

Schlafgesundheit...



Unterstützung für einen gesunden Schlaf...



...ist wichtig für:

- ...einen gesunden Stoffwechsel & Hormonhaushalt,
- ...eine gute Leistungsfähigkeit bei Sport und Bewegung,
- ...für die Konzentration und unsere Emotionen



Melatonin – Schlafhormon:

- körpereigener Botenstoff - wird von der Zirbeldrüse im Gehirn produziert
- Licht hemmt die Produktion

Regelmäßiges Selbstfürsorge-ritual:

- Entspannungsübungen, Meditation, Yoga, Buch lesen, entspannende Musik, entspannendes Bad...
- Dunkelheit im Schlafzimmer, keine elektronischen Geräte (Blaulicht),
- Keine Stimulanzien (Kaffee, Nikotin, Alkohol, koffeinhaltige Getränke,...)

Anwendungstipps:

- Fußmassagen mit Öle deiner Wahl:
Mit 1-2 Tr. verdünnt mit FCO abends 10 min täglich die Fußsohlen und Reflektionspunkte massieren
- Kopfkissenspray:
30 ml Sprühflasche mit 7 Tr. Lavendel, 15 Tr. Ylang Ylang, 7 Tr. Serenity und destilliertem Wasser auffüllen, vor dem Schlafengehen auf Bett und Kopfkissen sprühen
- Diffusen oder Inhalieren:
3-4 Tr. ätherische Öle deiner Wahl vernebeln oder 1 Tr. aus den Handflächen tief einatmen
- entspannendes Bad:
Einige Tropfen mit Bittersalz mischen und ins Badewasser hinzufügen

wohltuende Öle zur Unterstützung...



Bergamotte (Bergamot Citrus)



- Wirkt beruhigend und entspannend auf Körper und Geist, auch als Massageöl
- Unterstützt bei Stress und Angstzuständen
- Ist bekannt dafür, Selbstsicherheit und Selbstliebe zu fördern.

Lavendel (Lavandula angustifolia)



- Wirkt beruhigend und entspannend
- Beruhigt gelegentliche Hautirritationen
- Zur Unterstützung eines erholsamen Schlafs

Sandelholz (Sandelwood)



- Wirkt beruhigend und ausgleichend auf Emotionen, Körper und Geist
- Unterstützt bei Spannungsgefühlen und angestauten Emotionen
- fördert einen erholsamen Nachtschlaf

Clary Sage (Muskatellersalbei - Salvia sclarea)



- Entspannt den Körper und fördert einen erholsamen Schlaf
- Unterstützt bei Menstruationsbeschwerden

Römische Kamille (Anthemis nobilis)



- Beruhigt Körper, Geist und Haut
- Entspannt sämtliche Körpersysteme
- unterstützt ein gesundes Immunsystem

Vetiver (Vetiveria zizanioides)



- Beruhigt und erdet Emotionen, auch als Massageöl
- Fördert einen tiefen, erholsamen Schlaf

Dieses Informationsblatt gibt einen kurzen Überblick beschriebene Produkte kennen zu lernen, um bei Interesse auch selbst mehr nachzuforschen.
Es gilt nur für den internen Bereich und als Grundinformation.

Die hier beschriebenen Produkte sind nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten bestimmt.
doTERRA ersetzt weder den Arztbesuch, noch verhindert, behandelt oder heilt es Krankheiten.

Schlafgesundheit...



Ylang Ylang (*Cananga odorata*)

- Beruhigt Körper und Geist und wirkt gleichzeitig stimmungsaufhellend
- Wirkt wohltuend bei stressbedingter Anspannung
- Unterstützt ein gesundes Herz-Kreislauf-System



Zedernholz (*Juniperus virginiana*)

- Hat wegen seines wichtigsten Inhaltsstoffs Cedrol eine natürlich beruhigende Wirkung
- Kann das vegetative Nervensystem auf natürliche Weise entspannen und den Körper beruhigen



Spikenard (*Nardostachys jatamansi*)

- Fördert ein Gefühl von Ruhe und Entspannung
- Unterstützt eine gesunde Durchblutung
- Fördert eine saubere und gesunde Haut



Melisse (*Melissa officinalis*)

- bekannt für ihre beruhigenden Eigenschaften und ihre Fähigkeit, zum Lösen von Spannungen beizutragen
- Fördert das Gefühl von Müdigkeit und unterstützt die Nerven zu beruhigen



Serenity® (*Erholsame Mischung*)

- Schafft eine erholsame Umgebung vor dem Schlafengehen
- Beruhigendes und entspannendes Aroma
- Fördert eine ruhige Atmosphäre



Calmer™ (*Erholungsmischung*)

- Enthält beruhigende ätherische Öle wie Lavendel, Cananga, Buddha-Holz und Römische Kamille auf Basis von Fraktioniertem Kokosöl
- Am Abend auf die Handgelenke Ihres Kindes bzw. Fußsohlen bei kleineren Kindern auftragen, um zu beruhigen und zu entspannen



dōTERRA Serenity™ Softgels Restful Complex:

- Pflanzliche Softgels – beinhalten das ätherische Lavendelöl, Baldrian, Sauerkirsche, Zitronenmelisse, Kamille und Passionsblume
- Erforschte Inhaltsstoffe und historische Wirkung belegt
- Passionsblume: ist bekannt für ihre beruhigende Wirkung, fördert einen gesunden Schlaf
- Vor dem Schlafengehen 1-2 Softgels einnehmen, zusätzlich die erholsame Mischung auf den Fußsohlen auftragen.

Yoga Collection:

- Ätherische Ölemischungen für die Harmonie auf geistiger und körperlicher Ebene zur Meditation, Entspannungsübungen oder bei Yoga
- *Arise™*: 1-2 Tropfen im Bereich über dem Herzen auftragen um den Tag mit Freude und Klarheit zu beginnen
- *Anchor™*: fördert ein Gefühl von Ausgeglichenheit, Ruhe und Mut
- *Align™*: 1-2 Tropfen im Bereich über dem Herzen auftragen um das Gefühl der Selbstakzeptanz zu fördern



Dieses Informationsblatt gibt einen kurzen Überblick beschriebene Produkte kennen zu lernen, um bei Interesse auch selbst mehr nachzuforschen. Es gilt nur für den internen Bereich und als Grundinformation.

Die hier beschriebenen Produkte sind nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten bestimmt. dōTERRA ersetzt weder den Arztbesuch, noch verhindert, behandelt oder heilt es Krankheiten.