Aktives Immunsystem

E-BOOK





dōTERRA®
Unabhängige Wellness-Botschafterin

natürlich gesund
Tropfenkraft

Wieso die Öle über die kalte Saison?

- Sie füllen Dein Zuhause mit einem wunderbaren herbstlichen Duft.
- Frei von Giftstoffen (Kerzen und Raumsprays können Chemikalien und Paraffin enthalten, die der Gesundheit schaden).
- Düfte wecken Erinnerungen und schenken ein gutes Gefühl (Pulloverwetter, Kürbisgerichte, kuschelige Decken, bunte Blätter, Zimt).
- Das Immunsystem wird von vielen herbstlichen ätherischen Ölen unterstützt (On Guard, Zimt, Cassia, Nelke, Weihrauch, Lemon, Myrrhe und Wild Orange).
- Geben Gerichten zusätzlich leckeren Geschmack.
- Gegen Herbstmüdigkeit, Lustlosigkeit, Stress.

Gründe für ein schwaches Immunsystem

- Hohes Lebensalter
- Stress (körperliche und mental)
- Ungesunde bzw. Mangelernährung
- Schlafmangel und Schlafstörungen
- Bewegungsmangel
- Rauchen und Alkohol
- Besehende Infekte und Entzündungen.
- Chronische Krankheiten wie Diabetes, ua
- Autoimmunerkrankungen
- (abwehrunterdrückende) Medikamente

Prävention & gesunder Lebensstil
sind das A und O
für langfristige Gesundheit.

Nutzen von dõTERRA-Produkten

- Wirksam, effizient, rein.
- Reduktion von Giftstoffen für den Körper.
- Fördert gesunden, natürlichen Lebensstil.
- 100% natürlich
- Steigert das Wohlbefinden nachweislich.
- Stressreduktion
- Im Alltag praktisch anwendbare Hilfsmittel.
- Für das emotionale Wohlbefinden.
- Preiswerte Produkte durch das Treueprogramm.

Die Integration von dõTERRA-Ölen in unsere tägliche Routine gibt uns die Möglichkeit, die Verantwortung für unsere Zellgesundheit zu übernehmen und unseren Körper bei seiner anspruchsvollen Aufgabe zu unterstützen, die Billionen von kleinen Zellen, diese Organismen in unserem Innerem optimal zu versorgen."

Alexandra Nietsche, Fachärztin für Allgemeinmedizin

Nutze das ganze On Guard- Sortiment

Giftstoffe, Chemikalien, Synthetisches stören und blockieren empfindlichen Abläufe.



Nutze natürliche, gesunde Produkte:

- Handseife
- Kapseln
- Beadlets - Kügelchen
- Drops
- Öl-Mischung
- Roll-On
- Waschmittel
- Handspray - Desinfektion
- Zahnpasta & Zahnseide
- Mundspülung

Entlaste Deinen Körper, damit er seine Funktionen langfristig optimal und vital ausführen kann.

Gesunde Immunreaktion

Stärkung des Immunsystems





- On Guard im Diffuser über die Atemwege.



- On Guard Roll-On täglich auf Fusssohlen und Wirbelsäule.

On Guard Softgels: Ölmischung mit zusätzlicher Kraft von schwarzem Pfeffer, Oregano & Melissa.
Täglich 2 Softgels als Kur oder über die ganze Saison.



On Guard

Schützende Mischung

Schützen
Stärken
Präventiv &
Reagieren



Morgens und abends mit Fraktioniertem Kokosöl verdünnt auf die Fussohlen und in den Nacken massieren. Evtl. Roll-On damit herstellen und zur Arbeit mitnehmen.

Mischung aus Zimt, Nelke, Rosmarin, Wild Orange, Eukalyptus

Stronger

Kinder-Öl

- Sanft unterstützend.
- Auf Nacken, Wirbelsäule & Fusssohlen.

Zedernholz, Litsea, Weihrauch, Rose, fraktioniertes Kokosöl.



