

# Эфирные масла для начинающих



[www.doAROMAterra.com](http://www.doAROMAterra.com)

## С ОГРОМНЫМ УДОВОЛЬСТВИЕМ ХОЧУ РАССКАЗАТЬ ВАМ

о замечательных эфирных маслах doTERRA, которыми я и моя семья пользуемся уже на протяжении нескольких лет. Я безумно благодарна сестре своего мужа, которая принесла в наш дом маленький флакончик с "синенькой" жидкостью :), с которого все и началось.

Сразу оговорюсь, что вся информация, собранная в данном пособии, была накоплена мною и собрана на протяжении нескольких лет из разных источников - книг, вебинаров, семинаров, конференций по эфирным маслам, а также из личного опыта.

Данное пособие носит информационный и ознакомительный характер. Если Вы больны и Вам необходима врачебная помощь, обращайтесь к профессиональным врачам и специалистам за помощью и рекомендациями.

Данное пособие не является руководством к действию, и может быть использовано только для информационных целей. Автор не несет никакой ответственности за Ваше понимание, непонимание или собственное трактование информации, изложенной в пособии.

Я поделилась своим опытом и наблюдениями, но не претендую на последнюю инстанцию. Всегда тщательно проверяйте любую информацию, изучайте разные источники и мнения.

Там, где возможно, я включила ссылки на первоисточник информации. Всегда рада общению с Вами. Задавайте вопросы, пишите, давайте общаться! Мои контакты можно найти на последней страничке пособия. Ароматного Вам настроения и приятного прочтения :)

Ольга Годдард

[www.doAROMAterra.com](http://www.doAROMAterra.com)

# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ при ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

1. Пользуйтесь только настоящими эфирными маслами.  
Некачественные, разбавленные не понятно чем эфирные масла могут причинить больше вреда чем пользы.
2. Храните масла в темном прохладном месте (шкаф или деревянная коробочка вполне достойный вариант).
3. Храните эфирные масла в недоступном для детей месте.
4. При попадании в глаза или на слизистую НЕЛЬЗЯ использовать воду.  
При соприкосновении с водой реакция усиливается и можно получить ожог. Используйте эмульгаторы (базовое масло, оливковое масло, молоко и т.д.)
5. Всегда начинайте своё знакомство с новым эфирным маслом с одной капли. Обязательно проверяйте чувствительность кожи. Лучшее место для проверки чувствительности кожи – запястье. При покраснении кожи – добавьте базовое масло.
6. Горячие масла (орегано, корица, тимьян и т.д.) обязательно разводить с базовым маслом перед нанесением на кожу.

Эфирный  
совет

Попробуйте doTERRA Touch – набор эфирных масел и смесей уже предварительно разведенных в фракционированном кокосовом масле. Потрясающий набор из 5 масел и 4х смесей в шариковых флакончиках. Этот набор по достоинству оценит каждая заботливая мама.



# ДОЗИРОВКА ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

1. На страничке 7 я привела таблицу дозировок на одно применение и в течении суток. Данные рекомендации были даны Доктором Хиллом на международной конференции doTERRA в 2015 г.
2. Все дозировки эфирных масел – капельные! Придерживайтесь простого правила – лучше меньше, но чаще. Настоящие эфирные масла очень концентрированные и поэтому требуют к себе уважительного отношения.
3. Начинать пользоваться эфирными маслами следует с самых минимальных доз. Вы должны проверить свою чувствительность и реакцию вашего организма на то или иное эфирное масло. Мы все разные, и возможности организма у всех также разные. Кому то достаточно 1-2 капли на применение, а кто то будет себя прекрасно чувствовать и с 3-4мя каплями.
4. Дети обожают эфирные масла и очень восприимчивы к ним. Важно понимать, что детские дозировки гораздо ниже взрослых. Также как и для пожилых людей и беременных женщин дозировки также меньше.



# ЧТО ЕЩЕ ВАЖНО ЗНАТЬ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

1. Эфирные масла — это высоко концентрированные вещества, состоящие из фенолов, кетонов, альдегидов, терпенов и т.д, поэтому их использование во многих случаях должно сопровождаться разбавлением с базовым маслом или другим эмульгатором. Такими средствами могут быть: растительное масло, мёд, йогурт, вино.
2. При приеме эфирных масел внутрь ( я говорю ТОЛЬКО про эфирные масла doTERRA) пользуйтесь растительными капсулами, медом, вареньем и т.д. Будьте очень аккуратны с горячими маслами типа орегано. Одной капли на применение во многих случаях более чем достаточно.
3. Если Вы используете эфирные масла в косметических целях, то лучше добавлять 1-2 капли в небольшую дозу основы в момент применения. Также убедитесь, что Ваш шампунь или косметическое средство не содержит вредных и токсичных ингредиентов. Помните, что все, что Вы наносите на свое лицо, кожу, попадает внутрь вашего организма, в кровь. Кроме того, небольшие дозировки позволяют Вам убедиться, что аромат вам действительно подходит и нравится.
4. Я столкнулась с тем, что есть индивидуальная непереносимость определенных ароматов. Также обоняние очень сильно обостряется у беременных, и бывает так, что те ароматы, которые вам раньше нравились, становятся вам неприятны, и наоборот. В нашей семье - муж не любит аромат лаванды, я, наоборот, очень люблю лаванду. Также, знакомство с некоторыми ароматами происходит постепенно, иногда на это требуются месяцы, иногда годы. Например, я не воспринимала эфирное масло Ладана достаточно долго, хотя мое личное первое и очень положительное знакомство началось именно с Ладана. Прошло, наверно, больше года, прежде чем я поняла, приняла и полюбила Ладан. Сейчас это одно из самых необходимых масел в моей домашней натуральной аптечке.

