



## NEU IM ATLAS KÖRPER ZENTRUM

### Ätherische Öle von doTERRA

Die therapeutischen ätherischen Öle von doTERRA zählen zu den sichersten, reinsten und wirksamsten Ölen die derzeit erhältlich sind. Ätherische Öle werden für eine Vielzahl von Anwendungen im emotionalen und physischen Bereich genutzt. Ätherische Öle werden üblicherweise nach einer der folgenden drei Methoden verabreicht:

- aromatische Diffusion
- äußerliche Anwendung auf der Haut
- innerliche Anwendung als Nahrungsergänzung

Die Verwendung ätherischer Öle ist sehr einfach und kann doch das Leben grundlegend verändern. Sie helfen nicht nur den Körper sich von Toxinen und Giften zu befreien, sondern sie stimulieren auch das Immunsystem, sodass die Selbstheilungskräfte wieder aktiviert werden.

### Wie fange ich an

Die Verwendung ätherischer Öle ist einfach, intuitiv und höchst wohltuend. Allerdings können die vielen erhältlichen Öle mit ihren unzähligen Kombinationen und Anwendungsmöglichkeiten für Neulinge etwas verwirrend sein. Als einfachsten Beginn Ihrer Entdeckungsreise der ätherischen Öle empfehlen wir das Trio Lavendel, Zitrone und Pfefferminze. Mit diesen drei beliebten Ölen können Sie und Ihre Familie auf bemerkenswerte Weise erleben, wie unsere ätherischen Öle therapeutischer Qualität

Ihr Leben bereichern

## **LAVENDEL**

- Vor dem Einschlafen auf die Fußsohle oder das Kopfkissen auftragen
- Für ein entspannendes Wannenbad dem Badesalz beifügen
- Beim Reisen auf das Handgelenk auftragen und inhalieren
- Auf Rücken, Hände oder Füße eines unruhigen oder nervösen Kindes auftragen
- Zur Linderung und Beruhigung bei gelegentlichem Windelausschlag
- Zur Beruhigung empfindlicher Haut nach einer Haarentfernung
- Bei trockenen Lippen vor der Verwendung von Lippenbalsam auftragen
- Zusammen mit Pfefferminzöl für eine belebende Kopfmassage verwenden
- Für eine entspannende Handmassage der Lotion beigeben
- Zur Entspannung und der Förderung eines erholsamen Schlafes ein bis zwei Tropfen innerlich einnehmen

## **ZITRONE**

- Stimmungshebung durch aromatische Diffusion oder äußerliche Anwendung
- Zur Linderung von Husten und Halsweh einen Tropfen mit etwas Honig einnehmen
- Zur Linderung von Fieberbläschen oder Lippenherpes auf die betroffene Stelle auftragen
- Nach Benutzung Ihrer Zahnbürste je einen Tropfen Zitrone und Pfefferminz auftragen
- Zur Neutralisation von Gerüchen in Raumluft diffundieren
- Zur Entfernung von Kaugummi, Etikettenkleber und fettigen Substanzen aus Textilien
- Zur Reinigung von Küchenablagen und Oberflächen aus Edelstahl
- Ergibt in Kombination mit Olivenöl eine giffreie Möbelpolitur

## **PFEFFERMINZ**

- Zur Beruhigung gelegentlicher Magenverstimmungen oder Verdauungsstörungen einen Tropfen nehmen
- Ergibt zusammen mit Zitrone in Wasser eine gesunde, erfrischende Mundspülung
- Zur Befreiung der Atemwege oder der Nebenhöhlen aromatisch diffundieren oder äußerlich anwenden
- Zusammen mit Lavendel auf müde, gereizte Muskeln und Gelenke auftragen
- Bei Müdigkeit oder Energielosigkeit im Raum diffundieren
- Bei Überhitzung Anwendung auf einer kühlen Kompresse oder mit einem kühlen Fußbad
- Auf langen Fahrten als natürlich belebenden Muntermacher einatmen
- Shampoo und Conditioner für eine stimulierende Kopfmassage beifügen

- Zur Konzentrationssteigerung Kindern beim Lernen auf die Oberbekleidung geben

Sie können diese Seite auch als PDF abspeichern: [PDF](#)