

EINSTEIGER - GUIDE

INTRO KIT

yogalab-muc.com





Herzlichen Glückwunsch!

Eine liebe Person hat Dir ein tolles Geschenk gemacht: Drei wunderbar 100 % reine ätherische Öle von dōTERRA, die Dir und Deinen Lieben mehr Wohlbefinden geben können.

Hier stelle ich Dir die unglaublich vielen Möglichkeiten vor, wie Du diese drei Öle täglich nutzen kannst: im Alltag, zur Gesundheits- und Körperpflege, zur aromatischen Anwendung und vieles mehr. Meine wichtigsten Tipps aber gleich vorweg:

- Lass die Öle in Deinem Blickfeld stehen. Räume Sie auf keinen Fall irgendwo weg. Denn dann passiert das, was auf keinen Fall geschehen soll: Du nutzt die Öle nicht.
- Drucke Dir diesen Guide aus und lege ihn zu Deine Ölen, damit Du sofort danach greifen kannst, wenn Du nach einer Inspiration suchst.
- Lege Dir auch zu Deinem Medizinschrank einen kleinen Reminder.

"Alle Medizin kommt ursprünglich aus der Natur. Alles, was wir brauchen, finden wir dort"

Emily Wright



Anwendung von dōTERRA ätherischen Ölen

Für Deine drei Öle sind alle drei Anwendungsarten möglich

- **A** AROMATISCH

Einatmen oder in einem Diffuser zerstäuben: Reinigt die Luft, unterstützt die Atemwege oder erzeugt eine gewünschte Stimmung.

Vom Verbrennen der Öle in Duftlampen rate ich dringend ab.

- **T** TOPISCH | Äusserlich

Auf die Fußsohlen auftragen oder direkt auf die gewünschten Körperstellen auftragen. Dabei darauf achten, ob das Öl mit einem Trägeröl verdünnt werden sollte. Nicht in Augen und Ohren tropfen.

- **I** INNERLICH

Viele Öle können aufgrund ihres Lebensmittelstandards auch innerlich angewendet werden: Tropfen unter der Zunge, in Wasser, in einer Gelkapsel, in Speisen.

Wende die Öle bei Kindern immer verdünnt an, es sei denn es ist anders angegeben. Angaben zur Verdünnung findest Du am Ende des Guide.

"I believe our body has an amazing capacity to heal and to change when we give it what it needs"

Dr. David Hill

Was benötige ich, um möglichst viel aus meinem Intro Kit heraus zu holen?

Lege Dir einen **Diffuser** zu, sofern Du noch keinen hast. Die bekommst sie günstig und dennoch guter Qualität bei amazon. Meinen Favoriten findest Du am Ende des Guide.

Verbrenne die Öle **nicht** in Öllampen, oder in diesen Schalen über Teelichtern. Auch darin werden die Öle so stark erhitzt, dass das einer Verbrennung gleichkommt. Öle verbrennen bringt immer Rückstände mit sich.

Als Trägeröl (zum Verdünnen) kannst Du anfangs jedes reine Öl nehmen wie Jojobaöl, Olivenöl, Kokosöl oder auch Sesamöl. Achte darauf, dass keine Duftstoffe und andere Substanzen enthalten sind.

Alle drei Öle kannst Du auch innerlich verwenden. Sie besitzen **Lebensmittelqualität**. Für eine hochdosierte Anwendung bei Beschwerden, die schnell gelindert werden wollen, kannst Du Leerkapseln verwenden. Frag ruhig die Person, die Dir das Kit geschenkt hat. Sie tritt Dir bestimmt ein paar Gelkapseln (**Veggie Caps**) ab.

Alle Fläschchen sind mit einem Tropfverschluss versehen, mit dem sich die Öle gut dosieren lassen.



Finde **Deine** Formel für **Dein** Wohlbefinden! Ätherische Öle können Dich dabei auf natürliche Weise begleiten.

Warum diese drei Öle?

Lavendel, Lemon und **Peppermint** sind die drei Basis - Öle mit dem breitesten Anwendungsspektrum auf Körper und Geist sowie den meisten Erforschungen und Untersuchungen auf ihre Wirksamkeit.

Fünf ätherische Öle und deren Anwendung sind schon aus der Antike überliefert: **Lavendel** aus dem römischen und ägyptischen Reich, **Lemon** aus dem römischen Reich, **Peppermint** aus dem osmanischen Reich, **Tea Tree** von den Urvölkern Australiens, **Frankincense** aus dem ägyptischen Reich.

Die Gründer:innen von dōTERRA haben eine lange Zeit mit der Suche nach diesen reinsten Ölen verbracht und wussten, dass diese drei ersten Basis-Öle allen Menschen den besten und sichersten Einstieg in die Welt der essentiellen Öle bringen wird.

Bis heute sind diese drei Öle die am meisten nachgekauften Öle. Sie sind die Basis für viele weitere Mischungen und ein guter Berater, wenn es darum geht heraus zu finden, welche weiteren Öle für Dich sinn- und wirkungsvoll sein können.

Wie kann ich die Öle anwenden?

Los geht´s: Damit Du Dich schnell zurecht findest, bekommst Du zu jedem Öl eine kurze Erläuterung und im Anschluss die Verwendungstipps.



LAVENDER | LAVENDEL



Das Öl der Kommunikation

100 % rein ohne Zusatz- und Füllstoffe
Lebensmittelqualität

Anbauorte von dōTERRA - Lavendel: Bulgarien & Frankreich

Kann lindernd eingesetzt werden bei **körperlichen Beschwerden** wie Allergien, Angst, Appetitlosigkeit, Arteriosklerose, Ausschlag, Beruhigung, Bisse/Stiche, Blähungen, Blasen, Brustdrüsenentzündung (Stillen!), Candida, Depression, diabetische Wunden, Dysmenorrhoe, Eiterflechte, zur Entspannung, Entzündungen, Erschöpfung, Falten, Fieber, Furunkel, trockenes oder brüchiges Haar, Haarausfall, harntreibend, Hautgeschwüre, Herpes simplex, Herzrasen, Herzrhythmus-störungen, Heuschnupfen, Hyperaktivität, Hernie (Leistenbruch), Jetlag, Juckreiz, Konzentration, körperlicher Stress, Krampfadernknoten, Krampfanfälle, trockenen Lippen, Menopause, Mücken- und Insektenschutz, Parasympathicus - Stimulation, rheumatische Arthritis, für guten Schlaf, Schmerzen beim Zahnen, Schnitte, Schuppen, Schwangerschaftsstreifen, Schwindel, Sonnenbrand, Stress, Trauer, Venenentzündungen, Verbrennungen, Verspannungen, Windpocken, Wundbrand, Windelausschlag, Wunden, Zähneknirschen, Zeckenbiss.

Kann unterstützend eingesetzt werden bei **emotionalen Themen** wie blockierte Kommunikation, Angst vor Zurückweisung, sich ungesehen oder ungehört fühlen, eingeschnürt, angespannt, emotionale Unaufrichtigkeit, verstecken, ängstlich, zur Selbstenthüllung



Lavendelöl im Alltag

Wie Du Lavendelöl in Deinem Alltag jeden Tag integrieren kannst? Hier einige Anwendungsmöglichkeiten!

02.

Mief im Kleiderschrank

Tränke einen Wattebausch oder Kosmetiktuch mit einigen Tropfen Lavendelöl. Gib das in den Schrank oder die Behälter mit Sommer- / Winterkleidung.

03.

Insektenstiche / -bisse

Insekten, Krabbel- und Kleinsttiere mögen den Geruch von Lavendel nicht. Sie meiden ihn, wie und wo es nur geht. Hast Du einen Biss oder Stich gib Lavendelöl drauf. Es lindert den Schmerz, hemmt die Entzündung und den Juckreiz.

