



YOUNG LIVING<sup>®</sup>  
ESSENTIAL OILS

# PEPPERMINT

## BENEFICIOS

- Refresca los músculos fatigados después de la actividad física
- Produce un ambiente de concentración al aplicarlo en el difusor
- Brinda una experiencia refrescante al mezclarlo con tu champú favorito o al aplicarlo en la piel después de un día bajo el sol
- Crea una experiencia vigorizante y refrescante al inhalarlo directamente

## RESUMEN

La Menta es originaria de Europa, pero el 75 por ciento del suministro mundial se cultiva ahora en los Estados Unidos. Para producir uno de los aceites esenciales más populares de Young Living, analizamos diversas fincas, incluyendo la Finca y Destilería de Lavanda de Young Living en Mona, Utah. Una botella de 15 ml de aceite esencial de Menta se obtiene mediante la destilación a vapor de aproximadamente 1 libra de las hojas y sumidades floridas de la planta de la menta.

Este aceite es un ingrediente clave en PanAway®, Cool Azul® Pain Relief Cream y Deep Relief™ Roll-On.

El aceite esencial de Menta brinda un aroma familiar y peculiar, pero la Menta es más que solo un aroma fresco y nostálgico. Este aceite puede ser aplicado a tu difusor para crear una atmósfera estimulante y de enfoque para tus tareas diarias. También puedes aplicarlo tópicamente para crear una sensación fresca y cosquilleante en la piel, que puede servir de alivio después de una actividad física extenuante. Recomendamos usar Menta de manera aromática o tópica siempre que desees agregar una variedad agradable a tu rutina.

# USOS & RECETAS para el dia a dia



Agrega Menta a un baño de pies tibio y disfruta del aroma revitalizante y del vapor aromático relajante



Inhálalo o aplícalo en tu pecho antes y durante un entrenamiento arduo para disfrutar de su aroma estimulante



Agrégalo a una lata de pintura fresca para atenuar el olor



Aplícalo tópicamente en áreas cansadas después de una actividad física y obtén una sensación de frescura



Energiza los espacios familiares compartidos muy temprano por las mañanas inundándolos con este aroma glacial



Rocía una mezcla de aceites esenciales de Menta y Lavanda en tu armario para refrescarlo

# DILUCIÓN DE LOS ACEITES ESENCIALES PARA NIÑOS Y BEBÉS

No hay reglas absolutas para la dilución, pero estas proporciones son un buen lugar para comenzar. Usa un aceite portador hidratante como el Complejo de Aceite Vegetal V-6™ para nutrir la delicada piel de los bebés y minimizar la irritación.

A continuación encontrarás las recomendaciones de dilución:



## EDAD 0-1

8 gotas de aceite portador por 1 gota de aceite esencial; si no se experimentan reacciones adversas, prueba 7 gotas de aceite portador por 1 gota de aceite esencial



## EDAD 2-6

3 gotas de aceite portador por 1 gota de aceite esencial



## EDAD 7-11



1 gota de aceite portador por 1 gota de aceite esencial

## EDAD 12+

Concentración completa de la etiqueta

# Extra Fresco

## Fresh

### EXFOLIANTE

- Sal de mar
- Complejo de Aceite Vegetal V-6
- Aceite Esencial de Limón
- Aceite Esencial Joy
- Aceite Esencial de Menta
- Aceite Esencial de Lavanda

# Spray Refrescante Corporal

- 1/4 de taza de agua
- 5 gotas de Aceite Esencial de Menta
- 5 gotas de Aceite Esencial de Lavanda
- 5 gotas de Aceite Esencial Purification

Mezcla el agua y los aceites esenciales en una botella rociadora de vidrio para mantenerte fresco y relajado en los soleados días de verano.

# Spray para Después de Asolearse

- Botella rociadora de vidrio de 4 onzas
- 1-2 cucharadas de gel de aloe vera
- 10 gotas de Aceite Esencial de Incienso
- 10 gotas de Aceite Esencial de Lavanda
- 10 gotas de Aceite esencial de Menta
- $\frac{1}{2}$  taza de hamamelis

Agrega el gel de aloe vera a la botella rociadora. Agrega los aceites esenciales. Agrega  $\frac{1}{4}$  de taza de hamamelis y agita bien. Añade el hamamelis restante y vuelve a agitar. Refrigerá para conservar su efecto extra refrescante. Agita bien antes de usar.