

120 Tipps zu deinem doTERRA Starterset

Lavender - Lavendel

1. **Träum süß!** 1-2 Tropfen Lavendel vor dem Schlafen in den Handflächen verreiben, dran schnuppern – auf ins Land der Träume! Nach einem anstrengenden Tag kannst du dir auch die Füße damit einmassieren – pur oder in deine Fusspflege geben.
2. **DIY Aftershave** Lavendel nach der Rasur pur oder in deiner Crème verwenden um die Haut zu beruhigen und um Rötungen/Rasur Brand zu verringern.
3. **Sonnenbrand** Oje, zu viel Sonne erwischt? Dann nimm etwas After-Sun Lotion, gib 2-3 Tr. Lavendel rein und massiere es sanft auf die betroffenen Stellen. Ist allgemein gut für die Hautpflege, nach einem Tag an der Sonne.
4. **Babybauch** Lavendel mit FCO (fraktioniertes Kokosöl) während der Schwangerschaft auf den Bauch auftragen lindert eventuellen Juckreiz.
5. **Schlaf gut!** Am Abend 2 Tropfen Lavendel und 2 Tropfen Frankincense (und wenn du hast 2 Tropfen Wilde Orange) in den Diffuser geben, für einen guten, erholsamen Schlaf.
6. **Stress Reduzieren** Trag Lavendel auf die Schläfen und im Nacken auf um ängstliche Gefühle und Stress abzubauen und um die geistige Klarheit zu fördern.
7. **Beauty** Fülle Haferflocken in ein kleines WECK-Glas und füge 5-8 Tropfen Lavendel hinzu. Bei der nächsten Gesichtswäsche etwas Wasser zu den Haferflocken geben und fertig ist dein Peeling!
8. **Aua! Heiss!** Bügeleisen, Ofen und Herd sind heiss! Wenn du das wieder mal schmerzlich selber erfahren musstest, dann greif zu Lavendel und trag ihn pur auf die betroffene Stelle auf.
9. **Würzen** Lavendel verleiht Marinaden, Keksen, Zuckerglasuren und sogar Honig und Sirupen einen einzigartigen Geschmack. Denk dran, die Öle sind sehr potent, darum beginne immer mit 1 Tropfen. Du kannst immer noch mehr dazu geben.
10. **Entspannungsbad** Lavendelöl mit Magnesium oder Natron vermischen und nach dem Einlassen des Wassers in dein Bad geben. Geniesse das super entspannende Badeerlebnis!
11. **Frische Matratze** Mische 200 g Backpulver und 10 Tropfen Lavendel und verstreue die Mischung über die Matratze. Lass die Mischung mind. 1 Stunde einwirken und entferne sie dann mit dem Staubsauger.
12. **Wenn's juckt** Wenn die Mücken zugeschlagen haben, tupfe etwas Lavendel auf den Stich und der Juckreiz geht schneller weg.



Lavendel ist das erste Öl überhaupt, welches ich bei einem Kind einsetzen würde. Am Anfang nur 1-3 Tropfen im Diffuser, später verdünnt mit einem Trägeröl auf die Füßchen. Lavendel gibt es auch bereits verdünnt als **Lavender Touch** zu kaufen. Ideal auch für unterwegs.

