



Polina Maizel

Ароматерапия и жизнь

НАПИТКИ

СО СМЫСЛОМ: ЗИМА



10 рецептов с эфирными маслами
для уюта, здоровья и радости

НАПИТКИ СО СМЫСЛОМ:

ЗИМА

Тёплые напитки — это не только уют, но и один из лучших способов провести зимние вечера: будь то посиделки с подругами, семейные обеды или моменты наедине с собой.

Я называю их *«напитками со смыслом»*, потому что добавляя эфирные масла в напиток, мы наполняем его не только вкусом, но и пользой.

Эфирные масла обладают противовирусными, антибактериальными, антиоксидантными и противопаразитарными свойствами.

С их помощью мы буквально **добавляем в чашку частичку природы**, которая помогает поддерживать здоровье и гармонию.



Примечания по использованию

эфирных масел в приготовление напитка.

1. Сочетание с сухими специями:

Эфирные масла содержат летучие молекулы, которые часто теряются в сухих специях. Используя оба вида, вы получаете **полный спектр** аромата и пользы. Они прекрасно дополняют друг друга!

1. Как добавлять масла:

- Эфирные масла нужно добавлять в напиток после того, как выключите огонь и напиток немного остынет.
- Для начала пробуйте добавлять масло с помощью зубочистки — это меньше капли. Если вкус окажется слабым, вы всегда можете добавить больше.



Яблочный сидр с On Guard



- Яблочный сок или концентрат + вода.
- Нарезанные яблоки, палочка корицы, гвоздика, анис.
- После варки слегка остудите, добавьте 1 каплю **On Guard**.

Эффект:

согревает, поддерживает иммунитет.

Эмоциональные свойства:

создаёт ощущение уюта, тепла и надёжной защиты.



Апельсиново-имбирный чай

- Заварите чёрный или зелёный чай.
- Добавьте **1 каплю эфирного масла апельсина** и **1 каплю имбиря** (из расчёта на чайник 2-4 чашки).
- Подавать с долькой апельсина.

Эффект:

укрепляет иммунитет, стимулирует обмен веществ, помогает при простуде

Эмоциональные свойства:

поднимает настроение, заряжает энергией, дарит уверенность.



Индийский чай с МОЛОКОМ (чай масала)

- Заварите чай с молоком:
можно полностью использовать молоко
(в том числе растительное) или добавить
немного, по вкусу.
- Добавьте специи: корицу, гвоздику, имбирь,
кардамон, черный перец.
- В конце добавьте по 1 капле эфирных масел
кардамона, чёрного перца и корицы.
(из расчета на литр).

Эффект:

укрепляет иммунитет, стимулирует обмен
веществ, помогает при простуде

Эмоциональные свойства:

повышает интерес к жизни, заряжает
энергией, дарит уверенность.



Глинтвейн с On Guard



- Подогрейте *красное вино* (или виноградный сок) с апельсиновыми дольками, яблоками, гвоздикой и корицей, не кипятите.
- Выключите огонь и добавьте 2–3 капли **On Guard**.

Эффект:

Полезный, согревающий напиток, идеальный для праздничных вечеров.

Эмоциональные свойства:

Пробуждает чувство легкости, праздника и единения с близкими.



Какао с ванилью и садовой мятой



- Приготовьте горячее *какао с молоком* (можно растительным).
- Добавьте 1 каплю эфирного масла **ванили** и 1 каплю **садовой мяты**.

Эффект:

Ваниль расслабляет тело, улучшает сон и снимает напряжение.

Садовая мята тонизирует и поддерживает пищеварение.

Эмоциональные свойства:

Открывает сердце, дает чувство ясности ума, концентрации и свежести мыслей.



Имбирно-лимонный эликсир

- Заварите свежий корень имбиря с лимоном.
- Добавьте мёд или кленовый сироп.
- В конце добавьте 1 каплю эфирного масла **лимона** и 1 каплю **имбиря**.



Эффект:

Укрепляет иммунитет, бодрит, согревает.

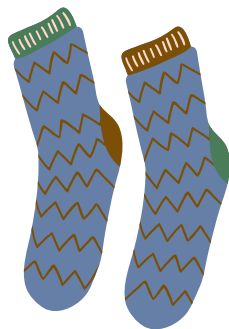
Эмоциональные свойства:

Поднимает настроение и пробуждает ясность мысли.



Чай с облепихой и розмарином

- Разомните облепиху (100 г) и дабавьте 800 мл. кипятка.
- Дабавьте мёд по вкусу.
- После остывания дабавьте 1 каплю эфирного масла **розмарина** на литр.



Эффект:

богатый источник витамина С, укрепляет иммунитет, вместе с розмарином стимулирует кровообращение, улучшает пищеварение.

Эмоциональные свойства:

Помогает при подготовке к экзаменам или в периоды, когда требуется концентрация внимания и бодрость.



Чай с чёрным перцем и мёдом

- Заварите чёрный чай, добавьте каплю эфирного масла **чёрного перца**.
- Подсластите мёдом.



Эффект:

Противовирусное средство, согревает и тонизирует.

Эмоциональные свойства:

Способствует внутренней силе и ощущению защищённости.



Грушевый пунш с гвоздикой

- Подогрейте грушевый сок с гвоздикой и палочкой корицы.
- Добавьте каплю эфирного масла **ГВОЗДИКИ**.

Эффект:

Оригинальный напиток с огромной пользой. Такой напиток укрепляет иммунитет, помогает бороться с воспалением и поддерживает пищеварение.

Эмоциональные свойства:

Помогает справиться с тревогой, страхом и чувством уязвимости, создавая ощущение внутренней силы и защищённости.



Новогодний чай с бергамотом

- Заварите чёрный чай, добавьте 1 каплю эфирного масла **бергамота**.
- Подайте с мёдом или лимоном.



Эффект:

Укрепляет иммунную систему благодаря своим антисептическим и противовоспалительным свойствам. Способствует улучшению пищеварения и помогает при дискомфорте в желудке.

Эмоциональные свойства:

Помогает отпустить тревоги уходящего года и настроиться на новые начинания с радостью и оптимизмом.



МЕНЯ ЗОВУТ *ПОЛИНА* МАЙЗЕЛЬ.

Я — сертифицированный ароматерапевт, преподаватель массажных техник и автор тренингов по практической ароматерапии.

Эфирные масла — это моя любовь и призвание. Эти **10 рецептов** — лишь малая часть возможностей эфирных масел doTERRA.

Пусть они вдохновят вас на эксперименты и создание своих уникальных ритуалов!



Делитесь этим буклетом с друзьями!

А ещё больше рецептов, советов и вдохновения вы найдёте в моих каналах по этим ссылкам:



[polina_v_efire](https://www.instagram.com/polina_v_efire)



[polinamaizel](https://www.instagram.com/polinamaizel)

Важно: все рецепты разработаны для масел **doTERRA** стандарта CPTG. Используйте только те масла doTERRA, которые подходят для внутреннего применения.