

DEIN STARTER- GUIDE

Öle verstehen & anwenden





HERZLICH WILLKOMMEN!

Ich freue mich so sehr, dass du dich für die Kraft der Natur in Kombination mit den hochwertigen Ölen von Doterra entschieden hast.

Ist dir eigentlich bewusst, welche Kraft du gerade in deinen Händen hältst?

Ich möchte dir an dieser Stelle gerne direkt mitgeben, dass doTERRA mit dem geschützten CPTG© Verfahren dafür steht, dass die Öle eine garantiert reine & therapeutische Qualität haben. Das ist in der Form einzigartig und aus diesem Grund kannst du eben auch eine Vielzahl von Ölen innerlich anwendenden, wie z.B. Lemon, Grapefruit, Wild Orange, Tea Tree, Frankincense, Copaiba, OnGuard.

Mit den Ölen kannst du deine Eigenverantwortung gegenüber deinem Körper, deinem Geist und deinen Emotionen stärken und all das wieder in Balance & Einklang miteinander bringen. Ich möchte dich dabei unterstützen, das zu erfahren und die Kraft der Öle lieben zu lernen.

Los gehts!

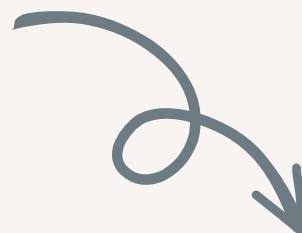
ICH HAB DIE ÖLE UND JETZT?

Die Öle sind bei dir angekommen, du hast sie ausgepackt und möchtest direkt starten - genau richtig und das tust du jetzt auch!

Als Allererstes möchte ich dir mitgeben, dass du grundsätzlich nichts falsch machen kannst und ich möchte dir Mut machen, durch die Anwendung der Öle auch wieder mehr in dein eigenes Vertrauen zu dir selbst zu finden und deine Intuition zu stärken.

Natürlich gibt es ein paar Dinge zu beachten, die bei der Anwendung wichtig sind, wie z.B. das Wissen, dass es photosensitive Öle gibt, heiße Öle und was es bei Baby´s & Kindern zu beachten gilt - darauf gehe ich später in diesem Öle-Guide nochmal genauer darauf ein.

Wenn Du dich jetzt fragst: Welches Öl tut Dir gut, was "brauche" ich gerade, was hilft mir?



**SCHRAUB DIE DECKEL DER
ÖLFLASCHEN AUF &
RIECHE DARAN! DEINE
INTUITION WIRD DICH
LEITEN!**

DIE 10 BASIS-ÖLE



LEMON

- Reisekrankheiten
- desinfizierend/reinigend
- Erkältungen/Fieber/Grippe
- Infektionen
- Kreislaufproblemen
- kann innerlich reinigen
- fördert Konzentration
- energisierend
- erheiternd, erfrischend
- inspirierend



TEA TREE

- fördert mentale Ausgeglichenheit
- reinigt Geist und Körper
- bei Nervosität&innerer Unruhe
- mobilisiert geisig.seelische und körperliche Kraftreserven
- Abwehrstärkend, reinigend, desinfizierend, Immunsystem unterstützend.



DEEP BLUE

- vermeiden emotionaler Themen, schmerzvolle Situationen
- Akute und chronische Schmerzen aller Art
- Wachstumsschmerzen bei Kinder
- Verspannungen der Muskeln



LAVENDER

- bei Allergien, Bissen/Stichen, Blasen, Ausschlägen
- blockierter Kommunikation, sich ungesehen/ungehört fühlen
- wirkt beruhigend, entspannend, bei Alpträumen, angstlösend, nervenstärkend
- Unruhe, Angstzuständen, Verschrecken



OREGANO

- hilft Blockaden abzubauen, klärt Negativität
- wirkt ausgleichend auf den inneren Kräftehaushalt, überanhänglichkeit,
- gedächtnisanregend
- Abwehrstärkend
- natürliches Antibiotikum
- Immunsystem unterstützend



ON GUARD

- bei Angriff, sich schutzlos oder verletzlich fühlen
- empfindlich gegen Anpassungsdruck
- empfänglich für Gruppenzwang
- Immununterstützend während der Erkältungszeit
- bei Halskratzen
- Mundgeruch
- Luftreinigend, Oberflächen reinigend



ZENGEST

- hilft die vielen Erfahrungen des Lebens zu verdauen
- Appetit Verlust
- Unterstützt gesunde Verdauung
- bei Magendarmbeschwerden
- auf Reisen
- beruhigt den Bauch
- Verstopfung/Durchfall



PEPPERMINT

- kühlende Wirkung
- befreit die Atemwege
- energetisierend
- Fokus&Konzentration
- Hitzewallungen
- Drücken im Kopf
- Müdigkeit
- Heuschnupfen



FRANKINCENSE

- erdend
- bei Ratlosigkeit
- angstlösend bei nervösen Spannungen, Stresslösend
- schenkt Gelassenheit
- verleiht Klarheit
- Zellerneuernd
- Schmerzen
- Erschöpfung, Stress
- Wunden



AIR

- Traurigkeit, Kummer
- Hoffnungslosigkeit
- nicht fähig sein tief durch oder einzutmen
- Misstrauen, schenkt Mut, Vertrauen und Trost
- Unterstützt eine freie und leichte Atmung
- für erholsamen Schlaf
- bei Atemübungen im Yoga oder Meditationen

DEINE ZUSATZPRODUKTE

WAS ICH ZUM START MIT DEN ÖLEN IMMER NOCH DAZU EMPFEHLE, IST FOLGENDES ZUBEHÖR:



frakt. Kokosöl
zum Mischen mit den
ätherischen Ölen, dann
kannst du dir direkt
fertige Roller selbst
mischen - ideal für
unterwegs.

leere Roller aus Glas für
deine Mischungen



Die **Veggie Caps** sind leere
Kapseln die du mit Ölen
befüllen kannst. So kannst du
dir z.B. deine eigenen
Immunpower-Caps
herstellen - absolut genial!



Einen hochwertigen **doTERRA
Diffuser** passend zu deinen
Gegebenheiten vor Ort.

Tipps für Öle-Zubehör:

Diese vier Artikel oben kannst du direkt bei doTERRA im Shop bestellen. Melde dich einfach mit deinem Kundenkonto an & bestelle sie nach, falls du sie noch nicht hast. Ich empfehle sie immer direkt von Beginn an mit. Bei Fragen melde dich gerne jederzeit direkt bei mir! Sollte deine nächste Bestellung bereits noch das ein oder andere Öl enthalten, lese bis zum Ende - dann empfehle ich dir eine "Treuebestellung" - das machen wir dann gemeinsam!

Alternativ ist ein toller Zubehör-Shop für auch www.aromazeug.de, wenn es um Roll on´s geht.

Solltest Du dir ein anderes Trägeröl bestellen wollen, wie Mandelöl oder Jojoba-Öl um es zum Massieren zu verwenden, achte bitte immer darauf, dass es von hochwertiger Qualität ist.

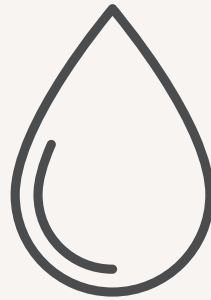
WIRKUNG DER ÖLE

Was ich dir noch vorab mitgeben möchte, weil ich es immer wieder so erstaunlich finde, wenn ich es weitergebe, selbst mal wieder lese oder in den Intro´s ausspreche:

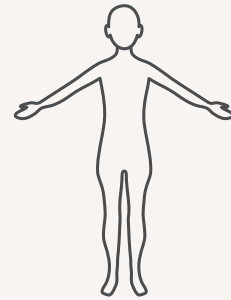
Wie schnell ätherische Öle tatsächlich wirken?



In **22 Sekunden**
erreichen sie das
Gehirn



In **2 Minuten**
sind sie in der
Blutbahn



In **20 Minuten**
erreichen sie **jede**
Zelle

... und wenn du diese wissenschaftlich belegten Informationen dann in deinem eigenen Körper erleben, fühlen, spüren darfst - einfach WOW! Das ist das, was mich wirklich berührt und was ich an so viele Menschen noch weitergeben möchte!

Komm in die Eigenverantwortung & nutze diese Kraft für dich & deine liebsten Menschen!



SICHERHEIT UND BESONDERHEITEN

Ätherische Öle müssen mit Vorsicht behandelt werden und es gibt einige Sicherheitsregeln zu beachten.

- 1.** ätherische Öle gehören nicht in die Augen oder Ohren
- 2.** keine photosensitiven ätherische Öle auf Haut verwenden, wenn du diese Hautstellen bis zu 24 Stunden später der Sonne aussetzt
- 3.** verwende sogenannten heißen Öle nicht unverdünnt auf der Haut oder ohne Kapsel innerlich, sie reizen Haut und Schleimhäute
- 4.** Verwende ausschließlich Behälterglas, niemals Plastik
- 5.** ab dem ersten Öffnen der Flasche gerechnet, Teebaumöl innerhalb von 12 Monaten aufgebrauchen
- 6.** ätherische Öle bei Babys <3 Monaten nur in Akutfällen und extrem stark verdünnt anwenden
- 7.** stark wirksame ätherische Öle aus Kampfer, Thymian oder Pfefferminz haben in der Nähe von kleinen Kindern <4 Jahren nichts zu suchen
- 8.** am besten an einem dunklen Ort kühl bis maximal bei Zimmertemperatur lagern, keine direkte Sonneneinstrahlung, außerhalb der Reichweite deiner Kinder aufbewahren
- 9.** Öle haben offizielles Verfallsdatum, sind aber alle weit darüber hinaus haltbar (lediglich Zitrusöle bilden hier eine Ausnahme, sie verflüchtigen sich/ ätherische Öle werden nicht „ranzig“, es sei denn, sie sind mit Trägeröl verdünnt)
- 10.** bei Hautreaktionen nicht mit Wasser, sondern mit einem neutralen fetten Öl entfernen
- 11.** bei Einnahme von Medikamenten, in Schwangerschaft oder Stillzeit konsultiere bitte deinen Therapeuten

PHOTOSENSITIVE & HEISSE ÖLE

Photosensitive Öle:

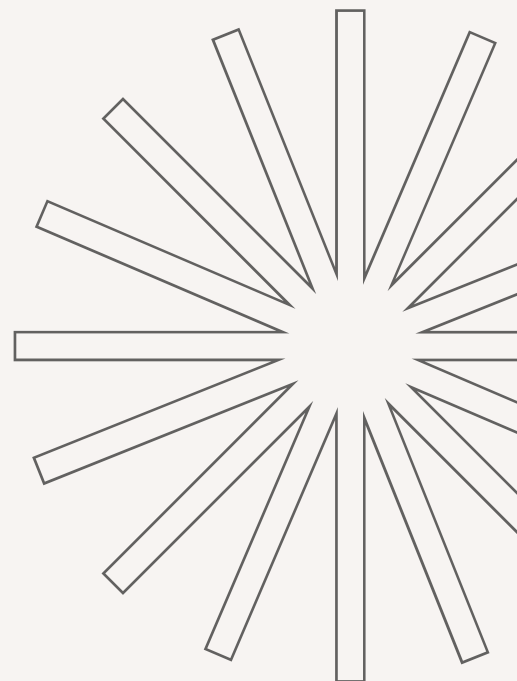
Bergamotte, Cheer, Citrus Bliss, DDR Prime, Forgive, Lemon, Motivate, OnGuard, Stronger, Thinker, Elevation, Forgive, Grapefruit, InTune, Cumin, Kumquat, Limette, Litsea, Motivate, Passion, Purify, rote Mandarine, Smart & Sassy, Sunny Citrus, Tangerine, Wild Orange, Zendocrine

Merke Dir hier am Besten: Keine Zitrus-Öle in der direkten Sonne nutzen!

Heiße Öle:

Verwende die sogenannten heißen Öle nicht unverdünnt auf der Haut oder ohne Kapsel innerlich. Das sind ätherische Öle mit einem hohen Phenolgehalt und können daher die Haut und Schleimhäute reizen.

Cassia, Cinnamon Bark (Zimtrinde), Clove (Nelke), Oregano, Rosmarin und Thyme (Thymian)





BABYS & KLEINKINDER

Es gibt ein paar Dinge zu beachten bei der Anwendung von den Ölen bei Babys und Kleinkindern!

Wende ätherische Öle nicht bei Babys unter 3 Monaten an.

Stark wirksame ätherische Öle haben in der Nähe von kleinen Kindern unter 4 Jahren grundsätzlich nichts zu suchen.

Nicht geeignet: Thymian, Pfefferminz, Past Tense, Wintergrün, Air, Deep Blue, Ravintsara, Zitronen Eukalyptus.

Empfehlenswerte Öle für Babys ab 3 Mon.

Diese milden Öle kannst Du schon für Babys ab 3 Monaten in der passenden Verdünnung sicher anwenden: Weihrauch (Frankincense), Lavendel, Copaiba, römische Kamille, Rose, Tangerine

Zusätzliche empfehlenswerte Öle für Kinder ab 2 Jahren:

Lemon, Bergamotte, Geranium, Teebaum, Balance, ZenGest, Wild Orange

Zusätzliche empfehlenswerte Öle für Kinder ab 3 Jahren:

Spearmint, Tamer, Stronger, Rescuer, Calmer, Steady, Brave

Zusätzliche empfehlenswerte Öle für Kinder ab 4 Jahren:

Peppermint, Air, Eukalpytus, Thymian

Zusätzliche empfehlenswerte Öle für Kinder ab 6 Jahren:

Deep Blue

BABYS & KLEINKINDER

VERDÜNNUNG & ANWENDUNG



10 ml

Anzahl Tropfen auf 10 ml Trägeröl:

1-2  **Baby** ab 3 Mon.

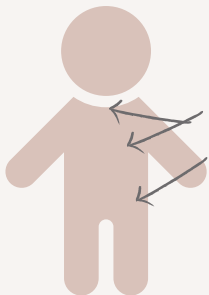
2-3  **Kleinkind** ab 2 Jahre

4  **Kind** ab 4 Jahre



Wichtiger Hinweis:

Ätherische Öle gehören niemals in Augen, Ohren oder die Nase!

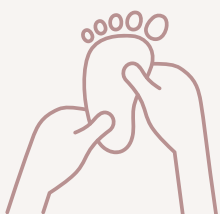


Besonders gut geeignet sind die Fußsohlen für die Anwendung der ätherischen Öle bei Kindern. Dort können die Inhaltsstoffe besonders gut aufgenommen werden und es befinden sich dort die Fußreflexzonenpunkte. Du kannst die Öle aber auch wunderbar auf Brust, Bauch, Rücken oder andere betroffene Bereiche auftragen.



Tipp:

Zieh deinem Kind nach der Anwendung der Öle unter den Füßen Socken an. So rutscht dein Kind nicht aus und es gibt keine Flecken auf dem Boden.



Keine innerliche Anwendung unter 6 Jahren!

Die Anwendung bei Kindern unter 6 Jahren erfolgt ausschließlich aromatisch und über die Haut, mit ausgewählten Ölen.

ERSTE ÖLROUTINEN FÜR KIDS



ÖLRoutine UNTER DEN FÜßEN

Kinder lieben eigene ÖlrouTinen. Mach deinem Kind dafür am besten einen eigenen Roll-On in der altersgerechten Verdünnung fertig. Wenn dein Kind schon älter ist, lass es die Öle ruhig selbst auswählen.

Damit kannst du ganz leicht jeden Tag das Immunsystem deines Kindes stärken, eine ruhige Nacht fördern oder dein Kind emotional stärken.



ÖLE IM DIFFUSER

Besonders am Abend empfiehlt es sich sehr, 30 Minuten vor dem Schlafengehen den Diffuser mit entspannenden Ölen einzuschalten. Das fördert eine ruhige Atmosphäre und hilft deinem Kind besser zu schlafen oder frei durchzuatmen. Auch am Tag kannst Du den Diffuser nutzen um eine positive und entspannte Stimmung im Raum zu erzeugen.

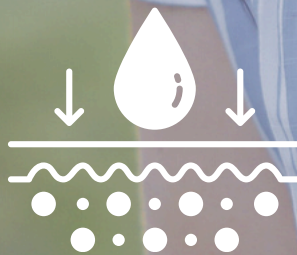
Bitte beachte die Verdünnungstabelle und Anwendungshinweise für Kinder. Dort findest du auch eine Aufstellung der Öle, die für das Alter deines Kindes geeignet sind. Schau auch gerne in unsere Rezeptideen und Anwendungstipps im Elternkurs und unseren E-Books. Und melde dich immer wenn du Fragen hast.

DIE 3 WEGE DER ANWENDUNG!



Anwendung über
das Riechsystem

- Diffusen
- Handinhalation



Anwendung über
die Haut

- Pulspunkte
- Reflexzonen
- Chakren
- Massagen



Innerliche
Anwendung

- im Wasser
- in Kapseln



ANWENDUNG ÜBER DAS RIECHSYSTEM

Ätherische Öle werden von den Geruchsrezeptoren schnell aufgenommen. Diese sind über den Geruchsnerv direkt mit dem limbischen System, dem Teil des Gehirns, der vielerlei Funktionen, wie z.B. Geruch, Emotionen, Verhalten und Erinnerung unterstützt, verbunden. Dies ist der Grund, warum die aromatische Anwendung ätherischer Öle so wirkungsvoll ist.

Wie aromatisch anwenden?

- direkt aus der Flasche
- in den Händen verreiben
- diffundieren





ANWENDUNG ÜBER DIE HAUT

Die äußerliche Anwendung ätherischer Öle ist sehr wirkungsvoll und wird oftmals unterschätzt. Sie sind in der Lage, die Rezeptoren der Haut leicht zu passieren und gelangen ins Bindegewebe, die Muskulatur, in den Blut- und Lymphkreislauf und in unsere Organsysteme. Bereits nach kurzer Zeit können sie im Blut mikroskopisch nachgewiesen werden. Grundsätzlich empfehlen wir, ätherische Öle mit einem hochwertigen Trägeröl aufzutragen, um Hautirritationen zu vermeiden. Das gilt vor allem für junge und empfindliche Haut.

WO WENDE ICH SIE AN?

Du kannst ätherische Öle fast überall anwenden. Wir empfehlen gern Nacken, Hals, Schläfen, Fußsohlen, den Rücken, die Pulspunkte aber auch Bauch oder Solarplexus - je nach Thema bzw. verlass Dich da auch auf Deine Intuition.

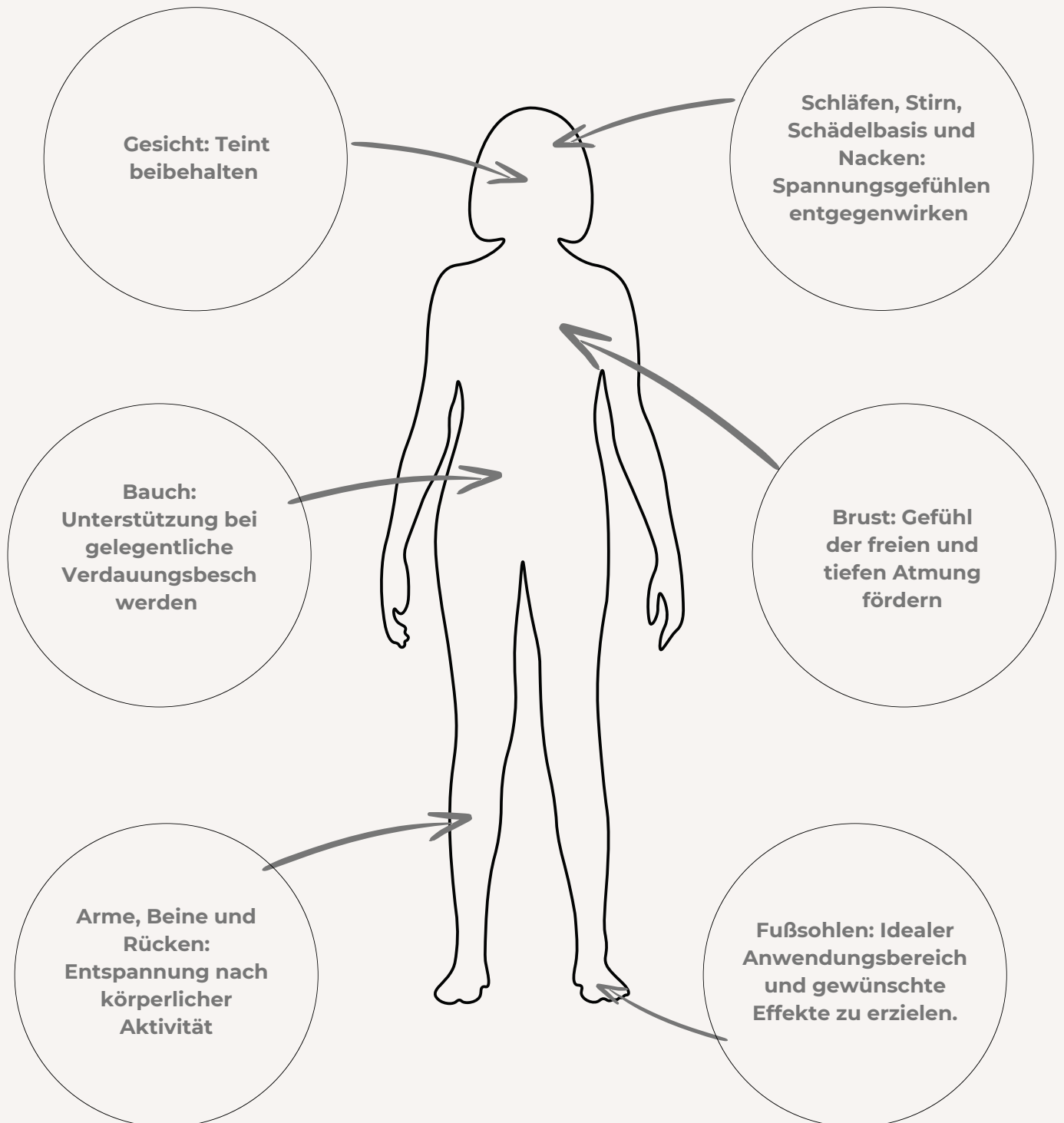
Sensible Bereiche, die du vermeiden solltest, sind Augen, Gehörgang und Schleimhäute.

VERDÜNNUNGSTABELLE

3%	6	9	12	18	30	60
2%	4	6	8	12	20	40
1%	2	3	4	6	10	20
0,5%	1	1-2	2	3	5	10
TRÄGERÖL						

- 3% in akut Situationen und bei kurzfristiger Anwendung
- 2% Erwachsene mit normaler Haut
- 1% Kinder ab 7 Jahre, Erwachsene mit sensibler Haut
- 0,5% Babys, Kinder bis 7 Jahre, Schwangere, ältere Menschen

ANWENDUNG ÜBER DIE HAUT





INNERLICHE ANWENDUNG

Auf Grund der geprüften Qualität sind die doTERRA Öle zur inneren Einnahme geeignet (bis auf einige Ausnahmen, siehe auch Tabelle im Anhang). Wenn Du nicht sicher bist, frage gern Deine Beraterin/Deinen Berater.

Wie innerlich anwenden?

- im Wasser
- in einer Kapsel („Veggie Cap“)
- direkt auf oder unter die Zunge

Da jeder Mensch einzigartig ist, ist auch die Dosis nicht immer gleich. Sie hängt von der Größe, dem Gewicht und dem allgemeinen Gesundheitszustand ab.

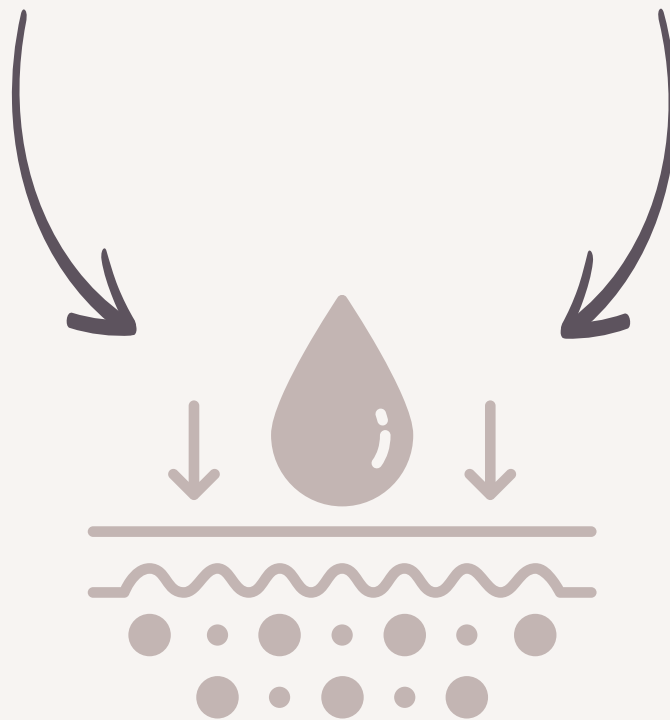
Wichtig: Bei Kindern wird eine innerliche Einnahme erst ab 6 Jahren empfohlen (aus Sicherheits- und rechtlichen Gründen)

MAXIMALE TÄGLICHE DOSIERUNGSEMPFEHLUNGEN:

Innerlich (einnehmen)			
Erwachsene		Kinder (ab 6 Jahren)	
pro Anwendung	max. Dosis in 24 Std.	pro Anwendung	max. Dosis in 24 Std.
ca. 2 – 4 Tropfen	ca. 12 – 24 Tropfen	ca. 1 – 2 Tropfen	ca. 3 – 12 Tropfen
Oral (z.B. Mundbläschen, Zahnfleischentzündung etc.)			
Erwachsene		Kinder (ab 6 Jahren)	
pro Anwendung	max. Dosis in 24 Std.	pro Anwendung	max. Dosis in 24 Std.
ca. 1 – 3 Tropfen	ca. 4 - 18 Tropfen	nicht empfohlen	nicht empfohlen

KEINE INNERLICHE ANWENDUNG

- Adaptiv
- Air
- Aromatouch
- Arise
- Align
- Anchor
- Arborvitae
- Balance
- Blue Tansy
- Black Spruce
- Citronella
- Cypress
- White Fir
- Cheer
- Citrus Bliss
- Clary Calm
- Citrus Bloom
- Deep Blue
- Douglas Fir
- Forgive
- Hope
- In Tune
- Kids Collection
- Lemon Eucalyptus
- Palmarosa
- Ravintsara
- Northern Escape
- Passion
- Peace
- Purify
- Rose
- Serenity
- Salubelle
- Spikenard
- Terrashield
- Tulsi
- Wintergreen
- Whisper
- Osmanthus
- Bergamot Mint
- Birch
- Buddha Wood
- Cedarwood
- Citronella
- Davana
- Eukalyptus
- Guaiacwood
- Hinoki
- Laurel Leaf
- Magnolia
- Manuka
- Niaouli



DIESE ÖLE VERWENDEST DU AUCH INNERLICH:

- Basil
- Bergamot
- Green Mandarin
- Helichrysum
- Pink Pepper
- Black Pepper
- Cardamon
- Cassia
- Lemon
- Juniper Bery
- Lavendel
- Rogian
- Chamomile
- Rosemary
- Uawafian
- Sandelwood
- Cilantro
- Lemongras
- Siberian Fir
- Cinnamon
- Lime
- Spearmint
- Clary Sage
- Majoram
- Tangerine
- Clove
- Tea Tree
- Thyme
- Copaiba
- Melissa
- Tumeric
- Ferinel
- Myrrh
- Vetiver
- Frankincense
- Oregano
- Wild Orange
- Geranium
- Patchouli
- Yarrow Pom
- Ginger
- Peppermint
- Ylang Ylang





KOMM IN DIE ANWENDUNG!

Jetzt wird es aber Zeit, dass wir von der Theorie in die Praxis kommen und Du tatsächlich mit der **Anwendung in deinem Alltag** loslegst. Ich empfehle immer **von Beginn an** direkt **mit einer Ölroutine zu starten**, sodass Du auch gleich spüren kannst, wie die Öle Dich unterstützen können und Du dir gleich wunderbare, neue Routinen schaffen kannst.

Hier ein paar erste wundervolle Tipps für deinen Alltag mit den Ölen:

- **Morgens nach dem Aufstehen:**
2-3 Tropfen Lemon in ein großes Glas lauwarmes, stilles Wasser. Lemon macht gute Laune für den Tag & entgiftet gleichzeitig mit. Dein Körper entgiftet in der Nacht und so können morgens direkt als erstes all die Giftstoffe mit nach draußen genommen werden & Du kannst beschwingt in den Tag starten. Danach gibst Du **1-2 Tropfen Teebaum Öl** in deine Handinnenflächen und machst eine Handinhalation. Das richtet Dich wunderbar für den Tag aus und lässt dich mit deinen Energien bei Dir sein. So kannst Du entspannt in den Tag starten - egal was kommen mag.
- **Wenn Du das Gefühl hast, der nächste Kaffee ruft**, lass ihn mal weg und mache Dir bei deinem nächsten Glas Lemon-Wasser, denn das kannst Du mehrmals am Tag trinken, **einen Tropfen Peppermint** dazu, das macht super schnell einen klaren & frischen Kopf.



KOMM IN DIE ANWENDUNG!

- **Abends bevor Du schlafen gehst**, kannst Du in deinem Schlafzimmer wunderbar eine **Mischung aus Air & Lavendel diffusen** & **einen Tropfen Frankincense** (Weihrauch) **unter deine Zunge** geben.
 - Die Diffusermischung sorgt für einen entspannten Schlaf und einem freien Atem.
 - Weihrauch entspannt deine Gedanken & dein komplettes Nervensystem

Zusätzliche Tipps für deine tägliche Routine:

- Mische Dir einen Roller mit **OnGuard** & frak. Kokosöl und rolle Dir & deinen liebsten jeden morgen und/oder abend die Fußsohlen damit. Das **stärkt dein Immunsystem** - perfekt besonders für die Herbst-Winterzeit.
- Bei **Völlegefühl, Blähungen, Übelkeit und dem Gefühl, dass es gerade etwas zu verdauen gibt** - das kann auch emotionaler Natur sein - nutze **ZenGest** - entweder ein Tropfen ins Wasser oder bei einer entspannten Bauchmassage in Kombination wieder mit frak. Kokosöl.
- **Vor & nach dem Sport** kannst Du dich wunderbar mit Deep Blue einmassieren: 1 Tropfen **Deep Blue** auf die Hand und z.B. ein Mandelöl dazu und dann los geht's. Deep Blue kommt auch wunderbar zum Einsatz bei allen **körperlichen Beschwerden**, wie **Verspannungen, Prellungen, Stauchungen, verheiltes Narbengewebe**,...

ÖLE IM WASSER

Ätherische Öle in Wasser verdünnt trinken, ist nicht nur lecker, sondern es kann für Dich auch einige echte Vorteile für Dein Wohlbefinden haben. Du profitierst nämlich von allen wertvollen Wirkstoffen der jeweiligen Pflanze.



Du kannst ätherische Öle jeden Tag im Wasser trinken. Dafür reichen nur wenige Tropfen. 1-2 Tropfen pro Flasche sind völlig ausreichend.

