

Thema Burnout/Erschöpfung

Energie

Für einen schnellen Energieschub empfiehlt sich direkt aus der Pfefferminzflasche zu inhalieren.

Erschöpfungszustand

Rosmarin → nervöse Erschöpfung

Thymian → allgemeine Erschöpfung

Beide sind äußerlich und aromatisch einsetzbar

geistige Erschöpfung

Erholsame Mischung (Serenity), Zitronengras, Basilikum, Petitgrain

Auf Schläfen, Nacken und Füße auftragen

körperliche Erschöpfung

Serenity

Körperlich

Zitrone, Zimt, Bergamotte

Betroffene Körpersysteme: Nervensystem, emotionales Gleichgewicht

Müdigkeit und Antriebsschwäche

Vitalisierende, kreislaufanregende, aber auch entspannende ätherische Öle sind ideale Helfer für Menschen, die an chronischer Müdigkeit oder einer Antriebsschwäche – verursacht durch tägliche Überforderung – leiden. Eine ausgewogene Mischung aus anregenden und entspannenden ätherischen Ölen in der Duftlampe, in einem Körperöl oder einem Bad bewirkt, dass die Entspannung neue Energie frei werden lässt.

Mischung zur Revitalisierung

3 Tr. Petitgrain (Bitterorange), 2 Tr. Litsea, 2 Tr. Rosmarin Cineol, 3 Tr. Myrte Anden, 3 Tr. Zedernholz

Anwendung:

In der Duftlampe: Die Mischung ins Wasser geben

Für ein Körperöl: Die Mischung in 50ml süßes Mandelöl geben.

Als Badezusatz: Mischung in ½-1 Becher süßer Sahne verrühren, in ein Vollbad geben.

Nahrungsergänzung

Deutsche Beschreibung:

<https://media.doterra.com/eu/de/pips/daily-nutrient-pack.pdf>

Microplex MVp™ Nährstoff-Komplex

xEO Mega® Ätherische Öle Omega-Komplex

<https://media.doterra.com/eu/de/pips/lifelong-vitality-pack.pdf>

Info über gesamtes Paket

<https://media.doterra.com/us/en/pips/doterra-alpha-crs-plus.pdf>

<https://media.doterra.com/us/en/pips/doterra-xeo-mega.pdf>

<https://media.doterra.com/us/en/pips/doterra-microplex-vmz.pdf>