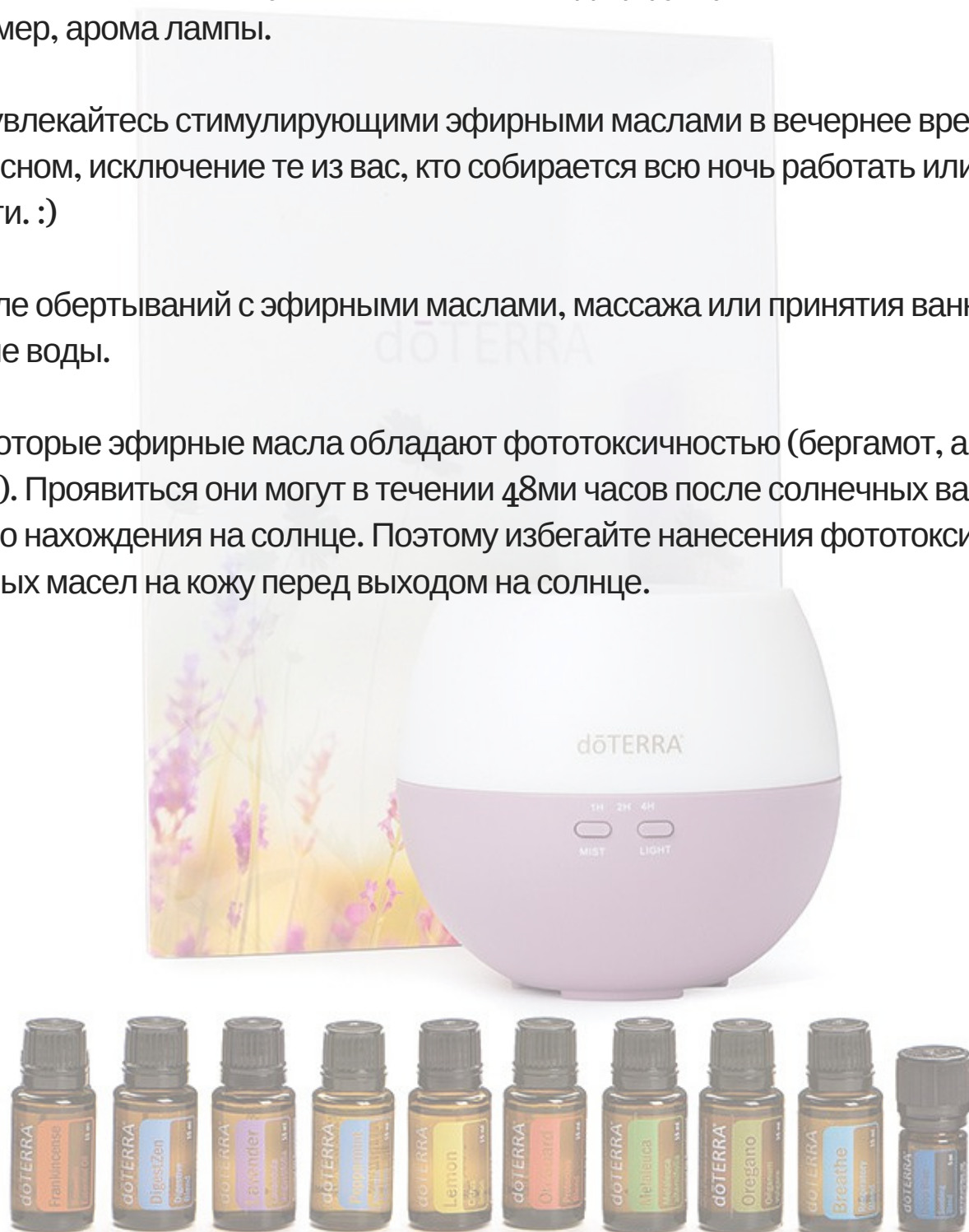
# ЧТО ЕЩЕ ВАЖНО ЗНАТЬ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

5. Для ароматизации помещений лучше использовать диффузоры, которые не вызывают нагревание эфирных масел до состояния когда их химический состав может измениться. К тому же, использование диффузора более безопасно чем, например, арома лампы.

6. Не увлекайтесь стимулирующими эфирными маслами в вечернее время суток и перед сном, исключение те из вас, кто собирается всю ночь работать или совершать подвиги. :)

7. После обертываний с эфирными маслами, массажа или принятия ванн, пейте больше воды.

8. Некоторые эфирные масла обладают фототоксичностью (бергамот, апельсин, лимон). Проявиться они могут в течении 48ми часов после солнечных ванн или долгого нахождения на солнце. Поэтому избегайте нанесения фототоксичных эфирных масел на кожу перед выходом на солнце.



## ЭФИРНЫЕ МАСЛА

### СПОСОБЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

|              | ВЗРОСЛЫЙ   | РЕБЕНОК   |
|--------------|--|---|
| ингаляционно | в диффузоре  | в диффузоре   |
| внутренне    | 2-4 капли идеально<br>12-24 максимально в<br>24х часовом интервале | 1-2 капли идеально<br>3-12 максимально в<br>24х часовом интервале |
| орально      | 1-3 капли идеально<br>4-18 максимально в<br>24х часовом интервале  |   |
| наружно      | 3-6 капли идеально<br>12-26 максимально в<br>24х часовом интервале | 1-2 капли идеально<br>3-12 максимально в<br>24х часовом интервале |

Источник: 2015 doTERRA Alive Convention

[www.doAROMAterra.com](http://www.doAROMAterra.com)

Добавьте в воду, в растительную капсулу, под язык для поддержки здоровья пищеварительной системы, горла и организма в целом\*.



\*Только для эфирных масел стандарта СРТГ

Вдыхайте с ладошек или добавляйте в диффузер свои любимые масла для создания настроения и очистки воздуха.



Наносите массажными движениями на ступни ног или где чувствуете дискомфорт



# ТЕХНИКА НАНЕСЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ АРОМА ПРИКОСНОВЕНИЕ

Техника нанесения эфирных масел АРОМА ПРИКОСНОВЕНИЕ является клиническим подходом к применению эфирных масел и нанесению их по энергетическим зонам и висцеральным точкам на спине и ступнях ног, что способствует приведению в баланс симпатической и парасимпатической нервной системы организма.

Техника была разработана Доктором Дэвидом Хиллом, ведущим экспертом в области интегративной медицины и терапевтического применения эфирных масел. Техника Арома Прикосновение улучшает общее самочувствие за счет снижения физического и эмоционального стресса и поддержания здоровой работы вегетативной функции организма. Она проста в применении, интуитивна и основана на использовании эфирных масел doTERRA стандарта Чистого Терапевтического Класса, что позволяет человеку получить уникальный опыт во время процедуры.

Техника Арома Прикосновение состоит из четырех основных шагов, направленных на сокращение системных стрессов для вегетативного баланса. Каждый шаг включает в себя применение двух эфирных масел или смеси масел. Включенные в технику эфирные масла были специально подобраны, чтобы обеспечить поддержку для эмоциональной и физиологической функции организма и для получения хорошего самочувствия, как для специалиста, так и для клиента.

