



Домашна аптечка: 10-те масла, които всяка майка трябва да има

1. Откъде започна всичко (Моята история)

Здравейте! Аз съм Ели и преди години бях точно там, където вероятно сте и вие сега – в началото на един нов, ухаен, но и малко объркващ свят. Когато за първи път се докоснах до етеричните масла, няхах никаква идея откъде да започна. Бях просто майка, която искаше по-здравословна среда за децата си, но се чувствах изгубена сред хилядите приложения и видове шишенца.

Днес, вече като сертифициран ароматерапевт и нутриционист, знам колко ценно е да имаш правилния ориентир. Разбрах, че здравето не е константна величина – нивата ни на енергия и тонус често варират според начина ни на живот и токсините около нас. Този наръчник е моят подарък за вас – десетте масла, които се превърнаха в основата на моя здрав дом.



Златната десетка: Твоят семеен справочник

Lemon (Лимон)

- ✓ **Енергия и детокс:** Нежно изчиства тялото и дава фокус.
- ✓ **Чист дом:** Премахва лепкави остатъци и мазни петна от повърхности.
- ✓ **Дихателна сила:** Подпомага дишането при сезонни неразположения.
- 💡 **Бърз съвет:** Добавете 1 капка в чаша вода сутрин за енергичен старт.

Lavender (Лавандула)



- ✓ **Спокоен сън:** Успокоява ума и помага за по-лесно заспиване.
- ✓ **Първа помощ за кожата:** Успокоява зачервявания след слънце или леки раздразнения.
- ✓ **Релакс:** Намалява чувството на напрежение и ежедневния стрес.
- 💡 **Бърз съвет:** Дифузвайте 3-4 капки в спалнята 30 минути преди лягане.

Peppermint (Мента)

- ✓ **Охлаждане и бодрост:** Помага при умора и мигновено освежава.
- ✓ **Фокус:** Идеално за моментите, когато имате нужда от концентрация.
- ✓ **Свободно дишане:** Успокоява дискомфорта при сезонни алергии.
- 💡 **Бърз съвет:** Нанесете на слепоочията (разредено!), когато усетите напрежение.





Tea Tree (Чаено дърво)

- ✓ **Пречистване:** Мощни антибактериални свойства за кожата и дома.
- ✓ **Здрава коса и нокти:** Поддържа скалпа и нокътната плочка в отлична форма.
- ✓ **Чист въздух:** Елиминира патогените в затворени помещения.
- 💡 **Бърз съвет:** Добавете към измиващия си гел при кожни несъвършенства.



Oregano (Орегано)

- ✓ **Имунен страж:** Вашият „природен антибиотик“ при първи симптоми.
- ✓ **Антиоксидантна сила:** Защищава клетките от свободните радикали.
- ✓ **Храносмилане:** Подпомага здравата работа на чревния тракт.
- 💡 **Бърз съвет:** Използвайте само със силно разреждане върху стъпалата.

Frankincense (Тамян)

- ✓ **Клетъчно здраве:** Подпомага регенерацията и жизнеността на клетките. Подпомага хормоните и щитовидната жлеза.
- ✓ **Подмладяване:** Тайната за сияйна кожа и намаляване на фините линии. Подпомага ставите и хрущялите.
- ✓ **Вътрешен мир:** Помага за заземяване и емоционален баланс. Релаксиране и спокоен сън.
- 💡 **Бърз съвет:** Капнете капка под езика или в дифузера за емоционално спокойствие и релаксиране.



On Guard (Защитна смес)

- ✓ **Силен имунитет:** Повишава естествените защитни сили на организма. Срещу ежедневните патогени и замърсявания.
- ✓ **Безопасно почистване:** Ефективно средство за дезинфекция без токсини.
- ✓ **Кръвообращение:** Стимулира и енергизира тялото. При проблеми с гърлото и дихателни проблеми.
- 💡 **Бърз съвет:** Мажете стъпалата на децата всяка вечер преди сън.





ZenGest (Храносмилателна смес)

-  **Стомашен комфорт:** Бързо облекчава подуване, газове и тежест.
-  **Комфорт при пътуване:** Помага при прилошаване в кола или самолет.
-  **Усвояване:** Помага на тялото да преработва храната по-ефективно.
-  **Бърз съвет:** Втрийте 1-2 капки с кокосово масло върху корема при нужда.

Air / Breathe (Дихателна смес)

-  **Леко дишане:** Мигновено отваря дихателните пътища.
-  **Спокойни нощи:** Помага за намаляване на хъркането и леко дишане по време на сън.
-  **Защита:** Намалява ефектите от прах и замърсен въздух.
-  **Бърз съвет:** Дифузвайте при запушен нос или преди физическа активност.



