



dōTERRA

ESSENTIALS



INHALT

dōTERRA	4
dōTERRA Co-Impact Sourcing™	6
Verantwortungsvolle Beschaffung und Produktion	8
Innovative wissenschaftliche Tests	10
Medizinische Forschungsarbeit und Partnerschaften	11
dōTERRA Healing Hands™	12
Erstklassige ätherische Öle – bis vor Ihre Haustür	14
Die Verwendung ätherischer Öle	16
Ätherische Einzelöle	18
Ätherische Ölmischungen	78
dōTERRA Air™	112
dōTERRA On Guard™	114
Deep Blue™	116
Yarrow Pom	118
Hautpflege	120
Zielgerichtete Essentials	126
dōTERRA SPA	128
Haarpflege	130
dōTERRA Baby	132
dōTERRA Kids Collection	134
Spezialisierte Nahrungsergänzung	136
dōTERRA Women	138
ZenGest™ und mehr	140
Lifelong Vitality Pack	142
dōTERRA Basics	144

dōTERRA™

Im Jahr 2008 machten sich die Gründer von dōTERRA auf zu einer Mission: Sie wollten reine, kraftvolle und hochwertige ätherische Öle herstellen, die einfach zu verwenden und noch einfacher mit der Welt zu teilen sind. Seitdem haben Millionen von Menschen auf der ganzen Welt die überwältigende Kraft der ätherischen Öle erfahren, indem sie die Produkte von dōTERRA in ihren Alltag integriert haben.

Mit dem Ziel, Familien, Gemeinschaften und die Welt mit jedem Tropfen Öl zu verändern, unternimmt dōTERRA größte Anstrengungen, um jeden Schritt in der Herstellung der ätherischen Öle sorgfältig zu planen. Von der Aussaat der Samen bis zur Lieferung der ätherischen Öle vor Ihre Haustür stellt dōTERRA sicher, dass alle Maßnahmen ergriffen werden, um Ihnen verantwortungsbewusst beschaffte, gründlich getestete und qualitativ hochwertige ätherische Ölprodukte anzubieten.





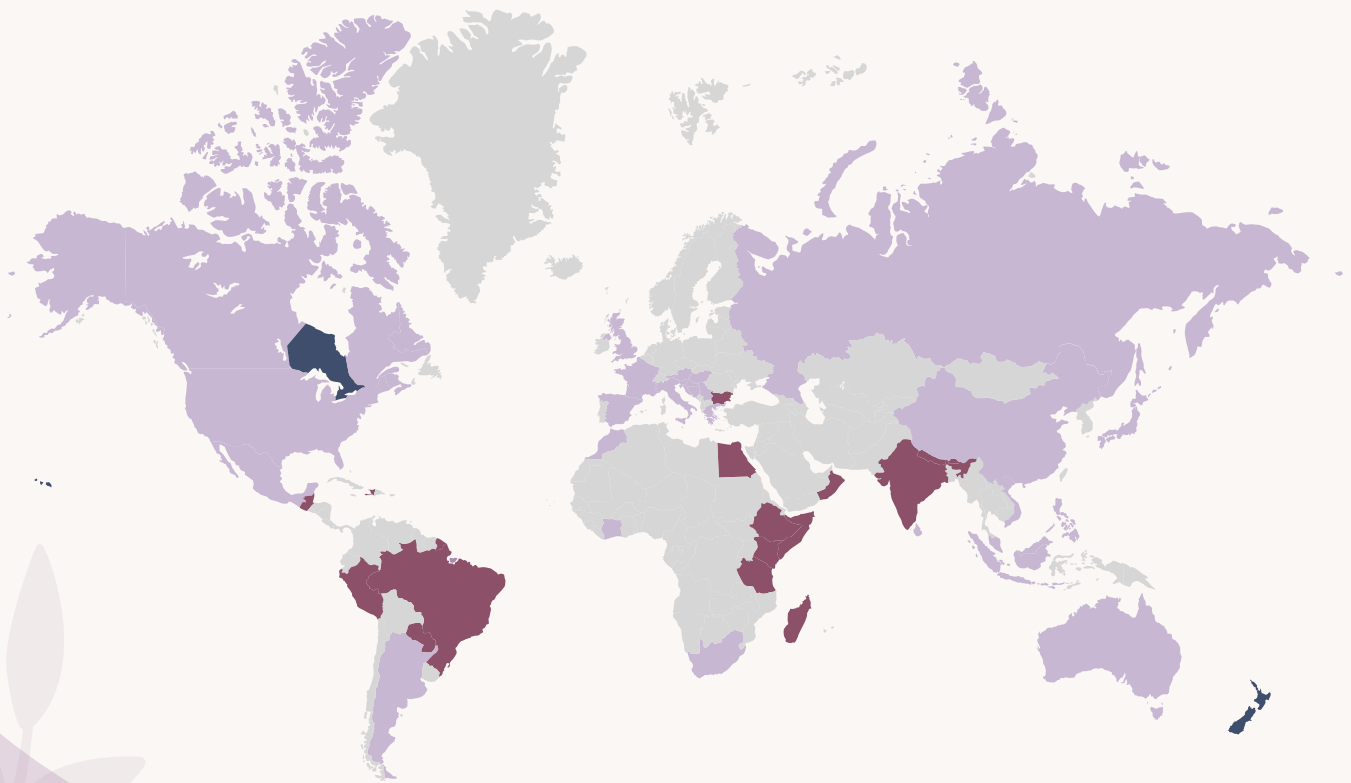
dōTERRA CO-IMPACT SOURCING™

Wir sind dankbar für die vielen weiteren Geschenke, die wir durch die ätherischen Öle erhalten und übernehmen die Verantwortung dafür, diese Geschenke weiterzugeben. Mit der Strategie des sogenannten Co-Impact Sourcing arbeitet dōTERRA daran, das Leben der Menschen und ihrer Gemeinschaften auf der ganzen Welt zu verbessern. Über die Hälfte der Länder, aus denen dōTERRA die mehr als 130 Öle bezieht, gelten als Entwicklungsländer.

Im Rahmen von Co-Impact Sourcing arbeiten wir mit Bauern zusammen, die ihre einheimischen Pflanzen, das lokale Klima sowie die wirksamsten Techniken für Wachstum und Ernte dieser Pflanzen am besten kennen. Mit dieser Strategie kann dōTERRA nicht nur reine, kostbare und hochwertige ätherische Öle produzieren; Es werden auch nachhaltige Arbeitsplätze für die Anbauenden auf dem Land und ihre Familien geschaffen, die anderenfalls für unfaire Löhne oder unter schlechten Bedingungen arbeiten müssten.

VERANTWORTUNGSVOLLE BESCHAFFUNG UND PRODUKTION

Das dōTERRA™-Netzwerk von Anbauenden und Destillierenden umspannt den Globus von Italien bis Madagaskar, von Argentinien bis Neuseeland. dōTERRA sucht auf der ganzen Welt nach Quellen für die hochwertigsten Öle. Zugleich ist es uns wichtig, Beziehungen aufzubauen, die Bestand haben und unseren Erzeugern zugutekommen. Nach Bedarf und Situation arbeiten unsere Co-Impact Sourcing™-Partner mit der dōTERRA Healing Hands Foundation™, einer US-amerikanischen Stiftung, zusammen. Die Stiftung unterstützt Gemeinschaften mit Projekten zur Armutsbekämpfung und konzentriert sich auf ihre ökologische Verantwortung, um den Schutz der natürlichen Ressourcen zu gewährleisten und andere ökologische Probleme zu bewältigen.



● Bezugsquellen der ätherischen Öle von dōTERRA

Durch Co-Impact Sourcing beschafftes Öl:

● Initiativen zur Armutsbekämpfung

● Ökologische Verantwortung

So wichtig wie das Anpflanzen, das Wachstum und die Ernte von Pflanzenmaterialien für die Herstellung von hochwertigem ätherischem Öl ist, so entscheidend ist auch der nächste Schritt, die Destillation. Mit Liebe zum Detail, der richtigen Ausrüstung und der Verpflichtung, nur das Beste zu produzieren, spielen die Destillierenden von dōTERRA eine wichtige Rolle bei der Bewahrung des empfindlichen chemischen Profils jedes ätherischen Öls. dōTERRA verwendet zwei Extraktionsverfahren: Wasserdampfdestillation und Expression. Diese Methoden haben sich für die Herstellung reiner, hochwertiger ätherischer Öle bewährt.



Wasserdampfdestillation: Bei diesem empfindlichen und zeitintensiven Verfahren wird Wasser gekocht, wodurch Dampf entsteht, der durch das Pflanzenmaterial geleitet wird. Der Dampf transportiert die Aromastoffe aus der Pflanze in ein Sammelrohr, wo er abkühlt und wieder zu Wasser wird. Das reine ätherische Öl ist jetzt vom Wasser getrennt und kann problemlos „gesammelt“ werden.



Expression: Dieses Verfahren, auch „Kaltpressen“ genannt, wird nur für die Herstellung der ätherischen Zitrusöle von dōTERRA angewendet. Dabei wird durch mechanischen Druck das reine und potente ätherische Öl aus der Schale der Zitrusfrucht gepresst.

Mit größter Sorgfalt und auf der ganzen Welt sucht dōTERRA seine Produzenten aus, die bei der Herstellung von über 100 verschiedenen ätherischen Ölen helfen. Dank der Partnerschaft mit Experten, bei denen die Qualität der ätherischen Öle an erster Stelle steht, kann dōTERRA seinen Kunden dauerhaft einzigartige und reine Produkte anbieten.



INNOVATIVE WISSENSCHAFTLICHE TESTS

Nach der sorgfältigen Ernte und Destillation wird jede Charge der ätherischen Öle zur Prüfung an das hochmoderne Labor von dōTERRA geschickt. Um höchste Qualität zu gewährleisten, hat dōTERRA das Prüfverfahren CPTG™ (Certified Pure Tested Grade – Garantiert reine, geprüfte Qualität) entwickelt. Anhand von strengen Kriterien bescheinigen die CPTG™-Standards, dass dōTERRA-Öle keine zugesetzten Füllstoffe oder schädliche Verunreinigungen enthalten, sondern rein und authentisch sind.

Um den Anwender*innen von ätherischen Ölen stets ein qualitativ hochwertiges Produkt anbieten zu können, bemüht sich dōTERRA um die aktuellsten und fortschrittlichsten Prüfmethode für alle ätherischen Öle. In Zusammenarbeit mit Expert*innen aus Hochschulen, Industrie und Wissenschaft hat dōTERRA ein innovatives Prüfverfahren entwickelt, das die Standards anderer Hersteller von ätherischen Ölen übertrifft.

Das dōTERRA-Labor und vertrauenswürdige externe Labore führen die folgenden Tests durch, um sicherzustellen, dass nur die hochwertigsten Öle für den Kundengebrauch zugelassen werden:



Organoleptische Prüfung: Eine Bewertung von Aussehen, Farbe und Aroma der einzelnen Öle



Optische Rotation: Kann dabei helfen, synthetische Additive zu erkennen, die von anderen Tests nicht erfasst werden



Spezifisches Gewicht: Überprüfung von Reinheit und Qualität der einzelnen ätherischen Öle



Brechungsindex: Misst, wie sich das Licht durch das Öl ausbreitet, und stellt so die Einhaltung der dōTERRA-Standards sicher



Gaschromatographie/Massenspektroskopie (GC/MS): Stellt sicher, dass die chemische Zusammensetzung jedes einzelnen Öls dem erwarteten chemischen Profil entspricht



Kontaminationsprüfung: Untersuchung der Öle auf schädliche Verunreinigungen, Schwermetalle und potenziell schädliche Mikroorganismen



Fourier-Transformations-Infrarotspektroskopie (FTIR): Analysiert die stoffliche Zusammensetzung des Öls, um sicherzustellen, dass es den dōTERRA-Standards entspricht



Stabilitätsprüfung: Hilft sicherzustellen, dass ein ätherisches Öl seine Reinheit und Wirksamkeit für die Dauer der vorgesehenen Verwendung beibehält

Zusätzlich zu den strengen Prüfstandards nutzt dōTERRA das Wissen und die Expertise eines wissenschaftlichen Beratungsgremiums mit Fachleuten aus Chemie, Mikrobiologie, Botanik, Forschungswissenschaft, Physiologie und Ernährungswissenschaft.

WEGWEISENDE MEDIZINISCHE FORSCHUNGSARBEIT UND PARTNERSCHAFTEN

Zusätzlich zum wissenschaftlichen Beratungsgremium, mit dessen Hilfe dōTERRA führend in Sachen modernster Tests für ätherische Öle bleibt, verpflichtet sich das Unternehmen auch weiterhin, die Erfahrung mit ätherischen Ölen zu verbessern, indem es eng mit Fachleuten im modernen Gesundheitswesen zusammenarbeitet.

Die Forschung spielt eine wichtige Rolle, um den Kund*innen von dōTERRA sichere und effektive Anwendungsmöglichkeiten für ätherische Öle als Ergänzung zur Schulmedizin anzubieten. Durch die Zusammenarbeit mit weltbekannten medizinischen Einrichtungen, Kliniken und Universitäten erhält dōTERRA wertvolle Erkenntnisse, die den Kund*innen helfen, über die sicheren und optimalen Anwendungsmöglichkeiten der ätherischen Öle im Bilde zu sein. dōTERRA verfügt ebenfalls über ein medizinisches Beratungsgremium, das aus Fachleuten besteht, die an einer Weiterentwicklung von ätherischen Ölen speziell im Gesundheitsbereich arbeiten.



dōTERRA HEALING HANDS™

Neben der geschäftlichen Seite von Co-Impact Sourcing™ arbeitet dōTERRA mit der dōTERRA Healing Hands Foundation™ auch daran, die Lebensqualität der Familien in diesen Gemeinschaften zu verbessern. Die dōTERRA Healing Hands Foundation ist eine in den Vereinigten Staaten eingetragene gemeinnützige Organisation, die sich dafür einsetzt, das Leben von Millionen Menschen auf der ganzen Welt zu verbessern und ihnen Hoffnung zu geben.



Rund um den Globus können sich dōTERRA-Mitglieder der dōTERRA Healing Hands Foundation anschließen und mithelfen, Heilung und Hoffnung in die Welt zu tragen, indem wir Krankheit und Armut bekämpfen und schließlich den Menschen weltweit dabei helfen, auf eigenen Füßen zu stehen. dōTERRA Healing Hands unterstützt Projekte in den folgenden Bereichen:

Sauberes Wasser und
Sanitäreinrichtungen

Katastrophenhilfe

Stärkung von Frauen

Globale Gesundheit

Selbstständigkeit

Unterstützung von Kindern

Bekämpfung von Menschenhandel





ERSTKLASSIGE ÄTHERISCHE ÖLE – DIREKT IN IHR ZUHAUSE

Jedes Detail des Produktionsprozesses für ätherische Öle ist auf ein einziges Ziel ausgerichtet: dōTERRA-Anwender*innen mit reinen, qualitativ hochwertigen Ölen zu versorgen. Wir bei dōTERRA wissen, dass die Verpflichtung zu Verantwortung, Wirksamkeit und Genauigkeit ätherische Öle hervorbringt, die im Leben der Menschen überall auf der Welt wirklich etwas bewirken können. Mit hochwertigen ätherischen Ölen können Sie und Ihre Familie Lösungen für Probleme des Alltags finden – und damit dōTERRAs Mission erfüllen, mit reinen ätherischen Ölen Leben zu verändern.

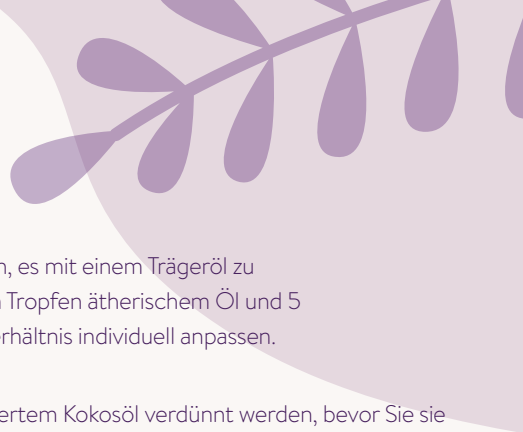


DIE VERWENDUNG ÄTHERISCHER ÖLE

Es gibt unzählige Anwendungsmöglichkeiten für die ätherischen Öle von dōTERRA. Ob als aromatische Ergänzung in Ihrem süßen oder herzhaften Leibgericht, als Haushaltshelfer oder als Zusatz in Ihrer täglichen Gesichts- und Hautpflegeroutine – Sie werden für jedes Öl die perfekte Nutzung finden! Wir haben hier einen einfachen Leitfaden zusammengestellt, der Ihnen dabei hilft, die Öle auf sichere und effektive Weise zu verwenden.

Die reinen ätherischen Öle von dōTERRA sind sehr kraftvoll! Kleine Menge, große Wirkung – beachten Sie also immer die Anwendungsempfehlungen von dōTERRA. Weitere Informationen zur Verwendung der Öle finden Sie auf den Etiketten der Produkte, im dōTERRA Europe Product Guide und auf den Internetseiten von dōTERRA Europe.





Wenn Sie ein ätherisches Öl zum ersten Mal auf Ihrer Haut verwenden, empfehlen wir Ihnen, es mit einem Trägeröl zu verdünnen. So können Sie testen, wie Ihre Haut auf das Öl reagiert. Beginnen Sie mit einem Tropfen ätherischem Öl und 5 Tropfen Fraktioniertem Kokosöl. Mit zunehmender Zeit und Erfahrung können Sie dieses Verhältnis individuell anpassen.

Manche ätherischen Öle sind sehr stark und sollten immer mit einem Trägeröl wie Fraktioniertem Kokosöl verdünnt werden, bevor Sie sie auf die Haut auftragen. Solche Öle sind: Cassia, Cinnamon (Zimt), Clove (Gewürznelke), Geranium (Geranie), Lemongrass (Zitronengras), Oregano und Thyme (Thymian). Sie werden als warme Öle bezeichnet. Wenn Sie solche Öle zum ersten Mal ausprobieren, beginnen Sie mit einem Verdünnungsverhältnis von einem Tropfen ätherischem Öl zu 10 Tropfen Fraktioniertem Kokosöl.

Manche ätherische Öle lösen Lichtempfindlichkeit aus, wodurch Sie leichter einen Sonnenbrand bekommen können. Nach dem Auftragen dieser Öle sollten Sie mindestens zwölf Stunden UV-Strahlen (Sonnenlicht oder Sonnenbank) meiden. Solche Öle sind: dōTERRA Air™, AromaTouch™, Bergamot (Bergamotte), dōTERRA Cheer™, Citrus Bliss™, Elevation™, dōTERRA Forgive™, Grapefruit, InTune™, Lemon (Zitrone), Lime (Limette), dōTERRA Motivate™, dōTERRA On Guard™, Purify™, Smart & Sassy™, Wild Orange (Wildorange) und Zendocrine™.

