

WILLKOMMEN bei dōTERRA

Schön, dass Du Dich für die wertvollen ätherischen Öle entschieden hast und ich Dich begleiten darf!

Informiere mich bitte, wenn Deine Öle da sind, damit ich Dich unterstützen kann in der ersten Anwendung. Gerne komme ich zu Dir um Fragen zu beantworten. Wir besprechen Deinen individuellen Wellnessplan und mischen evtl. Roller.

Wenn Deine Bestellung angekommen ist

Drehe Deine Fläschlein auf und rieche daran. Was empfindest Du, wenn Du an den Ölen riechst? Es gibt Düfte, die Du magst und Düfte, die Dir weniger zusagen. Du wirst die Kraft der Düfte auf emotionaler und körperlicher Ebene bald verstehen.

Aromatische Anwendung

Falls Du einen Diffuser mitbestellt hast, kannst Du mit Deinem Lieblingsduft Deine Wohnung gleich herrlich duften lassen. Fülle etwas Wasser in den Diffuser, füge etwa 6 bis 8 Tropfen Öl hinzu, schalte ihn an und genieße. Natürlich darfst Du die Öle auch miteinander mischen. Meine Idee: 6 Tropfen Lemon und 2 Tropfen Peppermint. Oder versuche 6 bis 8 Tropfen On Guard.

Topische Anwendung

Im besten Fall hast Du das fraktionierte Kokosöl mitbestellt. Es ist das ideale Trägeröl, um die ätherischen Öle zu verdünnen, wenn Du sie auf der Haut anwenden möchtest. Alternativ hast Du vielleicht ein anderes Trägeröl (Mandelöl, Jojobaöl), womit Du Deine ätherischen Öle verdünnen kannst. Das ist besser für Deine Haut und die ätherischen Öle verdunsten weniger schnell, so dass Dein Körper mehr und länger Öl aufnehmen kann.

Innerliche Anwendung

Viele ätherischen Öle von dōTERRA darf man, mit grossem gesundheitlichem Nutzen, innerlich anwenden. Gib einen Tropfen Lemon ins Glas und fülle es mit Wasser auf. Geniesse ein erfrischendes Wasser mit vielen wertvollen Antioxidantien. Weitere Möglichkeiten werden wir zusammen besprechen.

Diese Öle solltest Du nicht innerlich nutzen

Einzel-Öle:

Arborvitae
Blue Tansy
Cypress
Cedarwood
Douglas Fir
Eucalyptus
Spikenard
Wintergreen

Mischungen:

AromaTouch
Balance
Citrus Bliss
Elevation
Deep Blue
HD Clear
InTune
PastTense
Serenity
Salubelle
TerraShield
Whisper
Air

Kollektionen:

Alle Touch im Roller
Kid's Kollektion
Emotionen Kollektion
Yoga Kollektion

Vorsichtsmassnahmen

«Heisse» Öle können unverdünnt auf der Haut, im Mund und Rachen brennen: Clove, Oregano, Thyme, Lemongrass, Cinnamon und Cassia.

Hier wird empfohlen, 1 Tropfen des ätherischen Öls mit mindestens 10 Tropfen eines neutralen Trägeröls zu verdünnen.

Zitrusöle reagieren photosensibel auf Sonneneinstrahlung

Nach dem Auftragen auf Hautstellen, welche der direkten Sonne ausgesetzt werden, min. 12 Std. warten.

Tipp: Trage Zitrusöle an einer Stelle auf, wo keine Sonne hinkommt (z.B. Fusssohlen).

Auch in den Mischungen Air und On Guard ist Zitrusöl drin.

Bei Bluthochdruck auf Rosemary und Thyme verzichten.

Bei Epilepsie auf Rosemary, Basil, Fennel, Cedarwood, Cypress und Wintergreen verzichten oder mit dem Arzt abklären.

Bei Blutverdünner: Wintergreen (äusserlich), Cassia, Cinnamon, Clove, Fennel, Thyme, Oregano, Marjoram, Patchouli intensivieren die Blutverdünnung bei innerlicher Einnahme.