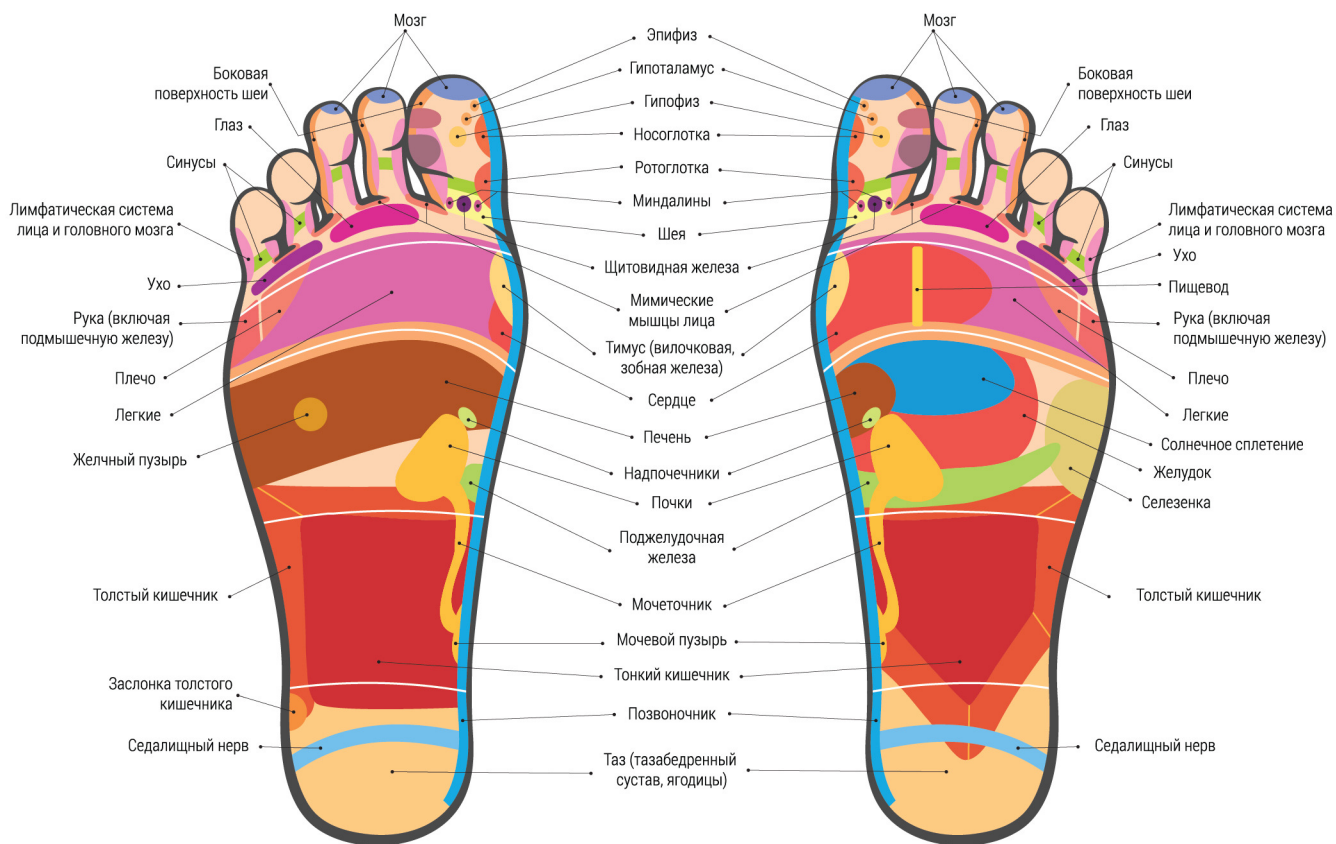
*Я бы хотел поделиться моим опытом применения техники АромаТач. Во время прохождения сертификации от Доктора Хилла мне сделали АромаТач и затем я делал эту процедуру другим людям. Поэтому мое восприятие этой методике охватывает обе ее части.*

*Когда мне сделали АромаТач, то я ощутил необыкновенную легкость. Тело было одновременно расслаблено, и в тоже время полно энергии и силы. Мысли текли как облака по небу - плавно и спокойно. Я ощущал гармонию и покой. Ночной сон был крепким и качественным. Я чувствовал себя как после хорошего отдыха возле воды и природы с потрясающими ароматами одновременно успокаивающими и бодрящими. Без преувеличения могу сказать, что я чувствовал себя заново родившимся!*

*Во время проведения Ароматач на других людях, я в не меньшей степени получал пользу от работы с различными маслами, которые влияли на мой организм через кожу и легкие. Делая Ароматач, человек еще работает и физически, что дает дополнительный положительный эффект. Также приятно видеть как эта техника реально помогает другим людям, что приносит огромное моральное удовлетворение. ~ Дмитрий*