Generell können ätherische Öle überall auf der Haut angewendet werden. Bestimmte Bereiche sollten allerdings ausgespart werden. Tragen Sie die Öle nicht auf oder in der Nähe der Naseninnenseite, des Innenohrs, der Augen, verletzter Haut oder auf anderen empfindlichen Bereichen auf.

Wenn Ihre Haut nach der Verwendung eines Öls rot wird, juckt oder brennt, entfernen Sie das Öl von der Haut, indem Sie die Stelle sanft mit einem weichen Tuch abwischen und dann abwechselnd ein Trägeröl wie Fraktioniertes Kokosöl auftragen und die Stelle wieder vorsichtig abwischen.

Wenn Sie ätherische Öle innerlich anwenden, reichen ein oder zwei Tropfen je Anwendung aus. Sie können das Öl direkt in Wasser oder eine andere Flüssigkeit geben bzw. es in eine leere Kapsel füllen und schlucken.

Wenn Sie die Öle zum Kochen verwenden, gehen Sie am besten nach der Zahnstochermethode vor. Nehmen Sie hierfür den transparenten Deckel ab und tauchen Sie das Ende des Zahnstochers ins Öl. Nun können Sie den Zahnstocher in Ihre Speise rühren. Geben Sie nur allmählich und nach Geschmack mehr Aroma hinzu – die Öle sind sehr intensiv, sodass eine winzige Menge ausreicht.

Kinder sind im Allgemeinen empfindlicher gegenüber ätherischen Ölen als Erwachsene. Verdünnen Sie das ätherische Öl erst, bevor Sie es auf die Kinderhaut auftragen, und beginnen Sie mit der Anwendung bei den Füßen.

Da dōTERRA-Öle so kraftvoll sind, sollten sie nur unter Aufsicht von Erwachsenen verwendet werden. dōTERRA empfiehlt, die Öle an einem erhöhten, schwer erreichbaren Ort aufzubewahren. Lagern Sie die Öle mit dem mitgelieferten Tropfeinsatz in der Flasche und mit fest verschlossenem Deckel.

Wenn Sie Fragen zur Verwendung ätherischer Öle für Ihre speziellen Bedürfnisse haben, sprechen Sie mit fachkundigen Gesundheitsspezialist*innen.





ÄTHERISCHE EINZELÖLE

Ätherische Einzelöle von dōTERRA™ stammen aus den reinsten, natürlichen Quellen der Erde und bringen Ihnen die Kraft und Einfachheit der Natur bis in Ihr Zuhause. Jedes dōTERRA-Einzelöl hat seine einzigartige chemische Zusammensetzung und sein eigenes Aroma und erhält dadurch eine Reihe von exklusiven Vorteilen für die Anwender*innen. Ganz gleich, wo Ihre Bedürfnisse oder Vorlieben liegen, die Vielfalt der Öle und ihrer Anwendungsmöglichkeiten macht es Ihnen leicht, ein ätherisches Öl von dōTERRA zu finden, das einfache Lösungen für viele Ihrer täglichen Anforderungen bietet.





Arborvitae (Lebensbaum)

Unser ätherisches Öl Arborvitae (Lebensbaum) wird aus dem Kernholz des Riesenlebensbaums (*Thuja plicata*) gewonnen. Diese einzigartige Quelle für Arborvitae (Lebensbaum) hat ein ausgeprägtes chemisches Profil und einen ungewöhnlich hohen Gehalt an Methylthujat. Der Lebensbaum hat eine majestätische Größe und ist reich an einzigartigen Vorteilen.

Hauptvorteile:

- Kann eine positive Wirkung auf die Haut haben
- Wird gern bei der Meditation verwendet
- Hat ein holziges, warmes und erdiges Aroma

Anwendungsmöglichkeiten:

- Kombinieren Sie dieses Öl mit Cedarwood (Zeder) und Frankincense (Weihrauch) zu einem selbstgemachten Eau de Cologne mit einem holzigen, warmen Aroma.
- Tragen Sie das Öl vor dem Yoga auf Ihre Haut auf und Sie werden Ihre Praxis noch mehr genießen können.
- Wenn Sie das Öl vor Wanderungen oder Outdoor-Aktivitäten auf Hand- und Fußgelenke auftragen um unterwegs motivierter zu sein.

Basil (Basilikum)

Basil (Basilikum) ist ein kulinarisches Must-have und wird auf der ganzen Welt verwendet, um Speisen mehr Aroma zu verleihen. Das Kraut gehört zur Familie der Minze. Es gibt Fleisch, Pasta und Vorspeisen einen frischen und krautigen Geschmack.

Hauptvorteile:

- Vielseitige Geschmackskomponente
- Gibt verschiedenen Gerichten eine würzige Note
- Ideal für Suppen, Salate und herzhafte Rezepte

Anwendungsmöglichkeiten:

- Ersetzen Sie getrocknetes Basilikum in herzhaften Gerichten für noch mehr Aroma mit dem ätherischen Öl Basil (Basilikum).
- Mixen Sie einen Tropfen Basil (Basilikum), Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem schnellen und einfachen Salatdressing.
- Als Alternative zu Fertigsaucen können Sie Ihre eigene Pastasauce aus frischen Tomaten, Knoblauch, einem Tropfen Basil (Basilikum) und geschnittenen Zwiebeln herstellen.
- Geben Sie einen Tropfen Basil (Basilikum) in Olivenöl und träufeln Sie es über frisch gebackenes Brot oder runden Sie damit eine Vorspeise ab.





Bergamot (Bergamotte)

Die Bergamotte ist die empfindlichste aller Zitruspflanzen, denn sie benötigt besondere Klima- und Bodenbedingungen, um zu gedeihen. Unter den Zitrusölen ist Bergamot (Bergamotte) einzigartig, da es sowohl belebend als auch beruhigend wirkt. Bergamotte wird seit Jahrhunderten verwendet, um Ruhe zu fördern und den Teint zu verjüngen.

Hauptvorteile:

- Wirkt beruhigend auf die Haut
- Wird wegen der beruhigenden Wirkung in der Massagetherapie verwendet
- Wirkt stimmungsaufhellend

Anwendungsmöglichkeiten:

- Tragen Sie das Öl beim Duschen auf Ihre Haut auf und genießen Sie die reinigenden Eigenschaften für Ihre Haut.
- Verwenden Sie es zusammen mit Fraktioniertem Kokosöl in einer beruhigenden Entspannungsmassage.
- Geben Sie ein bis zwei Tropfen zu Ihrem selbstgemachten Hautreiniger.

Black Pepper (Schwarzer Pfeffer)

Schwarzer Pfeffer ist ein bekanntes Kochgewürz, das gern verwendet wird, um den Geschmack von Lebensmitteln zu optimieren. Sein ätherisches Öl kann als scharf, beißend, fruchtig und würzig beschrieben werden und wird für Fleisch, Suppen, Vorspeisen und Salate verwendet, um deren Geschmack zu verstärken. Obwohl Black Pepper (Schwarzer Pfeffer) allgemein für seine umfangreichen kulinarischen Anwendungen bekannt ist, sind seine Vorteile bei äußerlicher Anwendung nicht weniger erwähnenswert.

Hauptvorteile:

- Gilt als eines der aromatischsten ätherischen Öle
- Anregender, krautiger Geschmack
- Ideal zum Würzen von herzhaften Gerichten

Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie einen Tropfen Black Pepper (Schwarzer Pfeffer) zu Fleisch –z.B. in einer Steakmarinade–, Suppen, Vorspeisen und Salaten.
- Kombinieren Sie Black Pepper (Schwarzer Pfeffer) mit Cilantro (Korianderkraut), um Ihrem nächsten deftigen Gericht eine würzige Note zu geben.



Black Spruce (Schwarzfichte)

Die Schwarzfichte wurde traditionell von den Ureinwohnern Amerikas zur Förderung der Hautgesundheit und als Teil ihrer spirituellen Heilpraktiken verwendet. Das Holz liefert ein sehr potentes ätherisches Öl.

Hauptvorteile:

- Bietet wohltuende Linderung für die Haut, z.B. bei kleineren Irritationen
- Der hohe Anteil von Bornylacetat fördert Gefühle von Entspannung und Ruhe

Anwendungsmöglichkeiten:

- Für ein wohltuendes Gefühl nach anstrengenden Aktivitäten mischen Sie ein bis zwei Tropfen Black Spruce (Schwarzfichte) mit Fraktioniertem Kokosöl und verwenden es in einer Massage.
- Probieren Sie das Öl in Verbindung mit Ihrer Feuchtigkeitspflege, um Hautunreinheiten zu reduzieren und eine gesund aussehende Haut zu fördern.
- Tragen Sie das Öl tagsüber auf Ihren Hals auf, um Gefühle von Harmonie und Gleichgewicht zu fördern.



Blue Tansy (Blauer Rainfarn)

Der Blaue Rainfarn, auch bekannt als Marokkanische Kamille, ist eine einjährige gelbblühende Mittelmeerpflanze, die im Norden Marokkos vorkommt. Die Blüte des Blauen Rainfarns hat eine chemische Zusammensetzung, nach der sich jede Haut sehnt. Chamazulen, eine chemische Komponente des ätherischen Öls Blue Tansy (Blauer Rainfarn), verleiht ihm seine charakteristische indigoblaue Farbe. Geben Sie etwas Öl in ein heißes Bad, verwenden Sie es zusammen mit Ihren Lieblingshautpflegeprodukten oder massieren Sie es einfach in die Haut ein! Verdünnen Sie das Öl, um die Entstehung von Flecken zu mildern.

Hauptvorteile:

- Kann beim topischer Anwendung auf die Haut beruhigend wirken
- Hat bei Anwendung auf der Haut besondere beflügelnde Eigenschaften
- Hauptbestandteil in vielen dōTERRA-Mischungen, zum Beispiel in dōTERRA Balance™ und Deep Blue™

Anwendungsmöglichkeiten:

- Massieren Sie das Öl zusammen mit Fraktioniertem Kokosöl oder einer Lotion nach einem langen Arbeitstag oder intensivem Training in Ihre Haut ein.
- Geben Sie einen Tropfen zu Ihrer Lieblingsfeuchtigkeitscreme oder Ihrem Lieblingsreiniger.
- Tragen Sie das Öl auf kleinere Hautirritationen auf, um von der lindernden Wirkung zu profitieren.
- Massieren Sie schmerzende Muskeln mit Blue Tansy (Blauer Rainfarn) und Lotion, um den Körper beim Erholungsprozess zu unterstützen.
- Stellen Sie Ihre eigene Mischung her! Öle, die mit Blue Tansy (Blauer Rainfarn) gut harmonieren, sind z. B. Geranium (Geranie), Clary Sage (Muskatellersalbei), Petitgrain, Lavender (Lavendel), Juniper Berry (Wacholderbeere), Spearmint (Grüne Minze) und Ylang Ylang.





Cardamom (Kardamom)

Cardamom ist in traditionellen indischen Süßigkeiten und Tees wegen seiner kühlenden Wirkung und seines minzigen Geschmacks zu finden. Verwenden Sie ihn in Brot, Smoothies, Fleischgerichten und Salaten, um deren Geschmack zu betonen. Das Gewürz ist zwar weltweit geschätzt, aber das ätherische Öl Cardamom (Kardamom) von dōTERRA kann in vielerlei Hinsicht noch mehr Vorteile bringen.

Hauptvorteile:

- Gilt als eines der aromatischsten ätherischen Öle
- Vielseitiges Gewürz zum Kochen und Backen
- Krautiger Geschmack, der ideal für Suppen, Salate und zum Würzen von herzhaften Gerichten ist

Anwendungsmöglichkeiten:

- Peppen Sie Ihr selbstgebackenes Brot mit einem Tropfen Cardamom (Kardamom) auf!
- Geben Sie einen Tropfen in Suppen, Currys, zu Fleisch und Salaten, um den Geschmack der Speisen zu intensivieren.
- Verleihen Sie Desserts mit ein klein wenig Cardamom (Kardamom) einen Geschmackskick.
- Es empfiehlt sich, für ein besonders intensives Würzaroma das ätherische Öl Cardamom (Kardamom) anstelle von Kardamomsamen zu verwenden.



Cassia

Cassia ist eng mit Zimt verwandt und hat ein starkes, würziges Aroma, das bereits in kleinen Mengen jede beliebige ätherische Ölmischung verändert. Cassia kann in der Küche entweder als Zimtersatz in Kuchen und Brot oder in zahllosen Vorspeisen und Desserts verwendet werden.

Hauptvorteile:

- Cassia hat ein ähnliches Aroma wie gemahlener Zimt
- Cassia verleiht verschiedenen Speisen einen intensiven Geschmackskick

Anwendungsmöglichkeiten:

- Kombinieren Sie Cassia in den kalten Monaten mit Clove (Gewürznelke) und Ginger (Ingwer) und in einem warmen, beruhigenden Heißgetränk.
- Geben Sie einen Tropfen zusammen mit Lemon (Zitrone) in ein Glas Wasser und trinken Sie es morgens vor dem Frühstück.

Cedarwood (Zeder)

Das ätherische Öl Cedarwood (Zeder) ist für seinen kräftigen Farbton und warmen, holzigen Duft bekannt. Für Anwender*innen bietet es unzählige Vorteile für die Haut. Cedarwood (Zeder) gilt als eines der am stärksten erdenden Öle und trägt dazu bei, am Ende eines langen Tages eine beruhigende Umgebung zu kreieren. Bei topischer Anwendung hat Cedarwood (Zeder) klärende Eigenschaften.

Hauptvorteile:

- Hilft, zu entspannen
- Fördert eine gesund aussehende Haut
- Hat klärende Eigenschaften

Anwendungsmöglichkeiten:

- Träufeln Sie ein bis zwei Tropfen in Ihr Gesichtswasser oder in Ihre Feuchtigkeitspflege, um ein klares, gesundes Hautbild zu fördern.
- Geben Sie ein paar Tropfen auf einen Wattebausch und platzieren Sie ihn im Schrank, um Motten fernzuhalten.
- Mischen Sie Cedarwood (Zeder) ins Badewasser für ein entspannendes Wellness-Erlebnis.
- Reiben Sie vor dem Sport ein bis zwei Tropfen auf Ihre Brust für anhaltende Vitalität.
- Kombinieren Sie das Öl mit einer Lotion und massieren Sie diese in Ihre Haut ein, um Gefühle von Wohlbefinden zu fördern.
- Hautunreinheiten können reduziert werden, wenn Sie einen Tropfen direkt auf die betroffene Stelle auftragen.



Celery Seed (Selleriesamen)

Die Verwendung von Sellerie reicht bereits bis ins China des 5. Jahrhunderts zurück und gilt seitdem als Klassiker in einer Vielzahl von Gerichten. Sellerie hat ein komplexes, kräftiges, süßes und würziges Aroma. Die Pflanze ist nach zwei Jahren voll ausgereift und bildet dann kleine, hellbraune bis braune Knollen.

Hauptvorteile:

- Eine aromatische Ergänzung in einer Vielzahl von Gerichten
- Bekannt für sein komplexes, kräftiges, süßes und würziges Aroma

Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie ein paar Tropfen in Ihren morgendlichen Smoothie für eine wohltuende Abwechslung.
- Genießen Sie Ihr Wasser mit einigen Tropfen dieses Öls.
- Wenn es beim Kochen schnell gehen muss, ersetzen Sie frischen Sellerie durch Celery Seed (Selleriesamen).





Cilantro (Korianderkraut)

Die vielen Anwendungen und Vorteile von Koriander sind seit Jahrhunderten dokumentiert. Die kulinarischen Einsatzmöglichkeiten von Cilantro (Korianderkraut) sind endlos! Verleihen Sie Fleisch, Salaten, Dips und Pommes frites im Handumdrehen eine frische, leckere Note. Der markante, krautige Geschmack macht aus jedem Gericht ein Highlight!

Hauptvorteile:

- Ideal für selbstgemachte Dips, Saucen, Salate und eine Vielzahl von herzhaften Gerichten
- Lässt sich gut mit Zitrusölen kombinieren
- Verleiht Gerichten einen frischen Aromakick

Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie Cilantro (Korianderkraut) zu Pfannengerichten, Salaten und Dips und erleben Sie seinen unverwechselbar krautigen Geschmack.
- Ersetzen Sie in allen Ihren Lieblingsrezepten für Guacamole, Salsa, Salat und Dip den frischen Koriander durch einen Tropfen Cilantro (Korianderkraut).
- Wird am besten in der Küche aufbewahrt, wo es schnell zur Hand ist.

Cinnamon (Zimt)

Das süße, würzige Aroma der Zimtrinde wird auf der ganzen Welt geschätzt. Zimt wird aus einem tropischen, immergrünen Baum gewonnen, der bis zu 14 Meter hoch wird und stark duftende Rinde, Blätter und Blüten hat. Die Zimtrinde wird historisch gesehen schon sehr lange kulinarisch verwendet, aber auch ihr ätherisches Öl ist überraschend vielseitig. Zimt wird häufig in Mundspülungen und Kaugummi verwendet.

Hauptvorteile:

- Beliebt, vielseitiges Gewürz
- Verfeinert den Geschmack von Getränken, Brot, Desserts und Vorspeisen

Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie einen Tropfen in eine Tasse Tee mit Honig oder heiße Schokolade für ein köstliches, heißes Getränk.
- Mischen Sie einen Tropfen in 100 ml Wasser und gurgeln Sie damit.
- Ersetzen Sie in Ihrem nächsten Rezept den gemahlene Zimt durch Cinnamon (Zimt) und Sie erhalten ein herrlich würziges Aroma.



Clary Sage (Muskatellersalbei)

Clary Sage (Muskatellersalbei) ist weithin bekannt für seine beruhigenden Eigenschaften und wirkt entspannend, lindernd und ausgleichend – besonders wenn das Öl zur Beruhigung der Haut verwendet wird. Bei Anwendung auf der Haut kann es auch dabei helfen, die Emotionen auszugleichen.

Hauptvorteile:

- Fördert die Entspannung in Vorbereitung auf einen erholsamen Schlaf
- Wirkt besonders beruhigend und lindernd auf die Haut

Anwendungsmöglichkeiten:

- Tragen Sie das Öl während Ihrer Periode auf Ihren Bauch auf, um Beschwerden zu lindern.
- Verwenden Sie das Öl nach Bedarf auf Ihrer Haut zur Beruhigung und zum Ausgleich gesteigerter Emotionen.
- Kombinieren Sie das Öl mit Lavender (Lavendel) und geben Sie es ins Badewasser für ein entspannendes Erlebnis.
- Für gesundes Haar und gesunde Kopfhaut geben Sie einige Tropfen zum Shampoo oder Conditioner.
- Kombinieren Sie das Öl mit Fraktioniertem Kokosöl und Sie erhalten ein beruhigendes und verjüngendes Hautmassageöl.





Clove (Gewürznelke)

Die Vorteile und Anwendungen der Gewürznelke reichen zurück bis ins alte China und nach Indien. Als Küchenzutat verleiht die Gewürznelke jedem Gericht oder Dessert einen würzigen Geschmack. Sie wird aufgrund ihres Aromas außerdem gern in Dentalpräparaten, Süßwaren und Kaugummi verwendet.

