



MIND & MOOD

Náš příběh

Emoční rovnováha je důležitá. Když se cítíme dobře, dokážeme se naplno soustředit a máme dostatek energie. V práci podáváme skvělý výkon, budujeme zdravé vztahy s rodinou a přáteli a žijeme naplňující a pestrý život.

Dosáhnout rovnováhy však není vždy jednoduché, protože život je komplikovaný a rychlý. Může být těžké pustit starosti



z hlavy, odpočinout si, dobře se vyspat nebo si naplno vychutnávat přítomný okamžik.

Oriflame představuje kolekci Mind & Mood - řadu vysoce kvalitních esenciálních olejů, u kterých vědecké testy prokázaly, že ovlivňují stav mysli, stav těla i naši náladu. Obsahují 100% přírodní ingredience, které jsou získávány odpovědným způsobem. Naše unikátní směsi esenciálních olejů jsou účinné a nádherně voňavé a nabízejí bezpečný a snadný způsob, jak pomoci tělu a mysli k optimálnímu fungování.

Řada Mind & Mood je inspirována švédskou filozofií "lagom", která se soustředí na vyvážený a celistvý životní styl. Oleje Energise Me, Empower Me, Balance Me a Relax Me působí na čtyři klíčová centra našich emocí s cílem podpořit vás, ať už se ve vašem životě děje cokoliv. Ráno, když potřebujete novou energii, během hektického dne, kdy se potřebujete lépe soustředit, i večer, když si potřebujete odpočinout

Podívejte se, jak můžete používat produkty Mind & Mood a podpořit svou emocionální rovnováhu, abyste si mohli naplno vychutnat **výjimečné okamžiky, které život přináší.**

01

POCHOPENÍ EMOCÍ

Emoční pohoda	14
Co je aromaterapie?	18
Esenciální oleje	20

02

PRINCIP CELISTVOSTI

Náš pohled na krásu	26
Mind & Mood	28
Klíčové ingredience	30
Převratné neurovědecké testování	32

03

KLÍČOVÉ MOMENTY

Energise Me	44
Empower Me	50
Balance Me	56
Relax Me	62
Důležitost spánku	70
Vaše osobní cesta	74

04

POUŽÍVÁNÍ NAŠICH ESENCIÁLNÍCH OLEJŮ

Používání našich esenciálních olejů	76
Použití	80
Co je nosný olej?	82
Esenciální oleje s kuličkovým aplikátorem	84
Dechová cvičení	88

05

KOLEKCE MIND & MOOD

Doplňkové produkty	96
Směsi esenciálních olejů a kuličkové oleje	96-105
Sprej na tělo a do interiéru	105
Základní nosný olej	106
Difuzér	106

06

DŮLEŽITÉ TIPY A INFORMACE

Bezpečnost	110
Skladování	110
Často kladené otázky	112



Vychutnejte si
každý okamžik



01

Pochopení emocí

Emoce bývají komplikované,
silné a zároveň překrásné.
Jsou hnací silou mnoha našich
činů a našeho chování, a když
se s nimi naučíme správně
pracovat, naučíme se, jak mít
život pod kontrolou.





Emoční pohoda

My všichni, bez ohledu na to, kdo jsme, odkud pocházíme a co jsme prožili, zažíváme každý den spoustu pozitivních i negativních emocí. Jsou součástí lidské zkušenosti jako takové - když se však vychýlí z rovnováhy, mohou ovlivňovat naše zdraví a štěstí.

Co jsou tedy vlastně emoce? A jak působí na naši celkovou fyzickou a psychickou pohodu?

Emoce jsou velmi komplexní, unikátní a často instinktivní. Jsou dostatečně silné na to, aby ovlivňovaly naše rozhodování, aby nás motivovaly či měnily naše chování a náladu.

Náhled do vědecké stránky emocí

Fascinující povaha emocí přitahuje vědecké odborníky už desítky let. Vědci se obecně shodují na 6 základních lidských emocích, které vycházejí ze základních potřeb člověka: radost, překvapení, strach, znechucení, hněv a smutek. Náš mozek zpracovává každou situaci na základě našich individuálních okolností a podvědomě vybírá tu nejvhodnější emocionální reakci. Tato reakce obvykle ovlivňuje naše jednání a má fyzický účinek na naše tělo, motivaci a chování v konkrétních situacích. Řada lidí se například cítí nervózně před vystupováním na veřejnosti. Vychází to z jedné ze 6 základních emocí - ze strachu. Ten může následně spustit tělesné reakce, jako zrychlený tep či dýchání.

Naše emoce formují náš život

To, jak reagujeme na naše emoce, formuje náš celkový stav a kvalitu života. Když začneme vědomě dělat kroky k dosažení emoční rovnováhy, naše myšlenky se vyjasní a lépe se nám rozhoduje.

Protože emoce hrají v našich životech zásadní roli, je důležité najít zdravý způsob, jak je udržet v rovnováze. Některým lidem pomáhá cvičení nebo zdravá výživa. V dnešní době stále roste povědomí o péči o vnitřní rovnováhu a celkovou fyzickou a duševní pohodu. S tímto rostoucím trendem stále více lidí objevuje pozitivní účinky esenciálních olejů.



Co je aromaterapie?

Aromaterapie je starobylá léčebná metoda, která se používá už tisíce let. Využívá mocnou sílu přírodních aromatických rostlinných výtažků a jejich účinků na lidský mozek; působí prostřednictvím čichu a absorpční schopnosti kůže. Spojení mezi vůněmi, mozkem a našimi emocemi je nepopíratelné. Všichni jsme už někdy zažili nostalgický okamžik, kdy nám povědomá vůně přivolala vzpomínky. Abychom toto propojení plně pochopili, je důležité vědět, jak mozek reaguje na vůně.



Čichová vnímavost mozku

Nos je obdivuhodný smyslový orgán, který pracuje 24 hodin denně. Dokonce i během spánku neustále pracuje. Nacházejí se v něm miniaturní čichové receptory, díky kterým mozek zachytí a zpracuje podnět, který vůně v nose vyvolá. Čichové ústrojí je uloženo ve spánkové oblasti a je propojeno s limbickým systémem, kde se ukládají naše emoce a vzpomínky. Právě toto přímé propojení způsobuje, že nám vůně dokáže připomenout

vzpomínky, které jsme si s ní v minulosti spojili a vyvolává unikátní emocionální reakci.

