



100 Ideen für dein

HOME ESSENTIAL KIT

Home Essential Kit

Inhalt

Single Oil - Lavendel, Pfefferminz, Zitrone, Weihrauch, Oregano, Teebaum

Mischungen - Air, ZenGest, OnGuard, DeepBlue

Accessoires Petal Diffuser 2.0, Deckel Sticker für die Öle



LAVENDEL

Entspannung
Erholsamer Schlaf
Haut



"Ich spreche meine eigene Wahrheit"

PFEFFERMINZ

Magenbeschwerden
Erfrischung
Verspannungen



"Ich bewahre einen klaren Kopf, atme emotional durch"

ZITRONE

Stimmung
Ernährung
Haushalt



"Ich habe Fokus und Klarheit, bin selbstbewusst"

WEIHRAUCH

Zellen
Hautpflege
Konzentration



"Ich bin mutig"

OREGANO

Kochen
Imunsystem
Wärme



"Stärkt mein Gefühl von Sicherheit"

AIR

Atmung
Sport
Frischekick



TEEBAUM

Haut- & Haarpflege
Desinfektion
Pflanzen



ZEN GEST

Verdauung
Reisen
Mundwasser



ON GUARD

Immunsystem,
Haushaltsreiniger
Zahnpflege



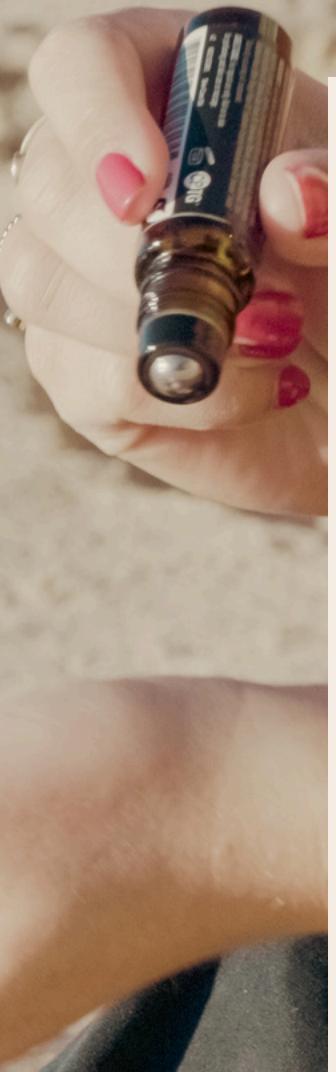
DEEP BLUE

Muskeln/Gelenke
Sport
Massage



"Abgrenzung"