Homöopathie: 2 bis 3 Stunden Abstand zu den Globuli.

Ätherische Öle nie direkt in die Nase und Ohren geben. Eine Möglichkeit ist, das Öl auf einen Wattebausch zu tropfen.

Dosierung und Verdünnung

Die Empfehlungen in der Verdünnungstabelle für äusserliche Anwendung sind als einleitende Richtlinie gedacht. Bei Zweifel lieber stärker verdünnen und die Wirkung abwarten.

| | | | | |
|------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 0.5% | 1 |  |  | 10ml |
| 1% | 2 |  | | |
| 2% | 4 |  | | |
| 3% | 6 |  | | |

-  Babies und bei allen potenziell "heissen Ölen".
-  Bei Kleinkindern, Schwangeren und älteren Menschen.
-  Bei Kindern, sensiblen Personen, langfristigen Anwendungen und Wohlfühlmischungen.
-  Bei punktuellen, sowie kleinflächigen Anwendungen.

Maximale tägliche Dosierungsempfehlung von Dr. Hill:

| | Erwachsene | | Kinder ab 6 Jahren | |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Pro Anwendung | Max. in 24 h | Pro Anwendung | Max. in 24 h |
| Aromatisch | — | — | — | — |
| Innerlich | 2 - 4  | 12 - 24  | 1 - 2  | 3 - 12  |
| Oral | 1 - 3  | 4 - 18  | — | — |
| Über die Haut | 3 - 6  | 12 - 36  | 1 - 2  | 3 - 12  |

Aromatisch: nach Bedarf

Innerlich: Kapsel- oder Softgel-Einnahme.

Oral: mit einem Getränk oder unter der Zunge

Bei **Neugeborenen** das ätherische Öl mit Bedacht anwenden. Am besten nur auf den Fusssohlen oder über den Diffuser. Die Wirkung auf den gesamten Organismus ist dadurch stark genug.

Schwangere, Stillende und durch Alter oder Krankheit geschwächte Erwachsene sollten stärker verdünnen und ihrer Nase vertrauen.

Wir empfehlen evtl. Rücksprache mit dem Arzt.

Weniger ist mehr, dafür regelmässig!

Deine Hausapotheke



Pfefferminze/Peppermint

Pfefferminze belebt den Körper, den Verstand und den Geist.
Es klärt und fördert die Konzentration.

Hauptnutzen

kräftigt und belebt die Sinne
lindert Magenbeschwerden
unterstützt die Mundgesundheit
hilft frei zu atmen, wirkt kühlend

Wichtigste Anwendungsbereiche

Aufmerksamkeit / Ausdauer

Gib 3 bis 4 Tropfen Pfefferminze auf den Boden der Dusche,
um munter zu werden.

Inhaliere das Pfefferminz-Aroma direkt aus der Flasche oder
zerreibe es zwischen den Handflächen und atme tief ein.

Gib den Rest auf die Schläfen und den Nacken.

Saisonale Beschwerden

Jeweils 2 Tropfen Pfefferminz, Lemon und Lavendel mit 5ml (1TL)
fraktioniertem Kokosöl mischen. Auf Schläfen, unter die Nase und
auf die Fusssohlen auftragen.

Kühlend

2 Tropfen optional noch mit 2 Tropfen Eukalyptus mischen und in
eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Ein Tuch mit diesem
Wasser befeuchten und Stirn, Nacken und Füße befeuchten.

Kopf und Nackenverspannung

Gib einen Tropfen Pfefferminze, Lavendel und Weihrauch auf die
Stirn und den Nacken.

Verdauungsbeschwerden

Das Aroma direkt aus der Flasche inhalieren.

1 Tropfen mit Wasser oder Tee geniessen.

Verdünnt auf den Magen-/Darmbereich auftragen.

Deine Hausapotheke



Zitrone/Lemon

Positive Stimmung mit Lemon!
Lemon hilft Dir, Dich besser zu konzentrieren.

