

Together Kit



DIE EINZELNEN ÖLE UND WIE
DU SIE VERWENDEN KANNST!

EINFÜHRUNG

Was sind ätherische Öle

Ätherische Öle sind überall um uns herum. Sie sind in den Wurzeln, Blüten, Samen, Schalen, in der Rinde oder auch in anderen Teilen der Pflanzen versteckt. ZB. in der Schale von Zitronen, in den Nadeln von Kiefern und in den Blütenblättern von Rosen. Wissenschaftlich gesehen sind ätherische Öle Mischungen aus natürlichen Molekülen – das sind kleinste, flüchtige, aromatische Verbindungen – die den Pflanzen ihren Duft verleihen und ebenso ihre vollste natürliche, therapeutische Wirkung beinhalten, die für unsere Anwendung der ätherischen Öle so wertvoll sind. Sie sind die Essenzen einer Pflanze, die in einem langen Prozess destilliert werden, und sie so zu einem für uns nutzbaren ätherischen Öl werden.

Wie wirken ätherische Öle

Über Rezeptoren in der Haut, den Schleimhäuten und Organen werden bestimmte biochemische Reaktionen in unserem Gehirn, in der Haut und in unserem Körper ausgelöst. Die kleinsten Moleküle des ätherischen Öls gelangen über die Haut, Atmungs- oder Verdauungsorgane durch den Blutkreislauf direkt in die Zellen. Dort durchdringen sie die Zellwand in sehr hoher Geschwindigkeit und macht sie deshalb zu einem sehr starken Antioxidationsmittel. Sie schützen die Zelle vor freien Radikalen, die vor allem durch schädliche äußere Einflüsse wie Zigarettenrauch, Strahlung, Stress oder auch durch die Einnahme von Medikamenten entstehen. Geruchsmoleküle werden durch das Riechen außerdem ans limbische System (unser Emotionszentrum) weitergeleitet. Verschiedene Geruchsmoleküle aus den ätherischen Ölen können also so unsere Stimmung und unsere Gefühle beeinflussen. Ätherische Öle können außerdem die Hormonproduktion regulieren, anregend, konzentrationsfördernd oder auch schlaffördernd sein. Aber auch schmerzlindernd, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, antibakteriell und antiviral usw. Selbst durch das bloße Einatmen können sie durch die Lunge in den Blutstrom aufgenommen werden. Wie du siehst, können die Öle vielfältige biochemische Prozesse auslösen. Ätherische Öle sind 50-70x so kraftvoll wie die Ursprungspflanze an sich.

Wie schnell wirken ätherische Öle

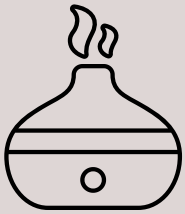
- innerhalb von 22 Sekunden erreichen die Ölmoleküle die Hirnregion
- Innerhalb von 2 Minuten sind die Öle schon im Blut nachweisbar und zu finden
- Innerhalb von 20 Minuten wird schon jede Zelle unseres Körpers beeinflusst

Für was kann man ätherische Öle verwenden?

Durch die Wirkungsvielfalt der Öle und auf Grund deren einzigartigen Eigenschaften werden sie zu nützlichen Lösungen für viele Alltagsprobleme. Sie sind so vielfältig einsetzbar. Es ist ja schon bekannt, dass ätherische Öle für Aromatherapie und auch für die Luftreinigung verwendet werden. Jedoch gibt es für sie noch so viele weitere Verwendungsmöglichkeiten: zum Kochen, zur Körperpflege, für den Haushalt, für die Schlafförderung, zur emotionalen Unterstützung, zur Förderung der natürlichen Gesundheit und noch so viel mehr!

WICHTIGE HINWEISE & ANWENDUNG

Ätherische Öle von dōTERRA können auf 3 verschiedene Arten angewendet werden:



AROMATISCH

Zum Beispiel aus den Handflächen, direkt aus dem Fläschchen oder über den Diffuser (Kaltvernebler) einatmen, auf einem Tonstein oder auf Bambusstäbchen geben etc. Verwende im Diffuser anfangs 5-8 Tropfen je nach Raumgröße, aus den Handflächen reicht 1 Tropfen schon aus. Diese Anwendung ist besonders hilfreich beim Umgang mit Stimmungen und Emotionen.