LEMON

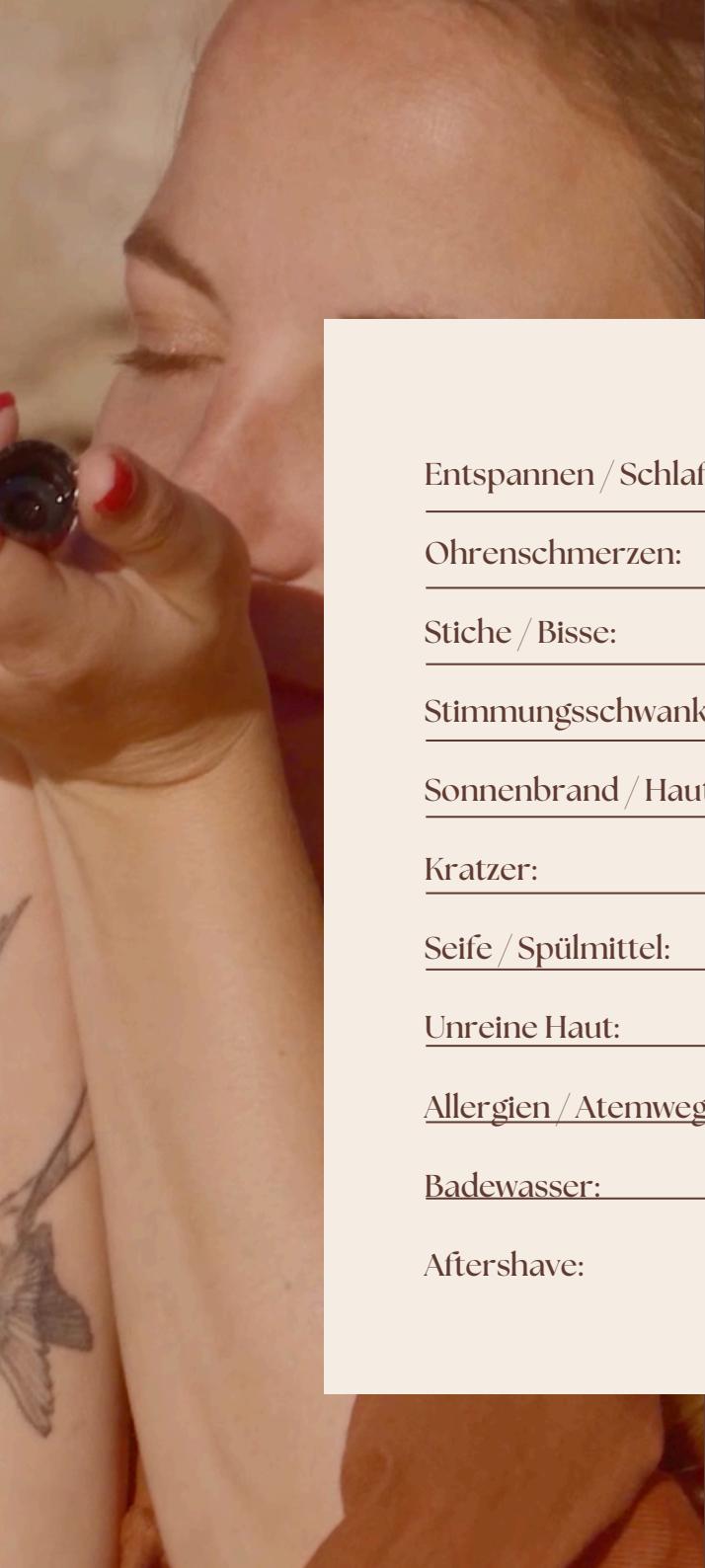


Reinigung von innen:	1 Tr. Lemon in einem Glas Wasser trinken, hilft dem Körper beim Säure-Basen-Ausgleich.
Gerüche neutralisieren:	5 Tr. Lemon auf einen Wattebausch geben und z.B. in den Kühlschrank, Schuhe oder Müllbeutel legen.
Stimmung heben:	6 Tr. Lemon in Diffuser geben und in deiner Nähe diffusen.
Halskratzen lindern:	1 Tr. Lemon mit 1 Teelöffel Honig einnehmen.
Wäscheduft:	5 Tr. Lemon auf den Trocknerball geben. Unangenehme Gerüche werden auf natürliche Weise entfernt.
Kleber lösen:	Lemon auftragen, kurz warten und Kleberreste entfernen.
Kochen:	Lemon als Ersatz für Zitronensaft oder als Zugabe z.B. bei Smoothies.
Früchte:	Lemon mit Wasser in Sprühflasche geben und Früchte einsprühen, bleiben somit frisch und bekommen extra Geschmack.
Klarspüler:	Hilft Fett & Schmutz zu entfernen und hinterlässt glänzende Gläser.
Holzpolitur:	Olivenöl mit Lemon direkt auf ein Tuch geben und einreiben.
Allzweckreiniger:	70ml Essig + 20 Tr. Lemon + 10 Tr. OnGuard in Sprühflasche.