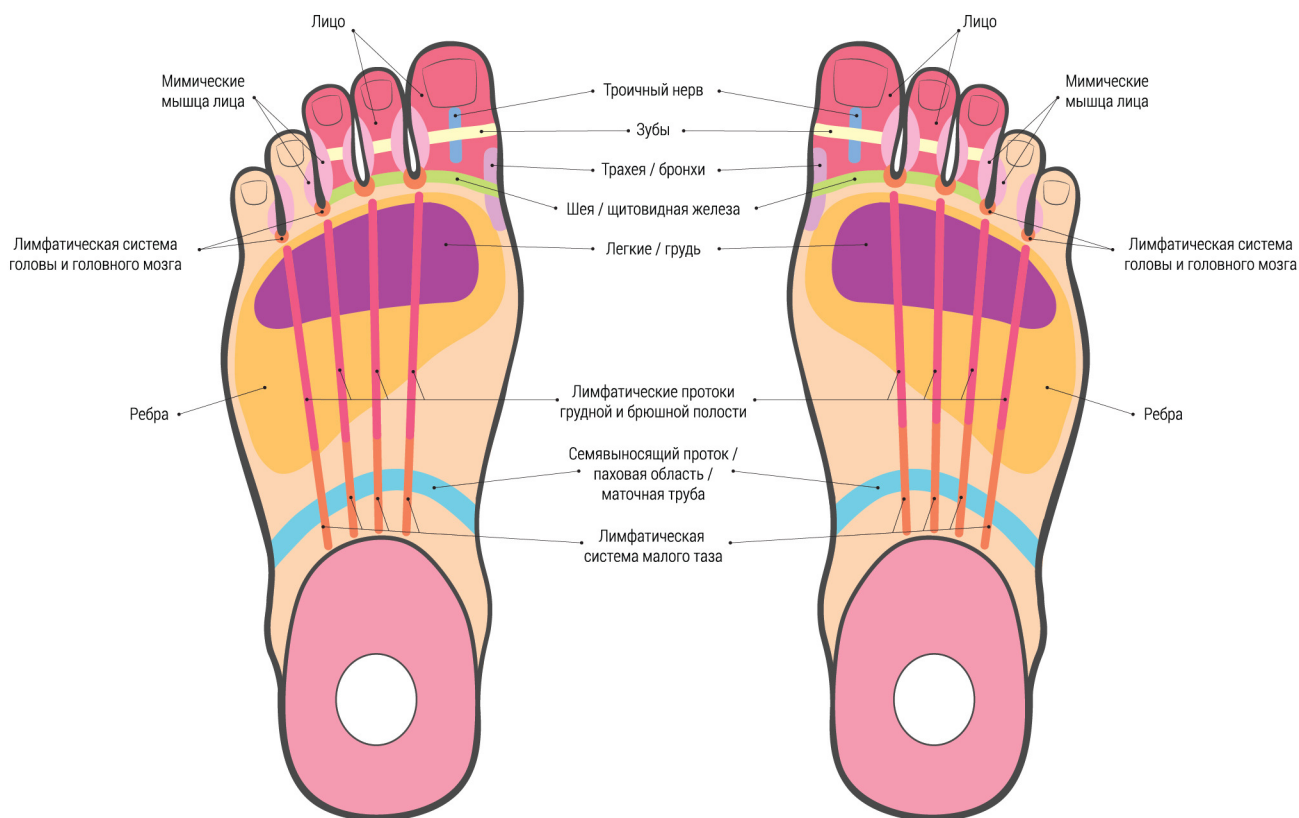


# РЕФЛЕКТОРНЫЕ ЗОНЫ СТОП



ПРАВАЯ СТОПА

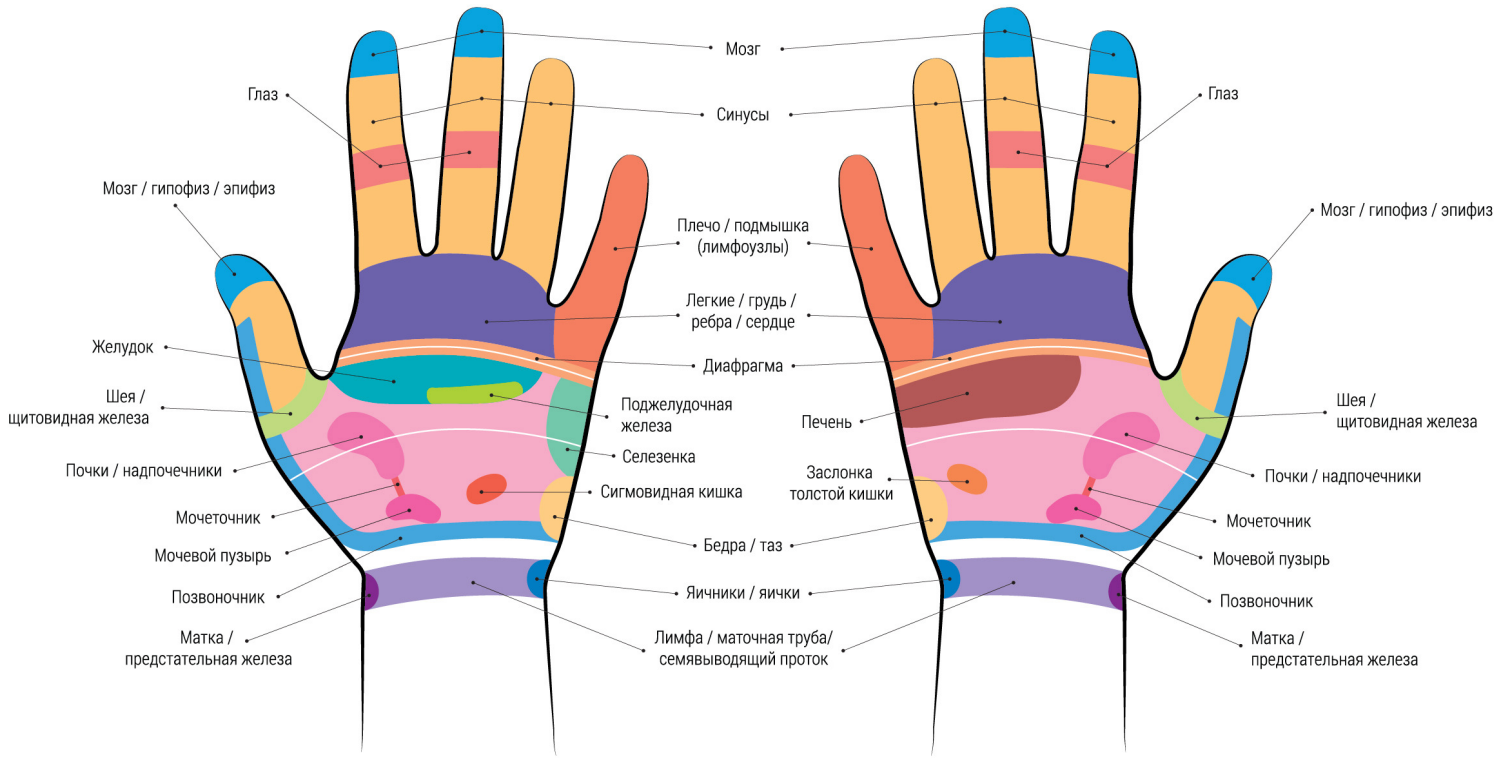
ЛЕВАЯ СТОПА



ЛЕВАЯ СТОПА ТЫЛ

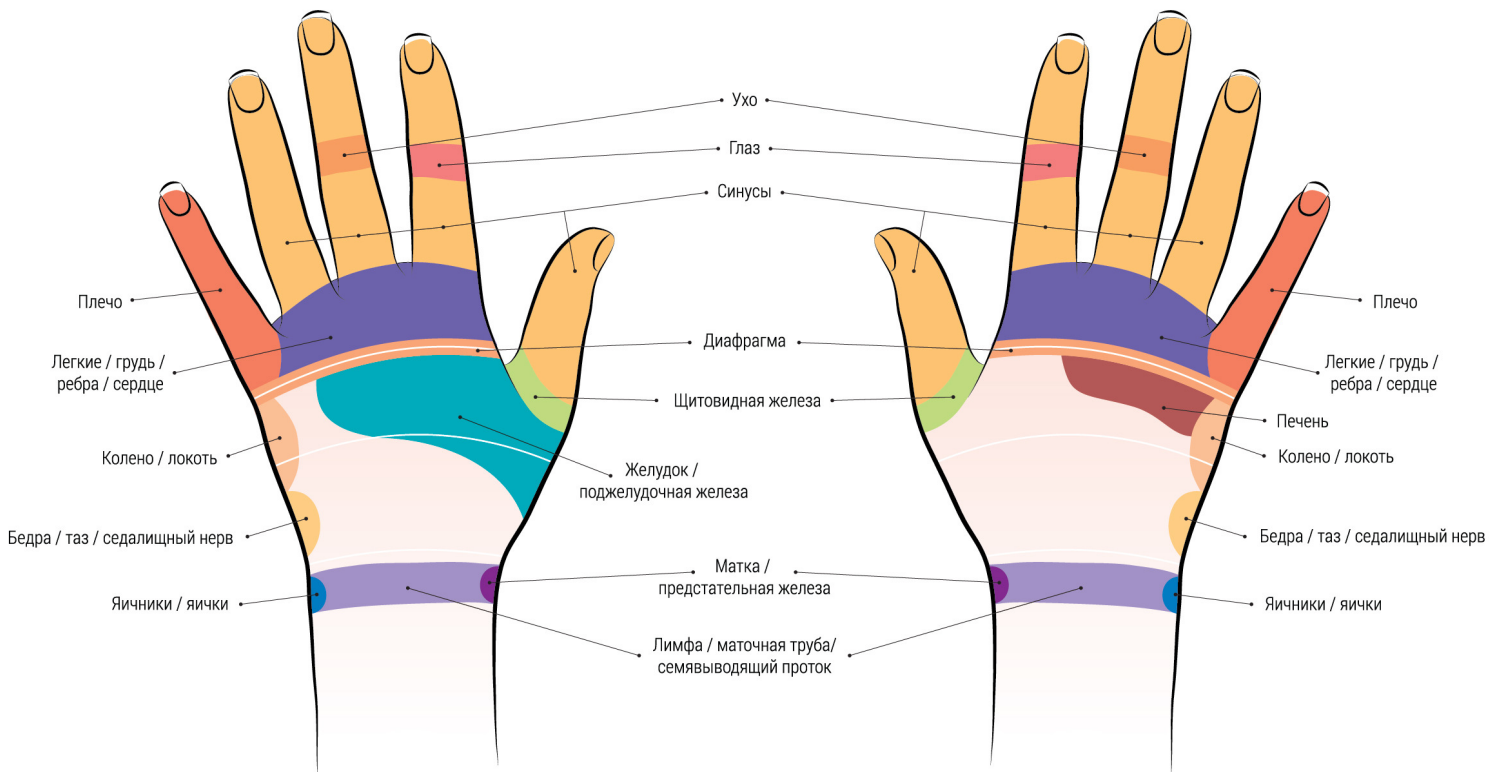
ПРАВАЯ СТОПА ТЫЛ

# РЕФЛЕКТОРНЫЕ ЗОНЫ КИСТЕЙ



ЛЕВАЯ ЛАДОНЬ

ПРАВАЯ ЛАДОНЬ



ЛЕВАЯ КИСТЬ ТЫЛ

ПРАВАЯ КИСТЬ ТЫЛ

# НАТУРАЛЬНАЯ АПТЕЧКА



Один из наиболее популярных наборов в doTERRA.

В этом наборе отлично сочетается наполнение, стоимость и существенная экономия.

Более подробную информацию о наборах можно найти в конце пособия и перейдя по ссылке

# ЛАВАНДА

Лаванда используется и любима на протяжении веков за ее безошибочно узнаваемый аромат и множество терапевтических качеств. В древности египтяне и римляне использовали лаванду для мумификации, принятия ванн, отдыха, приготовления пищи, а также в качестве духОв. Лаванда наиболее известна за свои успокаивающие свойства ... на все.

Лаванда часто используется, чтобы успокоить раздражения кожи и помогает коже быстрее восстановиться.

Вдыхание Лаванды способствует релаксации и спокойному сну, что делает ее идеальным маслом для использования в диффузоре во время подготовки ко сну, когда уровень стресса достаточно высок.

Благодаря своей универсальности и успокаивающим свойствам, Лаванда считается обязательным маслом, которое необходимо иметь под рукой в любое время.

- Широко используется за свои успокаивающие и расслабляющие качества. Помогает при раздражениях кожи.
- Уменьшает появления дефектов кожи.
- Помогает снизить чувство напряжения и тревоги.
- Помогает снизить боль при укусе насекомых и снять раздражение кожи.
- Используйте при массаже, при подготовке ко сну.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ по ПРИМЕНЕНИЮ:

- Для более спокойного сна добавьте несколько капель Лаванды на подушки и/или постельное белье.
- Освежите свой бельевой шкаф, матрас, автомобиль, или воздух с помощью добавленного масла лаванды в бутылку с распылителем.
- Добавьте в воду при принятии горячей ванны, чтобы снизить стресс или нанесите на виски и затылок.
- Используйте при приготовлении блюд, чтобы смягчить цитрусовые ароматы и добавить ароматный вкус в маринадах, хлебобулочных изделиях и десертах.

# для ПИЩЕВАРЕНИЯ



ДАЙЖЕСТЗЕН – смесь для улучшения пищеварения, еще известна как «укротитель животика», за свою способность помочь при расстройстве желудка, и поддержания общего здоровья пищеварительной системы.

Эта уникальная смесь содержит имбирь, фенхель, и кориандр, которые помогают облегчить дискомфорт в желудке, в то время как мята, анис и тмин помогают пищеварению и здоровой работе пищеварительного тракта.

Смесь эфирных масел ДайжестЗен можно принимать внутрь, а также наносить на живот при расстройстве желудка и может безопасно использоваться для всей семьи.

- Используется при тошноте и укачивании. \*
- Помогает уменьшить вздутие живота, газы, и другие признаки при расстройстве желудка. \*

#### ПРАКТИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ:

- Использование с фракционированным кокосовым маслом для успокаивающего массажа живота.
- При укачивании в дороге вдыхайте аромат с ладоней.
