



"HABE ICH SELBSTGEMACHT"

**MIT DER NATUR
DURCH DAS JAHR**





Vorwort

Wir sind eine Gemeinschaft, die sich als Botschafter für die Kraft der Natur stark macht. Wir begleiten Menschen auf ihrem Weg in die Verbindung zu gehen und der Natur wieder vollumfänglich zu vertrauen.

Es ist unser wichtigstes Kriterium, dass wir mit Kompetenz und Herz unser Wissen weitergeben.

Unsere gemeinsame Leidenschaft sind die hochwertigen und reinen ätherischen Öle von dōTERRA und ihre vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten für Menschen und Tiere.

UM EUCH DEN ALLTAG MIT DEN REINEN ÖLEN
ZU VEREINFACHEN, HABEN WIR EUCH EINIGE
UNSERER LIEBLINGSREZEPTE
ZUSAMMENGESTELLT.

Viel Freude dabei.

DAS TEAM VON

Naturgezeiten

Inhalt

KOSMETIK

HAUSHALTSREINIGUNG

BACKEN

GETRÄNKE & COCKTAILS

DIFFUSORMISCHUNGEN

HAUSAPOTHEKE

1. HILFE MIT EMOTIONEN

WEIHNACHTEN &
GESCHENKIDEEN





Kosmetik

Zuckerpeeling



ZUTATEN

- 100g feinkörniger Rohrzucker
- 30ml Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumen-, Mandel-, Kokosöl)
- Ätherische Öle: 20 Tr. Wildorange und 5 Tr. Kurkuma (Turmeric)
- 1 leeres Schraubglas

ZUBEREITUNG

- Zucker und Pflanzenöl in einer Schüssel verrühren bis der Zucker durchfeuchtet ist. Der Zucker sollte nicht im Öl schwimmen.
- Dann die ätherischen Öle hinzufügen, alles nochmals gut durchmischen und in einen Tiegel abfüllen.

Anwendung:

Am besten verwendest du dieses Peeling in der Dusche. Nimm etwa 2 Esslöffel aus dem Tiegel und reibe dich damit ab. Gesicht und Hals aussparen.

Wenn du das Peeling mit Zitrusölen verwendest, solltest du danach für einige Stunden das Sonnenlicht meiden, da es zu einer Hautreaktion kommen kann.



Deo Spray



ZUTATEN

90 ml Wasser

1 TL Natronpulver

opt. 1/4 TL Zinkoxid

Ätherische Öle: 5 Tr. Lavendel und

5 Tr. Teebaum

1 leere Sprühflasche

ZUBEREITUNG

- Wasser abkochen.
- Während des Abkühlens Natron und Zinkoxid im Wasser auflösen
- Achte darauf, dass Natron und Zinkoxid komplett gelöst sind, da sonst der Sprüher verstopfen kann.
- Dann die ätherischen Öle hinzufügen, alles nochmals gut schütteln.

ANWENDUNG

Vor jeder Anwendung solltest du das Deo kurz und kräftig schütteln



Badesalz



ZUTATEN

150g feines Meersalz

Ätherische Öle:

10 Tr. Peppermint und

5 Tr. Rosmarin

1 leeres Schraubglas

ZUBEREITUNG

- Salz und Pflanzenöl in einer Schüssel verrühren bis das Salz durchfeuchtet ist. Das Salz sollte nicht im Öl schwimmen.
- Dann die ätherischen Öle hinzufügen, alles nochmals gut durchmischen und in das Schraubglas abfüllen.

Anwendung:

Gib vier Esslöffel vom Badesalz in dein Vollbad, achte darauf, dass das Wasser nicht mehr als 40°C hat, da sich die ätherischen Öle sonst verflüchtigen.



Fußcreme

FÜR WEICHE FÜSSE



ZUTATEN

40 g Sheabutter bio

10 g Jojobaöl bio

5 Tropfen Lavendel

5 Tropfen Weihrauch

oder

10 Tropfen Yarrow Pom

Cremetiegel bzw. Glasdose mit Deckel
zum Abfüllen

ZUBEREITUNG

- Gib die Sheabutter und das Jojobaöl in ein Gefäß.
- Schmelze die beiden Zutaten im Wasserbad bei ca. 40 Grad, unter ständigem Rühren
- Nimm das Gefäß nun aus dem Wasserbad und lass es abkühlen, bis die Masse lauwarm ist
- Füge die ätherischen Öle hinzu und verrühre diese sanft
- Warte, bis die Masse abgekühlt ist und verschließe dann den Deckel.



Gesichtsmaske

FÜR KLARE UND REINE HAUT



ZUTATEN

3 EL Heilerde

3-4 EL Wasser

1 Tropfen Teebaum

Optional 1 Tr. Weihrauch oder
Lavendel

ZUBEREITUNG

- Ätherisches Öl und Wasser zur Heilerde geben und vermischen, bis ein sämiger Brei entsteht.
- Wenn die Masse zu trocken ist, etwas Wasser hinzugeben und erneut gut vermischen.

