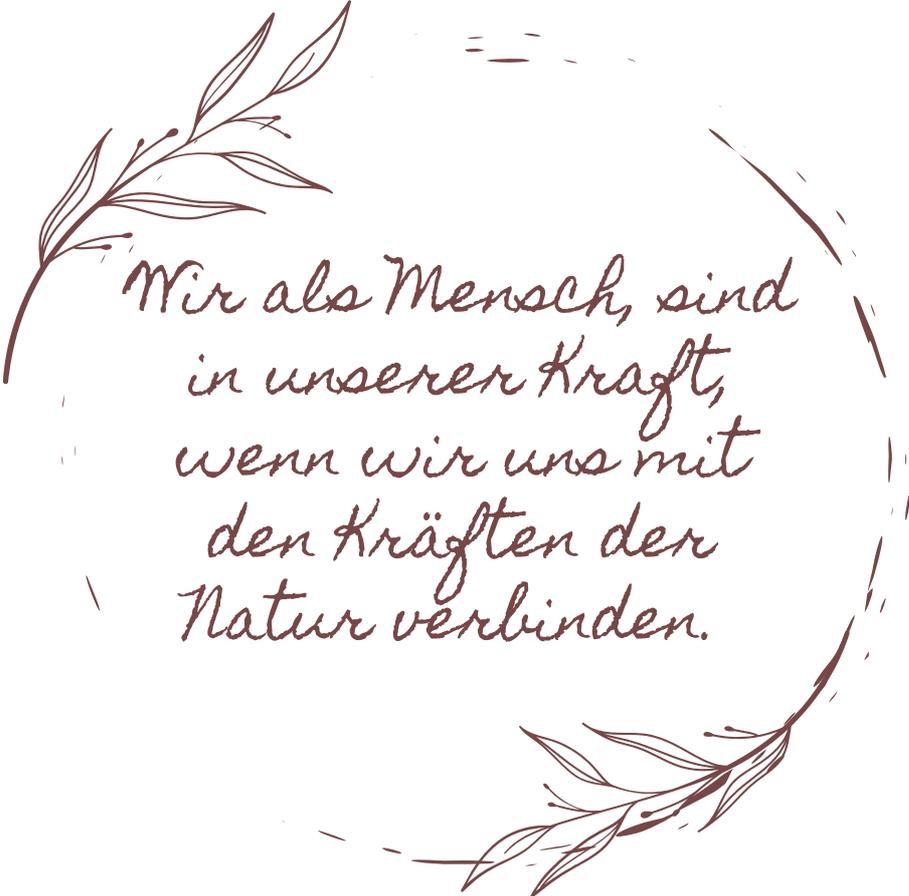


Ach habe meine Öle

WAS JETZT?



Wir als Mensch, sind
in unserer Kraft,
wenn wir uns mit
den Kräften der
Natur verbinden.

Es kann losgehen!



Du hast deine Öle bereits bekommen, möchtest
direkt loslegen und Dir natürliche Helferlein
zaubern?

Dann schau doch mal, was wir hier als kleine
Starthilfe vorbereitet haben.

Viel Spaß beim Mischen und Testen!



Beauty im Badezimmer

AROMADUSCHE

Am Morgen 2-3 Tropfen Pfefferminze auf den Boden deiner Dusche tropfen (am Besten in ein Eck)
Am Abend: 2-3 Tropfen Lavendel

ENERGIEKICK

1 Tropfen Pfefferminze in deinen Shampoo-Klecks geben und anschließend Haare waschen.
Vorsicht stillende Mamis: Pfefferminze kann sich auf die Milchbildung auswirken!

