



(PERİ)MENOPÖZ
için
DOĞAL DESTEK





Semptomlar - Yağlar

Ateş Basması /Gece Terlemesi

Servi, Misk Adaçayı, İngiliz Nanesi, Itır

Beyin Sisi

(Unutkanlık, Odaklanma Sorunu)

Biberiye, Limon, İngiliz Nanesi, Ökalyptus,
Vetiver

Ruh Hali Dalgalanmaları/ Anksiyete

Itır, Lavanta, Ylang Ylang, Misk Adaçayı,
Greyfurt

Uyku Sorunları

Rumi Papatya, Mercanköşk, Bergamot, Lavanta,
Misk Adaçayı

Cilt kuruluğu

Jojoba, Tamanu, Kuşburnu, Sarı Kantaron,
Ölmezçiçek

© Muguet Therapie



Kullanım Önerileri

1. Difüzör veya Buhurdanlıkta Kullanım

100 mL su haznesi olan bir difüzöre
veya küçük buhurdanlığa:

- 5-6 damla toplam uçucu yağ damlatın.
- Yaklaşık 15–20 dakika çalıştırın,
sonra ortamı havalandırın.
- Gün içinde toplam 1–2 saatten fazla sürekli
kullanmayın.

2. Koklama (Pamuk veya Koklama Tüpü)

- Küçük bir pamuğa 3-4 damla,
kişisel koklama tüpü fitiline toplam 15 damla
uçucu yağ damlatın.
- Günde birkaç kez, kısa sürelerle
(5–10 saniye) koklayın.



Kullanım Önerileri

3. Masaj Yağı İçinde Kullanım

- 100 mL baz yağı toplam 30 damla uçucu yağ ekleyin.
(örneğin tatlı badem, jojoba veya üzüm çekirdeği yağı)
- Temiz cilde nazikçe masaj yapın.
- Göz çevresinden, açık yaralardan ve mukozal bölgelerden kaçınınız.
- Karışımı buzdolabında veya serin ortamda saklayınız; 3–6 ay içinde tüketin.

4. Krem veya Losyonla Karıştırma

- 30 gr kreme (veya losyonunuza) toplam 5-6 damla uçucu yağ ekleyin.
- İyice karıştırıp küçük bir kavanoza alın.
- Önce bilek içi gibi küçük bir bölgede yama testi yapınız.
- Kullanırken elinizin ıslak olmadığından emin olun.



Genel Güvenlik Notları

- Kronik hastalığı olanlar için mutlaka uzmana danışın.
- Uçucu yağları asla doğrudan cilde uygulamayın; içsel (oral) şekilde kullanmayın.
- Serin, karanlık ortamda ve cam şişelerde saklayın.
- Uygulama sonrası ciltte tahriş veya kızarıklık oluşursa kullanımı bırakın.

© Muguet Therapie — Bu öneriler yalnızca eğitim ve bilgilendirme amaçlıdır.
Uygulama öncesinde mutlaka yama (alerji) testi yapınız.