Lemon - Zitrone

1. **Unerwünschte Gerüche** Lemon im Diffuser beseitigt unangenehme Gerüche in Räumen (egal ob nasser Hunde oder Kühlschrank-Mief).
2. **Würzen** 1 Tropfen Lemon mit Honig ins Teewasser; als Ersatz für Zitronenschalen oder frisch gepresste Zitronen, zum Marinieren von Fisch – Lemon peppt alle deine Speisen auf! Faszinierend herrlich werden Zitronenkuchen und Weihnachtskekse! Das musst du unbedingt probieren! Ich gebe Lemon auch gerne in den Zuckerguss.
3. **Rotz-Nase** Die Nase läuft? 1 Tropfen Lemon mit FCO auf die Nasenflügel geben und das leidige Spiel wird sich vermindern.
4. **Kick-Ass** Energiekick und Motivationsschub gefällig? 1 Tropfen Lemon mit FCO mischen und auf den Händen und im Nacken verteilen. Das Zitronen-Aroma wird dich begeistern! Super auch für pubertierende Jugendliche – Lemon wirkt stimmungserhellend.
5. **Wasser-Kick** Schmeckt das Leitungswasser fad? Einen vollen Krug Wasser mit 1-2 Tropfen Lemon pimpen – entweder verquirlen oder schütteln und dann das Zitronenwasser genießen! Wirkt gleichzeitig entschlackend. Nie in einer Plastikflasche anwenden – dies gilt für alle Öle!
6. **Kaugummi-Entferner** Lemon eignet sich hervorragend zum Entfernen von Kaugummi (z.B. aus Haaren) aber auch von Etiketten, Kleberesten und sonstigem klebrigen Zeugs.
7. **Frisch halten** Verwende Lemon in einer Sprayflasche mit etwas destilliertem Wasser und besprühe damit dein geschnittenes Obst um es bis zum Servieren frisch zu halten.
8. **Möbel-Pflege** Lemon mit Olivenöl in Kombi ergibt eine grossartige Möbelpolitur.
9. **Wäsche-Erfrischer** Ein paar Tropfen Lemon ins Waschmittel geben oder, falls du deine Wäsche im Trockner trocknest, ein paar Tropfen auf ein Tüchlein geben und es in die Trommel werfen. Gibt einen frischen Duft. Das kannst du natürlich mit jedem anderen Öl auch machen, Lemon duftet einfach herrlich frisch.
10. **Reinigen & Desinfizieren** Ein paar Tropfen Lemon auf das Holzbrett und den Putzschwamm verteilen, verreiben und fertig! Schwamm mieft nicht mehr und das Brett ist desinfiziert riecht nicht mehr nach Zwiebel und/oder Knoblauch.
11. **Denk-Turbo** Diffuse Lemon und Pfefferminze während der Hausaufgaben, Büroarbeit oder im Unterricht. Damit bleibt jeder wach und konzentriert.
12. **Glanz** Gib etwas Lemon in deine Geschirrspülmaschine (ins Geschirrspülmittel), für einen zitronigen Duft und mehr Glanz. Aber nicht vergessen, ätherische Öle können Plastik angreifen, also immer achtsam damit umgehen.



ACHTUNG denke dran, Zitrusöle sind photosensitiv. Was heisst das? Wenn du ein Zitrusöl äusserlich aufträgst und die Sonne drauf scheint, kann es zu Hautreizungen kommen. Dies liegt an den Furanocumarinen. Dies sind Bestandteile der **Zitrusöle**, welche die UV-Empfindlichkeit erhöhen.

Peppermint - Pfefferminze

1. **Kopfschmerzen?** Massiere 1-2 Tr. Pfefferminze auf deine Schläfen und/oder die Stirn. Achtung, aufpassen mit den Augen. Am besten einmassieren, kurz hinlegen und die Augen schliessen.
2. **Energie-Turbo** Müde? Unkonzentriert? Pfefferminze ist die natürliche Alternative zum roten Bullen. Mit FCO verdünnen und im Nacken und auf den Schläfen auftragen (nicht in die Nähe der Augen damit kommen!) und du bist wieder frisch.
3. **Tschüss Heiss hunger!** Pfefferminze fördert das Sättigungsgefühl – besonders, wenn es vor und während Mahlzeiten geschnuppert wird.
4. **Schlecht geschlafen?** Gib 3 Tr. Bergamotte, 2 Tr. Grapefruit und 1 Tr. Pfefferminz in deinen Diffuser. Macht müde Geister munter.
5. **Schlechter Atem?** 1 Tr. Pfefferminze & 1 Tr. Lemon in 180 ml Wasser geben und verrühren. Dann spüle damit deinen Mund.
6. **After-Eight Geschmack?** Füge deinem Schoggi-Mousse 1 Tr. Pfefferminz hinzu – genialst!
7. **Unterstütze deine Atemwege** 1 Tr. Pfefferminz auf die Handfläche, etwas verstreichen und dann dran schnupfern. Öffnet die Atemwege für eine freiere Atmung.
8. **Kopfmassage** Füge Pfefferminzöl deinem Shampoo und Conditioner hinzu für eine stimulierende Kopfmassage.
9. **Abkühlung erwünscht?** Pfefferminzöl in eine Glassprühflasche geben und an heißen Tagen, Nacken, Rücken, Beine und Füße damit einsprühen.
10. **Spinnenplage?** Spinnen mögen keine Pfefferminze. Gib ein paar Tropfen Pfefferminze in mit (am besten destilliertem) Wasser in eine Sprühflasche und besprühe damit den Fensterrahmen, die Balkontüre, den Keller, die Waschküche, wo auch immer du natürlich verhindern möchtest, dass zu viele Spinnen dein Reich betreten. Das geht übrigens auch mit Lavendel oder einer Mischung aus Pfefferminze und Lavendel.
11. **Magenerstimmung?** Schon 1 Tropfen mit FCO auf den Bauch aufgetragen kann zur Linderung beitragen. Daran zu schnupfern wirkt gegen Übelkeit. Du magst keine Pfefferminze, dann schnuppere an Lemon oder ZenGest.
12. **Heuschnupfen** Leidest du unter Heuschnupfen? Dann beginne ca. 1 Monat vor dem Beginn deiner Allergiesaison mit einer Kur aus je 1 Tr. Pfefferminze, Lemon und Lavendel und nimm diese Mischung 1x täglich in einer Kapsel ein, bis die Heuschnupfen Saison vorbei ist. Zu aufwendig? Dann bestelle einfach die Triease Softgels von doTERRA.....das sind vorgefertigte Kapseln mit der gleichen Mischung.