TOPISCH

Trage das ätherische Öl mit einem Trägeröl oder pur äußerliche auf deiner Haut auf. Ätherische Öle können sehr gut auf den Pulspunkten, Fußsohlen und auch auf der Wirbelsäule aufgetragen werden. Sie eignen sich auch für die Hautpflege. 1 - 2 Tropfen sind hier vollkommen ausreichend.



INNERLICH

Die innerliche Anwendung hat besonders gute Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt, eine gesunde Immun - & Zellfunktion, sowie die Reinigung des Körpers. Trinke 1-2 Tropfen im Wasser, füge sie zu Speisen hinzufügen oder fülle sie in eine Leerkapsel. Hier gilt: weniger ist mehr.

Vorsicht: Denk daran, wenn du die Öle trinkst, dass du hierfür keinen Kunststoff Behälter verwenden darfst. Ätherische Öle von dōTERRA sind so kraftvoll, so dass sie die Chemikalien aus dem Gefäß lösen können und du sie somit mittrinken würdest. Ätherische Öle trinken wir am liebsten aus Gläsern und Glasflaschen.

VERDÜNNUNG

Eines der wichtigsten Aspekte bei der topischen Anwendung der Öle ist die Verdünnung. Durch die Verdünnung mit einem Trägeröl werden die Vorteile und die Wirkung erhöht, da es viel besser von der Haut aufgenommen werden kann. Trägeröle sind beispielsweise fraktioniertes Kokosöl (geruchsneutral, zieht sehr schnell ein), Jojobaöl (sehr gut hautverträglich), Mandelöl (für ausgiebige Körpermassagen geeignet) und andere hochwertige, reine Pflanzenöle.

Alter	Menge in Tropfen
0-12 Monate	1-2
1-5 Jahre	2-12
6-11 Jahre	10-20
ab 12 Jahren	20-40
Schwangere / Ältere Personen	10-20



**in einem 10 ml Roll-On
aufgefüllt mit Trägeröl!**



WO TRAGE ICH DIE ÖLE AUF?

GESICHT

Mische dir ein sanftes
Gesichtsöl mit Lavendel

KOPF

Erde dich mit einem Tropfen
Balance oder schenke dir neue
Energie mit Pfefferminz

BRUST

Mische dir einen Brustbalm aus
Kokosöl, Pfefferminz und
Eukalyptus

NACKEN/ SCHULTER

Gib deinem angespannten
Nacken und deinen müden
Schultern eine Massage mit
Deep Blue oder Pfefferminz

PULSPUNKTE

Nutze hier vor allem deine Roll-
On-Mischungen an den
Schläfen, hinter den Ohren,
seitlicher Hals,
Dekollette/Herzgegend,
Innenseite Handgelenke,
Innenseite Ellenbogen

WIRBELSÄULE

Trage täglich deinen
Immunroll-On mit OnGuard
und Zitrone auf

HÄNDE

Nimm einen tiefen Atemzug
mit einem Öl deiner Wahl und
fokussiere deinen Atem

BEINE

Mach dir ein Körperöl mit
Lavendel, Francincence oder
Balance für strahlende Haut

BAUCH

Trage ZenGest mit einer Massage
im Uhrzeigersinn auf, um deine
Verdauung zu unterstützen

FÜSSE

Nutze die Fussreflexzonen, um deinen
Körper bestmöglich zu unterstützen



VERDÜNNUNG

Ätherische Öle im Badewasser

Bevor du die ätherischen Öle im Badewasser verwendest, solltest du sie immer mit einem Emulgator mischen.

Emulgatoren sind Hilfsstoffe, die dafür sorgen, dass sich zwei nicht miteinander mischbare Flüssigkeiten (z. B. Wasser und Öl) miteinander vermengen zu einer so genannten Emulsion. Das sind zum Beispiel Sahne oder Vollfettmilch.



Heiße Öle

Es gibt einige Öle, die auf Grund ihrer starken und sehr intensiven Wirkung vor der topischen Anwendung **IMMER** verdünnt werden sollten um Hautirritationen zu vermeiden. Diese Öle sollten bei einer innerlichen Anwendung vorher immer in Veggie Caps (Leerkapseln) gefüllt werden, da sie im Mund unangenehme Reaktionen auslösen können:

- Cinnamon
- Cumin
- Cassia
- Clove
- Lemongrass
- Geranium
- Thyme
- Oregano

DOSIERUNG

Erwachsene

	Ideal	Höchstmenge/24 Std.
aromatisch	beliebig	beliebig
topisch	3-6 Tr.	12-36 Tr.
innerlich	1-4 Tr.	12-24 Tr.



