



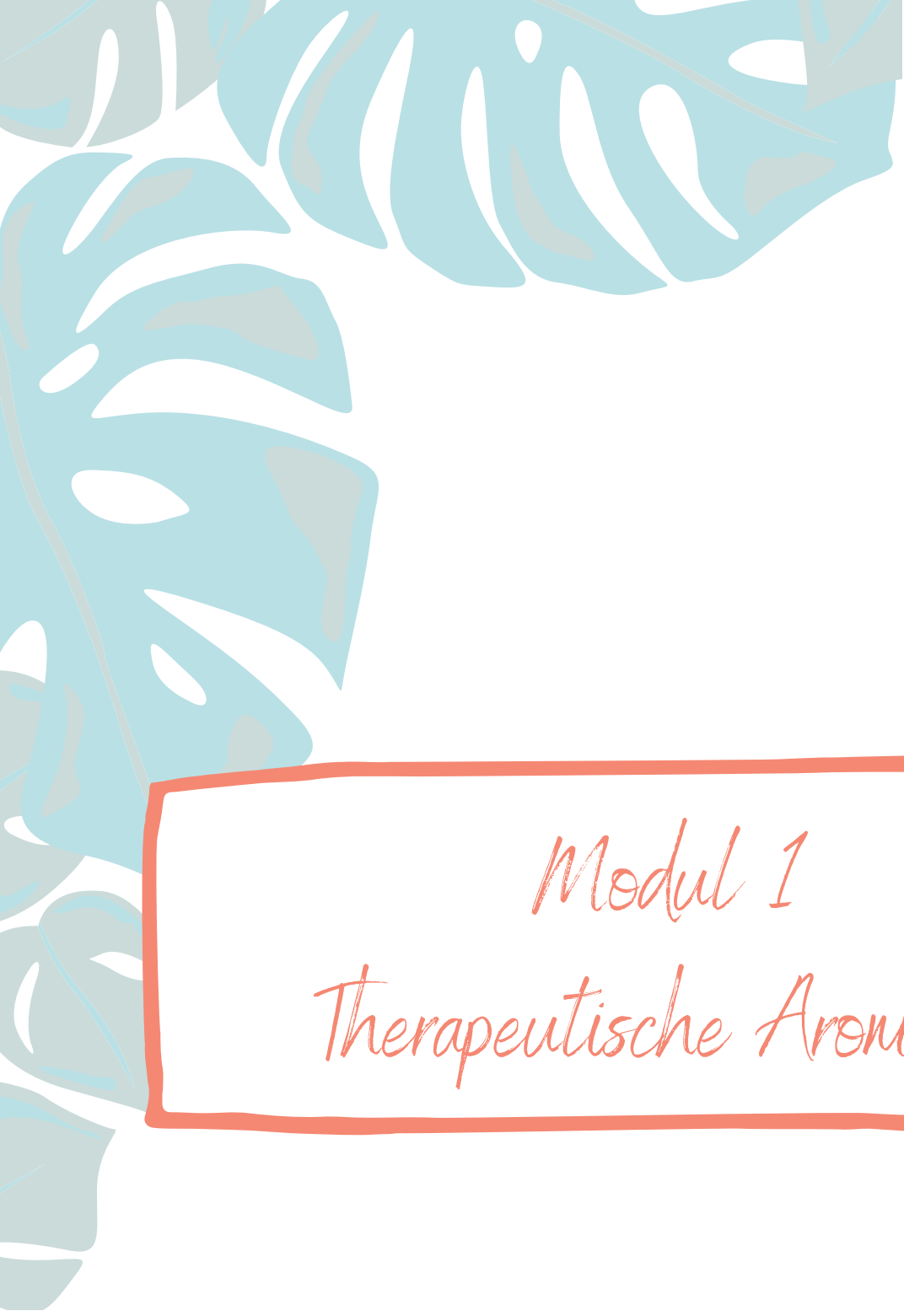
easy - Hormon Balance Retreat



Ätherische Öle



SR Balance



Modul 1
Therapeutische Aromaöle



Warum Aromaöle helfen




Ätherische Öle können dich in deiner Gesundheit unterstützen und dir helfen chemische Medizin, mit gefährlichen Nebenwirkungen, zu ersetzen. Sie sind in der Lage Entzündungen zu reduzieren, Hormonsysteme auszubalancieren, Akne und andere Hautprobleme zu beheben und Altersflecken verschwinden zu lassen. Sie unterstützen dich bei der Gewichtsabnahme, helfen den Körper zu entgiften, geben dir wieder Kraft und wirken sich zudem auch noch positiv auf deine emotionale Befindlichkeit aus. Ein therapeutisches Aromaöl ist wohl die am meisten effektive Form pflanzenbasierter Heilkunde. Denn in einem therapeutischen Öl sind zwischen 10 und 70 mal mehr Wirkstoffe enthalten, als in herkömmlichen Naturheilmitteln. In einem kleinen Fläschchen therapeutischem Zitronen-Öl sind zum Beispiel mehr als 45 Zitronen verarbeitet. Bei Rosen-Öl mehr als 12.000 Rosen.

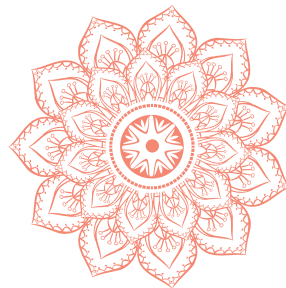
Wir Menschen sind NATUR und ich bin der absoluten Überzeugung, dass wir unsere Gesundheit natürlich unterstützen sollten. Denn für jedes Wehwehchen ist ein Kraut gewachsen. Das hat die Natur so eingerichtet.

Das schöne an therapeutischen Ölen ist, dass sie auch auf einer tieferen Ebene der Emotionen arbeiten. Sie können dir helfen deine meist unbewussten emotionalen Reaktionen und Blockaden aufzuspüren und auf eine neue Weise zu bearbeiten und zu transformieren, ohne stundenlange Sitzungen beim Psychotherapeuten. Das spannende ist, du musst nicht einmal an die Wirkkraft der Öle bzw. Pflanzen glauben! Denn sobald du sie anwendest und dein Nervensystem über das limbische System den Geruch wahrnimmt, beginnt der Heilungsprozess. Den kannst Du bewusst nicht verändern. Alle Emotionen, auch diejenigen die du erfolgreich unterdrückst, haben Einfluss auf deinen Körper. Emotionen die nicht zum Ausdruck gebracht werden, wirken in deinem Körper wie kleine tickende Zeitbomben - es sind Krankheiten im Frühstadium. Deshalb arbeite ich mit dem SR Balance Konzept ganzheitlich auch auf emotionalen Ebenen und LIEBE die Aromaöle so sehr.





Der Geruchssinn ist direkt mit dem limbischen System des Gehirns verbunden und zwar als Einziger der fünf physischen Sinne. Es ist jener Bereich des Gehirns, in welchem unsere Gefühle lokalisiert sind. Es ist eine Feedbackschleife zwischen limbisches System, Amygdala und Hypophyse. Das limbische System ist auch mit jenen Teilen des Gehirns verbunden, welche den Blutdruck, den Atem, das hormonelle Gleichgewicht, das Gedächtnis, den Stresspegel uvm. kontrollieren. Ätherische Öle können daher sowohl physiologische (körperliche), als auch psychologische (geistig-seelische) Einflüsse auf uns haben. Das spannendste hierbei ist die Tatsache, dass die Ölmoleküle so klein sind, dass sie problemlos die Blut-Hirn-Schranke passieren können. Wenn wir also den Duft eines ätherischen Öls einatmen, gelangt es tatsächlich direkt ins Gehirn. Dies ist bei den meisten Medikamenten nicht der Fall. Aber nicht nur über die Nase, auch über die Haut können wir Öle aufgrund deren kleiner Molekülgröße sehr gut aufnehmen. Eine Studie hat bestätigt, dass auf die Haut aufgetragenes ätherisches Lavendelöl bereits nach 5 Minuten im Blut nachweisbar ist. Mit einer maximalen Konzentration nach 20 Minuten.



Wirkweise von Aromaölen die durch wissenschaftliche Studien bewiesen sind:

- Positive Beeinflussung lokaler Enzyme
- Einlagerung in bestimmte Areale der Zellmembran
- Sesquiterpene reduzieren die vermehrte Histamin-Ausschüttung, indem sie die Zellmembran der Mastzellen stabilisieren (antiallergisch) z.B. Zeder, Zypresse, Kamille
- Zytokinmodulatoren - entzündungshemmend, schmerzlindernd, fiebersenkend
- Membranstabilisierung - Reaktion mit den Lipiden der Zellmembran - Calcium-Ionen-Kanal-Modulatoren (entspannende Wirkung - Stress-Achse)
- Beeinflussung von GABA-Rezeptoren

Auf was du achten solltest:

Nur 100% reines genuines Öl (so wie das Öl in der Pflanze entsteht) hat die Qualität eines therapeutischen Öles. Viele Aromaöle, die im Internet oder in Drogeriemärkten verkauft werden sind nicht 100% rein.

Es gibt einige Öle die du nicht auf deine Haut auftragen solltest, bevor du in die Sonne gehst. Sie sind sehr photosensitiv und können zu Hautirritationen führen.

Das sind:

- alle Zitrusöle wie Zitrone, Bergamotte, Mandarine, Grapefruit, Blutorange und Orange
- Eisenkraut
- Angelika
- PetitGrain
- Schafgarbe
- Fenchel
- Salbei



Wie du die Öle anwenden kannst:

- 1-2 Tropfen in die Handfläche geben, verreiben und 10 mal tief einatmen. Wenn du Prozesse und Heilung wirklich in Gang bringen willst, dann verbinde diese Anwendung mit einer Kerzen- oder Feuermeditation.
- Verwendung in einem Diffuser / Vernebler:
Gebe 2-3 Tropfen mit Wasser in einen Diffuser und stelle diesen abends an dein Bett, damit der Heilungsprozess starten kann. Du kannst den körperlichen und emotionalen Heilungsprozess unterstützen indem du den Diffuser an deine Seite stellst und Tagebuch schreibst. So können Emotionen besser verarbeitet werden.
- Gebe 1 Tropfen auf Stirn, Schläfe, Herz, Solarplexus oder Handflächen und mache einen Spaziergang in der Natur.
- Gebe jeweils einen Tropfen (oder mit Kokosöl verdünnt) abends im Bett auf deine Fusssohlen oder betroffenen Körperstellen.

Es ist zwar sehr sinnvoll mit einem einzelnen ätherischen Öl zu arbeiten, aber mit mehreren Ölen zusammen gemischt, lassen sich noch viel stärkere Wirkungen erzielen. Egal ob du diese Mischungen inhalierst, vernebelst, auf die Haut aufträgst oder einnimmst - gebe deinem Körper etwas Zeit. Ätherische Öle wirken nicht nur durch den Duft in unserer Nase und bis zum Gehirn hoch an die Nervenzellen. Erstaunlich ist auch, dass die Öle mit einem einzigen Atemzug ins Blut aufgenommen werden, durch den ganzen Körper hindurch wandern und ihre Wirkung genau da entfalten, wo sie am dringendensten benötigt werden. Somit wirken sie auch direkt auf das endokrine (hormonelle) System ein.

Sogenannte **Pulspunkte** hinter den Ohren, am Hals, an den Schläfen, Handgelenken, Fußknöchel und über der Herzregion ermöglichen eine schnelle Aufnahme der Öle ins Blut.

Versuche dich mit einigen Punkten und verschiedenen Ölen aus, um zu sehen was bei dir am besten funktioniert.



Wie du die Öle anwenden kannst:

Füße, Ohren und Handgelenk

Hier sind die Poren am größten und somit kann das Öl besonders schnell aufgenommen werden. Die Fußsohlen haben zusätzliche Reflexzonen und sind in der fernöstlichen Medizin als Pipeline zum Körper bekannt. Wenn du die Öle auf diesen Punkten einmassierst, wie zum Beispiel die Detox Öle auf dem Leberpunkt am Fuss, dann wird es noch viel mehr Nutzen haben.

Trägeröle

Jedes kaltgepresstes Öl kann als Trägeröl dienen, das du mit ein oder mehreren Tropfen vermischt anwendest. Nutze dafür z.B. Bio-Kokosöl, Jojoba Öl (gerade für das Gesicht) oder auch Mandelöl (super bei Estradiol Mangel)

Wenn du ätherische Öle mit einem Trägeröl verdünnen möchtest, gerade für grössere Hautareale, kannst du die Haut dadurch auch vor Reizungen schützen. Nicht jedes ätherische Öl ist für die direkte Anwendung auf der Haut geeignet. Deshalb arbeite und empfehle ich Öle von doTERRA. Sie sind von höchster Reinheits- und Therapeutenqualität. Bei Ölen aus dem Drogeriemarkt wäre ich sehr vorsichtig.