Hauptvorteile:

- Warme, würzige Eigenschaften machen dieses Öl ideal für herbstliche und winterliche Rezepte
- Häufige Verwendung als Kochgewürz
- Wird gern in Desserts verwendet

Anwendungsmöglichkeiten:

- Aufgrund seiner warmen, würzigen Eigenschaften ist Clove (Gewürznelke) die perfekte Ergänzung für Ihre Lieblingsrezepte im Herbst oder in der Weihnachtszeit.
- Verwenden Sie beim Backen Clove (Gewürznelke) anstelle von getrockneten Nelken.



Copaiba (Kopaiva)

Seit dem 16. Jahrhundert wird dieses ätherische Öl von der indigenen Bevölkerung im Norden und Nordosten Brasiliens in traditionellen Gesundheitsritualen verwendet. Copaiba-Öl wird häufig in Kosmetikprodukten wie Seifen, Cremes, Lotionen und Parfüms verwendet, da es eine lindernde Wirkung auf die Haut hat. Tragen Sie das Öl topisch in Kombination mit einem Trägeröl oder Ihrer Gesichtspflege auf, um eine gesund aussehende Haut zu fördern.

Hauptvorteile:

- Fördert eine gesund aussehende Haut
- Reduziert das Auftreten von Hautunreinheiten
- Entwickelt bei äußerlicher Anwendung einen holzigen, harzigen und erdigen Duft

Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie das Öl für eine gesund aussehende Haut zu Ihrer Feuchtigkeitspflege.
- Mischen Sie Copaiba (Kopaiva) mit Cedarwood (Zeder), Sandalwood (Sandelholz) oder Ylang Ylang und tragen Sie es als ganz persönlichen Duft auf Ihre Haut auf.
- Tragen Sie Copaiba (Kopaiva) nach dem Sport mit Fraktioniertem Kokosöl auf die Beine auf und gönnen Sie sich eine beruhigende Massage.
- Geben Sie einen Tropfen in die Badewanne und genießen Sie ein Entspannungsbad das wie ein Jungbrunnen für Ihre Haut wirkt.



Coriander (Koriandersamen)

Koriander ist ein frisches, aromatisches Kraut, das seit Jahrhunderten verwendet wird. Besonders beliebt ist Koriander als Kochgewürz – schon ein Hauch vom ätherischen Öl Coriander (Koriandersamen) reicht aus, um ein Gericht geschmacklich vollkommen zu verändern!

Hauptvorteile:

- Ein frisches, aromatisches Kraut, das ideal ist für Suppen, Salate und zum Würzen von herzhaften Rezepten
- Gilt als eines der aromatischsten ätherischen Öle
- Kann bei äußerlicher Anwendung beruhigend und entspannend wirken

Anwendungsmöglichkeiten:

- Fügen Sie einen Tropfen zu etwas Wasser hinzu und trinken Sie es nach einer schweren Mahlzeit.
- Geben Sie einen Tropfen Coriander (Koriandersamen) zu Currys, um den Geschmack zu intensivieren.



Cypress (Zypresse)

Das ätherische Öl Cypress (Zypresse), das aus den Zweigen des hohen, immergrünen Baumes gewonnen wird, hat ein anregendes und erfrischendes Aroma. Cypress (Zypresse) wird gern in Spas und von in der Massagetherapie verwendet, da es zahlreiche Vorteile für die Haut bietet. Es hat eine erdende, aber dennoch anregende Wirkung auf die Emotionen und ist daher ein beliebtes Massageöl.

Hauptvorteile:

- Anregende und zugleich erdende Wirkung auf die Emotionen
- Kann dazu beitragen, einen fettigen Teint zu reduzieren
- Hilft beim täglichen Stimmungsmanagement

Anwendungsmöglichkeiten:

- Tragen Sie das Öl für einen Energiekick vor einem längeren Lauf auf Füße und Beine auf.
- Geben Sie das Öl zusammen mit Bittersalz in warmes Badewasser und genießen Sie die Entspannungsgefühle.
- Tragen Sie Cypress (Zypresse) auf, um das Auftreten von Hautunregelmäßigkeiten zu reduzieren und das Erscheinungsbild fettiger Haut zu verbessern.



Douglas Fir (Douglasie)

Die Douglasie ist ein hoher, immergrüner Baum aus der Familie der Kieferngewächse und verströmt ein süßes und erfrischendes Aroma. Douglas Fir (Douglasie) wird mit nachhaltigen Methoden von jungen Bäumen in Neuseeland bezogen, wo diese Baumart derart häufig vorkommt, dass das Ökosystem des Landes bedroht ist.

Hauptvorteile:

- Fördert bei äußerlicher Anwendung eine positive Stimmung und Umgebung
- Besitzt reinigende Eigenschaften, wenn es auf die Haut aufgetragen wird
- Kann beflügelnd wirken

Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie einen Tropfen zu Gesichtereiniger, fester Seife oder Duschgel und genießen Sie die zusätzliche Reinigungswirkung und ein belebendes Aroma.
- Mischen Sie Douglas Fir (Douglasie) mit ein bis zwei Tropfen Wintergreen (Wintergrün) und gönnen Sie sich nach einem langen Arbeitstag ein entspannendes Massageerlebnis.





Eucalyptus (Eukalyptus)

Der Eukalyptusbaum, der manchmal auch als Blaugummibaum bezeichnet wird, ist ein immergrüner Baum und kann bis zu 15 m hoch werden. Durch seine wichtigsten chemischen Bestandteile eignet sich Eukalyptus perfekt für eine beruhigende Massage. Eucalyptus (Eukalyptus) fördert bei äußerlicher Anwendung Entspannungsgefühle.

Hauptvorteile:

- Das aus Eukalyptusblättern gewonnene ätherische Öl Eucalyptus (Eukalyptus) hat bei äußerlicher Anwendung viele Vorteile
- Täglich angewendet kann Eucalyptus (Eukalyptus) vorteilhaft für die Haut sein

Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie einen Tropfen in eine Feuchtigkeitspflege Ihrer Wahl und tragen Sie diese in kreisenden Bewegungen auf die Haut auf.
- Verwenden Sie das Öl wegen ihrer lindernden, entspannenden Eigenschaften zusammen mit Lavender (Lavendel), Douglas Fir (Douglasie) und Cypress (Zypresse).

Fennel (Fenchel)

Ätherisches Fennel-Öl ist seit Jahrhunderten bekannt und beliebt. Fennel (Fenchel) ist ein süß duftendes Öl mit einem Aroma und Geschmack, die an Lakritz erinnern.

Hauptvorteile:

- Wird seit Jahrhunderten in vielfältigster Form verwendet
- Anregender, krautiger Geschmack
- Ideal für Suppen, Salate und zum Würzen von herzhaften Gerichten

Anwendungsmöglichkeiten:

- Für eine herzhaftere Note bei Weiße-Bohnen-Paste oder Gurkensalat, dosieren Sie das Öl mit einem Zahnstocher.
- Wenn Sie gerade versuchen, auf Industriezucker und Süßigkeiten zu verzichten, dann geben Sie einen Tropfen Fennel (Fenchel) in Ihr Wasser oder Ihren Tee.
- Noch schmackhafter wird Ihr Gericht, wenn Sie Fenchelsamen durch Fennel (Fenchel) ersetzen.





Frankincense Touch

Genießen Sie die Vorteile von Frankincense (Weihrauch), verdünnt mit Fraktioniertem Kokosöl, wodurch es besonders sanft wird.

Frankincense (Weihrauch)

Ätherisches Weihrauch-Öl gilt seit jeher aufgrund seines reichhaltigen Aromas und seiner Rarität als wahre Kostbarkeit. Bereits vor Jahrhunderten verwendeten die alten Ägypter Weihrauchharz in vielfältiger Weise, zum Beispiel für Parfüms und Salben. Seine beruhigenden und verschönernden Eigenschaften können die Haut verjüngen und das Auftreten von Unreinheiten bei topischer Anwendung reduzieren.

Hauptvorteile:

- Beruhigt die Haut
- Reduziert das Auftreten von Hautunreinheiten
- Fördert Gefühle von Frieden, Entspannung und Zufriedenheit

Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie zwei Tropfen zu Ihrer Feuchtigkeitspflege, um das Auftreten von Hautunregelmäßigkeiten zu reduzieren und das Erscheinungsbild der Haut zu verjüngen.
- Massieren Sie Frankincense (Weihrauch) in Hände und Füße für eine warme, beruhigende Wirkung nach anstrengenden Aktivitäten.
- Für Entspannung und Ausgeglichenheit reiben Sie das Öl in Ihre Haut ein.

Geranium (Geranie)

Geranien werden wegen ihrer Schönheit angebaut und ihr süßes, florales Aroma gilt in der Parfümindustrie als echter Klassiker. Die Verwendung von ätherischem Geranien-Öl reicht zurück bis ins alte Ägypten, wo es für Schönheitsrituale Verwendung fand. Geranien-Öl ist daher ideal für Hautpflegeprodukte.

Hauptvorteile:

- Verwenden Sie das Öl in erdenden und beruhigenden Massagen nach einem langen Arbeitstag oder nach einem anstrengenden Training
- Fördert eine reine Haut

Anwendungsmöglichkeiten:

- Tragen Sie Geranium (Geranie) nach dem Duschen auf die Haut auf oder mischen Sie es mit Fraktioniertem Kokosöl für einen ganzheitlichen Effekt.
- Tragen Sie das Öl direkt auf die Haut auf oder genießen Sie eine Dampfmaske, die Ihre Haut noch schöner macht.
- Kombinieren Sie es mit Gesichts- und Körperlotionen für einen belebenden, blumigen Duft.



Ginger (Ingwer)

Das ätherische Öl Ginger (Ingwer) von dōTERRA wird in Madagaskar angebaut und aus dem frisch geernteten Rhizom der Ingwerpflanze – dem dicht unter der Erde wachsenden Wurzelstock, der aus dem Wurzelsystem abzweigt – hergestellt. Ingwer wird in vielen asiatischen Gerichten als Zutat verwendet. Er hat einen scharfen, aromatischen Geschmack, wenn man ihn Speisen und Getränken zugibt. In westlichen Ländern wird Ingwer am häufigsten in Süßigkeiten wie Lebkuchen und der angelsächsischen Spezialität „Ginger Snaps“ verwendet.

Hauptvorteile:

- Bekannt für sein warmes, erdiges Aroma
- Ein beliebtes Küchengewürz, das in vielen Gerichten aus der ganzen Welt verwendet wird

Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie Ginger (Ingwer) in Ihre süßen und herzhaften Lieblingsgerichte.
- Verwenden Sie das Öl in einer Vielzahl von Rezepten, zum Beispiel für Salatdressings oder Marinaden für Steak oder Hühnchen.
- Ersetzen Sie beim Kochen den gesamten Ingwer durch einen Tropfen unseres Öls.
- Ginger (Ingwer) ist besonders geeignet für Backwaren wie Bananenbrot und Kuchen.





Grapefruit

Die Grapefruit ist die runde, gelb-orangefarbene Frucht eines immergrünen Zitrusbaumes. Sie ist bekannt für ihren säuerlich-herben Geschmack. Das gleichnamige ätherische Öl Grapefruit wird aus der Schale gewonnen. Es ist für seine vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten und Vorteile geschätzt.

Hauptvorteile:

- Verleiht Ihren Speisen und Getränken mit seinen herben, zitrusartigen Noten ein spritziges Aroma
- Erfrischendes Zitrusaroma, das die Sinne belebt

Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie einen Tropfen Grapefruit in Ihren Smoothie, um den Geschmack aufzupeppen.
- Verwenden Sie das Öl als perfekte Ergänzung beim Kochen oder Backen mit anderen Zitrusaromen.

Green Mandarin (Grüne Mandarine)

Unser ätherisches Öl Green Mandarin (Grüne Mandarine) wird aus der unreifen Frucht des Mandarinenbaums gepresst und ist in seinem Geschmack und seiner Verwendung einzigartig unter den Zitrusölen. Ähnlich wie auch die anderen Zitrusöle stellt das süße und leicht blumig duftende Green Mandarin (Grüne Mandarine) eine gute Möglichkeit dar, Wasser, Salaten und anderen Gerichten einen zusätzlichen Frischekick zu geben!

Hauptvorteile:

- Emotional erhebend und herrlich duftend
- Green Mandarin (Grüne Mandarine) ist einzigartig unter den Zitrusölen und bietet eine Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten
- Gibt Wasser oder Ihrem Lieblingsgericht eine erfrischende Note

Anwendungsmöglichkeiten:

- In Ihren Kochrezepten sorgt Green Mandarin (Grüne Mandarine) für einen schnellen, frischen Aromakick.
- Für eine zitronige Erfrischung geben Sie zwei Tropfen in ca. 120ml Wasser.



Helichrysum Touch

Genießen Sie die Vorteile von Helichrysum (Strohblume), verdünnt mit Fraktioniertem Kokosöl, durch das es besonders sanft wird.



Helichrysum (Strohblume)

Das honigsüß duftende Öl Helichrysum (Strohblume) hilft bei der Erneuerung und Regeneration Ihrer Haut. Die Strohblume, auch bekannt als die ewige oder unsterbliche Blume, wird wegen ihrer verjüngenden Eigenschaften für die Haut gern in Kosmetikprodukten verwendet. Helichrysum (Strohblume) kann helfen, das Auftreten von Unreinheiten zu reduzieren, und kann einen strahlenden Teint fördern.

Hauptvorteile:

- Fördert einen reinen Teint
- Reduziert das Auftreten von Hautunreinheiten
- Erzeugt bei äußerlicher Anwendung ein beruhigendes Hautgefühl

Anwendungsmöglichkeiten:

- Tragen Sie das Öl zusammen mit Fraktioniertem Kokosöl auf und genießen Sie nach einem Tag in der Sonne die kühlende Wirkung.
- Geben Sie ein bis zwei Tropfen zu Ihrer Gesichtspflege, um das Auftreten von Unregelmäßigkeiten zu reduzieren und einen strahlenden, jugendlichen Teint zu fördern.
- Massieren Sie das Öl in Schläfen und den Nackenbereich ein und profitieren Sie von dem beruhigenden Gefühl.
- Tragen Sie das Öl vor Ihrer Beauty-Routine als Basis auf Ihr Gesicht auf, um einen strahlenden Teint zu fördern.



Jasmine Touch

Die Jasminblüte als „Königin der Blumen“ wird aufgrund ihres intensiven Dufts geschätzt. Sie kann zudem Hautunreinheiten mindern und einen gesunden, strahlenden Teint fördern.

Hauptvorteile:

- Hebt die Stimmung
- Reduziert das Auftreten von Hautunreinheiten

Anwendungsmöglichkeiten:

- Tragen Sie Jasmine Touch morgens nach dem Duschen auf, um den Tag mit einer beflügelnden und positiven Stimmung zu beginnen.
- Verwenden Sie es für ein beruhigendes, entspannendes Erlebnis in einer Massage.
- Auf Handgelenken und Hals aufgetragen, erhalten Sie einen unverwechselbaren persönlichen Duft.
- Integrieren Sie es für einen gesund aussehenden Teint in Ihre Hautpflegeroutine.

Juniper Berry (Wacholderbeere)

Das ätherische Öl der Wacholderbeere hat eine lange Geschichte traditioneller Anwendungen. Die spezifischen Eigenschaften der Wacholderbeere können sich positiv auf die Haut auswirken, also versuchen Sie, sie in Ihre regelmäßige Hautpflege zu integrieren.

Hauptvorteile:

- Kann wohltuend für die Haut sein
- Tragen Sie einen Tropfen auf der Haut für einen klaren Teint auf
- Holziges, würziges, frisches Aroma

Anwendungsmöglichkeiten:

- Probieren Sie Juniper Berry (Wacholderbeere) zusammen mit Bergamot (Bergamotte). Diese beiden Öle passen wunderbar zusammen, denn Bergamot (Bergamotte) bringt bei topischer Anwendung einen zusätzlichen beruhigenden und erhebenden Effekt mit ein.
- Geben Sie zur Unterstützung eines klaren Teints einen Tropfen auf die Haut.



Lavender (Lavendel)

Mit seinem ausgeprägten Aroma und unzähligen Anwendungsmöglichkeiten hat sich Lavender (Lavendel) zu einem unserer beliebtesten ätherischen Öle entwickelt. Lavendel-Öl wird häufig in Kosmetika und Parfüms verwendet, da es eine gesunde, reine Haut fördert. Darüber hinaus werden seine beruhigenden Eigenschaften oft genutzt, um den Körper zu entspannen und die Stimmung aufzuheben. Seine vielseitigen Vorteile machen Lavender (Lavendel) zu einem Öl, das immer griffbereit sein sollte.

Hauptvorteile:

- Kann eine gesunde Haut fördern
- Wurde von alten Kulturen verehrt und häufig verwendet
- Lavender (Lavendel) wird gern verwendet, um Gefühle von Ruhe und Entspannung zu fördern

Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie zur Entspannung etwas davon ins Badewasser oder tragen Sie das Öl auf Schläfen und Nacken auf.
- Geben Sie ein paar Tropfen mit Wasser in eine Sprühflasche und besprühen Sie damit Ihr Kopfkissen vor dem Schlafengehen.
- Nehmen Sie einen Tropfen in Ihre Schönheitsroutine auf, um eine gesunde Haut zu fördern.

Lavender Touch

Genießen Sie die Vorteile von Lavender (Lavendel), verdünnt mit Fraktioniertem Kokosöl, durch das es besonders sanft wird.





Lemon (Zitrone)

Lemon (Zitrone), eines der meistverkauften ätherischen Öle von dōTERRA, hat unzählige Vorteile und Anwendungsmöglichkeiten. Lemon (Zitrone) wird gern auch zu Lebensmitteln hinzugegeben, wo es den Geschmack von Desserts und Hauptgerichten intensiviert. Lemon (Zitrone) hat ein aufbauendes, energetisierendes Aroma.

Hauptvorteile:

- Beflügelnde und anregende Eigenschaften, die zu einer positiven Stimmung beitragen
- Spritziges Aroma für Lebensmittel
- Kann verwendet werden, um Wasser oder unzähligen herzhaften bis süßen Gerichten einen erfrischenden Geschmack zu geben

Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie etwas Lemon (Zitrone) in Ihr Wasser und genießen Sie den erfrischenden Geschmack als eine Alternative zu Limonaden und zuckerhaltigen Getränken.
- Geben Sie etwas von dem Öl zu Ihren Lieblingssüßspeisen und Desserts für eine süße und pikante Note.

Lemon Eucalyptus (Zitroneneukalyptus)

Zitroneneukalyptus stammt vom zitronig riechenden Blauen Eukalyptus, einem hohen Baum mit glatter Rinde, der in Nordaustralien beheimatet ist. Zitroneneukalyptus bietet viele Vorteile und Unterstützung für die Haut. Halten Sie dieses Öl griffbereit, wenn Sie einen Frische- und Energie-Kick brauchen.