On Guard

Beadlets - Kügelchen

Unterstützt ein gesundes Immunsystem.

- ¼ Tropfen On Guard pro Kügelchen.
- Ideal für unterwegs und zwischendurch
- Für Kinder (ganz schlucken)
- Auch bei Halsschmerzen oder Zahnfleischproblemen (aufbeissen).



Handspray - wieder auffüllbar

Natürliche Desinfektion für alles.

- 15 Tropfen On Guard-Öl
- In ein 30 ml Sprayflasche
- Etwas fraktioniertesKokosöl
- Mit Wasser auffüllen
- Vor Gebrauch aufschütteln.



On Guard

Handschaumseife

Hände waschen verhindert die Verbreitung
und Ausbreitung im eigenen Körper.
Verhindert die Verbreitung über
Berührung von Gegenständen und Menschen.
•½ Wasser, ½ Handseifenbasis
In Seifenspender füllen, schütteln.

Zahnpasta - natürlich & basisch

- Auch für Kinder ideal.
- Gesunde Mundhygiene.
- Unterstützt das Immunsystem
  beim Zähneputzen über
  die Schleimhäute.





Täglich diffusen

Freie Atemwege & angenehmes Raumklima



Gesunde Atemwege

Pfefferminze, Eukalyptus, Lemon, Teebaum, Kardamom, Ravintsara

Öffnet Atemwege, bei Halsthemen, für ein "durchlüftetes" Raumklima.



Immunstärkende Mischung

Zimt, Nelke, Rosmarin, Wild Orange, Eukalyptus

Stärkt das Immunsystem, bei äusseren Einflüssen. Wärmend.



Reinigende Mischung

Teebaum, Lemon, Sibirische Fichte, Limette, Koriander

Reinigt die Luft.

-Morgens

-Nach der Arbeit/Schule

-Abends oder/und nachts.



Entspann' Dich

Tipps für die Emotionen



Im Diffuser vor dem Einschlafen.

- LAVENDEL

Im Nacken, unter die Fusssohlen oder innerlich.

- FRANKINCENSE

Auf Brust & Handgelenken und inhalieren.

- ADAPTIV

Morgens & abends auf Fusssohlen einmassieren.

- BALANCE

Für Kinder: auf Fusssohlen, Wirbelsäule entlang.

- CALMER

Für Kinder: In den Nacken und auf Handgelenke.

- STEADY





DIE Top-Öle
für die kalte Saison.

- On Guard - Immunsystem
- Teebaum - Immunsystem
- Lemon - Immunsystem-Harnwegsystem
- Oregano - Immunsystem- Entzündungsreaktion
- Kurkuma - Entzündungsreaktion- Antioxidantien
- Meta PWR - Stoffwechsel-Blutzucker
- Air - freie Atemwege-leichte Atmung
- Ginger - Entzündungsreaktion-Antioxidantien
- Weihrauch-Immunsystem- Entzündungsreaktion
- Citrus Bliss - gute Stimmung







Allgemeine Tipps

Ölroutine - Selbstfürsorge

Baue die Öle in Deinen Alltag ein.

Aromatisch:

- Diffuser
- Aroma-Dusche

Äusserlich:

- Roll-On - fertig oder DIY
- abendliches Fussbad
- Aroma Touch-Massage oder Symphonie der Zellen-Technik

Innerlich:

- Kapsel, trinken, Smoothie, Salatsauce...
- Zitrus-Öle im Wasser
- Nahrungsergänzungen

Öle unterwegs nutzen - z.B. Handspray

- On Guard Linie
- WC Spray
- Gemüse waschen mit Lemon/On Guard

Morgenroutine

Geerdet in den Tag

- Aromadusche mit Deinem Lieblings-Öl kombiniere die doTERRA Bodylotion mit dem passendem Öl (z.B. On Guard) Balance auf Nacken und Fusssohlen trinke ein grosses Glas Wasser mit Lemon oder Meta PWR-Öl
- Nimm Deine Supplements: LLV, TerraZyme, On Guard, Mito2Max.
- On Guard Handspray für unterwegs.
- On Guard Drops oder Beadles für unterwegs.

