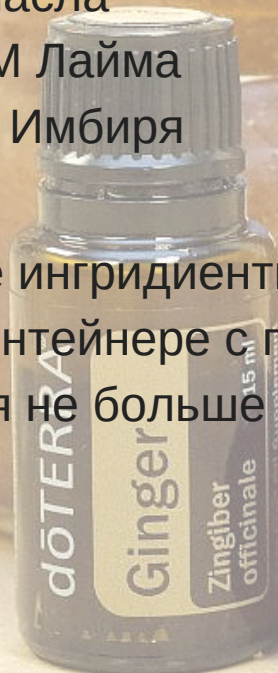
Смешайте все ингредиенты вместе. Пищевой краситель, эфирные масла и лепестки добавьте в последнюю очередь. Если масса слишком жидкая, то добавьте больше крахмала или соды. Положите в формочки, или скатайте шарики в руках. Дайте высохнуть как минимум 24 часа. И дети и взрослые очень любят наблюдать щипящие ароматные комочки во время принятия ванны

САХАРНЫЙ СКРАБ

www.doAROMAterra.com

- 1/2 ст. коричневого сахара
- 1/2 ст. фракционированного кокосового масла
- 10 капель ЭМ Лайма
- 5 капель ЭМ Имбиря

Смешайте все ингредиенты вместе. Храните в стеклянном контейнере с плотно закрытой крышкой. Срок хранения не больше 3х месяцев.



Данная информация не была утверждена или одобрена Органами Здравоохранения. Всегда консультируйтесь со своим лечащим врачом перед применением.



www.doAROMAterra.com

САХАРНЫЙ СКРАБ

- 1/2 ст. нерафинированного кокосового масла
- 1/4 ст. фракционированного кокосового масла
- 1/2 ст. Эпсом соль
- 15 к. любимого эфирного масла

Растопите нерафинированное кокосовое масло и сразу уберите с огня. Добавьте ФКМ и соль. Все перемешайте. Добавьте ЭМ. Помешивайте каждые 10 минут пока не застынет масло. Храните в плотно закрытом контейнере не более 3-х месяцев.

Данная информация не была утверждена или одобрена Органами Здравоохранения. Всегда консультируйтесь со своим лечащим врачом перед применением.

СУХОЙ ШАМПУНЬ

- 2 ст. л. порошка марантового корня (для темных волос 50/50 порошка марантового корня и порошка какао)
- 1 к. ЭМ Розмарина и 1 к. ЭМ Лаванды
- небольшая баночка 50 мл

Смешайте все ингредиенты. Наносите кисточкой для макияжа на корни волос прядь за прядью.

Оставьте на несколько минут и расчешите как обычно, стряхнув порошок

www.doAROMAterra.com

Данная информация не была утверждена или одобрена Органами Здравоохранения. Всегда консультируйтесь со своим лечащим врачом перед применением.

БУДЬТЕ ГОТОВЫ к ПРАЗДНИКАМ



Для поддержки
метаболизма и
детокса организма



Для поддержки
пищеварительной
системы



Для поддержки
иммунной системы



www.doAROMAterra.com

Данная информация не была утверждена или одобрена Органами Здравоохранения.
Всегда консультируйтесь со своим лечащим врачом перед применением.

САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ НАБОР

ЭФИРНЫЙ ДОМ

НАБОР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



SAVE \$86

\$275.00



www.doAROMAterra.com

ДЛЯ ЗАКАЗА ПРОБНИКОВ
ЭФИРНЫХ МАСЕЛ
ПЕРЕЙДИТЕ ПО ССЫЛКЕ



www.doAROMAterra.com/probniki-masel



КОНТАКТЫ

Для открытия своего эккаунта, экономии
25% и заказа масел - пишите



HELLO@DOAROMATERRA.COM

Ароматного Вам настроения!

Ольга