Každá vůně či zápach má schopnost připomenout nám vzpomínky, ale jen některé dokáží ovlivnit naše emoce a vytvořit specifickou reakci. Díky těmto poznatkům aromaterapie využívá esenciální oleje k ovlivňování emocí. Bylo prokázáno, že zlepšují celkový stav mysli, těla a nálady.

Esenciální oleje

Víme, že esenciální oleje se používají v aromaterapii. Z čeho se však přesně skládají?

Esenciální oleje jsou vysoce aromatické rostlinné výtažky, které fungují jako nosiče vůně. Získávají se z různých částí rostlin - z okvětních lístků, kůry citrusů, kořenů rostlin, dřeva, listů atd. Oleje jsou velmi účinné složky, které pomáhají rostlinám přežít a prosperovat. Mají řadu terapeutických benefitů a pomáhají tělu a mysli optimálně fungovat.



Vůně může vyvolat určitou reakci, a stejně tak i aromatické esenciální oleje mohou ovlivnit naši mysl, tělo a náladu. Jejich přirozená síla a příjemná vůně dokáže podpořit pozitivní emoce, a tak působit konejšivě nebo zlepšit náladu. Jejich transformační účinky jsou vědecky potvrzeny,

včetně zvýšené motivace, lepšího spánku, snížení stresu či úzkosti. Zahrnutí esenciálních olejů do každodenního rituálu nabízí přirozený, bezpečný a jednoduchý způsob, jak efektivně ovlivňovat vlastní mysl a náladu a docílit zlepšení emocionálního stavu.



Víte, že...?

Náš čichový smysl patří k nejstarším částem mozku - čich u dítěte začíná fungovat už v děloze.



02

Princip celistvosti

Nechali jsme se inspirovat celistvým přístupem ke kráse a vyvinuli jsme kolekci vědecky testovaných esenciálních olejů, které vám pomohou dosáhnout celkové vnější i vnitřní rovnováhy. To, jak se cítíme, totiž ovlivňuje i to, jak se chováme a jak vypadáme, a každý okamžik našeho života je důležitý...

Náš pohled na krásu

Protože jsme ze Švédska, máme jiný pohled na krásu. Pro nás v Oriflame není krása jen o tom, jak vypadáme, ale také o tom, jak žijeme a jak se cítíme. "Beauty by Sweden" je způsob života. Věříme v hledání harmonie a ve zdravý životní styl - emoční pohoda je jeho nedílnou součástí.

Švédsko je jednou z nejšťastnějších zemí na světě a my se domníváme, že je to díky harmonii. Švédové se o harmonii vědomě snaží ve všech oblastech života. Tento životní styl má název "lagom", což znamená "ne moc, ne málo - právě tak akorát".

Mind & Mood je kolekce založená na švédských hodnotách a harmonii přírody a vědy. Díky tomu pomáhá zlepšovat emocionální rovnováhu a vyvážený životní styl.





VAVŘÍK

SANTALOVÉ DŘEVO

RŮŽOVÝ PEPŘ

KADIDLO

MIND & MOOD

Produkty prověřené neurovědeckými testy, kterým můžete důvěřovat

K dosažení emoční rovnováhy používají produkty Mind & Mood vysoce kvalitní aromatické výtažky, které prošly vědeckými testy a měřením účinků na jejich emocionální efekt v mozku.

Naše unikátní směsi čistých esenciálních olejů obsahují 100% přírodní ingredience, které jsou získávány ze zodpovědných zdrojů. Tyto speciálně vybrané ingredience prošly neurovědeckým testováním v jedné z nejuznávanějších laboratoří světa, abychom zajistili, že naše tvrzení o produktech přesně odpovídají jejich účinkům.

Klíčové ingredience



RŮŽOVÝ PEPŘ

Způsob extrakce:
CO₂ extrakce z bobulí

Aroma:
kořenité



VAVŘÍN

Způsob extrakce:
hydrodestilace vavřínových listů a poté frakční destilace

Aroma:
zelené bylinné



KADIDLO

Způsob extrakce:
parní destilace suché pryskyřice

Aroma:
dřevité zemité



SANTALOVÉ DŘEVO

Způsob extrakce:
hydrodestilace dřeva a kořenů

Aroma:
dřevité vřelé



GRAPEFRUIT

Způsob extrakce:
lisování kůry za studena

Aroma:
pikantní kořenité



BERGAMOT

Způsob extrakce:
lisování kůry za studena

Aroma:
šfavnaté



CEDROVÉ DŘEVO

Způsob extrakce:
parní destilace hoblin cedrového dřeva

Aroma:
konejšivé dřevité



LEVANDULE

Způsob extrakce:
hydrodestilace stonků a květů

Aroma:
květinové

Převratné neurovědecké testování

Existuje několik metod měření emocí. Ty nejběžnější spoléhají na vyjádření lidí a jejich popisy prožívaných emocí nebo pozorování jejich chování. S řadou Mind & Mood jsme šli ještě o krok dále. Pracovali jsme s funkční magnetickou rezonancí (fMRI)*, která představuje průlomovou a spolehlivou metodu neurovědeckého testování fyzických projevů. Objektivně jsme naskenovali přímo reakce mozku v jednotlivých vrstvách a zmapovali jsme, kde se objevila aktivita.



Jak to funguje?

Mozek má mnoho různých struktur a každá z nich hraje jinou roli. Například část mozku nazývaná Varolův most či oblast bazálních ganglií globus pallidus je odpovědná za regulaci dýchání - jak náš mozek kontroluje dýchání, pomáhá zklidnit mysl a uvolnit tělo.

Během testování je osoba vystavena vůním za neutrálních podmínek. Když je v určitých

mozkových strukturách zaznamenána mozková aktivita, je odhalen emocionální účinek, který má vůně na lidskou mysl.

