

Meine Öle sind da. Und jetzt?

Lerne Tipps und Tricks, wie Du Deine dōTERRA-Öle schnell und einfach in Deinen Alltag integrieren kannst.

Was mache ich als erstes?

- Öffne Deine Öle und stell sie da hin, wo Du sie siehst/brauchst
- Nutze Deinen Diffuser sofort
- Nutze Deine Sticker
- Lies Dich ein. "Die Kraft der Natur" und "Modern Essentials"
- App EO Guide herunterladen

Sicherheitshinweise

- Zitrusöle sind photosensibel. Siehe Tabelle auf tropfenkraft.ch
- Schwangerschaft: siehe Schwangerschaftsschulung
- Innerliche Anwendung: nicht mehr als 24-30 Tropfen pro Tag

Aromatische Anwendung, Diffuser:

- In 22 Sekunden im Hirn. Kann Deine Stimmung verändern, beziehungsweise verbessern.
- Tägliche Anwendungsmöglichkeiten: Raumduft, Stimmung, Allergien, Schlaf
- Wichtig: Reinige Deinen Diffuser regelmässig mit etwas weissem Essig.

Diffusermischungen

Neuer Tag

4 Frankinchense
4 Lemon
2 Peppermint

Verarbeite am Abend

2 Zen Gest
4 Lavender
4 Frankinchense

Relax

5 Lavender
5 Frankinchense

Gute Luft

4 Frankinchense
4 Lavender
3 On Guard

Hausaufgabenzeit

4 Frankinchense
3 Lemon
3 Peppermint

Reine Luft

6 Tea Tree
4 On Guard

Gut durchatmen

5 Air
5 Peppermint

Pollenzeit

4 Lavendel
4 Peppermint
4 Lemon

Immun Boost



2 Frankinchense
2 Teebaum
2 Lemon
4 On Guard



















Meine Öle sind da. Und jetzt?

Topische Anwendung:

- Immer mit einem Trägeröl mischen, zBsp dem fractioniertem Kokosöl (FCO)
- Wichtig: Immer verdünnen bei sensibler Haut und bei Kindern und Babies
- Bei einer allergischen Reaktion-immer mit FCO abwischen
- Öl-Roller-Mischungen sind super für unterwegs und zum täglichen Gebrauch

Verdünnungs-Tabelle



Stärke der Verdünnung	5ml Fläschchen	10ml Fläschchen	Alter des Kindes
0.5%	< 1 	1 	0-12 mos
1%	1.5 	3 	0-12 mos
2%	3 	6 	0-12 mos
3%	4.5 	9 	1-5 yrs
4%	6 	12 	1-5 yrs
5%	7.5 	15 	1-5 yrs
10%	15 	30 	6-11 yrs
25%	1:3 	1:3 	6-11 yrs
50%	1:1 	1:1 	12-17 yrs

Innerliche Anwendung:

- Direkte Einnahme: Wasser, Mundspülung, Kaugummi-Ersatz
- Einnahme mit Veggie Caps
- Kochen und backen
- LLV / Life Long Vitality

Meine Öle sind da. Und jetzt?

Tagesroutine

Als aller erstes:

- 1-2 Tropfen Balance in Nacken, einatmen, auf die Fusssohlen
- 1-2 Tropfen Lemon ins Glas, mit Wasser auf leeren Magen
- Erste Hälfte LLV und 1 Mito 2 Max (Energie)
- Selber gemachtes Veggie Cap mit je einem Tropfen Oragano, On Guard, Copaiba, Rosmarin, Ginger zur Abwehrstärkung

Mogens im Bad:

- Selbst gemachter Gesichtsspray oder Roller mit Lavendel, Zedernholz, Geranium, Weihrauch, Copaiba
- Selbst gemachter Haar-Boost-Spray mit Lavendel, Weihrauch, Rosmarin, Geranium, Ylang Ylang, Zedernholz
- Dōterra Hand und Bodilotion vermischt mit belebenden Ölen wie Geranium, Ylang Ylang, Citrus Bliss, Bergamotte...
- Dōterra Citrus Bliss Deo

Im Wohnzimmer:

- Diffusermischung nach Lust und Laune
- Öl Roller nach Bedarf wie Motivate Touch, Passion Touch, selbst gemachter Parfüm-Roller mit Ylang Ylang, Bergamotte, Patchouli, Wild Orange, Geranium, Frankinchense

Mittags

- Zweite Hälfte LLV
- anderes Öl im Wasser, zB Grapefruit, Lime, Ginger, Wild Orange, ect.

Abends

- Selbst gemachter Gesichtöl-Roller wie oben
- Mit FCO verdünnter Teebaum-Roller bei Pickel und Unreinheiten
- DōTERRA Hand und Bodylotion, vermischt mit beruhigenden Ölen, wie Lavendel, Wild Orange, Copaiba, Deep Blue

Im Bett:

- Diffusermischung mit Lavendel, Frankinchense, Serenity
- Selbst gemachter Schlaf-Spray und Roller mit Lavender, Frankinchense, Serenity
- Wild Orange auf Brustbereich verreiben
- Aroma Touch auf die Fusssohlen, gut bei Wasserablagerungen
- 1 Tr Copaiba unter die Zunge

Täglich

- On Guard-Produkte benutzen: Immunsystem stärken, Chemisches vermeiden. Zahnpasta, Reinigungskonzentrat, Waschmittelkonzentrat, Handwaschschaumseife

Meine Öle sind da. Und jetzt?

Treueprogramm/LRP - Programm

**Du möchtest noch einige Öle ergänzen?
Du merkst, dass Du regelmässig Deine Produkte brauchst?**

Hier einige Vorteile des Treueprogramms:

- Punkte sammeln auf monatliche Einkäufe
- 10-30% des Einkaufs retour
- Fast portofrei einkaufen
- Produkt des Monats ab 125 PV kostenlos dazu
- Belohnung für die Treue
- Jederzeit ein- oder aussteigen



Melde Dich bei Deiner Beraterin. Sie erklärt Dir alles und ihr erstellt zusammen Deinen persönlichen Tagesplan.