



Сила

В
каждой
капле

TM

Введение в эфирные масла стандарта
чистого терапевтического класса



Что такое эфирные масла?

Эфирные масла — это натуральные ароматические соединения, которые содержатся в коре, цветках, стеблях, корнях, семенах и других частях растения. Если Вы когда либо получали в подарок букет роз, или Вам посчастливилось прогуляться по лавандовому полю, или Вы вдыхали ароматы свежесрезанной мяты, — Вы уже испытывали ароматические свойства эфирных масел. Эфирные масла могут улучшить настроение, помочь расслабиться или вызвать сильный эмоциональный отклик. В то же время, использование эфирных масел выходит далеко за рамки их ароматического воздействия.

В течении тысячелетий эфирные масла помогали решать многие вопросы по здоровью. Растущий интерес к более холистическому подходу к заботе о здоровье, а также быстро растущее количество научных подтверждений эффективности альтернативных способов, являются ключевыми факторами возрождения интереса к эфирным маслам и их неоспоримым преимуществам. Эфирные масла обладают антибактериальными, противовоспалительными и очищающими свойствами. Уникальный химический состав эфирных масел позволяет получать быструю ответную реакцию организма при их использовании. Некоторые эфирные масла могут быть даже использованы как пищевые добавки для поддержания хорошего самочувствия.

100% чистое терапевтическое качество



Чистота эфирного масла является его важнейшей характеристикой. В настоящее время появляется большое количество продуктов, на этикетках которых утверждается, что они являются или содержат в своем составе эфирные масла. Они отличаются ценой и качеством, а также могут входить в состав средств по уходу за кожей, косметики, продуктов для ароматерапии и т. д.

Тем не менее, многие из этих продуктов не содержат настоящие эфирные масла, а скорее ароматические, синтетические соединения, добавленные для разбавления или замены более дорогих экстрактов эфирных масел. Также, в настоящий момент нет четких стандартов использования определения «терапевтическое качество» для продуктов, промаркированных как эфирные масла.

Чтобы получить наибольшие преимущества для себя и своего здоровья, убедитесь, что Вы используете только *100% натуральные эфирные масла стандарта чистого терапевтического класса*.

Стандарт чистого терапевтического класса свидетельствует о том, что в эфирных маслах отсутствуют наполнители, синтетические ингредиенты или вредные примеси, которые снижают эффективность эфирных масел. Используя настоящее 100% эфирное масло терапевтического класса, вы исключаете риск попадания микробов, тяжелых металлов или вредных примесей в организм.

Знак качества «Стандарт чистого терапевтического класса» также гарантирует то, что эфирные масла прошли серию тестов на разных этапах производства, что обеспечивает гарантию качества, чистоты, силы и постоянства от партии к партии. Эфирные масла стандарта чистого терапевтического класса являются на сегодняшний момент самыми безопасными и наиболее эффективными для профессионального и личного использования.

ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ: Информация, содержащаяся в данном буклете, не была утверждена органами здравоохранения, является информационной и не предназначена для диагностики и лечения каких-либо заболеваний. Если у вас есть вопросы по здоровью, всегда обращайтесь к своему лечащему врачу.

Все отзывы являются личным опытом пользователей настоящих эфирных масел стандарта чистого терапевтического класса. Авторы данного буклета, а также отзывов, рецептов и другой информации не несут никакой ответственности за Ваше понимание, непонимание или использование информации в данном буклете.

Малоизвестные факты



=



5 мл
Туи

1 кг
сырья

Дерево Туи может жить более 800 лет. Ее называют «Деревом жизни». Западный Красный Кедр устойчив к гниению и повреждениям насекомых и может оставаться здоровым в течении 100 лет после падения. Этичные компании получают эфирное масло Туи из опилок и других побочных продуктов деревообрабатывающей промышленности, делая производство безотходным и устойчивым на долгие годы.



=



× 75

15 мл
Лимона

В течении года одно дерево может дать 230–270 кг лимонов



=



5 мл
Розы

× 12 000
бутонов



=



15 мл

масла Гвоздики

3 кг

почек Гвоздики

Гвоздика один из сильнейших антиоксидантов. Как специя она обладает способностью поглощать свободные радикалы (ORAC) в 300 000 единиц в 100 граммах, а как эфирное масло более 1 000 000



=



15 мл
Лаванды

3 куста лаванды

Эфирное масло можно собирать только с растений, достигших 2-летнего возраста



15 мл
Лемонграсса



Отработанное сырье растения используется в качестве топлива для дистилляционного процесса. В среднем один индийский фермер получает около 136 кг сырья в год.

15 мл = 18 кг

Нероли

цветов



1 литр = 1 200 кг цветков



5 мл
Мелиссы

=



10 кг
материала



5 мл
Черного перца

=



230
грамм
плодов

После цветения требуется 9 месяцев, чтобы урожай ягод черного перца был готов к сбору



15 мл
Ладана

=



При соблюдении правил сбора смолы и правильной заботе, дерево Ладана может давать смолу на протяжении сотни лет

900 г
смолы в год



5 мл
Жасмина

=



20 000 цветков,
собранных вручную
1 день x 1 сборщик = 5 мл



15 мл
Дикого апельсина

=



С древних времен во многих культурах апельсиновые деревья считаются символом любви и замужества

С чего начать?

Использование эфирных масел интуитивно просто и приносит большое удовольствие.

Если Вы только начинаете использовать эфирные масла, то у вас возникает много вопросов:

- какие масла выбрать,
- как их наносить,
- как комбинировать между собой.

В этом буклете Вы найдете много ответов на свои вопросы, научитесь доверять силе растений, чтобы улучшить физическое и эмоциональное состояние с помощью эфирных масел стандарта чистого терапевтического класса, и узнаете опыт других людей, использующих эфирные масла.

Многие из тех, кто выбрал 100% натуральные и высококачественные масла, теперь испытывают:

- значительное улучшение здоровья,
- больше энергии и жизненной силы,
- больше силы и выносливости,
- меньше обращаются к докторам,
- меньше тратят денег на лекарства.



1 капля масла перечной мяты
стандарта чистого терапевтического класса = 28 чашек мятного чая

3 основных способа использования



ИНГАЛЯЦИОННО

Вдыхайте с ладошек, добавляйте при принятии ванн или используйте диффузор для очистки воздуха, открытия дыхательных путей и улучшения настроения.



ВАЖНО! Используйте высококачественные диффузоры, которые не допускают нагревания эфирных масел.



НАРУЖНО

Наносите на ступни ног, вдоль позвоночника, запястья, затылок, грудь, мочки ушей, виски или проблемные места. При чувствительной коже разбавьте с фракционированным кокосовым маслом. Избегайте попадания в глаза, уши, на слизистые.

Ступни ног — находятся нервные окончания, наиболее безопасное место для нанесения масел, т.к. кожа не такая чувствительная

Вдоль позвоночника — также находятся нервные окончания, поэтому масла быстро поступают в кровь и начинают работать.



ВАЖНО! Все, что мы наносим на себя, поступает в кровь. Это очень важный фактор, почему необходимо пользоваться только настоящими эфирными маслами стандарта чистого терапевтического класса.



ВНУТРЬ

Верно только для эфирных масел стандарта чистого терапевтического класса. Во внутрь можно принимать в растительных капсулах, добавлять в воду, в любимые салаты (предварительно разбавив растительным маслом), можно смешать с медом или нанести на таблетку активированного угля.



СОВЕТ: Как узнать, какой способ применения выбрать? Это зависит от ситуации. Если, например, у Вас вздутие живота или изжога или отравление — Вы можете принять эфирное масло во внутрь или нанести на живот. Если у Вас ссадина или синяк или порез — используйте наружное применение. Чтобы расслабиться — можно добавить в диффузор, принять ванну или подышать с ладошек.

Общие меры предосторожности

- 1 Пользуйтесь только настоящими эфирными маслами. Некачественные, разведенные синтетическими наполнителями, масла могут принести больше вреда чем пользы.
- 2 Всегда начинайте знакомство с новым эфирным маслом с одной капли. Обязательно проверяйте чувствительность кожи. Лучшее место для проверки чувствительности кожи — запястье. При покраснении — нанесите базовое масло.
- 3 Храните масла в темном прохладном месте (шкаф или деревянная коробочка вполне достойный вариант).
- 4 Храните эфирные масла в недоступном для детей месте.
- 5 Обязательно разбавляйте эфирные масла фракционированным кокосовым маслом при использовании с детьми. С детьми только наружное или ингаляционное применение.
- 6 При попадании в глаза или на слизистую НЕЛЬЗЯ использовать воду. Для промывания используйте эмульгаторы (базовое масло, оливковое масло, молоко и т. д.).
- 7 Эфирные масла — это высококонцентрированные 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 (растительное масло, мёд, йогурт, вино, фракционированное кокосовое масло).
- 8 При приеме эфирных масел внутрь (верно ТОЛЬКО для эфирных масел стандарта чистого терапевтического класса) пользуйтесь растительными капсулами или наносите на активированный уголь.
- 9 При использовании эфирных масел в косметических целях, лучше добавлять 1–2 капли в небольшую порцию в момент применения. Убедитесь, что Ваш шампунь или косметическое средство не содержат вредных и токсичных ингредиентов. Все, что Вы наносите на свое лицо, кожу, попадает внутрь вашего организма, в кровь.
- 10 Для распыления эфирных масел в помещении используйте высококачественные диффузоры, которые не нагревают эфирные масла и не изменяют их химический состав.
- 11 После обертываний с эфирными маслами, массажа или принятия ванн пейте больше воды.
- 12 Некоторые эфирные масла обладают фототоксичностью (бергамот, апельсин, лимон и т.д.). Проявиться они могут в течении 48 часов после солярия или при долгом нахождении на солнце. Поэтому избегайте нанесения фототоксичных эфирных масел на кожу перед выходом на солнце.

