

Verdauung

OIL STUDY

Wenn sich unsere Körpermitte meldet und unser Darm Probleme macht, dann fühlen wir uns oft im Ganzen nicht sehr wohl in unserem Körper und merken schnell, dass wir aus dem Gleichgewicht gekommen sind.

Auch für deine Verdauung können die natürlichen Essenzen eine Wohltat sein und dir eine schnelle Linderung schenken, wenn dein Darm nicht happy ist.

Gerade unser Verdauungssystem reagiert sensibel auf Stress, unausgewogene Ernährung oder emotionale Belastungen. Unser Darm ist wie ein Frühwarnsystem, wenn etwas in uns aus dem Lot geraten ist und wir etwas nicht gut verdauen können. Das kann sowohl körperlich, als auch emotional der Fall sein.





Ätherische Öle wie **Pfefferminze, Fenchel, Ingwer** oder auch **Koriander und Turmeric** können helfen, den Magen zu beruhigen, Blähungen zu lindern oder den gesamten Verdauungstrakt zu harmonisieren – auf natürliche und sanfte Weise, denn so wirken ätherische Öle immer. Sie unterstützen unseren Körper wieder in seine Mitte zu finden.

Die genannten Öle entspannen die glatte Muskulatur der Verdauungsorgane und fördern die Verdauungstätigkeiten, so dass sich deine Körpermitte entspannen kann und du besser verdauen kannst.

Ebenso wertvoll ist die Unterstützung durch gezielte Nahrungsergänzungsmittel von dōTERRA, die mit ihren hochwertigen Inhaltsstoffen die Basis für einen gesunden Darm bilden. Enzyme und Probiotika unterstützen unsere Mitte und stärken unser Mikrobiom, was sich wiederum positiv auf unsere Stimmung und unser Immunsystem auswirken kann.



Verdauung

ÄTHERISCHE ÖLE

ZenGest / ZenGest Softgels

Diese Mischung aus Ingwer, Pfefferminze, Kümmel, Anis, Cardamom, Fenchel und Koriander wurde speziell für alle Themen, die den Magen-Darm-Trakt betreffen entwickelt. Die Softgels sind praktisch für unterwegs oder als alternative Einnahme zum Öl geeignet (1 Softgel enthält circa 3-4 Tropfen Öl).



Fennel



Es ist eine reine Wohltat für den Bauch das angenehme und süßliche Aroma von Fenchel aufzutragen und sofort zu merken, wie sich die Körpermitte entspannen kann. Auch im Wasser schmeckt dieser leicht süß und wirkt krampflösend und verdauungsfördernd.

Peppermint

Pfefferminze unterstützt die Verdauung, wirkt krampflösend, entblähend und regt die Gallenproduktion an. Es kann bei Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen oder Reizdarm wohltuend ausgleichend wirken und kühlt zugleich den Körper.



SuperMint

SuperMint ist eine Kombination aus vier verschiedenen Minzarten. Peppermint, Japanische Minze, Bergamot Mint und Spearmint kommen zusammen, um mit geballter Kraft unserem Darm zu helfen sich wohlzufühlen und zu entspannen. Frischer Atem inklusive, wenn wir es trinken.



Turmeric

Kurkuma wird traditionell zur Unterstützung der Verdauung eingesetzt, da es die Produktion von Verdauungssäften anregen und die Fettverdauung fördern kann. Gleichzeitig wirkt es entzündungshemmend und kann bei Blähungen, Völlegefühl oder Reizdarmbeschwerden lindernd unterstützen.



Gerade beim Thema Verdauung bietet es sich an, die Öle auch innerlich einzunehmen. Du kannst sie dafür in ein Wasserglas geben, gut umrühren und trinken. Oder du kannst dir eine Leerkapsel (Veggie Cap) zum Selbstbefüllen machen, um verschiedene Öle zu kombinieren.



Innerliche Einnahme

Es gibt viele Öle, die sich für die innerliche Einnahme eignen und du kannst sie natürlich auch miteinander kombinieren und in eine Veggie Cap geben. Hier kannst du kreativ werden.

Ginger regt die Verdauung an und kann Übelkeit lindern, während **Green Mandarin** mit ihrer entkrampfenden und stimmungsaufhellenden Wirkung die Mischung harmonisch ergänzt.

Cardamom wirkt beruhigend und entspannend auf den Magen-Darm-Trakt. **Black Pepper** liebt die Kombination mit **Turmeric** und eignet sich gut, um das Verdauungsfeuer anzuregen. **Coriander** stärkt neben dem Darm auch die Entgiftung der Leber.



