

ORIFLAME
SWEDEN

SK 136511.1



MIND & MOOD



MIND & MOOD

Náš príbeh

Emocionálna rovnováha je dôležitá. Keď sa cítime dobre, dokážeme sa sústrediť a máme dostatok energie. V práci podávame výborný výkon, budujeme vzťahy s rodinou a priateľmi a aj vzťah k nám samým je dobrý. Žijeme naplňajúci a pestrý život. Dosiahnuť rovnováhu však nie je vždy jednoduché, pretože život je zložitý a rýchly. Môže byť ťažké pustiť starosti z hlavy, oddýchnuť si, dobre si pospať či naplno si vychutnávať prítomný okamih.



Oriflame predstavuje Mind & Mood – rad vysokokvalitných esenciálnych olejov, ktoré prešli vedeckými testami a zistilo sa, že ovplyvňujú myseľ, telo a náladu. Obsahujú 100 % prírodné ingrediencie, ktoré sú získavané zodpovedným spôsobom. Naše unikátne zmesi esenciálnych olejov sú účinné a príjemne voňavé, pričom ponúkajú bezpečný a jednoduchý spôsob, ako pomôcť telu a mysli k optimálnemu fungovaniu.

Rad Mind & Mood je inšpirovaný švédskou filozofiou „lagom“, ktorá hlása uvedomelý, vyvážený a celistvý životný štýl. Pôsobí na štyri kľúčové momenty našich emócií cez oleje Energise Me, Empower Me, Balance Me a Relax Me – ktoré, nech sa deje v živote čokoľvek, vám prinesú podporu. Ráno, keď potrebujete vzpruhu, počas hektického dňa, keď sa potrebujete sústrediť, až kým večer nezatvoríte oči.

Zistíte, ako môžete používať produkty Mind & Mood a podporte svoju emocionálnu rovnováhu, aby ste si mohli **naplno vychutnať výnimočné okamihy, ktoré život prináša.**

01

POCHOPENIE EMÓCIÍ

02

PRINCÍP CELISTVOSTI

03

KLÚČOVÉ MOMENTY

04

POUŽÍVANIE ESENCIÁLNYCH OLEJOV

05

KOLEKCIA MIND & MOOD

06

TIPY A INFORMÁCIE

Emocionálna rovnováha	14	Náš pohľad na krásu	26	Energise Me	44
Čo je aromaterapia?	18	Mind & Mood	28	Empower Me	50
Esenciálne oleje	20	Kľúčové ingrediencie	30	Balance Me	56
		Prierez neurovedeckým testovaním	32	Relax Me	62
		Dôležitosť spánku			70
		Vaša vlastná cesta			74

Zmes esenciálnych olejov	76	Sada esenciálnych olejov	96	Bezpečnosť	110
Použitie	80	Zmesi esenciálnych olejov a esenciálne oleje s guľôčkovým aplikátorom	96-105	Skladovanie	110
Základný olej	82			Často kladené otázky	112
Nanášanie na pulzujúce miesta	84	Sprej na telo a do miestnosti	105		
Dychové cvičenia	88	Základný olej	106		
		Difuzér	106		



Záleží
na každé
chvíli

01

Pochopenie emócií

Emócie bývajú komplikované,
silné a zároveň krásne.
Sú hnacou silou mnohých našich
činov a správania, a keď sa
s nimi naučíme správne pracovať,
naučíme sa, ako mať život
pod kontrolou.





My všetci, bez ohľadu na to, kto sme, odkiaľ pochádzame a čo sme už prežili, zažívame každý deň množstvo pozitívnych aj negatívnych emócií. Sú súčasťou ľudskosti ako takej, ale keď sa vymknú spod kontroly, naše zdravie a šťastie sú v ohrození.

Ale čo sú vlastne emócie?

A ako ovplyvňujú náš celkový stav?

Emócie sú veľmi komplexné, jedinečné a často inštinktívne. Sú dosť silné na to, aby vplývali na naše rozhodovanie, aby nás motivovali či menili naše správanie a náladu.

Náhľad do vedeckého pozadia emócií

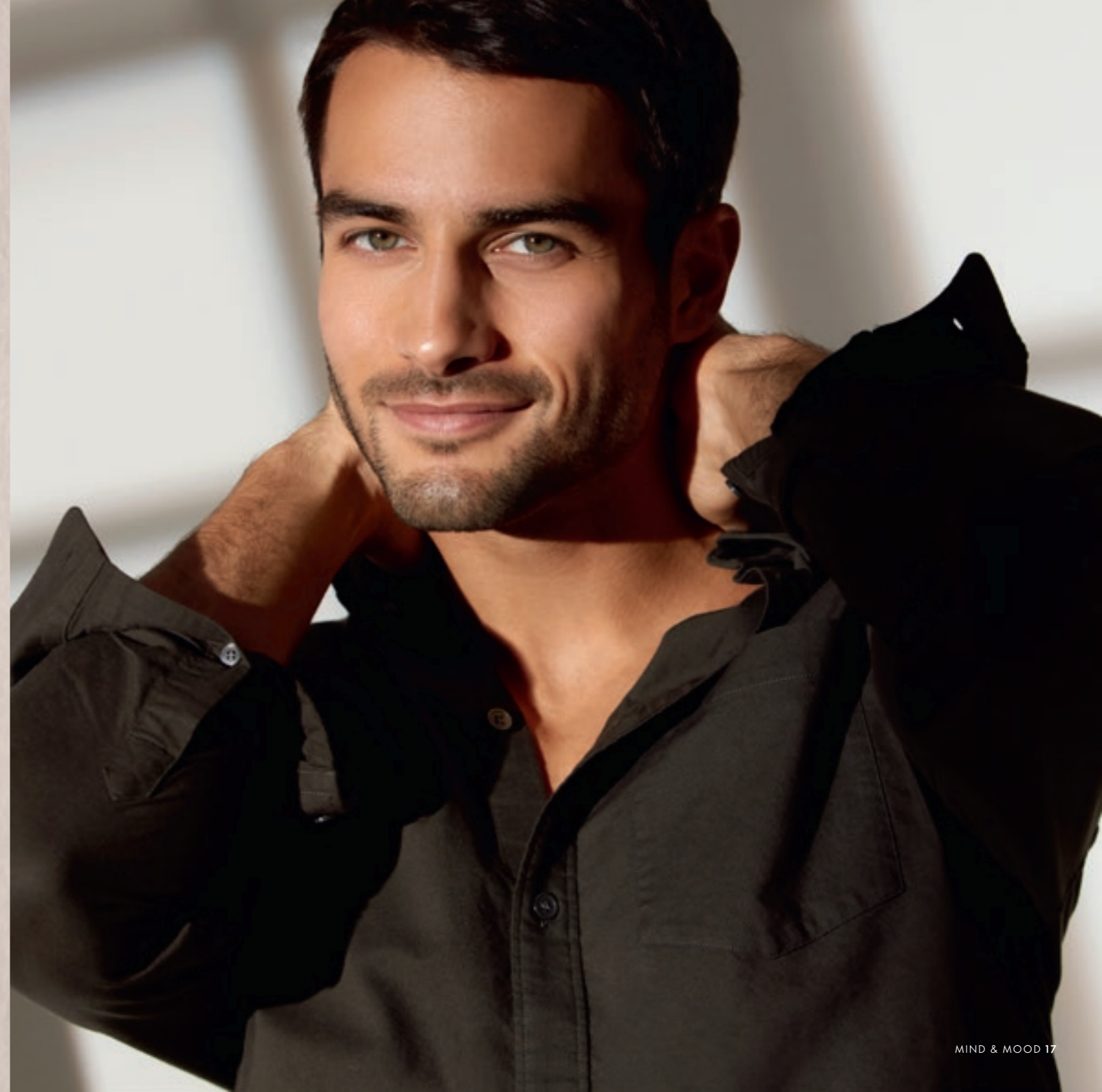
Už desiatky rokov vedcov prífahuje fascinujúca povaha emócií. Vedci sa všeobecne zhodujú na 6 základných ľudských emóciách, ktoré vychádzajú zo základných ľudských potrieb: radosť, prekvapenie, strach, znechutenie, hnev a smútok. Náš mozog spracúva každú situáciu na základe našich individuálnych okolností a podvedome selektuje najvhodnejšiu emocionálnu reakciu.