1. Ventromediální prefrontální kůra
2. Varolův most & globus pallidus
3. Precuneus
4. Motorická kůra

*Fmri je fascinující moderní metoda, která umožňuje nejpřesnější a nejkompaktnější náhled do vědomých a nevědomých emocí. Je jedinou technologií, která dokáže proniknout do limbického systému, kde jsou uchovávány naše emoce a vzpomínky.

Kde sídlí naše emoce

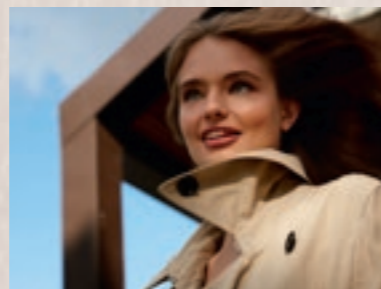


ZVÝŠENÍ ENERGIE

Zapojená oblast mozku:
Motorická kůra*



Aktivní ingredience:
Růžový pepř



PSYCHICKÉ POSÍLENÍ

Zapojená oblast mozku:
Ventromediální prefrontální kůra*



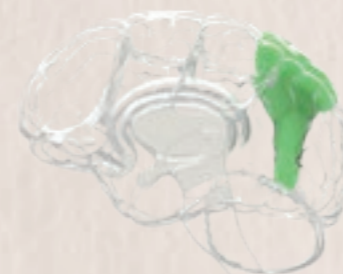
Aktivní ingredience:
Vavřík

Čím hlouběji se ponoříme do hlubin mozku, tím podobnější struktury nacházíme. V případě hlubokých emocí a automatických reakcí platí, že jako lidé reagujeme stejně. Proto každý například automaticky otočí hlavu, když uslyší hlasitý zvuk - a právě to je i důvod, proč v nás vůně vyvolávají podobnou emocionální odezvu.

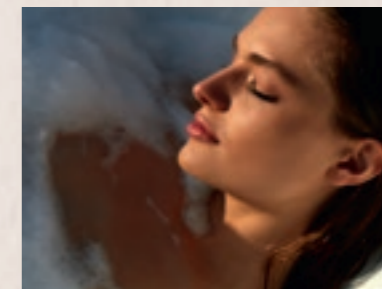


POZORNOST

Zapojená oblast mozku:
Precuneus*



Aktivní ingredience:
Kadidlo



ZKLIDNĚNÍ A RELAXACE

Zapojená oblast mozku:
Varolův most, globus pallidus*



Aktivní ingredience:
Santalové dřevo

*V průběhu testování byla klíčová ingredience spojena s touto oblastí mozku.

Naše mysl je často přeplněná velkým množstvím informací, rozvrhy a úkoly. Najednou se ocitáme na hraně, jsme roztržití, nedokážeme se soustředit a uvolnit.

Víte, že jsme až 47 % času roztržití?*

Znamená to, že minimálně 47 % času jsme myšlenkami někde jinde - uniká nám, co se děje kolem nás, protože přemýšlíme o něčem jiném. Představte si, že byste dokázali vrátit mysl rovnováhu a naplno prožívat přítomný okamžik.

*Výzkum psychologů Matthewa A. Killingswortha a Daniela T. Gilberta z Harvardské univerzity.



Cítíte se vždy plni energie?



03

Klíčové momenty

Řada Mind & Mood není komplikovaná ani nezabírá mnoho času; je vyvinuta pro každého. Esenciální oleje jsou určeny pro klíčové momenty dne, jednoduše se používají a ladí s vaším každodenním rituálem, ať už doma, nebo na cestách.

Jsme přesvědčeni, že emoční rovnováha je více než jen produkty - je to životní styl.

ENERGISE ME

Dopřejte si dávku energie, abyste mohli zahájit nový den skutečně naplno.



EMPOWER ME

Využijte svůj potenciál na maximum a užijte si pocit vzrůstajícího sebevědomí.



BALANCE ME

"Restartujte" svou mysl, zažijte pocit svobody a čisté hlavy, abyste si mohli vychutnávat přítomnost.



RELAX ME

Když je čas uvolnit se a relaxovat, vychutnejte si pocit klidu a nechte rozplynout napětí a stres.



Identifikovali jsme 4 klíčové momenty, které mají vliv na naši emoční rovnováhu: Energise Me, Empower Me, Balance Me a Relax Me.

Naše jedinečná, individuálně přizpůsobitelná cesta těmito klíčovými momenty nabízí způsob, jak se starat o každodenní emoční rovnováhu. Doporučuje pravidelné používání esenciálních olejů a současně uvědomování si svých kroků a činů; toto spojení přináší dlouhotrvající benefity.

Esenciální oleje v našem
každodenním životě



Energise Me

Odstartujte
den s dávkou
energie



Když jsme plni energie, cítíme touhu dosáhnout mnohem více. Ať už potřebujete extra energii na probuzení, zlepšení nálady či dobítí baterií během dne, spolehněte se na směs esenciálních olejů Energise Me - podporuje pozitivní emoce, dodává novou vitalitu a zvyšuje schopnost soustředění.



Zvyšuje energii a pozvedá mysl

SMĚS ESENCIÁLNÍCH OLEJŮ ENERGISE ME

Kořenitá povzbuzující vůně směsi esenciálních olejů Energise Me ihned stimuluje mysl a tělo a podporuje pozitivní emoce. Perfektní vzpruha na ráno nebo v době odpoledního poklesu energie.

Pocit

Podporuje energii a pozvedá mysl

Klíčové ingredience

Růžový pepř* a grapefruit

Vůně

Kořeněná, pikantní, aromatická

Zapojená oblast mozku

Motorická kůra*



*Propojení specifické oblasti mozku s klíčovou ingrediencí.



Empower Me

Využijte svůj
potenciál
a svůj den
na maximum





Sebevědomí je důležitým osobním prostředkem ke stanovení a dosažení cílů a ambicí. Zároveň je i přitažlivou silou pro ostatní. Když se zaměříme na vnitřní sebevědomí a posílení důvěry v sebe sama, můžeme dosáhnout mnohem více a odvážíme se pustit i do nejtěžších výzev.



Podporuje sebevědomí

SMĚS ESENCIÁLNÍCH OLEJŮ EMPOWER ME

Povzbuzující vůně směsi esenciálních olejů Empower Me podněcuje tvořivost a jasné myšlení a podporuje sebevědomí. Ideální k použití před důležitým setkáním či soutěží na odbourání stresu, podporu sebevědomí a uchování odvahy.