Verdauung

ANWENDUNGS-TIPPS

Zengest

Gib 1–2 Tropfen ZenGest (optional mit Trägeröl) auf deinen Bauch und massiere ihn sanft im Uhrzeigersinn. Für die innere Anwendung eignen sich 1–3 Tropfen in einer Veggie Cap oder ins Wasser zu rühren. Die Mischung wirkt krampflösend, entblähend und stark beruhigend für den Bauch.

Tipp: Tränke ein Tuch in warmem Wasser, träufle 3–4 Tropfen ZenGest darauf, lege es auf den Bauch und bedecke es mit einem trockenen Tuch und einer Wärmflasche. Spüre die wohltuende Entspannung und ruhe für 10–15 Minuten.



Peppermint / SuperMint

Verdünne 1–2 Tropfen mit Trägeröl und massiere sanft im Uhrzeigersinn deinen Bauch. Auch das Einatmen des Öls kann helfen, den Magen zu beruhigen und Übelkeit zu lindern. Innerlich angewendet kannst du einige Tropfen im Wasser nach dem Essen trinken und die Frische genießen. Positiver Begleiteffekt ist immer ein frischer Atem und Geschmack im Mund, was auch die Lust auf Süßes nach dem Essen reduziert.



Wellness made simple

POWERED BY ESSENTIAL OILS

Eine gesunde Verdauung wird nicht nur durch die Verwendung hochwertiger ätherischer Öle unterstützt, sondern auch durch eine sorgfältig entwickelte, innovative Auswahl an Nahrungsergänzungsmitteln.

Diese unterstützen dein Verdauungssystem, entlasten die Darmtätigkeiten und helfen dir, deine Symptome sanft zu lindern. Indem du die Supplements täglich in deinen Alltag und deine Routinen integrierst, schaffst du eine solide Basis für dein Wohlbefinden – denn eine ausgeglichene Verdauung ist der Schlüssel zu mehr Energie, Lebensfreude und innerer Harmonie.



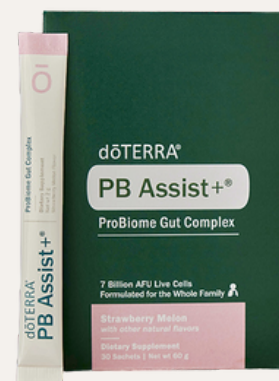


PB Assist+ bzw. das neue PB Restore wurden speziell entwickelt, um das Mikrobiom zu stärken und die Darmgesundheit zu fördern. Diese Produkte kombinieren Probiotika und präbiotische Ballaststoffe, um eine gesunde Balance an Bakterienstämmen zu kultivieren und somit die Darmflora aufzubauen.

Unterstützung von innen

PB Assist+ und PB Restore

zielen darauf ab unser Mikrobiom zu stärken und somit die Darmgesundheit auf effektive Weise zu unterstützen. Sie enthalten eine gezielte Kombination aus probiotischen Bakterienstämmen und präbiotischen Ballaststoffen – also lebende Mikroorganismen, die unser Mikrobiom aufbauen und eine gesunde Darmflora fördern. Dank einer magensaftresistenten Doppelkapselform bei PB Restore und einer Mikroverkapselung bei PB Assist+ erreichen die empfindlichen Bakterienstämme unversehrt den Darm, wo sie ihre volle Wirkung entfalten können.



Einnahme: Ein Sachet PB Assist+ pro Tag einnehmen. Den Inhalt des Sachets direkt schlucken oder mit 120 ml Wasser oder Saft mischen und direkt trinken. Täglich eine Kapsel PB Restore zum Essen einnehmen.

Terrazyme ist ein unterstützendes Supplement, das uns eine ausreichende Menge an Enzymen liefert, die spezifische Aufgaben in der Verdauung übernehmen.

Enzyme sind biologische Katalysatoren, die chemische Reaktionen in lebenden Organismen beschleunigen. Sie bestehen hauptsächlich aus Proteinen und spielen eine entscheidende Rolle in nahezu allen biologischen Prozessen. Ohne Enzyme würden viele Stoffwechselreaktionen im Körper viel zu langsam ablaufen oder nicht richtig funktionieren.



Einnahme: Täglich 2–3 Kapseln zu den Mahlzeiten einnehmen. Bei schwer verdaulichen Speisen gern die Dosis erhöhen.

TerraZyme

Verdauungsenzyme sind ein oft unterschätzter Schlüssel für ein gutes Bauchgefühl – und weit mehr als nur Helfer bei schwerem Essen. Unser Körper produziert zwar selbst Enzyme, doch viel zu wenige und über unsere Nahrung nehmen wir oft auch keine Enzyme mehr auf. Die sorgfältig ausgewählte Mischung aus hochwirksamen Enzymen sowie pflanzlichen Extrakten wie Pfefferminze und Kümmel, unterstützt deine Verdauung gezielt von innen, fördert eine gesunde Verdauung und mindert die Auswirkungen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten.