



Заботливая осень

Программа встречи

- Эфирные масла как способ защиты и укрепления иммунитета
- Дегустация и приготовление полезного чая в домашних условиях
- Мастер-класс по созданию осеннего букета



Знакомство



- Психолог
- Практический опыт более 5 лет
- Изучаю арт-терапевтические методы, аромапсихологию
- Обожаю творческую деятельность
- Помогаю людям найти возможность для изменений, в том числе с помощью мира аромасел

dōTERRA®



Польза ароматерапии

Ароматерапия эфирными маслами – это лечебное направление, основанное на природных свойствах натуральных ароматов, способных гармонизировать различные процессы, повысить защитные свойства организма и нормализовать эмоциональный фон

Все эфирные масла являются:

- эффективными антисептиками: быстро уничтожают бактерии и вирусы;
- противовоспалительными: быстро уменьшают выраженность воспалительной реакции;
- адаптогенами: повышают сопротивляемость организма;
- стимуляторами иммунных процессов



Как работает масло



Чай с перечной мятой

=

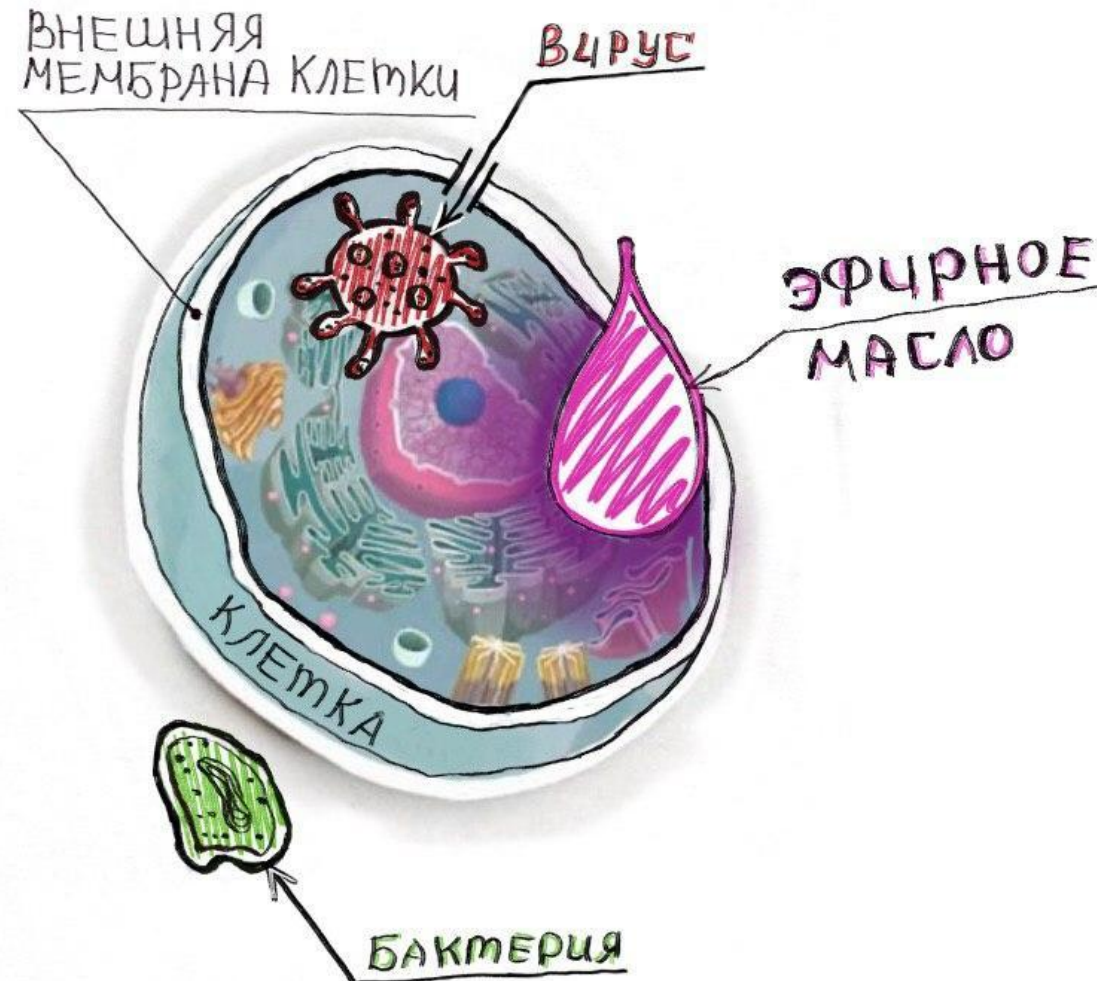


1 капля масла
перечной мяты



Лист мяты перечной -
масляный мешочек

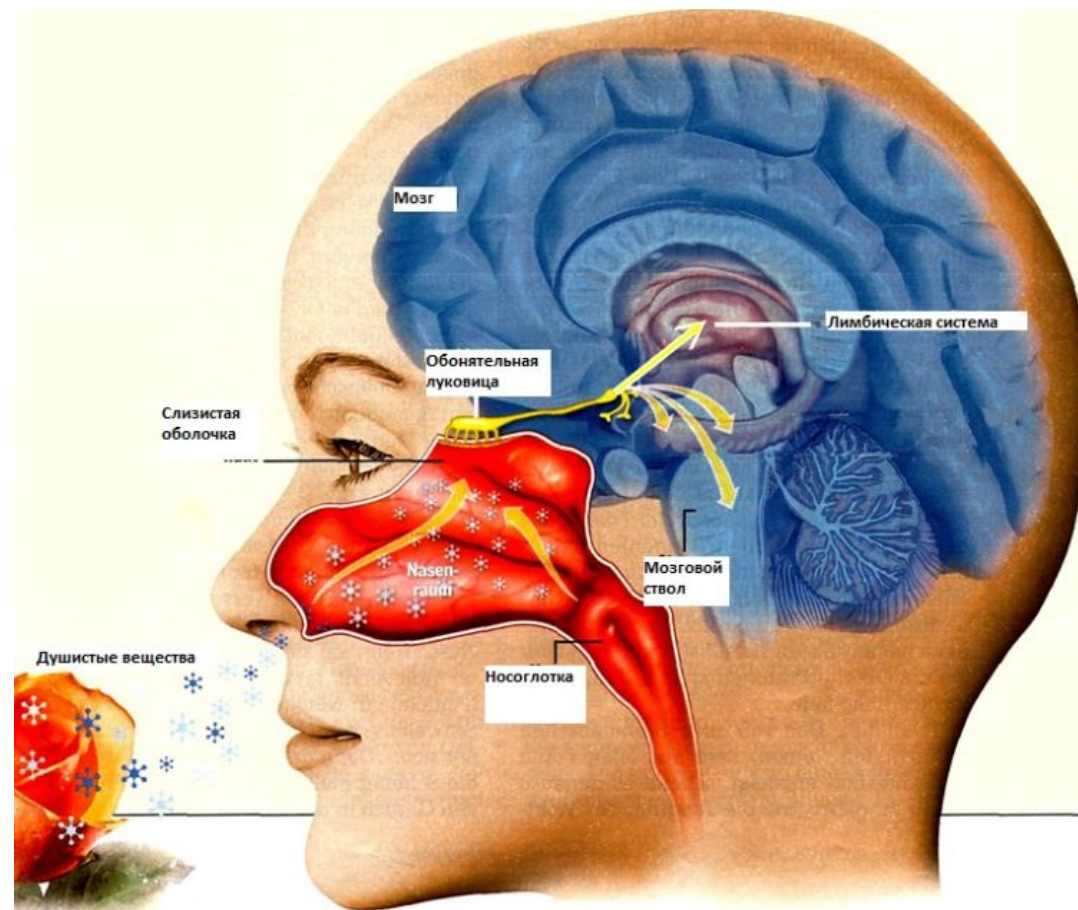
Почему эфирное масло эффективно?



dōTERRA®

Воздействие масел на организм

- Центр восприятия запаха – лимбическая система (рефлексы, подсознание, эмоции)
- Эфирное масло проникает через густую сеть капилляров, расположенных в дыхательных путях.
- Молекулы эфирных масел быстро проникают в кровоток и также оказывают свое влияние на организм.



3 факта об эфирных маслах

- 100% натуральные
- Эффективные
- Дешевле, чем медикаменты



dōTERRA®



Три способа применения

- Ароматически
- Наружно
- Внутренне



dōTERRA®



Самые многозадачные масла



снимает спазмы- защита от аллергии- даёт прилив энергии-бодрит и холодит



противоаллергическое – противовоспалительное- улучшает сон- успокаивает



