

# Мята №18

100 % эфирное масло

# LOLIDREAM

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

## ОСНОВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

- Снимает нервное напряжение, уравнивает эмоции, уменьшает тревожность и раздражительность.
- Способствует укреплению иммунитета.
- Помогает при головных болях и тошноте.

**Объем:** 10 мл.

**Способ сбора:** паровая дистилляция

**Часть растения:** растение целиком

**Цвет:** прозрачное и почти бесцветное

**Описание аромата:** мятный, свежий, травянистый

**Состав:** 100% масло мяты

**Основные ингредиенты:** ментол, ментон, 1,8-цинеол

## РЕКОМЕНДАЦИИ

Средство успокаивает, восстанавливает концентрацию внимания. Для поддержания здоровья полости рта и освежающего эффекта эфирное масло перечной мяты можно использовать при полоскании полости рта. 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

- Для поддержания здоровья полости рта и освежающего эффекта растворите в воде каплю масла мяты и масла лимона и прополощите рот. (1 капля в 120 мл. жидкости)
- Распылите для создания бодрящей атмосферы.
- Использование ароматерапии с помощью аромалампы. Добавьте 3-4 капли эфирного масла в аромалампу или диффузор.
- Чтобы взбодриться в середине дня, смешайте на ладони одну каплю масла мяты с одной каплей масла апельсина и одной каплей пачули и вдохните.

## 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!