



# Tropfen für Tropfen

## Birgit`s Dufte Fibel

### Ätherische Öle A-Z

Aromatische Pflanzen spielen schon seit langer Zeit eine wichtige Rolle in der menschlichen Zivilisation. Sie sind in der Religion, bei Hochzeiten, der Liebeswerbung, in Kosmetik, bei Beerdigungen, in der Medizin und vielen anderen Bereichen nicht mehr wegzudenken. Obwohl sich die Nutzung von ätherischen Ölen über die Jahre hinweg weiterentwickelt hat, blieben die Grundprinzipien unverändert. Schon seit den Anfängen der Zeit wurden Öle aus aromatischen Pflanzen als die wirksamste Medizin der Menschheit erkannt. Copyright Aromatools „Modern Essentials“

Bevor du stöberst wichtige Informationen vorab

#### **Hinweise Zur Sicherer Anwendung!**

**Kann Hautreizungen verursachen. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Wenn Sie schwanger sind, stillen oder sich in ärztlicher Behandlung befinden, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Kontakt mit Augen, Innenohren und empfindlichen Stellen vermeiden. Bis zu 12 Stunden nach dem Auftragen des Produkts Sonnenlicht und UV-Strahlen vermeiden.**

**Diese Dufte Fibel soll Dir Informationen/Anwendungsmöglichkeiten etc. geben. Diese Fibel dient in keinsten Weise zur Diagnose, Verschreibung, Behandlung einer Krankheit, eines Befindens oder einer Verletzung am Körper. Diese Infos sind auf keinem Fall eine ärztliche Beratung. Solltest Du eine Erkrankung, einer Verletzung ein Befinden haben, dann wende Dich immer zuerst an Deinen Arzt.**

Ich wünsche dir viel Spaß beim Stöbern und entdecken

Aufteilung:

1. Öl-Singles A-Z
2. Geschützte Ölmischungen
3. Specials





# Kapitel 1 Öl-Singles

## A-Z



### **Arborvitae**-der Lebensbaum (Rote Zeder)

Warm, holzig, erdig

**Botanischer Name:** Thuja Plicata /**Herkunftsland:** Kanada

**Anwendung:** Aromatisch & Topisch

Bekannt als der „Baum des Lebens“, ist der Arborvitae-Baum majestätisch in seiner Größe und gehört in die Familie der Zypressen. Das reine ätherische Öl wird aus dem Kernholz des Baumes gewonnen. Arborvitae ist auch bekannt als „Red Cedar“ (Rote Zeder) – aufgrund seines leicht rötlichen Kernholzes. Die bei doTerra verwendeten Bäume stammen aus Nordamerika (vor allem Kanada und den Nordwestlichen Vereinigten Staaten). Für die Destillation wird Rest Holz verwendet, um sicherzustellen, dass keine Bäume unnötig für die Produktion geerntet werden. Das reine ätherische Arborvitae-Öl ist einzigartig auf Grund seiner hohen Konzentration an Methylthujat. Die einzigartige chemische Verbindung im Arborvitae-Holz verhindert, dass das Holz verrottet.

- Emotionales Gleichgewicht: Atme 1 Tropfen von den Handflächen ein, 3-5 Tropfen im Diffuser für ein emotionales Gleichgewicht.
- Für Kontrollprobleme diffundiere es oder massiere das Öl topisch über den Solar Plexus und das Herz.
- Immunsystem: im Diffuser zur Luftreinigung, oder als Oberflächenreiniger in einer 250 ml Glassprayflasche (10 Tr Arborvitae und 10 Tr Lemon oder On Guard mit Wasser verdünnen)
- Man kann es auch als Holzschutzmittel für eine gute Politur nutzen
- (z. B. Mischung aus FCO+ 4 Tr Arborvitae und 2 Tr Lemon- 100 ml Flasche)

- Es wirkt beruhigend (Frieden und Ruhe)
- Stark verdünnt trägt es zur Durchblutungsförderung bei
- Klare, gesunde Haut (1 Tr in deine Gesichtcreme)
- Atmungsunterstützung (1 Tr auf Hals und Brust alle paar Stunden einmassieren)
- Arborvitae wehrt Insekten (Motten) von Natur aus ab (Diffusen oder 1 Tr auf Handgelenk und Knöchel verteilen)

### WALDSPAZIERGANG (Diffuser)



## **BASIL** (Basilikum)

Warm, würzig, krautig

Basilikum hat aufgrund seines hohen Linaloolgehalts viele Vorteile für Körper und Geist und ist daher das ideale Mittel, um Spannungsgefühle zu reduzieren: einfach auf die Schläfen und im Nacken auftragen. Das vor allem beim Kochen beliebte Basilikum verleiht Fleisch, Nudeln und Vorspeisen einen frischen und krautigen Geschmack.

- Hilft, die Haut sauber, klar und gesund aussehen zu lassen.
- Fördert die geistige Wachsamkeit und mildert ängstliche Gefühle, wenn sie verbreitet werden.
- Verwenden Sie drei bis vier Tropfen im Diffuser Ihrer Wahl.
- Einen Tropfen mit 125 ml Flüssigkeit verdünnen.
- Zur Massage 5 Tropfen mit 10 ml Trägeröl mischen.
- Als Badezusatz 5 Tropfen mit 5 ml Trägeröl mischen.
- Als Parfum 1 Tropfen mit 10 Tropfen Trägeröl mischen.
- Topisch auf die Füße oder aromatisch diffundieren, um Müdigkeit zu bekämpfen.
- unterstützt eine gesunde Immunfunktion
- Reinigende Eigenschaften.
- Es hilft, einen gesunden Blutkreislauf zu unterstützen.
- Es kann das Nervensystem beruhigen
- Nehme einen Tropfen Basilikum innerlich, um eine beruhigende Unterstützung während des Menstruationszyklus zu bieten.

### **Dip zum leckeren Brot**

**½ Tasse Olivenöl**

**1 Tropfen Basil/Thyme/Oregano  
und Rosemary**

**1 TL Parmesan**

**1 Schuss Balsamico Essig**



# Bergamot

Zitrus, Gewürze, mit einer starken floralen Note

Das Bergamottöl von der Küste von Reggio di Calabria in Italien ist eines der einzigartigsten Zitrusöle der Welt. Seit Jahren verwenden die Italiener Bergamotte für unzählige Zwecke – um die Haut zu verjüngen, Stress abzubauen und vieles mehr. Bergamotte hat viele einzigartige Eigenschaften, die es von anderen Zitrusölen unterscheiden, darunter die Exklusivität des Anbaugebiets, die Tatsache, dass es sich um eine bittere Frucht handelt, die süßes Öl produziert, und seine Fähigkeit, eine erhebende und beruhigende Umgebung zu schaffen, um nur einige zu nennen. Das ätherische Bergamottöl ist ein vielseitiges, beliebtes Öl und wird häufig zur Beruhigung der Haut, bei der Massage, zur Klärung und Anregung verwendet.

- Kraftvolle reinigende und klärende Eigenschaften.
- Kann bei äußerlicher Anwendung zu einer klaren, gesund aussehenden Haut beitragen.
- Tragen Sie das Öl beim Duschen auf Ihre Haut auf und genießen Sie die reinigenden Eigenschaften für Ihre Haut.
- Verwenden Sie es zusammen mit dem fraktionierten Kokosöl von doTERRA für eine beruhigende und entspannende Massage.
- Geben Sie ein bis zwei Tropfen zu Ihrem selbstgemachten Hautreiniger dazu.

**Diffusion:** Verwenden Sie drei bis vier Tropfen im Diffuser Ihrer Wahl.

**Lebensmittelzusatz:** Einen Tropfen mit 125 ml Flüssigkeit verdünnen.

**Äußere Anwendung:**

- Zur Massage 5 Tropfen mit 10 mL Trägeröl mischen.
- Als Badezusatz 5 Tropfen mit 5 mL Trägeröl mischen.
- Als Parfum 1 Tropfen mit 10 Tropfen Trägeröl mischen.



# Black Pepper (Schwarzer Pfeffer)

Botanischer Name: Piper Nigrum

Herkunftsland: Indien

Anwendung: innerlich, äußerlich, aromatisch

Ätherisches Pfefferöl (Piper nigrum) wird aus den Beeren (Pfefferkorn) der Piperaceae dampfdestilliert. Das ätherische Öl verfügt über einen hohen Gehalt an Monoterpenen und Sesquiterpenen, die für ihre antioxidanten Eigenschaften bekannt sind, vor schädlichen Umwelteinflüssen schützen und die Gesundheit während der Erkältungszeit unterstützen. Schwarzer Pfeffer fördert eine gesunde Zirkulation. Bei Anwendung auf der Haut soll das Öl mit Vorsicht verwendet werden, da es ein starkes Wärmegefühl hervorruft. Es unterstützt außerdem die Verdauung und ist somit ein ideales Öl zur Verwendung in der Küche: es verfeinert den Geschmack und bringt zusätzlich einen gesundheitlichen Nutzen.



## Massage

- Kombiniere ein bis zwei Tropfen mit fraktioniertem Kokosnussöl, um Muskeln und Gelenke zu beruhigen oder die Haut bei kaltem Wetter zu wärmen.
- Fördert bei einer Massage die Durchblutung, kombiniert sich gut mit Bergamotte, Wild Orange, Lime und Nelke, Wacholderbeere, Zedernholz oder Koriander.
- Erschaffe eine wärmende, beruhigende Massage, indem du ein bis zwei Tropfen mit Majoran, Lavendel, Pfefferminze und doTERRA fraktioniertem Kokosöl kombinierst.

## Allgemein

- Für mehr Energie täglich 1-2 Tropfen in die Fußsohlen einmassieren
- Nach einem Mittagsschlaf oder nachmittags auf der Arbeit, trage das Black Pepper auf die Fußsohlen auf, um wieder wacher zu werden.
- Schwarzer Pfeffer sorgt für eine gesunde Durchblutung.
- Schwarzer Pfeffer ist beruhigend auf die Haut, wenn er topisch aufgetragen wird.
- Es unterstützt die Funktion der gesunden Lunge und der Atemwege.
- Dieses ätherische Öl beruhigt das Nervensystem.
- Es unterstützt einen gesunden Blutzuckerspiegel im normalen Bereich.
- Schwarzer Pfeffer unterstützt einen gesunden Stoffwechsel.
- Dieses ätherische Öl fördert die gesunde Leberfunktion.

- Es fördert die Funktion und Reaktion des gesunden Immunsystems.
- Schwarzer Pfeffer unterstützt gesundes Brustgewebe bei Frauen.
- Es hat topische reinigende Eigenschaften.

### Im Diffuser

- Diffuse schwarzen Pfeffer für ein vitalisierendes Aroma.
- Kombiniert sich im Diffuser gut mit Zitrone, Wild Orange, Nelke, Bergamotte oder Wacholder

### Kochen

- Füge es zu Fleisch, Suppen, Vorspeisen und Salaten hinzu, um das Aroma zu verstärken und Verdauung zu unterstützen.
- Verwende es beim Kochen anstelle gemahlener Pfeffer - aber bitte darauf achten, aufgrund der Intensität des Öls nur ganz wenig zu benutzen (ein Tropfen reicht meist)
- Nimm täglich ein bis zwei Tropfen in einer Gemüsekapsel, wenn die saisonalen Beschwerden auf Anmarsch sind
- Schwarzer Pfeffer enthält wichtige Antioxidantien. Nimm dafür ein bis zwei Tropfen pro Tag in einer Kapsel ein
- Nimm ein bis zwei Tropfen, um die Verdauung zu unterstützen.

Mit dem Rauchen aufhören. unterstützend das Öl des schwarzen Pfeffers ist bekannt für seine starke Wirkung. Es wird aus den Pfeffer Beeren gewonnen und wird auch das „Öl der Demaskierung“ genannt. Es wird vor allem im Bereich der Suchterkrankungen eingesetzt und es wird empfohlen einige Tropfen im Raum zu diffusen. Dazu 2-3 Tropfen in einen Diffuser geben und im Raum aufstellen. Wem der Pfeffer alleine zu intensiv oder unangenehm ist, kann einige Tropfen eines anderen Öls dazu geben.

### Endlich Schluss mit dem Rauchen

Diffuser:  
sobald Du an das Rauchen  
denkst:  
Je 2 Tropfen  
Wild Orange  
Black Pepper  
Majoram  
Grapfruit  
Ylang Ylang  
Roman Chamomile

Nimm 1 Tropfen  
Black Pepper auf die  
Zunge,  
wenn der Drang zu stark  
wird.  
Zur Immununterstützung  
trink 1 Glas Wasser mit 1-2  
Tropfen OnGuard oder  
nimm die OnGuard  
Beadlets







## **Black Spruce** (Schwarzfichte)


Balsamisch, grün, fruchtig, holzig

Ursprünglich wurde Schwarzfichte von den Indianern verwendet, um die Gesundheit der Haut zu erhalten. Auch war das intensive ätherische Holzöl Teil ihrer spirituellen Heil- und Reinigungsrituale. Das ätherische Öl der Schwarzfichte wird aus den Nadeln und Zweigen des Picea Mariana Baumes destilliert. Es enthält viel Bornylacetat – einen chemischen Stoff, der Entspannung und Ruhe fördert. Starten Sie mit der wohltuenden Wirkung von Black Spruce in den Tag – geeignet sowohl zur topischen als auch für die aromatische Anwendung. Nach einem schweißtreibenden Training oder immer dann, wenn Ihr Körper topische Unterstützung benötigt, massieren Sie Schwarze Fichte gemeinsam mit einem Trägeröl in die Haut ein. Oder Sie tragen es morgens auf den Nacken auf, um Harmonie und Ausgeglichenheit zu fördern.

- Bietet der Haut beruhigende Linderung
- Der hohe Bornylacetat-Gehalt fördert Entspannung und Ruhe
- Mildernder Effekt für kleine Hautunreinheiten
- Perfekt für eine wohltuende Massage nach einem schweißtreibenden Workout
- Bei der Morgenmeditation
- Bietet der Haut eine wohltuende Entspannung.
- Entspannend und beruhigend für die Emotionen
- Hilft, Stress abzubauen und zu bewältigen.
- Es erweitert die Lungen und fördert dadurch Gefühl von klarer und leichter Atmung.
- Es wirkt schleimlösend und befreiend
- Beruhigt kleinere Hautirritationen

### Anwendungen

- Nach anstrengender Aktivität ein bis zwei Tropfen Schwarzfichte mit fraktioniertem Kokosnussöl kombinieren und für wohltuenden Komfort in die Haut einmassieren.
- Wenn du durch schwierige Situationen gehst, diffundiere Schwarzfichte, um Stress abzubauen.
- Topisch auf die Haut auftragen, um kleinere Reizungen zu lindern.
- Atme es tagsüber aus der Flasche oder aus den Händen ein, um das erfrischende Aroma zu erleben und das Gefühl der leichten Atmung zu fördern.



## Blue Tansy (Blauer Rainfarn)

Fruchtig, mild, balsamisch

Blauer Rainfarn, ist eine einjährige, mediterrane Pflanze mit gelben Blüten, die im Norden Marokkos wächst. Chamazulen, ein chemischer Bestandteil des Blauen Rainfarns, sorgt für die charakteristische indigoblaue Farbe und ist dafür bekannt, Hautreizungen zu lindern. Der chemische Hauptbestandteil Sabinen vermindert außerdem kleinere Hautmängel. In Kombination mit fraktioniertem Kokosöl eignet sich das Öl nach einem harten Arbeitstag oder einem intensiven Workout hervorragend für eine lindernde Massage, um den Körper beim natürlichen Regenerationsprozess zu unterstützen.

- Fördert die Verminderung von Hautunreinheiten.
- Wirkt nach dem Auftragen beruhigend auf die Haut.
- Fügen Sie 25-50 ml Ihrer Feuchtigkeitspflege oder Ihres Gesichtstoners ein bis zwei Tropfen des Öls hinzu, um das Auftreten von kleinen Hautunreinheiten oder - Reizungen zu vermindern.
- Für eine regenerierende Massage fügen Sie Ihrer Lotion nach einem harten Workout ein bis zwei Tropfen des Öls hinzu.

**Diffusion:** Drei oder vier Tropfen in einem Diffuser Ihrer Wahl.

- Zur Massage 5 Tropfen Öl mit 10 ml Trägeröl mischen.
- Für ein Bad 5 Tropfen Öl mit 5 ml Trägeröl mischen.
- Als Parfum 1 Tropfen Öl mit 10 Tropfen Trägeröl mischen.

### Pflege Dein

1/5 von Salubelle  
5 Tr Blue Tansy  
5 Tr Green Mandarin  
10 Tr Frankincense



### Gesicht

Alles in den Roll On  
(10 ml) auffüllen  
mit FCO



# Cassia

süß, minzig, frisch



Kassia ist eng mit Zimt verwandt und hat ein starkes, würziges Aroma, das in kleinen Mengen verwendet werden kann, um jede beliebige ätherische Ölmischung zu verändern. Kassia wird seit Jahrtausenden wegen seiner zahlreichen gesundheitlichen Vorteile verwendet. Es ist eines der wenigen ätherischen Öle, das im Alten Testament erwähnt wird, und ist für seinen unverwechselbaren Duft und seine beruhigenden aromatischen Eigenschaften bekannt. Kassia kann in der Küche entweder als Zimtersatz in Kuchen und Brot oder allein in zahllosen Vorspeisen und Desserts verwendet werden.

## Hauptnutzen für die Gesundheit

- Wärmend, erhebendes Aroma.
  - Wirkt bei äußerlicher Anwendung auf der Haut lindernd und beruhigend
  - Gibt Geborgenheit und Wärme
  - Löst Angst, Unsicherheit, Schüchternheit, seelische Verhärtung und Erstarrung
  - Stimmungsaufhellend
- 
- Die Durchblutung kann verbessert werden
  - Unterstützt das Immunsystem durch innerliche Einnahme (1-2 Tr in einer Kapsel)
  - Positive Unterstützung bei der Verdauung
  - Funktioniert als Appetitzügler
- 
- Herrlich im Herbst im Diffuser (mit Wild Orange und Siberian Fir)





# Cedarwood

Nussig, holzig, süß



Ätherisches Zedernöl zeichnet sich durch seinen warmen, holzigen Duft aus. Es verfügt über zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften. Die Zeder ist in klimatisch kalten Gebieten heimisch und gedeiht in hohen Lagen. Sie kann eine Höhe von bis zu 30 m erreichen. Das erdende Aroma spiegelt die Stärke und Größe der Zeder wider. Der Duft des Öls weckt Gefühle des Wohlbefindens und der Vitalität. Bei lokaler Anwendung auf der Haut wirkt es klärend und reinigend. Zedernholz wird häufig im Rahmen einer Massage angewandt, um Körper und Geist zu beruhigen.

## Anwendung



- Fügen Sie Ihrem Gesichtstoner oder Ihrer Gesichtscreme zur Förderung eines gesunden, klaren Hautbilds ein bis zwei Tropfen Zedernöl bei.
- Einen Tropfen auf einen Wattebausch geben und in den Schrank legen, um frischen Duft zu erzeugen und unangenehme Gerüche fernzuhalten.
- Für ein entspannendes Spa-Erlebnis fügen Sie Ihrem Badewasser Zedernöl bei.
- Ein paar Tropfen Zedernholz auf ein Watte-Bausch in Schränken, Aufbewahrungsboxen etc. hält Motten fern.
- Gesunder Schlaf: Im Diffuser nachts ein paar Tropfen Zedernholz mit Wildorange und Lavendel zerstäuben
- Diffusion: Ein herrliches Öl für die Diffusion, Cedarwood passt gut mit Bergamot, Rose, Patchouli, Green Mandarin
- Zur Massage 5 Tropfen Öl mit 10 ml Trägeröl mischen.
- Für ein Bad 5 Tropfen Öl und 2 Tr Lavendel mit 5 ml Trägeröl mischen zur Erholung nach Stress z.B.
- Als Parfum 1 Tropfen Öl mit 10 Tropfen Trägeröl mischen.

### Gesund schlafen

Zerstäuber: Öle mit destilliertem Wasser auffüllen---2 Sprühstöße über dem Kissen



2 Tr Cedarwood, 2 Tr Lavender, 2 Tr Wild Orange

# Celery Seed (Sellerie-Samen-Öl)

Intensiv, süß, warm, erdig, würzig



Schon seit dem 5. Jahrhundert kennt und nutzt man in China Sellerie. Seither ist er ein beliebtes Lebensmittel in einer Vielzahl von Gerichten geworden. Frische, saisonale Selleriepflanzen – wie man sie auf den regionalen Bauernmärkten findet – werden bis zu einem Meter hoch, sind hellgrün und strotzen vor Vitalität. Sellerie ist für sein komplexes, starkes, süßes und würziges Aroma bekannt. Die Pflanze braucht zwei Jahre, bis sie voll ausgereift ist und ihre kleinen Früchte produziert, die hellbraun bis braun gefärbt sind. Die Samen sind der primäre Speicher für das ätherische Öl, das durch Wasserdampfdestillation gewonnen wird.

- Nimm ein bis zwei Tropfen morgens und abends ein, um eine gesunde Verdauung zu fördern.
- Öl der Entgiftung
- Fügen Sie Ihrem morgendlichen Smoothie ein paar Tropfen für eine wohltuende Note hinzu
- Geben Sie einige Tropfen des ätherischen Öls in ein Glas Wasser
- Verleihen Sie Ihrer Diffuser-Mischung mit ätherischem Selleriesamen Öl eine interessante würzige sowie süßliche Note
- Machen Sie es sich beim Kochen einfacher, indem Sie ätherisches Öl aus Selleriesamen statt frischen Sellerie verwenden
- Innerlich: Einen Tropfen in 125 ml Flüssigkeit verdünnen.
- Eine geschmackvolle Ergänzung zu einer Vielzahl von Gerichten
- Reinigende Eigenschaften inklusive

**Celery Seed**

**SOURCED FROM:**

**FUN FACT:** The first mention of celery in English was in 1582 and spelled 'celery'.

**WHAT IT TAKES TO MAKE A BOTTLE:** 100 drops of Celery Seed essential oil = 100 seeds

**CHEMISTRY:** The main chemical compounds are coumarins, terpenoids, and fatty acids.

**RESEARCH:** 25 published studies on the benefits of celery seed.

**FUN FACT:** Celery seed is a natural diuretic and is used to support kidney health.

**WORKS WELL WITH:**

doTERRA





# Cinnamon (Zimt)

Würzig, holzig, mit einer süßen, stechenden Note, warm



Zimt, der seit Langem als Aroma für Speisen und wegen seiner Vorteile für die innere Gesundheit verwendet wird, stammt von einem tropischen, immergrünen Baum, der bis zu 14 Meter hoch wird und eine stark duftende Rinde, Blätter und Blüten hat. Aufgrund des hohen Zimtaldehydgehalts wird für die innerliche Anwendung nur ein Tropfen benötigt. Zimt wird häufig für Mundspülungen und Kaugummis verwendet und hat eine lange Tradition in der kulinarischen Verwendung als Würze für Desserts, Vorspeisen und Heißgetränke.

Zimt hat aufgrund seiner Inhaltsstoffe viele positive Eigenschaften auf unseren Körper:

- Unterstützt eine gesunde Stoffwechselfunktion
- Unterstützt unser Immunsystem
- bereichert unsere Kopfhaut und Haare -hält sie gesund
- mit einer Mundspülung förderst du deine Mundhygiene
- sorgt für eine gesunde Durchblutung
- Gibt Wärme und Geborgenheit
- Gibt Kraft für den Alltag und schenkt neuen Mut
- 1 Tropfen ätherisches Zimtöl in heißes Wasser oder Tee geben und langsam trinken.
- Einen Tropfen in 100 ml Wasser geben und gurgeln für eine effektive Mundspülung und frischen Atem.
- Ersetze bei Deinem nächstes Rezept den gemahlenen Zimt durch ätherisches Zimtöl und erhalte ein herrlich würziges Aroma.





# Citronella

frisch, zitrusartig

Das ätherische Öl aus den Blättern der Citronella-Pflanze, einem hohen Gras, das in Asien beheimatet ist, hat ein kräftiges, frisches Aroma.

Citronella ätherisches Öl ist ein bekanntes, starkes Insektenschutzmittel und ein idealer Begleiter bei Outdoor-Aktivitäten. Das Öl maskiert die menschlichen Gerüche, die Insekten ansprechend finden. Zu den Ölkomponenten gehören Citronellol und Geraniol, die für die Reinigung von Oberflächen im und außerhalb des Hauses geeignet sind. Beim Einatmen fördert Citronella glückliche, positive Gefühle. Topisch angewendet, kann es auf Haut und Kopfhaut beruhigend wirken.

Es ist der ideale Begleiter beim Camping, Wandern und überall dort, wo Sie die Schönheiten der Natur erleben möchten.

Bei äußerlicher Anwendung kann es beruhigend auf Haut und Kopfhaut wirken und aufgrund seines Anteils an Citronellal kann es auch zu einer reinen Haut beitragen.

- Mit Shampoo oder Conditioner verwenden, um den Reinigungseffekt zu verstärken.
- Citronella darf bei Ihrem nächsten Outdoor-Abenteuer nicht fehlen: mit dōTERRA Fraktioniertes Kokosöl verdünnen und bei Bedarf auf die Haut auftragen.
- Zur Massage 5 Tropfen mit 10 ml Trägeröl mischen.
- Als Badezusatz 5 Tropfen mit 5 ml Trägeröl mischen.
- Als Duftstoff 1 Tropfen mit 10 Tropfen Trägeröl mischen.
- Kann zu reiner Haut beitragen.
- Beruhigend für Haut und Kopfhaut.
- Tolles Sauna Öl

## Schnacken Mücken

...und Tschüß!

Diffuser

2-3 Tr Geranium  
4 Tr Citronella  
3 Tr Lemongrass



Haut/  
Raumspray

# Clove (Gewürznelkenknospen)



Nelkenöl wird seit Jahren aufgrund ihres Geschmacks und ihrer Förderung der Mundgesundheit in Zahnprodukten, Süßigkeiten und Kaugummi verwendet. Sie bringt jedoch unzählige weitere Vorteile mit sich. Eugenol, ihr wichtigster chemischer Bestandteil, macht es zu einem energetisierenden ätherischen Öl, das den Blutkreislauf und die Herzgesundheit fördert. Nelke ist ein kraftvoller Antioxidant, der bei der Abwehr freier Radikale eine Rolle spielt und zu einem gesunden Immunsystem beiträgt. Aufgrund ihres hohen Phenolgehalts soll das Öl nur vorsichtig eingeatmet und vor Anwendung auf der Haut verdünnt werden.

Als Küchengewürz verleiht Nelke Speisen oder Desserts eine würzige Note und trägt außerdem zur Gesundheitserhaltung bei. Ein Tropfen Nelke kann die Zähne und das Zahnfleisch beruhigen und dabei die gesamte Mundgesundheit fördern.

