



MIND & MOOD

Наша история

Эмоциональное благополучие – важный аспект жизни. Правильное эмоциональное состояние даёт энергию и усиливает концентрацию, повышает продуктивность на работе, улучшает отношения с семьёй и друзьями, поддерживает нас в равновесии. Всё это позволяет нам жить полной, интересной жизнью. Достичь равновесия – непростая задача: жизнь сложна и быстротечна. Бывает нелегко разгрузить сознание и расслабиться.



Oriflame представляет Mind & Mood – чистые эфирные масла высокого качества, которые влияют на сознание, тело и настроение*: эффект входящих в них ингредиентов протестирован нейробиологами**.

На создание коллекции Mind & Mood нас вдохновила шведская философия «лагом», основанная на принципе равновесия. Mind & Mood – это сбалансированный комплексный подход к эмоциональному благополучию. Оно опирается на четыре ключевых момента, которые мы назвали «Энергия», «Уверенность», «Баланс» и «Релакс».

В любой жизненной ситуации продукты Mind & Mood смогут поддержать вас, раннее утро наполнив бодростью, а в насыщенный день сохраняя остроту восприятия, до тех пор пока не наступит время сна.

**Ищите подробную информацию на стр. 12, 14.*

***Информация о нейробиологическом тестировании. Научное исследование представляет собой партнерство между IFF и лабораторией по изучению воздействия на мозг, расположенными в Брюсселе, Бельгия. Вместе они разработали уникальную методологию для измерения воздействия различных ароматов на мозг. Участвовали ученые: Селин Манетта, ученый IFF и Арно Петр, генеральный директор Brain Impact, доктор наук в области нейронауки. Исследование также было поддержано доктором Птито, профессором нейробиологии Монреальского университета, специалистом по развитию и пластичности зрительной и обонятельной системы. Тестирование проводилось в 2018 и 2019 годах.*



Эмоциональное равновесие

Каждый день все мы испытываем положительные и отрицательные эмоции. Они влияют на наши решения, меняют настроение, определяют поведение и даже физические реакции. Учёные долгие годы изучали вопрос эмоций и сделали вывод, что умение осознавать и правильно проживать свои эмоции влияет на качество жизни.

Отдел мозга, отвечающий за обоняние, расположен в височной доле и тесно связан с лимбической системой мозга, где хранятся наши эмоции и воспоминания. Именно на этой связи строится ароматерапия. Учитывая ту огромную роль, которую эмоции играют в повседневной жизни, важно найти способы поддерживать эмоциональное равновесие. Кто-то считает, что достаточно физических упражнений и здорового питания. Однако сегодня всё больше людей открывают для себя силу эфирных масел.



Как работает ароматерапия?

Ароматерапия – это древняя целительная практика, насчитывающая тысячи лет. Используя мощную силу натуральных растительных ароматических экстрактов и их влияние на человеческий мозг, ароматерапия работает через обоняние и поры кожи. Связь между ароматом, мозгом и нашими эмоциями неоспорима: все мы испытываем ностальгию, когда чувствуем знакомый запах, или реагируем иным образом. Это и есть наш уникальный эмоциональный ответ. Каждый аромат может вызывать те или иные воспоминания, но лишь некоторые из них способны повлиять на эмоции определённым образом. Именно на этом механизме построена ароматерапия.



Что такое эфирные масла?

Это высококонцентрированные ароматические летучие вещества, которые являются носителями запаха. Полученные из различных частей растений – лепестков, кожуры, корней, древесины, смол, листьев и т.д., – масла являются мощными активными компонентами. Они помогают растениям выживать и расти, а также обладают многочисленными целебными свойствами, которые обеспечивают оптимальную работу организма и душевное равновесие.

Наш взгляд на красоту

Уровень счастья в Швеции – один из самых высоких в мире, и мы считаем, что на это влияет эмоциональный баланс. Шведы сознательно стремятся к равновесию во всех аспектах своей деятельности – настолько, что это стало образом жизни. Для этого в шведском языке даже есть своё особое, часто употребляемое слово *lagom* («лагом»), что означает «не слишком много, не слишком мало – в самый раз».

Мы родом из Швеции, поэтому у нас особый взгляд на красоту. Для нас в Oriflame красота – это не только то, как ты выглядишь, но и то, как ты себя ощущаешь. Коллекция Mind & Mood от Oriflame создана специально для обретения баланса. В нашем комплексном подходе применение протестированных эфирных масел сочетается с осознанными действиями, а подход построен таким образом, чтобы соответствовать именно вашему индивидуальному ритму и стилю жизни.





КОЛЛЕКЦИЯ MIND & MOOD

Продукты и качество, которым
вы можете доверять.

