



У вас в руках особое эфирное масло высочайшего терапевтического качества от компании Дотерра. Здесь написаны рекомендации по использованию!

Перечная мята.

Мята приносит радость и оживление сердцу и душе, укрепляет тело и разум. Она способна вытянуть человека из его эмоциональных испытаний и трудностей, из грусти и апатии. Открывает видение решения проблем. Снимает боль как физическую так и эмоциональную!

Способы применения!

- капни 1-2 капли на ладони, разотри их и поставив домиком на нос, осторожно сделай 3 глубоких вдоха. Остатки разнеси массажными движениями по шейно воротниковой зоне
- принимая душ, капните под ноги 2 капли мяты, для энергичного, радостного дня
- для концентрации внимания, против тошноты просто вдыхай из бутылочки
- при головной боли, нанеси на виски, избегая попадания в глаза!
- чтоб освежиться и спастись от жары и от насекомых, капни 2-3 капли в воду и распыляй на кожу
- добавьте в чай и травянные напитки для бодрости
- добавьте каплю мяты в ваш смузи для свежести и лёгкости
- если гудят ножки, сделай массаж с 2 каплями мяты и ч.л. базового масла
- если болят суставы, втирай мяту с базовым маслом на проекцию боли
- при вздутии желудка, втирай 3-5 капель мяты с базой на проекцию боли.



You have a special essential oil of the highest therapeutic quality from doTerra. Recommendations on use are written here!

Peppermint.

Mint brings joy and revitalization to the heart and soul, strengthens the body and mind. It is able to pull a person out of his emotional trials and difficulties, out of sadness and apathy. Opens up a vision of problem solving. Relieves both physical and emotional pain!

Methods of application!

- rub 1-2 drops in the palm of your hand, put them on your nose like a roof of a house, carefully take 3 deep breaths. The rest of the oil spread by massage movements along cervical collar area
- taking a shower, drip 2 drops of mint under your feet, for an energetic, joyful day
- for concentration, and against nausea just inhale from the bottle
- in case of headache, apply to the temple, avoiding eye contact!
- to refresh and escape from heat and insects, put 2-3 drops into the water and spray on the skin
- add to tea and herbal drinks for vigour and energy
- add a drop of mint to your smoothie for freshness and lightness
- if the legs are buzzing, massage with 2 drops of mint and 1 tsp base oil
- if joints hurt, rub mint 2-3 drops with base oil on the projection of pain
- in case of stomach swelling, rub 3-5 drops of mint with a base on the projection of pain.



Peppermint.

Vous disposez d'une huile essentielle spéciale de la plus haute qualité thérapeutique de doTerra. Les recommandations d'utilisation sont écrites ici !

Modalités d'application

- Frottez 1-2 gouttes dans la paume de votre main, mettez-les sur votre nez comme le toit d'une maison, prenez prudemment 3 respirations profondes. Le reste de l'huile se répand par des mouvements de massage le long de la zone du col cervical
- En prenant une douche, versez 2 gouttes de menthe sous vos pieds, pour une journée énergique et joyeuse
- Pour la concentration, et contre les nausées il suffit d'inhaler du flacon
- En cas de mal de tête, appliquer sur la tempe en évitant le contact avec les yeux !
- Pour rafraîchir et échapper à la chaleur et aux insectes, mettre 2-3 gouttes dans l'eau et vaporiser sur la peau
- Ajouter au thé et aux boissons à base de plantes pour la vigueur et l'énergie
- Ajoutez une goutte de menthe à votre smoothie pour plus de fraîcheur et de légèreté
- Si les jambes bourdonnent, masser avec 2 gouttes de menthe et 1 cuillère à café d'huile de base
- Si les articulations font mal, frottez la menthe 2-3 gouttes avec de l'huile de base sur la projection de la douleur
- En cas de gonflement de l'estomac, frottez 3 à 5 gouttes de menthe avec une base sur la projection de la douleur.