

3 Mentas

Nuevo Blend de Aceites Esenciales



LA CONCENTRACIÓN

La concentración nos permite enfocarnos en las distintas tareas que debemos desarrollar durante nuestro día. Grandes o pequeñas, todas ellas requieren de un cierto grado de concentración.

Para lograr concentrarnos necesitamos que varios factores mentales y emocionales se encuentren en equilibrio.

Cuando no logramos concentrarnos nuestra vida se ve afectada. No podemos pensar con claridad, no conseguimos enfocarnos en la tarea que estamos haciendo y muchas veces nos cuesta tomar decisiones correctas.

La dificultad para concentrarnos puede darse por múltiples motivos, pero en los últimos 18 meses, la pandemia atravesó la vida de todos cambiando nuestras rutinas y nuestro estado mental sin excepción. Esta situación ha generado un estado colectivo de distracción constante y personas de todas las edades y con todo tipo de ocupaciones se quejan de “fatiga mental”, “niebla mental” o “bloqueo mental”.

¿Cuáles son las causas que dificultan la concentración?

- **Adopción de nuevas rutinas.** Estábamos acostumbrados a realizar tareas y rutinas como en “piloto automático”. Tener que adaptarnos a nuevas rutinas a la fuerza requiere de un esfuerzo adicional de nuestra mente. Por ejemplo, coordinar el trabajo con el cuidado de los niños, perder nuestros espacios de socialización, tener que ocuparnos de tareas que antes no eran nuestras... Estos nuevos aprendizajes requieren de un mayor consumo de energía física y mental.
- Las **distracciones constantes**, el timbre, la TV, los niños, los Zooms en distintos horarios, los quehaceres del hogar, etc... nada de esto colabora con la concentración.
- Las **emociones** interfieren con el procesamiento de la información. Nos cuesta más concentrarnos cuando estamos enamorados, ansiosos, angustiados o preocupados.

MEJORAR LA CONCENTRACIÓN AYUDA A:



Aumentar la retención de información y la memoria.



Promover un mayor estado de alerta.



Mejorar el aprendizaje.



Mejorar el pensamiento analítico.



Mejorar la energía mental.



Promover la creatividad.



Reducir el estrés.

CLAVES PARA COMBATIR LA FATIGA MENTAL:

- 1) **Intentar establecer nuevas rutinas y mantenerlas** para no tener que readaptarnos permanentemente ante la improvisación.
- 2) **Trabajar en disminuir el estrés.** ¿Cómo? Haciendo ejercicio, estableciendo una rutina regular a la hora de dormir, alimentándonos bien y encontrar tiempo para actividades que nos relajen, nos den placer, calma y bienestar.
- 3) **Desconectarnos de las distracciones.** Procurar que la mente se concentre en una cosa a la vez. Tratar de reservar momentos del día para las diferentes tareas, ya sean laborales o domésticas. Algo así como cerrar ventanas en una computadora para concentrarse en una sola.

Por ejemplo:

- No tener el televisor o la radio con las noticias encendidos mientras trabajamos.
- Cuando se juega con los hijos, no tener el teléfono móvil en la mano, o al menos no revisar el correo electrónico, Instagram o Twitter durante ese tiempo.

Si logramos que nuestra mente se concentre en un solo tema a la vez, la recompensa será sentirnos menos agotados mentalmente al final del día.

Y si todos estos hábitos saludables los combinamos con el nuevo desarrollo de **Just**, ¡mucho mejor!

3 Mentas

Nuevo Blend de Aceites Esenciales

Cuando tu memoria, tu capacidad para resolver problemas y tu energía mental necesiten reiniciarse, el nuevo **Blend 3 Mentas** te ayudará a mejorar tu concentración para que puedas enfocarte y liberarte del peso de las distracciones.

3 Mentas es un blend formado por un trío de aceites esenciales puros de menta piperita, spicata y silvestre que ayudarán a que tus días sean más productivos, naturalmente.

La concentración de 3 mentas en un blend único.



