



ō
PROMO

Отдых и
Пищеварение
в лучшем виде
электронная книга

Содержание

Введение

DigestZen TerraZyme®

Ветивер в роллере

Лаванда в роллере

Садовая мята

MetaPWR™ Metabolic Blend

dōTERRA Serenity® Restful Complex капсулы

Кедр

PB Assist+®

DigestZen® в роллере

Введение

Книга «Отдых и пищеварение в лучшем виде» — ваш надежный путеводитель по каждому продукту, предлагаемому в течение недели BOGO. Каждый продукт был тщательно подобран, чтобы поддержать ваш отдых и пищеварение. Питание, отдых для пищеварения и управление стрессом являются основополагающими уровнями оздоровительной пирамиды dōTERRA®. Они необходимы для крепкого здоровья, и мы хотим поддержать вас натуральными продуктами, которые вы будете использовать и которые вам действительно понравятся.

Отдых

Одним из наиболее игнорируемых и недооцененных факторов общего благополучия является сон. Исследования показывают, что количество и качество сна напрямую влияют практически на все аспекты здоровья: пищевое поведение, физическую форму, физиологические процессы и душевное равновесие.

Правильная гигиена сна важна для того, чтобы оставаться сильным в течение всего года. Наряду со здоровым временем сна привычки, эфирные масла могут помочь вам создать идеальную атмосферу для хорошего ночного отдыха.

Пищеварение

Пищеварительная система извлекает и усваивает питательные вещества, такие как витамины и минералы, из пищи, которую вы едите. Рот, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник и прямая кишка представляют собой непрерывную цепь мышечных полых органов, известную как желудочно-кишечный тракт (ЖКТ), который является подразделением пищеварительной системы. Вспомогательные органы и части тела, такие как поджелудочная железа, печень, желчный пузырь, язык, слюнные железы и зубы, также являются частью пищеварительной системы.

Ваша пищеварительная система многое делает для вас, расщепляя питательные вещества, которые поглощает ваше тело, и использует для энергии, роста и восстановления клеток. Вы можете этого не ожидать, но ваше здоровье кишечника на самом деле влияет на все виды процессов в организме, включая функцию иммунной и нервной систем.

Полноценный сон и оптимальное пищеварение

Как только вы прочитаете об этих продуктах, сразу же начните включать их в свой распорядок дня и привычки, чтобы они могли помочь вам на пути к спокойному сну и оптимальному пищеварению.





DigestZen TerraZyme®

Что такое DigestZen TerraZyme?

Комплекс пищеварительных ферментов DigestZen TerraZyme представляет собой запатентованную смесь активных цельнопищевых ферментов и поддерживающих кофакторов, которых часто не хватает в переработанных пищевых продуктах с консервантами. Эта мощная комбинация пищеварительных ферментов поддерживает выработку важнейших ферментов для здоровых биохимических функций, включая здоровое пищеварение питательных веществ и клеточный метаболизм.* Эта добавка также содержит несколько цельнопищевых ферментов, которые поддерживают переваривание белков, жиров, сложных углеводов, сахара и клетчатки.

Как принимать DigestZen TerraZyme®?

Внутри

Принимайте от одной до трех растительных капсул во время еды в день.

Когда принимать DigestZen TerraZyme®?

Важно соблюдать диету из цельных продуктов. Ваше тело нуждается в питательных веществах, содержащихся во фруктах, овощах и полезных белках. Но что-то может пойти не так, и иногда вам нужна дополнительная поддержка. Как бы вы ни старались, ежедневная рутина не всегда сочетается со здоровым питанием, поэтому DigestZen TerraZyme может дать вам полезный толчок.*

Почему DigestZen TerraZyme®?

DigestZen TerraZyme содержит мощную комбинацию пищеварительных ферментов — специализированных белков, которые катализируют большинство клеточных функций и способствуют перевариванию питательных веществ и превращению их в клеточную энергию.* Ферменты являются неотъемлемой частью процессов роста, заживления и размножения. Они облегчают дыхание, работу мозга, иммунный ответ, гормональную регуляцию, детоксикацию и многое другое.

Эндогенные ферменты вырабатываются в организме и классифицируются как метаболические и пищеварительные. Метаболические ферменты активны в крови, тканях и органах. Пищеварительные ферменты вырабатываются во рту, желудке, поджелудочной железе и тонком кишечнике. Затем печень способствует перевариванию жиров с помощью солей желчных кислот, билирубина, желчных кислот и фосфолипидов. Вместе эти процессы превращают пищу в полезные питательные вещества.

Экзогенные ферменты возникают вне организма в сырых, необработанных продуктах. Они помогают расщеплять питательные вещества во время пищеварения.* Если в вашем рационе недостаточно экзогенных ферментов, ваши эндогенные ферментные ресурсы перенаправляются на удовлетворение потребности, уменьшая способность производства основных метаболических ферментов.



Метаболические ферменты жизненно важны для производства энергии, роста и восстановления тканей, а также управления токсинами. Одним из примеров важного метаболического фермента является супероксиддисмутаза (СОД), которая защищает клетки от молекул свободных радикалов. Когда вы едите продукты, богатые ферментами, ваша способность создавать оптимальные уровни метаболических ферментов увеличивается.*



Подсказка:

Ваш прием пищи определяет, сколько DigestZen TerraZyme® вам нужно

Завершите свой день заземлением и успокойтесь, приняв теплую ванну перед сном. Добавьте еще больше удовольствия, смешав эфирное масло черной ели с английской солью в воде. Наслаждайтесь успокаивающим купанием!





Ветивер в роллере

Что такое ветивер в роллере?

