



Ätherische Öle  
für Teenager

# Unreine Haut

In der **sensiblen Phase** der Pubertät bedeuten Hautunreinheiten oft eine psychische Belastung.

**Der HD Clear Roll-On bietet Unterstützung, da es das Hautbild verbessern kann.**

Er und der Facial Cleanser gehört zur **täglichen Routine** (morgens und abends).

Bei regelmässiger Anwendung wird: Die Haut regelmässiger, sie wird **gesäubert**, mit **Feuchtigkeit** versorgt und bekommt einen **klaren Teint**.



HD Clear: Schwarzkümmelsamen, Kampfer, Teebaum, Litsea, Eukalyptus, Geranium

# Hilfe, Pickelalarm



Ist es gerade ganz schlimm, stelle für die **punktueller Unterstützung** eine Mischung her.

10 Tr Teebaum

10 Tr Lavendel

5 Tr Rosmarin

3 Tr Zitrone

In einen 10ml Roll-On geben und mit fractioniertem Kokosöl auffüllen.

Gib je 2 Tropfen auf Deinen feuchten Waschlappen und reinige Deine Haut.

Bitte verwende nur die CPTG zertifizierten ätherischen Öle von dōTERRA.

# Emotionen-Achterbahn

Wenn Stimmungsschwankungen an der Tagesordnung sind, können einige Öle **ausgleichend** wirken. Im Diffuser, in einem Roll-On auf der Haut oder als Körperspray mit Wasser verdünnt.

Vetiver, Ylang Ylang, Clary Sage, Weihrauch mit Wild Orange, Green Mandarine oder Bergamot. Etwa 9 Tr Deiner Wahl in 10ml Behälter.

**Die Ölmischungen aus dem Emotionen-Set unterstützen sehr gezielt jede Gefühlslage.**



**Fördert: Motivation, Selbstvertrauen, Mut, Heiterkeit, Optimismus, Freude, Trost, Hoffnung, Friede, Ruhe, Zufriedenheit, Vergebung, Geduld Linderung, Leidenschaft, Energie.**

# Bleib auf dem Boden

Trage **Balance jeden Morgen** unter den Fusssohlen auf um geerdet in den Tag zu starten. Auch zwischendurch an die Pulsunkte auftragen und daran riechen, um **ruhige Gefühle** zu fördern.

Mischung aus fractioniertem Kokosöl, Weihrauch, blauer Rainfarn, Fichte, Ho-Holz, Kamille





# Liebeskummer

**Gefühle bei Liebeskummer können sehr intensiv sein.**



**Lass los:** Peace fördert Gefühle wie Zufriedenheit, Gelassenheit, Zuversicht



**Lass los:** Console hüllt Dich in Trost und Hoffnung



**Atme durch!**



**Verzeihe** anderen, verzeihe Dir, verzeie der Situation und finde Ruhe.  
**Selbstliebe:** Du bist genug.

# Du brauchst Nährstoffe

*Dein Körper braucht und verbraucht sehr viele Nährstoffe.  
Das Wellnesspaket bietet Dir, was Dein Körper braucht.*

- **Wichtige Nährstoffe für die Zellgesundheit.**
- **Quelle für essentielle Omega Fettsäuren.**
- **Probiotische Kulturen für gesunde Darmflora.**
- allgemeines Wohlbefinden und Vitalität
- Antioxidans- und DNA-Schutz
- Energiestoffwechsel
- gesunde Knochen
- Funktion des Immunsystems
- Stressmanagement
- Herz-Kreislauf-Gesundheit
- für gesunde Haare, Haut und Nägel
- für die Augen, Gehirn und Nervensystem
- Funktion der Leber- und Darmgesundheit
- gesunde Lunge und gesunde Atemwege
- Glutenfrei, ohne Milchprodukte

In Kapseln oder in Beuteln für Deinen täglichen Powershake.



# Verdauung

Gerade auch in dieser Phase des Lebens essentiell wichtig, ausgeglichen zu essen. **ZenGest bietet beim Verdauen körperlich und emotional starke und doch sehr sanfte Unterstützung.**

ZenGest ist eine Mischung aus: Fenchel, Kümmel, Anis, Estragon, Kardamon, Pfefferminze, Ingwer

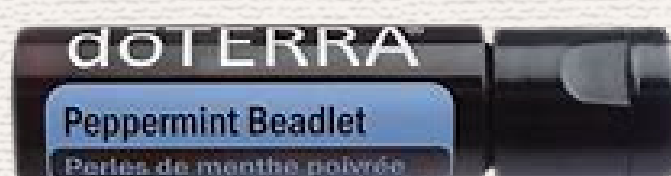
**1 Softgel mit Wasser trinken unterstützt bei Blähungen, und nach schwerem Essen.**



*Super für unterwegs!  
Bei akuten Bauchschmerzen auf den  
Bauch einmassieren.*



*TerraZyme unterstützt die **gesunde Verdauung**. Es hilft beim Verstoffwechseln, vor allem auch bei enzymarmem, verarbeiteten Lebensmitteln.  
Fördert die Verträglichkeit.  
Nimm 3 x täglich 1 Kapsel zum Essen.*



**Peppermint Beadlets gegen Mundgeruch und das Küssen schmeckt toll!**

# Regelschmerzen

Ob es im Unterleib zieht, Du Rückenschmerzen spürst oder Stimmungsschwankungen hast:  
**Clarycalm bietet Dir wunderbare, lindernde Unterstützung.**

Es hilft, die Hormone und Emotionen ins Gleichgewicht zu bekommen.

Unterstützt bei Krämpfen und Verspannungen.

Auf betroffene Stelle auftragen und einmassieren.  
Auch wohltuend, wenn es beim Wachstum der Brüste spannt oder schmerzt.



Mischung aus: Ylang Ylang, Römische Kamille, Lavendel, Geranium, Fenchel, Clary Sage, Zedernholz, Bergamotte, Karottensamen, Palmrosa, Mönchspfeffer

# Studieren-Schulalltag

Kommst Du am Morgen nicht in die Gänge?  
Hast Du manchmal Probleme mit der **Konzentration**?  
**Prüfungsangst? Hier einige Tipps:**



**Lemon:** Stimmungshhebend. Mit Pfefferminze kombiniert macht es munter, wenn Aufstehen schwer fällt. Je 4 Tropfen in den Diffuser.



**Rosmarin:** Klärt, fördert die Konzentration, macht geistig wach. Mit Pfefferminze, Lemon und Weihrauch: je 3 Tropfen verdünnt in einen Roll-On, auf Schläfen, Stirn und Nacken einmassieren. Oder Diffusen.



**Wild Orange:** Bei Schul- und Prüfungsangst. Kombiniert mit Pfefferminze hebt es die Stimmung, macht gute Laune. Kombiniere es mit Balance: es bringt positive Gefühle und hilft, bei Dir zu sein.



**Vetiver:** Beruhigt / erdet Deine Emotionen, fördert Geduld & Ausgeglichenheit. Hält Deine Antennen bei Dir, wenn sie überall ausgestreckt sind. 1-2 Tropfen verdünnt auf Deine Schädelbasis.



## Tipp:

Verwende zum Lernen immer das gleiche Öl. So kannst Du Gelerntes besser abrufen und Dein Erinnerungsvermögen aktivieren.

Stelle praktische Riechstifte her.