- Добавьте в воду или чай для поддержания здоровой работы желудочно-кишечного тракта. \*
- Всегда имейте под рукой после обильного застолья и тяжелой пищи. \*
- Верный помощник во время путешествий, особенно когда пробуете незнакомую пищу. Помогает успокоить дискомфорт в желудке. \*

# ЛИМОН

Лимон является одним из самых популярных эфирных масел, обладает массой преимуществ и множеством способов использования. Лимон обладает мощными очищающими свойствами. Его используют для очистки воздуха, вывода токсинов из организма, дезинфицирования поверхностей, а также Лимон может быть использован в качестве нетоксичного помощника для уборки вашего дома.

При добавлении в питьевую воду, помогает освежиться и взбодриться в течении дня. Лимон часто используют в кулинарии для улучшения вкуса десертов, салатов и основных блюд.

Благодаря высокому содержанию лимонена, лимон является мощным антиоксидантом. При принятии внутрь, он оказывает благотворное влияние на пищеварение, может помочь успокоить раздраженное горло, и оказать помощь при респираторных проблемах.

При использовании в диффузоре, Лимон помогает улучшить настроение и заряжает энергией, и положительно влияет на когнитивную функцию.

- Очищает и освежает воздух и поверхности.
- Способствует очищению организма и благотворно влияет на пищеварение. \*
- Обеспечивает поддержку респираторной системы. \*
- При использовании в диффузоре способствует улучшению настроения.
- Принимайте во внутрь, чтобы помочь при сезонном дыхательном дискомфорте. \*

## ПРАКТИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ:

- Добавьте эфирное масло Лимона в бутылку со спреем для очистки столешниц и других поверхностей.
- Масло Лимона отличный помощник в средствах для полировки мебели
- Используйте ткань, смоченную в масле лимона, чтобы сохранить и защитить вашу кожаную мебель или одежду.
- Лимонное масло является отличным средством для очистки серебра при ранних стадиях налета.
- Отлично помогает стереть маркер с кожаной мебели, нанесенный вашим юным художником
- Добавьте каплю эфирного масла при мытье рук после работы с маслянными фильтрами.

## СРЕДСТВА для УБОРКИ ДОМА

### УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО-СПРЕЙ

#### НЕОБХОДИМО:

- Стекланный флакон объемом 500 мл с пульверизатором
- Уксусная кислота 9% – 20 мл
- Фильтрованная вода – 450 мл
- 15 капель эфирного масла лимона
- 15 капель эфирного масла лаванды

#### ИНСТРУКЦИЯ:

В бутылке смешать уксус, воду и эфирные масла. Перед каждым использованием тщательно взбалтывать.

### СРЕДСТВО для ПОЛИРОВКИ ДЕРЕВА

#### НЕОБХОДИМО:

- Стекланный флакон объемом 250 мл с пульверизатором
- Уксусная кислота 9% – 20 мл
- Фильтрованная вода – 40 мл
- Оливковое масло – 60 мл
- 10 капель эфирного масла лимона

#### ИНСТРУКЦИЯ:

В бутылке смешать уксус, воду, оливковое масло и эфирное масло. Перед каждым использованием тщательно взбалтывать. Полировать деревянные поверхности, нанося средство на ткань из микрофибры, каждые 2-3 месяца или чаще, если необходимо. Можно использовать как для мебели, так и для деревянного пола.