04.

Auto - Geruch

Unangenehme Gerüche im Auto nach dem Drive-In, Einkauf, Sport-Fahrdienst? Pack Dir eine kleine Sprühflasche mit Wasser und 5 - 10 Tropfen Lavendel ins Auto. Bei Bedarf gesprüht, wird die Luft schnell und lange wieder frisch.

01.

In den Schlaf finden

Du kommst nicht zur Ruhe? Gib ein zwei Tropfen Lavendel auf das Kopfkissen. Es beruhigt die Nerven, entspannt und der Schlaf kommt schneller. Das Öl macht keine Flecken!

05.

Statt chemischen Luftreiniger

Verwende Lavendelöl als Spray auch in Innenräumen. Es hat antivirale, antiseptische und antibakterielle Eigenschaften.

06.

Gegen ätzende Gerüche

Du hast mit Essig, Chlor oder chemischen Reinigern geputzt und der beissende Geruch hängt noch im Raum? Auch hier hilft das Lavendelspray.

07.

Wasch- und Spülmittel mit Aromatherapie Effekt

Riechen Dein Wasch-/Duschgel oder Spülmittel fad? Gib ein paar Tropfen Lavendelöl dazu.

08.

Handtücher und Bettwäsche

Nutze statt Weichspüler ein kleines Glas weissen Haushaltsessig und einige Tropfen Lavendelöl. Neben der antibakteriellen Wirkung genießt Du den beruhigenden Duft.

Nichts weckt die Erinnerung so stark wie ein Duft.

Victor Hugo

09.

Kerzenmachen

Stellst Du selbst Kerzen her? Gib ein paar Tropfen in das Wachs.

10.

Holzboden pflegen

Sind Deine Holzböden oder -flächen matt geworden? Verzichte auf chemische Mittel und mache eine Mischung aus lauwarmem Wasser mit Lavendelöl. Das frischt die Böden besser und für alle gesünder auf.

11.

Woll-Mützen, Schals und Handschuhe

Wollaccessoires halten warm, aber beginnen auch schnell zu riechen, wenn sie in Verbindung mit Körperfett und Schweiß kommen. Halte **(besonders die Mützen)** sauber und antibakteriell indem Du sie mit Lavendelspray einsprühst. Auch ein guter Tipp, wenn Du ein Kleinkind hast und Läuse in der Einrichtung grassieren.

12.

Neue Matratzen, Decken etc.

Lavendel beseitigt den typischen Geruch von neuen Haushaltstextilien, die man nicht so leicht waschen kann, schnell und zuverlässig.

13.

Raumerfrischer

Mach Dir einen natürlichen Raumerfrischer für Toilette, Abfalltrenner, Schuhschränke und Waschkeller: Vermische in einem Tongefäß Haushaltsnatron mit 5 - 6 Tropfen Lavendelöl.

Je mehr Du die Öle siehst, umso mehr wirst Du sie nutzen. Je mehr Du die Öle nutzt, umso mehr wirst Du Ihre Wirkung entdecken.

14.

Haustiere

Haustiere hinterlassen doch mal Rückstände auf Teppichen & Möbeln. Damit sich Keime dort nicht vermehren gib eine Natron - Lavendelmischung auf den Teppich oder das Möbelstück, klopf es leicht ein, lass es 30 Minuten einwirken und saug alles weg.

15.

Staubsaugerfrisch

Egal ob Lavendel, Lemon oder Peppermint (oder gemischt): Gib alles auf einen Wattebausch und in den frischen Staubsaugerbeutel. Jedes Mal wenn Du staubsaugst, beduftest Du Deinen Raum. Der Beutel bleibt länger keimfrei.





Lavendelöl in der Küche

Wie Du Lavendelöl in Deiner Küche verwenden kannst ausser als Tee? Schau hier:

16.

Marinade

Für gegrillten Fisch oder Huhn kannst Du eine Marinade aus Honig und Lavendelöl zubereiten. Auch gegrilltes Gemüse bekommt so einen besonderen Kick.

17.

Marinaden und Saucen

(kombiniert mit Lemon)
Gib Lemon- und Orangensauce auch einen extra Kniff, indem Du einen Tropfen Lavendelöl hinzu gibst.

18.

Lavendel zum Backen

Ganz klar: Ersetze in allen Lavendelrezepten den getrockneten Lavendel durch wenige Tropfen (je nach Menge reichen schon zwei) durch Lavendelöl: unschlagbar.

19.

Ausserdem kannst Du **Vanille-extrakt** in Backrezepten durch Lavendelöl ersetzen (1 Tropfen Öl = 1 TL Extrakt).



Ein gutes Körpergefühl ist der Schlüssel zu Deiner Intuition.

Lavendelöl für Körper & Geist

Du willst Dir Gutes tun? Hier ein paar Ideen:

20.

Haferflockenpeeling

Mische in einem Becher 2 EL Haferflocken mit 5 Tropfen Lavendelöl. Feuchte es mit Wasser durch und reibe Dein Gesicht oder Körper ab. Auch bei Neurodermitis sehr wohltuend.

21.

Sonnenbrand

Hat Dich die Sonne erwischt, reibe sanft etwas Lavendelöl auf die betroffenen Stellen. Es lindert das Brandgefühl, hilft der Haut schnell zu heilen und mildert das Abschälen der Haut.

22.

Kratzer & Schürfwunden

Lavendel hat desinfizierende Eigenschaften und ist optimal geeignet bei kleinen Kratzern, Schnitten und Schürfwunden. Gib einen Tropfen Lavendelöl darauf. Besonders gut an Stellen, die sich schlecht mit einem Pflaster abdecken lassen. Auch bei eingerissener Nagelhaut hilft Lavendelöl wunderbar

23.

Ohrenschmerzen

Erwärme ein paar Tropfen Lavendel in der Hand und massiere es leicht um das Ohr herum ein. **Nicht in das Ohr!**

14.

Trockene Haut

Vermische Lavendelöl mit fraktioniertem Kokosöl und creme die Haut damit ein. Funktioniert wunderbar besonders bei trockenen / rissigen Füßen.



25.

Schwindel / Nackenschmerzen

Reibe ein paar Tropfen Lavendel über Nacken und Hinterkopf (Halswirbelsäule).

26.

Husten, Schnupfen & Co.

Inhaliere mit 4 Tropfen Lavendelöl im heißen Wasser.



27.

Schiefer

Du hast Dir einen Holzschiefer eingezogen? Bevor Du ihn heraus ziehst, träufel einen Tropfen Lavendel darauf, lass den Schiefer das Öl aufsaugen. Dann lässt er sich leicht herausziehen bzw. rutscht ganz leicht aus der Haut heraus.

28.

Allergien / verstopfte Nase

Lavendel kann bei verstopften Nebenhöhlen und Nasen durch Allergien lindernd wirken: Verreibe ein paar Tropfen im Nacken, auf das Brustbein und streich über die Nasenwurzel.

Nicht in die Augen bringen!

29.

Basis in der Hausapotheke

Willst Du nur einen Universalhelfer in Deinem "Erste-Hilfe-Unterwegs" - Paket mitnehmen? Dann nimm Lavendel mit. Schnitte, Kratzer, leichter Schmerz, desinfizieren, Stress und Angst: Lavendel kann alles abmildern.

30.

Babypflege

Du kannst die ganze Babypflege natürlicher gestalten mit biologischen Waschsubstanzen oder Cremes und ein bisschen Lavendelöl. Die Trägersubstanz sorgt für die richtige Verdünnung.



Unterstütze Deinen Körper täglich und bevor er schmerzt.

31.