Преимущества 100% эфирных масел стандарта чистого терапевтического класса

- *Срок хранения* эфирных масел 5 лет. В некоторых случаях 10 лет, а в исключительных случаях более 100 лет (например, сандаловое дерево).
- *Многофункциональность* — одно и то же эфирное масло имеет несколько способов применения.
- *Экономичность* эфирных масел для семейного бюджета обуславливается их многофункциональностью, эффективностью и капельным использованием на одно применение.
- *Безопасность и отсутствие побочных эффектов* при правильном применении.
- *Любимцы всей семьи* — эфирные масла любят ВСЕ!
- *Эффективность и простота применения.*
- Экономия времени, нервов и денег.
- Получение огромного удовольствия от использования и осознание того, что эфирные масла действительно работают!
- Множество других приятных открытий.

Дозировка эфирных масел

**Количество капель
во флаконе
(приблизительно)**

30 мл — 500 капель

15 мл — 250 капель

10 мл — 170 капель

5 мл — 84 капли



Количество капель в одной грануле 1/4

Количество капель в готовой капсуле:

- Смесь при сезонном дискомфорте..... 5
- Смесь для метаболизма..... 5
- Смеси масел для иммунитета, пищеварения, детоксикационная 2
- Смесь для регенерации клеток..... 4

- Все дозировки эфирных масел — капельные! Придерживайтесь простого правила — лучше меньше, но чаще. Настоящие эфирные масла очень концентрированные вещества и поэтому требуют к себе уважительного отношения.
- Начинать пользоваться эфирными маслами следует с минимальных доз. Вам необходимо проверить чувствительность кожи и реакцию организма на то или иное эфирное масло.
- Детские дозировки ниже взрослых, также как и для пожилых людей и беременных женщин.

Таблица дозировок*

	Взрослый	Ребенок
 Ингаляционно	В диффузоре	В диффузоре
 Внутренне	2–4 капли идеально, 12–24 капли максимально в 24-часовом интервале	
 Орально	1–3 капли идеально, 4–18 капли максимально в 24-часовом интервале	
 Наружно	3–6 капли идеально, 12–26 капли максимально в 24-часовом интервале	1–2 капли идеально, 3–12 капли максимально в 24-часовом интервале

Источник: Международная конференция по эфирным маслам 2015 г.

* Таблица дозировок на одно применение и количество капель в течении суток (индивидуально).
Таблица верна только для эфирных масел стандарта чистого терапевтического класса.

Таблица концентрации эфирных масел в смесях (для приготовления в домашних условиях)

	Размер флакона с роликом			Добавьте необходимое количество капель эфирных масел и затем наполните базовым маслом	
	5 мл	10 мл	30 мл		
Количество капель эфирных масел	1	2	6	1%	0–12 мес.
	2	4	12	2%	
	3	6	18	3%	
	5	10	30	5%	1–5 лет
	10	20	60	10%	
	20	40	120	20%	6–11 лет
	25	50	150	25%	
	50	100	300	50%	12–17 лет



СОВЕТ: Независимо от того, какую концентрацию Вы выберете, сделайте в начале небольшую тестовую порцию смеси с новыми для вас маслами. Всегда начинайте с минимального количества масел. Вы всегда сможете добавить больше, если это будет необходимо.



Сила в каждой капле

Путешествия

- Используйте Смесь для пищеварения при приступах тошноты или укачивании
- Нанесите Смесь масел для снятия напряжения на виски, чтобы убрать напряжение или головную боль
- Используйте Успокаивающую смесь для расслабления, а также Защитную смесь масел для иммунной поддержки
- Поднимите настроение, смешав в ладонях Ладан, Мяту и Дикий апельсин (по 1 капле каждого) и вдохните. Затем нанесите на шею для получения дополнительного заряда бодрости и энергии

«Я много путешествую. Многочасовые перелеты, смена часовых поясов, другой климат, вода, еда и другие „прелести“ поездок гораздо легче переносятся с эфирными маслами. В моей дорожной сумке всегда есть Апельсин с Мятай для бодрости и энергии, Смесь для поддержки пищеварения и Комплекс натуральных энзимов, Смесь масел для концентрации внимания, а Заземляющая смесь масел и Лаванда для хорошего сна. Масла стандарта чистого терапевтического класса должны быть не только в каждом доме, но и в каждом чемодане!» — Дмитрий М., Москва

«В самолёте во время взлета и посадки при начинающейся панике и учащенном сердцебиении дышала Респираторной смесью масел и Мятай. Хорошо приводит в чувство, убирает обморочное состояние, становится легче дышать, пропадает страх. При сильном загаре на активном солнце отлично помогает смесь кокосового масла с маслами Мята и Лаванды, никаких болевых ощущений и ожогов не остаётся. Смесь для поддержки пищеварения необходима в поездках, т. к. смена питания и еда не всегда качественная и привычная для организма. Капелька внутрь с медом и водой, либо с едой помогает избавиться от болевых ощущений и дискомфорта и хорошо спасает при отравлениях.» — Юлия Р., Воронеж



Попробуйте:

1. Защитная смесь
2. Смесь для снижения напряжения
3. Комплекс натуральных энзимов
4. Смесь для поддержки пищеварения
5. Мята
6. Лимон
7. Дикий апельсин
8. Антибактериальный спрей





Сила в каждой капле Дети

- Создайте мощный дезинфицирующий спрей для рук, смешав 25 капель Защитной смеси эфирных масел и 15 мл фракционированного кокосового масла в бутылке со спреем
- Нанесите 1-2 капли Респираторной смеси на грудь, чтобы открыть дыхательные пути
- Нанесите 1-2 капли Смеси для поддержки пищеварения на область желудка или ступни ног
- Улучшите сон с помощью Лаванды, Ромашки и Успокаивающей смеси эфирных масел, нанеся вдоль позвоночника или на ступни ног

Мамины рецепты*

Насморк. Проверенный рецепт на 10 мл фракционированного кокосового масла 3к. Лаванды и 2к. Чайного дерева (если возраст меньше 7 лет, то 2к. Лаванды и 1к. Чайного

дерева). Профилактика: защитную смесь масел в разведении с базовым маслом нанести на стопы перед сном и перед школой. Арома кулон с добавлением Защитной смеси производит фурор у деток. Добавляйте Респираторную и Защитную смеси в диффузор после школы.

Эмоции. Перед сном разбавить в базовом масле и нанести Лаванду, Успокаивающую смесь эфирных масел на шейно-воротниковый отдел и Апельсин на стопы и на подушку: улучшается динамика и качество сна, ребёнок просыпается отдохнувшим. Если Лаванда ребёнка бодрит, то можно использовать масла Танжерина и Апельсина.

Концентрация внимания. Повышение успеваемости в школе: Мята и Лимон на шейно-воротниковую зону. Мой сын занял второе место на городской метапредметной олимпиаде с этим рецептом, причём он с огромным желанием и интересом без страха, вприпрыжку это сделал. Хотя атмосфера там была, мягко говоря, нагнетающая. Ему всего 8 лет.

Попробуйте:

1. Набор из масел и смесей в роллерах
2. Набор смесей для детей
3. Заземляющая смесь масел
4. Успокаивающая смесь масел



* Рецепты предоставлены Ксенией Ш., г. Пермь. При нанесении на ребенка все эфирные масла необходимо разбавлять с базовым маслом. Результаты не типичны. Всегда консультируйтесь со своим лечащим врачом перед использованием эфирных масел.