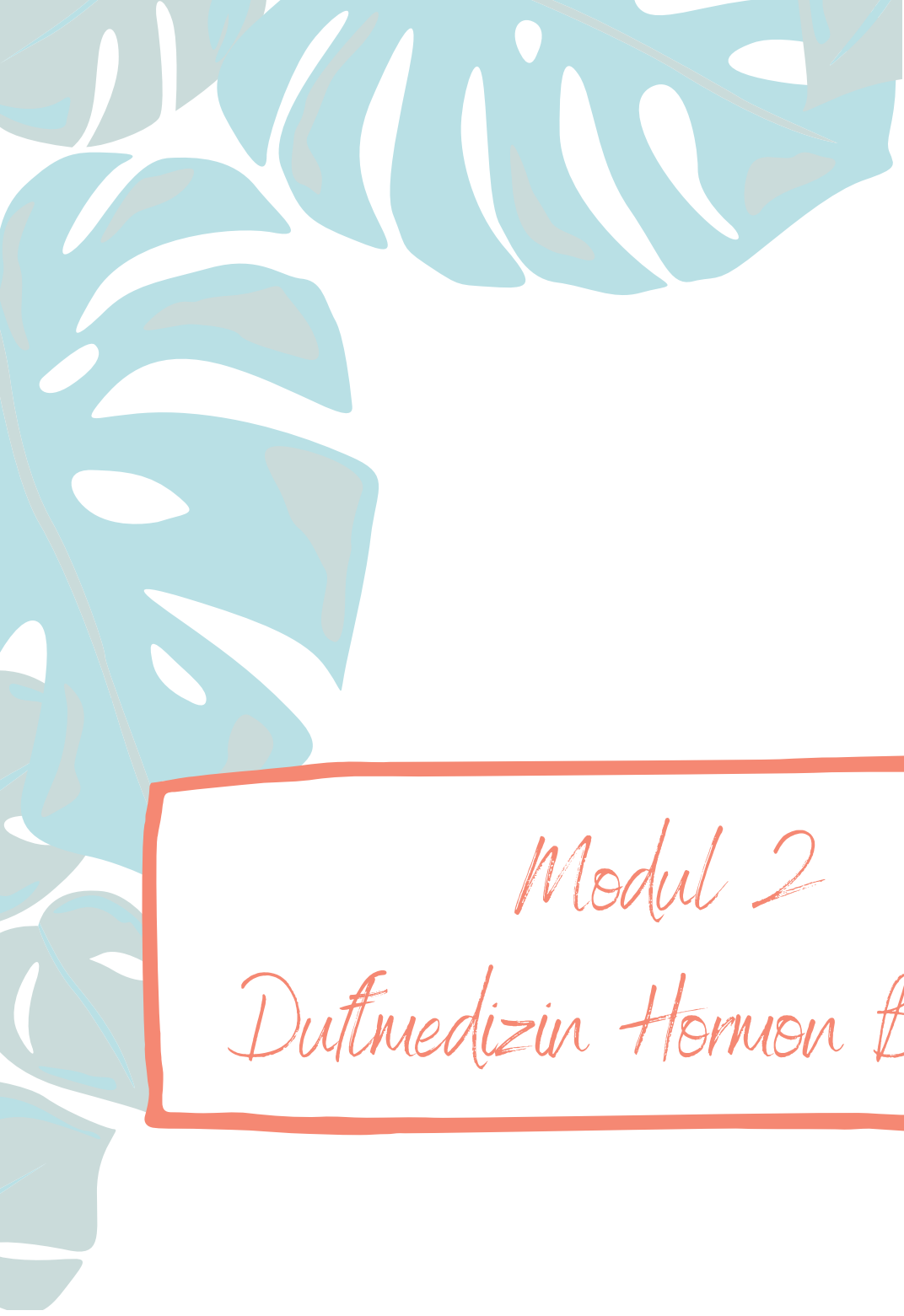
Man verdünnt ca. 25 Tropfen ätherisches Öl pro Esslöffel Trägeröl.

Manche ätherische Öle haben eine Phototoxizität. Das heisst in Verbindung mit Sonnenlicht verursachen sie eine sehr starke Pigmentierung, Blasen oder Sonnenbrände die Narben hinterlassen können. Zu diesen ätherischen Ölen gehören alle Zitrusöle wie Zitrone, Grapefruit oder auch Orange. Mit diesen Ölen behandelte Hautstellen sollten anschließend mindestens 12 bis 72 Stunden lang nicht ans Sonnenlicht.

Wenn Irritationen oder Überempfindlichkeiten als Erstreaktion auftreten liegt es meist daran, dass nicht ausreichend mit einem Trägeröl verdünnt wurde. Es gibt jedoch auch Öle, die unverdünnt aufgetragen werden können.

Auf **keinen Fall** solltest du diese Öle unverdünnt auf die Haut auftragen:

Cassia, Gewürznelke, Oregano, Zimt, Zimtrinde, Eukalyptus, Grüne Minze, Kampfer, Thymian, Pfefferminze, Wintergrün, Zitronengras.



Modul 2
Duftmedizin Hormon Balance



Duftmedizin
Nebennierenschwäche





Nebennieren

Die Nebennieren spielen in der Hormonbalance eine sehr wichtige Rolle. Sie sind die ersten Organe die auf Stress reagieren und nicht nur die Stresshormone, sondern auch die Schilddrüsen- und Sexualhormone aus der Bahn werfen können.

Deshalb ist es extrem wichtig, dass wir versuchen unser Stresslevel so gering wie möglich zu halten. Leider können Stress, Müdigkeit, Schlafstörungen und Erschöpfungserscheinungen leicht zu einem "Normalzustand" werden. Der Körper kann sich an ständig erhöhte Cortisolwerte gewöhnen. Oft denkt man dann vielleicht: "Da muss ich jetzt durch. Das wird schon wieder besser." Aber es wird nicht besser wenn du nichts veränderst an deinem Lifestyle. Je länger du die Signale deines Körpers überhörst und nichts für dich tust, desto schlimmer und näher kommt der totale Zusammenbruch. Deshalb ist es so enorm wichtig, auf deinen Körper zu hören, wenn du Ruhe brauchst. Du solltest mit einer Nebennierenschwäche nicht nur die Stressoren eliminieren, sondern auch genügend Me-Times (kleine Rituale) in deinen Alltag einbauen.

Hier können Aromaöle innerhalb von Sekunden nicht nur positiv auf unser zentrales Nervensystem einwirken, sondern auch sofort auf Zellebene Stress reduzieren und Energie spenden. Sie sind der ideale Begleiter für deine Me-Times. Dein persönliches Stressmanagement und somit dein Nebennierenaufbau-Programm.

Du kannst beispielsweise deinen Tag mit einem kleinen Morgenritual beginnen. Ich nehme mir dazu das **Balance Öl** (Duftmischung von doTerra), verreihe 2 Tropfen in meinen Händen und atme 10 mal tief den Duft aus meinen Handflächen ein. Jeder Tag beginnt bei mir mit einem kleinen Motto, welches ich mir mit jedem Atemzug vorsage.

Beispiel: "Ich strahle den Tag hindurch". Danach reibe ich mir zusätzlich die Fußsohlen mit dem Balance Öl ein.

Nach einem stressigen Coaching- oder Computertag, nehme ich mir intuitiv eines der Öle und mache eine Atempause. (2 Tropfen auf die Handflächen und 10 x tief ein- und ausatmen)

Nach einem stressigen Tag gerne auch ein Bad mit ein paar Tropfen ätherischer Öle.



Stress-Release-Öle (Cortisol hoch)



Lavendel - ist das Stressabbau- und Beruhigungsmittel schlechthin. Es ist außerdem ein sehr universelles Öl, welches den Körper und die Emotionen ins Gleichgewicht bringt. Es kann angewandt werden bei Schlafstörungen, Erregungen, hohem Cortisolspiegel, Angstzuständen, Depressionen, Erschöpfungen, Stimmungsschwankungen und allen Arten von Stress. Es senkt nicht nur das Stresshormon Cortisol sondern auch den Blutdruck. Auf der emotionalen Ebene hilft es dir Themen loszulassen und dich ganz DEINEN Bedürfnissen zu widmen.

Sandelholz (Hawaii) - Sandelholz wurde traditionell bei Meditationen verwendet, denn es besänftigt und beruhigt. Es hat eine antidepressive und aphrodisierende Wirkung. Es balanciert auch das Hormon Testosteron aus. Es lindert nervöse Spannungen und aktiviert die Zirbeldrüse für die Serotoninausschüttung. Auf der emotionalen Ebene balanciert es dich aus und hilft dir den Verstand zu beruhigen und auf "Gott" zu vertrauen.

Weihrauch - auch Frankincense genannt, hilft bei geistiger und mentaler Erschöpfung und Depressionen. Es versetzt dich in einen Zustand der Ruhe und Entspannung. Auf der emotionalen Ebene hilft es dir, wenn du dich alleine gelassen fühlst.

Muskatellersalbei - oder auch Clary Sage ist DAS Hormon-Öl schlechthin für Frauen. Es hilft jedoch auch bei mentalem Stress und Stimmungsschwankungen. Es senkt Cortisol und optimiert die Sexualhormone. Es fördert außerdem einen erholsamen Schlaf und kann den inneren Dialog abschalten. Auf der emotionalen Ebene ist Clary Sage eines der feinsten Öle für dein Energiezentrum. Es hilft dir in einem luftleeren Raum wieder Ziele und einen Lebenssinn zu erkennen.

Lemongras - hilft bei Erschöpfungszuständen, mentalem Stress, Konzentrations- und Schlafstörungen. Es hat eine beruhigende und erdende Wirkung auf das zentrale Nervensystem und hilft auch bei Schilddrüsenunterfunktion. Auf der emotionalen Ebene reinigt es dein Energiefeld

Vetiver - ist mit seinem erdenden Geruch erfolgreich bei der Stresslinderung und der Erholung von emotionalen Traumata und Schockzuständen. Als natürliches Beruhigungsmittel kann es erholsamen Schlaf fördern. Auf der emotionalen Ebene verankert dich Vetiver und holt dich aus deiner Zerstreutheit. Es beruhigt deinen Kopf und dein Gedankenkarussell. Gerade auch nachts, wenn du nicht schlafen kannst.





Duftmischungen von DoTerra:

Peace - ist eine Mischung aus ätherischen Ölen von Blüten und Minze. Es ist eine positive Erinnerung daran, dass Du nicht perfekt sein musst, um deinen Frieden zu machen. Entschleunige, atme tief durch und finde zurück zu deinem gelassenen und gefassten Ich. Verwende doTERRA Peace, um Gefühle von Zufriedenheit, Gelassenheit und Zuversicht heraufzubeschwören.

Wenn Du doTERRA Peace auf deine Schläfen massierst wirst Du bald spüren, wie Du zu innerer Ruhe findest.

Serenity

Die Wirkung dieser perfekt abgestimmten, beruhigenden Mischung setzt augenblicklich ein und versetzt den Anwender in einen Zustand wohliger Ruhe. doTERRA Serenity kombiniert ätherische Öle die Spannungsgefühle lösen und Emotionen besänftigen:

Trägt man ein bis zwei Tropfen auf die Hände auf, wirken alltägliche Stressfaktoren gleich nur noch halb so bedrohlich. Der Zusatz von ätherischen Ölen aus Zeder, Ho-Holz und Vetiver verleiht doTERRA Serenity zudem ein erdendes Aroma, das Geist und Sinne beruhigt.


Vor dem Schlafengehen auf die Fußsohlen auftragen, um zu wunderbarer Entspannung zu finden.

Balance

Das warme, holzige Aroma von doTERRA Balance schafft ein Gefühl von Ruhe und Wohlbefinden. Diese perfekte Mischung aus Fichte, Ho-Holz, Weihrauch, blauem Rainfarn, römischer Kamille und fraktioniertem Kokosöl hat einen verführerischen Duft, der Ruhe und Entspannung fördert. Fichte, eines der Öle in doTERRA Balance, wurde von den Indianern aus gesundheitlichen und spirituellen Gründen verwendet. Auch heute noch bringt man damit Körper und Geist in Einklang. Ho-Holz, blauer Rainfarn und römische Kamille können Angstgefühle lindern. Weihrauch hat eine erdende und ausgleichende Wirkung auf unsere Gefühle.

Beginne den Tag mit einem Balance-Atem-Ritual. Gebe etwas doTERRA Balance in deine Hände und atme tief ein und trage es danach auf deine Fußsohlen auf, um so Ruhe und Gelassenheit in dir zu fördern.





Power-up Energiebooster bei niedrigem Cortisol (NMS)


Pfefferminze - hilft dir besser durchzuatmen und sorgt somit für eine entspannende Bauchatmung. Es kann dir auch zu mehr Fokus und Energie verhelfen. Gerade bei geistiger und chronischer Erschöpfung kann es dir einen Energiekick geben. Es fördert deine Aufmerksamkeit und Konzentration. Es kann auch bei Migräne und Kopfschmerzen lindernd wirken und bei Hitzewallungen als kühlendes Spray (zusammen mit Salbei oder Basilikum mit destilliertem Wasser verdünnt im Kühlschrankschrank aufbewahrt) hilfreich sein. Regt auch den Stoffwechsel und die Schilddrüse an)

Auf der emotionalen Ebene hilft dir Pfefferminz wenn dir alles zu viel wird, wieder mehr Lebensfreude zu empfinden. Wenn der Geist und der Körper unendlich müde sind und du dich ausgebrannt fühlst, belebt es Körper, Geist und Verstand. Es holt dich aus deinen emotionalen Belastungen heraus und gönnt dir eine Atempause.

