

EINSTEIGER - GUIDE

FAMILY ESSENTIALS KIT

yogalab-muc.com





Herzlichen Glückwunsch!

Du hast Dich entschieden, Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden mit dem "Family bzw. Home Essentials" Kit von dōTerra zu unterstützen.

Hier stelle ich Dir die unglaublich vielen Möglichkeiten vor, wie Du die zehn Öle Deines Essentials Kit nutzen kannst. 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, wie z.B. das kleine Booklet, das Du von mir in Deiner Einführung erhalten hast.

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

Emily Wright



Anwendung von dōTerra ätherischen Ölen

Diese drei Anwendungsarten sind 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, 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"

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

Solltest Du Deine Erstbestellung noch nicht gemacht haben, dann lege zu Deiner ersten Bestellung gleich noch die **Gelkapseln (Veggie Caps)** und das **fraktionierte Kokosöl** dazu.

Die Gelkapseln sind ein Muss, wenn Du die Öle auch innerlich verwenden willst, insbesondere dann, wenn Du akute Beschwerden schnell lindern möchtest.

Als Trägeröl könntest Du anfangs auch jedes andere reine Öl nehmen wie Jojobaöl, Olivenöl, Kokosöl oder auch Sesamöl. Achte nur darauf, dass keine Duftstoffe enthalten sind.

Lege Dir einen **Diffuser** zu. Du kannst welche bei dōTerra ordern. Gerade, wenn Dir diese Art der Nutzung zusagt, magst Du vielleicht einen Diffuser im Wohnzimmer und einen im Kinderzimmer und auf das Hin- und Hertragen verzichten.

Alle Fläschchen sind mit einem Tropfverschluss versehen, mit dem sich die Öle gut dosieren lassen. Verwendest Du die Öle aber auch zum Kochen oder bemerkst, dass Du ein Öl besonders gerne und viel nutzt, empfehle ich Dir ein paar **Tropfpipetten** aufzuschrauben: Du dosierst genauer und sparst dabei.

Es gibt wunderschöne Boxen aus Holz zur Aufbewahrung der Öle. Ich empfehle Dir für den Anfang aber wirklich die Öle sichtbar stehen zu lassen.

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

Diese Öle darfst Du auf keinen Fall innerlich anwenden:

**AIR (Breathe)
Deep Blue**

Sei experimentierfreudig mit Deinen Ölen! Vertrau Deiner Intuition und lass Dich nicht abbringen. Übertreibe aber bitte auch nicht: Halte Dich an die empfohlenen Mengen und Angaben zur Verdünnung. Die Öle sind rein und sehr kräftig!





Wie kann ich die Öle anwenden?

Los geht's: Damit Du Dich schnell zurecht findest, habe ich Dir die Tipps alphabetisch nach Verwendungen zusammengestellt.

Es funktioniert wie eine Schlagwort-suche. Falls Du nicht fündig wirst: kontaktier mich gerne, wir finden das passende Öl!

01.

Akne / Unreinheiten

Haut gut abreinigen und mit einem Wattestäbchen **Tea Tree** auf die Pickel bzw. Entzündungs-herde auftupfen.

02.

Allergien

Schau unter Heuschnupfen.

03.

Arthritis (Schmerzen)

Deep Blue verdünnt auf die schmerzenden Bereiche auftragen. Idealerweise konsequent für zwei Wochen.

04.

Atemwegserkrankungen

Air (Breathe) diffusen - 5 Tropfen.
1-2 Tropfen verdünnt auf Brust auftragen, bei Kindern stark verdünnen oder auf die Fußsohlen auftragen.

ANTI - WAS?

Wenn alle Stricke reissen, hier zur Erinnerung "Anti-Was" welche Öle sind:

Antibakteriell

On Guard, Oregano, Melaleuca, Peppermint

Antifungal

Melaleuca, Oregano, On Guard

Antioxidant

Peppermint

Antiviral

Melaleuca, On Guard, Oregano, Air/Breathe

Nichts weckt die Erinnerung so stark wie ein Duft.

Victor Hugo

05.

AUA - Spray

Für Kinder bei allen "Haut - Aua´s": Je 15 Tropfen **Tea Tree**, **Frankincense**, **Lavendel** in eine 30 ml Spray-Flasche füllen mit fraktioniertem Kokosöl auffüllen und auf das Aua sprühen.

06.

Aufkleber entfernen

Lemon auftropfen, kurz einwirken lassen und mühelos abreiben.

07.

Bettwäsche

Ein paar Tropfen **Lavendel** zur Bettwäsche in den Trockner geben oder statt Weichspüler benutzen. Der sanfte Duft hilft beim Einschlafen.

08.

Blasen

Blasen gelaufen? Tupfe dünn **Lavendel** auf die Blase. Ist sie noch geschlossen trocknet sie schnell ab. Bei geöffneten Blasen heilt sie schneller und ohne Verhornungen ab.