Anti-Stress

Unruhig? Verkrampfte Muskeln? Termine am Stück und keine Zeit für Ruhe? Ein bisschen Lavendelöl im Nacken ist wie eine kleine Ruhepause für den Körper und die Seele.



34.

Angespannte Stimmung?

Diffuse Lavendel zB im Büro um die Anspannung für alle zu lösen. Triffst Du damit auf Widerstand? Rieche selbst am Fläschchen oder verreihe einen Tropfen in der Hand, atme ein. Löst sich Deine Anspannung, verändert sich auch immer die Energie im Raum gleich positiv mit.

35.

Gäste - WC / WC

Sorge für frische, reine Luft mit einem Tropfen Lavendelöl auf die Seite der Toilettenpapier-Rolle. Das beduftet sanft den Raum ohne aufdringlich zu sein.

Gesundheit optimieren ist einfacher als Krankheit eliminieren.

32.

Trockene Haare

Mische ein paar Tropfen Lavendelöl mit lauwarmen Wasser oder fraktioniertem Kokosöl und massiere es in Deine Haare. Du wirst es lieben, wie weich und rein sich Deine Haare anfühlen.

33.

Akne / unreine Haut

Bakterien fühlen sich auch in Hautdrüsen wohl, die zuviel Hauttalg produzieren. Lavendel in die gereinigte Haut massieren stellt die natürliche Balance wieder her und reguliert die Talgproduktion.





LEMON | ZITRONE



Das Öl der Konzentration

100 % rein ohne Zusatz- und Füllstoffe
Lebensmittelqualität

Anbauorte von dōTERRA - Lemon: Italien & Brasilien

Die Anwendung in allen Bereichen ist aus dem römischen Reich überliefert.

Kann lindernd eingesetzt werden bei **körperlichen Beschwerden** wie Angst, Atherosklerose, Bauchspeicheldrüsentzündung, Bisse/Stiche, Blutdruck (regulierend), Darmparasiten, Depression, als Desinfektionsmittel, Energetisierung, Entspannung, Erkältungen, Erschöpfung, fettige/ölige Haare, Fieber, Gallensteine, Gicht, Grippe (Influenza), Halsentzündung (mit etwas Honig), Haut (Farbton), Infektion, Kater, Kaugummi- und Fettentfernung, Kehle, Konzentration, Krampfadern, Leberprobleme, Lippenherpes, Luftverschmutzung, Lymphsystem (reinigend), Mandelentzündung, Möbelpolitur, MRSA (Krankenhauskeim), Nierensteine, postpartale Depression, Reinigung, Rheuma, Ruhr, Sodbrennen, Stress, Trauer/Sorge, unterstützend bei der Bildung roter und weißer Blutkörperchen (Leukozyten, Erythrozyten), übermäßiges Essen, Verdauung (anregend), Verstopfung, Wasseraufbereitung

Kann lindernd eingesetzt werden bei **emotionalen Themen** wie Verwirrung, unfähig zur Konzentration, mental erschöpft, Mangel an Freude und Energie, Lernschwierigkeiten, Schuldgefühle



36.

Oberflächenreiniger

Für saubere Tische, Küchenarbeitsflächen etc. mixe Dir einen natürlichen Reiniger: zB 500 ml abgekochtes Wasser in einer Sprühflasche mit 10 Tropfen Lemonöl. Schütteln, aufspritzen und trocken wischen. Alles rein ganz ohne Chemie.

37.

Badreiniger

Herkömmliche Badreiniger sind immer voller chemischer Bestandteile. Du merkst es, wenn Du versehentlich einatmest, wenn Du Dein Bad einsprühst. Mach Dir Deinen natürlichen Badreiniger: 400 ml abgekochtes Wasser, 100 ml weissen Haushaltsessig, 20 Tropfen Lemonöl. Schütteln, aufspritzen, kurz wirken lassen ggfs. schrubben und mit Wasser abbrausen. Mit der Zeit entwickelt sich sogar ein ABERLEFFEKT.

38.

Lederpflege

Egal ob Schuhe, Handtaschen, Gürtel oder der Pferdesattel: Befeuchte einen Lappen mit warmen Wasser, gib 2 - 3 Tropfen Lemonöl drauf und reibe Deine Ledersachen ab. Das Leder wird gereinigt, bekommt Glanz und Du schützt es vor Austrocknung.

Zitronenöl im Alltag

Zitronenöl lässt sich wunderbar jeden Tag in Deinem Alltag integrieren. Es ist ein natürlicher Reiniger.

Einige erste Tipps zur Anwendung habe ich Dir zusammen gestellt.

39.

Silberpflege

Schmuck oder das Tafelsilber ist schwarz angelaufen? Erwärme ein paar Tropfen Zitronenöl zwischen den Fingern, reibe das Silber ein und poliere mit einem weichen Tuch nach. Das Silber erstrahlt in neuem Glanz.

40.

Kleber entfernen

Lästige Aufkleber gehen nicht ab oder hinterlassen Ränder? Reibe Zitronenöl darüber und die Kleberreste lassen sich ganz einfach wegreiben

41.

Kaugummi entfernen

Auch Kaugummi lässt sich von allem mit der Hilfe von Zitronenöl entfernen.



42.

Verfilzte Haare, festsitzende Haargummis

Im Haar haben sich Knoten gebildet oder ein Haargummi sitzt fest? Greif nicht mehr zur Schere, sondern tropfe Zitronenöl auf die Stelle. Lass es etwas einwirken, reibe die Stelle sanft zwischen Daumen und Zeigefinger. Der Haarknoten löst sich. Der Haargummi wird porös (Klebstoffe lösen sich auf) und lässt sich leicht lösen.

Dunkles Haar solltest Du allerdings darauf waschen, sonst gibt es Strähnchen.

43.

Möbelpflege

Dein antiker Bauernschrank wirkt matt und knarzt? Mische in einem Schälchen Olivenöl und Zitronenöl (je nach Menge 5 - 10 Tropfen). Bereite das Holz vor indem Du es mit einem feuchten Lappen wischt. Tunke das Tuch dann in die Ölmischung und reibe sie über das Holz. Das Öl bindet die Feuchtigkeit im Holz, gibt einen seidigen Schimmer.

44.

Feste / quietschende Scharniere

Türen und Fenster quietschen und Du hast kein Schmiermittel zur Hand? Tropfe etwas Zitronenöl ins Scharnier und bewege es. Das Quietschen lässt nach und Schmutzpartikel, die das Scharnier hemmen, lösen sich.

Lemon und Peppermint im Diffuser vertreibt jede üble und müde Laune.

45.

Edelstahlpflege

Stahlfix einreiben und Wasser beim Abspülen verschwenden nervt Dich? Befreie das Edelstahl mit einem Topfschwamm von Schmutz und reibe danach wenige Tropfen Zitronenöl über das Edelstahl. Es glänzt streifenfrei.

46.

Angebranntes

Bevor Du Angebranntem auf Töpfen, Pfannen und Kochfeldern mit harten Reinigern und Schabern auf die Pelle rückst, versuch es mit Zitronenöl. Aufträufeln, einwirken lassen und kratzerfrei mit einem nassen Tuch oder Schwamm abnehmen.





47.

Granit und Naturstein reinigen

Schon mal drüber nachgedacht, was sich in den Poren von Naturstein an Schmutz und Keimen sammelt?

Zitronenöl mit Wasser vermischt desinfiziert, reinigt und hinterlässt ein frisches Aroma.

48

Gerüche

Zitronenöl befreit von unangenehmen Gerüchen. Du kannst es in Sneaker träufeln, Turnbeutel, in den frischen Staubsaugerbeutel, auf den Boden des Mülleimers... Oder in der Küche diffusen nachdem Du Fetthaltiges oder Fleisch/Fisch gekocht hast.

