

120 Ideen mit den top ten Ölen



WICHTIG:
WENN DU DIR BZGL. DER
DOSIERUNG UND ART DER
ANWENDUNG NICHT GANZ SICHER
BIST, LESE LIEBER NOCHMAL
NACH ODER FRAGE MICH.
BESONDERS WENN DU
SCHWANGER BIST, ES UM KINDER
ODER HAUSTIERE GEHT,
INFORMIERE DICH BITTE VORHER.
UND JETZT, VIEL FREUDE BEIM
ERKUNDEN DEINER NEUEN ÖLE!

LAVENDEL

1. TRÄUM SÜSS!
1-2 TROPFEN LAVENDEL VOR DEM SCHLAFEN IN DEN HANDFLÄCHEN VERREIBEN, DRAN SCHNUPPERN AUF INS LAND DER TRÄUME! NACH EINEM ANSTRENGENDEN TAG KANNST DU DIR AUCH DIE FÜSSE DAMIT EINMASSIEREN PUR ODER IN DEINE FUSSPFLEGE GEBEN.

2. DIY AFTERSHAVE
LAVENDEL NACH DER RASUR PUR ODER IN DEINER CRÈME VERWENDEN UM DIE HAUT ZU BERUHIGEN UND UM RÖTUNGEN/RASUR BRAND ZU VERRINGERN.

3. SONNENBRAND
OJE, ZU VIEL SONNE ERWISCHT? DANN NIMM ETWAS AFTER SUN LOTION, GIB 2-3 TR. LAVENDEL REIN UND MASSIERE ES SANFT AUF DIE BETROFFENEN STELLEN. IST ALLGEMEIN GUT FÜR DIE HAUTPFLEGE, NACH EINEM TAG AN DER SONNE.

4. BABYBAUCH
LAVENDEL MIT FCO (FRAKTIONIERTES KOKOSÖL) WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT AUF DEN BAUCH AUFTRAGEN LINDERT EVENTUELLEN JUCKREIZ.



5. SCHLAF GUT!

AM ABEND 2 TROPFEN LAVENDEL UND 2 TROPFEN FRANKINSENCE (UND WENN DU HAST 2 TROPFEN WILDE ORANGE) IN DEN DIFFUSER GEBEN, FÜR EINEN GUTEN, ERHOLSAMEN SCHLAF.

6. STRESS REDUZIEREN

TRAG LAVENDEL AUF DIE SCHLÄFEN UND IM NACKEN AUF UM ÄNGSTLICHE GEFÜHLE UND STRESS ABZUBAUEN UND UM DIE GEISTIGE KLARHEIT ZU FÖRDERN.

2

7. BEAUTY

FÜLLE HAFERFLOCKEN IN EIN KLEINES WECK-GLAS UND FÜGE 5-8 TROPFEN LAVENDEL HINZU. BEI DER NÄCHSTEN GESICHTSWÄSCHE ETWAS WASSER ZU DEN HAFERFLOCKEN GEBEN UND FERTIG IST DEIN PEELING!

8. AUA! HEISS!

BÜGELEISEN, OFEN UND HERD SIND HEISS! WENN DU DAS WIEDER MAL SCHMERZLICH SELBER ERFAHREN MUSSTEST, DANN GREIF ZU LAVENDEL UND TRAG IHN PUR AUF DIE BETROFFENE STELLE AUF.

9. WÜRZEN

LAVENDEL VERLEIHT MARINADEN, KEKSEN, ZUCKERGLASUREN UND SOGAR HONIG UND SIRUPEN EINEN EINZIGARTIGEN GESCHMACK. DENK DRAN, DIE ÖLE SIND SEHR POTENT, DARUM BEGINNE IMMER MIT 1 TROPFEN. DU KANNST IMMER NOCH MEHR DAZU GEBEN.

10. ENTSPANNUNGSBAD

LAVENDELÖL MIT MAGNESIUM ODER NATRON VERMISCHEN UND NACH DEM EINLASSEN DES WASSERS IN DEIN BAD GEBEN. GENIESSE DAS SUPER ENTSPANNENDE BADEERLEBNIS!

11. FRISCHE MATRATZE

MISCHE 200 G BACKPULVER UND 10 TROPFEN LAVENDEL UND VERSTREU DIE MISCHUNG ÜBER DIE MATRATZE. LASS DIE MISCHUNG MIND. 1 STUNDE EINWIRKEN UND ENTFERNE SIE DANN MIT DEM STAUBSAUGER.

12. WENN'S JUCKT!

WENN DIE MÜCKEN ZUGESCHLAGEN HABEN, TUPFE ETWAS LAVENDEL AUF DEN STICH UND DER JUCKREIZ GEHT SCHNELLER WEG.

LAVENDEL IST DAS ERSTE ÖL ÜBERHAUPT, WELCHES ICH BEI EINEM KIND EINSETZTEN WÜRDE. AM ANFANG NUR 1-3 TROPFEN IM DIFFUSER, SPÄTER VERDÜNNT MIT EINEM TRÄGERÖL AUF DIE FÜSSCHEN. LAVENDEL GIBT ES AUCH BEREITS VERDÜNNT ALS LAVENDER TOUCH ZU KAUFEN. IDEAL AUCH FÜR UNTERWEGS.

LEMON

1. UNERWÜNSCHTE GERÜCHE
LEMON IM DIFFUSER BESEITIGT
UNANGENEHME GERÜCHE IN RÄUMEN
(EGAL OB NASSER HUNDE ODER
KÜHLSCHRANK MIEF).

2. WÜRZEN
1 TROPFEN LEMON MIT HONIG INS
TEEWASSER; ALS ERSATZ FÜR
ZITRONENSCHALEN ODER FRISCH
GEPRESSTE ZITRONEN, ZUM MARINIEREN
VON FISCH - LEMON PEPPT ALLE DEINE
SPEISEN AUF! FASZINIEREND HERRLICH
WERDEN ZITRONENKUCHEN UND
WEIHNACHTSKEKSE! DAS MUSST DU
UNBEDINGT PROBIEREN! ICH GEBE LEMON
AUCH GERNE IN DEN ZUCKERGUSS.

3. ROTZ-NASE
DIE NASE LÄUFT? 1 TROPFEN LEMON MIT
FCO AUF DIE NASENFLÜGEL GEBEN UND
DAS LEIDIGE SPIEL WIRD SICH
VERMINDERN.

4. KICK-ASS
ENERGIEKICK UND MOTIVATIONSSCHUB
GEFÄLLIG? 1 TROPFEN LEMON MIT FCO
MISCHEN UND AUF DEN HÄNDEN UND IM
NACKEN VERTEILEN. DAS ZITRONEN-
AROMA WIRD DICH BEGEISTERN! SUPER
AUCH FÜR PUBERTIERENDE JUGENDLICHE
-LEMON WIRKT STIMMUNGSERHELLEND.