09.

Desinfektion

Zur Haut-Desinfektion **Oregano** auftupfen. Zur Oberflächen-desinfektion je 10 Tropfen **Oregano** und **On Guard** in einer Sprayflasche mit Wasser (300 ml) verdünnt aufsprühen.

10.

Durchfall / Erbrechen

Zengest auf Bauch einmassieren (bei Kindern verdünnt). Erwachsene 3 - 4 Tropfen in einer Kapsel einnehmen. Gut zu wissen: Kurzfristig kann der Durchfall oder das Erbrechen schlimmer werden, insb. bei Lebensmittelvergiftungen.

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.

11.

Edelstahl reinigen

Töpfe, Spülbecken, Mischbatterien etc. reinigst Du einwandfrei mit 2 - 3 Tropfen **Lemon** auf dem Schwamm. Es löst Kalk, Verfärbungen und Wasserflecken.

12.

Entzündungen

Haut: **Oregano** punktuell und dünn auftupfen, ggfs. verdünnen
Muskeln, Gelenke: **Deep Blue** auftragen und sanft einmassieren.
Nerven: **Frankincense** auftragen und sanft einmassieren





13.

Fußpilz

Oregano stark verdünnt auf die betroffenen Stellen auftragen. Idealerweise einen Roller verwenden: 5 Tropfen und auffüllen mit fraktioniertem Kokosöl. Den Roller nur dafür verwenden und nicht mit anderen Personen teilen.

14.

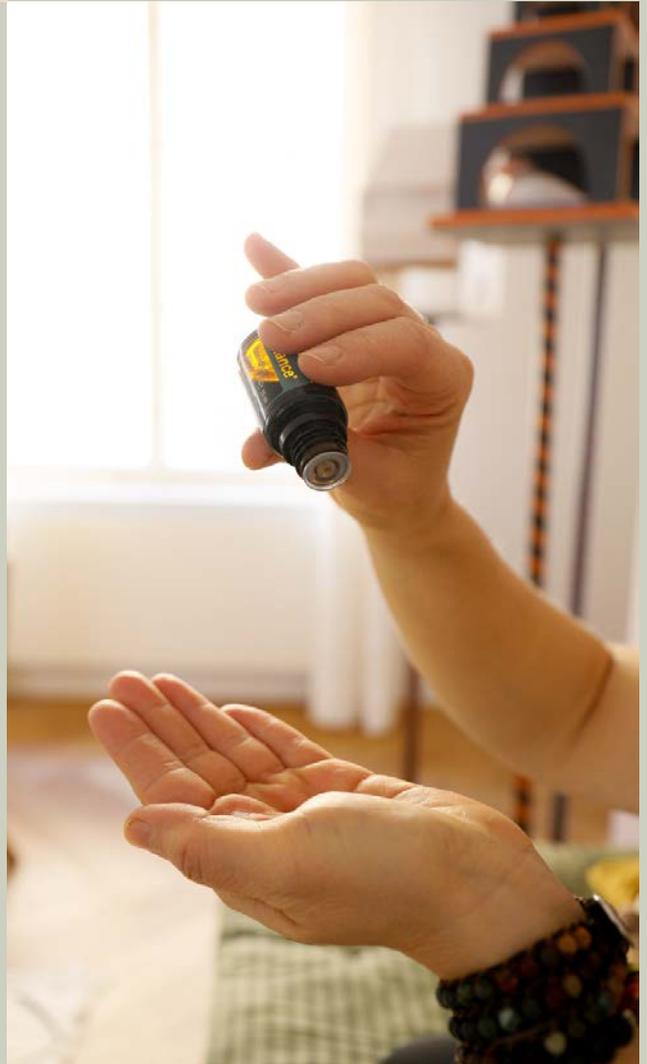
Flecken auf Textilien und Oberflächen
Farbstifte, Make-up, Blut etc.
Lemon auftragen. Auf Farbechtheit an unauffälliger Stelle prüfen!

15.

Fettreiniger (Küchenreiniger)
Lemon und **On Guard** verdünnt mit Wasser auftragen (10 - 20 Tropfen in 500 ml Wasser als Vorrat in Sprayflasche). Vor Gebrauch schütteln.

16.

Fusschweiss
Ins Fussbad 3-4 Tropfen
Peppermint geben. Für ein Fussdeo 5 Tropfen **Peppermint** in eine 30 ml Sprayflasche geben. Bei trockenen Füßen mit fraktioniertem Kokosöl auffüllen, ansonsten 1 Pump Kokosöl und Rest mit Wasser auffüllen. Vor Gebrauch schütteln.



Ein gutes Körpergefühl ist der Schlüssel zu Deiner Intuition.