поддерживает иммунитет–
противовоспалительное – работа с гневом –
сокращает морщины

doTERRA®



Самые многозадачные масла



эффективен при насморке – борется с храпом –
помощь при панических атаках- глубокий сон



природный антибиотик - противогрибковое -
поддерживает иммунитет - ранозаживляющее



улучшает пищеварение – борется с
расстройством

желудка- помогает при укачивании - изжога

dōTERRA®



Самые многозадачные масла



успокаивает боли в мышцах и суставах–

снимает напряжение и отёки – снимает

воспаление

противопаразитарное – противовоспалительное-

усиливает иммунитет – специя



снимает спазмы- детоксикация – очищение всех

систем организма – помощник в уборке дома



поддержка иммунной системы – очищает от
ТОКСИНОВ-

улучшает кровообращение- аромат глинтвейна ☺



doTERRA®



Правила выбора и использования масел

- Только 100% натуральное: сертификат, тестирование, номер серии выпуска
- Масло должно храниться плотно закрытом контейнере из темного стекла
- Соблюдать дозировку
- Не закапывать в глаза, уши, нос
- Подержать флакончик в руках, прочувствовать его, пообщаться с ним мысленно
- Провести тест на совместимость



Продолжаем знакомство



- Питаюсь энергией леса
- Беру красоту от полей
- Заферментировала весь сад
- Медитирую рукодельничая
- В постоянном поиске творческих идей 😊

Оздоровливающий чай в домашних условиях



Рецепты оздоравливающего чая

Облепиховый
чай:



Рецепты оздоравливающего чая

Композиция «Осенний букет»

Способы поддержания иммунитета

- Энергия воды (вода с лимоном/мятой)
- Внимание к себе (отдых, ресурсные техники, книготерапия)
- Закаливание организма
- Полноценный сон
- Природные средства и ароматерапия
- Здоровые привычки: физические упражнения, здоровое питание + витамины и минералы, детокс
- Солнечная энергия и прогулки
- Личная гигиена



Спасибо за внимание!