Эфирное масло ветивера, полученное методом паровой дистилляции из крепких корней высокой травы, обладает теплым, сладким, древесно-землистым ароматом. Его называют «ароматом земли» или «маслом спокойствия». dōTERRA смешивает ветивер с фракционированным кокосовым маслом в бутылочке-роллере, которую можно использовать перед сном или в качестве питательного ухода за кожей.

Как применять ветивер в роллере?

Ароматически

Нанесите Vetiver Touch на запястья, виски, шею или ступни, чтобы заземлить и успокоить себя древесно-дымным ароматом.

Наружно

Мягко и безопасно увлажняйте кожу с помощью Vetiver Touch во время ежедневного ухода за кожей. Наносить Vetiver Touch легко и удобно. Просто нанесите предварительно разбавленное эфирное масло на кожу.

Когда применять ветивер?

Успокаивающий аромат Vetiver Touch предлагает поддержку во многих ситуациях. Нанесите его на область сердца или нанесите на запястья, шею или ступни, когда вам нужно отдохнуть от ежедневной рутины. Держите бутылку в сумочке или храните ее в ящике тумбочки, чтобы наносить средство перед сном.

Где добывают масло ветивера?





Ветивер, сытная трава, которая может пережить как наводнения, так и засуху, процветает на Гаити, откуда экспортируется половина мировых запасов этого масла. Название растения переводится как «выкопанный корень».

Его обширная корневая система, часто достигающая 13 футов в глубину, помогает предотвратить эрозию и обеспечивает почву дополнительными питательными веществами. В отличие от большинства травянистых растений, ветивер растет вертикально, а не горизонтально.

Из этих корней получают эфирное масло. Чем дольше корни находятся в земле, тем более высокое качество эфирного масла. Наши фермеры-партнеры получают надбавку за задержку сбора урожая до 12-18 месяцев после посадки. Мы призываем гаитянских фермеров вступать в кооперативы, что дает им возможность торговаться и иметь право обеспечивать справедливые цены, доступ к предоплате и долгосрочные контракты. Сотрудничая с нами, фермеры получают стабильный доход. Кооперативы также проводят регулярные тренинги по выращиванию и сбору урожая. Фонд dōTERRA Healing Hands Foundation® финансировал проекты по улучшению жизни сообществ поставщиков на Гаити, в том числе несколькими системами очистки воды; фундамент нового здания, 10 классных комнат, туалеты, подпорная стена, баскетбольная площадка, мебель, коммунальные услуги и принадлежности для местной школы; и склад для хранения корневищ ветивера и совместных посиделок.

Фонд dōTERRA Healing Hands в партнерстве с Rapha International также помог финансировать центр послеоперационного ухода на Гаити для реабилитации детей, спасенных от торговли людьми с целью сексуальной эксплуатации, где они получают консультирование, медицинское обслуживание, образование и профессиональную подготовку.

Почему Vetiver Touch?

Ветивер богат сесквитерпенами, обладающими заземляющими свойствами. При использовании на коже может способствовать успокаивающему эффекту. Его стабилизирующий, уравнивающий аромат делает его идеальным для создания успокаивающей атмосферы перед сном.



Подсказка: Способы насладиться Vetiver Touch

- Нанесите на запястья и виски, когда проснетесь. Вдохните заземляющий аромат, мысленно готовясь к новому дню.
- Используйте в качестве легкого увлажняющего крема после умывания лица.
- Поддержите свои занятия йогой или медитацией с помощью его успокаивающего аромата.
- Втирайте в запястья или точки пульса в качестве напоминания остановиться и сделайте глубокий вдох, когда вы чувствуете напряжение.
- Нанесите на ступни, чтобы создать расслабленную и комфортную атмосферу во время сна.



Лаванда в роллере

Что такое лаванда в роллере?

Лаванда в роллере, поставляемое в предварительно разбавленной удобной бутылочке с шариковой аппликатором, обеспечивает нежный, успокаивающий комфорт для кожи, а также обладает успокаивающим ароматом.

Как применять лаванду?

Ароматически

Успокаивающий цветочный аромат лаванды может создать атмосферу мира и спокойствия. Хотя Lavender Touch предназначен для местного применения, вы все равно можете пользоваться ароматическими преимуществами этого прекрасного эфирного масла, нанося его на запястья или шею и вдыхая его сладкий, пудровый аромат.