ANWENDUNG

Auf die gereinigte Haut auftragen und trocknen lassen.

Mit lauwarmem Wasser abwaschen und bei Bedarf mit einer/m leichten Gesichtscreme oder -fluid pflegen.

Weihrauch



- Beruhigt und entspannt, gegen Stress
- Unterstützt die Zellgesundheit
- Unterstützt die Feuchtigkeitsversorgung und Regeneration der Haut



Kälteschutzcreme

FÜR KALTE TAGE



ZUTATEN

25 g Sheabutter roh & bio

5 ml neutrales Öl, z.B. Mandelöl

5 Tropfen Lavendel oder Yarrow
Pom

Cremetiegel bzw. Glasdose mit
Deckel zum Abfüllen



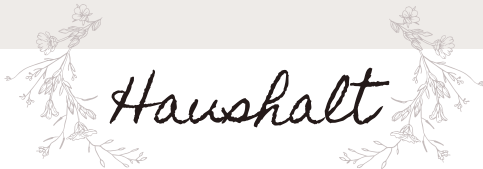
ZUBEREITUNG

- Sheabutter im Wasserbad langsam erwärmen (nicht erhitzen) bis sie schmilzt. Leicht abkühlen lassen, dann Mandelöl und das ätherische Öl hinzugeben und gut einrühren.
- Im Kühlschrank erkalten lassen, damit die Geschmeidigkeit der Sheabutter erhalten bleibt.

ANWENDUNG

Die Kälteschutzcreme rund um die Nase und auf die Wangen auftragen. Die wasserfreie Creme kann auch als Fußcreme verwendet werden.





Haushalt

Backofenreiniger



ZUTATEN

1/2 Tasse Backpulver

1 Esslöffel grobes Salz

1/4 Tasse flüssiges Spülmittel

5 Tropfen Zitronen-, Limetten- oder
Wildorangenöl

ZUBEREITUNG

Verrühre alle Zutaten zu einer dicken Paste zusammen und trage eine großzügige Schicht auf die Innenseite des Ofens auf und lasse sie einige Stunden einwirken. Anschließend reinigst du den Ofen mit einem Schwamm und klarem Wasser.



Zitrusöle besitzen eine hohe Reinigungskraft. Zum Beispiel auch bei Kleberesten (bei Etiketten)



Haushaltsreiniger

ZUTATEN

500 ml warmes Wasser

2 TL Natron

2 TL Bio Kernseife

Ätherische Öle: 20 Tr. Lemon und 10 Tr.

OnGuard

1 leere Braunglas -Sprühflasche

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten in die Sprühflasche geben und gut schütteln
- Dann die ätherischen Öle hinzufügen, alles nochmals gut schütteln.

ANWENDUNG

Vor jeder Anwendung solltest du den Reiniger kurz und kräftig schütteln



OnGuard



Ungiftige Alternative zum Reinigen von Arbeitsflächen oder zum Reinigen der Luft durch Zerstäubung.

WC-Reinigungsgel



ZUTATEN

- 600 ml Wasser
 - 2 EL Zitronensäure
 - 2 EL Speisestärke
 - 10 ml Bio-Flüssigseife oder Bio-Spülmittel
 - 5-10 Tr. Teebaum oder Wildorange (oder eine Mischung)
 - leere Reinigerflasche
-

ZUBEREITUNG

- 100ml Wasser abkochen und zum Abkühlen zur Seite stellen
- in einem Topf die Speisestärke in 500ml kaltes Wasser einrühren und unter stetigem Rühren kurz aufkochen, bis eine zähflüssige Masse entsteht
- In das abgekochte, auf 40°C abgekühlte Wasser die Zitronensäure einrühren bis sie komplett gelöst ist
- 10ml Spülmittel hinzufügen
- Die entstandene Flüssigkeit mit dem Wasser-Speisestärke-Gemisch vermengen



Kühlschrank-Mikrowellen- Reiniger



ZUTATEN

80ml heißes Wasser

20ml weißer Haushaltsessig

10 Tropfen Limette (oder ein anderes
Zitrusöl)

1 Sprühflasche

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in die Sprühflasche geben, gut
schütteln und direkt verwenden

Limette



Limette ist ein wirksames und
natürliches Reinigungsmittel für
verschiedene Oberflächen. Es kann zur
Reinigung der Luft in einem Diffusor
zerstäubt werden

Glasreiniger



ZUTATEN

250ml Wasser

250ml Spiritus

2-3 TL Apfelessig

15 Tr. Lemon

leere Braunglas-Sprühflasche

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in die Sprühflasche geben und leicht durchschütteln.