- Um die gesundheitlichen Vorteile von Nelkenöl zu nutzen, sollte man in Betracht ziehen, es im Haus zu diffundieren, um die Luft zu reinigen.
- Nelkenöl ist eine gute Ergänzung zu hausgemachten Körperpflegeprodukten wie Deo und Zahnpasta.
- Bei Unwohlsein in den winterlichen Monaten 2 Tropfen mit Kokosöl mischen und auf den Nacken und die Brust auftragen, um einen natürlichen antioxidativen Schutz zu erhalten.
- Um einen bereits normalen Blutdruck beizubehalten, kann man es auch mit Kokosnussöl verdünnen und auf die Handgelenke auftragen.
- Nelke ist ein anregendes und energetisierendes ätherisches Öl.
- Als Kochgewürz verleiht die Nelke jedem Gericht oder Dessert einen würzigen Geschmack.
- Nelken-Ätherisches Öl enthält starke antioxidative Eigenschaften.
- Nelken wehren Insekten auf natürliche Weise ab.
- Es kann helfen, eine gesunde Zellfunktion zu unterstützen.
- Dieses ätherische Öl fördert die gesunde Durchblutung.
- Nelke hat bekannte reinigende Eigenschaften, die helfen können, sich vor Umwelteinflüssen zu schützen.
- Es kann helfen, einen gesunden Blutzuckerspiegel bereits im Normalbereich zu unterstützen.
- Gebe einen Tropfen Nelke in ein bisschen Wasser und gurgel für eine lindernde Wirkung im Mundraum.
- Die Nelke hilft bei der Reinigung von Zähnen und Zahnfleisch und fördert gleichzeitig den frischen Atem.





# Copaiba

[https://youtu.be/\\_G-bVSnVUME](https://youtu.be/_G-bVSnVUME)

würzig, holzig

Mit Copaibaöl bietet dōTERRA ein weiteres hervorragendes Harzöl an. Copaiba wird aus Kopaivabäumen im Amazonas Regenwald gewonnen. Das ätherische Öl wird durch Dampfdestillation aus Oleoresin gewonnen, eine Substanz, die sich aus Harz und ätherischem Öl zusammensetzt. Ätherisches Copaibaöl wird seit dem 16. Jahrhundert von den Ureinwohnern Nord- und Nordostbrasilens zur Förderung der Gesundheit genutzt

- zusammen mit einem Trägeröl oder einer Feuchtigkeitscreme auf die Haut auftragen, um das Auftreten von kleineren Hautunreinheiten und -reizungen zu vermindern.
- Copaiba lässt sich gut mit Römischer Kamille, Zeder, Sandelholz, Weihrauch oder Yang-Ylang mischen. Wählen Sie Ihr liebstes Öl und kreieren Sie Ihren persönlichen Duft in einem Roll-On-Fläschchen. Den Rest des Fläschchens mit fraktioniertem Kokosöl auffüllen.
- Für ein beruhigendes Bad fügen Sie Ihrem Schaumbad ein bis zwei Tropfen des Öls hinzu, bevor Sie es in das Badewasser geben.
- Drei oder vier Tropfen in einem Diffuser Ihrer Wahl. Anwendung auf der Haut: Zur Massage 5 Tropfen Öl mit 10 ml Trägeröl mischen.
- Für ein Bad 5 Tropfen Öl mit 5 ml Trägeröl mischen.
- Als Parfum 1 Tropfen Öl mit 10 Tropfen Trägeröl mischen.
- Copaiba-Öl hat sich bei der Linderung von verspannten Zonen im Körper bewährt. Darüber hinaus kann das Öl zur Linderung von verspannten Muskeln und Gelenken verwendet werden.
- Das ätherische Öl kann entweder topisch angewendet oder in einer Aromatherapie-Sitzung eingeatmet werden.
- Beim Einatmen kann die beruhigende Wirkung des ätherischen Copaiba-Öls die Atmung positiv unterstützen und verspannte Muskeln und Drüsen, die die Reizung verursacht haben, lockern.



**Roll On Blends (10 ml)**

**Schmerzlinderung am Rücken**

5 Tr Peppermint	<b>Kopfwehmischung</b>
6 Tr Copaiba	5-7 Tr Peppermint
5 Tr Lavendel	3-5 Tr Copaiba
5 Tr Frankincense	5 Tr Frankincense
+FCO	+FCO

**Augenserum**  
(unter die Augen)

- 3 Tr Frankincense
- 3 Tr Lavender
- 2 Tr Lemon
- 2-3 Tr Copalba
- +Jojobaöl



**Badebomben**

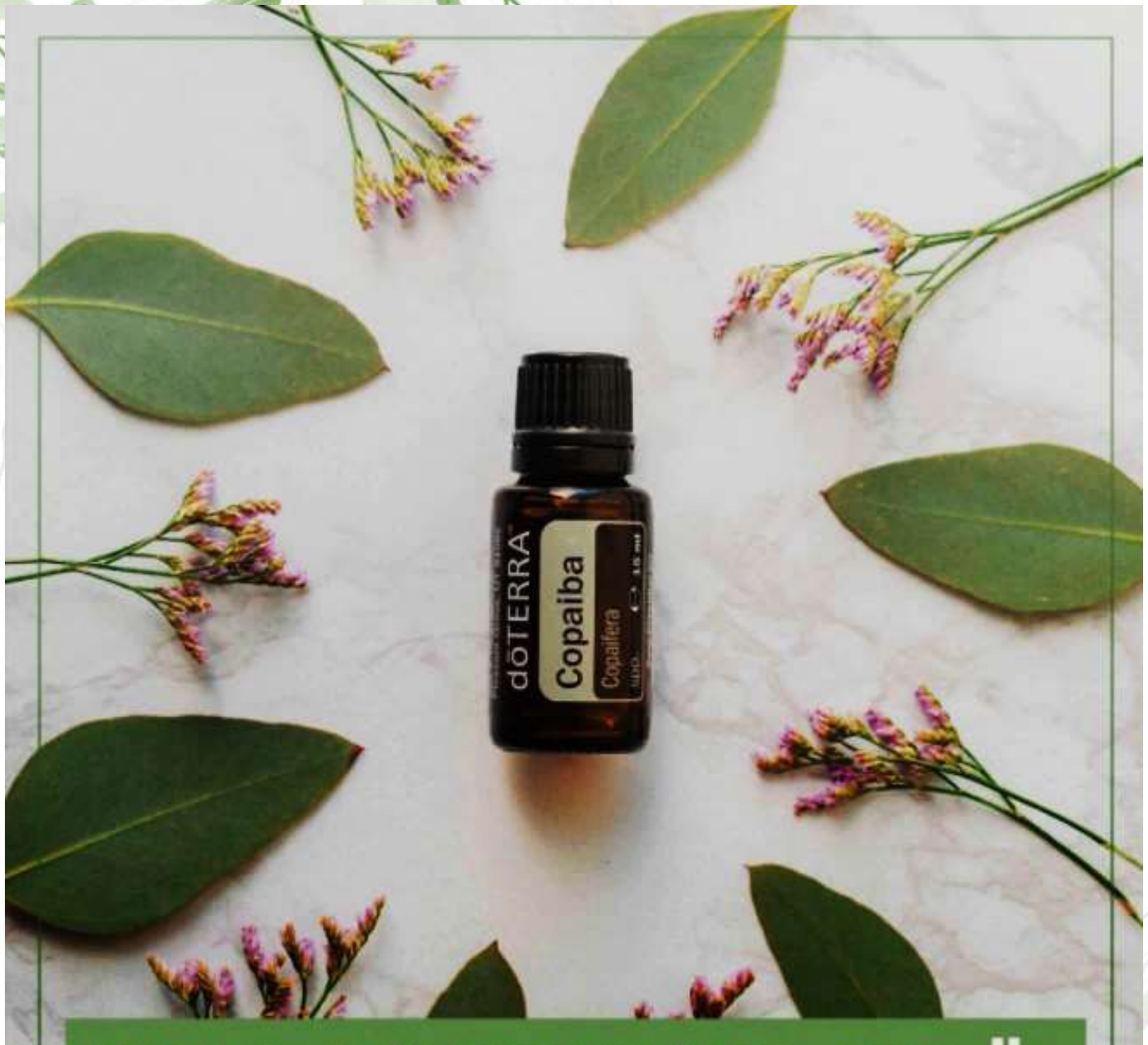
2 Tassen Backpulver  
1 Tasse Zitronensäure  
5 Tr Copaiba, 5 Tr Lavendel, 5 Tr Serenity z.B.  
100 Prozent reine Hamamelis in Sprühflasche  
Form (Kunststoff, Silikon oder Metall)  
Optional: Natürlicher Farbstoff

Mischen Sie in einer großen Schüssel Backpulver und Zitronensäure. Falls verwendet, fügen Sie ½ Teelöffel natürlichen Farbstoff hinzu und mischen Sie gut. Rühren Sie die ätherischen Öle ein. Besprühen Sie die gesamte Oberfläche der Mischung mit Hamamelis und mischen Sie sie mit den Händen. Sprühen Sie weiter und mischen Sie schnell, bis die Mischung zusammenhält. Drücken Sie die Mischung zügig in die gewünschte Form und achten Sie darauf, dass sie fest verpackt ist. Lassen Sie die Mischung 20-30 Sekunden lang in der Form fest werden. Klopfen Sie vorsichtig auf die Form, um die Badebomben zu lösen. Lassen Sie sie 30 Minuten lang trocknen oder bis sie fest sind und nicht auseinanderfallen.



Interessanter Bericht zu Copaiba und CBD-Öl

Auch als Video auf YouTube zu sehen (englisch) ==> [https://youtu.be/ iDLG0ksqhs](https://youtu.be/iDLG0ksqhs) <==



## COPAIBA (KOPAIVA) VS. CBD-ÖL

Eine Diskussion mit Dr. Hill und Dr. Osguthorpe

Haben Sie schon einmal von CBD-Öl gehört? Cannabidiol, auch bekannt als CBD-Öl, ist ein natürliches Cannabinoid. Das bedeutet, dass es die Rezeptoren in Ihrem Endocannabinoid (EC)-System aktiviert. Das EC-System hilft dem Körper, physiologische Reaktionen auf verschiedene Formen von Stress zu bewältigen. In diesem aktuellen Interview sprechen Dr. Hill und Dr. Osguthorpe über die Wirkungsweise von CBD und vergleichen es mit doTERRAs Copaiba.



**Dr. Osguthorpe:**

CBD überschwemmt den Markt in jeder erdenklichen Produktform von Mascara bis Hundesnacks. Das Problem: Will man CBD bei gesundheitlichen Problemen einsetzen, braucht man davon eine sehr hohe Dosis – so hoch, dass der Preis dafür für die meisten unerschwinglich sein dürfte.

**Dr. Hill:**

Hinzu kommt, dass es bei einigen dieser Produkte Ungereimtheiten im Hinblick auf die darin verwendete Menge an CBD gibt. Ist die Reinheit dieser Produkte gewährleistet?

**Dr. Osguthorpe:**

Das Problem ist, dass die Hanfindustrie, aus der CBD stammt, nur unzureichend reguliert ist. Die Produkte werden nicht auf ihre Reinheit geprüft, sodass die Menge an CBD innerhalb dieser Produkte stark schwanken kann. Aufgrund der Unstimmigkeiten zwischen den Bundes- und den Landesgesetzen zu CBD ist jetzt für uns als Unternehmen kein guter Zeitpunkt, diese Arena zu betreten.

**Dr. Hill:**

Wir sagen nicht, dass das CBD nutzlos ist. Man braucht nur sehr viel davon, damit es wirksam und rein ist. Lassen Sie uns doch das Endocannabinoid-System, auf das sich CBD auswirkt, einmal für jeden verständlich erklären.

**Dr. Osguthorpe:**

Das Endocannabinoid-System steuert unzählige Vorgänge in unserem Körper – essen, schlafen, vergessen, entspannen – durch Rezeptoren, die sogenannten Endocannabinoide. Pflanzen produzieren Chemikalien, die mit den Rezeptoren unseres Körpers interagieren, die sogenannten Phytocannabinoide. CBD ist eines dieser pflanzlichen Phytocannabinoide,  $\beta$ -Caryophyllen ist ein weiteres. Je nach der Bindung an diese Rezeptoren wird das Endocannabinoid-System entweder nach oben oder nach unten reguliert:  $\beta$ -Caryophyllen verbindet sich direkt mit dem System, CBD verbindet sich indirekt. Copaiba enthält große

Mengen des Phytocannabinoids  $\beta$ -Caryophyllen. Mit einem gereinigten Produkt wie Copaiba, das  $\beta$ -Caryophyllen enthält, kann man eine ziemlich hohe Wirksamkeit erzielen, weil es sich direkt mit den Rezeptoren des Körpers verbindet.

Die Bindung auf der Rezeptorebene ist zwar sehr wichtig, aber letztlich entscheidend ist, wie Zellfunktionen wie DNA-Proteine und Enzyme verändert werden. CBD hat Auswirkungen auf das Endocannabinoid-System, aber tatsächlich wirkt es sich indirekt und durch einen anderen Mechanismus als die meisten Cannabinoide darauf aus. CBD wirkt auf ein Enzym namens Fettsäureamid-Hydrolase (FAAH). Die FAAH baut Anandamid ab, ein Endocannabinoid, das die CB1-Rezeptoren aktiviert und ein Gefühl von Euphorie erzeugt. CBD verlangsamt die FAAH-Aktivität, was zu einem erhöhten Anandamid-Spiegel bzw. zu viel Euphorie im Körper führt.

**Dr. Hill:**

Copaiba ist vielfältiger. Es ist nicht einfach nur ein Phytocannabinoid oder ein  $\beta$ -Caryophyllen. Es gibt viele Moleküle in den ätherischen Ölen mit Pflanzenchemie, von denen wir wissen, dass sie noch mehr positive Wirkungen haben als nur auf das EC-System. Im Gegensatz zu CBD bietet Copaiba andere Vorteile außerhalb des Endocannabinoid-Systems.

Wir sind uns sicher, dass wir mit Copaiba ein potentes und reines Produkt haben. Aus den Forschungsergebnissen wissen wir, dass bereits sehr kleine Mengen die Vorteile und Wirkungen bieten können, die wir suchen. Manchmal wird eine Flasche CBD für mehrere Hundert Dollar verkauft, und das, obwohl man von diesem Produkt eine exponentiell größere Menge einnehmen müsste als etwa von Copaiba, das eine wirksamere chemische Zusammensetzung hat. Copaiba bietet einen größeren Nutzen, größere Wirksamkeit und einen viel höheren Wert.

**Dr. Osguthorpe:**

Die Grundlage allen Handelns von doTERRA ist price (Preis), purity (Reinheit), potency (Wirksamkeit) und pathway (Weg). Ich glaube, dass sich Copaiba basierend auf diesen vier Ps im Laufe der Zeit auf dem Markt sehr gut behaupten wird.

## VORTEILE VON COPAIBA

- Fördert eine klare, ebene Haut
- Sein anregender, holziger und würziger Duft trägt bekanntermaßen dazu bei, die Emotionen zu beruhigen
- Liefert zusammen mit fraktioniertem Kokosöl ein linderndes Massageöl
- Fördert eine gesund aussehende Haut



# Cypress (Zypresse)

Rein, frisch, holzig, krautig

Aus den Zweigen des hohen immergrünen Baumes gewonnen, hat das ätherische Öl der Zypresse ein frisches, sauberes Aroma, das anregend und erfrischend wirkt. Zypresse wird häufig in SPAs und von Massagetherapeuten verwendet. Zypresse enthält Monoterpene, was sie bei fettiger Haut vorteilhaft macht. Es hat eine erdende, aber dennoch stimulierende Wirkung auf die Emotionen, was es zu einem beliebten Öl macht, das in Zeiten des Übergangs oder Verlustes diffundiert.

Weisheitskarte: Bleibe im Flow Deines Lebens

- Der Duft schenkt Trost, wenn ein lieber Mensch verstorben ist, es stärkt unsere Nerven und baut uns wieder auf.
  - Beruhigt übermäßiges Denken und Sprechen.
  - Reinigt sowohl psychisch als auch physisch.
  - Erleichtert wichtige Lebensübergänge.
- 
- Im Diffuser mit Lime oder Tangerine, herrlich frisch und belebend
  - Kombiniere dieses ätherische Öl mit Majoran, Lavendel und Pfefferminze für eine beruhigende Mischung als Nackenmassageöl.
  - Cypress unterstützt Deine Atemwege
  - Für die Haar- und Hautpflege gebe 1-3 Tropfen Zypressenöl in das Shampoo, die Spülung oder die selbstgemachte Gesichtsseife.
  - Gebe ein bis zwei Tropfen ins Gesichtswasser, um fettige Haut zu verbessern.
  - Bei topischer Anwendung kann Zypresse helfen, die Haut gesund aussehen zu lassen und gleichzeitig das Auftreten von Hautunreinheiten zu reduzieren.





# Douglas Fir (Douglastanne)

Sauber, frisch, holzig, luftig

Die Douglastanne ist in ganz Nordamerika heimisch. Dieser hohe, dunkelgrüne Nadelbaum wird gerne als Weihnachtsbaum verwendet und duftet nach einem Hauch von Zitrone – süß und erfrischend. dōTERRA Douglastannenöl wird nachhaltig aus jungen Bäumen in Neuseeland gewonnen, die das dortige Ökosystem durch ihre rasche Ausbreitung bedrohen. dōTERRA erntet dieses hochwertige ätherische Nadelbaumöl aus jungen Bäumen und trägt so dazu bei, die bedrohliche Ausbreitung der Tannen einzudämmen. Die einzigartige chemische Zusammensetzung der Douglastanne, die reich an beta-Pinenen ist, fördert freie Atemwege. Außerdem reinigt und klärt Douglastanne die Haut und hebt die Stimmung. Douglastanne reinigt und klärt außerdem die Haut und hebt die Stimmung.

In Anwendung mit Zitrusölen entsteht eine frische, stimmungshobende Raumluft.

- Für ein erfrischendes Raumklima Douglastanne mit Wildorange, Zitrone oder Bergamotte in der Raumluft diffundieren. Dies hebt die Stimmung und stärkt die Konzentration.
- Fügen Sie Ihrem Gesichtereiniger, Ihrer Seife oder Ihrer Waschlotion einen Tropfen des Öls bei. Dies verstärkt die Reinigungswirkung klärt die Haut und belebt die Sinne.
- Für freie Atemwege 2-3 Tropfen Douglastanne mit 2-3 Tropfen Eukalyptusöl diffundieren oder in den Handflächen reiben und tief einatmen.
- Für eine entspannende Massage mit 1-2 Tropfen Wintergrün vermischen.
- Emotional aufbauend
- Erhöht positive Energie



# Eukalyptus

Kampferartig, leicht

Fördert ein Gefühl der Entspannung.

Vermittelt das Gefühl freier Atemwege

und unbeschwerter Atmung.

Eukalyptusbäume sind große, immergrüne Bäume, die bis zu 15 Meter hoch werden und manchmal auch als Gummibäume bezeichnet werden. Die chemischen Hauptbestandteile von *Eucalyptus radiata* sind Eukalyptol und Alpha-Terpineol. Deshalb eignet es sich ideal für eine wohltuende Massage und fördert Entspannung. Eukalyptus verfügt über Eigenschaften, die vorteilhaft für die Haut sein können. Eukalyptus wird in Mundspülungen eingesetzt, um den Atem zu erfrischen.

- Mischen Sie einen Tropfen in Ihre Feuchtigkeitscreme, um beim Auftragen die belebende Wirkung zu erfahren.
- Kombinieren Sie es mit Zitrone und Pfefferminze.
- Geben Sie einen Tropfen von doTERRA Eukalyptus auf einen Wattebausch und legen Sie ihn in Schuhe, Kleiderfächer oder andere Orte, an denen sich unangenehme Gerüche bilden.
- Diffusion: Drei oder vier Tropfen in einem Diffuser Ihrer Wahl.
- Anwendung von doTERRA Eukalyptus auf der Haut: Zur Massage 5 Tropfen Öl mit 10 IL Trägeröl mischen. Für ein Bad 5 Tropfen Öl mit 5 ml Trägeröl mischen. Als Parfum 1 Tropfen Öl mit 10 Tropfen Trägeröl mischen.

## Husten Sirup



125 ml Honig  
(z.B. Manuka)  
8 Tr Peppermint  
5 Tr Eukalyptus  
8 Tr Lavender  
8 Tr Frankincense  
8 Tr OnGuard  
5 Tr Lemon

Alle 3 Std  
1 TL nehmen

## BADESALZ

### Zutaten

1 Tasse Bittersalz  
¼ Tasse Kokosöl  
5 Tropfen ätherisches Lavendelöl  
6 Tropfen ätherisches Eukalyptusöl

Mische Bittersalz, Kokosöl, ätherisches Lavendelöl und ätherisches Eukalyptusöl. In einem Behälter Deiner Wahl aufbewahren





# Fennel (Fenchelöl)

Süß, Süßholz, Honig

Fennel kann bis zu zwei Meter hoch werden und hat zarte, gefiederte Blätter. Die Geschichte der Verwendung von Fennel reicht bis in die Antike zurück, als römische Krieger Fennel konsumiert haben sollen, um sie stark und kampfbereit zu machen. Ätherisches Fenchelöl ist vor allem für sein ausgeprägtes Lakritzaroma und seinen Geschmack bekannt, aber seine Fähigkeit, eine gesunde Verdauung zu fördern, ist ebenso bemerkenswert. \* Fenchelöl kann als befriedigende Alternative zu Süßigkeiten zu Wasser hinzugefügt werden. Ätherisches Fenchelöl ist auch für seine Fähigkeit bekannt, eine gesunde Stoffwechselfunktion und Durchblutung fördern. Fenchelöl ist bekannt für seine Fähigkeit, die Verdauung zu unterstützen, aufgrund seines chemischen Bestandteils Anethol, der die Verdauung unterstützt. Innerlich eingenommen, unterstützt Fennel die allgemeine Gesundheit des Verdauungstrakts.

Obwohl Fennel vor allem für seine verdauungsfördernde Wirkung bekannt ist, hat Fennel eine starke Wirkung auf den ganzen Körper.\* Experimentelle Studien deuten darauf hin, dass die chemischen Bestandteile Alpha-Pinen und Anethol im ätherischen Fenchelöl helfen können, eine gesunde Immunantwort aufrechtzuerhalten, wenn es innerlich eingenommen wird gesunde Zellfunktion und allgemeine Zellgesundheit bei innerer Einnahme.\* Es kann auch die Stoffwechsel-, Atmungs- und Kreislauffunktionen unterstützen.\*

Unterstützt ein gesundes Atmungssystem

Bekämpfe Heißhunger auf Süßes, indem du einen Tropfen Wasser nimmst  
Innerlich einnehmen, um einen gesunden Stoffwechsel, Leberfunktion und Kreislauf zu fördern  
Mit fraktioniertem Kokosöl verdünnen und  
für eine beruhigende Massage auf den Bauch auftragen

## Emotionale Wirkung Fennel

- Verstärkt Gefühle von:
  - Mut
  - Passion
- Wirkt gegen Gefühle von:
  - Beslegt
  - Deprimiert
  - Ängstlich
  - Frustriert
  - Taubheitsgefühl
  - Überwältigt
  - Gestresst



3 Tr Fennel  
4 Tr Lime  
3 Tr Bergamot  
3 Tr Copaiba



# Frankincense (Weihrauch)



## König der Öle

In den letzten Jahren hat dōTERRA zusammen mit Wissenschaftlern die ideale chemische Zusammensetzung verschiedener Weihrauchpflanzen untersucht, um den bestmöglichen therapeutischen Nutzen zu finden. Mittels neuer Partnerschaften mit Weihrauchbauern, deren Bäume seit Generationen in Somalia wachsen, und laufenden Bezugsvereinbarungen, ist es dōTERRA gelungen, Harztropfen höchster Qualität zu beschaffen, die von drei Boswellia-Arten stammen: Carterii, Frereana und Sacra. Jede Art enthält einzigartige Eigenschaften und Bestandteile, die zusammen das weltweit erlesenste Weihrauchöl therapeutischer Qualität erzeugen.

Wissenswertes: Bäume der Art Boswellia carterii wachsen hervorragend auf sandigem Boden und produzieren kleinere Harztropfen. Ihre Tropfen zählen zu den rundesten und am häufigsten geernteten Harzen. Der Frereana-Baum enthält von allen drei Bäumen die größten Harztropfen. Die Frereana-Pflanzen gedeihen nicht auf sandigem Boden, sondern am besten in steinig, trockenen Regionen; häufig an Hängen und Schluchten. Sacra-Pflanzen fühlen sich im Kalkstein wohl und finden sich häufig an Klippen oder großen Felsen.

- Unterstützt den Aufbau und die Erhaltung eines gesunden Immunsystems
- Unterstützt die Zellgesundheit und -regeneration
- Unterstützt eine normale Entzündungsreaktion
- Sorgt für eine ausgewogene Stimmung
- Reduziert das Auftreten von Narben, Dehnungsstreifen und Anzeichen der Alterung

### DUFTENDES KAMINHOLZ

Geben Sie 2-3 Tropfen Weißtanne, Weihrauch oder Zedernholz auf einen trockenen Holzscheit und lassen Sie das Öl einziehen, bevor Sie ihn ins Feuer legen.



Anwendung: Es gibt eine Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten für Weihrauch. Dank der Milde und der zahlreichen positiven Aspekte für die Gesundheit, eignet es sich hervorragend für die ganze Familie.

Hier einige einfache Methoden, mit den Sie die Vorteile dieses herausragenden Öls im Alltag wirkungsvoll nutzen können:



- Zerstäuben Sie wenige Tropfen oder reiben Sie sie zwischen Ihren Handflächen und atmen Sie den Duft tief ein. Das holzige Aroma bringt friedvolle Gefühle und Entspannung.
- Um die Heilung verletzten Gewebes zu beschleunigen, tragen Sie das Weihrauchöl direkt auf die geschädigte Haut auf.
- Tragen Sie 2-3 Tropfen auf Ihre Gelenke auf, um Beschwerden zu lindern und Erleichterung zu schaffen.

## Rezepte Kosmetik



### Deo Creme

frisch und pflegend  
2 El fraktioniertes Kokosöl  
2 El Natron  
1 El Maismehl  
2 Tr Siberian Fir  
2 Tr Frankincense  
1 Tr Lavendel  
alles miteinander gut vermischen  
dann in einen Tiegel füllen

### Haarmaske

Lauwarmes Wasser  
2 El Heilerde  
1 Tr Lemon  
1 Tr Siberian Fir  
1 Tr Lavendel  
cremig verrühren  
aufs nasse Haar verteilen  
30 Min wirken lassen  
mit klarem Wasser ausspülen

Interessantes Detail: In der Antike gab es nur wenige Dinge, die wertvoller waren als Weihrauch. Aus diesem Grund wurde Weihrauch oft „flüssiges Gold“ genannt und hatte im Handel einen hohen Warenwert.





