

23 СОЧНЫХ РЕЦЕПТА с ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ doTERRA для ЛЕТНЕГО ОТДЫХА

От отдыха у костра
до прогулки на яхте



doAROMAterra.com



СОЛНЕЧНОГО АРОМАТНОГО ЛЕТА!!!!

Очень рада предложить Вам этот летний сборник рецептов с использованием эфирных масел доТЕРРА.

Я родилась и выросла в Сибири, но живу в очень жарком климате. Помню, что когда я первый раз прилетела в Лас Вегас и вышла из аэропорта, моей первой мыслью было - здесь нечем дышать, на столько горячим был воздух. Мне пришлось научиться быстро адаптироваться к палящему солнцу пустыни и перепробовать множество способов защиты и помощи при солнечных ожогах, обмороках, сухости кожи, обезвоживании и т.д.

Я очень надеюсь, что подборка рецептов из этой книги будет вам тоже полезна и позволит получить наибольшее удовольствие от самого любимого многими времени года - лета.

ОЛЬГА ГОДДАРД

ИЗ ЛЕТНЕГО СБОРНИКА РЕЦЕПТОВ ВЫ УЗНАЕТЕ:

1. Какие эфирные масла взять с собой в дорогу, на пикник, в поход, дать детям в летний лагерь, что взять на пляж, в самолет, на летнюю прогулку по морю, для загара и т.д.
2. Какие масла использовать в легких и вкусных летних рецептах и как придать своим кулинарным шедеврам неповторимый вкус
3. Как защитить себя от ожогов и сохранить свою кожу увлажненной.
4. И еще много много разных идей и летних рецептов.

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 возможна только с разрешения автора.

УВЛАЖНЯЮЩИЙ ЛОСЬОН ПОСЛЕ ЗАГАРА

1/4 ст. гель алоэ вера

5 к. ЭМ Лаванды

5 к. ЭМ Бессмертника

5 к. ЭМ Ладана

5 к. ЭМ Чайного дерева

1/8 ст. миндального или кокосового масла

1 ст. л. 100% растительного глицерина

1/4 ст. воды

Смешать в блендере алоэ вера, миндальное масло, глицерин. Добавить эфирные масла и перемешать. ЗАТЕМ добавить воды и снова перемешать. Хранить в диспенсере для лосьона. Использовать после душа для сохранения кожи увлажненной.

СПРЕЙ-ЗАЩИТА ОТ НАСЕКОМЫХ

50 мл экстракта Гамамелиса

50 к реппелентной смеси эфирных масел "ТерраШилд"

25 к смеси эфирных масел доТЕРРА PURIFY/"Чистота"

50 мл дистиллированной или кипяченной воды

Смешать все ингредиенты, добавить в стеклянную бутылку со спреем. Перед применением хорошо взболтать.

DOAROMATERRA.COM

ЭФФЕКТ ПЛЯЖНЫХ ЛОКОНОВ с ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ

- 1 ст. горячей воды
- 1 чл. л. морской соли
- 1 чл.л 100% геля алоэ вера
- 1 чл.л ФКМ от доТЕРРА
- 4 к. Лаванды
- 4 к. Розмарина
- Бутылка со спреем

Смешайте все ингредиенты, добавьте в стеклянную бутылку со спреем, нанесите на волосы, разделите волосы на несколько частей и скрутите каждую часть, как бы "выжимая". Готово :)

ОХЛАЖДАЮЩИЙ ЛАВАНДОВЫЙ КОМПРЕСС

1 ст. холодной воды

12 к. ЭМ Лаванды

9 к. ЭМ Мята

3 к. ЭМ Грейпфрута

Мягкое полотенце для лица

Смешайте все ингредиенты в глубоком блюде. Намочите полотенце, выжмите лишнюю воду и наложите компресс на шею и лоб.

Периодически смачивайте полотенце и добавьте пару кубиков льда в воду. Избегайте попадания в глаза.





ОСВЕЖАЮЩИЙ МЯТНЫЙ БРИЗ

100 мл дистиллированной воды
10 к. ЭМ Мята доTERRA
1 стеклянный бутылек со спреем

Используйте спрей, чтобы
освежиться в жаркий день на
пляже, в офисе или в машине.

DOAROMATERRA.COM

ЗАЩИТА ВОЛОС НА ПЛЯЖЕ



НАНЕСИТЕ НА ВОЛОСЫ ПО ВСЕЙ ДЛИНЕ
КОКОСОВОЕ МАСЛО ИЛИ МАСЛО ШИ ПЕРЕД
ПРИНЯТИЕМ СОЛНЕЧНОЙ ВАННЫ ИЛИ КУПАНИЕМ
В СОЛЕННОЙ ВОДЕ.