Táto reakcia zvyčajne ovplyvňuje naše konanie a hlavne fyzický účinok na naše telo, motiváciu a správanie sa v konkrétnych situáciách. Veľa ľudí sa napríklad cíti nervózne pred vystupovaním na verejnosti – vychádza to z jednej zo 6 základných emócií – zo strachu.

Naše emócie formujú náš život

To, ako reagujeme na naše emócie, formuje náš celkový stav a kvalitu života. Keď vedome začnete robiť kroky k dosiahnutiu rovnováhy svojich emócií, myšlienky sa vyjasnia a správne rozhodovanie sa stane jednoduchším.

Vzhľadom na zásadnú úlohu, ktorú v našich životoch zohrávajú, je dôležité nájsť zdravý spôsob, ako emócie udržať v rovnováhe. Niektorým ľuďom pomáha cvičenie či zdravá výživa. V súčasnosti, keď rastie povedomie o starostlivosti o seba aj čo sa týka vnútornej rovnováhy, stále viac ľudí zisťuje pozitívne účinky esenciálnych olejov.



Čo je aromaterapia?

Aromaterapia je starobylá liečebná metóda, ktorá sa používa už tisícky rokov. Využíva mocnú silu prírodných aromatických rastlinných výťažkov a ich účinky na ľudský mozog, pričom pôsobí prostredníctvom čuchu a absorpčnej schopnosti kože. Spojenie medzi arómou, mozgom a našimi emóciami je nepopierateľné. Všetci sme už zažili nostalgickú chvíľu, keď nám spomienky pripomenula povedomá vôňa. Aby sme však úplne pochopili toto prepojenie, je dôležité vedieť, ako mozog reaguje na vône.



Zmyslová vnímavosť mozgu

Nos je obdivuhodný zmyslový orgán, ktorý pracuje 24 hodín denne. Dokonca aj počas spánku neustále pracuje. Nachádzajú sa v ňom miniatúrne čuchové receptory, vďaka ktorým mozog zachytí a spracuje podnet, ktorý vôňa v nose vyvolá. Čuchové ústrojenstvo je uložené v spánkovej oblasti a je prepojené s limbickým systémom, kde sa ukladajú naše emócie a spomienky. Práve toto priame prepojenie spôsobuje, že vôňa nám

dokáže pripomenúť spomienky, ktoré sme si s ňou v minulosti spájali a vyvoláva vlnu emócií, teda jedinečnú emocionálnu reakciu. Každá vôňa či zápach má schopnosť pripomenúť nám spomienky, ale len niektoré môžu ovplyvniť naše emócie a tvoriť špecifickú reakciu. Vďaka týmto poznatkom aromaterapia využíva esenciálne oleje na ovplyvňovanie emócií. Dokázalo sa, že zlepšujú celkový stav mysle, tela a nálady.

Esenciálne oleje

Vieme, že esenciálne oleje sa používajú v aromaterapii. Z čoho sa však presne skladajú?

Esenciálne oleje sú vysokokoncentrované aromatické rastlinné výťažky, ktoré fungujú ako nosiče vône.

Získavajú sa z rôznych častí rastlín – z lupienkov kvetín, kôry citrusov, koreňov rastlín, dreva, listov atď. Oleje sú veľmi účinné zložky, ktoré pomáhajú rastlinám prežiť a prosperovať. Majú množstvo terapeutických benefitov a pomáhajú telu a mysli optimálne fungovať.



Rovnako, ako môže aróma vyvolať určitú reakciu, aromatické esenciálne oleje môžu ovplyvniť našu myseľ, telo a náladu. Ich prirodzená sila a príjemná vôňa dokáže upokojovať a pozdvihovať náladu tým, že podporuje pozitívne emócie. Ich transformačné benefity sú vedecky potvrdené, vrátane zvýšenej

motivácie, lepšieho spánku, zníženia stresu či úzkosti. Zahrnutie esenciálnych olejov do každodennej rutiny môže vďaka prirodzenému, bezpečnému a jednoduchému spôsobu, ako efektívne ovládať vlastnú myseľ a náladu, viesť k zlepšeniu emocionálneho stavu.



Vedeli ste, že...?

Náš čuchový zmysel patrí
k najstarším častiam mozgu
– čuch u dieťaťa začína
pracovať už v maternici.



02

Princíp celistvosti

Celistvý pohľad na krásu predstavuje spojenie vedecky testovaných esenciálnych olejov s uvedomelými činmi. Pretože záleží na každej chvíli.

Náš pohľad na krásu

Keďže pochádzame zo Švédska, na krásu sa pozeráme inak. Pre nás v Oriflame krása nie je len o vzhľade, ale aj o tom, ako sa cítime a ako žijeme. Beauty by Sweden je spôsob života. Veríme, že sa dá nájsť rovnováha a žiť zdravo – a emocionálna pohoda je toho súčasťou.

Švédsko je jednou z najšťastnejších krajín sveta. Pripisujeme to práve vyváženému životnému štýlu, pretože Švédi sa o rovnováhu vedome snažia vo všetkých oblastiach života. Tento životný štýl sa nazýva aj „lagom“, čo znamená „nie priveľa, nie primálo – tak akurát“. Mind & Mood je rad zakorenený na švédskych hodnotách a pramení z vyváženosti prírody a vedy, aby tak pomáhal zlepšovať emocionálnu rovnováhu a vyvážený životný štýl.





VAVRÍN



SANTALOVÉ DREVO



RUŽOVÉ KORENIE



KADIDLO

MIND & MOOD

Produkty overené neurovedeckými testami,
ktorým môžete dôverovať.

Na dosiahnutie emocionálnej rovnováhy Mind & Mood používa vysokokvalitné
aromatické výťažky, ktoré prešli vedeckým testovaním a meraním ich účinkov na mozog.

Naše unikátne zmesi čistých esenciálnych olejov obsahujú 100 % prírodné ingrediencie,
ktoré sú získavané zo zodpovedných zdrojov.