49.

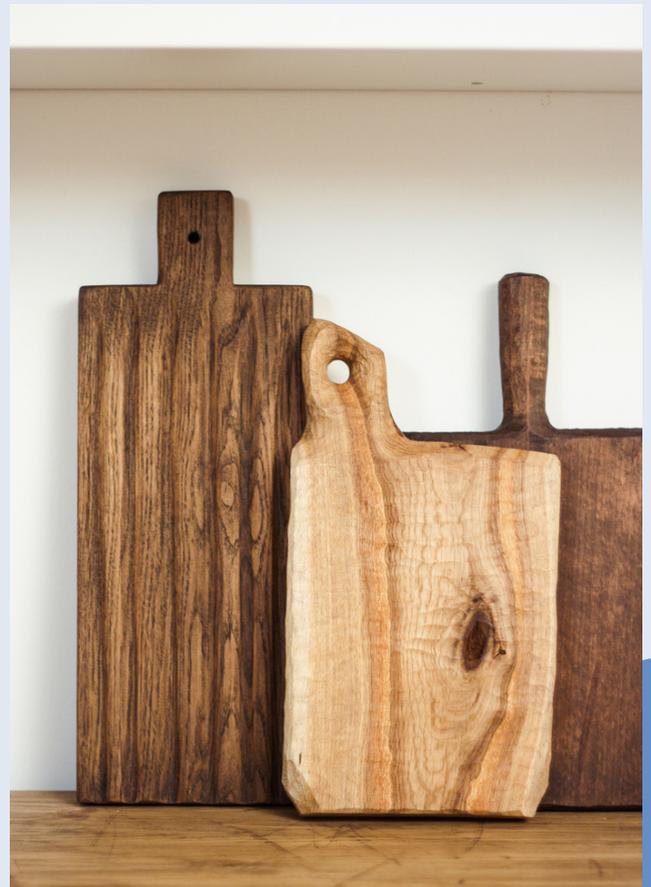
Schimmel, Moder, Stock

Benutze bei Deiner nächsten Reinigung des Kühlschranks eine Mischung aus Wasser, einem Schuss Haushaltssessig und Zitronenöl. Du beseitigst Keime, Schimmel und kannst bedenkenlos sofort wieder Lebensmittel einräumen.

50.

Schneidebretter

Holzbretter sollen nicht in den Geschirrspüler. Keimfrei willst Du sie aber trotzdem haben. Reibe alle 14 Tage Deine Bretter nach der Reinigung mit einer Mischung aus Speiseöl (1 EL) und 5 Tropfen Zitronenöl ab. Du reinigst sie von Keimen, versiegelst die Oberfläche und Schnittkratzer. Zudem wird das Holz nicht porös und Du hast lange Freude an den Brettern.





55.

Blattläuse

Die meisten Blattläuse auf Zimmer- und Gartenpflanzen hören auf sich festzusaugen, wenn Du sie mit einer Mischung aus Zitronen- und Pfefferminzöl in Wasser einsprühst. Mach das aber abends, denn Sonne und Zitrone lassen Blätter braun werden.

Gerade im Gewächshaus ist das eine wunderbare Alternative zu chemischen Mitteln. Du kannst das Obst und Gemüse bedenkenlos verwenden. Bei chemischen Mitteln ist die Ernte oft nicht mehr so gesund, wie Du Dir wünschst.

56.

Klarspüler

Du willst die Chemie auch in der Geschirrspülmaschine reduzieren? Beginne mit 2-3 Tropfen Zitronenöl auf dem Boden der Geschirrspülmaschine. Es reinigt und beugt Kalkflecken auf Gläsern und Geschirr vor.

57.

Wäschepflege

Handtücher, Küchentücher und Bettwäsche riechen nicht mehr frisch nach der Wäsche? Ersetze Weichspüler durch einen Schluck weissen Haushaltsessig und ein paar Tropfen Zitronenöl. Der Geruch ist passé. Besitzt Du einen Trockner gib auf die nasse Wäsche ein paar Tropfen ätherisches Öl. Du sparst Trocknertücher und es duftet sanft aber herrlich.





Zitronenöl in der Ernährung

58. **Energiekick für Nieren und Stoffwechsel**

Bereite Dir eine 1l Kanne Wasser mit einem Tropfen Pfefferminz- und Zitronenöl vor: Über den halben Tag verteilt trinken und langsam aber kontinuierlich dem Körper Energie geben. Entwöhne damit Deine Lieben von Softdrinks wie Cola, Limo etc.

59. **Zitronenaroma**

Verzichte auf Zitronenschale oder -saft beim Kochen und Backen. Gib einfach 1 - 2 Tropfen Zitronenöl stattdessen in Deine Speise. Zuckerguss mit Zitronenöl ist ein Gedicht. Dein Käsekuchen schmeckt himmlisch mit einem Tropfen Zitronenöl.

60. **Obst und Gemüse - Frisch**

Dein Bio-Obst wird an der Luft schnell schimmelig oder welk? Mach Dir eine kleine Flasche Lebensmittelspray: 100 ml abgekochtes Wasser und 2 Tropfen Zitronenöl. Schütteln und ansprühen.

61. **Lebensmittelmotten und Fruchtliegen**

Damit sie sich erst gar nicht bilden, diffuse Zitronenöl in der Küche und/oder Abstellkammer.

62. **Peppe Gerichte auf**

Auch Soßen, Marinaden, Pasta, Fisch und Gemüse schmecken viel besser, wenn Du ein paar wenige Tropfen Zitronenöl dazu gibst.



Zitronenöl für Körper und Geist

63. Atemwege (verschleimt)

Gib ein paar Tropfen Zitronenöl in den Luftbefeuchter oder Diffuser. Dies ist eine einfache und wirksame Möglichkeit Husten, Atemnot und andere Atemprobleme zu lindern.

64. Halskratzen / Halsschmerzen

Mische in einer Tasse lauwarmes Wasser, 2 - 3 Tropfen Zitronenöl und einen TL Honig. Langsam in kleinen Schlucken trinken. Es lindert Halsschmerzen und gleichzeitig kümmert sich das Öl um Bakterien und Viren.

65. Nagelpilz

Egal ob als Vorsorge oder im Akutfall: Reibe Zitronenöl auf Deine Nägel. Es wirkt gegen Fußpilz und auch andere Bakterien auf den Nägeln.

66. Nerven

Beruhige Deine Nerven - und die Nerven der Anwesenden gleich mit - indem Du zwei Tropfen Zitronenöl und zwei Tropfen Lavendel diffust.

67. Klares Denken und Fokus

Diffuse Zitronenöl immer dann, wenn klares Denken und Fokus gefragt sind: im Büro, beim Lernen

68.

Erkältungskrankheiten abwehren

Um Dich herum beginnt jeder zu niesen? Diffuse Zitronenöl, trinke Zitronenöl in Wasser und Du fiederst alles leichter ab.

69.

Winterblues

Müdigkeit und schlechte Laune machen sich im Winter breit? Benutze mehr Zitronenöl: Auf dem Boden der Dusche, in der Bodylotion, als Parfum etwas hinter die Ohren. Automatisch hebt sich Deine Stimmung.

70.

Schwielen / Hornhaut

Zitronenöl hilft die Haut wieder geschmeidig zu machen und schützt vor erneuter Verhornung. Akut direkt auftragen, zur Vorbeugung ins Fußbad geben oder in die Hand-/Fusscreme.

71.

Fahle Haut

Deine Haut strahlt nicht mehr? Probiere ein Peeling mit 4 - 5 Tropfen Zitronenöl, lauwarmen Wasser und Haferflocken (bei sensibler Haut) oder Zucker. Es entfernt tote Hautzellen und regeneriert die Haut.





