

Unser Schlafstörung-Paket

„Endlich wieder süße Träume“

- **Phytopharma 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.Schüßler**
- **Leberöl**
Vor dem Schlafengehen $\frac{1}{4}$ TL in die feuchte Haut des Oberbauches einmassieren.
- **Rosenhydrolat**
1 EL auf $\frac{1}{8}$ l Wasser vorm Schlafengehen trinken.
- **Unsere Schlaf gut Kapseln**
- **Zusatzempfehlung**
Ohropax Schlafmaske 3D