Anwendung:

Fenster einsprühen und mit einem feuchten Lappen abwischen. Anschließend mit einem Fenstertuch trockenreiben.



Backen

Mintz-Brownies



ZUTATEN

- 1 Dose/400g schwarze gekochte Bohnen
- 3 gehäufte EL Kakaopulver
- 100 g gemahlene Mandeln
- 3 EL Ahornsirup
- 1 EL Apfelmus
- 50 ml flüssiges Kokosöl
- 2 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 2-3 EL Kakaonibs (für den Crunch)
- 3 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl



ZUBEREITUNG

- Backofen auf 180° Umluft vorheizen
- Bohnen abspülen und abtropfen lassen
- Bohnen mit allen anderen Zutaten (außer Kakaonibs) mit dem Rührgerät zu sämiger Masse rühren
- Kakaonibs in Masse unterheben
- Masse in mit Backpapier ausgelegte Form oder Backblech verteilen
- Backzeit ca. 20 - 25 Minuten.

Lavendelmuffins



ZUTATEN

- 175g Mehl
 - 120g weiche Butter
 - 120g Zucker (wenn vorhanden: brauner)
 - 2 Eier verquirlt
 - 1 EL Milch
 - 1 TL Vanillezucker
 - 2TL Backpulver
 - 5 Tropfen Lavendel
 - 2 TL Lavendelblüten (am Tag vorher pflücken und trocknen lassen)
-

ZUBEREITUNG

- Alles miteinander zu einem Teig verarbeiten und in 12 Förmchen verteilen.
- 12-15 Minuten bei 200°C backen



Zitronenkuchen



ZUTATEN

- 300g Mehl
 - 5 Eier (Eigelb und Eiweiß trennen)
 - 250g Butter
 - 300g Zucker
 - 1 Pck. Vanillezucker
 - 4 Tr. Lemon
 - 3/4 Pck. Backpulver
 - Guss: Puderzucker und Saft von
1-2 Zitronen
-

ZUBEREITUNG

- Butter schaumig rühren und Zucker zugeben
- Eigelbe unterrühren
- Nach und nach Mehl, Vanillezucker, Backpulver und Lemon zugeben
- Eiweiß aufschlagen und unterheben
- in eine Kastenform füllen und 50-60 Min. bei 180°C backen
- Wenn der Kuchen ausgekühlt ist, Puderzucker und Zitronensaft mischen und den Kuchen damit bestreichen



Orangenplätzchen



ZUTATEN

100g Mehl
125g Fett
2 Eigelb
5-7 Tr. Wildorange
1 Msp. Backpulver
150g Schmelzflocken
Guß: 150g Puderzucker
3 EL Wasser
2 Tr. Lemon
3 Tr. Wildorange

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten für den Teig vermengen und 1h im Kühlschrank ruhen lassen
- Teig ausrollen und Plätzchen ausstechen
- 10- 12 Min. bei 180-200°C Ober-/Unterhitze backen
- Die Zutaten für den Guß mischen und auf die abgekühlten Plätzchen streichen





Holiday Cookies

ZUTATEN FÜR DEN TEIG

325 g Mehl

125 g Zucker

2 Eier

1/2 Teelöffel Zimt

1/2 Teelöffel Backpulver

1/2 Löffel Lebkuchengewürzmischung

1 Teelöffel Kakao

50 g flüssiger Honig

30 g Butter

2 Tropfen Wildorange

1 Tropfen Ginger

1 Tropfen Cassia

Alle Zutaten sollten
Raumtemperatur
haben



ZUTATEN FÜR DIE GLASUR

200 g Puderzucker (2 oder 3 Mal sieben)

1 Teelöffel Zitronensaft

1 Eiweiß

Alle Zutaten sollen Raumtemperatur haben.

ZUBEREITUNG

- Mehl, Butter, Zucker, Backpulver, Gewürze und Kakao in einer großen Rührschüssel vermischen. Eier, flüssigen Honig und ätherische Öle zu einem weichen Teig einrühren. Auf einer bemehlten Oberfläche kneten, bis eine schöne, glatt aussehende Teigkugel entsteht. In Plastikfolie einwickeln und über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.



Holiday Cookies



- Den Teig auf einer bemehlten Oberfläche auf eine Höhe von ca. 5 mm ausrollen. Kekse auszuschneiden. Lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
 - Bei 160 ° C zwischen 6 und 9 Minuten backen, oder bis sie goldbraun sind. Zum vollständigen Abkühlen auf einen Rost legen.
-

Für die Glasur:

- In einer großen Schüssel das Eiweiß und die Vanille mischen und schaumig schlagen.
- Füge den Puderzucker allmählich hinzu und mische ihn bei niedriger Geschwindigkeit, bis der Zucker eingearbeitet ist und die Mischung glänzend ist. Drehe die Geschwindigkeit auf hoch und schlagen, bis die Mischung steife, glänzende Spitzen bildet. Dies sollte ungefähr 5 bis 7 Minuten dauern. Falls gewünscht, Lebensmittelfarbe hinzufügen.
- Übertrage die Glasur zur sofortigen Verwendung nach Wunsch in einen Spritzbeutel auf die Kekse.
- Im luftdichten Behälter bis zu 3 Tage im Kühlschrank lagern.