5. WASSER-KICK SCHMECKT DAS
LEITUNGSWASSER FAD?

EINEN VOLLEN KRUG WASSER MIT 1-2 TROPFEN
LEMON PIMPEN -ENTWEDER VERQUIRLLEN ODER
SCHÜTTELN UND DANN DAS ZITRONENWASSER
GENIESSEN!

WIRKT GLEICHZEITIG ENTSCHLACKEND. NIE IN
EINER PLASTIKFLASCHE ANWENDEN -DIES GILT
FÜR ALLE ÖLE!

4

6. KAUGUMMI -ENTFERNER

LEMON EIGNET SICH HERVORRAGEND ZUM
ENTFERNEN VON KAUGUMMI(Z.B. AUS HAAREN)
ABER AUCH VON ETIKETTEN, KLEBERESTEN
UND SONSTIGEM KLEBRIGEN ZEUGS.

7. FRISCH HALTEN

VERWENDE LEMON IN EINER SPRAYFLASCHE
MIT ETWAS (DESTILLIERTEM) WASSER UND
BESPRÜHE DAMIT DEIN GESCHNITTENES OBST
UM ES BIS ZUM SERVIEREN FRISCH ZU HALTEN.

8. MÖBEL-PFLEGE

LEMON MIT OLIVENÖL IN KOMBI ERGIBT EINE
GROSSARTIGE MÖBELPOLITUR.

9. WÄSCHE-ERFRISCHER

EIN PAAR TROPFEN LEMON INS WASCHMITTEL GEBEN ODER, FALLS DU DEINE WÄSCHE IM TROCKNER TROCKNEST, EIN PAAR TROPFEN AUF EIN TÜCHLEIN GEBEN UND ES IN DIETROMMEL WERFEN. GIBT EINEN FRISCHEN DUFT. DAS KANNST DU NATÜRLICH MIT JEDEM ANDEREN ÖL AUCH MACHEN, LEMON DUFTET EINFACH HERRLICH FRISCH.

10. REINIGEN & DESINFIZIEREN

EIN PAAR TROPFEN LEMON AUF DAS HOLZBRETT UND DEN PUTZSCHWAMM VERTEILEN, VERREIBEN UND FERTIG! SCHWAMM MIEFT NICHT MEHR UND DAS BRETT IST DESINFIZIERT UND RIECHT NICHT MEHR NACH ZWIEBEL UND/ODER KNOBLAUCH.

11. DENK -TURBO

DIFFUSE LEMON UND PFEFFERMINZE WÄHREND DER HAUSAUFGABEN ODER BÜROARBEIT DAMIT BLEIBT JEDER WACH UND KONZENTRIERT.

12. GLANZ

GIB ETWAS LEMON IN DEINE GESCHIRRSPÜLMASCHINE (INS GESCHIRRSPÜLMITTEL), FÜR EINEN ZITRONIGEN DUFT UND MEHR GLANZ. ABER NICHT VERGESSEN, ÄTHERISCHE ÖLE KÖNNEN PLASTIK ANGREIFEN, ALSO IMMER ACHTSAM DAMIT UMGEHEN.

ACHTUNG DENKE DRAN, ZITRUSÖLE SIND PHOTSENSITIV. WAS HEISST DAS? WENN DU EIN ZITRUSÖL ÄUSSERLICH AUFTRÄGST UND DIE SONNE DRAUF SCHEINT, KANN ES ZU HAUTREIZUNGEN KOMMEN. DIES LIEGT AN DEN FURANOCUMARINEN. DIES SIND BESTANDTEILE DER ZITRUSÖLE, WELCHE DIE UV- EMPFINDLICHKEIT ERHÖHEN

PFEFFERMINZ

1. KOPFSCHMERZEN?
MASSIERE 1-2 TR. PFEFFERMINZE AUF
DEINE SCHLÄFEN UND/ODER DIE STIRN.
ACHTUNG, AUFPASSEN MIT DEN AUGEN.
AM BESTEN EINMASSIEREN, KURZ
HINLEGEN UND DIE AUGEN SCHLIESSEN.

2. ENERGIE-TURBO
MÜDE? UNKONZENTRIERT? PFEFFERMINZE
IST DIE NATÜRLICHE ALTERNATIVE ZUM
ROTEN BULLEN. MIT FCO VERDÜNNEN
UND IM NACKEN UND AUF DEN SCHLÄFEN
AUFTRAGEN (NICHT IN DIE NÄHE DER
AUGEN DAMIT KOMMEN!) UND DU BIST
WIEDER FRISCH.

3. TSCHÜSS HEISSHUNGER!
PFEFFERMINZE FÖRDERT DAS
SÄTTIGUNGSGEFÜHL – BESONDERS, WENN
ES VOR UND WÄHREND MAHLZEITEN
GESCHNUPPERT WIRD.

4. SCHLECHT GESCHLAFEN? GIB 3 TR.
BERGAMOTTE, 2 TR. GRAPEFRUIT UND 1
TR. PFEFFERMINZ IN DEINEN DIFFUSER.
MACHT MÜDE GEISTER MUNTER.

5. SCHLECHTER ATEM?
1 TR. PFEFFERMINZE & 1 TR. LEMON IN 180
ML WASSER GEBEN UND VERRÜHREN.
DANN SPÜLE DAMIT DEINEN MUND.

6. AFTER- EIGHT GESCHMACK?
FÜGE DEINEM SCHOGGI-MOUSSE 1 TR.
PFEFFERMINZ HINZU – GENIAL!



7. UNTERSTÜTZE DEINE ATEMWEGE
1 TR. PFEFFERMINZ AUF DIE HANDFLÄCHE, ETWAS
VERSTREICHEN UND
DANN DRAN SCHNUPPERN. ÖFFNET DIE ATEMWEGE
FÜR EINE FREIERE ATMUNG.

6

8. KOPFMASSAGE
FÜGE PFEFFERMINZÖL DEINEM SHAMPOO UND
CONDITIONER HINZU FÜR EINE STIMULIERENDE
KOPFMASSAGE.

9. ABKÜHLUNG ERWÜNSCHT? PFEFFERMINZÖL IN
EINE GLASSPRÜHFLASCHE GEBEN UND AN
HEISSENTAGEN, NACKEN, RÜCKEN, BEINE UND FÜSSE
DAMIT EINSPRÜHEN.