# Geranium (Geranie)

Krautig, grün, floral, süß, trocken

Geranien, die zur Pflanzengattung der Pelargonien gehören, werden wegen ihrer Schönheit und als echter Klassiker in der Parfümindustrie angebaut. Obwohl es über 200 verschiedene Sorten von Pelargonienblüten gibt, werden nur wenige als ätherische Öle verwendet. Die Verwendung von ätherischem Geranienöl reicht bis ins alte Ägypten zurück, als es die Ägypter zur Verschönerung ihrer Haut verwendeten. Geranienöl fördert eine klare Haut und gesundes Haar und ist daher ideal für Haut- und Haarpflegeprodukte. Das Aroma fördert zudem das Gefühl der Ruhe und Ausgeglichenheit.

- Geben Sie einen Tropfen zu Ihrer Feuchtigkeitspflege und Sie werden einen glättenden Effekt feststellen.
- Geranienöl ist toll für trockenes und auch fettiges Haar. Geben Sie ein paar Tropfen in Ihre Shampoo- oder Conditionerflasche oder stellen Sie Ihre eigene pflegende Haarspülung her.
- Diffusion: Verwenden Sie drei bis vier Tropfen im Diffuser Ihrer Wahl.
- Verwendung als Lebensmittelzusatz: Einen Tropfen mit 125 ml Flüssigkeit verdünnen.
- Zur Massage 5 Tropfen mit 10 ml Trägeröl mischen.
- Als Badezusatz 5 Tropfen mit 5 ml Trägeröl mischen.
- Als Duftstoff 1 Tropfen mit 10 Tropfen Trägeröl mischen.
- **Therapeutische Eigenschaften:**
- Analgetikum, antibakteriell, antidepressiv, antiinfektiös, entzündungshemmend, antiseptisch, adstringierend, zirkulierend, hämostatisch, nervenstärkend, stärkend, spasmolytisch, stimulierend, tonisch, vulnerativ.

## Sommerfrische

2-3 Tr Geranium  
2 Tr Grapefruit oder  
Tangerine  
4 Tr Lavender  
2 Tr Rosmary

½ Tasse ungekochter Reis  
¼ Tasse Bittersalz  
1 Tasse getrocknete  
Lavendelknospen  
20 Tr Geranium  
20 Tropfen Lavendel

Alles gut vermischen und in  
Säckchen füllen

Duftsäckchen

# Ginger (Ingwer)

Heiß und würzig



dōTERRA Ginger, das nun aus Madagaskar bezogen wird, stammt aus dem frischen Ingwerrhizom, den unterirdischen Sprossen aus dem Wurzelsystem der Pflanze. Ingwer ist eine bekannte Zutat vieler asiatischer Gerichte. Als Gewürz schätzt man seinen heißen, aromatischen Geschmack. In der westlichen Welt kennt man Ingwer vor allem in süßen Backwaren wie Lebkuchen oder auch kandiert. Die innere Einnahme von Ingwer unterstützt die Verdauung und hilft, gelegentliche Verdauungsbeschwerden und Übelkeit zu lindern. Ingwer ätherisches Öl eignet sich auch zur Anwendung auf der Haut oder als beruhigende Inhalation.

- Diffundieren Sie Ingwer während einer langen Autofahrt oder reiben Sie einen Tropfen zwischen den Handflächen und atmen dann tief ein.
- Das Öl eignet sich hervorragend für eine lindernde Unterleibsmassage.
- Verwenden Sie Ingwer ätherisches Öl für süße Backwaren oder geschmackvolle Speisen.
- ANWENDUNG Diffusion: Drei oder vier Tropfen in einem Diffuser Ihrer Wahl.
- Innere Einnahme: Einen Tropfen in 125 ml Flüssigkeit verdünnen.
- Anwendung auf der Haut: Ein bis zwei Tropfen auf den gewünschten Körperbereich auftragen.
- Kann eine gesunde Verdauung unterstützen
- Kann Blähungen und gelegentliche Verdauungsbeschwerden lindern
- Kann gelegentliche Übelkeit lindern

## FLOWER HOT POWER DUFT

10 ml Roll On

3 Tr Ginger  
4 Tr wild Orange  
2 Tr Ylang-Ylang  
2 Tr Patchouli  
3 Tr Citrus Bliss



Auffüllen mit fraktioniertem Kokosöl





# Grapefruit

Zitrusartig, blumig, fruchtig

Die Grapefruit wurde einst als „verbotene Frucht“ und eines der „Sieben Wunder von Barbados“ bezeichnet. Der erste schriftliche Beleg für die Frucht stammt aus dem Jahr 1750 von dem Waliser Geistlichen Griffith Hughes. Der Name Grapefruit leitet sich vom englischen Wort für Weinbeere ab, da die Früchte in traubenähnlicher Anordnung wachsen. Die Grapefruit ist für ihren säuerlichen, spritzigen Geschmack bekannt. Sie ist die runde gelb-orange Frucht eines immergrünen Zitrusbaumes. Grapefruit ätherisches Öl wird aus der Schale der Frucht gewonnen und wird aufgrund seiner zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten und seiner positiven Wirkung auf die Gesundheit geschätzt. Neben dem frischen Geschmack, den die Grapefruit einer Vielzahl von Gerichten verleiht, ist sie vor allem auch für ihre reinigenden Eigenschaften bekannt.

Der Geruch von Grapefruit ist anregend, beruhigend und klärend

Anwendung

- Fügen Sie Ihrem Glas Wasser einen Tropfen des Öls hinzu.
- Um den Geschmack Ihrer Smoothies zu beleben, fügen Sie ein Tropfen Grapefruit ätherisches Öl hinzu.
- Fügen Sie einem Gesichtstoner für Jugendliche einen Tropfen hinzu, um das Auftreten von Hautunreinheiten zu verringern.
- Diffusion: Drei oder vier Tropfen in einem Diffuser Ihrer Wahl.
- Innere Anwendung: Einen Tropfen in 125 ml Flüssigkeit geben.

Anwendung auf der Haut: Zur Massage 5 Tropfen Öl mit 10 ml Trägeröl mischen. Für ein Bad 5 Tropfen Öl mit 5 ml Trägeröl mischen. Als Parfum 1 Tropfen Öl mit 10 Tropfen Trägeröl mischen.



**Wie im Paradies**

75ml Sprudel  
1 TL Honig  
1 Tasse Orangensaft  
4 Tr Grapefruit  
3 Tr Tangerine  
gefrorene, tropische Früchte  
1 Schuss Erdbeer-Sirup  
Frische Ananas / Pfefferminzblatt für die Deko  
Sprudel, Saft, Honig und ätherische Öle vermischen in Gläser füllen. Früchte hinzugeben und einen kleinen Schuss Erdbeer-Sirup.

# Green Mandarin

## Zitronig, fruchtig, leicht süß frisch und blumig

Kleiner Betrieb, große Erfüllung doTERRA freut sich sehr, mit Enzo (gebürtiger Sizilianer, wanderte mit 20 Jahren nach Brasilien aus) und 16.000 anderen Kleinbauern zusammenarbeiten zu dürfen, um das ätherische Öl der grünen Mandarine auf den Markt zu bringen. Es ist eine inspirierende Geschichte, in der Innovation, Teamarbeit und Fachwissen zusammenfließen. Enzo sammelt die unreifen Mandarinenfrüchte und verwendet das bei Zitrusfrüchten übliche Kaltpressverfahren, um daraus dieses großartige ätherische Öl zu gewinnen. Enzos Leidenschaft für ätherische Öle geht jedoch über die grüne Mandarine hinaus. Er hilft außerdem bei der Herstellung verschiedener ätherischer Zitrusöle, darunter die ätherischen Öle Wild Orange (Wildorange), Tangerine (Mandarine) und Lime (Limette). Er liebt ätherische Öle und er ist stolz darauf, ein Teil der doTERRA Familie zu sein. Wir sind uns sicher, dass Green Mandarin rasch eines Ihrer Lieblingsöle werden wird. Das einzigartige Zitrusöl bietet viele Vorteile, die auch andere Zitrusöle haben, unterscheidet sich aber durch eine ganz besondere Eigenschaft. Es ist kein lichtempfindliches Öl, denn es wird geerntet, bevor die Frucht ihre volle Reife erreicht hat. Durch diese Eigenschaft wird Green Mandarin zu einem besonderen Zitrusöl, das sich hervorragend für die Anwendung in Innenräumen und im Freien eignet.



- Probieren Sie einen oder zwei Tropfen grüne Mandarine in Ihrem nächsten Glas Wasser. (Smoothies, Coctails...)
- Fördert bei innerlicher Anwendung beruhigende Gefühle.
- Ein bis zwei Tropfen helfen, eine gesunde Immunfunktion und -abwehr zu unterstützen.
- Füge ein paar Tropfen deiner Gesichtsscreme hinzu -unterstützt bei der Hautstraffung, fettiger und Mischhaut
- Altersflecken, feine Linien und Falten bekämpfen (am besten mit einem 10 ml Roll On---12-15 Tr Green Mandarin auffüllen mit einem Trägeröl (Argan/Jojoba/FCO)
- 2-3 Tropfen zum Haarshampoo (Seidigkeit und Glanz)
- Diffuser-Mischung: „Hallo Wach und Gute Laune“ 4 Tr Green Mandarin, 3-4 Tr Siberian Fir

Green Mandarin ist das einzige Zitrusöl, das nicht lichtempfindlich ist, und deshalb die perfekte Wahl für die äußerliche Anwendung ---jederzeit!

### Grüner Smoothie

Feldsalat (gute Handvoll)

1/3 Banane  
3 Tr Green Mandarin  
Sprudel/Wasser







# Helichrysum (Strohblume)

Herbal, süßlich (Honig) Heu Duft

Helichrysum ist ein kleines mehrjähriges Kraut mit schmalen, silbernen Blättern, das eine Gruppe von goldgelben, kugelförmigen Blüten bildet. Der Name „Helichrysum“ stammt aus dem griechischen „helios“, das bedeutet Sonne und „chrysos“, was Gold bedeutet. Das bezieht sich auf die Farbe der Blüten, die strahlend gelb sind.

Helichrysum wurde in pflanzlichen Gesundheitspraktiken seit dem antiken Griechenland verwendet und das das reine ätherische Helichrysum-Öl ist hoch geschätzt auf Grund seiner vielen gesundheitlichen Vorteile. Das Helichrysum-Öl ist bekannt für seine regenerierende Wirkung auf die Haut. Auch als die ewige oder unsterbliche Blume bezeichnet (unsterblich = immortell), wird Helichrysum in Anti-Aging-Produkten für die Haut verwendet. Die Helichrysum Pflanze wird auch allgemein mit anderen Namen bezeichnet, wie z.B. Currypflanze, Immortelle oder italienische Strohblume.



- Verbessert das Erscheinungsbild der Haut
- Fördert jugendlich aussehende Haut
- Äußerlich anwenden, um Hautunreinheiten zu reduzieren. •
- Im Gesicht auftragen, um das Erscheinungsbild von Falten zu reduzieren und ein strahlendes, jugendliches Aussehen zu fördern.
- In die Schläfen und den Nacken einmassieren, um die wohltuende Wirkung zu spüren
- Auf gewünschten Hautbereich auftragen.
- Wundlinderung (3-4 Tr direkt auf die Wunde)
- Beruhigend
- Entspannend (z.B. in einem Aroma Bad 5-7 Tr vermischen mit FCO dann in das Badewasser geben)
- Innerliche Einnahme fördert einen gesunden Stoffwechsel
- Unterstützt die Gesundheit der Zähne, des Zahnfleisches
- Unterstützt die Gesundheit der Leber
- Lindert Sonnenbrand (1 Tl AloeVera Bio mit 3 Tr Helichrysum vermischen und auf die Stellen auftragen)

## SONNENCREME

Schmelzen Sie 1/4 Tasse  
Bienenwachs und 2 Esslöffel

Sheabutter, 1/2 Tasse Olivenöl, 1/2  
FCO, 1 Teelöffel Vitamin E, 12  
Tropfen Helichrysum und 2 Esslöffel  
Zinkoxid für eine  
feuchtigkeitsspendende  
Sonnencreme hinzufügen



# Jasmin Touch

Intensiv blumig, warm, moschusartig, exotisch



Erleben Sie den erlesenen Duft und die vielfache positive Wirkung von Jasmin Öl im praktischen Roll-On. Jasmin Touch kombiniert fraktioniertes Kokosöl (FCO) und Jasmin-Absolute zur sanften, mehrfachen Anwendung. Jasmin Touch kann zur Beruhigung auf die Reflexpunkte aufgetragen werden. Zudem verleiht sein euphorisches Aroma Optimismus. Da Jasmin auch für seine positive Wirkung auf die Haut bekannt ist, fördert Jasmin Touch die Verminderung von Hautunreinheiten und verleiht einen gesunden, strahlenden Teint. Als „Königin der Blumen“ wird Jasmin für seinen intensiven Duft geschätzt. Jasmin eignet sich somit auch hervorragend als Parfum.

- Zur Stimmungshebung morgens auf Fußsohlen und Reflexpunkte auftragen.
- Kann als Parfum verwendet werden.
- Zweimal täglich auf unreine Haut auftragen.
- Fördert tieferen, erholsamen Schlaf
- Fördert Gefühle von Glück, Beschwingtheit und Optimismus.
- Kräftigt die Haarwurzel, pflegt und schützt die Kopfhaut

## *Jasmin bedeutet: Du bist bezaubernd!*

Die wunderschönen, meist reinweißen **Blüten des Jasmins** verströmen einen sehr starken Duft. Die Blütenfarbe Weiß steht immer für Reinheit. Weißer Jasmin bedeutet zusätzlich Liebenswürdigkeit. Haben die Blüten eine gelbe Farbe, hat der Jasmin die Bedeutungen Anmut und Eleganz.





# Juniper Berry (Wacholderbeere)

Balsamisch, rein, holzig, würzig

- Das ätherische Öl der Wacholderbeere, das aus der Konifere gewonnen wird, hat eine lange Geschichte traditioneller Anwendungen und Vorteile. Wacholderbeeren Öl passt gut zu Französisch inspirierten Saucen und Desserts und verleiht einer Vielzahl von Gerichten eine ganz unerwartete Note. Außerdem wirkt Wacholderbeere als natürliches Gesichtswasser und reduziert das Auftreten von Hautunreinheiten. Für beste Ergebnisse verwenden Sie das ätherische Wacholderbeeren Öl sparsam.
- Wirkt wie ein natürliches Gesichtswasser.
- Hat eine beruhigende und erdende Wirkung.
- Geben Sie einen Tropfen zu Wasser oder Zitrusgetränken hinzu.
- Für einen klaren, gesund aussehenden Teint tragen Sie nur einen Tropfen auf.
- Ein erfrischendes, klares Aroma erhalten Sie in Kombination mit Zitrusölen.
  - Diffusion: Verwenden Sie drei bis vier Tropfen im Diffuser Ihrer Wahl.
  - Verwendung als Lebensmittelzusatz: Einen Tropfen mit 125 ml Flüssigkeit verdünnen.
- Zur Massage 5 Tropfen mit 10 ml Trägeröl mischen.
- Als Badezusatz 5 Tropfen mit 5 ml Trägeröl mischen.
- Als Parfum 1 Tropfen mit 10 Tropfen Trägeröl mischen.

## Juniper Berry-Bergamot-Lotion-Riegel



1 Tasse Bienenwachs  
1 Tasse Kokosöl  
1 Tasse Sheabutter  
10-15 Tr Bergamot  
10-15 Tr Juniper Berry



Kokosöl, Sheabutter, Bienenwachs schmelzen lassen, gut vermischen  
Ätherische Öle hinzufügen und in eine gewünschte Form gießen

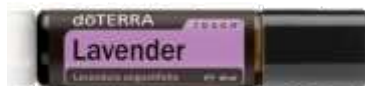


# Lavender (Lavendel)

Pulvrerig, floral, leicht



Mit seinem ausgeprägten Aroma und **unzähligen Anwendungen** hat sich Lavendel zu einem der beliebtesten ätherischen Öle entwickelt. Die Römer und Ägypter benutzten Lavendel zum Baden. Seitdem haben viele die unzähligen weiteren Vorteile von Lavendel für sich entdeckt. Lavendel wird häufig in Kosmetika und Parfüms verwendet, da er eine gesunde, reine Haut fördert. Darüber hinaus werden seine beruhigenden Eigenschaften oft genutzt, um den Körper zu entspannen und die Stimmung aufzuhellen. Seine vielseitigen Vorteile machen Lavender (Lavendel) zu einem Öl, das man immer griffbereit haben sollte.



Gibt es auch in einer praktischen Roll On Flasche (verdünnt mit fraktioniertem Kokosöl) zum Mitnehmen, für zarte Kinderhaut, Insektenstiche, kleine Verletzungen u.v.m.

- Wohltuender Schlaf (im Diffuser oder auf die Fußsohlen geben)
- Beruhigende und entspannende Eigenschaften
- Stressabbau (auf den Nacken oder den Schläfen auftragen)
- Lindert Ängste und Schulstress
- Gebe ein paar Tropfen in deine Gesichtscreme (reduziert Auftreten von Hautreizung- und Unreinheiten)
- Unterstützt eine gesunde Kopfhaut (paar Tropfen dem Shampoo hinzugeben)
- Das gewisse Extra in der Küche (Smoothies, Torten, Eis, Desserts usw.)



## Duftendes Körperpeeling

(1 Anwendung)  
3 El Rohrzucker  
1 El Mandel- oder Jojobaöl  
3 Tr Lavender  
3 Tr Teebaumöl oder 3 Tr Eukalyptus





## LAVENDEL-LIMONADE

### Zutaten:

3 Bio Zitronen  
1,5 l Wasser  
100g Honig (flüssiger)  
1-2 Tr Lavendel  
Lavendelzweige  
(zum Garnieren)  
Eiswürfel



Den Saft der Zitronen mit dem Wasser und dem Lavendelöl in eine große Karaffe geben, Honig hinzugeben und vermischen. Eiswürfel dazu geben. Fertig  
Frisch, lecker und Du kannst alle positiven Effekte der Pflanze nützen



- ❖ Lavendel ist auch ein wichtiger Bestandteil bei **TriEase**
- ❖ TriEase Weichkapseln wurden für Ihre Gesundheit entwickelt und werden sowohl von erfahrenen als auch neuen Nutzern ätherischer Öle angewandt. Jede Weichkapsel enthält zu gleichen Teilen ätherische Öle aus Zitrone, Lavendel und Pfefferminze. Dank der besonderen Rezeptur der TriEase Weichkapseln können die wohltuenden ätherischen Öle auch unterwegs oder auf Reisen schnell und einfach eingenommen werden. TriEase Weichkapseln können täglich eingenommen werden.

1 Weichkapseln pro Tag einnehmen.

Hauptbestandteile sind Zitronenschale, Lavendelblüten und Pfefferminzpflanze.

Praktisches, einfach einzunehmendes Nahrungsergänzungsmittel zur täglichen Gesundheitsvorsorge.

Lindert Symptome wie Gras- und Blütenallergien, Tierhaar-Allergien, fördert eine gesunde Funktion der Atemwege, fördert eine klare Atmung und kann reinigend auf die Systeme des Körpers wirken, so dass man die freie Natur ohne Beschwerden genießen kann. Man kann sich auch eine Mischung selbst herstellen aus den Ölen Lemon, Peppermint und Lavender.



# Lemon



Lemon (Zitrone), eines der meistverkauften ätherischen Öle von dōTERRA, hat unzählige Vorteile und Anwendungsmöglichkeiten. Lemon (Zitrone) wird gern auch zu Lebensmitteln hinzugegeben, wo es den Geschmack von Desserts und Hauptgerichten intensiviert. Lemon hat ein aufbauendes, energetisierendes Aroma

- Geben Sie etwas Lemon in Ihr Wasser und Sie erhalten einen erfrischenden Geschmack und eine Alternative zu Limonaden und zuckerhaltigen Getränken.
- Geben Sie Lemon zu Ihren Lieblingssüßspeisen und Dessertrezepten für eine süße und pikante Note.
- Im Diffuser mit Peppermint und Lavendel frische Duftnote, Wachmacher und Unterstützung der Atemwege
- Sorgt für Kraft, Energie und Konzentration
- Luftreinigung (Diffuser oder Spray)
- Fördert eine gesunde Verdauung und Funktion des Magen-Darmtraktes
- Optimale Nutzung im Haushalt (Oberflächenreinigung, klebrige Stellen entfernen, Möbel polieren)



<b>Flächen-Spray</b> für Küche und Bad 15 Tr Lemon 8 Tr Lavendel 5 Tr Teebaum 8 Tr OnGuard  Auffüllen mit destilliertem Wasser	<b>Fenster-Reiniger</b> (250 ml) 15-20 Tr Lemon 1 Tasse weißer Essig  Auffüllen mit destilliertem Wasser Mischen und vor Gebrauch gut schütteln
--	---



Täglich  
1 Glas Wasser  
mit 1- 2 Tr  
Lemon





# Lemon Eucalyptus

## Zitronig, frisch

Zitroneneukalyptus stammt vom zitronig riechenden Blauen Eukalyptus, einem hohen Baum mit glatter Rinde, der in Nordaustralien beheimatet ist. Zitroneneukalyptus bietet viele Vorteile und kraftvolle Unterstützung für die Haut. Außerdem ist Zitroneneukalyptus für sein erfrischendes Aroma bekannt, das eine belebende Umgebung schafft. Halten Sie dieses Öl griffbereit, wenn Sie einen Frische und Energie-Kick brauchen.

- Unterstützt Ihre Haut und hilft beim Reinigen und Klären.
- Aufmunterndes und belebendes Aroma.
- Bietet zahlreiche Vorteile bei äußerlicher Anwendung auf der Haut.
- Perfekte Ergänzung in einer wohltuenden Massage.
- tägliche Hautpflegeroutine 1–2 Tropfen Lemon Eucalyptus in Deinen Lieblingshautreiniger.
- Gebe 1–2 Tropfen auf die Handflächen und verreihe sie miteinander –erholt und beflügelt Dich im Handumdrehen Ihren Tag.
- Verwende 3–4 Tropfen mit fraktioniertem Kokosöl in einer belebenden Massage.

## LEMON EUCALYPTUS (ZITRONENEUKALYPTUS) IN DER HAUTPFLEGE

Ganz egal, wie Deine derzeitige Gesichtspflegeroutine aussieht – Lemon Eucalyptus (Zitroneneukalyptus) ist eine schnelle und unkomplizierte Ergänzung mit leistungsstarken Vorteilen.

- Gebe während Deiner Gesichtspflegeroutine 1–2 Tropfen in Ihren Gesichtereiniger, um Ihr Hautbild zu verbessern
- Topisch: Zur Massage 5 Tropfen mit 10 ml Trägeröl mischen Als Badezusatz 5 Tropfen mit 5 ml Trägeröl mischen.
- Als Duftstoff 1 Tropfen mit 10 Tropfen Trägeröl mischen.
- WC-Duft: 20 Tr Lemon-Eukalyptus +destilliertes Wasser in eine 250ml Sprayflasche

The infographic provides detailed information about Lemon Eucalyptus. It includes a world map highlighting Australia as the source, a 'FUN FACT' about the plant's medicinal properties, and a 'RESEARCH' section citing 59+ studies. It also features a 'CHEMISTRY' section with a diagram of a bottle and a 'WORKS WELL WITH' section showing other essential oils.



Füge in deinen Browser ein :

<https://www.youtube.com/watch?v=TNddOYjY4FU>



Auf Deutsch einstellen

# Lemongrass

Zitrusartig, krautig, rauchig

Zitronengras wird von Bauernfamilien in Südindien angebaut und liefert ein rauchiges, zitroniges ätherisches Öl, das dem Benutzer jede Menge Vorteile bietet. Zitronengras wird bereits seit langer Zeit in der asiatischen Küche für Suppen, Tees und Currys sowie zu Fisch, Geflügel, Rindfleisch und Meeresfrüchten verwendet. Zudem hat es eine klärende und tonisierende Wirkung und wird aufgrund dieser Vorteile häufig in Hautpflegeprodukten verwendet.

- Herrliches Zitrusgewürz in der Küche
- Kombiniere Teebaumöl mit Lemongrass und reibe Deine Nägel damit ein für gesunde und schöne Nägel
- Unterstützt Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen und ein gesunde Magen-Darmflora
- Unterstützt bei der Hautstraffung, sowie gesunde und klare Haut
- Benutze es als Lufterfrischer (Spray/Diffuser)
- Mach dir Dein eigens Parfum (10 ml Roll On +Trägeröl)
- Mach dir eine herrliche duftige Seife (reinigt Poren und stärkt das Hautgewebe)

## Duftseife

150 g Glycerin-Rohseife opak oder selbst gehobelte Kernseife  
1 EL Jojobaöl, 2-4 Tr Vitamin E  
ätherisches Rosen-, Lavendel- oder Orangenöl  
Lavendelblüten, Rosenblätter oder Kräuter



Die Seife zum Schmelzen bringen, cremig rühren, dann 10 Tr Lemongrass und 5 Tr Öle Deiner Wahl hinzufügen, gut vermischen und in Seifenform oder andere Formen gießen. Im Kühlschrank kalt werden lassen

WORKS WELL WITH:





# Lime (Limette)

Zitrus, herb, süß



doTERRA Lime, das aus der Schale frischer Limetten kalt gepresst wird, ist in Bezug auf Duft und Geschmack erfrischend und anregend. Limetten werden wegen ihres frischen Zitrusgeschmacks häufig in Vorspeisen und Getränken verwendet. Aufgrund seines hohen Limonen-Gehalts dient Lime zur Entschlackung und kann zur Reinigung der Luft in einem Diffusor zerstäubt werden.

Es ist außerdem ein wirksames und natürliches Reinigungsmittel für verschiedene Oberflächen. Lime ist für seine Fähigkeit bekannt, die Stimmung zu heben, das Gleichgewicht wiederherzustellen und Energie zu vermitteln.

- Lime wird wegen seiner reinigenden Eigenschaften und des anregenden Dufts häufig in Produkten zur Gesichts- und Körperreinigung verwendet.
- Zum Reinigen der Luft und Heben der Stimmung in einem Diffusor zerstäuben.
- Etwas Lime auf einen Wattebausch geben und verwenden, um Fettflecken und Kleberrückstände zu entfernen.
- Zur Geschmacksverbesserung einen Tropfen Lime zum Trinkwasser hinzufügen.
- Für zusätzliche Reinigungswirkung einen Tropfen zum Gesichtereiniger oder Shampoo hinzufügen.
- ANWENDUNG Diffusion: Drei bis vier Tropfen in einem Diffusor Ihrer Wahl verwenden.
- Interne Anwendung: Einen Tropfen in 125 ml Flüssigkeit auflösen.
- Örtliche Anwendung: Ein bis zwei Tropfen auf den gewünschten Bereich auftragen. Mit fraktioniertem Kokosöl verdünnen, um eventuellen Hautreizungen vorzubeugen.
- Unterstützt die Immunabwehr\*
- Stimulierende und erfrischende Eigenschaften beeinflussen die Stimmung positiv
- Wird als aromatisches, lokales und inneres Reinigungsmittel verwendet
- Fördert das emotionale Gleichgewicht und Wohlbefinden.



