

# Natürliche Lösungen



## Die 10 Grundöle

### Peppermint / Pfefferminze



- klarer Kopf
  - freie Atemwege
  - Konzentration
  - Energie & Frische
  - bei Hitze im & auf dem Körper
- 
- 

### Oregano



- Immunsystem
  - saisonale Einflüsse
  - Atemwegsystem
- Immer verdünnen!**
- 
- 

### Lemon / Zitrone



- Energie & Reinigung
  - positive Stimmung
  - Konzentration
  - gurgeln in der Winterzeit
  - Haushalt, Kochen & Backen
- 
- 

### On Guard / schützende Mischung



- Immunsystem
  - saisonale Einflüsse
  - gereinigte Luft
  - Mundhygiene
  - Luft reinigen
- 
- 

### Lavender / Lavender



- Nervensystem, Hautsystem
  - Beruhigung & Ausgleich
  - gute Nachtruhe
  - Gedanken loslassen
  - Insektenstiche
- 
- 

### Air / Atemwegsmischung



- Atemwegsystem
  - freie Atmung
  - erleichterte Atmung
  - gutes Raumklima
- 
- 

### Tea Tree / Teebaum



- Immunsystem
  - saisonale Einflüsse
  - Haut- & Haarsystem
  - Nagelpflege
  - Lymphsystem
- 
- 

### ZenGest / Verdauungsmischung



- Verdauungssystem
  - regulierend
  - Übelkeit
  - bei Reisen
  - Speiseröhre/Magen/Darm
- 
- 

### Frankinchense / Weihrauch



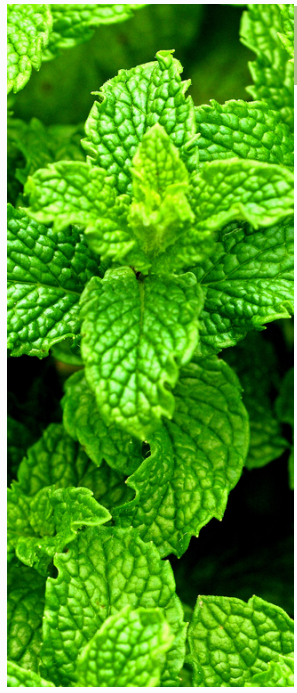
- Immunsystem
  - Nervensystem
  - Hautsystem, Wunden
  - Zellgesundheit
  - Emotionen, Ausgleich & Erdung
- 
- 

### Deep Blue / Lindernde Mischung



- Bewegungsapparat
  - Muskeln & Gelenke
  - Verspannungen
  - Wachstum (Kinder)
  - vor und nach dem Sport
- 
-

# Ätherische Öle für ein gesünderes Zuhause



## Was sind ätherische Öle?

- Flüssige, flüchtige, Bestandteile von Pflanzenteilen, in der Regel gewonnen durch Destillation oder Kaltpressung aus Rinde, Blüte, Frucht, Blätter, Samen oder Wurzel einer Pflanze oder eines Baumes.
- Jedes Öl hat eine spezifische molekulare Struktur: eigenes Aroma und einzigartige Eigenschaften.



## Warum natürliche und keine synthetischen Mittel?

- Reine, natürliche und wertvolle Bestandteile kann der Körper besser verarbeiten als synthetische Stoffe.
- Haben einen wirkungsvollen Effekt auf den Körper.
- Keine Nebenwirkungen, keine Abhängigkeit.



## Warum dōTERRA-Öle?

- Die Öle von dōTERRA sind die einzigen Öle mit dem höchsten Qualitätsmerkmal CPTG (Certified Pure Tested Grade). Das bedeutet 100%-ige Reinheit deutlich über dem Bio-Standard.
- Pflanzen wachsen in ihrem natürlichen Lebensraum für eine optimale Ernte mit dem höchsten Anteil wirksamer Stoffe.
- dōTERRA arbeitet mit Bauern an langfristigen Beziehungen. Mit ihrem Co-Impact Sourcing-Programm leisten sie Pionierarbeit.



## Wie wirken ätherische Öle?

- Ätherische Öle dieser Qualität wirken auf zellulärer Ebene und bringen die natürliche Balance zurück.
- Ätherische Öle können die Zellmembranen durchdringen und ihre Kraft auf Molekülebene entfalten.
- Ätherische Öle unterstützen das Immunsystem.
- Ätherische Öle wirken schnell und nachhaltig. Innerhalb von 20 Sekunden sind sie in der Blutbahn nachweisbar.

## Wie kann ich die ätherischen Öle verwenden?



### Aromatisch

#### Über das Atemwegsystem

Inhalieren: 1-2 Tropfen Öl auf die Hand, auf ein Kissen, eine Schüssel oder in einen Diffuser geben.

Geruch stimuliert die Riechnerven und Amygdala und beeinflusst die Stimmung.

Reinigen die Luft.

Einfluss auf das Atemwegsystem.



### Topisch

#### Über die Haut

Verdünnt mit Trägeröl auf die Fußsohlen, hinter den Ohren, Brustkorb, Nacken, Pulspunkte oder eine Region, die Aufmerksamkeit benötigt, auftragen.

Manche Öle können unverdünnt angewendet werden (siehe Listen). Immer erst auf Empfindlichkeit auf der Innenseite des Unterarms testen.



### Innerlich (oral)

#### Durch Einnehmen

1-2 Tropfen mit Wasser trinken, unter die Zunge oder in einer Kapsel einnehmen. Wirkt auf Mund, Hals, Speiseröhre, Magen, Darm, Leber und das Harnsystem (Niere, Blase, Harnwege).

Nicht mehr als 12 Tropfen innerhalb von 24h einnehmen. (Akut 24Tr/24h)

Siehe Liste, welche Öle eingenommen werden dürfen.