10. SPINNENPLAGE?
SPINNEN MÖGEN KEINE PFEFFERMINZE. GIB EIN
PAAR TROPFEN PFEFFERMINZE IN MIT (AM BESTEN
DESTILLIERTEM) WASSER IN EINE SPRÜHFLASCHE
UND BESPRÜHE DAMIT DEN FENSTERRAHMEN, DIE
BALKONTÜRE, DEN KELLER, DIE WASCHKÜCHE, WO
AUCH IMMER DU NATÜRLICH VERHINDERN
MÖCHTEST, DASS ZU VIELE SPINNEN DEIN REICH
BETRETEN. DAS GEHT ÜBRIGENS AUCH MIT
LAVENDEL ODER EINER MISCHUNG AUS
PFEFFERMINZE UND LAVENDEL.

11. MAGENVERSTIMMUNG?

SCHON 1 TROPFEN MIT FCO AUF DEN BAUCH
AUFGETRAGEN KANN ZUR LINDERUNG BEITRAGEN.
DARAN ZU SCHNUPPERN WIRKT GEGEN ÜBELKEIT. DU
MAGST KEINE PFEFFERMINZE, DANN SCHNUPPERE AN
LEMON ODER ZENGEST.N

12. HEUSCHNUPFEN

LEIDEST DU UNTER HEUSCHNUPFEN? DANN BEGINNE CA. 1 MONAT VOR DEM BEGINN DEINER ALLERGIESAISON MIT EINER KUR AUS JE 1 TR. PFEFFERMINZE, LEMON UND LAVENDEL UND NIMM DIESE MISCHUNG 1X TÄGLICH IN EINER KAPSEL EIN, BIS DIE HEUSCHNUPFEN SAISON VORBEI IST. ZU AUFWENDIG? DANN BESTELLE EINFACH DIE TRIEASE SOFTGELS VON DOTERRA, DAS SIND VORGEFERTIGTE KAPSELN MIT DER GLEICHEN MISCHUNG. PFEFFERMINZE IST EIN SEHR BELIEBTES ÖL.

ABER ES IST AUCH EIN STARKES ÖL. DESHALB SEHR VORSICHTIG SEIN IN DER NÄHE VON BABIES UND KLEINKINDERN UND TIEREN.

DAS DARIN ENTHALTENE MENTHOL KANN DIE ATEMWEGE REIZEN UND IM SCHLIMMSTEN FALLE KRÄMPFE DES KEHLKOPFES AUSLÖSEN. AUCH BEIM AUFTRAGEN AUF DIE STIRN (NUR BEI ERWACHSENEN), PASS AUF, DASS DAS ÖL DIR NICHT IN DIE AUGEN RINNT. FALLS DAS DOCH EINMAL PASSIEREN SOLLTE, NIE MIT WASSER, SONDERN MIT EINEM TRÄGERÖL (Z.B FCO) AUSWASCHEN

TEATREE



1. HAUTWOHL
TEEBAUMÖL WIRKT WUNDER BEI
GELEGENTLICHEN KRATZERN ODER
HAUTIRRITATIONEN. EINFACH MIT
FRAKTIONIERTEM KOKOSÖL VERDÜNNEN
UND AUF DIE BETROFFENE STELLE
AUFTRAGEN.

2. NAGELGESUNDHEIT
HALTE DEINE FINGERNÄGEL UND
ZEHENNÄGEL GESUND, INDEM DU NACH
DEM DUSCHEN TEEBAUMÖL AUFTRÄGST.

3. ENERGETISCHE ABGRENZUNG
MELALEUCA IST AUCH DAS ÖL DER
ABGRENZUNG. SEI ES BEI EINEM
FAMILIENTREFFEN, IM JOB ODER WO AUCH
IMMER DU DAS GEFÜHL HAST, DICH
ABGRENZEN ZU MÜSSEN. VERMISCHE 1-2
TR. MELALEUCA MIT ETWAS FCO UND
TRAGE ES DA AUF, WO ES FÜR DICH
STIMMT. ES HILFT DIR, DICH
ENERGETISCH ABZUGRENZEN.

4. OHRENSCHMERZEN
JE 1 TR. MELALEUCA, LAVENDEL UND
BASILIKUM MIT ETWAS FCO VERDÜNNEN
UND HINTER/ UNTER DEM OHR
EINMASSIEREN.

5. RIECHT DEINE WÄSCHE ETWAS
ABGESTANDEN?
GIB EIN PAAR TROPFEN MELALEUCA IN
DEIN WASCHMITTEL, WENN DU KLEIDUNG
UND WÄSCHE WÄSCHST. SUPER BEI
STINKSOCKEN.

6. TOILETTE
KOMBINIERE MELALEUCA MIT
BACKPULVER UND ESSIG, UM DEINE
TOILETTE ZU REINIGEN.

7. SONNENBRAND

BEI SONNENBRAND VERSCHAFFT EIN LAUWARMES VOLLBAD MIT 8-10 TR. MELALEUCA ANGENEHME ABKÜHLUNG UND BERUHIGT DIE GEREIZTE HAUT. ODER MISCH DIR EIN MILDES MASSAGEÖL AUS 100 ML PFLEGENDEM HAUTÖL UND 20 TR. MELALEUCA UND WENDET DIESES DIREKT AUF DEM SONNENBRAND AN.

8. RASURBRAND

VERMEIDE RASURBRAND, INDEM DU NACH DER RASUR MELALEUCA MIT FCO ODER EINER GESICHTSCRÈME, BZW. BODYLOTION, AUFTRÄGST.

9. STELLE DEIN EIGENES NATÜRLICHES MUNDWASSER UND ATEM-ERFRISCHUNGSMITTEL HER, INDEM DU JEWEILS 4-5 TROPFEN MELALEUCA UND PFEFFERMINZÖL IN EINE KLEINE SPRÜHFLASCHE AUS GLAS GIBST, DIE MIT ABGEKOCHTEM/DESTILLIERTEM WASSER GEFÜLLT IST.

10. FIEBERBLASEN/APHTEN

SOBALD DU MERKST, DASS DU EINE FIEBERBLASE/APHTE

BEKOMMST, TUPFE PUNKTUELL ETWAS MELALEUCA AUF DIE STELLE. DAS KANNST DU ABER AUCH MACHEN, WENN DU BEREITS EINE FIEBERBLASE/APHTE HAST. HILFT AUCH BEI WARZEN.

11. SCHWEISSFÜSSE

BEI RIECHENDEN FÜSSEN HILFT TEEBAUMÖL AUFGRUND SEINER ANTIBAKTERIELLEN WIRKUNG WEITER. EIN ALLABENDLICHES FUSSBAD ERFRISCHT UND TÖTET DIE BAKTERIEN AB.