PEPPERMINT | PFEFFERMINZ



Das Öl des lebhaften Herzens

100 % rein ohne Zusatz- und Füllstoffe
Lebensmittelqualität

Anbauorte von dōTERRA - Peppermint: Oregon (USA)

Die Anwendung in allen Bereichen ist aus dem osmanischen Reich überliefert.

Kann lindernd eingesetzt werden bei **körperlichen Beschwerden** wie Asthma, als Antioxidationsmittel, Aufmerksamkeit, Ausdauer, Autismus, bakterielle Infektionen, Bell-Lähmung (einseitige Gesichtslähmung), chirurgische Wunden, chronische Müdigkeit, Darmpolypen, Durchfall, Dysmenorrhoe (Regelschmerzen), Erbrechen, Fieber, Gamma-Strahlungs-Exposition, Gastritis, Gedächtnisleistung (steigernd), Geruchsverlust, geschwollene Augen, Grippe (Influenza), Halsentzündung, Hernie (Leistenbruch), Herpes simplex, Hitzewallungen, Hitzschlag, Huntington-Krankheit, Ischias, Jetlag, Juckreiz, Kopfschmerzen, Krampf /Muskelkrampf, Krampfadern, Krätze, Kühlung (Körper), Lähmung, Lippenherpes, Magengeschwür, Migräne, Morbus Crohn, MRSA (Krankenhauskeim), Multiple Sklerose, Mundgeruch, Muskelermüdung, Muskelschmerzen, Nasenverstopfung, Reizdarmsyndrom, Schilddrüsenunterfunktion, Schnupfen, Schock, Sinusitis, Sodbrennen, Stillzeit (Abnahme der Milchproduktion), Tennisarm (Ellenbogen), Typhus, Übelkeit, Verdauungsstörungen, Verstopfung

Kann lindernd eingesetzt werden bei **emotionalen Themen** wie unerträgliche Schmerzen, schwere Depressionen, Schwere, Pessimismus, Verwirrtheit

Pfefferminzöl im Alltag

72.

Magen - / Darmverstimmung

Es grummelt und gluckert im Bauch und Du weisst nicht warum? Reibe Dir ein paar Tropfen Pfefferminzöl über den gesamten Bauch. Oft reguliert das schon die Verdauung.

73.

Frischer Atem

Du hast das Gefühl dein Atem ist nicht frisch? Aus welchem Grund auch immer: Gib einen Tropfen Pfefferminzöl in ein Glas Wasser. Egal ob Du es trinkst oder nur damit gurgelst: Dein Atem wird sofort frisch. Besonders nach dem Verzehr von Knoblauch wirkt das Trinken von Pfefferminzwasser wahre Wunder.

74.

Gelenkschmerzen

Egal ob Du Dich überanstrengt hast oder Dich einfach so Gelenkschmerzen plagen, wirkt Pfefferminzöl lindernd. Vermenge einen Tropfen Pfefferminzöl mit Kokosöl und trage es auf die Gelenke auf. Es kühlt, was allein schon schmerzlindernd ist, und wirkt nachhaltig schmerzlindernd.

75.

Schneller satt

Du hast Dich dabei ertappt in letzter Zeit über den Hunger hinaus zu essen? Diffuse Pfefferminzöl während des Essens. Du wirst den Zeitpunkt des Sattseins schneller wahrnehmen und kannst leichter aufhören weiter zu essen.



76.

Heisse / müde Füße & Beine

Du stehst viel? Deine Beine fühlen sich schwer und heiss an? Mische Dir in Deine Bodylotion oder in etwas Kokosöl Pfefferminze und trag es auf. Es hilft sofort.



77.

Müdigkeit / Aufmunterung

Lange Autofahrten, öde sitzende Tätigkeiten stehen an, Motivationsloch? Pfefferminzöl kann Dir schnell neue Energie verschaffen. Einfach am Fläschchen riechen, oder einen Tropfen auf ein Wattepad / Taschentuch neben Dir, hilft Dir.

78.

Kopfschmerzen

Pfefferminzöl ist erwiesen als guter Schmerzkiller. Reibe Dir einen Tropfen über Nacken, Hinterkopf hoch zu den Schläfen / Stirn. Wahrscheinlich kannst Du auf ein chemisches Schmerzmittel verzichten.

79.

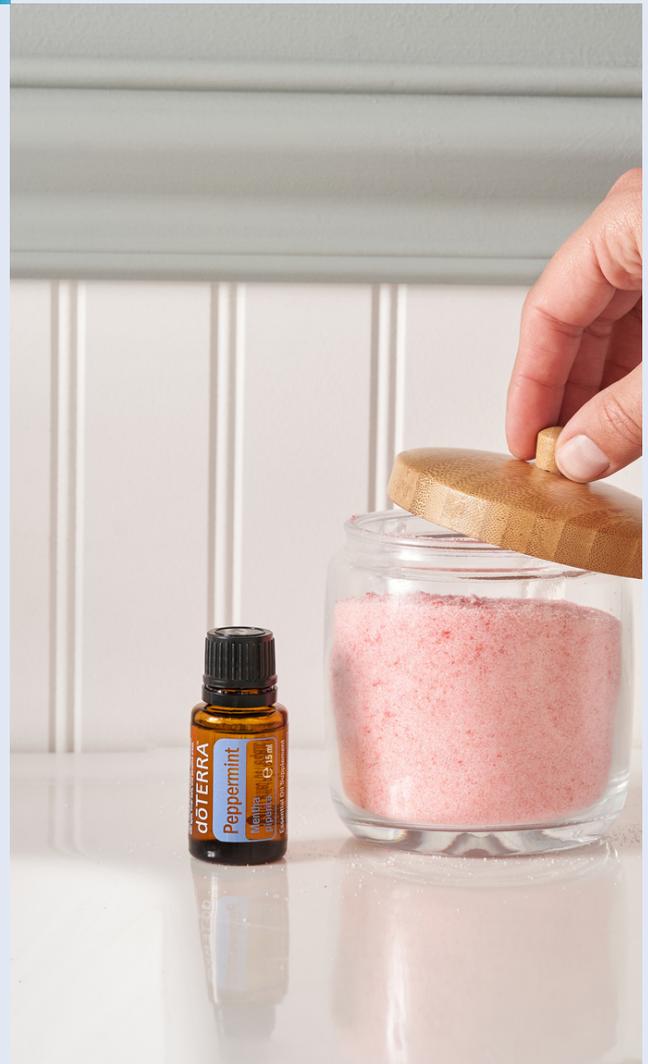
Alles zuviel (besonders bei Kindern)?

Alles wird zuviel? Die Nerven liegen blank, du weißt nicht womit Du zuerst beginnen sollst und hast keine Zeit für eine Ruhepause? Gib Dir einen Tropfen Pfefferminzöl auf das Brustbein oder auf das Shirt (Kinder). Du kannst Deine Gedanken & Energie sofort positiv bündeln.

80.

Baden zum Revitalisieren

Ein vollgepackter, stressiger Tag ist geschafft aber alles kribbelt noch? Gönn Dir ein Bad: Eine gute Handvoll Meersalz, zwei Tropfen Pfefferminzöl, zwei Tropfen Lavendel und abtauchen in einem warmen Bad.





81.

Pfefferminztee

Du liebst Kräuter- und Pfefferminztee? Verzichte auf Beutel und Teesiebe. Eine Teekanne heisses Wasser und 1 Tropfen Pfefferminzöl ist viel intensiver im Geschmack, gesünder und auf Dauer auch günstiger.

82.

Schweinehund überwinden

Dein Kopf ist müde, der Körper ächzt, aber zum Sport kannst Du Dich nicht aufraffen? Riech am Pfefferminzöl oder verreibe einen Tropfen zwischen den Handgelenken. Wie durch ein Wunder gibt die Couch ihre Sogwirkung auf.