100% натуральные высококачественные
эфирные масла

Эффект, протестированный нейробиологами*

Легко вписывается в вашу жизнь, где бы вы
ни находились – дома или в дороге

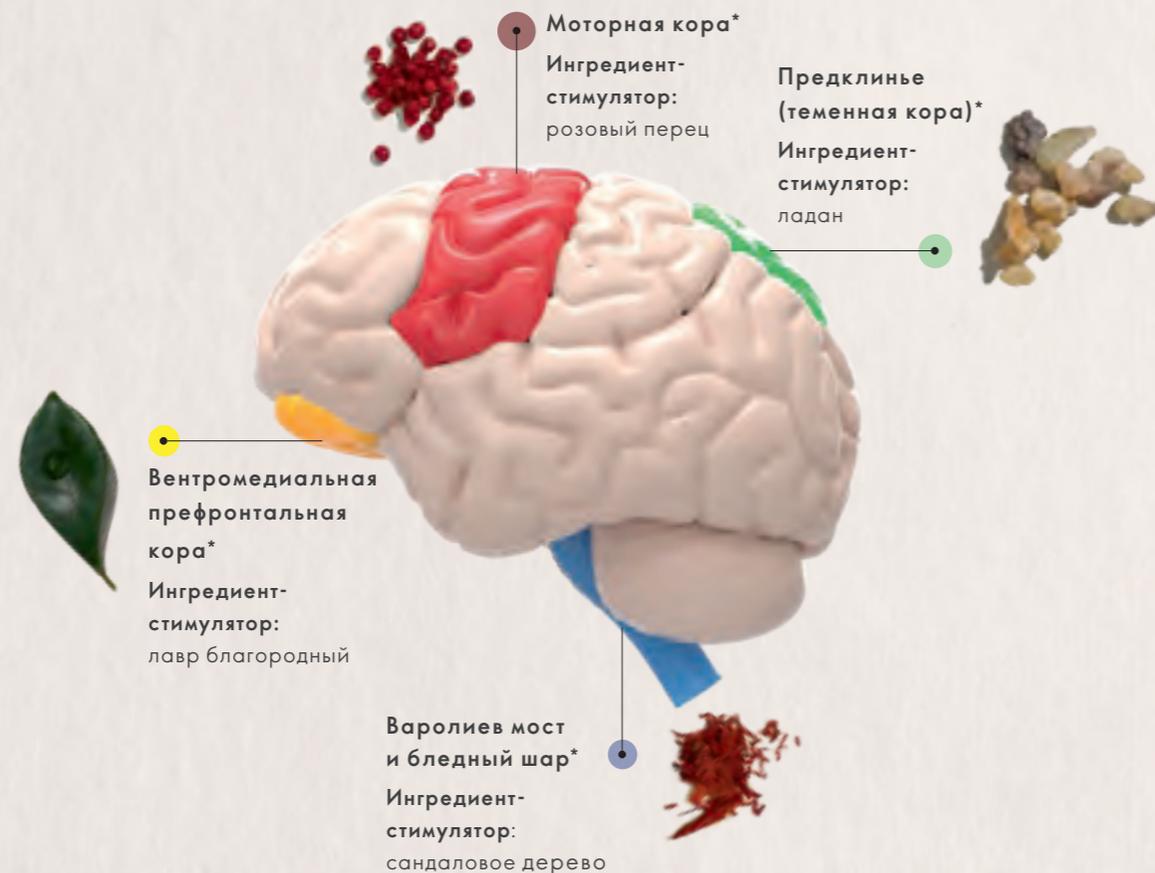


Больше узнать о продукции
Mind & Mood вы сможете,
отсканировав страницу
через приложение
Oriflame

**Информация о нейробиологическом тестировании
Научное исследование представляет собой партнерство между IFF и
лабораторией по изучению воздействия на мозг, расположенными в
Брюсселе, Бельгия. Вместе они разработали уникальную методологию для
измерения воздействия различных ароматов на мозг. Участвовали ученые:
Селин Манетта, ученый IFF и Арно Петр, генеральный директор Brain
Itrast, доктор наук в области нейронауки. Исследование также было
поддержано доктором Птиго, профессором нейробиологии Монреальского
университета, специалистом по развитию и пластичности зрительной и
обонятельной системы. Тестирование проводилось в 2018 и 2019 годах.*

Протестировано нейробиологами

Мы протестировали ключевые ингредиенты наших смесей в одной из самых надёжных лабораторий в мире. Нейробиологи подтверждают: их запахи связаны с определёнными зонами мозга и эмоциональными реакциями**. Наши продукты действительно делают всё то, о чём мы говорим.



*Во время тестирований была установлена связь между этим участком мозга и исследуемым ингредиентом
**Информация о нейробиологическом тестировании. Научное исследование представляет собой партнерство между IFF и лабораторией по изучению воздействия на мозг, расположенными в Брюсселе, Бельгия. Вместе они разработали уникальную методологию для измерения воздействия различных ароматов на мозг. Участвовали ученые: Селин Манетта, ученый IFF и Арно Петр, генеральный директор Brain Impact, доктор наук в области нейронауки. Исследование также было поддержано доктором Питто, профессором нейробиологии Монреальского университета, специалистом по развитию и пластичности зрительной и обонятельной системы. Тестирование проводилось в 2018 и 2019 годах.

Наши ключевые ингредиенты

ТЩАТЕЛЬНЫЙ ОТБОР СЫРЬЯ

Все ингредиенты для создания продуктов Mind & Mood получены из надёжных источников, и процесс выбора абсолютно прозрачен. Для этого мы даже сформировали отдельную команду экспертов. Всё сырьё должно соответствовать ценностям нашего бренда: безопасность, экологичность, этичная добыча, натуральность.

ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО КОМПОНЕНТОВ

Для получения эфирных масел мы используем экологически чистые методы экстракции – от холодного отжима до паро- и гидродистилляции. Это позволяет сохранить максимально возможное количество летучих веществ и обеспечивает высокую чистоту и 100% натуральность конечного продукта.