Pfefferminze ist ein sehr beliebtes Öl. ABER es ist auch ein starkes Öl. Deshalb sehr vorsichtig sein in der Nähe von Babies und Kleinkindern. Das darin enthaltene Menthol kann die Atemwege reizen und im schlimmsten Falle Krämpfe des Kehlkopfes auslösen.

Auch beim Auftragen auf die Stirn (nur bei Erwachsenen), pass auf, dass das Öl dir nicht in die Augen rinnt. Falls das doch einmal passieren sollte, NIE mit Wasser, sondern mit einem Trägeröl (z.B FCO) auswaschen.

Melaleuca - Teebaum

1. **Haut wohl** Teebaumöl wirkt Wunder bei gelegentlichen Kratzern oder Hautirritationen. Einfach mit fraktioniertem Kokosöl verdünnen und auf die betroffene Stelle auftragen.
2. **Nagelgesundheit** Halte deine Fingernägel und Zehennägel gesund, indem du nach dem Duschen Teebaumöl aufträgst.
3. **Energetische Abgrenzung** Melaleuca ist auch das Öl der Abgrenzung. Sei es bei einem Familientreffen, im Job oder wo auch immer du das Gefühl hast, dich abgrenzen zu müssen. Vermische 1-2 Tr. Melaleuca mit etwas FCO und trage es da auf, wo es für dich stimmt. Es hilft dir, dich energetisch abzugrenzen.
4. **Ohrenscherzen** je 1 Tr. Melaleuca, Lavendel und Basilikum mit etwas FCO verdünnen und hinter/unter dem Ohr einmassieren.
5. **Riecht deine Wäsche etwas abgestanden?** Gib ein paar Tropfen Melaleuca in dein Waschmittel, wenn du Kleidung und Wäsche wäschst. Super bei Stinksocken.
6. **Toilette** Kombiniere Melaleuca mit Backpulver und Essig, um deine Toilette zu reinigen.
7. **Sonnenbrand** Bei Sonnenbrand verschafft ein lauwarmes Vollbad mit 8-10 Tr. Melaleuca angenehme Abkühlung und beruhigt die gereizte Haut. Oder misch dir ein mildes Massageöl aus 100 ml pflegendem Hautöl und 20 Tr. Melaleuca und wendet dieses direkt auf dem Sonnenbrand an.
8. **Rasurbrand** Vermeide Rasurbrand, indem du nach der Rasur Melaleuca mit FCO oder einer Gesichtscrème, bzw. Bodylotion, aufträgst.
9. Stelle dein eigenes **natürliches Mundwasser** und Atem-Erfrischungsmittel her, indem du jeweils 4-5 Tropfen Melaleuca und Pfefferminzöl in eine kleine Sprühflasche aus Glas gibst, die mit abgekochtem/destilliertem Wasser gefüllt ist.
10. **Fieberblasen/Aphten** Sobald du merkst, dass du eine Fieberblase/Aphte bekommst, tupfe punktuell etwas Melaleuca auf die Stelle. Das kannst du aber auch machen, wenn du bereits eine Fieberblase/Aphte hast. Hilft auch bei Warzen.
11. **Schweissfüsse** Bei riechenden Füßen hilft Teebaumöl aufgrund seiner antibakteriellen Wirkung weiter. Ein allabendliches Fussbad erfrischt und tötet die Bakterien ab.
12. **Sport- und Arbeitsschuhe** Wenn die Schuhe stinken, einfach 1 Tr. Melaleuca in die Schuhe geben. Hilft gegen den Geruch und wirkt gleichzeitig antibakteriell.