17.

Gehirnerschütterung

Neben allen vom Arzt verordneten Maßnahmen dient es dem Wohlbefinden **Frankincense** auf die Schläfen und Stirn dünn aufzutragen und sanft zu verreiben.

18.

Gelenkschmerzen

Deep Blue auftragen. Idealerweise bis die Schmerzen abklingen.

19.

Gerüche (üble)

Riecht die Wasch- / Spülmaschine übel gib 50 g Natron und 10 Tropfen **Lemon** oder 5 Tropfen **Lemon** und 5 Tropfen **On Guard** direkt in die Trommel / Boden. Ohne Beladung bei hoher Temperatur durchlaufen lassen. > Glanz und Reinheit garantiert.

20.

Glasreiniger

Bei blinden Fenstern: Gib 10 Tropfen **Lemon** in 2 Liter klares Wasser. Das entfernt den Belag und Du hast wieder klare Sicht. Bei Brillengläsern, die trotz Putzens verschmiert bleiben: Reibe 1 Tropfen **Lemon** über das Glas und spüle alles mit etwas Spüli und lauwarmen Wasser ab.

21.

Gleichgültigkeit

Dir ist alles egal? Du findest keine Motivation für rein gar nichts? Diffuse 5 Tropfen **Peppermint** und hol Dir Dein Mojo zurück.

Viele Menschen unterschätzen die Kraft reiner ätherischer Öle. Bis sie das erste Mal Lemon aromatisch anwenden und sich das Lächeln im Gesicht und dann im Körper ausbreitet.





IMMUNSYSTEM

Grippe | grippale Infekte | Erkältungen

Hier kannst Du tief in die Trickkiste der Hausapotheke greifen!

22. Sobald Du oder jemand in Deinem Umfeld die ersten Anzeichen von Erkältungen zeigt, fang an **On Guard** zu diffusen: 5 Tropfen in den Diffuser und laufen lassen. Non Stop. Das kann schon viel abfedern.
23. Bei **Halsschmerzen** gurgle mit **Lemon** oder **On Guard**: 1 Tropfen in einem Glas lauwarmen Wasser.
24. **"Grippe - Bombe" oder Immun - Bombe**
Für Kinder mischt Du am besten einen 10 ml Roller: Je 10 Tropfen **Frankincense**, **Lemon**, **Oregano**, **On Guard** und **Tea Tree** aufgefüllt mit fraktioniertem Kokosöl. Das rollst Du auf die Fußsohlen und massierst es ein.
Bei Erwachsenen gibst Du in eine Kapsel 1 Tropfen **Frankincense**, 1 Tropfen **Oregano**, 1 Tropfen **Tea Tree**, 2 Tropfen **Lemon**, 2 Tropfen **On Guard** und nimmst es ein.
Egal ob Roller oder Kapsel: alle drei Stunden eine neue Dosis.
25. Stellt sich dennoch Husten oder verstopfte Nase ein, nutze **Air** (Breathe) als Einreibung, zur Inhalation oder im Diffuser, um nachts schlafen zu können.

Achtung: Werden die Symptome nach 4 Tagen nicht besser oder Fieber höher bzw. geht nicht zurück: Gehe spätestens jetzt zum Arzt!



HAARPFLEGE

Haarpflege

Sowohl bei Problemen mit der Kopfhaut als auch den Haaren kannst Du die Öle aus der Hausapotheke einsetzen.

Die besten Ergebnisse erzielst Du auf trockenen, nicht frisch gewaschenen Haaren, wenn nicht anders angegeben.

26.

Trockene Haare und **Kopfhaut** freuen sich über **Lavendel**: Misch 1 - 2 Tropfen Lavendel mit einer haselnussgrossen Menge fraktioniertem Kokosöl und massiere diese Mischung in die Kopfhaut ein. Selbes Mischungsverhältnis auf die Haarlängen geben und einbürsten. Bei Bedarf anwenden oder 1 x die Woche.

27.

Fettigen Haaren und **Kopfhaut** kannst Du mit einer Mischung aus 1 - 2 Tropfen **Pfefferminz** und einer haselnussgrossen Menge fraktioniertem Kokosöl beikommen. Wenn Du bemerkst, dass der Haaransatz zu stark fettet, reibst du die Mischung auf die Kopfhaut ein und belässt sie dort mindestens 6 Stunden oder bis zur nächsten Haarwäsche. An heissen Tagen trägst Du damit gleichzeitig eine **Klimaanlage** auf dem Kopf.

28.

Schuppen (egal ob trocken, fettig oder Psoriasis) können schnell der Vergangenheit angehören, wenn Du zu Deiner üblichen Dosis Shampoo 2 Tropfen **Tea Tree** gibst und damit die Kopfhaut und Haare wäscht. Lass die Mischung einige Minuten auf der Kopfhaut einwirken. Wende dies 2 - 3 mal wöchentlich an bis sich Besserung zeigt. Zur Prävention 1 x wöchentlich.



29.

Halsschmerzen

Mit zwei Tropfen **Lemon** in lauwarmen Wasser gurgeln. Siehe auch unter Punkt 23. Grippe.

30.

Einen natürlichen und sehr starken **Hygienereiniger** kannst Du Dir in einer leeren Sprühflasche selbst mischen: 5 Tropfen **On Guard**, 100 ml Haushaltsessig aufgefüllt mit warmen Wasser. Vor Gebrauch immer schütteln aufsprühen. Einfach trocken abreinigen. Gerade in der Küche wunderbar, da Du ohne Sorge direkt wieder Lebensmittel verarbeiten kannst, da keine chemischen Reiniger abgewaschen werden müssen.

31.

Schnittverletzung

Sobald der Schnitt nicht mehr blutet einen Tropfen **Tea Tree** pur drauf tropfen, damit sich keine Viren oder Bakterien ansetzen. Schon am nächsten Tag kannst Du wahrscheinlich auf **Lavendel** wechseln, damit der Schnitt schnell verheilt.



Unterstütze Deinen Körper täglich und bevor er schmerzt.

32.

Schürfwunden

Auf die gereinigte Schürfwunde (auch bei Kindern) 1 - 2 Tropfen **Lavendel** auftropfen. Die Schürfwunde heilt super schnell ab und es bleiben kaum Narben.

33.

Heisshunger

1 Tropfen **Peppermint** auf den Daumen geben und diesen auf den höchsten Punkt des Gaumens drücken für ca. 30 Sekunden.

34.

Heuschnupfen

Die Beschwerden kannst Du abfedern, indem zu Beginn Deiner Heuschnupfenzeit täglich eine Kapsel mit je 1 Tropfen **Lavendel, Lemon und Peppermint** einnimmst.

35.

Hexenschuss

Reibe 2 - 3 Tropfen **Deep Blue** mehrmals täglich großflächig auf den Bereich auf. Wenn Du etwas Zeit zum Ruhen hast, unterstütze die Wirkung noch mit einer Wärmflasche..

36.

Hitze / Hitzewallung

Gib Dir 2 Tropfen **Peppermint** in die Hände, atme tief ein und verreihe das Öl auf Deinem Nacken. Es wirkt wie eine sofortige Klimaanlage.

37.

"Hundewetter"

Diffuse an grauen und regnerischen Tagen 5 Tropfen **Breathe / Air**.

Gesundheit optimieren ist einfacher als Krankheit eliminieren.

38.

Husten (Reizhusten)

Wirst Du Husten nicht los diffuse je 2 Tropfen **Lavendel, Lemon, Frankincense, On Guard** und **Peppermint**. Oder gib die gleiche Menge in einen Roller, fülle mit fraktioniertem Kokosöl auf und rolle die Mischung über das Brustbein.

39.

Infused Water

Pepe Dein Trinkwasser auf indem Du 1 Tropfen **Lemon, Peppermint, On Guard** oder **Zengest** in Dein Wasser gibst.

40.

Inhalieren (Atemwege)

Öffne Deine verstopften Atemwege indem Du mit je 1 Tropfen **Lemon, Oregano, Peppermint** und **Tea Tree** inhalierst. Siehe auch Grippe.





41.

Kopfschmerzen

Spannungskopfschmerzen kannst wunderbar mit **Peppermint** lindern: Tief einatmen und auf Schläfen, Nacken und Schultern geben. Nervlich bedingte Kopfschmerzen (auch Migräne) nehmen ab mit **Frankincense**.

42.

Knoblauchfahne

Nimm eine Kapsel mit 2 Tropfen **Peppermint** ein und gurgle / spüle den Mundraum mit 1 Tropfen **Peppermint** in lauwarmen Wasser.

43.

Kater

War eine Feier zu feuchtfröhlich? Greif nicht gleich zur Schmerztablette, sondern versuche etwas **Peppermint** auf den Schläfen und reibe **Lemon** auf Nacken und Leberbereich.

44.

Kochen

Nutze statt getrocknetem Oregano einen Tropfen **Oregano**. Du erlebst eine Geschmacksexplosion!

45.

Konzentration

Diffuse 3 Tropfen **Peppermint** und 2 Tropfen **Lemon**, wenn Du volle Konzentration für eine Aufgabe brauchst. Auch wunderbar geeignet bei Kindern, deren Hausaufgaben nicht flutschen.



46.

Laufen

Deine Laufeinheiten fallen Dir schwer, Du bist mit Deiner Pace unzufrieden? Verreibe 2 Tropfen

Peppermint zwischen den

Händen, reibe über Brustbein, Nacken und Fußsohlen und überrasche Dich selbst!.

Für Laufeinheiten im Winter verwende stattdessen **On Guard**, so unterstützt Du Dein

Immunsystem beim Laufen im Kalten. Du kannst Deine Körpertemperatur besser halten.

Nach langen Läufen freuen sich die Beine über eine Massage mit

Deep Blue.

47

Lippenserum

Du möchtest, dass Deine Lippen voller wirken, besonders wenn Du Lippenstift trägst? Streiche mit einem Wattestäbchen über den Tropfer von **Peppermint** und dann über Deine Lippen.

48.

Luft reinigen

In der Erkältungszeit diffuse 5 Tropfen **On Guard** in geschlossenen Räumen. On Guard kann nachweislich Keime in der Luft eliminieren und wirkt antiviral.

49.

Lymphfluss anregen

Sehr wirkungsvoll kannst Du Deinen Lymphfluss anregen durch eine Massage mit stark verdünntem **Oregano**. Für eine Körpermassage reichen schon 3 Tropfen in Trägeröl oder einer neutralen Bodylotion. Auch 2 Tropfen im Badewasser können Deinen Lymphfluss anregen.

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

50.

Maschinenpflege

Riecht Deine Spül- oder Waschmaschine nicht mehr frisch, gib 50 g Natron in die Trommel oder auf den Maschinenboden. Tropfe je 5 Tropfen **Lemon** und **Oregano** dazu und starte einen Leerlauf. Die Maschine glänzt und riecht wie neu.

51.

Mandelentzündung

Mit 2 Tropfen **Lemon** gurgeln. Siehe auch Grippe





52.

Mehlmotten

Wische die Schränke mit einer Lösung aus 10 Tropfen **Peppermint** und 250 ml lauwarmen Wasser aus. Diffuse zudem 5 Tropfen Peppermint einmal täglich in der Küche/Speisekammer für den Zeitraum einer Woche.

53

Migräne

Gib Dir einen Tropfen **Frankincense** auf den Daumen und drücke den Daumen für 30 Sekunden auf den höchsten Punkt Deines Gaumens. Mach das stündlich. Unterstütze den Prozess mit etwas **Peppermint** auf Nacken, Schläfen und Krone des Kopfes.

54.

Müdigkeit

Du hast schlecht, zuwenig geschlafen? Diffuse **Lemon** oder auch **Lemon & Peppermint**. Verreibe einen Tropfen Lemon zwischen den Handgelenken und atme den belebenden Duft ein.

55.

Mundgeruch

Nutze **On Guard** als Mundspülung und 1 Tropfen auf der Zahnbürste. Zusätzlich gib 4 Tropfen **Zengest** in eine Kapsel und nimm diese mit lauwarmen Wasser ein. Ggfs. 2 x täglich für 3 Tage.



56.

Muskelkater

Verdünne 5 Tropfen **Deep Blue** mit fraktioniertem Kokosöl und massiere die schmerzenden Bereiche.

57.

Nackenschmerzen

Gib je 1 Tropfen **Lavendel** und **Frankincense** auf Nacken, Schultern und Schlüsselbeine. Verdünne mit einer kleinen Menge fraktioniertem Kokosöl wenn Du Zeit für eine kleine Massage dieser Bereiche hast.

58

Nagelpilz

Tea Tree auf den gereinigten Nagel geben und leicht einarbeiten. Wasche Dir danach gut die Hände und achte darauf, dass der Flaschentropfer nicht mit den befallenen Arealen in Kontakt kommt. Fülle Dir zB eine kleine Menge in ein Probefläschen ab. Entsorge es, wenn der Nagelpilz verschwunden ist.

59.

Narben

Sowohl alte als auch frische Narben lassen sich gut mit **Frankincense** pflegen. So flachen Narben ab, verblassen und es bildet sich weniger störendes Narbengewebe. Einfach dünn Frankincense auftragen und - sofern möglich - einmassieren.

60.

Neurodermitis / atopische Dermatitis

1 Tropfen **Lemon** gleich morgens in 250 ml lauwarmen Wasser trinken

Zengest 1 - 2 mal täglich auf den Bereich um den Magen auftragen

61.

Nieren unterstützen

Fällt es Dir schwer genug zu trinken, hast Du manchmal vorübergehende Nierenschmerzen, leidest Du unter schlechter Haut (Unterlagerungen zB)? Versuch es mal mit einem Glas warmen Wasser mit 1 Tropfen **Lemon** gleich am Morgen bevor Du etwas anderes zu Dir nimmst.

62.

Ohrenscherzen

Besonders wirksam bei Kindern mit Mittelohrentzündungen. Gib 1 Tropfen **Tea Tree** auf einen kleinen Wattebausch. Reibe damit um das Ohr (besonders hinterm Ohr) die Haut gut ein. Den Wattebausch auch in die Ohröffnung geben. **Aber niemals Öl direkt ins Ohr tropfen.**

63.