AROMA ENTSPANNUNGSBAD

100 ml Emulgator (z.B. Milch, Pflanzendrink, Sahne, Meersalz, Bittersalz, Honig) mit 5-8 Tropfen Lavendel mischen und ins Badewasser geben.
Bei Regelschmerzen jeweils 4 Tropfen DeepBlue & Lavendel
Bei Erkältungen jeweils 4 Tropfen doTERRA Air & Lavendel

GESUNDE HAARE & KOPFHAUT

Je 1 Tropfen Teebaum & Lavendel in dein Shampoo- o. Spülungsklecks geben und Haare wie gewohnt waschen

STARKE NÄGEL

10 ml Roll On, je 5 Tropfen Lavendel, Zitrone und Weihrauch plus Kokosöl. Täglich auf Nägel und Nagelhaut auftragen. Vorsicht: kann Nagellack entfernen

MINI HAAR DIFFUSER

1-2 Tropfen Lavendel ins feuchte Haar massieren

REINE HAUT

Einen Klecks Kokosöl mit je 1 Tropfen Lavendel & Teebaum mischen und damit das Gesicht reinigen

SAUBERE ZÄHNE

Natürliche Mundspülung: 1 Glas Wasser mit 1 Tropfen OnGuard mischen und Mund nach dem Zähne putzen spülen. Alternativ: Pfefferminze, Zitrone, Teebaum

WELLNESS QUICKIE

1 Tropfen Lavendel in die Haarspitzen einmassieren. Fußbad analog Entspannungsbad

ZUCKERPEELING

115 gr Zucker, 50 gr Pflanzenöl, 10 Tropfen Lavendelöl mischen und Haut peelen

NACH DER RASUR SPRAY

115 ml Kokosöl in eine Spray-Flasche geben, je 10 Tropfen Lavendel, Weihrauch und Teebaum dazugeben und nach der Rasur anwenden



Aroma Küche

AROMABROTE

👉 Gib in deinen Brotteig ätherische Öle nach Wahl.
Unser Tipp: Oregano

JOGHURT, SMOOTHIE

👉 Mit Zitronenöl verfeinern. Generell eignen sich hier alle Zitrusöle

INFUSED GETRÄNKE

👉 Zitrone im Wasser. Eine tolle Kombi ist auch Zitrone & Pfefferminze, gibt Energie und wirkt sich positiv auf die Verdauung aus.
Vorsicht stillende Mamis: Pfefferminze kann sich auf Milchbildung ausüben

👉 OnGuard im stärkenden Tee / Pfefferminze im Kakao

SAUBERER KÜHLSCHRANK

👉 In einer Sprayflasche 115 ml heißes Wasser mit 50 ml Essig mischen, 8 Tropfen Zitrone hinzufügen.
Kühlschrank wie gewohnt reinigen.
Tipp: Eignet sich auch prima für das Putzen der Mikrowelle

AROMA HONIG

Verfeinere deinen Honig mit Zitrone oder Lavendel.
Weiter Öltipps: Rosmarin, Ingwer, Thymian etc.

FRISCHE LUFT

👉 Unbeliebte Küchengerüche verschwinden mit Zitrone im Diffusor

PIZZA & PASTA

👉 Tomatensoße / Suppe mit Oregano verfeinern.
Vorsicht: Zahnstochermethode anwenden, sonst wird es schnell zu scharf!

SAUBERES OBST & GEMÜSE

👉 Obst & Gemüse ins Wasserbad legen und 2-3 Tropfen Zitronenöl dazugeben

BACKEN

👉 Waffelteig/Kuchenteig mit Zitronenöl verfeinern
Für den Weihnachtsplätzchenteig OnGuard nehmen, Muffins mit Lavendel

SOS BEI KÜCHENUNFÄLLEN

👉 Bei Verbrennungen Lavendel pur
Bei Schnittverletzungen Weihrauch pur

BUT FIRST COFFEE

👉 Für einen extra Energiekick, gebe mit der Zahnstochermethode Pfefferminze in deinen Kaffee.
Weitere Öltipps: Kurkuma, Kardamon