Hauptvorteile:

- Unterstützt die Haut und wirkt klärend
- Perfekte Ergänzung in einer wohltuenden Massage
- Aufmunterndes und belebendes Aroma

Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie für Ihre tägliche Hautpflegeroutine ein bis zwei Tropfen Lemon Eucalyptus (Zitroneneukalyptus) in Ihren Lieblingshautreiniger von dōTERRA.
- Geben Sie ein bis zwei Tropfen auf Ihre Handflächen und reiben Sie sie leicht aneinander – so erhellen und beflügeln Sie im Handumdrehen Ihren Tag.
- Verwenden Sie drei bis vier Tropfen mit Fraktioniertem Kokosöl in einer belebenden Massage.



Lemongrass (Zitronengras)

Lemongrass (Zitronengras) ist ein rauchiges, zitroniges ätherisches Öl, das jede Menge Vorteile bietet. Zitronengras wird bereits seit langer Zeit in der asiatischen Küche für Suppen, Tees und Currys sowie zu Fisch, Geflügel, Rindfleisch und Meeresfrüchten verwendet. Lemongrass (Zitronengras) hat ein scharfes, krautiges Aroma, das jeden Raum aufhellen kann.

Hauptvorteile:

- Rauchiges, krautiges Lebensmittelaroma
- Kann verwendet werden, um unzähligen Gerichten – von herzhaft bis süß– einen intensiven Geschmack zu geben
- Erhellte den Raum mit seinem rauchigen Zitrusaroma

Anwendungsmöglichkeiten:

- Verwenden Sie es in asiatischen Suppen, Tees und Currys.
- Würzen Sie damit Vorspeisen und Fleischgerichte.
- Passt gut zu Basil (Basilikum), Cardamom (Kardamom) oder Spearmint (Grüne Minze).



Lime (Limette)

Das ätherische Öl Lime (Limette) wird per Kaltpressung aus der Schale frischer Limetten gewonnen. Es ist erfrischend und energetisierend in Aroma und Geschmack. Limetten werden wegen ihres frischen, zitrusartigen Geschmacks häufig in Vorspeisen und Getränken verwendet.

Hauptvorteile:

- Frisches, süßes Lebensmittelaroma
- Verleiht herzhaften Gerichten oder süßen Desserts einen pikanten Geschmack
- Sein kräftiges Zitrusaroma trägt dazu bei, für eine muntere Atmosphäre zu sorgen

Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie einen Tropfen Lime (Limette) zu Slushies, Smoothies und Getränken und Sie erhalten einen pikanten Geschmackskick.
- Geben Sie einen Tropfen in hausgemachte oder gekaufte Salsa.
- Mixen Sie einen Tropfen Lime (Limette) in eine Vinaigrette, um ein pikantes, säuerliches Salatdressing herzustellen.



Magnolia Touch

Die Blüten der Magnolie wurden in den traditionellen chinesischen Gesundheitspraktiken verwendet, um den Körper in Balance zu bringen. Ätherisches Magnolienöl hat ein fruchtiges und blumiges Aroma. Es kann dabei helfen, zu Ruhe und Linderung zu finden. Magnolia Touch ist in Kombination mit Fraktioniertem Kokosöl feuchtigkeitsspendend und beruhigend für die Haut. Integrieren Sie diese schonende Ölmischung in Ihre tägliche Routine, um Ihre Haut rein zu halten und mit Feuchtigkeit zu versorgen.

Hauptvorteile:

- Kann zu einer reinen und gesund aussehenden Haut beitragen
- Bei äußerlicher Anwendung beruhigt Magnolia (Magnolie) die Haut und versorgt sie mit Feuchtigkeit
- Wunderschönes Aroma, das Gefühle von Ruhe und Entspannung fördert

Anwendungsmöglichkeiten:

- Verwenden Sie Magnolia Touch jeden Tag als Ihren neuen persönlichen Duft.
- Wenn Sie tagsüber angespannt sind, tragen Sie Magnolia Touch auf Ihre Handgelenke auf und genießen Sie sein beruhigendes und entspannendes Aroma.
- Kombinieren Sie zur äußerlichen Anwendung mit Bergamot (Bergamotte) oder Ylang Ylang, um eine gesund aussehende Haut zu fördern.
- Tragen Sie das Öl mit einem Roll-on auf Ihre Haut auf und genießen Sie Gefühle von Ruhe und Entspannung.





Marjoram (Majoran)

Bei den alten Griechen und Römern galt Majoran als Glückssymbol. Ätherisches Majoran-Öl ist allgemein als Gewürzmittel beim Kochen bekannt und deshalb eine unersetzliche Küchenzutat. Das krautige Aroma von Majoran-Öl passt gut zu Suppen, Eintöpfen, Dressings und Saucen.

Hauptvorteile:

- Küchenzutat mit warmem, krautigem Aroma
- Wird in unzähligen herzhaften Gerichten der verschiedensten Kulturen verwendet
- Aufgrund seines lang anhaltenden, positiven und beruhigenden Duftes sehr geschätzt

Anwendungsmöglichkeiten:

- Ersetzen Sie beim Kochen den getrockneten Majoran durch Marjoram (Majoran).
- Geben Sie einen Tropfen Marjoram (Majoran) zu herzhaften Speisen wie Suppen, Saucen, Salaten und vor allem Fleischgerichten.

Melissa (Zitronenmelisse)

Das ätherische Öl Melissa (Zitronenmelisse) ist eines unserer seltensten und teuersten Öle. Es bietet eine Vielzahl von Vorteilen und Anwendungsmöglichkeiten. Aufgrund ihrer positiven Wirkung auf die Stimmung wird die Zitronenmelisse von jeher äußerlich verwendet, um Emotionen zu beruhigen. *Melissa officinalis* hat einen süßen, frischen, zitrusartigen Duft, der Honigbienen anzieht. Der Name „Melissa“ kommt auch tatsächlich vom griechischen Wort für Honigbiene.

Hauptvorteile:

- Fördert bei äußerlicher Anwendung Entspannungsgefühle
- Bekannt für lindernde Eigenschaften und Fähigkeit, ein Gefühl der Ruhe zu fördern
- Frisches, süßes und zitrusartiges Aroma, das erhebend wirkt

Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie das Öl zu Ihrer Feuchtigkeitspflege oder in eine Sprühflasche mit Wasser und besprühen Sie für einen Frischeeffekt Ihre Haut.
- Reiben Sie es auf Stirn, Schultern oder Brust und genießen Sie ein Gefühl der Ruhe und des emotionalen Wohlbefindens.
- Entspannen Sie nach einem langen Tag Körper und Geist bei einer Massage mit dem Melissa (Zitronenmelisse).
- Verwenden Sie Melissa (Zitronenmelisse) vor dem ätherischen Öl Schlafengehen, um eine beruhigende Umgebung zu schaffen.



Myrrh (Myrrhe)

Ebenso rar und sagenumwoben wie der Weihrauch, ist auch die Myrrhe. Die Fähigkeit, zur Verbesserung des Hautbildes beizutragen, macht Myrrh (Myrrhe) zu einem wichtigen Bestandteil von dōTERRA Salubelle™ und vielen anderen Hautpflegeprodukten. Seit Jahrhunderten wird Myrrheöl in der Meditation und für die Einbalsamierung verwendet. Sie ist auch heute aufgrund ihrer vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten ein sehr geschätztes, wertvolles Öl in jeder ätherischen Ölesammlung.

Hauptvorteile:

- Fördert emotionales Gleichgewicht und Wohlbefinden zu fördern
- Das ist kein Vorteil. Ich habe es in die Einleitung integriert
- Einzigartige Eigenschaften, die helfen, die Haut zu reinigen und ihr Aussehen zu verbessern

Anwendungsmöglichkeiten:

- Verwenden Sie Myrrh (Myrrhe), um das Bewusstsein zu schärfen und die Stimmung zu heben.
- Geben Sie ein bis zwei Tropfen zu Ihrer Feuchtigkeitspflege, die dadurch hautberuhigend wirkt.
- Für eine bequeme Anwendung geben Sie ein bis zwei Tropfen Myrrh (Myrrhe) in eine leere bernsteinfarbene Roll-on-Flasche und mischen es mit Fraktioniertem Kokosöl.



Neroli Touch

dōTERRA Neroli Touch kombiniert reines ätherisches Neroliöl mit Fraktioniertem Kokosöl in einer praktischen Roll-on-Applikatorflasche. Neroliöl wird aus der Blüte des Bitterorangenbaums gewonnen und hat ein süßes, frisches, blumiges Aroma. Neroli Touch kann verwendet werden, um die Haut zu beruhigen und das Auftreten von Unreinheiten zu reduzieren. Außerdem ist Neroliöl dafür bekannt, Entspannung und Auftrieb zu verleihen.

Hauptvorteile:

- Fördert eine positive Stimmung
- Hilft zu entspannen
- Beruhigt die Haut und fördert einen jugendlichen Teint

Anwendungsmöglichkeiten:

- Kombinieren Sie Neroli Touch und Lavender (Lavendel) in einer entspannenden Aromamassage.
- Tragen Sie Neroli Touch vor Ihrer Feuchtigkeitscreme direkt auf die Haut auf, um das Auftreten von Unreinheiten zu reduzieren und das Aussehen zu verbessern.
- Tragen Sie das die Ölmischung mehrmals am Tag auf, um Ihre Stimmung zu heben und den süßen Zitrusduft zu genießen.
- Verwenden Sie Neroli Touch täglich als Ihren neuen persönlichen Duft.



Oregano

Seit Jahrhunderten ist Oregano-Öl als eines der stärksten und wohltuendsten ätherischen Öle bekannt. Oregano ist in Kochbüchern und Gewürzregalen auf der ganzen Welt zu finden, da sein vielseitiger Geschmack zahlreiche Küchen bereichert. Das ätherische Öl wird aus den duftenden Blättern der Oregano-Pflanze extrahiert. Bei Hautkontakt sollte Oregano mit einem Trägeröl verdünnt werden.

Hauptvorteile:

- Würziges, krautiges Lebensmittelaroma
- Ideal für Suppen, Salate und zum Würzen von herzhaften Gerichten
- Sehr intensiver Geschmack – kleine Menge, große Wirkung

Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie einen Tropfen des Öls anstelle von getrocknetem Oregano in Pasta- und Pizzasaucen oder auf Braten.
- Ersetzen Sie in italienischen Rezepten einen Esslöffel getrockneten Oregano durch einen Tropfen ätherisches Oregano-Öl.
- Kombinieren Sie Oregano-Öl mit anderen italienischen Gewürzen wie Basilikum, Rosmarin und Thymian.

Oregano Touch

Genießen Sie die Vorteile von Oregano, verdünnt mit Fraktioniertem Kokosöl, durch das es besonders sanft wird.





Patchouli (Patschuli)

Patchouli ist bekannt für seinen kräftigen, moschusartigen, süßen Duft und wird häufig in der Parfümindustrie sowie in duftenden Produkten wie Waschmitteln und Lufterfrischern eingesetzt. Das ätherische Öl Patchouli (Patschuli) ist in vielerlei Hinsicht vorteilhaft für die Haut, denn es kann bei Unreinheiten helfen und Hautunregelmäßigkeiten lindern. Außerdem kann der Duft von Patchouli (Patschuli) eine beruhigende Wirkung auf die Emotionen haben.

Hauptvorteile:

- Kann regelmäßig verwendet werden, um die Haut zu beruhigen und zu reinigen
- Patchouli (Patschuli) kann Gefühle von Entspannung fördern

Anwendungsmöglichkeiten:

- Kombinieren Sie dieses Öl mit Vetiver und tragen Sie beide zur Förderung eines Ruhegefühls auf die Unterseite der Füße auf.
- Mischen Sie das Öl mit anderen ätherischen Ölen und genießen Sie die lieblich duftende, moschusartige in einem individuellen Parfüm.
- Tragen Sie es nach einem langen Arbeitstag zu gleichen Teilen gemischt mit Peppermint (Pfefferminze) auf Stirn, Schläfen oder Nacken auf.

Peppermint (Pfefferminze)

Peppermint (Pfefferminze) gehört zu dōTERRAs absoluten Verkaufsschlägern und sollte auch bei Ihnen immer griffbereit sein. Dieses Öl verleiht Desserts, Drinks, Smoothies und sogar herzhaften Gerichten einen erfrischenden, minzigen Geschmack. Sein hoher Mentholgehalt ist charakteristisch für ein qualitativ hochwertiges ätherisches Öl.

Hauptvorteile:

- Erfrischender und kräftiger Geschmack
- Ideale Ergänzung für vielerlei Speisen und Getränke

Anwendungsmöglichkeiten:

- Probieren Sie, am Morgen einem Smoothie mit einen Tropfen Peppermint (Pfefferminze) i – so starten Sie so erfrischt wie noch nie in den Tag.
- Bei Sommerhitze können Sie einen Tropfen Peppermint (Pfefferminze) und frisch geschnittene Früchte wie Erdbeeren oder Limetten in ein Glas Wasser geben und erhalten ein leckeres, erfrischendes Getränk.
- Für eine erfrischende Mundspülung mischen Sie einen Tropfen Peppermint (Pfefferminze) mit einem Tropfen Lemon (Zitrone) in Wasser.
- Geben Sie einen Tropfen in eine Tasse warmen Tee.



Peppermint Touch

Genießen Sie die Vorteile von Peppermint (Pfefferminze), verdünnt mit Fraktioniertem Kokosöl, durch das es besonders sanft wird.

Pfefferminzkügelchen

Diese vegetarischen Kügelchen bieten alle Vorteile von Peppermint (Pfefferminze) und helfen, den Atem zu erfrischen.



Petitgrain

Das ätherische Petitgrain-Öl wird aus dem Bitterorangenbaum gewonnen, der seit Langem Verwendung in traditionellen Gesundheitspraktiken findet. Dazu gehören seine entspannungsfördernde Wirkung und die Fähigkeit, Hautunreinheiten zu reduzieren. Petitgrain wird häufig in der Parfümindustrie wegen seines frischen, krautigen Aromas verwendet. Petitgrain ist auch ein großartiger Begleiter für unser ätherisches Öl Lavender (Lavendel), da sich die kosmetischen Wirkungen dieser beiden Öle ähneln.

Hauptvorteile:

- Reduziert das Auftreten von Hautunreinheiten
- Kann bei Anwendung auf der Haut beruhigende und entspannende Gefühle fördern
- Frisches, blumiges und krautiges Aroma

Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie vor dem Zubettgehen ein paar Tropfen Petitgrain zusammen mit Lavender (Lavendel) oder Bergamot (Bergamotte) auf Ihr Kissen und Ihre Bettdecke.
- Kombinieren Sie Petitgrain mit Fraktioniertem Kokosöl und genießen Sie damit eine Entspannungsmassage.
- Tragen Sie das Öl verdünnt auf die Haut auf, um das Auftreten von Hautunreinheiten zu verringern.

Roman Chamomile (Römische Kamille)

Die Römische Kamille wächst bodennah und wird, anders als die Echte Kamille, höchstens 30cm hoch. Sie hat graugrüne Blätter, Blüten, die an ein Gänseblümchen erinnern, und riecht nach Apfel. Aufgrund ihrer positiven Effekte auf das Wachstum von Pflanzen, die in ihrer Nähe wachsen, wird sie auch als „Pflanzenarzt“ bezeichnet. Die alten Römer benutzten das Öl der Römischen Kamille, um sich während eines Krieges Mut zu machen. Heutzutage findet man die Römische Kamille in Gesichtscremes, Haarfarben, Shampoos und Parfüms.

Hauptvorteile:

- Fördert eine jugendlich wirkende Haut
- Fördert gesund aussehendes Haar
- Hat ein süßes, blumiges Aroma

Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie ein bis zwei Tropfen zu Ihrem Shampoo oder Conditioner.
- Tragen Sie das Öl vor dem Schlafengehen auf die Fußsohlen auf.
- Geben Sie einen Tropfen Roman Chamomile (Römische Kamille) in Ihre Feuchtigkeitscreme, um eine glättende Wirkung zu erzielen.
- Stellen Sie Ihren eigenen Badezusatz aus Roman Chamomile (Römische Kamille) und Bittersalz her.



Rose

Ätherisches Rosenöl ist eines der begehrtesten und wertvollsten Öle der Welt. Die Blütenblätter der Rose haben ein süßes, blumiges Aroma, das häufig in der Parfümindustrie genutzt wird und als ätherisches Öl äußerst beliebt ist. Rose kann auf die Pulspunkte aufgetragen werden, wo es den ganzen Tag über seinen erfrischenden Duft verströmt. Es kann außerdem verwendet werden, um den Feuchtigkeitsgehalt der Haut auszugleichen. Sie können Rose auch als ganz individuellen, romantischen Duft tragen.

Hauptvorteile:

- Hat ein süßes, blumiges Aroma mit belebenden Eigenschaften
- Fördert einen gleichmäßigen Teint
- Reduziert das Auftreten von Hautunreinheiten

Anwendungsmöglichkeiten:

- Tragen Sie das Öl wie einen persönlichen Duft auf Hals und Handgelenke auf.
- Verwenden Sie es für ein erhebendes und bereicherndes Erlebnis in einer Massage.
- In Ihrer abendlichen Hautpflegeroutine hilft es, den Feuchtigkeitshaushalt Ihrer Haut auszugleichen.
- Tragen Sie es zur Reduzierung von Hautunreinheiten zweimal täglich auf die betroffenen Stellen auf.

Rose Touch

Genießen Sie die Vorteile von Rose, verdünnt mit Fraktioniertem Kokosöl, durch das es besonders sanft wird.



Rosemary (Rosmarin)

Rosmarin ist ein aromatischer, immergrüner Strauch, dessen Blätter gern zum Würzen von Speisen wie Füllungen, Schweinefleisch, Lamnbraten, Geflügel oder Pute verwendet werden. In den antiken griechischen, römischen, ägyptischen und hebräischen Kultur galt Rosmarin als heilig und wurde dementsprechend lange Zeit verehrt. Der krautige und energetisierende Duft von Rosemary (Rosmarin) wird häufig in der Aromatherapie und bei Massagen eingesetzt.

Hauptvorteile:

- Verleiht Fleisch und Spezialitäten einen würzigen, krautigen Geschmack
- Anregend/erregender Duft

Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie für einen intensiven Geschmack einen Tropfen Rosemary (Rosmarin) zu Fleischgerichten und Vorspeisen.
- Verwandeln Sie damit Ihr traditionelles Kartoffelpüree in eine wahre Geschmacksexplosion.
- Verwenden Sie es in jedem beliebigen Rezept als praktischen und wirkungsvollen Ersatz für frischen oder getrockneten Rosmarin.



Hawaiian Sandalwood (Hawaiianisches Sandelholz)/ Sandalwood (Sandelholz)

Sandelholz ist weltweit sehr beliebt als Räucherwerk und in Meditationspraktiken, weil sein Aroma die Achtsamkeit steigert. Wie Hawaiian Sandalwood (Hawaiianisches Sandelholz) vermittelt auch Sandalwood (Sandelholz) Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf die Stimmung aus. Kombinieren Sie Sandalwood (Sandelholz) mit anderen ätherischen Ölen wie Lavender (Lavendel) und Wild Orange (Wildorange) und massieren Sie es in die Haut ein, um Ruhe und Entspannung zu fördern.

