Hormone

E-BOOK





Hormonelle Balance in jedem Alter.

dōTERRA
Unabhängige Wellness-Botschafterin

natürlich gesund
Tropfenkraft

TÄGLICHE ENTGIFTUNG

RevitaZen+ entgiftende Mischung



Morgens & Abends vor dem Schlafen
1 Kapsel einnehmen.

Oder das Öl unter die Fusssohlen
und über die Leberregion einreiben.

Täglich ca. 5 Tropfen auf den Tag
verteilt mit Wasser gemischt
trinken. (1 Tropfen auf 3dl)



DETOX LEBER SPRAY

Bei Wut, Agressionen, Unvergebenheit und allgemein schlechter Laune.



- 5 Tropfen Geranium
- 5 Tropfen Frankincense
- 3 Tropfen Ginger
- 3 Tropfen Grapefruit
- 2 Tropfen Rosemary

Mit frac. Kokosöl auffüllen. Abends auf die Leberregion sprühen und einreiben.

SCHILDDRÜSE

Gleicht die Schilddrüsenfunktion aus.



- Je 1 Tropfen Marjoram, Basil, Myrrh, Frankincense, Clove und Lemongrass in 10 ml Roll-On geben und mit frac. Kokosöl auffüllen

Täglich bis zu 5x auf die Schilddrüsenregion auftragen.

Zusatztipp: 2x täglich 1 Tropfen Frankincense unter die Zunge geben.

NEBENNIERE

Aktiviert die Nebennierenfunktion.



- 2x täglich je 1 Tropfen in eine Veggie Caps geben und einnehmen.

- Je 2 Tropfen in einen 10 ml Roll-On geben und mit frac. Kokosöl auffüllen. Mehrmals täglich über die Nebennierenregion einreiben.

DIY REZEPTE



Zentriert sein und bleiben

- 2 Tr. Cypress
- 2 Tr. Geranium
- 2 Tr. Cardamom
- 1 Tr. Grapefruit
- 1 Tr. Sandalwood

In 10 ml Roll-On geben und mit frac. Kokosöl auffüllen. Regelmässig auf Pulspunkte & Fussohlen auftragen.



Frauenbalance Körperöl

- 2 Tr. Jasmin
- 2 Tr. Clary Sage
- 2 Tr. Grapefruit
- 1 Tr. Sandalwood

In 100 ml Flasche geben und mit Jojobaöl auffüllen.



Hitzewallung-Spray

- 5 Tr Cypress
- 10 Tr Peppermint
- 5 Tr. Clary Sage

In einen 100 ml Spray geben, mit Wasser auffüllen. Bei Bedarf auf den Körper/Kleider sprühen.



Anti-Zicken Roll-On

- 3 Tr. Clary Sage
- 2 Tr. Lavender
- 2 Tr. Bergamot
- 1 Tr. Cedarwood
- 2 Tr. Ylang Ylang
- 1 Tr. Geranium
- 1 Tr. Frankincense
- 2 Tr. Copaiba

In 10 ml Roll-On geben und mit frac. Kokosöl auffüllen.

WOMENS HEALTH KIT



Knochenaufbau-Komplex

Mischung aus Vitaminen und Mineralstoffen, die speziell für die weiblichen Bedürfnisse ausgewählt wurden. Enthält bioverfügbare Formen natürlicher Nährstoffe wie Vitamin C und D, Calcium, Magnesium und andere Spurenelemente. Täglich 2 Kapseln.

Phytoestrogen-Komplex

Mischung aus standardisierten Phytoestrogenen und konzentrierten Leinsamenlignanen, die speziell für Frauen entwickelt wurde. Täglich 1-2 Kapseln.

Clary Calm - Monats-Roll-On

Beruhigt und wirkt den ganzen Monat über ausgleichend auf die Stimmung. Mischung aus Clary Sage Lavender, Bergamot, Roman Chamomile , Cedarwood, Ylang Ylang, Geranium, Fennel , Carrot Seed, Palmarosa und Vitex, die eine kühlende Wirkung auf die Haut hat und dabei hilft, übersteigerte Emotionen zu besänftigen und auszugleichen. Hilft bei schmerzhaften Unterleibsthemen.
Direkt aufrollen und auch auf Pulspunkte und Fusssohlen.

DEINE GRUNDLAGE



Wellness-Paket für die tägliche Nährstoffzufuhr

PB Restore oder Assist+ - Probiotika

28 Stämme probiotischer Mikroorganismen und präbiotischen Ballaststoffen in pflanzlicher Doppelkammerkapsel.
Ermöglicht es, dass Probiotika im Darm freigesetzt werden, wo sie maximalen Nutzen haben.. Täglich 1 Kapsel oder 1 Beutel.

Omega 3-Fettsäuren

Unterstützen bei Schlüsselfunktionen wie Gehirnfunktion und Entwicklung (Gehirn besteht zu 60% aus Fett und braucht diese Versorgung!), neurologisches System, Immunfunktion, Knochengesundheit uvm. Für den Zellaufbau und Zellgesundheit von essentieller Bedeutung. Entzündungshemmend, können helfen, Stimmungsschwankungen, Stress abzumildern – besonders wenn ein Mangel vorliegt. Mit Olivenöl, äth. Lemonöl & Rosmarinextrakt. Täglich 3 Kapseln oder 1 Beutel.

VMG+ - Vitamine, Mineralien, Grünes

Unterstützt gezielt Mikronährstofflücken, die für ganzheitliche Stabilität relevant sind. Konstante Mikronährstoffverfügbarkeit ist eine Voraussetzung für die Regulation von Neurotransmittern und Stressreaktionen. VMG+ kann damit eine biologische Grundlage für langfristige Ausgeglichenheit, Vitalität und Wohlbefinden liefern. Täglich 1 Beutel in ca. 3dl Flüssigkeit auflösen.