РОЗОВЫЙ ПЕРЕЦ

Тип аромата:
пряный



ЛАВР БЛАГОРОДНЫЙ

Тип аромата:
зелёный,
травяной



ЛАДАН

Тип аромата:
древесный,
землистый



САНДАЛОВОЕ ДЕРЕВО

Тип аромата:
древесный,
тёплый



ГРЕЙПФРУТ

Тип аромата:
пикантный,
цитрусовый



БЕРГАМОТ

Тип аромата:
сочный



КЕДРОВОЕ ДЕРЕВО

Тип аромата:
успокаивающий,
древесный



ЛАВАНДИН (ГИБРИДНАЯ ЛАВАНДА)

Тип аромата:
цветочный

Впервые: нейротестирование эмоций

Существуют различные методы измерения эмоций, однако чаще всего людей просят описать свои чувства или наблюдают за их поведением. Работая над коллекцией Mind & Mood, мы сделали ещё один шаг вперёд, используя функциональную магнитно-резонансную томографию (фМРТ)*. Этот метод измеряет физические факты. Не отвлекаясь на внешнее выражение эмоций, мы работаем непосредственно с мозгом, сканируя его слой за слоем и отмечая области, где наблюдается активность**.



Больше информации вы можете узнать, отсканировав страницу через приложение Oriflame



Как это работает?

У мозга много отделов, и каждый специализируется на чём-то определённом. Например, варолиев мост и бледный шар – это область, которая отвечает за контроль дыхания, помогая успокоить ум и расслабить тело.

Во время тестирования человек ощущает определённый аромат в нейтральных условиях. Мозговая активность регистрируется

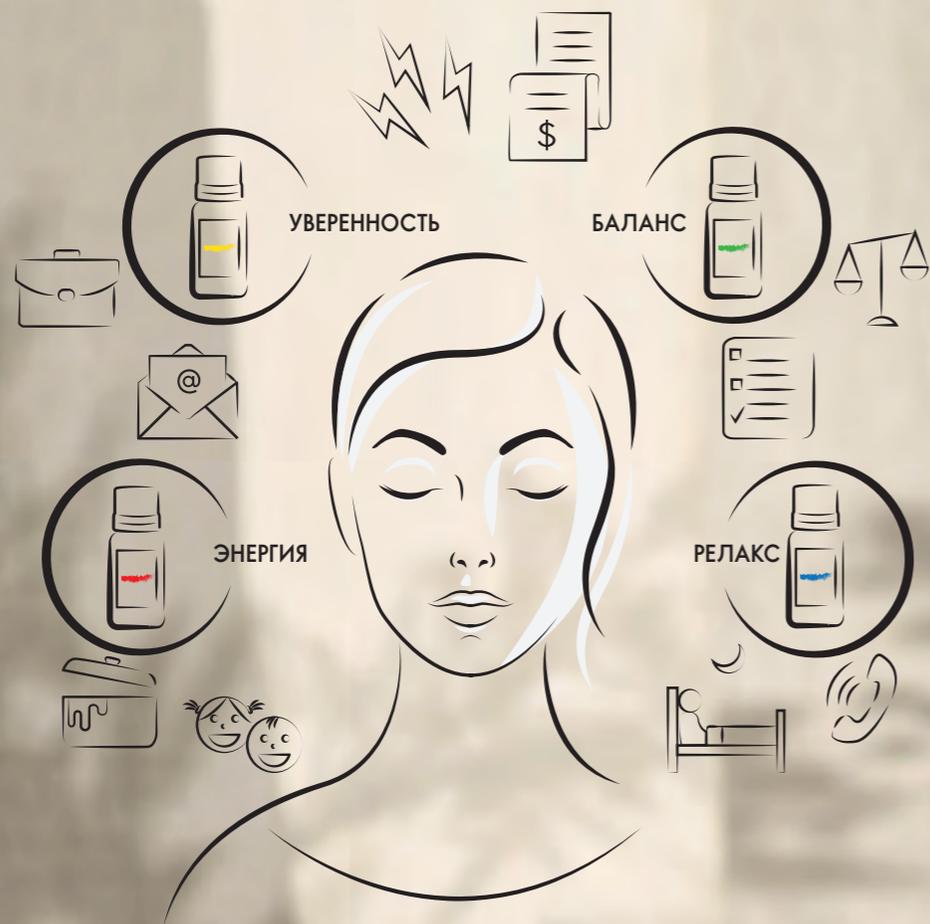
в конкретной структуре мозга, показывая эмоциональное воздействие, которое аромат оказывает на человека... и вот мы воочию видим реальную силу ароматов.

1. Вентромедиальная префронтальная кора
2. Варолиев мост и бледный шар
3. Предклинье (теменная кора)
4. Моторная кора

*фМРТ – это методика, которая позволяет получить глубокую и обширную информацию благодаря доступу как к сознательным, так и к бессознательным эмоциям. Это единственная технология, которая может проникнуть в лимбическую систему, где хранятся наши эмоции и воспоминания.

**Информация о нейробиологическом тестировании. Научное исследование представляет собой партнерство между IFF и лабораторией по изучению воздействия на мозг, расположенными в Брюсселе, Бельгия. Вместе они разработали уникальную методологию для измерения воздействия различных ароматов на мозг. Участвовали ученые: Селин Манетта, ученый IFF и Арно Петр, генеральный директор Brain Impact, доктор наук в области нейронауки. Исследование также было поддержано доктором Птито, профессором нейробиологии Монреальского университета, специалистом по развитию и пластичности зрительной и обонятельной системы. Тестирование проводилось в 2018 и 2019 годах.