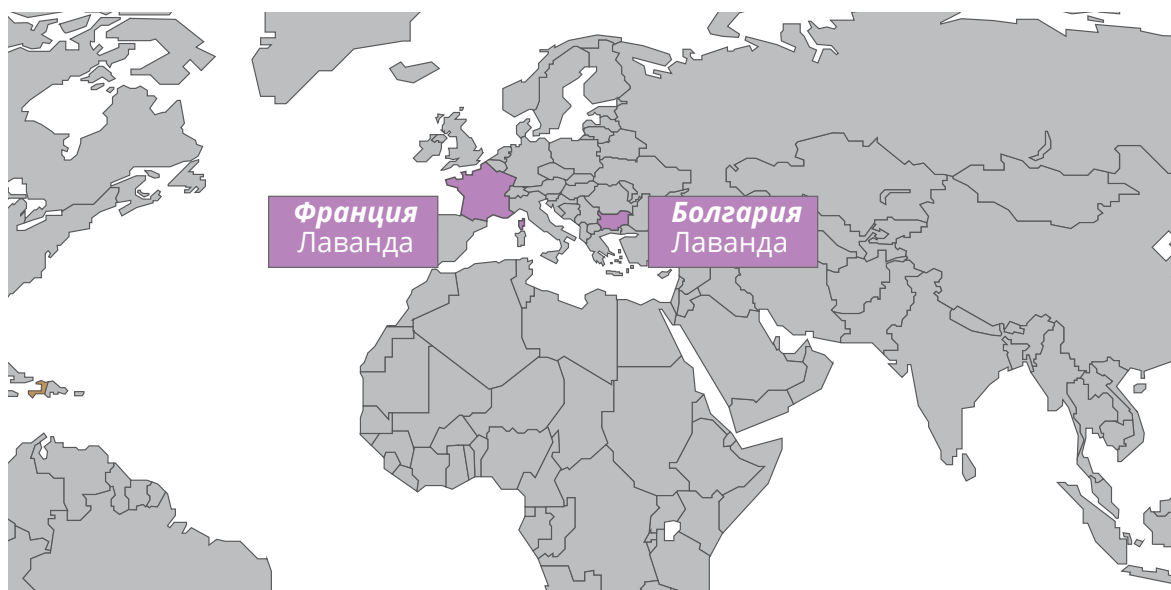
Наружно

При местном применении Lavender Touch может успокоить раздражения кожи и области, которые были чрезмерно подвержены воздействию солнца или других источников тепла. Просто нанесите предварительно разбавленное эфирное масло на кожу.

Когда применять лаванду?

Lavender Touch идеально подходит для любого случая. Пройдитесь роллером по запястьям и сделайте глубокий вдох, чтобы напомнить себе оставаться спокойным, или нанесите его на ступни для приятного, успокаивающего аромата. Держите бутылочку на своем столе, когда вам понадобится минутка, чтобы расслабиться, или поставьте ее рядом с кроватью для вечерних ритуалов.

Где получают масло лаванды?





Франция славится производством лаванды исключительно высокого качества. По оценкам некоторых историков, производство лаванды здесь восходит к 600 г. до н.э. Болгария является сельскохозяйственным убежищем для ароматических растений, ее люди обладают богатым опытом. Недалеко от Черного моря, солнечный и сухой климат в сочетании с хорошо дренированной песчаной почвой делают условия выращивания в стране идеальными. В то время как Болгария исторически гордилась ведущими исследованиями, разработками и производством, промышленность пошатнулась после падения коммунизма, потому что правительство поощряло фермеров выращивать пшеницу, подсолнечник и кукурузу, а не ароматические растения.

Мы открыли предприятие Esseterre в Добриче, чтобы возродить сельскохозяйственные инновации. Несмотря на то, что Esseterre принадлежит dōTERRA, она была построена и управляется болгарскими. Менеджеры-эксперты, дистилляторы, фермеры и инженеры объединяют свои безупречные навыки и общую приверженность положительно влиять на их сообщества. Esseterre работает со 161 лавандовой фермой в небольшом радиусе вокруг Добрича. Все наше ежегодное производство эфирного масла лаванды происходит в всего три-четыре недели, когда сотрудники Esseterre работают круглосуточно, чтобы обеспечить максимально качественный продукт.

Хотя их цвет наиболее ярок в начале лета, когда цветки лаванды производят более яркое впечатление, качественное эфирное масло мы получаем позже, после того, как спадает и летняя жара, и потускнеет ярко-фиолетовый цвет лаванды. Мы собираем урожай лаванды в июле и дистиллировать в течение 24 часов.

Эссетер обеспечил значительное экономическое оживление в Добриче, Болгария, принеся многомиллионные инвестиции и множество рабочих мест в страну, где почти четверть ее населения живет на уровне или ниже глобальной черты бедности. В Эссетер приезжает больше фермеров со своим урожаем из-за нашей репутации надежного, добросовестного покупателя и наличия качественного оборудования и технологий. В течение многих лет несколькими оставшимися винокурнями в Болгарии управляли брокеры, которые произвольно определяли, сколько и когда будут платить фермерам. Многие фермеры получали недостаточную оплату, а некоторым не платят месяцами или даже годами. В Esseterre мы можем проверить урожай и качество эфирного масла практически сразу с помощью газовой хроматографии на месте – машина для масс-спектрометрии (ГХ/МС). Фермеры могут подтвердить качество своего урожая и получать справедливые и своевременные платежи — обычно в тот же день. Мы также награждаем фермеров бонусами, чьи посевы производят эфирное масло высочайшего качества.

Почему лаванда в роллере?

Эфирное масло лаванды тщательно исследовано, и многочисленные свидетельства хвалят его успокаивающие, расслабляющие местные и ароматические свойства. Многочисленные исследования с участием нескольких групп участников показали, что эфирное масло лаванды является прекрасным дополнением к вашей рутине перед сном.



Подсказка: Способы насладиться Lavender Touch

- Нанесите на запястья, шею, руки или ноги перед сном, чтобы создать спокойную обстановку.
- Нанесите на незначительные раздражения кожи, чтобы обеспечить успокаивающий эффект.
- Используйте, когда вам нужно отдохнуть от ежедневной рутины.
- Держите его в сумочке или сумке, чтобы ощутить успокаивающий аромат в дороге.



Садовая мята

Что такое Садовая мята?

Хотя эфирное масло мяты садовой иногда путают с мятой перечной, оно отличается по химическому составу. Он слаще и мягче, содержит только намек на ментол, который доминирует во вкусе перечной мяты. Эта популярная освежающая трава используется в качестве ароматизатора во всем мире.

Как применять масло садовой мяты?

Ароматически

Распылите мяту или вдыхайте ее аромат прямо из флакона, чтобы насладиться свежим, прохладным и сладким ароматом.

Наружно

Эфирное масло мяты садовой обычно используется в стоматологической продукции из-за его мягких очищающих свойств и придания свежести дыханию. Добавьте каплю на зубную щетку или зубную пасту перед чисткой зубов для мятного эффекта или смешайте несколько капель в стакане воды для освежающего полоскания рта.

Вы также можете нанести небольшое количество на виски и заднюю часть шеи, разбавив это с фракционированным кокосовым маслом или другим маслом носителем, чтобы свести к минимуму любую потенциальную кожную чувствительность, увеличить усвоение масла, и сохранения аромата.

