

Hormonbalance mit ätherischen Ölen

Ätherische Öle können Deinen Körper bei bestimmten Prozessen unterstützen. Die unten aufgeführten Öle wirken aktivierend oder besänftigend auf die Drüsen im Körper und beeinflussen somit auch die Produktion von Hormonen.

Alle Öle von dōTERRA haben das Qualitätssiegel CPTG. Dies steht für die reinsten, biologischen Öle von getesteter Qualität. Im Folgenden findest Du die Öle, die bei hormonalen Beschwerden empfohlen werden können.

Clary Sage (Muskateller Salbei)

- unterstützt eine allgemeine Hormonbalance
- balanciert insbesondere das Östrogen
- wirkt stimulierend auf die Hypophyse und die Eierstöcke
- wirkt entspannend
- erleichtert prämenstruelle Beschwerden (PMS) und Übergangsbeschwerden
- hilft bei Hitzewallungen
- stimuliert eine gesunde Libido
- bei Stimmungsschwankungen
- hilft bei Gebärmutterkrämpfen
- Achtung: nicht in der Schwangerschaft anwenden (kann Wehen auslösen)



Rosemary (Rosmarin)

- unterstützt die Nebennieren
- balanciert Östrogen
- hilft bei Haarverlust und stimuliert Haarwachstum
- unterstützt das Gehirn
- emotionale Balance
- wirkt Blutdruckerhöhend
- empfohlen bei chronischer und psychischer erschöpften Nebennieren



Thyme (Thymian)

- stimuliert die Produktion von Progesteron
- hilft bei Haarverlust und stimuliert Haarwachstum
- unterstützt das Gehirn und die Konzentration
- wirkt Blutdruckerhöhend
- empfohlen bei Blasenproblemen
- emotionale Balance



Lavendel

- senkt Stress- und Cortisol Niveau
- beruhigt und entspannt (emotional und körperlich)
- empfohlen bei Schlafproblemen
- empfohlen bei Stimmungsschwankungen
- empfohlen bei Übergangsbeschwerden
- Studie beweist: ist ein natürliches Antidepressivum



Sandelwood (Sandelholz)

- unterstützt die Epiphyse, die Hypophyse und den Hypothalamus
- balanciert und stimuliert die Testosteron-Produktion
- unterstützt Libido bei Männern und Frauen
- sorgt für emotionale Balance
- hilft bei Schlafproblemen
- beruhigt und entspannt (emotional und körperlich)
- vertieft Yoga und Meditations-Erfahrungen



Cypress (Zypresse)

- bei Hitzewallungen
- reguliert Flüssigkeitshaushalt und die Durchblutung
- hilft bei Problemen mit der Prostata, Eierstöcken und der Bauchspeicheldrüse
- hilft bei Cellulitis und Krampfadern
- hilft bei starker Menstruation, Gebärmutter-schleimhautentzündung und Myomen
- hilft bei Menstruationsbeschwerden
- Emotionale Balance



Ylang Ylang

- stimuliert die Hypophyse
- wirkt allgemein hormonbalancierend
- tröstend und entspannend
- unterstützt Libido bei Frauen
- wirkt Blutdrucksenkend
- stimuliert das Haarwachstum
- emotionale Balance



Geranium

- unterstützt Leber, Galle, Blase, Bauchspeicheldrüse und Nebennieren
- wirkt allgemein hormonbalancierend
- wirkt schmerz- und krampfstillend
- gibt Erleichterung bei PMS
- erleichtert Schmerzen in den Brüsten
- hilft bei Osteoporose
- emotionale Balance
- hilft bei einer trockenen Haut
- unterstützt Libido bei Frauen
- unterstützt bei Gebärmutterschleimhautentzündung



Clary Calm (women's monthly blend)

(Ölmischung von Clarysage, Lavendel, Bergamotte, Kamille, Zedernholz, Ylang Ylang, Geranium, Fenchel, Karottensaat, Palmarosa und Vitex)

- wirkt allgemein hormonbalancierend
- hilft bei PMS
- unterstützt bei Menstruationsbeschwerden
- hilft bei Hitzewallungen



Woman's Health Kit

60 Kapseln Phytoestrogen Lifetime Complex
120 Kapseln Bone Nutrient Lifetime Complex
Hilft, das Östrogen in Blance zu bringen.

- Vitamine und Mineralien für Knochengesundheit
- Vitamin D2, D3 für bessere Kalziumaufnahme



Wie wendest Du diese Produkte an?

Einatmen (Aromatherapie)

Gib 3-4 Tropfen in einen Diffuser, atme die Öle direkt aus der Flasche ein oder verreihe 1-2 Tropfen in Deinen Händen und atme die Duftmoleküle auf diese Weise ein.

Topisch - auf der Haut

Reibe die Öle direkt auf die Haut (bestenfalls jeweils 2 Tropfen auf Deine Fußsohlen) oder hinter die Ohren. Für eine spezielle örtliche Behandlung (Brüste, Bauch, Beine) mache dasselbe mit ein wenig Basisöl (z.B. fraktioniertes Kokosöl) und massiere das Öl dort ein. Das Öl aus dem Roll-On kannst Du unverdünnt anwenden und auftragen.