Hauptvorteile:

- Fördert eine gesund aussehende, glatte Haut
- Wird aufgrund seiner erdenden und erhebenden Eigenschaften häufig in der Meditation verwendet

Anwendungsmöglichkeiten:

- Tragen Sie zwei Tropfen auf das nasse Haar auf, um ihm Feuchtigkeit und Glanz zu verleihen.
- Geben Sie zwei Tropfen in ein heißes Bad, um sich wunderbar zu entspannen.
- Geben Sie zwei Tropfen in eine Dampfmaske, um Ihre Haut mit Nährstoffen zu versorgen und zu verjüngen.
- Mischen Sie Sandalwood (Sandelholz), Peppermint (Pfefferminze) und Tea Tree (Teebaum) zu einer selbstgemachten-Rasiercreme.





Siberian Fir (Sibirische Tanne)

Siberian Fir (Sibirische Tanne) hat eine sehr beruhigende Wirkung auf die Haut und ist dadurch das ideale ätherische Öl für eine wohltuende Massage. Siberian Fir (Sibirische Tanne) kann dabei helfen, leichter durchzuatmen; gleichzeitig beruhigt es die Emotionen und wirkt erdend.

Hauptvorteile:

- Hat bei Anwendung auf der Haut eine lindernde Wirkung
- Siberian Fir (Sibirische Tanne) beruhigt die Haut bei leichten Hautreizungen

Anwendungsmöglichkeiten:

- Mit Fraktioniertem Kokosöl entsteht ein belebendes Massageöl.
- Massieren Sie es nach großer körperlicher Anstrengung für ein linderndes Gefühl in Ihre Haut ein und Sie verspüren augenblicklich Linderung.



Spearmint (Grüne Minze)

Grüne Minze ist ein süßes, erfrischendes Kraut, das auf der ganzen Welt als Aroma verwendet wird. Grüne Minze unterscheidet sich stark von der Pfefferminze: Sie ist die geschmacklich mildere Option. In der Küche wird Spearmint (Grüne Minze) häufig für Salate, Getränke und Desserts verwendet. Sie eignet sich allerdings auch hervorragend für hausgemachte Salatdressings und das Marinieren von Fleisch.

Hauptvorteile:

- Süßes, minziges Lebensmittelaroma
- Eine mildere Option, wenn Peppermint (Pfefferminze) etwas zu stark ist

Anwendungsmöglichkeiten:

- Stellen Sie Ihre eigene erfrischende Minzlimonade her, indem Sie ausgepresste Zitronen, Wasser, Zucker und einen Tropfen Spearmint (Grüne Minze) miteinander mischen.
- Peppen Sie Ihr Lieblingsrezept für Schokoladenkekse mit einem Tropfen Spearmint (Grüne Minze) im Teig auf.
- Geben Sie jeweils einen Tropfen in Desserts, Getränke, Salate oder Vorspeisen.

Spikenard

Das ätherische Öl der Indischen Narde ist vor allem dafür bekannt, Entspannung und Ruhe zu fördern, was es für die Meditation beliebt macht. Die Indische Narde wird seit Jahrhunderten traditionell zur Salbung besonders verehrter Menschen und in den ayurvedischen Gesundheitspraktiken Indiens verwendet. Heute wird das Öl wegen seines holzigen, moschusartigen Geruchs häufig in Parfüms und Entspannungsmassagen verwendet. Die Indische Narde ist außerdem dafür bekannt, eine saubere, gesunde Haut zu fördern.

Hauptvorteile:

- Kann bei Anwendung auf der Haut Gefühle von Entspannung und Ruhe fördern
- Reinigt die Haut und sorgt für einen strahlenden, gesunden Glanz
- Einzigartiger holziger, würziger Duft

Anwendungsmöglichkeiten:

- Tragen Sie dieses Öl auf die Zehennägel auf, damit sie sauber und gesund bleiben.
- Geben Sie Spikenard für angenehme Entspannung in ein warmes Fußbad.
- Geben Sie einen Tropfen Spikenard in Ihre Feuchtigkeitscreme, um die Haut glatter aussehen zu lassen oder weicher zu machen.
- Kreieren Sie einen personalisierten Duft, indem Sie Spikenard mit einem oder mehreren Ölen wie Clove (Gewürznelke), Cypress (Zypresse), Frankincense (Weihrauch), Geranium (Geranie), Juniper Berry (Wacholderbeere), Lavender (Lavendel), Myrrh (Myrrhe), Wild Orange (Wildorange), Rose oder Vetiver kombinieren.
- Tragen Sie ein bis zwei Tropfen auf den Nacken oder die Schläfen auf, um Gefühle von Ruhe und Entspannung zu fördern.



Tangerine (Mandarine)

Die Mandarine hat in der chinesischen Kultur eine lange Tradition. Aufgrund ihres Limonengehalts wirkt das süße, leicht herbe Aroma der Mandarine gleichzeitig beflügelnd und beruhigend. Tangerine (Mandarine) ist ein beliebter und schmackhafter Zusatz für Desserts und Getränke – vom Kuchen bis zum Fruchtsmoothie – und gibt jedem Rezept, in dem Zitrusfrüchte vorkommen, eine angenehm herbe Note. Probieren Sie etwas von unserem Tangerine (Mandarine) in Ihrem Tee oder in Ihrer Limonade – Sie werden sich augenblicklich beflügelt fühlen!

Hauptvorteile:

- Lässt sich gut mit warmen und würzigen Ölen wie Cinnamon (Zimt) oder Clove (Gewürznelke) kombinieren
- Verleiht Backwaren einen spritzigen Kick
- Erfrischender Geschmack; tolle Ergänzung für jedes Rezept, in dem Zitrusfrüchte verwendet werden

Anwendungsmöglichkeiten:

- Ihre Lieblingsdesserts erhalten einen Zitruskick mit zwei bis drei Tropfen in Kuchenteig, Keksteig usw.
- Für ein erfrischendes Getränk geben Sie ein bis zwei Tropfen in Wasser, Smoothies, Tees oder Limonade.
- Stellen Sie in den heißen Monaten aus Tangerine (Mandarine) und Limonade Ihr eigenes zitroniges Stieleis her.



Tea Tree Touch

Genießen Sie die Vorteile von Tea Tree (Teebaum), verdünnt mit Fraktioniertem Kokosöl, durch das es besonders sanft wird.

Tea Tree (Teebaum)

Ätherisches Teebaumöl – oft als ätherisches „Melaleuca“-Öl bezeichnet – enthält über 92 verschiedene Substanzen und bietet bei äußerlicher Anwendung erstaunliche Vorteile.

Tea Tree (Teebaum) ist vor allem für seine reinigenden Eigenschaften bekannt. Es kann zur Reinigung und Entschlackung von Haut und Nägeln sowie zur Unterstützung eines gesunden Teints verwendet werden.

Tea Tree (Teebaum) wird gern zur Linderung von i Hautreizungen eingesetzt.

Hauptvorteile:

- Kann das Auftreten von Hautunregelmäßigkeiten reduzieren
- Bietet Vorteile für Haare, Haut und Nägel
- Ist bekannt für seine reinigende und verjüngende Wirkung

Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie ein bis zwei Tropfen in Ihren Gesichtereiniger für eine noch effektivere Reinigung.
- Tragen Sie das Öl für saubere und gesunde Nägel nach dem Duschen auf Finger- und Fußnägel auf.
- Kombinieren Sie Tea Tree (Teebaum) und Cedarwood (Zeder) und tragen Sie es nach der Rasur als belebendes Aftershave auf das Gesicht auf.
- Bei gelegentlichen Hautreizungen tragen Sie ein bis zwei Tropfen Tea Tree (Teebaum) auf die betroffene Stelle auf.



Thyme (Thymian)

Im Mittelalter wurde den Rittern und Kriegern Thymian mitgegeben, bevor sie in den Kampf zogen, weil man glaubte, dass es seinem Träger Mut verleihen würde. Heute ist Thymian weltweit als beliebtes Gewürz bekannt. Probieren Sie einmal, unser ätherisches Öl Thyme (Thymian) zu Fleischmarinaden und herzhaften Vorspeisen zu geben – Sie werden den frischen, krautigen Geschmack lieben!

Hauptvorteile:

- Thyme (Thymian) verbessert Ihre herzhaften Lieblingsgerichte und kann als Ersatz für getrockneten Thymian verwendet werden
- Toll für Fleischmarinaden, herzhaftes Vorspeisen, Brote und mehr

Anwendungsmöglichkeiten:

- Verwenden Sie ein bis zwei Tropfen, um Fleischgerichten und Vorspeisen einen frischen Kräutergeschmack zu verleihen.
- Geben Sie einen Tropfen Thyme (Thymian) zusammen mit Olivenöl auf verschiedene Gemüsesorten, die Sie im Anschluss im Ofen zu einer köstlichen Beilage backen.
- Verwenden Sie das Öl als Ersatz für getrockneten Thymian.



Turmeric (Kurkuma)

Kurkuma ist eine Aromapflanze aus der Familie der Ingwergewächse und wird seit Jahrhunderten in China, Indien und Sri Lanka verwendet. Turmeric (Kurkuma) hat einen warmen, würzigen Geschmack, der sich hervorragend eignet, um Ihren herzhaften Lieblingsgerichten den ganz besonderen Geschmackskick zu geben. Es kann außerdem emotional aufbauend und stimmungsaufhellend wirken.

Hauptvorteile:

- Turmeric (Kurkuma) verleiht herzhaften Gerichten einen noch intensiveren Geschmack
- Gibt Ihren Lieblingsheißgetränken eine würzige und pfeffrige Geschmacksnote
- Das Aroma von Turmeric (Kurkuma) wirkt stimmungsaufhellend

Anwendungsmöglichkeiten:

- Stellen Sie Ihren eigenen Kurkumatee her, indem Sie Kokosmilch, Wasser, Honig, Tee und ein bis zwei Tropfen Turmeric (Kurkuma) mischen.
- Geben Sie Turmeric (Kurkuma) zu Rührei oder Frittata, schlichtem Reis oder Suppen für ein leicht würziges und pfeffriges Aroma.
- Wenn Sie Turmeric (Kurkuma) beim Kochen verwenden, nutzen Sie am besten die Zahnstochermethode: Einfach einen Zahnstocher in das Ölfäschchen tauchen, in Ihr Gericht einrühren, abschmecken und so oft wiederholen, bis die gewünschte Intensität erreicht ist.





Vetiver

Vetiver, ein tropisches Süßgras, hat ein kräftiges, exotisches und komplexes Aroma, das häufig in Parfums Verwendung findet. Durch seine beruhigende und erdende Wirkung ist Vetiver ein ideales Öl für die Massagetherapie. Es kann auch vor dem Schlafengehen verwendet werden, um eine friedvolle Umgebung zu schaffen.

Hauptvorteile:

- Verströmt einen reichhaltigen, holzigen Duft
- Kann vor dem Schlafengehen verwendet werden, um eine friedvolle Atmosphäre zu schaffen
- Findet wegen des komplexen, exotischen Aromas häufig in Parfums Verwendung

Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie zwei Tropfen in ein heißes Bad, um sich wunderbar zu entspannen.
- Tragen Sie das Öl vor dem Schlafengehen auf die Haut auf, um eine erholsame Umgebung zu schaffen.
- Tragen Sie das Öl nach einem langen Tag die Beine und auf die Fußsohlen auf.
- Mischen Sie Vetiver mit Lavender (Lavendel), dōTERRA Serenity™ oder dōTERRA Balance™, um ein Gefühl von Ruhe zu fördern.

Wild Orange (Wildorange)

Das ätherische Öl für Wild Orange (Wildorange) wird durch Kaltpressung aus der Schale gewonnen und ist aufgrund seines anregenden Aromas und seiner vielfältigen Vorteile eines der meistverkauften ätherischen Öle von dōTERRA. Dank des hohen Anteils an Monoterpenen besitzt Wild Orange (Wildorange) hautberuhigende Eigenschaften, die es zu einer angenehmen Ergänzung von Schönheitsprodukten machen.

Hauptvorteile:

- Bekannt für seine reinigenden Eigenschaften
- Kann bei äußerlicher Anwendung belebend wirken

Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie ein paar Tropfen Wild Orange (Wildorange) zu Ihrer unparfümierten Lotion und cremen Sie Ihren gesamten Körper damit ein.
- Für eine erfrischende Dusche geben Sie einige Tropfen Wild Orange (Wildorange) zu Ihrem Duschbad.
- Bei äußerlicher Anwendung profitieren Sie von den energetisierenden Eigenschaften von Wild Orange (Wildorange).





Wintergreen (Wintergrün)

Das ätherische Wintergrün-Öl wird aus den Blättern eines kleinwüchsigen, krautigen Strauches gewonnen, der in den ländlichen Bergregionen Nepals vorkommt. Die beruhigenden und stimulierenden Eigenschaften von Wintergreen (Wintergrün) sorgen für eine frische, anregende Umgebung. Der chemische Hauptbestandteil von Wintergrün, Methylsalicylat, wird aufgrund seiner beruhigenden Eigenschaften in tropischen Cremes und Massagemischungen eingesetzt.

Hauptvorteile:

- Aufmunternd und anregend bei topischer Anwendung
- Erzeugt ein wärmendes Gefühl bei der Massage

Anwendungsmöglichkeiten:

- Für ein beruhigendes Bad geben Sie ein bis zwei Tropfen Wintergreen (Wintergrün) ins warme Wasser.
- Massieren Sie das Öl für ein stimulierendes, wärmendes Gefühl nach einem langen Tag in den Nacken- und Schulterbereich ein.
- Kombinieren Sie Wintergreen (Wintergrün) mit Fraktioniertem Kokosöl und genießen Sie eine wärmende und lindernde Massage.

Yarrow|Pom

Yarrow|Pom kombiniert die Vorteile des blauen ätherischen Schafgarbenöls mit denen von kaltgepresstem Granatapfelkernöl. Diese sorgfältig zusammengestellte, geschützte Mischung verschönert die Haut und reduziert Hautunreinheiten. Yarrow|Pom kann auch eine beruhigende Wirkung haben; verwenden Sie es in einer Massage, um ein entspannendes Erlebnis zu bereiten.

Hauptvorteile:

- Kombiniert das nicht flüchtige Granatapfelöl mit dem flüchtigen ätherischen Öl der Schafgarbe
- Hilft dabei, Feuchtigkeit zu spenden und die Haut frisch und gesund aussehen zu lassen
- Kann das Auftreten von Hautunreinheiten reduzieren

Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie das Öl für zusätzliche Feuchtigkeitzufuhr in Ihre Gesichtspflege.
- Verwenden Sie das Öl als Teil der täglichen Hautpflegeroutine, um die Haut jünger aussehen zu lassen oder um Hautunreinheiten zu reduzieren.
- Tragen Sie jeden Morgen und jeden Abend zwei Tropfen auf Gesicht, Brust, Hals und Hände auf.





Ylang Ylang

Ätherisches Ylang-Ylang-Öl wird aus den sternförmigen Blüten des tropischen Ylang-Ylang-Baumes gewonnen. Wegen des unvergleichlich intensiv-süßen Aromas sowie seiner schützenden Eigenschaften wird Ylang Ylang häufig in luxuriösen Haar- und Hautpflegeprodukten verwendet. Ylang Ylang ist auch dafür bekannt, beruhigend und stimmungsaufhellend zu wirken.

Hauptvorteile:

- Ylang Ylang wird wegen seines aromatischen Duftes hochgeschätzt und ist Bestandteil vieler Parfüms
- Es hebt die Stimmung und hat gleichzeitig eine beruhigende Wirkung

Anwendungsmöglichkeiten:

- Ein intensives Parfüm erhalten Sie, wenn Sie einen Tropfen Ylang Ylang auf Ihre Handgelenke geben, für einen floralen Duft mischen Sie das Öl einfach mit Bergamot (Bergamotte).
- Geben Sie Ylang Ylang in Fraktioniertes Kokosöl und stellen Sie so Ihre eigene Haarspülung her.
- Tragen Sie Ylang Ylang auf Ihre Haut auf und genießen Sie die beruhigende, erhebende Wirkung.
- Geben Sie zwei Tropfen mit Bittersalz in ein heißes Bad, um sich wunderbar zu entspannen.



ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNGEN

Um die Kraft der ätherischen Öle noch besser nutzen zu können, hat dōTERRA eine Reihe von geschützten ätherischen Ölmischungen entwickelt, welche mehrere ätherische Einzelöle mit anderen natürlichen Inhaltsstoffen kombinieren. So erhält der Anwender die Möglichkeit, eine spezifische gewünschte Wirkung zu erzielen. Weil sie die besten Eigenschaften mehrerer Öle in sich vereinen, sind ätherische Ölmischungen von dōTERRA ein unverzichtbarer Bestandteil jeder Sammlung.



dōTERRA Adaptiv™ Touch

Verwenden Sie Adaptiv™ Touch in Kombination mit Adaptiv™ für eine besondere Synergie.

dōTERRA Adaptiv™ Beruhigende Mischung

Wenn Sie das Bedürfnis nach etwas Ruhe verspüren, dann ist Adaptiv die richtige Lösung. Adaptiv ist eine geschützte Mischung, welche die ätherischen Öle Wild-Orange (Wildorange), Lavender (Lavendel), Copaiba (Kopaiva), Spearmint (Grüne Minze), Magnolia (Magnolie), Rosemary (Rosmarin), Neroli und Sweetgum (Amberbaum) kombiniert. Lavender (Lavendel) wirkt beruhigend, während Wild Orange (Wildorange) aufmuntert. Greifen Sie zu Adaptiv, um sich in neuen Umgebungen oder Situationen einzufinden.

Hauptvorteile:

- Hilft bei Anwendung auf der Haut, die Stimmung zu heben
- Wirkt wohltuend auf der Haut
- Beruhigendes und entspannendes Aroma

Anwendungsmöglichkeiten:

- Nehmen Sie ein wohltuendes Bittersalzbad, indem Sie drei bis vier Tropfen Adaptiv ins Badewasser geben.
- Mischen Sie drei Tropfen mit Fraktioniertem Kokosöl und genießen Sie eine lindernde Massage.



dōTERRA Air™ Touch

Genießen Sie die Vorteile von dōTERRA Air™, verdünnt mit Fraktioniertem Kokosöl, wodurch sie besonders sanft wird.

dōTERRA Air™ Ätherische Ölmischung

Diese minzige, stärkende Mischung hat bei äußerlicher Anwendung eine beruhigende und lindernde Wirkung. dōTERRA Air ist mit einer Kombination von Ölen angereichert, die zur Kühlung und Belebung des Körpers beitragen und Ihnen ein Gefühl von freien Atemwegen geben.

Hauptvorteile:

- Beruhigt die Sinne
- Fördert das Gefühl von freien Atemwegen

Anwendungsmöglichkeiten:

- Geben Sie drei Tropfen auf den Boden Ihrer Dusche.
- Geben Sie die Mischung zusammen mit Bittersalz in ein warmes Entspannungsbad und genießen Sie ein Gefühl der Linderung.
- Tragen Sie die Mischung vor Aktivitäten im Freien auf Ihre Haut auf.

dōTERRA Align™

Zentrierende Mischung

dōTERRA Align ist die zentrierende Mischung in der dōTERRA Yoga Collection. Diese friedliche und stabilisierende Mischung wurde entwickelt, um Ihre tägliche Yogapraxis zu verbessern, indem sie Gefühle von Selbstachtung und Vertrauen fördert. Außerhalb der Yogapraxis ist Align eine wunderbare Mischung, die den ganzen Tag über die Harmonie fördert.

Hauptvorteile:

- Unterstützt eine effektive Yogapraxis, fokussiert den Geist, und verbessert so Ihre Yoga-Erfahrung
- Stärkt Gefühle von Selbstachtung, Vertrauen und den Flow in Ihrer gesamten Yogapraxis

Anwendungsmöglichkeiten:

- Bei äußerlicher Anwendung fördern Sie mit dōTERRA Align Ihre innere Zentrierung.
- Tragen Sie die Mischung während Ihrer Yogapraxis oder zu jeder Zeit des Tages auf die gewünschten Bereiche auf.
- Die idealen Yoga-Übungen zur Kombination mit dōTERRA Align sind Krieger II, Dreieck und Tor.



dōTERRA Anchor™

Stabilisierende Mischung

dōTERRA Anchor Stabilisierende Mischung schenkt Ihnen festes Vertrauen in sich selbst, damit Sie Ihre Yogapraxis und Ihr Leben mit innerer Stärke angehen können. Mit den ätherischen Ölen Lavender (Lavendel), Cedarwood (Zeder), Sandalwood (Sandelholz), Cinnamon (Zimt), Frankincense (Weihrauch), Black Pepper (Schwarzer Pfeffer) und Patchouli (Patschuli) auf Basis von Fraktioniertem Kokosöl unterstützt diese Mischung Ihre Verbindung zu sich selbst, Ihren Gemeinschaftssinn, Ihre emotionale Harmonie und Ihre innere Weisheit.

Hauptvorteile:

- Reduziert Stress und Anspannung
- Fördert das Gefühl einer stabilen Erdung, von der aus man sich entwickeln kann
- Hilft dem Anwender, sich mit sich selbst und seiner Umgebung zu verbinden und sich selbst und anderen zu vertrauen

Anwendungsmöglichkeiten:

- Tragen Sie die Mischung auf die Knöchel, das untere Ende der Wirbelsäule und die Fußsohlen auf, um Gefühle von Zugehörigkeit und Mut zu fördern.
- Kann während der Yogapraxis oder zu jeder Tageszeit verwendet werden.
- Die perfekten Yoga-Übungen zur Kombination mit dem Aroma von dōTERRA Anchor sind Sitzende Meditation, Drehsitz und Bhu Mudra (eine Hand auf dem Herzen, die andere auf der Erde).



dōTERRA Arise™

Erleuchtende Mischung

Gehen Sie Ihre Ziele mit Freude, couragiert und ohne Umschweife an. Diese erfrischende und erleuchtende ätherische Ölmischung inspiriert Sie, ambitionierte Träume zu haben und hart für deren Verwirklichung zu arbeiten. Mit den ätherischen Ölen Grapefruit, Lemon (Zitrone), Osmanthus (Duftblütenextrakt), Melissa (Zitronenmelisse) und Siberian Fir (Sibirische Tanne) auf Basis von Fraktioniertem Kokosöl inspiriert dōTERRAs Erleuchtende Mischung Momente des Aufsteigens und Greifens nach höchster Erfüllung. Genießen Sie die Vorteile von dōTERRA Arise, während Sie sich den Herausforderungen stellen.

Hauptvorteile:

- Ergänzt eine effektive Yogapraxis, öffnet den Geist und unterstützt – äußerlich angewendet – die tägliche Yogaroutine
- Bei topischer Anwendung werden Gefühle von Freude, Klarheit und Mut gefördert

Anwendungsmöglichkeiten:

- Verwenden Sie dōTERRA Arise beim Praktizieren der folgenden Yoga-Übungen: Stehend, Arme hoch und stehende Seitenstreckung sowie Halbmond.
- Tragen Sie es auf die Schläfen, Handgelenke und den Hals auf, um Gefühle von Freude zu verstärken.
- Genießen Sie die Vorteile von dōTERRA Arise, während Sie sich den notwendigen Herausforderungen stellen, um noch besser zu werden.



AromaTouch™ Massage-Mischung

Ätherische Öle werden seit Langem für Massagen verwendet. Deshalb hat dōTERRA eine geschützte Mischung entwickelt, die verschiedene Massagetechniken mit Hilfe von entspannenden und wohltuenden ätherischen Ölen verbessert.

Hauptvorteile:

- Kombiniert unsere ätherischen Öle Cypress (Zypresse), Peppermint (Pfefferminze), Marjoram (Majoran), Basil (Basillikum), Grapefruit und Lavender (Lavendel)
- Kann dazu beitragen, Spannungsgefühle abzubauen und ein beruhigendes Gefühl zu vermitteln, das die Wirksamkeit einer Massage verstärkt

Anwendungsmöglichkeiten:

- Nehmen Sie nach einem langen Arbeitstag ein heißes Entspannungsbad mit dieser Mischung und Bittersalz.
- Verwenden Sie AromaTouch™, um sich in der Geborgenheit Ihres Zuhauses Ihre eigene luxuriöse Spa-Umgebung zu kreieren.
- Tragen Sie die Mischung zum Lösen von Verspannungen auf Nacken und Schultern auf.
- Verwenden Sie die Mischung in Verbindung mit der AromaTouch Technique™ oder der AromaTouch Hand Technique™.



dōTERRA Balance™

Erdende Mischung

dōTERRA Balance mit seinem frischen und holzigen Aroma ist das perfekte Lieblingsöl, wenn Sie auf der Suche nach ein wenig Harmonie in Ihrem Leben sind. Spruce (Fichte), Ho Wood (Ho-Holz), Frankincense (Weihrauch), Blue Tansy (Blauer Rainfarn) und Blue Chamomile (Blaue Kamille) verbinden sich mit Fraktioniertem Kokosöl zu einem verführerischen Duft, der bei äußerlicher Anwendung Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden fördert.

Hauptvorteile:

- dōTERRA Balance besteht aus emotional wohltuenden ätherischen Ölen, die zusammen ein Gefühl von Ruhe und Wohlbefinden schaffen
- Das Aroma von dōTERRA Balance ist süß und holzig – der perfekte Duft, um Ausgeglichenheit und Ruhe zu fördern

Anwendungsmöglichkeiten:

- Tragen Sie die Mischung auf Hals und Handgelenke auf, um Gefühle von Ruhe zu fördern.
- Geben Sie die Mischung zusammen mit Bittersalz in ein warmes Entspannungsbad.
- Verwenden Sie die Mischung für eine angenehme Umgebung beim Meditieren oder in der Yogapraxis.
- Geben Sie die Mischung auf die Fußsohlen – so fördern Sie den ganzen Tag über Gefühle von Ausgeglichenheit.
- Träufeln Sie die Mischung vor dem Schlafengehen auf die Haut, um zur Ruhe zu finden und schöne Träume anzuregen.

dōTERRA Balance™ Touch

Genießen Sie die Vorteile von dōTERRA Balance™, verdünnt mit Fraktioniertem Kokosöl, wodurch es besonders sanft wird.



dōTERRA Cheer™ Touch

Genießen Sie die Vorteile von dōTERRA Cheer™, verdünnt mit Fraktioniertem Kokosöl, wodurch es besonders sanft wird.



dōTERRA Cheer™ Erbauende Mischung

Wie ein Sonnenstrahl kann die Cheer Erbauende Mischung Ihnen einen positiven Impuls geben. Wenn Glück und Optimismus gerade einmal spärlich gesät sind, wartet Cheer nur darauf, Ihre Stimmung aufzuhellen und Sie zu beleben. Das sonnige und frische Aroma von ätherischen Zitrus- und Gewürzölen bringt Freude in Ihren Alltag.

Hauptvorteile:

- Kann bei äußerlicher Anwendung optimistische Gefühle stärken
- Belebt die Stimmung den ganzen Tag über
- Verströmt bei der Massage ein heiteres Aroma

Anwendungsmöglichkeiten:

- Verwenden Sie Cheer als das ätherische Öl Ihres Vertrauens für die Aromatouch Hand Technique™.
- Tragen Sie die Mischung für mehr Optimismus und Heiterkeit morgens auf die Fußsohlen auf.

Citrus Bliss™

Belebende Mischung

Citrus Bliss kombiniert die wichtigsten anregenden und erfrischenden Eigenschaften der ätherischen Zitrusöle. Die kraftvollen Essenzen von Wild Orange (Wildorange), Lemon (Zitrone), Grapefruit, Mandarin, Bergamot (Bergamotte) Tangerine (Mandarine), Clementine und ein Hauch von Vanille-Absolue verbinden sich zu dieser einzigartigen und harmonischen Mischung, die garantiert auch bei Ihnen als Stimmungsaufheller wirkt.

Hauptvorteile:

- Hat erfrischende Eigenschaften
- Verströmt bei äußerlicher Anwendung einen heiteren, hellen Duft
- Kann bei äußerlicher Anwendung Konzentration und Klarheit fördern

Anwendungsmöglichkeiten:

- Tragen Sie die Mischung zum Beleben und Energetisieren am Morgen auf die Fußsohlen auf.
- Verwenden Sie Citrus Bliss zusammen mit Fraktioniertem Kokosöl in einer erhebenden Massage.
- Geben Sie einen Tropfen auf Ihr Handgelenk und reiben Sie beide Handgelenke aneinander – so entsteht ein toller Duft für jeden Tag.
- Verwenden Sie Citrus Bliss regelmäßig als zuverlässigen Muntermacher.





ClaryCalm™ Tröstende Mischung

ClaryCalm™ beruhigt und lindert und wirkt bei äußerlicher Anwendung den ganzen Monat über ausgleichend auf die Stimmung. ClaryCalm ist eine Mischung aus Clary Sage (Muskatellersalbei), Lavender (Lavendel), Bergamot (Bergamotte), Roman Chamomile (Römische Kamille), Cedarwood (Zeder), Ylang Ylang, Geranium (Geranie), Fennel (Fenchel), Carrot Seed (Karottensamen), Palmarosa und Vitex, die eine kühlende Wirkung auf die Haut hat und dabei hilft, gesteigerte Emotionen zu beruhigen und auszugleichen.

Hauptvorteile:

- Hat den ganzen Monat über eine ausgleichende Wirkung auf die Stimmung
- Beruhigt übersteigerte Emotionen
- Erzeugt bei Anwendung auf der Haut ein kühlendes Gefühl

Anwendungsmöglichkeiten:

- In erhitzten Momenten entfaltet die Mischung eine kühlende, beruhigende Wirkung.
- Tragen Sie die Mischung auf den unteren Bauchbereich auf und genießen Sie Linderung durch eine wohltuende Massage.
- Auf die Fußsohlen aufgetragen trägt die Mischung über den Monatszyklus hinweg zum Ausgleich der Emotionen bei.
- Bewahren Sie die Mischung in der Tasche oder auf dem Nachttisch auf, um jederzeit bequemen Zugriff zu haben.

dōTERRA Console™ Wohltuende Mischung

Die dōTERRA Console Wohltuende Mischung verwendet süßliche ätherische Öle von Blüten und Bäumen, um Ihr Wohlbefinden zu fördern und Ihnen Hoffnung zu schenken. dōTERRA Console kann Ihnen dabei helfen, wieder Freude und Glück in Ihrem Leben zu empfinden.

Hauptvorteile:

- Soll bei äußerlicher Anwendung helfen, mehr Hoffnung zu schöpfen
- Kann helfen, zu erden und zu erneuern
- Süßes, blumiges Aroma

Anwendungsmöglichkeiten:

- Verwenden Sie das Öl zusammen mit Fraktioniertem Kokosöl für eine beruhigende Massage.
- Einem Menschen, der Ihnen am Herzen liegt, eine Flasche dōTERRA Console zu schenken, ist eine großartige Möglichkeit, Ihre Wertschätzung und Ihr Mitgefühl zu zeigen.
- Tragen Sie die Mischung morgens auf die Fußsohlen auf, um Trost und Hoffnung zu empfinden.

dōTERRA Console™ Touch

Genießen Sie die Vorteile von dōTERRA Console™, verdünnt mit Fraktioniertem Kokosöl, wodurch es besonders sanft wird.



dōTERRA Deep Blue™ Roll-On

Genießen Sie die Vorteile von Deep Blue in einer 10-ml-Roll-on-Flasche.

**dōTERRA Deep Blue™ Touch**

Genießen Sie die Vorteile von Deep Blue, verdünnt i mit Fraktioniertem Kokosöl, wodurch es besonders sanft wird.

Deep Blue™

Lindernde Mischung

Die Deep Blue Lindernde Mischung vereint acht ätherische Öle, die für ihre wohltuende und kühlende Wirkung auf Gelenke und Muskeln bekannt sind. Vor allem Wintergreen (Wintergrün) und Peppermint (Pfefferminze) entwickeln zusammen eine beruhigende Wirkung, vor allem nach intensivem Training. Diese ätherischen Öle schaffen Linderung für Rücken, Beine und Füße.

Hauptvorteile:

- Hilft, Spannungsgefühle abzubauen
- Ideal in einer beruhigenden Massage am Ende eines Arbeitstages
- Bringt gezielte Linderung

Anwendungsmöglichkeiten:

- Tragen Sie die Mischung vor und nach dem Training auf Füße und Knie auf, um eine belebende und kühlende Wirkung zu erzielen.
- Reiben Sie nach einem langen Tag am Computer Ihre Finger, Handgelenke, Schultern und den Hals mit der ätherischen Ölmischung Deep Blue ein.
- Verdünnen Sie ein paar Tropfen Deep Blue Lindernde Mischung nach einer langen Laufeinheit mit Fraktioniertem Kokosöl und massieren Sie die gewünschten Bereiche damit.
- Massieren Sie die Mischung nach einem langen Tag in den unteren Rücken ein.



ElevationTM Freudige Mischung

Hier ist der Name Programm: Elevation ist mit einer Kombination aus energetisierenden, revitalisierenden und erhebenden ätherischen Ölen angereichert. Elevation kombiniert Lavandin, Lavender (Lavendel), Melissa (Zitronenmelisse), Ylang Ylang, Osmanthus (Duftblüte), Tangerine (Mandarine), Amyris, Clary Sage (Muskatellersalbei), Hawaiian Sandalwood (Hawaiianisches Sandelholz), Ho Wood (Ho-Holz) und Lemon Myrtle (Zitronenmyrte) zu einer einzigartigen Mischung, die eine positive Stimmung und das Selbstbewusstsein fördert.

Hauptvorteile:

- Fördert eine positive Umgebung
- Hilft, die Stimmung zu heben
- Angereichert mit einer Kombination aus erdenden und revitalisierenden ätherischen Ölen

Anwendungsmöglichkeiten:

- Verwenden Sie das Öl zusammen mit Fraktioniertem Kokosöl in einer revitalisierenden Massage.
- Tragen Sie Elevation am Morgen auf die Haut auf, um eine positive, anregende Stimmung zu verbreiten.
- Geben Sie ein paar Tropfen in ein warmes Bad und genießen Sie ein linderndes und erhebendes Erlebnis.

dōTERRA Forgive™

Erneuernde Mischung

Das frische, holzige Aroma von dōTERRA Forgive hilft, Gefühle von Zufriedenheit, Erleichterung und Geduld freizusetzen. Wenn Sie den Weg zur Vergebung einschlagen möchten, ist diese Mischung ein ermutigender Begleiter. Lassen Sie los und richten Sie Ihren Blick nach vorne.

Hauptvorteile:

- Enthält eine Kombination aus ätherischen Baum- und Kräuterölen, die ausgleichend auf die Emotionen wirken können
- Fördert Gefühle von Zufriedenheit, Erleichterung und Geduld

Anwendungsmöglichkeiten:

- Tragen Sie die Mischung den ganzen Tag über auf Pulspunkte und Herz auf, um Gefühle von Erdung und Zufriedenheit zu unterstützen.
- Verwenden Sie die Mischung zusammen mit Fraktioniertem Kokosöl in einer beruhigenden Massage, um zu mehr Gelassenheit zu finden.
- Für mehr Geduld tragen Sie die Mischung morgens auf Ihre Fußsohlen auf.



dōTERRA Forgive™ Touch

Genießen Sie die Vorteile von dōTERRA Forgive™, verdünnt mit Fraktioniertem Kokosöl, durch das es besonders sanft wird.



HD Clear™ Mischung für die Haut

Diese Mischung enthält eine Formel aus Schwarzkümmelöl und ätherischen CPTG-Ölen und kann gezielt auf bestimmten Bereichen von Gesicht und Körper angewendet werden. HD Clear fördert einen klaren, ebenmäßigen Teint bei Haut jeden Alters.

Hauptvorteile:

- Lässt sich mit dem praktischen Roll-on-Applikator einfach auf die zu behandelnden Stellen auftragen
- Unterstützt einen klaren Teint
- Sorgt für eine reine, klare Haut und spendet Feuchtigkeit

Anwendungsmöglichkeiten:

- Glättet Hautunebenheiten und bekämpft Unregelmäßigkeiten.
- Wenden Sie diese Mischung am Abend an, um die Haut zu reinigen und mit Feuchtigkeit zu versorgen sowie für einen ebenmäßigeren, klareren Teint am nächsten Morgen.
- Die regelmäßige Anwendung des HD Clear Gesichtssystems kann den Teint verbessern.
- Verwenden Sie die Mischung für ein optimales Ergebnis in Kombination mit den anderen Produkten des HD Clear Pflegesystems.

dōTERRA Hope™ Touch

dōTERRA Hope Touch ist eine einzigartige ätherische Ölmischung, welche die ätherischen Öle Bergamot (Bergamotte), Ylang Ylang und Frankincense (Weihrauch) mit der warmen Note vom Absolve der Vanilleschote vereint. Das einladende Aroma ist jedoch nur ein Teil dessen, was dōTERRA Hope Touch so einzigartig macht: Der Nettokaufpreis jedes dōTERRA Hope Touch wird an dōTERRA Healing Hands™ gespendet.

Hauptvorteile:

- Bequeme Roll-on-Flasche für die einfache Anwendung über den Tag hinweg
- Fördert bei äußerlicher Anwendung eine positive Stimmung
- Kreiert einen einzigartigen, persönlichen Duft

Anwendungsmöglichkeiten:

- Tragen Sie dōTERRA Hope™ Touch für ein erfrischendes Aroma auf den Hals auf, wenn Sie morgens aufwachen, und starten Sie voller Energie in Ihren Tag.
- Einen ganz persönlichen Duft erhalten Sie, wenn Sie die Mischung auf die Handgelenke geben.
- Halten Sie die Mischung als Stimmungsaufheller griffbereit und verwenden Sie sie mehrmals über den Tag verteilt.