Natürliche Putzmittel

WÄSCHE

- Gebe ein paar Tropfen deines Lieblingsöls in die Wäschetrommel
- Nutze Trocknerbälle, beträufelt mit deinem Lieblingsöl
- Verwende deine Lieblingsöle im Bügelwasser (am Besten in eine Glassprühflasche geben)

GESCHIRR

- Gebe 1-3 Tropfen Zitronenöl auf den Boden deiner Spülmaschine oder ins Spülwasser

OBERFLÄCHENREINIGUNG

- 500 ml Sprayflasche mit je 250 ml Wasser, weißem Essig und 25-30 Tropfen ätherisches Öl füllen, schütteln und fertig
Unser Tipp: Zitrone & Teebaum

GLASREINIGER

- 250 ml Wasser, 250 ml Essig mit 10 Tropfen Zitrone in eine Sprühflasche geben und Fenster wie gewohnt putzen

KLEBER, RUSS, EDDING

Mit ein paar Tropfen Zitronenöl wegrubbeln (geht auch bei Kaugummiresten)

FRISCHE LUFT

- Gebe 2-3 Tropfen eines Öls auf ein Stück Toilettenpapier und sauge es am Anfang deines Sauggangs ein
- Recyclen: Nutze das Füllmaterial aus den doTERRA Kartons und gebe ein paar Tropfen deines Öls auf das Material und lege es in deine Mülleimer (alternativ Wattebausch)
- 50 ml Glassprühflasche halb halb mit Wasser und Alkohol (Wodka) füllen und 15 Tropfen ätherisches Öl dazu geben
Unser Öl-Tipp: Zitrone

CIAO CIAO SCHIMMEL

- 50 ml Glassprühflasche: halb halb mit Wasser und weißem Essig auffüllen und 10 Tropfen Teebaumöl hinzufügen. Nach dem Duschen/Baden entsprechend verwenden.

WASCHMASCHINE REINIGEN

- 50 ml weißen Essig und 50 ml Wasser mit 15 Tropfen OnGuard und 5 Tropfen Teebaum mischen, ins Waschmittelfach geben. 1 Packung Backpulver in der Wäschetrommel verteilen. Auf heißester Stufe im Leerlauf laufen lassen

STINKIGE SCHUHE

- Je 1 Tropfen Zitrone & Teebaum auf einen Wattebausch geben und in die Schuhe hineinlegen

Tipps für Kids

SÜSSE TRÄUME

- 👉 Lavendel & Weihrauch im Diffuser vernebeln
- 👉 Lavendel & Weihrauch im Roll On mit Kokosöl mischen und vor dem Schlafengehen auf Fußsohlen- u. Rücken rollern
- 👉 Tipp: Diese beiden Öle eignen sich auch super für ein entspanntes Vollbad

EASY HAUSAUFGABEN

- 👉 Während der Hausaufgaben / dem Lernen Zitrone & Pfefferminze im Diffuser vernebeln
- 👉 Konzentration to go: Zitrone & Pfefferminze mit Kokosöl im Roll On mischen und den Kids mit in die Schule geben. Bei Bedarf auf Schläfen, Nacken und Pulspunkte rollern

AUA SPRAY

- 👉 In eine 250 ml Sprayflasche je 5 Tropfen Lavendel, Teebaum und Weihrauch geben und mit destilliertem Wasser auffüllen. Direkt auf kleine und größere Wunden sprühen.

FIT IN DEN TAG

- 👉 10 ml Roll On - je nach Alter - mit OnGuard, Zitrone, Oregano, Teebaum und Weihrauch und Kokosöl füllen. Gleich morgens täglich auf die Fußsohlen auftragen.