Frankincense - Weihrauch

1. **Fingernägel** Um die Fingernägel zu stärken, verreibe täglich 1 Tr. Weihrauch auf den Nägeln.
2. **Antifalten** Vermische in der Hand 1 Tr. Weihrauch mit deiner Gesichtscrème und crème dich damit täglich ein um das Hauterscheinungsbild zu verjüngen.
3. **Erdung** Atme 1 Tr. Wild-Orange vermischt mit 1 Tr. Weihrauch ein um dich zu erden. Die gleiche Mischung kannst du auch in den Diffuser geben.
4. **Stressabbau** Füge deinem Badewasser ein paar Tropfen Weihrauch hinzu (mit Sahne oder Meersalz), um am Ende des Tages den Stress des Tages loszuwerden.
5. **Yoga/Meditation** Gib etwas Weihrauch in deine Hände und atme den Duft ein oder gebe 2-4 Tropfen in den Diffuser vor, bzw. während deiner Yogapraxis/Meditation, um in die Ruhe zu kommen.
6. **Muskelentspannung** Verwende nach dem Training Weihrauch mit einer kalten Kompresse um müde und schmerzende Muskeln zu beruhigen.
7. **Müder Start in den Tag?** Diffuser-Mischung - 2 Tr. Weihrauch, 4 Tr. Lemon, 4 Tr. Pfefferminze, wirkt angenehm belebend.
8. **Zellgesundheit** Nimm kurmässig (über 2 Wochen bis 1 Monat) täglich 2 Tr. Weihrauch in einer Veggie-Kapsel ein, um eine gesunde Zellfunktion zu fördern. Du kannst auch jeden Morgen und jeden Abend einen Tropfen unter die Zunge geben, falls dir der Geschmack zusagt.
9. **Entspannung** Trage 1-2 Tropfen mit FCO auf deine Fusssohlen auf um die Entspannung zu fördern. Du kannst auch je 1 Tropfen vom Weihrauch und Lavendel mischen und auf deine Fusssohlen auftragen. Pur oder in einer Crème.
10. **Entzündung?** Weihrauch ist ein bekanntes Mittel bei Entzündungen und wird traditionell auch bei Rheuma eingesetzt. Es unterstützt deinen Körper bei jeglicher Form von Entzündung. Kann innerlich und/oder äusserlich angewendet werden.
11. **Trauer** Weihrauch ist ein wundervolles «Mittel» bei Verlust und Trauer. Wende es genauso an, wie es für dich stimmt. Um die Wirkung zu verstärken, vermische FCO mit 1 Tr. Sandelholz und 2Tr. Weihrauch und massiere es liebevoll über dem Herzen ein.
12. **Stimmungsaufhellend** Weihrauch wird auch bei depressiven Verstimmungen, als stimmungsaufhellendes, natürliches Hilfsmittel eingesetzt. Im Diffuser, zusammen mit Wild Orange und Balance diffusen.



Oregano

Wichtig! Sei sehr vorsichtig mit dem ätherischen Oregano-Öl, es ist ein so genanntes «heisses» Öl und kann Hautreizungen auslösen. Darf nur verdünnt auf die Haut aufgetragen werden! Und bitte nie den Finger abschlecken, das könnte schmerzhaft sein!

1. **Pasta- und Pizzasauce** Füge deiner Pasta- oder Pizzasauce 1 Tr. Oregano hinzu. Riecht himmlisch. Ein Tropfen reicht auf einen Topf Sauce.
2. **Immunsystem** Wenn alle um dich herum krank sind, mische 1 Tr. Oregano mit 1 Tr. onGuard und 1 EL FCO und massiere deine Fusssohlen damit ein. Das stärkt dein Immunsystem.
3. **Verdauung gut, alles gut** Oregano Öl unterstützt eine gesunde Verdauung. Bei gelegentlichen Verdauungsproblemen 1 Tr. Oregano mit 1 EL FCO vermengen und auf den Bauch auftragen.
4. **Du fröstelst?** Einen Tropfen Oregano Öl mit 1 EL FCO verdünnen und fest in Hände und Füße einmassieren. Das wird dich schnell wärmen.
5. **Atmung** Oregano Öl mit Air oder Lemon nachts im Diffuser vernebeln, um bei Erkältung/Grippe die Atmung zu unterstützen.
6. **Mediterrane Salzmischung** Gib jeweils 1 Tr. Oregano, Rosmarin, Thymian, Majoran und Basilikum Öl in 3 EL Meersalz, um eine fantastische mediterrane Salzmischung zu erhalten.
7. **Erkältung** Sobald sich die ersten Anzeichen einer Erkältung bemerkbar machen (ausser ich lasse mich halt einfach drauf ein), dann greife ich zu einer Veggie-Cap, gebe 1 Tr. Oregano hinein und fülle die Kapsel mit einem guten Olivenöl auf. Davon nehme ich max. 2 Kapseln pro Tag und nur so lange ich mich nicht gut fühle.
8. **Warzen** habe ich schon mit der "Punkt-Methode" wegbekommen. Dazu habe ich abwechselnd Oregano und Melaleuca auf die betroffene Stelle mittels Zahnstocher – also punktgenau – aufgetragen. Rund um die Warze habe ich eine Fettcreme oder Olivenöl aufgetragen. Nach einigen Wochen war die Warze weg.
9. **Mundspülung** 1 Tr. Oregano auf 1/8 Glas Wasser – als schmerzstillende und entzündungshemmende Mundspülung bringt Erleichterung nach einem Zahnarzt-Besuch.
10. **Fuss- und Nagelpilz** 1 Tr. Oregano mit FCO vermischt auf Füße und Zehennägel aufgetragen, lässt Pilze das Weite suchen.
11. **Grippebombe** Oregano wirkt nachweislich wie ein natürliches Antibiotikum. So kannst du es auch einsetzen. Gib je 1Tr. Oregano, onGuard, Melaleuca und Weihrauch oder Lemon in eine Kapsel, wenn du an einer Erkältung oder Grippe leidest. Du kannst auch je 2 Tropfen nehmen, aber beginne sanft. Mehr kannst du immer nehmen. Diese Mischung kannst du auch verdünnt in einem Roll-on anwenden oder diffusen.
12. **Stickige Luft?** Brauchst du eine Lufterfrischung? Dann diffuse je 2 Tr. Oregano, Melaleuca und Lemon und diffuse diese Mischung.