Prellungen

Deep Blue pur und dünn auftragen. Bei Kindern Trägeröl auf die Stelle auftragen und dann 1 Tropfen Deep Blue darüber reiben.

64.

Reiseübelkeit

Bei Erwachsenen können 2 Tropfen **Zengest** in einer Kapsel gut helfen. Bei Kindern Zengest auf die Fußsohlen geben und 1 Tropfen auf den Shirtkragen.



PFLANZENPFLEGE

65.

Ameisen

Um Deine Pflanzen herum tummeln sich Ameisen? Mach Dir ein Spray aus 500 ml Wasser und 10 Tropfen **Peppermint**.

Gut schütteln und sowohl die Erde, die Pflanzgefäße und den Boden drum herum einsprühen. Schau den Ameisen zu, wie sie sich verkrümeln. Funktioniert auch an Balkon- und Terrassentüren!

67.

Schimmelnde Erde und Mehltau

Passiert immer wieder, gerne mit frisch gekaufter Erde. Fülle eine Sprühflasche und gib - je nach Menge - 1 - 2 Tropfen **Oregano** dazu. Schütteln und die Erdoberfläche besprühen. Wiederholen sobald die Erde abgetrocknet ist.

66.

Milben, Blattläuse etc.

Gib 2 - 3 Tropfen **On Guard** auf 1 Liter Giesswasser und giesse reichlich. Es dauert etwas bis die Wirkung der Öle über die Wurzeln nach oben steigt.

Daher kannst Du die gleiche Formel auch in eine Sprühflasche füllen und die Pflanze einsprühen, sofern sie nicht in der Sonne steht. mach das ruhig jeden zweiten Tag bis der Befall abnimmt.

68.

Wollläuse (beissende Lausarten)

Hier hilft ein Spray aus 500 ml Wasser und 10 Tropfen Melaleuca.



69.

Rückenschmerzen

Verdünne je 3 Tropfen **Lavendel** und **Deep Blue** mit fraktioniertem Kokosöl. Reibe damit die schmerzenden Stellen ein oder noch besser: Eine sanfte Massage.

70.

Schlaf finden / verbessern

Diffuse 5 Tropfen **Lavendel** oder gib einen Tropfen direkt auf Dein Kopfkissen.

Bei Kindern kann das Diffusen von **Breath/Air** ebenfalls zu einem ruhigeren Schlaf verhelfen. Bei Kindern bis 6 Jahre nur 2 Tropfen diffusen.

71.

Schluckauf

Verreibe 1 Tropfen **Lemon** zwischen den Händen und atme den Geruch tief ein bis der Schluckauf verschwunden ist.

72.

Schokoladen - Upgrade

Hier empfiehlt es sich mit einer Pipette oder dem Zahnstochertrick zu arbeiten, Aber probier mal eine Mini-Menge **Peppermint** in Deiner heißen Schokolade, Schokoladenkuchen / -keksen.



73.

Schulterschmerzen

Gib je 1 Tropfen **Lemon** und **Frankincense** auf die Schultern und Deltoidmuskeln. Falls Du Zeit für eine Massage hast, verdünne zusätzlich mit etwas fraktioniertem Kokosöl.

74.

Schürfwunden

Trage auf die gereinigte Fläche dünn **Lavendel** auf. Das unterstützt die Wundheilung ungemein.

75.

Schwindel

Sowohl bei einem schwachen Kreislauf, Drehschwindel verreihe 1 Tropfen **Peppermint** in den Händen und atme den Geruch tief ein, bis der Schwindel verfliegt. Den Rest hinter den Ohren verreiben und / oder die Ohrfläppchen massieren.

76.

Sodbrennen

Hier gibt es zwei Möglichkeiten: 2 Tropfen **Zengest** in einer Kapsel mit lauwarmen Wasser einnehmen. Oder - falls Zengest nicht hilft - je 2 Tropfen **Lemon** und **Peppermint** in einer Kapsel einnehmen.

77.

Sonnenbrand

Direkt von dōterra gibt es die Empfehlung 3 - 5 Tropfen **Lavendel** mit fraktioniertem Kokosöl verdünnt auf den Sonnenbrand aufzutragen. Da das durchaus unangenehm sein kann, probiers so: 5 - 10 Tropfen **Lavendel** in eine 30 ml Sprühflasche geben mit Hamameliswasser auffüllen. Im Kühlschrank aufbewahren und bei Bedarf gut schütteln und auf den Sonnenbrand sprühen.

Das Wirken der Natur zu erkennen, und zu erkennen in welcher Beziehung das menschliche Wirken dazu stehen muss:

Das ist das Ziel.

