

# OUTDOOR - SAISON

Für eine fröhliche Outdoor - Saison habe ich Dir die wichtigsten Tipps & Rezepturen auf einer Doppelseite zusammengestellt.  
Genieß den Frühling und den Sommer!



## PHOTOSENSITIVITÄT

Meide photosensitive Öle auf der Haut, wenn Du Dich in den nächsten 24 Stunden in der Sonne aufhältst. Photosensitiv sind alle Citrus-Öle.

**Eselsbrücke: Je kleiner und grüner die Citrusfrucht umso photosensitiver ist das Öl.**

Verwende Deine Citrusöle im Zweifel aromatisch und innerlich.

**Sichere Substitute** & dennoch erhebende Aromen bieten Dir **Lemongrass**, **Citronella** und **Lemon Eucalyptus**.

Prüfe auch Deine anderen Produkte (Cremes, Lotions, Sonnencremes, Insektenschutzmittel) auf photosensitive Inhaltsstoffe!

## HAUTPFLEGE

- **Sonnenschutz, jeden Tag Sonnenschutz!**
- **Vor allem im Gesicht: mindestens LSF 50 in der korrekten Auftragemenge (ca. 1,5 g fürs Gesicht)**
- **Dusche Sonnenschutz und Insektenschutz (vor allem wenn chemisch) immer mit Duschölen ab.**
- **Pflege trockene, irritierte Haut mit reinen Ölen**



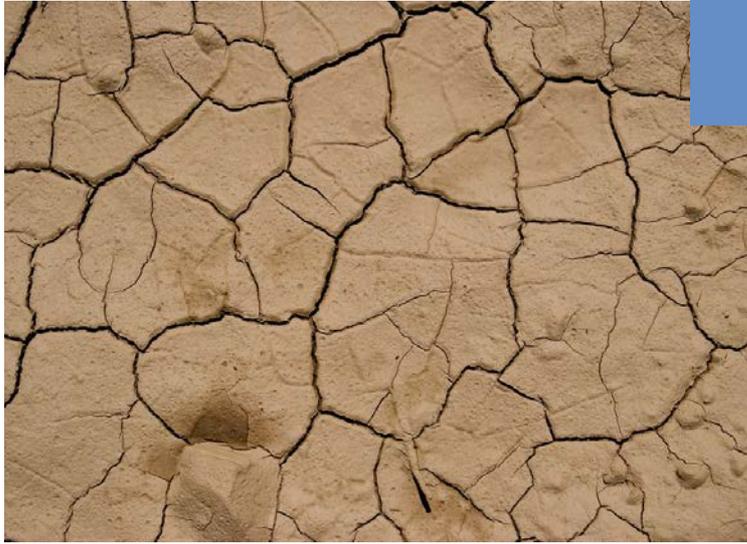
## SONNENBRAND



Sonnenbrand - Spray (30 ml)

- **10 Tropfen Lavendel**
- **Klecks fraktioniertes Kokosöl**
- **auffüllen mit Hamameliswasser oder neutralem alkoholfreiem Gesichtswasser**
- **bei Bedarf zum Kühlen 5 Tropfen Pfefferminz hinzu geben**

Für Sonnenbrand im Gesicht ist ein **Lavendel - Touch** ideal: bereits vorverdünnt und durch den Edelstahl ist gezieltes, sparsames Auftragen möglich.



## TROCKENE, RISSIGE HAUT

Trockene rissige Haut (vor allem an den Füßen) rückst du mit diesem Balm zu Leibe

- **5 Tropfen Oregano**
- **5 - 10 Tropfen Frankincense**
- **5 - 10 Tropfen Peppermint**
- **10 Tropfen Lemon**
- **den Tiegel (ca. 30 ml) auffüllen mit FCO, Kokosöl oder ein anderes Öl in Bio-Qualität.**

In die gereinigten Füße einmassieren, dünne Socken drüber und über Nacht wirken lassen. Natürlich regelmäßig anwenden.

## INSEKTENSCHUTZ

Diese Öle wirken als natürlicher Insektenschutz

- **Allrounder: Lavendel und Lemongrass**
- **Stechmücken: Lavendel im Diffuser und auf der Haut**
- **Ameisen: Pfefferminz**
- **Ameisen, Zecken, Mücken: TerraShield™**
- **Wespen, Bienen, Hornissen: Citronella**

Du suchst nach einem Outdoor-Diffuser mit wiederaufladbarem Akku für den Terrassentisch? Schau Dir im dōTERRA - Shop den PILOT - Diffuser an. Nach vielen Tests mit anderen Diffusern ist dieser der Beste!



## STICHE UND BISSE

Gib als Soforthilfe 1 Tropfen direkt auf den Stich oder Biss:

- **Lavendel** auf Mückenstiche nehmen den **Juckreiz**.
- **Pfefferminz** lindert die **Schmerzen** bei fiesen Ameisenbissen.
- **Purify** auf **Wespenstiche** lindert den Schmerz, neutralisiert das Gift und desinfiziert.
- **Tea Tree** desinfiziert Wunden, die durch **Kratzen** entstanden sind.
- **On Guard - Sanitizing Mist** ist der **Allrounder** für die Handtasche (auch wenn kein Insekt am Werk war).