Kinder ab 6 Jahren

	Ideal	Höchstmenge/24 Std.
aromatisch	beliebig	beliebig
topisch	1-2 Tr.	3-12 Tr.
innerlich	1-2 Tr.	3-12 Tr.

Für Babies und Kleinkinder sind die Öle auch schon eine tolle Unterstützung, es gelten aber andere Anwendungsrichtlinien. Kontaktiere deine Berater, um dir genaue Informationen einzuholen.

SICHERHEITSRICHTLINIEN

Es gibt einige Öle, die auf Grund ihrer chemischen Zusammensetzung nie sicher für die innere Anwendung sind, also weder pur noch in einer Veggie Cap eingenommen werden sollen. **Ätherische Öle, die nicht innerlich in irgendeiner Menge verwendet werden sollten:**

Ölmischungen

- Anpassende Mischung
- Zentrierende Mischung
- Stabilisierende Mischung
- Erleuchtende Mischung
- Massage Mischung
- Erdende Mischung
- Belebende Mischung
- Monatliche Mischung
- Lindernde Mischung
- Freudvolle Mischung
- Mischung für die Haut
- Mischung für die Atemwege
- Beauty Mischung
- Fokus Mischung
- Ermutigende Mischung
- Entspannende Mischung
- Erfrischende Mischung
- Erholungsmischung
- Outdoor Mischung
- Mischung für Frauen

Kinderöle

- Lindernde Mischung
- Erdende Mischung
- Schützende Mischung
- Verdauungsmischung
- Fokussierende Mischung
- Erholende Mischung
- Mutige Mischung

Einzelöle

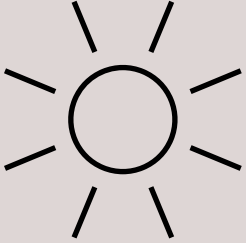
- Arborvitae
- Black Spruce
- Blue Tansy
- Cedarwood
- Citronella
- Douglas Fir
- Eucalyptus
- Lemon Eucalyptus
- Spikenard
- Wintergreen
- Cypress
- Alle "Touch" Öle im Roll On

Emotionsöle

- Tröstende Mischung
- Beruhigende Mischung
- Hoffnungsvolle Mischung
- Erneuernde Mischung
- Inspirierende Mischung
- Erbauende Mischung



PHOTOSENSITIVITÄT



Manche Öle reagieren auf Sonnenlicht. Das bedeutet, dass die Haut leichter reizbar ist und es möglicherweise zu Rötungen, Verbrennungen und/oder Verfärbungen der Haut kommen kann. Vor allem Zitrus-Öle sind vor dem Sonnenbad zu vermeiden. Auf den Einzel-Ölen, die hiervon betroffen sind steht hier der zusätzliche Hinweis "Avoid Sunlight and UV Rays..."

SCHWANGERSCHAFT

Ätherische Öle dürfen in der Schwangerschaft verwendet werden, jedoch gibt es manche, die man besser vermeiden sollte. Hier ist Vorsicht geboten, da womöglich wehenfördernd, harntreibend oder hormonell stimulativ:

- Basilikum
- Cardamom
- Deep Blue
- Myrrhe
- Nelke
- OnGuard
- Rosmarin
- Thymian
- Wintergrün
- Zimt
- Cassia
- Fenchel
- Ingwer
- Arbovitae
- Muskatellersalbei



Diese Anwendungshinweise gelten NUR für ätherische Öle mit CPTG Qualität. Nutzung auf eigene Verantwortung. Diese Informationen ersetzen keine Behandlung durch medizinisches Fachpersonal und sind nicht für die Diagnose oder Therapie von Krankheiten bestimmt. Wir distanzieren uns von Heilungsversprechen und therapeutischen Aussagen. Es wird empfohlen sich gründlich und eigenständig zum sicheren Umgang mit ätherischen Ölen zu informieren. Bei Fragen wende dich an deinen persönlichen dōTERRA Berater.

The background of the entire page is a soft-focus photograph of a person's face and hands. The person is applying a product from a small, light blue tube to their cheek. The tube has the word 'ADAFIV' printed on it. The overall tone is light and professional.