Tieto špeciálne vybrané ingrediencie prešli testovaním v jednom z najuznávanejších laboratórií sveta,
aby neurovedecké tvrdenia o produktoch presne zodpovedali ich účinkom.

Kľúčové ingrediencie



RUŽOVÉ KORENIE

Spôsob získavania:
CO₂ extrakcia z bobúľ

Aróma:
korenistá



VAVRÍN

Spôsob získavania:
hydrodestilácia vavrínových lístkov a následná multifrakčná destilácia

Aróma:
zelená, bylenná



KADIDLO

Spôsob získavania:
parná destilácia suchej živice

Aróma:
drevitá, zemitá



SANTALOVÉ DREVO

Spôsob získavania:
hydrodestilácia dreva a koreňov

Aróma:
drevitá, hrejivá



GRAPEFRUIT

Spôsob získavania:
lisovanie kôry za studena

Aróma:
pikantná, šľavnatá



BERGAMOT

Spôsob získavania:
lisovanie kôry za studena

Aróma:
šľavnatá



CÉDROVÉ DREVO

Spôsob získavania:
parná destilácia hoblín dreva

Aróma:
upokojujúca, drevitá



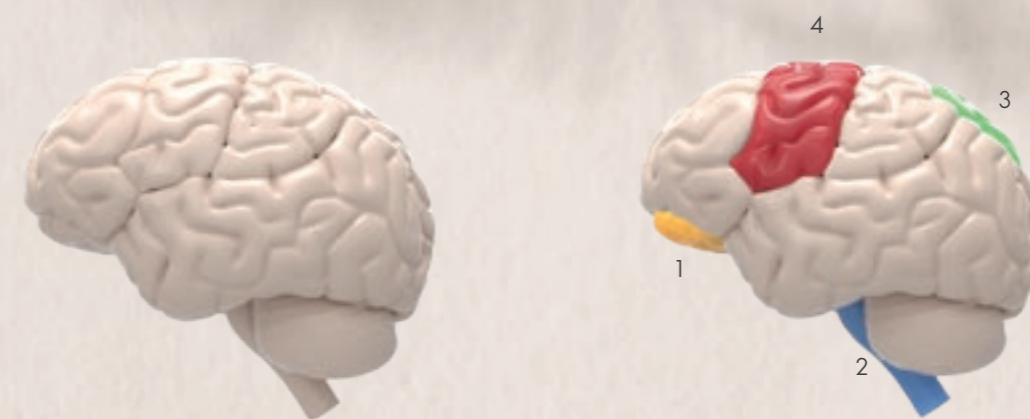
LEVANDUĽA

Spôsob získavania:
hydrodestilácia korenkov a kvetov

Aróma:
kvetinová

Prierez neurovedeckým testovaním

Existuje niekoľko metód merania emócií. Tie najbežnejšie sa spoliehajú na vyjadrenia ľudí a ich opisy prežívaných emócií, alebo sú pozorovaním ich správania. S radom Mind & Mood sme išli ešte o krok ďalej. Pracovali sme s funkčnou magnetickou rezonanciou (fMRI)*, ktorá predstavuje prelomovú a spoľahlivú metódu neurovedeckého testovania fyzických prejavov. Nezaujato voči vyjadreniam ľudí sme nasníмали priamo reakcie mozgu v jednotlivých vrstvách a zmapovali sme, kde sa objavila aktivita.



Ako to funguje?

Mozog má množstvo rôznych štruktúr a každá z nich zohráva inú úlohu. Napríklad, časť mozgu nazývaná Varolov most či globus pallidus je zodpovedná za regulovanie dýchania – ako náš mozog kontroluje dýchanie, pomáha upokojiť myseľ a uvoľniť telo. Počas testovania je osoba vystavená aróme za neutrálnych podmienok – keď je v určitých

mozgových štruktúrach zaznamenaná mozgová aktivita, odhaľuje sa emocionálny účinok, ktorý má aróma na človeka.

1. Ventromediálna prefrontálna kôra
2. Varolov most, globus pallidus
3. Precuneus
4. Motorická kôra

*fMRI je moderný rádiologický prístroj, ktorý na základe vedy najpresnejšie a najkomplexnejšie umožňuje nahliadnuť do vedomých a nevedomých emócií. Je jedinou technológiou, ktorá prenikne do limbického systému, kde sa uchovávajú naše emócie a spomienky.

Prepojené mozgové štruktúry



ZVÝŠENIE ENERGIE

Zapojená oblasť mozgu:
Motorická kôra*



Aktívna ingrediencia:
Ružové korenie



POSILNENIE

Zapojená oblasť mozgu:
Ventromediálna prefrontálna kôra*



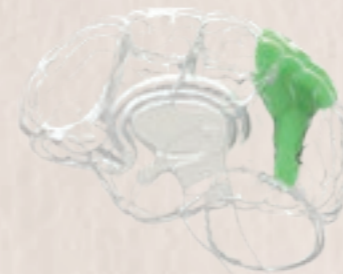
Aktívna ingrediencia:
Vavrín

Čím hlbšie sa ponárame do hlbín mozgu, tým podobnejšie štruktúry nachádzame. Čo sa týka hlbokých emócií a automatických reakcií, ako ľudia reagujeme rovnako. Preto každý otočí hlavu, keď začuje hlasný zvuk – a to je zároveň dôvod, prečo v nás arómy evokujú podobnú emocionálnu odpoveď.

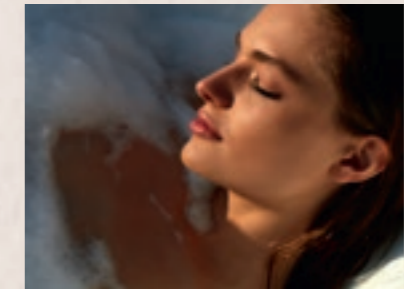


POZORNOSŤ

Zapojená oblasť mozgu:
Precuneus*



Aktívna ingrediencia:
Kadidlo



UPOKOJENIE

Zapojená oblasť mozgu:
Varolov most, globus pallidus



Aktívna ingrediencia:
Santalové drevo

*Pri testovaní bola kľúčová ingrediencia spojená s touto oblasťou v mozgu.

Naša myseľ je často preplnená digitálnymi informáciami, rozvrhmi a úlohami. Zrazu sa ocitáme na hrane, sme roztržití, nedokážame sa sústrediť a uvoľniť.

Vedeli ste, že ľudia bývajú roztržití až **47 % času?***

Znamená to, že minimálne 47 % času sme myslou niekde inde – uniká nám, čo sa deje vókol nás, pretože premýšľame o niečom inom. Predstavte si, že by ste vedeli vrátiť mysl rovnováhu a naplno prežívať prítomný okamih!

*Výskum psychológov Matthew A. Killingswortha a Daniel T. Gilberta z Harvardskej univerzity.



Cítite sa vždy plní energie?



Kľúčové momenty

Používanie esenciálnych olejov Mind & Mood nie je zložité ani nezaberá veľa času. Sú určené na kľúčové momenty dňa, pričom jednoducho zapadnú do každodennej rutiny, či už ste doma, alebo na cestách.