PROTEINE



Bausteine für die Hormonbildung.

Pflanzliche Proteine

Mischung aus wichtigen Nährstoffen, pflanzlichen Proteinen, gesunden Fetten aus Erbsen, Kichererbsen, Reis und Kartoffeln.

Wichtige Energielieferanten für unsere Muskelzellen. Dadurch fühlen wir uns vitaler.
Wird gebraucht für die Hormonbildung, Reizübertragung, Aufbau der Zellmembran.
Wichtige Bestandteile für Gehirn und zBsp. Netzhaut im Auge.

In Europa produziert und hergestellt.
Vanille oder Schokoladengeschmack. Perfekt als Drink, zum Backen oder als Zugabe in Porridge und Müesli.

GESUNDER STOFFWECHSEL



Stoffwechselaktivierung in engem Zusammenspiel mit der Hormonbildung

MetaPWR-System - Vitalität für alle Funktionen

Ölmischung unterstützt die Verdauung und wirkt sich positiv auf die Haut aus. Reduzierung des Hungergefühls, Schutz für Bauchspeichel-drüse. Alternative zu Süssgetränken. Mehrmals täglich Öl, Kügelchen und/oder Softgels einnehmen/trinken.

MetaPWR Assist: Maulbeere ist einer der wichtigsten Bestandteile zur Regulierung des Blutzuckerspiegels. 20 Min. vor jeder Hauptmahlzeit einnehmen.

Advantage: Hilft bei der Gesunderhaltung des Herzen, positive Wirkung auf Blutdruck, hilft, allgemeinen Alterungsprozess zu verbessern, schützt die Haut vor Umweltbelastungen. Antioxidantien helfen, die Haut vor vorzeitiger Alterung zu schützen. 9 Kollagentypen aktivieren von innen. Leinsamenlignanen, speziell für Frauen entwickelt. 1 Beutel täglich in 2-3 dl kaltem Wasser auflösen.

Bessere Stoffwechselgesundheit und wichtige Grundbausteine für körperliche & mentale Gesundheit und Vitalität.

HORMONELLE UNTERSTÜTZUNG

Einzelöle

Clary Sage



- Unterstützt allgemeine Hormonbalance.
- Stimuliert die Eierstöcke.
- Wirkt entspannend.
- Erleichtert premenstruelle Beschwerden.
- Hilft bei Hitzewallungen.
- Stimuliert gesunde Libido.
- Bei Stimmungsschwankungen.
- Hilft bei Gebärmutterkrämpfen.
- Nicht in der Schwangerschaft anwenden da Wehen fördernd.

Rosemary



- Unterstützt die Nebennieren und regt sie an.
- Balanciert Östrogen.
- Stimuliert Haarwachstum (bei Haarverlust).
- Unterstützt das Gehirn.
- Emotionale Balance.
- Wirkt Blutdruckerhöhend.

Lavender



- Senkt Stress- und Cortisol-Niveau.
- Beruhigt und entspannt emotional und körperlich.
- Bei Schlafproblemen.
- Bei Stimmungsschwankungen.
- Bei Übergangsbeschwerden.

Thyme



- Stimuliert Produktion von Progesteron.
- Stimuliert Haarwachstum (bei Haarverlust).
- Unterstützt Gehirn und Konzentration.
- Wirkt Blutdruckerhöhend.
- Bei Blasenproblemen.
- Emotionale Balance.

Geranium



- Unterstützt Leber, Galle, Blase, Bauchspeicheldrüse, Nebennieren.
- Allgemein hormonbalancierend.
- Schmerz- und krampfstillend.
- Gibt Erleichterung bei PMS.
- Erleichtert schmerzende Brüste.
- Knochendichte
- Emotionale Balance.
- Unterstützt bei trockener Haut.
- Unterstützt Libido der Frau.
- Unterstützt bei Gebärmutterschleimhautentzündung.

Ylang Yang



- Stimuliert die Hypophys.
- Wirkt allgemein hormonbalancierend.
- Tröstend und entspannend.
- Unterstützt Libido bei Frauen.
- Wirkt Blutdrucksenkend.
- Stimuliert Haarwachstum.
- Emotionale Balance.



Cypress

- Bei Hitzewallungen, emotionale Balance.
- Reguliert Flüssigkeitshaushalt und Durchblutung.
- Bei Problemen der Eierstöcke und Bauchspeicheldrüse.
- Hilft bei Zellulitis und Krampfadern.
- Bei starker Menstruation, Gebärmutterschleimhautentzündung.
- Menstruationsbeschwerden und Myome.n



Sandalwood

- Unterstützt Libido bei Frauen und Männern.
- Emotionale Balance.
- Bei Schlafproblemen.
- Beruhigt und entspannt emotional und körperlich.
- Vertieft Yoga- und Meditationserfahrungen.
- Balanciert und stimuliert Testosteron-Produktion.

Tipp:

- Alle Nahrungsergänzungen ergänzen einander und können zusammen angewendet werden.
- Finde Deine tägliche Routine für Deine natürliche & vitale und langfristige Gesundheit.
- Nutze die Öle auch im Bad & Fussbad, wo sie über jede Pore aufgenommen werden.

Melde Dich bei Deiner Berater*in für Fragen zu den Produkten und den Anwendungen.

dōTERRA
Unabhängige Wellness-Botschafterin

natürlich gesund
Tropfenkraft