PEPPERMINT



Muskeln & Gelenke:	3 Tr. Pfefferminz + 3 Tr. Lavendel + Trägeröl mischen und auf Gelenk einreiben. Die Mischung kühlt und pflegt.
Konzentration&Aufmunterung:	Während Autofahrt, Arbeit oder Schule das belebende Aroma von Pfefferminz direkt einatmen.
Kopfschmerzen:	je 2 Tr. Pfefferminz auf Schläfen & Nacken reiben.
Bauchgrummeln:	1 Tr. Pfefferminz in ein Glas Wasser geben und trinken.
Duschen / Baden:	5 Tr. Pfefferminz an die Duschwand oder Badewanne tropfen. Durch den Wasserdampf bildet sich ein tolles Aroma.
Tief durchatmen:	Flasche öffnen und direkt daran riechen.
Fieber:	5 Tr. Pfefferminz mit Trägeröl verdünnt auf die Wirbelsäule einreiben
Nebenhöhlen:	1 Tr. Pfefferminz auf den Daumen geben und an den Gaumen drücken.
Herpes:	1 Tr. Pfefferminz stündlich direkt drauf geben.
Fusspflege:	Pfefferminz zu kalter Komresse hinzufügen und Füsse kühlen.
Haarshampoo:	1 Tr. Pfefferminz hinzufügen gegen Schuppen & Läuse.



LAVENDER

<u>Entspannen / Schlafen:</u>	Lavendel mit Trägeröl verdünnt Abends auf die Fussohlen auftragen um in den Schlaf zu finden (auch für Kinder).
<u>Ohrenschmerzen:</u>	2 Tr. Lavendel mit Olivenöl mischen und etwas erwärmen. Um das Ohr herum auftragen (nicht in das Ohr!).
<u>Stiche / Bisse:</u>	1 Tr. Lavendel auftragen, lindert den Juckreiz & Entzündungen.
<u>Stimmungsschwankung:</u>	2 Tr. Lavendel in einer Kapsel einnehmen.
<u>Sonnenbrand / Hautpflege:</u>	Lavendel mit Trägeröl vermischen und die Haut eincremen. Beruhigt die Haut und unterstützt den natürlichen Heilungsprozess.
<u>Kratzer:</u>	1 Tr. Lavendel auf den Kratzer auftragen, wirkt desinfizierend.
<u>Seife / Spülmittel:</u>	Lavendel hinzufügen für antibakteriellen Effekt & Geruch.
<u>Unreine Haut:</u>	1 Tr. Lavendel direkt auftragen oder in Tagescreme mischen. Kontrolliert unerwünschte Talgproduktion und beugt Akne vor.
<u>Allergien / Atemwege:</u>	2 Tr. Lavendel auf Nacken & Brust einmassieren.
<u>Badewasser:</u>	5 Tr. Lavendel dem Badewasser zugeben. Für Kinder geeignet.
<u>Aftershave:</u>	Nach dem Rasieren Lavendelöl mit Trägeröl gemischt auftragen.



DEEP BLUE

ACHTUNG: NICHT INNERLICH EINNEHMEN. NACH NUTZUNG HÄNDE WASCHEN!!

Wachstumsschübe:

Stark verdünnt mit Trägeröl vor dem Schlafen die Beine des Kindes einreiben.

Muskelkater:

Deep Blue vor & nach dem Sport verdünnt auf Muskeln einreiben.

Verspannungen:

Mit Trägeröl verdünnt auf Schultern & Nacken einreiben.

Kniegelenke:

Mit Trägeröl verdünnt auftragen. Es kühlt die Gelenke aber wärmt die Muskeln und lindert so gelegentliche Gelenk- oder Knochenschmerzen.

Blaue Flecken:

1 Tr. Deep Blue auftragen, um Blutzirkulation zu unterstützen.

Massage:

Mit Trägeröl verdünnt als Massageöl verwenden oder mit zum Masseur nehmen und diesen bitten, das Öl zu verwenden.

OREGANO

ACHTUNG: SEHR POTENTES & SCHARFES ÖL, BITTE IMMER VERDÜNNEN!!

Viren bekämpfen: 1-2 Tr. **Oregano** in einer Kapsel einnehmen. Maximal 14 Tage lang. Wirkt wie natürliches Antibiotikum.

