

# Лимон №02

100 % эфирное масло

# LOLIDREAM

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

### ОСНОВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

- Заряд бодрости, тонизирует и улучшает настроение, для спокойствия.
- Улучшает пищеварение и поддерживает здоровье дыхательной системы.

**Объем:** 10 мл.

**Способ сбора:** холодное прессование/отжим

**Часть растения:** кожура лимона

**Цвет:** светло-желтый, светло-зеленый или желтый

**Описание аромата:** чистый, свежий, цитрусовый, яркий

**Состав:** 100% масло лимона

**Основные ингредиенты:** лимонен,  $\beta$ -пинен,  $\gamma$ -терпинен

### РЕКОМЕНДАЦИИ

Лимон эффективно очищает воздух и поверхности и может использоваться как нетоксичное очищающее средство для всего дома. При распылении оно бодрит, тонизирует и улучшает настроение.

**Меры предосторожности:** Возможна кожная реакция. Хранить в недоступной для детей месте.

Беременным, кормящим и людям, находящимся под наблюдением врача, необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом. Избегайте попадания в глаза и кожи вокруг глаз, уши и на чувствительные и поврежденные участки кожи.

**Условия хранения:** Хранить в сухом прохладном месте при температуре от 2 °C до +25 °C вдали от прямых солнечных лучей.

**Срок годности:** Срок годности 3 года с даты разлива (см. на упаковке)

### ПРИМЕНЕНИЕ

Чтобы уменьшить вероятность появления реакции, особенно на молодой или чувствительной коже, рекомендуется во время первого применения (или просто чтобы разбавить более сильнодействующие масла) использовать базовое масло (к примеру, фракционированное кокосовое). Рекомендуемый процент разбавления обычно составляет одну каплю эфирного масла на три капли базового.

### НАИЛУЧШИЕ ЗОНЫ ДЛЯ МЕСТНОГО ПРИМЕНЕНИЯ

- Шея;
- Лоб и виски;
- Грудь и живот;
- Руки, ноги, в том числе и подошвы.

### ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ МЕСТНОГО ПРИМЕНЕНИЯ

- Смешайте с цитрусовым маслом для освежения и очистки воздуха и снятия стресса.
- Распылите для создания бодрящей атмосферы.
- Использование ароматерапии с помощью аромалампы. Добавьте 3-4 капли эфирного масла в аромалампу или диффузор.
- Смешайте масло лимона с водой в бутылке-распылителе для очистки мебели, столешниц и других поверхностей. Лимонное масло также является отличным средством для полировки мебели - просто добавьте несколько капель в оливковое масло для очистки, защиты и блеска древесины.

## Общие рекомендации процентного содержания эфирного масла для достижения желаемого эффекта (1% = 1 капля)

- 1% - для косметического применения (когда масло должно работать на поверхности кожи с черными точками, порами, морщинами, пятнами и т.д.);
- 3% - для дермокосметического применения и восстанавливающего действия (когда масло должно поработать в более глубоких слоях кожи, например, с кровеносными сосудами, для заживления ран и восстановления тканей);
- 5% - для воздействия на центральную нервную систему и улучшение общего самочувствия, борьбы со стрессом, эта дозировка используется в целом для достижения терапевтического эффекта, она безопасна и с ней тяжело ошибиться;
- 7% - для циркуляционного массажа и улучшения кровообращения (лимфа, кровь);
- 10% - для воздействия на мышцы, сухожилия и суставы (такая концентрация уже используется не в косметических, а в лечебных целях);
- 15% - для спортивной деятельности (для мышечной активности);
- 20%-30% - сильное системное или локальное воздействие, а также липолитическое воздействие на жиры;
- 30%-50% - чисто терапевтическое (лечебное) действие, а также сильное местное воздействие (противопаразитарное, антибактериальное).

### Таблица концентрации эфирных масел в смеси и необходимое количество капель:

Желаемая концентрация, %	Объем смеси в мл.					
	10 мл.	15 мл.	20 мл.	30 мл.	40 мл.	50 мл.
1%	2	3	4	6	8	10
2%	4	6	8	12	16	20
3%	6	9	12	18	24	30
4%	8	12	16	24	32	40
5%	10	15	20	30	40	50
6%	12	18	24	36	48	60
7%	14	21	28	42	56	70
8%	16	24	32	48	64	80

- Кумулятивная доза для взрослого человека - 20 капель на 12 часов.
- Кумулятивная доза для подростков - 10 капель на 12 часов.
- Кумулятивная доза для детей 6-10 лет - до 5 капель на 12 часов.
- Кумулятивная доза для детей младше 6 лет определит только врач!