Hauptnutzen

aufmunternde und energetisierende Eigenschaften
zur Förderung einer besseren Stimmung
spritziges Aroma für Speisen
wirkungsvolle Ergänzung für Haushaltsreiniger und Seifen
löst effektiv Klebeetiketten, Fett und Harz
entgiftet den Körper
stärkt das Immunsystem
wirkt Übersäuerung entgegen

Wichtigste Anwendungsbereiche

Energie

1 bis 2 Tropfen auf die Handflächen geben. Die Hände über Mund und Nase legen und das Aroma einatmen.

Stimmungsaufhellend

3 bis 5 Tropfen -optional mit 3 Tropfen Pfefferminze-
in den Diffuser geben.

Kratzen im Hals

1 Tropfen in 1 TL Honig geben. In eine Tasse warmes Wasser oder Tee mischen und trinken.

Entgiften/Reinigen

Mehrmals täglich 1 Tropfen in einem Glas Wasser trinken.

Glasreiniger

Gib einige Tropfen Lemon in einen Glasspray und fülle diesen mit Wasser auf. Vor Gebrauch schütteln.
Auch im Bodenwasser anwendbar.
Reinigt und riecht herrlich frisch!

Deine Hausapotheke



Teebaum/Tea Tree

Das Öl der Abgrenzung.

Du lernst NEIN zu sagen und Deine eigenen Grenzen zu ziehen!

Hauptnutzen

bietet stärkende und regenerierende Vorzüge
für Haare, Haut und Fingernägel
reinigende Eigenschaften
unterstützt den gesunden Teint

Wichtigste Anwendungsbereiche

Hautinfektionen/Wunden

1 bis 2 Tropfen mit 1 TL fraktioniertem Kokosöl mischen und auf
die entzündete Stelle auftragen.

AUA-Spray

Aus jeweils 8 Tropfen Tea Tree, Lavendel
und Frankincense herstellen.

In eine 30 ml Sprühflasche geben und
mit fraktioniertem Kokosöl auffüllen.

Pilzinfektionen

Unverdünnt NUR auf den betroffenen Bereich geben.

Mehrmals täglich anwenden.

Protokoll zur innerlichen Unterstützung (da oft im Darm
Überpilzung und sehr hartnäckig,
besonders an Fuss und Nägel) gern bei mir erhältlich.

Unreine Haut

Gesicht täglich waschen aus einer Mischung mit 2 Tropfen
in 1 Tasse warmem Wasser.

Ohrenschmerzen

Tea Tree, Basil und Lavendel oder Helichrysum verdünnt
regelmässig ums Ohr auftragen und
auf einen Wattebausch geträufelt ins Ohr.

Deine Hausapotheke



Weihrauch/Frankincense

Der Duft des Weihrauchs erinnert Dich daran,
dass Du geliebt und beschützt bist.

Hauptnutzen

beruhigt die Haut

reduziert das Erscheinen von Hautunregelmässigkeiten
fördert friedliche, entspannende und zufriedene Gefühle
unterstützt allgemeines Wohlbefindens

Wichtigste Anwendungsbereiche

Unterstützt die Gelenkfunktion

Die betroffenen Gelenke sanft mit einer Mischung aus
3 Tropfen Weihrauch, 3 Tropfen Pfefferminze, 2 Tropfen Majoran
und fraktioniertem Kokosöl (in 10ml Roller) einreiben.

Betrübte Stimmung

Unverdünnt auf Schläfe oder Stirn geben, Roller mit Mischung aus
Weihrauch und fraktioniertem Kokosöl über die Wirbelsäule rollen
und auf die Fusssohlen auftragen.

Geistige Erschöpfung

Zur Entspannungsförderung unverdünnt auf Schläfen, Nacken,
Leberbereich und/ oder Füße geben.

Auf Pulspunkte auftragen.

Schmerzende Hautrötung

3 Tropfen Weihrauch und 2 Tropfen Lavendel in eine Schüssel mit
kaltem Wasser geben. Ein Tuch mit dem Wasser befeuchten und 15
bis 30 Minuten auf die betroffene Stelle drücken.

Tägliche Routine

Jeden Morgen 1-2 Tropfen Frankincense unter die Zunge geben zur
Unterstützung der gesunden
Entzündungsreaktion und Zellregeneration.

