

SinuMed®

eterično olje japonske mete



FIDIMED



SINU MED® je popolnoma naraven rastlinski izdelek iz eteričnega olja japonske mete (lat. *mentha arvensis*). Namenjen je vtiranju oz. masaži izbranih predelov kože za olajšanje dihanja skozi nos, občutka polnosti glave ter ob mišični utrujenosti in občutku nelagodja po telesnem naporu. Za dobro počutje vse bolj iščemo naravne rešitve, in prav naravno eterično olje z blagodejnim delovanjem lahko od zunaj, preko največjega človeškega organa znatno prispeva k olajšanju pogostih stresnih težav ter k dobremu počutju telesa in duha.

Uporaba in odmerjanje

SINU MED® svetujemo odraslim in otrokom od 6. leta naprej (starostna meja je pri otrocih določena tudi s tem, da si otrok olja SINU MED® po nanosu nehoti ne zanese v oči ter druge sluznice oz. da je sposoben upoštevati naša navodila).

Na jagodico prsta nanesemo kapljico olja SINU MED® in jo vtremo v izbrane predele kože, lahko večkrat na dan, če je potrebno. Sprva bomo začutili izrazito hlajenje, nato prijetno toploto.

Ob mišični bolečini je po nanosu izbrani predel priporočljivo toplo poviti in mirovati vsaj nekaj minut. Po nanosu olja SINU MED® na predele glave in vratu vsaj za nekaj minut zaprite oči (da očesna sluznica ne pride v stik z izhlapelim oljem).

Olje SINU MED® ne sme priti v stik s sluznicami (notranjost nosne votline, ust, oči, sluhovoda) in ni namenjen vkapavanju v nos. Ne nanašamo ga na kožo, ki je vneta ali kako drugače poškodovana. Če pa se to zgodi, obilno izpiramo z mlačno vodo.

Za zunanjo uporabo!

SinuMed® svetujemo

Olje SINU MED® je namenjeno za vtiranje oz. masažo izbranih predelov kože:

- **na glavi za olajšanje:**
 - dihanja skozi nos,
 - občutka zamašenih ušes,
 - neprijetne polnosti glave;
- **na hrbtenici in okončinah:**
 - ob mišični utrujenosti in občutku nelagodja po telesnem naporu ali treningu,
 - ob občutku zategnjenih mišic (npr. pri enostranski zakrčenosti vratnih mišic),
 - ob bolečinah v predelu hrbtenice in vratu.

SINU MED® je odličen sopotnik na potovanjih in pri športnih dejavnostih.

Masaža akupresurnih točk

Z masažo akupresurnih točk delovanje eteričnega olja okrepimo. Tisočletno modrost energetskih meridianov lahko za samozdravljenje in dobro počutje uporabljamo pri sebi ali najbližjih.

Vsako točko masiramo približno 30-60 sekund; ob pritisku na pravilni predel po navadi občutimo, da smo nad 'točko' - kot poseben pritisk ali rahlo bolečino.





Uporabljene so uradne oznake akupresurnih točk (kratica meridiana, številka točke). Vse so parne, razen **EXTRA 1**.

LI 20 - konec kožne gube ob prehodu nosnic v kožo lica;
GB 14 - na čelu; za širino členka palca (pribl. 2 cm) nad sredino obrvi;

BL 2 - začetek obrvi ob nosnem korenu;

EXTRA 1 - "tretje oko" - točka na sredini med obrvmi;

EXTRA 2 - senci; vdolbini nekoliko nad in za stranskim koncem obrvi (področje, ki ga instinktivno masiramo ob glavobolih);

Točke pred ušesom - kjer se uho preliva v kožo obraza, se nahajajo tri pomembne točke (**SJ 21**, **SI 19**, **GB 2**), ki jih masiramo s potegi kazalca navzgor in navzdol;

SJ 17 - točka v vdolbini za ušesno mečico (pomembna za zmanjšanje občutka zamašenih ušes);

GB 20 - točka je v vdolbini na vsaki strani hrbtničnih mišic na prehodu zatilja v vrat (zelo pomembna ob glavobolih, prehladih, otrdelem ali bolečem vratu).

Pomembna obvestila

Olje za zunanjo uporabo **SINUMED®** lahko vtiramo le na nepoškodovanih predelih kože. Pri tem se ogibamo stiku s sluznicami. Predvsem se ogibamo stika z očmi, zato si po uporabi dobro operimo roke.

Olja **SINUMED®** ne nanašamo na predele, kjer je koža poškodovana (odrgnine, rane, izpuščaji, vnetja ipd.); v neposredno okolico oči (možnost prenosa olja na očesno sluznico) ali v oči; v nos oz. na nosno sluznico (olja **SINUMED®** nikoli ne vkapavamo v nos); v ušesa; na ustnice in v ustno votlino.

Olja **SINUMED®** ne uporabljamo pri preobčutljivosti (alergiji) na meto.

Olja **SINUMED®** ne uporabljamo pri dojenčkih, v času nosečnosti pa le s previdnostjo in le na točke na obrazu ter vratu.

Če opazite oteklino, rdečico, zvišanje telesne temperature ali pa če se znaki vašega obolenja v dveh tednih ne izboljšajo, se posvetujte z zdravnikom.

Oprema

Zloženska vsebuje stekleničko z desetimi mililitri eteričnega olja japonske mete.

Izdeluje

Fidimed, d. o. o., Brodišče 32, 1236 Trzin, Slovenija, EU, v sodelovanju z Essencia, Švica.



Pastile **Granobil®** z izvlečkom gorskega lišaja blagodejno oblozijo sluznico ust in žrela ter na naraven način pomagajo pri hripavosti zaradi prehladov, izsušene sluznice ali prekomerne uporabe glasu (pevci, učitelji, prodajalci ...).

Granobil® je odličnega okusa in primeren za odrasle, otroke in tudi za nosečnice. **Granobil®** - naravno za usta, žrelo in glas!



Dodatne informacije o Fidimedovih izdelkih ter brezplačne Fidimedove tiskovine z opisom izdelkov in navodil so vam na voljo v Fidimedovi posvetovalnici - ob četrtnih med **11. in 16. uro** na telefonski številki **01 563 45 35**, na spletni strani **www.fidimed.si** ali po naročilu na **info@fidimed.si**. Veseli bomo vaših izkušenj in sporočil!