Внутри

Мята успокаивает пищеварительную систему при приеме внутрь.* Капните прямо под язык; смешать с водой, чаем или соком; или примите пару капель в вегетарианской капсуле.

Когда принимать масло садовой мяты?

Нежная мята создает свежую, яркую и гостеприимную атмосферу. Его прохладный, восхитительный аромат идеально подходит для кухни или ванной комнаты. Добавьте несколько капель в пульверизатор с водой и эфирным маслом лимона, чтобы сделать эффективное очищающее средство для поверхностей и оставить ваш дом восхитительно благоухающим.

Прополощите рот одной или двумя каплями воды во время ухода за полостью рта или нанесите каплю на зубную щетку при чистке для более чистого и свежего дыхания.

Вы также можете успокоить свой живот с помощью мяты садовой после обильной еды.*



Сделай сам: освежающие средства для избавления от мусора с мандарином и мятой

Никто не любит пахнущий мусоропровод. Эти освежители для мусора Tangerine и Spearmint очищают и дезодорируют ваше мусорное ведро. Вы пожалеете, что не знали об этом раньше!

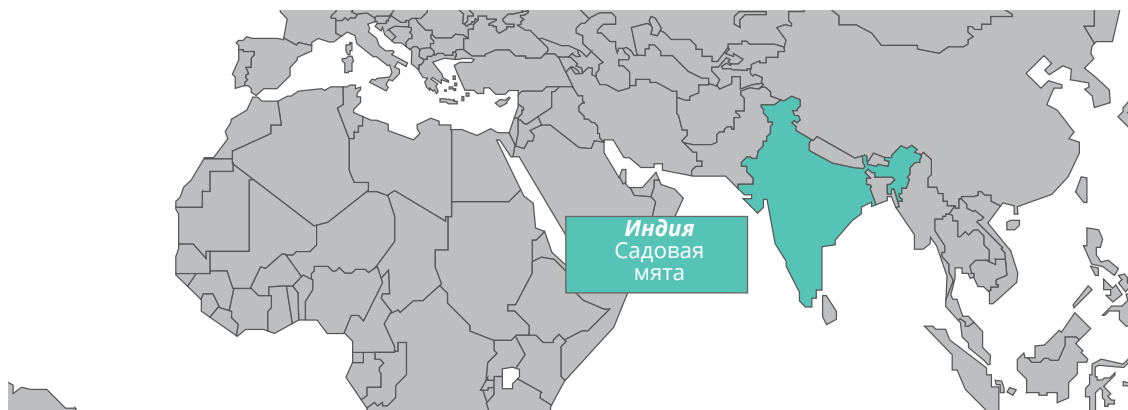
Состав:

- 2 стакана пищевой соды
- 1 чашка соли
- ½ стакана воды
- ¼ стакана жидкого кастильского мыла
- 15 капель эфирного масла мандарина
- 15 капель эфирного масла мяты садовой

Инструкция:

1. Смешайте пищевую соду и соль в миске.
2. Добавьте кастильское мыло и эфирные масла.
3. Добавляйте воду по одной столовой ложке за раз, помешивая, пока смесь не станет консистенцией влажного песка. (должно слипаться при нажатии. Если вы используете слишком много воды, добавьте больше пищевой соды и соли до правильной консистенции)
4. Плотно уложите смесь в небольшую силиконовую форму. Если у вас нет силиконовой формы, возьмите столовую ложку и выкладывать упакованными ложками на пергаментную бумагу.
5. Дайте смеси высохнуть не менее 24 часов.
6. Храните в стеклянной банке, поместив один или два освежителя в мусоропровод и включив его по мере необходимости.

Где производят садовую мяту?



Почему садовая мята?

Химический состав и преимущества эфирного масла мяты садовой различны. В его состав входят такие компоненты, как карвон и лимонен (отвечающие за многие полезные свойства цитрусовых масел), ни один из которых не содержится в больших количествах в мяте перечной.



Подсказка: Приправьте жизнь мятой

Мята является популярной приправой к маринадам, десертам, конфетам, приправам и летним напиткам, таким как мятные лимонады и мохито. Попробуйте добавить его в свои рецепты для освежения и поддержки вашего внутреннего здоровья.*



MetaPWR™ Метаболическая смесь

Что такое MetaPWR™ Metabolic Blend?

Метаболическая смесь MetaPWR, разработанная в сотрудничестве с клиническими исследователями dōTERRA, представляет собой запатентованное сбалансированное соотношение сертифицированных чистых масел CPTG®: грейпфрута, лимона, мяты перечной, эфирные масла имбиря и коры корицы, которые могут служить важной частью ежедневного здорового метаболического режима при приеме внутрь.*

Лимонен, важный химический компонент в MetaPWR, может поддерживать здоровье. метаболизм при приеме внутрь.* Потребление эфирного масла мяты перечной, ингредиента MetaPWR, было показано, что он снижает аппетит и повышает физическую работоспособность.* Неопубликованные доклинические исследования показывают, что Metabolic Blend может воздействовать на жировые клетки и уменьшать их количество при приеме внутрь, но необходимы дополнительные подтверждающие клинические исследования.* Цитрусовый, пряный и мятный аромат MetaPWR создает стимулирующую, поднимающую настроение атмосферу.

Метаболическая смесь MetaPWR — часть системы MetaPWR — поддерживает здоровое самочувствие режимы, направленные на увеличение энергии и жизненной силы, метаболическое здоровье и вес управление, чтобы увеличить продолжительность жизни.*

Как применять MetaPWR™ Metabolic Blend?