«Для легкого просыпания утром я стала давать сыну (6 лет) вдохнуть масло Дикого апельсина. До этого с большим трудом просыпался и в плохом настроении. Теперь гораздо легче, и запах ему очень нравится. Я сама с удовольствием вдыхаю по утрам вместе с ним. Теперь даже если он признаётся, что не выспался, то все равно встает без уговоров, как было до того, как мы начали использовать Апельсин по утрам.» — *Татьяна З., США*

«При каких-либо кишечных проблемах (понос, кишечная инфекция, метеоризм) развожу Смесь эфирных масел для улучшения пищеварения в базовом масле и наношу на область живота (ребенку 3,5 года). При мышечных болях и болях в области связок после физических нагрузок (ребенок 3,5 года, занимается балетом) очень хорошо помогает Детская обезболивающая смесь масел в роллере, на утро у ребенка как правило неприятных ощущений нет вообще или они очень слабые, и очень ребенку нравится запах смеси. При появлении любых порезов и ссадин — очень хороший помощник Лаванда, наношу ее в чистом виде на раненую поверхность, благодаря чему ранка не только не воспаляется, но и очень быстро заживает.» — *Екатерина Н., Москва*

«Я пользуюсь 100% натуральными маслами чистого терапевтического класса, потому что не знаю, что ещё кроме эфирных масел может спасти какую либо ситуацию со здоровьем. Однажды проснулась ночью от жуткого крика ребёнка. Похоже, что у неё болел животик, т. к. она извивалась, плакала и пукала периодически, не давая к ней прикоснуться. Тут же я подбежала к своей коробке с маслами, 2-3 капли Смеси масел для поддержки пищеварения на животик, покачала на руках и дочка уснула крепко до утра. Я даже не знаю что я бы делала в этой ситуации если у меня не было бы масел!!!» — *Оксана М., США*



Сила в каждой капле

Иммунная поддержка



Попробуйте:

1. Серия продуктов для иммунной поддержки: смесь масел, леденцы для горла, шарики, капсулы, жидкое мыло, антибактериальный спрей
2. Продукты для респираторной поддержки: смесь масел, леденцы для горла

- Добавьте в диффузор Респираторную смесь или Защитную смесь эфирных масел для поддержки иммунитета
- При боли в горле и кашле используйте шарики или леденцы для горла с Защитной смесью для поддержки иммунитета
- Нанесите Защитную смесь эфирных масел на ступни ног, вдоль позвоночника или примите в капсуле для получения мощной иммунной поддержки.
- При респираторных проблемах наносите Респираторную смесь масел и масло Лайма на грудь, вдоль позвоночника и на ступни ног, дышите с ладошек.



«Защитная смесь эфирных масел для поддержки иммунитета: лично у меня это настольная смесь! Каждое утро добавляю мини-капельку (из флакончика-пробника) в кофе в качестве иммунной поддержки. Как только чувствую, что запершило в горле, то мажу лимфоузлы в районе шеи, а если уже заболело горло, то полоскания с Защитной смесью масел очень хороши! В качестве профилактики в острый период принимаю готовые капсулы с Защитной смесью для поддержки иммунитета с добавлением масел Мелиссы и Черного перца.» — *Ольга Г., Белгородская обл.*

«Первый помощник в сезон инфекционных заболеваний — Защитная смесь для поддержки иммунитета. Перед выходом из дома по капле масла наношу на ладони себе и всем членам семьи, а также по капельке на шарфы (на темную и плотную ткань, чтобы не оставалось следов). При первых признаках болезни развожу Защитную смесь масел с базовым маслом и наношу на стопы несколько раз в день». — *Екатерина Н., Москва*

«Антибактериальный спрей для рук — безусловно, стал у многих фаворитом. Знаю, что этому спрею уже найдено много „нетрадиционных“ способов использования, но я для себя открыла, что зимой этот спрей помогает согреть руки. Ну и убить все бактерии конечно!» — *Наталья С., Москва*



Сила в каждой капле

Облегчение боли

Попробуйте:

1. Болеутоляющий крем и смесь эфирных масел
2. Комплекс полифенолов
3. Массажная смесь эфирных масел
4. Грушанка



- Для облегчения болевых ощущений наносите на зону дискомфорта Болеутоляющий крем
- Отличный помощник до и после тренировок
- Используйте для облегчения мышечных болей, болей в шейном отделе позвоночника, при артрите



«Болеутоляющая смесь эфирных масел стала спасителем для наших мышц во время недели обучения на сноуборде в горах. Нас мучили приседаниями и укладками на снег каждый день по 5 часов подряд и все тело взывало о помощи. Коленки, руки, икры, спина попросту отказывались работать. Поэтому массаж с Болеутоляющей смесью приносил поистине покой и счастье. Когда по телу растекалась долгожданная прохлада и расслабленность, ранний подъем утром уже не казался таким ужасным.» — *Ольга Г., Москва*

«Для устранения очень сильных болей в спине, когда человек тяжело встаёт и передвигается с болью, Массажная смесь масел перед сном и Болеутоляющая смесь масел и масло Ладана. Помогают колоссально без уколов и дополнительного обезболивания.» — *Ксения Ш., Пермь*

«Мне уже несколько раз помогала при сильнейших травмах-ушибах (без сильно выраженного нарушения кожного покрова) смесь Лаванда 2к + Ладан 2к + Копайба 2 к. Наносила сразу же после ушиба (разбила колено об асфальт), думала „гипс по мне плачет“. Но смесь проявила себя чудесным образом! После первого нанесения, через 2 часа наносила ещё также и потом под плёнку с водным компрессом эту же смесь на ночь. Утром не было ни синяка, ни отека, только немного боль в колене осталась, но я могла уже ходить!» — *Ольга С., Пермь*



Сила в каждой капле

Помощь пищеварению

Попробуйте:

1. Смесь для поддержки пищеварения
2. Комплекс натуральных энзимов
3. Мята
4. Фенхель
5. Имбирь



- Наносите непосредственно на область желудка.
- Добавьте в питьевую воду или в растительную капсулу для приема внутрь
- Принимайте энзимы с каждым приемом пищи



«Для меня Смесь масел для поддержки пищеварения — незаменимый помощник при проблемах с ЖКТ. Смесь мне очень хорошо помогает при приступах гастрита — при первых признаках развожу смесь в базовом масле и наношу на область живота, где находится желудок, а также принимаю по капле внутрь, 2 раза в день.» — *Екатерина Н., Москва*

«Смесь для поддержки пищеварения всегда со мной: и дома и в дороге. Помогает при дискомфорте мне и детям, а летом безотказно борется с ротавирусом в Болгарии, где мы отдыхаем каждое лето!» — *Ольга Т., Мурманск*



Сила в каждой капле

Здоровый сон

- Для поддержания спокойного сна нанесите эфирные масла на затылок, на ступни ног или добавьте в диффузор
- Принимайте по 2 капсулы комплекса для сна за 30 минут до сна
- Добавьте несколько капель Успокаивающей смеси эфирных масел для принятия расслабляющей ванны



Попробуйте:

1. Успокаивающая смесь масел
2. Комплекс для сна в капсулах
3. Лаванда
4. Заземляющая смесь масел
5. Римская Ромашка



«Когда не могу уснуть от того, что думаю о чем-то, мешает расслабиться поток мыслей, наношу на виски, середину лба и область сердца Заземляющую смесь эфирных масел, она приносит быстрое умиротворение и спокойствие. А ещё я его приспособилась применять как первую помощь при кожных повреждениях, сначала Заземляющую смесь эфирных масел, а на следующий день Антибактериальную мазь с эфирными маслами.» — Елена Т., Турция

«Комплексное использование эфирных масел помогло мне избавиться от многолетней хронической бессонницы, при которой не помогали ни таблетки с мелатонином, ни другие средства от бессонницы! Эфиры — это первое, что смогло сдвинуть с мертвой точки мои проблемы со сном, наверное, все вместе, т.к. они в целом гармонизируют структуру человека. А вообще перед сном люблю использовать Заземляющую и Успокаивающую смеси эфирных масел, Апельсин + Лаванда, Мандарин, Респираторную смесь + Мандарин. В ванной, диффузоре, либо капельку на ватный диск и кладу на тумбочку рядом с кроватью.» — Юлия Р., Воронеж



Сила в каждой капле

Улучшение настроения

- Используйте эфирные масла с Комплексом биодобавок в качестве основы для поддержки иммунитета и улучшения настроения.
- Капните 1–2 капли масла на ладони и подышите
- Добавьте эфирное масло или смесь масел в диффузор



Попробуйте:

1. Смеси эфирных масел:
 - Заземляющая
 - Успокаивающая
 - Тонизирующая
 - Бодрящая
 - ЭмоциональнаяАроматерапия (6 смесей масел)
2. Комплекс биодобавок
3. Ладан



«Моя младшая дочка говорит: „Когда я первый раз понюхала масло Апельсина, то сразу поняла, что с ним нужно дружить“. Наш любимый семейный рецепт для радости, энергии, бодрости, прекрасного настроения и радуги за окном: капните 1 каплю масла Апельсина и 1 каплю Мята на ладони, разотрите, сложите «домиком» и сделайте несколько глубоких вдохов. Хочется улыбаться и всех обнимать. Тепла вам, солнца и радости!!» — Виктория М., Москва

«Готовые смеси из эфирных масел стандарта чистого терапевтического класса — это любовь с первого вдоха. Вдохновляющая смесь эфирных масел действительно вызывает страсть, но я люблю сочетать ее с Грейпфрутом, это балдеж, особенно когда этой смесью муж делает массаж спины. И люблю как духи использовать, пробуждает интересные яркие эмоции и блеск в глазах. Тонизирующая смесь и Смесь для поднятия настроения — люблю использовать как духи. Невероятно поднимает настроение, заставляет улыбаться и радоваться! Ободряющая смесь действительно мотивирует на действия, заставляет двигаться вперед, в начале дня дышать ею самое то, очень вдохновляет! Проверено много раз.» — Юлия Р., Воронеж



Сила в каждой капле

Отличное самочувствие и заряд энергии

Попробуйте:

1. Комплекс биодобавок
2. Дикий Апельсин
3. Ладан
4. Мята
5. Мятные шарики



- Используйте эфирные масла вместе с комплексом биодобавок для получения необходимых питательных веществ, минералов и антиоксидантов
- Для быстрого заряда бодрости нанесите на ладонки по 1 капле каждого из масел: Дикий Апельсин, Ладан и Мята. Разотрите между ладонками и подышите. Затем нанесите массажными движениями на затылок.
- Для ясности ума и бодрости, растворите во рту мятный шарик

«Я стала использовать Комплекс биодобавок, будучи в огромном энергетическом упадке: беременность, кормление грудью 10 месяцев (в течение этого времени витамины никакие не принимала), в зимнее время, когда нет толком никаких витаминов и организм испытывает авитаминоз. В результате приема этого комплекса я почувствовала улучшение самочувствия, сна, снизились головные боли, появилось больше сил и энергии в течение дня. Больше ни на какой другой витаминный комплекс не соглашусь.» — Елена Т., Украина

«У моего мужа очень большие проблемы со спиной — грыжи во всех отделах позвоночника. Это сопровождается постоянной болью, иногда передается на ногу так, что он не может стоять или идти. В течении 2-х месяцев принимаем Комплекс биодобавок, Комплекс полифенолов и через день делаем легкий массаж (сильный нельзя) с Обезболивающей мазью. Результаты очень заметные — приступов острой боли за это время не было, он ездит за рулем, гораздо лучше чувствует себя на работе и дома. Отличное средство!» — Елена К., Москва



Сила в каждой капле

Контроль веса



«После длительного путешествия в Австралию и изматывающего 22-х часового перелёта домой, я слегла на три недели и потеряла весь свой энергетический запал и запас. Хочу с гордостью сказать, что программа Очищения и Восстановления мне его сполна вернула. Уровень энергии отличный. Вернулась к спорту и полноценному рабочему дню, и ещё хватает энергии на все остальное после работы. Комплекс натуральных энзимов и Детоксикационная смесь эфирных масел — мои друзья! Ваше здоровье в Ваших руках!!!!» — Инна Л., США

- Добавьте Смесь для метаболизма в воду или пейте готовые капсулы ежедневно для поддержания метаболической активности.
- Наносите Смесь для метаболизма и фракционированное кокосовое масло массажными движениями на проблемные зоны.
- Принимайте Комплекс биодобавок для получения необходимых питательных веществ и для поддержания здорового образа жизни.



«Программа очищения и восстановления — это необходимость современной жизни. То, какие продукты мы употребляем, как мы живём,

напрямую влияет на наше здоровье. Если мы регулярно делаем уборку дома, выносим мусор, то почему-то забываем, что нашему организму тоже необходимо избавляться от „мусора“, шлаков и токсинов. Пройдя программу очищения и восстановления, я улучшила общее самочувствие, у меня значительно прибавилось энергии, я избавилась от метеозависимости, приучила себя пить достаточное количество воды, узнала о принципах правильного питания. У меня пропало желание кушать много сладкого, сдулся живот. Эмоции стали более сбалансированы, нет перепадов настроения. Да и тон кожи стал более ровным.» — Елена Т., Турция

Попробуйте:

1. Смесь для метаболизма
2. Комплекс биодобавок
3. Грейпфрут
4. Программа очищения и восстановления ЖКТ
5. Очищающая смесь для ЖКТ/Комплекс пробиотиков





Сила в каждой капле

Концентрация внимания

- Для поддержания внимания наносите Смесь для концентрации внимания вдоль лба, на запястья, вдоль позвоночника или ступни ног.
- Добавьте в диффузор Розмарин и Мяту для концентрации внимания и улучшения работы головного мозга



«Мы очень рады, что Смесь для концентрации внимания появилась в нашей семье! У моего сына всегда были проблемы с концентрацией внимания на уроках, он не слышал учителей, быстро уходил в себя, это очень влияло на его учебу. Мы стали наносить Смесь для концентрации внимания перед тем, как отправиться в школу и результат не заставил себя ждать! Сейчас он гораздо лучше справляется с учебной, а диктанты и контрольные — больше не проблема. Мы посоветовали Смесь для концентрации внимания нашим друзьям со схожими проблемами, они все получили превосходный результат.»

— Ирина Г., Новороссийск

«Я неоднократно сталкивалась с невозможностью сосредоточиться в нужный момент. Мысли просто улетают из головы и ты занимаешься чем угодно, но только не делом. Попробовала справиться с этой проблемой при помощи Заземляющей смеси эфирных масел, используя ее в диффузоре. И знаете — помогло! Появляется какая-то уверенная легкость, мотивация, собранность. Будто внутри все расставляется по полочкам.» — Ольга Г., Москва



Попробуйте:

1. Смесь для концентрации внимания.
2. Розмарин
3. Заземляющая смесь масел
4. Базилик
5. Мята
6. Ветивер

«Очень люблю Мяту с Лимоном для концентрации внимания. Мне всегда сложно начинать что-то делать. Тогда по капле Лимона и Мята на ладони и через 10 минут я уже быстро делаю то, что долго откладывалось.» — Дина К., Москва





Сила в каждой капле

Дом без токсинов

- Для чистки поверхностей в доме смешайте несколько капель масла Лимона или Защитную смесь масел с водой в бутылке с распылителем.
- Добавьте 7 капель масла Лимона в посудомоечную машину для блестящей, чистой посуды!
- Для удаления запахов, добавьте 5 капель Очищающей смеси масел при загрузке белья в стиральную машину.
- Используйте концентрат для чистки поверхностей и как универсальное чистящее средство.

Попробуйте:

1. Лимон
 2. Очищающая смесь
 3. Продукты с добавлением Защитной смеси эфирных масел:
- Концентрат для чистки поверхностей
 - Средство для стирки
 - Жидкое мыло



«Мое знакомство с продукцией на основе эфирных масел стандарта чистого терапевтического класса началось когда я решила попробовать их в уборке дома. Уже несколько лет я не использую промышленные средства для уборки. Эфирные масла оказались в этом вопросе даже более действенными и эффективными. С такими экологичными средствами уборку можно делать даже с детьми, а аромат Лимона поднимает настроение и превращает уборку не в рутину, а в процесс, который доставляет удовольствие!» — Наталья С, Москва

«Замечательный концентрат для чистки поверхностей на основе эфирных масел для тех, у кого есть дети и животные. Хорошо удаляет лишний запах (я использую его для чистки лотка для кота), не оставляет разводов, можно заменить стиральный порошок, отлично моет ламинат и стекло, справляется с пятнами, экономичен в использовании, и очень легкий и приятный запах.» — Наталья П., Москва





Сила в каждой капле

Репеллентные средства



Попробуйте:

1. Репеллентная смесь
2. Очищающая смесь
3. Лемонграсс



«Не могу не поделиться забавным моментом из отпуска. Гуляли в Красной Поляне по горам и водопадам, от всякой мошки и слепней мазались чистым маслом Лемонграсса, просто капала на волосы и на темные участки одежды. Было очень смешно, когда на одном из привалов у водопада народ вокруг нас стал суетиться и искать, где растет Лемонграсс. Пришлось разочаровать и тоже намазать маслом. От всяких крылатых спасал очень хорошо, ни одного укуса за 2 недели отпуска. P.S. Практический момент — Лемонграсс в виде эфирного масла оставляет желтые следы на светлой ткани. Правда, отстиралось все обычным хозяйственным мылом уже дома.» — Елена, Москва

«Репеллентную смесь эфирных масел любим всей семьей, детки называют эту смесь — „Конфетка"! Пролежали в воскресенье 1,5 часа в траве, собирая землянику в поле, никто нас не тронул!!!» — Елена О., Пермь

«Началась весна, чтобы защитить своего песика от блох, распыляю Репеллентную смесь масел на ошейник — очень нравится как потом пёсик ходит и распространяет приятный аромат, как будто у него свои духи. Прошлой осенью тоже распыляли — блохи не напали.» — Ирина, Санкт-Петербург

«Наша Репеллентная смесь — просто огонь. Да и запах у нее, в отличие от всех этих химических гелей от комаров, просто волшебный. Дала маме протестировать ее в поле, где она выгуливает коз. Пару капель на лицо и мошки летают вокруг, но не садятся и не кусают вообще. Ну а если уж укусили, то Лаванда не оставит и следа от укуса. Мама моя в восторге!» — Оксана М., США

- Всегда берите с собой на отдых Репеллентную смесь эфирных масел для защиты от насекомых. Так как средство является натуральным, наносите его на открытые участки кожи каждые два часа для достижения наибольшего эффекта.
- Наносите Очищающую смесь или масло Лаванды на место укуса для снятия болевых симптомов.





Сила в каждой капле

Приготовление блюд



- Добавьте в рецепт с гуакамоле масла Лайма и Кинзы
- Добавьте 1 каплю Корицы или Смеси для иммунитета в овсяную кашу
- Используйте цитрусовые масла в приправах для салата, предварительно разбавив в растительном масле
- Используйте греческий йогурт, с добавленным в него маслом Кассии, в качестве соуса для фруктов
- Добавьте 1-2 капли Дикого апельсина или Смесь для иммунитета в миску с водой и нарезанными дольками яблоками
- Оживите свой зеленый смузи 1-2 каплями Дикого апельсина.



