



Öle für Schwangerschaft & Geburt

In der Einleitung ihres überaus empfehlenswerten Buches sagt Stephanie Fritz: „Wenn du dich krank fühlst oder krank bist, kannst du nicht viel was du einnehmen kannst, denn du bist schwanger, aber ätherische Öle sind sehr effektiv und sicher in der Schwangerschaft“.

Sie schreibt weiter: „Ätherische Öle können sehr hilfreich und wohltuend sein während der Schwangerschaft, unter der Geburt sowie nach der Geburt.“

Sie hat herausgefunden, dass das Nutzen von ätherischen Ölen in der täglichen Anwendung als Basisroutine der beste Weg ist Mamas emotionales Stresslevel auszubalancieren. Es kreiert für die Mutter physisches und mentales Wohlbefinden in der Schwangerschaft, während der Geburt und nach der Geburt.

Nachfolgend findest du Rezepte aus ihrem Buch zur Unterstützung von Schwangerschaft und Geburt.

Anwendungen

ENTSPANNUNG UND WOHLBEFINDEN

Balance, Clary Sage, Frankincense, Geranium, Lavender, Patchouli, Roman Chamomile, Vetiver, Wild Orange, Ylang Ylang, Bergamot.

UNTERSTÜTZUNG BEI SCHMERZ UND HILFE FÜR DIE MUSKELN

Aroma Touch, Zypresse, Frankincense, Lavender, Lemongras, Marjoram, Peppermint, Roman Chamomile, Wintergreen, White Fir.

UNTERSTÜTZUNG BEI SCHMERZ UND HILFE FÜR DIE MUSKELN

Aroma Touch, Zypresse, Frankincense, Lavender, Lemongras, Marjoram, Peppermint, Roman Chamomile, Wintergreen, White Fir.

UNTERSTÜTZUNG DES IMMUNSYSTEMS

Cassia, Clove, Melaleuca, Melissa, Oregano, Thyme, Rosemary,

HILFE FÜR DIE VERDAUUNG

Digest Zen oder Zen Gest, Cardamom, Fennel, Ginger, Grapefruit, Lemon, Lime, Peppermint

HILFE FÜR DIE HAUT

Anti-Aging blend, Cedarwood, Frankincense, Geranium, Helichrysum, Lavender, Melaleuca, Myrrh, Sandalwood, Roman Chamomile, Rose

MORGENDLICHE ÜBELKEIT

10 Tropfen Peppermint

10 Tropfen Cardamom

30 Tropfen Lavender

Verdünne in 5 ml Trägeröl und nimm ein paar tropfen auf die Hand, inhaliere diese Mischung und reibe sie auf den Nacken und oder hinter die Ohren.

HILFE BEI RÜCKENSCHMERZEN

Lavender, Marjoram, Rose, Wild Orange, Aroma Touch entweder die Öle einzeln mit fraktionierten Kokosnussöl auf den Rücken auftragen oder ein Mischung erstellen mit allen Ölen in fraktioniertem Kokosnussöl auftragen.

SCHUTZ VOR SCHWANGERSCHAFTSSTREIFEN

Immortelle noch zusätzlich verdünnt mit fraktioniertem Kokosnussöl um es besser einmassieren zu können. Auch einzelne Öle können schützen. Hier sollten folgende erwähnt werden: Lavender und Myrrh, Wild Orange, Cypress und oder Geranium verdünnt mit fraktioniertem Kokosnussöl.

Rezept zum Schutz vor Schwangerschaftsstreifen

10 Tropfen Cypress

5 Tropfen Geranium

10 Tropfen Lavender

10 Tropfen Wild Orange

Verdünnen mit fraktionierten Kokosnussöl.

HILFE BEI KRAMPFADERN

Lemon, Coriander, Cypress, Geranium, Marjoram oder Helichrysm. Direkt auftragen.

BEIN- BZW. WADENKRÄMPFE

Füsse in eine Schüssel warmes Wasser stellen mit 5 Tropfen Geranium, 10 Tropfen Lavender, 2 Tropfen Cypress.

Nachts Aroma Touch Öl auftragen sowie unterstützend Bone Complex einnehmen.

Mischung bei Ödemen

10 Tropfen Cypress

5 Tropfen Ginger

5 Tropfen Lavender

5 Tropfen Lemon

10 Tropfen Aroma Touch

Mischen mit fraktionierten Kokosnussöl und auf die Beine auftragen.

UNTERSTÜTZUNG BEI DER GEBURT

Geranium, Basil, Black Pepper, Balance, Serenity, Clary Sage, Citrus Bliss, Lavender, Myrrh.

Quelle: „ Essential Oils – for Pregnancy, Birth & Babies by Stephanie Fritz“