Die Öle

UND IHRE
ANWENDUNGSBEREICHE

Lemon

Das Öl der Konzentration



Das Lemon Öl besitzt eine hohe Konzentration an Monoterpenen und wird aus der Zitronenschale kaltgepresst gewonnen. Es hat belebende, stimmungsaufhellende und Energie gebende Eigenschaften. Dieser chemische Bestandteil verleiht Lemon außerdem reinigende und erfrischende Fähigkeiten. Lemon hilft, ein emotionales Gleichgewicht und eine positive Einstellung zu schaffen. Sie hilft bei mentaler Erschöpfung erhöht die Konzentration, schenkt Klarheit und regt den Geist an. Lemon Öl ist daher ein toller Begleiter bei Lernschwierigkeiten.

VORSICHT: Lemon ist photosensibel, d.h. nicht auf die Haut auftragen und dann in die Sonne gehen. Nicht in Plastikflaschen geben da es Weichplastik zersetzt!



- Für die Entgiftung deines Körpers tägl. 1 Tr. Lemon in Wasser verdünnt trinken. Hilft auch Mikroplastik im Körper zu zersetzen, so dass es ausgeschieden werden kann. Regt auch den Stoffwechsel an, ist antioxidativ und antiinflammatorisch. Es wirkt ausserdem basisch.
- Für mehr Konzentration 1 Tr. Lemon (gerne zusammen mit Pfefferminz) in den Handflächen verreiben und einatmen oder auch 5 Tr. im Diffuser.
- Wasche dein Obst und Gemüse vor dem Verzehr mit Lemonwasser um Pestizide und Chemikalien zu entfernen: 4-5 Tr. ins Spülbecken zusammen mit Wasser geben, mit Wasser abspülen -> Obst und Gemüse bleibt länger haltbar
- Reinigt sehr effizient Oberflächen (z.B. auch Aufkleber): 2 Tr. Öl und etwas Wasser.

Lavendel

Das Öl der Kommunikation



Lavendel wird durch Dampfdestillation aus den Blüten gewonnen und unterstützt bei Schlafstörungen, Stress, Ängstlichkeit, Hautirritationen, Rötungen und stärkt deine Kommunikationsfähigkeit. Lavendel unterstützt Menschen mit blockiertem Selbstausdruck. Es hilft Dir Deinen Körper und Geist zu beruhigen und Spannungen und Einengungen loszulassen. Es ist zusätzlich ein natürliches Antihistaminikum. Lavendel ist ein echter Allrounder.



- 1 Tr. in der Handfläche verreiben und daran riechen oder 3-5 Tr. Lavendelöl im Diffuser -> fördert Entspannung und Gelassenheit, auch beruhigend bei Ängstlichkeit und Wut.
- 2 Tr. Lavendel vor dem Schlafen auf dein Kissen tropfen oder mit Trägeröl verdünnt auf die Fußsohlen und/oder Schläfen/Nacken auftragen für eine erholsame Nachtruhe.
- Für ein beruhigendes, stresslinderndes Bad oder Fußbad nimm 3-4 Tr. Lavendel und emulgiere es in etwas Milch oder Sahne und gib es ins Badewasser.
- Beruhigt gereizte Haut bei Stichen, Sonnenbrand, bei Aufschürfungen, Verbrennungen -> 1 Tr. Öl pur, ansonsten mit etwas Trägeröl verdünnt auftragen. (Aua Spray: 10 Tr. Lavendel, 10 Tr. Teebaumöl (Desinfektion), 10 Tr. Weihrauchöl (Zellerneuerung) in 30 ml Sprühflasche mit Wasser.
- Bei Allergien 1 Tr. Lavendel (am Besten zusammen mit 1 Tr. Lemon und 1 Tr. Pfefferminz) innerlich in Veggi Cap (Leerkapsel) oder einem Glas Wasser einnehmen und über die Hände oder Diffuser einatmen.
- Nutze Lavendel vor wichtigen Gesprächen um deine Kommunikationsfähigkeit zu verbessern und deine eigene Wahrheit zu sprechen.

Pfefferminz

Das Öl des leichten Herzens



Peppermint Öl wird aus der blühenden Pflanze destilliert. Ein Tropfen Öl ist so kraftvoll wie 28 Tassen frischer Pfefferminztee und wirkt nachweislich genauso wie Paracetamol. Wirkt kühlend, schmerzlindernd, fiebersenkend, erfrischt den Atem und erhöht die Aufmerksamkeit. Unterstützt u.a. bei Kopfschmerzen, Magenverstimmungen, Übelkeit und erhöht das Energieniveau. Pfefferminzöl bringt Freude und Leichtigkeit in Herz und Seele zurück.