Sme presvedčení, že emocionálna rovnováha je viac než len produkty – je to životný štýl.

ENERGISE ME

Doprajte si dávku energie, aby ste mohli začať nový deň skutočne naplno.



EMPOWER ME

Využite svoj potenciál na maximum a užite si pocit vzrastajúceho sebavedomia.



BALANCE ME

Zresetujte sa, užívajte si pocit harmónie a čistej mysle, aby ste si mohli naplno vychutnávať prítomný okamih.



RELAX ME

Keď príde čas uvoľniť sa a zrelaxovať, nechajte rozplynúť napätie a stres.



Identifikovali sme 4 kľúčové momenty, ktoré majú vplyv na našu emocionálnu rovnováhu: Energise Me, Empower Me, Balance Me a Relax Me.

Jedinečná a prispôsobiteľná cesta cez tieto kľúčové momenty a pravidelné používanie esenciálnych olejov je kombináciou jednoduchých, uvedomelých krokov, ktoré prinášajú dlhotrvajúce benefity – spôsob, ako sa starať o každodennú emocionálnu rovnováhu.

Ako život plynie...

Energise Me

Našartujte
deň s dávkou
energie



Keď sme plní energie, cítime túžbu dosiahnuť oveľa viac. Ak potrebujete energiu na prebratie, pozdvihnutie nálady, či dobitie bateriek počas dňa, vyskúšajte zmes esenciálnych olejov Energise Me, ktorá podporuje pozitívne emócie, obohacuje o energiu a pomáha sústrediť sa.



Podporuje energiu a pozdvihuje myseľ

ZMES ESENCIÁLNYCH OLEJOV ENERGISE ME

Pikantná, pozdvihujúca aróma zmesi esenciálnych olejov Energise Me ihneď stimuluje myseľ a telo a podporuje pozitívne meócie. Perfektná vzpruha na ráno alebo na poobedňajší útlm.

Pocit

Podporuje energiu a pozdvihuje myseľ

Kľúčové ingrediencie

Ružové koreníe* a grapefruit

Aróma

Korenistá, pikantná, šľavnatá

Zapojená oblasť mozgu

Motorická kôra*



*Spojená s kľúčovou ingredienciou.



Empower Me

Využijte svoj
potenciál
a svoj deň
na maximum





Sebavedomie je dôležitým osobným prostriedkom na stanovenie a dosahovanie cieľov a ambícií. Zároveň je aj príťažlivou silou pre druhých. Zacielením vnútorného sebavedomia a posilnením dôvery v seba môžeme dosiahnuť oveľa viac a odvážime sa pustiť aj do najťažších výziev.



Podporuje sebavedomie

ZMES ESENCIÁLNYCH OLEJOV EMPOWER ME

Pozdvihujúca aróma zmesi esenciálnych olejov Empower Me povzbudzuje myseľ, podnecuje tvorivosť, jasné myslenie a podporuje sebavedomie. Ideálne pred dôležitým stretnutím či súťažou na odbúranie stresu, keď potrebujete povzbudenie a odvahu.

Pocit

Podporuje sebavedomie

Kľúčové ingrediencie

Vavrín* a bergamot

Aróma

Zelená, bylinná, šfavnatá

Zapojená oblasť mozgu

Ventromediálna prefrontálna kôra*



*Spojená s kľúčovou ingredienciou.

Balance Me

Vychutnajte si
pocit harmónie
a čistej mysle



Môže byť náročné udržiavať rovnováhu medzi
prácou a osobným životom, či rýchlo prechádzať
z jednej úlohy na druhú. Vedome sa odpútať od
nechcených myšlienok a vyčistiť si myseľ, dopriať si
čas na zresetovanie a znova byť sám sebou.





Podporuje pocit harmónie a uvoľnenie mysle

ZMES ESENCIÁLNYCH OLEJOV BALANCE ME

Upokojujúca, vyvažujúca aróma podporuje pocit harmónie, posilňuje intuíciu a uvedomenie si samého seba. Je ideálna pre preťažených a vystresovaných ľudí – na zresetovanie, zlepšenie sústrednosti a prečistenie myšlienok.

Pocit

Podporuje pocit harmónie
a vedomé upokojenie mysle.

Kľúčové ingrediencie

Kadidlo* a cédrové drevo

Aróma

Zemitá, drevitá, upokojujúca

Zapojená oblasť mozgu

Precuneus*

*Spojená s kľúčovou ingredienciou.



Relax Me

Uvoľnite sa
a nechajte
opadnúť
všetko napätie





Kvalitný odpočinok a relaxácia sú základom pre zdravé telo a myseľ. Bez odдыхu naše telo bojuje o posledné zvyšky síl a myseľ je vyčerpaná. Nechajte odplaviť všetok stres a ťažkosti dňa a vychutnajte si pocit uvoľnenia a upokojenia, aby si ste si mohli nerušene oddýchnuť.





Uvoľňuje telo a upokojuje myseľ

ZMES ESENCIÁLNYCH OLEJOV RELAX ME

Upokojujúca, meditatívna aróma zmesi esenciálnych olejov Relax Me upokojuje telo i myseľ a pomáha nerušene a kvalitne si oddýchnuť. Ideálna pre tých, čo majú problémy so spánkom alebo nevedia „vypnúť“. Upokojujúce účinky vyvolávajú pocit spokojnosti a relaxácie.

Pocit

Uvoľňuje telo a upokojuje myseľ.
Dopomáha ku kvalitnému odpočinku.

Kľúčové ingrediencie

Santalové drevo* a levanduľa

Aróma

Drevitá, kvetinová, hrejivá

Zapojená oblasť mozgu

Varolov most, globus pallidus



*Spojená s kľúčovou ingredienciou.





Dôležitosť spánku

Dôležitosť kvalitného spánku netreba podceňovať. Posilňuje imunitný systém, dodáva telu energiu a zvyšuje koncentráciu. Je rovnako dôležitý ako pravidelný pohyb a zdravé stravovacie návyky. Okrem toho je spánok kľúčový aj pre náš emocionálny cyklus – ak cez deň nie ste uvoľnení, v noci sa vám môže horšie spať. Bez dostatočného spánku vám potom cez deň môže chýbať energia.

Takýto kolobeh môže mať negatívny dosah na naše celkové zdravie.

Vyvinuli sme spôsob, ako si perfektne prispôbiť osobnú rutinu, aby ste si mohli v pokoji odpočinúť a zregenerovať, zobudí sa plní energie a pripravení začať nový deň – s výsledkami potvrdenými neurovedeckými testami.

Rad Mind & Mood
vám poskytne podporu
a povzbudenie kedykoľvek
potrebujete.



Vaša vlastná cesta

Emocionálna rovnováha je osobná záležitosť. Naše životy sa veľmi líšia a žiadne dva ľudské osudy nie sú rovnaké. Kvalitný spánok a relaxáciu potrebujeme všetci, aby sme mali dostatok energie, ale sme jedineční a takisto unikátny je aj denný režim každého z nás. Preto neexistuje univerzálny spôsob, pravidlá, či recept na harmonický a vyvážený život. Namiesto toho treba objaviť svoju vlastnú cestu a prispôbiť dôležité momenty dňa svojim potrebám.



