



# Aromatherapie für Schwangere mit CPTG ätherischen Ölen von doTERRA



## Anwendungsarten:

### Aromatisch:

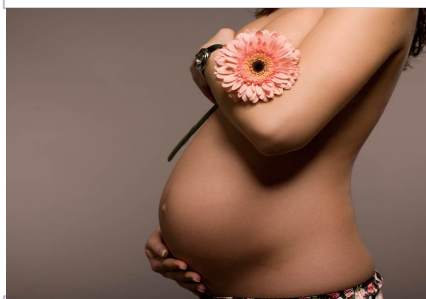
Über den Raumdiffusor mit 2-4 Tropfen anwenden oder mit 1 Tropfen über Hand. Mit Wattebausch neben Nachtsch.



Häufig verwendete Öle:  
Grapefrucht, Lavendel, Zitrone, röm. Kamille, Weihrauch

### Topisch:

Massage für Rücken & Füße.  
Wohltuende Baucheinreibung & zur Brustpflege.  
Schwangerschaftsstreifen



Trägeröle:  
Mandelöl, Jojobaöl, Avocadoöl, fraktioniertes Kokosöl, Olivenöl

**Intern:** 1 Tropfen Zitrone im Glass Wasser zur Entwässerung.

### Baden:

Fußbad & Badezusatz



### Achtung!

Kein Pfefferminz und Nelkenöl während der Schwangerschaft.

## VON A – H

## VON I - Z

**Atembeschwerden:** Inhalation von 2-4 Tropfen Breathe über Diffuser oder mit 1 Tropfen über die Hände. Pfefferminz nur in geringer Dosis inhalieren.

**Brustpflege:** 1-2 Tropfen Lavendel und/oder Kamille mit Träger öl mischen und Brust einreiben. Gern mehrmals am Tag.

**Erholsamer Schlaf:** Inhalation von 2-4 Tropfen Serenity oder Lavendel über Diffuser oder mit 1 Tropfen über die Hände. Beide Oele koennen im Diffuser gern gemischt werden. Ebenso 1 -2 Tropfen auf das Kopfkissen träufeln oder auf Wattebausch auf Nachtsch legen.

**Emotionale Belastung:** Inhalation von 2-4 Tropfen Lavendel oder Elevation über Diffuser oder mit 1 Tropfen über die Hände.

**Müdigkeit:** Inhalation von 2-4 Tropfen Grapefruit über den Diffuser oder mit 1 Tropfen über die Hände.

**Rücken-,Beinschmerzen & Druck:** Verwendung von Deep Blue bei einer erholsamen Massage oder AromaTouchTechnik ohne Pfefferminzöl.

**Schwangerschaftsödem:** Grapefruit, Zitronengrass, Zypresse jeweils 2-3 Tropfen mit fraktioniertem Kokosöl mischen, auf Füße und Fußgelenk mehrmals täglich

**Schwangerschaftsstreifen:** Eine Mischung aus jeweils 2-3 Tropfen von Strohblume, Lavendel, Weihrauch mit Olivenöl mischen.

**Schwellungen/Wasserablagerungen:** Zitrone ( Lemon ) ein paar Tropfen in Trinkwasser geben, tägliche Einnahme. Geben Sie ein paar Tropfen Zitrone zum fraktioniertem Kokosöl, reiben Sie Füße und Fußgelenke ein und massieren Sie aufwärts der Füße über die Schwellung in Richtung Herz.

**Übelkeit / sauer Aufstoßen:** DigestZen 1 Tropfen unter die Zunge geben und auf Bauchraum einreiben. Grapefruit inhalieren mit 2-4 Tropfen über Diffuser oder 1 Tropfen über Hand/Wattebausch.

**Hoher Blutdruck:** YlangYlang in Badewasser zufügen, 2 x wöchentlich.

**Wehentätigkeit:** Clary Sage (Muskatellersalbei) und Ylang Ylang 2-3 Tropfen mit Trägeröl auftragen.

Clary Sage hilft gut auch bei Geburtsschmerzen.