# MagnoliaTouch

Die Magnolie gilt als eine besonders weit gereiste Pflanze, denn ihre unterschiedlichen Arten sind über Südasien, den Pazifikraum und Nordamerika verstreut. Die Blüten der Magnolie wurden in den traditionellen chinesischen Gesundheitspraktiken verwendet, um den Körper in Balance zu bringen. Ätherisches Magnolienöl hat ein fruchtiges und blumiges Aroma und kann dabei helfen, zu Ruhe und Entspannung zu finden. Magnolia Touch erhält in Kombination mit fraktioniertem Kokosöl feuchtigkeitsspendende und beruhigende Eigenschaften für die Haut. Integrieren Sie dieses Öl in Ihre tägliche Routine, um Ihre Haut rein zu halten und mit Feuchtigkeit zu versorgen.

- Magnolia (Magnolie) hilft, eine saubere und gesund aussehende Haut zu fördern und kann in Ihre tägliche Hautpflegeroutine integriert werden.
- Das ätherische Öl Magnolia (Magnolie) ähnelt in seinen chemischen Eigenschaften YlangYlang und Lavender (Lavendel).
- Bei äußerer Anwendung beruhigt Magnolia (Magnolie) die Haut und versorgt sie mit Feuchtigkeit.
- Magnolia (Magnolie) ist ein schöner natürlicher Duft, der Gefühle von Ruhe und Entspannung fördert.
- Wende es als Parfum an oder als Raum Duft - angenehm beruhigend







## Marjoram (Majoran)

Bei den Griechen und Römern galt Majoran als Glückssymbol. Ätherisches Majoranöl ist allgemein als Würzmittel beim Kochen beliebt und deshalb eine unersetzliche Küchenzutat. Das krautige Aroma von Majoranöl kann in Suppen, Eintöpfen, Dressings und Saucen verwendet werden. In Deutschland ist Majoran als „Gänsekraut“ bekannt, da es traditionell beim Braten von Gänsen verwendet wird.

- Seit langem verehrt und von den Griechen und Römern als Symbol des Glücks betrachtet.
- Auch bekannt als 'Badkraut' oder 'Wintersüßigkeit' hat Majoran viele unglaubliche Anwendungen und Vorteile.
- Warmer und krautiger Geschmack, der in unzähligen herzhaften Kochrezepten und in verschiedenen Kulturen geschätzt wird.
- Neben seinem kulinarischen Nutzen unterstützt Majoran auch das allgemeine Wohlbefinden.
- Majoran begeistert wegen seines langanhaltenden, positiv-stimmenden und beruhigenden Aromas
- Verwenden Sie in Ihrem nächsten Rezept, das getrockneten Majoran vorsieht, stattdessen das ätherische Öl.
- Vernebeln Sie Majoran in Ihrem Diffuser, um Entspannung und Ruhe zu fördern.
- Reiben Sie das ätherische Öl vor einem Nickerchen auf die Füße eines unruhigen Kindes, um eine beruhigende Atmosphäre zu schaffen.
- Fügen Sie herzhaften Gerichten 1 Tropfen ätherisches Majoranöl hinzu – wie wäre es mit Suppen, Saucen, Salate oder Fleischgerichten?
- Verwenden Sie 3 – 4 Tropfen im Diffuser Ihrer Wahl.
- Einen Tropfen mit 125 ml Flüssigkeit verdünnen.
- 1 – 2 Tropfen auf die gewünschte Stelle auftragen. Verdünnt mit dem fraktionierten Kokosöl verwenden, um die Empfindlichkeit der Haut zu minimieren.

# Melissa (Zitronenmelisse)



Das ätherische Öl Melissa (Zitronenmelisse) ist eines unserer seltensten und teuersten Öle und bietet eine Vielzahl von Vorteilen und Anwendungsmöglichkeiten. Aufgrund ihrer positiven Wirkung auf die Stimmung wird die Zitronenmelisse seit langem äußerlich verwendet, um die Emotionen zu beruhigen. Melissa officinalis, auch bekannt als Zitronenmelisse, hat einen süßen, frischen, zitrusartigen Duft, der Honigbienen anzieht. Daraus entstand der Name „Melissa“, denn dies ist das griechische Wort für Honigbiene.

- Bei äußerlicher Anwendung kann Zitronenmelisse helfen, Entspannungsgefühle zu fördern.
- Das ätherische Melissenöl wird wegen seines frischen, süßen und zitrusartigen Aromas geschätzt, das erhebend wirkt.
- Die Zitronenmelisse ist bekannt für ihre beruhigenden Eigenschaften und ihre Fähigkeit, zum Lösen von Spannungen beizutragen.
- Unterstützt einen gesunden Cholesterinspiegel
- Beruhigende Eigenschaften
- Lindert Schmerzen während der Menstruation
- Harmonisiert Gefühle
- Positive Wirkung auf Insektenstiche
- Gebe ein paar Tropfen deiner Körperlotion /Gesichtscreme hinzu --- bei Hautunreinheiten, Akne und fettiger Haut
- In einem Glas Wasser oder Tee hat Melisse positive Wirkung bei diversen Allergien, Kopfweg, Blähungen, Schlaflosigkeit und Schwindelanfälle
- Wirkt stark antiviral (z.B. bei Fieberbläschen)

## Balsam Anti Fieberbläschen



30 ml Olivenöl  
3 g Bienenwachs  
30 Tr Melissa  
20 Tr Ravensara  
10 Tr Lavendel

Bienenwachs schmelzen, etwas abkühlen lassen und ätherische Öle dazu geben, gut vermischen.

In saubere Tiegel geben, fest werden lassen, dann verschließen.





# Myrrh (Myrrhe)



Heiß, rauchig, krautig, holzig, trocken

Wenn Weihrauch der „König der Öle“ ist, dann ist Myrrhe mit Sicherheit der königliche Hof. Das ätherische Öl der Myrrhe wird aus dem Gummiharz des kleinen, stacheligen Myrrhenbaums gewonnen und wird seit Jahrhunderten wegen seiner zahlreichen Vorteile für die innere und äußere Gesundheit verwendet. Myrrhe wurde im Laufe der Geschichte als Parfüm, Räucherwerk und zur Förderung der Gesundheit eingesetzt. Auch bei Einbalsamierungen und religiösen Zeremonien fand Myrrhe Verwendung. Myrrhe hat starke reinigende Eigenschaften, besonders in Mund und Rachen. Sie wirkt bei äußerlicher Anwendung auf der Haut lindernd und beruhigend und sorgt für einen glatten, jugendlich aussehenden Teint. Bei aromatischer Verwendung fördert sie das emotionale Gleichgewicht und Wohlbefinden.



- Fügen deiner Zahnpasta 1 Tropfen bei, um eine noch bessere Reinigungswirkung zu erzielen
- Hilft, das Bewusstsein zu schärfen und die Stimmung zu heben.
- Fügen Deiner Feuchtigkeitspflege etwas ätherisches Myrrheöl bei, um feine Linien und Fältchen zu reduzieren.
- Öl Ziehen mit Myrrhe kräftigt das Zahnfleisch
- Unterstützt bei Appetitlosigkeit
- 2x tägl. 2 Tropfen in lauwarmes Wasser geben (Halsentzündung, blutreinigend, desinfizierend, Menobeschwerden...)
- Als Kompresse bei schlecht heilenden Wunden
- 1 Tropfen zur Gesichtscreme dazu geben- zur Pflege alternder Haut
- Im diffuser zur Meditation, Heilfasten und äußere Reinigung

## Feuchtigkeitsspendende Maske



je 2 Tropfen Neroli, Myrrhe, Rose in 30ml Aprikosenkernöl mit 1 TL klarem geschmolzen Honig (Manuka), dazu fein gemahlene Mandeln mischen, bis eine weiche Paste entsteht.



# Neroli Touch



- Neroli Touch kombiniert reines ätherisches Neroli-Öl mit fraktioniertem Kokosöl in einer praktischen Roll-on-Applikator Flasche. Neroli wird aus der Blüte des Bitterorangenbaums gewonnen und hat ein süßes, frisches, blumiges Aroma. Interessanterweise stammen noch zwei weitere Zitrusöle von dem gleichen Baum: Petitgrain aus den Blättern und Zweigen und Bitterorange aus der Schale der Orange. Obwohl noch andere Öle aus der gleichen Quelle stammen, ist Neroli unter den Zitrusölen am seltensten. Neroli Touch kann verwendet werden, um die Haut zu beruhigen und das Auftreten von Hautunreinheiten zu reduzieren. Außerdem ist Neroli dafür bekannt, Entspannung und Auftrieb zu geben.
- Tragen Sie Neroli Touch vor Ihrer Feuchtigkeitscreme auf die Haut auf, um das Auftreten von Hautunreinheiten zu reduzieren und Ihre Haut zu verbessern.
- Zusammen mit den ätherischen Ölen Lavender (Lavendel), YlangYlang und Marjoram (Majoran) bietet Neroli Touch ein entspannendes und aromatisches Massageerlebnis.
- Über den Tag verteilt auftragen, um die Stimmung zu heben und den süßen Zitrusduft zu genießen.
- Verwenden Sie Neroli Touch täglich als Ihren neuen persönlichen Duft.
- Fördert einen erholsamen Schlaf

## Badesalz



30g Himalaya Salz (rosa)  
2-3 Tr Neroli  
1 Tr Ylang-Ylang  
1 Tr Wild Orange  
5 ml Mandel- oder  
Jojobaöl





# Oregano

Würzig, krautig, scharf, kampferartig



Seit Jahrhunderten ist Oregano als eines der stärksten und wohltuendsten ätherischen Öle bekannt. Oregano ist in Kochbüchern und Gewürzregalen auf der ganzen Welt zu finden, da sein vielseitiger Geschmack eine Vielzahl von Küchen ergänzt. Das ätherische Öl wird aus den duftenden Blättern der Pflanze extrahiert. Ein chemischer Hauptbestandteil von Oregano ist Carvacrol, ein Phenol, das es zu einem der vielseitigsten und stärksten ätherischen Öle der Welt macht. Bei Hautkontakt sollte Oregano mit einem Trägeröl verdünnt werden.

- Ein vielseitiger Aromabestandteil, der – in der Regel als getrocknetes Kraut – für herzhafte Gerichte auf der ganzen Welt verwendet wird.
- Sehr scharfer Duft und Geschmack bei der Verwendung in der Küche – kleine Menge, große Wirkung bei jedem Rezept.
- Würziger, krautiger Geschmack, ideal für Suppen, Salate und zum Würzen von herzhaften Rezepten.
  
- in Kombination mit Pfefferminzöl und einem Trägeröl für eine wärmende Massage
- als Handseife: kastilischer Seife, Wasser und ein paar Tropfen Oregano Öl
- wird bereits seit der Antike auch als Heilkraut verwendet. Es hilft gegen eine Vielzahl von gesundheitlichen Beschwerden. Als natürliches Antibiotikum kannst du das Oregano-Öl innerlich und äußerlich anwenden.
- Füge 1 Tropfen zu deiner Gesichtscrème bei unreiner Haut
- Positiver Effekt bei Ohrenschmerzen, Bronchitis und Mandelschmerzen



# Patchouli

Kräftig, holzig, moschusartig, erdig

Patschuli ist ein buschiges Kraut aus der Familie der Lippenblütler mit 60–90 cm hohen Stängeln, die kleine, rosa-weiße Blüten tragen. Patschuli ist bekannt für seinen kräftigen, moschusartigen, süßen Duft und wird häufig in der Parfümindustrie sowie in duftenden Produkten wie Waschmitteln und Lufterfrischer eingesetzt. Patschuli ist in vielerlei Hinsicht vorteilhaft für die Haut. Es wird häufig äußerlich angewendet, denn Patschuli reduziert Fältchen, Unreinheiten und leichte Hautunregelmäßigkeiten und sorgt für einen glatten, strahlenden Teint. Der Duft von Patschuli hat eine erdende und ausgleichende Wirkung auf die Emotionen.

- Erdende, ausgleichende Wirkung auf Emotionen.
- Fördert einen glatten, strahlenden Teint bei Anwendung auf der Haut.
- Äußerliche Anwendung reduziert das Auftreten von Fältchen, Unreinheiten und Hautunregelmäßigkeiten.
- Nach einem langen Arbeitstag zusammen mit Pfefferminze auf Stirn, Schläfen oder Nacken auftragen.
- Ein bis zwei Tropfen auftragen, um das Auftreten von Fältchen, Unreinheiten oder problematischen Hautpartien zu reduzieren, oder zu Ihrer Feuchtigkeitscreme dazugeben.
- Mit Vetiver kombinieren und auf die Unterseite der Füße auftragen, um Emotionen zu beruhigen.
- Diffusion: Verwenden Sie drei bis vier Tropfen im Diffuser Ihrer Wahl.
- Äußere Anwendung: Zur Massage 5 Tropfen mit 10 ml Trägeröl mischen.
- Als Badezusatz 5 Tropfen mit 5 ml Trägeröl mischen.

## Duftspray Explizit

8 Tr Patchouli  
8 Tr Green Mandarin  
5 Tr Siberian Fir  
2 Tr Geranium  
6 Tr Grapefruit  
30 Tr Rosenwasser  
Auffüllen mit Arganöl

Gutschütteln vor Gebrauch





# Peppermint (Pfefferminze)

Pfefferminze ist eine Kreuzung aus Wasserminze und Grüner Minze. Ein hoher Mentholgehalt – wie er im dōTERRA Peppermint ätherischem Öl enthalten ist – kennzeichnet ein Pfefferminzöl von hervorragender Produktqualität.

Häufig in Zahnpasta und Kaugummi für die Mundhygiene eingesetzt, hilft Peppermint auch bei gelegentlichen Magenbeschwerden und fördert die gesunde Atmung.

Pfefferminz gehört weiterhin zu den meistverkauften Favoriten unter den Doterra ätherischen Ölen. Der bekannte und angenehme Duft von Pfefferminze hilft bei Stress, bringt Ruhe und gleicht aus. Er unterstützt auch die mentale Stärke und Scharfsinnigkeit.

- Gib einen Tropfen in den Mund, um den Atem zu erfrischen.
- Füge zwei bis drei Tropfen zu deinem Lieblings-Smoothie-Rezept hinzu
- Wehrt Käfer und Ameisen auf natürliche Weise ab.
- Der Duft von Pfefferminze kann bei der Gewichtsabnahme helfen. Einatmen oder einen Minitropfen an den Gaumen geben
- Passt gut zu Lavendel für eine beruhigende Massagemischung
- In die Kaltwasser-Kompresse oder das Fußbad geben, um bei Überhitzung abzukühlen.
- An heißen Sommertagen mit ca. 10-15 Tropfen in einer Sprühflasche mit Wasser geben und ab und zu auf Gesicht und Körper sprühen.
- Konzentration
- Diffuse während des Studiums oder Hausaufgaben mit Lemon & Rosmarin
- Bei einem Insektenstich hilft mir auch 1 Tropfen direkt auf den Stich



¼ Tasse Milchschokoladestückchen  
¾ Tasse Zartbitter  
Schokostückchen  
1 ¾ Sahne  
2 Tr Peppermint  
3 El brauner Zucker  
½ Tl Vanille

Die Schokostückchen mit der Hälfte der Sahne schmelzen. Die Sahne mit dem Zucker, Vanille und dem Peppermintöl steif schlagen, dann die Schokomischung untergeben und kühl stellen,

## Peppermint Mousse



# Petitgrain

(Bitterorangenbaum, Zweige und Blätter)

Frisch, floral, leicht krautig

Das ätherische Petitgrainöl wird aus dem Bitterorangenbaum gewonnen, das eine lange Anwendungstradition zur Förderung der Gesundheit hat. Gleich drei ätherische Öle werden aus dem Bitterorangenbaum gewonnen: Petitgrain wird aus den Blättern und Zweigen des Baumes destilliert, Neroliöl aus den Blüten und Bitterorangenöl wird durch Kaltpressung der Fruchtschale gewonnen. Durch den Bezug von Petitgrain aus Paraguay kann dōTERRA über unsere Cō-Impact Sourcing™-Initiative dringend benötigte Entwicklungsprojekte ländlicher Gemeinschaften unterstützen und Kleinbauern ein diversifiziertes Einkommen bieten. Dieser Ansatz stellt eine wirtschaftlich tragfähige Alternative zur Flächenrodung dar und trägt erheblich zum Schutz der noch verbliebenen Gebiete des Atlantischen Regenwalds in Ost Paraguay bei.

- Fördert bei äußerer Anwendung Entspannungsgefühle
- Reduziert Hautunreinheiten
- Passt gut zu anderen Zitrusölen wie Cassia, Zimt, Eukalyptus, Geranie und Zitronengras, z. B. im Diffuser (je 3- 4 Tr) oder als Roll On 10 ml (je 5 Tr) mit FCO
- Mischen Sie ätherisches Petitgrainöl in Ihre Gesichtsscreme, um das Auftreten von Hautunreinheiten zu reduzieren.
- Verwendung als Lebensmittelzusatz: Einen Tropfen mit 125 ml Flüssigkeit verdünnen.
- Äußere Anwendung: Zur Massage 5 Tropfen mit 10 ml Trägeröl mischen.
- Als Badezusatz 5 Tropfen mit 5 ml Trägeröl mischen.

*Hol dir den Sommer*

*4 Tr Petitgrain*

*3 Tr Grapefruit*

*2 Tr Rosmarin*





# Pink Pepper (Rosa Pfeffer)

Würzig, fruchtig, leicht holzig



Rosa Pfeffer, der bis auf die Farbe stark dem schwarzen Pfeffer ähnelt, ist tatsächlich eng mit der Cashew verwandt. „Molle“, besser bekannt als Peruanischer Pfefferbaum, galt den Inka als heilig. Alle Teile der Pflanze, einschließlich der rosafarbenen Frucht, wurden aufgrund ihrer positiven Wirkung auf die Gesundheit von den Inka genutzt. Aufgrund seines mild-fruchtigen, pfeffrigen Geschmacks kann rosa Pfeffer anstelle von gemahlenem schwarzem Pfeffer zum Würzen von Fleisch, Soßen und anderen Gerichten verwendet werden.

- Verfeinert den Geschmack von Lebensmitteln.
- Wegen seines belebenden Aromas geschätzt.
- Ein beruhigendes Massageöl erhalten Sie, wenn Sie ein bis zwei Tropfen mit fraktioniertem Kokosöl von dōTERRA kombinieren.
- Integrieren Sie rosa Pfeffer für eine besondere würzige Note in Ihr nächstes Gericht.
- Das belebende Aroma fördert die Aufmerksamkeit.
- Rosa Pfeffer kann beim Kochen anstelle von schwarzem Pfeffer verwendet werden.
- Schenkt Dir Mut, Wärme und Energie
- Beruhigende entspannende Massage
- Antioxidative Wirkung
- 1 Tropfen zu Deinem Lieblings Duft-Roller gibt dem ganzen einen Pepp
- Diffusion: Drei bis vier Tropfen im Diffuser mit anderen Ölen
- Innerliche Anwendung: Einen Tropfen mit 120 ml Flüssigkeit verdünnen.
- Äußerliche Anwendung: Ein bis zwei Tropfen auf die gewünschte Stelle auftragen. Verdünnt mit einem Trägeröl verwenden, um Hautempfindlichkeit zu minimieren.



## Berg & Wald

2-3 Tr Pink Pepper  
4 Tr Green Mandarin  
3 Tr Douglas Fir



# Roman Chamomile (Römische Kamille)

Süß, blumig

- Die Römische Kamille wächst bodennah und wird höchstens 30 cm hoch. Sie hat graugrüne Blätter, Blüten, die an ein Gänseblümchen erinnern, und riecht nach Apfel. Aufgrund ihrer positiven Effekte auf das Wachstum von Pflanzen in der Nähe wird die Pflanze auch als „Pflanzenarzt“ bezeichnet. Die alten Römer benutzten das Öl der Römischen Kamille, um sich vor einem Krieg Mut zu machen. Am häufigsten wird die Kamille zweifellos für Tee verwendet. Die Römische Kamille jedoch findet man auch in Gesichtscremes, Haarfarben, Shampoos und Parfüms.
- Erzeugt bei Anwendung auf der Haut ein linderndes Gefühl.
- Wird häufig in Gesichtscremes verwendet, da es eine jugendlich aussehende Haut fördert.
- Fördert gesund aussehendes Haar und verleiht dem Haar einen frischen, blumigen Duft
- Unterstützt eine gesunde Funktion des Immunsystems
- Lindert Magenverstimmungen
- Hat eine sehr entspannende, beruhigende Wirkung
- Lindert Entzündungen und Schmerzen

Römische Kamille harmoniert gut mit Bergamotte, Muskatellersalbei, Lavendel, Geranie, Jasmin, Tee Baum, Grapefruit, Rose, Zitrone und Ylang-Ylang.

## Anti –Falten-Creme

55 g Sheabutter

2 Tl Kokosöl

2 Tl Wildrosenöl

1 Tl Vitamin E

2 Tl Bienenwachspastillen

5 Tr Roman Chamomile

4 Tr Lavendel



Sheabutter, Bienenwachs und

Kokosöl schmelzen lassen-  
vollständig abkühlen lassen-

Wildrosenöl, Vitamin E und

ätherische Öle einrühren- gut

mischen- in ein Glas mit

Deckel füllen (Tiegel etc.) kühl  
aufbewahren

## Diffuser Blends

Alles wird gut

3 Tr Roman  
Chamomile

3 Tr Lavender

2 Tr Bergamot

1 Tr Clary Sage

Yoga Glück

3 Tr Roman  
Chamomile

2 Tr Rosemary

1 Tr Ylang-Ylang





# Rose

**Blumig, süß, erdig**

Als »**Königin der Öle**« zählt Rose zu einem der wertvollsten ätherischen Öle der Welt. Rosenblütenblätter erzeugen ein süßes, blumiges Aroma, das besonders in der Parfümindustrie und für ätherische Ölen beliebt ist. Auf den Pulspunkten aufgetragen, verströmt Rose den ganzen Tag über ein anregendes Aroma. Das ätherische Öl kann auch verwendet werden, um den Feuchtigkeitsgehalt der Haut auszugleichen, das Auftreten von Hautunreinheiten zu reduzieren und so einen schönen und gleichmäßigen Haut Ton zu fördern. Für ein romantisches und persönliches Dufferlebnis geben Sie ein paar Tropfen auf Hals oder Handgelenke und genießen Sie das Aroma.

dōTERRA Rose Touch kombiniert fraktioniertes Kokosöl mit ätherischem Rosenöl. Dadurch hat der Benutzer eine Vielzahl an Anwendungs- und Nutzungsmöglichkeiten, die sowohl preiswert als auch praktisch sind. Der arbeitsintensive und empfindliche Prozess der Ernte und Destillation von Rosenblättern wird mit einem süßen, blumigen Duft belohnt, der in der Parfümindustrie- und im Bereich der ätherischen Öle wohlbekannt ist.

**Rose Touch** kann während des Tages zur Stimmungshebung auf die Reflexpunkte aufgetragen werden. Es kann genutzt werden, um der Haut Feuchtigkeit zu spenden, Hautunreinheiten zu vermindern und einen ebenmäßigen, gesunden Teint zu fördern. Der liebliche Duft von Rose Touch kann auch als betörendes Parfum auf Nacken und Handgelenke aufgetragen werden.

**Warum wertvoll, warum teuer?** Man braucht circa 10.000 einzelne Blütenblätter, um eine 5 ml Flasche Rosenöl herzustellen. 5 ml entsprechen 19 kg Rosenblütenblättern.

- Rose hat ein angenehmes süßes, blumiges Aroma mit belebenden Wirkungen.
- Gleicht den Feuchtigkeitsgehalt der Haut aus, so dass Ihre Haut immer frisch aussieht.
- Vermindert das Auftreten von Hautunreinheiten.
- Fördert einen gleichmäßigen Teint und ein gesundes Hautbild.



## Rosemary (Rosmarin)

Kampferartig, krautig

Rosmarin ist ein aromatischer, immergrüner Strauch, dessen Nadeln zum Würzen von Speisen verwendet werden, vor allem für Fleischgerichte. Rosmarin wird seit jeher von Heiler verehrt und galt den griechischen, römischen, ägyptischen sowie hebräischen Kulturen in der Antike als heilig. Der krautige, energetisierender Duft von Rosmarin wird in der Aroma- und Massagetherapie häufig eingesetzt.

- Rosmarinöl kann im Diffuser verwendet werden, um die Konzentration zu erhöhen und unterstützt das Gedächtnis
- Rosmarinöl kann innerlich eingenommen werden, um nervöse Spannungen und gelegentliche Müdigkeit zu reduzieren.
- Füge 1-2 Tropfen Rosmarinöl zu Fleisch und Marinaden hinzu, um das Aroma zu verstärken und eine gesunde Verdauung zu unterstützen.
- Mit Wintergrün Öl und Lotion gemischt für ein beruhigendes Massageerlebnis.
- Kombinieren Sie Rosmarinöl mit Bittersalz und Weihrauchöl für ein Verjüngungsbad.
- Kann sehr gut für die Hautpflege verwendet werden
- Rosmarin-Ätherisches Öl mit einem hohen Anteil an Antioxidantien unterstützt eine gesunde Leberfunktion und Verdauung.
- Rosmarin-Ätherisches Öl klärt mentale Verwirrung und beruhigt Spannungsgefühle.

10 ml Roll On

„Erfrischt Kreativ“

3 Tr Rosemary

3 Tr Wild Orange

2 Tr Siberian Fir

1 Tr Basil





# Sandalwood

Sandelholz

holzig, trocken, süß

**Indisches Sandelholz** ist weltweit sehr beliebt als Räucherwerk und in Meditationspraktiken, weil sein Aroma die Achtsamkeit steigert. Wie Hawaiianisches Sandelholz vermittelt auch Indisches Sandelholz Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf die Stimmung aus. Kombinieren Sie Sandalwood (Sandelholz) mit anderen ätherischen Ölen wie Lavender (Lavendel) und Wild Orange (Wildorange) und massieren Sie es in die Haut ein, um Ruhe und Entspannung zu fördern.

- Sorgt für eine gesund aussehende, glatte Haut.
- Das erdende, ausgleichende Aroma von Sandalwood (Sandelholz) hilft, die Stimmung zu verbessern.
- Traditionell und weltweit sehr beliebt als Räucherwerk und in Meditationspraktiken, weil sein Aroma die Achtsamkeit steigert.
- Tragen Sie ein bis zwei Tropfen auf das nasse Haar auf, um dem Haar Feuchtigkeit zu spenden und einen seidigen Glanz zu verleihen.
- Geben Sie zwei Tropfen in ein heißes Bad, um sich wunderbar zu entspannen.
- Geben Sie zwei Tropfen in eine Dampfmaske, um Ihre Haut mit Nährstoffen zu versorgen und zu verjüngen.
- Mischen Sie Sandalwood (Sandelholz), Pfefferminz (Pfefferminze) und Melaleuca (Teebaum) zu einer DIY-Rasiercreme



# Hawaiian Sandalwood

kräftig, honigartig, süß, holzig

wird nachhaltig auf **Hawaii** gewonnen. Es bietet eine Vielzahl von Vorteilen, so wirkt es zum Beispiel hautglättend und stimmungsaufhellend. Das Öl, dessen jahrtausendlange Nutzung dokumentiert ist, hat für viele Anwender enormen Wert. Sandelholz ist äußerst beruhigend und wohltuend für die Haut und wird daher häufig in Körper- und Hautpflegeprodukten verwendet. Hawaiianisches Sandelholz kann das Auftreten von Hautunreinheiten reduzieren und für einen insgesamt jugendlicheren Teint sorgen. Es ist nicht nur beruhigend und wohltuend für die Haut, sondern hat auch die gleiche Wirkung auf die Stimmung: Es baut Spannungen ab und fördert das emotionale Wohlbefinden.