04

Používanie esenciálnych olejov

Naučte sa používať esenciálne oleje,
zlepšite si náladu a objavte svoju
vlastnú cestu.



Zmes esenciálnych olejov

S pochopením významu a blahodarných účinkov esenciálnych olejov prichádza potreba naučiť sa ich správne používať. Objavujte, ako vám esenciálne oleje jednoducho a efektívne pomôžu nadobudnúť emocionálnu rovnováhu počas dňa.

Aby sa dostavili želané účinky, v aromaterapii sa zvyčajne odporúča vdychovať arómu olejov zo vzduchu – nazýva sa to aromatická aplikácia. Tento spôsob najlepšie pôsobí na ovládanie nálady. Po výbere najvhodnejšieho esenciálneho oleja si môžete vybrať z niekoľkých spôsobov, ako vdychovať jeho arómu.



Naše obľúbené spôsoby použitia



Hlboký nádych

Keď sa cítite pod tlakom, hlboký nádych upokojujúcej vône môže priniesť želaný pocit uvoľnenia. Vysokokonzentrované a účinné zloženie začína pôsobiť okamžite, ako otvoríte fľaštičku.



Difuzér

Ponorte svoje zmysly a okolie do jemnej, chladivej hmly vône prostredníctvom difuzéra s esenciálnym olejom. Do difuzéra s približne 75 ml vody nakvapkajte 2-3 kvapky esenciálneho oleja. Aby ste dosiahli maximálny účinok, umiestnite difuzér vo svojej blízkosti.



Masáž

Masáž esenciálnym olejom predstavuje skvelý spôsob, ako sa uvoľniť a zároveň zjemniť pokožku. Rozmiešajte 2 kvapky esenciálneho oleja so základným olejom Mind & Mood ešte predtým, ako začnete masírovať. Vychutnajte si príjemnú vôňu a blahodarné účinky na myseľ i telo.



V kúpeli alebo v sprche

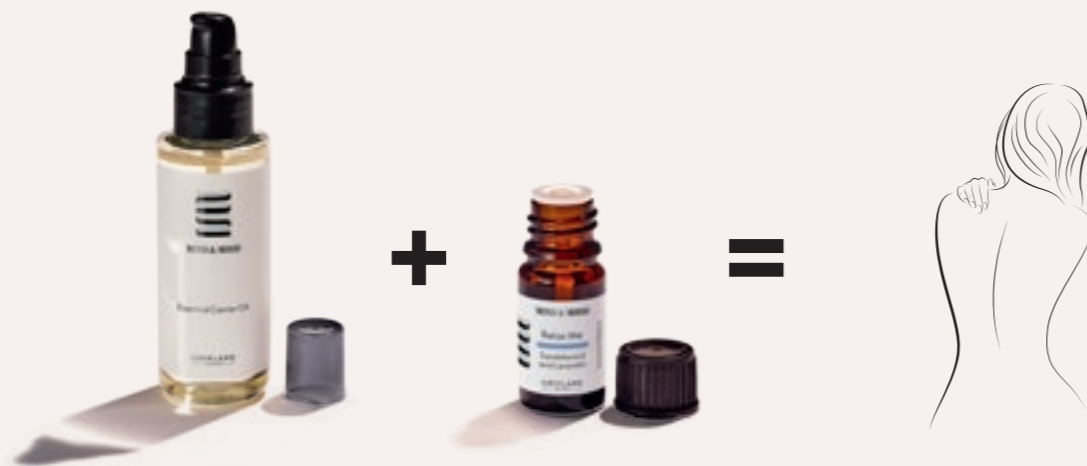
Doprajte si čas pre seba a vylepšite svoj kúpeľ na neuveriteľný zážitok vďaka esenciálnym olejom a ich upokojujúcemu a regeneračnému účinku. Pridajte si 5 kvapiek do vody v kúpeli a jemne speňte, alebo naneste 3 kvapky esenciálneho oleja na steny v sprchovacom kúte – vychutnajte si okamih, keď sa s hlbokým vdychovaním sprcha zmení na lahodnú parnú saunu plnú voňavej očisty.

Čo je základný olej?

Keď esenciálne oleje chcete aplikovať priamo na pokožku, odporúčame vám zmiešať niekoľko kvapiek esenciálneho oleja so základným olejom. Bežné tvrdenie, že všetko prírodné je bezpečné a šetrné, je mylné. Esenciálne oleje majú vysokú koncentráciu, preto s nimi treba zaobchádzať opatrne. Základný olej je neutrálny, s receptúrou na rastlinnej báze a slúži ako základ, aby mohol „niesť“ esenciálne oleje

na pokožku. Preto sa niekedy zvykne nazývať aj nosný olej. Nielenže sa vďaka nemu vyhnete potenciálnemu podráždeniu kože, ale pomáha aj lepšiemu účinkovaniu esenciálneho oleja, ktorého samostatné prchavé molekuly sa na vzduchu rýchlo vyparia. Kombinácia so základným olejom pomáha regulovať účinok esenciálneho oleja a lepšie ho absorbovať bez toho, aby stratil na účinnosti.

Pomer riedenia závisí od individuálnych preferencií. Vyskúšajte, čo vám vyhovuje najviac. Vo všeobecnosti odporúčame riediť 2 kvapky esenciálneho oleja v 1 polievkovej lyžici základného oleja.





Esenciálne oleje s guľôčkovým aplikátorom

Emócie nie sú praktické škatuľky, ktoré doma zatvoríte a znovu otvoríte, keď sa vrátite. Kolujú v nás počas celého dňa. Esenciálne oleje s guľôčkovým aplikátorom ponúkajú pohodlné a pohotové riešenie na podporu emocionálnej rovnováhy počas dňa, kdekoľvek sa nachádzate. Ich zloženie je prispôbené aplikácii priamo na kožu. Jednoducho prejdite aplikátorom po koži a vdýchnite arómu.



Kam nanášať esenciálny olej s guľôčkovým aplikátorom?



NANÁŠANIE S ESENCIÁLNYM OLEJOM ENERGISE ME

1. Prejdite guľôčkovým aplikátorom po krku a pleciah.
2. Nadýchnite sa arómy a vmasírujte olej do pulzujúcich miest na krku a pleciah.



NANÁŠANIE S ESENCIÁLNYM OLEJOM EMPOWER ME

1. Prejdite guľôčkovým aplikátorom pomedzi prsty a na chrbte ruky.
2. Nadýchnite sa arómy a vmasírujte olej do pulzujúcich miest rúk.



NANÁŠANIE S ESENCIÁLNYM OLEJOM BALANCE ME

1. Prejdite guľôčkovým aplikátorom po vnútornej strane zápästia.
2. Nadýchnite sa arómy a vmasírujte olej do pulzujúcich miest zápästia.



NANÁŠANIE S ESENCIÁLNYM OLEJOM RELAX ME

1. Prejdite guľôčkovým aplikátorom po chodidlách.
2. Nadýchnite sa arómy a vmasírujte olej do pulzujúcich miest chodidiel.

