

200 Tipps

zu den beliebtesten doTerra Ölen



Lavendel {Lavender}

Anwendung: aromatisch, äusserlich, innerlich

1. **Träum süss:** 1-2 Tropfen Lavendel vor dem Schlafen in den Handflächen verreiben, dran schnuppern – auf ins Land der Träume! Nach einem anstrengenden Tag kannst du dir auch die Füße damit einmassieren – pur oder in deine Fusspflege geben.
2. **DIY Aftershave:** Lavendel nach der Rasur pur oder in deiner Crème verwenden um die Haut zu beruhigen und um Rötungen/Rasur Brand zu verringern.
3. **Zu viel Sonne:** Oje...Dann nimm etwas After-Sun Lotion, gib 2-3 Tropfen Lavendel rein und massiere es sanft auf die betroffenen Stellen. Ist allgemein gut für die Hautpflege nach einem Tag an der Sonne.
4. **Babybauch:** Lavendel mit FCO (fraktioniertes Kokosöl) während der Schwangerschaft auf den Bauch auftragen, lindert eventuelles Jucken.
5. **Schlaf gut:** Am Abend 2 Tropfen Lavendel und 2 Tropfen Weihrauch (plus wenn möglich zusätzlich 2 Tropfen Wilde Orange) in den Diffuser geben für einen guten, erholsamen Schlaf.
6. **Gelegentlichen Stress reduzieren:** Trag Lavendel auf die Schläfen und im Nacken auf um ängstliche Gefühle und Stress abzubauen und um die geistige Klarheit zu fördern.
7. **Beauty:** Fülle Haferflocken in ein kleines WECK-Glas und füge 5-8 Tropfen Lavendel hinzu. Bei der nächsten Gesichtswäsche etwas Wasser zu den Haferflocken geben und fertig ist dein Peeling!
8. **Verbrennung:** Bügeleisen, Ofen und Herd sind bekanntlich heiss. Wenn du das wieder mal schmerzlich selber erfahren musstest, dann greif zu Lavendel und trag ihn pur auf die betroffene Stelle auf.
9. **Würzen:** Lavendel verleiht Marinaden, Keksen, Zuckerglasuren und sogar Honig und Sirupen einen einzigartigen Geschmack. Denk dran, die Öle sind sehr potent, darum beginne immer mit 1 Tropfen. Du kannst immer noch mehr dazu geben.
10. **Entspannungsbad:** Lavendelöl mit Magnesium oder Natron vermischen und nach dem Einlassen des Wassers in dein Bad geben. Geniesse das super entspannende Baderlebnis.
11. **Frische Matratze:** Mische 200gr Backpulver und 10 Tropfen Lavendel und verstreue die Mischung über die Matratze. Lass die Mischung mindestens 1 Stunde einwirken und entferne sie dann mit dem Staubsauger.
12. **Wenn's juckt:** Wenn die Mücken zugeschlagen haben, tupfe etwas Lavendel auf den Stich und der Juckreiz geht schneller weg.

//BONUS: Lavendel ist das erste Öl überhaupt, welches wir bei einem Kind einsetzen würden. Am Anfang nur 1-3 Tropfen im Diffuser, später verdünnt mit einem Trägeröl auf die Füßchen. Lavendel gibt es auch bereits verdünnt als **Lavender Touch** zu kaufen. Ideal auch für unterwegs.

Zitrone {Lemon}

Anwendung: aromatisch, äusserlich, innerlich

13. **Reinigend, entgiftend, entschlackend, harntreibend:** 1 Tropfen Zitrone mehrmals täglich in einem Glas Wasser trinken.

14. **Immunsystem, Verdauung & Stoffwechsel:** unterstützend: 3-4 Tropfen in eine Veggie-Cap geben, mit FCO auffüllen und einnehmen oder 2 Tropfen unter die Fusssohlen mit etwas FCO vermischt auftragen.

15. **Nase läuft/kratziger Hals:** 1-2 Tropfen Zitrone mit einem Löffel Honig oder Birnel, unter die Zunge oder ins (Tee-)Wasser geben oder auch mit Zitronenwasser gurgeln.

16. **Hornhaut:** Bei verdickter Hornhaut oder Druckstellen an den Füßen, kann 1 Tropfe Zitrone morgens und abends aufgetragen Erleichterung bringen.

17. **Energiekick & Motivationsschub:** 1 Tropfe Zitrone mit FCO mischen und auf den Händen und im Nacken verteilen und tief einatmen.

18. **Konzentrationsfördernd:** 3-5 Tropfen Zitrone im Diffuser (gerne auch mit Pfefferminz und Rosmarin ergänzen).

19. **Stimmungsaufhellend, beruhigend, ausgleichend & reinigend:** 3-5 Tropfen Zitrone in den Diffuser geben.

20. **Würzen & Backen:** als Ersatz für Zitronenschalen oder frisch gepresste Zitronen, zum Marinieren von Fisch, in der Guacamole, im Sojajogurt, in der Salatsauce - Lemon peppt alle deine Speisen auf. Zitronenkuchen, Weihnachtskekse, Crèmes - sogar im Zuckerguss ein Genuss.

21. **Reinigung von Obst:** Um Obst zu reinigen 2-3 Tropfen Zitrone in eine Wasserschüssel geben und die Früchte damit waschen.

22. **Frisch halten:** verwende 10 Tropfen Zitronenöl in einer 100ml Glassprühflasche mit destilliertem Wasser und besprühe damit dein geschnittenes Obst, um es bis zum Servieren frisch zu halten.

23. **Reinigen & Desinfizieren von Oberflächen:** Ein paar Tropfen Zitrone auf das Holzbrett und den Putzschwamm verteilen, verreiben und fertig. Der Schwamm miefte nicht mehr und das Brett ist desinfiziert. Oder mische 10 Tropfen Zitrone in einer Glassprühflasche mit 100ml destilliertem Wasser, um die Arbeitsflächen der Küche und andere Oberflächen zu besprühen und zu reinigen.

24. **Glanz:** Gib etwas Zitrone in deine Geschirrspülmaschine für einen zitronigen Duft und mehr Glanz. Aber nicht vergessen, ätherische Öle können Plastik angreifen, also immer achtsam damit umgehen.

25. **Unerwünschte Gerüche:** Zitrone im Diffuser reinigt die Luft und beseitigt Gerüche in den Räumen.

26. **WC-Duft:** Mische 10-30 Tropfen Zitrone in einer Glassprühflasche mit 100ml destilliertem Wasser.

27. **Badezimmer:** Reinige die Badezimmerarmaturen mit einem Papiertaschentuch, das mit ein paar Tropfen Zitrone beträufelt ist.

28. **Rückstände:** Kaugummi, Klebereste oder Fettflecken können mit 1-2 Tropfen Zitrone entfernt werden.

//ACHTUNG: Bitte denke dran, dass Zitrusöle **photosensitiv** sind. Was heisst das? Wenn du ein Zitrusöl äusserlich aufträgst und die Sonne drauf scheint, kann es zu Hautreizungen kommen. Dies liegt an den Furanocumarinen. Dies sind Bestandteile der Zitrusöle, welche die UV-Empfindlichkeit erhöhen.