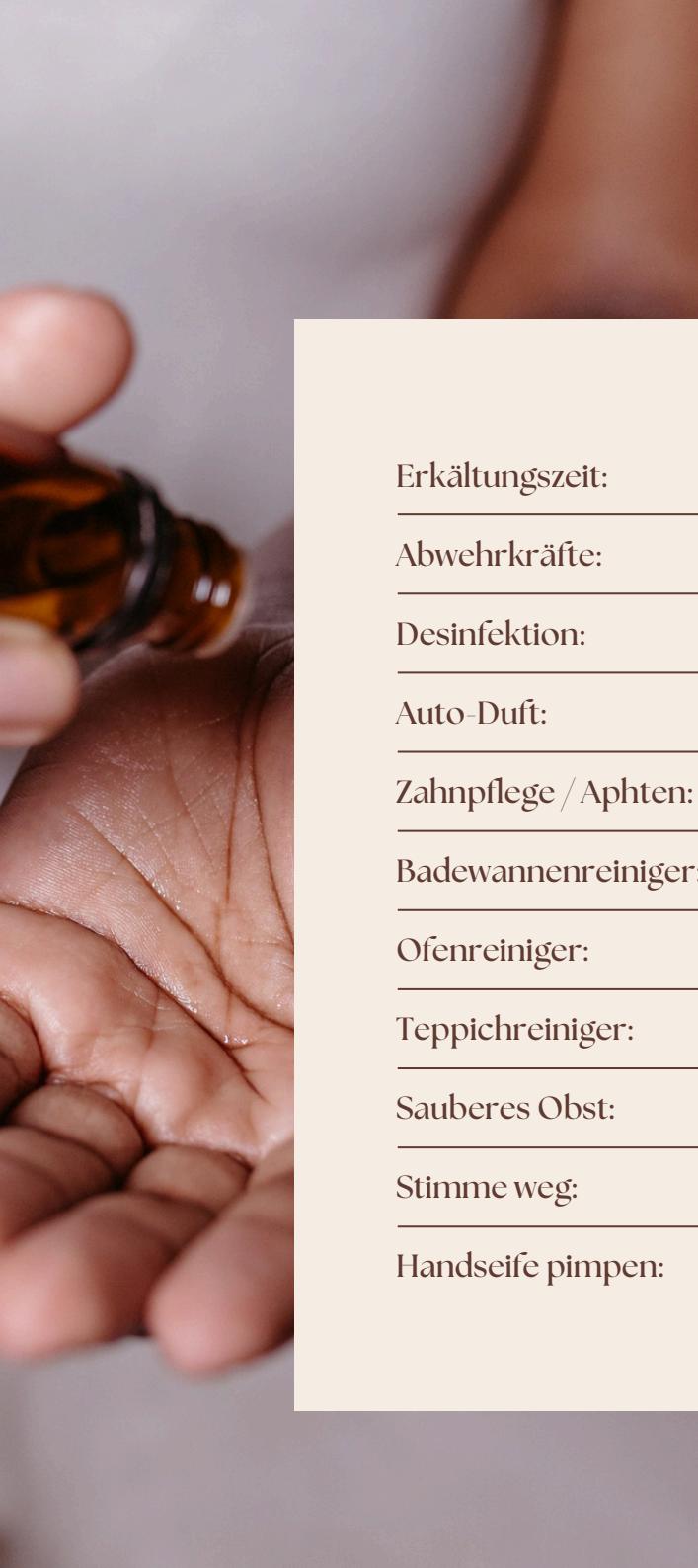
Warzen: 1 Tr. **Oregano** direkt auftragen. 10-14 Tage lang wiederholen.

Wärme: Stark verdünnt auf Hände & Füsse einreiben, um den Körper zu wärmen.

Verdauung: 1 Tr. **Oregano** innerlich einnehmen. Unterstützt eine gesunde Mikrodarmflora und schafft ein Milieu, das unter interessant ist für Bakterien.

Kochen: 1 Tr. **Oregano** dem Gericht (z.B. Bolognesesause) hinzugeben.

Immunsystem: 3 Tr. **Oregano** + 3 Tr. **On Guard** in den Diffuser geben, um das Immunsystem und die Abwehrkräfte zu stärken.