Du solltest aber das Öl niemals langfristig anwenden, sondern nur in akuten Fällen wenn du das Gefühl hast, nicht mehr zu können und total erschöpft zu sein. Die Kraft von Pfefferminze kann in Zeiten von Entmutigung und Depression wahre Dienste leisten.

Basilikum - ist DAS Öl bei einer Nebennierenschwäche und dem Gefühl völlig ausgepowert zu sein. Es wird sehr oft bei chronischer Ermüdung angewandt, da es die Nebennierenrinde stimuliert und eine antidepressive Wirkung hat. Basilikum kann dir also Energie spenden und dir deine Kraft zurück bringen. Das ätherische Basilikum-Öl erhöht die natürliche Reaktion auf physischen und emotionalen Stress im Körper. In einer Studie untersuchten die Forscher die Auswirkungen der täglichen Anwendung von Basilikum-Öl auf Stresssymptome bei Männern und Frauen. Nach sechs Wochen zeigte sich bei 39% der Teilnehmer eine Abnahme der allgemeinen Stresssymptome wie Schlafstörungen, Erschöpfung und Vergesslichkeit. Hilft aber auch dabei deine Sexualhormone auszugleichen (gerade bei Unfruchtbarkeit) und kann Beschwerden während des Zyklus lindern, da es sehr stark krampflösend ist. In den Wechseljahren hilft es gegen Hitzewallungen nicht nur als Tee, sondern auch als Duftmedizin.

Auch auf der emotionalen Ebene erneuerst du mit Basilikum deine Kraft und gibst deinem Körper das Signal der Regeneration. Es entspannt deinen Verstand und du kommst wieder in den Flow des Lebens zurück. Auch Angstzustände können durch Basilikum gelindert werden. Einfach 3-4 Tropfen über den Tag in den Diffuser und einatmen.



Rosmarin - hilft dir bei nervöser Erschöpfung und Ermüdung. Bei Schwindel durch zu niedrigem Blutdruck und weiteren stressbedingten Krankheiten. (Bei hohem Blutdruck bitte meiden) Es wirkt entgiftend und reguliert auch den Blutzuckerspiegel den wir bei einer Nebennierenschwäche, sowie hormonellen Dysbalancen stabil halten sollten. Auf der emotionalen Ebene hilft dir Rosmarin aus deiner Komfortzone zu kommen. Zum Beispiel wenn du ein zu sehr sicherheitsliebender Mensch bist und das Festhalten an Bekanntem und alten Strukturen in dir zu tief verwurzelt ist. Rosmarin hilft dir bei dem Schritt wieder in deine Potentiale zu kommen.

Zimt - kann dir gerade bei einer Nebennierenschwäche in Kombination mit einer Schilddrüsenunterfunktion helfen, wieder in deine Energie zu kommen. Es wirkt bei körperlicher Erschöpfung und auch antidepressiv. Es bringt dein Blut in Wallung (hilft bei niedriger Libido) und wärmt deinen Körper und das Gemüt. Es stabilisiert außerdem den Blutzucker bei einer Insulinresistenz. Auf der emotionalen Ebene sorgt es für fröhliche Leichtigkeit und bestärkt dich auf dein Herz und Bauchgefühl zu hören.

Limette - wirkt erfrischend und anregend auf Körper und Geist. Es belebt deine Sinne und hebt deine Stimmung. Sie kann dazu beitragen Erschöpfung und Depression zu überwinden. Auf emotionaler Ebene macht es einen klaren Kopf und gleicht Störungen in der mentalen und emotionalen Balance aus.

Grapefruit - gilt als ein belebendes, stressbekämpfendes Öl. Es wirkt auch entschlackend, da es den Lymphfluss anregt und hilft Essensgelüste zu mildern. Grapefruit hilft ausserdem bei PMS und prämenstruellen Spannungen. Es hat eine antidepressive und anregende Wirkung auf die Nebennieren. Auf der emotionalen Ebene gleicht Grapefruit aus, regt den Geist an und lindert Angstgefühle. Es unterstützt dich dabei deinen Körper und dich zu lieben, so wie du bist.

Bergamotte - kann dazu beitragen Angstgefühle, Depressionen, emotionalen Stress, Umgebungsstress, innere Anspannung, mentalen Stress, Leistungsdruck und Spannungen zu mindern und körperliche Energie zu geben. Es unterstützt außerdem das Hormonsystem. Auf der emotionalen Ebene unterstützt es das Selbstvertrauen.

Power-up Energiebooster bei niedrigem Cortisol (MMS)



Duftmischungen von DoTerra:

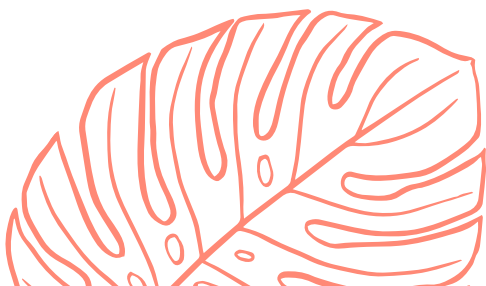
Cheer - wird Dir durch sein sonniges, frisches und optimistisches Aroma den Tag erhellen! Die Mischung aus ätherischen Zitrus- und Gewürzölen gibt dir einen wahren Boost an Glück und Optimismus. Auf Handgelenke oder Pulspunkte auftragen, um tagsüber ein energetisierendes Aroma zu verspüren. Gebe an einem bewölkten Tag einen Tropfen auf deinen Schal oder deine Jacke und bleibe trotz des trüben Wetters positiv gestimmt. Bewahre ein Fläschchen doTERRA Cheer in deinem Auto auf und trage die Mischung vor der Fahrt durch den Stoßverkehr auf.

Passion

Du möchtest wieder Lebensfreude und Leidenschaft im Leben? DoTERRA Passion ist eine Mischung aus Gewürz- und Kräuterölen die dir dabei helfen, die Spannung und Freude im Leben wieder zu erwecken. Mit dem Öl findest du den Mut etwas vollkommen Neues auszuprobieren und wieder voll in die Lebensfreude einzutauchen. Trage die Mischung den ganzen Tag über auf deine Pulspunkte und dein Herz auf und fühle die Inspiration und Leidenschaft. Oder trage es nach dem Aufwachen auf, um mit Energie und Begeisterung in den Tag zu starten.

Elevation - ist die perfekte Mischung für jene Momente, in denen man sich einen Energiekick wünscht. Diese aufregende Mischung enthält eine belebende Kombination aus ätherischen Ölen, die Deine Stimmung aufhellt und Deinen Energiehaushalt ankurbelt. Elevation kombiniert die erhebenden und euphorischen Blumendüfte von Lavandin, Lavendel, Zitronenmelisse, Ylang Ylang und Duftblüten mit Tangerine, Amyris, Muskatellersalbei, hawaiianischem Sandelbaum, Ho-Holz und Zitronenmyrte zu einer einzigartigen Mischung. Sie fördert eine positive Stimmung und das Selbstbewusstsein.

Reibe Elevation auf dein Herz, die Schläfen oder Handgelenke, um Deine Stimmung aufzuhellen und Vitalität zu steigern. Gebe die Mischung nach einem langen, stressigen Tag in dein Badewasser und genieße ein erholsames und anregendes Erlebnis.



Power-up Energiebooster bei niedrigem Cortisol (MMS)

Duftmischung von DoTerra:

Motivate - ist eine Mischung aus ätherischen Minz- und Zitrusölen. Es hilft Dir dabei Deine Kräfte zu entfalten und den Mut wiederzufinden, der aus dem Glauben an sich selbst entsteht. Es beflügelt Deine Seele und gibt Dir Mut und Kraft wieder vorwärts zu gehen und Dinge anzupacken. Mit Motivate kannst du es schaffen!

Morgens auf die Fußsohlen auftragen, bevor du in den Tag springst. Vor Aufgaben oder Situationen in denen du Kraft und Mut brauchst, auf deine Pulspunkte auftragen.

Intune - ist eine Mischung die sorgfältig dahingehend ausgewählt wurde, dass sie das Konzentrationsvermögen steigert und aufrecht erhält. Bei Erschöpfungen ist es manchmal schwierig, sich auf anstehende Aufgaben zu konzentrieren. Die sorgfältig ausgewählten ätherischen Öle bewirken, dass Menschen denen es schwerer fällt sich zu konzentrieren, aufmerksamer sind und länger bei der Arbeit bleiben. Sandelbaum, Weihrauch und Limette fördern ein Gefühl der Klarheit, während Patschuli, Ylang Ylang und Römischer Kamille in erster Linie beruhigend und lindernd wirken. Das angenehme Aroma der InTune Fokusbildungsmischung macht diese ätherische Ölmischung so unkompliziert und angenehm in der Anwendung. Unterstützt Kinder auch gut beim Lernen.



Duftmedizin Schlaf





Schlaf

Wenn wir in hormonelle Dysbalancen kommen, ist meist die Qualität unseres Schlafes beeinträchtigt. Einschlafprobleme oder Durchschlafprobleme rauben unsere Energie. Wir sind müde und gerädert am Morgen. Dabei bräuchten wir dringend einen erholsamen Schlaf, da gerade Sexualhormone in parasympathischen Phasen (also Ruhe und Schlaf) produziert werden.

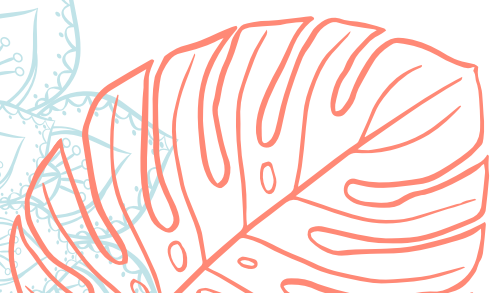

Anstatt zur Schlaftablette zu greifen, können hier Aromaöle helfen. Nicht nur um dich zu beruhigen, falls dein Cortisol Level zu hoch ist und das Melatonin keine Chance hat. Sondern auch, in dem wir Serotonin boosten, welches 30 Minuten nach dem Einschlafen in Melatonin umgewandelt wird.

Wenn wir von ätherischen Ölen in Verbindung mit dem Schlaf sprechen, dann wirken diese nicht schlaffördernd weil sie irgendwie Schlafhormone oder Rezeptoren beeinflussen, sondern weil sie dazu führen können, dass wir uns besser entspannen, und dadurch besser und tiefer schlafen.

Im Modul 1 aus dem RESET - Retreat hast du schon einige Öle und Tools kennengelernt, damit du wieder zu einem erholsamen Schlaf kommst. Hier sind die passenden Aromaöle noch einmal aufgelistet:

Lavendel

In mehreren Studien wurde belegt, dass Lavendel-Öl Ausgeglichenheit fördert, entspannend und beruhigend wirkt. Somit eignet sich ätherisches Lavendel-Öl perfekt, um es vor dem Schlafen zusammen mit etwas Wasser in eine Duftlampe zu geben oder es auf ein Stück Stoff zu träufeln und dieses neben das Bett zu legen. Ich persönlich liebe jedoch das Abend Ritual, in dem ich 2 Tropfen in meinen Handflächen verreihe, einatme und dann mit etwas Kokosöl meine Füße damit massiere.





Lavendel ist allgemein für seine beruhigende Wirkung bekannt – was es zur absoluten Nummer 1 bei den Schlafölen macht. Mit Lavendel kann man abschalten und einen stressigen Tag hinter sich lassen. Lavendel kann das Nervensystem beruhigen indem es den Blutdruck, den Puls und die Hauttemperatur senkt. Es kann leichte Formen von Schlaflosigkeit verbessern und dabei helfen, das abendliche Grübeln und Angstzustände zu vermeiden und zu einer tieferen Entspannung zu gelangen.

Nun ist es aber so, dass nicht alles Lavendel ist wo Lavendel draufsteht. Der Großteil des Lavendelanbaus befindet sich in Frankreich. Die weltweite Nachfrage nach Lavendel ist aber größer als der Anbau bzw. der Export dieser Pflanze. Was also erhält der Konsument wenn er sich ein Lavendelöl gönnt, welches er oder sie sich vielleicht im DM Markt holt? Sehr häufig leider ein Gemisch aus Echtem Lavendel und dem sogenannten Lavandin (lat. *lavandula x intermedia*), oder sogar nur ein reines Lavandinöl. Ist doch auch Lavendel, was soll das schon ausmachen, nicht wahr? Tja, so ist es leider nicht. Lavandin hat eine andere Wirkung als der Echte Lavendel. Lavendel ist beispielsweise bekannt dafür, dass er bei der Wundheilung nach leichten Verbrennungen helfen kann. (So habe ich ja auch das DoTerra Lavendel Öl kennen und lieben gelernt) Allerdings nur der Echte Lavendel (lat. *lavandula angustifolia*). Lavandin hingegen enthält große Mengen an Kampher (12-18 %), was genau das Gegenteil bei Verbrennungen bewirken würde. Sie sind also in ihrer Wirkung keineswegs vergleichbar.