DOAROMATERRA.COM

ВОЛШЕБНЫЙ ЭЛЕКСИР ПРИ СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГАХ

2 ч.л 100% геля алоэ вера

1-2 к. ЭМ Лаванды

1-2 к. ЭМ Бессмертника

**Нанесите на обгоревшие участки
тела как можно быстрее,
повтряйте каждые 2-4 часа при
необходимости.**

DOAROMATERRA.COM

УСПОКАИВАЮЩИЙ КОЖУ СПРЕЙ ПРИ СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГАХ

1/2 ст. 100% геля алоэ вера

1/2 ст. воды

5 к. ЭМ Лаванды

Смешайте все ингредиенты в блендере. Перелейте в бутылку со спреем. Храните в холодильнике. Наносите на солнечные ожоги настолько часто, на сколько необходимо. Позвольте лосьону впитаться в кожу самому, не растирайте.

СОЛНЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ ЗА 5 МИНУТ

1 упаковка лосьона без запаха от доТЕРРА
2 ст.л. оксида цинка
12 к. ЭМ Бессмертника

Хорошо смешайте все ингредиенты в пустой упаковке от лосьона. Наносите перед выходом на солнце и каждые 2 часа нахождения на солнце. Этот рецепт примерно SPF20. Данный рецепт не подходит при активностях в воде.

СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ

1/4 ст. кокосового масла

1/4 ст. масла ши

3 ст.л. пчелиного воска (или
канделильский воск для веганской
версии)

2 ст.л.оксида цинка

Солнцезащитные эфирные масла
Лаванды, Мяты и Бессмертника

На водяной бане растопите
кокосовое масло и масло ши.

Уберите с огня и добавьте воск и
оксид цинка. Хорошо
перемешайте. Добавьте эфирные
масла. Храните в стеклянной
баночке с крышкой и обязательно
наклейте этикетку.

ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕЕ СРЕДСТВО

1 бутылек со спреем
30 мл дистиллированной воды
4 капли смеси ЭМ онГАРД
2 капли ЭМ Лимона

www.doAROMAterra.com

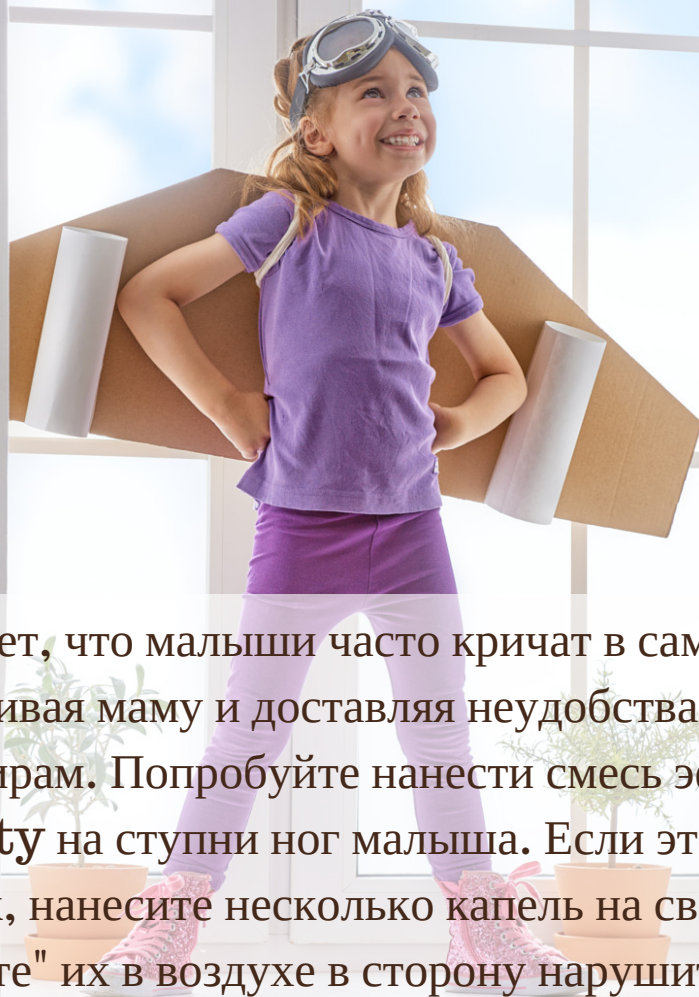
Данная информация не была утверждена или одобрена Органами Здравоохранения.
Всегда консультируйтесь со своим лечащим врачом перед применением.

ДЛЯ ТЕХ, КТО В МОРЕ ...

Если Вас укачало во время морской прогулки, капните в ладошку эфирное масло Мята или смеси **DigestZen** и подышите с ладоней 1 минуту

www.doAROMAterra.com

МАЛЕНЬКИЕ ПАССАЖИРЫ



Не секрет, что малыши часто кричат в самолетах, расстраивая маму и доставляя неудобства другим пассажирам. Попробуйте нанести смесь эфирных масел **Serenity** на ступни ног малыша. Если это не Ваш ребенок, нанесите несколько капель на свои ладошки и "развейте" их в воздухе в сторону нарушителя спокойствия.