VORSICHT: nicht in die Augen oder Schleimhaut bekommen. Sonst mit einem Trägeröl z.B. Jojobaöl, Olivenöl etc. ausreiben.



- Für den ultimativen Frischekick und Wachmacher: 1 Tr. Öl in Wasser trinken oder 1 Tr. in Handfläche geben -> Finger eintauchen und auf Gaumen reiben.
- Öffnet Atemwege: 1 Tr. in Handfläche verreiben und einatmen oder 3-5 Tr. im Diffuser
- gegen Übelkeit: 1 Tr. unter die Zunge geben -> gibt gleichzeitig einen frischen Atem und fördert Verdauung.
- Ein paar Tropfen an den Rand der Dusche geben-> erfrischendes Dampfbad nach einer unruhigen Nacht
- Bei Schmerz 1 Tr. Pfefferminz verdünnt auf betroffene Stelle geben (auch bei Kopfschmerzen auf Schläfen Nacken etc.).
- Layering Technik: bei starken Schmerzen erst DeepBlue Rub oder Öl und danach Pfefferminzöl und/oder Copaiba -> einmassieren.
- Bei Fieber 2-5 Tr. Öl (je nach Alter) in 10 ml Trägeröl auf Fußsohlen und Wirbelsäule einmassieren.
- Vermengt mit Wasser als Fußspray im Sommer um Beine zu kühlen. Hilft auch gegen Juckreiz.
- Trage Pfefferminz verdünnt auf dein Herzbereich um Leichtigkeit in Herz und Seele zu bringen, unterstütze gerne durch herzöffnende Yogahaltungen

On Guard

Das Öl für den Schutz



Die schützende Mischung aus Wilde Orange, Gewürznelke, Zimtrinde, Eukalyptusblatt und Rosmarin unterstützt das Immunsystem. Zusätzlich kann es antibakteriell, antimykotisch und antiviral wirken. Es unterstützt dich bei Blasenentzündung, Borreliose, Candida, grippalem Infekt, Halsweh und Heiserkeit und vielem mehr. Emotional stärkt es Menschen die sich schutzlos und verletzlich fühlen und hilft sich vor energetisch parasitären und dominierenden Persönlichkeiten zu schützen.



- Bei ersten Krankheitsanzeichen 1-2 Tr. in Wasser geben und trinken, in Leerkapsel einnehmen oder auf Fußsohlen reiben. Bei bestehendem Infekt je 2 Tr. OnGuard, 2 Tr. Oregano, 2 Tr. Weihrauch, 2 Tr. Teebaum, 2 Tr. Lemon in Kapsel und bis zu 3x am Tag einnehmen (bis zu 7 Tagen lang).
- Zur Raumlufthereinigung, d.h. um Krankheitserreger in der Luft abzutöten, 3-4 Tr. in den Diffuser geben.
- Bei Halsschmerzen 1 Tr. OnGuard in Wasser geben und gurgeln, dann schlucken. Oder auf Honig geben, im Mund lutschen und schlucken.
- Vielseitiger Einsatz als Reiniger im Haushalt: 3-5 Tr. mit Wasser vermischen um Oberflächen zu reinigen.
- Apfelscheiben in etwas Wasser mit 1 Tr. OnGuard tränken -> gesunder Snack auch für Kinder zur Stärkung des Immunsystems.
- Zum Schutz vor energetisch parasitären Menschen in den Handflächen verreiben und auf die Kleidung/Körper auftragen

Adaptiv

Das Öl der Beruhigung



Die entspannende Mischung aus Lavendel, Magnolie und Neroli sorgen für einen sehr stresslösenden Effekt. Wild Orange und Spearmint liefern Energie, bauen auf und heben die Stimmung an. Copaiba und Rosmarin beruhigen ängstliche Gefühle und fördern die Gelassenheit. Wenn Menschen Langzeitstress oder traumatische Erfahrungen erleben, dann reagiert ihr Körper und Geist mit extremer Wachsamkeit. Adaptiv hilft sich an Stressfaktoren und Ängste auf eine klare, konstruktive Weise anzupassen.