ZenGest – Die Verdauungsmischung

1. **Bauch-Beruhigung** ZenGest ist ein hervorragender Bauch-Beruhiger! 1 Tr. ZenGest mit FCO vermenget, im Uhrzeigersinn, sanft auf den Bauch einmassieren.
2. **Magenverstimmung** Bei gelegentlichen Magenverstimmungen kannst du 1 Tr. ZenGest mit einem Glas Wasser einnehmen. Wenn dir das zu stark ist, nimm es in einer Veggi-Kapsel ein.
3. **Schwere Mahlzeit** Nach schweren Mahlzeiten ist ZenGest eine grossartige Hilfe bei der Verdauung. Du kannst es verdünnt äusserlich auf den Bauch auftragen oder innerlich mit einem Glas Wasser oder in einer Kapsel einnehmen.
4. **Reiseübelkeit** Du bist kein Fan von Flug- oder Schiffsreisen? Schau, dass du immer einen ZenGest Roll-on mit dabei hast.
5. **Nasennebenhöhlen** ZenGest unterstützt aber auch sehr gut bei Druck im Nasennebenhöhlen-Bereich. Einfach (verdünnt) über den Stirn- und Nasennebenhöhlen auftragen/einmassieren (wenn es dir nicht zu stark ist).
6. **Blähungen?** ZenGest verdünnt mit FCO auf die Fusssohlen und im Uhrzeigersinn, rund um den Nabel auftragen.
7. **Mundgeruch?** Knoblauch, Zwiebel- und Thunfisch-Mundgeruch? 1-2 Tr. ZenGest in 150 ml Wasser geben und den Mund damit spülen.
8. **Übelkeit bei Autofahrten?** Wird dir oder deinen Lieben im Auto schnell schlecht? Einfach einen Wattebausch oder was du grad zur Hand hast nehmen, 1-2 Tr. ZenGest draufgeben und in die Autolüftung stecken. So hast du einen einfachen Autodiffuser. Wenn nicht alle den Geruch mögen. Einfach auf ein Tüchlein geben und daran schnuppern.
9. **Allgemeine Übelkeit?** 1-2 Tr. ZenGest auf die Handflächen tropfen, verreiben und inhalieren.
10. **Verdauung unterstützen** 1 Tropfen mit 1 TL Honig einnehmen um der Verdauung zu helfen.
11. **Den Tag verdauen** ZenGest hilft dir aber auch auf emotionaler Ebene «den Tag zu verdauen». Wenn dir noch etwas auf dem Magen liegt, einfach ZenGest diffusen oder verdünnt auf die Füsse einmassieren. Wunderbar auch für Kinder (immer verdünnt und wenn sie klein sind lieber auf die Fusssohlen, später direkt auf den Bauch), wenn sie über Bauchweh klagen – oftmals tut ihnen nur schon die extra Aufmerksamkeit gut und das Bauchweh, bzw. die Sorgen sind wieder vergessen.
12. **Menstruations-Beschwerden** Bei Krämpfen je 1 Tr. Zengest, Majoram und Whisper mit etwas FCO vermischt im Uhrzeigersinn auf dem Bauch einmassieren.



