



Thema

Selbstfürsorge vs. Stress

Zur doTERRA
Herbsttour
2019

Stress & Übergewicht - wie hängt das zusammen?

Der Stresskreislauf:

1.) Adrenalin & Cortisol werden ausgeschüttet

- * beide Hormone fördern die Einlagerung von Fett
- * setzen die Verdauungsqualität herab
- * vermindern die Resorptionsqualität von Nährstoffen über die Verdauung
- * reduzieren den Energiestoffwechsel, vermindern die Ausscheidung von Giftstoffen usw. usw.

2.) Stress ist ein Nährstoffräuber -> wertvoll Nährstoffe werden aufgezehrt, es bilden sich freie Radikale im Körper

3.) unter Stress lässt die Ernährungsqualität spürbar nach

4.) unter Stress neigt man eher zu ungesunder Verhaltensweise (Naschen, Kaffee, Alkohol, weniger Bewegung)



Gut versorgt - Ernährungsverantwortung übernehmen

"Die Verantwortung für unsere Gesundheit nimmt uns niemand ab"

1.) Eine gute Grundversorgung als Basis für den Alltag

Das **LifeLong Vitality Pack** in seiner 3-er Kombination bietet **auch für Veganer** die optimale Versorgung an allen wichtigen Vitalstoffen & Fettsäuren für den täglichen Gebrauch von doTERRA:

- ALPHA CRS+® • Cellular Vitality Complex (phytogene Wirkstoffe + Präbiotika)
- xEO MEGA® • ätherische Öle Omega-Komplex (Omega 3 Fettsäuren + ätherische Öle Komplex)
- MICROPLEX MVp™ • Nährstoff-Komplex (Mineralien & Spurenelemente)

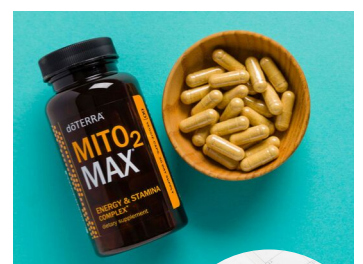
4 Kapseln pro Produkt täglich auf 2 Gaben verteilt zum Essen.



2.) Für besondere Phasen im Leben

Mito2Max enthält doTERRAs eigenen Energie- und Ausdauerkomplex, der die Mitochondrienfunktion verbessert, Widerstandskraft, Kondition und Ausdauer unterstützt, den Körper bei der Anpassung an die vielfältigen Aktivitäten des Lebens unterstützt und die geistige Energie erhöht. Acetyl-L-Carnitin, ein Hauptbestandteil, unterstützt die mentale Aktivität, Gesundheit, mitochondriale Funktion und Zirkulation zum Gehirn. Oligonol® † ist eine einzigartige und starke Antioxidans-Mischung, die biologisch aktive Polyphenole der Litschifrukt und von grünem Tee in einer Form kombiniert, die Ihr Körper schnell absorbiert und Ihre Zellen effektiv gegen freie Radikale und Oxidation schützt.

2 Kapseln pro Tag zum Essen (nicht vor dem Schlafen)



Kontakt:

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

Termine für Workshops
& Vorträge findet ihr unter
www.alternativ-gesund.org





die ganze Wirkkraft ätherischer Öle erlebt ihr, wenn ihr die Öle regelmäßig anwendet.

Ätherische Öle sind keine Wundermittel, die "alte" oder ererbte Erkrankungen oder Probleme über Nacht wegzaubern, aber sie helfen **langfristig und nachhaltig** und begleiten euch auf dem Weg **einfach gesünder zu leben**.



Emotionale & hormonelle Balance

Auf 180 in 2 Sekunden, wo vorher noch Frieden herrschte oder plötzlich schwermütig obwohl es keinen Grund gibt.

Die 3 **Hormon-Modulatoren** helfen Emotionen und Stimmungen auf einem ausgeglichenen Level zu halten.

Die Anwendung erfolgt je nach Wunsch und Vorliebe:

- im Diffuser (gerne auch in Kombination)
- pur auf der Haut (Nacken, Haare, Hals, Puls)
- in der Bodylotion (bitte eine neutrale Lotion nehmen)

Eine Empfehlung für alle jungen Mädchen und auch Frauen, die unregelmäßig oder sehr stark/schwach menstruieren oder sonstige Schwierigkeiten mit dem Frau werden / Frau sein haben sind die **Phytoöstrogene** von doTERRA. Sie gleichen den Hormonhaushalt sanft und natürlich aus.



Verdauung & Entgiftung

- **ZenGest** direkt unter die Zunge tropfen oder in einem Glas Wasser trinken (1-2 Tr.) / mit Trägeröl als Bauchmassage (2-3 Tr.)
 - Zen Gest gibt es auch als Roll on für unterwegs und als Softgelkapseln zum Schlucken (beides toll)
- **TerraZyme** - ein Komplex aus Verdauungsenzymen, die dem Körper helfen Nahrung besser zu verwerten (hilft besonders Frauen, die sofort Blähungen nach dem Essen bekommen - 1-2 Stück nach den großen Mahlzeiten)
- **Zendocrine** bei Stoffwechselstörungen bes. zur Leberpflege
 - Zendocrine gibt es als Ölmischung (in der Kapsel (2 Tr. pro Kapsel) oder direkt auf die Leber als Lotion (2-3 Tr.) oder als Softgels (2 Stück 2 h vor dem Schlafen gehen)



Zellgesundheit & Nerven

Folgende Öle & Mischungen solltet ihr haben: **PinkPepper, Turmeric, Frankincense, DDR Prime**

Anwendungen:

- **Pink Pepper** bei schwachem Stoffwechsel, Indikation zu Diabetis, sehr bindegewebsreichen Brüsten (Zysten)
- **Turmeric** bei genetischer Disposition zu Stoffwechselstörungen (Diabetis, Gicht usw.) & Autoimmunerkrankungen & Krebs sowie Alzheimer/Demenz
- **Frankincense** bei genetischer Disposition zu degenerativen Erkrankungen des Gehirns (Alzheimer, Demenz, Parkinson) & Nervenleiden, Herz-Kreislaufstörungen
- **DDR Prime Komplex** bei hohem oxidativem Stress (Lärm, Staub, Stress, Sonne...)

Einnahme je nach Vorliebe:

als Diffusermischung (funktionieren alle super mit Zitrusdüften)

als Lotion (kombiniert oder einzeln - 2 - 3 Tr. in Trägeröl auf Rücken/Nacken oder Füße (oder als Roll on - 5 Tr auf 10 ml)

in der Kapsel (max. 4 Tr. täglich) immer mit Trägeröl auffüllen (sinnvoll ist die Verteilung auf 2 Gaben über den Tag)



Kontakt:

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

Termine für Workshops
& Vorträge findet ihr unter
www.alternativ-gesund.org