



Chakra Dance Chakra ist eine lymphatische Drehung, welche spezifische Frequenzen aufweist. Wenn diese gestört werden, entstehen diverse Blockaden und Leiden im Körper. Unsere **Chakra-Öl Mischungen** lösen das Problem und helfen die gesunden Frequenzen wiederherzustellen. www.forumglobal.info

Amadea empfiehlt als Hausapotheke

Melaleuca (Teebaumöl): kann die Haut bei Akne und Entzündungen unterstützen. Anwendung als Umschläge oder direkt auf die betroffenen Hautstellen auftragen.

DeepBlue: kann bei Muskelschmerzen unterstützend wirken. 1-2 Tropfen mit ca. 1 EL Trägeröl auf die verspannten Stellen auftragen (nur verdünnt anwenden, niemals einnehmen)

Lavendel: zur Entspannung und für die psychische Ausgeglichenheit 3-4 Tropfen in einen Diffuser geben. Toller Nebeneffekt: mückenunfreundlich. Bei einem Bienenstich oder Insektenbiss kann ein Tropfen Lavendel den Juckreiz lindern.

Oregano: steht für die Körper- Systeme: Immunsystem, Atemwege, Muskeln & Knoche. Füge einen Tropfen ätherisches Oregano Öl anstelle von einem Esslöffel gemahlenem Oregano zu einem italienischen Lieblingsgericht hinzu. Vorsicht, dies ist ein «scharfes» Öl.

Lemon: Gib einen Tropfen Zitrone in ein Glas Wasser - unterstützt die Entgiftung und ist erfrischend. Kaugummi, Klebereste oder Fettflecken können durch 1-2 Tropfen Zitrone entfernt werden.

Frankincense (Weihrauch): Unterstützt die Zellgesundheit und -regeneration und kann durch die tägliche Einnahme von 1-2 Tropfen für diese internen Vorteile konsumiert werden. Sorgt für eine ausgewogene Stimmung. Trage es dazu verdünnt mit einem Trägeröl auf die Fußsohlen auf, um das Gefühl der Entspannung zu fördern und die Stimmung wieder auszugleichen.

Air: sorgt für freie Atemwege und leichteres Atmen. Kann lokal auf die Brust, den Rücken oder die Fußsohlen aufgetragen oder nachts in einem Diffusor zerstäubt werden, um die Sinne zu beruhigen und einen erholsamen Schlaf zu fördern.

En Guard: Zur Unterstützung eines gesunden Immunsystems. Ungiftige Alternative zum Reinigen von Arbeitsflächen oder zum Reinigen der Luft durch Zerstäubung. 1-2 Tropfen auf ein feuchtes Tuch, und als Oberflächenreiniger für Küche und Bad verwenden. Um ein gesundes Zahnfleisch zu fördern 1 Tropfen in ein Glas Wasser und täglich damit Gurgeln.

Zengest: Unterstützend bei Völlegefühl, Durchfall, Verstopfung und bei Reisekrankheit. Beliebter Massage- Zusatz für die Bauchmassage. Zur innerlichen Einnahmen 1-2 Tropfen in eine Flüssigkeit geben.

Peppermint: vorbeugend bei Migränen: 1 Tropfen auf die Schläfen und auf palpationsstellen am Hals auftragen. Anregend und erfrischend. Ein willkommener Zusatz zu div. Massage-Ölen vor allem bei den Kopf- und Nackenbeschwerden. Diffusen bei Müdigkeit oder Energiemangel.

Individuelle Aromafachberatung: **Lou Steiner**, 0041 (0)76 520 92 43, info@oilsofeden.ch

Individuelle Beratung über die Anwendung: **J.A. Misarova**, info@forumglobal.info