Cocktails



Oily Caipi

2-3 TR. LIME
TL BRAUNER ZUCKER
MINERALWASSER
EISWÜRFEL
LIMETTENSCHLEIBE



Sonnige Minze

1 TR PEPPERMINT
1 TR LEMON
WASSER
PFEFFERMINZE



Virgin Tonic

1-2 TR. JUNIPER BERRY
3 TR. LIME
TONIC WATER
EISWÜRFEL
LIMETTENSCHLEIBE

Spritzige Orange

2 TR ORANGE
WASSER
1 TR PEPPERMINT



Ingwer Zitrone

1 TR INGWER
2 TR LEMON
WASSER
ZITRONENSCHLEIBE

heißes Getränke



Glückspunsch



500ML FRÜCHTETEE ROT
500ML APFELSAFT
500ML KIRSCH- ODER
TRAUBENSAFT
1 TR. CINNAMON
1 TR. CLOVE (NELKE)
3 TR. WILD ORANGE
2 TR. TANGERINE

ALLES LEICHT ERWÄRMEN -
NICHT ZU HEISS WERDEN LASSEN

Heiße Schokolade

5 TL KAKAOPULVER
1 TASSE MILCH ODER
WASSER
1-2 EL AGAVENDICKSAFT
ODER ZUCKER
1 TL VANILLEEXTRAKT
3 TASSEN MANDELMILCH



ALLES ZUSAMMEN ERWÄRMEN UND
ZAHNSTOCHERWEISE DOSIERT MIT ÖLEN WIE ZIMT,
PFEFFERMINZE, CASSIA, LAVENDEL, KARDAMOM,
INGWER, NELKE, VANILLE ODER WILD ORANGE
VERFEINERN.

Diffusermischungen

Energie & Fokus

💧💧 Spearmint

💧💧 Rosmarin

💧💧 Lemon

💧💧💧 Lemongrass

💧💧💧 Peppermint

💧💧 Wildorange

💧💧 Lemon

💧💧💧 Peppermint



*Der Diffusor sollte ca.
1x/Woche gereinigt werden.*

*Gib etwas Essig in das Wasser.
Lasse den Diffusor bis zu 30
Minuten lang an einem gut
gelüfteten Ort laufen, damit
sich der Essig überall darin
verteilen kann und so
Ölrückstände löst. Danach mit
Wasser ausspülen.*

Glück & Freude

💧💧💧 Spearmint

💧💧 Wilde Orange

💧💧 Lime

💧💧 Peppermint

💧💧 Lime

💧💧 Bergamot

💧💧💧 Lime

💧💧 Geranium

💧💧 Lavendel



Entspannter Tag

3 Balance
2 Wilde Orange

3 Adaptiv
2 Eucalyptus / Black Spruce

1 Weihrauch
2 Cedarwood
2 Lavendel



*Schalte den Diffusor ca. 30
Minuten vor dem zu Bett
gehen an.*

*Teste die Mischungen für dich
aus und probiere dich auch
mit der Tropfenangabe aus.*

*Du kannst die Mischungen
auch nutzen, wenn dir ein Öl
fehlen sollte.*

Ruhige Nacht

3 Serenity
2 Vetiver

2 Lavendel
2 Weihrauch
2 Cedarwood

3 Serenity
2 Bergamot
2 Copaiba

3 Lavendel
2 Air / Black Spruce
2 Bergamot

Immununterstützung



💧💧💧 On Guard
💧💧 Lemon

💧💧💧 Air
💧💧 Lemon

💧 Thymian
💧💧 Black Spruce
💧💧 Lavendel



Meditation

💧💧 Weihrauch
💧💧 Black Spruce

💧💧 Lavendel
💧 Air

Weiblichkeit

💧💧💧 Ylang Ylang
💧💧 Black Spruce
💧💧 Weihrauch

💧💧 Geranie
💧💧 Clary Sage
💧💧 Bergamot



Frühling

👉👉 Geranium

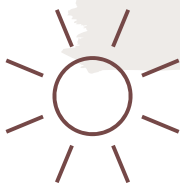
👉👉 Grapefruit

👉👉 Lime

👉👉 Lemon

👉👉 Lavendel

👉👉 Peppermint



Sommer

👉👉 Ylang Ylang

👉👉 Lime

👉 Peppermint

👉👉 Bergamot

👉👉 Rosmarin

👉 Lavendel

Herbst

👉👉👉 Sibirische Tanne

👉👉 Air

👉👉 Harvest Spice



Duftmoleküle gelangen direkt über unsere Geruchsorgane ins limbische System. Dieses ist der Bereich, indem unsere Gefühle lokalisiert sind. Durch ihre botenstoffartigen Eigenschaften beeinflussen sie unsere Stimmungslage. Sie wirken ausgleichend und regulierend.