Наружно

MetaPWR обладает бодрящим ароматом. Используйте его в бодрящем массаже для перезагрузки и восстановления. Нанесите одну-две капли на желаемую область и разбавьте фракционированным кокосовым маслом, а затем осторожно помассируйте, глубоко дыша и концентрируясь.

Ароматически

Распылите MetaPWR, чтобы создать энергичную атмосферу, когда вы сосредоточитесь на своих целях в области питания. Используйте его аромат, чтобы создать позитивную атмосферу в течение дня или быстро освежиться после обеда.

Внутри

MetaPWR может поддерживать здоровую метаболическую функцию при приеме внутрь.

* Добавьте несколько капель в воду, чтобы обуздать голод во время полуденных спадов, или принимайте одну-две капли в вегетарианской капсуле. *

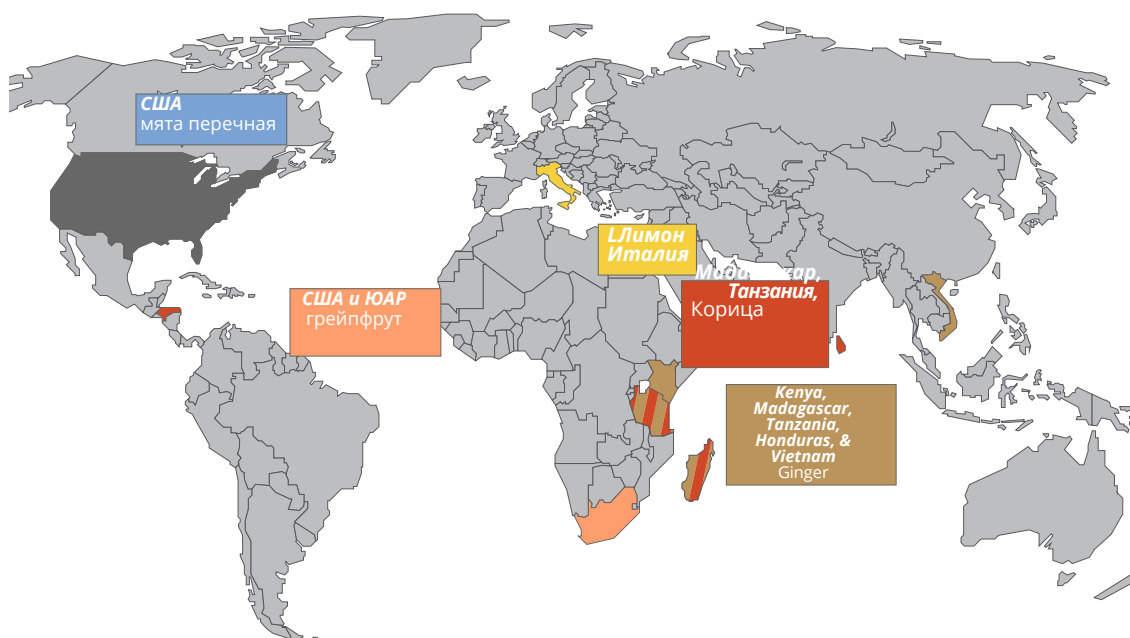
Когда принимать MetaPWR™ Metabolic Blend?

Тяга — это способ вашего тела сказать вам, что ему что-то нужно. К сожалению, даже во многих цельных продуктах отсутствуют основные необходимые питательные вещества. Вот где MetaPWR приходит на помощь. Он также может помочь уменьшить жировые клетки, которые увеличиваются, когда вы переедаете. * Принимайте MetaPWR во время еды, чтобы стимулировать здоровую метаболическую функцию. *

Метаболическую смесь MetaPWR можно использовать в любое время. Добавляйте несколько капель в воду во время завтрака или распылите его во время тренировки, чтобы создать бодрящую среду. Нанесите несколько капель на запястья во второй половине дня, чтобы сосредоточиться на осознанном питании.



Где получают MetaPWR™ Metabolic Blend?



Имбирь — одно из самых важных эфирных масел в MetaPWR. Он поступает из Кении, Мадагаскара, Танзании, Гондураса и Вьетнама по нашей модели Co-Impact Sourcing®. Сотни мелких фермеров сажают имбирь весной и собирают его осенью или зимой, когда он созреет. Эфирное масло перегоняют из корневища — подземного стебля, из которого корни растут. Требуется от одного до двух фунтов корневища имбиря, чтобы сделать 15 мл бутылочку. В то время как многие компании перегоняют свою продукцию из полностью высушенных корневищ, мы перегоняем наше эфирное масло, пока корневища свежие, что приводит к лучшему химическому и ароматическому профилю. Фонд dōTERRA Healing Hands Foundation® профинансировал несколько проектов на Мадагаскаре и Кении. На Мадагаскаре мы открываем и нанимаем врача для мобильной поликлиники.

Дополнительные медицинские работники из сел будут обеспечены аптечками и эфирными маслами и обучены тому, как использовать эти ресурсы.

В Кении мы профинансировали:

- Дополнительные классы и туалеты в начальной школе Кивегу
- Школьная библиотека, хранилище для воды, комната для персонала, туалеты, жилые помещения для учителей и студенческие веранда в начальной школе Мвамосе (а также стипендии)
- Мост через реку Мвена
- Детский сад Mejiwengo Маруа
- Общественный центр
- ТИСАН, который предлагает тренинги по культуре коренных народов и здоровью для 2000 детей.
- Организация Colobus Conservation, занимающаяся обучением местных деревьев и лесовосстановлением.
- Водонапорный пункт Мвамосе — общественная скважина и водонапорная башня.
- Целевой фонд технического обслуживания воды, который завершает текущие исследования и техническое обслуживание на общественных источниках воды



Только в 2021 году мы поддержали следующие инициативы:

- Дни для девочек
 - Наборы и тренировки
 - о Гора Кения: 250 девочек.
 - о Лунга Лунга: 1000 девочек.
 - о Мара: 700 девочек.
- Водоснабжение Кивегу
 - о 6000 человек
 - Водоснабжение школ
 - о 2000 студентов
 - Стипендии
 - о 12 учащихся средних школ
 - Обучение лидеров «Девушки в огне»
 - о 80 девочек

Посмотрите видео о возможностях для бизнеса в Кении, созданное Cō-Impact

Sourcing.