ZenGest gibt es auch verdünnt im Roll-on als ZenGest Touch oder als Kapseln zu kaufen.

onGuard – Die schützende Mischung

1. **Tschüss Keime!** Gib ein paar Tropfen in den Diffuser um die Luft von pathogenen Keimen zu reinigen.
2. **Starkes Immunsystem** Während der Schulzeit onGuard mit Kokosöl verdünnt auf die Fusssohlen der Kinder auftragen um das Immunsystem zu unterstützen.
3. **Allzweckreiniger selbermachen** In eine 500 ml Glassprühflasche 250 ml Essig und 25 Tropfen onGuard einfüllen und den Rest mit destilliertem Wasser oder Wodka auffüllen. Vor dem Besprühen der Arbeitsfläche an einer nicht sichtbaren Stelle testen.
4. **Stärkender Snack** Schneide einen Apfel in Stücke und gib diese in eine mit Wasser und 2-3 Tropfen onGuard gefüllte Glasschüssel. Weiche die Äpfel für einige Minuten darin ein. Danach verzehre die Stücke als immunstärkenden Snack.
5. **Zahnbürste putzen** Gib ein paar Tropfen onGuard in ein Glas mit Wasser und stelle deine Zahnbürste mit dem Bürstenkopf voran für 30min hinein.
6. **Halskratzen** 1 Tropfen onGuard in ein 1/8 Glas Wasser geben. Einen Schluck davon nehmen und damit gurgeln. Oder 1 Tr. auf den (gewaschenen) Handrücken gebe und abschlecken. Ist ziemlich stark aber wirkungsvoll. Reagierst du eher sensibel auf die Öle, dann nimm es lieber in einer Kapsel ein.
7. **Gerüche aus dem Auto entfernen?** Gib ein paar Tropfen auf einen Wattebausch und steck ihn in den Lüftungsschlitze.
8. **Backofen reinigen?** Ohne Chemikalien? Geht! Mische Natron, Wasser, onGuard und etwas ätherisches Lemon Öl, trage es auf, kurz einwirken lassen und dann das Eingebraute wegschrubben.
9. **Händedesinfektion** Mach dir einen Roll-on mit on Guard und FCO oder ein Glassprühfläschchen mit onGuard, etwas FCO und destilliertem Wasser um ständig ein Handdesinfektionsmittel bei dir zu haben.
10. **Keime ade!** Gib 1 – 2 Tr. onGuard auf dein Holzschneidebrett um die Keimvermehrung zu reduzieren.
11. **Keimfreie Wäsche** gib 2-3 Tr. onGuard in das Waschmittel und werde so Keime los (wenn du den «weihnachtlichen» Geruch nicht so magst, nimm das wundervoll reinigende Purify Öl).
12. **Fühlst du dich ungeschützt?** OnGuard ist auch das Öl des Schutzes. Wenn du dich emotional schutzlos fühlst, kannst du dich damit energetisch schützen. Bekommst du unangenehmen Besuch, gib es mit etwas Melaleuca (Abgrenzung) in den Diffuser.



Ansonsten kannst du es auch verdünnt da wo du möchtest, auf die Haut auftragen oder du verreibst 1-2 Tropfen in deinen Händen und verteilst es in deiner Aura (oder in der Aura des zu schützenden Menschen).

Von OnGuard gibt es gaaaaanz viele wundervolle Produkte – vom verdünnten Roll-on, zum Waschmittel, den Beadlets, Waschmittel, Seife, Mundspülung, Zahnpasta, über vorgefertigte Kapseln bis zu Halsweh-Zuckerli.

