



Peppermint (Máta)

37. Pro zklidnění a urovnání trávení, nadýmání a průjmu rozetřete 4–6 kapek Mátového oleje na dlaň a vtírejte v okolí žaludku.
38. Pro podporu trávení a při pálení žáhy přidejte kapku Mátového oleje do (chladného) čaje, vody nebo džusu.
39. Při bolesti dolní části zad a ústřelu zřed'te 3 kapky Mátového oleje s 6 kapkami rostlinného oleje a vmasírujte na bolavé místo.
40. Při bolavých a unavených svalech po tréninku vmasírujte několik kapek Mátového oleje (nejlépe zředěné rostlinným olejem).
41. Vmasírujte několik kapek Mátového oleje do okolí poranění, aby nedošlo k zánětu (Neaplikovat do otevřené rány! Pouze okolo.)
42. Použijte okamžitě Mátový olej na poraněnou oblast (naraženou holeň, nohu, ruku) pro úlevu a snížení bolesti (Neaplikovat do otevřené rány! Pouze okolo.)
43. Pro snížení horečky vmasírujte několik kapek Mátového oleje do chodidel.
44. Při svědění naneste několik kapek Mátového oleje na neporušenou kůži.
45. Před a během tréninku inhalujte Mátový olej pro pozvednutí nálady a omezení únavy.
46. Při nevolnosti a pocitu zvracení vmasírujte několik kapek Mátového oleje v oblasti břicha.
47. Při bolesti hlavy vetřete kapku Mátového oleje na spánky, čelo a povrch nosu (pozor na oči!).
48. Pro zlepšení pozornosti a koncentrace dejte kapku Mátového oleje na jazyk (na chvíli přitiskněte na patro) a několik kapek Mátového oleje rozetřete na temeni hlavy.
49. Při zkoušce inhalujte Mátový olej pro zlepšení paměti.
50. Pro úlevu od cestovní nevolnosti vetřete kapku Mátového oleje na hrud' a žaludek.
51. Pro úlevu při rýmě a nachlazení dejte kapku Mátového oleje na jazyk, mírně potřete povrch nosu (pozor na oči!) a inhalujte.
52. Vmíchejte kapku Mátového oleje do vody pro ochucení a blahodárny vliv na trávení.
53. Při revmatických bolestech a zánětu šlach vtírejte Mátový olej do kloubů.
54. Při pachu v ústech dejte kapku Mátového oleje na jazyk.
55. Inhalujte vůni Mátového oleje pro potlačení chuti k jídlu a přejídání.
56. Naneste kapku Mátového oleje na klíště a po chvíli opatrně klíště odstraňte.
57. Dejte Mátového oleje do koupele pro unavené nohy. Nohama vodu promíchejte.
58. Smíchejte několik kapek Mátového oleje s vodou při mytí oken, zrcadel a brýlí.