ÖLE IM BAD



BEIM ZÄHNEPUTZEN

Gib einfach 1 Tropfen OnGuard oder Teebaum auf deine Zahnpasta um eine gesunde Mundflora zu unterstützen und das Immunsystem zu stärken.



NATÜRLICHE MUNDSPÜLUNG

Du kannst dir auch eine natürliche Mundspülung ganz einfach selbst herstellen. Gib dafür einfach 1 Tropfen Teebaum oder OnGuard in ein kleines Glas Wasser.



GESICHTSREINIGUNG

Gib dafür einfach etwas Wasser auf ein Wattepad, gib einen Tropfen Teebaum dazu und reinige damit deine Haut. (Augen aussparen)
Danach dieses Gesichtsol anwenden:



DIY GESICHTSÖL

Misch dir ganz einfach dein eigenes Gesichtsol an. Mein Lieblingsrezept:
5 Tropfen Weihrauch, 5 Tropfen Lavendel und 2 Tropfen Teebaum auf 10ml Trägeröl.



AROMA-DUSCHE

Gib einfach ein paar Tropfen in die Ecke deiner Dusche und genieße die aufsteigenden Öle.

PRAKTISCHE TIPPS!

Buchempfehlungen:

- „Kraft der Natur“
- „Modern Essentials“
- „Öl-Fieber“
- „Essentielle Emotionen“
- „Bring deine Emotionen in Balance“
- „Die tierische Welt der ätherischen Öle“ von Daniela Leikauf
- „DuftMedizin für Kinder“ von Maria Schasteen
- „Advanced Oil Magic“



Apps:

- EO-Guide:
 - AppStore: <https://apps.apple.com/de/app/eo-guide/id1372432331>
 - PlayStore: <https://play.google.com/store/apps/details?id=ch.synceed.eoguide&hl=de>
- doTERRA Essential Oils:
 - AppStore: <https://apps.apple.com/de/app/doterra-essential-oil-guide/id1538991974>
 - PlayStore: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.essentl.myeo.doterra&hl=en-US>

Bücher und Öl-Zubehör findest du z.B. hier:

- <https://www.aromazeug.de/>
- <https://www.foroils.com/>
- <https://eu.eosupplies.com/>



WISSENSWERTES ZUM DIFFUSER

Wie reinige ich meinen Diffuser?

Deinen Diffuser solltest Du gut hegen und pflegen, damit er dich lange begleiten und unterstützen kann. Verwende destilliertes Wasser, um Kalkablagerungen zu verhindern. Spüle ihn nach jeder Verwendung kurz mit warmem Wasser aus und reibe ihn trocken. Einmal wöchentlich empfiehlt sich eine gründlichere Reinigung mit Haushaltsessig. Befülle hierzu Deinen Diffuser zur Hälfte mit Wasser und 1 TL Haushaltsessig, lasse ihn für ca. 10 Minuten laufen, schalte ihn aus, leere ihn und wische ihn sanft aus. Den Sensor kannst Du vorsichtig mit einem Wattestäbchen reinigen. Im Anschluss alle Teile mit klarem Wasser ausspülen und trocken auswischen.

Füllmenge Diffuser in ml	Anzahl der Tropfen
100 ml	2 – 4 Tropfen
200 ml	5 – 10 Tropfen
300 ml	8 – 16 Tropfen
400 ml	11 – 20 Tropfen
500 ml	15 – 25 Tropfen

DIFFUSER MISCHUNGEN

Freier Atem:	3 Air + 3 Peppermint
Energiekick:	2 Air + 2 Lavender + 2 Lemon
Entspannung:	3 Lavender + 3 Frankincense
Kickstart:	3 Peppermint + 3 Lemon
Reine Luft:	2 On Guard + 2 Tea Tree + 2 Lemon
Pollenzeit:	2 Lavender + 2 Peppermint + 2 Lemon
Immunkraft:	2 On Guard + 2 Frankincense + 2 Lemon
Relaxmodus:	3 Lavender + 2 Frankincense
Happy:	2 Frankincense + 2 Lemon + 2 Peppermint
Steril:	3 Peppermint + 2 On Guard + 1 Oregano
Stress & Kopfweh:	2 Lavender + 2 Peppermint + 2 Frankincense



ICH BIN DA!

Wann immer...

- Du Fragen hast!
- Du gerade nicht weiterkommst!
- Du mehr über Doterra wissen möchtest!
- Du dich gerne über eine Chance, die dein Leben verändern könnte unterhalten möchtest!
- Du Dir bei der Anwendung schwer tust!
- Du einen beruflichen Plan B suchst!

Melde Dich bei mir!

Andrea