Abendroutine

Lass den Tag los

Vorbereitung auf Regeneration und Erholung.

- Diffuser ON! mit beruhigenden Ölen wie Sibirische Fichte oder Serenity.
- Nimm Deine Supplements.
- Bei Bedarf Aromadusche.
- Fussbad mit RevitaZen zur Entgiftung.
- Serenity-Kapsel oder Immunkapsel
- Fussmassage mit Lavendel, Serenity
- Mundspülung/gurgeln mit On Guard.
- Aroma Touch Anwendung oder Symphonie der Zellen-Massage, Anwendung auf Rücken, Nacken und Füssen. Toll auch für Kinder!

Schlaf & Regeneration

Mit Sauerkirschen-extrakt



Mit Baldrian

Serenity - erholsame Mischung

- Fördert Ruhe & Gehirnregeneration.
- Gedankenkarussel loslassen & durchschlafen.
- Bei Ängsten, Gefühlen von gereizt sein.
- Macht nicht müde.
- Nimm 1-2 Kapseln 30 Min. vor dem Schlafengehen.
- Massiere 1-2 Tr mit etwas FOC auf Fussohlen.
- 2 Tropfen im Diffuser auf dem Nachttisch.
- Bad mit 4-5 Tr Serenity in etwas Honig gemischt & im Wasser verteilt.
- 5 Tropfen auf Duschwanne für Aromadusche.
- Spray auf Wasserbasis herstellen für Körper, Kleider, Bett, Raum.

Atemwege

Schnuddernase und Co.

Erkältungsthemen

- Air, Air Stick oder Air diffusen
- On Guard diffusen

Laufende Nase

- On Guard Touch
- Teebaumöl oder Air zum inhallieren.

Halsthemen

- Gurgeln mit On Guard oder Teebaum.
- On Guard Beadlets einnehmen.
- 10ml Roll-On machen mit Teebaum + Oregano + On Guard, je 4 Tr, Rest Kokosöl

Wenn es im Ohr schmerzt...

- Basilikum + Teebaumöl + Lavendel
- Je 1 Tr auf ein Stück Watte, 30 min lang.
- Ins Ohr rein tun, oder diese Öle verdünnt.
- Rund ums Ohr auftragen.
- Niemals Öl direkt ins Ohr tropfen.

Zu hohe Temperatur

- Abkühlen: Peppermint, Lemon, Lime, Eucalyptus Schweiss fördern: Basilikum, Rosmarin, Teebaum

Stressregulation

Mentale Kraft, Fokus & Ruhe fördern ein gesundes Immunsystem







- **Rosemary** fördert Konzentration, Fokus & mentale Klarheit.
- **Peppermint** fördert Wachheit & Aufmerksamkeit. Bringt Sauerstoff in die Zellen.
- **Vetiver & Sandalwood** - erdend und helfen, Ruhe zu finden.
- **Frankincense** - neuroprotektive Eigenschaften. Unterstützung der Gehirngesundheit.
- Verbessert Gedächtnis & Konzentration.

- Im Diffuser beim Lernen, Arbeit, Raumluft
- Roll-On mit je 2-3 Tropfen & Trägeröl, auf Schläfen & Nacken auftragen.
- Riechstift mit Ölen tränken. Beim Lernen & in der Schule anwenden.

Immun - Bombe

10 Tage - Kur

Kapsel machen, morgens und abends zum Essen nehmen:

1-2 Tr Lemon
1-2 Tr Oregano
1-2 Tr On Guard
1-2 Tr Teebaum
1-2 Tr Weihrauch



Zusätzlich:

- Je 3 Tr in 10ml Roll-On geben.
- Mit FCO auffüllen.
- 3 x tägliche auf Füsse auftragen.
- Abends und nachts diffusen.

