Ätherische Öle

– Natürliche Lösungen für den Alltag –

Lavendel
beruhigt

A T I | N

- lindert Hautirritationen
- kann beruhigend auf Emotionen wirken
- kann eine gute Nachtruhe unterstützen
- hilfreich bei saisonalen Befindlichkeiten
- hilfreich bei Sonnenbrand und Verbrennungen

Pfefferminze
kühlt & macht wach

A T I | S

- kann die Lungen stimulieren (nicht für kleine Kinder geeignet)
- kann den Magen beruhigen
- lindert Spannungen (auch im Kopfbereich)
- kann den Körper kühlen
- kann die Aufmerksamkeit und Konzentration erhöhen

Zitrone
erfrischt & gibt Fokus

A T I | N

- entgiftend
- Antioxidant
- neutralisiert Gerüche
- hellt auf (Wäsche, Zähne)
- beruhigend bei Halsirritationen
- stimmungserhöhend

Oregano
»Boost« für die Abwehr

A T I | D

- bei Entzündungen
- antibakteriell, antioxidant, antiparasitär, antiseptisch, antiviral
- desinfizierend
- stimuliert das lymphatische System
- bei Schmerzen
- innerlich nur mit Kapsel einnehmen

Teebaum
(Melaleuca | Tea Tree)
reinigt alles

A T I | N

- erste Hilfe bei Hautirritationen
- zur Wundversorgung
- fördert Immunsystem
- bei Ohrenentzündungen
- pilztötend
- desinfizierend, antibakteriell

Weihrauch
(Frankincense)
Der »König der Öle«

A T I | N

- unterstützt zellulare Gesundheit
- lindert Narben
- kann das Immunsystem stärken
- kann das Hautbild verbessern
- beruhigt

Air™
»Atemwegsmischung«

A T | S

- versorgt Lungen und Nebenhöhlen
- in Diffuser für eine entspannte Atmung
- erleichtert die Atmung

On Guard®
»Schützende Mischung«

A T I | S

- kann das Immunsystem unterstützen
- enthält Nelke (kraftvollstes natürliches Antioxidant)
- kann zur Mundhygiene verwendet werden
- antibakteriell
- reinigt die Luft

Deep Blue
»Lindernde Mischung«

T | S

- bei müden Gelenken
- bei übermüdeten Muskeln
- gut für Massage (sparsam verwenden)
- für Kinderbeine in der Wachstumsphase

ZenGest™
»Verdauungsfördernde Mischung«

A T I | N

- vor/nach großen und schweren Mahlzeiten
- beruhigt den Magen
- auf Reisen
- bei allen Irritationen des Magen- und Darmtrakts

»Natur war die erste Medizin des Menschen – alles was wir brauchen kann dort gefunden werden.«

EMILY WRIGHT

dōTERRA
Unabhängige Wellness-Botschafter*innen

Hinweis: keine Vorsorge-, Behandlungs- oder Heilversprechen.

Natürliche Alternative

Was sind ätherische Öle?

- Flüssige, flüchtige Bestandteile von Pflanzenzellen, in der Regel gewonnen durch Destillation aus Rinde, Blüten, Frucht, Blätter, Samen oder Wurzeln einer Pflanze oder eines Baumes.
- Jedes Öl hat eine spezifische molekulare Struktur: eigenes Aroma und einzigartige Eigenschaften.

Warum natürliche und keine synthetischen Mittel?

- Rein natürliche, medizinisch wertvolle Bestandteile kann der Körper besser verarbeiten als synthetische Stoffe
- Haben einen natürlichen balancierenden Effekt auf den Körper
- Keine Nebenwirkungen, keine Abhängigkeit

Warum dōTERRA Öle?

- Die Öle von dōTERRA sind die einzigen Öle mit dem höchstmöglichen Qualitätsstandard CPTG (Certified Pure Tested Grade). Das bedeutet völlige Reinheit deutlich jenseits von »bio«.
- Pflanzen wachsen in ihrem natürlichen Lebensraum für eine optimale Ernte mit dem größtmöglichen Anteil wirksamer Stoffe
- dōTERRA arbeitet ohne Zwischenhandel mit Bauern in langfristigen Kooperationen

Wie wirken ätherische Öle?

- Ätherische Öle wirken auf zellularer Ebene und bringen die natürliche Balance zurück
- Ätherische Öle können die Zellmembranen durchdringen und Bakterien und Viren bekämpfen (antiviral im Gegensatz zu Antibiotika)
- Ätherische Öle stärken das Immunsystem

Wie kann ich ätherische Öle verwenden?

A – Über das Atemsystem

- Inhalieren (1-2 Tropfen Öl auf die Hand, ein Kissen, in eine Schüssel oder in einen Vernebler geben)
- Geruch stimuliert über das Riechorgan die Amygdala und beeinflusst die Stimmung
- Reinigt die Luft
- Einfluss auf das Atemsystem

T – Über die Haut

- Pur oder gebunden mit Trägeröl auf die Fußsohlen, hinter die Ohren, auf den Brustkorb oder auf den Nacken, auf den Puls oder eine Region, die Aufmerksamkeit benötigt, auftragen
- Ätherische Öle können über die Haut in 30 Sekunden die Blutbahn erreichen
- Manche Öle können unverdünnt verwendet werden, immer erst auf Empfindlichkeit auf der Innenseite des Unterarms testen

I – Durch Einnehmen

- 1-2 Tropfen mit etwas Wasser trinken, unter die Zunge oder in einer Kapsel nehmen
- Wirkt auf Mund, Hals, Speiseröhre, Magen, Darm, Leber und das Harnsystem (Nieren, Blase, Harnwege)
- Dosierung: mit wenig (1-2 Tropfen) beginnen, auf den Körper hören, ggfs. häufiger einnehmen

N – Pur

Kann unverdünnt äußerlich angewandt werden

S – Empfindlich

Bei junger oder empfindlicher Haut verdünnen

D – Verdünnen

Vor äußerlicher Anwendung verdünnen. Innerlich in Kapsel einnehmen

© Dufte Welt Quaritsch GmbH

Stand: 01/2023