

Ätherische Öle

HOL DIR DIE NATUR IN DEIN ZUHAUSE



Ätherische Öle unterstützen unser Wohlbefinden

Ätherische Öle, sind Geschenke der Natur, die uns in ein Gleichgewicht bringen und unsere Lebensqualität deutlich verbessern können. Menschen auf der ganzen Welt machen sich die Kraft ätherischer Öle zunutze, das einzigartigste Wunder der Natur.

Was sind ätherische Öle?

Die flüssigen und flüchtige Bestandteile von Pflanzenzellen, die normalerweise durch Destillation aus Rinde, Blüten, Frucht, Blätter, Samen oder Wurzeln einer Pflanze oder eines Baumes gewonnen werden. Jedes Öl hat eine eigene spezifische, molekulare Struktur, ein spezielles Aroma und einzigartige Eigenschaften. Citrusöle werden aus der Schale kaltgepresst gewonnen.

Warum natürliche und keine synthetischen Mittel?

Rein natürliche und somit wertvolle Bestandteile sind für den menschlichen Körper besser geeignet als synthetische Stoffe, weil sie einen natürlichen balancierenden Effekt auf den Körper und keinerlei Nebenwirkungen haben. Zudem machen sie nicht abhängig.

Wirksamkeit im Körper

Ätherische Öle von reinster Qualität sind bereits innerhalb von 30 Sekunden im Blut nachweisbar, erreichen bereits nach 7 Minuten alle Organe und in 15 Minuten alle Zellen. Nach 20 Minuten haben sie alle Zellen vollständig durchquert.

Du kannst diese Öle einzeln kaufen, sie sind aber auch in einem praktischen Set mit einem Diffusor erhältlich: **dem Home Essential Kit.**



Warum doTERRA-Öle?

doTERRA-Öle sind der absolute Goldstandard für ätherische Öle. Die meisten anderen Unternehmen sind lediglich Duftstoffhersteller. doTERRA ist Produzent von reinsten ätherischen Ölen, die in dieser Qualität ihresgleichen suchen.

Während doTERRA wissenschaftlich fundiert beweist, dass ätherische Öle höchste Qualität und Reinheit aufweisen, behaupten andere einfach, dass sie genauso rein wären. Dafür gibt es jedoch keine wissenschaftliche Validierung und keine Beweise. Testergebnisse unabhängiger Institute müssen öffentlich gemacht werden – dies macht doTERRA. 100% Transparenz führt zu 100% Vertrauen.

Du bekommst das, wofür du bezahlst: Reinheit, Konsistenz, Sicherheit und Wirksamkeit.

Wenn du dich für doTERRA entscheidest, entscheidest du dich für ätherische Öle, die schonend aus Pflanzen destilliert und von erfahrenen Landwirten auf der ganzen Welt zum perfekten Zeitpunkt geerntet wurden, um eine ideale Zusammensetzung und Effizienz zu erzielen. Jedes ätherische Öl von doTERRA wird sanft und sorgfältig gemäß dem strengen firmeneigenen CPTG-Qualitätsprotokoll „Certified Pure Tested Grade“ untersucht. Erfahrene Anwender von ätherischen Ölen werden sofort die überlegenen Qualitätsstandards der ätherischen Öle von doTERRA erkennen.

Wie rein sind die ätherischen Öle von doTERRA?

Reinheit ist die wichtigste Eigenschaft eines ätherischen Öls. Wenn ein ätherisches Öl verfälscht oder kontaminiert ist, verliert es an Wirksamkeit. Deshalb hat Reinheit bei der Herstellung ätherischer Öle für doTERRA oberste Priorität.





Wie kannst du ätherische Öle anwenden?

Über das Atemsystem: Inhaliere 1-2 Tropfen Öl direkt aus der Hand oder verwende es in einem Diffuser. Das Aroma stimuliert das Riechorgan welches mit ca. sechs Millionen Riechzellen ausgestattet ist. Diese leiten die aromatischen Informationen direkt an das limbische System des Gehirns weiter. Dies beeinflusst die Stimmung und ist in der Lage Emotionen und Gefühle in Balance zu bringen. Ausserdem kann mit ätherischen Ölen die Luft gereinigt werden und das Atemsystem unterstützt werden.