Falls du dich nun fragst, wieso es dann überhaupt Lavandin zu kaufen gibt, und sogar als Lavendelöl vermarktet wird: Die Ausbeute von Lavandinöl ist einfach viel höher. Um die gleiche Menge an ätherischem Öl zu gewinnen benötigt man etwa 150 kg Echten Lavendel, aber nur etwa 40 kg vom Lavandin. Beim Echten Lavendel wartet man 2 bis 4 Jahre auf die erste Ernte, beim Lavandin kann man bereits im ersten Erntejahr mit einer Ölgewinnung rechnen. Achte daher darauf, ein echtes und reines Lavendelöl zu verwenden – und einer entspannten und schlaffördernden Stimmung steht (fast) nichts mehr im Wege.



Vetiver

Vetiver riecht zwar nicht ganz so toll, dafür hat es aber eine sehr gute beruhigende Wirkung auf unseren Schlaf. Bei Vetiver handelt es sich um eine Graspflanze. Das Öl der Gräser soll erden – und damit gegen Schlafstörungen, Ängste, Nervosität und Depressionen wirken. Gleichzeitig soll das ätherische Öl die Regeneration des Körpers ankurbeln, so dass man erholt aufwacht. Es kann bei Kindern mit ADHAD ein Gefühl der Wachsamkeit und erhöhten Konzentrationsfähigkeit hervorrufen.

Römische Kamille

Es hat eine entkrampfende und nervenberuhigende Wirkung. Es hilft uns, besser in den Schlaf zu finden und auch dann, wenn es drunter und drüber geht, die Nerven zu behalten. Öl der Römischen Kamille verhilft dir nicht nur zu einem erholsamen Schlaf, nein es kann noch mehr. Es wird in der Aromatherapie zum Beispiel bei PMS und bei Stimmungsschwankungen vor und während der Menstruation angewendet. Es hilft aber auch bei Muskelkrämpfen und Schmerzen, und es hilft sogar beim Restless-Legs-Syndrom.

Neroli

Für Menschen, die aus Nervosität nicht einschlafen können, ist Neroli-Öl vermutlich das Richtige. Es wirkt nicht nur stimmungsaufhellend, sondern auf manche Menschen auch nervenberuhigend und entsprechend schlaffördernd. Neroli stammt aus den Blüten der Bitterorange und ist ein echter Seelentröster. Er stärkt die Nerven (gut in Prüfungssituationen) und mindert Ängste. Auch bei Stress und Burnout steht das ätherische Öl unterstützend zur Seite. Es löst Spannungsgefühle, fördert die Entspannung und den süßen Schlaf. Neroli wird als „Retter in der Not“ bezeichnet, da es auch in Trauma- und Schocksituationen angewendet werden kann.

Serotoninbooster

Wenn du tagsüber genügend Serotonin durch Sonnenlicht bekommst, dann wird dein Körper in der Nacht Serotonin zu Melatonin umwandeln können und dir einen tiefen Schlaf garantieren. Du kannst durch folgenden Blend noch etwas mehr Serotonin über den Tag tanken:

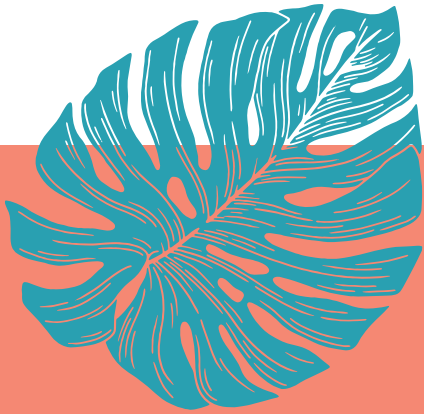
5 Tropfen Rosemary

5 Tropfen Lavendel

5 Tropfen Melisse

5 Tropfen Tangerine

Natürliche Hilfsmittel



Sleep well

Aromaöl Duftmischungen

10 Tropfen Lavendel
10 Tropfen Zedernholz
8 Tropfen Vetiver
8 Tropfen röm. Kamille

ODER

10 Tropfen Breath
10 Tropfen Serenity
10 Tropfen Zedernholz

Mischungen für ein Roll-on-fläschchen mit 10 ml Kokosöl vermischen und auf Fußsohlen und Stirn / Schläfe verreiben.

Rezept Duftmischung „Tiefschlaf“ für die Duftlampe:

3 Tropfen Neroli
2 Tropfen Lavendel
1 Tropfen Zeder

Duftmedizin
Detox





Detox

Wir haben uns im RESET Retreat schon sehr um das Thema Detox gekümmert. Es ist unglaublich wichtig für die Hormon Balance, dass Leber, Darm, Nieren und Lymphe optimal arbeiten. Deshalb ist ein Detox Programm in regelmässigen Abständen eine schöne Option den Körper in diesem Prozess zu unterstützen. Auch die Aromaöle können hier einen Beitrag leisten. Ätherische Öle sind die idealen Begleiter für eine natürliche, effektive und dabei wohltuende Entgiftung - und zwar körperlich und emotional. Auch in der Anwendung ist Detoxing mit ätherischen Ölen abwechslungsreich und leicht durchführbar. So wirkt etwa ein Fußbad entschlackend, weil der Körper über die Fußsohlen sehr effektiv Gifte ausscheiden kann. Für die Gesichtshaut bieten sich Dampfbäder mit ätherischen Ölen an, die den Reinigungseffekt unterstützen.

Die Entgiftung mit ätherischen Ölen erfolgt über das Lymphsystem. Der Körper scheidet Giftstoffe unter anderem über das Lymphgefäßsystem aus. Eine Massage mit ätherischen Ölen beschleunigt den Abtransport der Lympheflüssigkeiten, entgiftet den Körper und regt die Bildung von Antikörpern in den Lymphknoten an. Der Körper aktiviert die Selbstheilungskräfte. Die ätherischen Öle sind zum Entgiften also sehr effektiv. Bei der Entgiftung mit ätherischen Ölen sind sie hinsichtlich ihrer Wirkung sehr vielfältig: Sie dringen in die Zellen ein, verdauen dank ihrer fettfreundlichen Zusammensetzung unverdautes Essen und schleusen es aus der Zelle. Die Darmtätigkeit normalisiert sich und die Giftstoffe können besser ausgeschieden werden. Ätherische Öle binden Schwermetalle an sich und befördern sie aus dem Körper. Sie regen die Bildung von Verdauungsenzymen an. Zusätzlich wirken ätherische Öle psychisch kräftigend.

Du hast im Leber-Modul beim RESET Retreat schon den Leberwickel kennengelernt. Ein feuchter, heißer Leberwickel ist eine einfache, effektive und kostengünstige Methode den Körper bei der Entgiftung zu unterstützen. Er fördert die Durchblutung der Leber und wirkt als Entgiftungs-Booster. Naturreine ätherische Öle können die Entgiftung des Körpers noch mehr in Gang bringen. Du kannst die unten genannten Öle dafür nutzen.

Die ätherischen Öle vor der Anwendung mit einem naturbelassenen Basisöl mischen und auf die rechte, obere Bauchseite auftragen. Für den Leberwickel taucht man ein kleines Handtuch in möglichst heißes Wasser und legt es auf den Leberbereich. Wärmeflasche drauf, trockenes Handtuch darüber und los geht die Entgiftung samt Tiefenentspannung

Neben der Leber ist auch die Haut ein großes Ausscheidungsorgan. Besonders, wenn wir den Körper entgiften sollten wir auch der Haut Aufmerksamkeit schenken. Doch nicht nur, dass ein Bad mit natürlichem Salz und naturreinen ätherischen Ölen die Haut erstrahlen lässt sorgt ein Salzbad zudem für einen Ausgleich des Basenhaushaltes und versorgt den Körper mit einer Vielzahl an Mineralstoffen. Gerade wenn der Körper Säuren ausscheidet benötigt er Mineralstoffe und Spurenelemente die basisch sind, damit er sich diese nicht aus unseren Zellen holt und so Haaren, Haut und Knochen erst recht Substanz entzieht. Meersalz ist im Gegensatz zu herkömmlichem Kochsalz reich an Spurenelementen und Mineralstoffen, wie Eisen, Jod, Kalium, Magnesium und Zink. Salz regt die Blutzirkulation und den Entschlackungsprozess an. Es hilft dem Körper, Schadstoffe aus der Haut und dem Bindegewebe auszuschleiden und kann so Hautunreinheiten und Cellulite reduzieren. Alte Hautzellen lösen sich, neue werden leichter gebildet, Poren werden gereinigt, Giftstoffe entfernt und der Basenhaushalt optimiert. Ich empfehle 1 Kilo reines Meersalz und eventuell 3 El reines Natron in heißem Badewasser aufzulösen.



Ätherische Öle können diese Wirkung des Salzbadens noch verstärken, indem sie als Duft mit unserer Seele kommunizieren und über die Haut den Stoffwechsel aktivieren. Für ein wohlriechendes Entgiftungsbad mische ein paar Tropfen eines ätherischen Öls mit einer kleinen Menge Basisöl und füge es dem Salzbad bei. Um den Körper beim Entgiften zu unterstützen eignen sich ätherische Öle sehr. Die ätherischen Öle der Grapefruit verbessern zum Beispiel die Zirkulation in den Lymphgefäßen. Antiviral und harntreibend eignet sich Wacholder zur Entgiftung des Körpers mit ätherischen Ölen. Wacholder unterstützt die Nierentätigkeit und befreit den Körper von überschüssiger Harnsäure. Lorbeeröl wiederum ist reich an Antioxidantien. Auch das durchblutungsfördernde Rosmarinöl ist eine Wohltat im Detox-Bad.

Und das beste dabei: auch Cellulitis wird effektiv bekämpft, indem das Bindegewebe entlastet wird, die Hautdurchblutung erhöht und eingelagerte Giftstoffe ausgeschieden werden. Bürste während des Badens deine Haut. Das sorgt dafür, dass auch tiefer liegende Giftstoffe abtransportiert werden können. Am besten nach dem Bad ist, den Kreislauf zu schonen und noch eine Weile zu entspannen. So lässt sich der Körper himmlisch entspannt entgiften und die Seele kann sich den frischen Frühlingswinden öffnen.





Detox Öle

Oregano

Oregano ist ein schönes Hilfsmittel wenn es darum geht, den Darm von einer Dünndarmfehlbesiedelung oder Parasiten zu befreien.

Das Oregano-Öl hat sich als natürliches Antibiotikum vielfach bewährt. Mit seiner konzentrierten Heilkraft, die wesentlich stärker ist als die des frischen oder getrockneten Oregano-Krauts, hat es auch seine antiparasitäre Wirkung unter Beweis gestellt. Daher passt dieses Öl ganz besonders gut in ein Anti- Parasiten-Programm. Die allgemeine Empfehlung lautet: Bis zu dreimal täglich zwei bis drei Tropfen des Öls zusammen mit dem Saft einer halben frisch gepressten Zitrone in ein Glas Wasser geben. Vorsicht! Hoch konzentriertes Oregano Öl kann die Schleimhäute im Mund angreifen. Ich empfehle therapeutisches Oregano Öl von DoTerra über die Kapselform mit Trägeröl einzunehmen.


Cilantro

Das ätherische Korianderöl ist aufgrund seiner starken Reinigungs- und Entgiftungsfähigkeit ein großartiges Öl für die Körperreinigung.

Anwendung: Gebe zwei Tropfen ätherisches Korianderöl in eine Kapsel und nehme es intern ein, um eine reinigende und entgiftende Wirkung zu erzielen, die den Körper erfrischt.

Wirkungen von Cilantro: stärkt den Magen, stärkt nützliche Darmbakterien, tötet Kariesbakterien ab, wirkt Mundgeruch entgegen, lindert Zahnfleischentzündungen, verhindert und vermindert Plaquebildungen an den Zähnen, wirkt Blasenentzündungen entgegen, entgiftet den Organismus, leitet Schwermetalle aus dem Organismus aus, entzündungshemmend, schmerzlindernd, tötet MRSA Keime ab (Multi-Resistente-Staphylococcus-Aureus) wirkt gegen Gelenk- und Rheumaschmerzen, krampflösend, reguliert die Darmflora, bekämpft Salmonella choleraesuis

Bei der innerlichen Einnahme von Korianderöl werden die unterschiedlichsten Bakterien und Keime im Organismus abgetötet, wodurch das Immunsystem unterstützt und gestärkt wird. Aufgrund des gestärkten Immunsystems gewinnt der Organismus neue Ressourcen, um gegen andere Krankheiten, wie z. B. Krebserkrankungen besser angehen zu können. Es konnten in Studien Zusammenhänge zwischen einem geminderten Tumorwachstum bei Ratten und einer Einnahme von Korianderöl erkannt werden..