Energiekomplex

Meta PWR Mito2Max

- Alternative zu Kaffee, Softdrinks, etc.
- Enthält Ginseng, Ashwaganda, Litschi Extrakt, Grüntee
- 1-2 Kapseln täglich Hilft bei Erschöpfung & Stress.
- Reduziert mentale Belastung



Tägliche Versorgung

Essentielle Mikronährstoffe als Grundlage



LifeLongVitality = LLV

Gehirn benötigt permanent essenzielle Baustoffe für zelluläre Energieproduktion & Protektion.

- Täglich hoch bioverfügbare Nährstoffe von innen für neuronale Flexibilität.
- Morgens und Abends je 2 Kapseln.

- Antioxidantien, Omega-3, Vitamine, Mineralien, Elektrolyte = Zellschutz
- Wohlbefinden und langfristige Vitalität.
- Energiestoffwechsel.
- Funktion des Immunsystems.
- Stress-Ruhemanagement.
- Herz-Kreislauf-Gesundheit.
- Gesunde Haare, Haut und Nägel, Knochen.
- Augen, Gehirn und Nervensystem.
- Funktion von Leber und Darm.

Das Wellnesspaket



Die tägliche Nährstoffzufuhr

Du wählst: Klassische Kapseln im oben genannten LLV oder das Monatspakt inkl. Probiotika.

VMG+ - Vitamine, Mineralien, Grünes

- Täglich 1 Beutel in ca. 3dl Flüssigkeit auflösen. Im Wasser, Kokoswasser oä
- Perfekt ergänzbar mit allen Nahrungs-ergänzungen von dōTERRA in Pulverform.

PB Restore oder Assist+ - Probiotika

- Gib das Sachet in Deinen VMG+-Cocktail.

Omega 3-Fettsäuren

- Täglich 3 Kapseln oder 1 Beutel. Mit feinem Olivenöl mit äth. Lemonöl und Rosmarinextrakt. Top über Salat oder Gemüse.

Paket in Kapselform, Sachets und vegan erhältlich.

Gesunde Darmflora

Gesundes Mikrobiom ist essentiell



Etwa 80% unseres Immunsystems sitzt im Darm. Eine gesunde Darmflora (Mikrobiom) ist das A und O.

- **PB Assist+ & PB Restore**. Täglich 1 Kapsel oder 1 Sachet im Wasser auflösen oder ins Joghurt.
- 13, bzw. 28 probiotische Bakterienstämme & präbiotische Ballaststoffe.
- **TerraZyme**: Enzyme zur verbesserten Aufnahme der Nährstoffe & regulierten Verdauung.
- **Fibre - Ballaststoffmischung:** Wichtig für gesunde Verdauung und ausgewogene Darmflora. Leinsamen, Flohsamenschalen, Apfelfasern, Tapioka, Topinambur, Baobab, natürliches Vitamin C, Lemon-Öl.
- Trägt zu einer normalen Verdauung bei, unterstützt, langanhaltende Sättigung & Energie.

Kochen & backen

Apfel-Bananenbrot

- 4 reife Bananen
- 80g geschmolzenes Kokosöl
- 40g Ahornsirup
- Saft von 1/4 Zitrone
- 50ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 Päckchen Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 1 Tr Zimt/Cinnamon Öl
- 1/2 Tr Kardamom Öl
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 1 Prise Salz
- 200g Dinkelmehl
- 2 kleine Äpfel in Stücke geschnitten
- optional: 80g dunkle
- Schokoladenstückchen



Zubereitung:
Zerdrücke die Bananen und füge alle Zutaten der Reihe nach hinzu.
Wenn du möchtest, kannst Du Dein Bananenbrot mit den Schokoladenstückchen verzieren. 40-45 Minuten bei 170 Grad Umluft backen.