Über die Haut: Am besten ätherische Öle immer verdünnt mit fraktioniertem Kokosöl auftragen: auf die Fußsohlen, hinter die Ohren, in den Nacken, auf die Pulsregion, auf den Brustkorb oder an einer spezifischen Körperstelle, die besondere Aufmerksamkeit benötigt. Ätherische CPTG Öle können in dreissig Sekunden über die Haut die Blutbahn erreichen. Ätherische Öle verflüchtigen sich sehr schnell, deswegen dringen sie besser und schneller in die tieferen Schichten des Gewebes ein, wenn sie verdünnt mit einem Trägeröl, am besten fraktioniertem Kokosöl, aufgetragen werden. **Achtung:** Erst auf Empfindlichkeit testen und bei Verwendung von Zitrusölen auf der Haut UV-Licht meiden.



Durch Einnehmen: 1-2 Tropfen Öl dem Wasser hinzufügen. Achtung bei scharfen Ölen wie Oregano, Zimt, Cassia. Ein ätherisches Öl kann auch auf einem Löffel Honig, direkt auf die Zunge (nur bei sanften Ölen) oder in einer Kapsel eingenommen werden. Wirkt auf Mund, Hals, Speiseröhre, Magen, Darm, Leber, Nieren, Blase und den Harnwegen. Bitte nicht mehr als 18-24 Tropfen pro Tag ohne ärztliche Empfehlung einnehmen.



Bitte frage, wenn du dir nicht zu 100% sicher bist, immer einen **doTERRA Certified Essential Oil Safety Advocate** nach einer guten Empfehlung.



doTERRA | ESSENTIAL OIL
CERTIFIED | SAFETY ADVOCATE

Natürliche Lösungen für Zuhause - die 3 wichtigsten Einzelöle

Pfefferminze (Peppermint)

- Atemwegsystem
- Kühlend und erfrischend
- Fördert die Konzentration
- Gesunde Immunreaktion im Frühling
- Spendet Energie für Morgenmuffel
- Bei Hitze im oder auf dem Körper
- Lebensmittelaroma für Smoothies, Kuchen, Desserts



Zitrone (Lemon)

- Reinigt Luft & Oberflächen
- Verdauungssystem
- Fördert eine positive Stimmung
- Entfernt Kleberückstände
- Gurgeln in der Winterzeit
- Kochen und Backen
- Kaltgepresst aus Zitronenschalen



Lavendel (Lavender)

- Sehr vielseitig einsetzbar
- Stressmanagement
- Erholsamer Schlaf
- Beruhigend
- Stimmungsaufhellend
- Hautpflege bei Sonne oder Insekten
- reduziert Hautunreinheiten und lindert Hautirritationen



„Seit die ätherischen doTERRA Öle in unserem zu Hause sind, haben wir immer ein reines und natürliches Produkt zur Hand, um uns selbst und unsere Lieben zu unterstützen. Sei es bei körperlichen Beschwerden, für besseren Schlaf, weniger Stress oder den emotionalen Herausforderungen in der Familie. Die doTERRA Öle geben uns und unserer Umgebung ein sehr gutes Gefühl und viel mehr Sicherheit.“



Die richtige Dosierung & Verdünnung ätherischer Öle

0,5%ige Verdünnung für Säuglinge bis zum Alter von 24 Monaten

- 1 Tropfen auf 10ml Trägeröl (0,5%)
- Lavendel, Geranium, Frankincense

1-2%ige Verdünnung für regelmässige Anwendungen

- die tägliche Hautpflege
- großflächige und länger andauernde Anwendungen
- zarte, empfindsame, dünne Haut, die zu Rötung neigt
- die Anwendung an Schleimhäuten (Mundpflege)
- die Stärkung des Immunsystems
- emotionale Balance (Stress, Ängste, Traurigkeit)
- für Kinder, Schwangere, ältere Menschen
- bestenfalls doTERRA Kids Collection verwenden

2%ige Verdünnung für Körperanwendungen

- Einreibung Brustkorb oder Nacken (Verspannungen)
- Duschgels, Badezusätze für Erwachsene
- Massageöle
- Raumsprays

3%ige Verdünnung für kleinflächige Anwendungen

- für Roll-ons
- auf den Pulsregionen oder hinterm Ohr
- als natürliches Parfüm
- Handsprays



Anwendungen im Diffuser: Den Diffuser mit Wasser bis zur Markierung füllen und 6-12 Tropfen doTERRA ätherisches Öl oder Ölmischung dazugeben.

Vollbäder: 6-12 Tropfen Öl mit Honig, Badesalz oder Sahne emulgieren.

