

# Black Spruce (Mustakuusi)

*Picea mariana* 5 ml

dōTERRA™ | EUROPE

TUOTETIETOSIVU



**Kasvin osa:** oksa/lehti

**Uuttomenetelmä:** höyrytislauus

**Aromaattinen kuvaus:** palsaminen, vihreä, hedelmäinen, puinen

**Tärkeimmät kemialliset ainesosat:**  
bornyyliasetaatti, a-pineeni, kamfeeni, δ-3-kareeni

## ENSISIJAISET HYÖDYT

- Rauhoittaa ihoa
- Mieltä rentouttava ja rauhoittava vaikutus
- Auttaa vähäiseen ihoärsytykseen

## KUVAUS

Mustakuusiöljy on voimakas eteerinen puuöljy, jota Pohjois-Amerikan alkuperäiskansat ovat perinteisesti käyttäneet ihonhoidossa sekä hengellisissä ja puhdistavissa seremonioissaan. *Picea mariana* -puun neulasista ja oksista tislattu eteerinen mustakuusiöljy sisältää runsaasti bornyyliasetaattia, joka on tunnettu rentouttavista ja rauhoittavista vaikutuksistaan. Aloita päiväsi nauttimalla mustakuusiöljyn rauhoittavista vaikutuksista ulkoisesti ja aromaattisesti. Rasittavan liikuntasuorituksen jälkeen tai kehon kaivatessa paikallista tukea sekoita mustakuusiöljyä pohjaöljyn joukkoon ja hemmottele itseäsi rauhoittavalla, rentouttavalla hieronnalla. Hiero niskaan päivän mittaan harmonisten ja tasapainoisten tuntemusten vahvistamiseksi.

## KÄYTTÖ

- Rasittavan suorituksen jälkeen sekoita 1–2 tippaa mustakuusiöljyä fraktioituun kookosöljyyn ja hiero iholle rentoutumista tukemaan.
- Levitä ulkoisesti lievittämään pientä ihoärsytystä.
- Lisää kosteusvoiteen joukkoon häivyttämään ihon pieniä epätäydellisyyksiä ja tekemään ihosta terveen näköisen.

## KÄYTTÖOHJEET

Sekoita hierontaa varten 5 tippaa öljyä 10 ml:aan perusöljyä. Sekoita kylpyä varten 5 tippaa öljyä 5 ml:aan perusöljyä. Sekoita parfyymiksi 1 tippa öljyä 10 tippaan perusöljyä.

## VAROITUKSET

Saattaa aiheuttaa ihoherkkyyttä. Pidä lasten ulottumattomissa. Jos olet raskaana, imetät tai olet lääkärinhuoissa, keskustele käytöstä lääkärin kanssa. Vältä kosketusta silmiin, sisäkorviin ja herkille alueille.