DERMATOLÓGICAMENTE PROBADO - NO PROBADO SOBRE ANIMALES - SIN PARABENOS - SIN FTALATOS -
SIN COLORANTES - SIN FRAGANCIA AGREGADA

3 Mentas

Nuevo Blend de Aceites Esenciales

RAZONES PARA SU DESARROLLO

Los **aceites esenciales** brindan múltiples beneficios para el cuerpo, la mente y las emociones y cada vez son más las personas que **los eligen para mejorar su calidad de vida.**

Nuestros **Maestros Galénicos** se encuentran siempre en la búsqueda de nuevas combinaciones de aceites esenciales en dosis perfectas para crear **blends únicos** que **potencian sus beneficios** individuales.

En las últimas décadas se ha comprobado que la combinación de diferentes tipos de menta potencia sus beneficios y, las ventajas de tener un blend al “**estilo Just**”, nos permite poder ofrecer el nuevo **3 Mentas** -*exclusivo e inimitable*- a nuestros Clientes.



3 Mentas

Nuevo Blend de Aceites Esenciales

BENEFICIOS PRINCIPALES

- Aumenta la concentración, despeja la mente y estimula a la acción.
- Ayuda a enfocarse en la tarea y reducir la distracción.
- Refresca ante el cansancio y los dolores de cabeza provocados por el estrés y el agotamiento.
- Despeja en caso de resfríos y congestión.
- Promueve una respiración más fluida y ayuda a mantener el foco durante las actividades deportivas, lo que puede resultar en un mayor rendimiento.
- Su aroma aligera la sensación de náuseas.
- Su presencia de mentol refresca la piel.



3 Mentas

IDEAL PARA:

- Personas que tienen dificultad para concentrarse.
- Personas que se sienten agotadas mentalmente.
- En épocas de estudio, alta carga laboral o para realizar tareas que requieran foco y concentración.
- Mantener el estado de alerta cuando se debe conducir largas horas en la ruta o realizar un trabajo solitario que requiera concentración.
- Ayudar a los deportistas a mejorar su rendimiento y foco en el objetivo.
- Aplicar diluido en la frente y la nuca para ayudar a refrescar y despejar las molestias ocasionadas por el dolor de cabeza y para mantener los niveles de energía.
- Realizar vahos e inhalaciones durante los estados gripales.
- Aumentar la acción refrescante de compresas heladas aplicadas en axilas, frente e ingles cuando se quiere bajar la fiebre en niños y adultos.
- Aplicar diluido y mediante un masaje en la boca del estómago para reconfortar la sensación de náusea y mareo, indigestión.
- Reconfortar la sensación de mareos en el automóvil o embarcación.
- Refrescar el aliento y desinfectar a través de buches.
- Reconfortar los pies y piernas dándoles una sensación de frescura y descanso al diluir un par de gotitas en el **Pedibalm** o en el **Pedibath**.

3 Mentas

Nuevo Blend de Aceites Esenciales

MODOS DE USO:

DIFUSOR/HORNILLO: Colocar 5 gotas en agua caliente en el hornillo o fría en el difusor.



BRUMA : Colocar 6 gotas en 10ml de **Bruma Aromablends** y vaporizar en el ambiente, ropa de cama, sofás, cortinas, cojines.

MASAJES: Mezclar 3-5 gotas de **3 Mentas** en una cucharada de **Aceite Corporal Aromablends**.

DUCHA O BAÑO DE INMERSIÓN:

En la **ducha** colocar el tapón y agregar 5 gotas de **3 Mentas** para que, al caer el agua, sus vapores desprendan aromas estimulantes.

En la **bañera**, colocar 5 gotas mezcladas con una espuma de baño o esencia **Just** en el agua para ayudar a despejar la mente.

INHALACIONES: Colocar 5 gotas en ½ litro de agua recién hervida para realizar inhalaciones. Puedes hacerlas de manera directa con una toalla en la cabeza, o bien, dejar que las moléculas de aceite se evaporen en el aire.

COMPRESAS: Colocar 3 gotas en agua helada, remojar una toalla pequeña y aplicar en la zona deseada. Remojar la compresa cada vez que pierda frío.

PRECAUCIÓN: No utilizar durante el embarazo y lactancia y en niños menores de 3 años.