83.

Heisshunger

Es gibt diese Phasen: Der Griff in den Süßwarenschrank hört nicht auf. Stell Dir das Pfefferminzfläschchen dazu. Riech dran, geh wieder weg. Oft ist der Heisshunger weg.





INSEKTEN

Eine extra Seite für Insekten und Pfefferminzöl?

Absolut, denn Pfefferminzöl ist ein natürliches Insektizid.

84.

Insektensperre

Insekten krabbeln Dir über Balkon und Terrasse in die Wohnung? Wische mit einem feuchten Lappen und ein paar Tropfen Pfefferminzöl über den Tür-/Fensterrahmen oder gib sogar einen Tropfen pur in die Rinne unten im Türrahmen. Besonders Ameisen kannst Du zusehen, wie sie die Richtung ändern.

85.

Blattläuse

Gegen saugende Blattläuse mische Wasser und 10 Tropfen Pfefferminzöl in einer Sprühflasche und sprühe die Pflanzen ein. Einige Tage hintereinander und die Blattläuse fallen einfach ab.

86.

Mücken

Stechmücken machen einen weiten Bogen um Dich und Deine Lieben, wenn Du zwei Tropfen Pfefferminze und zwei Tropfen Lavendel auf dem Gartentisch diffust.

87.

Mehlmotten

Sie haben sich eingenistet? Nach dem großen Wegwerfen wische Deine Schränke mit Pfefferminzwasser aus. Damit beseitigst Du alle Larven. Spüle auch Behälter mit Pfefferminzwasser aus.

88.

Spinnen

Du hasst Spinnen? Gute Nachricht: Spinnen hassen Pfefferminzöl! Diffuse Pfefferminzöl und die Spinnen verziehen sich. Du tötest sie nicht, sie ziehen einfach aus.



Pfefferminzöl in der Küche

89.

Schokolade & Pfefferminze

Schokolade liebt Pfefferminze! Vergiss den künstlichen Geschmack von "After Eight". Probier einen Tropfen Pfefferminze in allen Kuchen mit Schokolade. Tauche einen Zahnstocher in die Minzflasche und rühre heiße Schokolade damit um.

90.

Geschmacksverstärker

Nutze die Zahnstochermethode mit Pfefferminzöl für Kuchenglasuren, Cocktails, Eis, Kräuterbutter, Marinaden (Grillen im Sommer!), Marmeladen, Likören, Essig. Pfefferminze hebt alle Geschmäcker und ist mit der Zahnstochermethode nie vorherrschend.

91.

Küchengerüche

Du hast ein saftiges Gulasch gekocht oder größere Mengen Fleisch / Fisch verarbeitet? Du hast die Fritteuse angeschmissen? Dann kennst Du den schweren Küchengeruch, der sich schwer weglüften lässt. Diffuse fünf Tropfen Pfefferminzöl und wische auch die Arbeitsflächen mit einem feuchten Pfefferminzlappen.

Du hast einen offenen Wohn-Küchenbereich? Dann kann Pfefferminze allein "anstrengend" sein. Gib ein zwei Tropfen Zitronenöl mit in den Diffuser. Über Nacht laufen gelassen, ist am Morgen nichts mehr von Deiner Kochaktion zu riechen.



92.

Vorratsschrank

Dein Vorratsschrank ist gut bestückt und die Summe aller Lebensmittel riecht schwer? Gib auf einen Wattebausch oder ein Kleenex ein paar Tropfen Pfefferminzöl. So nistet sich auch kein Ungeziefer ein.



Pfefferminzöl für Körper & Geist

93.

Kraftloses Haar

Ist Dein Haar kraftlos geworden und fällt übermäßig aus? Gib in die Ration Shampoo einen Tropfen Pfefferminzöl oder mach Dir ein Kopfhautöl aus Kokosöl und zwei Tropfen Pfefferminzöl.

94.

Läuse

Dein Kind hat Läuse mitgebracht? Versuch es statt chemischen Mitteln mit einer Kopfhautereinreibung aus einem fetten Öl (Sonnenblume, Raps) und fünf Tropfen Pfefferminzöl. Auf Kopfhaut und Haare verteilen, mit Folie umwickeln, ein Handtuch (wegen der Kühle) drumherum und eine Stunde einwirken lassen. Ausspülen und die Nissen auskämmen. Bei Bedarf wiederholen.

95.

Schweissfüsse

Vor allem im Sommer leidest Du unter Schweissfüssen? Reibe die sauberen Füsse mit einer Salbe aus Kokosöl und Pfefferminzöl ein, besonders die Zwischenräume der Zehen. Neben der Kühlung reduziert sich auch die Schweissbildung und Geruch kann gar nicht erst entstehen.



96.

Zecken

Tränke eine festgebissene Zecke in Pfefferminzöl (aufträufeln). Sie dreht sich freiwillig heraus ohne Gift abzusondern. Meist kannst Du sie einfach abwischen oder zumindest leicht entfernen. Gleichzeitig beugst Du Entzündungen vor.



Pfefferminzöl für Körper & Geist

97.

Schlaflosigkeit

Besonders im Sommer hilft Lavendel oft nicht, um in den Schlaf zu finden. Wenn Du ohnehin eher der Kältetyp bist, kann ein Tropfen Pfefferminzöl auf den Fusssohlen oder Kniekehlen helfen in den Schlaf zu finden.

98.

Juckreiz

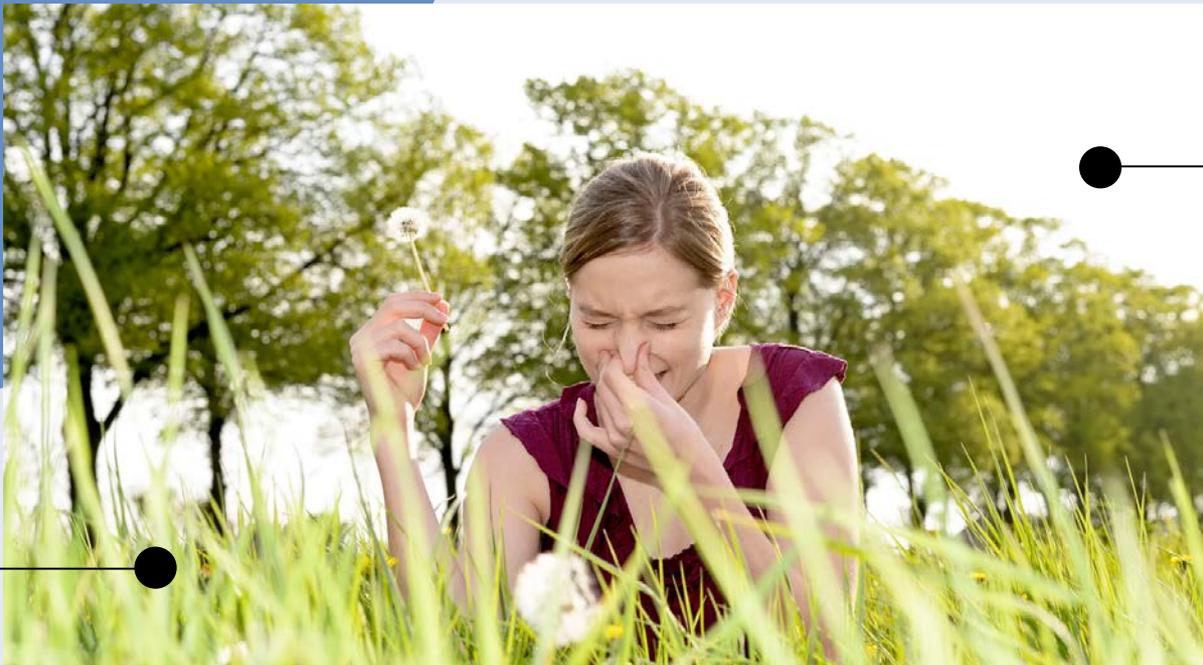
Nervender Juckreiz bei Kontaktallergien, nach Sonnenbrand etc. kannst Du stillen, indem Du Pfefferminzöl und Lavendelöl mit Kokosöl vermengst und sanft auf die betroffenen Stellen aufträgst.

