

## TRADICIÓN HERBAL



► **Menta:** Nativa de Europa, de la zona del Mediterráneo. Hoy crece en Italia, USA, Japón y Gran Bretaña. Existen varios estudios interesantes sobre la menta que hablan de su capacidad para aumentar la concentración, la performance de los deportistas y de su capacidad de promover la sensación de saciedad en las personas.

El Dr. Dember, de la Universidad de Cincinnati, estudió y confirmó su habilidad de incrementar la agudeza mental y estado de alerta en un 28%.

El Dr. Brian Raudenbush de Wheeling Jesuit University en West Virginia, estudió la capacidad de la menta para afectar el centro de saciedad del cerebro, dando mayor sensación de satisfacción luego de las comidas. Su estudio se realizó en 40 personas a quienes se les pidió que inhalaran menta cada dos horas durante cinco días. Durante 5 días siguientes, se les dio un placebo. El resultado fue asombroso. En la semana en la que inhalaron la menta, consumían un promedio de 1800 calorías menos que en la semana del placebo. Por esto se a veces se utiliza como complemento de dietas alimenticias para bajar de peso.

Existe también otro estudio, realizado por el mismo Dr. Raudenbush con atletas, donde se pudo comprobar que inhalando vapores de **Aceite Esencial de Menta** aumentaba la performance física de los atletas.

## MODO DE EMPLEO

- Hornillo/Pebetero
- Almohada/Pañuelo
- Masajes corporales
- Inhalaciones
- Baños
- Compresas
- Buches



## PRINCIPALES BENEFICIOS ATRIBUIDOS A LOS INGREDIENTES

Reconocido por su aroma estimulante, fresco y mentolado el **Aceite Esencial de Menta** es el aceite de la precisión y de la concentración. Cuando los pensamientos y las ideas parecen enmarañarse en la cabeza, la menta ayuda a retomar el control y el foco. Las distracciones ya no se interpondrán más en el camino de la eficiencia.

### Acción Emocional:

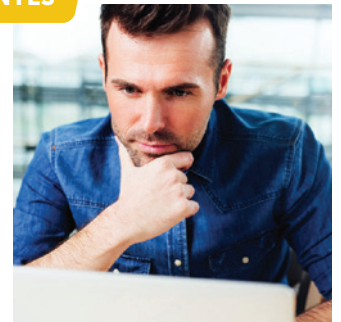
- Aumenta la concentración, despeja la mente, estimula hacia la acción.
- Ayuda a enfocarse en la tarea, disminuyendo la distracción.

### Acción sobre la Piel:

- Reconforta y refresca en casos de resfríos.
- Su aroma fresco reconforta y despeja la sensación de náuseas o indigestión.
- Refresca y despeja ante el cansancio y los dolores de cabeza provocados por el estrés y agotamiento.

### Acciones Generales:

- Refresca la piel.



## PRINCIPALES USOS Y SUGERENCIAS

- Ideal para cualquiera que necesite estimular o ser estimulado: profesores, directores de actividad, mentores, estudiantes.
- Ideal en épocas de estudio, alta carga laboral o para realizar tareas que requieran foco y concentración.
- Ideal para ayudar a los deportistas a mejorar su rendimiento y foco en el objetivo.
- Ideal para aplicar diluido debajo de la nariz y en el pecho y cuello o en forma de vahos por su efecto reconfortante de los estados gripales.
- Ideal para aplicar diluido y mediante un masaje en la boca del estómago para reconfortar la sensación de indigestión.
- Ideal para aplicar diluido en la frente y la nuca para ayudar a refrescar y despejar las molestias ocasionadas por el dolor de cabeza y para mantener los niveles de energía.
- Ideal para mantener el estado de alerta cuando se debe conducir largas horas en la ruta o realizar un trabajo solitario que requiera concentración.
- Ideal para reconfortar la sensación de mareos en el automóvil o embarcación.
- Ideal para refrescar el aliento a través de buches.
- Ideal para reconfortar los pies y piernas dándoles una sensación de frescura y descanso al diluir un par de gotitas en el **Pedibalm** o en el **Baño Herbal para Pies Pedibath**.
- Ideal para aumentar la acción de compresas frías en axilas, frente e ingles cuando se quiere bajar la fiebre en niños y adultos.

SIN PARABENOS