Ваш собственный путь



Для нас эмоциональное равновесие основано на 4 ключевых моментах: энергия, уверенность, баланс и релакс. В течение дня вы можете управлять ими, применяя соответствующие эфирные масла в сочетании с комплексом простых действий. Философия Mind & Mood не требует особенных усилий и легко вписывается в ваш ритм жизни. В этом и состоит её уникальность – вы сами выбираете собственный путь Mind & Mood.

ЭНЕРГИЯ

Наполните свой день энергией и силой. Время идти вперёд.



УВЕРЕННОСТЬ

Почувствуйте уверенность. Время раскрыть весь свой потенциал.



БАЛАНС

Мысленно нажмите кнопку перезагрузки, ощутите свободу и ясность мыслей. Время сконцентрироваться.



РЕЛАКС

Выдохните и ощутите, как волнение отступает. Время расслабиться и как следует отдохнуть.



Заряжает энергией и повышает умственную АКТИВНОСТЬ

СМЕСЬ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ MIND & MOOD «ЭНЕРГИЯ»



Участок мозга:
моторная кора*



Розовый
перец



Грейпфрут

Ключевые ингредиенты:

Розовый перец*
и грейпфрут

Аромат:

Пряный,
пикантный, сочный

Эффект:

Мгновенный прилив моральных
и физических сил, пробуждает
положительные эмоции.
Идеально подходит для утра
или моментов, когда нужно
взбодриться.

*Связь мозга и ключевого ингредиента
смеси эфирных масел



Серия «Энергия»



СМЕСЬ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ MIND & MOOD «ЭНЕРГИЯ»

Как использовать

Нанесите три капли на стенки душевой кабины или ванной для утреннего прилива энергии; глубоко вдохните аромат прямо из флакона для заряда бодрости и повышения умственной активности; разбавьте две капли смеси базовым маслом и вотрите в кожу массажными движениями, чтобы ощутить прилив сил.

Ищите подробные инструкции на стр. 37

41915 Смесь эфирных масел розового перца и грейпфрута Mind & Mood «Энергия» 5 мл.



ПАРФЮМЕРНОЕ МАСЛО «ЭНЕРГИЯ» С ШАРИКОВЫМ АППЛИКАТОРОМ

Как использовать

Нанесите масло на шею и плечи и помассируйте точки пульса, чтобы ощутить бодрящий, сочный аромат.

Ищите подробные инструкции на стр. 40

41945 Парфюмерное масло розового перца и грейпфрута Mind & Mood «Энергия» с шариковым аппликатором 10 мл.

Наполните свой
день энергией
и силой



Больше узнать о продукции Mind & Mood вы сможете, отсканировав страницу через приложение Oriflame



Дарит уверенность в себе

СМЕСЬ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ MIND & MOOD «УВЕРЕННОСТЬ»



Участок мозга:
вентромедиальная
префронтальная кора*



Лавр
благородный



Бергамот

Ключевые ингредиенты

Лавр* и бергамот

Аромат

Зелёный, травяной, свежий

Эффект

Укрепляет дух, повышает творческий потенциал и уверенность в себе, снимает стресс. Идеально подходит для использования перед важной встречей.



*Связь мозга и ключевого ингредиента смеси эфирных масел

Обретите
уверенность
и раскройте
свой
ПОТЕНЦИАЛ



Больше узнать о продукции
Mind & Mood вы сможете,
отсканировав страницу
через приложение
Oriflame

Серия «Уверенность»



СМЕСЬ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ MIND & MOOD «УВЕРЕННОСТЬ»

Как использовать

Глубоко вдохните аромат прямо из флакона перед важной встречей, чтобы почувствовать себя увереннее; распылите в комнате при помощи диффузора, чтобы освободиться от ненужных мыслей; разбавьте две капли базовым маслом и помассируйте кожу, чтобы снять стресс.

Ищите подробные инструкции на стр. 37

41939 Смесь эфирных масел лавра и бергамота Mind & Mood «Уверенность»
5 мл.



ПАРФЮМЕРНОЕ МАСЛО «УВЕРЕННОСТЬ» С ШАРИКОВЫМ АППЛИКАТОРОМ

Как использовать

Нанесите масло на точки пульса, например между пальцами рук, чтобы насладиться бодрящим ароматом и ощутить уверенность.

Ищите подробные инструкции на стр. 40

41946 Парфюмерное масло лавра и бергамота Mind & Mood «Уверенность» с шариковым аппликатором
10 мл.



Стимулирует концентрацию и внимание, помогает прояснить мысли

СМЕСЬ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ MIND & MOOD «БАЛАНС»



Участок мозга:
предклинье (теменная кора)*



Ладан



Кедровое
дерево

Ключевые ингредиенты

Ладан* и кедр

Аромат

Пряный, древесный,
успокаивающий

Эффект

Успокаивает, усиливает
восприятие, помогает
сконцентрироваться и вновь
ощутить ясность мыслей. Идеально
подходит для тех, кого захлестнуло
волной дел и тревогой.

