Баня – это

Здорово

Откройте для себя

Безопасные, доступные, эффективные и дарованные самой природой решения!

Эфирные масла в 50–70 раз эффективнее трав.
Их получают из разных частей растений.

1 флакон = 50–80 банных процедур

Ощутите превосходное качество масел dōTERRA

Эффективные

Выращены
и собраны
в идеальном
регионе

Чистые

Всесторонне
протестированы
независимой
организацией

Безопасные

Органические,
не содержат добавок
или посторонних
загрязняющих веществ

Три легких способа использования

Ароматерапия

Вдыхайте
с ладоней
или используйте
диффузор

Местное применение

Нанесите на стопу
или другие
участки тела

Внутреннее применение

Капните каплю
под язык, в капсулу
Vegie Cap или в воду

В здоровом теле – здоровый дух

Науке о расслабляющих и целительных свойствах бани и сауны уже не одна тысяча лет. Для усиления этих свойств человечество издавна применяет травы, а с некоторых пор – и эфирные масла. В тёплом пространстве парной они действуют активнее, глубоко проникают через органы дыхания и кожу, помогают быстро достигать полезного эффекта.

Эфирные масла превращают поход в баню в настоящий праздник души и тела.

«У эфирных масел в банной традиции две основные роли: настройка с пространством и профилактика простудных заболеваний. Но в ваших силах добавить к ним и свои собственные – например, возвращение бодрого или, наоборот, расслабленного состояния. Ароматерапия дарит настоящий 5D-эффект парному процессу»!

Владимир Горемыкин

чемпион России по велнес-бане,
финалист международного чемпионата на кубок «Мастер русского пара»,
судья банных соревнований,
эксперт Национальной федерации специалистов банного парения,
автор проекта «ВедаБанЯ»

Сложно представить баню или сауну без хвойных ароматов, которые облегчают дыхание и благотворно воздействуют на иммунную и нервную системы.

«Существует множество мифов и заблуждений о бане. Например, многие думают, что это агрессивная среда, опасная для здоровья, – с запредельно высокими температурами и тяжелой влажностью. Но мастера банных традиций и любители со стажем могут подтвердить, что на самом деле баня – это мягкая история оздоровления с комфортной невысокой температурой и грамотным управлением паром. Баня может подарить и ощущение комфортного прогрева в пляжном режиме, как у южного моря, и выдать более яркие тепловые акценты, если вы к ним готовы».

Владимир Горемыкин

Советы банных дел мастера

Главное, что нужно знать о бане:

- чувствуйте себя;
- не терпите;
- делайте только то, что вам нравится;
- баня всегда должна быть в радость.

Эти четыре нехитрых принципа помогут выйти
из бани не только с ощущением чистоты,
но и с удовольствием от приятно проведенного времени.

Бокс для сауны от dōTERRA:

Три эфирных масла

- Сибирская пихта, 15 мл
- Эвкалипт, 15 мл
- Кипарис, 15 мл

+ Органайзер из натурального дерева

Дышите глубже

Сибирская пихта облегчает дыхание,
успокаивает и помогает
справиться с дискомфортом в суставах.

Как применять?

«Всегда начинайте с минимальной дозировки масла, 2–3 капель достаточно. Внимательно изучите его свойства, чтобы выбрать нужный эффект, и смело экспериментируйте со способами применения!»

Владимир Горемыкин

Растирания

Терапевтический эффект особенно заметен при нанесении масла на кожу. Вотрите 2 капли масла эвкалипта в предварительно прогретые в бане места, например в сустав, который вы перегрузили на тренировке. Разбавьте базовым маслом, чтобы снизить чувствительность кожи. Растирания должны быть завершающим этапом, парной после нанесения масла следует избегать.

Соль

Успокаивающая и медитативная техника. Возьмите две деревянные чаши и 0,5 кг обычной соли. Насыпьте соль в одну из чаш и добавьте 2–3 капли масла сибирской пихты. Не спеша пересыпайте соль из чаши в чашу и наслаждайтесь эффектом галотерапии и ароматерапии. Саму соляную смесь можно использоватьв качестве скраба для притираний или массажа суставов.

Вернуть бодрость

«Избегайте контакта эфирных масел с каменкой. Даже если вы для этого разведете масло в воде с эмульгатором, велик шанс вместо исцеляющего аромата наполнить парную запахом гари. Используйте другие способы».