ON GUARD

Erkältungszeit:	6 Tr. On Guard im Diffuser laufen lassen oder mit Trägeröl verdünnt auf die Wirbelsäule & Fusssohlen auftragen.
Abwehrkräfte:	2 Tr. On Guard vorbeugend täglich in einer Kapsel einnehmen, z.B. bei Reisen mit Klimaanlagen oder Infekten im Kindergarten.
Desinfektion:	2 Tr. On Guard in Hände verreiben, ggfs. mit Wasser mischen.
Auto-Duft:	2 Tr. On Guard ins Gebläse geben, hilft gegen abgestandene Luft.
Zahnpflege / Aphten:	1 Tr. On Guard direkt mit auf Zahnpaste geben oder nach dem Zähneputzen 1 Tr. OnGuard mit Wasser als Mundspülung nutzen.
Badewannenreiniger:	5 Tr. On Guard + 80g Backnatron
Ofenreiniger:	Backnatron, Wasser, On Guard, Lemon direkt auftragen.
Teppichreiniger:	15 Tr. On Guard + 150g Maisstärke vermischen und auf Teppichstreuen, nach ca. 1 Std. absaugen.
Sauberer Obst:	z.B. Apfelstücke in Wasser mit 1 Tr. On Guard einlegen.
Stimme weg:	2 Tr. On Guard in ein Glas Wasser geben, gurgeln & schlucken.
Handseife pimpfen:	3 Tr. On Guard deiner Handseife hinzugeben.

AIR

ACHTUNG: NICHT INNERLICH EINNEHMEN, BEI KLEINKINDERN NICHT NEHMEN!

Husten / Reizhusten: Verdünnt mit Trägeröl auf die Brust einmassieren und aus den Handflächen inhalieren.

Schnupfen: **1 Tr. Air** dem Inhalator hinzufügen.

Sportler: Vor dem Sport mit Trägeröl verdünnt auf die Brust auftragen.

Dampfbad: **4 Tr. Air** in eine Schüssel mit warmen Wasser geben, Handtuch über den Kopf und den Wasserdampf einatmen.

Angstzustände: Direkt aus der Flasche inhalieren um durchzuatmen.

Frische-Kick: 6 Tr. Air in den Diffuser geben und am Morgen diffusen.



ZEN GEST

ACHTUNG: NICHT ZU NAH AN DEN AUGEN AUFTRAGEN!!!

Durchfall / Verstopfung: **ZenGest** mit Trägeröl verdünnen und im Uhrzeigersinn auf den Unterbauch reiben oder 2 Tr. innerlich einnehmen.

Sodbrennen: **2 Tr. ZenGest** in einer Kapsel mit viel Wasser einnehmen.

Verstopfte Nebenhöhlen: **1 Tr. ZenGest** pur auf die Nebenhöhlen auftragen.

Reisekrankheit: Beim Autofahren oder z.B. auf dem Boot direkt aus der Flasche einatmen, oder auf Handgelenke tropfen und daran.

Darmvorgänge: Zur Unterstützung vorsorglich **ZenGest** täglich einnehmen.

Mundwasser: Nach einer durchzechten Nacht **2 Tr. ZenGest** mit Wasser mischen und als Mundwasser nutzen.

FRANKINCENSE

Weihrauch



Stimmung:	1 Tr. Frankincense zusammen mit Honig oder in einer Tasse Tee einnehmen um die Stimmung zu stabilisieren.
Entzündung:	4 Tr. Frankincense in einer Kapsel einnehmen oder direkt auf die betroffene Stelle auftragen.
Zellgesundheit:	2 Tr. Frankincense täglich in einer Kapsel einnehmen.
Blanke Nerven:	4 Tr. Frankincense in einer Kapsel einnehmen oder direkt auf die betroffene Stelle auftragen.
Anti Aging:	1 Tr. Frankincense der Tagescreme hinzufügen und das Gesicht damit eincremen. Hilft bei Unreinheiten und Falten.
Spröde Hände:	1 Tr. Frankincense der Handcreme hinzufügen.
Konzentration:	Je 1 Tr. Frankincense pur auf Schläfen & Nacken auftragen.
Fuss- und Fingernägel:	Frankincense mit Trägeröl verdünnen und die Nägel damit einreiben, stärkt die Nägel und macht sie weniger brüchig.
Muskelkater:	Heisse Wickel mit Frankincense auflegen.
Entspannung:	5 Tr. Frankincense dem Badewasser hinzufügen.
Körperpflege:	Frankincense zu Bodylotion hinzufügen.