**Связь мозга и ключевого ингредиента
смеси эфирных масел*



Серия «Баланс»



СМЕСЬ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ MIND & MOOD «БАЛАНС»

Как использовать

Добавьте пять капель в ванну, чтобы сосредоточиться; глубоко вдохните аромат из флакона, чтобы перезагрузиться и сфокусироваться; воспользуйтесь диффузором, чтобы распылить аромат в помещении и сознательно отключиться от переживаний, снизив тревожность.

Ищите подробные инструкции на стр. 37

41941 Смесь эфирных масел ладана и кедра Mind & Mood «Баланс» 5 мл.



ПАРФЮМЕРНОЕ МАСЛО «БАЛАНС» С ШАРИКОВЫМ АППЛИКАТОРОМ

Как использовать

Нанесите масло на внутреннюю часть запястья и втирайте в точки пульса массажными движениями, наслаждаясь успокаивающим ароматом.

Ищите подробные инструкции на стр. 40

41947 Парфюмерное масло ладана и кедра Mind & Mood «Баланс» с шариковым аппликатором 10 мл.

Ощутите свободу и ясность мыслей



Больше узнать о продукции Mind & Mood вы сможете, отсканировав страницу через приложение Oriflame



Расслабляет тело и успокаивает разум

СМЕСЬ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ MIND & MOOD «РЕЛАКС»



Участок мозга:
варолиев мост
и бледный шар*



Сандаловое
дерево



Лавандин
(гибридная
лаванда)

Ключевые ингредиенты

Сандал* и лавандин

Аромат

Древесный, цветочный, тёплый

Эффект

Расслабляет, позволяя
полноценно отдохнуть.
Идеально подходит тем,
у кого есть проблемы со сном
и кому трудно отключиться
от повседневных забот.



*Связь мозга и ключевого ингредиента
смеси эфирных масел

Расслабляет тело и успокаивает разум

СМЕСЬ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ MIND & MOOD «РЕЛАКС»



Участок мозга:
варолиев мост
и бледный шар*



Сандаловое
дерево



Лавандин
(гибридная
лаванда)



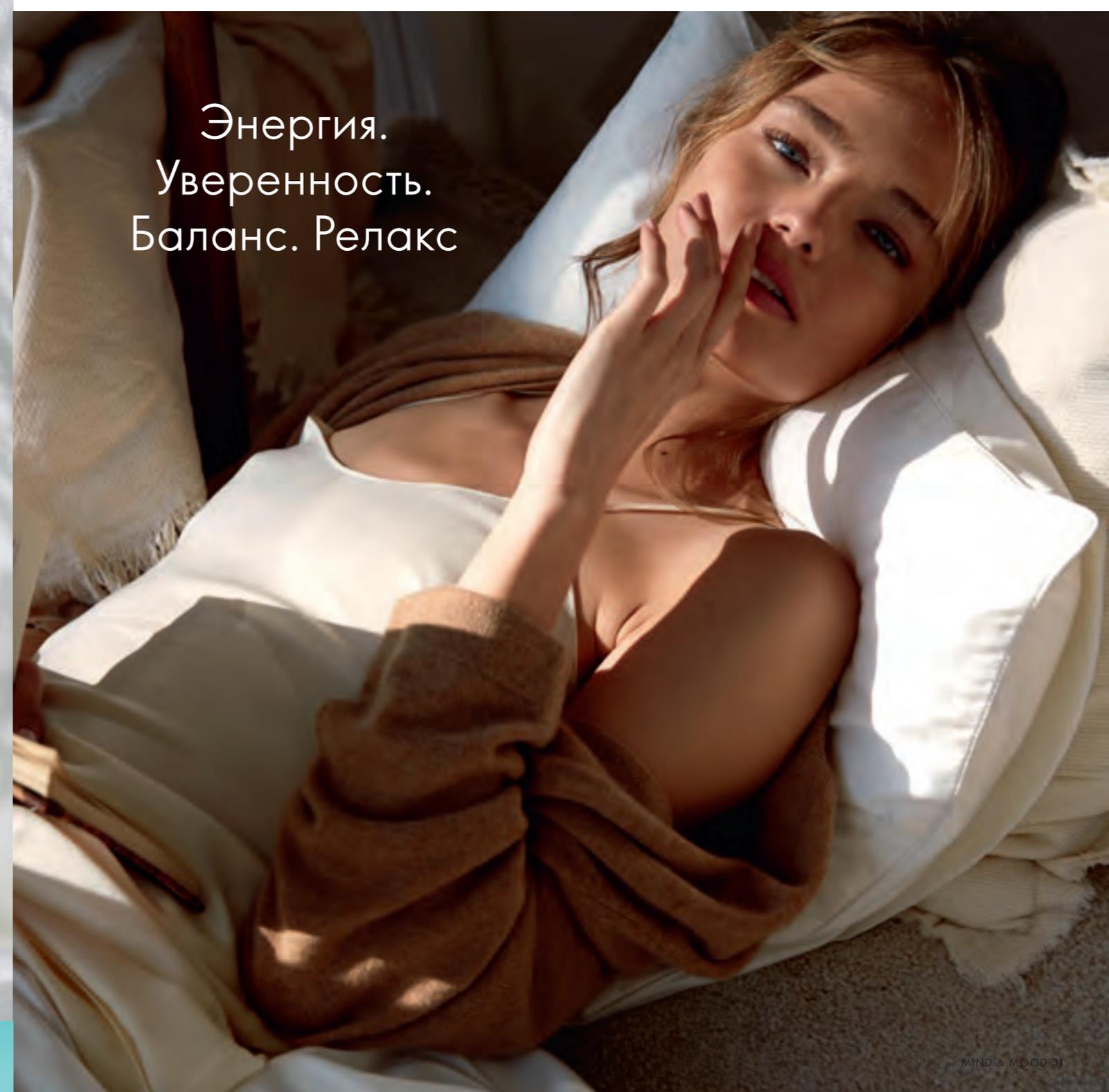
Сложности со сном?
Невозможно отключиться от проблем и мыслей?