Pfefferminze {Peppermint}

Anwendung: aromatisch, äusserlich, innerlich

29. **Kopfhemen:** Massiere 1-2 Tropfen Pfefferminze auf deine Schläfen und/oder die Stirn. Achtung, vermeide den Kontakt mit den Augen. Am besten einmassieren, kurz hinlegen und die Augen schliessen.

30. **Energie-Turbo:** Müde? Unkonzentriert? Pfefferminze ist die natürliche Alternative zum roten Bullen. Mit FCO verdünnen und im Nacken und auf den Schläfen auftragen (nicht in die Nähe der Augen kommen) und du bist wieder frisch.

31. **Tschüss Heissunger:** Pfefferminze fördert das Sättigungsgefühl – besonders, wenn es vor und während Mahlzeiten geschnuppert wird.

32. **Schlecht geschlafen:** Gib 3 Tropfen Bergamotte, 2 Tropfen Grapefruit und 1 Tropfen Pfefferminze in deinen Diffuser. Macht müde Geister munter.

33. **Schlechter Atem:** 1 Tropfen Pfefferminze und 1 Tropfen Zitrone in 180ml Wasser geben und verrühren. Dann spüle damit deinen Mund.

34. **After-Eight Geschmack:** Füge deinem Schoggi-Mousse 1 Tropfen Pfefferminze hinzu – genialst.

35. **Unterstütze deine Atemwege:** 1 Tropfen Pfefferminze auf die Handfläche, etwas verstreichen und dann dran schnupern. Öffnet die Atemwege für eine freiere Atmung.

36. **Kopfmassage** Füge Pfefferminzöl deinem Shampoo und Conditioner hinzu für eine stimulierende Kopfmassage.

37. **Abkühlung erwünscht:** Pfefferminzöl in eine Glassprühflasche geben und an heissen Tagen, Nacken, Rücken, Beine und Füsse damit einsprühen. DIY Abkühlungsspray: 10 Tropfen Pfefferminze, 10 Tropfen Eukalyptus und 10 Tropfen Spearmint, etwas FCO und mit destilliertem Wasser auffüllen. Vor Gebrauch gut schütteln.

38. **Spinnenplage:** Spinnen mögen keine Pfefferminze. Gib ein paar Tropfen Pfefferminze in mit (am besten destilliertem) Wasser in eine Sprühflasche und besprühe damit den Fensterrahmen, die Balkontüre, den Keller, die Waschküche, wo auch immer du natürlich verhindern möchtest, dass zu viele Spinnen dein Reich betreten. Das geht übrigens auch mit Lavendel oder einer Mischung aus Pfefferminze und Lavendel.

39. **Magenthemen:** Schon 1 Tropfen Pfefferminze mit FCO auf den Bauch aufgetragen kann zur Linderung beitragen. Daran zu schnupern wirkt gegen Übelkeit. Du magst keine Pfefferminze? Dann schnuppere an Zitrone oder ZenGest.

40. **Pollen fliegen:** Beginne ca. 1 Monat vor dem Beginn der Pollensaison mit einer Kur aus je 1 Tropfen Pfefferminze, Zitrone und Lavendel und nimm diese Mischung 2x täglich in einer Kapsel ein mit einem guten Pflanzenöl gefüllt, bis die Saison vorbei ist. Zu aufwendig? Dann bestelle einfach die Triease Softgels von doTERRA. Dies sind die bereits vorgefertigten Kapseln mit derselben Mischung.

//BONUS: Pfefferminze ist ein sehr beliebtes Öl. Aber es ist auch ein starkes Öl. Deshalb sehr vorsichtig sein in der Nähe von Babys und Kleinkindern. Das darin enthaltene Menthol kann die Atemwege reizen und im schlimmsten Falle Krämpfe des Kehlkopfes auslösen. Erwachsene sollen zudem vorsichtig sein beim Auftragen auf die Stirn, vermeide den direkten Augenkontakt. Falls doch einmal Öl in deine Augen kommt, NIE mit Wasser sondern mit einem Trägeröl (zB. mit FCO) auswaschen.

Teebaum {Tea Tree, ehemals Melaleuca}

Anwendung: aromatisch, äusserlich, innerlich

41. **Haut wohl:** Teebaumöl wirkt Wunder bei gelegentlichen Kratzern oder Hautirritationen. Einfach mit fraktioniertem Kokosöl verdünnen und auf die betroffene Stelle auftragen.
42. **Nagelgesundheit:** Halte deine Fingernägel und Zehennägel gesund, indem du nach dem Duschen Teebaumöl aufträgst.
43. **Energetische Abgrenzung:** Teebaum ist auch das Öl der Abgrenzung. Sei es bei einem Familientreffen, im Job oder wo auch immer du das Gefühl hast, dich abgrenzen zu müssen. Vermische 1-2 Tropfen Teebaum mit etwas FCO und trage es da auf, wo es für dich stimmt. Es hilft dir, dich energetisch abzugrenzen.
44. **Ohrenthemen:** je 1 Tropfen Teebaum, Lavendel und Basilikum mit etwas FCO verdünnen und hinter/unter dem Ohr einmassieren. Gebe auch gerne einen Tropfen Lavendel und einen Tropfen Teebaum auf eine Watte und lege es in deine Ohrmuscheln.
45. **Riecht deine Wäsche etwas abgestanden:** Gib ein paar Tropfen Teebaum in dein Waschmittel, wenn du Kleidung und Wäsche wäschst. Super bei Stinksocken.
46. **Toilette:** Kombiniere Teebaum mit Backpulver und Essig, um deine Toilette zu reinigen.
47. **Zu lange in der Sonne:** Wenn du zu lange in der Sonne warst, verschafft ein lauwarmes Vollbad mit 8-10 Tropfen Teebaum angenehme Abkühlung und beruhigt die gereizte Haut. Oder mische dir ein mildes Massageöl aus 100ml pflegendem Jojobaöl und 10 Tropfen Teebaum und 10 Tropfen Lavendel und wende dieses direkt auf der roten Haut an.
48. **Rasurbrand:** Vermeide Rasurbrand indem du nach der Rasur Teebaum mit FCO oder einer Gesichtscrème, bzw. Bodylotion, aufträgst.
49. **Mundwasser:** Stelle dein eigenes natürliches Mundwasser und Atem-Erfrischungsmittel her, indem du jeweils 4-5 Tropfen Teebaum und Pfefferminze in eine kleine Sprühflasche aus Glas gibst, die mit abgekochtem/destilliertem Wasser gefüllt ist.
50. **Bekannte Themen an der Lippe oder im Mund:** Sobald du merkst, dass du diese bekannten brennenden Stellen im Mund oder nervende Stellen an den Lippen bekommst, tupfe punktuell etwas Teebaum auf die Stelle. Gerne mit OnGuard kombinieren.
51. **Schweissfüsse:** Bei riechenden Füßen hilft Teebaumöl aufgrund seiner antibakteriellen Wirkung weiter. Ein allabendliches Fussbad erfrischt und tötet die Bakterien ab.
52. **Sport- & Arbeitsschuhe:** Wenn die Schuhe stinken, einfach 1 Tropfen Teebaumöl in die Schuhe geben. Hilft gegen den Geruch und wirkt gleichzeitig antibakteriell.
53. **Kopfhaut:** Um die Kopfhaut zu reinigen, füge 1-2 Tropfen Teebaum deinem Haarshampoo hinzu (auch bei Kopfläusen).
54. **Anti-Insekten:** Mücken mögen kein Teebaum Geruch. 1 Tropfen Teebaum mit Mandelöl als Trägeröl auf der Haut einreiben und so gegen Mückenstiche vorbeugen.