www.doAROMAterra.com

КРАСКИ ЛЕТА

СМЕСЬ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ
ДЛЯ ДИФFUЗОРА

4 к. ЭМ Лаванды
4 к. ЭМ Грейпфрута
2 к. ЭМ Лимона
1 к. ЭМ Сперминт

www.doAROMAterra.com

В ПОМОЩЬ ВОДИТЕЛЮ



**ДОБАВЬТЕ 3-4 КАПЛИ СМЕСИ
"ЦИТРУСОВОЕ БЛАЖЕНСТВО"
В АВТОМОБИЛЬНЫЙ ДЕФФУЗОР,
ЧТОБЫ ВЗБОДРИТЬСЯ**

www.doAROMAterra.com

КАПЛИ БОДРОСТИ

1 к. ЭМ Кардамона
1 к. ЭМ Розмарина
1 к. ЭМ Кориандра
1 к. ЭМ Черного перца
1 к. ЭМ Мяты

Капните по одной капле каждого масла, разотрите между ладонками, сделайте ладонки в форме чаши и подышите с них 1 минуту. Данную смесь можно также добавить в диффузор.

www.doAROMaterra.com



САЛСА с ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ

1 небольшой огурец
2 больших авокадо
¼ свежего очищенного ананаса
соль по вкусу
¼ красного лука
1 красный сладкий перец
3 к. ЭМ Кинза от dōTERRA
2 к. ЭМ Лимона или Лайма от doTERRA
15 черных оливок

Все продукты нарезать кубиками, оливки разрезать на 4-6 частей. Можно добавить 1 небольшой помидор

www.doAROMAterra.com

САЛАТ С АРБУЗОМ

½ среднего по размеру арбуза

½ пучка руколлы или листья салата Латук

½ красного лука

3 ст. л. Оливкового масла

100 гр сыра Фета или брынзы

3 к. ЭМ Черный перец


3 к. ЭМ Танжерина или Дикого Апельсина

Нарежьте арбуз на большие квадраты примерно в 2 см (если Вы нарежете их меньше, то это будет выглядеть как каша)

Нарежьте красный лук тоненькими полосочками, порежьте зелень среднего размера и смешайте все с арбузом.

Смешайте эфирные масла доТЕРРА с оливковым маслом и добавьте их к остальным ингредиентам. Легонько перемешайте все вместе. Разложите салат по тарелкам и сверху добавьте кусочки сыра. Теперь настало время получить удовольствие от этого вкусного и полезного лакомства!



A close-up photograph of several slices of pineapple arranged vertically. Each slice shows distinct horizontal grill marks, indicating they have been cooked on a grill. The pineapple is a vibrant yellow color, and the grill marks are a golden-brown color.


АНАНАС на ГРИЛЛЕ

½ ст. коричневого сахара
1 ананас (очищен, удалена
сердцевина, порезан на дольки)
1 к. ЭМ Корицы

Смешайте коричневый сахар и корицу. Нанесите на каждую дольку ананаса с 2х сторон. Поджарьте на грилле с каждой стороны по 3-5 минут.

Теперь настало время получить удовольствие от этого вкусного лакомства!

www.doAROMAterra.com



ПОХОДНАЯ АПТЕЧКА С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ

www.doAROMAterra.com

УКУС ПЧЕЛ

Попробуйте ЭМ Лаванды, Лимона, Лемонграсса, Чайного дерева, Мяты, Ромашки, смеси Purify. Если боль не утихает, попробуйте нанести вокруг укуса эфирное масло Гвоздики в качестве анестетика

УКУСЫ КОМАРОВ

Лаванда, Бессмертник, Чайное дерево, смесь в спрее TerraShield

КЛЕЩИ

Нанесите 2 к. ЭМ Орегано разбавленного с фракционированным кокосовым маслом и нанесите на клеща. Высокое содержание фенолов в этом масле вынудит клеща "выйти наружу". Уберите клеща и нанесите 1 или 2 к. эфирного масла Лаванды или Чайного дерева от 3 до 5 раз в течение дня пока не стихнет раздражение. При необходимости обратитесь к врачу.

ОСВЕЖАЮЩАЯ ВАННА С МЯТОЙ

- ЭМ Мята - **5** капель
- ЭМ Лаванды - **4** капли
- Пищевая сода - **1** ст.л.
- Морская соль - **1** ст.л.
- Соль для ванн - **1** ст.л.

Смешайте эфирные масла с солью и примите теплую ванну в течение 20 минут.

СОВЕТ: Если у Вас нет времени принять ванну, используйте эту смесь в ванне для ног.

DOAROMATERRA.COM

ВСПЛЕСК ИММУНИТЕТА

- 6 апельсинов
- 1 капля ЭМ Имбиря

Выжать сок из апельсинов, добавить всю мякоть (самое полезное) и смешать с 1 каплей эфирного масла Имбиря. Можно добавить воды до двух порций и поделиться с другом :)



САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ НАБОР

ЭФИРНЫЙ ДОМ

НАБОР ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



SAVE \$86

\$275.00




www.doAROMAterra.com

ЗАКАЗ ПРОБНИКОВ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ



www.doAROMAterra.com/probniki-masel

КОНТАКТЫ

A close-up photograph of a hand holding a small, dark glass bottle of essential oil. The bottle is tilted, and a small amount of clear liquid is being poured into the palm of another hand held below it. The background is a soft, out-of-focus white.

Всегда рада общению и с
удовольствием
отвечу на Ваши вопросы!
Ароматного Вам настроения!
Ольга Годдард

HELLO@DOAROMATERRA.COM