Pocit

Podporuje sebevědomí

Klíčové ingredience

Vavříň* a bergamot

Vůně

Zelená bylinná šfavnatá

Zapojená oblast mozku

Ventromediální prefrontální kůra*



*Propojení specifické oblasti mozku s klíčovou ingrediencí.

Balance Me

Svobodný pocit
čisté mysli



Každodenní přepnutí z práce na osobní život, nebo dokonce i z jednoho úkolu na druhý, může být náročné, když nejste soustředění. Věnujte pár chvil vědomému odpoutání od nechtěných myšlenek, vyčistěte si hlavu a znovu se spojte sami se sebou.





Podporuje uvědomění a zklidnění mysli

SMĚS ESENCIÁLNÍCH OLEJŮ BALANCE ME

Uklidňující harmonická vůně pomáhá uvědomit si vlastní rovnováhu, posiluje intuici a spojení se sebou samým. Je ideální pro lidi s přetíženou a stresovanou myslí - podporuje obnovu, schopnost soustředění a pročištění myšlenek.

Pocit

Podporuje spojení se sebou samým
a vědomé zklidnění mysli

Klíčové ingredience

Kadidlo* a cedrové dřevo

Vůně

Zemitá dřevitá konejšivá

Zapojená oblast mozku

Precuneus*

**Propojení specifické oblasti mozku s klíčovou ingrediencí.*



Relax Me

Uvolněte se
a nechte
rozplynout
napětí a stres





Kvalitní odpočinek a relaxace jsou základem pro zdraví těla a mysli. Bez odpočinku naše tělo bojuje o poslední zbytky energie a naše mysl běží na nízké obrátky. Nechte odplavit všechny stres a těžkosti dne a otevřete dveře klidu a soustředění, abyste si mohli nerušeně odpočinout.





Relaxuje tělo a zklidňuje mysl

SMĚS ESENCIÁLNÍCH OLEJŮ RELAX ME

Konejšivá meditační vůně směsi esenciálních olejů Relax Me zklidňuje tělo i mysl a pomáhá vám nerušeně a kvalitně si odpočinout. Ideální pro lidi, kteří mají problémy se spánkem nebo nedokáží "vypnout". Zklidňující účinky přivolávají pocit spokojenosti a relaxace.

Pocit

Uvolňuje tělo a zklidňuje mysl.
Dopomáhá ke kvalitnímu odpočinku.

Klíčové ingredience

Santalové dřevo* a levandule

Vůně

Dřevitá květinová vůně

Zapojená oblast mozku

Varolův most, globus pallidus*



*Propojení specifické oblasti mozku s klíčovou ingrediencí.





Důležitost spánku

Důležitost kvalitního spánku nelze podceňovat. Posiluje imunitní systém, dodává tělu energii a zvyšuje schopnost soustředění. Je stejně důležitý jako pravidelný pohyb a zdravé stravovací návyky. Kromě toho je spánek klíčový i pro náš emoční cyklus - pokud nejste přes den v pohodě, v noci se vám může hůře spát. Bez dostatečného spánku vám pak přes den může chybět energie. Takový koloběh

může mít negativní dopad na naše celkové zdraví i psychiku.

Vyvinuli jsme způsob, jak si perfektně přizpůsobit osobní rituál, který vám pomůže v klidu si odpočinout a zregenerovat se, probudit se plní energie a připravení začít nový den - s výsledky potvrzenými neurovědeckými testy.

Kolekce Mind & Mood vám
poskytne podporu a povzbuzení,
kdykoliv potřebujete.

Vaše osobní cesta

Emoční rovnováha je velmi osobní cesta. Naše životy se liší a žádné dva lidské osudy nejsou stejné. Kvalitní spánek a relaxace jsou pro nás všechny důležité a pomáhají nám mít dostatek energie. Každý z nás je však unikátní a stejně unikátní je i náš denní režim. Proto neexistuje jeden jediný způsob ani přísný režim, který je třeba dodržovat. Využijte kolekci Mind & Mood a přizpůsobte ji svému každodennímu rituálu přesně podle toho, co právě vy potřebujete.



04

Používání našich esenciálních olejů



Naučte se používat esenciální oleje,
abyste si zlepšili náladu a objevili
plný potenciál své vlastní cesty.



Směs esenciálních olejů

S pochopením významu a blahodárných účinků esenciálních olejů přichází potřeba naučit se je správně používat. Objevujte, jak vám esenciální oleje jednoduše a efektivně pomohou dosáhnout emoční rovnováhy během dne.

Aby se dostavily požadované účinky, v aromaterapii se obvykle doporučuje inhalovat vůni olejů ze vzduchu - nazývá se to aromatická aplikace. Tento způsob nejefektivněji funguje na ovládnání nálady. Po výběru nejvhodnějšího esenciálního oleje si můžete vybrat z několika způsobů, jak inhalovat jeho vůni.



Naše oblíbené způsoby použití



Hluboký nádech

Když se cítíte pod tlakem, jednoduchý hluboký nádech vůně vám může přinést potřebný pocit uvolnění. Vysoce koncentrované a účinné složení začne účinkovat, jakmile otevřete lahvičku.



Difuzér

Zahalte sebe i své okolí do jemného obláčku vybrané vůně pomocí difuzéru s esenciálním olejem. Do difuzéru s přibližně 75 ml vody nakapejte 2-3 kapky esenciálního oleje. Abyste dosáhli maximálního účinku, umístěte difuzér ve své blízkosti.



Masáž

Masáž esenciálním olejem je skvělým způsobem, jak se uvolnit a dosáhnout rychlé absorpce. Než začnete masírovat, rozmíchejte 2 kapky esenciálního oleje s nosným olejem Mind & Mood. Vychutnejte si příjemnou vůni a blahodárné účinky na mysl i tělo.