V pulzujúcich miestach sa krvné cievy nachádzajú veľmi blízko pod kožou. Teplo krvi pomáha uvoľňovať arómu a zvyšuje účinok olejov. Pre optimálne výsledky odporúčame spolu s aplikáciou aj krátku masáž.* Masáže sú vhodné so všetkými olejmi, podľa vašej aktuálnej potreby.

**Naše zmesi esenciálnych olejov sa tiež môžu použiť na masáže pulzujúcich miest, ale predtým, než ich nanesiete na pokožku, ich rozriedte so základným olejom Mind & Mood.*

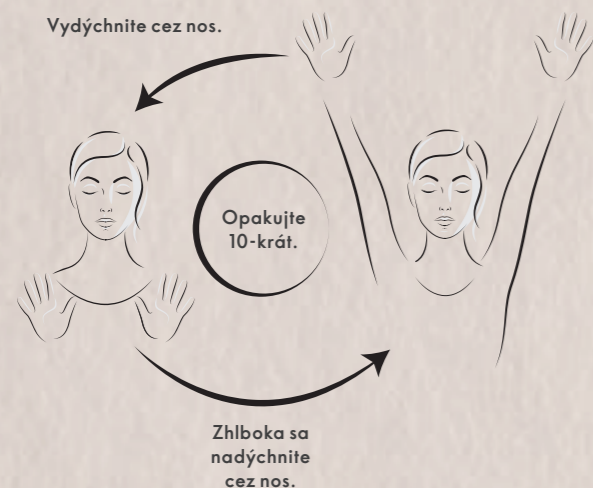


Ruka v ruke s uvedomelými krokmi

Používajte esenciálne oleje v kombinácii s aktivitami, ktoré podporia vašu emocionálnu rovnováhu a pozitívne myslenie. Odporúčame napríklad špeciálne dychové cvičenia a masáže pulzujúcich miest na upevnenie pozitívnych pocitov. Tieto odporúčania sa dajú prispôsobiť individuálnym potrebám. Je dôležité, aby každý počúval svoj vlastný organizmus, skúšal rôzne esenciálne oleje a aktivity, ktoré mu najviac vyhovujú.

Dychové cvičenia

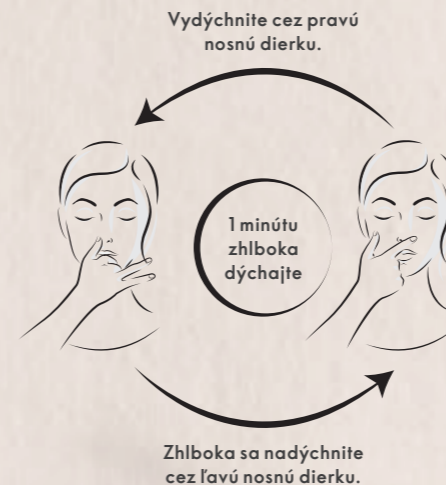
DYCHOVÉ CVIČENIA S ENERGISE ME



1. Aplikujte zmes esenciálnych olejov Energise Me prostredníctvom masáže alebo hlbokého nádychu.
2. Pohodlne sa usadíte (môžete aj stáť) plecia stiahnite dozadu a uvoľnite sa.
3. Ruky držte na úrovni srdca s dlaňami smerom od seba a s roztiahnutými prstami.
4. Dýchajte cez nos a ruky pomaly dvíhajte smerom nahor.
5. Vydychujte cez nos a rukami sa vráťte do pôvodnej polohy.
6. Opakujte v rovnomernom tempe 10-krát, alebo kým sa necítite sviežejšie a prebudene.

Cvičenia na upevnenie pozitívnych emócií. Na dosiahnutie optimálnych výsledkov odporúčame použiť zmes esenciálnych olejov spolu s jednoduchými dychovými cvičeniami.* Tieto cvičenia boli vybrané v spolupráci so špičkovým odborníkom. Praktizujte každý deň dve minúty a zameriavajte sa na dýchanie.

DYCHOVÉ CVIČENIA S EMPOWER ME

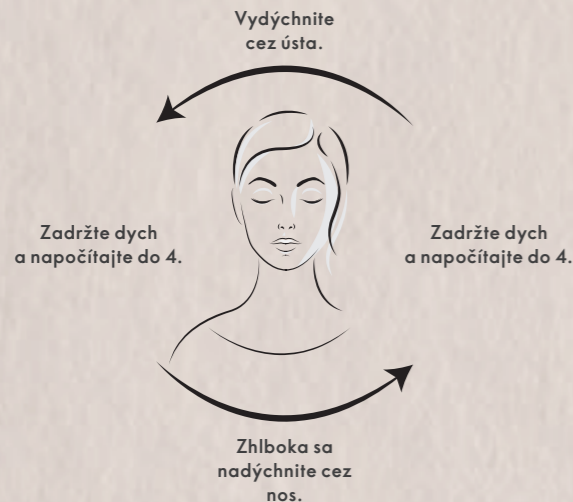


1. Aplikujte zmes esenciálnych olejov Empower Me prostredníctvom masáže alebo difuzéra.
2. Pohodlne sa usadíte (môžete aj stáť) plecia stiahnite dozadu a uvoľnite sa.
3. Niekoľkokrát sa zhlboka nadýchnite.
4. Pravým palcom prikryte pravú nosnú dierku.
5. Zhlboka sa nadýchnite cez ľavú nosnú dierku.
6. Na sekundu zadržte dych a ľavým palcom prikryte ľavú nosnú dierku.
7. Uvoľnite pravú nosnú dierku a vydýchnite cez ňu.
8. Pokračujte touto technikou 1 minútu, alebo kým sa necítite menej pod stresom a osviežení.

**Ak trpíte astmou, ste tehotná alebo máte akékoľvek zdravotné problémy, konzultujte, prosím, praktizovanie dychových cvičení so svojím lekárom. Ak v ktoromkoľvek kroku cítite závrat, prerušite cvičenie a skúste to znova o chvíľu.*

Dychové cvičenia

DYCHOVÉ CVIČENIA S RELAX ME



1. Aplikujte zmes esenciálnych olejov Relax Me prostredníctvom masáže, difuzéra alebo hlbokého nádychu.
2. Pohodlne sa usadíte, plecia stiahnite dozadu a uvoľnite sa.
3. Vydýchnite všetok vzduch z pľúc.
4. Nadýchnite sa cez nos a napočítajte do 4.
5. Vydýchnite cez ústa a napočítajte do 8.
6. Pokračujte touto technikou 1 minútu, alebo kým nepocítite, že ste uvoľnení a pripravení ísť spať.

DYCHOVÉ CVIČENIA BALANCE ME



1. Aplikujte zmes esenciálnych olejov Balance Me prostredníctvom masáže, difuzéra alebo hlbokého nádychu.
2. Pohodlne sa usadíte (môžete aj stáť) plecia stiahnite dozadu a uvoľnite sa.
3. Nadýchnite sa cez nos a napočítajte do 4.
4. Zadržte dych a napočítajte do 4.
5. Vydýchnite cez ústa a napočítajte do 4.
6. Zadržte dych a napočítajte do 4.
7. Pokračujte touto technikou 1 minútu, alebo kým vaša myseľ nie je čistejšia a pokojnejšia.