«Мое знакомство с эфирными маслами стандарта чистого терапевтического класса началось через шоколад. Когда я готовлю сыроедческие десерты — шоколад и торты — часто добавляю Мяту, Корицу, Лимон, Лаванду, Апельсин, Имбирь, Черный перец. Эти масла придают моим изделиям великолепный аромат и вкус. Еще очень нравится добавлять Лайм в маринад для рыбы. Несколько капель эфирного масла Лайма, специи, немного оливкового масла, немного соли, замариновать в этой смеси рыбу, потом готовить любым способом — на пару, жарить, запекать. Очень вкусно!» — Елена К, Москва

«Я люблю готовить с эфирными маслами. Это замечательная альтернатива сухим специям, они очень экономичны, каждому блюду придают особый вкус, более яркий, чем при использовании традиционных специй. В моей копилочке есть блюда из мяса, овощей, выпечка и напитки.» — Наталья П, Москва

Попробуйте:

1. Цитрусовые масла: Лайм, Лимон, Грейпфрут, Дикий Апельсин
2. Мята, Кассия, Корица
3. Базилик, Розмарин



Пудинг с эфирным маслом Апельсина

Ингредиенты:

1. 200 г неочищенного миндаля
2. 5 капель ЭМ Дикого Апельсина
3. 1 ст. л. меда
4. 150 г семян чиа
5. Вода
6. Гранат и апельсин для украшения

Приготовление:

- 200 г неочищенного миндаля, который, залив водой, оставляем на ночь (на 8 часов).
- Помещаем миндаль в блендер, заливаем водой в пропорции 1 : 2.
- Полученную массу, пропускаем через сито и марлю, для того, чтобы отделить мякоть от молока.
- И, вуаля — миндальное молоко готово!!!
- В миндальное молоко добавляем 1 ст. л. меда и 5 капель эфирного масла Дикого Апельсина Стандарта чистого терапевтического класса.
- Далее добавляем 150 г семян чиа, и оставляем настояться. Очищаем гранат и нарезаем дольками апельсин или мандарин.
- Зерна граната выкладываем на дно прозрачной емкости. Сверху накладываем пудинг. Украшаем дольками апельсина, зернами граната и миндалем.
- Всем гурманам приятного аппетита!

Рецепт: Анастасия З., Молдова

Картофель с эфирными маслами Черного Перца и Розмарина

Ингредиенты:

1. 3 ст. л. кокосового масла
2. 5 средних «золотых» картофелин
3. 7 маленьких красных картофелин
4. 7 капель ЭМ Розмарин
5. 3 капли ЭМ Черный Перец
6. Морская соль по вкусу

Приготовление:

- Разогрейте духовой шкаф до 205 градусов. Накройте противень фольгой и покройте дно и бока 1 ст. л. Оливкового масла. Поставьте противень в духовку. Если Вы разогреете противень до того как выложите в него картофель, это предотвратит приклеивание картофеля к краям.
- Вымойте картофель, нарежьте дольками и положите в большую посуду, чтобы перемешать. В стеклянной посуде перемешайте эфирные масла с оливковым маслом, добавьте в картофель и перемешайте. Посыпьте солью.
- Выложите картофель на противень и выпекайте 30 минут, затем перемешайте и поставьте в духовку еще на 15 минут. Затем увеличьте температуру до 250 градусов и запекайте картофель до появления золотистой корочки.

Для приготовления блюд должны использоваться только эфирные масла чистого терапевтического класса, пригодные для внутреннего применения.





Сила в каждой капле

Беременность и дети

- Используйте Массажную смесь или Обезболивающую смесь масел при возникновении локальных болей во время беременности
- Используйте Смесь масел для поддержки пищеварения при приступах тошноты и в качестве поддержки пищеварительной системы для мам и младенцев (наносить на ступни)
- Используйте комплекс биодобавок как мощную пренатальную добавку или при кормлении грудью
- Улучшите сон при помощи Лаванды, Успокаивающей смеси эфирных масел или Римской Ромашки, нанеся вдоль позвоночника или на ступни ног



«У меня двое маленьких детей, и каждое лето я во всеоружии с Антибактериальной мазью с эфирными маслами. Прошлым летом, когда дети падали на улице и разбивали коленки, у меня не всегда была возможность сразу обработать раны. Я наносила эту мазь часто даже на грязную рану, и ни разу у нас не было воспаления и раны быстро заживали.» — *Наталья С., Москва*

«Использовать рекомендованную технику дыхания в комбинации с Ладаном и Заземляющей смесью эфирных масел, если они Вам нравятся. Грушанку как обезболивающее на поясницу при естественных и несложных родах. Также, Ладан нанести совсем чуть чуть на малыша у основания черепа для снятия стресса после родов — это что-то!!!» — *Настя П., Молдова*





Попробуйте:

1. Лаванда
2. Смесь для поддержки пищеварения
3. Массажная смесь
4. Заземляющая смесь
5. Комплекс биодобавок



«Две мои беременности прошли с эфирными маслами. Во вторую беременность я даже взяла с собой эфирные масла в роды и не прогадала. Мои роды длились в общей сложности 4 часа, из них целый час я стояла в пробке по дороге в роддом. Но я была совершенно спокойна, потому что дышала в машине расслабляющими эфирными маслами. Помимо этого, в самом роддоме я еще активно использовала эфирные масла для обезболивания.» — Наталья С., Москва

Мамины рецепты:*

1. **Бородавки.** У старшей дочки на ступне ноги недавно появились 2 большие бородавки. Решили попробовать как с этой задачей справится Защитная смесь эфирных масел. Наносили эту смесь масел по 1 капле на бородавки утром и вечером. Через 3 недели бородавки исчезли полностью. В очередной раз осталась под впечатлением силы в 1 капле.
2. **Прорезывании зубов.** Облегчает состояние легкий массаж щеки на стороне прорезываемого зуба с эфирным маслом ромашки римской или лаванды: 1–2 капли на 1 ч.л. базового масла. Можно тоже слегка помассировать около ушка на стороне прорезываемого зуба, так как боль часто отдает в ухо.
3. **При ветрянке.** На 120 мл кокосового фракционированного масла 10 капель лаванды, 10 капель ромашки римской и 5–7 капель чайного дерева. Смазывать высыпания 3 раза в день. Ромашка и Лаванда успокаивают и регенерируют кожу, уменьшают зуд, отличные антисептики. Чайное дерево подсушивает высыпания.

* Рецепты предоставлены мамой 2-х девочек Викторией М., г. Москва



Сила в каждой капле

Женское здоровье



«Очень хорошо при ежемесячных болезненных критических днях помогает как Успокаивающая смесь для женщин, так и масло Шалфея. Наносим на низ живота и забыли про боль и дискомфорт!» — *Ольга, Белореченск*

«Мне очень понравилась Смесь эфирных масел для поднятия настроения. Настроение классное весь день с этой смесью масел, а вечером она снимает усталость. Также очень люблю добавлять Умиротворяющую смесь на ночь в диффузор — наполняет изнутри, успокаивает, гармонизирует меня.» — *Ольга, М.*



Попробуйте:

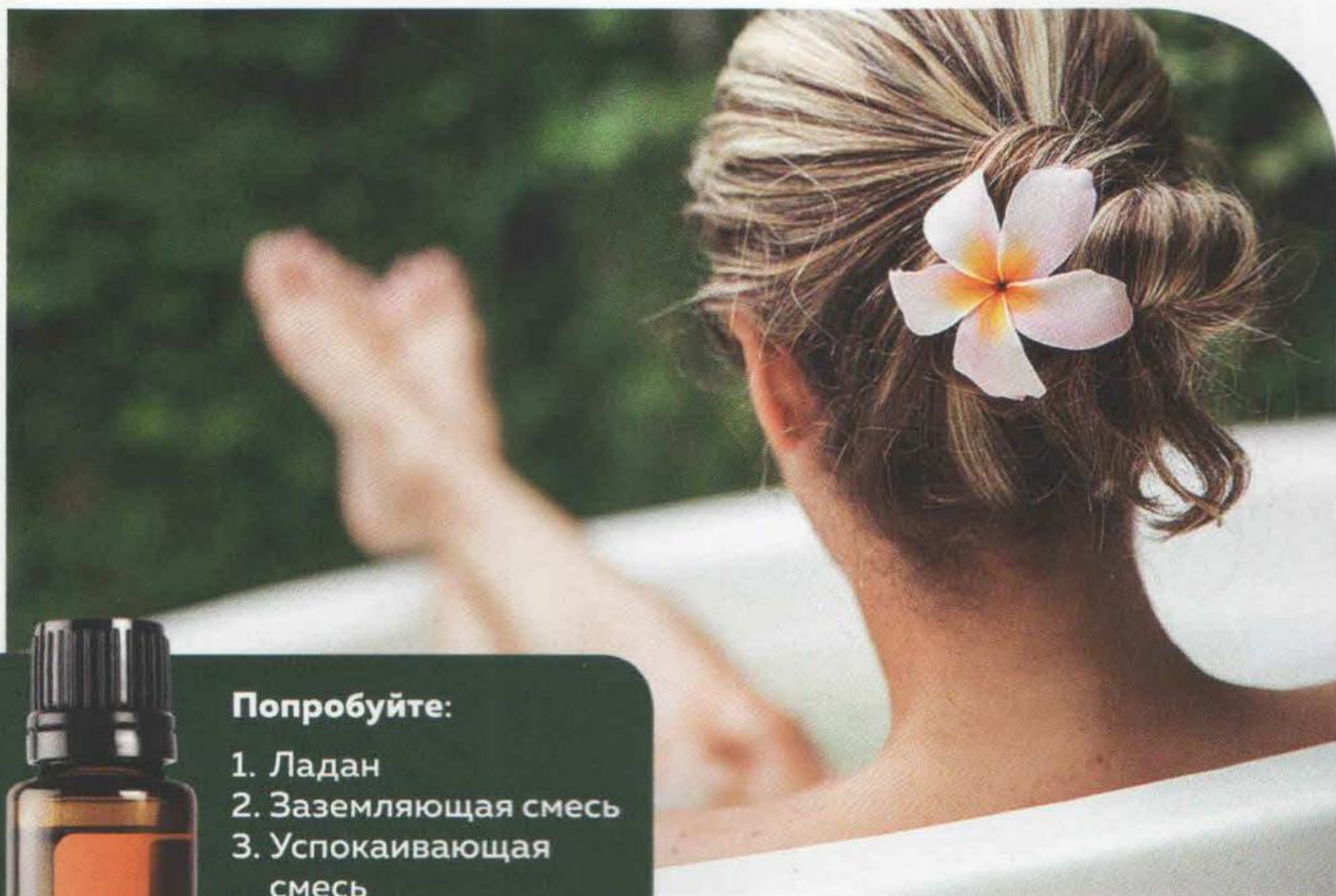
1. Гармонизирующая смесь для женщин
2. Успокаивающая смесь для женщин
3. Женский комплекс для костей
4. Комплекс фитоэстрогенов
5. Эмоциональная ароматерапия (6 смесей масел)

«Гармонизирующая смесь для женщин — это просто фантастика. Она помогает мне решать нерешенные задачи сразу после начала использования: муж активизируется, гармония в семье. То, что женщина может использовать в своём арсенале эфирные масла, — это супер благо для всей семьи. Техника нанесения эфирных масел с аромаприкосновением (или хотя бы Лаванда на шею) перед сном мужу — гармония в отношениях гарантирована!!!» — *Ксения Ш., г. Пермь*



Сила в каждой капле

Забота о себе



Попробуйте:

1. Ладан
2. Заземляющая смесь
3. Успокаивающая смесь
4. Тонизирующая смесь
5. Массажная смесь

- Используйте в диффузоре Тонизирующую смесь масел, чтобы поднять настроение
- Смешайте 3–6 капель вашего любимого эфирного масла с эмульгатором и 1/4 стакана соли для ванн. Добавьте 1–2 ст. л. в теплую ванну для глубокой релаксации
- Нанесите Массажную смесь при болях в мышцах и для снятия напряжения в шейном отделе позвоночника



«Когда я стала применять чистые эфирные масла терапевтического класса, то в начале выбирала моно масла. Но сейчас я с огромным удовольствием использую смеси. Тонизирующая смесь масел — это просто чистый заряд бодрости и энергии, окружающие всегда задают вопросы: „Ой, чем так вкусно пахнет?“ Защитную смесь масел всю зиму использую как духи (корица и гвоздика согревает, а противовирусная защита позволила пройти мимо всех волн гриппа). Ободряющая смесь масел — освежает во всех смыслах (нотка мяты проясняет голову, когда долго работаешь и надо снова сосредоточиться, а поддерживающие ноты создают настроение в любой ситуации). Сейчас учусь делать натуральные духи и первые попытки очень порадовали и меня и моих близких.» — Ирина Н., Москва



Сила в каждой капле

Домашние любимцы

- Для собак, нанесите пару капель чайного дерева вдоль позвоночника или на подушечки лап (количество капель зависит от размера и породы)
- Для кошек, разведите Ладан в фракционированном кокосовом масле и применяйте наружно при воспалении и для иммунной поддержки
- Для лошадей используйте Массажную смесь масел для перегруженных работой мышц
- Для собак, кошек и лошадей, используйте Смесь для поддержки пищеварения. Обязательно разбавляйте с базовым маслом (для кошек и маленьких собак 1 к. Смеси на ч.л. базы)



Попробуйте:

1. Лаванда
2. Ладан
3. Защитная смесь масел
4. Чайное дерево
5. Бессмертник



«Мы используем эфирные масла с нашими домашними животными. С собакой мы используем Обезболивающую смесь и Комплекс полифенолов для снижения воспаления в случае травм во время бега, т. к. собака очень активная. Успокаивающую смесь или Заземляющую смесь масел — при грозе и громе мы наносим вдоль позвоночника и на подушечки лап, что помогает собаке успокоиться. Бессмертник, Ладан или Лаванду мы наносим на „боевые“ раны или при порезах. При расстройстве пищеварения — наносим Смесь для поддержки пищеварения в базовом масле на живот.» — *Ольга Г., США*



Сила в каждой капле

Преимущества использования диффузора

Использование диффузора для распыления эфирных масел — это эффективный способ для получения доступа к большому количеству изменений в организме, т.к. это способствует построению нового позитивного опыта и моментов в памяти. С помощью диффузора происходит дистрибуция молекул эфирных масел в воздух в форме микрокапелек, что является очень эффективным способом максимизации преимуществ действия эфирных масел.

Используя распыление эфирных масел в диффузоре позволяет нашему организму быстро абсорбировать их посредством вдыхания. При вдыхании молекулы эфирных масел транспортируются в клетки чувствительных рецепторов и, примерно за полсекунды, информация об этом в форме нервных импульсов передается в мозг. Вдыхание чистых и натуральных эфирных масел способствуют улучшению ясности ума, усилению или успокоению эмоций, улучшению самочувствия.

Диффузор способен наполнить комнату терапевтическими ароматами за считанные минуты. За более продолжительный период времени диффузирование эфирных масел может способствовать улучшению иммунной системы и настроения, или способствует избавлению от неприятных запахов. Используйте свой диффузор круглый год для получения множества преимуществ!

- Очищение воздуха
- Натуральная альтернатива синтетическим средствам
- Благоприятное воздействие на иммунную систему
- Способствует улучшению сна и расслаблению
- Обеспечивает эмоциональную поддержку
- Снижает стресс и негативные эмоции
- Способствует притоку энергии
- Способствует облегчению дыхания
- Влияет на настроение



СОВЕТ: Страдаете от спада уровня энергии после обеда? Добавьте в свой диффузор несколько капель Тонизирующей смеси масел, чтобы почувствовать себя лучше.



СОВЕТ: Когда нет доступа к диффузору, Вы можете вдохнуть эфирные масла непосредственно из бутылки или добавьте каплю эфирного масла на ладони, разотрите между ладонями, сложите их домиком, приложите их к носу и ко рту, глубоко вдохните с ладоней пару раз. Избегайте попадания масел в глаза.

Как быстро работают эфирные масла чистого терапевтического класса при попадании в организм?



22
секунды

Молекулы эфирного масла достигают головного мозга при вдыхании



2-3
минуты

Требуется, чтобы эфирные масла были обнаружены в кровотоке при наружном применении



20
минут

Происходит воздействие на каждую клетку организма



2,5
часа

Эфирные масла метаболизируются в организме

Правила использования диффузора

- 1 Не рекомендуется ставить диффузоры близко к младенцам, беременным женщинам, пока Вы не убедитесь, что масла, которые Вы будете использовать в диффузоре, можно использовать в их присутствии. Эфирные масла, которые чаще всего используются: лаванда, мята, чайное дерево, эвкалипт, ромашка.
- 2 Если в Вашем доме есть животные, обеспечьте им свободный доступ к выходу из комнаты на случай, если им не нравится аромат эфирных масел.
- 3 Используйте диффузоры, у которых есть режим автоматического отключения.
- 4 Убедитесь, что Вы используете диффузоры в хорошо вентилируемом помещении. Откройте окно, если почувствуете, что аромат слишком сильный.
- 5 Аккуратно используйте масла, которые могут вызвать раздражение слизистой оболочки. Такими маслами могут быть Гвоздика, Корица, Лемонграсс и Тимьян.
- 6 Начинайте использовать диффузор, добавляя небольшое количество масел (1-2 капли), чтобы понять реакцию Вашего организма и получить желаемый результат. Если у Вас есть вопросы относительно использования каких либо масел, обратитесь к своему лечащему врачу за консультацией.
- 7 Всегда используйте свежую, фильтрованную воду.
- 8 Чтобы протереть диффузор используйте мягкую ткань.
- 9 Чистите свой диффузор минимум раз в месяц, особенно если появляются налеты от воды.
- 10 Добавляйте 5-10 капель чистых эфирных масел на использование (начинайте с 1-2, если Вы новичок)
- 11 Не оставляйте воду внутри на долгий период времени, если Вы не используете диффузор.
- 12 Используйте воду комнатной температуры и не наливайте выше красной отметки.