### СРЕДСТВО для МЫТЬЯ СТЕКЛОЛ И ЗЕРКАЛ

#### НЕОБХОДИМО:

- Стекланный флакон объемом 500 мл с пульверизатором
- Уксусная кислота 9% – 150 мл
- Фильтрованная вода – 350 мл
- 8 капель эфирного масла лимона

#### ИНСТРУКЦИЯ:

В бутылке смешать уксус, воду и эфирное масло. Перед каждым использованием взбалтывать.

### ЧИСТЯЩИЙ СКРАБ

#### НЕОБХОДИМО:

- Пищевая сода – 100 г
- Фильтрованная вода
- 10-15 капель эфирного масла лимона

#### ИНСТРУКЦИИ:

В миске смешать соду с водой до получения мягкой пасты, добавить эфирное масло и тщательно перемешать. Хранить в плотно закрытом контейнере. Этот скраб можно использовать для чистки ванны, раковины, керамической плитки.

# для ИММУНИТЕТА

Эта запатентованная смесь эфирных масел является натуральной и эффективной альтернативой, чтобы помочь своей семье оставаться здоровыми.

Одна из наиболее популярных смесей эфирных масел, защищает от внешних воздействий окружающей среды и сезонных угроз, известна своим положительным эффектом на иммунную систему.

Смесь эфирных масел онГАРД можно принимать внутрь на ежедневной основе для поддержания здоровой работы иммунной функции организма, а также использовать для обработки поверхностей по всему дому, в качестве нетоксичного средства.

При использовании в диффузоре помогает очистить воздух от патогенов, способствует поддержке дыхательной функции организма, и также может способствовать улучшению настроения.

Состав смеси: Дикая апельсин, Гвоздика, Корица, Эвкалипт, Розмарин.

- Эффективная альтернатива синтетическим вариантам для поддержки иммунной системы. \*
- Поддерживает антиоксидантные защитные свойства организма. \*
- Поддерживает здоровую работу иммунной функции организма. \*
- Защищает от неблагоприятного воздействия окружающей среды.
- Оказывает поддержку респираторной функции. \*

## ПРАКТИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- Используйте в диффузоре для очищения воздуха.
- Добавьте 2-3 капли в растительную капсулу для поддержки иммунитета. \*
- Наносите на ступни ног вашего ребенка во время сезона простуд
- Используйте в диффузоре перед приходом гостей, чтобы наполнить ваш дом приятным ароматом.
- Используйте в диффузоре дома или в офисе во время сезона простуд.
- Полоскайте рот с несколькими каплями онгард для поддержки здоровья полости рта или при раздражениях горла.
- Оставьте в воде на 1-2 минуты нарезанные дольки яблок с добавлением пары капель смеси онгард – вкусное иммуностимулирующее лакомство.

These statements have not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.

[www.doAROMAterra.com](http://www.doAROMAterra.com)



# 15 Способов использования

[www.doAROMAterra.com](http://www.doAROMAterra.com)



1. Смешайте 1 каплю ОнГарда со ст. л. воды, прополощите горло в течении 1 минуты.
2. Во время эпидемий гриппа и простудных заболеваний наносите массажными движениями на ступни ног ребенка и вдоль позвоночника для поддержки иммунной системы.
3. При кашле добавьте 1-3 к в стакан горячей воды для ингаляций.
4. Добавьте 20 капель в бутылку с распылителем и смешайте со 100 граммами воды. Взбалтывайте перед применением и используйте для дезинфекции кухонных поверхностей и ванной комнаты.
5. Добавляйте в посудомоечную машину или используйте во время мытья посуды руками.
6. Добавляйте в стиральную машину для стирки белья в отсек с порошком.
7. Добавляйте несколько капель в воду при мытье полов.
8. Наносите на места укусов насекомых и пчел для нейтрализации токсинов и снижения чувства боли.
9. Для предотвращения заболеваний десен, а также при заболевании десен добавляйте в зубную пасту и добавляйте в воду при полоскании зубов.
10. Для уменьшения зубной боли или боли после лечения зубов - наносите ОнГард на дёсны и зубы, или полоскайте рот раствором из 5 капель ОнГард и 1 столовой ложки воды.
11. Добавляйте в диффузер и используйте дома и/или в офисе для воздействия на патогенную среду.
12. Капните несколько капель на воздушные фильтры во время их замены.
13. Добавьте в свежесжатый апельсиновый сок (сохраняйте клетчатку) во время простудных заболеваний, гриппе и насморке.
14. Капните на язык при желании покурить (для усиления эффекта добавьте 1-2 капли эфирного масла Гвоздика от доTERRA) – данный способ для тех, кто хочет бросить курить. Если Вы начнете курить после добавления масла в рот, то вкус сигарет Вам покажется неприятным.
15. Для избавления от бородавок, наносите на бородавку несколько раз в день, для усиления эффекта закрыть пластырем с бинтовой прокладкой. Чередуйте с эфирными маслами Орегано, Чайное дерево от доTERRA.

# МЯТА

Эфирное масло Мята также относится к одному из уникальных масел и отличается высоким содержанием ментола.

Часто используется в зубной пасте и жевательное резинке для гигиены полости рта, эфирное масло мяты также помогает при расстройстве желудка и способствует поддержке респираторной системы организма. Обладает бодрящим и освежающим эффектом.

ОДНА КАПЛЯ масла мяты doTERRA равна 28 чашкам мятного чая, на столько сильная концентрация.

- Способствует поддержке пищеварительной системы. \*
- Помогает при вздутии живота, газах, и других расстройствах желудка. \*
- Способствует поддержке респираторной функции организма и очистки дыхательных путей. \*

## ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ:

- Нанесите на виски и затылок для снятия чувства напряжения.
- Используйте в диффузоре, когда чувствуете усталость или отсутствие энергии.
- Хорошо сочетается с лавандой для создания расслабляющей массажной смеси.
- Нанесите на виски массажными движениями утром как проснетесь.
- Капните одну каплю на язык, чтобы освежить дыхание и взбодриться.
- Добавьте две-три капли в ваш любимый рецепт смузи для освежающего эффекта (из расчета на 3-4 порции)
- Чтобы взбодриться капните на ладонь 1 каплю мяты и 2 капли апельсина, разотрите между ладонками и подышите.
- Добавьте 1-2 капли в растительную капсулу при расстройстве желудка. \*
- Добавьте в воду для холодного компресса или в ванночку для ног, чтобы «остыть» при перегреве.
- Добавить в шампунь или кондиционер для волос для стимулирующего массажа головы.
- Нанесите вокруг окон и дверей, чтобы «заблокировать» вход муравьям
- Используйте в диффузоре во время учебы. Можно использовать в комбинации с эфирным маслом Розмарина для большей концентрации внимания и фокуса.

# РЕСПИРАТОРНАЯ СМЕСЬ

Уникальная смесь эфирных масел для поддержки респираторной системы, содержит в составе кардамон для еще большей помощи дыханию. Используется при респираторных проблемах, во время сезонного дыхательного дискомфорта и для облегчения дыхания во время занятий спортом.