Verdünnungstabelle

0,5%	1	3	5	10
1 %	2	6	10	20
2 %	4	12	20	40
3 %	6	18	30	60



Weitere Sicherheitsaspekte

- Weniger ist mehr – kleine Mengen regelmässig anwenden
- Nicht direkt in Augen, Ohren und Nase anwenden
- Empfindlichkeit der Haut testen
- Photosensitivität: Bergamotte und alle Zitrusöle (ausser Green Mandarin)
- Homöopathie –Anwendung mit zeitlichem Abstand zu Globulis bei Kamille, Kampfer, Pfefferminze, Ackermanze, Rosmarin und Salbei
- Weglassen bei epileptischen Beschwerden: Basilikum, Birke, Dill, Estragon, Fenchel, Kampfer, Muskatnuss, Blauer Rainfarn, Rosmarin, Salbei, Wintergrün und damit auch alle Mischungen, welche diese einzelnen Öle beinhalten.
- Weglassen bei Bluthochdruck: Rosmarin und Thymian
- Vorsicht in der Schwangerschaft bei Ölen mit reinigenden & hormonell wirkenden Eigenschaften: Muskatellersalbei, Salbei, Anis, Fenchel, Nelke, Zimt, Basilikum, Rosmarin, Wintergrün, Ysop, Rainfarn, Wachholder, Estragon, Muskatnuss
- Vorsicht bei kleinen Kindern - besonders schleimlösende und starke Öle sind für kleine Kinder ungeeignet: Eukalyptus, Thymian, Ingwer, Wintergrün, Pfefferminze, Kampfer

Natürliche Lösungen für Zuhause - weitere Einzelöle



Teebaum (Teatree)

- Regt das Immunsystem an
- Lindert Hautirritationen
- Fördert ein gesundes Hautbild
- Unterstützt Nagelpflege und Nagelwachstum
- Für seine reinigenden Eigenschaften bekannt
- Geeignet für Dampfinhalation für gesunde Atemwege
- Enthält über 92 verschiedene Substanzen



Oregano

- Atemwegsystem unterstützen
- Immunsystem unterstützen
- Verdauungssystem unterstützen
- in der kalten Jahreszeit die Luft reinigen
- In der Küche mit der Zahnstocher-Methode verwenden
- Gilt als eines der wirkungstärksten ätherischen Öle
- Achtung: Scharfes Öl



Weihrauch (Frankincense)

- Mentale Anspannungen abbauen
- Bringt die Seele ins Gleichgewicht
- Fördert gesunden Zellstoffwechsel
- Gesunde Gelenke unterstützen
- Verschönernde Eigenschaften für die Hautpflege
- Unterstützt das zentrale Nervensystem
- Wird als „König“ der ätherischen Öle bezeichnet

Du kannst diese Öle einzeln kaufen, sie sind aber auch in einem praktischen Set mit diesem Diffusor erhältlich: **das Home Essential Kit**



mit 25% Rabatt bestellen



Die wirksamsten ätherischen Ölmischungen von doTERRA

Ätherische Öle haben erstaunliche Eigenschaften und Vorteile, die den ganzen Tag über bei regelmässiger Anwendung genutzt werden können. Du kannst Orangenöl zerstäuben, um die Stimmung zu verbessern und die Luft zu erfrischen. Du kannst Zitronenöl in einer Sprühflasche mit Wasser verwenden, um Tische und andere Oberflächen auf natürliche Weise zu reinigen. Und du kannst dir abends Lavendelöl mit fraktioniertem Kokosnussöl auf die Füße reiben, um dich vor dem Schlafengehen zu entspannen.

Ätherische Ölmischungen werden kreiert, um die positiven Eigenschaften der einzelnen ätherischen Öle zu verstärken und sie noch viel besser zu machen, ein bisschen wie ein Team, welches zusammenarbeitet, um gemeinsam ein Ziel zu erreichen. Die doTERRA-Wissenschaftler betreiben eine Menge Forschung, wenn sie ätherische Ölmischungen, auch Blends genannt, kreieren. Einige der Faktoren, die sie dabei berücksichtigen, sind die erwünschten Wirkungen der ätherischen Ölmischungen, die Art und Weise, wie eine Mischung verwendet wird, die zahlreichen natürlichen biochemischen Eigenschaften der verschiedenen ätherischen Öle und das Aromaprofil jedes Öls. Unter Berücksichtigung all dieser Faktoren sind die Wissenschaftler in der Lage, ätherische Ölmischungen zu entwickeln, die für die ganze Familie von Nutzen sind.