Смеси с использованием ТОП-10 эфирных масел

Вы можете добиться потрясающих результатов, используя эфирные масла из базовой коллекции. Посмотрите, где Вам нужна наибольшая поддержка и используйте соответствующую смесь для диффузора.

Иммунная поддержка

Защитная смесь.....	2	Защитная смесь.....	4	Лимон.....	5
Орегано.....	2	Мята.....	4	Чайное дерево.....	3
Ладан.....	2			Орегано.....	2
Лимон.....	2				

Респираторная поддержка

Респираторная смесь.....	4	Респираторная смесь.....	6	Респираторная смесь.....	4
Защитная смесь.....	2	Мята.....	3	Защитная смесь.....	3
Чайное дерево.....	2				

Улучшение настроения

Мята.....	3	Лимон.....	4	Лаванда.....	5
Ладан.....	3	Чайное дерево.....	3	Ладан.....	3
Лимон.....	2			Лимон.....	2

Расслабление

Лаванда.....	3	Респираторная смесь.....	5	Лаванда.....	5
Ладан.....	3	Лаванда.....	5	Ладан.....	3
Апельсин.....	2			Лимон.....	2

Рецепты смесей для детей (использование в диффузоре)

Использование эфирных масел для детей может быть очень полезно и эффективно для поддержки конкретных нужд. Эти смеси можно использовать для детей от 3-х лет. Когда используете диффузор с детьми, регулируйте время и частоту распыления масел, исходя из вашей ситуации. Если вы новичок, уменьшите рецепт в два раза.

Успокойся	Вредина	Счастливый помощник
Лаванда 2♦	Дикий Апельсин 3♦	по дому
Сандал 2♦	Успокаивающая смесь 3♦	Вдохновляющая смесь 1♦
Ветивер 2♦	Заземляющая смесь 3♦	Очищающая смесь 1♦
Ромашка 1♦		Можжевельник 2♦

Идеальный гость	Стресса нет	Нет микробам
Корица 2♦	Иланг Иланг 4♦	Шалфей 3♦
Мята 2♦	Пачули 3♦	Мята 2♦
Розмарин 2♦	Дикий Апельсин 2♦	Фенхель 2♦
		Лаванда 2♦

Спи сладко	Солнышко, вставай	Поездка в машине
Эвкалипт 3♦	Заземляющая смесь 4♦	Бергамот 5♦
Лемонграсс 2♦	Лаванда 4♦	Пачули 3♦
Лаванда 2♦	Бергамот 2♦	Эвкалипт 2♦

Раскачайся	Тишина и покой	Укротитель истерик
Лемонграсс 1♦	Лаванда 2♦	Заземляющая смесь 3♦
Дикий Апельсин 2♦	Ладан 1♦	Тонизирующая смесь 3♦
Можжевельник 2♦	Кедр 3♦	
Тонизирующая смесь 2♦	Ветивер 1♦	



СОВЕТ: Подготовьте ребенка ко сну, включив диффузор за 30 минут до сна.

Смеси для настроения и эмоциональной поддержки (для диффузора и наружного применения)

1. Счастья полные штаны

Заземляющая смесь	2 ●
Успокаивающая смесь	2 ●
Дикий Апельсин.....	2 ●

Добавьте в диффузор или нанесите на затылок или запястья, разбавив с базовым маслом. Можете использовать 2-3 раза в день по необходимости.

4. Поддержка печени

Герань	2 ●
Грейпфрут	2 ●
Лимон.....	2 ●
Детоксикационная смесь.....	2 ●

Смешайте с фракционированным кокосовым маслом и наносите на область печени.

6. Спокойствие только спокойствие

Заземляющая смесь	6 ●
Умиротворяющая смесь.....	6 ●
Бергамот.....	6 ●

Смешайте в роликовом флаконе 5 мл и добавьте доверху фракционированное кокосовое масло. Наносите на запястья 2-3 раза в день или по необходимости.

7. От улыбки станет день светлей

Ладан.....	2 ●
Лайм.....	2 ●
Дикий Апельсин.....	2 ●
Мята	2 ●

Добавьте в диффузор как только проснетесь или в течении дня по необходимости.

8. Успокойте сумасшедшую (-его)

Ладан.....	4 ●
Успокаивающая смесь	4 ●
Лаванда	4 ●
Баланс	4 ●

Смешайте в роликовом флаконе 5 мл и добавьте доверху фракционированное кокосовое масло. Наносите на запястья, ступни ног 2-3 раза в день или по необходимости.

10. Счастливая мама

Тонизирующая смесь	8 ●
Заземляющая смесь	8 ●
Успокаивающая смесь	8 ●
Дикий Апельсин.....	8 ●
Лаванда	8 ●

Смешайте в роликовом флаконе 5 мл и добавьте доверху фракционированное кокосовое масло. Наносите на запястья и затылок 2-3 раза в день или по необходимости.

11. Успокойте мои гормоны

Шалфей.....	10 ●
Заземляющая смесь	10 ●
Успокаивающая смесь	10 ●
Кедр	10 ●
Дикий Апельсин.....	5 ●
Умиротворяющая смесь.....	5 ●

Смешайте в роликовом флаконе 10 мл и добавьте доверху фракционированное кокосовое масло. Наносите на запястья 2-3 раза в день или по необходимости.

13. Все под контролем

Лаванда	2 ●
Туя.....	2 ●
Бергамот.....	2 ●

Добавьте в диффузор. Используйте в моменты, когда вам необходимо чувство уверенности и контроля ситуации

13. Время побеждать

Иланг Иланг	5 ●
Шалфей.....	5 ●
Сибирская пихта.....	5 ●
Ладан.....	5 ●
Лайм.....	7 ●
Дикий Апельсин.....	7 ●

Смешайте в роликовом флаконе 10 мл и добавьте доверху фракционированное кокосовое масло. Наносите на запястья и ступни ног 2-3 раза в день или по необходимости.

15. От ночных кошмаров

Можжевельник.....	10 ●
Танжерин.....	5 ●
Гавайский Сандал.....	5 ●
Герань	5 ●
Иланг Иланг	5 ●
Бергамот.....	10 ●

Смешайте в роликовом флаконе 10 мл и добавьте доверху фракционированное кокосовое масло. Наносите на запястья и ступни ног 2-3 раза в день и перед сном по необходимости.

16. Выход эмоций

Ладан.....	4 ●
Тонизирующая смесь	2 ●
Сибирская пихта.....	2 ●

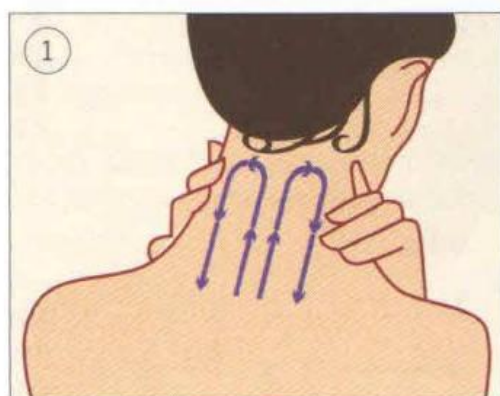
Добавьте в диффузор в моменты, когда нужно дать выход эмоциям.



Сила в каждой капле

Массаж с эфирными маслами

Применение эфирных масел в сочетании с массажем доступно каждому, увеличивает его эффективность, способствует восстановлению организма и помогает получить преимущества эфирных масел как наружно, так и внутренне. Массаж улучшает циркуляцию крови, абсорбцию масел, движение лимфы, способствует выводу токсинов, снижению стресса и напряжения, а также расслабляет мышечные ткани.

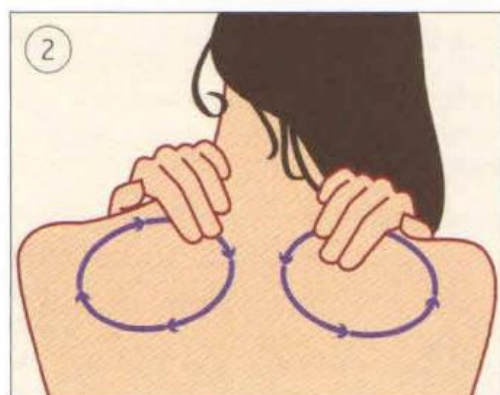


Голова

Нанесите эфирные масла на кончики пальцев и мягко помассируйте всю поверхность головы. При головной боли начинайте от затылка и плавно перемещайтесь к области лба до линии роста волос.