В состав смеси БРИЗ входят эфирные масла: листья лавра, мята, эвкалипт, чайное дерево, лимон, равенсара и кардамона, все эти масла известны за их положительное воздействие на дыхательную функцию организма.

Смесь Бриз можно использовать наружно при нанесении на грудь, вдоль позвоночника, ступни ног, затылок, виски. Или использовать в диффузоре. В том числе во время сна для облегчения дыхания при заложенности носа и других респираторных проблемах.

- Поддерживает работу респираторной системы организма
- Помогает минимизировать последствия сезонных воздействий.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- При дыхательном дискомфорте используйте в диффузоре или вдыхайте с ладоней, наносите на грудь или затылок.
- Используйте когда находитесь на открытом воздухе, чтобы минимизировать влияние сезонных изменений.
- Используйте в диффузоре во время сна и перед сном для более комфортного сна.
- Попробуйте минимизировать храп используя Бриз в диффузоре ночью. И также капните на подушку.

# ЧАЙНОЕ ДЕРЕВО



Чайное дерево состоит из более 90 различных компонентов и его способы использования практически безграничны.

Чайное дерево является мощным антисептиком, антибактериальным средством. Чаще всего используется для помощи коже, но также помогает при простудах и вирусах, герпесе и грибковых проблемах. Используется отдельно или в сочетании с лимоном и орегано для вывода грибка на ногтях и избавления от бородавок.

При принятии внутрь, чайное способствует повышению иммунитета, а также может использоваться в домашних средствах для уборки по дому.

Чайное дерево часто используется при раздражениях кожи, чтобы успокоить кожу и помочь ей быстро восстановиться. Использование Чайного дерева в диффузоре поможет очистить и освежить воздух.

- Известно своим очищающим и омолаживающим эффектом на кожу.
- Способствует поддержке иммунной функции. \*
- Защищает от экологических и сезонных угроз. \*

## ПРАКТИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- При раздражениях кожи, нанесите 1-2 капли на пораженный участок.
- Добавьте 1-2 капли в воду, citrusовые напитки, или растительные капсулы для поддержки здоровья иммунной системы. \*
- Добавьте 1-2 капли чайного дерева в ваш увлажняющий крем или средство для чистки лица для очищающего эффекта.
- Нанесите на кожу после бритья, разбавив с ФКМ
- Нанесите на ногти на ногах после душа, чтобы ограничить действие грибка
- Добавьте несколько капель в воду в бутылку с распылителем и используйте для очистки поверхностей от бактерий
- Создайте свой собственный лосьон после бритья с чайным деревом и эфирным маслом кедра
- Добавьте в обувь для освежающе/очищающего эффекта.

# ОРЕГАНО

Орегано является одним из самых мощных и сильных эфирных масел и используется на протяжении многих веков в народной медицине за его иммуностимулирующие свойства. Многие называют орегано – природным антибиотиком.

Первичные химические компоненты орегано являются карвакрол и тимол из группы фенолов, которые обладают противомикробными и антиоксидантными свойствами.

Из-за высокого содержания фенола, следует проявлять осторожность при вдыхе или использовании в диффузоре. Достаточно 1-2х капель. Кроме того, он должен быть разбавлен фракционированным кокосовым маслом при нанесении на кожу.

Эфирное масло Орегано содержит фенолы, которые являются мощными антиоксидантами, поэтому принимая всего по 1 капле Орегано ежедневно, может помочь поддержке здоровой иммунной функции организма. Желательно делать перерыв после 2-3х недель применения. Также Орегано можно использовать вместе со смесью эфирных масел онГАРД и фракционированным кокосовым маслом и наносить вдоль позвоночника и на ступни ног всем членам семьи для поддержки иммунитета.

В дополнение ко всему вышеперечисленному Орегано является популярной специей при приготовлении блюд и способствует поддержке пищеварения. Для поддержки респираторной функции организма Орегано можно использовать в диффузоре.

- Орегано является отличным источником антиоксидантов. \*
- Поддерживает работу пищеварительной системы. \*
- Поддерживает работу дыхательной функции. \*
- Способствует поддержке иммунитета. \*
- Используется как мощное антибактериальное средство.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИМЕНЕНИЯ:

- Принимайте по 1-2 капли в растительной капсуле для поддержки иммунной системы. Рекомендуется разбавлять с фракционированным кокосовым маслом \*
- Добавьте в воду в бутылку со спреем для обработки и дезинфекции поверхностей.
- Добавьте ½ капли в ваше любимое итальянское блюдо (используйте зубочистку)

# УСПОКАИВАЮЩАЯ смесь

Эта смесь эфирных масел является просто находкой в решении проблем с болями в мышцах и суставах. Грушанка, камфора, мята перечная, голубая пижма, ромашка, бессмертник и османтус – это золотая смесь для того, чтобы успокоить и расслабить мышцы и помочь суставам.

Просто нанесите массажными движениями на зоны дискомфорта. При необходимости нанесения на большие поверхности разбавьте фракционированным кокосовым маслом или используйте мазь Deep Blue. Отличное решение для тех кто ведет активный образ жизни и после занятий спортом.

Можно также использовать в комбинации с эфирными маслами Лемонграсса и/или Майорана.

Отличный помощник в кабинете остеопата.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИМЕНЕНИЯ:

- Нанесите на ноги и колени до и после тренировки.
- Идеально подходит для расслабляющего массажа после долгого рабочего дня. Отличный помощник для дальнобойщиков.
- Нанесите на руки и ноги после работы в саду.
- Общайтесь со своей бабушкой, делая ей массаж рук, используя смесь эфирных масел Deep Blue.
- Нанесите на поясницу после тяжелой работы
- При болях роста носите разведенную с кокосовым маслом смесь Deep Blue на ноги вашего ребенка.
- После долгих часов работы за компьютером, попробуйте нанести массажными движениями и растереть на пальцах, запястьях, плечах, и шее.
- Используйте после тренировок и работы с весами.



# ЛАДАН

Эфирное масло Ладана известно как одно из наиболее ценных и драгоценных эфирных масел. Ладан обладает огромными преимуществами для всего организма. Есть высказывание – Если Вы сомневаетесь какое масло использовать – используйте Ладан.

Ладан обладает успокаивающими и регенерирующими свойствами, что позволяет его использовать для омолаживающего эффекта кожи и уменьшить появление шрамов и растяжек. Отлично использовать с другим драгоценным маслом – Бессмертника или в уникальной смеси эфирных масел Иммортель.

Являясь Королем эфирных масел, Ладан способствует регенерации клеток, способствует усилению иммунитета, и его можно капать ежедневно под язык для получения всех этих преимуществ.

Ряд исследований также показывает, что Ладан можно использовать при онкологии.