Diffuser und Roll-On

MISCHUNGEN

DIFFUSER

Klare Luft: 4 Tr. OnGuard, 4 Tr. Lemon, 2 Tr. Frankincense

Immunboost: 5 Tr. Lemon, 3 Tr. OnGuard, 3 Tr. TeaTree, 2 Tr. Frankincense

Klarer Kopf: 4 Tr. Lavendel, 4 Tr. Pfefferminz

Gute Atmosphäre: 4 Tr. Lemon, 3 Tr. On Guard, 2 Tr. Frankincense

Bye Bye Viren: 3 Tr. Lemon, 3 Tr. Pfefferminz, 2 Tr. On Guard, 2 Tr. Oregano

Verdauungssupport: 4 Tr. ZenGest, 4 Tr. Lavendel

Konzentration: 3 Tr. Pfefferminz, 3 Tr. Lemon, 1 Tr. Frankincense

Saisonaler Support: 3 Tr. Pfefferminz, 3 Tr. Lemon, 3 Tr. Lavendel

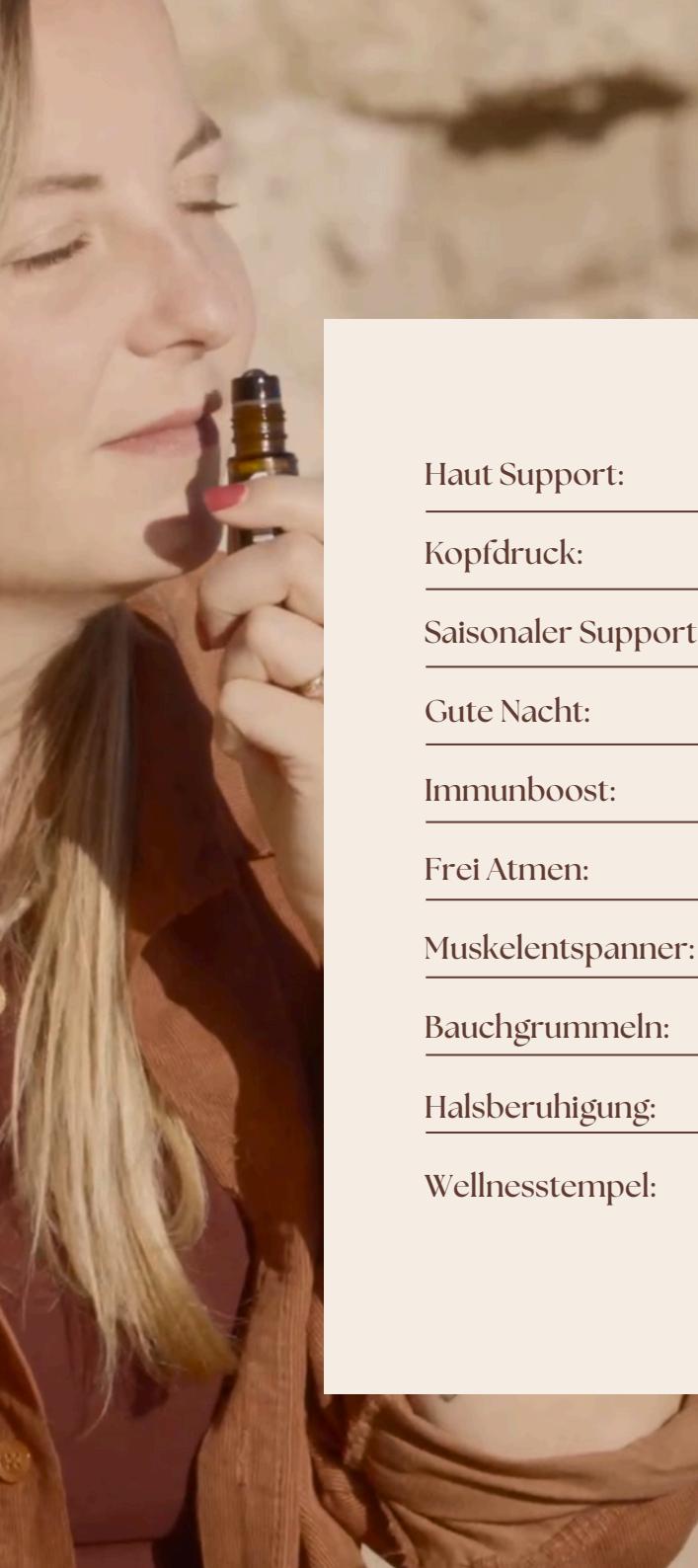
Frühlingsgefühle: 5 Tr. Lemon, 5 Tr. Pfefferminz