V koupeli nebo ve sprše

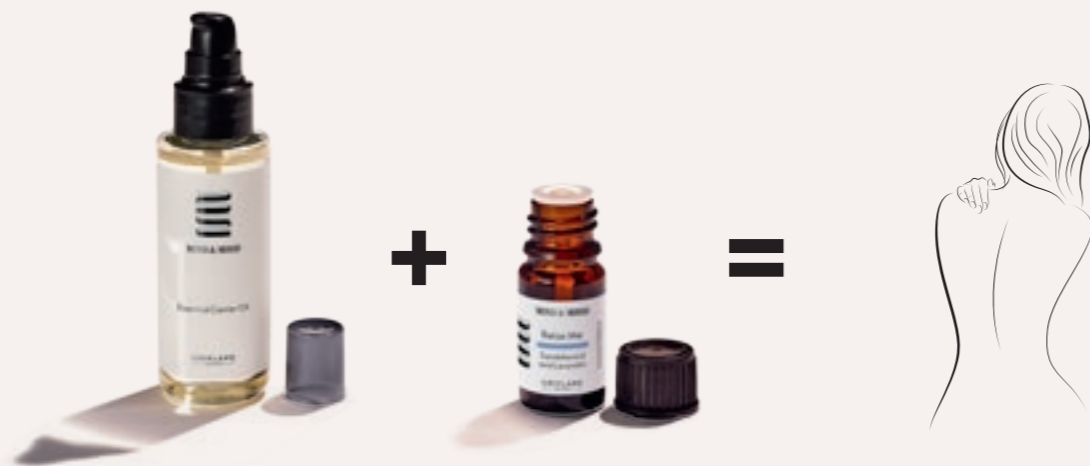
Dopřejte si čas sami pro sebe a udělejte ze své koupele luxusní zážitek díky esenciálním olejům a jejich uklidňujícímu a regeneračnímu účinku. Přidejte do vody ve vaně 5 kapek a jemně ji promíchejte, nebo naneste 3 kapky esenciálního oleje na stěny ve sprchovém koutu - vychutnejte si okamžik, kdy se sprcha změní v parní saunu plnou voňavé očisty, a hluboce vdechněte vůni.

Co je nosný olej?

Když chcete esenciální oleje aplikovat přímo na pokožku, doporučujeme smíchat několik kapek esenciálního oleje s takzvaným nosným olejem. Běžné tvrzení, že všechno přírodní je bezpečné a šetrné, je mylné. Esenciální oleje mají vysokou koncentraci, proto je s nimi potřeba zacházet opatrně. Nosný olej je neutrální, s recepturou na rostlinném základě, a slouží jako báze, aby mohl

"přenést" esenciální oleje na pokožku. Nejen, že se díky němu vyhnete potenciálnímu podráždění kůže, ale pomáhá i efektivnějšímu působení esenciálního oleje, jehož těžké sloučeniny se na vzduchu samostatně rychle vypaří. Kombinace s nosným olejem pomáhá regulovat sílu esenciálního oleje a lépe ho absorbovat, aniž by ztratil na terapeutické účinnosti.

Poměr ředění závisí na individuálních preferencích. Vyzkoušejte, co vám vyhovuje nejvíce. Obecně doporučujeme 2 kapky esenciálního oleje do 1 lžičice nosného oleje.





Esenciální oleje s kuličkovým aplikátorem

Emoce nejsou praktické krabičky, které byste mohli nechat zavřené doma a znovu je otevřít po návratu z práce. Kolují v nás během celého dne. Esenciální oleje s kuličkovým aplikátorem nabízejí pohodlné a okamžité řešení na podporu emoční rovnováhy během dne, ať už jste kdekoli. Jejich složení je vyvinuto pro aplikaci přímo na kůži. Jednoduše přejeďte aplikátorem po pokožce a vdechněte aroma.



Kam aplikovat esenciální olej s kuličkovým aplikátorem?



ENERGISE ME: PULZNÍ BODY, KRK

1. Přejeďte kuličkovým aplikátorem po krku a ramenou.
2. Nadechněte se vůně a vmasírujte olej do pulzních bodů na krku a ramenou.



EMPOWER ME: PULZNÍ BODY, RUCE

1. Přejeďte kuličkovým aplikátorem mezi prsty a po hřbetech rukou.
2. Nadechněte se vůně a vmasírujte olej do pulzních bodů na rukách.



BALANCE ME: PULZNÍ BODY, ZÁPĚSTÍ

1. Přejeďte kuličkovým aplikátorem po vnitřní straně zápěstí.
2. Nadechněte se vůně a vmasírujte olej do pulzních bodů na zápěstí.



RELAX ME: PULZNÍ BODY, CHODIDLA

1. Přejeďte kuličkovým aplikátorem po chodidlech.
2. Nadechněte se vůně a vmasírujte olej do pulzních bodů na chodidlech.

Na pulzních bodech se cévy nacházejí velmi blízko pod kůží. Teplo krve pomáhá uvolňovat aroma a zvyšuje účinek olejů. Pro optimální výsledky doporučujeme spolu s aplikací i jednoduchou masáž pulzních bodů.* Masáže jsou vhodné se všemi oleji, podle vaší aktuální potřeby.

**Naše směsi esenciálních olejů lze také použít na masáž pulzních bodů, než je však nanese na pokožku, rozřeďte je s nosným olejem Mind & Mood.*

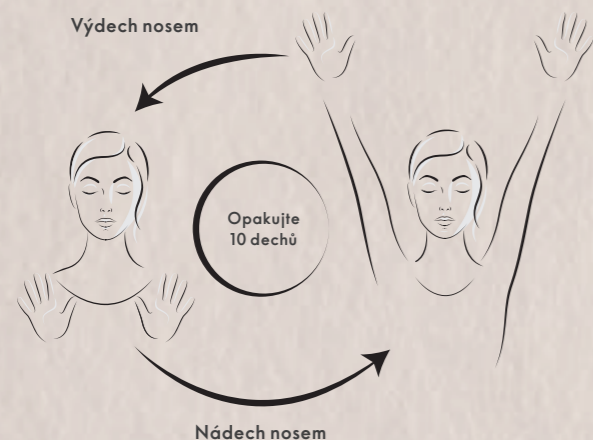


Vůně a uvědomělé kroky

Používejte esenciální oleje v kombinaci s aktivitami, které podpoří vaši emoční rovnováhu a pozitivní myšlení. Doporučujeme například speciální dýchací cvičení a masáže pulzních bodů, které posílí pozitivní emoce. Tato doporučení lze přizpůsobit individuálním potřebám. Je důležité naslouchat svému vlastnímu tělu a zkoušet různé esenciální oleje a aktivity, které vám nejvíce vyhovují.