doTERRA Air - Atemwegsmischung

- Fördert das Gefühl von freien Atemwegen
- Vor und beim Sport anwenden
- Kühlung und Belebung des Körpers
- Beruhigt die Sinne
- Beruhigende und lindernde Wirkung
- Mischung aus Lorbeerblatt, Pfefferminz, Eukalyptus, Teebaum, Zitrone, Ravensara und Kardamon



doTERRA On Guard - Schützende Mischung

- Unterstützt das Immunsystem
- Oberflächenreinigung
- Unterstützt die körpereigene Abwehr
- Öl ziehen, gesunde Mundhygiene Gurgeln
- In der kalten Jahreszeit die Luft reinigen
- Mischung aus Wildorange, Gewürznelke, Zimt, Rosmarin und Eukalyptus



doTERRA ZenGest - Verdauungsmischung

- Unterstützt das Verdauungssystem
- Gut für Speiseröhre, Magen und Darm
- Andere Essgewohnheiten bei Urlaubsreisen
- Vor langen Autofahrten
- Lindert Magenbeschwerden
- Mischung aus Pfefferminze, Koriandersamen, Ingwer, Kümmel, Kardamom, Fenchel und Sternanis



doTERRA Deep Blue - Lindernde Mischung

- Unterstützt das Muskeln, Sehnen, Bänder
- Unterstützt den Bewegungsapparat und Gelenke
- Lindert bei Spannungszuständen
- Vor und nach dem Sport anwenden
- Mischung aus Rosmarin, Copaiba, Sternanis, Teebaum, Orangenminze, Pfefferminz, Eukalyptus, Strohblume, Wintergrün, Ägyptischer Blauer Kamille, Blauer Rainfarn



Kids-Kollektion, schon für unsere lieben Kleinen

<https://doterra.me/SOW10P>



Hier Video und Infos zum doTERRA Treueprogramm LRP ansehen

bit.ly/doterra-treueprogramm

Wir helfen dir mit wertvollen Weiterbildungsangeboten

Umfangreiche Datenbank: Auf einer speziellen Website für unsere Kunden findest du eine umfangreiche Videothek mit weiterführenden Videos zu ausgewählten Themen, die doTERRA ätherischen Öle für Gesundheit und Wohlbefinden anzuwenden.

Onlinekurse: Zu ausgewählten Themen bieten wir kostenlose Onlinekurse an.

Aromanews: Erhalte regelmäßig Informationen zur Anwendung von ätherischen Ölen.

Wissensdatenbank und Inspiration: über WhatsApp und Telegram stellen wir einige spezielle Gruppen und Kanäle zur Verfügung, die dir Hilfestellung geben für deine Fragen zu den Produkten für die tägliche Anwendung - auch für deine Haustiere.

Online-Events: mehrere Male im Jahr kannst du an einem kostenlosen Online-Event teilnehmen, denen du bequem von zu Hause aus folgen kannst. Lasse dich von den vielseitigen und informativen Vorträgen inspirieren. Lerne doTERRA ätherische Öle besser in deinem Alltag anzuwenden und bekomme wertvolle und praktische Tipps zu den verschiedenen Themen.

Persönliche Beratung
Susanne Vater
Finkenweg 1
54576 Hillesheim

Susanne@traumgarten-eifel.de
Telefon: 0151-17422725
weitere Produktinformationen
youtube: healingoils Thorsten Weiss

Haftungsausschluss: Die in dieser Broschüre enthaltenen und beschriebenen ätherischen Öle, sowie deren Anwendung, sind nicht dazu bestimmt Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln oder zu heilen. Die Produkte ersetzen keine ärztliche Versorgung. Ätherische Öle, falsch angewendet, können zu Hautreizungen oder Atemnot führen. Wenn dies geschieht, suche dann einen Arzt auf. Bei Unsicherheiten und Fragen zur Anwendung der ätherischen Öle wende dich vor der Anwendung bitte an eine/n qualifizierte/n Berater/in. Die Anwendung erfolgt auf eigene Gefahr. Jegliche Haftung des Vertreibers der Broschüre im Bezug auf die Inhalte ist ausgeschlossen.

dōTERRA®
Wellness Advocate



Gesundheit entsteht im Darm - die Wichtigkeit von Mikronährstoffen

Mikronährstoffe formen die Basis für unsere Gesundheit. Sie erledigen lebenswichtige Aufgaben, bilden neue Zellen und Gewebe. Sie unterstützen bei der Produktion von Hormonen und Neurotransmitter - so dass du dich rundum gut fühlen kannst.

