



*Hormonal Denge
için
Aromaterapi*





MENOPOZ DESTEĞİ *Aromaterapi Yağı*

NASIL destekler?

Karışım içindeki öz/esansiyel yağlar:

- Ateş basması ve gece terlemeleri sıklığını, yoğunluğunu hafifletir;
- Duygusal dengeyi destekler, zihinsel netliği arttırır (beyin sisi karşıtı);
- Gece huzursuzluğunu hafifletip, uyku kalitesini arttırır; anksiyeteyi hafifletir;
- Ve libidoyu destekler.

NASIL kullanabilirsiniz?

- Avuç içine bir miktar sürüp direkt koklayarak (günde bir kaç kez)
- Ayak tabanlarına, alt karın bölgesine, bilek içi, kulak arkası, boyun bölgesi ve şakaklara sürerek (günde 2-3 kez)



MENOPOZ DESTEĞİ

Aromaterapi Yağı

FORMÜL:

- **Taşıyıcı yağ ≈ 30 ml**
(Tatlı Badem, Çuha Çiçeği (Evening Primrose), Jojoba Yağı)
Sadece tek bir yağı ya da 1-2 yağı karıştırarak kullanabilirsiniz)
- **Uçucu yağlar: Toplam 18 damla**
 - Misk Adaçayı: ≈ 3 damla
(*Salvia sclarea*)
 - Tibbi Lavanta ≈ 7 damla
(*Lavandula angustifolia*)
 - İngiliz Nanesi: ≈ 2 damla
(*Mentha x piperita*)
 - Itır ≈ 2 damla
(*Pelargonium graveolens*)
 - Ylang Ylang: ≈ 4 damla
(*Cananga odorata*)



MENOPOZ DESTEĞİ

Aromaterapi Yağı

- Karışımı koyu renk cam bir şişeye alıp, ağzı kapalı olarak serin ve loş bir yerde saklayın.
- GÜnlük kullanımınız ve yanınızda taşıyabilmek için bir kısmını **10 ml Roll On** bir şişeye aktarın.
- Koyu renk cam şişe yağınızın güneşe maruz kalmamasını sağlar ve hızlı bozulmasını engeller. (2-3 ay kullanabilirsiniz)
- İlk kullanımdan önce mutlaka ufak bir miktar bilek içine sürerek **alerji testi** yapın. Herhangi bir kızarıklık, kaşıntı ya da iritasyon olmadığı takdirde yağınızı kullanmaya başlayabilirsiniz.
- Taşıyıcı yağınızı **soğuk sıkım** ve mümkünse organik tercih edin. Uçucu yağlarınızın **saf esansiyel yağ** olduğundan (başka yağlarla karıştırılmamış olduğundan) emin olun.



PERİMENOPAZ/PMS DESTEĞİ

Aromaterapi Yağı

- Adet görmeye devam ediyor ama menopoz semptomlarına benzer semptomları özellikle adet başlangıcından önceki günlerde yoğun şekilde yaşıyorsanız (PMS) bu karışımı kullanabilirsiniz.
- Menopoz yağına benzemekle birlikte daha çok duygusal gerginlik, şişkinlik ve ağrıları hedefler.

NASIL destekler?

Karışım içindeki öz/esansiyel yağlar:

- Göğüslerdeki hassasiyeti ve şişkinliği hafifletir;
- Duygusal iniş çıkışları ve özellikle sinirliliği azaltır;
- Kas ve eklem ağrılarını rahatlatır;
- Hafif ama devam eden baş ağrılarını ve bulantıyı hafifletir;
- Depresif hali azaltır.



PERİMENOPAZ/PMS DESTEĞİ *Aromaterapi Yağı*

NASIL kullanabilirsiniz?

- Tüm vücudunuza bir masaj yağı olarak.
(Bunun için adet tarihinizden en az 2 hafta önce başlamanızı öneririm. Tercihen her gün kullanın)
- Altı karın ve bel bölgesine; bilek içi, kulak arkası ve boyun bölgesine sürerek (günde 2-3 kez)
- Avuç içinize sürüp direkt koklayarak (günde bir kaç kez)

PERİMENOPAZ /PMS DESTEĞİ

Aromaterapi Yağı

FORMÜL:

- **Taşıyıcı yağ ≈ 30 ml**
(Sarı Kantaron, Çuha Çiçeği (Evening Primrose), Tatlı Badem, Jojoba Yağı)
Sadece tek bir yağı ya da 1-2 yağı karıştırarak kullanabilirsiniz)
- **Uçucu yağlar: Toplam 18 damla**
 - Misk Adaçayı: ≈ 3 damla
(*Salvia sclarea*)
 - Tıbbi Lavanta ≈ 6 damla
(*Lavandula angustifolia*)
 - Rumi Papatya: ≈ 1 damla
(*Chamaemelum nobile*)
 - İtır ≈ 2 damla
(*Pelargonium graveolens*)
 - Zencefil ≈ 2 damla
(*Zingiber Officinale*)
 - Ylang ylang: ≈ 4 damla
(*Cananga odorata*)



PERİMENOPAZ /PMS DESTEĞİ *Aromaterapi Yağı*

- Karışımı koyu renk cam bir şişeye alıp, ağzı kapalı olarak serin ve loş bir yerde saklayın.
- Günlük kullanımınız ve yanınızda taşıyabilmek için bir kısmını **10 ml Roll On** bir şişeye aktarın.
- Koyu renk cam şişe yağınızın güneşe maruz kalmamasını sağlar ve hızlı bozulmasını engeller. (2-3 ay kullanabilirsiniz)
- İlk kullanımdan önce mutlaka ufak bir miktar bilek içine sürerek **alerji testi** yapın. Herhangi bir kızarıklık, kaşıntı ya da iritasyon olmadığı takdirde yağınızı kullanmaya başlayabilirsiniz.
- Taşıyıcı yağınızı **soğuk sıkım** ve mümkünse organik tercih edin. Uçucu yağlarınızın **saf esansiyel yağ** olduğundan (başka yağlarla karıştırılmamış olduğundan) emin olun.
- **Sarı Kantaron Yağını** sadece güneşe maruz kalmayacağınız mevsimlerde (ya da sadece akşam kullanımında) tercih edin.