Dechová cvičení

DECHOVÉ CVIČENÍ S ENERGISE ME



1. Aplikujte směs esenciálních olejů Energise Me prostřednictvím hlubokého nádechu, masáže nebo difuzéru.
2. Pohodlně se usadte (můžete i stát), uvolněte ramena a otevřete hrudník.
3. Ruce držte na úrovni srdce s dlaněmi směrem od sebe a roztaženými prsty
4. Vdechujte nosem a pomalu zvedejte ruce nahoru k obloze.
5. Vydechujte nosem a ruce vraťte do původní polohy před srdce.
6. Opakujte rovnoměrným tempem po 10 vdechů a výdechů, nebo dokud se nebudete cítit revitalizovaně a probuzeně.

Cvičení na upevnění pozitivních emocí. Pro dosažení optimálních výsledků doporučujeme používat směsi esenciálních olejů spolu s jednoduchými dechovými cvičeními*. Tato cvičení byla vybrána ve spolupráci se špičkovým odborníkem. Věnujte se jim každý den dvě minuty, abyste se stále lépe soustředili na své dýchání.

DECHOVÉ CVIČENÍ S EMPOWER ME

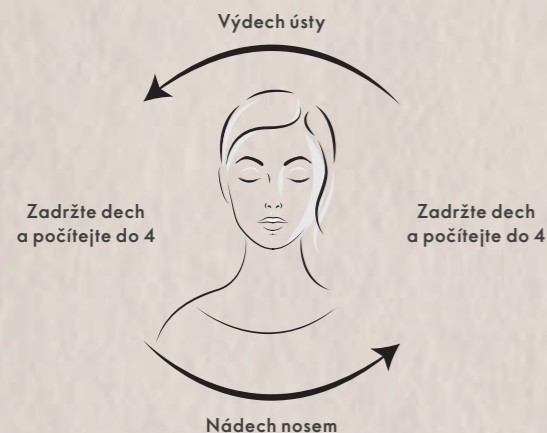


1. Aplikujte směs esenciálních olejů Empower Me prostřednictvím hlubokého nádechu, masáže nebo difuzéru.
2. Pohodlně se usadte (můžete i stát), uvolněte ramena a otevřete hrudník.
3. Uvolněte se a několikrát se zhluboka nadechněte
4. Pravým palcem přikryjte pravou nosní dírkou.
5. Zhluboka se nadechněte levou nosní dírkou.
6. Na vteřinu zadržte dech a pravým ukazováčkem přikryjte levou nosní dírkou.
7. Uvolněte pravou nosní dírkou a vydechněte přes ni.
8. Pokračujte touto technikou 1 minutu, nebo dokud se nebudete cítit revitalizovaně a bez stresu.

**Pokud trpíte astmatem, jste těhotná nebo máte jakékoli zdravotní problémy, prosíme konzultujte provádění dechových cvičení se svým lékařem. Pokud v jakémkoliv fázi ucítíte závrať, přerušete cvičení a zkuste to znovu za chvíli.*

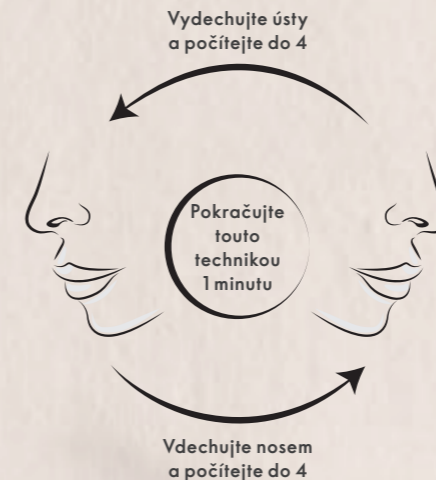
Dechová cvičení

DECHOVÉ CVIČENÍ S RELAX ME



1. Aplikujte směs esenciálních olejů Relax Me prostřednictvím hlubokého nádechu, masáže nebo difuzéru.
2. Pohodlně se usadte, uvolněte ramena a otevřete hrudník.
3. Vydechněte všechnen vzduch z plic.
4. Vdechujte nosem a počítejte do 4.
5. Vydechujte ústy a počítejte do 4.
6. Pokračujte touto technikou 1 minutu, nebo dokud nebudete uvolnění a připravení na spánek.

DECHOVÉ CVIČENÍ S BALANCE ME



1. Aplikujte směs esenciálních olejů Balance Me prostřednictvím hlubokého nádechu, masáže nebo difuzéru.
2. Pohodlně se usadte (můžete i stát), uvolněte ramena a otevřete hrudník.
3. Vdechujte nosem a počítejte do 4.
4. Zadržte dech a počítejte do 4
5. Vydechujte ústy a počítejte do 4.
6. Zadržte dech a počítejte do 4.
7. Pokračujte touto technikou 1 minutu, nebo dokud nedosáhnete pocitu klidu a čisté mysli.

**Pokud trpíte astmatem, jste těhotná nebo máte jakékoli zdravotní problémy, prosíme konzultujte provádění dechových cvičení se svým lékařem. Pokud v jakékoli fázi ucítíte závrať, přerušete cvičení a zkuste to znovu za chvíli.*



Opakování vytváří zvyk

Věděli jste, že opakovanými aktivitami můžete vytvořit v mozku nové propojení? Spojením esenciálních olejů a konkrétních aktivit můžete upevnit tyto pozitivní stavy - integrovat emocionální změny z dočasných na trvalé.



05

Kolekce Mind & Mood

Zvyšte svou hladinu energie, zklidněte mysl a posilněte sebevědomí s Mind & Mood.

Víte, že...? Mind & Mood je první kolekce esenciálních olejů s neurovědecky testovanými ingrediencemi. V Oriflame chceme nabízet výrobky, kterým můžete důvěřovat, které fungují přesně tak, jak uvádíme, a které ladí s vaším životním stylem. Můžete se tak soustředit na to, co je skutečně důležité - na vás.