Lemon

100% naturreines ätherisches Zitronenöl aktiviert den Stoffwechsel, entgiftet, stabilisiert den Säure-Basen-Haushalt und wirkt gegen Entzündungen. Es wird nicht aus dem Saft der Zitrone hergestellt, sondern aus den Zitronenschalen kalt gepresst. Ätherisches Zitronenöl wirkt basisch und reguliert damit den PH-Wert in den Körperzellen. Dies ist auch der Vorteil gegenüber einem Glas Wasser mit Zitronensaft, das viele Säuren enthält. Nur ein paar Tropfen ätherisches Zitronenöl auf ein Glas Wasser oder gleich in die Glasflasche für den ganzen Tag kann bei der Entgiftung des Körpers sehr unterstützend wirken. Es hilft der Leber dabei Toxine freizugeben, reinigt den Darm, regt die Zellerneuerung an und unterstützt den Gewichtsverlust. Zitronenöl wirkt antibakteriell und entzündungshemmend. Es fördert die Mikrozirkulation und stimuliert das Immunsystem indem es die Zahl der weißen Blutkörperchen erhöht. Es verbessert das Gedächtnis und wirkt entschlackend. Kurz: ein Glas Wasser mit ätherischem Zitronenöl gleich nach dem Aufwachen getrunken, ist eine großartige Unterstützung um den Körper zu reinigen und zu entgiften. Und der frische, reine Duft der Zitrone wirkt auch auf die Seele wie ein Frühlingswind - Winterdepressionen sind so schnell vergessen. Mit dem Reinigen des Körpers wird für Energie und Lebensfreude wieder Platz geschaffen.

Grapefruit

Die Inhaltsstoffe der Grapefruit sind sehr gut dazu in der Lage unsere Stimmung zu beeinflussen. Einige dieser Inhaltsstoffe können sogar direkt unseren Hormonhaushalt regulieren. So kann die Grapefruit zum Beispiel unseren Körper dazu anregen, vermehrt Endorphine zu produzieren. Endorphine sind auch als Glückshormone bekannt. Auch die Enkephalinproduktion wird in unserem Körper durch Grapefruit angeregt. Enkephalin ist ein körpereigenes Schmerzmittel und chemisch gesehen eng mit Opiaten verwandt. Ein Mangel an Enkephalin führt zu Überreiztheit und Überempfindlichkeit gegenüber Stress. Das Grapefruitöl erhöht somit indirekt unsere Stressresistenz. Bemerkenswert ist auch die Wirkung des Grapefruitöls auf die Ausschüttung von Dopamin und Noradrenalin. Beides sind Neurotransmitter, die in unserem Gehirn die Aufgabe haben, die Signalübertragung zwischen Nerven zu fördern. Somit steigt die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns. Grapefruitöl ist eines der wenigen ätherischen Öle, das nicht nur oberflächlich stark durchblutungsfördernd wirkt. Durch die Einnahme des Öls werden auch unsere Nieren und unsere Leber verstärktem Blutfluss ausgesetzt. Diese Organe sind dafür verantwortlich Toxine aus unserem Blutkreislauf aufzunehmen und über den Harnweg aus unserem Körper auszuscheiden. Wegen dieser Aufgabe sind Leber und Nieren auch stets einer höheren Giftbelastung ausgesetzt als andere Organe. Durch den verstärkten Blutfluss in unseren Entgiftungsorganen können diese auch verstärkt von Giften befreit werden, wodurch ihre Leistungsfähigkeit steigt. Die Entgiftung der Leber wirkt sich somit auf die Entgiftung unseres gesamten Körpers aus.





Rosmarin

Rosmarin-Öl eignet sich gut um Leber und Galle zu entgiften. Es steigert das körperliche und seelische Wohlbefinden. Das ätherische Öl schenkt geistige Klarheit und innere Stärke. Es besänftigt die Nerven und wirkt belebend. Rosmarin stimuliert den Kreislauf und hebt den Blutdruck. Außerdem fördert es die Menstruation. Rosmarinöl ist antibakteriell, antitumoral, antiparasitär, leberschützend, konzentrationsfördernd, antifungal, hilft bei andauernder Müdigkeit, steigert die geistige Kraft. Tipp: Für die Entgiftung von Leber und Galle kann man warme Bauchwickel oder Leberwickel mit Rosmarinöl machen.

Wacholder

Wacholder unterstützt die Nierentätigkeit und befreit den Körper von überschüssiger Harnsäure. (Die durch ungesunde/ saure Ernährung entstehen kann) Das ätherische Öl baut uns auf und kräftigt uns. Gleichzeitig kann es sehr beruhigend sein und unsere Konzentration steigern. Es regt die Verdauung an, wirkt abführend, reinigt das Blut und entschlackt. Das Wacholderöl hat eine starke desinfizierende und reinigende Wirkung. Es löst Krämpfe und hilft, dass Wunden besser heilen. Es kann zudem bei Entzündungen auf der Haut helfen. Wacholder reinigt Körper und Geist, entgiftet und reinigt auch Leber, Niere und Blase. Wacholderöl unterstützt das Verdauungssystem und hilft uns Giftstoffe auszuscheiden. Tipp: Ein toller Begleiter in Massage- oder Wundöl und in der Badewanne.

Entgiftende Mischung:

Rosmarin, Cilantro, Wacholder, Grapefruit, Lemon

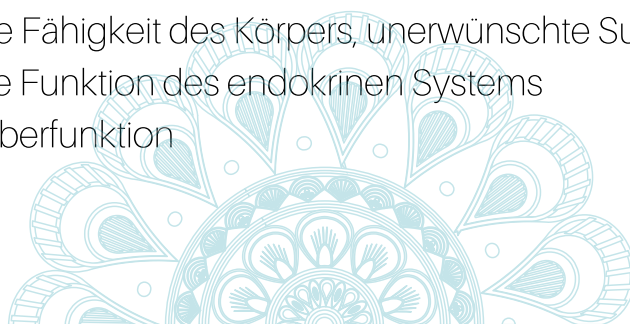
Je 2 - 4 Tropfen in ein 10ml Rollerfläschchen mit Trägeröl mischen und täglich die Fusssohlen einmassieren.

3-5 Tropfen von der Mischung in eine Kapsel und täglich schlucken.

Zendocrine (DoTerra Mischung) als Öl oder Softgeldrops

Unterstützt die gesunden Reinigungs- und Filterfunktionen von Leber, Nieren, Dickdarm, Lunge und Haut. Unterstützt den Körper von Giftstoffen und freien Radikalen zu befreien, eine gesunde Leberfunktion und ein gesundes Endokrinesystem zu fördern

- unterstützt die natürliche Fähigkeit des Körpers, unerwünschte Substanzen loszuwerden
- unterstützt eine gesunde Funktion des endokrinen Systems
- fördert eine gesunde Leberfunktion



*Duftmedizin
Hormon Balance*





Hormonbalance

Ätherische Öle können uns in unseren natürlichen Hormon Balance unterstützen. Sie können Botenstoffe entsenden, die unsere körpereigene Hormonproduktion anregen bzw. drosseln und somit ausgleichen. Sie unterstützen unseren Körper so wie er es braucht (man spricht auch von der Intelligenz der Essential Oils). Synthetisch hergestellte Mittel können dies nicht, sie wirken entweder anregend oder hemmend aber nicht ausgleichend. Wir haben diesen Effekt auch schon bei anderen Pflanzenstoffen gesehen, den Adaptogenen.

Das endokrine System enthält verschiedene Drüsen, doch die Wichtigste ist der Hypothalamus. Diese Drüse reguliert über das autonome Nervensystem die Hormone. Über den Riechnerv gelangen die ätherischen Öle blitzschnell in unser Gehirn und zwar ins limbische System. Vom limbischen System führt eine direkte Verbindung zum Hypothalamus. Dieser steuert unsere Gefühle und Emotionen und regelt alle Abläufe des vegetativen Nervensystems, wie etwa unsere Atmung, unseren Kreislauf, die Verdauung und Temperaturregulierung. Im Hypothalamus sitzt ausserdem die Hormon-Kommandozentrale unseres Körpers, was erklärt, warum ätherische Öle auch eine so grosse hormonausgleichende oder -anregende Wirkung besitzen. Ein ätherisches Öl ist nicht nur "ein hauch frischer Luft", du kannst auch wirklich bei hormonellen Ungleichgewichten davon profitieren. Deshalb nenne ich es auch Duftmedizin.

Ich selbst war ja schon von Anfang an begeistert von der Wirkung der Öle. Was mich aber wirklich fasziniert ist, dass die Öle völlig in mein ganzheitliches Konzept passen. Denn sie wirken auf der Körperebene, genauso wie emotional und stossen Prozesse in unserem Unterbewusstsein an, die wir so gar nicht fassen können.

Hier eine Liste von Ölen, die bei hormonellen Dysbalancen helfen können:





Sexualhormone

Clary Sage / Muskateller Salbei

DAS Öl für Hormon Balance

Lindert Menstruationsschmerzen und fördert Hormon Balance. Es ist krampflösend, kurbelt den Kreislauf an (Schwindel). Hilft bei PMS, starken Blutungen, Stimmungsschwankungen und speziell in den Wechseljahren.

Antidepressive Wirkung, beruhigt, Nerven stärkend, aphrodisierend (Libido) mildert Essensgelüste und lindert Kopfschmerzen.

Es hat eine Östrogenregulierende Wirkung.
Es senkt Cortisol und optimiert SD Hormone

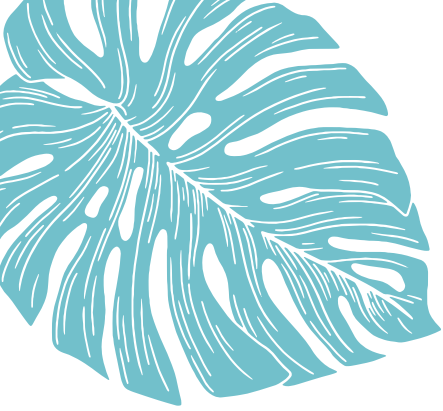
Ylang-Ylang

Das ätherische Ylang Ylang-Öl ist ein starker Frauenduft, der die weiblichen Hormone sanft ausgleicht. Gleichzeitig hat es eine starke Wirkung auf unsere Psyche. Es wirkt entspannend und aphrodisierend und stärkt damit unseren Sexualtrieb. Das dickflüssige Öl öffnet das Herz für das Schöne und die Gefühlswelt. Es wirkt stark ausgleichend, harmonisierend und zentrierend, sodass man es immer dort einsetzen sollte, wo etwas aus dem Gleichgewicht gekommen ist.

Geranie

Geranie wird seit Jahrhunderten zur Regeneration von Hautproblemen verwendet. Es ist aber auch insbesondere unterstützend bei Menstruationsbeschwerden und für einen balancierten Hormonhaushalt. Es hilft uns beim "Loslassen", bei nervlicher Anspannung und hebt die Stimmung.





Sexualhormone

Limon

Die Eierstöcke produzieren sowohl Östrogen als auch Progesteron. Wenn diese Hormone nicht ausgeglichen sind, treten Symptome wie PMS, Unfruchtbarkeit und schwierige oder unregelmäßige Menstruationszyklen auf. Eine niederländische Studie ergab, dass die Verbindungen in Zitronenschalen die Leberfunktionen - einschließlich der Hormonregulation - verbessern können, dadurch, dass sie das Lebercholesterin senken. Das ätherische Zitronenöl enthält die gleichen Verbindungen und schafft so eine natürliche Fähigkeit, Hormone auszugleichen.

Sandelholz

Sandelholzöl ist sehr effektiv beim Ausgleich von Testosteron bei Männern und Frauen. Zum Beispiel kann es einem selbstgemachten Deodorant oder einer Lotion zugefügt werden, um dem Körper zu helfen, den Hormonspiegel auszubalancieren. Sandelholzöl ist auch ein natürliches Aphrodisiakum und kann die Libido verbessern.

Thyme

Thyme ist das Aromaöl, wenn das Progesteron aus der Balance ist.

Untersuchungen haben gezeigt, dass ätherisches Thymianöl für seine Progesteron-ausgleichenden Wirkungen bekannt ist. Der Körper profitiert davon, weil Thymianöl die Progesteronproduktion verbessert. Viele Männer und Frauen haben zu wenig Progesteron. Niedrige Werte führen häufig zu Unfruchtbarkeit, PCOS und Depressionen sowie anderen hormonellen Störungen im Körper. (Quelle: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9492350>)





Sexualhormone

Diffusermischung für Hormon Balance

- 2 Tropfen Clary Sage
- 1 Tropfen Geranie
- 1 Tropfen Ylang-Ylang

Roll-on-Mischung hormonelle Synergie

2-3 x täglich auf Unterleib / Eierstöcke rollen und auf die Pulspunkte geben.