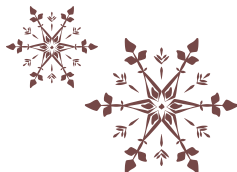
Winter & Weihnachten



- 💧💧 On Guard
- 💧💧 Wilde Orange
- 💧💧 Air

- 💧💧 Weihnachtliche Mischung
- 💧💧 Mandarine

- 💧💧 Zimt
- 💧💧 Black Spruce
- 💧💧 Wilde Orange



- 💧💧 Harvest Spice
- 💧💧 Douglasie / Sibirische Tanne



Waldspaziergang

- 💧💧💧 Black Spruce / Sibirische Tanne
- 💧💧 Cedarwood
- 💧💧 Eucalyptus
- 💧 Wilde Orange



Beliebte Mischungen mit der Hausapotheke

Wenn der Kopf brummt

5 ML ROLL-ON

3 Peppermint

5 Deep Blue

3 Lavendel



1 Tropfen Weihrauch
unter den Gaumen
geben



Süße Träume



Lavendel & Weihrauch im Diffuser
vernebeln

Lavendel & Weihrauch im Roll On mit Kokosöl
mischen und vor dem Schlafengehen auf
Fußsohlen- u. Rücken rollern

Tipp: Diese beiden Öle eignen sich
auch super für ein entspannendes
Vollbad

Aqua-Spray

In eine 50 ml Sprayflasche je 5
Tropfen Lavendel, Teebaum und
Weihrauch geben und mit
Kokosöl auffüllen. Direkt
auf bereits geschlossene Wunden
sprühen.

Bei offenen Wunden:
Öle pur auftragen!

Halsspray

REGELMÄSSIG IN DEN HALS
SPRÜHEN

30 ML SPRAYFLASCHE

6 On Guard
6 Lemon
6 Teebaum
Wasser



ODER

Je 1 Tropfen der
Mischung in ein
Schnapsglas mit Wasser
und gurgeln

Nasenroller

AUF DIE NASEN-UND
STIRNNEBENHÖHLEN ROLLERN

5 ML ROLL-ON

5 Air
5 Zen Gest
Frakt. Kokosöl

Immunkapsel

3 MAL TÄGLICH MIT WASSER
EINNEHMEN

1 LEERKAPSEL
4 Lemon
2 Weihrauch
2 Oregano
2 On Guard
2 Teebaum



Magen-Darm

Trinke 1 Glas Wasser mit
1 Tropfen ZenGest

Für die Saison der Blüten & Gräser

ROLLER DIR DIE MISCHUNG AUF DIE
NASENFLÜGEL UND NEBENHÖHLEN

5 ML ROLL-ON
5 Peppermint
5 Lemon
5 Lavendel
Frakt. Kokosöl



UND TRINKE 1 GLAS WASSER MIT EINER
KAPSEL

1 LEERKAPSEL
2 Peppermint
2 Lemon
2 Lavendel

Rücken, Knie und Nacken

2-4 Tropfen Deep Blue Öl mit einem
Trägeröl mischen und auf die Stelle
einmassieren



Stoffwechsel und Entgiftung



Trinke am Morgen auf nüchternem Magen
1 Glas lauwarmes Wasser mit 1-2 Tropfen
Lemon

Mundwasser

Gurgle nach dem Zähneputzen
den Mund mit 1 Tropfen Teebaum
und 1 Tropfen On Guard aus



Nach der Party

1 LEERKAPSEL
2 Lemon
2 ZenGest
2 Grapefruit
2 Weihrauch



gereizte Blase

ROLLER DIR DIE MISCHUNG
MEHRMALS AM TAG AUF DIE
BLASENGEGEND UND

5 ml ROLL ON
8 Tropfen Lemongras
8 Tropfen On Guard
Frakt. Kokosöl

3x täglich On Guard
Softgels oder 2 Tropfen
On Guard in der
Leerkapsel



Schnelle Hilfe bei emotionalen Themen

Wut

Thymian kann dich in akuten Zuständen unterstützen wieder Ruhe und Frieden zu finden, loszulassen und zu vergeben. Thymian ist ein kraftvoller Reiniger für unser emotionales System im Körper, aber auch ein Begleiter, wenn du dich von Wut, Groll, Hass und Verbitterung lösen möchtest.

Angst

Wild Orange, wenn du dich im Mangel fühlst (zum Beispiel finanziell).