Sada esenciálních olejů



SADA SMĚSÍ ESENCIÁLNÍCH OLEJŮ

Použití

Kompletní sada směsí esenciálních olejů vám může pomoci snáze pracovat se svými emocemi a mít vyvážený a celistvý přístup ke každodenním klíčovým momentům. Připravte se na výzvy, které vás čekají a dosáhněte života, po jakém toužíte.

Obsahuje

Směs esenciálních olejů Energise Me
Směs esenciálních olejů Empower Me
Směs esenciálních olejů Balance Me
Směs esenciálních olejů Relax Me

Sada směsí esenciálních olejů Mind & Mood

4 ks, 4 x 5 ml

41971

Sada kuličkových esenciálních olejů



SADA ESENCIÁLNÍCH OLEJŮ NA PULZNÍ BODY

Použití

Převezměte kontrolu nad svými emocemi a pocitem pohody vždy, když to nejvíce potřebujete, s kompletní sadou esenciálních olejů v praktické a pohodlné formě.

Obsahuje

Esenciální olej s kuličkovým aplikátorem Energise Me
Esenciální olej s kuličkovým aplikátorem Empower Me
Esenciální olej s kuličkovým aplikátorem Empower Me
Esenciální olej s kuličkovým aplikátorem Relax Me

Sada esenciálních olejů s kuličkovým aplikátorem Mind & Mood

4 ks, 4 x 10 ml

41975

Produkty Energise Me



SMĚS ESENCIÁLNÍCH OLEJŮ ENERGISE ME

Použití

Přidejte několik kapek do sprchy pro zvýšení hladiny energie; zhluboka si přivoňte přímo k lahvičce pro psychické povzbuzení; nebo rozředte několik kapek esenciálního oleje s nosným olejem a vmasírujte do pokožky pro revitalizaci těla.

Směs esenciálních olejů Energise Me s růžovým pepřem a grapefruitem Mind & Mood

5 ml

41915



KULIČKOVÝ ESENCIÁLNÍ OLEJ ENERGISE ME

Použití

Přejeďte kuličkovým aplikátorem po krku a ramenou a vmasírujte do pulzních bodů, aby se uvolnila vůně.

Esenciální olej s kuličkovým aplikátorem Energise Me s růžovým pepřem a grapefruitem Mind & Mood

10 ml

41945

Produkty Empower Me



SMĚS ESENCIÁLNÍCH OLEJŮ EMPOWER ME

Použití

Zhluboka si přivoňte k lahvičce před důležitým setkáním, abyste nabrali odvahu; rozptylte několik kapek přes difuzér pro vyčištění mysli; rozředte s nosným olejem a vmasírujte do pokožky, abyste odbourali stres.

Směs esenciálních olejů Empower Me s vavřínem a bergamotem Mind & Mood

5 ml

41939



KULIČKOVÝ ESENCIÁLNÍ OLEJ EMPOWER ME

Použití

Přejeďte kuličkovým aplikátorem mezi prsty a po hřbetech rukou a vmasírujte do pulzních bodů, aby se uvolnila vůně.

Esenciální olej s kuličkovým aplikátorem Empower Me s vavřínem a bergamotem Mind & Mood

10 ml

41946

Produkty Balance Me



SMĚS ESENCIÁLNÍCH OLEJŮ BALANCE ME

Použití

Přidejte několik kapek do koupele na zklidnění myslí, zhluboka si přivoňte k lahvičce k obnově a zlepšení soustředění, nebo rozptýlte difuzérem na relaxaci a odplavení stresu.

Směs esenciálních olejů Balance Me s kadidlem a cedrovým dřevem Mind & Mood
5 ml

41941



KULIČKOVÝ ESENCIÁLNÍ OLEJ BALANCE ME

Použití

Přejeďte kuličkovým aplikátorem po vnitřní straně zápěstí a vmasírujte olej do pulzních bodů, aby se uvolnilo konejšivé aroma.

Esenciální olej s kuličkovým aplikátorem Balance Me s kadidlem a cedrovým dřevem Mind & Mood
10 ml

41947



Produkty Relax Me



SMĚS ESENCIÁLNÍCH OLEJŮ RELAX ME

Použití
Vyzkoušejte konejšivý rituál před spaním: přidejte několik kapek do koupele pro hlubokou relaxaci, nebo smíchejte pár kapek se základním olejem a vmasírujte do pleti, aby se vám lépe usínalo. Můžete také rozptýlit olej difuzérem a vychutnat si uklidňující vůni.

Směs esenciálních olejů Relax Me se santalovým dřevem a levandulí Mind & Mood 5 ml 41944



KULIČKOVÝ ESENCIÁLNÍ OLEJ RELAX ME

Použití
Přejeďte kuličkovým aplikátorem po chodidlech a vmasírujte olej do pulzních bodů, aby se uvolnilo aroma.

Esenciální olej s kuličkovým aplikátorem Relax Me se santalovým dřevem a levandulí Mind & Mood 10 ml 41948



SPREJ NA TĚLO A DO INTERIÉRU

Použití
Sprej obsahuje přírodní alkohol. Stačí nastříkat na tělo a do místnosti a vytvoříte příjemné relaxační prostředí, které pomůže zklidnit tělo i mysl. Sprej můžete nastříkat i na polštář pro zlepšení kvality spánku.

Sprej na tělo a do interiéru Relax Me se santalovým dřevem a levandulí Mind & Mood 100 ml 41953

Doplňkové produkty



ZÁKLADNÍ NOSNÝ OLEJ

Použití

Jedinečná směs olejů vyvinutá jako nosná báze na ředění esenciálních olejů pro aplikaci na kůži. Obsahuje švédský řepkový olej, který je bohatý na vitamin E a vyživující mastné kyseliny, známé svými blahodárnými účinky na pokožku. Luxusní textura je bez vůně a bez barvy, posiluje aroma esenciálních olejů a zjemňuje pleť.