- 10 Tropfen Clary Sage
- 7 Tropfen Lavendel
- 5 Tropfen Geranie
- 4 Tropfen Bergamotte
- 4 Tropfen Ylang-Ylang

Super Balance Women Blend

10 ml Rollerball Fläschchen mit Trägeröl

- 12 Tropfen Clary Sage
- 10 Tropfen Lavendel
- 5 Tropfen Zedernholz
- 5 Tropfen Geranium
- 4 Tropfen Ylang-Ylang
- 4 Tropfen Jasmin
- 4 Tropfen Rose

Hormon Balance / Weight Loss

- 12 Tropfen Frankinsence
- 10 Tropfen Ginger
- 5 Tropfen Thyme
- 5 Tropfen Clary Sage
- 4 Tropfen Ylang-Ylang
- 4 Tropfen Grapefruit
- 4 Tropfen Geranium





Schilddrüsen Hormone

Wenn unsere Schilddrüse aus der Balance geraten ist, schreit unser Körper um Hilfe – mit vielfältigen Symptomen.

Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Nervosität, Konzentrationsstörungen, Gewichtsverlust oder Gewichtszunahme, Verstopfung oder Durchfall, niedriger oder hoher Blutdruck, Schweißausbrüche, trockene Haare, brüchige Nägel und Schlafstörungen können Hinweise auf die Schilddrüse sein. Auch bei Zyklusstörungen oder unerfüllbarem Kinderwunsch, Fehlgeburten, depressiven Verstimmungen, langsameren Reflexen, Blutarmut und vieles mehr kann eine Schilddrüsenstörung die Ursache sein. Deutlich häufiger wird eine Schilddrüsenunterfunktion als eine Überfunktion diagnostiziert. Doch die Schilddrüse ist ein sehr sensibles System, bei der sich Überfunktion und Unterfunktion immer wieder abwechseln.

In der letzten Zeit ist es in unserem Land fast schon zum Standard geworden, dass immer mehr Frauen unter verschiedenen Störungen der Schilddrüsenfunktion leiden.

Schilddrüsen Unterfunktion

Zitronengras-Öl (Lemongrass)

In Deutschland leiden rund 20 Millionen Menschen an einer Schilddrüsenerkrankung. Die Schilddrüse steuert wichtige Funktionen im Körper, einschließlich des Stoffwechsels und der Körpertemperatur. Zitronengras-Öl bietet die Möglichkeit, die Schilddrüsenaktivität zu stimulieren. Studien haben gezeigt, dass Zitronengras-Öl hormonelle Ungleichgewichte der Schilddrüse sowie der Eierstöcke ausgleichen und normalisieren kann.

Da Zitronengras eine starke Wirkung hat, fange erst mit einem Tropfen an und verdünne es mit Trägeröl in einem 10 ml Rollerfläschchen. Trage es täglich morgens auf deine Schilddrüse auf. Zitronengras kann auch bei Hashimoto angewandt werden.

Weitere Schilddrüse wirksame Aromaöle: Nelke, Zitronengras, Frankencise (Weihrauch), Zimt oder Cassia, Basilikum, Pfefferminze, Clarysage

Schilddrüsen Überfunktion / Hashimoto

Myrrhe & Lavendel





Öle

Modul 3

Weitere Öle für deine
Hormon Balance



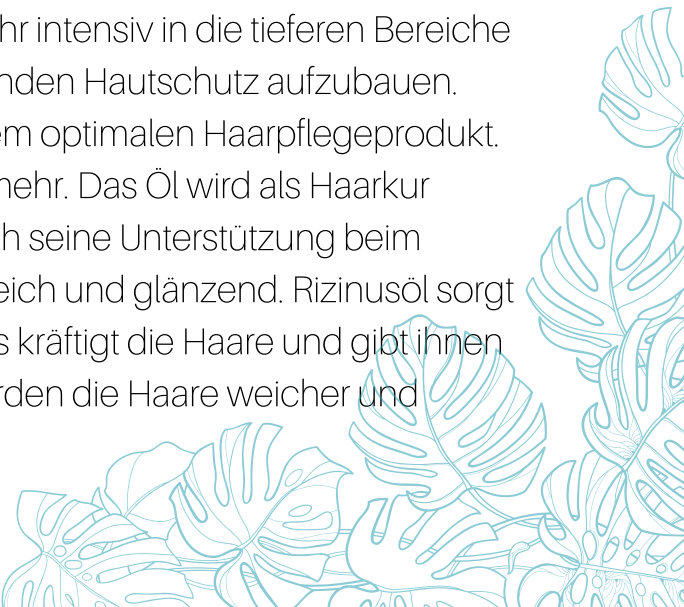


Rizinusöl

Wir kennen Rizinusöl eher, wenn es um das Thema Abführen geht und der Darm entleert werden sollte. Rizinusöl verstärkt nicht nur die Darmbewegung, sondern löst auch Wehen aus. Wie das Wehenhormon Prostaglandin stimuliert auch Rizinolsäure den Prostaglandinrezeptor EP3.3. Außerdem verstärkt Rizinolsäure die wehenfördernde Wirkung von Oxytocin, das Bestandteil des „Wehentropfes“ in Kliniken ist. Aber es kann noch mehr.

Bei hormonellen Dysbalancen kommt es oft zu Haut und Haarproblemen. Hier kann Rizinusöl ein gutes Mittel sein, denn das Öl ist ausgesprochen hautfreundlich und schadet gerade der empfindlichen Augenpartie nicht. Rizinusöl hat sehr gute Pflegeeigenschaften. Wimpern werden mit Feuchtigkeit versorgt was sie geschmeidig macht und weniger brechen läßt und sogar wachsen lässt. Die Anwendung ist am besten abends zu machen. Vorher gründlichst abschminken, es dürfen keine Mascarareste auf den Wimpern sein. Ein paar Tropfen auf ein Wattestäbchen geben und ganz vorsichtig über den Wimpernkranz streichen. Wer will, kann auch ein altes aber gut ausgewaschenes Mascarabürstchen verwenden. Über Nacht muss das Öl einwirken, dann am Morgen mit einem Wattepad und viel klarem Wasser auswaschen. Um eine Wirkung zu erzielen, sollte diese Anwendung aber schon über einige Wochen durchgeführt werden. Genauso kann verfahren werden, wenn die Augenbrauen gepflegt und stabilisiert werden sollen.

Rizinusöl verfügt über die spezielle Eigenschaft sehr intensiv in die tieferen Bereiche der Haut einzuziehen und gleichzeitig einen gesunden Hautschutz aufzubauen. Gerade diese Eigenschaft macht Rizinusöl zu einem optimalen Haarpflegeprodukt. Mittlerweile ist Rizinusöl kein Beauty-Geheimtipp mehr. Das Öl wird als Haarkur geschätzt. Rizinusöl überzeugt immer wieder durch seine Unterstützung beim Haarwachstum, kräftigt die Haare und erhält sie weich und glänzend. Rizinusöl sorgt auch für einen natürlichen Schutz der Kopfhaut. Es kräftigt die Haare und gibt ihnen einen seidigen Glanz. Bei regelmäßiger Pflege werden die Haare weicher und elastischer.





Mit einer selbstgemachten Haarkur auf Basis von Rizinusöl pflegt man Haare und Kopfhaut. Hierzu kann man das zähe Öl entweder pur auftragen oder im Verhältnis 50:50 mit einem anderen pflegenden Öl mischen. Die Öl-Mischung sollte auf frisch gereinigtem Haar angewandt werden. Dazu wird das im Wasserbad angewärmte Rizinusöl in die bereits handtuchtrockenen Haare portionsweise einmassiert. Das Öl sollte im Minimum für ein bis zwei Stunden einwirken, wobei für geschädigtes Haar oder als Intensivkur auch eine Einwirkung über Nacht erfolgen kann. Für die Behandlung mit Rizinusöl muss das Haar vorher sehr sorgfältig gebürstet werden, damit das Öl so gut wie jedes Haar erreicht. Nach dem Auftragen wird das Öl wiederholt mit einem grobzinkigen Kamm im Haar verteilt und die Haare dabei gleichzeitig leicht durchgekämmt.

Rizinusöl bei Falten

Das Öl des Wunderbaums kann auch Falten gezielt mildern und die Kollagenproduktion anregen. Kollagen ist für die menschliche Haut die Basis der Hautstruktur und lässt gerade im Alter sehr nach. Es bildet zudem Hautbarrieren und reguliert den Feuchtigkeitsgehalt. Es legt sich wie ein Gerüst unter die Haut. Im Laufe des Alterns wird das Gerüst instabil und Falten entstehen. Das Öl stärkt das Gerüst aus Kollagen und macht die Haut straffer. Eine weitere Fähigkeit ist die Steigerung des Blutflusses in der Haut, was wiederum für einen besseren Nährstofftransport führt. Durch den ebenfalls besseren Transport von Sauerstoff wird die Haut weich und die Hautzellen arbeiten besser. Das Öl zieht auch in tiefere Hautschichten sehr gut ein, gelangt zwischen die Zellwände und füllt die Haut wieder auf. Auch hier sollte das Öl vor dem Zubettgehen aufgetragen werden und über Nacht einwirken. Am nächsten Morgen mit lauwarmen Wasser abwaschen.

Rizinusöl gegen Pickel und Akne

Wenn angesammelte Verunreinigungen die Haut irritieren oder entzünden, spricht man von Akne. Zur Akne gehören Pickel, Mitesser sowie rote und schuppige Haut und Vernarbungen. Durch die im Öl enthaltene Ricinolsäure kann eine heilende Wirkung bei Pickeln und Akne nachgewiesen werden. Ricinolsäure wirkt entzündungshemmend, keimtötend und antiseptisch, aber gleichzeitig pflegend.

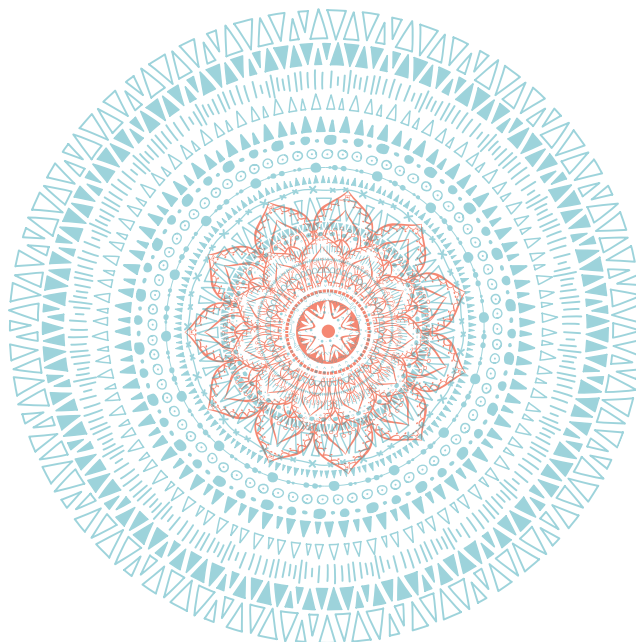
Zur Behandlung wird das Öl auf die betreffenden Hautstellen aufgetupft und bis zu zehn Minuten einmassiert, bevor das Gesicht mit warmem Wasser abgespült wird. Das warme Wasser begünstigt, dass sich die Poren öffnen und das Öl gründlicher reinigen kann. Die Ricinolsäure zieht alle Verunreinigungen aus der Haut und bekämpft gleichzeitig auch Bakterien sowie abgestorbene Hautzellen. Bei der anschließenden Reinigung wird das Öl gemeinsam mit den Hautunreinheiten entfernt.



Rizinusöl bei Altersflecken

Viele Menschen haben das Problem, Pigment- oder Altersflecken im Gesicht, auf den Händen oder im Dekolleté zu haben. Das Öl hat einen sehr hohen Pflegewert für die Haut und das trifft auch auf Altersflecken zu. Es kann die unschönen Flecken mindern oder ganz beheben, wenn es richtig angewendet wird. Aber die Behandlung braucht viel Geduld. Das Öl sollte zwei Mal täglich vorsichtig auf die betreffenden Hautstellen aufgetragen werden und mindestens zehn Minuten einwirken. Das Öl dringt tief in die Zellzwischenräume ein und weicht die Hornhaut von innen auf. Das Melanin, das für die Färbung des Flecks sorgt, verteilt sich durch das Öl gleichmäßiger und der Fleck kann sogar ganz verschwinden.

Falten, Altersflecken und Co. sind beim Älterwerden zwar ganz normal, das bedeutet aber nicht, dass man diesen natürlichen Prozess nicht etwas verlangsamen und kaschieren darf. Das Öl enthält viele ungesättigte Fettsäuren (Omega-6-Fettsäuren und Omega-9-Fettsäuren) und regt die Kollagenproduktion an. Rizinusöl wirkt somit auch als Anti-Aging-Creme, denn das Kollagen sorgt für die Elastizität der Haut. Sanft einmassiert, strafft es, versorgt trockene Stellen mit Feuchtigkeit und mindert so kleine Fältchen im Gesicht. Auch bei der Behandlung von Narben hilft das reine Öl, denn es macht die Haut an vernarbten Stellen wieder elastisch. Bei Pigment- und Altersflecken wirkt Rizinusöl bei regelmäßiger Anwendung aufhellend. Ebenso ist es ein beliebter Inhaltsstoff in Lippenstiften und Lippenpflege, da es dafür sorgt, dass die Farbe besser an den Lippen haften bleibt und ihnen Glanz verleiht.





mct Öl



MCT oder mittelkettige Triglyceride sind eine Kategorie von konzentriertem gesättigtem Fett (die gute Art!), das aus Kokosnussöl hergestellt wird. MCTs bestehen aus verschiedenen mittelkettigen Fettsäuren wie Caprylic, Caproic, Capric und Lauric Acid. Dies sind wissenschaftlich fundierte Begriffe, die gut zu wissen sind, aber Sie müssen sie nicht verstehen, um die Vorteile von MCT-Öl zu nutzen.

