



Serenity – beruhigende Mischung



Viele Menschen leiden unter Schlaflosigkeit, geschätzt 50% aller Deutschen leiden an einer Form von Schlafstörungen. Dies können Einschlafstörungen oder Durchschlafstörungen sein. Die Gründe hierfür können vielfältig sein. Ätherische Öle können hier eine sanfte und zugleich sehr wirkungsvolle Unterstützung sein oder sogar die Pilleneinnahme gleich ganz überflüssig machen!

Serenity entspannt Körper und Geist und erzeugt ein Gefühl von innerem Frieden und Wohlbefinden. Die Wirkung dieser perfekt ausbalancierten, beruhigenden Mischung wirkt schnell und versetzt den Anwender in einen Zustand seliger Ruhe. doTERRA Serenity kombiniert ätherische Öle, die für ihre Fähigkeit bekannt sind, Spannungsgefühle zu lösen und die Emotionen zu beruhigen.

Hauptnutzen für die Gesundheit

- Fördert die Entspannung bei der Anwendung im Rahmen einer Massage.
- Vermindert Spannungsgefühle und beruhigt Emotionen.
- Beruhigt den Geist und die Sinne.
- Verschafft Ausgleich durch seinen beruhigenden und belebenden Duft
- Liefert das Gefühl der Entspannung und einen erholsamen Schlaf

Anwendung

- Vor dem Schlafengehen auf die Fußsohlen auftragen, um zu wunderbarer Entspannung zu finden.
- Gib 2 – 3 Tropfen in ein warmes Bad mit Bittersalz und genieße ein entspannendes, erholsames Erlebnis
- Trage 2 – 3 Tropfen auf den Nacken oder das Herz, um ein Gefühl von Ruhe und Frieden zu schaffen.
- Verwende die Öle-Mischung in Verbindung mit doTERRAs Serenity Restful Complex Softgels für einen verbesserten Effekt
- Inhaliere direkt aus den Händen oder nutzen den Diffusor tagsüber, um Anspannung zu mindern



Einzelöle in dieser Mischung

Lavendel

Seine beruhigenden und entspannenden Eigenschaften bei der Einnahme sind nach wie vor die bemerkenswertesten Eigenschaften des Lavendels

Marjoran

Die Inhalation von ätherischem Majoranöl beruhigt nachweislich das Nervensystem und wirkt sich wiederum positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus, indem es die Durchblutung verbessert. Es löst Spannungen im Körper & Seele und führt zu einem neuen Gleichgewicht. Es gibt Mut und Zuversicht zurück

Römische Kamille

Die entspannenden Eigenschaften der römischen Kamille fördern einen gesunden und erholsamen Schlaf

Ylang Ylang

Das Öl wirkt auch beruhigend und ausgleichend auf die Emotionen in Zeiten von hohem Stress, Krisen, Spannungen oder traurigen Gefühlen, indem es die Stimmung hebt und Gefühle von Aufregung, Freude, Glück und Hoffnung hervorruft

Hawaiianisches Sandelholz

Sandelholz ist nicht nur wohltuend für die geistige Klarheit, es hilft auch, ein Gefühl der Entspannung und Ruhe zu schaffen. Es fördert ein eher harmonisches, präsent, klares, aber ruhiges Gefühl



Serenity Softgels – Weichkapseln



doTERRA Serenity Erholungsmischung ist eine einzigartige Mischung aus ätherischem Lavendelöl und natürlichen Pflanzenextrakten in einer pflanzlichen Weichkapsel, die erholsamen Schlaf unterstützt, um Erschöpfung und Müdigkeit hinter sich zu lassen

doTERRA Serenity kombiniert die gut erforschten positiven Eigenschaften von ätherischem Lavendelöl und L-Theanin mit Zitronenmelisse, Passionsblume und Kamille, um Entspannung und erholsamen Schlaf sanft zu fördern

Hauptnutzen für die Gesundheit

- Hilft bei gelegentlicher Schlaflosigkeit
- Unterstützt eine gesunde Entspannung
- Unterstützt erholsamen Schlaf
- Mindert Stress

Anwendungshinweise

- 1 – 2 Weichkapseln vor dem Schlafengehen einnehmen
- Um einen besseren Effekt zu erzielen, benutze die Softgels mit dem ätherischen Öl zusammen.
Trage Serenity auf die Haut auf, und benutze es nachts im Diffuser