- Stimmungsaufhellend
- Für eine glatte, strahlende Haut geben Sie 1–2 Tropfen in Ihre Lieblingstages- oder Nachtcreme.
- Geben Sie 1–2 Tropfen in ein heißes Bad, um Entspannung zu fördern und Anspannung abzubauen.
- Diffusion: Verwenden Sie drei bis vier Tropfen im Diffuser Ihrer Wahl.
- Verwendung als Lebensmittelzusatz: Einen Tropfen mit 125 ml Flüssigkeit verdünnen.
- Äußere Anwendung: Zur Massage 5 Tropfen mit 10 ml Trägeröl mischen. Als Badezusatz 5 Tropfen mit 5 ml Trägeröl mischen. Als Parfum 1 Tropfen mit 10 Tropfen Trägeröl mischen.



# Siberian Fir (Sibirische Tanne)

Frisch, grün, holzig, nach Wald

Die Sibirische Tanne ist eine hohe, eher helle Nadelbaumart, die in Russland und Kanada heimisch ist. Das ätherische Öl der Sibirischen Tanne hat einen erfrischenden, holzigen Duft, der für seine beruhigenden und entspannenden Eigenschaften bekannt ist. Die Sibirische Tanne hat eine einzigartige chemische Zusammensetzung, die hauptsächlich aus Bornylacetat besteht. Dieses ist für einen Großteil der lindernden Eigenschaften dieses ätherischen Öls verantwortlich. Die Sibirische Tanne hat eine sehr beruhigende Wirkung auf die Haut und ist dadurch das ideale ätherische Öl für eine wohltuende Massage. Die Sibirische Tanne kann dabei helfen, leichter durchatmen zu können, gleichzeitig beruhigt sie die Emotionen und hat eine erdende Wirkung.

- Muskelversorgung mit Blut wird verbessert.
- Diffuse Siberian Fir und atme frei durch
- Luftreiniger und, belebender Saunaduft.
- Hunde lieben diesen Duft auch im Diffuser (Schutz und Natur
- Das ätherische Öl aus Tannennadel Öl kann wegen seiner aromatherapeutischen Vorteile diffundiert oder einfach direkt aus der Flasche inhaliert werden.
- Entspannendes Raumklima
- Erdende und stärkende Mischung
- Wenn du dir ein Deo /Bodylotion selber machst gebe 2 Tr dazu (gut gegen Körpergeruch)
- Gebe 2 Tr Green Mandarin und 2 Tr Siberian Fir zu Deiner Haarwäsche dazu (Glanz und Seidigkeit)
- Frische Kick unter der Dusche

## *Hallo Wach und Gut drauf*

*4 Tr Siberian Fir  
3 Tr Green  
Mandarin  
2 Tr Peppermint  
2 Tr Rosemary*



## *Wäsche Spray*

*50 ml Sprühflasche  
8 Tr Siberian Fir  
3 Tr Patchouli  
4 Tr Serenity  
5 Tr Tangerine*

*Destilliertes Wasser*



## *Duft-Roller Fresh and sweet*

*10 ml Roll On  
10 Tr Siberian Fir  
10 Tr Green Mandarin  
3 Tr Patchouli  
2 Tr Clary Sage  
5 Tr Geranium,  
Magnolie*

*Auffüllen mit FCO*





# Spearmint (Grüne Minze)

Süß, minzig, frisch

Die Grüne Minze ist eine mehrjährige Pflanze, die zwischen 30 cm und einem Meter hoch wird und in gemäßigten Klimazonen gedeiht. Sie erfrischt den Atem und wird aufgrund ihres minzigen Geschmacks häufig in Kaugummi, Süßigkeiten und Zahnpflegeprodukten verwendet. Das süße, belebende Aroma ist reinigend und erhebend und somit ideal, um die Konzentration und positive Stimmungen zu fördern. Grüne Minze unterscheidet sich stark von der Pfefferminze: Sie ist milder und deshalb eine gute Alternative zur äußerlichen Anwendung bei Kindern und Menschen mit empfindlicher Haut. In der Küche wird Grüne Minze häufig in Salaten, Getränken und Desserts verwendet, aber auch in Dressings und Marinade für Fleischgerichte.

- Fügen Sie Ihrem Dessert, Getränk Salat oder Hauptgericht zur Verbesserung des Geschmacks einen Tropfen des Öls hinzu.
- Fördert die Konzentration
- Für einen besonders frischen Atem vor dem Zähneputzen etwas Öl auf die Zahnbürste.
- Bei gelegentlicher Magenverstimmung 1 Tropfen in 125 ml Wasser und langsam trinken
- Diffusion: drei bis vier Tropfen.
- Verwendung als Lebensmittelzusatz: Einen Tropfen mit 125 ml Flüssigkeit verdünnen.
- Äußere Anwendung: Zur Massage 5 Tropfen mit 10 ml Trägeröl mischen. Als Badezusatz 5 Tropfen mit 5 ml Trägeröl mischen. Als Parfum 1 Tropfen mit 10 Tropfen Trägeröl mischen.

**Spearmint** 100% Pure

**SOURCED FROM:** India

**FUN FACT:** Spearmint has been used for centuries in Europe, around the base of the American Revolution, and was popular in the 19th century. Spearmint was one of the first essential oils used in perfumery during the 1800s.

**WHAT IT TAKES TO MAKE A BOTTLE:** 3.3 LBS of Spearmint leaves

**CHEMISTRY:** 100% Natural, 100% Pure, 100% Therapeutic Grade, 100% Quality

**RESEARCH:** 111 Published studies on the benefits of spearmint

**FUN FACT:** In the Middle Ages, spearmint was commonly used in the form of oil of roses and was highly valued for its fragrance.

**WORKS WELL WITH:** Bergamot, Eucalyptus, Lemongrass, Peppermint, Tea Tree

doTERRA

# Spikenard (indische Narde)

Holzig, würzig, moschusartig

Die Indische Narde, eine Blütenpflanze aus der Familie der Baldriangewächse, ist in mittleren und höheren Lagen des Himalaya Gebirges heimisch. Das ätherische Öl, das mittels Wasserdampfdestillation aus der Wurzel der Pflanze gewonnen wird, wird seit Jahrhunderten traditionell zur Salbung verehrter Menschen sowie in der ayurvedischen Medizin verwendet. Auch die Anwendung zur Stimmungshebung und Entspannungsförderung reicht lange zurück. Indische Narde fördert eine saubere, gesunde Haut. Heute wird das Öl wegen seines holzigen, moschusartigen Dufts häufig in Parfums und entspannenden Massageölen verwendet. Der Bezug des Öls aus Nepal ermöglicht es doTERRA, dringend benötigtes Einkommen für Erntearbeiter und Partnerdestillateure zu generieren, insbesondere in den abgelegenen Erntegebieten. Zudem können so mit unserer Co-Impact Sourcing®-Initiative Entwicklungsprojekte im ländlichen Raum unterstützt werden.

- Fördert Gefühle von Ruhe und Entspannung
- Wird aufgrund seiner erdenden Eigenschaften häufig in der Aromatherapie und Meditation verwendet.
- Gebe ein bis zwei Tropfen Spikenard zum Gesichtereiniger um eine gesunde, strahlende Haut zu fördern.
- Fördert eine gesunde Immunreaktion
- Spikenard Öl ist dafür bekannt, das Wachstum des Haares zu fördern, seine natürliche Farbe zu bewahren und den Prozess des Ergrauens zu verlangsamen.
- Fördert einen gesunden Schlaf

Nardenöl verstärkt die Durchblutung innerer Organe, wie zum Beispiel der Leber. Diese spielt in unserem Körper, neben den Nieren, die Hauptrolle, wenn es darum geht, Gifte aus unserem Körper auszuleiten. Durch die verstärkte Durchblutung der Leber wird diese zu erhöhter Tätigkeit angeregt, was wiederum den Entgiftungsprozess beschleunigt.

- Ruhe und Entspannung
- Es wird häufig in der Aromatherapie und Meditation wegen seiner erdenden Eigenschaften eingesetzt.





# Tangerine (Mandarine)

Süßlich, frisch, spritzig, zitrusartig

Die Mandarine hat in der chinesischen Kultur eine lange Tradition. Aufgrund ihres Limonen Gehalts wirkt das süße, leicht herbe Aroma der Mandarine gleichzeitig beflügelnd und beruhigend. Tangerine (Mandarine) ist ein beliebter und schmackhafter Zusatz für Desserts und Getränke – vom Kuchen bis zum Fruchtsmoothie – und gibt jedem Rezept, in dem Zitrusfrüchte vorkommen, eine angenehm herbe Note. Probieren Sie etwas von unserem Tangerine (Mandarine) in Ihrem Tee oder in Ihrer Limonade – **Sie werden sich augenblicklich beflügelt fühlen!**

- Reinigende Eigenschaften
- Stimmungserhellend
- Würzige Ergänzung in Desserts und Getränken, Müsli, Kuchen und Kekse
- 1 Tropfen in ein Glas Wasser unterstützt das Immunsystem
- Kinder lieben den Duft der Mandarine
- Beruhigend und entspannend
- Steigert Stimmung und Energie
- Ein Öl in der Weihnachtsvorbereitungszeit oder am Kaminfeuer
- Verspannungen können gelöst werden
- Beim direkten Einatmen setzt man automatisch ein Lächeln auf
- Herrlich mit anderen Ölen oder auch alleine im Diffuser
- Morgens unter der Dusche- herrliche Frische
- Zu Tangerine passen wunderbar folgende Öle: Peppermint, Spearmint, Bergamot, Lemon, Basil, Cinnamon, Sandalwood, Frankincense, Lavendel und Siberian Fir
- Hilft, unerwünschte Muskelkrämpfe zu reduzieren
- Fördert das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele

## Raumspray „Beflügelte Luft“

4 Tr Lavender  
5 Tr Tangerine  
Destilliertes Wasser

## Fresh Balsam für die Hände

2 Tr Frankincense  
6 Tr Lavendel  
10 Tr Tangerine  
60 ml Aloe Vera Gel  
Pumpflasche (100 ml)

Alles in die Flasche, gut vermischen und schütteln vor Gebrauch. Auf die Hände geben einmassieren – an der Luft trocknen lassen

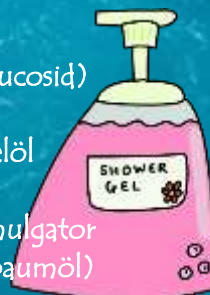
# Tea Tree (Teebaumöl)

Ätherisches Teebaumöl – häufig auch als "Melaleuca" bezeichnet – hat über 92 verschiedene Inhaltsstoffe und nahezu unbegrenzte Anwendungsmöglichkeiten. Die Blätter des Teebaum wurden von den Ureinwohnern Australiens jahrhundertlang genutzt: Sie zerdrückten die Blätter und trugen sie direkt auf die Haut auf, um einen kühlenden Effekt zu erzielen. Melaleuca ist vor allem für seine reinigenden Eigenschaften bekannt. Teebaum kann zur Reinigung der Haut und zur Kräftigung der Nägel sowie zur Förderung eines strahlenden Teints eingesetzt werden. Auch bei gelegentlichen Hautirritationen und zur Beruhigung der Haut leistet das ätherische wunderbare Dienste.

- Bekannt für seine reinigende und verjüngende Wirkung, die der Haut ein revitalisiertes Aussehen verleiht.
- Melaleuca hat wohltuende Eigenschaften, die helfen können, das Auftreten von Hautunreinheiten zu reduzieren.
- Bietet verstärkende und verjüngende Eigenschaften für Haut, Haar und Nägel.
- Melaleuca hilft, die Luft zu reinigen und zu erfrischen, um die Umgebung von unangenehmen Gerüchen zu befreien.
- Tragen Sie bei gelegentlichen Hautreizungen 1 – 2 Tropfen des ätherischen Öls auf die betroffene Stelle auf.
- Kombinieren Sie 1 – 2 Tropfen mit Ihrem Gesichtereiniger für zusätzliche Reinigungseigenschaften oder tragen Sie das Öl nach der Rasur auf die Haut auf.
- Nach dem Duschen in Finger- und Zehennägel zusätzlich mit Lemongrass einmassieren, um diese zu nähren.
- Gemeinsam mit Zedernholz nach der Rasur als belebendes Aftershave für das Gesicht nutzen.
- Mit FCO verdünnen und als Nackenmassage
- Desinfizierend, antibakteriell, antiviral, antibiotisch
- Lindert/unterstützt Allergien, Pilzkrankungen, Wunden, Hautprobleme, vaginale Infekte, Herpes, Sonnenbrand
- Ein paar Tropfen in das Shampoo geben gegen Kopfhautprobleme und Schuppen

## Teebaum-Duschgel

40 ml Betain oder  
Zuckertenside (Coco Glucosid)  
200 ml dest. Wasser  
2 El Jojoba- oder Mandelöl  
2 ml Vitamin E  
1 Tl Lamecreme oder Emulgator  
10 -15 Tr Tea Tree (Teebaumöl)





# Thyme (Thymian)

Warm, krautig, würzig, leicht floral, pulverig

Im Mittelalter gaben die Damen den Rittern und Kriegern Thymian, Ihnen Mut zu verleihen, bevor sie in den Kampf zogen. Damals wurde Thymian auch oft unter das Kissen gelegt, um einen friedvollen Schlaf zu fördern und Alpträume abzuhalten. Die alten Griechen benutzten Thymian in ihren Bädern und verbrannten ihn als Räucherwerk in ihren Tempeln, während die Ägypter ihn wiederum bei Einbalsamierungsritualen verwendeten. Heute wird Thymian häufig als Gewürz verwendet. Thymian produziert ein starkes ätherisches Öl, das eine reinigende und klärende Wirkung auf die Haut hat. Aufgrund seines hohen Thymol Gehalts sollte Thymian vor der Anwendung mit fraktioniertem Kokosöl von doTERRA verdünnt werden. Thymian hat eine besondere chemische Zusammensetzung, die ein gesundes Immunsystem unterstützt.

- Reinigende und klärende Wirkung für die Haut.
- Das Öl des Loslassens und der Vergebung
- Unterstützt ein gesundes Immunsystem.
- Natürliche Insektenabwehr
- Geben Sie 2 Tropfen in eine leere vegetarische Kapsel und nehmen Sie diese in der kalten Jahreszeit ein, um Ihr Immunsystem zu unterstützen.
- Bei der Gartenarbeit als natürlicher Insektenschutz
- 1–2 Tropfen verleihen Ihren Fleischgerichten und Hauptgängen einen frischen Kräutergeschmack. Mit fraktioniertem Kokosöl verdünnt auf die Haut auftragen, um diese zu reinigen und ihr ein gesundes Aussehen zu verleihen.
- **Schnarchen:** Vor dem Schlafen gehen unter den großen Zeh einmassieren (Reflexzone Nacken)
- Diffusen: 3-4 Tr Air und 2 Tr Thyme (unterstützt die Atemwege und reduziert Schnarch Geräusche.
- Einen Tropfen Thymian verdünnen und auf die Fußsohlen massieren
- Als Mundspülung: dazu wird ein Tropfen Thymian Öl mit einem Glas Wasser vermischt und damit der Mund gespült



## Keine! Schlafgeräusche

Majoran (18 Tropfen)  
Thyme (8 Tropfen)  
Geranium (5 Tropfen)  
Lavendel (12 Tropfen)  
Eukalyptus (8 Tropfen)  
Cedarwood (5 Tropfen)  
Alles zusammenmischen in einer 15ml Sprühflasche und mit Wasser auffüllen. Vor dem Schlafengehen auf das Kopfkissen sprühen.



# Turmeric (Kurkuma)

Würzig, pfefferig



- Kurkuma ist eine Aromapflanze aus der Familie der Ingwergewächse und wird seit Jahrhunderten in China, Indien und Sri Lanka verwendet. Kurkuma hat einen warmen, würzigen Geschmack, der sich hervorragend eignet, um Ihren herzhaften Lieblingsgerichten den ganz besonderen Geschmackskick zu geben. Sie kann außerdem emotional aufbauend und stimmungsaufhellend wirken.
- Stärkt das Immunsystem
- Stellen Sie Ihren eigenen Kurkumatee her, indem Sie Kokosmilch, Wasser, Honig, Tee und ein bis zwei Tropfen Turmeric mischen.
- Geben Sie ätherisches Öl Turmeric zu Rührei oder Frittata, schlichtem Reis oder Suppen für ein leicht würziges und pfeffriges Aroma. •
- Wenn Sie das ätherische Öl Turmeric beim Kochen verwenden, beginnen Sie am besten mit der Zahnstocher Methode: Einfach einen Zahnstocher in das Öfläschen tauchen, in Ihr Gericht einrühren, abschmecken und so oft wiederholen, bis die gewünschte Intensität erreicht ist.
- Gesichtsmaske mit Joghurt und Kurkuma bei Rötungen und Unreinheiten
- Unterstützung beim Abnehmen (z.B. in einer Veggie-Kapsel)
- Lindernd bei Gelenkproblemen und Verkalkung
- Stark entzündungshemmend, reduziert Erkrankungen der Gelenke, Arthrose



1. Mandelmilch in einem kleinen Topf auf dem Herd erhitzen bis sie köchelt. Alternativ kannst Du die Mandelmilch auch mit einem Milchaufschäumer erhitzen und aufschäumen.
2. Das Wasser im Wasserkocher kochen und mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben: Datteln entkernen und in den Mixer werfen, einen Teelöffel Kokosöl und einen Teelöffel Honig oder Ahornsirup. Ein Stückchen Bio-Ingwer hacken und zugeben. Und zu guter Letzt die verschiedenen Gewürze: Kurkuma, Zimt und ein wenig Pfeffer.
3. Sechzig Sekunden auf hoher Stufe mixen. Auf zwei Tassen (oder eine Jumbo Tasse) verteilen, aufgeschäumte Mandelmilch zugeben und am besten mit Die leckeren Keksen genießen.



# Vetiver (Süßgras)

Exotisch, erdig, kräftig, waldig

Vetiver, ein Mitglied der Grasfamilie, wird aus zahlreichen Gründen angebaut. Im Gegensatz zu anderen Gräsern wächst das Wurzelsystem von Vetiver nach unten. Dadurch ist dieses Gras ideal, um Erosion entgegenzuwirken und den Boden zu stabilisieren. Vetiver hat ein kräftiges, exotisches und komplexes Aroma, das häufig in Parfüms Verwendung findet. Durch seine beruhigende und erdende Wirkung ist Vetiver ein ideales Öl für die Massagetherapie. Es kann auch vor dem Schlafengehen verwendet werden, um eine beruhigende Umgebung herzustellen.

- Das kräftige, exotische und komplexe Aroma von Vetiver findet häufig in Parfüms Verwendung.
- Es kann vor dem Schlafengehen verwendet werden, um eine beruhigende Umgebung herzustellen.
- Es wird wegen seiner beruhigenden Wirkung auf die Emotionen häufig in Massagen verwendet.
- Das ätherische Öl von Vetiver ist für seine erdenden Eigenschaften bei topischer Anwendung bekannt
- Lassen Sie warmes Wasser in die Badewanne ein und geben Sie ein paar Tropfen vom ätherischen Öl Vetiver ins Wasser, um zu tiefer Entspannung zu finden.
- Tragen Sie das Öl vor dem Schlafengehen auf die Fußsohlen auf, um vor dem Schlaf eine erholsame Umgebung zu schaffen.
- Nach einem langen Tag auf den Beinen in einer wohltuenden Massage verwenden.
- Mit Lavender (Lavendel), dōTERRA Serenity oder dōTERRA Balance mischen, um ein Gefühl von Ruhe und einen erdenden Effekt zu fördern.
- Hautpflegend (faltige, fettige, Altershaut und Akne)
- Juckreizstillend
- Diffuser: 3 Tr Vetiver, 2 Tr Clary Sage, 3 Tr Wild Orange, 2 Tr Grapefruit
- Mottenschutz

## AFTERSHAVE

250 ml Orangenblütenwasser

2 TL Apfelessig Bio

2 Tr. Vetiver

2 Tr Lemongrass

1 Tr. Clary Sage

3 Tr. Patchouli



Mischen Sie die einzelnen  
Zutaten miteinander



# Wild Orange

Warm, süß, frisch, Zitrus

- Kaltgepresst aus der Schale, ist die Wilde Orange aufgrund seines belebenden Aromas und seines mehrfachen Nutzens, eines der meistverkauften ätherischen Öle von dōTERRA. Die Wilde Orange besitzt eine hohe Konzentration an Monoterpenen und hat stimulierende und energetisierende Eigenschaften. Dieser chemische Bestandteil verleiht der Wilden Orange die Fähigkeit, zu reinigen und zu erfrischen. Die Orangenschale enthält ebenfalls reichlich Antioxidantien, die die allgemeine Gesundheit erhalten und unterstützen. Wilde Orange intensiviert jede ätherische Ölmischung mit einem frischen, süßen, erfrischenden Aroma.

- Belebend für Körper und Sinne 
- Erfrischt die Haut
- Geben Sie ein paar Tropfen Wilde Orange in eine unparfümierte Lotion und verteilen Sie sie auf dem Körper.
- Für eine belebende Dusche einfach ein paar Tropfen ätherisches Öl zum Duschgel geben.
- Für einen Energieschub, geben Sie 1-2 Tropfen in die Handflächen, zu gleichen Teilen Pfefferminz und Weihrauch. Reiben Sie die Handflächen zusammen und atmen Sie tief ein, dann auf den Nacken auftragen.
- Kraftvoller Reiniger 
- Schützt vor saisonalen Bedrohungen und Umwelteinflüssen
- Liefert Antioxidantien, die von großer Bedeutung für den allgemeinen Gesundheitszustand sind
- Wild Orange ist ein guter Unterstützer bei Depressionen, kann negative Stimmungen verändern, Motivation und Klarheit steigern.



## Orange-Glas-Reiniger

Verleiht Glas oder Spiegeln einen schönen Glanz und duftet noch gut!

Sie brauchen dazu  
120 ml Wasser  
120 ml Apfelessig  
1 Esslöffel Borax  
1 Esslöffel Orangenöl  
1 Teelöffel ätherisches Zitronenöl

Alles zusammen mischen in eine Sprühflasche





# Wintergreen (Wintergrün)



Das ätherische Wintergrün-Öl wird aus den Blättern eines kriechend wachsenden Strauches gewonnen, der in den ländlichen Bergregionen Nepals vorkommt. Die beruhigenden und stimulierenden Eigenschaften von Wintergrün sorgen für eine frische, anregende Umgebung. Der chemische Hauptbestandteil von Wintergrün, Methylsalicylat, wird aufgrund seiner beruhigenden Eigenschaften in topischen Cremes und Massagemischungen eingesetzt. Tatsächlich sind Wintergrün und Birke die einzigen Pflanzen auf der Welt, die diesen speziellen chemischen Bestandteil von Natur aus enthalten.

- Bekannt für seine beruhigende und stimulierende Wirkung, die eine frische, beflügelnde Umgebung schafft.
  - Erzeugt bei äußerlicher Anwendung ein wärmendes Gefühl, das ideal ist nach langen Arbeitstagen oder einem intensiven Workout.
  - Lässt sich ideal mit allen anderen ätherischen Ölen von dōTERRA mischen und sorgt in der Mischung bei äußerlicher Anwendung für ein süßes, erfrischendes Aroma.
  - Für ein beruhigendes Bad 1–2 Tropfen ätherisches Öl Wintergreen (Wintergrün) ins warme Wasser geben.
  - Wintergreen (Wintergrün) hat einen wärmenden Effekt bei der Anwendung auf der Haut und eignet sich hervorragend für eine beruhigende Massage.
- 
- Für ein stimulierendes, wärmendes Gefühl in den Nacken- und Schulterbereich einmassieren. Wintergrün hat eine wärmende Wirkung bei der Anwendung auf der Haut und eignet sich hervorragend für eine beruhigende Massage. Kleine Menge, große Wirkung! Verwende das Öl sparsam und verdünne es mit fraktioniertem Kokosöl, um mögliche Reaktionen der Haut zu vermeiden
  - für ein beruhigendes Bad 1–2 Tropfen in warmes Badewasser geben

**WICHTIG!** Wintergreen nur verdünnt anwenden und auch nur 1 Tropfen am Tag



# YlangYlang

Süß, reich, würzig

Das ätherische YlangYlang-Öl wird aus den sternförmigen Blüten des tropischen YlangYlang-Baums gewonnen. Es kommt häufig in der Aromatherapie und bei der Herstellung von Parfums zum Einsatz. Ähnlich wie bei Jasmin ist der Gebrauch von YlangYlang bei religiösen Zeremonien und bei Hochzeiten seit Jahrhunderten gebräuchlich. In der Aromatherapie nutzt man YlangYlang zum Abbau von Spannungen und Stress sowie zur Förderung einer positiven Einstellung. YlangYlang wird wegen seines Dufts und seiner nährenden, schützenden Eigenschaften gerne in luxuriösen Haar- und Hautprodukten verwendet. Die innerliche Anwendung von YlangYlang wirkt antioxidativ. YlangYlang passt hervorragend zu Bergamotte, Geranie, Grapefruit und Vetiver.