12. SPORT-UND ARBEITSSCHUHE

WENN DIE SCHUHE STINKEN, EINFACH 1 TR. MELALEUCA IN DIE SCHUHE GEBEN. HILFT GEGEN DEN GERUCH UND WIRKT GLEICHZEITIG ANTIBAKTERIELL. FRANKINCENSE -WEIHRAUCH

WEIHRAUCH

1. FINGERNÄGEL
UM DIE FINGERNÄGEL ZU STÄRKEN,
VERREIBE TÄGLICH 1 TR. WEIHRAUCH AUF
DEN NÄGELN

2. ANTIFALTEN
VERMISCHE IN DER HAND 1 TR. WEIHRAUCH
MIT DEINER GESICHTSCRÈME UND CRÈME
DICH DAMIT TÄGLICH EIN UM DAS
HAUTERSCHEINUNGSBILD ZU VERJÜNGEN.

3. ERDUNG
ATME 1 TR. WILD-ORANGE ODER LEMON
VERMISCHT MIT 1 TR. WEIHRAUCH EIN UM
DICH ZU ERDEN. DIE GLEICHE MISCHUNG
KANNST DU AUCH IN DEN DIFFUSER GEBEN.

4. STRESSABBAU FÜGE DEINEM BADEWASSER
EIN PAAR TROPFEN WEIHRAUCH HINZU (MIT
SAHNE ODER MEERSALZ), UM AM ENDE DES
TAGES DEN STRESS DES TAGES
LOSZUWERDEN.

5. YOGA/MEDITATION
GIB ETWAS WEIHRAUCH IN DEINE HÄNDE
UND ATME DEN DUFT EIN ODER GEBE 2-4
TROPFEN IN DEN DIFFUSER VOR, BZW.
WÄHREND DEINER
YOGAPRAXIS/MEDITATION, UM IN DIE RUHE
ZU KOMMEN.

6. MUSKELENTSPANNUNG
VERWENDE NACH DEM TRAINING
WEIHRAUCH MIT EINER KALTEN KOMPRESSE
UM MÜDE UND SCHMERZENDE MUSKELN ZU
BERUHIGEN.



7. MÜDER START IN DEN TAG? DIFFUSER-
MISCHUNG 2 TR. WEIHRAUCH, 4 TR. LEMON, 4 TR.
PFEFFERMINZE, WIRKT ANGENEHM BELEBEND.

8. ZELLGESUNDHEIT
NIMM KURMÄSSIG (ÜBER 2 WOCHEN BIS 1 MONAT)
TÄGLICH 2 TR. WEIHRAUCH IN EINER VEGGIE-
KAPSEL EIN, UM EINE GESUNDE ZELLFUNKTION
ZU FÖRDERN. DU KANNST AUCH JEDEN MORGEN
UND JEDEN ABEND EINEN TROPFEN UNTER DIE
ZUNGE GEBEN, FALLS DIR DER GESCHMACK
ZUSAGT.

9. ENTSPANNUNG
TRAGE 1-2 TROPFEN MIT FCO AUF DEINE
FUSSSOHLEN AUF UM DIE ENTSPANNUNG ZU
FÖRDERN. DU KANNST AUCH JE 1 TROPFEN VOM
WEIHRAUCH UND LAVENDEL MISCHEN UND AUF
DEINE FUSSSOHLEN AUFTRAGEN. PUR ODER IN
EINER CRÈME.

10. ENTZÜNDUNG?
WEIHRAUCH IST EIN BEKANNTES MITTEL BEI
ENTZÜNDUNGEN UND WIRD TRADITIONELL AUCH
BEI RHEUMA EINGESETZT. ES UNTERSTÜTZT
DEINEN KÖPER BEI JEDLICHER FORM VON
ENTZÜNDUNG. KANN INNERLICH UND/ODER
ÄUSSERLICH ANGEWENDET WERDEN.

11. TRAUER

WEIHRAUCH IST EIN WUNDERVOLLES «MITTEL»
BEI VERLUST UND TRAUER.

WENDE ES GENAUSO AN, WIE ES FÜR DICH
STIMMT. UM DIE WIRKUNG ZU VERSTÄRKEN,
VERMISCHE FCO MIT 1 TR. SANDELHOLZ UND 2TR.
WEIHRAUCH UND MASSIERE ES LIEBEVOLL ÜBER
DEM HERZEN EIN.

10

12. STIMMUNGSaufHELLEND

WEIHRAUCH WIRD AUCH BEI DEPRESSIVEN
VERSTIMMUNGEN, ALS
STIMMUNGSaufHELLENDES, NATÜRLICHES
HILFSMITTEL EINGESETZT. IM DIFFUSER,
ZUSAMMEN MIT WILD ORANGE UND BALANCE
DIFFUSEN

OREGANO

WICHTIG! SEI SEHR VORSICHTIG MIT DEM ÄTHERISCHEN OREGANO-ÖL, ES IST EIN SO GENANNTES «HEISSES» ÖL UND KANN HAUTREIZUNGEN AUSLÖSEN. DARF NUR VERDÜNNT AUF DIE HAUT AUFTRAGEN WERDEN! UND BITTE NIE DEN FINGER ABSCHLECKEN, DAS KÖNNTE SCHMERZHAFT SEIN!

1. PASTA-UNDPIZZASAUCE
FÜGE DEINER PASTA ODER PIZZASAUCE 1 TR. OREGANO HINZU. RIECHT HIMMLISCH. EIN TROPFEN REICHT AUF EINEN TOPF SAUCE.

2. IMMUNSYSTEM
WENN ALLE UM DICH HERUM KRANK SIND, MISCHE 1 TR. OREGANO MIT 1 TR. ONGUARD UND 1 EL FCO UND MASSIERE DEINE FUSSSOHLEN DAMIT EIN. DAS STÄRKT DEIN IMMUNSYSTEM.

3. VERDAUUNG GUT, ALLES GUT!
OREGANO ÖL UNTERSTÜTZT EINE GESUNDE VERDAUUNG. BEI GELEGENTLICHEN VERDAUUNGSPROBLEMEN 1 TR. OREGANO MIT 1 EL FCO VERMENGEN UND AUF DEN BAUCH AUFTRAGEN.

4. DU FRÖSTELST? EINEN TROPFEN OREGANO ÖL MIT 1 EL FCO VERDÜNNEN UND FEST IN HÄNDE UND FÜSSE EINMASSIEREN. DAS WIRD DICH SCHNELL WÄRMEN.



5. ATMUNG

OREGANO ÖL MIT AIR ODER LEMON NACHTS IM
DIFF
USER VERNEBELN, UM BEI ERKÄLTUNG/GRIPPE DIE
ATMUNG ZU UNTERSTÜTZEN.

6. MEDITERRANE SALZMISCHUNG

GIB JEWEILS 1 TR. OREGANO, ROSMARIN,
THYMIAN, MAJORAN UND
BASILIKUM ÖL IN 3 EL MEERSALZ, UM EINE
FANTASTISCHE MEDITERRANE SALZMISCHUNG ZU
ERHALTEN.