Спрей для тела и помещений с эфирными маслами сандала и лавандина поможет телу и мозгу обрести спокойствие.

- Увлажняющая формула без спирта
- Успокаивающий, тёплый древесно-цветочный аромат
- Распыли на тело и в комнате для создания расслабляющей атмосферы или нанеси на подушку, чтобы улучшить качество сна

*Связь мозга и ключевого ингредиента смеси эфирных масел

Энергия.
Уверенность.
Баланс. Релакс



Расслабьтесь
и ощутите,
как волнение
отступает



Больше узнать о продукции
Mind & Mood вы сможете,
отсканировав страницу
через приложение
Oriflame

Серия «Релакс»



СМЕСЬ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ MIND & MOOD «РЕЛАКС»

Как использовать

Проведите успокаивающий ритуал перед сном, добавив пару капель в ванну для полной релаксации; разбавьте базовым маслом и вотрите в кожу, чтобы расслабиться и начать засыпать; воспользуйтесь диффузором, чтобы распылить в комнате расслабляющий аромат.

Ищите подробные инструкции на стр. 37

41944 Смесь эфирных масел сандала и лавандина Mind & Mood «Релакс» 5 мл.



ПАРФЮМЕРНОЕ МАСЛО «РЕЛАКС» С ШАРИКОВЫМ АППЛИКАТОРОМ

Как использовать

Нанесите смесь на ступни ног, втирая масло массажными движениями в точки пульса и наслаждаясь расслабляющим ароматом.

Ищите подробные инструкции на стр. 40

41948 Парфюмерное масло сандала и лавандина Mind & Mood «Релакс» с шариковым аппликатором 10 мл.

Набор эфирных масел



Универсальное решение: в любом месте,
в любое время, для любого графика
и ритма жизни

Подробную инструкцию по использованию
эфирных масел ищите на следующей странице

НАБОР СМЕСЕЙ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ MIND & MOOD

В наборе

- Смесь эфирных масел розового перца и грейпфрута «Энергия»
- Смесь эфирных масел лавра и бергамота «Уверенность»
- Смесь эфирных масел ладана и кедра «Баланс»
- Смесь эфирных масел сандала и лавандина «Релакс»

41971 Набор смесей эфирных масел Mind & Mood
4 штуки.



Варианты использования эфирных масел



Глубоко вдохните

Когда вы чувствуете, что времени ни на что не хватает, один глубокий вдох аромата может дать нужный эффект. Вы ощутите всю силу его действия, уже просто открыв бутылочку с нужной смесью эфирных масел.



Воспользуйтесь диффузором

Окутайте себя и окружающее пространство лёгким ароматным облачком, используя специальное устройство, которое распыляет эфирные масла при помощи воды. Налейте 2-3 капли нужной смеси эфирных масел в диффузор и добавьте 75 мл воды. Для максимального эффекта поставьте его поближе к себе.



Сделайте массаж

Массаж с эфирными маслами – отличный способ воспользоваться преимуществами ароматерапии, а также просто позаботиться о коже. Разбавьте 2 капли нужной смеси эфирных масел базовым маслом Mind & Mood, а затем устройте расслабляющий сеанс массажа, чтобы с лёгкостью восстановить эмоциональное благополучие и равновесие.



Примите душ или ванну

Посвятите время себе: это тот момент, когда при помощи эфирных масел обычный душ или ванну можно превратить в успокаивающую и целебную для тела и души процедуру. Добавьте 5 капель смеси эфирных масел в воду для ванны или брызните 2-3 каплями на стену душевой кабины или на кафель: теперь вы можете наслаждаться моментом, вдыхая ароматные пары.



Набор масел с шариковым аппликатором



Подробную инструкцию по использованию масел с шариковым аппликатором ищите на следующей странице

НАБОР ПАРФЮМЕРНЫХ МАСЕЛ С ШАРИКОВЫМ АППЛИКАТОРОМ MIND & MOOD

Удобно брать с собой!

Набор масел в универсальном формате поможет вам контролировать своё эмоциональное состояние, где бы вы ни находились, именно в те моменты, когда вы больше всего в этом нуждаетесь.

В наборе

Парфюмерное масло розового перца и грейпфрута «Энергия» с шариковым аппликатором

Парфюмерное масло лавра и бергамота «Уверенность» с шариковым аппликатором

Парфюмерное масло ладана и кедра «Баланс» с шариковым аппликатором

Парфюмерное масло сандала и лавандина «Релакс» с шариковым аппликатором

41975 Набор парфюмерных масел с шариковым аппликатором Mind & Mood 4 штуки.

Куда можно наносить масло с шариковым аппликатором?



ТОЧКА «ЭНЕРГИИ»: ШЕЯ

1. Нанесите парфюмерное масло с шариковым аппликатором «Энергия» на шею и плечи.
2. Глубоко вдыхайте, массажными движениями втирая масло в точки пульса шеи и плеч.