99.

Wie im Nebel?

Du fühlst Dich wie im Nebel oder lethargisch? Der Kreislauf kommt nicht in Schwung? Probier Pfefferminzöl in der für Dich passenden Form: Riechen, Trinken in Wasser, im Nacken auftragen. Die Energie kommt zurück und die Gedanken werden klar.





100.

EIN WORT ZU ALLERGIEN UND HEUSCHNUPFEN

Für viele Menschen, die zu Allergien neigen, ist die Verwendung von Zitrone, Lavendel oder Pfefferminz ein echter Trigger oder No-Go. Ich möchte meine Erfahrungen und Recherche-Ergebnisse dazu dennoch gerne teilen:

Sofern Du auf diese drei Naturstoffe nicht eindeutig allergisch getestet wurdest und dennoch schlechte Erfahrungen damit gemacht hast, liegt das sehr oft daran, dass Du keine 100 % reinen Öle verwendet hast. Denn nur 2 % der auf dem Markt erhältlichen Öle sind wirklich rein und vor allem natürlich. Nahezu alle enthalten synthetische Inhalts- und Zusatzstoffe oder andere Bestandteile der Pflanze (Wurzeln und Blätter), die allergische Reaktionen auslösen können.

Die Öle von dōTERRA enthalten nur das reine ätherische Öl aus den Ölsäckchen in der jeweiligen Pflanze und keinerlei andere Zusatzstoffe. Als Beispiel sei Pfefferminz genannt: Für 15 ml Pfefferminzöl werden 500 g Pfefferminzblätter destilliert. Das ist ein Menge!

Aus diesem Grund können alle drei Öle von dōTERRA dazu beitragen Allergien und Heuschnupfen zu lindern. Sofern Du also nicht explizit allergisch auf Zitrone, Lavendel oder Pfefferminze getestet wurdest, kannst Du einen Versuch starten, ob Dir die Öle helfen können Deine Symptome zu lindern, indem Du in einem vollen Diffuser je drei Tropfen jeden Öls diffust.

Das Diffusen dieser Menge wird keinen anaphylaktischen Schock auslösen. Sollten sich Beschwerde-Anzeichen einstellen, stellst Du den Diffuser ab und belüftest den Raum. Merkst Du jedoch, dass es Dir hilft indem zB die Nase frei wird, der Juckreiz abnimmt etc., kontaktier mich gerne für weitere sanfte Anwendungsmöglichkeiten.

DIFFUSER - BLENDS

Diffuser - Blends sind Mischungen verschiedener Öle, welche die aromatische (direktes Einatmen), topische und innerliche Anwendung unterstützen.

Selbstverständlich kannst Du nur mit Diffusen arbeiten, willst Du jedoch schnell eine Veränderung erreichen solltest Du auch die topische oder - falls mit dem Öl möglich - innerliche Anwendung probieren.

Die untenstehenden Dosierungen sind ideal für 200 ml bis 400 ml Wasser im Diffuser.



101.

Allergien / Heuschnupfen

Gib je 3 Tropfen **Lemon**, **Lavendel** und **Peppermint** in den Diffuser. Es reinigt die Luft, klärt die Atemwege und beruhigt die Schleimhäute.

103.

Besserer **Schlaf**

Für tiefen Schlaf gib 3 - 4 Tropfen **Lavendel** in den Diffuser.

102.

Prüfungsangst

Dein Kind kann sich nicht konzentrieren beim Lernen, weil die Schulaufgabe ansteht und Bammel davor hat? Je 2 Tropfen **Peppermint** und **Lavendel** beruhigen die Nerven.

104.

Konzentration

Im Homeoffice fällt es Dir schwer Dich zu konzentrieren? Die Kinder sind mit allem beschäftigt ausser ihren Hausaufgaben? Gib 3 Tropfen **Lemon** und 1 Tropfen **Peppermint** in den Diffuser.

Dosierung der Öle

Von manchen Ölen brauchst Du vielleicht nur ganz kleine Mengen: Stippe dafür einen Zahnstocher in die Tropfkappe und gib den Zahnstocher auf den anzuwendenden Bereich. Danach entsorgen.

Die Tropfverschlüsse an den Flaschen tropfen schnell, gerade wenn Du nur wenig benutzen möchtest (Kindern, Kochen), besorge Dir ein paar Tropfpipetten.

Maximale tägliche Dosierungsempfehlung

| ERWACHSENE | pro Dosis | max. Dosis pro 24 h |
|------------------------|-----------------|---------------------|
| aromatisch | abhängig von | Raum- und Diffuser |
| innerlich (Kapsel) | 2 - 4 Tropfen | 12 - 24 Tropfen |
| oral (Getränk / Zunge) | 1 - 3 Tropfen | 4 - 18 Tropfen |
| topisch | 3 - 6 Tropfen | 12 - 36 Tropfen |
| KINDER | pro Dosis | max. Dosis pro 24 h |
| aromatisch | abhängig von | Raum- und Diffuser |
| innerlich (Kapsel) | 1 - 2 Tropfen | 3 - 12 Tropfen |
| oral (Getränk / Zunge) | nicht empfohlen | nicht empfohlen |
| topisch | 1 - 2 Tropfen | 3 - 12 Tropfen |

Verdünnen der Öle

Wie stark ätherische Öle mit Trägeröl verdünnt werden sollen, ist individuell sehr verschieden. Neben Alter und körperlicher Verfassung des Anwenders, spielt es auch eine Rolle, **welches** ätherische Öl verdünnt und ob es lang- oder kurzfristig verwendet werden soll. Die untenstehende Verdünnungstabelle für die topische Verwendung ist als Richtwert zu sehen. Im Zweifel lieber stärker verdünnen und die Wirkung abwarten als umgekehrt.

Bei der Verwendung "heißer bzw. scharfer" Öle wie Oregano, Thymian, Cassia, Cinnamon und Clove immer ein Trägeröl vorab auftragen und/oder das Öl verdünnen.

Minimale Dosen erreicht man mit einem Zahnstocher, der in die Tropföffnung des Fläschchens gesteckt wird. Dies entspricht in etwa einem ½ Tropfen.

Bei der oralen Verwendung in einem Getränk umrühren nicht vergessen, damit das Öl nicht nur an der Oberfläche schwimmt.

Verdünnungstabelle für äußerliche Anwendung (10 ml)

| Verdünnung in % | Anwender | Anzahl Tropfen |
|-----------------|-------------------------|-----------------|
| 0,25 - 0,5 % | Babys (bis 1 Jahr) | 0,5 - 1 Tropfen |
| 0,5 - 1 % | Kleinkind (bis 2 Jahre) | 1 - 2 Tropfen |
| 1 - 2,5 % | Kind (bis 6 Jahre) | 2 - 5 Tropfen |
| 1 - 5 % | Kind (bis 11 Jahre) | 2 - 10 Tropfen |
| 1 - 15 % | Teenager (bis 17 Jahre) | 2 - 30 Tropfen |
| 1 - 20 % | Erwachsene | 2 - 40 Tropfen |

Bei Neugeborenen wirklich nur Minimalmengen verwenden und auf Trägeröl. Schwangere, Stillende und durch Alter geschwächte Erwachsene verdünnen im Bereich 1 - 15 %.