Владимир Горемыкин

Легкоузнаваемый терпкий аромат с мятным оттенком делает масло эвкалипта незаменимым помощником, когда вы чувствуете недомогание или хотите вернуть силы.

Как применять?

Сухая ингаляция

Сухая ингаляция – для повышения тонуса и профилактики сезонных угроз нанесите 1 каплю масла на ладони во время отдыха в парной, поднесите их к носу и сделайте несколько глубоких вдохов.

Веник – в дело!

Нанесите 1–2 капли масла в сердцевину уже запаренного дубового или березового веника. Начинайте веничное парение с бесконтактных омахивающих движений, приносящих пар. Затем познакомьте тело с веником легкими прикосновениями – самыми кончиками листьев. Протрите веником выступившие капли пота и стряхните их на пол. Затем переходите к более плотным контактным воздействиям веником по телу, начиная со стоп. Движения могут быть мягкими, поглаживающими и похлопывающими. Сильная ударная техника – не главное, куда важнее, чтобы веник приносил тепло и дарил приятные ощущения телу.

Диффузор

Можно использовать это современное устройство для придания аромата и настроения в комнате отдыха.

Будьте в гармонии с собой

Вернуть веру в собственные силы, успокоиться и в то же время получить заряд бодрости поможет масло кипариса. Не зря этот аромат – фаворит СПА-процедур.

Как применять?

Ингаляции

Размешайте масло с эмульгатором (в небольшом количестве спирта), а затем с водой. Полученной смесью обрызгайте стены и полоки для дезинфекции и ароматизации пространства. Если вы в чужой парной, капните 2–3 капли на постеленную простынь, чтобы мягко наполнить пространство парной хвойным ароматом.

Забота о коже

Получите двойную пользу: кипарис не только приводит в гармонию ваш дух, но и полезен для жирной кожи. Добавьте 1–2 капли в свой тоник и протрите им лицо после сауны.

Без контакта

Несколько капель масла можно нанести на углы полотенца, раскрутить его над головой, и парная будет наполнена полезным и приятным ароматом, а парящихся мягко окутает тепло первого прогревочного захода. Для управления паровоздушной массой можно использовать банное опахало или веер. Выбирайте веер со съемным тканевым чехлом, он прослужит вам дольше.

Советы мастера

- Не переедайте! Лучше, если это будет неплотный прием пищи не позже чем за полтора часа до бани. Не ешьте и не употребляйте алкоголь во время банных процедур.
- Берегите голову! Головной убор в бане обязателен.
- Занимайте горизонтальное положение на полоке. Так тело прогревается равномерно.
- Первый заход – всегда для адаптации! Оставьте любые процедуры для следующих заходов. Сейчас ваша задача – настроиться на процесс, привыкнуть к влажности и температуре, согреться и начать потеть.
- После первого захода обязательно омойтесь горячей водой, чтобы удалить токсины.
- Перерывы между заходами в среднем по 15 минут нужны, чтобы восстановить ваше обычное состояние и привести в порядок сердцебиение.
- Второй и третий заходы – для дополнительных процедур! Массаж, скрабирование, контрасты не применяются в первый заход.
- Охлаждаться надо настолько же, насколько вы прогрелись! Подойдет ли вам ледяная купель или достаточно будет выйти на уличный воздух, зависит только от конкретной ситуации.
- Последний заход – всегда успокаивающий! Просто расслабьтесь и полежите в тепле.
- Не забудьте о правильном финале! Кому-то для ощущения той самой чистоты, как из бани, нравится применять скраб или мыло, а кому-то достаточно ополоснуть тело. Действуйте по ощущениям. Вытритесь насухо, наденьте свежее и теплое, выпейте травяного чая и отправляйтесь домой вздремнуть.

«Лучший способ проникнуться старинной русской традицией и избежать ошибок – отправиться в баню с проводником, мастером банного дела».

Владимир Горемыкин

«Здорово, когда международные бренды с вниманием относятся к традициям стран присутствия – например, к таким важным для России, как банные! Для нашего климата характерна особая необходимость в заботе о здоровье, тем более в период сезонных угроз.
Баня в сочетании с эфирными маслами давно и успешно справляется с задачей укрепления и поддержания иммунитета.
Берите от бани ВСЁ и наслаждайтесь здоровым образом жизни»!

Владимир Горемыкин
чемпион России по велнес-бане,
финалист международного чемпионата на кубок «Мастер русского пара»,
судья банных соревнований,
эксперт Национальной федерации специалистов банного парения,
автор проекта «ВедаБаняЯ»