MCTs werden von unserer Leber leicht oxidiert, was sie zu einem leichten Brennstoff für unseren Körper macht. Diese schnelle Oxidation ermöglicht es unserem Körper, Energie schneller und effizienter zu verbrennen. MCT liefert nahezu sofortige und äußerst nachhaltige Energie für unseren Körper.

Nutzen für die Gesundheit

MCT-Öl hat neben dem Hormonhaushalt zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Ich werde hier einige auflisten und wir werden gleich darauf eingehen, warum Sie es für Ihre Hormone wollen.

Verbesserte Blutzuckerregulation

Verbesserter Stoffwechsel (erhöht den Energieverbrauch)

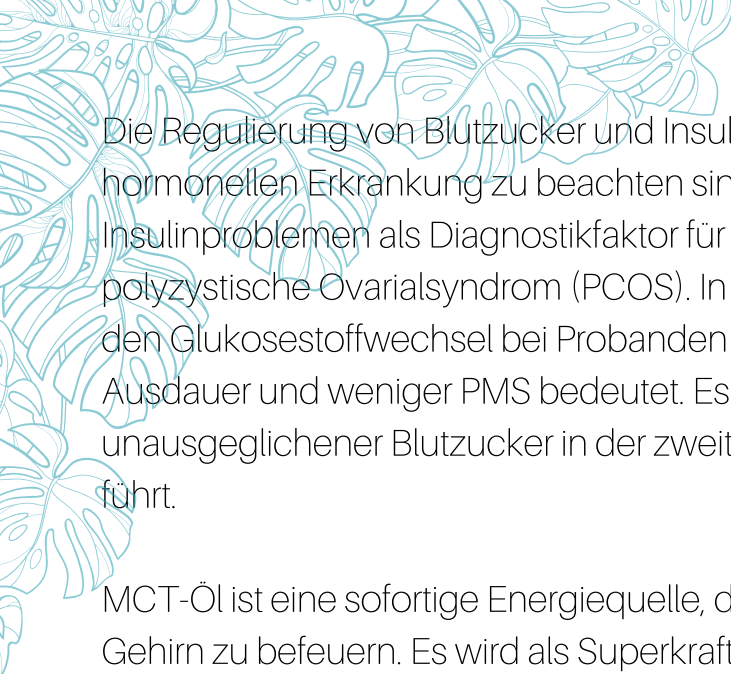
Appetitregulierung

Cholesterin- und Blutfettkontrolle

Gesundheitszellmembranen

Verbessertes Immunsystem





Die Regulierung von Blutzucker und Insulin ist eines der wichtigsten Dinge die bei jeder hormonellen Erkrankung zu beachten sind. Es gibt sogar hormonelle Zustände mit Insulinproblemen als Diagnostikfaktor für die Krankheit. Ein Beispiel dafür ist das polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS). In der Forschung hat die Verwendung von MCTs den Glukosestoffwechsel bei Probanden verbessert, was für Sie mehr Energie, mehr Ausdauer und weniger PMS bedeutet. Es wurde gezeigt, dass chronisch unausgeglichener Blutzucker in der zweiten Hälfte des Menstruationszyklus zu mehr PMS führt.

MCT-Öl ist eine sofortige Energiequelle, die auch dazu verwendet werden kann, das Gehirn zu befeuern. Es wird als Superkraftstoff bezeichnet, da der Körper MCTs schneller absorbiert als langkettige Triglyceride (LCTs), die mehr Kohlenstoffe in ihren Fettsäureketten enthalten (7). Aufgrund ihrer kürzeren Kettenlänge wandern MCTs direkt vom Darm zur Leber und benötigen keinen Gallenabbau wie langkettige Fette (12). In der Leber werden die Fette abgebaut, um entweder als Brennstoff oder als Körperfett gespeichert zu werden. Da MCTs leicht in Ihre Zellen gelangen ohne abgebaut zu werden, können sie als unmittelbare Energiequelle genutzt werden (13). Wenn Sie eine ketogene Ernährung einnehmen, können MCTs auch in der Leber in Ketone umgewandelt werden. Diese Ketone können Ihre Blut-Hirn-Schranke passieren und sind somit eine bequeme Energiequelle für Ihre Gehirnzellen.

Sind MCT Öl und Kokosnussöl nicht dasselbe? Die kurze Antwort: "Nein". Kokosöl ist eine gute Quelle für mittellange Fettsäuren, aber in weitaus geringerer Konzentration als MCT Öl. Außerdem enthält MCT Öl eine höhere Menge der speziellen Fettsäuren Caprinsäure und Caprylsäure. Diese bewirken, dass das Öl schneller aufgenommen wird, was dem Körper eine bessere Energieversorgung ermöglicht.

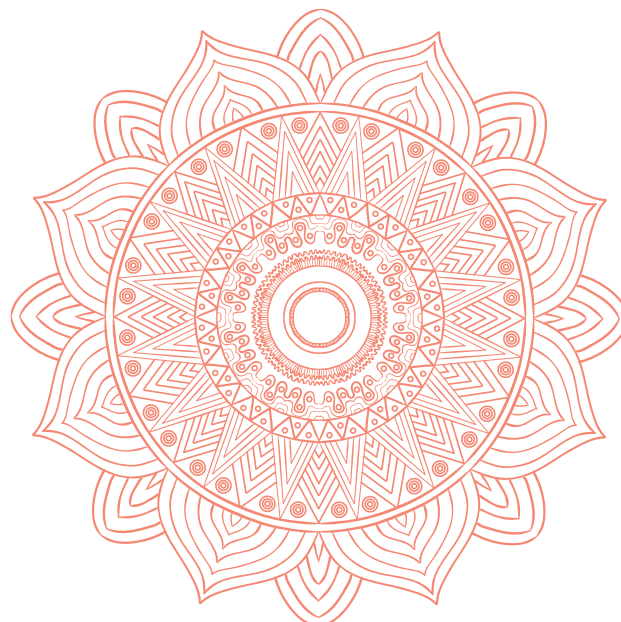
Es gibt sowohl synthetische als auch natürliche MCT-Öle. Die natürlichen stammen aus Palmkernöl, Kokosöl und Milchfett. Durch den Konsum dieser Lebensmittel kannst du daher MCT-Fettsäuren erhalten. Die angegebene Prozentzahl ist der Anteil der Gesamtmenge Fett, der aus MCT besteht:

- Kokosnussöl: 15%
 - Palmkernöl: 7,9%
 - Käse: 7,3%
 - Milch: 6,9%
 - Butter: 6,8%
 - Joghurt: 6,6%
- MCT Öl ist jedoch die reinste Quelle dieser bioverfügbaren Fettsäuren.
- 



MCT Öl kann beim Ausgleich des Blutzuckerspiegels helfen. Die Zahl der Deutschen mit Diabetes ist mittlerweile auf ein fast epidemisches Niveau gestiegen. Es gibt verschiedene Dinge, die du tun kannst, um deinen Blutzuckerspiegel auszugleichen. Eine der besten ist die Einnahme von MCT-Fetten. Studien haben gezeigt, dass MCTs die Insulinempfindlichkeit des Körpers erhöhen, also die Insulinresistenz verringern und den allgemeinen Risikofaktoren bei Diabetes entgegenwirken [14].⁹ MCT Öl kann deine Leber gesund und vital halten Studien haben gezeigt, dass die in Kokosnüssen enthaltenen MCTs eine schützende Wirkung auf die Leber (und das Verdauungssystem) haben [15]. Darüber hinaus reduzieren MCTs das Risiko einer Fettleber, der weltweit häufigsten Lebererkrankung. Aber wie genau schützen sie die Leber? Die Wissenschaft glaubt, dass die positiven Effekte auf die Fähigkeit von MCT zurückzuführen sind, den Aufbau von Toxinen in der Leber zu reduzieren.

Beginne mit einem Teelöffel pro Tag und arbeite dich bis zu zwei bis drei Esslöffel pro Tag durch.





Leinöl

Leinöl enthält relativ große Anteile an lebenswichtigen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren und wesentlich mehr ungesättigte Fettsäuren als beispielsweise Fisch oder Lebertran.

Das kostbare Leinöl enthält bis zu 90% ungesättigte Fettsäuren und hat mit etwa 60% Alpha-Linolensäure den höchsten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren unter den heimischen Pflanzenölen.

Studien konnten belegen, dass Leinöl, Leinsamen und Leinmehl den Cholesterinspiegel und den Blutdruck senken, positiven Einfluss auf Herz und Kreislauf haben und sogar Darm- und Brustkrebs vorbeugen. Zudem scheint Leinöl das Fortschreiten von übermäßigem Gelenkverschleiß (Arthrosen) zu bremsen und Wechseljahrsbeschwerden zu lindern. Im Leinsamen – in geringeren Mengen im Leinöl – sind sogenannte Lignane (Nicht-Flavonoide) enthalten. Lignane zählen zu den Phyto-Östrogenen, die sich günstig auf Wechseljahresbeschwerden und den Hormonhaushalt auswirken.

1 EL Leinöl morgens und abends kann zum Beispiel Hitzewallungen vertreiben. Ich würde jedoch auch geschroteten Leinsamen täglich in das Essen verteilen, da es noch mehr Anteile von Lignane hat als das Leinöl.





Granatapfel



Die Frucht des Granatapfelbaums sind die Granatäpfel. Diese bestehen aus einer Schale und hunderten von leuchtend rotem Fruchtfleisch ummantelten Samenkernen. Granatapfelkerne besitzen einen aromatisch süßen Geschmack und werden deshalb oft zum Verfeinern von Süßspeisen verwendet. Darüber hinaus dienen die Kerne von Granatäpfeln auch als Basis zur Produktion von Granatapfelkernöl.

Zu den besonderen Eigenschaften von Granatapfelkernöl zählt der hohe Gehalt an Punicinsäure. Diese Omega-5-Fettsäure ist für ihre antioxidative Wirkung bekannt. Darüber hinaus enthält Granatapfelkernöl das Phytohormon 17- α -Estradiol, das harmonisierend auf die Hormone wirkt. Zu den weiteren Substanzen, die im Öl der Granatapfelkerne enthalten sind, zählen:

Flavonoide
Phytosterole
Polyphenole

Granatapfelkernöl kann sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet werden. Zu den Anwendungsgebieten zählen vor allem:

- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserung des Cholesterinspiegels
- Unterstützung beim Abnehmen
- Linderung von Arthritis-Symptomen
- gegen Wechseljahrsbeschwerden
- zur Senkung des Blutdrucks

Der Ölextrakt aus Granatapfelsamen wird in der Kosmetik auch bei: Akne, trockener Haut, Haarausfall verwendet.



GRANATAPFELKERNÖL BEI AKNE

Akne ist eine entzündliche Hauterkrankung, die durch Pickel, Pustel, Mitesser und Rötungen geprägt wird. Meist entwickelt sich die Akne während der Pubertät, allerdings kann die Hautkrankheit in jedem Lebensalter auftreten. Die Ursachen für die Akne sind vielfältig. Häufig wird die Hautpflege zur Herausforderung, da die Haut viele Wirkstoffe, die in Kosmetikprodukten enthalten sind, nicht verträgt. Granatapfelkernöl besitzt sowohl antibakterielle als auch entzündungshemmende Eigenschaften, die helfen können, Akne-Symptome zu lindern. Das Öl von Granatapfelkernen wirkt hemmend auf das Bakterienwachstum, sodass sich weniger Pickel bilden und die Pickelausbrüche seltener werden. Granatapfelkernöl kann bei akuten Hautproblemen auch pur aufgetragen werden. Als Pflegeöl kann es ebenfalls mit einem Basisöl vermischt werden. Das Granatapfelkernöl zieht schnell in die Haut ein und hinterlässt keinen Film.

GRANATAPFELKERNÖL BEI PROBLEMHAUT

Problemhaut ist nicht einfach zu pflegen. Meist fehlen dem Körper wichtige Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium und Kalium, sodass die Haut blass und faltig erscheint, schuppt oder juckt. Granatapfelkernöl ist reich an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Das Öl der Granatapfelkerne versorgt problematische Haut mit wertvollen Inhaltsstoffen. Diese gelangen beim Auftragen in die Haut und werden bis in die tieferen Hautschichten transportiert. Dadurch können die Hautzellen mit notwendigen Nährstoffen versorgt werden. Um sichtbare Ergebnisse zu erzielen, muss Granatapfelkernöl bei Problemhaut regelmäßig angewendet werden. Nach dem Auftragen bildet das Öl auf der Haut einen unsichtbaren Schutzfilm, der Schadstoffe aus der Umwelt abhält. Dieser Effekt lässt sich jedoch nur erreichen, wenn kaltgepresstes Granatapfelkernöl in Bioqualität verwendet wird. Im Handel sind neben purem Granatapfelkernöl auch Mischungen aus verschiedenen Ölen, die lediglich einen geringen Granatapfelkernöl-Anteil aufweisen, erhältlich.

GRANATAPFELKERNÖL FÜR DAS HAAR UND DIE KOPFHAUT

Das vielseitig verwendbare Granatapfelkernöl wird ebenfalls zur Pflege und Kräftigung von Haar und Kopfhaut eingesetzt. Als natürlicher Feuchtigkeitsspender kann Granatapfelkernöl gegen juckende und trockene Kopfhaut helfen. Die Ursache trockener, gereizter und juckender Kopfhaut ist häufig ein Mangel an Mikronährstoffen in Verbindung mit zu vielen Schadstoffen aus der Umwelt. Der dadurch entstehende Wirkstoffmangel zeigt sich durch Jucken, Schuppen oder Haarausfall.



Granatapfelkernöl wird nach der Haarwäsche als Spülung in die Kopfhaut einmassiert und muss nicht ausgespült werden. Durch regelmäßige Anwendungen von Granatapfelkernöl bekommen die Haarwurzeln genügend Nahrung und die Mikrozirkulation wird verbessert. Außerdem soll das Öl bei regelmäßiger Anwendung die Durchblutung der Kopfhaut verbessern und die Nährstoffzufuhr zu den Haarfollikeln fördern. Obwohl Granatapfelkernöl dabei helfen kann, Haarausfall zu verlangsamen, sollten bei Problemen mit dem Haarwuchs oder der Kopfhaut entsprechende Haarpflegepräparate verwendet werden.

GRANATAPFELKERNÖL GEGEN WECHSELJAHRBESCHWERDEN

Die Wechseljahre sind eine Phase der Hormonumstellung, von der sowohl Frauen und Männer betroffen sind. Allerdings leiden Frauen wesentlich häufiger unter Wechseljahrsbeschwerden. Zu den typischen Symptomen, die während der Menopause auftreten können, gehören Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Stimmungsschwankungen, Gewichtsprobleme, Herzrasen und trockene Schleimhäute. Gegen hormonelle Schwankungen werden neben Medikamenten mit chemischen Inhaltsstoffen immer häufiger natürliche Mittel eingesetzt. Dazu zählt auch das Granatapfelkernöl, das mit seinem hohen Anteil an Spurenelementen Mangelerscheinungen ausgleichen kann. Wechseljahrsbedingte Zustände wie Nervosität, innere Unruhe und Schlaflosigkeit können mit regelmäßiger Einnahme von Granatapfelkernöl möglicherweise gelindert werden. Das im Granatapfelkernöl enthaltene Östron wirkt regulierend auf einen unausgeglichene Hormonhaushalt. Gegen Wechseljahresbeschwerden hilft Granatapfelkernöl in Form von Kapseln als Nahrungsergänzungsmittel. Der lindernde Effekt ist auf den Wirkstoff Östron, der im Granatapfel enthalten ist, zurückzuführen. Östron ist ein natürliches Östrogen, das in den Eierstöcken und im Bindegewebe gebildet wird. Vor der Menopause wird Östron von den Hormon-produzierenden Zellen ausgeschüttet. Granatapfelkernöl kann die natürliche Hormonregulierung des Körpers unterstützen und dadurch die Symptome der Wechseljahresbeschwerden abschwächen.

Aufgrund seines Phytohormongehalts wurde Granatapfelkernöl in mehreren placebo-kontrollierten Studien untersucht

In Studien zur Verbesserung von menopausalen Symptomen zeigen die Ergebnisse positive Effekte sowohl auf Hitzewallungen, Schlafprobleme als auch auf urogenitale Symptome wie die der vaginalen Trockenheit (Auerbach et al. 2012)

Die hormonaktiven Wirkstoffe des Granatapfelkernöls binden vorrangig am Östrogenrezeptor ER- β . In diesem Zusammenhang konnte in unterschiedlichen Versuchen hemmende Einflüsse von Granatapfelkernöl auf verschiedene Krebsarten (u.a. Brust- und Prostatakrebs) gefunden werden.

Auch osteoprotektive Wirkungen konnten nach Gabe von Granatapfelkernöl in Studien beobachtet werden.





Granatapfelsamenöl als Krebschutz

Besondere Fettsäuren

Das Granatapfelsamenöl ist ein wertvolles, fettes Öl mit mehr als 80 % konjugierten Fettsäuren. Die wichtigste davon ist mit über 60 % die Punicinsäure, eine konjugierte Linolensäure mit cis-9, trans-11, cis-13 C18:3n5 Konfiguration. Punicinsäure hindert ähnlich wie das Antikrebsmedikament Tamoxifen andere Östrogene daran, sich an Rezeptoren zu binden. Ein Isomer der Punicinsäure, alpha-Eleostearinsäure, hemmt östrogensensitive Brustkrebszellen besonders stark am Wachstum.

Anwendung:

Es gibt verschiedene Möglichkeiten für die Einnahme von Granatapfel. Beispielsweise kannst du die frischen Kerne des Granatapfels in dein Müsli geben oder pur löffeln. Eine andere starke Wirkung zeigt aber auch die transdermale Anwendung. Dabei kannst du Granatapfelkernöl morgens und abends auf die Innenseite deines Armes reiben. Die Haut ist unser größtes Organ und gibt die Wirkstoffe direkt in die Blutbahn ab. Deshalb ist diese Methode eine besonders wirksame.

Du kannst aber auch Granatapfelkernöl als Kapseln nehmen und schlucken. Wie du weißt, bin ich jedoch ein Verfechter von allem was wir transdermal über unsere Haut dem Körper zuführen können.



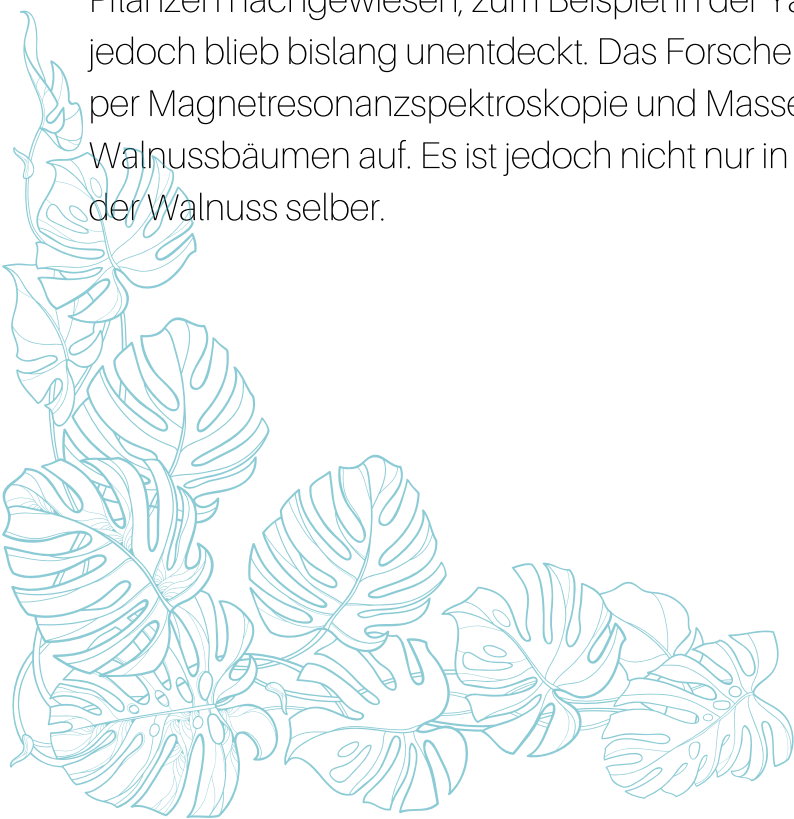


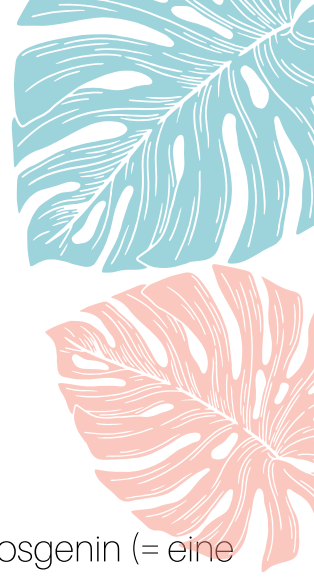
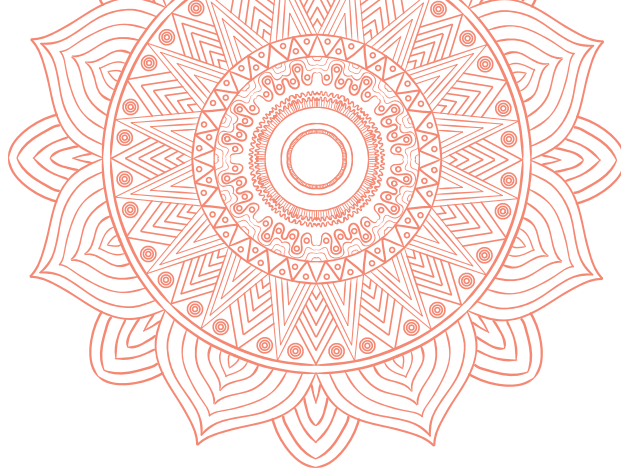
Walnuss

Das weibliche Geschlechtshormon Progesteron kann offensichtlich nicht nur von Tieren, sondern überraschenderweise auch von Pflanzen gebildet werden. Zu diesem Ergebnis kam 2010 ein internationales Forscherteam, als es die Blätter von Walnussbäumen im Labor genau untersuchte.

Warum auch Walnussbäume dieses Hormon herstellen, ist den Forschern ein Rätsel.

Die Entdeckung von Progesteron in den Blättern des Walnussbaumes sei ein Nebenprodukt der Suche nach neuen anti-tumoralen Wirkstoffen, berichten die Forscher. Die Arbeiten des Forscherteams beruhen nämlich auf einer schlichten Beobachtung im Garten, wonach das Laub des Walnussbaumes das Wachstum des Grases und der Blumen deutlich hemmte. Dieses wachstumshemmende Prinzip wollten sie an Extrakten dieser Blätter erforschen – dabei stießen sie eines Tages nach jahrelanger Arbeit ganz beiläufig auf einen farblosen Feststoff – es war das in reiner Form vorliegende Progesteron. Zwar hatten Wissenschaftler bereits früher dem Progesteron ähnliche Botenstoffe in Pflanzen nachgewiesen, zum Beispiel in der Yamswurzel, das Hormon Progesteron selbst jedoch blieb bislang unentdeckt. Das Forscherteam spürte ihn jetzt mit Untersuchungen per Magnetresonanzspektroskopie und Massenspektroskopie in den Blättern von Walnussbäumen auf. Es ist jedoch nicht nur in den Blättern, sondern auch in der Frucht, der Walnuss selber.





Walnussöl oder Yamswurzel?

Auch in der Yamswurzel steckt eine Vorstufe von Progesteron. Diese enthält Diosgenin (= eine Vorstufe des Progesteron) aber nur in geringen, medizinisch unbedeutenden Mengen. Es ist daher KEIN Allheilmittel gegen Progesteronmangel. Mit der Yamswurzel alleine wirst du deine hormonellen Probleme nicht in Griff bekommen.

WIE WIRKT DIE YAMSWURZEL (PFLANZLICHES PROGESTERON)? Der Hauptwirkstoff der Yams, das Diosgenin, ist dem natürlicherweise von den Eierstöcken produzierten Progesteron sehr ähnlich. Aber eben nur ähnlich.

Ich selbst bin ein absoluter Fan von Walnussöl. Ich, wie auch viele andere meiner Fachkollegen haben keine grossen Erfolge mit Yamswurzel gehabt.

Auf was du achten solltest:

Kaufe ein kaltgepresstes, angeröstetes Walnussöl in Bio Qualität.

Alternativ kannst du auch mit dem Walnussbaumblatttee deinen Progesteron Level erhöhen. Die Einnahme als Tee kann sehr förderlich für die Wechseljahre sein, besonders geeignet in der 1. Phase der Wechseljahre, wenn zunächst insbesondere Progesteronmangel vorliegt (zeigt sich durch Schlafstörungen, Müdigkeit, Symptome von Östrogendominanz wie Wassereinlagerungen, Hitzewallungen, Gewichtszunahme, PMS-Syndrom).

Täglich anwenden (20 Tage, dann 10 Tage aussetzen).

Ca. 2 gehäufte Teelöffel Walnussblatt-Tee mit kochendem Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen.





ICH HELFE FRAUEN ZU
LEBEN ANSTATT ZU
FUNKTIONIEREN!

Vielen Dank!

Stefanie Rueb

Hormon Coach &
Life Changer