-Zhuangzi

78.

Übelkeit / Völlegefühl

Erwachsene nehmen 4 - 5 Tropfen **Zengest** in einer Kapsel und reiben Zengest auf den Magen-Darmbereich. Kindern 1 - 2 Tropfen **Zengest** verdünnt im Uhrzeigersinn auf den Bauch reiben und auf die Fußsohlen. Achtung: Falls sich etwas Ungutes in den Magen-Darm-Bereich eingeschlichen hat, kann es schnell zu Durchfall und / oder Erbrechen kommen. Oder die Beschwerden verschwinden. Es wirkt in jedem Fall wie ein Beschleuniger.





79.

Verbrennungen

Gib auf leichte Verbrennungen **Lavendel**. Auch auf kleine Brandblasen.

Bei starken und / oder großflächigen Verbrennungen zögere nicht: Such unmittelbar einen Arzt auf. Zur Unterstützung der Heilung kannst Du danach Lavendel anwenden.

80.

Verdauungsbeschwerden

Nimm 2 - 3 Tropfen **Zengest** in einer Kapsel ein oder 1 Tropfen pur in Wasser trinken. Auch die Einreibung des Bauches mit 2 Tropfen Zengest kann schon helfen. Bei Völlegefühl schau unter Übelkeit.

81.

Wachstumsschmerzen

Präventiv (wenn sich ein Schub ankündigt): Einen 5 ml Roller griffbereit halten aus 3 Tropfen Deep Blue, 5 Tropfen Lavendel aufgefüllt mit fraktioniertem Kokosöl. Abends auf das Kreuzbein rollen und einmassieren. Im akuten Schub: Trägeröl auf die schmerzenden Gelenke dünn auftragen und 1 Tropfen Deep Blue darüber verteilen.

82.

Warzen

Die einzige Art **Oregano** unverdünnt anzuwenden: Tupf einen Zahnstocher auf die Tropfkappe des Oregano und diese Mini-Menge auf den Mittelpunkt der Warze. Nur einziehen lassen, sonst nichts tun. Idealerweise 2 x täglich bis die Warze abfällt.



83.

Wasseransammlungen

3 - 4 Tropfen Lemon in einer Kapsel einnehmen, Zengest trinken, Zengest auf den Bereich um den Magen auftragen



WÄSCHEPFLEGE

84.

Kleiderschrank / -aufbewahrung

Gib ein paar Tropfen **Lavendel** pur auf einen Stoffrest und pack diesen in den Schrank. So nisten sich keine Motten in Deine Kleidung.

85.

Wäscheduft

Du verzichtest auf Weichspüler? Dann gib doch 3 Tropfen ätherisches Öl ins Weichspülerfach oder mit in den Trockern: **Lavendel** in Bettwäsche oder Handtücher um abends besser zur Ruhe zu kommen, **On Guard** um das Immunsystem aromatisch anzusprechen, **Breathe** oder **Peppermint** für den Frischduft am Morgen.

86.

Schweissflecken

Gib ein paar Tropfen **Lemon** (gerne verdünnt mit fraktioniertem Kokosöl) auf die Schweißflecken. Einziehen aber nicht trocknen lassen und waschen.

87.

Sportkleidung

Riecht Deine Sportkleidung (insbesondere Schwimmkleidung) nicht mehr frisch? Wasche sie bei maximal 30 ° C ohne Weichspüler und gib stattdessen 3 Tropfen **Tea Tree** ins Weichspülerfach.

88.

Weisse Wäsche

Willst Du von weisser Wäsche den Grauschleier abziehen, gib 5 Tropfen **Lemon** direkt in die Waschtrommel.



ZAHNPFLEGE

89. **Entzündungen im Mundraum**
Ölziehen: 1 TL Speiseöl und 3 Tropfen **On Guard** 5 Minuten durch den Mundraum und Zähne ziehen. Magst Du Ölziehen nicht nimm 3 Tropfen und einen Schluck lauwarmes Wasser und ziehe das 5 Minuten durch den Mundraum
90. **Zahnbelag**
Um Zahnbelag zu entfernen gib 1 Tropfen **Lemon** auf die nasse Zahnbürste und putze ohne Zahncreme die Zähne.
91. **Zähne aufhellen**
Gib 1 Tropfen **Tea Tree** in einen Schluck lauwarmes Wasser und ziehe das durch die Zähne.
92. **Zahnschmerzen**
Du hast Zahnschmerzen und es dauert noch bis zum Zahnarzttermin? Tropfe **On Guard** direkt auf den betroffenen Zahn.
93. **Zähneknirschen**
Reibe Dir abends vorm Schlafengehen **Lavendel** aussen auf den Kiefer, Kaumuskel hoch bis zum Ohr.
94. **Zahnfleischerkrankungen/Paradontose**
Tea Tree oder **On Guard** dünn auf das Zahnfleisch auftragen. Ggfs. mit benetztem Zahnstocher darüber rollen. Unterstützend mit auf die Fusssohlen geben.