DURCHATMEN

- 👉 In der Erkältungszeit im Diffuser doTERRA Air & Lavendel vernebeln

DUFTE KNETE

- 👉 2 Tassen Mehl, 1 Tasse Salz, 1 EL Pflanzenöl (Olive oder Sonnenblume), 2 TL Backpulver, 1-1,5 Tassen kochendes Wasser, einige Tropfen Lebensmittelfarbe, 10-20 Tropfen ätherisches Öl
- Mehl, Salz, Backpulver in einer Schüssel vermischen. Nach und nach kochendes Wasser und das Pflanzenöl dazugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Gut kneten, bis es nicht mehr klebt. Evtl noch etwas Mehl dazugeben. Knete in mehrere Portionen teilen. Kneteportionen mit unterschiedlichen Lebensmittelfarben einfärben (tropfenweise dazugeben). Mit ätherischen Ölen beduften. Anstelle von Lebensmittelfarbe kannst du die Knetmasse auch mit Kurkuma (dunkelgelb), Kakao (braun), Spirulina (grün oder Rote-Bete-Pulver (rosa) einfärben.

LECKER & GESUND

- 👉 Wenn deine Kids gerne Saftschorlen trinken, versuche mal stattdessen 1 Tropfen Zitronenöl in ihr Wasser zu geben. Gilt auch für alle anderen Zitrusöle - vielleicht ist ja was gutes dabei, dass ihnen genauso gut schmeckt. **Hinweis:** Ab 6 Jahren!



Diy Geschenkideen

BADESALZ

100 gr Meersalz, 100 gr Natron (oder 200 gr Bittersalz), 1 EL Pflanzenöl, 10 Tropfen ätherisches Öl mischen und in ein wiederverschließbares Gefäß füllen.

Öl-Tipp: Lavendel (evtl. mit Weihrauch) für Entspannung / Air für Erkältung

LIPPENBALSAM

1 EL Bienenwachspastillen & Sheabutter in ein Glas geben und im Wasserbad erwärmen, bis beides geschmolzen ist. Jojobaöl hinzugeben, dann ätherisches Öl dazugeben, vermischen und in ein Glastiegel füllen

KARIBISCHE KOKOSFLOCKEN

Zitronenöl (Tropfenanzahl nach Geschmack) in ein Schraubglas füllen, Kokosflocken hinzugeben, verschließen und gut füllen.

Öl-Tipp: Wildorange, Limette, auch in Kombi

BARTÖL

Basisöl (wir empfehlen Jojoba oder Argan, Kokosöl geht natürlich auch) mit Weihrauch, Teebaum und Lavendel mischen.

Öl-Tipp: Zedernholz, Sandelholz, Schwarzfichte, sibirische Tanne, Eukalyptus

ZUCKERPEELING

115 Gr Zucker, 50 gr Pflanzenöl, 10 Tropfen ätherisches Öl mischen und in ein verschließbares Gefäß füllen.

Öl-Tipp: Lavendel für ein blumiges Aroma / Zitrone mit Pfefferminze für Frische und Detox

KRÄUTERSALZ

100 gr Meersalz mit je 1 Tropfen Oregano und Zitronenöl mischen.

Weitere Öl-Tipps: Thymian, Basilikum, schwarzer Pfeffer, Rosmarin
Extra-Tipp: "Echte" Pflanzen klein schneiden und mit dazu geben

KISSENSPRAY

In eine 50 ml Sprühflasche 50 ml abgekochtes Wasser und 10-15 Tropfen ätherische Öle dazugeben.

Öl-Tipp: Lavendel pur, Lavendel mit Wildorange, Lavendel mit Eukalyptus,, Lavendel mit Zedernholz, Lavendel mit Vetiver, doTERRA Serenity

DUFTSTÄBCHEN

Gefäß mit engem Flaschenhals nehmen, 100 ml neutrales Basisöl (Sonnenblume, Jojoba, Kokos etc.) und 15 Tropfen ätherisches Öl einfüllen.

Bambusstäbchen hineingeben und die Stäbchen alle paar Tage wenden.
Öl-Tipp: Zitrone, Zitronengras, Limette, doTERRA Purify etc.