

Spearmint

Mentha spicata – Máta klasnatá

Olej sebevědomého projevu

POUŽITÍ A POPIS

ulevuje, povznáší, podporuje



Způsob aplikace: **A T I**

Charakteristika: tisíce účinky, pozvedá, stimuluje a dodává podporu

Charakteristika aroma: svěží, sladká mátová vůně

Hlavní složky oleje: carvon, limonen, beta-myrcen

Část rostliny: celá rostlina

Způsob výroby: destilace vodní parou

Zajímavost: Tento druh máty tvoří častou příchuť zubních past či bonbonů. Staří Řekové Mátu klasnatou s oblibou využívali jako přísadu do koupelí.

Hlavní oblasti působení:

Tělesné systémy: Úleva od bolesti, energie

Základní vlastnosti: antiflogistikum, digestivum, stimulant, karminativum, antiseptikum

Součástí směsí nebo přípravků: Peace

Mísí se dobře s oleji: Peppermint, Wintergreen, Ginger

Upozornění: Tento olej je bezpečné používat k lokální aplikaci neředěný.

Působení na psychiku:

Tato máta projasňuje myšlení a vede k sebevědomému verbálnímu projevu. Lidé, kteří ji potřebují, mívají tendenci zakrývat své myšlenky, názory a nápady tím, že se neodvážejí promluvit. Tento olej nás vede k tomu, abychom si ujasnili vlastní přesvědčení a dokázali je pak formulovat do slov.

Máta klasnatá podporuje sebedůvěru při slovním projevu, zvláště před skupinou lidí. Naplňuje nás sebevědomím a pomáhá také v případech, že se potřebujeme postavit za své hodnoty a názory. Tento olej je užitečným lékem pro všechny, kteří se z nejrůznějších důvodů nedokáží jasně vyjádřit – ať už proto, že nemohou najít vhodná slova, nebo se v řeči zadržávají. Pomáhá lidem, aby si na emocionální rovině ujasnili, co chtějí říct, a potom to vyjádřili. Pomáhá jim spojit se s vnitřním světlem a pak toto světlo s důvěrou a jasností předávat světu.

Negativní emoce: strach z projevu na veřejnosti, nervozita, plachost, strach vyjádřit vlastní názory.

Pozitivní vlastnosti: důvěra, jasné vyjadřování, jasnost, odvaha.

Hlavní způsoby použití:

Viry: Užívejte olej vnitřně v kapsli.

Streptokokové krční infekce, angina (zánět mandlí):

Do přiměřeného množství vody přidejte 1 kapku oleje. Rozmíchejte a používejte ke kloktání již při prvních příznacích. Vodu můžete také pro lepší účinek spolknout.

Trávicí obtíže, žaludeční nevolnost, bolesti břicha (dětské koliky):

Nanášejte na oblast břicha nebo olej užívejte vnitřně v kapsli.

Osvěžení dechu: Do menšího množství vody přidejte 1 kapku oleje. Vypláchněte ústa a poté spolkněte.

Onemocnění dýchacích cest, bronchitida: Potírejte olejem hrudník a záda anebo používejte v difuzéru.

Akné, opary, zjizvení: Ošetřujte lokálně potřebná místa na pokožce.

Deprese, únava: Rozptylujte olej difuzérem a nanášejte na šíji.

Stres, nervové podráždění: Přidávejte olej do difuzéru a aplikujte ho na šíji.

Zpožděná nebo silná menstruace: Rozptylujte olej difuzérem a nanášejte na šíji.

Bolesti hlavy, migrény: Používejte olej v difuzéru a potírejte jí oblast šíje.

Emoční rovnováha: Pociťujete-li únavu a vyčerpání a potřebujete-li povzbuzující osvěžení, používejte olej aromaticky i k lokální aplikaci.