

### Themen

#### Neue ätherische Öle

Pink Pepper - das Öl für die Brustgesundheit  
Turmeric - das Öl für die Krebsprävention  
Rezept + Ernährungstipp

ätherische Öle  
bestellen

## Pink Pepper - das Öl für die Brustgesundheit

#### Wirkung:

- verbessert die Kalorienverwertungsrate durch Stoffwechselmodulation  
(1 Tr. auf 300 ml Wasser oder lauwarmen Tee zur Unterstützung der Gewichtsregulation, alternativ 1 Tropfen unter die Zunge 1-2 mal täglich)
- hält den Blutzuckerspiegel konstant
- hält den Cholesterinspiegel auf gesundem Niveau
- fördert die gesunde Verdauung
- sorgt für gesunde Zellneubildung (bes. im Brustgewebe)
- entzündungshemmend (bes. mit Frankincense/Weihrauch)

#### Mein Tipp:

Ich verwende Pink Pepper in der Bodylotion (hier nutze ich die Bodymilk von ringana) für die Hautpflege, besonders der Brust (sinnvoll für Frauen, deren Brust aus viel Bindegewebe besteht - bitte den Gynäkologen fragen). Gut funktioniert Pink Pepper auch gegen Heißhunger, der nicht auf physischem Hunger (echtem Hunger) beruht sondern eher auf Grund von Stress oder Überlastung auftritt (1 Tr. unter die Zunge). Im Diffuser ist es ganz toll mit Zitrusölen

## Turmeric - das Öl für die Krebsprävention

#### Wirkung :

- antikarzinogen - verhindert die Mutation von menschlichen Zellen (Entstehung von Krebszellen) und wird bereits als Begleitung bei Chemotherapien eingesetzt
- Prävention von Alzheimer & auf Entzündungsreaktionen beruhenden Degenerationen des Gehirns - durch die entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften, werden Entzündungen im Gehirn verhindert, ebenso werden Ablagerung (Plaques) im Gehirn verhindert
- Entzündungen im Magen-Darm-Trakt - die entzündungshemmende Wirkung kommt besonders Menschen mit Gastritis, Morbus Crohn, Colitis Ulzerosa, Divertikulitis zu Gute.
- verbessert die Verdauungsqualität, verbessert den Fettstoffwechsel, reduziert die Fettaufnahmefähigkeit der Körperzellen, verbessert die Bereitstellung von gespeichertem Fett aus den Zellen
- senkt den Cholesterinspiegel
- hilft gegen Arthritis & Arthrose sowie Rheuma (antientzündliche Wirkung)
- unterstützt die Regeneration der Leber

#### Mein Tipp:

Mit Ginger und Pink Pepper wird die Wirkung von Turmeric noch verstärkt. Im Anwendungsfall die 3 Öle in der Kapsel einnehmen - im Diffuser mit Zitrusölen kombinieren

#### Ernährungstipp - Tumeric Tea für die Immunabwehr:

1 Tasse Kokosmilch, 1 Tasse warmes Wasser (40 Grad), 1 TL Honig, 1-2 Tr. Turmeric

### Kontakt:

Kristina Kroemke | Heilpraktiker (Psych) | Ernährungsberatung | Aromatherapie  
Riesauer Straße 80 | 01612 Nünchritz | kristina@kroemke.com | 01782911709

Termine für Workshops  
& Vorträge findet ihr hier