Deine Hausapotheke



Oregano

Oregano sprengt alle Ketten, die Dich gefangen halten! Es durchdringt alle emotionalen Schichten!

Hauptnutzen

würziges Kräuteraroma für Speisen
bietet starke antioxidative Vorzüge
gibt der Haut ein wärmendes Gefühl
bei Warzen

ACHTUNG!!

Immer verdünnt auf die Haut auftragen, da es ein heisses Öl ist und pur auf der Haut brennen kann.

Wichtigste Anwendungsbereiche

Antibakteriell

Mische 1 Tropfen Oregano mit 1 TL Trägeröl und trage diese Mischung auf den Leberbereich und die Fusssohlen auf.

Antimykotisch

Im Diffuser zerstäuben, um Pilzinfektionen zu bekämpfen.

Warzen

Etwas verdünnt NUR auf Warzen aufbringen, 1 bis 2 mal täglich.

Akute Blasenprobleme

Alle 2 Stunden eine Kapsel mit je 2 Tropfen Oregano, Lemongrass und On Guard mit viel Flüssigkeit trinken.

Zusätzlich diese Öle mit etwas Trägeröl auf die Blasenregion auftragen.

Reduzieren, wenn Besserung spürbar.

Danach noch 3-4 Tage 3 x täglich weitermachen.

Deine Hausapotheke



Lavendel/Lavender

Lavendel unterstützt auf sanfte Weise Deine Unsicherheiten zu überwinden und Deine wahren Gefühle und Gedanken zum Ausdruck zu bringen!

Hauptnutzen

beruhigt Hautirritationen
bietet entspannende Eigenschaften
fördert erholsamen Schlaf
erste Hilfe bei zu viel Sonne

Wichtigste Anwendungsbereiche

Fördert friedliche Gefühle / Beruhigt das Nervensystem /
Unterstützt eine gute Nachtruhe.

Gib 3 bis 5 Tropfen Lavendel in einen Diffuser.

Massiere 2 bis 3 Tropfen auf Deine Fusssohlen und
auf die Pulspunkte.

Inhaliere das Aroma direkt aus der Flasche oder zerreiße es
in den Handflächen.

Hautirritationen

Trage bei kleineren Verbrennungen 1 bis 2 Tropfen direkt auf.
Nach Bedarf oft wiederholen.

Ruhiger Schlaf-Raumspray

Gib etwa 20 Tropfen Lavendel in einen 30 ml Glasspray und fülle
ihn mit Wasser auf. Sprühe damit vor dem Schlafengehen den
Raum, Deine Bettwäsche und Dich selbst damit ein.

Vor Gebrauch schütteln.

Insektenstiche

10 ml Roller mit 8 Tropfen Lavendel und fraktioniertem Kokosöl
vorbereiten. Nach Bedarf auf den Stich rollen um zu beruhigen,
den Juckreiz zu reduzieren und Entzündungen vorzubeugen.

Deine Hausapotheke



Deep Blue

Emotionale Entlastung von alten Mustern wie:

Ich bin nicht gut genug.

Reibe Deep Blue am unteren Rücken ein mit folgender Affirmation:

Ich bin wertvoll, ich beschäftige mich mit Dingen,
die mich glücklich machen.

Hauptnutzen

unterstützt den Bewegungsapparat

hilft, Anspannung abzubauen

ruft Gefühle der Entspannung hervor

Wintergreen, Peppermint, Kampfer, Helichrysum,

echte Kamille, ua. bieten gezielte Linderung

Wichtigste Anwendungsbereiche

Gelenkunterstützung

2 Tropfen mit 1 Esslöffel fraktioniertem Kokosöl mischen und täglich sanft auf die betroffenen Gelenke einmassieren.

Rückenverspannung

2 Tropfen mit 1 Esslöffel fraktioniertem Kokosöl mischen und sanft über den Rücken massieren, um die Schmerzen zu lindern.