InTune™ Fokusmischung

InTune ist eine geschützte ätherische Ölmischung, welche die Konzentration fördert. Ganz egal, wie alt Sie sind – manchmal ist es schwierig, sich auf anstehende Aufgaben zu konzentrieren. Die sorgfältig ausgewählten ätherischen Öle in dieser Mischung wirken im Zusammenspiel dahingehend, dass man bei einer Aufgabe länger fokussiert bleibt. Sandalwood (Sandelholz), Frankincense (Weihrauch) und Lime (Limette) fördern ein Gefühl der Klarheit, während Patchouli (Patschuli), Ylang Ylang und Roman Chamomile (Römische Kamille) eine beruhigende und lindernde Umgebung schaffen.

Hauptvorteile:

- Kann äußerlich angewendet werden, um die Konzentration zu fördern
- Der perfekte Begleiter beim Lernen, der dem Anwender hilft, den Überblick zu behalten
- Eine geschützte Mischung aus ätherischen Ölen, die Unterstützung bei Ablenkung und Zerstreuung bieten

Anwendungsmöglichkeiten:

- Tragen Sie die Mischung auf die Handgelenke auf, um über den Arbeitstag hinweg die Konzentration aufrechtzuerhalten.
- Geben Sie ein paar Tropfen auf die Unterseite der Kinderfüßchen, um Ausdauer und Fokus zu fördern.
- Tragen Sie InTune vor besonderen Aufgaben auf die Schläfen und den Nacken auf.



dōTERRA Motivate™ Touch

Genießen Sie die Vorteile von dōTERRA Motivate™, verdünnt mit Fraktioniertem Kokosöl, wodurch es besonders sanft wird.

dōTERRA Motivate™ Ermutigende Mischung

Wir alle brauchen ab und an ein wenig Zuspruch – dōTERRA Motivate bietet Ihnen genau das! Mit ihrem frischen, sauberen und minzigen Aroma fördert diese Mischung Selbstvertrauen, Optimismus und Entschlossenheit.

Hauptvorteile:

- Bei topischer Anwendung kann die Mischung Gefühle von Vertrauen, Mut und Überzeugung fördern
- Die ätherische Ölmischung dōTERRA Motivate ist mit Ölen formuliert, welche die Sinne inspirieren
- Kombiniert ätherische Öle aus Zitrusfrüchten und Minze

Anwendungsmöglichkeiten:

- Tragen Sie das Öl während der Arbeit an einem Projekt auf, um die Motivation zu fördern.
- Verwenden Sie die Mischung topisch vor einer Sportveranstaltung oder anderen Wettbewerben.
- Nutzen Sie es morgens, bevor Sie in Ihren Tag starten.



dōTERRA On Guard™ Touch

Genießen Sie die Vorteile von dōTERRA On Guard, verdünnt mit Fraktioniertem Kokosöl, wodurch es besonders sanft wird.

dōTERRA On Guard™ Ätherische Ölmischung

On Guard ist eine der beliebtesten Mischungen von dōTERRA und angesichts seiner unglaublich wirkungsvollen Vorteile ein echtes Must-have. On Guard kann auch Heißgetränken und Desserts einen leckeren Geschmackskick verleihen!

Hauptvorteile:

- Besitzt ein anregendes und erhebendes Aroma
- Warme, zitrusartige Würze für Heißgetränke und Desserts

Anwendungsmöglichkeiten:

- Einen gesunden Snack erhalten Sie, wenn Sie geschnittene Apfelspalten in einer Schüssel mit Wasser und einem Tropfen On Guard einlegen.
- Geben Sie einen Tropfen On Guard zu Ihrem Wasser oder Ihrem Tee.
- Verwenden Sie die Mischung beim Backen als zitrusartiges Gewürz.

dōTERRA On Guard™ Kügelchen

dōTERRA On Guard™ Kügelchen bieten eine einfache und bequeme Möglichkeit, von den Vorteilen dieser ätherischen Ölmischung zu profitieren.



dōTERRA Passion™

Inspirierende Mischung

dōTERRA Passion ist eine inspirierende Mischung aus ätherischen Gewürz- und Kräuterölen, die Sie unterstützt, wieder Spannung in Ihr Leben zu holen. Aber was noch wichtiger ist: dōTERRA Passion fördert eine ganz neue Freude an Ihren alltäglichen Aktivitäten und Beziehungen.

Hauptvorteile:

- Angereichert mit einer Kombination aus ätherischen Ölen von Gewürzen und Kräutern
- Hilft, die Kreativität anzuregen
- Kann helfen, die Leidenschaft für das Leben neu zu entfachen

Anwendungsmöglichkeiten:

- Verwenden Sie die Mischung vor der Arbeit, um Kreativität und Klarheit zu fördern.
- Nutzen Sie sie für eine motivierende Massage.
- Mischen Sie dōTERRA Passion mit einer parfümfreien Lotion, mit der Sie sich eincremen, um den Tag mit Energie und Begeisterung zu beginnen.
- Über den Tag verteilt auf Handgelenke und Herz aufgetragen werden Gefühle von Inspiration und Leidenschaft angeregt.

dōTERRA Passion™ Touch

Genießen Sie die Vorteile von dōTERRA Passion™, verdünnt mit Fraktioniertem Kokosöl, wodurch die es besonders sanft wird.



PastTense™

Entspannende Mischung

PastTense ist eine unverwechselbare Mischung aus ätherischen Ölen, welche ausgleichend wirken. Die ätherischen Öle in PastTense fördern Gefühle der Entspannung und Ruhe. Der praktische 10ml-Roll-on ermöglicht die unkomplizierte Anwendung bei der Arbeit, in der Schule oder zu Hause.

Hauptvorteile:

- Die beruhigende Wirkung ist zu spüren, wenn PastTense auf Hals, Schultern oder hinter den Ohren aufgetragen wird
- Praktische Roll-on-Flasche
- Hat eine erdende, ausgleichende Wirkung

Anwendungsmöglichkeiten:

- Tragen Sie die Mischung vor einer Reise auf den Nacken auf, um entspannt unterwegs zu sein.
- Für Unterstützung unterwegs und bei der Arbeit halten Sie das Öl am besten griffbereit in der Handtasche oder im Koffer.
- Tragen Sie PastTense vor einer Prüfung oder vor einer Präsentation v auf Schläfen und Nackenbereich auf.
- Massieren Sie das Öl in den Schulter-, Hals- und Rückenbereich ein, wo es für ein kühlendes und beruhigendes Gefühl sorgt.



dōTERRA Peace™

Beruhigende Mischung

dōTERRA Peace ist eine Mischung aus ätherischen Ölen von Blüten und Minze und soll Sie daran erinnern, dass Sie nicht perfekt sein müssen, um glücklich zu sein. Entschleunigen Sie, atmen Sie tief durch und finden Sie zurück zu Ihrem gelassenen und gefassten Ich. Verwenden Sie dōTERRA Peace, um Gefühle von Zufriedenheit, Gelassenheit und Zuversicht zu empfinden.

Hauptvorteile:

- Kann helfen, die Emotionen zu beruhigen
- Erzeugt ein wohltuendes Aroma
- Fördert Gefühle von Ruhe und Zuversicht

Anwendungsmöglichkeiten:

- In Verbindung mit dōTERRA Console™ sorgt die Mischung für zusätzlichen Komfort und Zufriedenheit.
- Tragen Sie die Mischung für Gefühle inneren Friedens auf Nacken und Handgelenke auf.
- Verwenden Sie das Öl zusammen mit Fraktioniertem Kokosöl in einer beruhigenden Massage.
- Tragen Sie das Öl vor Ihrer Yoga- oder Meditationspraxis auf den Nacken, die Handgelenke und die Fußsohlen auf.
- Für Gefühle von Trost und Zuversicht tragen Sie es morgens auf Ihre Fußsohlen auf.

dōTERRA Peace™ Touch

Genießen Sie die Vorteile von dōTERRA Peace™, verdünnt mit Fraktioniertem Kokosöl, wodurch sie besonders hautverträglich ist.





Purify™ Erfrischende Mischung

Purify, ein favorisiertes Produkt bei dōTERRA-Anwendern, enthält Lemon (Zitrone), Lime (Limette) und Siberian Fir (Sibirische Tanne). Die Zugabe von Citronella (Zitronella), Tea Tree (Teebaum) und Cilantro (Korianderkraut) verleiht dieser Mischung bei äußerlicher Anwendung ein verführerisches und einzigartiges Aroma.

Hauptvorteile:

- Wohltuend für gereizte Haut
- Hat starke reinigende Eigenschaften, die helfen können, die Haut zu beruhigen
- Erfrischendes Aroma mit leichten, krautigen Noten

Anwendungsmöglichkeiten:

- Lindert bei äußerlicher Anwendung die Folgen von Mückenstichen.
- Verwenden Sie Purify, um Hautirritationen zu besänftigen.
- Bewahren Sie die Mischung in Ihrem Rucksack oder in Ihrer Handtasche auf, um schnelle Unterstützung griffbereit zu haben!



Salubelle™ Beauty-Mischung

Diese geschützte Mischung ist eine Kombination seltener ätherischer Öle, die schon seit jeher wegen ihrer verschönernden Eigenschaften geschätzt werden. Die Formel der Salubelle Beauty-Mischung unterstützt Ihre Haut. Gleichzeitig hilft sie Faktoren zu bekämpfen, die zum Älterwerden der Haut beitragen.

Hauptvorteile:

- Fördert eine jugendlich aussehende Haut
- Reduziert das Auftreten von Hautunregelmäßigkeiten
- Bequemes Auftragen dank des Roll-on-Applikators

Anwendungsmöglichkeiten:

- Reiben Sie die Mischung vor dem Training oder vor Outdoor-Aktivitäten unter die Achseln.
- Salubelle schafft bei äußerlicher Anwendung eine ideale Basis für Ihre Feuchtigkeitspflege.
- Tragen Sie Salubelle dünn auf Gesicht, Hals und Dekolleté auf und wiederholen Sie die Anwendung auf besonders stark betroffenen Stellen.
- Salubelle reduziert das Auftreten von Hautunregelmäßigkeiten und Problemzonen.
- Verwenden Sie Salubelle als Teil Ihrer morgendlichen und abendlichen Gesichtsroutine.

dōTERRA Serenity™

Erholungsmischung

dōTERRA Serenity ist eine friedvolle Mischung aus ätherischen Ölen, die Ruhe und Entspannung fördern und Emotionen beruhigen. Ätherische Öle aus Cedarwood (Zeder), Ho Wood (Ho-Holz) und Vetiver verleihen dieser Mischung ihr erdendes Aroma.

Hauptvorteile:

- Kann beruhigende und stabilisierende Wirkung entfalten
- Hilft dabei, eine erholsame und entspannende Umgebung zu schaffen
- Ideal zur Verwendung vor dem Schlafengehen

Anwendungsmöglichkeiten:

- Tragen Sie zwei bis drei Tropfen auf den Nacken oder die Herzregion auf, um ein Gefühl von Ruhe und Frieden zu schaffen.
- Verwenden Sie die Mischung im Rahmen einer Massage, um innere Anspannung zu lindern.
- Wenn Sie sie vor dem Schlafengehen auf die Fußsohlen auftragen, finden Sie zu wunderbarer Entspannung.
- Geben Sie die Mischung zusammen mit Bittersalz in ein warmes Bad für ein Gefühl der Erneuerung.
- Nutzen Sie das Öl in Verbindung mit dōTERRA Serenity Restful Complex Softgels.



Smart & Sassy™ Aktiv-Mischung

Smart & Sassy, eine geschützte Mischung aus Grapefruit, Lemon (Zitrone), Peppermint (Pfefferminze), Ginger (Ingwer) und Cinnamon (Zimt), ist eine schmackhafte Ergänzung für jedes Getränk oder Dessert.

Hauptvorteile:

- Lebendiges, würziges Aroma, das bei einem anstrengenden Training zu einer positiven Stimmung beitragen kann
- Intensiver Geschmackskick für jedes Getränk oder Dessert

Anwendungsmöglichkeiten:

- Verwenden Sie die Mischung in Wasser oder Tee.
- Trinken Sie Smart & Sassy täglich mit Wasser vor den Mahlzeiten.
- Geben Sie ein paar Tropfen in Ihren Lieblings-Smoothie.



TerraShield™ Spray

TerraShield Spray wird in einer praktischen und einfach zu verwendenden 30-ml-Sprühflasche geliefert.



TerraShield™ Outdoor-Mischung

TerraShield enthält ätherische Öle und andere Pflanzenöle, die seit jeher dafür bekannt sind, die Haut vor Belastungen durch die Umwelt zu schützen. Die TerraShield Outdoor-Mischung kann im Freien und zu Hause von jedem Familienmitglied verwendet werden.

Hauptvorteile:

- Gezielt so formuliert, dass sie jedem Familienmitglied guttut
- Schützt vor Belastungen durch die Umwelt

Anwendungsmöglichkeiten:

- Tragen Sie TerraShield auf Beine, Arme und Hals auf, bevor Sie ins Freie gehen.
- Nehmen Sie TerraShield immer mit auf Ihre Campingausflüge oder zu Outdoor-Veranstaltungen.
- Bewahren Sie die Mischung am besten im Wanderrucksack auf, so dass sie schnell bei der Hand ist.

Whisper™ Touch

Mischung für Frauen

Mit einem Aroma, das so weich und warm wie ihr Name ist, kreiert die dōTERRA Whisper Mischung für Frauen einen einzigartigen persönlichen Duft mit einer variantenreichen Zusammenstellung ätherischer Öle. Die kostbaren blumigen Aromen von Jasmine (Jasmin) und Ylang Ylang verbinden sich mit den warmen und würzigen Düften von Patchouli (Patschuli), Vanilla (Vanille), Cinnamon (Zimt) und Cocoa (Kakao) zu einem komplexen Potpourri, welches die Sinne der Anwenderin sowie Vorbeigehender gleichermaßen betört.

Hauptvorteile:

- Betört und fasziniert die Sinne
- Hat ein wärmendes, moschusartiges Aroma

Anwendungsmöglichkeiten:

- Tragen Sie die Mischung für Ihren unverwechselbaren und individuellen Duft auf Handgelenke, Nacken und Pulspunkte auf.
- Geben Sie Whisper nach dem Duschen auf Ihre Handgelenke auf – so erhalten Sie einen individuellen und schönen Duft.





ZendocrinTM Mischung für den Neubeginn

Zendocrine ist ein Klassiker für alle, die ihren Lebensstil umstellen möchten. Trinken Sie Zendocrine täglich in einem Glas Wasser!

Hauptvorteile:

- Fördert einen positiven Start in den Tag
- Eine tolle Ergänzung der täglichen Wellness-Routine

Anwendungsmöglichkeiten:

- Nutzen Sie die Mischung äußerlich für eine wohltuende Massage.
- Geben Sie einen Tropfen in einen Zitrussmoothie.
- Geben Sie einen Tropfen zu Ihrem Wasser oder in Ihren Tee.
- Nehmen Sie eine Woche lang täglich einen Tropfen ein, um effektiv eine Änderung Ihres Lebensstils einzuleiten.

ZenGest™

Unterstützende Mischung

Zengest ist eine einzigartige Mischung aus den ätherischen Ölen Ginger (Ingwer), Peppermint (Pfefferminze), Caraway (Kümmel) und Fennel (Fenchel). Ein Must-have für unterwegs und zu Hause!

Hauptvorteile:

- Fördert das Wohlbefinden
- Einzigartige Mischung aus den ätherischen Ölen Ginger (Ingwer), Peppermint (Pfefferminze), Caraway (Kümmel) und Fennel (Fenchel)

Anwendungsmöglichkeiten:

- Innerlich.
- Träufeln Sie nach üppigen oder schweren Mahlzeiten ein bis zwei Tropfen in Wasser oder Tee.
- Für eine angenehme Reise – mit dem Flugzeug oder Auto – geben Sie ein bis zwei Tropfen in ein Getränk Ihrer Wahl.

dōTERRA ZenGest™ Touch

ZenGest Touch ist eine einzigartige Mischung aus den ätherischen Ölen Ginger (Ingwer), Fennel (Fenchel) und Coriander (Koriandersamen) und ist mit Fraktioniertem Kokosöl von dōTERRA verdünnt, damit es besonders sanft ist.





WELLNESS-PRODUKTE

dōTERRA hat eine breite Palette an Wellness-Produkten im Angebot, die von Familien und Experten für Gesundheitsfragen gleichermaßen geschätzt werden. Wir bei dōTERRA erkennen Bedürfnisse und kreieren Produktlösungen auf Basis ätherischer Öle. So tragen wir zur Förderung des Wohlbefindens bei und ermöglichen es Einzelnen und Familien, sich rundum gut und gesund zu fühlen.





Flavored Drops / Aromatisierte Bonbons / Smakstilsatte
s / Gearomatiseerde pastilles / Pastilles aromatisées /
Caramelle aromatizzate / Caramelos con sabor / Dragéias
sabor / Cukríky s príchuťou / Aromatizirani bonboni /
Ízesített cseppek / Dropsuri aromate

e 120 g

dōTERRA Air™

Die Produkte aus der dōTERRA Air™-Linie sind mit einer Kombination von Ölen angereichert, welche eine minzig-frische Mischung ergeben. Bei äußerlicher Anwendung entfaltet sie eine wohltuende Wirkung. Jedes dōTERRA Air™-Produkt enthält eine Variation der dōTERRA Air™-Mischung. So ist es für den Anwender einfach und bequem, die gewünschten Wirkungen auf verschiedene Arten zu genießen.

dōTERRA On Guard™

On Guard ist eine der beliebtesten Mischungen von dōTERRA und angesichts ihrer unglaublich wirkungsvollen Vorteile ein unverzichtbares Hilfsmittel in jedem Zuhause. Entdecken Sie die gesamte Produktlinie von dōTERRA On Guard – von Produkten zur Körperpflege bis hin zu effektiven Helfern im Haushalt.







Deep Blue™

Kühlend, lindernd und wohltuend – mit diesen unvergleichlichen Wirkungen zählen die Produkte der Deep Blue-Linie von dōTERRA zu unseren beliebtesten. Bei äußerlicher Anwendung entfaltet die enthaltene Deep Blue Lindernde Mischung eine Vielzahl von beruhigenden Wirkungen auf verschiedene Bereiche des Körpers. Für Sportler, Fitness-Begeisterte und viele andere sind die Deep Blue-Produkte ein echtes Must-have!