- 1 Tr. in die Handflächen, Hände verreiben und daran ein paar tiefe, ruhige Atemzüge nehmen
- 3 Tr. mit fraktioniertem Kokosöl mischen für eine entspannende Massage
- Im Diffusor 4-6 Tr. für eine ruhige und entspannte Atmosphäre
- 1 Std. vor dem Schlafengehen bereits im Schlafzimmer diffusen für ein entspanntes Ein- und Durchschlafen
- in akuten Angstsituationen aus Händen einatmen
- Schultern und Nacken mit fraktioniertem Kokosöl und Adaptiv massieren, so können auch die Muskeln entspannen
- Bei Unruhe auf Schläfen, Wirbelsäule und Handgelenke auftragen
- 3-4 Tr. in ein beruhigendes, linderndes Bittersalzbad oder mit Sahne/Milch als Emulgator vermischen als Badezusatz

Balance

Das Öl der Erdung



Diese Mischung aus Fichte, Ho Holz, Weihrauch, Rainfarn, Osmanthus und blaue Kamille ist auf den Ausgleich des zentralen Nervensystem und andere Systeme des Körpers ausgerichtet. Sie unterstützt in Zeiten der Verwirrung, Unsicherheit oder wenn man ein Gefühl des Wohlbefindens braucht. Balance hat die perfekten Eigenschaften, um unsere Emotionen auszugleichen und Ruhe in unserem Körper und Geist zu fördern. Balance steigert die Geduld, die innere Stärke und das Selbstbewusstsein. Die erdende Mischung erinnert an die Energie eines starken und gut verwurzelten Baumes, der sich durch nichts aus der Ruhe bringen lässt. Balance unterstützt Menschen auf emotionaler Ebene die sich mit ihren Wurzeln auseinandersetzen möchten.



- 1-2 Tr. pur (es ist schon etwas Trägeröl im Fläschchen mit drin) in deine Fußsohlen einmassieren, hinter die Ohren oder auf die Pulspunkte geben -> für Erdung und Ausgeglichenheit
- Gönn dir eine Pause: 1 Tr. in die Handflächen geben, verreiben und mit tiefen, ruhigen Atemzügen inhalieren
- 4-6 Tr. in den Diffuser geben -> fördert Gefühle von Entspannung, Ruhe und Ausgeglichenheit
- Vor der Meditation anwenden -> Vertieft die Meditation
- 3 Tr. mit Trägeröl oder Lotion für eine Massage verwenden -> schafft emotionale Harmonie und Entspannung
- entspannendes Bad: 3-4 Tr. mit etwas Milch oder Sahne emulgieren und dem Badewasser zugeben

Citrus Bliss

Das Öl um die Stimmung aufzuhellen



Die belebende Mischung aus Orange, Zitrone, Grapefruit, Mandarine, Bergamotte, Tangerine, Clementiene und Vanille wirkt stimmungsaufhellend, energetisierend und erfrischend. Die Mischung hat stark reinigende Eigenschaften. Gemischt mit Wasser, bildet es eine perfekte Lösung für das Abwischen von Arbeitsplatten und anderen Oberflächen, wobei sich zugleich der frische süßliche Duft ausbreiten kann. Citrus Öle sind schon lange für die positiven Effekte bekannt. In der Kombination dieser Mischung sind sie unschlagbar. Citrus Bliss kann auf energetischer Ebene unsere Schwingung erhöhen, fördert Kreativität und bringt Antrieb und Motivation zurück.



VORSICHT: Citrus Bliss ist photosensibel, d.h. nicht auf die Haut auftragen und dann in die Sonne gehen. Nicht in Plastikflaschen geben da es Weichplastik zersetzt!



- 2-3 Tr. mit Wasser gemischt ist das die perfekte Lösung zum Abwischen von Oberflächen und Arbeitsplatten.
- Für Massage 5 Tr. mit 10 mL Trägeröl mischen.
- Für ein belebendes Bad 5 Tr. mit Emulgator z.B. Sahne/Milch mischen.
- 4-6 Tr. in Diffusor für mehr Fokus und Energie
- Auch als Parfum geeignet! Dafür 20 Tr. in 10 ml Leerroller geben und mit Trägeröl auffüllen
- Trage 1-2 Tr. verdünnt auf das Solarplexus-Chakra (obere Bauchbereich) auf um dieses zu unterstützen