Air - Die Atemwegsmischung

1. **Erleichtert die Atmung** Mach dir einen Roll-on mit Air und FCO. Je nach Alter gib 1-5 Tropfen auf 10 ml fraktioniertes Kokosöl. Zum Auftragen auf den Brustbereich – und Handgelenke – tief einatmen um die Atmung zu erleichtern.
2. **Kopfkarussell?** Air einatmen hilft dir einen klaren Kopf zu bekommen. 2 Tr. Air und 2 Tr. Frankinsence in den Diffuser geben, hat eine beruhigende und klärende Wirkung – daher auch ideal für den Diffuser am Abend im Schlafzimmer.
3. **Trainingsvorbereitung** Trage Air auf die deine Handfläche auf und atme tief ein um die Atmung zu stärken. Perfekt vor dem Training!
4. **Konzentration** Steigere deine Gehirnleistung und Konzentration. Verneble Air im Arbeitsbereich oder gib einen Tropfen auf deine Handfläche und atme den Duft ein
5. **Immunsystem stärken** Zur Unterstützung des Immunsystems verneble ich während der Jahreszeitenübergängen abwechselnd Air, on Guard und Melaleuca. Wenn es dir nicht zu stark ist, kannst du auch alles zusammen diffusen.
6. **Schlaf gut!** Gib 1 Tr. Air und 1 Tr. Lavendel auf ein Taschentuch und lege es in die Nähe deines Kissens, damit du besser schlafen kannst. **ACHTUNG** bei Kleinkindern – bitte sehr vorsichtig mit Air. Da würde ich einfach mal mit Lavendel im Diffuser beginnen.
7. **Erkältet?** Träufle 1 Tr. Air in einen Topf mit heissem Wasser. Leg ein warmes Handtuch über deinen Kopf und atme tief ein und aus.
8. **Mief?** Es miefte im Keller oder Sportraum? Gib etwas Air zusammen mit destilliertem Wasser in eine Glassprühflasche um den Raum vom Mief zu befreien.
9. **Hundegeruch** im Wohnzimmer? Verneble Air im Diffuser – deine Lieben werden es dir danken!
10. **Du fühlst dich eingegengt?** Wenn du dich ängstlich fühlst oder eingegengt, dann schnupper an Air.
11. **Schnupfen/Heuschnupfen** Plagt dich der (Heu)Schnupfen? Dann probier es mit Air. 1-2 Tr. in die Handflächen geben, verreiben und tief ein- und ausatmen.
12. **Bronchitis** Auch bei Husten, Reizhusten oder Bronchitis, 1-2 Tr. in die Handflächen geben und inhalieren.



Auch von Air gibt es viele noch ganz tolle Produkte wie – den bereits verdünnten Roll-on, ein Balsam-Stick der direkt auf die Brust aufgetragen werden kann und Halspastillen.

Auch beim Air bitte in der Nähe von Babies und Kleinkindern seeeeehr vorsichtig sein, da es Eukalyptus enthält, welches lebensbedrohliche Krämpfe des Kehlkopfes auslösen kann.

Deep Blue - Die entspannende Mischung

1. **Training** Massiere deine Muskeln mit einer Mischung aus Deep Blue und FCO vor und nach dem Training ein, um Beschwerden zu reduzieren.
2. **Rückenschmerzen** Trage Deep Blue zum Beispiel nach der Gartenarbeit, verdünnt mit FCO, auf deinen unteren Rücken auf um Beschwerden zu lindern.
3. **Kühlung** Reibe nach jedem Training deinen Rücken mit Deep Blue ein. Der kühlende Effekt bringt Erleichterung.
4. **Steifer Nacken?** Wenn du viel Zeit am PC oder Smartphone verbringst, dann trage Deep Blue auf den Nacken und die Handgelenke auf. Ideal ist dafür natürlich auch die Deep Blue Salbe.
5. **Entspannung** Nach einem langen Tag ist eine entspannende Massage mit Deep Blue herrlich.
6. **Wachstumsschmerzen** Wenn die Kinder unter Wachstumsschmerzen leiden, massiere Deep Blue mit genug FCO verdünnt in die Beine deines Kindes ein.
7. **Müde Muskeln** Nimm bei Wanderungen oder langen Velo-Touren Deep Blue als Roll-on mit, um müde Muskeln zu unterstützen.
8. **Beule!** Betroffene Stellen freuen sich über eine verdünnte Anwendung. Damit wird die lokale Durchblutung unterstützt.
9. **Gelegentliche Krämpfe** lassen sich mit folgender Mischung lindern - in einen 10 ml Roll-on 3 Tr. Lavendel, 3 Tr. Pfefferminze, 2 Tr. Balance und 2 Tr. Deep Blue – den Rest mit FCO auffüllen und auf betroffene Stellen auftragen.
10. **Spezial-Muskel-Mischung** 10 ml Roll-on mit 5 Tr. Weihrauch, 5 Tr. Lemongras, 5 Tr. Copaiba und 5 Tr. Deep Blue befüllen, den Rest mit FCO auffüllen und die Muskeln damit einmassieren.
11. **Restless-Leg Syndrom** So etwas Lästiges. Ich helfe mir selber mit einer Mischung aus FCO, Deep Blue, Serenity und Aromatouch, welche ich am Abend vor dem Schlafen in die Fusssohlen und die Waden einmassiere. Hilft mir wunderbar!
12. **Kopfschmerzen** Da ich Pfefferminze absolut nicht mag, nehme ich bei Kopfschmerzen 1-2 Tr. Deep Blue und massiere es verdünnt auf meine Schläfen, die Stirn und/oder den Nacken ein. Bei einem Rheumaschub nehme ich 2 Tr. Deep Blue und 2 Tr. Frankincense und massiere mir die schmerzenden Stellen....bzw. lasse mich massieren!



