

# Black Spruce (Must Kuusk)

*Picea mariana* 5 ml

dōTERRA™ | EUROPE

TOOTE INFOLEHT



CPTG™

**Taime osa:** oks/leht

**Ekstraheerimismeetod:** auruga destilleerimine

**Lõhna kirjeldus:** pilsamjas, roheline, puuviljane, puidune

**Peamised keemilised komponendid:**  
bornüülatsetaat, alfa-pineen, kamfeen, δ-3-kareen

## PEAMISED KASUTEGURID

- Nahal rahustava toimega
- Soodustab lõõgastumist ja rahulikkust
- Leevendab väiksemaid nahaärritusi

## TOOTEKIRJELDUS

Ajalooliselt kasutasid Ameerika põliselanikud musta kuuse õli naha tervise soodustamiseks ning osana oma vaimse tervendamise ja puhastamise tavadest. *Picea mariana* okastest ja okstest destilleeritud musta kuuse eeterlik õli sisaldab palju keemilist ainet nimega bornüülatsetaat, mis soodustab lõõgastumist ja rahulikkust enesetunnet. Alustage päeva rahustavalt mõjuva musta kuuse õliga, mis sobib nii nahale kandmiseks kui ka aroomina kasutamiseks. Pärast pingutavat treeningut või kui keha vajab naha kaudu hoolitsust, masseerige musta kuuse õli koos baasõliga naha sisse, nautides rahustavat ja hellitavat massaaži. Määrige kaela tagaosale kogu päeva jooksul, et soodustada kooskõla- ja tasakaalutunnet.

## KASUTUSALAD

- Pärast pingutavat tegevust segage 1–2 tilka musta kuuse õli fraktsioneeritud kookosõliga ja masseerige naha sisse, nautides selle rahustavat toimet.
- Kasutage paikset väiksema nahaärrituse leevendamiseks.
- Lisage näonaha niisutajale vistrike tekke vähendamiseks ning naha hoidmiseks puhta ja tervena.

## KASUTUSJUHISED

Massaažiks segage viis tilka 10 ml baasõliga. Lisa vanniveele 5 tilka segatuna 5 ml baasõliga. Lõhnastamiseks segage üks tilk 10 tilga baasõliga.

## HOIATUS

Võib põhjustada nahatundlikkust. Hoida lastele kättesaamatus kohas. Kui olete rase, imetate või saate ravi, pidage esmalt nõu arstiga. Vältige silma, sisekõrva ja tundlikesse nahapiirkondadesse sattumist.