7. ERKÄLTUNG

SOBALD SICH DIE ERSTEN ANZEICHEN EINER
ERKÄLTUNG BEMERKBAR MACHEN (AUSSER ICH
LASSE MICH HALT EINFACH DRAUF EIN), DANN
GREIFE ICH ZU EINER VEGGIE-CAP, GEBE 1 TR.
OREGANO HINEIN UND FÜLLE DIE KAPSEL MIT
EINEM GUTEN OLIVENÖL AUF. DAVON NEHME ICH
MAX. 2 KAPSELN PRO TAG UND NUR SO LANGE ICH
MICH NICHT GUT FÜHLE.

8. WARZEN KANNST DU MIT DER "PUNKT-
METHODE" WEGBEKOMMEN. DAZU ABWECHSELND
OREGANO UND MELALEUCA AUF DIE BETROFFENE
STELLE MITTELS ZAHNSTOCHER -ALSO
PUNKTGENAU - AUF TRAGEN. RUND UM DIE WARZE
EINE FETTCREME ODER OLIVENÖL AUFTRAGEN.
NACH EINIGEN WOCHEN IST DIE WARZE WEG.

9. MUNDSPÜLUNG

1 TR. OREGANO AUF 1/8 GLAS WASSER -ALS
SCHMERZSTILLENDE UND
ENTZÜNDUNGSHEMMENDE MUNDSPÜLUNG BRINGT
ERLEICHTERUNG NACH EINEM ZAHNARZT-
BESUCH.

10. FUSS-UND NAGELPILZ 1 TR. OREGANO
MIT FCO VERMENGT AUF FÜSSE UND
ZEHENNÄGEL AUFGETRAGEN, LÄSST PILZE
DAS WEITE SUCHEN.

11. GRIPPEBOMBE
OREGANO WIRKT NACHWEISLICH WIE EIN
NATÜRLICHES ANTIBIOTIKUM. SO KANNST
DU ES AUCH EINSETZEN. GIB JE 1TR.
OREGANO, ONGUARD, MELALEUCA UND
WEIHRAUCH ODER LEMON IN EINE
KAPSEL, WENN DU AN EINER ERKÄLTUNG
ODER GRIPPE LEIDEST. DU KANNST AUCH
JE 2 TROPFEN NEHMEN, ABER BEGINNE
SANFT. MEHR KANNST DU IMMER NEHMEN.
DIESE MISCHUNG KANNST DU AUCH
VERDÜNNT IN EINEM ROLL-ON ANWENDEN
ODER DIFFUSEN.

12. STICKIGE LUFT?
BRAUCHST DU EINE LUFTERFRISCHUNG?
DANN DIFFUSE JE 2 TR. OREGANO,
MELALEUCA UND LEMON UND DIFFUSE
DIESE MISCHUNG.

ZENGEST



1. BAUCH-BERUHIGUNG
ZENGEST IST EIN HERVORRAGENDER BAUCH-
BERUHIGER! 1 TR. ZENGEST MIT FCO
VERMENGT, IM UHRZEIGERSINN, SANFT AUF
DEN BAUCH EINMASSIEREN.

2. MAGENVERSTIMMUNG
BEI GELEGENTLICHEN MAGENVERSTIMMUNGEN
KANNST DU 1 TR. ZENGEST MIT EINEM GLAS
WASSER EINNEHMEN. WENN DIR DAS ZU STARK
IST, NIMM ES IN EINER VEGGI-KAPSEL EIN.

3. SCHWERE MAHLZEIT
NACH SCHWEREN MAHLZEITEN IST ZENGEST
EINE GROSSARTIGE HILFE BEI DER VERDAUUNG.
DU KANNST ES VERDÜNNT ÄUSSERLICH AUF DEN
BAUCH AUFTRAGEN ODER INNERLICH MIT
EINEM GLAS WASSER ODER IN EINER KAPSEL
EINNEHMEN.

4. REISEÜBELKEIT
DU BIST KEIN FAN VON FLUG- ODER
SCHIFFSREISEN? SCHAU, DASS DU IMMER EINEN
ZENGEST ROLL- ON MIT DABEIHAST.

5. NASENNEBENHÖHLEN
ZENGEST UNTERSTÜTZT ABER AUCH SEHR GUT
BEI DRUCK IM NASENNEBENHÖHLENBEREICH.
EINFACH (VERDÜNNT) ÜBER DEN STIRN-UND
NASENNEBENHÖHLEN
AUFTRAGEN/EINMASSIEREN (WENN ES DIR
NICHT ZU STARK IST).

6. BLÄHUNGEN? ZENGEST VERDÜNNT MIT FCO
AUF DIE FUSSSOHLEN UND IM UHRZEIGERSINN,
RUND UM DEN NABEL AUFTRAGEN.

7. MUNDGERUCH? KNOBLAUCH, ZWIEBEL UND
THUNFISCH?
1-2 TR. ZENGEST IN 150 ML WASSER GEBEN UND
DEN MUND DAMIT SPÜLEN.

8. ÜBELKEIT BEI AUTOFAHRTEN?

WIRD DIR ODER DEINEN LIEBEN IM AUTO SCHNELL SCHLECHT? EINFACH EINEN WATTEBAUSCH ODER WAS DU GRAD ZUR HAND HAST NEHMEN, 1-2 TR. ZENGEST DRAUFGEBEN UND IN DIE AUTOLÜFTUNG STECKEN. SO HAST DU EINEN EINFACHEN AUTODIFFUSER. WENN NICHT ALLE DEN GERUCH MÖGEN. EINFACH AUF EIN TÜCHLEIN GEBEN UND DARAN SCHNUPPERN.

9. ALLGEMEINE ÜBELKEIT?

1-2 TR. ZENGEST AUF DIE HANDFLÄCHEN TROPFEN, VERREIBEN UND INHALIEREN.

10. VERDAUUNG UNTERSTÜTZEN

1 TROPFEN MIT 1 TL HONIG EINNEHMEN UM DER VERDAUUNG ZU HELFEN.

11. DEN TAG VERDAUEN

ZENGEST HILFT DIR ABER AUCH AUF EMOTIONALER EBENE «DEN TAG ZU VERDAUEN». WENN DIR NOCH ETWAS AUF DEM MAGEN LIEGT, EINFACH ZENGEST DIFFUSEN ODER VERDÜNNT AUF DIE FÜSSE EINMASSIEREN. WUNDERBAR AUCH FÜR KINDER (IMMER VERDÜNNT UND WENN SIE KLEIN SIND LIEBER AUF DIE FUSSSOHLEN, SPÄTER DIREKT AUF DEN BAUCH), WENN SIE ÜBER BAUCHWEH KLAGEN – OFTMALS TUT IHNEN NUR SCHON DIE EXTRA AUFMERKSAMKEIT GUT UND DAS BAUCHWEH, BZW. DIE SORGEN SIND WIEDER VERGESSEN.

12. MENSTRUATIONS-BESCHWERDEN

BEI KRÄMPFEN JE 1 TR. ZENGEST, MAJORAM UND WHISPER MIT ETWAS FCO VERMISCHT IM UHRZEIGERSINN AUF DEM BAUCH EINMASSIEREN. ZENGEST GIBT ES AUCH VERDÜNNT IM ROLL-ON ALS ZENGEST TOUCH ODER ALS KAPSELN ZU KAUFEN.

ON GUARD

1. TSCHÜSS KEIME! GIB EIN PAAR TROPFEN IN DEN DIFFUSER, UM DIE LUFT VON PATHOGENEN KEIMEN ZU REINIGEN.

2. STARKES IMMUNSYSTEM WÄHREND DER SCHULZEIT ONGUARD MIT KOKOSÖL VERDÜNNT AUF DIE FUSSSOHLEN DER KINDER AUFTRAGEN UM DAS IMMUNSYSTEM ZU UNTERSTÜTZEN.

3. ALLZWECKREINIGER SELBERMACHEN IN EINE 500 ML GLASSPRÜHFLASCHE 250 ML ESSIG UND 25 TROPFEN ONGUARD EINFÜLLEN UND DEN REST MIT DESTILLIERTEM WASSER ODER WODKA AUFFÜLLEN. VOR DEM BESPRÜHEN DER ARBEITSFLÄCHE AN EINER NICHT SICHTBAREN STELLE TESTEN.

4. STÄRKENDER SNACK SCHNEIDE EINEN APFEL IN STÜCKE UND GIB DIESE IN EINE MIT WASSER UND 2-3 TROPFEN ONGUARD GEFÜLLTE GLASSCHÜSSEL. WEICHE DIE ÄPFEL FÜR EINIGE MINUTEN DARIN EIN. DANACH VERZEHRE DIE STÜCKE ALS IMMUNSTÄRKENDEN SNACK.

5. ZAHNBÜRSTE PUTZEN GIB EIN PAAR TROPFEN ONGUARD IN EIN GLAS MIT WASSER UND STELLE DEINE ZAHNBÜRSTE MIT DEM BÜRSTENKOPF VORAN FÜR 30 MIN HINEIN.



6. HALSKRATZEN 1 TROPFEN ONGUARD IN EINWENIG WASSER GEBEN. EINEN SCHLUCK DAVON NEHMEN UND DAMIT GURGELN. ODER 1 TR. AUF DEN (GEWASCHENEN) HANDRÜCKEN GEBE UND ABSCHLECKEN. IST ZIEMLICH STARK ABER WIRKUNGSVOLL. REAGIERST DU EHER SENSIBEL AUF DIE ÖLE, DANN NIMM ES LIEBER IN EINER KAPSEL EIN.

7. GERÜCHE AUS DEM AUTO ENTFERNEN? GIB EIN PAAR TROPFEN AUF EINEN WATTEBAUSCH UND STECK IHN IN DEN LÜFTUNGSSCHLITZ.

8. BACKOFEN REINIGEN? OHNE CHEMIKALIEN? GEHT! MISCHE NATRON, WASSER, ONGUARD UND ETWAS ÄTHERISCHES LEMON ÖL, TRAGE ES AUF, KURZ EINWIRKEN LASSEN UND DANN DAS EINGEBRANNT WEGSCHRUBBEN.

9. HÄNDEDESINFEKTION
MACH DIR EINEN ROLL-ON MIT ON
GUARD UND FCO ODER EIN
GLASSPRÜHFLÄSCHCHEN MIT ONGUARD,
ETWAS FCO UND DESTILLIERTEM WASSER
UM STÄNDIG EIN
HANDDESINFEKTIONSMITTEL BEI DIR ZU
HABEN.

10. KEIME ADE!
GIB 1 -2 TR. ONGUARD AUF DEIN
HOLZSCHNEIDEBRETT UM DIE
KEIMVERMEHRUNG ZU REDUZIEREN.

11. KEIMFREIE WÄSCHE
GIB 2-3 TR. ONGUARD IN DAS
WASCHMITTEL UND WERDE SO KEIME
LOS (WENN DU DEN «WEIHNACHTLICHEN»
GERUCH NICHT SO MAGST, NIMM DAS
WUNDERVOLL REINIGENDE PURIFY ÖL).

12. FÜHLST DU DICH UNGESCHÜTZT?
ONGUARD IST AUCH DAS ÖL DES
SCHUTZES. WENN DU DICH EMOTIONAL
SCHUTZLOS FÜHLST, KANNST DU DICH
DAMIT ENERGETISCH SCHÜTZEN.
BEKOMMST DU UNANGENEHMEN BESUCH,
GIB ES MIT ETWAS MELALEUCA
(ABGRENZUNG) IN DEN DIFFUSER.
ANSONSTEN KANNST DU ES AUCH
VERDÜNNT DA WO DU MÖCHTEST, AUF
DIE HAUT AUFTRAGEN ODER DU
VERREIBST 1-2 TROPFEN IN DEINEN
HÄNDEN UND VERTEILST ES IN DEINER
AURA (ODER IN DER AURA DES ZU
SCHÜTZENDEN MENSCHEN).

VON ONGUARD GIBT ES GAAAAANZ VIELE
WUNDERVOLLE PRODUKTE. VOM
VERDÜNNTEN ROLL- ON, ZUM
WASCHMITTEL, DEN BEADLETS,
WASCHMITTEL, SEIFE, MUNDSPÜLUNG,
ZAHNPASTA, ÜBER VORGEFERTIGTE
KAPSELN BIS ZU HALSWEH-ZÜCKERLI.

AIR

1. ERLEICHTERT DIE ATMUNG
MACH DIR EINEN ROLL-ON MIT AIR UND
FCO. JE NACH ALTER GIB 1-5 TROPFEN AUF
10 ML FRAKTIONIERTES KOKOSÖL. ZUM
AUFTRAGEN AUF DEN BRUSTBEREICH UND
HANDGELENKE TIEF EINATMEN UM DIE
ATMUNG ZU ERLEICHTERN.

2. KOPFKARUSSELL?
AIR EINATMEN HILFT DIR EINEN KLAREN
KOPF ZU BEKOMMEN. 2 TR. AIR UND 2 TR.
FRANKINSENCE IN DEN DIFFUSER GEBEN,
HAT EINE BERUHIGENDE UND KLÄRENDE
WIRKUNG DAHER AUCH IDEAL FÜR DEN
DIFFUSER AM ABEND IM SCHLAFZIMMER.

3. TRAININGSVORBEREITUNG
TRAGE AIR AUF DIE DEINE HANDFLÄCHE
AUF UND ATME TIEF EIN UM DIE ATMUNG
ZU STÄRKEN. PERFEKT VOR DEM
TRAINING!

4. KONZENTRATION
STEIGERE DEINE GEHIRNLEISTUNG UND
KONZENTRATION. VERNEBLE AIR IM
ARBEITSBEREICH ODER GIB EINEN
TROPFEN AUF DEINE HANDFLÄCHE UND
ATME DEN DUFT EIN

5. IMMUNSYSTEM STÄRKEN
ZUR UNTERSTÜTZUNG DES
IMMUNSYSTEMS VERNEBLE ICH WÄHREND
DER JAHRESZEITENÜBERGÄNGEN
ABWECHSELND AIR, ON GUARD UND
MELALEUCA. WENN ES DIR NICHT ZU
STARK IST, KANNST DU AUCH ALLES
ZUSAMMEN DIFFUSEN.



6. SCHLAF GUT!

GIB 1 TR. AIR UND 1 TR. LAVENDEL AUF EIN TASCHENTUCH UND LEGE ES IN DIE NÄHE DEINES KISSENS, DAMIT DU BESSER SCHLAFEN KANNST.

ACHTUNG BEI KLEINKINDERN BITTE SEHR VORSICHTIG MIT AIR. DA WÜRDE ICH EINFACH MAL MIT LAVENDEL IM DIFFUSER BEGINNEN.

7. ERKÄLTET?

TRÄUFLE 1 TR. AIR IN EINEN TOPF MIT HEISSEM WASSER. LEG EIN WARMES HANDTUCH ÜBER DEINEN KOPF UND ATME TIEF EIN UND AUS.

8. MIEF?

ES MIEFT IM KELLER ODER SPORTRAUM? GIB ETWAS AIR ZUSAMMEN MIT DESTILLIERTEM WASSER IN EINE GLASSPRÜHFLASCHE UM DEN RAUM VOM MIEF ZU BEFREIEN.

9. HUNDEGERUCH IM WOHNZIMMER? VERNEBLE AIR IM DIFFUSER -DEINE LIEBEN WERDEN ES DIR DANKEN!

10. DU FÜHLST DICH EINGEENGT?

WENN DU DICH ÄNGSTLICH FÜHLST ODER EINGEENGT, DANN SCHNUPPER AN AIR.

11. SCHNUPFEN/HEUSCHNUPFEN

PLAGT DICH DER (HEU)SCHNUPFEN? DANN PROBIER ES MIT AIR. 1-2 TR. IN DIE HANDFLÄCHEN GEBEN, VERREIBEN UND TIEF EIN UND AUSATMEN.

12. BRONCHITIS

AUCH BEI HUSTEN, REIZHUSTEN ODER BRONCHITIS, 1-2 TR. IN DIE HANDFLÄCHEN GEBEN UND INHALIEREN. AUCH VON AIR GIBT ES VIELE NOCH GANZ VIELE TOLLE PRODUKTE WIE -DEN BEREITS VERDÜNNTEN ROLL-ON, EIN BALSAM-STICK DER DIREKT AUF DIE BRUST AUFGETRAGEN WERDEN KANN UND HALSPASTILLEN.

AUCH BEIM AIR BITTE IN DER NÄHE VON BABIES UND KLEINKINDERN

SEEEEEHR VORSICHTIG SEIN, DA ES EUKALYPTUS ENTHÄLT, WELCHES LEBENSBEDROHLICHE KRÄMPFE DES KEHLKOPFES AUSLÖSEN KANN.

DEEP BLUE



1. TRAINING MASSIERE DEINE MUSKELN MIT EINER MISCHUNG AUS DEEPBLUE UND FCO VOR UND NACH DEM TRAINING EIN, UM BESCHWERDEN ZU REDUZIEREN.

2. RÜCKENSCHMERZEN TRAGE DEEP BLUE ZUM BEISPIEL NACH DER GARTENARBEIT, VERDÜNNT MIT FCO, AUF DEINEN UNTEREN RÜCKEN AUF UM BESCHWERDEN ZU LINDERN.

3. KÜHLUNG REIBE NACH JEDEM TRAINING, JEDER WANDERUNG DEINEN RÜCKEN MIT DEEP BLUE EIN. DER KÜHLENDE EFFEKT BRINGT ERLEICHTERUNG.

4. STEIFER NACKEN? WENN DU VIEL ZEIT AM PC ODER SMARTPHONE VERBRINGST, DANN TRAGE DEEP BLUE AUF DEN NACKEN UND DIE HANDGELENKE AUF. IDEAL IST DAFÜR NATÜRLICH AUCH DIE DEEP BLUE SALBE.

5. ENTSPANNUNG NACH EINEM LANGEN TAG IST EINE ENTSPANNENDE MASSAGE MIT DEEP BLUE HERRLICH.

6. WACHSTUMSSCHMERZEN WENN DIE KINDER UNTER WACHSTUMSSCHMERZEN LEIDEN, MASSIERE DEEP BLUE MIT GENUG FCO VERDÜNNT IN DIE BEINE DEINES KINDES EIN.

7. MÜDE MUSKELN

NIMM BEI WANDERUNGEN ODER LANGEN VELO-TOUREN DEEP BLUE ALS ROLL-ON MIT, UM MÜDE MUSKELN ZU UNTERSTÜTZEN.

8. BEULE! BETROFFENE STELLEN FREUEN SICH ÜBER EINE VERDÜNNTE ANWENDUNG. DAMIT WIRD DIE LOKALE DURCHBLUTUNG UNTERSTÜTZT.

9. GELEGENTLICHE KRÄMPFE LASSEN SICH MIT FOLGENDER MISCHUNG LINDERN -IN EINEN 10 ML ROLL- ON 3 TR. LAVENDEL, 3 TR. PFEFFERMINZE, 2 TR. BALANCE UND 2 TR. DEEP BLUE -DEN REST MIT FCO AUFFÜLLEN UND AUF BETROFFENE STELLEN AUFTRAGEN.

10. SPEZIAL-MUSKEL-MISCHUNG

10 ML ROLL-ON MIT 5 TR. WEIHRAUCH, 5 TR. LEMONGRAS, 5 TR. COPAIBA UND 5 TR. DEEP BLUE BEFÜLLEN, DEN REST MIT FCO AUFFÜLLEN UND DIE MUSKELN DAMIT EINMASSIEREN.