- Fügen Sie YlangYlang für eine entspannende Wirkung Ihrem Bittersalzbad hinzu.
- Erfrischen Sie Ihre Haut mit einer aromatherapeutischen Dampfanwendung für die Gesichtshaut mit ätherischem Ylang-Ylang-Öl
- Auf Ihren Handgelenken entfaltet das Öl seinen süßen, blumigen Duft.
- Eine nährnde Haarspülung erhalten Sie, wenn Sie etwas YlangYlang in fraktioniertes Kokosöl von doTERRA geben.
- Eine antioxidative Wirkung entfaltet sich bei innerlicher Anwendung.
- Bietet antioxidative Unterstützung.
- Fördert das Aussehen gesunder Haut und Haare
- Hebt die Stimmung und wirkt gleichzeitig beruhigend.
- Aufgrund seines entspannenden Effektes und dem Ankurbeln des Wohlfühlhormons Serotonin kann es helfen, den Schlaf zu fördern

<i>Tropische Träume</i>	
3 Tr YlangYlang	
2 Tr Vetiver	
3 Tr Lemongrass	
3 Tr Tangerine	





## *Bildquellen- und Textangaben*

### *Bildquellen:*

<https://pixabay.com/de/photos/> :

Maya A.P., Wikimages, 955169, KatharineAb, Clker-Free-Vector-Images, AndreasN, Stevepb, M.Reinhardt, congerdesign, Elionas, Fabricio Macedo, Sergej Cankow, Berkan Kücükgül, Oberholster Verena, Michael Tavrionov, Gilton F, phuang hoang, Bibin Xavier, Mica Heart, Bruno/Germany,

eigene Fotos

<https://de.freepik.com/fotos-vektoren-kostenlos/deutsch> :

fotos/blume/jcomp/

### *Textquellen/Recherchen:*

doTERRA, Media doTERRA, offizielle Seite doTERRA, Aromatools –Modern Essentials Handbuch/EO Guide, healingoils.de/ www. aromawelt.de/ Vitalkost Rocks!- [www.rawvitality.de](http://www.rawvitality.de), Dr. Maryza Snyder, Naturkosmetik-Sophie Reiniger, The Glow-Anita Bechloch

## Kapitel 2

# Geschützte Ölmischungen

Ätherische Ölmischungen von dōTERRA sind geschützte Formeln für gezielte Wellness-Anwendungen. In ihnen spiegelt sich die gebündelte, historisch gewachsene Weisheit vieler Jahre im Umgang mit ätherischen Ölen wider, welche durch Forschung und wissenschaftliche Studien belegt ist. In jedem Produkt steckt pflanzeneigene pure Lebensenergie. Zur Steigerung der Wirksamkeit sind die jeweiligen Rezepturen synergistisch ausgewogen. Alle Mischungen enthalten ausschließlich CPTG Certified Pure Tested Grade™ ätherische Öle.

## doTERRA Adaptiv 15 ml Adaptiv Touch



### BERUHIGENDE MISCHUNG

15 ml Adaptiv ist eine geschützte Mischung aus den ätherischen Ölen von Wildorange, Lavendel, Copaiba, Grüne Minze, Magnolie, Rosmarin, Neroli und Sweetgum.

Während Lavendel beruhigend wirkt, sorgt Wildorange für Auftrieb. Am besten haben Sie Adaptiv immer griffbereit – für ideale Unterstützung in neuen Umgebungen oder ungewohnten Situationen.

- Hilft, die Stimmung zu heben
- Verleiht mehr Gelassenheit
- Beruhigt und wirkt aufbauend
- Verbesserung des Wohlbefindens



# doTERRA AIR

## Atemwegsmischung



Diese minzig, stärkende Mischung entfaltet bei äußerlicher Anwendung eine beruhigende und lindernde Wirkung. Air ist mit einer Kombination von Ölen angereichert, die zur Kühlung und Belebung des Körpers beitragen und Ihnen ein Gefühl von freien Atemwegen geben.

Inhaltsstoffe: Lorbeerblatt Öl (*Laurus nobilis*), Eukalyptusblattöl (*Eucalyptus globulus*), Pfefferminzöl (*Mentha piperita*), Teebaumblattöl (*Melaleuca alternifolia*), Zitronenschalen Öl (*Citrus limon*), Kardamomsamenöl (*Elettaria cardamomum*), Kampferblattöl (*Cinnamomum camphora*), Ravensarablattöl (*Ravensara aromatica*), Eugenol, Geraniol, Limone, Linalool

- Beruhigt die Sinne.
- Zusammen mit Bittersalz in ein warmes Entspannungsbad geben und ein Gefühl der Linderung genießen.
- Drei Tropfen auf den Boden der Dusche geben.
- Vor Aktivitäten im Freien äußerlich auftragen.
- Liefert einen vitalisierenden Nebel
- Kühlt und beruhigt die Haut
- Vermittelt das Gefühl freier Atemwege und unbeschwerter Atmung
- Verströmt einen belebenden Duft
- Hilft beim Durchatmen bei Infekten, Atemproblemen und Pollenflug
- Entkrampfend, energetisierend



Der **Breathe Vapor Stick** bietet eine weitere Möglichkeit, die Vorteile von doTERRA Breathe zu genießen. Dieses Produkt ist eine sichere Kombination aus ätherischen Ölen und anderen Inhaltsstoffen, die zur Beruhigung der Atemwege beitragen, mit einer praktischen Anwendungsweise und einer kompakten Verpackung für unterwegs.

### Breathe Vapor Stick Anwendungen und Vorteile

Da es die Breathe Respiratory Blend enthält, kann der Breathe Vapor Stick dabei helfen, klare Atemwege und leichtes Atmen zu fördern. Um ein Gefühl einer klaren Atmung zu erleben, tragen Sie das Produkt nach Bedarf auf den Hals- und Brustbereich auf. Die Kombination beruhigender, kühlender ätherischer Öle hilft, die Atemwege zu öffnen und eine klare Atmung zu fördern.

Ein großer Vorteil des Breathe Vapor Sticks besteht darin, dass er ein sanftes Auftragen ermöglicht, ohne dass sich die Haut klebrig anfühlt. Nach dem Auftragen auf die Haut zieht die Substanz aus dem Dampfstab schnell ein, im Gegensatz zu ähnlichen Produkten, die dazu neigen, unangenehme klebrige Rückstände zu hinterlassen.

Neben der Förderung freier Atemwege bietet der doTERRA Breathe Vapor Stick eine kühlende, beruhigende Wirkung sowohl topisch als auch aromatisch. Durch die Verwendung von kühlenden, belebenden ätherischen Ölen erzeugt der doTERRA Breathe Vapor Stick bei topischer Anwendung eine kühlende und beruhigende Wirkung auf die Haut. Wenn der Benutzer dann den Dampf dieser kühlenden, beruhigenden ätherischen Öle einatmet, kann er oder sie auch die aromatischen Vorteile des doTERRA Breathe Vapor Stick erleben.

Der doTERRA Breathe Vapor Stick verwendet eine natürliche, sichere Formel, die ihn für die ganze Familie geeignet macht. Sie können sich auf die Sicherheit und Qualität des doTERRA Breathe Vapor Stick verlassen und ihn mit der ganzen Familie teilen, sodass auch Ihre Kinder von dieser beruhigenden Formel profitieren können. Erwägen Sie, den doTERRA Breathe Vapor Stick in Ihrem Erste-Hilfe-Set Ihrer Familie aufzubewahren, damit jeder weiß, wo er in Notzeiten zu finden ist.

Lieben Sie es, die doTERRA Breathe Respiratory Blend zu verwenden? Glücklicherweise bietet der doTERRA Breathe Vapor Stick mit seiner einfachen Verpackung und einer sauberen Anwendungsmethode die perfekte Möglichkeit, die doTERRA Breathe-Mischung zu genießen, auch wenn Sie die Flasche nicht zur Hand haben. Als ultimatives Produkt für unterwegs können Sie die sofortige Kühlleistung von doTERRA Breathe jederzeit nutzen!

**Aufbewahrungstipp:** Bewahren Sie einen doTERRA Breathe Vapor Stick in Ihrem Kulturset oder Ihrer Reisetasche auf, damit Sie im Freien, auf Reisen mit Kindern oder wenn Sie nicht zu Hause sind, einfachen Zugriff auf die doTERRA Breathe Blend haben.





# AromaTouch

## Massagemischung



Ätherische Öle haben sich bereits seit langem für die Massage bewährt. Deshalb entwickelte doTERRA eine geschützte Mischung, welche verschiedene Massagetechniken optimiert, indem entspannende und beruhigende ätherische Öle zum Einsatz kommen. Die AromaTouch Massage-Mischung ist eine beruhigende ätherische Ölmischung, die Sie in einer Massage verwenden können. Die beruhigende und entspannende Wirkung dieser Ölmischung kann dazu beitragen, die Sinne zu beruhigen.

- Die ätherische Ölmischung AromaTouch kombiniert eine einzigartige Gruppe von Ölen mit einer entspannenden und wohltuenden Wirkung.

AromaTouch kombiniert unsere ätherischen Öle Cypress (Zypresse), Peppermint (Pfefferminz), Marjoram (Majoran), Basil (Basilikum), Grapefruit und Lavender (Lavendel)

- Der saubere, frische und minzige Duft von AromaTouch macht AromaTouch-Massagen zu einem besonders aromatischen Erlebnis
- AromaTouch kann auch mit der AromaTouch Hand Technique verwendet werden.
- Löst Verspannungen und fördert Gelassenheit
- Wirkt wohltuend und entspannend
- Verbessert jedes Massageerlebnis mit einem sanften Aroma





# doTERRA Balance

## Erdende Mischung



Das warme, hölzig Aroma von doTERRA Balance schafft ein Gefühl von Ruhe und Wohlbefinden. Diese perfekte Mischung aus Fichte, Ho-Holz, Weihrauch, Blauem Rainfarn, Römischer Kamille und fraktioniertem Kokosöl hat einen verführerischen Duft, der Ruhe und Entspannung fördert. Fichte, eines der Öle in doTERRA Balance, wurde von den Indianern aus gesundheitlichen und spirituellen Gründen verwendet. Auch heute noch bringt man damit Körper und Geist in Einklang. Ho-Holz, Blauer Rainfarn und Blaue Kamille können Angstgefühle lindern, Weihrauch hat eine erdende und ausgleichende Wirkung auf unsere Gefühle. Diese Mischung hilft, Emotionen auszugleichen und vermittelt mit dem einladenden, friedlichen Duft ein Gefühl des Wohlbefindens.

Inhaltstoffe: Fraktioniertes Kokosöl, Fichtennadeln, Ho-Holz-Blätter, Weihrauchharz, Blüte des Blauen Rainfarn, Blüte der Blauen Kamille, Duftblüten



- Erzeugt ein Gefühl von Ruhe und Ausgeglichenheit
- Fördert Entspannung und Harmonie
- Beginnen Sie Ihren Tag, indem Sie etwas doTERRA Balance auf Ihre Fußsohlen geben und so Ruhe und Gelassenheit in sich fördern.
- Die Ölmischung Balance eignet sich hervorragend für die AromaTouch-Handmassage.



# doTERRA Cheer

## Erbauende Mischung



Mischung aus ätherischen Zitrus- und Gewürzölen sorgt für einen heiteren Schub an Fröhlichkeit und bringt eine positive Einstellung, die jeden Tag erhellt. Das sonnig-frische, optimistische Aroma von doTERRA Cheer wird Ihnen den Tag erhellen!

Inhaltsstoffe

Orangenschale, Gewürznelke, Sternanisfrucht/-samen, Zitronenmyrtenblatt, Muskatnuss, Vanilleschotenextrakt, Ingwerwurzel, Zimtrinde, Storchenschnabelkraut

Frisch, würzig, warm

- Auf Handgelenke oder Pulspunkte auftragen, um tagsüber ein energetisierendes Aroma zu verspüren.
- Geben Sie an einem bewölkten Tag einen Tropfen auf Ihren Schal oder Ihre Jacke, und bleiben Sie trotz des trüben Wetters positiv gestimmt.
- Bewahren Sie ein Fläschchen Cheer in Ihrem Auto auf und tragen Sie die Mischung vor Ihrer Fahrt durch den Stoßverkehr auf.
- Verwenden Sie drei bis vier Tropfen im Diffuser Ihrer Wahl.
- Fördert Feelings wie Optimismus, Frohsinn und Glück
- Fördert optimistisches Empfinden
- Optimiert die Stimmung während des Tages
- Verströmt während der Massage einen angenehmen Duft

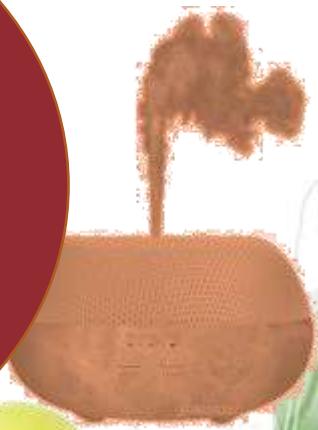
### SMILE

3 Tr Cheer

3 Tr Wild Orange

1 Tr Clove

2 Tr Grapefruit





# Citrus Bliss

## Belebende Mischung

Citrus Bliss ist eine Öle-Mischung von doTerra aus Wild Orange, Zitrone, Grapefruit, Mandarine, Bergamotte, Tangerine, Clementine, Vanilleschotenextrakt

### Vanilla absolute

In der Vanille sind über 40 verschiedene Aromastoffe enthalten, einer davon, Vanillin, ist den menschlichen Pheromonen sehr ähnlich und gefällt Männern besonders gut. Außer seiner aphoridisierenden Wirkung, hilft Vanille gegen Verspannungen, Blockaden und schlechte Laune, regt die Konzentration an, beruhigt und wird auch gerne als Einschlafhilfe genutzt. Es rundet perfekt Duft und Wirkung der Zitrusöle in Citrus Bliss ab und macht die Mischung leicht, luftig und belebend.

In dieser firmeneigenen Öle-Mischung verschmelzen die Vorteile von verschiedensten reinen Ätherischen Zitrus-Ölen. Die Essenzen dieser Zitrus-Öle wurden kombiniert mit einem Hauch von Vanille, um diese einzigartige und harmonische Mischung zu bilden.

- Diese Öle Mischung hat stark reinigende Eigenschaften. Gemischt mit Wasser, bildet es eine perfekte Lösung für das Abwischen von Arbeitsplatten und anderen Oberflächen, wobei zugleich der frische süßliche Duft sich ausbreiten kann. Deine Stimmung wird dabei automatisch mit angehoben und du hast gute Laune.
- Wirkt stimmungsaufhellend/Reinigende Eigenschaften/Beeinflusst die Stimmung positiv aufgrund energetisierender und erfrischender Eigenschaften
- Nutze die natürliche Kraft der Zitrusöle mit einem Hauch von Vanille zur Entspannung und Belebung von Körper und Geist.
- In Reinform sind die positiven Effekte aller in Citrus Bliss enthaltener Zitrus-Öle schon lange bekannt, in Kombination sind sie unschlagbar
- Citrus Bliss kann Ihrer Haut einen fröhlichen, hellen Duft verleihen, wenn Sie es äußerlich als wohlriechendes Parfüm verwenden.
- Die äußerliche Anwendung von Citrus Bliss kann hilfreich sein, wenn Sie auf der Suche nach mehr Fokus und Klarheit sind



## Clarycalm

### Tröstende Mischung



Clarycalm ist eine markenrechtlich geschützte Mischung ätherischer Öle, die mögliche unangenehme Folgen des weiblichen Menstruationszyklus mildert. Durch das Auftragen der Mischung aus Muskatellersalbei, Lavendel, Bergamotte, Römischer Kamille, Zedernholz, Ylang -Ylang, Geranium, Fenchel, Karottensamen, Palmarosa und Mönchspfeffer hat Clarycalm eine kühlende Wirkung auf die Haut und unterstützt das emotionale Gleichgewicht.

Aromatische Beschreibung: Blumig, krautig, nadelholzig

- Hilft, die Stimmung den ganzen Monat über auszubalancieren
- Beruhigt übersteigerte Emotionen
- Bietet ein kühlendes Gefühl, wenn es topisch auf die Haut aufgetragen wird
- Mildert unangenehme Auswirkungen des weiblichen Menstruationszyklus.
- Der beruhigende Duft wirkt ausgleichend bei erhöhten Emotionen.
  
- Während des monatlichen Zyklus auf den Unterleib auftragen oder einmassieren.
- Bei Hitzegefühlen zur Kühlung und Linderung auftragen.
- Als Duftstoff in der Raumluft zerstäuben, um erhöhte Emotionen auszugleichen.
- Unterstützt das emotionale Gleichgewicht während des Zyklus.





# doTERRA Console

## Tröstende Mischung



Als Teil des doTERRA Essential Aromatics Systems hat doTERRA Console die Aufgabe, Gefühle von Trost und Hoffnung zu fördern. Die Mischung aus ätherischen Blüten und Baumölen in Console ist eines von sechs Ölen des Aromatics System, die helfen sollen, Emotionen zu beruhigen und zu steuern. In Kombination mit anderen Ölen des Systems trägt Console dazu bei, das allgemeine Wohlbefinden und die emotionale Stabilität zu fördern.

Inhaltsstoffe: Weihrauchharz, Patschuli-Blätter, Ylang-Ylang-Blüte, Labdanum-Zweig/-Stängel, Amyris-Rinde, Sandelbaum, Rosenblüten, Duftblüten.

- Fördert das Gefühl von Trost und Hoffnung
- Gegen negative Gefühle von Trauer, Trauer und Hoffnungslosigkeit
- Tragen Sie das Öl morgens und abends über dem Herzen auf, damit Sie stets daran erinnert werden, geduldig mit Heilungsprozessen zu sein und positive Gedanken zu haben.
- Geben Sie ein paar Tropfen der Mischung auf Ihren Hemdkragen oder Schal, um den Duft den ganzen Tag über bei sich zu haben.
- Geben Sie ein oder zwei Tropfen auf Ihre Yogamatte und genießen Sie das wohltuende Aroma, während Sie Dehn- und Atemübungen machen.
- Verwenden Sie drei bis vier Tropfen im Diffuser Ihrer Wahl.
- Zur Massage 5 Tropfen mit 10 ml Trägeröl mischen.
- Als Badezusatz 5 Tropfen mit 5 ml Trägeröl mischen.
- Als Duftstoff 1 Tropfen mit 10 Tropfen Trägeröl mischen.



# DDR Prime

## Erneuernde Mischung

Das ätherische Öl DDR Prime ist eine geschützte ätherische Ölmischung aus Frankincense (Weihrauch), Wild Orange (Wildorange), Litsea, Thyme (Thymian), Clove (Gewürznelke), Summer Savory (Sommer-Bohnenkraut), Niaouli, Lemongrass (Zitronengras). • Sie enthält außerdem ätherische Öle wie Frankincense (Weihrauch), Lemongrass (Zitronengras) und Summer Savory (Sommer-Bohnenkraut).

➤ Erhältlich als 15 ml Öl oder Kapseln



- Unterstützt gesunde zelluläre Integrität
- Schützt Körper und Zellen vor oxidativem Stress
- unterstützt die zelluläre Gesundheit und Vitalität und hilft bei der Regeneration der Zellen, sowie deren Funktion und Erneuerung.
- Eine Kapsel 2x mal pro Tag mit dem Essen einnehmen.
- DDR Prime ist Teil der doTERRA 30 Tage Kur
- Die Kapseln können auch aufgeschnitten werden und das Öl direkt auf die Haut aufgetragen werden - wirkt wunderbar bei Schmerzen aller Art! Ich empfehle vorher ein Trägeröl auf die Haut aufzutragen, um ein eventuelles Brennen auf der Haut zu vermeiden.





# doTERRA Deep Blue

## Lindernde Mischung

Mischung für Muskeln und Gelenke,

ideal für Bewegungsfreudige & Sportler „Vor dem Sport-nach dem Sport“

Deep Blue ist eine ätherische Ölmischung aus Wintergrünblättern, Kampferinde, Pfefferminzpflanze, Blauer Rainfarn, Blaue Kamillenblüte, Strohlumenblüten und Osmanthusblüten. Durch diese Kombination wirkt diese ätherische Ölmischung sehr durchblutungsfördernd, kühlend und somit auch beruhigend.

unterstützend bei schmerzhaften Gelenken

unterstützend bei müden Muskeln

vorbereitend für sportliche Aktivitäten

durchblutungsfördernd bei Massagen, sparsam verwenden



doTERRA Deep Blue gibt es als Öl, als Touch Ölmischung, als Salbe (Deep Blue Rub — ein Bestseller) und als Kapseln. Die Kapseln sind die wohl stärkste Form. Wir lieben Deep Blue Rub nach Wanderungen oder anderen Aktivitäten, die Beine und Füße bleiben leicht. Herrlich! Vor anstrengenden körperlichen Aktivitäten einmassieren (Rückenbereich/Lendenwirbel) und bei Nackenverspannungen

- Massieren Sie Deep Blue mit ein paar Tropfen Trägeröl vor dem Schlafengehen auf die wachsenden Kinderbeine.
- Reiben Sie Deep Blue nach einem Tag mit schweren Hebearbeiten oder nach einem anstrengenden Umzug auf die Muskeln Ihres unteren Rückens.
- Beruhigende, kühlende Ölmischung.
- Verleiht ein wohliges Gefühl.



# doTERRA Elevation

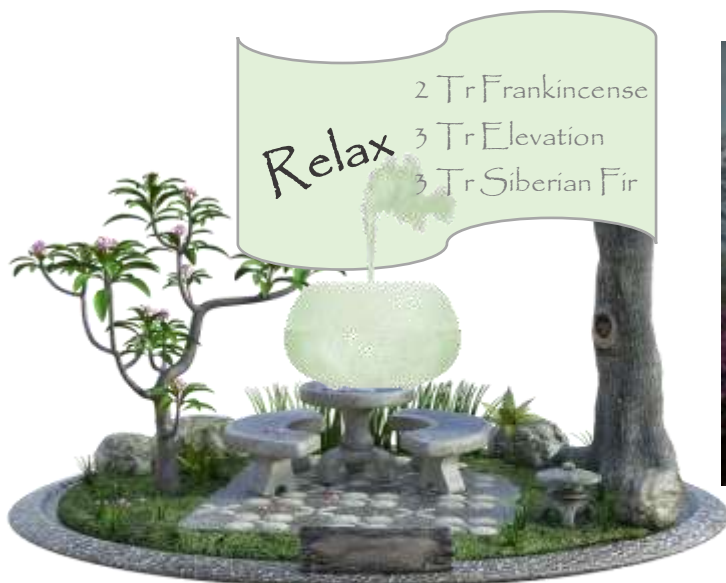
## Spannende, Freudige erhebende Mischung

Floral, süß, zitrusartig



Elevation ist die perfekte Mischung für jene Momente, in denen man sich einen Energiekick wünscht. Diese aufregende Mischung enthält eine belebende Kombination aus ätherischen Ölen, die Ihre Stimmung aufhellen und Ihren Energiehaushalt ankurbeln. Elevation kombiniert die erhebenden und euphorischen Blumendüfte von Lavandin, Lavendel, Zitronenmelisse, Ylang -Ylang und Duftblüten mit Tangerine, Amyris, Muskatellersalbei, Hawaiianischem Sandelbaum, Ho-Holz und Zitronenmyrte zu einer einzigartigen Mischung, die eine positive Stimmung und das Selbstbewusstsein fördert.

- Reiben Sie das ätherische Öl von Elevation auf Ihr Herz, Ihre Schläfen oder Handgelenke, um Ihre Stimmung aufzuhellen und Ihre Vitalität zu steigern.
- Geben Sie die Mischung nach einem langen, stressigen Tag in Ihr Badewasser und genießen Sie ein erholsames und anregendes Erlebnis.
- Verwenden Sie drei bis vier Tropfen im Diffuser Ihrer Wahl. Morgens für eine gute Stimmung und abends nach einem anstrengenden Tag
- Hebt die Stimmung und steigert die Vitalität.
- Energetisierendes und erfrischendes Aroma bei äußerer Anwendung.
- Fördert eine belebende Umgebung.





# doTERRA Forgive

## Erneuernde Mischung

Krautig, frisch, holzig



Das frische, holzige Aroma der doTERRA Forgive hilft, Gefühle von Zufriedenheit, Erleichterung und Geduld freizusetzen. Wenn Sie den Weg zur Vergebung einschlagen möchten, ist die Forgive Erneuernde Mischung ein ermutigender Begleiter, der Ihnen hilft, loszulassen und nach vorn zu schauen.

Fraktioniertes Kokosöl, Fichtennadeln, Bergamotten Schale, Wacholderbeeren, Myrrhenharz, Thujaholz, Nootkabaumholz, Thymianblätter, Zitronellagrass fördern das Gefühl der Zufriedenheit, Erleichterung und Geduld

- In der Herzgegend auftragen um sich und anderen leichter zu vergeben
- Auf die Schläfen auftragen um besser zu vergeben und zu vergessen
- Forgive Touch für alle Situationen immer dabeihaben



erdig

## InTune



### Fokusmischung

Amyris-Rinde, Patschuli-Blätter, Weihrauchharz, Limettenschale, Ylang-Ylang-Blüte, Hawaiianisches Sandelbaumholz, Ätherische Öle der Römischen Kamille

Moschusartig, würzig, erdig

InTune ist eine geschützte Mischung aus ätherischen Ölen, die sorgfältig dahingehend ausgewählt wurden, dass sie das Konzentrationsvermögen steigern und aufrechterhalten. Ganz egal, wie alt Sie sind – manchmal ist es schwierig, sich auf anstehende Aufgaben zu konzentrieren. Besonders kritisch ist dies in den Jahren der Ausbildung, in denen durch Lernen und Wachsen Gewohnheiten und die Grundlage für das spätere Leben geschaffen werden. Die sorgfältig ausgewählten ätherischen Öle in der doTERRA InTune Fokusmischung bewirken, dass Menschen, denen es schwerer fällt, sich zu konzentrieren, aufmerksamer sind und länger bei der Arbeit bleiben. Sandelbaum, Weihrauch und Limette fördern ein Gefühl der Klarheit, während Patschuli, Ylang -Ylang und Römischer Kamille in erster Linie beruhigend und lindernd wirken. Das angenehme Aroma der InTune Fokusmischung macht diese ätherische Ölmischung so unkompliziert und angenehm in der Anwendung.

- Steigert und erhält die Konzentration.
- Hilft Menschen, die Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren und aufmerksam zu bleiben.
- Mischung, die beim Lernen unterstützt.
- Auf die Schläfen und den Nacken auftragen, wenn Sie Aufgaben erledigen, die besondere Konzentration erfordern.
- Auf die Handgelenke oder den Handrücken auftragen, um ein Gefühl von Klarheit herzustellen.
- Verwenden Sie InTune bei der Arbeit, um konzentriert zu bleiben oder wenn Sie am Nachmittag müde werden.





# doTERRA Motivate

## Ermutigende, motivierende Mischung



Frustriert Sie Ihre Arbeit? Haben Rückschläge Ihr Vertrauen erschüttert? Oder hat missbrauchtes Vertrauen Sie zynischer gemacht, als es gut für Sie ist? Dann halten Sie inne, machen Sie einen Reset und beginnen Sie ganz neu mit Motivate, einer Mischung aus ätherischen Minze- und Zitrusölen. doTERRA Motivate hilft Ihnen dabei, Ihre kreativen Kräfte zu entfalten und den Mut wiederzufinden, der aus dem Glauben an sich selbst entsteht. Legen Sie die Messlatte höher – Sie können es schaffen!



