



Mint

BDELÁ PRÍTOMNOŠŤ
REŠPEKT
INTUÍCIA
NÁDYCH ŽIVOTA



PRE TELO

- » pôsobí na bolesti hlavy, migrénu, závrate, kinetózu
- » zmiernuje bolesti zubov, osviežuje dych
- » pomáha pri zažívacích problémoch – nevoľnosť, nadúvanie, hnačky, žalúdočné problémy, pálenie záhy, brušná kolika, zvracanie
- » podporuje dýchací systém – nachladnutie, chrípka, ochorenie dutín, bronchitída, kašeľ, astma
- » je prospešná pri prehriatí a horúčke, podporuje potenie
- » prebúdza a aktivuje nervy a mozog, používa sa pri nervových poruchách, neuralgii, zápaloch nervov
- » podporuje vykašliavanie hlienov

PRE DUŠU

- » prebúdza intuíciu, sebadôveru, stabilitu a nádej
- » podporuje vedomú myseľ
- » pomáha spracovať a prijať nové myšlienky a dojmy, aj tie, ktoré už považujeme za ťažko akceptovateľné

PÔSOBNIE

analgetické
antiseptické
stimulačné
uvoľňujúce (kŕče)
protihorúčkové

NA PSYCHIKU

- » má vplyv na psychickú únavu, slabosť, vyčerpanie
- » uvoľňuje nahromadené napätie – emocionálne pretlaky a bolesti
- » dodáva povzbudenie a inšpiráciu
- » prečisťuje myseľ, aktivuje pozornosť, sústredenie a pamäť
- » zlepšuje náladu, odľahčuje pri strese, ponúka úľavu a nadhľad
- » podporuje psychickú stabilitu, upokojuje nervozitu
- » vracia nás do prítomnosti – v prípade šoku, zľaknutia, „vyrazeného dychu“, straty vedomia, mdlôb, atď.

KOZMETICKÉ POUŽITIE

- » pri dermatitíde zmiernuje svrbenie
- » ochladzuje – aktivuje chladové receptory
- » má hojivý účinok na akné, zápaly pokožky
- » pôsobí ako tonikum, osviežuje

Neodporúča sa používať na ošetrene tváre, iba na pokožku tela, a to v minimálnej koncentrácii. 1 maximálne 2 kvapky do 20 ml rastlinného oleja alebo vid' Spôsoby použitia.

OBRAZ ESENCIE

Mäta je esencia bdelej prítomnosti, čistého smeru a slobody „tu a teraz“. Svojou sviežosťou a čistotou stráži prirodzený pocit pokoja a voľnosti v našom emocionálnom centre. „Očistný vánok“ nedovolí usadzovanie nánosov emócií v ťažkých situáciách a pomáha nám uvedomiť si mnoho vecí, predýchať, dostať do vedomia a stráviť. Mäta prináša voľný nádych, keď sa nám do tela – v mieste solar plexu – vracia odvaha a sila prirodzene sa prejaviť a voľne komunikovať. Vydať sa svojou cestou.

Množstvo nahromadených a neprejavенých emócií môže spôsobovať problémy s trávením, choroby dýchacích ciest a pretlaky v hlave, časté migrény. Kvapka mäty natretá na miesto pretlaku – spánky, zátylok, žalúdok, prípadne inhalovanie esencie, prinesie takmer okamžitý pocit úľavy. Ako keď dokorán otvoríte okno v dlho nevetranej miestnosti, odhodíte záťaž zo svojich ramien a konečne sa voľne nadýchnete. Mäta pieporná svojím talentom uvoľňuje a čistí 3. čakru, uvoľňuje a otvára priechod cez 5. čakru, do centra našej oslobodenej intuície (oblasť tretieho oka, 6. čakra).

Mnohí dôverne poznáme zdruvujúce pokyny typu „MUSÍŠ!“ „NESMIEŠ!“ a aj ten ťaživý pocit, keď sa stiahne žalúdok a malý a veľký človek má chuť schúliť sa do kľbka a najradšej by zmizol zo sveta. A práve mäta pieporná vstúpi do nášho vnútorného prostredia a odľahčí ťaživé balvany z nášho vnútra. Urobí bezpečný a čistý priestor pre slobodný nádych bez manipulácie a obmedzenia. Jednoducho povie: „MÔŽEŠ!“, voľne dýchaj a užívaj si radosti života!



Všeobecný názov

Mäta pieporná



Časť rastliny: list a stonka

Extrakcia: parná destilácia

Kvalita: terapeutická

Prírodné ingrediencie: 100%

Konzervovanie: bez konzervácie

Vôňa: čerstvá, svieža, prenikavá, chladivá, čistá

Element: Zem a Drevo

Energia: chladná a suchá



Botanický názov: Mentha piperita

Krajina pôvodu: India



Kľúčové účinné látky: Menthol, Menthone, Limonene, Pulegone, 1,8-Cineole, Piperitone, Caryophyllene, Viridiflorol, Bisabolene, Isomenthone, Isomenthol, α - and β -Pinenes, Neomenthol, Ledol, d-Trans-Sabinene Hydrate



SPÔSOBY POUŽITIA

Inhalácia: 2–3 kvapky do difuzéra alebo odparovača

Masáže a aplikácia na pokožku: 1–2 kvapky zmiešame s 20 ml rastlinného oleja

Kúpeľ: Esenciu treba vždy najprv rozmiešať v emulgátore (rastlinný olej, tučná smotana alebo ktorýkoľvek z terapeutických krémov Pentagramu®) a potom pridať do vody. Na zvýšenie účinku sa dá obohatiť o kúpeľovú soľ Biotermal. Doba kúpeľa je 20 minút.

– **dávkovanie na celotelový kúpeľ:** 3–4 kvapky rozmiešať s 20 ml oleja, 150 ml smotany alebo s 1 lyžicou terapeutického krému. Pridáme do vane s teplou vodou.

– **dávkovanie na kúpeľ nôh:** 2–3 kvapky rozmiešať s 15 ml oleja, 75 ml smotany alebo s 1 vrchovitou lyžičkou terapeutického krému. Pridáme do nádoby s teplou vodou, ktorej by malo byť toľko, aby dosiahla nad členky. Kúpeľ pôsobí cez reflexné plochy a body na chodidlách.

Kontraindikácie: Tehotenstvo, dojčenie (znižuje laktáciu), deti do 3 rokov.



KOMBINÁCIA S PRÍPRAVKAMI ENERGY:

Regalen – upokojenie a urovnávanie trávenia, nadúvanie, pálenie záhy, bolesť žalúdka

Gynex – zníženie chuti do jedla a na sladké

Stimaral – duševná bdelosť, zlepšenie pozornosti a koncentrácie, cestovná nevoľnosť, pozdvihnutie nálady, obmedzenie únavy, pri skúške, posilnenie pamäti

Drags Imun – zníženie horúčky

Grepofity – pri nádche a nachladnutí (inhalácia)

Artrin – reumatické bolesti horúcich/teplých kĺbov, zápal šliach, unavené svaly, bolesť hlavy

Protektin – svrbiaca pokožka, plesňové infekcie – veľmi opatrne, 1 kvapka

Ruticelit – bolesť hlavy – 1 kvapku natrieť na zátylok a spánky (pozor na podráždenie očí); zníženie horúčky – 1–2 kvapky aplikovať na končatiny a chrbticu