**Ak trpíte astmou, ste tehotná alebo máte akékoľvek zdravotné problémy, konzultujte, prosím, praktizovanie dychových cvičení so svojím lekárom. Ak v ktoromkoľvek kroku cítite závrat, prerušte cvičenie a skúste to znova o chvíľu.*



Opakovaním sa vytvára zvyk

Vedeli ste, že opakovanými aktivitami môžete vytvoriť v mozgu nové prepojenia? Spojením esenciálnych olejov a konkrétnych aktivít môžete upevniť tieto pozitívne stavy - integrovať emocionálne zmeny z dočasných na trvalé.



05

Kolekcia Mind & Mood

Zvýšte svoju energiu, upokojte
myseľ a posilnite sebavedomie
s Mind & Mood.

Vedeli ste, že...? Mind & Mood
je prvá kolekcia esenciálnych
olejov s neurovedecky testovanými
ingredienciami. V Oriflame chceme
vytvárať produkty, ktorým môžete
dôverovať, ktoré fungujú presne tak, ako
tvrdíme, a ktoré perfektne zapadnú
do vášho životného štýlu. Môžete sa
tak sústrediť na veci, na ktorých záleží –
a na vás.

Sada esenciálních olejov



SADA ZMESÍ ESENCIÁLNÝCH OLEJOV

Použitie

Kompletná sada zmesí esenciálních olejov vám môže pomôcť jednoduchšie zvládaf svoje emócie a mať vyvážený a celistvý prístup ku každodenným kľúčovým momentom. Pripravte sa na výzvy, ktoré vás čakajú a vychutnávajte si život plnými dúškami.

Sada obsahuje:

Zmes esenciálních olejov Energise Me
Zmes esenciálních olejov Empower Me
Zmes esenciálních olejov Balance Me
Zmes esenciálních olejov Relax Me

Sada zmesí esenciálních olejov Mind & Mood
4 kusov

41971

Sada esenciálních olejov



SADA ESENCIÁLNÝCH OLEJOV NA PULZUJÚCE MIESTA

Použitie

Prevezmite kontrolu nad svojimi emóciami, vždy, keď to potrebujete – kedykoľvek počas dňa a kdekoľvek sa nachádzate – s kompletnou sadou esenciálních olejov v praktickom a pohodlnom prevedení.

Sada obsahuje:

Esenciální olej s guľôčkovým aplikátorom Energise Me
Esenciální olej s guľôčkovým aplikátorom Empower Me
Esenciální olej s guľôčkovým aplikátorom Balance Me

Sada esenciálních olejov s guľôčkovým aplikátorom Mind & Mood
4 kusov

41975

Produkty Energise Me



ZMES ESENCIÁLNYCH OLEJOV ENERGISE ME

Použitie

Pridajte niekoľko kvapiek do sprchy na prebratie, zhlboka sa nadýchnite arómy priamo z fľaštičky, alebo rozriedte niekoľko kvapiek esenciálneho oleja so základným olejom a vmasírujte do pokožky.

Zmes esenciálnych olejov Energise Me s ružovým korením a grapefruitom Mind & Mood
5 ml

41915



ESENCIÁLNY OLEJ S GUĽOČKOVÝM APLIKÁTOROM ENERGISE ME

Použitie

Prejdite guľočkovým aplikátorom po krku a pleciah a vmasírujte do pulzujúcich miest, aby sa aróma uvoľnila.

Esenciálny olej s guľočkovým aplikátorom Energise Me s ružovým korením a grapefruitom Mind & Mood
10 ml

41945

Produkty Empower Me



ZMES ESENCIÁLNYCH OLEJOV EMPOWER ME

Použitie

Zhlboka sa nadýchnite z fľaštičky pred dôležitým stretnutím, aby ste nabrali odvahu, rozptýľte niekoľko kvapiek cez difúzer na vyčistenie mysle, či rozriedte so základným olejom a vmasírujte do pokožky, aby ste odbúrali stres.

Zmes esenciálnych olejov Empower Me s vavrínom a bergamotom Mind & Mood
5 ml

41939



ESENCIÁLNY OLEJ S GUĽOČKOVÝM APLIKÁTOROM EMPOWER ME

Použitie

Prejdite guľočkovým aplikátorom pomedzi prsty a po chrbte ruky a vmasírujte do pulzujúcich miest, aby sa aróma uvoľnila.

Esenciálny olej s guľočkovým aplikátorom Empower Me s vavrínom a bergamotom Mind & Mood
10 ml

41946

Produkty Balance Me



ZMES ESENCIÁLNYCH OLEJOV BALANCE ME

Použitie

Pridajte niekoľko kvapiek do kúpeľa na upokojenie mysle, zhlboka sa nadýchnite z fľaštičky na zresetovanie a zlepšenie sústrednosti, alebo použite cez difúzer na odplavenie stresu a vychutnajte si pocity harmónie.

**Zmes esenciálnych olejov Balance Me
s kadidlom a cédrovým drevom Mind & Mood**
5 ml

41941



ESENCIÁLNY OLEJ S GULÔČKOVÝM APLIKÁTOROM BALANCE ME

Použitie

Prejdite guľôčkovým aplikátorom po vnútornej strane zápästia a vmasírujte olej do pulzujúcich miest, aby sa aróma uvoľnila.

**Esenciálny olej s guľôčkovým aplikátorom Balance Me
s kadidlom a cédrovým drevom Mind & Mood**
10 ml

41947



Produkty Relax Me



ZMES ESENCIÁLNYCH OLEJOV RELAX ME

Použitie

Vytvorte si upokojujúci rituál pred spaním pridaním niekoľkých kvapiek do kúpeľa, aby ste naplno zrelaxovali. Alebo rozmiešajte zopár kvapiek so základným olejom a vmasírujte do pokožky, aby sa vám lepšie zaspávalo. Môžete tiež rozptýliť olej cez difuzér a vychutnať si upokojujúcu vôňu.

Zmes esenciálnych olejov Relax Me so santalovým drevom a levanduľou Mind & Mood

5 ml

41944



ESENCIÁLNY OLEJ S GULŔŔKOVÝM APLIKÁTOROM RELAX ME

Použitie

Prejdite guľôčkovým aplikátorom po chodidlách a vmasírujte olej do pulzujúcich miest, aby sa aróma uvoľnila.

Esenciálny olej s guľôčkovým aplikátorom Relax Me so santalovým drevom a levanduľou Mind & Mood

10 ml

41948



SPREJ NA TELO A DO MIESTNOSTI

Použitie

Sprej obsahuje prírodný alkohol. Stačí nastriekať na telo a do miestnosti a vytvoríte si príjemné, relaxačné prostredie, ktoré upokojuje telo i myseľ. Sprej môžete nastriekať aj na vankúš a vychutnať si pokojný spánok.