ТОЧКА «УВЕРЕННОСТИ»: РУКИ

1. Нанесите парфюмерное масло с шариковым аппликатором «Уверенность» на кисти рук.
2. Глубоко вдыхайте, массажными движениями втирая масло в точки пульса между пальцев.



ТОЧКА «БАЛАНСА»: ЗАПЯСТЬЯ

1. Нанесите парфюмерное масло с шариковым аппликатором «Баланс» на внутреннюю часть запястья.
2. Глубоко вдыхайте, массажными движениями втирая масло в точку пульса на запястье.



ТОЧКА «РЕЛАКСА»: СТУПНИ

1. Нанесите парфюмерное масло с шариковым аппликатором «Релакс» на ступни.
2. Глубоко вдыхайте, массажными движениями втирая масло в точки пульса на подошве.

Точки пульса – это участки, где кровеносные сосуды расположены очень близко к поверхности кожи, за счёт этого температура здесь всегда выше. Это помогает сильнее раскрыть аромат, повышая его эффективность. Для достижения оптимальных результатов мы рекомендуем сочетать нанесение масел шариковым аппликатором с простыми техниками массажа*. Для каждого случая существуют свои техники, в зависимости от той эмоции, которую вы хотите проработать.

*Смеси эфирных масел Mind & Mood без шариковых аппликаторов также можно использовать при точечном массаже, но обязательно разбавьте их базовым маслом Mind & Mood перед нанесением на кожу.

Базовое масло



БАЗОВОЕ МАСЛО MIND & MOOD

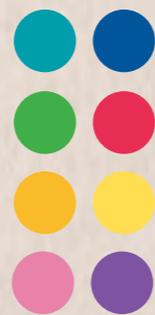
Как использовать

Базовое масло без цвета и запаха предназначено для разбавления наших эфирных масел для массажа и иного местного применения. Содержит натуральное масло шведской канолы, богатое витамином E и питательными жирными кислотами, которое известно своими полезными для кожи свойствами. Смешивая эфирные масла с базовым, вы делаете их безопасными для использования на коже. Мы рекомендуем разбавлять 2 капли эфирных масел в столовой ложке базового.

41104 Базовое масло Mind & Mood
100 мл.



Ароматический диффузор



ДИФФУЗОР ДЛЯ АРОМАТИЧЕСКИХ МАСЕЛ MIND & MOOD

Как использовать

Преобразите окружающую вас атмосферу с помощью этого простого в использовании диффузора. Тонкий ароматный туман позволяет менять настроение и увлажняет воздух.

В комплекте: таймер и программируемый режим смены подсветки.

Лёгкий, портативный диффузор ёмкостью 75 мл удобно брать с собой, он заряжается от USB, а его минималистичный дизайн украсит любой интерьер.

44499 Диффузор для ароматических масел Mind & Mood
Диаметр: 7,5 см; высота: 13 см. Состав: полипропилен.



Дыхательные упражнения

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ЭНЕРГИЯ»



1. Распылите в воздухе, вотрите в кожу или просто глубоко вдохните аромат смеси масел «Энергия».
2. Встаньте или сядьте поудобнее, расправив плечи и грудную клетку.
3. Поднимите руки с растопыренными пальцами перед собой на уровне груди ладонями вперед.
4. Вдохните через нос, подняв руки вверх.
5. Выдохните через нос, возвращая руки в положение перед грудью.
6. Повторите упражнение в постоянном темпе 10 раз или до тех пор, пока не почувствуете себя бодрее.

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «УВЕРЕННОСТЬ»



1. Распылите в воздухе, вотрите в кожу или просто глубоко вдохните аромат смеси масел «Уверенность».
2. Встаньте или сядьте поудобнее, расправив плечи и грудную клетку.
3. Сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы расслабиться.
4. Закройте большим пальцем правой руки правую ноздрю.
5. Глубоко вдыхайте через левую ноздрю.
6. Задержите дыхание на секунду, а затем положите безымянный палец правой руки на левую ноздрю и закройте её.
7. Уберите большой палец и выдохните через правую ноздрю.
8. Продолжайте выполнять это упражнение в течение 1 минуты или до тех пор, пока вы не почувствуете, что уверенность растёт, а стресс отступает.

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «БАЛАНС»



1. Распылите в воздухе, вотрите в кожу или просто глубоко вдохните аромат смеси масел «Баланс».
2. Встаньте или сядьте поудобнее, расправив плечи и грудную клетку.
3. Вдыхайте носом, считая до 4.
4. Задержите дыхание, считая до 4.
5. Выдохните ртом, считая до 4.
6. Задержите дыхание, считая до 4.
7. Продолжайте упражнение в течение 1 минуты или до тех пор, пока не почувствуете, что вы успокоились и освободились от ненужных мыслей.

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «РЕЛАКС»



1. Распылите в воздухе, вотрите в кожу или просто глубоко вдохните аромат смеси масел «Релакс».
2. Сядьте поудобнее, расправив плечи и грудную клетку.
3. Изо всех сил выдохните.
4. Вдыхайте носом, считая до 4.
5. Выдыхайте ртом, считая до 8.
6. Продолжайте упражнение в течение 1 минуты или до тех пор, пока не почувствуете, что расслабились и готовы отойти ко сну.