Základní nosný olej Mind & Mood
100 ml
41104



DIFUZÉR

Použití

Proměňte své okolí díky difuzéru, který rozptyluje aroma esenciálních olejů, podporuje vaše pozitivní emoce a zvlhčuje vzduch. Difuzér v praktické přenosné velikosti má USB nabíjení, časovač a nastavitelné světlo, které mění barvy a přispívá tak k terapeutickému účinku esenciálních olejů. Minimalistický design perfektně zapadne do každé domácnosti.

Difuzér
42465





06

Důležité tipy a informace

Když popisujeme esenciální oleje jako velmi účinné, nepřeháníme. Jsou podstatně účinnější než sušené bylinky, protože jsou vysoce koncentrované. Naučte se, jak získat z esenciálních olejů co nejvíce pozitivních účinků, a zároveň respektujte jejich sílu.



Vysoce kvalitní esenciální oleje mají i vysokou koncentraci a jsou velmi účinné. Jejich neuvěřitelnou sílu je potřeba respektovat a zacházet s nimi opatrně.

BEZPEČNOST

Mind & Mood napomáhá zvládnání nálad a každodenních emocí, je však důležité vědět, že esenciální oleje nikdy nejsou odpovědí a řešením zdravotních problémů a potíží. Pokud pocítujete extrémní emocionální stres nebo trpíte stávajícími zdravotními problémy, prosíme konzultujte svého lékaře.

Před použitím esenciálních olejů Mind & Mood si vždy přečtěte etiketu a příbalový leták a dodržujte doporučený návod k použití. Náš průvodce nabízí detailní pokyny.

Před aplikací na kůži vždy rozřeďte směs esenciálních olejů v základním nosném oleji. Doporučujeme rozředit 2 kapky vybraného esenciálního oleje v 1 lžici nosného oleje v dlani a až poté vmasírovat do pokožky.

Citrusové oleje mohou způsobit zvýšenou citlivou reakci kůže na UV záření. Po aplikaci esenciálních olejů na kůži doporučujeme vyhýbat se přímému slunci. Chraňte pokožku oblečením a nezapomeňte používat krémy s SPF.

Vyhňte se kontaktu esenciálních olejů s očima, ušima, poraněnou pokožkou nebo jinými citlivými místy.

SKLADOVÁNÍ

Naše esenciální oleje jsou baleny v lahvičkách z tmavého hnědého skla, které slouží jako ochrana před slunečním zářením a uchovává jejich účinnost a kvalitu. Aby si oleje zachovaly optimální kondici, doporučujeme je skladovat mimo dosah slunečního záření, extrémních teplot nebo otevřeného ohně.

Často kladené otázky

JAK MÁM POUŽÍVAT ESENCIÁLNÍ OLEJE?

Naše esenciální oleje lze snadno používat několika způsoby. K dosažení žádoucích emocionálních účinků je obvykle nejlepší inhalovat jejich vůni. Naše oblíbené metody jsou: smíchání několika kapek esenciálního oleje s nosným olejem a vmasírování do pokožky, přidání několika kapek do koupele nebo sprchy, rozptýlení vůně pomocí difuzéru nebo jednoduchá inhalace vůně přímo z lahvičky, když potřebujete okamžitou vzpruhu. Pro dosažení optimálních výsledků doporučujeme používat esenciální oleje spolu s jednoduchými dechovými cvičeními.

KOLIK KAPEK ESENCIÁLNÍHO OLEJE BYCH MĚL POUŽÍT?

Obvykle budete potřebovat jen 1-2 kapky. Doporučujeme ředit 2-3 kapky v 75 ml vody při použití difuzéru, 2 kapky v 1 lžici nosného oleje při masáži, 5 kapek do koupele nebo 3 kapky do sprchy.

MOHU POUŽÍVAT ESENCIÁLNÍ OLEJE BĚHEM TĚHOTENSTVÍ NEBO KOJENÍ?

Pokud jste těhotná nebo kojíte, používání esenciálních olejů nejprve konzultujte se svým lékařem.

MOHOU ESENCIÁLNÍ OLEJE POUŽÍVAT I DĚTI?

Děti a miminka jsou na esenciální oleje citlivější než dospělí. Proto nedoporučujeme, používat esenciální oleje na dětech nebo miminkách. Vždy je skladujte mimo dosah dětí, miminek a domácích zvířat.

KTERÁ Z METOD JE NEJÚČINNĚJŠÍ?

Vyzkoušejte různé metody a zjistíte, která z nich právě vám nejvíce vyhovuje.

JSOU ESENCIÁLNÍ OLEJE URČENÉ I NA VNITŘNÍ POUŽITÍ?

Naše esenciální oleje nejsou určeny pro vnitřní použití, nikdy je nekonzumujte. Pokud dojde k náhodnému požití, okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.

CO MÁM DĚLAT, KDYŽ SE MI ESENCIÁLNÍ OLEJ DOSTANE DO OČÍ?

Esenciální oleje mohou způsobit podráždění očí, proto si po aplikování esenciálních olejů vždy důkladně umyjte ruce a nikdy si při jejich používání nesahejte na oči. Pokud se vám stane, že se olej dostane do očí, okamžitě je vyplachujte vodou alespoň po dobu 15 minut. Jestliže podráždění přetrvává, kontaktujte svého lékaře.

CO MÁM DĚLAT, KDYŽ PŘI POUŽÍVÁNÍ OLEJŮ DOJDE K PODRÁŽDĚNÍ POKOŽKY?

Někteří lidé mají citlivější pokožku než jiní. Pokud se objeví podráždění, odstraňte esenciální olej z pokožky hadříkem a přestaňte ho používat. Vždy ředte esenciální olej s nosným olejem a pokud máte citlivou pokožku, začněte s menším množstvím esenciálního oleje. Pokud problém přetrvává, kontaktujte svého lékaře.

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 background is a plain, light-colored wall with soft shadows.

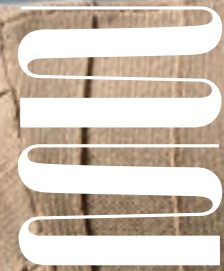
Vychutnejte si
každý okamžik

The logo for MIND & MOOD, featuring a stylized 'M' and 'M' stacked vertically above the text 'MIND & MOOD' in a bold, sans-serif font.

MIND & MOOD

ORIFLAME
SWEDEN

CZ 136510.1



MIND & MOOD