Schmerzende Muskeln

2 Tropfen mit 1 Esslöffel fraktioniertem Kokosöl mischen und als Massageöl auf dem schmerzenden Muskel verwenden.

Kopfverspannung

Deep Blue mit den Fingerspitzen einer Hand auf die Schläfen, Nacken, Haaransatz und den Knochen hinter den Ohren auftragen.

Warte 5 Minuten, um zu sehen, ob du mehr benötigst.

Entspannungsbad

5 Tropfen Deep Blue mit etwas Sahne oder Mandelöl ins laufende Badewasser geben um den ganzen Körper zu entspannen.

Deine Hausapotheke



On Guard/schützende Mischung

Die Öle in dieser Mischung wurden auf ihre starken Fähigkeiten hin untersucht, für unseren Organismus schädliche Faktoren abzutöten.

Hauptnutzen

fördert das körpereigene Immunsystem
bietet antioxidative Vorzüge
vitalisierend und stimmungsaufhellend

Eigenschaften

On Guard ist eine einzigartige, patentierte Mischung aus den hundert Prozent reinen ätherischen Ölen Wild Orange, Gewürznelke, Eukalyptus, Rosmarin und Zimtrinde. Es wird als schützende Mischung bezeichnet. Sowohl im körperlichen als auch in geistig-seelischen Bereich.

Wichtigste Anwendungsbereiche

Zur Stärkung des Immunsystems 2 Tropfen täglich in einer Kapsel einnehmen.

Ermunternd

In einem Diffuser zerstäuben oder direkt aus der Flasche einatmen.

Reinigung

Gib 3 bis 5 Tropfen in eine Schüssel mit 250 Milliliter Wasser. Befeuchte ein Tuch mit dem Wasser und reinige damit Küchentheken oder andere Oberflächen.

Immunstärkend bei saisonalen Beschwerden

Täglich mehrmals einige Tropfen auf die Fußsohlen einmassieren und 1 - 2 Tropfen einnehmen.

6 Tropfen im Diffuser zerstäuben.

Bei beginnendem Kratzen im Hals einen Tropfen auf den Handrücken geben und ablecken.
Verdünnt auf den Hals auftragen.

Deine Hausapotheke



Air/Atemwegsmischung

Verbreitet ein frisches Minzaroma. Air, eine Mischung die dafür bekannt ist die Auswirkungen saisonaler Bedrohungen für die Gesundheit zu minimieren und gleichzeitig beruhigende Eigenschaften zu bieten.

Hauptnutzen

unterstützt das freie Durchatmen und gesunde Atemwege
beruhigende Wirkung

kann Anspannungen lindern

bietet eine beruhigende, entspannende Wirkung
perfekt im Diffuser für einen erholsamen Schlaf

Eigenschaften

Mischung aus Laurel Leaf, Peppermint, Eucalyptus,
Tea Tree, Lemon, Ravensara, Cardamom

Wichtigste Anwendungsbereiche

Fördert eine leichte Atmung

In einem Diffuser zerstäuben oder das Aroma direkt
aus der Flasche einatmen.

Verdünt auf Brust und Rücken einreiben

Mit fraktioniertem Kokosöl verdünnen und
eine kleine Menge auf Brust und Rücken auftragen.

Verstopfte Nase

3 - 5 Tropfen in eine kleine Schüssel mit heissem Wasser geben
und den Dampf inhalieren.

Verdünt auf Stirn und Nasennebenhöhlen einstreichen.

Duschen

Beim Duschen 2 - 3 Tropfen auf den Boden geben
und das Aroma inhalieren.

Deine Hausapotheke



ZenGest/Verdauungsmischung

ZenGest bietet viele Vorteile für die Verdauungsgesundheit.

Die beruhigenden Eigenschaften dieses Öls lindern Magenbeschwerden. ZenGest kann zur Verbesserung der Verdauungsfunktion beitragen.

Die Öle in dieser Mischung wurden auf ihre Fähigkeit hin untersucht, das Verdauungssystem auszugleichen und viele Erkrankungen des Verdauungssystems zu lindern.

Hauptnutzen

fördert gesunde Verdauung
bei gelegentlichem Unwohlsein

Beim verdünnten Auftragen auf den Bauch beruhigt dieses Öl Schmerzen, die mit Magenverstimmungen einhergehen.