Geranie, wenn du nicht vertrauen kannst.

Lavendel, wenn du deine Gefühl immer wieder ausblenden musst.

Wacholder, wenn du in Panik gerätst.

Stress

Mandarine, wenn du dich überarbeitet fühlst.

Basilikum, wenn du emotional müde bist.

Sibirische Tanne, wenn dich Themen deiner Ahnen immer wieder in eine emotionale Überwältigung bringen.



Geschenkideen für Weihnachten

Badeöl



ZUTATEN

100 ml Pflanzenöl z.B. Mandel-, Oliven- oder Sonnenblumenöl

2,5 ml Vitamin E (zur Konservierung)

Ätherische Öle: je 5-7 Tropfen

Zimt und Madagascar Vanilla

oder Nelke und Wildorange

leere Glasflasche



ZUBEREITUNG

- Das Pflanzenöl, die ätherischen Öle und das Vitamin E in einem kleinen Topf auf 40°C erwärmen, dadurch wird die Konsistenz etwas dünnflüssiger.
- Alles gut durchmischen und in eine Flasche abfüllen.

Anwendung:

Gib vier Esslöffel des Öls in dein Vollbad, achte darauf, dass das Wasser nicht mehr als 40°C hat, da sonst die ätherischen Öle sich verflüchtigen.





Lebkuchen



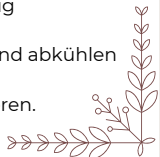
ZUTATEN

- 400g Mehl
- 3/4 Teelöffel Backpulver
- 1/2 Teelöffel gemahlene Muskatnuss
- 1/2 Teelöffel Salz
- 170g weiche Butter
- 100g brauner Zucker
- 1 großes Ei
- 100g ungeschwefelte Melasse
- 1 1/2 Teelöffel Vanilleextrakt
- 2 Tropfen Zimt
- je 2 Tropfen Ingwer und Nelke

Optionaler Tipp: Füge einen Tropfen ätherisches Wild Orangenöl in die Schokolade-Glasur, für ein feines Zitrusaroma hinzu

ZUBEREITUNG

- Mehl, Backpulver, Salz und Muskatnuss in einer großen Schüssel vermischen. In einer anderen Schüssel Butter und Zucker vermischen.
- Füge das Ei, die Melasse und die Vanille hinzu und vermische alles gut.
- Füge nach und nach die Mehlmischung hinzu. Zum Schluss die ätherischen Öle hinzufügen und mischen, bis ein glatter Teig entsteht.
- Teig zu zwei Kugeln formen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.
- Ofen auf 175 ° C vorheizen und lege ein Backblech mit Backpapier aus.
- Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen und den Teig gleichmäßig ausrollen und ausstechen.
- Backe 8–10 Minuten, dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
- Auf Wunsch mit Zuckerguss oder Schokolade verzieren.



Bruchschokolade

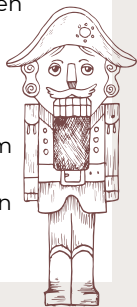
ZUTATEN

300g Zartbitter Schokolade
300g weiße Schokolade
3 Tropfen ätherisches Öl:
z.B.: Wild Orange,
Zimt, Nelke, Cassia, Peppermint
Green Mandarin, Tangerine
opt.: Zuckerstreusel, Nüsse, Rosinen



ZUBEREITUNG

- Schmelze zunächst die Schokolade im Wasserbad. Beide Schokoladen sollten zeitgleich in verschiedenen Behältern geschmolzen sein.
- Gib das ätherische Öl oder eine Mischung mehrere Öle hinzu und verrühre gut.
- Verteile dann die weiße Schokolade wie auch die Zartbitterschokolade auf einem Backpapier.
- Verstreiche diese, so dass sie etwas weiter verteilt sind.
- Fahre dann mit einem Zahnstocher kreuz und quer über die flüssige Schokolade, so vermischen sie sich schön.
- Verziere die Schokolade nach Belieben.
- Jetzt heißt es ab in den Kühlschrank mit der Schokolade. 2 Stunden sollten ausreichen. Wer sich unsicher ist, kann diese auch über Nacht im Kühlschrank lassen.
- Zerschneide die Schokolade mit einem scharfen Messer.