Reinigung: 3 Tr. OnGuard, 3 Tr. Lemon 2 Tr. Oregano

So reinigst du deinen DIFFUSER

1. Diffuser mit sauberem Wasser füllen.
2. 3 Löffel weißen Essig dazugeben.
3. 10 Tropfen Wild Orange oder Lemon Öl dazugeben.
4. Diffuser am besten an der frischen Luft oder bei geöffnetem Fenster 20 Minuten laufen lassen.
5. Diffuser entleeren.
6. Mit einem weichen Lappen - an der Ultraschallplatte und engen Stellen saniert mit einem Wattestäbchen - auswischen.
7. Mit klarem Wasser ausspülen.
8. Wieder befüllen und viel Freude haben!





Roll-On

Haut Support:	5 Tr. Lavendel, 5 Tr. Frankincense, 5 Tr. Tea Tree
Kopfdruck:	8 Tr. Pfefferminz, 4 Tr. Lavendel, 4 Tr. Frankincense
Saisonaler Support:	5 Tr. Lemon, 5 Tr. Lavendel, 5 Tr. Pfefferminz
Gute Nacht:	10 Tr. Frankincense, 10 Tr. Lavendel
Immunboost:	5 Tr. OnGuard, 5 Tr. Frankincense, 3 Tr. Tea Tree, 2 Tr. Oregano
Frei Atmen:	10 Tr. Air, 5 Tr. Frankincense, 5 Tr. Lemon
Muskelentspanner:	10 Tr. DeepBlue, 5 Tr. Frankincense
Bauchgrummeln:	10 Tr. ZenGest, 10 Tr. Lavendel
Halsberuhigung:	8 Tr. Frankincense, 5 Tr. Lemon, 3 Tr. On Guard
Wellnesstempel:	5 Tr. Pfefferminz, 5 Tr. Lavendel

Besondere Öle

Photosensitive Öle

ÖLE IN DER SONNE

Es gibt sogenannte photosensitive Öle. Diese Öle machen unsere Haut anfällig für Sonnenlicht. Wenn du diese Öle auf die Haut aufgetragen hast, solltest du für 12-24 Stunden direkte Sonneneinstrahlung vermeiden.

Photosensitive Öle und Mischungen, die du kennen solltest:

Bergamot, Cumin, Grapefruit, Lemon, Lime, Red Mandarin, Wild Orange, Tangerine, Aromatouch, doTERRA Air, doTERRA Citrus Bliss, doTERRA Elevation, doTERRA InTune, doTERRA OnGuard, doTERRA Purify, doTERRA Smart & Sassy, doTERRA MetaPWR, doTERRA Zendocrine, doTERRA Cheer, doTERRA Motivate, doTERRA Forgive, doTERRA Thinker, doTERRA Brave, doTERRA Stronger, doTERRA Arise, doTERRA Passion, Holiday Peace, Holiday Joy, doTERRA DDR Prime

Scharfe / Heisse Öle

Manche Öle haben eine besonders starke Wirkung auf den menschlichen Körper. Diese Öle solltest du immer sehr gering dosieren und stark verdünnen.

