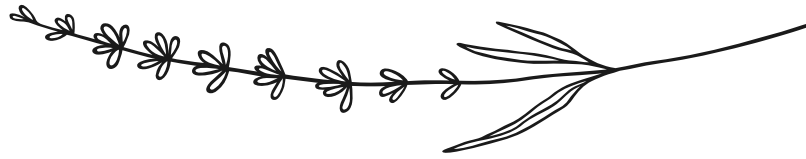


Deine 10 Basisöle



NATÜRLICH GESUND BLEIBEN MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

Was sind ätherische Öle?

Ätherische Öle sind flüchtige aromatische Verbindungen, welche aus verschiedensten Pflanzenteilen extrahiert werden. Das bedeutet, dass sie hochkonzentriert sind. (1 Tropfen Pfefferminzöl entspricht 28 Tassen Pfefferminztee)

Der doTERRA Unterschied

CPTG Qualität: Certified Pure Tested Grade - höchste Reinheit und Wirksamkeit
ColImpact Sourcing™: nachhaltige & faire Produktion für lokale Anbauer und Destilleure
Healing Hands Foundation: Hilfsprojekte in Entwicklungsländern

EINZELÖLE

Peppermint

- kühlend & belebend
- lindert Kopfbrummen
- Verdauung
- Atemwege

Lavender

- Entspannung
- gesunder Schlaf
- Haut
- wenn's auf der Haut kribbelt

Tea Tree

- lindert Bläschen auf der Lippe
- bei Halskratzen gurgeln
- Haut
- gesunde Füße & Nägel

Lemon

- reinigend für deinen Körper
- gute Stimmung
- Konzentration
- Putzhilfe

Frankincense

- gesunde Zellfunktion
- Haut & Narbenbild
- Gedächtnis & Immunsystem
- Bewegungsapparat

Oregano

- Immunsystem
- akute Unterstützung
- sehr reinigend
- heißes Öl!

©www.aroma-buddies.com

ÖLEMISCHUNGEN

On Guard –

schützende Mischung

- unterstützt das Immunsystem
- zur Luftreinigung diffusen
- bei Halskratzen gurgeln
- fördert Mundhygiene (mit Wasser spülen, Zahnpasta)
- Haushaltsreinigung
- schärferes Öl, gut verdünnen

ZenGest –

Verdauungsmischung

- unterstützt das Verdauungssystem
- gleicht Verdauung aus
- auf Bauch, Fußsohlen oder Handgelenke auftragen oder einnehmen
- bei Sodbrennen und Völlegefühl
- befreit Nasennebenhöhlen

Air –

Atemwegsmischung

- unterstützt die Atemwege, hilft beim „Durchatmen“
- auf Brust, Rücken, Hals oder Nebenhöhlen auftragen
- im Diffuser zerstäuben
- während der Pollenzeit verwenden

Deep Blue –

lindernde Mischung

- Unterstützung für Muskeln und Gelenke
- Verspannungen
- zum Mischen eines Massageöls
- vor und nach dem Sport anwenden
- Muskelkater

ANWENDUNG

aromatisch

- Diffuser oder Duftstein
- zwischen den Handflächen verreiben und inhalieren
- ideal zur Beeinflussung der Stimmung
- Raumspray

äußerlich

- auf allgemeine Punkte (Fußsohlen – Reflexzonen, Handgelenke, hinter den Ohren, ...) auftragen
- auf spezielle Bereiche (Bauch, Gelenke, Nacken, Muskeln, Schläfen, ...) auftragen
- Trägeröl verwenden (fraktioniertes Kokosöl, Olivenöl, Mandelöl, ...)

intern

- mit Wasser trinken
- (1-2 Tropfen pro Liter, Glasgefäß!)
- zum Kochen und Backen verwenden
- in einer Kapsel einnehmen (für leichtere Verdaulichkeit mit Pflanzenöl)
- können als Nahrungsergänzungsmittel verwendet werden

Allgemein gilt:

Ätherische Öle sind eine wunderbare Möglichkeit, die eigene Gesundheit natürlich zu unterstützen. Sie sind Helfer für den Alltag, können unsere Stimmung gezielt beeinflussen und generell unser Wohlbefinden steigern. Sie sind jedoch KEIN Ersatz für eine medizinische Betreuung und sollten bei Krankheiten und Beschwerden, die über ein gelegentliches Unwohlsein hinausgehen, nur in Absprache mit dem Arzt des Vertrauens verwendet werden.

©www.aroma-buddies.com