Weihrauch {Frankincense}

Anwendung: aromatisch, äusserlich, innerlich

55. **Nägel:** Um die Finger- und Zehennägel zu stärken, verreibe täglich 1 Tropfen Weihrauch direkt auf die Nägel.
56. **Antifalten:** Vermische in der Hand 1 Tropfen Weihrauch mit deiner Gesichtscrème und reibe dich damit täglich ein um das Hauterscheinungsbild zu verjüngen. Oder mache dir einen DIY Anti Aging Roller mit 5 Tropfen Weihrauch und 5 Tropfen Lavendel in einem 5ml Roller und fülle ihn auf mit FCO.
57. **Body-Scrub:** Mische 4 Tropfen Weihrauch, 2 Tropfen Air, 4 Tropfen Wild Orange mit Zucker deiner Wahl sowie Trägeröl deiner Wahl und reibe es dir unter der Dusche die Haut ein. Somit lösen sich alte Hautschichten und die Hauterneuerung wird gefördert.
58. **Yoga/Meditation:** Gib etwas Weihrauch in deine Hände und atme den Duft ein oder gebe 2-4 Tropfen in den Diffusor vor, bzw. während deiner Yogapraxis/Meditation, um in die Ruhe zu kommen.
59. **Erkenne wer du wirklich bist:** Weihrauch ist das Öl der Wahrheit. Es unterstützt dich dein wahres Ich zu erkennen. Das innere Licht wo mit dem grossen Ganzen verbunden ist. Hierzu 1-2 Tropfen Weihrauch auf die Herzgegend aufstreichen.
60. **Müder Start in den Tag:** Diffuser-Mischung: 2 Tropfen Weihrauch, 4 Tropfen Zitrone, 4 Tropfen Pfefferminze. Wirkt angenehm belebend.
61. **Zellgesundheit:** Nimm kurmässig (14–28 Tage) täglich 2 Tropfen Weihrauch in einer Veggie-Kapsel ein, um eine gesunde Zellfunktion zu fördern. Du kannst auch jeden Morgen und jeden Abend einen Tropfen unter die Zunge geben, falls dir der Geschmack zusagt.
62. **Energetische Reinigung:** Wenn es mal Turbulenzen in der Familie oder Partnerschaft gegeben hat, ist es wundervoll den Raum oder das ganze Haus von den energiegeladen, explosiven Worten mit Weihrauch zu reinigen.
63. **Bewegungsapparat:** Weihrauch ist ein bekanntes Mittel bei langwierigen Erkrankungen und Themen des Bewegungsapparates. Es unterstützt deinen Körper bei regelmässiger Anwendung. Kann innerlich und/oder äusserlich angewendet werden.
64. **Trauer:** Weihrauch ist ein wundervolles «Mittel» bei Verlust und Trauer. Wende es genauso an, wie es für dich stimmt. Um die Wirkung zu verstärken, vermische FCO mit 1 Tropfen Sandelholz und 2 Tropfen Weihrauch und massiere es liebevoll über dem Herzen ein.

Oregano {Oregano}

Anwendung: aromatisch, äusserlich, innerlich

65. **Pasta- und Pizzasauce:** Füge deiner Pasta- oder Pizzasauce 1 Tropfen Oregano hinzu. Ein Tropfen reicht vollkommen aus. Du kannst auch mit einem Zahnstocher in die Flaschenöffnung und dann den Zahnstocher in der Sauce verrühren, wenn du es nicht so intensiv magst.

66. **Immunsystem:** Wenn alle um dich herum krank sind, mische 1 Tropfen Oregano mit 1 Tropfen OnGuard und 1 EL Kokosöl und massiere deine Fusssohlen damit ein. Das stärkt dein Immunsystem.

67. **Verdauung gut, alles gut:** Oregano unterstützt eine gesunde Verdauung. Bei gelegentlichen Verdauungsproblemen 1-4 Tropfen Oregano und 1-4 Tropfen ZenGest in eine VeggieCap geben und nach dem Essen einnehmen.

68. **Frösteln:** Einen Tropfen Oregano mit 1 EL Kokosöl verdünnen und fest in Hände und Füße einmassieren. Das wird dich schnell wärmen.

69. **Atmung:** Oregano mit Air oder Zitrone in der Nacht im Diffuser vernebeln, um bei Erkältung/Grippe die Atmung zu unterstützen.

70. **Mediterrane Salzmischung:** Gib jeweils 1 Tropfen Oregano, Rosmarin, Thymian, Majoran und Basilikum in 3 EL Meersalz, um eine fantastische mediterrane Salzmischung zu erhalten.

71. **Entscheidung treffen:** Atme Oregano ein oder diffuse es, es hilft dir Blockaden zu lösen, loszulassen, fördert einen klaren Geist sowie eine klare Denkweise.

72. **Bekannte Themen an den Füßen:** Diese gehen mit der "Punkt-Methode" weg. Dazu gebe abwechselnd Oregano und Teebaum auf die betroffene Stelle mittels Zahnstocher – also punktgenau. Rund um die Stelle kannst du eine Fettcreme oder Olivenöl aufgetragen.

73. **Mundspülung:** 1 Tropfen Oregano auf 1/8 Glas Wasser – als schmerzstillende und entzündungshemmende Mundspülung.

74. **Fuss- und Nagelthemen:** 1 Tropfen Oregano mit FCO vermischt auf Füße und Zehennägel auftragen.

75. **Immunsystem-Kapsel:** Oregano ist eines der besten Öle für dein Immunsystem. Gib je 1 Tropfen Oregano, OnGuard, Teebaum und Weihrauch oder alternativ Zitrone in eine Kapsel, wenn du merkst, dein Immunsystem braucht jetzt Unterstützung. Du kannst auch je 2 Tropfen nehmen, aber beginne lieber mit weniger. Steigern kannst du dann immer noch. Diese Mischung kannst du auch entsprechend höher dosiert in einem Roller mit FCO anwenden oder diffusen.

76. **Stickige Luft:** Brauchst du eine Lufterfrischung? Dann diffuse je 1 Tropfen Oregano, 2 Tropfen Teebaum sowie 3 Tropfen Zitrone.

//WICHTIG: Bitte sei sehr vorsichtig mit dem ätherischen Oreganoöl, es ist ein sogenanntes «heisses» Öl und kann Hautreizungen auslösen. Darf nur verdünnt auf die Haut aufgetragen werden. Und bitte nie den Finger abschlecken, das könnte schmerzhaft sein.

