

Roll-On Rezepte für die Hormonbalance



OILivia
oil for a happy life

Hinweise zur Herstellung deiner Rollermischungen:

- Alle Rezepte sind für 10 ml Roll-Ons ausgelegt. Nimm zum Mischen am besten fraktioniertes Kokosöl (FCO), damit die Roller-Kugel nicht verklebt. Notfalls geht aber auch Mandelöl, dieses wird aber schneller ranzig.
- Die Informationen in diesem PDF dienen nicht der Diagnose, Behandlung oder Heilung oder ersetzen die Behandlung von Krankheiten. Es ist nur für Bildungszwecke gedacht und ersetzt nicht die professionelle Behandlung durch einen Arzt. Auch der Einsatz der ätherischen Öle sollte ggf. immer mit einem Arzt besprochen werden.

PMS-Roller

10 Tr. Clary Sage
8 Tr. Lavendel
5 Tr. Geranium
5 Tr. Copaiba
5 Tr. YarrowPom



Alle Öle in einen 10 ml Roll-On geben, mit FCO auffüllen, schütteln, fertig.

Anwendung: Vor und während der Periode auf den Unterbauch und auf Höhe der Eierstöcke auftragen und einmassieren. Falls dir Wärme gut tut, kannst du anschließend gerne eine Wärmflasche oder ein Wärmekissen auflegen.

Anti-Krämpfe-Roller

8 Tr. Clary Sage
7 Tr. Lavendel
6 Tr. Frankincense
6 Tr. Copaiba
6 Tr. Pfefferminz



Alle Öle in einen 10 ml Roll-On geben, mit FCO auffüllen, schütteln, fertig.

Anwendung: Bei Krämpfen auf den Unterbauch auftragen und einmassieren. Falls dir Wärme gut tut, kannst du anschließend gerne eine Wärmflasche oder ein Wärmekissen auflegen.

Kinderwunsch-Roller

12 Tr. Clary Sage
10 Tr. Geranium
8 Tr. Fenchel
5 Tr. Lavendel
5 Tr. Bergamotte

Alle Öle in einen 10 ml Roll-On geben, mit FCO auffüllen, schütteln, fertig.

Anwendung: Täglich mehrmals auf den Unterbauch und die Innenseiten der Füße unterhalb des Sprunggelenks auftragen.

LoveYourLiver-Roller

5 Tr. Geranium
5 Tr. Frankincense
3 Tr. Grapefruit
3 Tr. Ingwer
3 Tr. Rosmarin



Alle Öle in einen 10 ml Roll-On geben, mit FCO auffüllen, schütteln, fertig.

Anwendung: Täglich auf Höhe der Leber auftragen. Für besonders gute Wirkung mit einem feuchtwarmen Leberwickel kombinieren. Abends auf die Fußsohlen auftragen.

Schilddrüsen-Roller

5 Tr. Frankincense
5 Tr. Nelke
5 Tr. Lemongrass
5 Tr. Myrrhe
8 Tr. Lavendel

Alle Öle in einen 10 ml Roll-On geben, mit FCO auffüllen, schütteln, fertig.

Anwendung: Täglich rund um die Schilddrüse oder auf die Fußsohlen auftragen.

Superwoman-Roller

12 Tr. Clary Sage
10 Tr. Lavendel
5 Tr. Cedarwood
5 Tr. Geranium
4 Tr. YlangYlang



Alle Öle in einen 10 ml Roll-On geben, mit FCO auffüllen, schütteln, fertig.

Anwendung: Über den Eierstöcken und Innenseiten der Handgelenke auftragen, wann immer dir danach ist. Ein toller Roll-On für bessere Stimmung, weniger Stress und für die Hormonbalance!

Stress-weg-Roller

12 Tr. Lavendel
9 Tr. Frankincense
9 Tr. Wild Orange

Alle Öle in einen 10 ml Roll-On geben, mit FCO auffüllen, schütteln, fertig.

Anwendung: In Stresssituationen auf die Pulspunkte, im Herzbereich und den Schläfen auftragen. Ein paar Mal tief den Duft einatmen, die ätherischen Öle finden den Weg ins limbische Gehirn und beruhigen die Amygdala.

Verweise

Interviews beim www.eohormonesummit.com

Vortrag Dr. Mariza Snyder | doterra European Convention 2019

www.drmariza.com

Bücher:

Dr. Mariza Snyder "The Essential Oils Hormone Solution"

Dr. Mariza Snyder "Aromatherapie für entspannte Wechseljahre"

Olivia Klug

doterra Aroma-Beraterin
Certified Essential oils Specialist

Litzelkirchen 3
84155 Bodenkirchen
Tel. 0171 9325535
olivia@oilivia.eu