Шея

Нанесите эфирные масла с помощью подушечек пальцев, двигаясь снизу вверх от основания шеи вдоль шейных позвонков до линии роста волос. Вернитесь к основанию шеи, массируя ее внешние стороны. Повторите 2–3 раза. (Рис. 1)

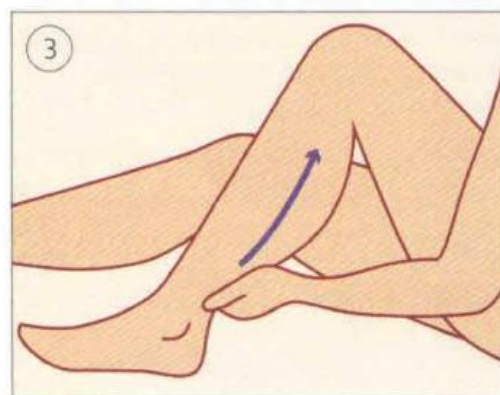


Плечи

Используя подушечки пальцев, массируйте круговыми движениями со средним нажатием, начиная от плеч к шее. (Рис. 2)

Спина

Используя обе руки, делайте поглаживающие движения, начиная от основания поясницы вдоль позвоночника до плеч. Проведите руками вдоль плеч и вернитесь к пояснице по сторонам спины.



Ноги

Всегда массируйте ноги снизу вверх, только мышечные ткани, избегая варикозные вены. (Рис. 3)

Ступни

Массируйте начиная от кончиков пальцев вверх к пятке.



Сила в каждой капле

Техника нанесения эфирных масел на кисти рук

Хотите прочувствовать действие эфирных масел?

Попросите Вашего Арома Консультанта продемонстрировать Вам специальную технику нанесения эфирных масел на кисти рук. Всего за 5-10 минут Вы получите потрясающий опыт и удовольствие от действия эфирных масел стандарта чистого терапевтического класса.

Что делает эту технику уникальной?

Используя всего 1-3 капли Вашего любимого эфирного масла или смеси, 5-10 минут времени (на обе руки), 5 простых движений – это все, что необходимо, чтобы Вы получили преимущества от действия эфирных масел. Если Вам нужно расслабиться, заземлиться, или наоборот, получить заряд бодрости – Ваш день станет немного лучше при помощи эфирных масел и применения этой простой техники. Попробуйте.

Для улучшения настроения

Дикий Апельсин, Тонизирующая смесь

Для расслабления и снятия напряжения

Цитрусовые масла, Успокаивающая смесь

При болезненных ощущениях в суставах пальцев

Обезболивающая смесь, Массажная смесь

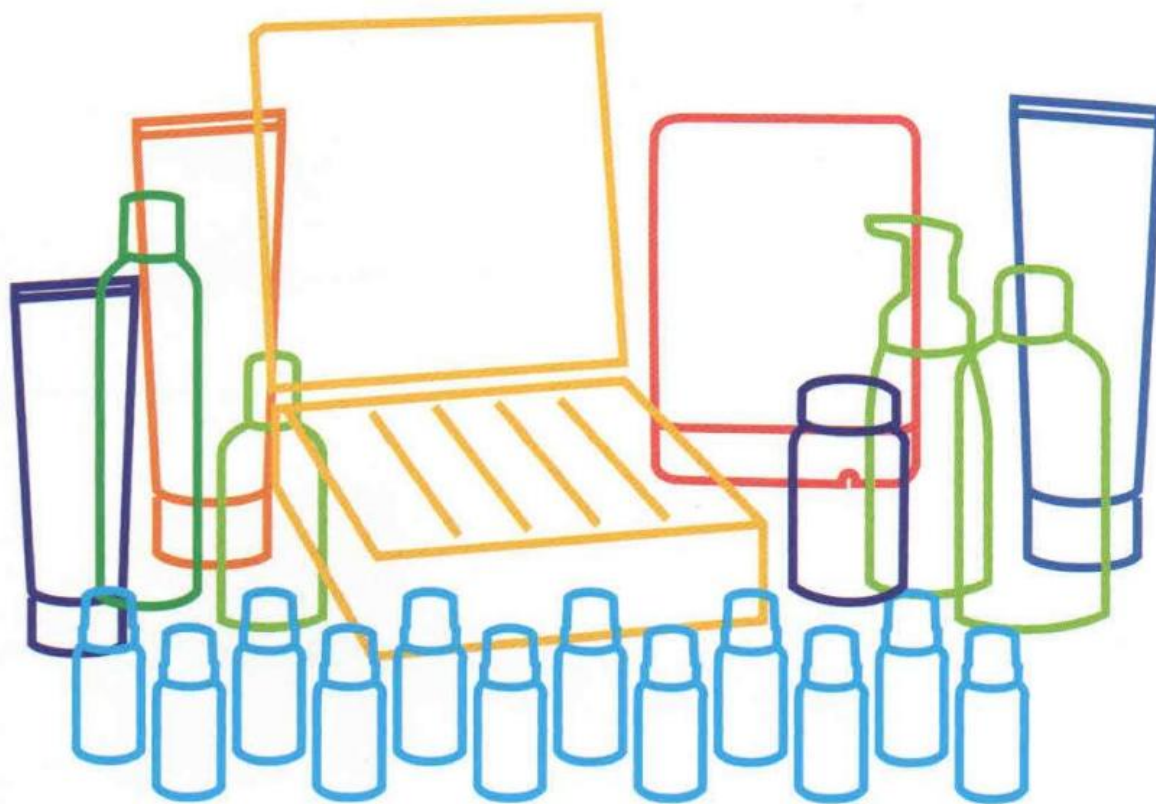
Для концентрации и бодрости

Мята, Мотивирующая смесь, Массажная смесь

Краткий справочник по эфирным маслам*

Приоритет по здоровью	Попробуйте эфирное масло	Актуально? ☒
Акне, проблемы кожи	Чайное дерево , Смесь масел для проблемной кожи	☐
Аллергии	Лаванда, Лимон, Мята , Смесь масел в капсулах при сезонном дискомфорте, Респираторная смесь масел , Программа очищения и восстановления ЖКТ	☐
Бессоница	Лаванда , Успокаивающая смесь масел, Комплекс для сна в капсулах	☐
Болезненные месячные	Успокаивающая смесь для женщин, Смесь масел для снижения напряжения	☐
Бородавки	Орегано, Чайное дерево, Лимон	☐
Вши (педикулез)	Чайное дерево, Мята	☐
Головная боль	Мята, Лаванда, Болеутоляющая смесь , Смесь для снижения напряжения	☐
Грибок, кандида	Чайное дерево, Орегано , Программа очищения и восстановления ЖКТ	☐
Запах изо рта	Мятные шарики, Зубная паста с эфирными маслами	☐
Зубная боль/ инфекции десен	Гвоздика, Чайное дерево , Зубная паста с эфирными маслами, Защитная смесь эфирных масел	☐
Кашель	Респираторная смесь эфирных масел , Лайм, Защитная смесь масел	☐
Концентрация внимания	Смесь масел для концентрации внимания, Розмарин, Мята , Базилик	☐
Ожоги	Лаванда , Бесмертник, Роза	☐
Поддержка иммунитета	Защитная смесь масел, Комплекс биодобавок , Чайное дерево, Орегано	☐
Проблемы ЖКТ	Мята , Имбирь, Смесь для поддержки пищеварения , Комплекс натуральных энзимов, Комплекс пробиотиков	☐
Простуды	Защитная смесь эфирных масел, Респираторная смесь эфирных масел, Чайное дерево, Орегано, Ладан	☐
Раздражения от памперсов	Лаванда	☐
Раны/порезы	Лаванда, Чайное дерево , Антивозрастная смесь эфирных масел, Антибактериальная мазь с эфирными маслами	☐
Растяжение связок	Лемонграсс, Болеутоляющая смесь эфирных масел и/или крем , Бесмертник, Лаванда	☐
Респираторные проблемы	Респираторная смесь , Эвкалипт, Лимон, Ладан	☐
Укус пчел и насекомых	Лаванда , Репеллентная смесь масел, Очищающая смесь масел	☐
Ушные инфекции	Чайное дерево , Базилик, Герань	☐
Эмоциональная поддержка	Успокаивающая смесь, Заземляющая смесь, Тонизирующая смесь, Смеси масел для эмоциональной ароматерапии	☐

* Эфирные масла, выделенные зеленым шрифтом, и диффузор входят в базовый набор из 10 эфирных масел и смесей. У базового набора масел более 200 способов применения. Проконсультируйтесь с Вашим Арома Консультантом как наиболее выгодно приобрести необходимые Вам эфирные масла.



Ваш первый шаг в мир эфирных масел, чтобы улучшить здоровье и вашу жизнь

Узнайте о возможностях, которые Вы получаете с эфирными маслами чистого терапевтического класса и испытайте на себе, насколько это просто заботиться о здоровье семьи с любовью и силой в каждой капле.

Узнайте больше:

- Приходите на арома дегустации
- Получите индивидуальную велнесс консультацию по использованию эфирных масел
- Получите доступ к еженедельному онлайн обучению

Готовы убедиться в силе каждой капли?

Позвоните Арома Консультанту, который дал вам этот буклет, чтобы узнать:

1. Как приобрести эфирные масла непосредственно у него
ИЛИ
2. Как открыть свой собственный аккаунт со скидкой
и начать получать дополнительные выгоды
и подарки.

25%

Попробуйте эфирные масла

Эфирное масло:

Поддерживает при:

Как использовать:

Эфирное масло:

Поддерживает при:

Как использовать:

Я здесь, чтобы поддержать вас

Имя:

Телефон:

E-mail:

Сайт: