

HORMONELLE BALANCE

Hier sind ein paar Vorschläge für Rezepte, die Deiner hormonellen Balance auf die Sprünge helfen können.



ABENDLICHE FUSSMASKE

Die abendliche Fußmaske stimmt Dich auf das Schlafengehen ein. Der Joghurt enthält Probiotika und liefert Eiweiß. Die enthaltene Milchsäure schält abgestorbene Hautzellen sanft ab. Der Sellerie pflegt rissige Haut und entgiftet den Körper. Honig enthält - neben entzündungshemmenden Eigenschaften - Enzyme und Antioxidantien. Die Öle bringen Ruhe und Entspannung in den Körper.

Sellerie schälen und schreddern, alle Zutaten vermengen und zügig in die sauberen Füße einmassieren, auch zwischen den Zehen. Ggfs. in Haushaltsfolie packen, Socken darüber und 20 Minuten einwirken lassen. Mit warmen Wasser abspülen.

- **1 Stange Staudensellerie (oder 2 Tropfen Celery Seed)**
- **125 g griechischer Joghurt**
- **2 EL Honig**
- **2 TL fraktionierter Kokosöl**
- **4 Tropfen Bergamotte**
- **2 Tropfen Lavendel**
- **2 Tropfen Römische Kamille**

KÖRPERÖL - TROCKENE HAUT

Reine Körperöle helfen der Haut sich nachhaltig die Haut zu nähren, so dass sie sich wieder selbst befeuchten und rückfetten kann. Mit den ätherischen Ölen kannst Du zusätzlich Dein Nervensystem beruhigen, was sich positiv auf Deinen Cortisonspiegel auswirken kann. Diese Ölkombination hilft sowohl der Haut als auch Deinem Stresslevel

- **100 g nährendes Öl (Sesamöl für sehr trockene Haut, Jojobaöl, Kokosöl)**
- **3 Tropfen Lavendel**
- **3 Tropfen Weihrauch**
- **2 Tropfen Clary Sage**



Nach einer Dusche mit einem duftfreien Duschgel tupfe die Wassertropfen ab. Bei der Verwendung von Körperölen ist es wichtig, dass Du sie wirklich in die Haut einarbeitest / massierst. Wir haben uns leider angewöhnt Cremes und Öle nur auf die Haut zu schmieren und dann das Beste zu hoffen. Wenn Du Dir und Deiner Haut etwas besonders Gutes gönnen möchtest, schau auf meinem Blog zum Thema "Körperölen nach Ayurveda - Art".

ANTISTRESS - FUSSBAD



Fußbäder sind eine einfache Alternative dem Körper eine kleine Auszeit zu geben. Das Rezept ist für ein 5 Liter - Fußbad. Sind Deine Füße sehr schwitzig, wasche sie vorher mit duftfreier Seife oder On Guard Seife.

- **1 Handvoll Bittersalz (Epsom Salt) oder Magnesiumflocken**
- **3 Tropfen Lavendelöl**
- **3 Tropfen Cedarwood**
- **2 Tropfen Clary Sage**

Das Wasser sollte gut warm sein (bis zu 40 ° C) damit Du Deine Füße 20 Minuten baden kannst. Kommst Du schwer zur Ruhe stell Dir ein Glas Bergamotte - Wasser bereit und trink es in kleinen Schlucken. Nach dem Bad trockne die Füße nur ab und geh schlafen.



PMS - FUSSBAD

Da gibt es nicht viel zu erklären: Du schnappst das erste Mal wie ein kleiner Terrier nach Deinen Lieben? Mach Dir das Fußbad (20 Minuten).

- 1 Handvoll Bittersalz
- 2 Tropfen Clary Sage
- 1 Tropfen Römische Kamille
- 1 Tropfen Geranium
- 1 Tropfen Lavendel

Du magst Dir die Zeit nicht nehmen? Bereite Dir einen Roller nur mit den Ölen vor und massier die Mischung auf den Unterbauch bis die Periode einsetzt.

GEGEN DIE KRÄMPFE - ROLLER

Menstruationskrämpfe machen Dich fertig? Reduziere Deine Schmerzmittelaufnahme durch diesen 10 ml Roller:

- 8 Tropfen Clary Sage
- 7 Tropfen Lavendel
- 6 Tropfen Frankincense
- 6 Tropfen Peppermint
- 6 Tropfen Copaiba
- auffüllen mit fraktioniertem Kokosöl



Rolle diese Mischung mit den ersten Anzeichen der Menstruation (idealerweise schon einen Tag vorher) auf den Unterbauch und massiere die Öle ein. Wenn möglich lege eine Wärmflasche oder ein Wärmepad auf. Im ersten Zyklus wird der Erfolg noch klein sein. Aber mit jedem weiteren wirst Du feststellen, dass Du weniger Schmerzmittel benötigst.



DIFFUSE NEUSTART & REGENERATION

Nichts und niemand ist perfekt! Die letzten Tage / Wochen waren heftig? Du bist Dir entglitten? Das ist normal. Hol Dich aus der Spirale und befülle den Diffuser damit:

- 3 Tropfen Cedarwood
- 2 Tropfen Wild Orange
- 1 Tropfen Ylang Ylang

Nutze Deinen vermeintlichen "Rückfall" zum Positiven: Nimm Dir ein Blatt Papier oder Dein Journal (Tagebuch). Während Du die Duftmischung auf Dich wirken lässt (auch wenn Du sie erst nur "aushältst"), schreibe wohlwollend auf, was Du Dir warum nicht hast zugute kommen lassen. Verurteile Dich nicht, suche auch keine Schuldigen oder Ausreden. Eine ganz emotionslose Aneinanderreihung, wie Du Dich verloren hast. Schreibe dann Deine Ziele neu auf. Denke dabei in einer längeren Periode von zB drei Monaten. Fast immer überschätzen wir, was wir in einer Woche erreichen können und unterschätzen, was wir über eine längere Zeit erreichen können.

Wende Dich bei Fragen gerne an mich! Schnelle Fragen gerne zwischendurch. Willst Du zu bestimmten Themen / Produktreihen beraten werden, buch Dir gerne einen für Dich passenden Termin unter <https://calendly.com/yogalab-muc>. Gerne gib den Link weiter an Personen, die auch mehr für ihr Wohlbefinden tun wollen.