Green Mandarin

Das Öl der Aufheiterung



Das Öl ist beruhigend und unterstützt die Verdauung. Es kann gegen Dehnungsstreifen vorbeugen und hilft bei fettiger Haut. Der süß, herbe Duft der Mandarine hilft außerdem bei Angstzuständen, Nervosität und Stress. Mandarinenöl ist ein Öl, dass die Stimmung hebt aber zugleich auch beruhigend wirkt. Ideal bei ängstlichen Kindern, Stress und Nervosität einzusetzen. Es fördert unsere kindliche Verspieltheit und hilft zur Einfachheit zurück zu finden. Das Öl erinnert an unser furchtloses und offenes Herz in unserer Kindheit. Green Mandarin gilt als eines der "sichersten" ätherischen Öle und wird für Kinder, Schwangere und ältere Menschen empfohlen und wirkt als einziges Citrusöl nicht Photosensibel.



- Verdünne 12 Tr. Green Mandarin mit einem Trägeröl in einer 10ml Roll on Flasche. Trage es auf um Falten, feine Linien und Altersflecken zu bekämpfen.
- In einer großen Sprühflasche 2 Tassen weißen Essig, 2 Tassen Wasser und 30 Tr. Mandarinenöl für einen Allzweck Haushaltsreiniger.
- Mandarinenöl wird traditionell in der chinesischen und ayurvedischen Medizin verwendet, um den Geist zu beruhigen und den Körper zu entspannen -> 1 Tr. aus der Hand inhalieren
- Bei Kindern aromatisch anwenden oder verdünnt auf die Fußsohlen oder Wirbelsäule auftragen
- 4-6 Tr. im Diffuser zerstäuben für Fokus und einen klaren Geist
- mehrmals täglich aus der Hand inhalieren für mehr Leichtigkeit und Verspieltheit

Wild Orange

Das Öl für der Kreativität & Fülle



Wild Orange besitzt eine hohe Konzentration an Monoterpenen und hat dadurch stimulierende und energetisierende Eigenschaften. Durch diesen Bestandteil hat das Öl die Fähigkeit, zu reinigen und zu erfrischen.

doTERRA Wild Orange enthält ebenfalls Antioxidantien, die die allgemeine Gesundheit erhalten und unterstützen. Es intensiviert jede ätherische Ölmischung mit einem frischen und süßen Aroma. Der Duft von Orange hilft, ein emotionales Gleichgewicht und eine positive Einstellung zu schaffen. Man erwähnt bei der Wildorange mit gutem Grund oft, dass sie wie Sonnenschein in der Flasche duftet und sich nach einer wärmenden Umarmung anfühlt. Wilde Orange inspiriert die Reichlichkeit und Fülle sowie die Kreativität und eine positive Stimmung.



VORSICHT: Wilde Orange ist photosensibel, d.h. nicht auf die Haut auftragen und dann in die Sonne gehen. Nicht in Plastikflaschen geben da es Weichplastik zersetzt!



- Füge 1 Tr. zu deinem Wasser, Smoothie, Porridge oder auch Kuchen hinzu, für einen frischen und fruchtigen Geschmack.
- Bei kälteren Temperaturen 1-2 Tr. Wild Orange in einer Kapsel zur Unterstützung eines gesunden Immunsystems einnehmen.
- Gib je 1 Tr. Wildorange, Pfefferminze und Weihrauch in die Hand, reibe die Hände zusammen und atme tief ein, um einen Energy-Kick zu bekommen.
- Wild Orange passt zu allen Diffusermischungen- gib einfach das nächste Mal 1-2 Tropfen davon zu Deiner DIY Mischung dazu.
- Inhaliere das Öl mehrmals täglich aus der Hand um Denkweisen des Mangels loszulassen

Lemongrass

Das Öl der Tatenkraft



Lemongrass fördert eine gesunde Verdauung und wirkt bei innerlicher Einnahme als eine Art Stärkungsmittel für das gesamte Körpersystem. Auf der Haut aufgetragen, wirkt es reinigend und pflegend und wird oft in Hautpflege-Produkten verwendet. Zitronengrasöl gilt als das Öl der energetischen Reinigung. Im Diffuser, kann es helfen, negative Energie aus einem Haus, Raum oder Büroraum zu entfernen und diese loszulassen. Quasi wie beim Räuchern ;-). Es vertreibt Gefühle von Niedergeschlagenheit, Verzweiflung und Lethargie. Zitronengrass kann auch als Insektenschutzmittel verwendet werden und wirkt anregend auf den Lymphfluss.