**Если вы страдаете астмой, беременны или у вас имеются иные медицинские противопоказания, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем применять дыхательные техники. Если на любом этапе упражнения вы чувствуете головокружение, немедленно прекратите упражнение и попробуйте вернуться к нему позже.*

Важная информация и советы

Когда мы называем эфирные масла сильнодействующими, мы не преувеличиваем. Гораздо мощнее, чем сушёные травы, они таят в себе бесконечный потенциал: только представьте невероятный аромат, заключённый в одной лишь капле! Узнайте, как извлечь максимум пользы из эфирных масел, соблюдая все меры предосторожности.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Хотя Mind & Mood предлагает решения и способы управлять настроением и поддерживать эмоциональное равновесие, важно знать, что эфирные масла не лечат никаких заболеваний. Если вы испытываете сильный эмоциональный стресс или у вас уже есть какое-то заболевание, пожалуйста, проконсультируйтесь со своим врачом.

Перед применением наших эфирных масел всегда читайте этикетки и следуйте рекомендациям по использованию. Наш гид по продукции Mind & Mood содержит подробные инструкции.

Всегда используйте базовое масло, чтобы разбавлять эфирные масла перед нанесением на кожу. Рекомендуем смешать на ладони 2 капли выбранного вами эфирного масла с 1 столовой ложкой базового масла, прежде чем начинать массаж.

Цитрусовые масла могут повысить чувствительность кожи к ультрафиолетовому излучению. Рекомендуем избегать прямого воздействия солнечных лучей после применения наших эфирных масел на коже. Всегда прикрывайтесь и используйте защиту от солнца, чтобы оставаться в безопасности.

Избегайте непосредственного контакта масла с глазами, ушами, повреждённой кожей и другими чувствительными участками. Не употребляйте масла внутрь, не добавляйте к еде и напиткам.

ХРАНЕНИЕ

Наши эфирные масла упакованы в тёмно-коричневые флаконы – это защищает их от воздействия солнца и сохраняет их эффективность и качество. Чтобы поддерживать масла в оптимальном состоянии, рекомендуем хранить их вдали от солнечного света и избегать резких перепадов температур или открытого огня.

Часто задаваемые вопросы

КАК СЛЕДУЕТ ПРИМЕНЯТЬ ЭФИРНЫЕ МАСЛА?

Наши смеси эфирных масел просты в применении, и их можно использовать разными способами. Как правило, чтобы испытать эмоциональный подъём, вы предпочитаете так или иначе ощутить нужный аромат. Наши любимые методы: массаж, который вы проводите, смешав эфирные масла с базовым; пара капель в ванну или душ; распыление при помощи диффузора; или можно понюхать ароматную смесь прямо в бутылочке, если вам требуется мгновенный эффект. Для оптимальных результатов мы рекомендуем сочетать использование эфирных масел с простыми дыхательными упражнениями.

МОГУ ЛИ Я УПОТРЕБЛЯТЬ ЭФИРНЫЕ МАСЛА В ПИЩУ?

Наши смеси эфирных масел не предназначены для пищевых целей – никогда не пейте и не добавляйте их в пищу. Если вы случайно проглотили эфирные масла, немедленно обратитесь за медицинской помощью.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОТ МАСЕЛ У МЕНЯ ПОЯВЛЯЕТСЯ РАЗДРАЖЕНИЕ?

Некоторые люди более чувствительны к эфирным маслам. Если от масла кожа становится гиперчувствительной, удалите его тканью и прекратите использование. При нанесении на кожу всегда разбавляйте эфирные масла базовым маслом и добавляйте меньшее количество капель, если у вас чувствительная кожа. Если гиперчувствительность, раздражение и иные проблемы сохраняются, обратитесь к врачу.

МОГУТ ЛИ ДЕТИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭФИРНЫЕ МАСЛА?

Маленькие дети, особенно младенческого возраста, более чувствительны к эфирным маслам, нежели взрослые. Мы не рекомендуем использовать эфирные масла для детей и младенцев. Всегда храните продукцию Mind & Mood в местах, недоступных для детей и животных.

СКОЛЬКО КАПЕЛЬ ЭФИРНОГО МАСЛА МНЕ ТРЕБУЕТСЯ?

Обычно нужно всего 1-2 капли эфирного масла. Рекомендуем разбавлять масла следующим образом: 2-3 капли с 75 мл воды при использовании диффузора; 2 капли с 1 столовой ложкой базового масла для массажа; 5 капель чистой смеси в ванну или 3 капли в душ.

КАКОЙ СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВЕН?

Попробуйте различные способы использования эфирных масел, чтобы найти тот, который работает лучше всего лично для вас.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МАСЛО ПОПАЛО В ГЛАЗА?

Эфирные масла могут раздражать глаза, поэтому всегда тщательно мойте руки после применения эфирных масел и никогда не используйте их на области вокруг глаз. Если немного масла всё же попало в глаза, немедленно промойте их водой в течение 15 минут. Если неприятные ощущения, раздражение и другие проблемы продолжают, обратитесь к врачу.

МОГУ ЛИ Я ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭФИРНЫЕ МАСЛА, ЕСЛИ Я БЕРЕМЕННА ИЛИ КОРМЛЮ ГРУДЬЮ?

Если вы в положении или кормите ребёнка грудью, рекомендуем проконсультироваться с врачом, прежде чем использовать продукцию Mind & Mood.