Frisch, rein, minzig

Pfefferminzpflanze, Clementinen Schale, Koriandersamen, Basilikum, Yuzu-Schale, Blätter und Blüten der Zitronenmelisse, Rosmarinblätter, Absolie der Vanilleschote

- Fördert Gefühle von Vertrauen, Mut und Überzeugung
- Morgens auf die Fußsohlen auftragen
- Vor Sportveranstaltungen oder anderen Wettbewerben auf die Pulspunkte auftragen
- 3-4 Tropfen in den Diffuser geben



### Diffuser Mischungen

<b>Ich kann das!</b> 2 Tr Motivate 2 Tr Tangerine 2 Tr Black Pepper	<b>Ich bin bereit</b> 3 Tr Motivate 2 Tr Lime 2 Tr Rosemary	<b>Verlier nicht die Hoffnung</b> 3 Tr Motivate 3 Tr Passion 3 Tr Peace
--	--	--

# On Guard

## Schützende Mischung

**Einfach ein Muss** – dōTERRA On Guard begeistert mit unglaublichen Vorteilen: Bei täglicher Einnahme unterstützt dōTERRA On Guard Sie das ganze Jahr über.

On Guard, mit seinem einzigartigen Aroma ist On Guard eine der vielseitigsten Mischungen, um auf natürliche und effektive Weise das Immunsystem zu stärken.

Wildorange, Gewürznelke, Zimt, Rosmarin und Eukalyptus sind in dieser Mischung enthalten

OnGuard hat viel Möglichkeiten:



15 ml Öl, Spray,  
OnGuard Drops,  
Waschmittel,  
Zahnpasta,  
Mundspülung,  
Handwaschseife,  
Reinigungskonzentrat,  
Roll On, Kapseln und  
Beadlets

- On Guard kann intern (1 Tropfen auf 1 Glas Wasser) täglich eingenommen werden, um eine gesunde Immunfunktion zu erhalten. Auch auf ein gesundes Herz-Kreislauf-System kann es Einfluss haben.
- Diese reine ätherische Öle-Mischung kann ebenfalls auf Oberflächen im ganzen Haus als ungiftiger Reiniger verwendet werden.
- Zur Unterstützung eines gesunden Immunsystems
- Schützt vor schädlichen Umwelteinflüssen
- Ungiftige Alternative zum Reinigen von Arbeitsflächen oder zum reinigen der Luft durch Zerstäubung-Diffuser oder Spray
- Als Handdesinfektionsspray super praktisch, pflegend dazu
- Lege geschnittene Apfelspalten in Wasser und gib einem Tropfen On Guard zu. Somit erhältst du einen gesunden, immunstärkenden Snack.



- Gib 1-2 Tropfen On Guard-Öl auf ein feuchtes Tuch, und verwende es als Oberflächenreiniger für Küche und Bad oder mache Dir ein Reinigungsspray
- Gib On Guard in ein Glas Wasser. Gurgel täglich und ziehe dabei diese Mischung durch die Zähne hindurch, um ein gesundes Zahnfleisch zu fördern.
- Die Synergie der ätherischen Öle in dieser schützenden Mischung ist hilfreich, um das innere Selbst zu stärken und mit Integrität zu leben. Sie hilft uns, Bindungen zu durchtrennen und ungesunde Verbindungen zu Menschen zu lösen und klare, gesunde Grenzen in Beziehungen zu schaffen.
- Energetisierend und erhebend

## Husten Sirup

125 ml Honig (z.B. Manuka)  
 8 Tr On Guard  
 8 Tr Peppermint  
 8 Tr Lemon  
 8 Tr Weihrauch  
 4 Tr Lavender



Alle 4 Std 1 Tl nehmen



## Natürliches Desinfektions-Spray

50 ml Sprühflasche  
 1 Tl FCO  
 15 Tr OnGuard  
 5 Tr Lemon  
 3 Tr Patchouli  
 5 Tr Lemon Green  
 Destilliertes Wasser



Vor jedem Gebrauch gut schütteln



# doTERRA Passion

## Inspirierende Mischung

Würzig, warm, kräftig



Fraktioniertes Kokosöl, Kardamomsamen, Zimtrinde, Ingwerwurzel, Gewürznelke, Sandelbaum, Jasmin Blüte, Vanilleschote, Damiana-Blätter

Diese Mischung aus Gewürz- und Kräuterölen, hilft Ihnen dabei, die Spannung in Ihrem Leben wieder zu erwecken. Springen Sie aus einem Flugzeug, tauchen Sie ein in einen Ozean oder probieren Sie so etwas wahrhaft Verrücktes wie Tanzen aus. Mit dem Passion Hautpflege Öl finden Sie den Mut, etwas vollkommen Neues auszuprobieren, und entdecken neue Freude an dem, was Sie in Ihrem Leben bereits haben.

Diese würzige, warme ätherische Ölmischung im praktischen 10-ml-Roll-on kann als persönlicher Duft verwendet oder auf Pulspunkte oder das Brustbein aufgetragen werden, wo sie Gefühle von Aufregung, Leidenschaft und Freude entfacht. Mit dem doTERRA Passion Touch finden Sie den Mut, etwas vollkommen Neues auszuprobieren, und entdecken neue Freude an dem, was Sie in Ihrem Leben bereits haben.

- Entzündet Gefühle von Aufregung, Leidenschaft und Freude
- Tragen Sie die Mischung den ganzen Tag über auf Pulspunkte und Herz auf und fühlen Sie Inspiration und Leidenschaft.
- Nach dem Aufwachen auftragen, um mit Energie und Begeisterung in den Tag zu starten.
- Stellen Sie Ihre eigene Schale mit Potpourri zusammen und geben Sie ein paar Tropfen Passion in die Mischung. Platzieren Sie die Schale während eines romantischen Abendessens mit einem geliebten Menschen auf dem Tisch.





# PastTense

## Entspannende Mischung



Wintergrün, Lavendel, Pfefferminzöl, Weihrauch, Koriander, Marjoram, Römische Kamille, Basil, Rosmarin, Linalool, Limonen, Eugenol

PastTense ist eine unverwechselbare Mischung aus ätherischen Ölen, die bekannt dafür ist, erdend und ausgleichend zu wirken. Die ätherischen Öle in PastTense wirken beruhigend auf den Körper und fördern rasch Gefühle der Entspannung und Ruhe. PastTense wird in einem praktischen 10-ml-Roll-on für die schnelle Anwendung bei der Arbeit, in der Schule oder zu Hause geliefert. Einfach auf Hals, Schultern oder hinter den Ohren auftragen, um die Emotionen zu beruhigen.

- Die PastTense Entspannungsmischung wurde mit ätherischen Ölen von garantiert reiner, geprüfter Qualität (CPTG) formuliert und bietet eine praktische und einfache Möglichkeit, die Emotionen zu erden und auszugleichen.
- Die beruhigende Wirkung des sorgfältig hergestellten Öls ist zu spüren, wenn es auf Hals, Schultern oder hinter den Ohren aufgetragen wird.
- Bequemes Auftragen mit der praktischen Roll-on-Flasche.
- Die 10-ml-Roll-on-Flasche lässt sich leicht in der Tasche, in der Handtasche, im Rucksack usw. mitnehmen.
- Für komfortable Unterstützung unterwegs bei der Arbeit am besten griffbereit in der Handtasche oder im Koffer halten.
- PastTense in den Schulter-, Nacken- und Rückenbereich des Anwenders einmassieren, wo das Öl für ein kühlendes und beruhigendes Gefühl sorgt.
- PastTense vor einer Prüfung oder einer Präsentation vor vielen Menschen auf Schläfen und Nackenbereich auftragen.
- Auf Reisen auf die Handgelenke auftragen, um von einer ausgleichenden Wirkung auf die Emotionen zu profitieren.



# doTERRA PEACE

beruhigende, wohltuende Mischung



süß, kräftig, minzig

Vetiverwurzel, Lavendel Blüte, YlangYlang-Blüte, Weihrauchharz, Muskatellersalbeiblüte, Majoran Blatt, Labdanumzweig-absolue, Blätter/Blüten von grüner Minze.

dōTERRA Peace™ aus ätherischen Blüten- und Minzölen vergewissert Ihnen, dass Sie nicht perfekt sein müssen, um inneren Frieden zu verspüren. Atme tief durch und finde zu Deinem gelassenen und gefassten Ich zurück. Alles, was gut endet, beginnt mit dem Glauben daran – und wenigen Tropfen Peace

- Fördert Gefühle von Frieden, Beruhigung und Zufriedenheit.
- Fügen Sie einer unparfümierten Lotion einen Tropfen hinzu und eincremen Hände und Hals
- Auf Hemdkragen oder Kissen auftragen, Zentriertheit und Ruhe

## Diffuser Blends

### Blue Christmas

3 Tr Wild Orange  
4 Tr Peace  
1 Tr Juniper Berry  
2 Tr Siberian Fir

### Don't Worry - Be happy

4 Tr Peace  
3 Tr Lavender  
3 Tr Citrus Bliss  
3 Tr Wild Orange





# doTERRA Purify

## Erfrischende Mischung



Diese erfrischende Mischung aus Zitrus- und Nadelbaumölen hinterlässt einen frischen, luftigen Duft auf Oberflächen und in der Raumluft. Purify ist ein echter Favorit unter doTERRA-Anwendern, denn die Mischung beseitigt unangenehme Gerüche rasch und effektiv und ist ein wirkungsvoller Reiniger im ganzen Haus! Purify enthält ätherische Öle aus Zitrone, Limette und Kiefer, die über eine stark reinigende Wirkung verfügen, sowie aus sibirischer und österreichischer Tanne, die für frische Raumluft sorgen. Die Zugabe von Citronella, Melaleuca und Koriander verleiht der Mischung ein einzigartiges, verführerisches Aroma, wie es nur doTERRA kann!

- Erfrischendes Aroma.
- Beseitigt unangenehme Gerüche und säubert die Luft.
- Beruhigt gereizte Haut.
- Erfrische kleinere Räume (oder Ihr Auto), mit ein paar Tropfen Purify auf einen Wattebausch und ihn in die Lüftungsöffnung des Autos klemmen.
- Zur Linderung von Hautirritationen.
- Gebe beim Spülgang einige Tropfen zu Deiner Wäsche, um schlechte Gerüche zu beseitigen.



# Salubelle

## Schönheitsmischung

Kräftig, frisch, holzig, würzig

Weihrauchharz, Hawaiianischem Sandelholz,  
Lavendelblüte, Myrrhe-Gummiharz, Strohblumenblüte  
und Rosenblüte



Diese geschützte Mischung ist eine Kombination seltener ätherischer Öle, die schon seit jeher wegen ihrer verschönernden Eigenschaften verwendet werden. Die Formel der Salubelle Beauty-Mischung unterstützt Ihre Haut und versorgt sie mit Nährstoffen. Gleichzeitig wirkt sie Faktoren entgegen, die zum Älterwerden der Haut beitragen. Die sorgfältige Zusammenstellung dieser einzigartigen ätherischen Öle hat zum Ziel, Ihren glatteren, strahlenderen und jugendlicheren Teint zu erhalten. Salubelle zieht schnell in die Haut ein, wo sie das Auftreten von feinen Linien, Fältchen und älter werdender Haut mildert. Der praktische Roll-on-Applikator ermöglicht ein bequemes Auftragen der Salubelle-Mischung auf Gesicht, Hals und Dekolleté.

### Anwendung

Tragen Sie Salubelle dünn auf Gesicht, Hals und Dekolleté auf und wiederholen Sie die Anwendung auf besonders stark betroffenen Stellen. Benutzen Sie im Anschluss die doTERRA Feuchtigkeitspflege Ihrer Wahl.

Reduziert das Auftreten von Hautunregelmäßigkeiten.

Verwenden Sie das Produkt als Teil Ihrer morgendlichen und abendlichen Gesichtsroutine.





# doTERRA Serenity

## Erholsame Mischung

Schlafprobleme?



Ätherische Öle können hier eine sanfte und zugleich sehr wirkungsvolle Unterstützung sein.

Serenity entspannt Körper und Geist und erzeugt ein Gefühl von innerem Frieden und Wohlbefinden. Die Wirkung dieser perfekt ausbalancierten, beruhigenden Mischung wirkt schnell und versetzt den Anwender in einen Zustand seliger Ruhe. doTERRA Serenity kombiniert ätherische Öle, die für ihre Fähigkeit bekannt sind, Spannungsgefühle zu lösen und die Emotionen zu beruhigen

Lavendel, Marjoram, Römische Kamille, Ylang-Ylang, Hawaiianisches Sandelholz bekannt für ihre beruhigenden Eigenschaften sind in dieser geschützten Mischung

- Fördert die Entspannung bei der Anwendung im Rahmen einer Massage.
- Vermindert Spannungsgefühle und beruhigt Emotionen.
- Beruhigt den Geist und die Sinne.
- Verschafft Ausgleich durch seinen beruhigenden und belebenden Duft
- Liefert das Gefühl der Entspannung und einen erholsamen Schlaf
- Vor dem Schlafengehen auf die Fußsohlen auftragen, um zu wunderbarer Entspannung zu finden.
- Gib 2–3 Tropfen in ein warmes Bad mit Bittersalz und genieße ein entspannendes, erholsames Erlebnis.
- Trage 2–3 Tropfen auf den Nacken oder das Herz, um ein Gefühl von Ruhe und Frieden zu schaffen.
- Inhalieren direkt aus den Händen oder nutzen den Diffusor tagsüber, um Anspannung zu mindern.

# Smart & Sassy

## Aktive Mischung



Grapefruitschale, Zitronenschale, Pfefferminzpflanze, Ingwerwurzel und Zimtrinde  
PRODUKTBESCHREIBUNG

Smart & Sassy, eine geschützte Mischung aus Grapefruit, Zitrone, Pfefferminz, Ingwer und Zimt, ist eine schmackhafte Ergänzung für jedes Getränk oder Dessert.



- Intensiver Geschmackskick in jedem Getränk oder Dessert.
- Der kräftige, würzige Duft von Smart & Sassy kann genau die positive Stimmung erzeugen, die Sie für ein anstrengendes Workout brauchen
- In Ihr Wasser oder Ihren Tee geben und trinken.
- Trinken Sie Smart & Sassy täglich mit Wasser vor den Mahlzeiten.
- Geben Sie ein paar Tropfen in Ihren Lieblings-Smoothie.
- **nur verdünnt verwenden.**
- Nicht mehr als einen Tropfen pro Tag verwenden.



Die Smart & Sassy Softgels enthalten die geschützte Smart & Sassy Aktiv-Mischung. Die praktischen Softgels unterstützen Sie dabei, Ihr Gewichtsmanagement zu optimieren und Ihre Ziele auf gesunde und natürliche Weise zu erreichen. Smart & Sassy enthält die ätherischen Öle Grapefruit und Lemon (Zitrone), die beide eine reinigende Wirkung auf den Körper haben, während Pfefferminze eine gesunde Verdauung fördert. In Verbindung mit einem durchdachten Ernährungs- und Trainingsplan kann die Smart & Sassy Aktiv-Mischung Ihnen helfen, Ihr Gewicht zu reduzieren. Smart & Sassy Softgels sind perfekt für unterwegs und für alle, die nach einer einfachen und bequemen Möglichkeit suchen, Smart & Sassy Mischung zu verwenden.  
ANWENDUNG Täglich 1 Softgel einnehmen.

- Grapefruit- und Zitronenschale: haben eine reinigende Wirkung
- Pfefferminze: kann die gesunde Verdauung ankurbeln
- Ingwerwurzel: schon seit jeher zur Unterstützung einer gesunden Verdauung genutzt
- Zimtrinde: unterstützt eine gesunde Stoffwechselfunktion



# TerraShield

## Outdoor Mischung für Mensch und Tier



Ylang -Ylang, Tamanu, Nootka-Holz, Katzenminze, Zedernholz, Zitronen-Eukalyptus, Litsea, Arborvitae

Die TerraShield Outdoor-Mischung enthält ätherische Öle und andere Pflanzenöle, die dafür bekannt sind, auf natürliche und sichere Weise die Haut im Freien zu schützen. Die überarbeitete Formel enthält eine ausgewählte Mischung der ätherischen Öle von Ylang -Ylang, Zeder, Katzenminze, Zitroneneukalyptus, Litsea, Lebensbaum, Nootka und Absolie der Vanilleschote. Diese enthalten allesamt spezifische chemische Verbindungen, die bekanntermaßen vor Umwelteinflüssen schützen. Durch die Zugabe von Tamanu-Öl profitieren Sie von zusätzlicher Unterstützung, und dank doTERRA Co-Impact Sourcing®-Initiative wirkt sich die Ernte von Tamanu-Öl positiv auf die Lebensgrundlage der Erntearbeiter in Madagaskar aus. Die TerraShield Outdoor-Mischung ist eine sichere Formel, die von jedem Familienmitglied im Freien und zu Hause verwendet werden kann.



- Effektives Insektenschutzmittel-Schutzbarriere
- wehrt bis zu 6 Stunden lang Insekten und Käfer ab
- wirkt besser als synthetische Insektenschutzmittel
- kann bedenkenlos von der ganzen Familie angewendet werden
- praktisch bei jeder Gelegenheit anwendbar, zu Hause und unterwegs körperliche und aromatische Anwendung
- eine natürliche Qualität – ohne zusätzliche giftige synthetische Substanzen
- Tragen Sie TerraShield auf Beine, Arme und Hals auf, bevor Sie ins Freie gehen, oder sprühen Sie es auf Ihre Terrasse.
- Nehmen Sie TerraShield mit auf Campingreisen oder zu Outdoor-Veranstaltungen.
- Sprühen Sie TerraShield auf Ihr Zelt und um die Tür und Fensterdichtungen Ihres Zeltes.



### Outdoor-Mischung Hund

100 ml Sprühflasche  
15 Tr TerraShield  
3 Tr Copaiba  
3 Tr Lavender  
1 Tr Myrrh  
2 Tr Citronella  
Destilliertes Wasser

# Whisper

## Mischung für Frauen



Fraktioniertes Kokosöl, Patschuli-Blätter, Bergamotten Schale, Hawaiianisches Sandelbaumholz, Rosenblüten, Absolie der Vanilleschote, Jasminblüte, Zimtrinde, Vetiverwurzel, Labdanum-Blatt/-Stängel, Kakaosamen, Ylang-Ylang-Blüte

Moschusartig, warm, würzig, sanft, süß

Whisper Mischung für Frauen ist eine komplexe und vielfältige Mischung, die sich mit der Chemie jeder einzelnen Frau zu einem einzigartigen persönlichen Duft verbindet. Jedes ätherische Öl in der Mischung hat sein ganz eigenes, einladendes Aroma. Kombiniert verströmen diese Öle einen unverwechselbaren Duft, der die Sinne sowohl der Trägerin als auch ihrer Mitmenschen betört. Die euphorischen Aromen von Jasmin und Ylang-Ylang, die als die wertvollsten Blumen in der Parfüm- und Aromatherapieindustrie gelten, verbinden sich mit den warmen und würzigen Düften von Patschuli, Vanille, Zimt und Kakao und geben dieser Mischung unübertroffene Komplexität und aromatischen Einfluss.

Für Ihren ganz unverwechselbaren und individuellen Duft auf Handgelenke, Nacken und Pulspunkte auftragen.

Für ein einzigartiges Aromaerlebnis in einen Diffuser oder Tonanhänger geben.

Geben Sie ein bis zwei Tropfen auf Ihre Handflächen und reiben Sie Kleidung, Schals und Mäntel damit ein, um den ganzen Tag über die Emotionen zu beruhigen.

### Parfum Roll On oder Spray

#### Moonlight

10 Tr Whisper  
3 Tr Sandalwood  
3 Tr Peace  
FCO

#### Optimistisch

10 Tr Whisper  
10 Tr Bergamot  
FCO

„OH WOW „  
10 Tr Whisper  
10 Tr Passion  
FCO





# Zendocrin

## Mischung für den Neubeginn, entgiftende Mischung

Mandarinenschale, Rosmarinblatt,  
Geranienblüte/-blatt, Wacholderbeere  
und Korianderkraut



Eine perfekte Mischung für die tägliche innerliche Anwendung. Zendocrin unterstützt die natürliche Fähigkeit des Körpers, sich von unerwünschten Substanzen zu befreien. Mit einem Tropfen in einem Getränk Ihrer Wahl nehmen Sie Zendocrin auf eine sichere und gesunde Art und Weise auf und profitieren von seinen Vorteilen. Darüber hinaus können Sie Zendocrin als Sprungbrett verwenden, um Ihren Lebensstil zu ändern, oder es einfach in Ihr bestehendes Gesundheitsprogramm integrieren.

- Als Aroma für Gerichte und Lebensmittel.
- Klärend und entgiftend.
- einen Tropfen zu Zitrusgetränken, Tee oder Wasser hinzugeben.
- Auf Bauch und Fußsohlen auftragen und das saubere, klärende Gefühl genießen.
- Nimm eine Woche lang täglich einen Tropfen ein, um effektiv eine Änderung Deines Lebensstils einzuleiten

### Zendocrin Complex:

doTERRA Zendocrin Detoxification Complex ist eine geschützte Mischung aus Vollwertextrakten in einem patentierten Enzymabgabesystem, das gesunde Reinigungs- und Filterfunktionen von Leber, Nieren, Dickdarm, Lunge und Haut unterstützt.

Unterstützt gesunde Reinigungs- und Filterfunktionen von Leber, Nieren, Dickdarm, Lunge und Haut  
Unterstützt normale Selbstentgiftungsfunktionen der Reinigungsorgane\*

# DETOX WITH ZENDOCRIN



# Zengest

## Mischung für die Verdauung

Würzig, süß, minzig, Lakritze

Unterstützt eine gesunde Verdauung.  
Lindert Magenbeschwerden.  
Kann Blähungen oder Darmwinde reduzieren.



Unsere lebenslange Gesundheit hängt sehr stark von der Gesundheit des Verdauungssystems ab. Ein ordnungsgemäß funktionierendes Magen-Darmsystem ist nicht nur essentiell für die gesunde Aufnahme von Nährstoffen, sondern leistet auch wichtige Immun- und Entgiftungsfunktionen. Eine gestörte Verdauung kann Energiemangel, Beeinträchtigungen der Immunreaktionen und allergische Reaktionen, sowie Gewichtszunahme und Magen-Darm-Beschwerden zur Folge haben. ZenGest ist bekannt für seine Fähigkeit, gelegentliche Magenverstimmungen zu lindern und die allgemeine Verdauungsgesundheit zu fördern. Diese einzigartige Mischung enthält die ätherischen Öle von Ingwer, Fenchel und Koriandersamen, die bekannt dafür sind, bei Reiseübelkeit und allgemeinen Magenbeschwerden zu helfen. ZenGest ist unterwegs immer schnell zur Hand und wirkt sicher und effektiv.

enthält folgenden Einzelöle: Anis, Pfefferminz, Ingwer, Kümmel, Koriander, Estragon und Fenchel

- Gib nach großen oder schweren Mahlzeiten 1–2 Tropfen in Wasser oder Tee.
- Reibe die Mischung vor dem Fliegen oder auf Reisen auf den Bauch und genieße das beruhigende Aroma.
- Nimm ZenGest auf Reisen oder wenn du neue Lebensmittel ausprobierst, um gelegentliche Magenbeschwerden zu lindern.
- Füge es einem Glas Wasser oder einer Tasse Tee bei, um die Gesundheit des Magen-Darm-Trakts aufrechtzuerhalten.
- Bei Übelkeit direkt 1-2 Tropfen in den Bauchnabel träufeln und um den Nabel einreiben
- Wenn du eine große Mahlzeit oder zu viel Milchprodukte hattest, versuche ein oder zwei Tropfen von Zengest innerlich zu nehmen.
- Hattest du einen Mitternachtssnack? ZenGest vor dem Schlafengehen kann deinem Bauch helfen, die ganze Nacht ruhig zu bleiben. Füge 2 Tropfen zu einer Gemüsekapselfüllung hinzu und nimm diese innerlich ein, bevor du eine fettige Mahlzeit einnimmst.



Für gelegentliche Blähungen und Verdauungsstörungen.

## Ich mag das nicht trinken...meine Haut reagiert gereizt....



Dank doTERRA **ZenGest Weichkapseln** können Sie die gesundheitlichen Vorteile von ZenGest Unterstützende Mischung schnell und einfach anwenden. Jede pflanzliche Kapsel enthält 120 mg ZenGest – die ätherische Ölmischung Ihres Vertrauens, wenn es um Ihre Verdauungsgesundheit geht. Die vegetarische Kapsel enthält ZenGest, eine einzigartige Mischung aus Ingwer, Pfefferminze, Kümmel, Anis, Koriandersamen, Estragon und Fenchel, welche die Verdauung unterstützt und gelegentliche oder leichte Magenverstimmungen lindert. ZenGest Weichkapseln sind die richtige Lösung für alle, die ZenGest ätherische Ölmischung praktisch und einfach einnehmen wollen - ideal auch für unterwegs.

Nach Bedarf eine Kapsel einmal oder mehrmals täglich einnehmen

doTERRA **ZenGest Touch** ist das perfekte Öl für zu Hause, auf der Arbeit oder auf Reisen. Das beruhigende Aroma der ZenGest-Mischung ist mit fraktioniertem Kokosnussöl in einer praktischen Roll-on-Flasche für eine sanfte oberflächliche Anwendung kombiniert. Ideal für diejenigen, die die Vorteile der ZenGest-Mischung in verdünnter Version für sanfte oder empfindliche Haut wünschen.

### Anwendung

- Nehmen Sie es während einer längeren Autofahrt
- zur Linderung der Reisekrankheit.
- Nach dem Essen einer großen oder schweren Mahlzeit
- auf den Bauch oder den Fußsohlen auftragen.
- Beim Fliegen oder Reisen griffbereit haben.






## *Textquellen und Bildnachweis für „Geschützte Ölmischungen“*

### *Textquellen/Recherchen:*

doTERRA PDF, Living Magazine, Aromatools, Aromawelt.de, doTERRA Media, EO-Guide, doTerra Produkt Katalog, healinghands, healingoils.de

### *Bildquellen:*

BiWi2021 (Birgit), Pixabay: Gordon Johnson + Mohamed Hassan(Yoga), andreas160578, Carjens, TanteTati, Yanite Koppens (Rose), Louise Dav, jette55, Mark Baird, PublicDomainPictures, Engin Akyurt, Kranich17, Gerd Altmann, chiplanay, Alexandra Koch (Baum, Mandala), PlumePloume, OpenClipart-Vectors (Mädchen), monicore, healinghands, Media doTERRA, Produktkatalog doTERRA





## Kapitel 3 Specials

### Körper- und Gesichtspflege Detox

## *Körper- und Gesichtspflege*

**True Earth– Natürliche Pflege für Deine Haut**

## **Veráge**

Veráge ist die natürliche Lösung für Ihre Haut. Die SkinCare-Collection wird ausschließlich aus natürlichen, gesundheitsfördernden Pflanzenextrakten zusammengestellt. Die Linie basiert auf dem besten, was die Natur unserer Haut bietet und enthält die Kraft reiner, wirkungsvoller ätherischer Öle. Sie besteht aus dem Veráge Gesichtsreiniger, dem Veráge Toner, der Veráge Feuchtigkeitscreme und dem Veráge Immortelle Hydratisierenden Serum

- CPTG® ätherische Öle
- wirksame Pflanzenextrakte (wissenschaftlich bestätigt)
- natürliches Konservierungssystem
- Hochwirksame Rezeptur
- Beeindruckende Resultate



## Veráge Gesichtereiniger

**Reinigt die Haut bis tief in die Poren.**



- Gesunde, geschmeidige Haut beginnt mit dem Veráge Gesichtereiniger.
- Dieser erste Schritt des täglichen Gesichtereinigungsprogramm hinterlässt die Haut sauber und frisch.
- Der Duft frischer Kräuter belebt die Sinne.
- Wildorange und Basilikum sind für ihre reinigende Wirkung bekannt.
- Teebaumöl sorgt für eine reinigende sowie verjüngende Wirkung
- Aminosäuren und Lipide nähren die Haut und spenden Feuchtigkeit
- Kokosöl verstärkt die Wirkung der natürlichen Tenside
- Olivenöl spendet Feuchtigkeit und schützt die Haut vor Feuchtigkeitsverlust

## Veráge Toner

**Strafft, tonisiert und glättet die Haut  
und sorgt außerdem für eine  
sichtbare Verkleinerung der Poren**



Der zweite Schritt der Veráge Skin-Care-Collection bereitet die Haut für die reichhaltigen Nährstoffe des Hydratisierenden Serums und der Feuchtigkeitscreme vor. Diese kühlende, belebende Mischung kann auch im Laufe des Tages als erfrischender Spray verwendet werden, um der Haut wieder frischen und strahlenden Glanz zu verleihen.