- Verwende es zum Würzen von Vorspeisen und Fleischgerichten. 1 Zahnstocherspitze reicht
- Natürliche Abwehr gegen Insekten -> Körper mit Öl einreiben pur oder verdünnt
- Es wirkt harntreibend und kann somit helfen, schädliche Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen -> unterstützt bei Blasenentzündungen, 1 Tr. mehrmals täglich in Wasser trinken (evtl. mit OnGuard) oder verdünnt auf die Blase äußerlich auftragen
- Verdünne es mit Trägeröl für eine Massage nach einem anstrengendem Training.
- Verwende 1 Tr. in deiner Gesichtspflege um gesunde und strahlende Haut zu bekommen. Es kann die Poren reinigen, das Hautgewebe stärken und somit als natürlicher Toner dienen.
- 1-2 Tr. auf Kopfhaut massieren, es kann Juckreiz und sogar Haarausfall reduzieren.
- 4-6 Tr. in Diffusor für energetische Reinigung, hierfür auch als Raumspray ideal

Eucalyptus

Das Öl für des Wohlbefindens



Eukalyptusöl ist kühlend, erfrischend und stimulierend, welches die Beseitigung der mentalen Erschöpfung ermöglicht, während es Geist und Seele wieder fit macht. Es steht auch für ganzheitliche Heilung. Eukalyptusöl ist aufgrund seiner vielfältigen Vorteile und Anwendungen in der Aromatherapie und der Naturheilkunde weit verbreitet. Es wird sowohl zur Linderung von Atemwegsbeschwerden als auch zur Förderung der Entspannung und des allgemeinen Wohlbefindens und der ganzheitlichen Gesundheit eingesetzt. Eukalyptus wirkt effektiv um Verspannungen im Körper zu reduzieren, das haben sogar Studien ergeben. Schon die Aborigines haben mit Eukalyptus Blättern Wunden verbunden und die antientzündliche Wirkung erkannt.



- 4-6 Tr. in Diffusor um ganzheitliche Heilung zu unterstützen -> auch für alle respiratorischen Themen
- Während der Menstruation für wohltuende Unterstützung täglich 1-2 Tr. verdünnt auf den Unterleib massieren.
- Gebe ein paar Tr. Eukalyptus auf den Boden deiner Dusche, um zu beleben und zu vitalisieren.
- Für freie Nebenhöhlen: Dampfbad mit 1-2 Tr Eukalyptusöl, Oregano, Melaleuca und Zitrone 5 bis 10 Minuten lang tief einatmen.
- 20 Tr. Eukalyptusöl in eine Sprühflasche mit Wasser und in die Bereiche spritzen, wo sich Ratten & Mäuse herumtreiben

Motivate

Das Öl der Ermutigung



Die ermutigende Mischung hilft Kreativität zu entfalten, Mut zu finden und den Glauben an sich selbst zu fördern. DÖTERRA Motivate wirkt gegen Zweifel, Pessimismus und Zynismus. Die Mischung besteht aus Minz- und Zitrusölen. Das frische und minzige Aroma regt Gefühle von Vertrauen, Mut und Zuversicht an und wirkt ausserdem belebend. Die Ölmischung hilft wenn die eigene Willenskraft stagniert und wieder angefeuert werden muss. Sie fördert das Selbstvertrauen, unseren Kampfgeist und bestärkt Herausforderungen meistern zu können. Motivate ist besonders hilfreich in Zeiten von Ermüdung, depressiver Verstimmung und Entmutigung und fördert ausserdem unseren Fokus.



VORSICHT: Motivate ist photosensibel, d.h. nicht auf die Haut auftragen und dann in die Sonne gehen. Nicht in Plastikflaschen geben da es Weichplastik zersetzt!



- Morgens verdünnt 1-2 Tr. auf die Fußsohlen auftragen und einmassieren bevor du den Tag beginnst
- Vor Sportveranstaltungen oder anderen Wettbewerben auf Pulspunkte auftragen und inhalieren
- Während der Arbeit oder auch während des Studiums 4-6 Tr. im Diffusor verwenden, um motiviert zu bleiben. Auch perfekt für die Hausaufgaben!
- Nutze dieses Öl, wenn du merkst, dass du erschöpft wirst und die Lust am Arbeiten und erledigen deiner Aufgaben abnimmt