Mit dem doTERRA Lifelong Vitality™ Pack lebst du ein Leben voller Wohlbefinden und siehst blendend aus. Das Paket gehört zu den beliebtesten Produkten von doTERRA: Jede darin enthaltene Nahrungsergänzung hat eine die Vitalität fördernde Wirkung, mit der dein Energiehaushalt, deine Konzentration und dein Wohlbefinden maximiert werden sollen.

- Alpha CRS™+ wurde entwickelt, um dein Körper- und Organ-System bei seiner optimalen Funktionsweise zu unterstützen.
- Der Microplex VMz™ Nährstoffkomplex ist ein Vollwertprodukt mit einer grossen Anzahl an bioverfügbaren Vitaminen und Mineralstoffen.
- xEO Mega™ ist eine revolutionäre Formel, die ätherische CPTG™-Öle mit marinen Omega-Fettsäuren und Carotinoiden kombiniert - auch vegan erhältlich.

doTERRA gibt auf den Lifelong Vitality Pack eine Geld-Zurück-Garantie. Probieren lohnt sich!

Empfehlung: Vier Kapseln pro Sorte pro Tag verteilt einnehmen. Mit einer Kapsel pro Sorte pro Tag beginnen. Nach drei bis vier Tagen auf zwei Kapseln pro Sorte steigern bis die maximale Dosierung von vier Kapseln erreicht ist. Nahrungsergänzungsmittel sollten immer mit den Mahlzeiten eingenommen werden.



“Die Basis ist immer eine richtige Ernährung und Versorgung mit Nährstoffen.”



Ernährung: Angemessene Ernährung versorgt jeden Aspekt des Körpers mit Energie. Deshalb ist es wichtig, sich protein-, vitamin- und mineralstoffreich zu ernähren. Die Verdauung & Darmgesundheit beeinflusst die Nährstoffaufnahme, das Immunsystem und das psychische Wohlbefinden.

Bewegung: Regelmäßiger Sport und Bewegung unterstützen deinen Körper in vielerlei Hinsicht, unter anderem durch ein gesundes Immunsystem.

Stoffwechsel: Der Stoffwechsel ist die Art und Weise, wie dein Körper seine Energie reguliert und verwaltet.

Schlaf: Ausreichender Schlaf wirkt sich auf den gesamten Körper aus und beeinflusst wichtige Bereiche wie das hormonelle und metabolische Wohlbefinden.

Stress: Die Bewältigung von Stressmomenten ist Schlüssel zu kurz- und langfristiger Gesundheit und Lebensqualität.

Belastung: Studien haben gezeigt, dass die Belastung durch Umweltschadstoffe das tägliche Leben beeinflussen kann.

Möchtest du mein(e) nächste(r) Gastgeber(in) sein?

Ging es dir heute zu schnell und waren es zu viele Informationen? Kein Problem! Gerne komme ich auch zu dir nach Hause, um so eine Info-Class oder Aromatouch Demo-Class für dich, deine Familie, Freunde und Bekannte zu geben.

Die Info- und Demo-Classes sind kostenlos und ganz sicher sehr lehrreich. Zudem erhältst du als Dankeschön ein schönes Gastgebergeschenk. Lasse uns gerne gleich einen Termin ausmachen.



Andere inspirieren lohnt sich!

Bist du von natürlichen Lösungen begeistert und bist du inspiriert, über ätherische Öle in deinem Umfeld zu sprechen? Andere zu inspirieren lohnt sich bei dōTERRA, gerne zeige ich dir die Möglichkeiten, dass auf einfache Weise zu tun.

dōTERRA bietet nebst ätherischen Ölen und weiteren natürlichen Produkten für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden auch ein gutes Geschäftsmodell an:

Als dōTERRA Öle-Botschafter kannst du kostenlose Produkte erhalten und somit deine persönliche Gesundheitsvorsorge finanzieren. Du hast alle Möglichkeiten: vom lukrativen Nebenverdienst bis hin zu einer Führungskraft - alles ist möglich.

dōTERRA ist für mich und meine Familie ein grosses Geschenk und hat unser Leben im Bereich Gesundheit und der zeitlichen und finanziellen Freiheit enorm verändert.

Susanne Vater, Finkenweg 1, 54576 Hillesheim

0151-17422725, susanne@traumgarten-eifel.de