ZenGest {die Verdauungsmischung}

Anwendung: aromatisch, äusserlich, innerlich

77. Zur allgemeinen Beruhigung deines Bauches: Massiere mit 1 Tropfen ZenGest mit etwas FCO deinen Bauch.

78. Magenthema: Trinke 1 Tropfen ZenGest mit einem Glas Wasser, um deinen Magen schnellstmöglich zu beruhigen.

79. Schwere Mahlzeit: Nach dem Essen eine Kapsel ZenGest einnehmen oder ein paar Tropfen direkt auf den Bauch auftragen.

80. Geblähter Bauch: Massiere deinen Bauch mit ein paar Tropfen ZenGest mit FCO.

81. Mundgeruch: 1-2 Tropfen ZenGest in 150ml Wasser geben und den Mund damit spülen.

82. Allgemeine Übelkeit & Reiseübelkeit:

- 1-2 Tropfen ZenGest auf die Handflächen tropfen, verreiben und inhalieren oder
- ein Papiertüchlein/Taschentuch mit 1-2 Tropfen ZenGest beträufeln und daran schnuppern oder
- stecke das Tüchlein in die Autolüftung (wenn alle den Geruch mögen) oder
- halte immer einen Roll-On bereit: 20 Tropfen resp. 10 Tropfen ZenGest für einen 10ml und 10 Tropfen resp. 5 Tropfen für einen 5ml Roll-On, den Rest mit FCO auffüllen (entspricht einer 10% resp. 5% Mischung)

83. Nasennebenhöhlen: ZenGest unterstützt auch den Nasennebenhöhlenbereich sehr gut. Auch hier 1-2 Tropfen ZenGest auf die Handflächen tropfen, verreiben und inhalieren, 6 Tropfen in den Diffuser geben oder mit dem Roll-On über den Stirn- und Nasennebenhöhlen auftragen/einmassieren. Massiere hier seitlich von der Nase bis zum Ohr und dann zum Hals hin.

84. Den Tag verdauen: ZenGest hilft dir auf emotionaler Ebene «den Tag zu verdauen». Wenn dir noch etwas auf dem Magen liegt, einfach ZenGest diffusen oder mit FCO verdünnt auf die Fusssohlen massieren. Wunderbar auch für Kinder (hier den Roll-On Tamer der Kids Collection verwenden und wenn sie noch klein sind lieber auf die Fusssohlen auftragen, später direkt auf den Bauch), wenn sie über Bauchweh klagen - oftmals tut ihnen nur schon die extra Aufmerksamkeit gut und das Bauchweh, bzw. die Sorgen sind wieder vergessen.

85. Menstruations-Themen: Zur Linderung je 1 Tropfen ZenGest und Deep Blue regelmässig auf den Bauch, Unterleib und unteren Rücken mit FCO einmassieren. Täglich 2-3 Kapseln mit 3-5 Tropfen ZenGest verdünnt mit Pflanzenöl einnehmen.

//BONUS: Wähle deine bevorzugte Anwendungsart um deiner Verdauung zu helfen und so Linderung zu verschaffen:

- 1 Tropfen ZenGest mit etwas FCO mischen und im Uhrzeigersinn auf den Bauch massieren oder
- 1 Tropfen ZenGest mit einem Glas Wasser einnehmen oder - wenn dir das zu stark ist -
- 1 Tropfen in eine VeggieCap geben, mit wenig FCO, Oliven- oder Sesamöl auffüllen, verschliessen und einnehmen
- 1-2 Tropfen mit etwas FCO mischen und auf die Fusssohlen auftragen

ZenGest gibt es übrigens im 15ml Öfläschchen, im 10ml Roll-On mit FCO verdünnt als ZenGest Touch oder auch als Kapseln zu kaufen.

OnGuard {die schützende Mischung}

Anwendung: aromatisch, äusserlich, innerlich

86. **Tschüss Umwelteinflüsse:** Gib ein paar Tropfen OnGuard in den Diffuser um die Luft zu reinigen.
87. **Starkes Immunsystem:** Während der Schulzeit OnGuard mit Kokosöl verdünnt auf die Fusssohlen der Kinder auftragen um das Immunsystem zu unterstützen.
88. **Allzweckreiniger Selbermachen:** In eine 500ml Glassprühflasche 250ml Essig und 25 Tropfen OnGuard einfüllen und den Rest mit destilliertem Wasser oder Wodka auffüllen. Vor dem Besprühen der Arbeitsfläche an einer nicht sichtbaren Stelle testen.
89. **Stärkender Snack:** Schneide einen Apfel in Stücke und gib diese in eine mit Wasser gefüllte Glasschüssel. Füge 2-3 Tropfen OnGuard dazu. Weiche die Äpfel für einige Minuten darin ein. Danach verzehre die Stücke als immunstärkenden Snack.
90. **Zahnbürste putzen:** Gib ein paar Tropfen OnGuard in ein Glas mit Wasser und stelle deine Zahnbürste mit dem Bürstenkopf voran für 30 Minuten hinein.
91. **Halsthema:** 1 Tropfen OnGuard in ein Glas mit etwas Wasser geben. Einen Schluck davon nehmen und damit gurgeln. Alternativ 1 Tropfen auf den (gewaschenen) Handrücken geben und abschlecken. Ist ziemlich stark aber wirkungsvoll. Reagierst du eher sensibel auf die Öle, dann nimm es lieber in einer Kapsel ein.
92. **Gerüche aus dem Auto entfernen:** Gib ein paar Tropfen OnGuard auf einen Wattebausch und steck ihn in den Lüftungsschlitz.
93. **Backofen reinigen:** Reinigen ohne Chemikalien? Geht. Mische Natron, Wasser, OnGuard und etwas Zitronenöl, trage es entsprechend auf, kurz einwirken lassen und dann das Eingebrennte wegschrubben.
94. **Händereinigung:** Mach dir einen Roll-on mit OnGuard und FCO oder ein Glassprühfläschchen mit OnGuard, etwas FCO und destilliertem Wasser um ständig ein Handdesinfektionsmittel bei dir zu haben.
95. **Saubere Wäsche:** Gib 2-3 Tropfen OnGuard in das Waschmittel (wenn du den «weihnachtlichen» Geruch nicht so magst, nimm das wundervoll reinigende Öl Purify).
96. **Fühlst du dich ungeschützt:** OnGuard ist auch das Öl des Schutzes. Wenn du dich emotional schutzlos fühlst, kannst du dich damit energetisch schützen. Bekommst du unangenehmen Besuch, gib es mit etwas Teebaum in den Diffuser. Ansonsten kannst du es auch verdünnt auf die Haut auftragen oder du verreibst 1-2 Tropfen in deinen Händen und verteilst es in deiner Aura (oder in der Aura des zu schützenden Menschen).

//**BONUS:** Von OnGuard gibt es ganz viele wundervolle Produkte – vom verdünnten Roll-on, zum Waschmittel, zu den Beadlets, Seife, Mundspülung, Zahnpasta, über vorgefertigte Kapseln bis hin zu Halsthemen-Bonbons.

Air {die Atemwegsmischung} *amerikanischer Name «Breathe»*

Anwendung: aromatisch, äusserlich

97. **Erleichtert die Atmung:** Mach dir einen Roll-on mit Air und FCO. Je nach Alter gib 1-5 Tropfen auf 10ml fraktioniertes Kokosöl. Zum Auftragen auf den Brustbereich sowie Handgelenke, tief einatmen um die Atmung zu erleichtern.

98. **Kopfkarsell:** Air einatmen hilft dir einen klaren Kopf zu bekommen. 2 Tropfen Air und 2 Tropfen Weihrauch in den Diffuser geben hat eine beruhigende und klärende Wirkung – daher auch ideal für den Diffuser am Abend im Schlafzimmer.

99. **Trainingsvorbereitung:** Trage Air auf die deine Handfläche auf und atme tief ein, um die Atmung zu stärken. Perfekt vor dem Training.

100. **Konzentration:** Steigere deine Gehirnleistung und Konzentration. Verneble Air im Arbeitsbereich oder gib einen Tropfen auf deine Handfläche und atme den Duft direkt ein.

101. **Immunsystem stärken:** Zur Unterstützung des Immunsystems verneble während der Jahreszeitenübergängen abwechselnd Air, OnGuard und Teebaum. Wenn es dir nicht zu stark ist, kannst du auch alles zusammen diffusen.

102. **Schlaf gut:** Gib 1 Tropfen Air und 1 Tropfen Lavendel auf ein Taschentuch und lege es in die Nähe deines Kissens, damit du besser schlafen kannst. **ACHTUNG:** Bei Kleinkinder vorsichtig sein mit Air. Bitte zuerst mit dem Lavendel im Diffuser beginnen.

103. **Die Nase läuft:** Träufle 1 Tropfen Air in einen Topf mit heissem Wasser. Leg ein warmes Handtuch über deinen Kopf und inhaliere für 10 Minuten.

104. **Mief:** Es mieft im Keller oder Sportraum? Gib etwas Air zusammen mit destilliertem Wasser in eine Glassprühflasche um den Raum vom Mief zu befreien.

105. **Hundegeruch:** Verneble Air im Diffuser im entsprechenden Raum – deine liebsten Zweibeiner werden es dir danken.

106. **Fliegen die Pollen:** Dann probiere es gerne mit Air. 1-2 Tropfen Air in die Handflächen geben, verreiben und tief ein- sowie ausatmen.

107. **Meditation** 1-2 Tropfen Air in die Handflächen und inhalieren. Air klärt den Geist und gibt dir einen Frischekick im Hirn.

//ACHTUNG: Bitte bei Babies und Kleinkinder sehr vorsichtig sein, da es in dieser Mischung Eukalyptus hat, welches lebensbedrohliche Krämpfe des Kehlkopfes auslösen kann.

//BONUS: Auch von Air gibt es viele noch ganz viele tolle Produkte wie den bereits verdünnten Roll-on, einen Balsam-Stick, der direkt auf die Brust aufgetragen werden kann und Halspastillen.

Deep Blue {die lindernde Mischung}

Anwendung: äusserlich

108. **Training:** Massiere deine Muskeln mit einer Mischung aus Deep Blue und FCO vor und nach dem Training ein, um Beschwerden zu reduzieren.

109. **Rückenthemen:** Trage Deep Blue verdünnt mit FCO nach der Gartenarbeit auf deinen Rücken auf, um die Beschwerden zu lindern.

110. **Kühlung:** Reibe nach jedem Training deine Muskeln mit Deep Blue ein, das bringt einen kühlenden Effekt.

111. **Steifer Nacken:** Wenn du viel Zeit am PC oder am Smartphone verbringst, trage Deep Blue auf den Nacken und die Handgelenke auf. Ideal ist dafür auch die Deep Blue Rub Salbe oder der Deep Blue Stick.

112. **Entspannung:** Nach einem langen Tag ist eine entspannende Massage mit Deep Blue herrlich.

113. **Zu schnell gewachsen:** Um Kinder beim Wachstumsschub zu unterstützen, massiere Deep Blue mit genug FCO verdünnt auf die Beine deines Kindes ein.

114. **Müde Muskeln:** Nimm bei Wanderungen oder langen Biketouren Deep Blue als Roll-on mit, um müde Muskeln zu unterstützen. Auch hier ist der Deep Blue Stick eine wunderbare Alternative.

115. **Beule:** Betroffene Stellen freuen sich über eine verdünnte Anwendung. Damit wird die lokale Durchblutung unterstützt.

116. **Muskelanspannungen lindern:** In einen 10ml Roll-on 3 Tropfen Lavendel, 3 Tropfen Pfefferminze, 2 Tropfen Balance und 2 Tropfen Deep Blue geben – den Rest mit FCO auffüllen und auf betroffene Stellen auftragen.

117. **Spezial-Mischung:** 10ml Roll-on mit 5 Tropfen Weihrauch, 5 Tropfen Zitronengras, 5 Tropfen Copaiba und 5 Tropfen Deep Blue – den Rest mit FCO auffüllen und die Muskeln damit einmassieren. Herrlich.

118. **Bewegungsdrang:** Eine Mischung aus FCO, Deep Blue, Serenity und Aromatouch - welche am Abend vor dem Schlafen auf die Fusssohlen und die Waden einmassiert wird, hilft einfach wunderbar.

119. **Kopft Themen:** Nimm 1-2 Tropfen Deep Blue und massiere es verdünnt auf deine Schläfen, die Stirn und/oder den Nacken ein. Mische 1-2 Tropfen Lavendel dazu, um eine entspannende Wirkung zu erzeugen.

//BONUS: Es gibt eine ganze Deep Blue Serie. Empfehlenswert sind sämtliche Produkte, das Deep Blue Öl, der Deep Blue Touch oder Roll-on, die Deep Blue Rub Salbe, der neue Deep Blue Stick oder auch die Deep Blue Kapseln. Ein Muss in jedem Haushalt.

//ACHTUNG: Das Öl nicht direkt bei Babys oder Kleinkindern anwenden.