Deep Blue (Успокояваща смес)

-  **Мускулно облекчение:** Успокоява тялото след работа или фитнес.
-  **Болки на растежа:** Идеално за облекчаване на дискомфорта в краката при децата.
-  **Възстановяване:** Подпомага ставите и сухожилията при натоварване.
-  **Бърз съвет:** Масажирайте врата и раменете след дълъг ден пред компютъра.



3. Златните правила за безопасност

Вашата сигурност е мой приоритет. За да се радвате на маслата без притеснения, спазвайте тези три правила:

1. **Разреждайте винаги:** Етеричните масла са много концентрирани. Винаги използвайте базово масло (като фракционирано кокосово на doTERRA), особено когато ги ползвате върху деца!
2. **Тест за чувствителност:** Преди първа употреба, нанесете малко количество от разреденото масло върху сгъвката на лакътя, за да сте сигурни, че няма реакция.
3. **Пазете лигавиците:** Никога не капвайте масла в очите, ушите или носа. Ако случайно попадне масло там, почистете с мазнина (зехтин, кокос), а не с вода.



4. БОНУС: Магическа рецепта "Имуно-бомба" 🍌

Това е любимият ролер на всяка майка. Подгответе го и го дръжте под ръка:

- **Контейнер:** Ролер бутилка от 10 мл.
- **Съставки:**
 - 5 капки On Guard
 - 5 капки Lemon
 - 3 капки Oregano
 - 3 капки Frankincense
 - 3 капки Tea Tree
- **Инструкция:** Допълнете останалата част от шишенцето с фракционирано кокосово масло. Мажете стъпалата и по протежение на гръбначния стълб всяка сутрин и вечер за здрава имунна система.



5. Да извървим този път заедно!

Това са само първите стъпки във вашето ароматно приключение. Всеки човек е уникален и нуждите на тялото ни се променят всеки ден.

Ако искате да изготвим индивидуален план, съобразен с вашето семейство, здраве и начин на хранене, ще се радвам да ви помогна лично!

Какво всъщност означава CPTG?

В свят, в който качеството на маслата на пазара силно варира, dōTERRA създаде стандарта **CPTG (Certified Pure Tested Grade®)**.

Това не е просто етикет, а обещание за Сертифициран чист тестван клас:

1. **Пълна чистота:** В маслата няма пълнители, изкуствени съставки или вредни замърсители.
2. **Безкомпромисно тестване:** Всяка партида преминава през десетки строги анализи от независими лаборатории.
3. **Ефикасност:** Маслата се извличат от растения в техния естествен хабитат, където концентрацията на активни съставки е най-висока.

С **CPTG** ти знаеш точно какво слагаш върху кожата си и какво дишат децата ти – **100% чиста природа в бутилка.**

Certified Aromatherapist Eli Lyl
www.aromazdrave.com

Как да си набавя тези етерични масла?

Защо личният акаунт е твоето най-добро решение?

„Много хора ме питат: „**Защо да си правя акаунт, а не просто да поръчам веднъж?**“. Отговорът е прост – защото с личен акаунт ти поемаш контрола върху здравето си и бюджета си едновременно.

- **25% Постоянна Отстъпка:** Още с първата си поръчка получаваш достъп до цените на едро. Това означава, че спестяваш 25% от всяко едно масло, което избереш за себе си и семейството си.
- **Спестяваш пари всеки път:** Личният акаунт ти дава достъп до специални промоции, безплатни продукти на месеца и точки за лоялност. С времето тези точки се превръщат в безплатни масла – буквално получаваш повече за по-малко.
- **Без ангажименти:** Имаш свободата да поръчваш само тогава, когато ти е необходимо, без задължителни месечни такси.

1. **Посети сайта:** www.mydoterra.com/naturepower
2. Избери „**Join & Save**“: Така си гарантираш най-добрата цена за всяко следващо масло.
3. **Избери своя комплект:** Препоръчвам „**Златните десет**“ (**Family Essentials** или **Home essential kit с дифузер**), защото е най-изгодният старт за всяка майка.
4. Друг добър вариант е продукти по избор за общ обем от **150 PV точки!**
5. Въведи моят **ID номер: 3784320**, за да се свържеш с мен и да получиш лична консултация и достъп до нашето затворено общество.
6. **Свържи се с мен:** Като твой личен ментор и ароматерапевт, аз ще ти помогна да направиш най-добрия избор за нуждите на твоето семейство при всяка една поръчка.

*Информацията в този наръчник е с образователна цел и не заменя професионален медицински съвет, диагноза или лечение. Винаги се консултирайте с Вашия лекар преди употреба, особено ако сте бременна, кърмите или приемате лекарства.