Massageöl



ZUTATEN

30 ml Pflanzenöl z.B. Mandel-, Oliven-
oder Sonnenblumenöl

Ätherische Öle:

15 Tr. Lavendel und 15 Tr. Eukalyptus
oder

20 Tr. Sternanis und 10 Tr. Nelke
Tropferflasche

ZUBEREITUNG

- Gib die ätherischen Öle deiner Wahl in die Tropferflasche und fülle mit dem Pflanzenöl auf
- Verschließe die Flasche und schüttle kurz





Chill-out Roll-on



ZUTATEN

10ml Pflanzenöl z.B. Mandel-, Oliven-
oder Sonnenblumenöl

10 Tr. Lavendel und 10 Tr. Serenity

10ml Roll-on Flasche

ZUBEREITUNG

- Gib die ätherischen Öle in die Roll-on Flasche und fülle mit dem Pflanzenöl auf
- Verschließe die Flasche und schüttle kurz

*Anwendung:
Bei Bedarf auf
Pulspunkte, Schläfen,
Nacken, hinter die
Ohren und die
Fußsohlen auftragen*





Duftsteine

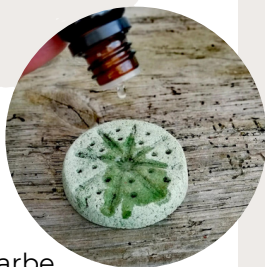
ZUTATEN

75 g Mehl

100 g feines Salz

50 ml Wasser

Optional: Lebensmittelfarbe,
getrocknete Blüten



ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten gründlich miteinander vermengen. Teig flachdrücken und ein beliebiges Muster einritzen oder -drücken. Beliebige Formen oder ausstechen.
- Die fertigen Duftsteine bei Zimmertemperatur drei bis vier Tage lang (je nach Dicke) an einem luftigen Ort trocknen lassen. Regelmäßig wenden.
- Wenn der Teig durchgetrocknet ist, kannst du die Duftsteine mit ätherischen Ölen deiner Wahl aromatisieren.

Tipp: Verschenke einen selbstgemachten Duftstein mit einem ätherischen Öl zu Weihnachten

Für Weihnachten passende Öle sind zum Beispiel: Zimt, Madagascar Vanilla, Wildorange, Tangerine, Weihrauch, Kardamom, Nelke



Seife



ZUTATEN

ätherische Öle deiner Wahl (z. B. Lavender,
Wildorange)

Rohseife zum Gießen

Silikonform

getrocknete Blüten oder Kräuter

ZUBEREITUNG

- Leg dir die Silikonform bereit und streu bereits deine Kräuter oder Blüten rein.
- Dann schneidest du die Rohseife in kleine Stücke und bringst sie in einem Wasserbad zum schmelzen (nicht zu heiß werden lassen!). Wenn sie vollständig geschmolzen ist, gibst du ein paar Tropfen ätherisches Öl dazu und verrührst alles.
- Anschließend einfach in die Silikonform gießen, achte darauf das möglichst wenig Bläschen entstehen. Wenn alles trocken ist kannst du die Seifenstücke aus der Form nehmen.
- Nun am besten 3-4 Wochen ruhen lassen bevor du sie verschenkst.





Badesalz

ZUTATEN

Salz deiner Wahl (z. B. Totes Meer Salz,
Bittersalz)

2 EL Pflanzenöl (z.B. Mandelöl, frakt. Kokosöl)

10-20 Tropfen Lavendel (oder z.B. Balance,

YlangYlang Adaptiv, Wildorange)

ein dekoratives Vorratsglas

optional: getrocknete Blüten oder Kräuter (z.

B. Lavendel, Rosenblätter, Thymian)

optional: Lebensmittelfarbe

ZUBEREITUNG

- Fülle in deinen Behälter das Salz ein und mische es mit dem Pflanzenöl und den ätherischen Ölen. Optional kannst du dann Lebensmittelfarbe und/oder getrocknete Blüten oder Kräuter dazugeben.
- Lass es über Nacht stehen, damit die Öle gut in das Salz einziehen können und rühr es vor dem Verschenken am besten nochmal gut durch.



Tipp:

Du kannst auch ein DIY-Set für das Badesalz verschenken. Verpacke dazu die Zutaten, gestalte ein schönes Etikett, lege das Rezept bei und verschenke dein ausgewähltes ätherisches Öl dazu!



Raumspray

ZUTATEN

40 ml Wodka

50 ml destilliertes Wasser

12 Tr. Black Spruce (Schwarzfichte)

12 Tr. Sibirian Fir (Sibirische Tanne)

12 Tr. Vetiver

100ml Sprayflasche

ZUBEREITUNG

- Gib den Wodka in die Flasche und tropfe die ätherischen Öle dazu.
- Fülle den Rest der Flasche mit destilliertem Wasser auf.
- Vor jedem Gebrauch schütteln

Anwendung:

*Nach Bedarf in den Raum
sprühen und den Duft genießen.*



GESCHENKSET

Waldkraft

Raumspray

Rezept vom Buch

Tipp: Gestalte dir noch ein schönes Etikett dazu. Eine handschriftliche Signatur macht das Geschenk sehr persönlich.



Balance Badeseife



Die Badeseife lädt zu einem gemütlichen und erdenden heißen Bad ein. Sie ist sehr ergiebig im Gebrauch.