Wildorange {Wild Orange}

Anwendung: aromatisch, äusserlich, innerlich

120. **Frischer Geschmack:** Gib 1 Tropfen Wildorange in ein Glas Wasser, fülle es mit Wasser auf und trinke es.
121. **Bodyspray:** Gib 30 Tropfen in eine 50ml Sprühflasche, gebe etwas FCO dazu und fülle es mit destilliertem Wasser auf. Mmmh.
122. **Fruchtsalat:** Füge einfach ein paar Tropfen Wildorange dem Fruchtsalat hinzu.
123. **Energiekick:** 1 Tropfen Wildorange mit 1 Tropfen Pfefferminze in den Händen verreiben und inhalieren.
124. **Anti-Stress: DIY Diffusermischung Wild Balance:** Kombiniere je 3-4 Tropfen Wildorange und Balance im Diffuser nach einem strengen Tag. Ciao Stress.
125. **Wilder Sekt:** Gib ein paar Tropfen Wildorange in den Sekt, um ihn etwas aufzupeppen.
126. **Zimtsterne:** Gib einige Tropfen Wild Orange in den Teig, bevor du dich ans Ausstechen machst.
127. **Positive Vibes:** Gib je 2 Tropfen Wildorange, Grapefruit und Pfefferminze in den Diffuser für eine erhebende und positive Stimmung.
128. **Parfümroller:** Gib 12 Tropfen Whisper, 8 Tropfen Wildorange in einen 5ml Roller und fülle ihn mit FCO auf. Herrlich.
129. **Belebende Dusche:** Gib einige Tropfen Wildorange zu deinem Duschgel hinzu.
130. **Balance für dein Sakralchakra:** Trage hierzu 1-3 Tropfen Wildorange über dem Sakralchakra (oberer Bauchbereich) auf, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.
131. **Gedankenkarussell:** Massiere vor dem Schlafengehen 1 Tropfen Wildorange auf die Schläfen und atme den Duft ein um deine Gedanken abzuschalten.

//ACHTUNG: Bitte denke dran, Wildorange ist auch ein Zitrusöl und photosensitiv. Was heisst das? Wenn du ein Zitrusöl äusserlich aufträgst und direktes Sonnenlicht genießt, kann es zu Hautreizungen kommen, was an den Furanocumarinen liegt. Dies sind Bestandteile der **Zitrusöle**, welche die UV-Empfindlichkeit erhöhen.

Citrus Bliss {die belebende Mischung}

Anwendung: aromatisch, äusserlich, innerlich

132. **Handmassage:** Einige Tropfen Citrus Bliss mit FCO mischen für eine fröhliche und freudige Handmassage.
133. **Positiver Start in den Tag:** 1 Tropfen Citrus Bliss aufs Handgelenk auftragen, Handgelenke aneinander reiben für einen gelungenen Start in den Tag.
134. **Duftspray/Desinfektionsmittel:** Einige Tropfen Citrus Bliss mit destilliertem Wasser verdünnen und als Desinfektionsmittel oder als Duftspray benutzen.
135. **Stimmungsaufhellend:** Direkt aus der Flasche einatmen für eine stimmungsaufhellende Wirkung.
136. **Duftende Kleidung:** bis zu 10 Tropfen Citrus Bliss in die Waschmaschine geben für herrlich duftende Kleidung.
137. **Frischer Duft:** Ein paar Tropfen Citrus Bliss in den Händen verreiben und in Haare geben sowie auf bunte Kleidung für einen frischen, erhellenden Duft.
138. **Reinigung:** 3-5 Tropfen Citrus Bliss in 250ml Wasser in eine Schüssel geben. Ein Tuch befeuchten und damit Küchentheken oder andere Oberflächen reinigen.
139. **Beleben und Energetisieren:** Trage am Morgen ein paar Tropfen Citrus Bliss zum beleben und energetisieren auf die Fusssohlen auf.
140. **Badezusatz:** 5 Tropfen Citrus Bliss mit 5 Tropfen fraktioniertem Kokosöl mischen und dem Badewasser hinzufügen.
141. **Parfüm:** 5-10 Tropfen Citrus Bliss mit fraktioniertem Kokosöl mischen für ein wundervolles Parfüm.
142. **Hautpflege:** Für eine wirkungsstarke und duftende Ergänzung deiner Hautpflege, gib 1-3 Tropfen Citrus Bliss in deine Bodylotion oder Gesichtscreme.

//ACHTUNG: Bitte denke dran, Citrus Bliss ist ein Zitrusöl und photosensitiv. Was heisst das? Wenn du ein Zitrusöl äusserlich aufträgst und die Sonne drauf scheint, kann es zu Hautreizungen kommen. Dies liegt an den Bestandteilen Furanocumarinen, welche die UV-Empfindlichkeit erhöhen.

Grüne Mandarine {Green Mandarin}

Anwendung: aromatisch, äusserlich, innerlich

143. **Zitronige Erfrischung:** Gib 2 Tropfen Grüne Mandarine in ca. 120ml Wasser für eine zitronige Erfrischung.

144. **Allzweck-Haushaltsreiniger:** In einer grossen Sprühflasche 2 Tassen weissen Essig, 2 Tassen Wasser und 30 Tropfen Grüne Mandarine hinzufügen.

145. **Zitrusfrischer Raumduft:** Kombiniere 10 Tropfen Grüne Mandarine, 7 Tropfen Zitrone, 4 Tropfen Grapefruit und 3 Tropfen Zedernholz in einer halben Tasse Wasser, dann in eine kleine Sprühflasche geben und Polster, Vorhänge usw. damit besprühen. Herrlich.

146. **Geist beruhigen:** Die Grüne Mandarine wird traditionell in der chinesischen und ayurvedischen Medizin verwendet, um den Geist zu beruhigen, den Körper zu entspannen und Schläfrigkeit zu reduzieren.

147. **Beruhigendes Bad:** Füge einer Wanne mit warmem Wasser 2 Tropfen Grüne Mandarine, 2 Tropfen Geranium, 3 Tropfen Lavendel und 4 EL Kokosöl hinzu.

148. **Erholsamer Schlaf:** Gib deinem Diffusor je zwei Tropfen Grüne Mandarine, Lavendel, Römische Kamille und Salbei hinzu. Gute Nacht.

149. **Anti-Aging:** Verdünne 12 Tropfen Grüne Mandarine mit deinem Lieblings-Trägeröl in einer 10ml Roll on Flasche, um Falten, feine Linien und Altersflecken zu bekämpfen.

150. **Sofortiger Stimmungsaufheller:** Trage 1-2 Tropfen in die Handfläche auf, reibe die Hände zusammen und atme tief ein.

151. **Motivations-Roll-On:** Füge 10 Tropfen Grüne Mandarine, 5 Tropfen Rosmarin, 5 Tropfen Eukalyptus in einen 10ml Roll-On und fülle diesen mit fraktioniertem Kokosöl auf.

152. **Fokus Roll-On:** Füge 10 Tropfen Grüne Mandarine, 5 Tropfen Weihrauch, 5 Tropfen Pfefferminze und 5 Tropfen Zitrone in einen 10ml Roll-On und fülle diesen mit fraktioniertem Kokosöl auf.

153. **„Komm in die Gänge“-Mischung:** Gib 3 Tropfen Motivate und 3 Tropfen Grüne Mandarine in den Diffuser, um am Morgen in die Gänge zu kommen.

154. **„Happy Day“-Mischung:** Gib 3 Tropfen Grüne Mandarine, 3 Tropfen Lime und 2 Tropfen Spearmint in den Diffuser für einen glücklichen Tag.