Eigenschaften

Diese Ölmischung beinhaltet Ingwer, Pfefferminze, Estragon, Fenchel, Kümmel, Koriander und Anis.

ZenGest, eine firmeneigene Mischung, ist bekannt für seine Fähigkeit bei der Verdauung zu helfen, Magenverstimmungen zu beruhigen und die gesamte Verdauungsgesundheit zu fördern. Die einzigartige Zusammenführung der oben genannten, reinen ätherischen Öle kann auch unterstützend bei gelegentlicher Reisekrankheit, Übelkeit und Durchfall unterstützen.

Wichtigste Anwendungsbereiche

Magenverstimmungen

2 Tropfen verdünnt über dem Magen auftragen

1 - 3 Tropfen mit Wasser vermischt trinken

2 - 4 Tropfen in eine leere Kapsel füllen und einnehmen

Verstopfte Nase

Pur oder verdünnt auf Nasenflügel/Nasennebenhöhlen auftragen.

Diffusermischungen

| Starkes Immunsystem | Frisch und wach | Ruhig und ausgeglichen | Gereinigte Luft |
|--------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|------------------------|
| 3 Tea Tree 3 Oregano 3 Lemon 3 On Guard | 5 Lemon 3 Peppermint | Lavendel 3 Frankincense | Lemon 5 On Guard |

Veggie Caps

| Saisonale Beschwerden | Immunsystem unterstützen |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Lemon 2 Lavendel 2 Peppermint Nach Bedarf oder 3 x täglich 1 Kapsel mit Wasser trinken | 2 Lemon 2 Frankincense 2 Tea Tree 2 On Guard 2 Oregano Akut: alle 2 Std / Kur: 3 x tägl, 14 Tage |

Sprays 30 ml

| Aua-Spray | Gelegentliche Schluckbeschwerden | Frischer Atem |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 Lavender 8 Tea Tree 8 Frankincense Fraktioniertes Kokosöl | 5 On Guard 3 Tea Tree 3 Lemon | 5 Tea Tree 5 Peppermint Destilliertes Wasser auffüllen. Vor Gebrauch gut schütteln. |

Roller 10 ml

Öle in Roller füllen und fraktioniertes Kokosöl auffüllen

| Immunsystem | Schlaf gut | Kopfverspannung |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 Tea Tree 2 Oregano 2 Lemon 2 On Guard | 5 Lavender 3 Frankincense Auf Fusssohlen, Handgelenken, Nacken, Pulspunkten auftragen | 4 Deep Blue oder Peppermint 2 Frankincense 2 Lavender Nach Bedarf auf Nacken, Schläfen, Stirn auftragen |
| Fokus 2 Frankincense 2 Peppermint 2 Lemon Auf Schläfen und die Stirn auftragen | | |

Nützliche Links:

Deine dōTERRA Seite

www.mydoterra.com

Zubehör, Bücher etc.

www.die-kraft-der-natur.ch

www.oilspiration.ch

www.foroils.com

www.aromazeug.de

www.pushngo.ch

Informationen

www.doterra.eu

App EO Guide

Kurse, Weiterbildung

www.tropfenkraft.ch

www.duftschule.ch

Links für unsere Telegramgruppen, Fragen/Antworten/Infos:

Öl-Oase: regelmässige Rezepte

<https://t.me/+dlg4wi9s5hA0Mzg8>

Schulungen: Infos über Kurse und Schulungen

<https://t.me/+ITw355EfZVQ5ODg8>

Gemeinsam wachsen: vertieftes Wissen über Produkte und Firma

<https://t.me/+XoSo9qA-eTNlZGRk>

Tiere: Fragen und Antworten

<https://t.me/+E-TcVMkf8jxJEsmb>

Ölmami: Fragen und Antworten

https://t.me/joinchat/Ry6B1y4_yvtPDOHp

Ich bin jederzeit gerne für Dich da!

Deine Nicole - Dein Tropfenkraft Team

+41 (0)79 689 19 75 www.mydoterra.com/nicolestaub