Balance Touch

Zum Entspannen und Erholen im Alltag. Zum Einatmen und zum Auftragen auf die Haut.



Die Kraft der Waldöle - für jede Lebenslage

Ein Waldspaziergang lässt dich nie leer nach Hause zurückkehren. Wir lauschen verzaubert auf die Melodien der Waldvögel, das Knacken der Äste und das Rascheln der Zweige. Warmer Duft von sonnenverwöhntem Holz umhüllt uns, und jeder Schritt auf dem weichen Waldboden gibt uns neue Stärke. Tanne und Fichte bringen dieses Waldgefühl nachhause, und lassen uns auch daheim diese Frische erleben.

Schwarzfichte: wirkt kräftigend und reinigend. Unterstützt uns beim tiefen Durchatmen und hebt uns in unserem Energielevel.

Sibirische Tanne: wirkt erfrischend und ausgleichend

Vetiver: wirkt erdend und führt zur Mitte

- Balance™ -

DIE ERDENDE MISCHUNG

FÖRDERT RUHE &
AUSGEGLICHENHEIT

SÜSS HOLZIGER, HARZIGER DUFT

KANN HELFEN ÄNGSTLICHE
GEDANKEN ZU VERTREIBEN

FÜR EIN WALDIGES, ERDENDES
UND BERUHIGENDES RAUMKLIMA



GESCHENKSET

Schlaaf gut

Kopfkissenspray

Rezept

30 ml Sprayflasche mit destilliertem Wasser befüllen.

15-20 Tropfen Serenity (alternativ Lavendel und Vetiver) hinzugeben.

Jedes Mal gut schütteln und vor dem Schlafen gehen auf das Kissen und dich sprühen.



Serenity Badeseife



Die Badeseife lädt zu einem Tiefenentspannungsbad ein. Genau richtig vor dem Schlafen gehen.

Lavendel 15ml

Zum Entspannen, für den Alltag, als Kosmetik und wesentlicher Bestandteil der Hausapotheke.





GESCHENKSET

Weiblichkeit

Frauen-Badeöl



Rezept vom Buch mit folgender Ölmischung:

5 Tropfen Geranie

3 Tropfen Ylang Ylang

3 Tropfen Clary Sage

3 Tropfen Cedarwood oder Vetiver

Nicht in der Schwangerschaft nutzen.



geruchsneutrale Körperlotion

Wie duftet deine liebste Bodylotion? Die natürliche Bodylotion ist geruchsneutral, damit sie immer wieder neu mit ätherischen Ölen bereichert werden kann.

Geranie 15ml

- Duftet süß, leicht rosig und floral und gibt dir als Frau das Gefühl von sinnlicher Weiblichkeit.
- Beruhigt und gleicht aus.
- Ist eine wirkungsstarke Beigabe für die Feuchtigkeitscreme oder Haarspülung.



Notizen

Notizen

Notizen

REGELMÄSSIG STATTFINDENDE
VORTRÄGE
(ONLINE UND VOR-ORT):

DIE NATÜRLICHE HAUSAPOTHEKE
FÜR DIE GESAMTE FAMILIE

ÖLE IN DER
SCHWANGERSCHAFT, FÜR
BABYS UND KINDER

DIE NATÜRLICHE ENTGIFTUNGS-
UND DARMREINIGUNGSKUR

UNTERSTÜTZUNG FÜR DIE
HORMONBALANCE

UNTERSTÜTZUNG BEI
SCHMERZEN

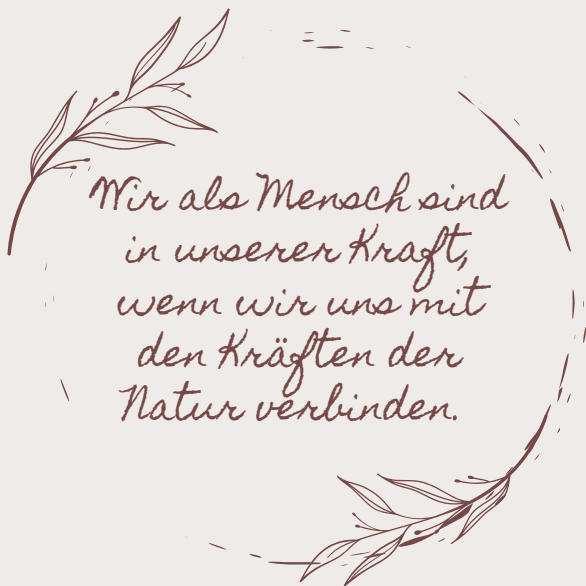
EMOTIONALE BALANCE MIT
DUFTMEDIZIN

KATZE, HUND & PFERD



Details zu den Vorträgen und
aktuelle Termine unter
www.naturgezeiten.de
hallo@naturgezeiten.de





Naturgezeiten