Kochen & backen

Herbstliches Porridge



- 1/2 Tasse Haferflocken
- 1 Tasse Pflanzenmilch
- 1/4 Tr Zimt/Cinnamon Öl
- 1/4 Tropfen Wild Orange Öl
- 1 TL Ahornsirup
- 1 geraffelter Apfel
- 1 Hand voll gefrorene Blaubeeren
- 1 Prise Salz
- Zum darüber geben:
- gehackte Mandeln
- gehackte Haselnüsse
- etwas Mandelmus
- Variiere bei den Zutaten und Ölen...

Zubereitung

Gib alle Zutaten in einen Topf und lasse den Porridge während 5 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln.
Gib bei Bedarf mehr Flüssigkeit dazu.
Porridge in eine Schüssel geben und die Toppings nach Wahl hinzufügen.

Diffusen



Kürbiszeit
Gut fürs Immunsystem,
energetisierend, reinigt die Luft:
4 Wild Orange
2 Cardamom
1 Zimt/Cinnamon
1 Nelke/Clove

Morgenenergie
Energetisierend und stimmungsaufhellend, fördert Selbstakzeptanz & Liebe:
2 Grapefruit
2 Wild Orange
2 Basilikum

Orangenduft
Energetisierend, stimmungsaufhellend, schenkt ein Gefühl von Reichtum:
3 Wild Orange
2 Zimt/Cinnamon
2 Cardamom

Frische Luft
Reinigend und energetisierend, unterstützt das Immunsystem:
3 Lime
3 Eucalyptus
1 On Guard

Diffusen

Abends am Feuer
Entspannend, unterstützt das Immunsystem:
2 Douglas Fir
1 Weihrauch/Frankincense
1 Lavender
2 Wild Orange

Gemütliches Zuhause
Energetisierend, unterstützt das Immunsystem, gleicht Emotionen aus:
2 Nelke/Clove
2 Cassia
1 Ingwer/Ginger
1 Cardamom
1 Mandarine/Tangerine

Herbstblätter
Entspannend, fördert gesunden Schlaf:
2 Weihrauch/ Frankincense
1 Myrrh
3 Wild Orange
2 Zedernholz/Cedarwood



Diffusen

Glücklicher Herbst
Immunsystem, stimmungsaufhellend:
3 On Guard
3 Tangerine
2 Wild Orange
1 Cinnamon

Dankbares Herz
Unterstützt dabei, sein authentisches Selbst zu sein, gleicht Emotionen aus:
1 Ginger
3 Coriander
2 Clove

Warme Stimmung
Stimmungsaufhellend und energetisierend, schenkt Lebensfreude:
2 Cheer
2 Cassia
3 Citrus Bliss
1 Motivate

Keimvernichter
Reinigend, stimmungsaufhellend & unterstützt Immunsystem:
4 On Guard
4 Lemon

Roll-On-Rezepte

Fülle die Öle in einen 10ml Roll-On und fülle mit fraktioniertem Kokosöl auf.
Trage es auf Fusssohlen oder Handgelenke auf.
Stelle Richstifte her, die Du immer dabei hast.

Immunbooster
Unterstützt das Immunsystem: 3 On Guard
3 Weihrauch/Frankincense
2 Teebaum
2 Lemon
3 Oregano

Atme durch
Löst Schleim, befreit die Atmung: 3 Air
3 Eucalyptus
3 Peppermint
2 Lemon

Lebensfreude & Wärme
Stimmungsaufhellend:
5 Cheer
2 Lime
2 Siberian Fir



Symphonie der Zellen

Infektionthemen

Mögliche Gesundheitsthemen:

- Bakterieninfektion
- Candida
- Epstein Barr
- Erkältung
- Grippe
- Gürtelrose
- Halsschmerzen
- Immunstärkung
- Parasiten
- Pilze
- Virusinfektion

Körpersystem:

- Immunsystem
- Endokrines System
- Atemwegssystem
- Herz-Kreislaufsystem
- Verdauungssystem

Ablauf, verwendete Öle:

- Frankincense
- Trägeröl
- Oregano
- Thymian
- Schützende Mischung
- Massagemischung
- Zitronengras
- Teebaum
- Melissa/Arbovitae
- Pfefferminze