Balance {die erdende Mischung}

Anwendung: aromatisch, äusserlich

155. **Erdung:** Die Öle in dieser Mischung können ein Gefühl der Ruhe, des Friedens und der Gelassenheit unterstützen. Massiere am Morgen oder am Abend 2-3 Tropfen Balance auf deine Fusssohlen.
156. **Beruhigung/Entspannung:** 5 Tropfen Balance mit 10ml fraktioniertem Kokosöl mischen und als entspannendes Massageöl verwenden.
157. **Schlaf gut:** Vor dem Schlafengehen auf die Haut auftragen oder einige Tropfen in den Handflächen verreiben und tief einatmen, um zur Ruhe zu kommen und schöne Träume anzuregen.
158. **Ausgleichend:** Diese Ölmischung kann zur Harmonie zwischen Körper und Geist beitragen. Auf die Fusssohlen auftragen und den ganzen Tag über Ausgeglichenheit empfinden.
159. **Wechseljahre und Hitzewallungen:** Morgens und Abends jeweils 1-2 Tropfen Balance und Pfefferminze auf den Nacken auftragen, zusätzlich Morgens 1-2 Tropfen Muskatellersalbei auf die Unterarme und Abends auf die Knöchel geben.
160. **Gelegentliche Ängste und Stress:** 1-2 Tropfen Balance mit FCO mischen und auf Hals, Nacken und Handgelenke einmassieren.
161. **Schlaflosigkeit/Jet Lag:** Am Abend Balance, Lavendel oder Bergamotte auf die Fusssohlen auftragen. Am Morgen belebende Öle wie Pfefferminze oder Rosmarin auftragen.
162. **Stimmungsschwankungen:** Balance zerstäuben, um das Stimmungsgleichgewicht auszugleichen.
163. **Entspannungsbad:** Balance zusammen mit Bittersalz in ein warmes Entspannungsbad geben.
164. **Meditation/Yoga:** Balance für eine ruhige Umgebung sowie Energie während der Meditation oder während der Yogastunde.
165. **Fusssohlen:** Balance wirkt am besten auf den Fusssohlen. Gib die Mischung zusätzlich gerne aufs Herz, die Handgelenke und vom Hals bis zum Thymus auf den Solar Plexus.

Adaptiv {die beruhigende Mischung}

Anwendung: aromatisch, äusserlich

166. **Entspannendes Bad:** 5 Tropfen Adaptiv mit einem EL Trägeröl oder Milch mischen und ins Badewasser geben.

167. **Lindernde Massage:** 2-3 Tropfen mit fraktioniertem Kokosöl mischen und auf betroffene Stelle auftragen.

168. **Anpassungsfähigkeit:** 1-2 Tropfen Adaptiv auf die Brust, Bauch und Fusssohlen streichen. Unterstützt dich vertrauensvoll und ruhig im Zusammenhang auf eine neue Situation.

169. **Beruhigende Atmosphäre:** 5-10 Tropfen Adaptiv im Diffuser laufen lassen, das sorgt für eine entspannte und beruhigende Atmosphäre.

170. **Schlaf:** 5- 10 Tropfen Adaptiv im Schlafzimmer diffusen. Gute Nacht.

171. **Konzentration:** Vor einem Treffen mit schwierigen Leuten oder an einem beengenden Ort 1-2 Tropfen an Füsse, Bauch und Handgelenke einreiben. Das schenkt dir Ruhe und hilft dir bei dir selbst zu bleiben.

172. **Flugreisen:** Geniesse deine Flugzeit ganz entspannt. Gib 1-2 Tropfen Adaptiv vor der Reise auf Füsse, Bauch und Handgelenke. Während der Reise nach Bedarf direkt an der Flasche riechen. Sehr praktisch dafür ist auch der Adaptiv Touch Roller, oder mach dir selber einen 10ml Roll-On mit 30 Tropfen Adaptiv sowie FCO.

173. **Kontrolle abgeben:** Immer über alles die Kontrolle zu haben ist anstrengend und einengend. Adaptiv Touch Roller nach Bedarf auf Bauch und Handgelenke reiben, das weckt das Vertrauen, dass alles gut kommt.

174. **Sicher fühlen:** Adaptiv unterstützt dich dabei, den wahren Grund der Unsicherheit zu erkennen. Hierzu mehrmals täglich 1-2 Tropfen auf den Solarplexus reiben.

175. **Wut:** Es brodelt und es köchelt, ja manchmal explodiert man innerlich - oft auch ganz heimlich. Morgens und Abends 1-2 Tropfen auf den Solarplexus und die Fusssohlen reiben.

Eukalyptus {Eucalyptus}

Anwendung: aromatisch, äusserlich

176. **Frische Luft gefällig:** Mische je 2 Tropfen Wildorange, Lavender und Eukalyptus sowie 1 Tropfen Rosmarin für einen frischen Duft im Diffusor.

177. **Oberflächenreiniger:** Kombiniere Eukalyptus mit Zitrone und Pfefferminze in einer Sprühflasche und verwende es um Oberflächen im Badezimmer und der Küche zu reinigen.

178. **Möchtest du dich vital fühlen:** Gib ein paar Tropfen Eukalyptus vor dem Duschen auf den Duschboden, verreibe sie in deinen Händen oder inhaliere sie tief und fühle dich gleich vital.

179. **Tief durchatmen:** Mische 1 Tropfen Eukalyptus mit fraktioniertem Kokosöl und reibe es auf deiner Brust ein.

180. **Dampfbad gefällig:** Gebe 3-5 Tropfen Eukalyptus auf den Duschrand und genieße in der Dusche dein eigenes Dampfbad.

181. **Zyklusthemen:** Verdünne 1-2 Tropfen Eukalyptus mit FCO und massiere die Mischung auf deinen Unterleib.

182. **Beim Training übertrieben:** Mische 1-2 Tropfen Eukalyptus mit fraktioniertem Kokosöl und trage es auf die beanspruchten Körperstellen auf oder gib 1-2 Tropfen in ein warmes Bad.

183. **Sauberes Zuhause:** Gib 3 Tropfen Eukalyptus, 2 Tropfen Rosmarin und 2 Tropfen Teebaumöl in deinen Diffuser für ein sauberes Gefühl bei dir zu Hause.

184. **Unangenehmer Geruch:** Gib 1 Tropfen Eukalyptus auf einen Wattebausch und leg ihn in Schuhe, Kleiderfächer oder andere Orte an denen unangenehme Gerüche entstehen können.

185. **Insektenplage:** Gib 1-3 Tropfen Eukalyptus in deinen Diffuser um Insekten vorzubeugen.

186. **Energielos:** Diffuse Eukalyptus oder mische 1-2 Tropfen mit FCO und trage es auf den Nacken und die Schläfen auf, um auf natürliche Weise Energie zu tanken.

//ACHTUNG: Eukalyptus ist nicht für Babys und Kleinkinder geeignet.

Motivate {die ermutigende Mischung}

Anwendung: aromatisch, äusserlich

187. **Work Mode on:** Diffuse ein paar Tropfen Motivate oder inhaliere es direkt ab der Flasche für einen erfolgreichen Arbeitstag.

188. **Prüfungsstress:** Ideal hierfür ist der 10ml Roll-On Motivate, welchen du bei den Prüfungen immer wieder auf die Pulspunkte auftragen kannst und somit konzentriert bleibst.

