

Aromamischungen für die Schwangerschaft

Babymassageöl beruhigend

Zusammensetzung: ätherische Öle: Mandarinenöl, Sandelholzöl, Lavendelöl, Orangenöl;

Basisöl: Calendulaöl

Anwendung: Zur unterstützenden Pflege bei der Babymassage; entspannend, ausgleichend, pflegend

Beinöl für schwere Beine

Zusammensetzung: ätherische Öle: Wacholderbeere, Fenchel

Anwendung: Beine von unten nach oben massieren; zusammenziehend bei gestauchten Gefäßen, entschlackend, wohltuende Pflege und Erfrischung.

Dammassageöl

Zusammensetzung: ätherische Öle: echtes Rosenöl, Muskatellersalbeiöl;

Basisöle: Johanniskrautöl, Jojobaöl

Geburtsöl

Zusammensetzung: ätherische Öle: Muskatellersalbei, Rose, Jasmin, Ylang Ylang, Eisenkraut;

Basisöl: Jojobaöl

Anwendung: zur Massage für die Geburtsarbeit

Massageöl zum Abhärten der Brüste im Hinblick auf die Stillzeit

Zusammensetzung: ätherische Öle: Neroli, Lavendel, Rosenholz Basisöle: Jojobaöl, Weizenkeimöl

Anwendung: regelmäßig stern- und kreisförmige Massage der Brüste, mit gleichmäßigem Druck von außen in Richtung Brustwarzen

Milchbildungstee (Variation herkömmlicher Rezepturen)

Zusammensetzung: Anis, Fenchel, Schwarzkümmel, Dill, Majoranblätter, Melissenblätter

Zubereitung: 10 g Teeblätter mit 1 Liter heißem, nicht mehr kochendem Wasser aufgießen und abgedeckt ca. 10 min. ziehen lassen. Max. 1 Liter Tee pro Tag trinken.

Schwangerschaftsstreifenöl

Zusammensetzung: ätherische Öle: echtes Rosenöl, Lavendelöl;

Basisöl: Jojobaöl und Weizenkeimöl

Anwendung: regelmäßige Massage zur Vorbeugung

Schwangerschaftstee

Zusammensetzung: Brennnesselkraut, Frauenmantelkraut, Himbeerblätter, Johanniskraut, Melissenblätter, Schafgarbenkraut, Zinnkraut

Zubereitung: 10 g Teeblätter mit 1 Liter heißem, nicht mehr kochendem Wasser aufgießen und abgedeckt ca. 10 min. ziehen lassen. Max. 1 Liter Tee pro Tag trinken.

Sitzbad

besonders im Wochenbett bewährt. *Zusammensetzung:* ätherische Öle: Kamille blau, Lavendel, Rose, Rosengeranie, Schafgarbe; Basisöl: Macadamiaöl

Anwendung: Totes Meersalz in heißem Wasser lösen, kaltes Wasser zugeben, 6 Tropfen Sitzbadöl Mischung und 1 Esslöffel Vollmilch zugeben. Beruhigend, entspannend, wohltuend, regenerierend

Vier-Winde-Öl

Zusammensetzung: ätherische Öle: Anisöl, Fenchelöl, Korianderöl, Nelkenöl;

Basisöl: Mandelöl

Anwendung: im Urzeigersinn den Bauch massieren

Wochenbettbauchmassage

Zusammensetzung: ätherische Öle: Zypresse, Wacholderholzöl, Geranie, Schafgarbe, Clementine;

Basisöle: Jojobaöl, Weizenkeimöl

Anwendung: Zur Bauchmassage und als Körperöl, gewebestraffend, entschlackend, regenerierend.

Wehenöl (Wehen auslösend)

Zusammensetzung: ätherische Öle: Eisenkraut, Nelken; Zimt, Ingwer; Basisöl: Mandelöl

Anwendung: im Urzeigersinn den Bauch massieren