

Oil Study



Ätherische Öle bei Muskel- & Gelenkthemen

Es gibt eine breite Auswahl verschiedener ätherischer Öle, die förderlich sein können um Linderung bei diversen Problemen mit Muskeln und Gelenken zu schaffen. Sie können abschwellend, entgiftend oder betäubend wirken.



DEEP BLUE

Diese Mischung wurde extra für Verspannungen im Bereich der Gelenke, Muskeln und Sehnen entwickelt. Enthalten sind verschiedene beruhigende Öle wie Kampfer, Pfefferminze, Eukalyptus, Kamille und Strohblume.

Um den Effekt zu verstärken nutze die **LAYERING TECHNIK**:

- Deep Blue Rub / Öl einmassieren, danach 2-3 Tropfen Peppermint auftragen – kühlt zusätzlich
- oder 2-3 Tropfen Lavender VOR Deep Blue auftragen, um die Wirkung zu verstärken



DEEP BLUE POLYPHENOL COMPLEX

Dieses Nahrungsergänzungsmittel enthält Polyphenolextrakte aus Weihrauch, Kurkuma, Grüntee, Ingwer, Granatapfel und Traubenkernen und wurde entwickelt um schmerzende Muskeln und andere gelegentliche Beschwerden zu lindern.



PEPPERMINT

Als Muskelrelaxans verspricht Peppermint Linderung nach anstrengenden sportlichen Betätigungen. Es kann auch punktuell auf Verspannungen aufgetragen werden, bringt Kühlung und wirkt in Kombination mit Deep Blue als Transmitter. (siehe oben Layering Technik)



FRANKINCENSE

Dieses besonders wirkungsstarke Öl kurbelt den Blutkreislauf an, da es entzündungshemmend wirkt. Es hat ähnlich wie Lavendel die Funktion, die Wirkung anderer ätherischer Öle noch zu verstärken. Bestenfalls wird es mit einem Trägeröl in die betroffenen Stellen einmassiert um tiefer & schneller über die Hautbarriere in den Blutkreislauf zu gelangen.



COPAIBA

Copaiba ist ein Harz und wird in seiner Wirkung oft mit CBD Öl verglichen. Es wirkt auf das Nervensystem und unterstützt die Zellgesundheit. Es kann sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet werden.



LAVENDER

Lavendel ist für seine beruhigende Wirkung bekannt. Es nimmt den Schock aus den Zellen und kann sehr gut bei Verletzungen unterstützen. Es hat ähnlich wie Weihrauch eine verstärkende Wirkung in Kombination mit anderen ätherischen Ölen. (siehe oben Layering Technik)



Oil Study



Ätherische Öle bei Muskel- & Gelenkthemen

» CYPRESS

Zypressenöl wirkt krampflösend, durchblutungssteigernd und somit schmerzlindernd. Es kann dabei helfen Wassereinlagerungen zu reduzieren, den Blutkreislauf anzuregen und eine Übersäuerung der Muskeln zu vermeiden. Es ist auch auf emotionaler Ebene das "Öl der Bewegung & des Flusses".



» WINTERGREEN

Wintergrün hat eine ähnliche Wirkung wie Aspirin und ist daher ein sehr wirksames Öl. Es wirkt reinigend auf das Lymphsystem und kann bei Krämpfen, Muskel- und Knochenproblemen Linderung bringen. Es ist nur für die aromatische und topische Anwendung empfohlen.



» HELICHRYSUM

Die Strohblume wurde in pflanzlichen Gesundheitspraktiken seit dem antiken Griechenland verwendet und ist hoch geschätzt auf Grund ihrer vielen gesundheitlichen Vorteile. Das Helichrysum-Öl ist bekannt für seine regenerierende, heilende Wirkung und somit bei Verletzungen aller Art sehr heilungsfördernd.



» AROMATOUGH

AromaTouch ist dōTERRAs Massageölmischung. Sie vereint die einzigartigen Vorteile von Ölen, welche für ihre entspannende und wohltuende Wirkung bekannt sind. AromaTouch enthält die ätherischen Öle Zypresse, Pfefferminz, Majoran, Basilikum, Grapefruit und Lavendel. Die Mischung wirkt wohltuend und entspannend und hilft beim Abbau von Spannungen.



» PASTENSE

PastTense ist eine unverwechselbare Mischung aus den ätherischen Ölen Wintergrün, Pfefferminz, Koriander, Majoran, Römische Kamille, Basilikum und Rosmarin. Diese können dazu beitragen, Beschwerden zu vermindern, die durch Verspannungen oder Stress verursacht werden. Die Mischung ist insbesondere bei Kopfschmerzen bewährt.



ROLLERMISCHUNG FÜR DIE GELENKE

- 6-8 Tropfen Peppermint
- 6-8 Tropfen Black Pepper
- 6-8 Tropfen Copaiba
- 6-8 Tropfen Lavender
- 6-8 Tropfen Eucalyptus

BADESALZ

- 4 EL Meersalz
- 4 EL Epsomsalz (Bittersalz)
- 1 EL Natron
- 10 Tropfen Deep Blue



- » Gebe die Öle in einen 10ml Roller und fülle ihn mit FCO (fraktioniertem Kokosöl) auf. Trage die Mischung auf beanspruchte Gelenke und Muskeln auf.