189. **Herausforderungen:** Inhaliere ein paar Tropfen Motivate bei Herausforderungen aller Art.

190. **Präsentationen und Vorträge:** 2-3 Tropfen Motivate auf die Pulspunkte oder direkt inhalieren für dein Selbstvertrauen.

191. **Gelegentlicher Stress:** 2-3 Tropfen Motivate auf deine Pulspunkte auftragen, um selbstbewusst und doch optimistisch zu bleiben, wenn es gerade viel Arbeit oder Zeitdruck gibt.

192. **Motivationsmangel:** Gib ein paar Tropfen Motivate auf deine Pulspunkte bei Mittagsmüdigkeit, Motivations- und Stimmungstiefs. Wirkt sofort.

193. **Konzentration:** Mehrmals täglich mittels Roll-on auf die Pulspunkte auftragen, um konzentriert zu bleiben.

194. **Negative Emotionen:** Inhaliere ein paar Tropfen Motivate direkt aus der Flasche und negative Emotionen, Zweifel, Pessimismus und so weiter sind weg.

195. **Wettkämpfe:** Hilft deiner Entschlossenheit bei sportlichen Herausforderungen. Ein paar Tropfen genügen.

196. **Badebombe:** Perfekt als Badezusatz - 5 Tropfen Motivate mit ein paar EL Sahne, Pflanzenöl oder Honig mischen und dann ins Wasser geben.

197. **DIY-Roll-On:** Gib 20 resp. 10 Tropfen Motivate in einen 10ml resp. 5ml Roller und fülle ihn mit FCO auf.

//ACHTUNG: Bitte denke dran, Motivate ist ebenfalls photosensitiv. Was heisst das? Wenn du ein Zitrusöl äusserlich aufträgst und die Sonne drauf scheint, kann es zu Hautreizungen kommen. Dies liegt an den Furanocumarinen. Dies sind Bestandteile der **Zitrusöle**, welche die UV-Empfindlichkeit erhöhen.

//BONUS: Motivate gibt es im 5ml Öfläschen oder im 10ml Roll-On mit FCO verdünnt als Motivate Touch.

Zitronengras {Lemongras}

Anwendung: aromatisch, äusserlich, innerlich

198. **Händereinigung:** Du brauchst: 100ml Fröhflasche, 90% Alkohol (nicht weniger, da es sonst nicht mehr desinfizierend ist), 12 Tropfen Zitronengras und 2 Pumpstösse von einem Aloe Vera Gel (schonend für die Hände).

199. **Lufterfrischer:** Gib 4-5 Tropfen Zitronengras in den Diffuser und reinige so die Luft. Ideal auch in der Küche.

200. **Badezusatz:** Als Badezusatz 5 Tropfen Zitronengras mit 5ml Trägeröl mischen.

201. **Massage:** Für eine feine Massagemischung, mische 5 Tropfen Zitronengras mit mit 10ml Trägeröl.

202. **Verdauung gut:** Unterstützt eine gesunde Verdauung bei innerlicher Einnahme. 1 Tropfen Zitronengras in die VeggieCap geben.

203. **Anti Insekten:** Mische 1-2 Tropfen Zitronengras mit einem Trägeröl, auf die Haut auftragen und die Insekten bleiben fern. Du kannst auch noch Citronella oder Geranie dazugeben.

204. **Müdigkeit:** Zitronengras vertreibt die Müdigkeit rasch, wenn du 1-2 Tropfen ab der Flasche inhalierst.

205. **Fussbad:** 2 Tropfen Zitronengras 2, Tropfen Zitrone, 1 Tropfen Pfefferminze und 1EL Meersalz für ein erfrischendes Fussbad (hilft auch gegen Nagelpilz nach dem Schwimmbad).

206. **Spa Feeling:** Gib 1-2 Tropfen beim Duschen auf den Boden und du fühlst dich direkt wie im Spa.

207. **Tschüss fettige Haut:** Nimm etwas Heilerde und befeuchte diese, bis du eine Paste hast. Danach gib 1-2 Tropfen Zitronengras dazu und schon hast du eine Gesichtsmaske. Wasche sie nach 10 Minuten ab.

208. **Auto:** Gib 1-2 Tropfen auf ein Wattepad und stecke dieses dann zwischen die Lüftungslamellen im Auto.

209. **Staubsauger:** Gib 5-7 Tropfen Zitronengras in den Staubsaugerbeutel für einen Frischduft beim staubsaugen.

Disclaimer

Die ätherischen Öle von doTERRA sind wundervolle Helferchen und unterstützen dich und deine Lieben wunderbar. Sei es auf körperlicher, seelischer oder geistiger Ebene. Die ätherischen Öle von doTERRA ersetzen aber keinen Besuch beim Arzt und die hier genannten Anwendungsweisen sind nur Erfahrungswerte, welche wir mit dir teilen.

Obwohl wir von diesen wundervollen reinen Ölen und ihrer Wirkung absolut überzeugt sind und uns sowie unserem Umfeld schon so oft, auch in aussichtslosen Situationen geholfen haben, sind manchmal Medikamente einfach nötig.

Wir möchten die einfach dazu animieren, es zuerst einmal mit der Natur zu versuchen. Wer weiss, vielleicht ist das Medikament oder der Arztbesuch dann gar nicht mehr nötig. Bitte höre aber immer auf dein Gefühl.

Noch fast spannender als die Wirkung auf körperlicher Basis, finden wir die Wirkung auf emotionaler/seelischer Ebene. Versuche in einer gestressten, ängstlichen, erschöpften, wütenden oder einer anderen Emotion einfach mal ein passendes Öl aus. Uns helfen die Öle auch wunderbar auf seelischer Ebene, gerade wenn es sehr emotional wird – eines der Öle hilft immer. Und wenn es letztendlich nur die Aufmerksamkeit ist, die ich mir selber schenke.

Wenn du die Öle regelmässig einsetzt, wirst du dich immer mehr daran gewöhnen und sie zu deinem Lebensstil machen. Es gibt nämlich praktisch für alles ein passendes Öl und sollte dir mal eins nicht schmecken, gibt es ganz bestimmt noch ein paar Alternativen, die beim gleichen Thema helfen.

Höre immer auf deinen Instinkt und folge deiner Intuition. Nutze ein gutes Nachschlagewerk, was dir deine Beraterin empfiehlt. Und wenn dir deine Intuition mal «Stopp» sagt, dann höre darauf. Es kann auch sein, dass dich ein Öl eine Zeit lang begleitet und du fast nicht ohne dieses Öl sein kannst und dann von einem Tag auf den anderen kannst du es nicht mehr riechen. Wunderbar - dann hast du es wohl nicht mehr nötig.

Nun wünschen wir dir weiterhin viel Freude mit deinen wundervollen Ölen von doTERRA. Probiere, experimentiere, versuche. Nur schon mit diesen 18 Basisölen kannst du so viel erreichen. Natürlich gibt es daneben noch ein riesengrosses Sortiment mit vielen weiteren Ölen.

Herzlich,
dein Team Oil Academy