

Ванна как искусство расслабления



dōTERRA®

Откройте для себя
безопасные, доступные,
эффективные и
дарованные самой
природой решения!



1 флакон =
70-80 ванн



Эффективные

Выращены и собраны
в идеальном регионе

Чистые

Всесторонне протестированы
независимой организацией

Безопасные

Органические, не содержат
добавок или посторонних
загрязняющих веществ



Ощутите превосходное качество
масел dōTERRA.



Три легких способа использования

- 1 Ароматерапия**
Вдыхайте с ладоней или
используйте диффузор
- 2 Местное применение**
Нанесите на стопы или
другие участки тела
- 3 Внутреннее применение**
Капните каплю под язык,
в капсулу Vegie Cap или в воду

**Обязательно подарите себе
ароматный отдых с эфирными
маслами dōTERRA!**

Двойное блаженство

Ароматические ванны — прекрасный способ снять усталость в вечернее время и настроить тело на качественный, глубокий сон.

Принимая ванну, мы не просто наслаждаемся приятным сочетанием ароматов эфирных масел и целительного тепла. Мы получаем долгожданное умиротворение, а наше тело — расслабление и уход за кожей.



Бокс для расслабляющей ванны от dōTERRA

Четыре эфирных масла

- Лаванда, 5 мл
- Чайное дерево, 5 мл
- Бриз, 5 мл
- Баланс, 5 мл
- + Органайзер
из натурального
дерева



Лаванда



Если говорить о создании расслабляющей атмосферы, то масло лаванды считается самым эффективным и известным благодаря мягкому успокаивающему действию. Легкий и приятный цветочный аромат делает это масло идеальным средством для создания умиротворяющей обстановки.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

Аромаванна

Если вы хотите расслабить все тело, используйте магию ванны с эфирными маслами. Теплая вода успокоит мышцы после трудного дня, а масла подарят роскошный аромат, настраивая вас на отдых.

Просто добавьте 2–4 капли эфирного масла (или нескольких масел) в ванну с теплой водой в сочетании со сливками или с английской солью.

Чайное дерево



Масло чайного дерева известно своим восстанавливающим и очищающим кожу действием. Защищает от сезонных угроз. Листья чайного дерева использовались аборигенами Австралии столетиями. Их аромат вдыхали для облегчения дыхания, а сами листья прикладывали к коже для охлаждающего эффекта.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

Ванночки для ног

Наполните таз теплой водой, добавьте несколько капель эфирных масел и дайте ногам отдохнуть 15 минут в конце напряженного дня.

Уход за кожей

Для улучшения очищающих свойств косметического молочка добавьте в него одну каплю масла.

Смесь «Бриз»



dōTERRA Breathe — уникальная смесь эфирных масел, включающая масла лавра, мяты перечной, эвкалипта, чайного дерева, лимона, кардамона, коричника камфорного и равенсары. Настраивает на спокойный глубокий сон, облегчает дыхание.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

Теплый душ перед сном

Если вы предпочитаете ванне душ перед сном, то все равно можете сделать эфирные масла частью вечерних ритуалов. Просто нанесите несколько капель успокаивающего масла на пол, чтобы аромат окутал ванную комнату вместе с паром. Убедитесь, что вы нанесли капли масла так, что они не сразу смываются водой.

Смесь «Баланс»



Теплый древесный аромат смеси масел для душевного равновесия doTERRA Balance дарит спокойствие и ощущение благополучия. Масло ели, входящее в его состав, используется для достижения гармонии души и тела. Голубая пижма, дерево Хо и голубая ромашка помогают справиться с беспокойством и чувством тревоги, а ладан обладает умиротворяющим эффектом.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

Утром

Чтобы обеспечить спокойствие и умиротворение на весь день, нанесите смесь утром после душа на стопы.

Вечером

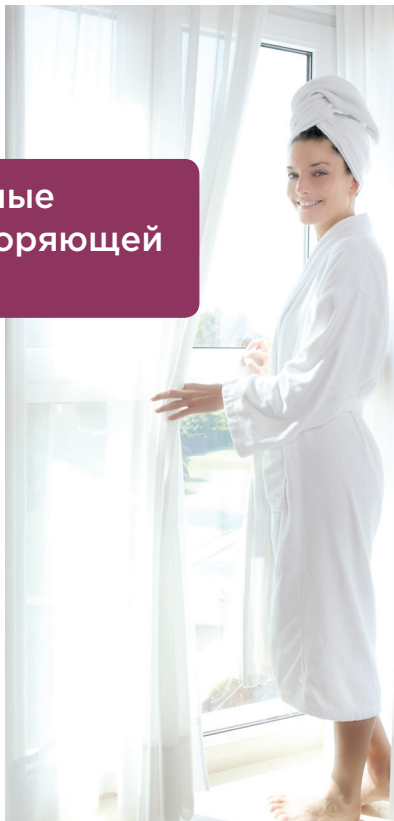
Можно добавить несколько капель эфирного масла в ваш кондиционер и нанести его на волосы перед сном. Попробуйте использовать для этого масло лаванды.

Экспериментируйте! Ванна — несомненно, один из самых приятных вариантов для расслабляющих экспериментов.

Создавайте собственные рецепты для умиротворяющей атмосферы.

Если вы хотите использовать силу аромата, чтобы расслабиться, просто сформируйте положительную ассоциацию. Скажем, вы использовали масло лаванды в ванне перед сном. Когда вы будете засыпать — ощутите успокаивающий аромат лаванды. Если вы повторите этот ритуал несколько вечеров подряд, проявится та самая положительная связь между запахом и расслабленным состоянием.

С этого момента вы сможете использовать лаванду, чтобы подать сигнал своему мозгу о том, что пора отдыхать, в любое время и в любом месте.



Простые правила блаженства

- 1 Температура воды 37–38 С°
- 2 Длительность процедуры 15–30 минут
- 3 Всего 3–4 капли масла или смеси масел на ванну
- 4 Чтобы масло не собиралось на поверхности воды, используйте небольшое количество английской соли или 2–3 ложки сливок
- 5 Добавляйте масло после того, как вода будет набрана в ванну
- 6 Прежде чем принять ванну, тщательно перемешайте воду
- 7 **Получайте удовольствие!**



Будьте в гармонии с собой

Сотни тысяч людей используют эфирные масла в своих домах каждый вечер, когда собираются ложиться спать. Почему?

Вы можете выбирать среди масел именно те, чьи ароматы нравятся больше и действуют на вас лучше всего.

Вы можете сами решать, как использовать эфирные масла — принять ли ванну или душ, сделать массаж или нанести любимый аромат на постельное белье.



Присоединяйтесь!
Попробуйте включить и в свой ритуал расслабления эфирные масла dōTERRA.