

Unser Schlafstörung-Paket

„Endlich wieder süße Träume“

- **Phytoharma Haferstroh Tinktur**
3mal täglich 15 Tropfen in etwas Wasser zu den Mahlzeiten. Im Akutfall bis zu 30 Tropfen, bei Dauermedikation 3x 10 Tropfen.
- **Sandmännchen Öl**
Entspannendes, beruhigendes Bauchöl;
Sanft im Uhrzeigersinn in die feuchte Haut einmassieren.
- **Schlafmischung Dr.Schübler**

- **Leberöl:**
Vor dem Schlafengehen ¼ TL in die feuchte Haut des Oberbauches einmassieren.
- **Rosenhydrolat:**
1 EL auf 1/8 l Wasser vorm Schlafengehen trinken.

- **Unsere Schlaf gut Kapseln**

- **Zusatzempfehlung:**
Ohropax Schlafmaske 3D