Как принимать MetaPWR™ Metabolic Blend?

Наружно

MetaPWR обладает бодрящим ароматом. Используйте его в бодрящем массаже для перезагрузки и восстановления. Нанесите одну-две капли на желаемую область и разбавьте фракционированным кокосовым маслом, а затем осторожно помассируйте, глубоко дыша и концентрируясь.

Ароматически

Распылите MetaPWR, чтобы создать энергичную атмосферу для сосредоточения на своих целях в области питания. Используйте его аромат, чтобы создать позитивную атмосферу в течение дня или быстро освежиться после обеда.

Внутри

MetaPWR может поддерживать здоровую метаболическую функцию при приеме внутрь. * Добавьте несколько капель в воду, чтобы обуздать голод во время полуденных спадов, или принимайте одну-две капли в вегетарианской капсуле. *



Подсказка: Возьми максимум от MetaPWR™ Metabolic Blend

Соедините MetaPWR с привычками здорового образа жизни, чтобы получить наилучшие результаты!

- Соблюдайте сбалансированную диету из цельных продуктов.
- Занимайтесь спортом по 30 минут четыре раза в неделю.
- Принимайте добавки, содержащиеся в наборе dōTERRA Lifelong Vitality Pack® (LLV), в соответствии с указаниями.* • Отдайте предпочтение хорошему ночному отдыху.



Капсулы Serenity® Restful Complex

®

Что такое капсулы dōTERRA Serenity Restful Complex?

Мягкие капсулы dōTERRA Serenity сочетают в себе эфирное масло лаванды и натуральные растительные экстракты в вегетарианских капсулах, которые способствуют освежающему сну без чувства сонливости на следующий день.*

Как принимать капсулы dōTERRA Serenity® Restful Complex?

Внутри

Принимайте одну-две капсулы перед сном.

Когда принимать капсулы dōTERRA Serenity® Restful Complex?

Мягкие капсулы dōTERRA Serenity сочетают в себе хорошо изученные расслабляющие свойства эфирного масла лаванды и L-теанина с мелиссой, пассифлорой и ромашкой, которые мягко способствуют спокойному расслаблению.*

Эксперты рекомендуют спать от семи до восьми часов каждую ночь, но 33% американцев не высыпаются, и каждый пятый взрослый испытывает трудности со сном. Нарушения сна связаны со многими рисками для здоровья и создает огромную нагрузку на ваше здоровье. Это влияет на поддержание или потерю веса; влияет на то, как вы себя чувствуете, учитесь и ведете себя; негативно влияет на ваше сердечно-сосудистое здоровье и общее самочувствие; и снижает реакцию, мешая вашей способности управлять автомобилем. Достаточное количество качественного сна необходимо для физического и умственного восстановления после ежедневной нагрузки.

Мягкие капсулы dōTERRA Serenity способствуют естественному расслаблению, помогая вам подготовиться к необходимому вам спокойному сну.*



Подсказка: 2 лучше, чем 1

Капсулы dōTERRA Serenity Softgels лучше всего работают в сочетании со смесью dōTERRA Serenity Restful Blend. Принимайте одну-две капсулы перед сном и распыляйте dōTERRA Serenity по мере необходимости, чтобы создать приятную, успокаивающую атмосферу на протяжении всей ночи.





Кедр

Что такое эфирное масло кедр?

Известный своим богатым оттенком и теплым древесным ароматом, кедр обладает множеством удивительных преимуществ. Растение произрастает в холодном климате, растет на больших высотах и достигает высоты 100 футов. Эфирное масло кедр обладает успокаивающим ароматом и способствует расслаблению. Он также очищает кожу и хорошо сочетается с успокаивающим массажем.

Когда использовать кедр?

Ароматически

Распылите Cedarwood для приземляющей атмосферы, вдыхайте его аромат прямо из флакона, когда вам нужно напомнить себе о спокойствии, или держите его в машине для использования в дороге.

Наружно

Кедровое дерево может помочь сохранить здоровый вид кожи. Нанесите его непосредственно, разбавьте фракционированным кокосовым маслом или добавьте несколько капель в тоник или увлажняющий крем для лица. Нанесите несколько капель на ступни или запястья, виски и шею, после чего глубоко вдохните.

Когда применять масло кедр?

Теплый, древесный и несколько бальзамический аромат эфирного масла кедр расслабляет и успокаивает. Высокая концентрация цедрол, сесквитерпенового спирта, делает его одним из самых заземляющих эфирных масел. Распылите кедровое дерево для успокаивающего аромата, чтобы расслабиться перед сном. Смешайте его аромат с цитрусовыми и цветочными маслами, такими как бергамот, жасмин, роза и лимон. Включите кедровое дерево в свой ежедневный уход за кожей, чтобы добавить теплый древесный аромат вашему уходу за собой.

Вы также можете нанести каплю кедрового дерева на ватный тампон и держать его в шкафу, чтобы отпугивать насекомых. Тот же подход можно использовать снаружи! Просто добавьте несколько капель в мульчу или верхний слой почвы.

