



Evelyn Deutsch-Grasl, AE

Gelernte Drogistin, diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, ausgebildete Aromatologin, akademische Expertin für komplementäre Gesundheitspflege, Gesundheitsberaterin und erfahrene Heilkräuterfachfrau.

DEINE SELBSTFÜRSORGE-ROUTINE VOR, WÄHREND UND NACH DER STRAHLENTHERAPIE

TAGESPLAN ZUR BEGLEITENDEN SELBSTHILFE IM ALLTAG

Ich habe Dir zur Orientierung einen Tagesplan mit meinen Empfehlungen für die Anwendung & Dosierung der Aromapflege-Produkte zusammengestellt. Der Spickzettel kann Dir helfen, die begleitenden Maßnahmen einfach in Deinen Alltag einzubauen.

WERTVOLLE TIPPS FINDEST DU IN UNSEREM AROMABLOG:

- Natürliche Hautpflege bei Strahlentherapie:
www.aromapflege.com/natuerliche-hautpflege-bei-strahlentherapie
- Körperwarme Ölkompresse - Aromapflege Anwendung für Zuhause:
www.aromapflege.com/anleitung-koerperwarme-oelkompresse



In unseren Blogartikeln findest Du ausführliche Informationen zum Thema. Ich empfehle, sie zu lesen, bevor Du mit dem Tagesplan startest.



VOR DER STRAHLENTHERAPIE (3-4 WOCHEN)

		FRÜH	VOR- MITTAG	MITTAG	NACH- MITTAG	ABEND
NEUTRALES WASCH- UND DUSCHGEL ODER HAFER, MILCH & HONIG SEIFE	Für eine hautschonende Reinigung und sanfte Feuchtigkeitspflege, täglich.	●				●
ROSENHYDROLAT, BIO	2-mal täglich aufsprühen, vor der Hautpflege mit Reichhaltigem Pflegeöl, bei Bedarf auch öfters.	●				●
REICHHALTIGES PFLEGEÖL, BIO	Sanft auf die mit Rosenhydrolat benetzte Haut auftragen, 2-mal täglich.	●				●
SANDDORNFRUCHTFLEISCHÖL, BIO	Für die Hautpflege von innen, immer verdünnt, z.B. in Joghurt, Fruchtsaft, Apfelmus, 15- 20 Tropfen täglich.			●		
DUFTMISCHUNG TROSTSPENDER, BIO	6-8 Tropfen im Riechstift (öfter bei Bedarf verwendbar), oder 3-7 Tropfen im Aromavernebler zur Raumbeduftung.	●		●		●

WÄHREND DER STRAHLENTHERAPIE

ROSENHYDROLAT, BIO	Vor Beginn und im Anschluss an die Bestrahlungseinheit aufsprühen, je nach Bedarf auch gerne stündlich.	●	●	●	●	●
REICHHALTIGES PFLEGEÖL, BIO	Wenn die Haut irritiert oder trocken ist und spannt, dann 2 Stunden nach der Bestrahlungseinheit sanft auftragen, davor Haut mit Rosenhydrolat befeuchten.					
ALLOVER-GEL, ALOE VERA	Dünn gleich nach der Bestrahlungseinheit auftragen, und am Abend, um die Feuchtigkeitsdepots der Haut aufzufüllen.					●
MUNDPFLEGEÖL, BIO	2-3 Hübe auf kleinen Löffel oder gereinigten Finger geben und überall im Mund gut verteilen, 3-mal täglich, bei Mundtrockenheit auch öfter.	●		●		●
GRAPEFRUIT BIO, DAS „GUTE LAUNE-ÖL“	6-8 Tropfen im Riechstift (öfter bei Bedarf verwendbar), oder 3-7 Tropfen im Aromavernebler zur Raumbeduftung.	●		●		●
WOHLFÜHLÖL, BIO (FÜR KÖRPERWARME ÖLKOMPRESSE) oder als Alternative	2-3 Hübe auf Kompresse geben, Kompresse auflegen, fixieren, ggfs. mit Wärme verstärken, 1-mal täglich.					●
DUFTMISCHUNG WOHLFÜHLEN, BIO (FÜR FUSSBAD)	2-3 Tropfen mit 1 TL Honig im warmen Wasser verteilen, Dauer 15 Minuten, sanft abtrocknen, warme Socken anziehen.					●

NACH DER STRAHLENTHERAPIE

ROSENHYDROLAT, BIO	Auf die betroffene Hautpartie aufsprühen zum Befeuchten und Beruhigen. Je nach Bedarf auch öfters.	●	●	●	●	●
REGENERATIONSÖL, BIO	2-3-mal täglich über 4 Wochen sanft auf die mit Rosenhydrolat benetzte Haut auftragen, danach 1 Woche Aromapause.	●		●		●
REICHHALTIGES PFLEGEÖL, BIO	In der 1-wöchigen Aromapause, 2-3-mal täglich, sanft auf die mit Rosenhydrolat benetzte Haut auftragen. Danach Intervall mit Regenerationsöl für 3-4 Wochen wiederholen.	●		●		●
<p>Alle Maßnahmen für das Wohlbefinden, wie die körperwarme Ölkompresse oder das wohlig warme Fußbad, sowie die Riechstifte bzw. die Raumbeduftung können wie bereits erklärt bei Bedarf fortgeführt werden.</p>						

Hautpflege Set

STRAHLENTHERAPIE

- Neutrales Wasch- und Duschgel, bio
- Rosenhydrolat, bio
- Regenerationsöl, bio
- Sanddornfruchtfleischöl, bio
- Allover-Gel, Aloe Vera
- Reichhaltiges Pflegeöl, bio
- Mundpflegeöl, bio
- inklusive gratis Tagesplan
- im Set um 15% günstiger

Art.-Nr.: SET26



Wohlbefinden Set

STRAHLENTHERAPIE

- Duftmischung Trostspender, bio
- Duftmischung Wohlfühlen, bio
- Grapefruit, bio
- Wohlfühlöl, bio
- 3x Riechstift (Glas/Alu)
- inklusive gratis Tagesplan
- im Set um 15% günstiger

Art.-Nr.: SET24



Alle Produkte zum Nachbestellen findest Du in unserem Online-Shop.
www.aromapflege.com

EIGENE NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

Allgemeine Hinweise:

Die in diesem Tagesplan abgegebenen Erklärungen, Tipps und Ratschläge ersetzen keine medizinischen Fachauskünfte und sind nicht für die Eigen- und Fremddiagnose gedacht. Sie stellen keinen Ersatz für eine Beratung sowie Diagnosestellung durch einen Arzt oder eine Ärztin dar. Es handelt sich dabei ausschließlich um Empfehlungen sowie Erfahrungsberichte, die sich an Erwachsene richten, welche die Pflegetipps selbstständig an sich durchführen können, sofern nicht im Einzelfall anders angegeben. Wir haften weder für eine bestimmte Wirkung noch einen bestimmten Erfolg.