Yarrow|Pom

Yarrow|Pom kombiniert die Vorteile des blauen ätherischen Schafgarbenöls mit denen von kaltgepresstem Granatapfelkernöl. Gemeinsam sorgen diese Inhaltsstoffe dafür, dass die Haut gepflegt und gesund aussieht. Diese Produkte sind so konzipiert, dass sie Ihre Haut mit den nötigen Nährstoffen versorgen! Integrieren Sie sie in Ihre regelmäßige Hautpflegeroutine, um die attraktivitätssteigernden Effekte selbst zu erleben.

dōTERRA™ Ätherische Hautpflege

Diese Produkte sind perfekt für Ihre morgendliche und abendliche Hautpflegeroutine und verleihen Ihnen einen geschmeidigen, frischen und glatten Teint. Mit ihrem natürlichen, angenehmen und verführerischen Duft wird die Produktlinie Ätherische Hautpflege schnell unverzichtbar für Sie werden.





dōTERRA ESSENTIAL SKIN CARE

PORE REDUCING TONER

DIMINISHES THE APPEARANCE OF PORES

LAVENDER, YLANG YLANG & GERMAN CHAMOMILE

e 118ml

dōTERRA ESSENTIAL SKIN CARE

BRIGHTENING GEL

BRIGHTENS AND EVENS SKIN TONE

BERGAMOT, JUNIPER BERRY, & MELISSA

e 30 ml

dōTERRA ESSENTIAL SKIN CARE

ANTI-AGING MOISTURIZER

REDUCES THE SIGNS OF AGING

LAVENDER, JASMINE, GERANIUM, & FRANKINCENSE

e 50ml

dōTERRA ESSENTIAL SKIN CARE

INVIGORATING SCRUB

EXFOLIATES AND POLISHES SKIN

GRAPEFRUIT & PEPPERMINT

e 70g



Veráge™ Hautpflege-Kollektion

Veráge ist ein exklusives System von natürlichen Hautpflegeprodukten, welche die Haut nähren und mit Feuchtigkeit versorgen, um sichtbare Altersanzeichen zu reduzieren. Die dōTERRA Veráge Hautpflege-Kollektion liefert Ergebnisse, die Sie sehen und fühlen können. Die tägliche Anwendung von Veráge fördert einen glatten und jugendlich aussehenden Teint.

HD Clear™

HD Clear ist eine innovative Linie mit natürlichen Pflegeprodukten für das Gesicht. Sie kombiniert ätherische CPTG™-Öle von garantiert reiner, geprüfter Qualität mit Pflanzenextrakten, um eine glatte, klare Haut zu fördern. HD Clear reduziert das Auftreten von Hautunreinheiten und bietet eine Lösung für kleine Hautirritationen in jedem Alter.





Zielgerichtete Essentials

dōTERRA hat eine Linie von Produkten auf Basis ätherischer Öle entwickelt, die gezielte Vorteile bieten und frei von vielen schädlichen Inhaltsstoffen sind, die in vielen Mainstream-Produkten zu finden sind.

dōTERRA SPA

Gönnen Sie sich mit dōTERRA SPA ein aromatisches Spa-Erlebnis in Ihren eigenen vier Wänden!
Jedes Produkt basiert auf einer sorgfältigen Rezeptur aus ätherischen Ölen und anderen
ausgesuchten Inhaltsstoffen, damit sich Ihre Haut den ganzen Tag über weich, glatt und frisch anfühlt.







dōTERRA Salon Essentials™

Die Kombination von reinen Pflanzenextrakten mit fortschrittlichen technologischen Inhaltsstoffen macht das dōTERRA Salon Essentials Haarpflegesystem zur perfekten Lösung für weiches, glänzendes Haar. Durch die Verwendung von Haarprodukten, die mit wirkungsvollen ätherischen Ölen angereichert sind, können Sie auf viele der aggressiveren Inhaltsstoffe verzichten, die in den üblichen Haarpflegeprodukten enthalten sind.

dōTERRA Baby

dōTERRA Baby-Produkte bieten eine sichere und effektive Möglichkeit, das weiche Haar und die zarte Haut Ihres Babys zu pflegen. Bei der Entwicklung unserer Produkte steht Ihr Baby im Mittelpunkt. Mit der dōTERRA Baby Collection erhalten Sie alles, was Sie für die Pflege der Kleinsten brauchen.



dōTERRA Kids Collection

Eine einzigartige Sammlung von ätherischen Ölmischungen, die speziell für die Kleinsten entwickelt wurde. Diese benutzerfreundlichen ätherischen Ölmischungen wurden gezielt für die Entwicklung von Geist, Körper und Emotionen formuliert und zeichnen sich durch unvergleichliche Kombinationen aus, die sanft zu empfindlicher Haut sind.

Diese Kollektion enthält die folgenden Mischungen: dōTERRA Brave™ (Ermutigende Mischung), dōTERRA Calmer™ (Beruhigende Mischung), dōTERRA Rescuer™ (Lindernde Mischung), dōTERRA Steady™ (Erdende Mischung), dōTERRA Stronger™ (Schützende Mischung), dōTERRA Tamer™ (Verdauungsmischung) und dōTERRA Thinker™ (Fokusbildungsmischung).





dōTERRA Spezialisierte Nahrungsergänzung

Das Wohlbefinden eines jeden Menschen wird durch verschiedene biologische, umweltbedingte und physiologische Faktoren beeinflusst. Dies bedeutet, dass jeder Einzelne auch individuelle Bedürfnisse haben kann. Aufbauend auf modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen hat dōTERRA eine Kollektion von Produkten geschaffen, die eine gezielte Unterstützung für eine Vielzahl von Bedürfnissen bietet.

Die dōTERRA Kids-Produkte bieten Ihnen sichere, sanfte Lösungen für alltägliche Probleme.







dōTERRA Women Nahrungsergänzung

dōTERRA Women wurde formuliert, um den einzigartigen und sich verändernden Gesundheitsbedürfnissen von Frauen Rechnung zu tragen. Diese Produktlinie bietet Unterstützung in den verschiedenen Lebensphasen.

ZenGest™ und mehr

Informieren Sie sich über unser Angebot an ZenGest- und anderen Produkten, die zur Ihrer Unterstützung entwickelt wurden. Diese Produkte sind ein Must-have für zu Hause und unterwegs!





dōTERRA Lifelong Vitality Pack™

Das dōTERRA Lifelong Vitality Pack, eines von dōTERRAs beliebtesten Produkten, bietet Ihnen vitalitätsfördernde Eigenschaften. Mit dem dōTERRA Lifelong Vitality-Programm wird es bequem und erschwinglich, den ersten Schritt auf dem Weg zu einem Leben voller Vitalität und Wohlbefinden zu gehen.



Wie jedes erfolgreiche Nahrungsergänzungssystem sollte auch das dōTERRA Lifelong Vitality Pack™ in Verbindung mit gesunden Gewohnheiten wie regelmäßiger Bewegung, gesunder Ernährung, ausreichend Erholung, Stressmanagement, Vermeidung von Giftstoffen usw. eingenommen werden.

Entdecken Sie, was so viele andere bereits kennen, und profitieren Sie von den unglaublichen Wirkungen, welche die Anwendung der dōTERRA Lifelong Vitality-Produkte mit sich bringt.

xEO Mega™ – xEO Mega ist eine revolutionäre Formel aus ätherischen CPTG™-Ölen und natürlichen marinen und pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren und Carotinoiden. Es enthält EPA und DHA, die zu einer normalen Herzfunktion beitragen. xEO Mega enthält ein komplettes Spektrum an Carotinoiden und Vitamin E und D sowie die ätherischen Öle Clove (Gewürznelke), Frankincense (Weihrauch), Thyme (Thymian), Cumin (Kreuzkümmel), Wild Orange (Wildorange), Peppermint (Pfefferminze), Ginger (Ingwer), Caraway (Kümmel) und German Chamomile (Deutsche Kamille).

Microplex VMz™ – Diese Rezeptur enthält eine ausgewogene Mischung der essentiellen Vitamine A, C und E und einen B-Vitamin-Komplex. Microplex VMz enthält außerdem chelatierte Mineralien wie Calcium, Magnesium und Zink. Microplex VMz ist in Pflanzenkapseln ohne Natriumlaurylsulfat eingeschlossen.

Alpha CRS+™ – Alpha CRS+ ist eine geschützte Formel, die einen hohen Anteil an natürlichen Pflanzenextrakten enthält. Alpha CRS+ wurde zur täglichen Einnahme mit xEO Mega oder vEO Mega und Microplex VMz entwickelt und fördert das allgemeine Wohlbefinden.



dōTERRA BASICS

Wir wissen nur zu gut, dass man sich etwas überfordert fühlen kann, wenn man damit beginnt, ätherische Öle zu verwenden! Hier haben wir ein paar Dinge zusammengestellt, die Ihnen den Aufbruch zu Ihrer Reise mit dōTERRA erleichtern sollen.



dōTERRA™ 30-TAGE-REINIGUNG

Sie wissen nicht, wie Sie anfangen sollen? Das 30-Tage-Reinigungsprogramm von dōTERRA ist ein großartiger Ausgangspunkt für Ihre dōTERRA-Reise. Das Programm gliedert sich in drei Phasen: Activate, Reset, Renew. Unten finden Sie einen Zeitplan. Dieser soll Ihnen verdeutlichen, welche Produkte Sie während der ganzen Programmdauer (Tag 1–30) und welche sie in den einzelnen Phasen anwenden können. Je mehr Sie sich mit den Produkten vertraut machen, desto stärker können Sie dieses Programm an Ihre speziellen Bedürfnisse anpassen.

TAG 1–30



xEO Mega™ kombiniert ätherische CPTG™-Öle und natürliche marine und pflanzliche Omega-3-Fettsäuren und Carotinoide. Es enthält EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure), die zur normalen Funktion des Herzens beitragen.

Nehmen Sie 2x täglich – morgens und abends – jeweils 2 Softgels zum Essen ein.



Diese Rezeptur enthält eine ausgewogene Mischung der essentiellen Vitamine A, C und E und einen B-Vitamin-Komplex. Microplex VMz™ beinhaltet außerdem chelatierte Mineralien wie Calcium, Magnesium und Zink.

Nehmen Sie 2x täglich – morgens und abends – jeweils 2 Kapseln zum Essen ein.



Alpha CRS+™ zeichnet sich durch eine geschützte Mischung aus, die nur bei dōTERRA erhältlich ist, und wirkungsvolle Polyphenole und natürliche Pflanzenextrakte enthält.

Nehmen Sie 2x täglich – morgens und abends – jeweils 2 Kapseln zum Essen ein.



TerraZyme™ ist eine geschützte Kombination von Enzymen, die in unserer modernen Ernährung gern zu kurz kommen. TerraZyme hilft Ihnen, von den Vorteilen einer gesunden Ernährung zu profitieren, indem es dazu beiträgt, dass Ihr Körper die Nährstoffe erhält, die er braucht.

Nehmen Sie 3x täglich – zu jeder Mahlzeit – jeweils 1 Kapsel ein.



Lemon (Zitrone), eines der meistverkauften ätherischen Öle von dōTERRA und bietet unzählige Vorteile und Anwendungsmöglichkeiten. Das ätherische Öl Lemon (Zitrone) wird aus Zitronenschalen kaltgepresst, um seine empfindlichen Bestandteile und seine nützlichen, wirkungsvollen Eigenschaften zu erhalten.

Geben Sie 5x täglich 2 Tropfen in 240 ml Wasser, also insgesamt 10 Tropfen.

TAG 1–10 ACTIVATE



Zendocrin™ Softgels enthalten die Zendocrin™ Mischung für den Neubeginn, eine geschützte Mischung aus den ätherischen Ölen Tangerine (Mandarine), Rosemary (Rosmarin), Geranium (Geranie), Juniper Berry (Wacholderbeere) und Cilantro (Korianderkraut).

Nehmen Sie 2x täglich – morgens und abends – jeweils 1 Kapsel zum Essen ein.

TAG 11–20 RESET



GX Assist™ ist eine Kombination aus ätherischen Ölen von garantiert reiner, geprüfter Qualität (CPTG™) und Caprylsäure. GX Assist enthält die ätherischen Öle Oregano, Tea Tree (Teebaum), Lemon (Zitrone), Lemongrass (Zitronengras), Peppermint (Pfefferminze) und Thyme (Thymian).

Nehmen Sie täglich 1 Kapsel zum Abendessen ein.

TAG 21–30 RENEW



PB Assist+™ ist eine geschützte Formel aus präbiotischen Ballaststoffen und sechs Stämmen probiotischer Mikroorganismen in einer einzigartigen doppelagigen pflanzlichen Kapsel.

Nehmen Sie täglich 3 Kapseln zum Abendessen ein.



DDR Prime™ enthält die ätherischen Öle Frankincense (Weihrauch), Wild Orange (Wildorange), Litsea, Thyme (Thymian), Clove (Gewürznelke), Summer Savory (Sommer-Bohnenkraut), Niaouli und Lemongrass (Zitronengras). DDR Prime™ Softgels stellen eine einfache und bequeme Möglichkeit dar, um die ätherische Ölmischung DDR Prime zu sich zu nehmen.

Nehmen Sie 2x täglich – morgens und abends – jeweils 1 Softgel zum Essen ein.

TIPPS FÜR ÄTHERISCHE ÖLE

So holen Sie das Beste aus Ihren ätherischen Ölen heraus

Probieren Sie verschiedene und/oder mehrere Anwendungsmethoden aus.

Verwenden Sie die Öle äußerlich mit Fraktioniertem Kokosöl, damit sie besser und nachhaltiger von der Haut aufgenommen werden.

Massieren Sie die Öle ein, um die vorteilhaften Effekte zu verstärken und eine schnelle Absorption zu fördern.

Gewöhnen Sie sich an, regelmäßig Informationen über ätherische Öle nachzulesen. Schnell werden Sie sich eine mentale Datenbank mit Anwendungsmöglichkeiten und Vorteilen angelegt haben!

Öle wirken bei verschiedenen Menschen unterschiedlich. Wenn Sie nicht die gewünschten Ergebnisse erzielen, probieren Sie andere Öle mit ähnlichen Vorteilen oder Eigenschaften aus.



Best Practices für ätherische Öle

Die Öle behalten ihre ausgezeichnete Qualität, wenn Sie extreme Temperaturen oder direkte Sonneneinstrahlung vermeiden.

Verwenden Sie Glasbehälter für Ihre Öle, da sie manche Kunststoffe mit der Zeit zersetzen können.

Öle von doTERRA™ sind sehr kraftvoll. Für beste Ergebnisse verwenden lieber kleinere Mengen – dafür häufiger.

Wenn Sie ätherische Öle beim Kochen zugeben, benutzen Sie das Ende eines Zahnstochers, um das Öl in kleinen Mengen zu portionieren.

Verwenden Sie das DIY-Zubehör von doTERRA, um Ihre eigenen Mischungen herzustellen oder die ätherischen Öle mit anderen zu teilen.

Eine TAGESROUTINE mit dōTERRA

Vielleicht ist es Ihnen nicht bewusst, aber Sie können mit ätherischen Ölen fast jede Aktivität des Alltags verbessern. So könnte Ihr Tag aussehen, wenn Sie durchgehend ätherische Öle verwenden!

07:00



07:30



08:00



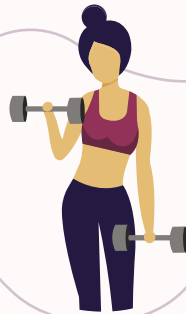
11:00



15:00



17:30



22:00

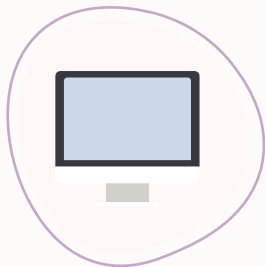


- 07:00** Tragen Sie ein bis zwei Tropfen dōTERRA Balance™ auf Ihre Fußsohlen auf, wenn Sie aufwachen.
- 07:30** Tragen Sie vor dem Yoga oder der Meditation Frankincense (Weihrauch) auf Pulspunkte und Stirn auf.
- 08:00** Geben Sie ein paar Tropfen dōTERRA Air™ auf den Fußboden Ihrer Dusche.
- 11:00** Für ein erfrischendes Getränk können Sie einen Tropfen Lemon (Zitrone) in Ihr Wasser geben.
- 15:00** Verwenden Sie Wild Orange (Wildorange) für eine Stärkung am Nachmittag.
- 17:30** Tragen Sie nach dem abendlichen Training Deep Blue™ auf, um Ihren Muskelkater zu lindern.
- 22:00** Geben Sie zwei bis drei Tropfen Lavender (Lavendel) auf Kissen oder Bettwäsche und genießen Sie himmlische Entspannung.

LRP-TREUEPROGRAMM

Das Loyalty Rewards Program von dōTERRA (auch bekannt als LRP) ist eine spannende Möglichkeit, Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen mit der breiten Palette von dōTERRA-Produkten zu erweitern. Im Rahmen des Programms erhalten Sie Treuepunkte, wenn Sie eine monatliche Treuebestellung (LRP) aufgeben. Wenn Sie teilnehmen und sich qualifizieren, können Sie Punkte sammeln, welche Sie für dōTERRA-Produkte einlösen können. Das Programm ist die ideale Möglichkeit, um mehr Produkte zu erhalten und vielleicht sogar etwas ganz Neues auszuprobieren!

Wie funktioniert's?



BESTELLEN

Monatliche Treuebestellungen zusammenstellen und aufgeben



PUNKTE VERDIENEN

Mit Bestellungen von mindestens 50 PV für Treuepunkte qualifizieren



KOSTENFREIES PRODUKT ERHALTEN

Ihre Treuepunkte für gratis dōTERRA-Produkte einlösen



PRODUKT DES MONATS

Bestellung mit mindestens 125 PV aufgeben und Produkt des Monats gratis erhalten

Lernen Sie die unzähligen Möglichkeiten kennen, wie sie die Öle und andere dōTERRA-Produkte verwenden können. Beginnen Sie damit, die Produkte in Ihr Leben zu integrieren und allmählich Ihre eigenen Routinen entwickeln. Während Sie Ihre Sammlung Monat für Monat erweitern, werden Sie feststellen, dass Ihnen bestimmte Produkte schneller ausgehen als andere. Auch hier kann Ihnen das LRP-Treueprogramm nützlich sein: Es gibt Ihnen die Möglichkeit, sich immer mit Ihren individuellen Lieblingsprodukten einzudecken!

„Man kann jederzeit eine Standard-Vorteilsbestellung mit 25 Prozent Rabatt auf den Verkaufspreis aufgeben... aber für den besten Preis geben Sie eine LRP-Bestellung auf – so profitieren Sie von noch größeren Einsparungen und kostenlosen Produkten!“

„Treuepunkte sind praktisch, wenn ich teurere Öle möchte oder wenn ich mal ein kleineres Budget habe.“

„Ich finde es super, dass ich durch das LRP-Treueprogramm von dōTERRA ätherische Öle und andere Produkte auf erschwingliche Weise bekomme. Eine klassische Win-Win-Situation!“

Für weitere Informationen scannen Sie einfach den QR-Code:



dōTERRA™

© 2021 dōTERRA™ Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, UK.

Alle Wörter, die als eingetragene Marke gekennzeichnet sind, sind eingetragene Marken der dōTERRA Holdings, LLC.



v3 EU DE

60218930