Sprej na telo a do miestnosti Relax Me so santalovým drevom a levanduľou Mind & Mood

100 ml

41953

Doplnkové produkty



ZÁKLADNÝ OLEJ

Použitie

Základný olej predstavuje zmes olejov, ktorá slúži na rozriedenie esenciálnych olejov pri nanášaní na kožu. Obsahuje švédsky kanolový olej, ktorý je bohatý na vitamín E a vyživujúce mastné kyseliny, známe svojimi blahodarnými účinkami na pokožku. Luxusná textúra je nearomatizovaná a bezfarebná, posilňuje arómu esenciálneho oleja a zjemňuje pokožku.

Základný olej Mind & Mood

100 ml

41104



DIFUZÉR

Použitie

Premeňte svoje okolie na nádherné voňavé miesto vďaka difuzéru, v ktorom sa rozptýli aróma esenciálnych olejov. Má časovač a nastaviteľné svetlo, ktoré mení farby a prispieva tak k terapeutickému účinku esenciálnych olejov. Praktická, prenosná veľkosť má USB nabíjanie, zatiaľ čo jeho minimalistický dizajn perfektne zapadne do každej domácnosti.

Difuzér

42465





06

Tipy a informácie

Keď opisujeme esenciálne oleje ako veľmi účinné, nepreháňame. Sú podstatne účinnejšie ako sušené bylinky, pretože sú vysoko koncentrované. Zistíte, ako si môžete vychutnať ich benefity, pričom zároveň rešpektujete ich účinnú silu.



Vysokokvalitné esenciálne oleje majú vysokú koncentráciu a sú veľmi účinné. Ich neuveriteľnú silu treba rešpektovať a zaobchádzať s nimi opatrne.

BEZPEČNOSŤ

Mind & Mood ponúka riešenie na zvládanie nálad a každodenných emócií, ale je dôležité vedieť, že esenciálne oleje nikdy nie sú odpoveďou a riešením zdravotných problémov a ťažkostí. Ak pocítujete mimoriadny emocionálny stres, alebo trpíte existujúcim zdravotným problémom, je potrebné ho konzultovať so svojím lekárom.

Predtým, než začnete používať esenciálne oleje Mind & Mood, si pozorne prečítajte ich etikety a držte sa odporúčaného návodu na použitie. Náš sprievodca vám ponúka detailný návod na použitie.

Vždy používajte základný olej na rozriedenie zmesi esenciálnych olejov pred nanášaním na kožu. Odporúčame rozriediť 2 kvapky vybraného esenciálneho oleja v 1 polievkovej lyžici základného oleja v dlani a až potom aplikujte na kožu.

Citrusové oleje môžu spôsobiť citlivú reakciu kože vystavenú UV žiareniu. Po aplikovaní esenciálnych olejov na kožu odporúčame vyhýbať sa priamemu slnečnému žiareniu. Pokožku vystavenú slnku vždy zakryte a nezabudnite použiť ochranné produkty pred slnečným žiarením, aby ste predišli poškodeniu pokožky.

Vyhňte sa kontaktu esenciálnych olejov s očami, ušami, s poranenou pokožkou alebo s inými citlivými miestami.

SKLADOVANIE

Naše esenciálne oleje sú uložené vo fľaštičkách z tmavého, hnedého skla, ktoré slúži ako ochrana pred slnečným žiarením a na udržanie ich účinnosti a kvality. Aby si oleje zachovali svoje výborné vlastnosti, odporúčame ich nevystavovať slnečnému žiareniu, extrémnym teplotám alebo otvorenému ohňu.

Často kladené otázky

AKO MÁM POUŽÍVAŤ ESENCIÁLNE OLEJE?

Používať naše esenciálne oleje je jednoduché a môžete tak urobiť viacerými spôsobmi. Na dosiahnutie želaných účinkov je zvyčajne potrebné vdychovať ich arómu. Naše obľúbené metódy sú: zmiešanie niekoľkých kvapiek esenciálneho oleja so základným olejom a vmasírovanie do pokožky, pridanie niekoľkých kvapiek do kúpeľa alebo sprchy, rozptýlenie arómy pomocou difuzéra, alebo jednoduché vdychovanie arómy priamo z fľaštičky, keď potrebujete okamžitú vzpruhu. Na dosiahnutie optimálnych výsledkov odporúčame používať esenciálne oleje spolu s jednoduchými dychovými cvičeniami.

KOLKO KVAPIEK ESENCIÁLNEHO OLEJA MÁM POUŽÍŤ?

Zvyčajne budete potrebovať len 1-2 kvapky. Odporúčame riediť 2-3 kvapky v 75 ml vody pri použití difuzéra, 2 kvapky v 1 polievkovej lyžici pri masáži, 5 kvapiek do kúpeľa alebo 3 kvapky do sprchy.

MÔŽEM POUŽÍVAŤ ESENCIÁLNE OLEJE POČAS TEHOTENSTVA ALEBO DOJČENIA?

Ak ste tehotná alebo dojčíte, používanie esenciálnych olejov konzultujte so svojím lekárom.

MÔŽU POUŽÍVAŤ ESENCIÁLNE OLEJE AJ DETI?

Deti a bábätká sú citlivejšie na esenciálne oleje ako dospelí. Preto neodporúčame, aby ich používali. Vždy ich skladujte mimo dosahu detí, bábätiek a domácich zvierat.

KTORÁ Z METÓD JE NAJÚČINNEJŠIA?

Vyskúšajte rôzne metódy a zistíte, ktorá z nich vám najviac vyhovuje.

SÚ ESENCIÁLNE OLEJE URČENÉ AJ NA VNÚTORNÉ POUŽITIE?

Naše esenciálne oleje nie sú určené na vnútorné použitie, nikdy ich nekonzumujte. Ak dôjde k náhodnému prehltnutiu, okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.

ČO MÁM ROBIŤ, AK SA MI ESENCIÁLNY OLEJ DOSTANE DO OČÍ?

Esenciálne oleje môžu spôsobiť podráždenie očí, preto si vždy po aplikovaní esenciálnych olejov dôkladne umyte ruky a nikdy si pri ich používaní nesiahajte na oči. Ak sa vám stane, že sa olej dostane do očí, okamžite ich vypláchnite vodou aspoň po dobu 15 minút. Ak podráždenie pretrváva, kontaktujte svojho lekára.

ČO MÁM ROBIŤ, AK PRI POUŽÍVANÍ OLEJOV DÔJDE K PODRÁŽDENIU POKOŽKY?

Niektorí ľudia majú citlivejšiu pokožku ako iní. Ak sa objaví podráždenie, handričkou odstráňte esenciálny olej z pokožky a prestaňte ho používať. Esenciálny olej vždy riedte so základným olejom a ak máte citlivú pokožku, začnite s menším množstvom esenciálneho oleja. Ak problém pretrváva, kontaktujte svojho lekára.

A woman with long, wavy brown hair is shown in profile, applying a dark lipstick. She is wearing a white ribbed sweater. A man with dark hair, wearing a brown sweater, is kissing her on the cheek. The scene is set against a light background with soft shadows.

Záleží na
každé chvíli

MIND & MOOD