11. RESTLESS-LEG SYNDROM

SO ETWAS LÄSTIGES. FCO, DEEP BLUE, SERENITY UND AROMATOUCH, AM ABEND VOR DEM SCHLAFEN IN DIE FUSSSOHLEN UND DIE WADEN EINMASSIEREN. HILFT WUNDERBAR!

12. KOPFSCHMERZEN

WENN DU PFEFFERMINZE ABSOLUT NICHT MAGST, NEHME BEI KOPFSCHMERZEN 1-2 TR. DEEP BLUE UND MASSIERE ES VERDÜNNT AUF SCHLÄFEN, STIRN UND/ODER DEN NACKEN EIN.

DEEP BLUE IST RECHT INTENSIVE, DARUM AM BESTEN IMMER MIT FCO ODER SONST EINEM TRÄGERÖL VERDÜNNEN ODER DIREKT DEN VERDÜNNTEN ROLL-ON ODER DIE SALBE KAUFEN. LOHNT SICH SEHR, WENN DU DEEP BLUE REGELMÄSSIG NUTZT. ODER SAGEN WIR, VIELLEICHT NUTZT DU ES NICHT OFT GENUG, WEIL DIR DAS MISCHEN ZU UMSTÄNDLICH IST. DA IST DIE SALBE EINE WUNDERVOLLE, SIMPLE ALTERNATIVE

ALLGEMEINES

DIE ÄTHERISCHEN ÖLE VON DOTERRA SIND WUNDERVOLLE HELFERCHEN UND UNTERSTÜTZEN DICH UND DEINE LIEBEN WUNDERBAR. SEI ES AUF KÖRPERLICHER, SEELISCHER ODER GEISTIGER EBENE. DIE ÄTHERISCHEN ÖLE VON DOTERRA ERSETZEN ABER KEINEN BESUCH BEIM ARZT UND DIE HIER GENANNTEN ANWENDUNGSWEISEN SIND NUR ERFAHRUNGSWERTE, WELCHE ICH MIT DIR TEILE.

OBWOHL ICH VON DIESEN WUNDERVOLLEN THERAPEUTISCHEN ÖLEN UND IHRER WIRKUNG ABSOLUT ÜBERZEUGT BIN UND SIE MIR UND MEINEN LIEBEN SCHON SO OFT, AUCH IN AUSSICHTSLOSEN SITUATIONEN GEHOLFEN HABEN, WENN MEDIKAMENTE NÖTIG SIND, DANN SIND SIE NÖTIG. ICH MÖCHTE DICH EINFACH DAZU ANIMIEREN, ES ZUERST EINMAL MIT DER NATUR ZU PROBIEREN. WER WEISS, VIELLEICHT IST DAS MEDIKAMENT ODER DER ARZTBESUCH DANN GAR NICHT MEHR NÖTIG! ABER HÖRE IMMER AUF DEIN GEFÜHL. WENN DER ARZTBESUCH NÖTIG IST, DANN GEH HIN!

NOCH FAST SPANNENDER ALS DIE WIRKUNG AUF KÖRPERLICHER BASIS, FINDE ICH DIE WIRKUNG AUF EMOTIONALER/SEELISCHER EBENE. PROBIERE ES AUS, OB DU NUN GESTRESST, ÄNGSTLICH, ERSCHÖPFT, HÄSSIG, WÜTEND ODER WAS AUCH IMMER BIST.... PROBIERE ES MAL MIT EINEM ÖL. GRAD WENN ES MICH EMOTIONAL SO RICHTIG HIN UND HER WIRFT, EIN ÖL HILFT MIR IMMER. UND WENN ES NUR DIE AUFMERKSAMKEIT IST, DIE ICH MIR SELBER SCHENKE.

WENN DU DIE ÖLE REGELMÄSSIG EINSETZT WIRST DU DICH IMMER MEHR DARAN GEWÖHNEN UND SIE ZU DEINEM LIFESTYLE MACHEN. DENN, PRAKTISCH FÜR ALLES GIBT ES EIN ÖL UND WENN DIR EINS «STINKT» GIBT ES BESTIMMT NOCH EIN PAAR ANDERE ÖLE, DIE BEIM GLEICHEN PROBLEM HELFEN. UND HÖRE AUF DEINEN INSTINKT UND FOLGE DEINER INTUITION.

DAS BUCH«DIE KRAFT DER NATUR» ODER AUCH DIE APP – SIND WUNDERVOLLE TOOLS UND ES IST AUCH WICHTIG, SICH ZU INFORMIEREN – GERADE AM ANFANG. ABER ICH MÖCHTE DICH AUCH MOTIVIEREN, DEINER INTUITION ZU FOLGEN. SEI ES, WENN DIR EBEN EIN ÖL «STINKT», DANN LASS ES WEG UND PROBIERE EIN ANDERES. ABER AUCH WENN ES DARUM GEHT «WELCHES ÖL HILFT MIR JETZT IN DIESER SITUATION?

NIMM DAS ÖL, WELCHES DICH GRAD SO RICHTIG ANSPRICHT, WELCHES DIR GRAD SO RICHTIG FEIN VORKOMMT. DU KANNST DANACH IMMER NOCH NACHLESEN, FÜR WAS DAS ÖL WIRKSAM IST UND DU WIRST SEHEN, ES PASST BESTIMMT.

UND WENN DIR (GERADE AUCH IM UMGANG MIT DEINEN KINDERN) DEINE INTUITION MAL«STOPP» SAGT, DANN HÖRE DRAUF! ES KANN AUCH SEIN, DASS DICH EIN ÖL EINE ZEITLANG BEGLEITET UND DU FAST NICHT OHNE DIESES ÖL SEIN KANNST UND DANN, VON EINEM TAG AUF DEN ANDEREN, KANNST DU ES NICHT MEHR RIECHEN

UND NUN WÜNSCHE ICH DIR (WEITERHIN) VIEL FREUDE MIT DEINEM WUNDERVOLLEN STARTERSET VON DOTERRA. PROBIERE AUS, EXPERIMENTIERE. NUR SCHON MIT DIESEN 10 BASISÖLEN KANNST DU SO VIEL ERREICHEN. UND SONST GIBT ES NOCH UNENDLICH VIELE ANDERE ÖLE VON DOTERRA! ACHTUNG SUCHTGEFAHR! VIEL FREUDE DAMIT!

ZUBEHÖR WIE DIE ROLL-ON FLÄSCHCHEN, BÜCHER, UVM. FINDEST DU Z.B. BEI WWW.AROMAZEUG.DE, WWW.OILINSPIRATION.CH DAS FRAKTIONIERTERTE KOKOSÖL (FCO) UND DIE VEGGI-CAPS KANNST DU DIREKT BEI DOTERRA BESTELLEN.

LIEBSTE GRÜSSE, DEINE NADINE