

# Medovka

Medovka je vzácny olej, ktorý sa ťažko získava a produkuje. Má veľa rôznych, zdraviu prospešných účinkov a je známy tým, že pozitívne ovplyvňuje náladu a upokojuje nervové napätie.

## Hlavné výhody:

- Podporuje relaxáciu a môže pomôcť vytvoriť pokojné prostredie na spánok
- Upokojuje pocity napätia alebo nervozity
- Omladzuje pokožku a vlasy

## Použitie:

- Pridajte do hydratačného prípravku alebo do vody vo fľaši s rozprašovačom a nastriekajte na tvár na omladenie pleti a osvieženie mysle.
- Votrite na čelo, ramená alebo hrudník pre pocit pokoja a na podporu citovej pohody.
- Pred obávaným príhovorom, prezentáciou alebo výkonom aplikujte jednu až dve kvapky medovkového esenciálneho oleja do dlaní a pomaly a zhlboka ho vdychujte.
- Vytvorte si vlastné potpourri s medovkovým olejom a položte ho na nočný stolík.