- Известен как Царь всех Масел"
- Способствуют регенерации клеток и благотворно влияет на весь организм
- Оказывает поддержку работе нервной системы
- Способствует уменьшению появления дефектов кожи

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИМЕНЕНИЯ:

- Используйте в дифузоре во время занятий йогой и медитаций. Можно также наносить на 3-й глаз.
- Добавляйте в растительную капсулу по 1-2 капли в день для поддержки регенерации клеток. \*
- Добавьте в увлажняющий крем, чтобы уменьшить появление пятен и омоложения кожи.
- Наносите на ступни ног, для расслабления
- Используйте в »бомбочках от простуд«

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС

Хорошее самочувствие напрямую зависит от положительных эмоций и душевного равновесия. С помощью «круга эмоций» найдите те эмоции, которые Вы сейчас испытываете, и подберите смеси эфирных масел doTERRA, которые помогут привести в равновесие Ваше эмоциональное состояние.



Чтобы в полной мере испытать воздействие терапевтических эфирных масел на эмоциональный фон, используйте Ваши любимые смеси в диффузоре или вдыхайте с ладоней





# КАК ПРИОБРЕСТИ ЭФИРНЫЕ МАСЛА с НАИБОЛЬШЕЙ ВЫГОДОЙ

- 💧 Как Вы больше всего любите совершать покупки? Платить полную цену или получать эксклюзивные скидки?
- 💧 НАШ САМЫЙ ЛУЧШИЙ СПОСОБ - это открытие своего собственного оптового экаунта в doTERRA и покупка эфирных масел со скидкой 25%
- 💧 Есть только одно требование при ОПТОВОМ членстве. Чтобы сохранять ваш экаунт активным, Вам необходимо совершить только одну покупку в течении года (независимо от того, на какую сумму вы хотите приобрести продукт).
- 💧 Если Вы решите продлить свое членство на следующий год, то вы оплачиваете только \$25, но получаете в подарок 15 мл эфирного масла Мята (стоимостью \$20.50), т.е. Ваш оптовый экаунт обходится Вам только в \$4.50. ПЛЮС Вы продолжаете экономить 25% на все свои покупки.
- 💧 Если вы планируете покупку БОЛЕЕ одного масла для вашей семьи, то ПОКУПКА по оптовым ценам будет вашим самым лучшим вариантом.
- 💧 Более подробно узнать об открытии своего экаунта можно узнать перейдя по ссылке на мой сайт [www.doAROMAterra.com](http://www.doAROMAterra.com)

# КАК ПРИОБРЕСТИ ЭФИРНЫЕ МАСЛА с НАИБОЛЬШЕЙ ВЫГОДОЙ

- Наиболее выгодным способом открытия своего экаунта - это приобретение одного из наборов эфирных масел.
- У нас есть наборы на любой вкус и можно подобрать тот, который будет максимально соответствовать Вашим потребностям и пожеланиям.
- Чтобы помочь Вам с выбором, я записала небольшое видео, где постаралась максимально подробно рассказать о каждом наборе эфирных масел и их преимуществам.
- Прочитать информацию о самых популярных наборах, сколько вы сможете сэкономить на том или ином наборе, текущих промо акциях и посмотреть видео с преимуществами о каждом наборе, можно перейдя по ссылке [www.doAROMAterra.com](http://www.doAROMAterra.com) или нажав на картинке :)

Наборы для открытия своего экаунта с доTERRA

ЭКОНОМИЯ  
\$86.00

НАБОР  
ЭФИРНЫЙ ДОМ

Один из самых популярных наборов.

Отличное соотношение "ЦЕНА - НАПОЛНЕНИЕ", так как с этим набором Вы получаете все, что необходимо для знакомства с потрясающим миром настоящих эфирных масел.

Стоимость: \$275.00

[www.doAROMAterra.com](http://www.doAROMAterra.com)

# КАК ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНЫЙ ПРОДУКТ

- Если Вы любите подарки, то у нас есть замечательная программа лояльности, в которой Вы можете принять участие, чтобы начать получать масла бесплатно.
- Например, при ежемесячной покупке эфирных масел или продуктов на их основе, Вы можете получить от 10 до 30% бонусом на каждую свою покупку и обменять их на свои любимые масла! Более 70% всех наших покупателей по всему миру выбирают покупку эфирных масел по программе лояльности.



- Вы можете написать мне личное сообщение [hello@doaromattera.com](mailto:hello@doaromattera.com) и узнать как можно начать приобретать продукт по программе лояльности.
- Если Вы такие же как многие из нас, и хотите иметь в своей домашней аптечке все эфирные масла, но ваш кошелек немного вредничает, то покупка масел по программе лояльности и обмен полученных бонусов на бесплатные масла - это самый лучший вариант для вас!

# ЗАКАЗАТЬ ПРОБНИКИ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ doTERRA

Если Вы никогда не пробовали эфирные масла doTERRA, то у Вас есть замечательная возможность попробовать это чудо природы прямо сейчас.

Вы оплачиваете только символическую сумму накладных расходов и пересылку практически в любую страну мира.

Узнать подробности, подобрать индивидуально эфирное масло и оплатить пересылку **МОЖНО ПО ССЫЛКЕ**

Essential oils are used for a wide range of emotional and physical wellness applications. Essential oils can be used in one of three methods:

- **Aromatic**  
Essential oils, when diffused, can be very stimulating, while others can be calming and soothing. Diffusing essential oils can also cleanse and purify the air.
- **Topical**  
Essential oils are easily absorbed by the skin and many can be safely applied during massage or for topical therapy.
- **Internal**  
Certain essential oils have a rich culinary history and can be used as dietary supplements for targeted wellness.

**dōTERRA** *sample blend trio*



| Breathe                                       | On Guard®                                | DigestZen®                         |
|---|--|------------------------------------|
| Apply to promote healthy respiratory function | Diffuse for added immune support         | Apply to ease digestive discomfort |
| Apply to chest for seasonal discomfort        | Dilute in spray bottle to clean surfaces | Diffuse to soothe motion sickness  |

Essential oils are used for a wide range of emotional and physical wellness applications. Essential oils can be used in one of three methods:

- **Aromatic**  
Essential oils, when diffused, can be very stimulating, while others can be calming and soothing. Diffusing essential oils can also cleanse and purify the air.
- **Topical**  
Essential oils are easily absorbed by the skin and many can be safely applied during massage or for topical therapy.
- **Internal**  
Certain essential oils have a rich culinary history and can be used as dietary supplements for targeted wellness.

**dōTERRA** *sample trio*



| Peppermint                            | Melaleuca                            | Lavender                                  |
|---------------------------------------|--------------------------------------|---|
| Inhale deeply to invigorate lungs     | Apply to soothe minor sun irritation | Diffuse or apply topically to calm stress |
| Add to water and mist when overheated | Use with shampoo for a healthy scalp | Apply a drop to pillow at bedtime         |

# ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ (просто нажмите на картинке)



# КОНТАКТЫ

Всегда рада общению с Вами.

С удовольствием отвечу на Ваши вопросы и помогу с выбором набора эфирных масел.



**ОЛЬГА ГОДДАРД**

**EMAIL** [hello@doaromaterra.com](mailto:hello@doaromaterra.com)

**ГРУППА в FB** Целитель в каждой семье

**WhatsApp** +1435 680 2914

**Instagram** [olgagoddard](https://www.instagram.com/olgagoddard)