3 Mentas

Nuevo Blend de Aceites Esenciales

DESCRIPCIÓN:

Aceites que integran este blend:

- Menta Piperita
- Menta Spicata
- Menta Silvestre (Menta Arvensis)

Descripción aromática: fresco, con matices balsámicos, mentolados, picantes y notas dulces.

Palabras asociadas: concentración, foco, refrescante, revitalizante, rendimiento, clarificante, energizante, relajación, mente.





LO MEJOR DE LA MENTA

El aceite esencial de menta es uno de los más elegidos en el mundo de la aromaterapia por su aroma refrescante y estimulante. El **Blend 3 Mentas** combina las 3 variedades más reconocidas y elegidas por los amantes de la aromaterapia.

Aceite Esencial de Menta Piperita:

Origen: Italia

Nativa de Europa, de la zona del Mediterráneo. Hoy crece en Italia, USA, Japón y Gran Bretaña.

Existen varios estudios interesantes sobre la menta que hablan de su capacidad para aumentar la concentración y el rendimiento de los deportistas y de su capacidad de promover la sensación de saciedad en las personas.

El Dr. Dember, de la Universidad de Cincinnati, estudió y confirmó su habilidad para incrementar la agudeza mental y estado de alerta en un 28%.

En otro estudio, el Dr. Brian Raudenbush de Wheeling Jesuit University en West Virginia, investigó la capacidad de la menta para afectar el centro de saciedad del cerebro, dando mayor sensación de satisfacción luego de las comidas. Su estudio se realizó en 40 personas a quienes se les pidió que inhalaran menta cada dos horas durante cinco días. Durante 5 días siguientes, se les dio un placebo. El resultado fue asombroso. En la semana en la que inhalaban la menta, consumían un promedio de 1800 calorías menos que en la semana del placebo. Por esto, se a veces se utiliza como complemento de dietas alimenticias para bajar de peso.

Existe también otro estudio, realizado por el mismo Dr. Raudenbush con atletas, donde se pudo comprobar que inhalando vapores de Aceite Esencial de Menta aumentaba la performance física de los atletas.





LO MEJOR DE LA MENTA

Aceite Esencial de Menta Spicata



Origen: EE.UU.

También llamada hierbabuena, menta verde o menta de caballo. Es autóctona de la región del Mediterráneo y hoy esta muy extendida en toda Europa, Asia Occidental y Oriente.

Estudios clínicos han demostrado que la menta spicata mejora la función pulmonar en deportistas y que esto puede resultar en un mayor rendimiento. Su aroma es más dulce que el de la menta piperita por lo cual contribuye a que el **Blend 3 Mentas** tenga una fragancia más redondeada, robusta y agradable.

Aceite Esencial de Menta Silvestre (Menta Arvensis)



Origen: China

Es nativa de las regiones templadas de Europa y Asia, Siberia y América del Norte.

El aceite de la menta silvestre tiene un aroma fresco y penetrante a mentol ya que posee alta concentración del mismo. El mentol activa las mismas terminaciones nerviosas de la piel que el hielo y el frío por lo cual su aplicación resulta en una sensación altamente refrescante.

3 Mentas

Nuevo Blend de Aceites Esenciales

INCI

INGREDIENTS/INGREDIENTES:

Mentha Spicata Herb Oil, Mentha Piperita (Peppermint) Oil, Mentha Arvensis Leaf Oil.

Allergen components/Componentes alergénicos: Limonene.



Contenido 10 ml.
Código: 1052

⚠ ADVERTENCIAS

- ✓ No utilizar en mujeres embarazadas o que estén amamantando.
- ✓ En niños menores de 3 años, consultar al médico.
- ✓ No dejar al alcance de los niños.
- ✓ Evitar el contacto de los ojos.
- ✓ De observar alguna reacción desfavorable, tal como enrojecimiento,
- ✓ comezón o irritación, lavar inmediatamente con agua, suspender su uso y en caso de que persista, consultar al médico.
- ✓ Para uso externo exclusivo.
- ✓ Mantener alejado del frío o calor extremos.