Сделай сам из кедр: многоцветные листы для сушки

Ингредиенты:

- 1½ стакана белого уксуса
- ½ стакана дистиллированной воды (или кипяченой воды)
- 10 капель эфирного масла дикого апельсина
- 10 эфирных масел кедрового дерева
- Стекланный контейнер для хранения с крышкой (кувшин на 32 унции)
- 20 тканевых «листов» (вырезанных из свитера, хлопковой футболки, фланелевого одеяла или ткани на ваш выбор)

Инструкции:

1. Разрежьте ткань на пятидюймовые квадраты. Сложите салфетки и поместите их в стеклянную емкость.
2. Смешайте уксус и эфирные масла в миске. Полейте ткань в банке, пока она не станет влажной, но не капающей. с насыщением. Держите лишнюю смесь уксуса в другом контейнере с крышкой для следующего раунда.
3. Используйте от одного до двух листов сушилки на одну загрузку белья. Смачивайте тряпки после высыхания и используйте повторно.

Совет: протирайте сушильные листы при стирке каждые две-три недели, в зависимости от использования (или когда вы будете готовы сменить аромат).



Откуда кедр родом?



Кедровые деревья растут по всему миру, но мы покупаем *Juniperus virginiana* — восточный красный кедр — с юго-востока США из-за превосходного химического профиля. Красный кедр восточный — густое, медленнорастущее хвойное вечнозеленое растение, известное как вид-первопроходец, потому что он первым отрастает после того, как участок был поврежден пожаром, наводнением или даже вырубкой леса. Эфирное масло кедрового дерева получают методом паровой дистилляции из обрезков побочных продуктов и опилок лесной промышленности, что снижает количество отходов.

Почему кедр?

В кедровой древесине выделяется химическая группа, называемая сесквитерпенами. Эфирные масла которые содержат сесквитерпены, как известно, обеспечивают приземляющий, уравнивающий аромат при ароматическом использовании. Наряду с цедролом эфирное масло кедрового дерева включает сесквитерпеновые химические компоненты цедрен и туйопсен, которые помогают улучшить внешний вид вашей кожи. Как теплое древесное эфирное масло, кедровое дерево производит аромат, напоминающий на открытом воздухе.



Подсказка: Как насладиться кедром?

Сочетайте кедровое дерево с привычками здорового образа жизни, чтобы получить наилучшие результаты!

- Распылите, чтобы создать расслабляющую атмосферу после тяжелого дня.
- Добавьте одну-две капли в тоник или увлажняющий крем для лица.
- Нанесите каплю на ватный тампон и храните в шкафу для защиты от насекомых.
- Вмассируйте одну-две капли в грудь для создания заземляющего аромата во время тренировки.
- Нанесите на ступни для создания успокаивающего аромата.



PB Assist+®

Что такое PB Assist+?

PB Assist+ — это запатентованная формула пребиотической клетчатки и шести штаммов пробиотических микроорганизмов в двухслойной растительной капсуле. Он содержит шесть миллиардов КОЕ активных пробиотических культур и растворимых пребиотических руктоолигосахаридов (ФОС), которые стимулируют рост дружественных бактерий.*

Капсула с пролонгированным высвобождением защищает чувствительные пробиотические культуры от желудочного сока, предлагая безопасный и эффективный способ доставки хорошо известных пищеварительных и иммунных поддержки пробиотиков.*

Как принимать PB Assist+®?

Внутренне

Принимать по одной капсуле три раза в день во время еды.

Когда принимать PB Assist+®?

Прием капсулы три раза в день во время еды в течение 10 дней каждого месяца способствует колонизации дружественной пищеварительной флоры. Делайте это чаще и дольше, если пищеварительная флора нарушена стрессами.* Используйте PB Assist+ во время путешествий, чтобы повысить иммунитет пищеварительной системы, или один раз в день, чтобы обеспечить постоянный комфорт пищеварения.*

Почему PB Assist+®?

Вы можете поддерживать здоровую пищеварительную и иммунную функции, а также увеличивать количество хороших бактерий, необходимых для здоровья пищеварительной системы в кишечнике, с помощью мощной формулы защиты пробиотиков.*

Каждая порция PB Assist+ содержит шесть миллиардов КОЕ активных пробиотических культур и растворимых пребиотическое волокно для поддержки правильной пищеварительной функции, особенно в толстой кишке и кишечнике тракта.* Добавление в рацион пробиотиков способствует здоровью желудочно-кишечного тракта, повышенный комфорт пищеварения, оптимальный обмен веществ и усвоение питательных веществ в желудочно-кишечном тракте.*

Недавние исследования показывают, что здоровый баланс бактерий в кишечнике также помогает организму поддерживать иммунная функция.*

В то время как преимущества пробиотиков четко задокументированы, многие пробиотические добавки не могут пройти через желудок невредимым. PB Assist+ защищает пробиотические культуры, чтобы они могли обеспечить пищеварительную и иммунную поддержку, которую вы хотите и в которой нуждаетесь.*



Почему PB Assist+®?

- Способствует положительному балансу и размножению полезных кишечных бактерий, необходимых для поддержания здорового желудочно-кишечного тракта.*
- Поддерживает здоровую работу пищеварительной и иммунной систем.*
- Поддерживает здоровье желудочно-кишечного тракта, особенно кишечника и толстой кишки.*
- Поддерживает оптимальный метаболизм и усвоение пищи.*
- Поддерживает популяцию микрофлоры после очистки.*
- Помогает восстановить баланс кишечника.*
- Обеспечивает удобный способ поддержания здоровья желудочно-кишечного тракта.*





DigestZen® в роллере

Что такое DigestZen в роллере?

Успокаивающий аромат DigestZen Digestive Blend идеален дома, на работе или в дороге. DigestZen Touch сочетает пищеварительную смесь с фракционированным кокосовым маслом для мягкого местного применения. Мята перечная, кориандр, имбирь, тмин, кардамон, фенхель и анис успокаивают и освежают при вдыхании или местном применении. DigestZen Touch — идеальный продукт для людей с чувствительной кожей.