- Ylang-Ylang beruhigt, nährt und schützt die Haut
- Koriander und Zypresse sind für ihre tonisierende, beruhigende und verjüngende Wirkung auf die Haut bekannt
- Mineralien aus Kupfermalachit enthalten Antioxidanten und fördern die Elastizität der Haut
- Palmarosa wirkt ausgleichend und belebend auf die Haut und ist so perfekt für die tägliche Anwendung
- Hamamelis trägt auf vielfache Weise zu einem strahlenden Teint bei, u.a. durch eine gesunde Entzündungsreaktion
- Aloe wird schon seit Jahrhunderten als Feuchtigkeitsspender und zur Beruhigung der Haut eingesetzt



## Veráge Feuchtigkeitscreme

**Ausgleichende Feuchtigkeit reduziert das Auftreten von feinen Falten und sorgt so für einen glatten, ebenmäßigen Teint.**



- Die CPTG ätherischen Öle Jasmin, Geranie, Sandelholz und Wachholderbeere sorgen für eine rundum gesunde Haut und ein strahlendes Erscheinungsbild
- Wachholderbeere hemmt Elastase, ein Enzym das für das Auftreten von alternder Haut verantwortlich ist
- Sanddorn enthält reichhaltige Omega-7-Fettsäuren, die die Haut nähren, geschmeidig machen und schützen und so dazu beitragen, Feuchtigkeit zu speichern
- Reich an Vitamin E und Fettsäuren dringt sie tief in die Haut ein und spendet so wirksame Feuchtigkeit
- Sheabutter enthält Fettsäuren, die der Haut Fülle und reichhaltige Feuchtigkeit spenden
- Die Rinde des Amur-Korkbaums sorgt für einen gesunden Aufbau der Haut und eine natürliche Entzündungsreaktion

## Veráge Immortelle Hydratisierendes Serum



**Fördert ein junges, strahlendes Hautbild  
Sorgt für eine bessere Wiederherstellung der Barriere  
Funktion der Haut**

Erleben Sie die verjüngende Wirkung des Veráge Immortelle Hydratisierenden Serums!

- Das Serum enthält unsere beliebte Immortelle-ätherische-Ölmischung und den L22-Komplex.
- L22 setzt sich aus Jojoba, Macademia und Olivienester zusammen, welche die Lipide der Hautoberfläche bei optimalen Gesundheitszustand und Jugendlichkeit nachahmen, normalerweise im Alter von 22.
- Dieser Lipidkomplex fördert straffe und elastische Haut, vor allem bei alternder Haut.
- Es ist erwiesen, dass er die Wiederherstellung der Barriere Funktion der Haut verbessert.
- Veráge Immortelle Hydratisierendes Serum ist eine innovative, hochwirksame Rezeptur, deren Resultate Sie sofort sehen und fühlen können.

## HD CLEAR



Hautprobleme betreffen alle Altersstufen, wenn sie auch häufiger bei Teenagern auftreten. Sie haben nicht nur körperliche, sondern auch seelische Auswirkungen. Viele Menschen leiden jahrelang unter Hautproblemen. Sie probieren verschiedenste Mittel, von abrasiven bis zu aggressiv chemischen Produkten, um eine reine Haut zu bekommen. doTERRA hat eine bessere Lösung gefunden, um Hautprobleme bei der Wurzel zu packen – ganz natürlich und mit hoher Wirkung. HD Clear ist eine fortschrittliche Naturproduktserie, welche die Kraft ätherischer Öle und Pflanzenextrakte kombiniert, um das Ergebnis zu erzielen, das Sie wünschen und erwarten: klare, glatte Haut.

HD Clear ist ein dreistufiges, synergetisches System: Die einzelnen Produkte bauen aufeinander auf, reinigen die Haut gründlich und sorgen für einen optimalen Feuchtigkeitsgehalt. Die Inhaltsstoffe, die aus reinen Pflanzenextrakten stammen, wirken sanft und beruhigend auf die Haut, sind gleichzeitig jedoch kraftvoll und wirksam. Die tägliche Anwendung von HD Clear reduziert das Auftreten von Hautunreinheiten, fördert einen klaren, gesunden Teint und beruhigt die Haut. HD Clear bietet eine natürliche Lösung für Problemhaut jeden Alters.

## HD CLEAR™ SCHÄUMENDES FACE WASH



Entdecken Sie die perfekte Lösung für die Problemhaut jedes Alters mit doTERRAs HD CLEAR Schäumenden Facewash.

- Entwickelt, um gründlich zu reinigen, ohne das Abstreifen der natürlichen Feuchtigkeit
- Enthält CPTG ätherische Öle und Pflanzenextrakte für eine besonders sauberere und weiche Haut



## HD CLEAR™ MISCHUNG FÜR DIE HAUT

Wirkt direkt auf die Problemzonen angewendet oder in allgemeiner Anwendung. HD CLEAR Mischung für die Haut fördert einen reinen und gesunden Teint mit ätherischen Ölen, die die für ihre vorteilhafte Wirkung auf die Haut bekannt sind.



- Mit einer einzigartigen Mischung aus Schwarzkümmelöl sowie CPTG ätherischen Ölen Ho Wood, Melaleuca, Eukalyptus, Geranie und Litsea
- Unterstützt ein aktives Gleichgewicht der Talgdrüsen
- Fördert eine klare, geschmeidige Haut, indem sie gezielt auf Hautunreinheiten wirkt

## 10 ml Roll-on HD CLEAR™ FACIAL LOTION NEU!

Genießen Sie einen schönen, glatten Teint mit der HD CLEAR Gesichtsschmierung. Diese Lotion macht Ihre Haut auf natürliche Weise weich und spendet Feuchtigkeit, für einen ausgeglichenen Teint.



- Die Kombination aus natürlichen Inhaltsstoffen fördert eine makellose Haut.
- Mit einer Mischung aus ätherischen Ölen wie Schwarzkümmelöl sowie den CPTG ätherischen Ölen aus Kampherbaum, Teebaum, Eukalyptus, Geranie und Litsea.
- Alle natürlichen Inhaltsstoffe helfen gezielt Unreinheiten zu bekämpfen, und fördern klare und reine Haut
- Zieht schnell ein, und macht die Haut zart und geschmeidig

## Weiter Produkte

### ESSENTIAL SKIN CARE

**FACIAL CLEANSER (GESICHTSREINIGER)**

**PORE REDUCING TONER (POREN- VERFEINERNDER TONER)**

**Salubelle (IMMORTELLE) ANTI-AGING MISCHUNG 10 ml Roll-on**

**TIGHTENING SERUM (HAUTSTRAFFENDES SERUM)**

**ANTI-AGING MOISTURIZER**

**INVIGORATING SCRUB (BELEBENDES PEELING**

**HYDRATING CREAM**





# Spa doTERRA



Verwöhnen Sie Ihre Haut mit der dōTERRA SPA Hand- & Bodylotion, einer leichten, nicht fettenden Rezeptur, die Jojoba- und Macadamiasamenöl, Murumuru- und Theobromasamenbutter sowie nährnde Pflanzenextrakte enthält. Diese leichte Lotion zieht schnell ein und hinterlässt ein seidig weiches, glattes Hautgefühl. Die Lotion ist ideal für Hand und Körper und lässt sich perfekt mit ätherischen Ölen kombinieren – so bereiten Sie sich von Kopf bis Fuß Ihr ganz persönliches Aromaerlebnis. ANWENDUNG Großzügig auf Hände und Körper auftragen, um Trockenheit zu lindern. Auf der Handfläche mit dem ätherischen dōTERRA-Öl Ihrer Wahl mischen und ein individuelles Aromaerlebnis genießen.



- Einfach mit Ihrem ätherischen Lieblings Öl kombinieren und ein individuelles Aromaerlebnis genießen.
- Sonnenblumen- und Macadamiasamenöl sind bekannt für ihre außergewöhnlichen feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften und ihre Fähigkeit, Feuchtigkeit in der Haut zu speichern.
- Die nicht fettende Rezeptur zieht schnell ein und lässt die Haut gesund, weich und glatt aussehen.

Weitere Infos zu den Produkten findest Du unter

[dōTERRA™ SPA](#)

<https://media.doterra.com>

# DETOX

## Reinigung und Wiederherstellung mit doTERRA

Erfülle Dir ein lebenslanges Wohlbefinden mit Entgiftung und Entschlackung

gute Lebensgewohnheiten und eine proaktive Gesundheitsvorsorge sorgt für ein allgemeines Wohlbefinden. Richtige Ernährung, Bewegung, Ruhe und Stressbewältigung und die Minimierung der toxischen Belastung trägt dazu bei.

Das richtige Funktionieren der vitalen Organe und die Minimierung der toxischen Belastung können die Gesundheit ebenso stark beeinflussen wie jeder andere kontrollierbare Faktor. Mit dem Cleanse & Restore Kit hat doTERRA ein System geschaffen, das die Reduzierung der toxischen Belastung für jeden Einzelnen einfach macht.

Dieses Kit unterstützt dich in allem, was du brauchst um dich wohlzufühlen





Jedes Produkt ist auch einzeln erhältlich und jedes auf seine Weise wertvoll...



#### Reinigungs-Mischung **GX Assist**

Unterstützt die Reinigung des Verdauungstraktes

Mischung aus Oregano, Melaleuca, Zitrone, Lemongrass, Pfefferminze und Thymian. Jedes dieser Öle hat gezeigt, dass mikrobielle Gleichgewicht zu verbessern. Diese einzigartige Mischung hilft zur Reinigung und reinigt das Verdauungssystem.

Wer sollte dieses Produkt verwenden? Erwachsene, die gerne auf natürlichem Weg ihren Körper reinigen und unterstützen möchten und einen gesunden Verdauungstrakt bekommen wollen. Verwenden Sie es als Teil eines monatlichen Reinigungs-Programm oder um jährlich oder halbjährlich ihr Verdauungssystem zu reinigen, je nach Bedürfnissen.

Gebrauchsanweisung: Nehmen Sie 1 bis 3 Kapseln mit den Mahlzeiten für 10 Tage (30 Kapseln pro Packung)



#### Probiotische Abwehrformel

Unterstützt eine gesunde Verdauung und das Immunsystem

**PB Assist+** enthält eine Rezeptur präbiotischer Ballaststoffe und sechs Stämme probiotischer Mikroorganismen in einer einzigartigen pflanzlichen Doppelkammer-Kapsel. In dieser stecken 6 Milliarden koloniebildende Einheiten aktiver probiotischer Kulturen und lösliche präbiotische FOS (Fructo-Oligosaccharide), die das Wachstum nützlicher Bakterien fördern.

- Unterstützt ein gesundes Gleichgewicht und die Vermehrung nützlicher Darmbakterien\*
- Unterstützt eine gesunde Mikrodarmflora\*
- Fördert eine gesunde Verdauungsfunktion und das Immunsystem\*
- Unterstützt einen gesunden Magendarm-Trakt, vor allem Dünn- und Dickdarm\*
- Unterstützt einen optimalen Stoffwechsel und eine optimale Nahrungsverwertung

**ANWENDUNG** Um das Wachstum gesunder Darmbakterien zu fördern, 10 Tage im Monat 3 x täglich eine Doppelkammer-Kapsel einnehmen. Falls Ihre Darmflora bereits angegriffen ist, können Sie die Kapseln auch häufiger oder über einen längeren Zeitraum einnehmen. Auch auf Reisen kann PB Assist®+ die Darmgesundheit fördern. Wenn Sie unter gelegentlichen Verdauungsproblemen leiden, können Sie auch über einen längeren Zeitraum täglich eine Kapsel einnehmen.



### TerraZyme ---Verdauungs-Enzyme Complex

TerraZyme ist eine proprietäre Mischung aus aktiven Vollwert-Enzymen und unterstützenden mineralischen Co-Faktoren, die oft in gekochten, verarbeitet und Konservierungsmittel-beladenen Speisen mangelhaft sind. TerraZyme ist die leistungsstarke Kombination von Verdauungsenzymen des Körpers, unterstützen die ständige Produktion von Enzymen, wichtig für gesunde biochemische Funktionen im ganzen Körper, einschließlich gesunder Verdauung der Nahrung Nährstoffe und zellulären Stoffwechsel von Nährstoffen in Energie. TerraZyme umfasst eine Vielzahl von Vollwert-Enzymen, die bei der Verdauung von Proteinen, Fetten, komplexen Kohlenhydraten, Zucker und Ballaststoffe helfen.

Anwendung: von TerraZyme Bei Aufnahme viel frischer Rohkost nehmen Sie eine Kapsel pro Mahlzeit. Bei Industrienahrung, hochverarbeiteten und gekochten Lebensmitteln oder Nahrungsmitteln die GI-Beschwerden (gastrointestinal) verursachen, nehmen Sie je Mahlzeit zwei bis drei Kapseln.



### Zendocrine Weichkapseln

unterstützen das natürliche Entgiftungssystem Ihres Körpers mit einer geschützten Mischung aus den ätherischen Ölen von Tangerine, Rosmarin, Geranie, Wacholderbeere und Korianderkraut. Zendocrine hilft, den Körper von Giftstoffen und freien Radikalen zu befreien, die die Systeme des Körpers verlangsamen können und ein beschwertes, belastetes Gefühl hinterlassen. Diese kraftvolle Mischung kombiniert Rosmarin, Korianderkraut und Wacholderbeere, die bekannt sind für ihre entgiftenden Eigenschaften und die Fähigkeit, die Leber zu unterstützen. Tangerine und Geranie hingegen befreien den Körper von unerwünschten Substanzen. Zendocrine Weichkapseln sind eine schnelle und einfache Möglichkeit, die ätherische Ölmischung dōTERRA Zendocrine einzunehmen, egal ob Sie auf Reisen oder in Eile sind oder einfach nur den Komfort einer Weichkapsel mögen.

Tangerinenschale: extrem reich an Limonen, bekannt für ihre reinigende Wirkung.

Rosmarinblüte/-blatt: unterstützt eine gesunde Leber und Gallenblase.

Geranienpflanze: unterstützt die natürliche Fähigkeit des Körpers, sich von unerwünschten Substanzen zu befreien.

Wacholderbeere: leistungsstarker Entgifter der körpereigenen Systeme.

Korianderblatt: unterstützt den natürlichen Prozess der Ausscheidung von Giftstoffen im Körper.

2-3x tägl. eine Weichkapsel





## Zendocrin® Entgiftungskomplex

doTERRA Zendocrin Detoxification Complex ist eine geschützte Mischung aus Vollwertextrakten in einem patentierten Enzymabgabesystem, das gesunde Reinigungs- und Filterfunktionen von Leber, Nieren, Dickdarm, Lunge und Haut unterstützt.

doTERRA Zendocrin ist eine proprietäre Mischung aus Vollwertextrakten, die entwickelt wurden, um die gesunden Reinigungs- und Filterfunktionen von Leber, Nieren, Dickdarm, Lunge und Haut zu unterstützen.\* Jeder pflanzliche Vollwertextrakt wurde speziell ausgewählt, um die Organkapazität zu unterstützen, um beides bereitzustellen schützende Reinigungs- und Filterfunktionen für den Körper und zur Unterstützung der organeigenen Fähigkeit, sich von gespeicherten giftigen Abfallprodukten zu befreien.\* Zendocrin verwendet auch ein Enzymunterstützungssystem zur Unterstützung der Aufnahme von Vollwertextrakten und ist in SLS-freien Gemüsekapseln verpackt.

Täglich 2 Kapseln einnehmen, jeweils eine zu den Morgen- und Abendmahlzeiten. Um einen optimalen Nutzen zu erzielen, vermeiden Sie eine erhöhte toxische Belastung Ihrer Organe über Ihre Nahrungszufuhr, indem Sie die Menge an Nahrungsmitteln reduzieren, die mit künstlichen Farb-, Konservierungs- und Süßungsmitteln zubereitet werden, und indem Sie über den Tag verteilt mehr reines Wasser konsumieren. Die Vorteile von Zendocrin können durch die Einnahme von Zendocrin Blend oder Softgels verbessert werden.

Unterstützt gesunde Reinigungs- und Filterfunktionen von Leber, Nieren, Dickdarm, Lunge und Haut\*

Unterstützt normale Selbstentgiftungsfunktionen der Reinigungsorgane\*

## Das doTERRA Lifelong Vitality Pack,

eines von doTERRAs beliebtesten Produkten, bietet Ihnen vitalitätsfördernde Eigenschaften. Mit dem doTERRA Lifelong Vitality-Programm wird es bequem und erschwinglich, den ersten Schritt auf dem Weg zu einem Leben voller Vitalität und Wohlbefinden zu gehen. Sie können sich Ihr ganz persönliches Kit zusammenstellen: Wählen Sie dazu bis zu zwei der folgenden gezielten Nahrungsergänzungen zum stark reduzierten Preis aus, wenn Sie in einer Treueprogrammbestellung das doTERRA Lifelong Vitality Pack bestellen. • Mito2Max™ • Deep Blue Polyphenol Complex™

ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN • Obwohl Nahrungsergänzungsmittel eine hervorragende Ergänzung Ihrer Ernährungsgewohnheiten sind, sind sie kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil. • Lesen Sie vor dem Gebrauch alle Vorsichts- und Warnhinweise. • Die empfohlene Dosis darf nicht überschritten werden.

**ALPHA CRS+** • Fördert das Wohlbefinden. • Enthält eine geschützte Mischung, die nur bei doTERRA erhältlich ist und wirkungsvolle Polyphenole enthält. • Kombiniert natürliche Pflanzenextrakte.

**xEO MEGA** • Bietet ein Spektrum an Carotinoiden. • Enthält die ätherischen Öle Clove (Gewürznelke), Frankincense (Weihrauch), Thyme (Thymian), Cumin (Kreuzkümmel), Wild Orange (Wildorange), Peppermint (Pfefferminze), Ginger (Ingwer), Caraway (Kümmel) und German Chamomile (Deutsche Kamille).

**MICROPLEX VMz** • Enthält eine vollwertige botanische Mischung aus Grünkohl, Löwenzahn, Petersilie, Seetang, Brokkoli, Rosenkohl, Kohl und Spinat. • Mit einer pflanzlichen Kapsel ohne Natriumlaurylsulfat.





## DDR Prime™ Weichkapseln

enthalten eine geschützte Mischung aus ätherischen Ölen, die in kombinierter Form dabei helfen können, die allgemeine Zellgesundheit zu unterstützen. Novo Prime enthält die ätherischen Öle von Weihrauch, Wildorange, Litsea, Thymian, Gewürznelke, Summer Savory, Niaouli und Zitronengras, die den Körper und die Zellen bei oxidativem Stress unterstützen. Novo Prime Weichkapseln sind leicht zu schlucken und sind eine einfache und bequeme Möglichkeit, um die ätherische Ölmischung Novo Prime jederzeit und überall zu sich zu nehmen. ANWENDUNG Nehmen Sie täglich 2 Weichkapseln während der Mahlzeit ein (kann jeweils morgens und abends einmal eingenommen werden)

Inhaltsstoffe: Weihrauch, Orange, Litsea, Thymian, Gewürznelke, Summer Savory, Niaouli, Zitronengrass, Olivenöl extra vergine, GVO-freie Lebensmittelstärke, Carrageen, Glycerin, Maltit, Gereinigtes Wasser.

- Hat antioxidative Eigenschaften
- Fördert eine gesunde Reaktion auf oxidativen Stress






doTERRA bietet uns für die Minimierung der toxischen Belastung ein 30-tägiges Programm an, um das Reinigungs- und Erneuerung-Programm 3-4x pro Jahr sinnvoll und kontrolliert machen zu können. Dieses Entgiftungsprogramm ist einfach und leicht zu befolgen. Bestehend aus einer Reihe innovativer Produkte, die in Kombination mit einer gesunden Ernährung mit Ihren inhärenten Reinigungsprozessen zusammenarbeiten, maximiert die Erneuerungsreinigung die Gesundheit und die Effizienz unserer lebenswichtigen Reinigungsorgane, sodass Du die toxische Belastung auf natürliche Weise minimieren kannst und dafür sorgst, dass Du ein langanhaltendes Ergebnis erzielst. (siehe nächste Seite)

zusätzlich solltest Du Dich gesund ernähren und auf Zucker und Alkohol möglichst verzichten!





### 30-Tage Programm Cleanse & Restore Kit (2-3x pro Jahr anwenden)

	30-Tage Programm Cleanse & Restore Kit (2-3x pro Jahr anwenden)	Aktivierungs-Phase										Reset-Phase										Erneuerungs-Phase									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
<b>Basis</b>		<p><b>LIFELONG VITALITY</b> - essentielle Nährstoffe, unterstützt Stoffwechsel und liefert starke Antioxidantien, entwickelt um Energie, Gesundheit und lebenslange Vitalität zu fördern. <b>Nimm morgens, mittags und abends jeweils 1 Kapsel</b> von xEO Mega, Alpha CRS und Microplex VMz mit dem Essen ein. <b>Nehme den LLV auch nach dem Programm täglich als Basisversorgung ein.</b></p>																													
<b>Verdauung</b>		<p><b>TERRAZYME</b> – Mischung von Verdauungsenzymen, beschleunigt die Umsetzung von Nährstoffen in Zellenergie, unterstützt gesunde Verdauung und Stoffwechsel beim Enzymdefizit von verarbeiteten Lebensmitteln, hilft bei der gesunden Produktion von Enzymen für den Stoffwechsel.  <b>Nimm täglich 1-3 Kapseln zu den Mahlzeiten ein.</b> Die verwendete Menge hängt vom Nährwert der Mahlzeiten ab, nimm nur eine Kapsel, wenn die Mahlzeit nährstoffreiche Lebensmittel enthält.</p> <p><b>GX Assist</b> - Kombination der ätherischen Öle Oregano, Teebaum, Zitrone, Lemongrass, Pfefferminze und Thymian, enthält Caprylsäure zur Unterstützung der natürlichen Reinigung des Verdauungssystems. <b>Nimm 1 Softgel-Kapsel zum Frühstück und eine zum Abendessen ein.</b> Unser Körper muss sich von Zellmüll befreien, so dass es sich nicht im Blut und Körper ansammelt.</p> <p><b>PB Assist</b> - unterstützen die gesunde Verdauungsfunktionen und erschaffen eine ungünstige Umgebung für unerwünschte und ungesunde Stoffe in unserem Körper, helfen bei einer optimale Aufnahme von Nährstoffen und unterstützen den Energiestoffwechsel im Körper.  <b>Nimm 3x täglich eine Kapsel zu den Mahlzeiten ein.</b></p>																													
<b>Endokrines System</b>		<p><b>Zendocrine Softgels</b> - Unterstützt die gesunden Reinigungs- und Filterfunktionen von Nieren, Lunge, Haut, Dickdarm und Leber und wirkt innerlich entschlackend, enthält die ätherische Ölmischung aus Tangerine, Rosmarin, Geranium, Wachholderbeere &amp; Koriandersamen. <b>Nimm 2 mal täglich ein Softgel zum Essen ein.</b></p>																													
<b>Zell System</b>		<p><b>DDR Prime</b> - kombiniert die Vorzüge der ätherischen Öle Gewürznelke, Thymian und Wildorange, welche für ihre antioxidativen Eigenschaften bekannt sind und schützt den Körper und die Zellen vor oxidativem Stress.  <b>Nimm täglich 2 Softgels ein.</b></p>																													
<b>Allgemeine Unterstützung</b>		<p><b>Zengest Softgels</b> - enthält eine geschützte Mischung aus den ätherischen Ölen Ingwer, Pfefferminze, Estragon, Fenchel, Kümmel, Koriandersamen und Anis und lindert Magenbeschwerden. <b>Nimm bei Bedarf 1-2 Softgels pro Tag ein.</b></p> <p><b>Lemon Öl</b> – reinigt auf natürliche Weise den Körper und unterstützt die Verdauung. <b>Trinke 3-4 Mal täglich 1-2 Tr. in einem großen Glas Wasser.</b></p>																													

Natürlich gibt es noch viel mehr Produkte, aber in dieser Fibel sind zunächst mal die Wichtigsten.

**Diese Duft Fibel soll Dir Informationen/Anwendungsmöglichkeiten etc. geben. Diese Fibel dient in keinsten Weise zur Diagnose, Verschreibung, Behandlung einer Krankheit, eines Befindens oder einer Verletzung am Körper. Diese Infos sind auf keinem Fall eine ärztliche Beratung. Solltest Du eine Erkrankung, einer Verletzung ein Befinden haben, dann wende Dich immer zuerst an Deinen Arzt.**

Ich hoffe ich konnte dir mit meiner „Duften Fibel“ helfen und vielleicht hast Du jetzt vielleicht noch einige Fragen oder möchtest noch erfahren?  
Solltest Du Fragen haben, dann schreibe mir eine E-Mail oder rufe mich an

Tel: 0711-7450980    E-Mail: [birgit\\_wire@web.de](mailto:birgit_wire@web.de)



## *Bildquellen und Textangaben/Recherchen:*

### **Bildquellen:**

Pixabay: Photo Mix (Detox/Smoothies), Silviarita (HandHerzBauch), Media doTERRA, healingoils.de, offizielle doTERRA Seite, eigene Fotos

Textquellen/Recherchen: Media doTERRA, Produktkatalog doTERRA, Living Magazine doTERRA, doTERRA Living Magazine, doTERRA Europe, healingoils.de

Bildquellen: <a href='\"https://de.freepik.com/fotos-vektoren-kostenlos/hochzeit'>Hochzeit Vektor erstellt von BiZkettE1 - de.freepik.com</a>, BiWi2021 Fotografie, doTERRA, <a href='\"https://de.vecteezy.com/gratis-vektor/baum-des-lebens\">Baum Des Lebens Vektoren von Vecteezy</a>

Gestaltung: ©Birgit Stief 2021