



# ÄTHERISCHE ÖLE

NATÜRLICHE LÖSUNGEN FÜR DEN ALLTAG

dōTERRA

Wellness Advocate

## LAVENDEL

beruhigt



- 🌿 lindert Hautirritationen
- 🌿 kann beruhigend auf Emotionen wirken
- 🌿 kann eine gute Nachtruhe unterstützen
- 🌿 hilfreich bei saisonalen Befindlichkeiten
- 🌿 hilfreich bei Sonnenbrand und Verbrennungen



## PFEFFERMINZE

kühlt & macht wach



- 🌿 kann die Lungen stimulieren (nicht für kleine Kinder geeignet)
- 🌿 kann den Magen beruhigen
- 🌿 lindert Spannungen (auch im Kopfbereich)
- 🌿 kann den Körper kühlen
- 🌿 kann die Aufmerksamkeit und Konzentration erhöhen



## ZITRONE

erfrischt & fokussiert



- 🌿 entgiftend
- 🌿 Antioxidant
- 🌿 neutralisiert Gerüche
- 🌿 hellt auf (Wäsche, Zähne)
- 🌿 beruhigend bei Halsirritationen
- 🌿 stimmungserhöhend



## OREGANO

Boost für die Abwehr



- 🌿 bei Entzündungen
- 🌿 antibakteriell, antiseptisch, antiviral
- 🌿 desinfizierend
- 🌿 stimuliert das lymphatische System
- 🌿 bei Schmerzen
- 🌿 verdünnen, innerlich nur mit Kapsel einnehmen



## TEEBAUM

reinigt alles



- 🌿 erste Hilfe bei Hautirritationen
- 🌿 zur Wundversorgung
- 🌿 fördert Immunsystem
- 🌿 bei Ohrenentzündungen
- 🌿 pilztötend
- 🌿 desinfizierend, antibakteriell



## WEIHRAUCH

König der Öle



- 🌿 unterstützt zelluläre Gesundheit
- 🌿 lindert Narben
- 🌿 kann das Immunsystem stärken
- 🌿 kann das Hautbild verbessern
- 🌿 beruhigt



## AIR

Atemwegsmischung



- 🌿 versorgt Lungen und Nebenhöhlen
- 🌿 im Diffuser für eine entspannte Atmung
- 🌿 erleichtert die Atmung



## ON GUARD

Schützende Mischung



- 🌿 kann das Immunsystem unterstützen
- 🌿 enthält Nelke (kraftvollstes natürliches Antioxidant)
- 🌿 kann zur Mundhygiene verwendet werden
- 🌿 antibakteriell
- 🌿 reinigt die Luft



## DEEP BLUE

Lindernde Mischung



- 🌿 bei müden Gelenken
- 🌿 bei übermüdeten Muskeln
- 🌿 gut für Massagen (sparsam verwenden)
- 🌿 für Kinderbeine in der Wachstumsphase



## ZENGEST

Verdauungsmischung



- 🌿 vor/nach großen und schweren Mahlzeiten
- 🌿 beruhigt den Magen
- 🌿 auf Reisen
- 🌿 bei allen Irritationen des Magen- und Darmtraktes



>>WIR WISSEN IMMER NOCH NICHT EIN TAUSENDSTEL EINES PROZENTS VON DEM, WAS DIE NATUR FÜR UNS BEREIT HÄLT<<

ALBERT EINSTEIN



# NATÜRLICHE ALTERNATIVE

## WAS SIND ÄTHERISCHE ÖLE?



- ✿ Flüssige, flüchtige Bestandteile von Pflanzenzellen, in der Regel gewonnen durch Destillation aus Rinde, Blüte, Frucht, Blatt, Samen oder Wurzel einer Pflanze
- ✿ Jedes Öl hat eine spezifische molekulare Struktur, eigenes Aroma und einzigartige Eigenschaften



## WARUM NATÜRLICHE UND KEINE SYNTHETISCHEN MITTEL?

- ✿ Reine, natürliche und hochwertige Bestandteile kann der Körper besser verarbeiten als synthetische Stoffe
- ✿ Haben einen natürlichen und balancierenden Effekt auf den Körper
- ✿ Keine Nebenwirkungen, keine Abhängigkeiten

## WARUM DÖTERRA ÖLE?



- ✿ Die Öle von dōTERRA sind die einzigen Öle mit dem höchstmöglichen Qualitätsstandard CPTG (Certified Pure Therapeutic Grade). Das bedeutet völlige Reinheit deutlich jenseits von „bio“.
- ✿ Pflanzen wachsen in ihrem natürlichen Lebensraum für eine optimale Ernte mit dem größtmöglichen Anteil wirksamer Stoffe
- ✿ Zusammenarbeit ohne Zwischenhandel direkt mit Bauern in langfristigen Kooperationen



## WIE WIRKEN ÄTHERISCHE ÖLE?

- ✿ Ätherische Öle wirken auf zellulärer Ebene und bringen die natürliche Balance zurück
- ✿ Sie können die Zellmembran durchdringen und neben Bakterien sogar Viren bekämpfen (im Gegensatz zu Antibiotika, die nur antibakteriell wirken)
- ✿ Ätherische Öle können das Immunsystem stärken

## WIE KANN ICH ÄTHERISCHE ÖLE VERWENDEN?



- ✿ Inhalieren (1-2 Tropfen auf die Hand, ein Kissen, in eine Schüssel oder in einen Diffuser geben)
- ✿ Geruch stimuliert über das Riechorgan die Amygdala und beeinflusst die Stimmung
- ✿ Kann über den Diffuser die Luft reinigen
- ✿ Direkter Einfluss auf das Atemsystem



- ✿ Pur oder mit Trägeröl auf Fußsohlen, hinter die Ohren, auf den Brustkorb oder Nacken, Puls oder eine Region, die Aufmerksamkeit benötigt, auftragen
- ✿ Ätherische Öle können über die Haut in 30 Sekunden die Blutbahn erreichen
- ✿ Manche Öle können unverdünnt verwendet werden. Immer erst auf Empfindlichkeit auf der Innenseite des Unterarms testen



- ✿ 1-2 Tropfen mit etwas Wasser trinken, unter die Zunge geben oder in einer Kapsel nehmen
- ✿ Wirkt auf Mund, Hals, Speiseröhre, Magen, Darm, Leber und das Harnsystem (Niere, Blase, Harnwege)
- ✿ Dosierung: Mit wenig beginnen (1-2 Tropfen). Auf den Körper hören, gegebenenfalls häufiger einnehmen, Dosierungstabelle beachten