Zudem solltest du die Öle nicht über einen langen Zeitraum ohne Pause innerlich einnehmen.

Weniger ist mehr!

Beginne mit einem Tropfen des verdünnten Öls, wenn du mehr benötigst, kannst du bei Bedarf nochmal einen Tropfen anwenden.

Wir können uns diese Eigenschaft zur Nutze machen – kalte Füße? OnGuard oder Oregano machen sie warm.

Folgend sind einige scharfe Öle, die du kennen solltest: Oregano, Thyme, Cassia, Cinnamon, Clove, OnGuard, Black Pepper, Lemongrass, Basil, Siberian Fir, Zendocrine, Peppermint

Träger Öle

Fraktioniertes Kokosöl

Hauttypen: Trockene / Reife Haut

Besonderheiten:
Fettet gut nach, schützt vor dem Austrocknen, wirkt feuchtigkeits spendend. Dringt nur langsam in die Haut ein.

Verwendung:
Roller, verdünnen bei grossflächiger Anwendung, Sommer- und Sonnenkosmetik, Haarpflege.

Mandelöl

Hauttypen: Alle

Besonderheiten:
Eines der klassischen Öle in der Hautpflege, da es sehr mild ist. Wertvolles Pflanzenöl, sehr gut ausserordentlich verträglich.

Verwendung:
Klassisches Kosmetiköl für jeden Hauttyp, Babypflege, sehr empfindliche Haut.

Jojobaöl

Hauttypen: Alle

Besonderheiten:
Wird unter 7° fest. Reguliert den Feuchtigkeitshaushalt, macht die Haut glatt, festigt das Bindegewebe, beugt Faltenbildung vor.

Verwendung:
Pflegeprodukte für jeden Hauttyp, Aromamassagen, Trägeröl für Naturparfum, Lippenpflege

Hanfsamenöl

Hauttypen: Ölige/fettige Haut, unreine Haut, trockene Haut

Besonderheiten:
Ist dem Fettsäurespektrum der Haut sehr ähnlich. Zieht gut ein, fördert die Zellerneuerung, wirkt entzündlichen Prozessen entgegen. Darf nicht erhitzt werden.

Verwendung: Hanfsamenöl ist ein tolles Öl für die Hautpflege. So wird es bei der Pflege von gereizter Haut, wie sie bei Neurodermitis oder Schuppenflechte vorkommt, eingesetzt, weiterhin pflegt es auch Narben.

Verdünnungstabelle

ÄUSSERLICHE ANWENDUNG

Erwachsene:

3-6 Tropfen pro Anwendung
30 Tropfen maximal in 24 Stunden

Kinder:

3-5 Tropfen pro Anwendung
10 Tropfen maximal in 24 Stunden

INNERLICHE ANWENDUNG

Erwachsene:

1-2 Tropfen in einer Kapsel, aufgefüllt mit Trägeröl
1-2 Tropfen direkt unter die Zunge oder im Wasser
(am besten nicht auf nüchternen Magen)

2-3 Tropfen am Tag (pauschale Empfehlung)

Kinder:

1 Tropfen in einer Kapsel oder Beadlets
1 Tropfen im Wasser

SO VERDÜNNST DU DEINEN 10ML ROLL-ON

Ab 6 Monaten:

1 Tropfen



6-12 Monate:

1 Tropfen



1-5 Jahre:

3-5 Tropfen



6-11 Jahre:

10-15 Tropfen



12+ Jahre:

15 Tropfen



Erwachsene:

20-25 Tropfen



60+ Jahre:

10 Tropfen



Den Rest füllst du mit fraktioniertem Kokosöl auf.

Viel Spass beim Ausprobieren

Die Empfehlungen basieren auf unseren eigenen Erfahrungen und beziehen sich ausschliesslich auf die Produkte von doTERRA.

Bei gesundheitlichen Beschwerden wende dich bitte an einen Arzt, insbesondere während der Schwangerschaft oder Stillzeit.