Как применять DigestZen® Touch?

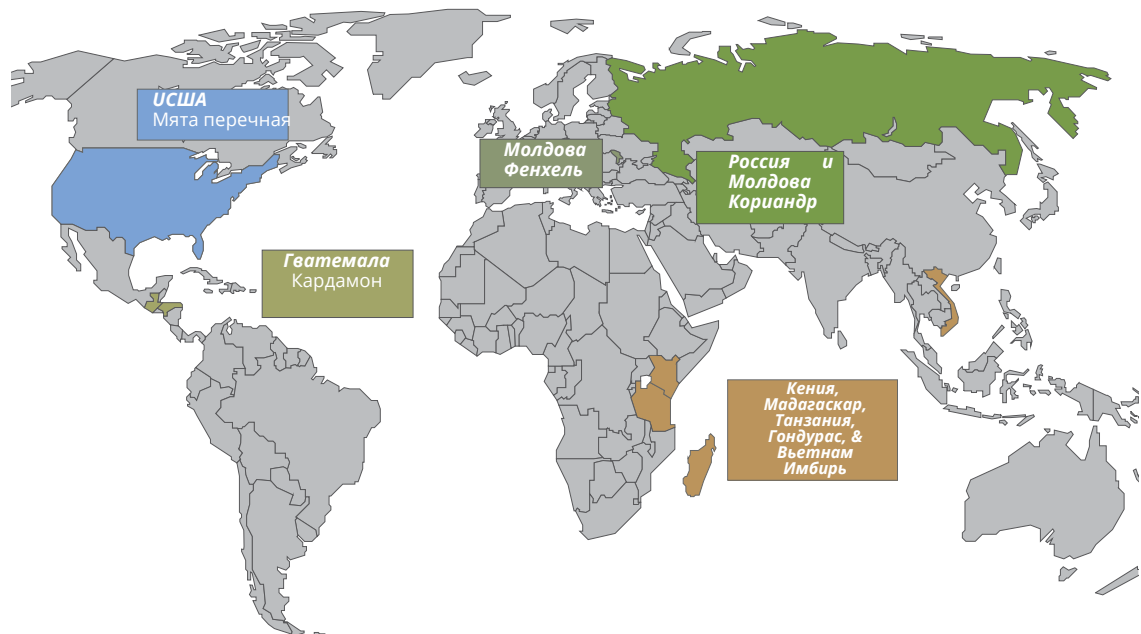
Наружно

Перед полетом или поездкой втирайте от одной до четырех капель в живот, чтобы насладиться успокаивающим ароматом.

Когда применять DigestZen® Touch?

Когда вам нужна успокаивающая поддержка, втирайте DigestZen Touch в нужные области.

Где производят DigestZen® Touch?





DigestZen Touch сочетает в себе несколько основных эфирных масел, новейшим дополнением к которому является кардамон. Как правило, выращиваемый в Гватемале, кардамон является новой культурой в Гондурасе, предлагающей значительный дополнительный доход фермерам, традиционно выращивающим бананы и сахарный тростник.

Кардамон относится к семейству имбирных. Лучше всего растет в тени и собирает между сентябрем и февралем. Среднее растение живет семь лет, принося плоды два года до трех лет после посадки и получения от 10 до 20 маленьких семян кардамона в каждой семенной коробочке. Семена сушат в течение 36 часов перед тем, как продать их производителям специй или эфирных масел. Эфирное масло кардамона получают путем перегонки с водяным паром из этих высушенных семян.

Cō-Impact Sourcing® обучает гватемальских фермеров передовым методам выращивания, в том числе выбор семян, посев и сбор урожая. Раз в две недели фермеры проходят обучение и на опыте, чтобы помочь им производить более высокое качество и количество кардамона, таким образом получать более высокую цену за свой доход.

Фонд dōTERRA Healing Hands Foundation® профинансировал развитие нескольких проектов в Гватемале. Детский сад Mario Mendez Montenegro в Уэуэтенанго получили новые ваннные комнаты, замененную крышу, отремонтированный забор и недавно покрашенные классы. Фонд dōTERRA Healing Hands профинансировал годовую зарплату нового врача в ожидание недавно построенной самокупаемой больницы в Гватемале и спонсируемых проектов как Days for Girls Kits и обучение.

Почему DigestZen® Touch?

DigestZen — это запатентованная смесь мяты перечной, имбиря, кардамона, тмина, аниса, кориандра и фенхеля, известных своими поддерживающими свойствами.

- Мята освежает, мятный и воздушный.
- Кардамон является родственником имбиря и известен как королева специй.
- Кориандр получают путем перегонки с водяным паром из того же растения, что и эфирное масло кинзы, имеет высокое содержание линалоола.
- Имбирь перегоняют из корневища имбиря, часто используемого в качестве кулинарной специи и имеет успокаивающий аромат.
- Тмин использовался со времен Древнего Египта. Его перегоняют из семян сладкая трава в семье моркови. Тмин освежает дыхание и добавляет теплоты. свежая нота в ароматах.
- Анис — перегонку с паром из сушеных плодов аниса — часто добавляют в выпечку. и ликеры в Европе из-за их сладкого вкуса, похожего на лакрицу.
- Фенхель — это цветущее растение семейства морковных, обладающее успокаивающим действием бодрящий аромат.



Подсказка: Как насладиться DigestZen® Touch

- Отправляйтесь в путешествие, чтобы насладиться сладким, мятным и успокаивающим ароматом.
- Наносите на живот или стопы после обильного приема пищи.
- Пройдитесь роллером по животу перед полетом или вождением автомобиля в рамках успокаивающего массажа.