Deep Blue ist recht intensive, darum am **besten** immer mit FCO oder sonst einem Trägeröl verdünnen oder direkt den verdünnten **Roll-on** oder die **Salbe** kaufen.

Lohnt sich sehr, wenn du Deep Blue regelmässig nutzt. Oder sagen wir, vielleicht nutzt du es nicht oft genug, weil dir das Mischen zu umständlich ist. Da ist die Salbe eine wundervolle, simple Alternative!

Allgemeines

Die ätherischen Öle von doTERRA sind wundervolle Helferchen und unterstützen dich und deine Lieben wunderbar. Sei es auf körperlicher, seelischer oder geistiger Ebene.

Die ätherischen Öle von doTERRA ersetzen aber keinen Besuch beim Arzt und die hier genannten Anwendungsweisen sind nur Erfahrungswerte, welche ich mit dir teile.

Obwohl ich von diesen wundervollen therapeutischen Ölen und ihrer Wirkung absolut überzeugt bin und sie mir und meinen Lieben schon so oft, auch in aussichtslosen Situationen geholfen haben, wenn Medikamente nötig sind, dann sind sie nötig.

Ich möchte dich einfach dazu animieren, es zuerst einmal mit der Natur zu probieren. Wer weiss, vielleicht ist das Medikament oder der Arztbesuch dann gar nicht mehr nötig!

Aber höre immer auf dein Gefühl. Wenn der Arztbesuch nötig ist, dann geh hin!

Noch fast spannender als die Wirkung auf körperlicher Basis, finde ich die Wirkung auf emotionaler/seelischer Ebene. Probiere es aus, ob du nun gestresst, ängstlich, erschöpft, hässig, wütend oder was auch immer bist... probiere es mal mit einem Öl. Mir helfen die Öle auch wunderbar auf seelischer Ebene, jetzt wo ich in den Wechseljahren angekommen bin. Grad wenn es mich emotional so richtig hin und her wirft....ein Öl hilft mir IMMER. Und wenn es nur die Aufmerksamkeit ist, die ich mir selber schenke.



Wenn du die Öle regelmässig einsetzt wirst du dich immer mehr daran gewöhnen und sie zu deinem Lifestyle machen. Denn, praktisch für alles gibt es ein Öl und wenn dir eins «stinkt» gibt es bestimmt noch ein paar andere Öle, die beim gleichen Problem helfen.

Und höre auf deinen Instinkt und folge deiner Intuition. Das Büchli «Die Kraft der Natur», welches du von mir bekommen hast, oder auch die App – sind wundervolle Tools und es ist auch wichtig, sich zu informieren – gerade am Anfang. Aber ich möchte dich auch motivieren, deiner Intuition zu folgen. Sei es, wenn dir eben ein Öl «stinkt»....dann lass es weg und probiere ein anderes. Aber auch wenn es darum geht «welches Öl hilft mir jetzt in dieser Situation?» - nimm das Öl, welches dich grad so richtig anspricht, welches dir grad so richtig fein vorkommt und benutze es....du kannst danach immer noch nachlesen, für was alles das Öl wirksam ist und du wirst sehen, es passt 😊

Und wenn dir (gerade auch im Umgang mit deinen Kindern) deine Intuition mal «stopp» sagt, dann höre drauf! Es kann auch sein, dass dich ein Öl eine Zeitlang begleitet und du fast nicht ohne dieses Öl sein kannst und dann, von einem Tag auf den anderen, kannst du es nicht mehr riechen. Auch tiptop – dann hast du es wohl nicht mehr nötig.

Und nun wünsche ich dir (weiterhin) viel Freude mit deinem wundervollen Starterset von doTERRA... probiere aus, experimentiere. Nur schon mit diesen 10 Basisölen kannst du soooo viel erreichen. Und sonst gibt es noch unendlich viele andere Öle von doTERRA! Achtung Suchtgefahr!

Viel Freude damit!

Zubehör wie die Roll-on Fläschli, Bücher, uvm. Findest du bei www.oilspiration.ch oder www.die-kraft-der-natur.ch. Das fraktionierte Kokosöl (FCO) und die Veggi-Caps kannst du direkt bei doTERRA bestellen.