



Sănătate din inima Daciei

În inima Țării, la poalele Sarmizegetusei dacice, acum 90 de ani, a început o călătorie lungă în lumea plantelor medicinale prin înființarea „Digitalis, Prima Cooperativă Română pentru Cultivarea Plantelor Medicinale - Orăștie”. De nouă decenii, neîntrerupt, alăturăm știința tradițiilor străvechi în rețete meșteșugite cu drag pentru sănătatea românilor.

## ULEIUL ESENȚIAL DE MENTĂ

Menthae aetheroleum

**Contribuie la eliminarea disconfortului respirator.  
Menține buna funcționare a aparatului digestiv.**

**INGREDIENTE:** ulei esențial obținut din părțile aeriene ale speciei *Mentha piperita* (fam. Lamiaceae), care conține mentol, mentonă, mentofuran, izomentonă.

Ca și multe alte plante, **menta** le-a fost cunoscută anticilor greci, romani și egipteni. Legenda spune că zeul întunericului Pluto s-a îndrăgostit nebunește de frumoasa nimfă *Mentha*. Geloasă, soția sa zeița *Persephona* a urmărit-o pe nefericita fată și a îngropat-o în pământ. Pluton, impresionat de suferința nimfei a transformat-o apoi în planta frumos mirositoare care îi poartă numele.

### MOD DE ÎNTREBUINȚARE:

**Uz intern:** 3-5 picături de ulei esențial de 3 ori pe zi, amestecate cu o linguriță de miere. În cazul diabeticilor, administrarea se face pe o bucățică de pâine.

Uleiul se administrează timp de 7-14 zile. Cura se poate repeta după o pauză de 2 săptămâni.

### Uz extern:

**Inhalații:** 3-4 picături de ulei esențial se pun într-un litru de apă fierbinte. Se inspiră timp de 10-15 minute stând aplecat peste vas cu capul acoperit cu un prosop.

**Candela de aromaterapie:** 5-6 picături în apă. Se va avea grijă ca atâta timp cât lumânarea este aprinsă farfurioara să nu rămână fără apă.

**Masaj:** 1-2 picături de ulei esențial se amestecă cu 10 ml ulei gras (măslină, sâmburi de struguri, etc.). După masaj uleiul nu trebuie îndepărtat prin spălare timp de 6-8 ore.

**Baie:** 5-7 picături de ulei esențial se pun direct în apa de baie, sau se pot dilua cu aproximativ două lingurițe de ulei gras (cum ar fi migdale dulci, jojoba, floarea-soarelui presat la rece sau ulei de susan) sau chiar lapte. Dacă adăugați uleiuri esențiale în apă prea devreme, sau în apa prea fierbinte, o mare parte se va evapora. Baia se face timp de 15-20 minute.

**Comprese:** se pun 2 picături ulei esențial la 100ml apă pentru suprafețe mici și 6-8 picături la 300-400 ml apă pentru suprafețe mari. Se amestecă, apoi se înmoaie o bucată de tifon sau șervet de bumbac, se stoarce, se așează pe zona dorită și se acoperă cu un prosop. Se menține compresa maxim o oră. Procedul se repetă de 2-3 ori pe zi.

### ATENȚIONĂRI:

Nu se recomandă femeilor însărcinate și mamelor care alăptează și în caz de hipersensibilitate la mentă.

**Uleiul esențial de mentă se folosește întotdeauna diluat!**

Evitați supradozarea, abuzul și contactul cu ochii.

A se păstra închis ermetic, ferit de acțiunea directă a razelor solare, la loc uscat și temperatura mediului ambiant.

Supliment alimentar. A nu se depăși doza recomandată pentru consumul zilnic. Produsul este un supliment alimentar și nu trebuie să înlocuiască o dietă variată, echilibrată și un stil de viață sănătos. A nu se lăsa la îndemâna și la vederea copiilor.

Notificat la Serviciul Național pentru Plante Medicinale, Aromatice și Produse ale Stupului. Nr. aviz 5197/21.01.2011.

### Produs de:

**Laboratoarele FARES Bio Vital** - membru al grupului de firme FARES Orăștie, str. Plantelor nr. 50, jud. Hunedoara, România.

Producător cu Sistemul de Management al Calității certificat **ISO 9001:2008** de **TÜV Rheinland România** prin **TÜV Rheinland Cert.** Certificat nr. 01 100 1331899.

**Informații:** tel. 0254.247.574 sau [info@fares.ro](mailto:info@fares.ro) [www.fares.ro](http://www.fares.ro)