95.

Yogamattenreiniger

Und natürlich auch jedes andere **Sportutensil**. Gib in eine 50 ml Sprühflasche je 5 Tropfen **Lavendel** und **Tea Tree** und fülle mit einem Schuss weissem Essig und lauwarmen Wasser auf. Vor Gebrauch schütteln und Utensil besprühen.

96.

Zeckenbisse

Ja, dieses Thema polarisiert. Wozu ich stehen kann: Nach fachgerechter Entfernung der Zecke 5 Tage **Tea Tree** auftragen und weitere 5 Tage **Lavendel**. Stellen sich dennoch irgendwelche Rötungen und Entzündungen ein: Sofort zum Arzt!

97.

Zellgesundheit

Du kannst Deine Zellgesundheit immer unterstützen indem Du 1 Tropfen **Frankincense** in einer Kapsel einnimmst. Probier es mal täglich für drei Wochen und achte darauf, wie Deine Haut sich verändert, der Brainfog verschwindet und vielleicht auch kleine schon akzeptierte Schmerzen weg sind.

98.

Zucker - Verlangen

Bist Du in eine Zuckerspirale gefallen und kriegst das Verlangen nach Industriezucker nicht unter Kontrolle? 1 Tropfen **Peppermint** auf Daumen und auf die höchste Stelle im Gaumen geben. Oder infused Water mit 1 Tropfen Peppermint trinken. Das hilft nicht bei PMS - Zuckerhunger!



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.

ACHTUNG: Air/Breathe, Deep Blue dürfen NICHT innerlich angewendet werden!

99.

Allergien / Heuschnupfen

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

100.

Extra Energie

Dir fehlt die Energie? Es ist Zeit für eine Nachtschicht? Probier 2 Tropfen **On Guard** und 3 Tropfen **Lemon** im Diffuser.

101.

Immun-Support

In der Erkältungszeit lass je 2 Tropfen **Air/Breathe** und **On Guard** im Diffuser laufen. Hilft sowohl den Gesunden nicht krank zu werden und den schon Kranken schneller gesund zu werden.

102.

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.

103.

Küchengerüche

Du hast ein herrliches Essen mit Fleisch oder Fisch gekocht, aber der schwere Geruch hängt in der Luft? Gib 3 - 5 Tropfen **Peppermint** oder **Tea Tree** in den Diffuser, am besten über Nacht.

104.

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.

105.

Besserer Schlaf

Für tiefen Schlaf gib 3 - 4 Tropfen **Lavendel** in den Diffuser. Auch **Air/Breathe** kann einen erholsamen Schlaf unterstützen.



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, Grapfruit, 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.



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.

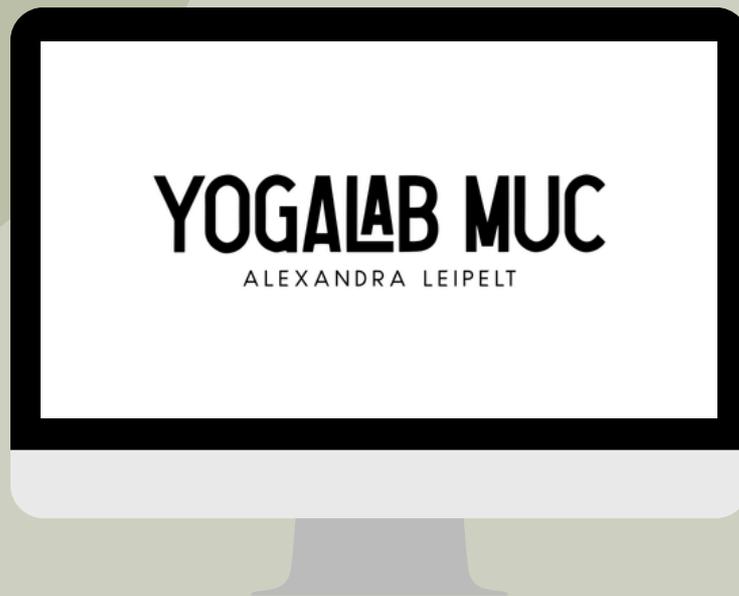
Auch wenn die Versuchung groß ist: Bestelle Dir nicht gleich weitere Öle. Nutze Dein Family Essentials Kit so viel und so oft wie möglich. Du hast unzählige Anwendungsmöglichkeiten und kannst auch beim Mischen nichts verkehrt machen.

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

Empfehlungen

Hier noch ein paar Empfehlungen für hilfreiche Utensilien rund um Deine Hausapotheke

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/3X27Rxv>

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.