Sicherheitshinweise

Wie stark ätherische Öle mit Trägeröl verdünnt werden sollen, ist individuell sehr verschieden. Neben Alter und körperlicher Verfassung des Anwenders, spielt es auch eine Rolle, **welches** ätherische Öl verdünnt und ob es lang- oder kurzfristig verwendet werden soll. Die untenstehende Verdünnungstabelle für die topische Verwendung ist als Richtwert zu sehen. Im Zweifel lieber stärker verdünnen und die Wirkung abwarten als umgekehrt.

Bei der Verwendung "heißer bzw. scharfer" Öle wie Oregano, Thymian, Cassia, Cinnamon und Clove immer ein Trägeröl vorab auftragen und/oder das Öl verdünnen.

Minimale Dosen erreicht man mit einem Zahnstocher, der in die Tropföffnung des Fläschchens gesteckt wird. Dies entspricht in etwa einem ½ Tropfen.

Bei der oralen Verwendung in einem Getränk umrühren nicht vergessen, damit das Öl nicht nur an der Oberfläche schwimmt.

Ätherische Öle sind eine sichere Möglichkeit den Geist und den Körper zu unterstützen und viele Anwender sind begeistert von der schnellen und sanften Wirkung. Die nachfolgenden Tipps solltest Du beachten. Sie gestalten die Anwendung noch transparenter und sicherer.

- Solltest Du Medikamente einnehmen, kläre die Wechsel- und Nebenwirkungen mit Deinem Arzt. Um die genauen Inhaltsstoffe und chemische Zusammensetzung des Öls mit dem Arzt besprechen zu können, gib die jeweilige **Chargennummer** (auf der Unterseite der Flasche) auf sourcetoyou.com ein.
- **Alle Empfehlungen ersetzen weder eine medizinische Beratung noch den Arztbesuch.**
- Achte darauf nur **100% reine ätherische Öle in zertifizierter getesteter Qualität** zu verwenden. Bei diesen Ölen kannst Du sicher sein, dass keine synthetischen Bestandteile oder Alkohol enthalten sind. Kaufe die hochwertigen Öle nur direkt über Deinen dōTerra - Account. So kannst Du sicher sein, dass der Inhalt auch wirklich rein, unverdünnt und getestet ist.
- Informiere Dich genau, welche ätherischen Öle für **Kinder, Schwangere, Stillende und Tiere** geeignet sind. Trage ätherische Öle bei Kindern und empfindlicher Haut in sehr kleinen Mengen auf, um zunächst die Verträglichkeit zu testen. Tragen kein Öl auf Kinderhände auf, da diese oft ihre Augen oder Mund berühren. Zieh Deinem Baby Socken an, nachdem Du ätherische Öle auf die Fußsohlen aufgetragen hast.

Sicherheitshinweise

- Mentholhaltige Öle wie Peppermint und Eucalyptus sowie alle scharfen Öle sollten bei Kindern unter 2 Jahren nicht bzw. mit Vorsicht verwendet werden.
- Leidest Du unter **Epilepsie, Bluthochdruck oder Blutgerinnungsstörungen**, halte vor der Anwendung Rücksprache mit Deinem Arzt. Um Probleme oder Wechselwirkungen mit Medikamenten auszuschließen, sollen in diesen Fällen einige Öle auch stärker verdünnt oder vermieden werden.
- Wenn **Rötungen oder Reizungen** bei äußerlicher Anwendung auftreten, trage ein Trägeröl (Kokos-, Mandel-, Jojoba- oder Olivenöl) auf die betroffene Stelle auf. Damit wird das ätherische Öl verdünnt.
- Stelle die Verwendung eines Öls sofort ein, wenn Reizungen oder Beschwerden auftreten.
- Sollten ätherische Öle ins Auge gelangt sein (z.B. durch versehentliches Berühren mit den Fingern), wasche das Auge nicht mit Wasser. Ätherische Öle können sich nur mit Trägeröl verbinden und so entfernt werden. **Nie mit Wasser!**
- **Zitrusöle** wie Lemon, Bergamot, Lime, Grapefruit, Petitgrain und Wild Orange sind **photosensitiv** und können eine Hautreaktion hervorrufen, wenn die Haut nach dem Auftragen dem Sonnenlicht oder UV-Strahlung ausgesetzt wird. Daher sollte man die Haut mindestens 1 Tag nach dem Auftragen eines Zitrusöls vor direkter Bestrahlung schützen. Eine aromatische und innerliche Anwendung ist jedoch möglich.
- Informiere Dich genau wie die Öle angewendet werden können (aromatisch/ äußerlich/innerlich). Schlucke keine ätherischen Öle oder Ölmischungen, die nicht für die innerliche Anwendung gedacht sind (Arborvitae, Cedarwood, Douglas Fir, Eucalyptus, Spikenard, Deep Blue).
- Bei der Verwendung von ätherischen Ölen im Badewasser muss ein **Emulgator** wie Honig, Milch, Sahne, Salz etc. verwendet werden, damit sich das Öl damit vermischt und nicht nur an der Oberfläche schwimmt.
- Ätherische Öle **nicht in die Augen, Ohren und auf die Schleimhäute auftragen.**
- Ätherische Öle **ausserhalb der Reichweite** von Kindern aufbewahren.
- Es wird empfohlen die Nahrungsergänzungsmittel **während** der Mahlzeiten einzunehmen sowie die Dosis langsam zu erhöhen.



Family Essentials
Ein möglicher
nächster Schritt.

Klick!

Wie geht's weiter?

Wende Dich bei allen Fragen rund um die Verwendung der Öle jederzeit gerne an mich! Ich helfe Dir gerne weiter.

Auch Dein Feedback zu den einzelnen Ölen ist mir wichtig: Je besser ich weiss, welche Öle Du magst und verwendest, umso besser kann ich Dir bei weiteren Ölen und Zusammensetzungen helfen.

Auch wenn die Versuchung groß ist: Bestelle Dir nicht gleich weitere Öle. Das Intro-Kit hat Dich begeistert? Der nächste beste Schritt wäre, Dir das Family Essentials Kit zuzulegen. Neben den drei bekannten Ölen enthält es sieben weitere Öle mit vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten. Ich berate Dich gerne.

Finde heraus, welche Art der Anwendung (aromatisch, topisch oder innerliche) Du oder Deine Familie bevorzugen.

Ich wünsche Dir viel Freude beim Entdecken der natürlichsten Form der Unterstützung Deines Wohlbefindens!

Liebe Grüße

Alexandra



Kontakt

alexandra@yogalab-muc.com
0171 31 911 43
www.yogalab-muc.com

Beratung

Nutze Deine Möglichkeit für eine kostenfreie 30 - Minuten Wellnessberatung
[Termin vereinbaren](#)

Empfehlungen

Hier noch ein paar Empfehlungen für hilfreiche Utensilien rund um Deine Ölanwendung.

Diffuser

Diffuser 150 ml <https://amzn.to/3JDjliB> (praktischer 2er Pack)
Diffuser 300 ml <https://amzn.to/3juMh76>

Pipettenaufsätze zum besseren Dosieren

<https://amzn.to/3JZAQ2n>

Set mit Rollerflaschen, Öffner, Trichter, Pipette & Täschchen

<https://amzn.to/3X27Ryv>

Set **Rollerflaschen 5 ml** mit Öffner, Trichter & Transferpipette (für eigene Ölmischungen, gerade wenn Kinder im Haushalt sind)

<https://amzn.to/40zbUEr>

Die Links sind Affiliate - Links: D.h. ich erhalte eine kleine Provision, wenn Du den Link nutzt. Dir entstehen keine zusätzlichen Kosten.