



ÖLE FÜR BABYS & KLEINKINDER

Übersicht der Themen und entsprechende nutzbare Öle. Du kannst die Rezeptvorschläge dementsprechend auch mit den Ölen tauschen, die du selbst zu Hause hast. So kannst du selbst testen, welche Öle bei deinem Kind besonders gut ankommen.

Unruhiges Kind: Lavendel, Römische Kamille, Copaiba, Wildorange, Balance, Vetiver

Erholsamer Schlaf: Lavendel, Copaiba, Römische Kamille, Weihrauch

Haut: Lavendel, Weihrauch, Helichrysum, Copaiba

Magen-Darm: Fenchel, Römische Kamille, Helichrysum, Lavendel, Wilde Orange

Näschen-frei: Black Spruce, Teebaum, Eucalyptus, Fenchel, Zitrone, Copaiba

Atemwohl: Black Spruce, Majoran, Eucalyptus, Teebaum, Weihrauch

Temperatur: Zitrone, Eucalyptus, Spearmint, Römische Kamille

Ohr: Teebaum, Lavendel, Eucalyptus mit einem Wattebausch um das Ohr auftragen

Milchschorf: Römische Kamille, Zitrone

Wunder Po: Lavendel, Weihrauch, Teebaum, Helichrysum

Zähnen: Römische Kamille, Copaiba, Weihrauch, Lavendel

Milchanregend (Mama): Innerlich - z.B. im Tee

ZUR BERUHIGUNG

Beruhigendes Babybad:

- 1-2 EL Mandelöl oder Meersalz
- 1-2 Tr. Lavendel
- 1 Tr. Römische Kamille / Copaiba

Zutaten vermischen und kurz vor dem Bad ins Wasser geben.

Roll-on 5ml

- 2-4 Tr. aus den beruhigenden Ölen mit Trägeröl auffüllen

Den Roll-on auf die Fußsohlen einrollern / einmassieren.

Wilde Orange abends zum runter kommen verdünnt auf die Wirbelsäule auftragen.

Beruhigende Diffusormischung:

- 1-2 Tr. Lavendel / Kamille
 - 1-2 Tr. Copaiba
- oder
- 1-2 Tr. Lavendel
 - 1-2 Tr. Black Spruce /Eucalyptus/ Spearmint
- oder
- 1-2 Tr. Vetiver
 - 1-2 Tr. Lavendel

Wähle zwischen Anwendungen aus oder kombiniere zwei davon.

ATMUNG UND NASE

Näschen-frei Roll-on 10ml

- 2 Tr. Weihrauch
- 1 Tr. Teebaum
- 1 Tr. Zitrone
- Frakt. Kokosöl

Auf die Füße und Wirbelsäule auftragen. Bei Bedarf stündlich.

Atemwohl (Husten) Roll-on 10ml

- 2 Tr. Zitrone
- 2 Tr. Black Spruce
- 1 Tr. Weihrauch / Lavendel

Auf den Rücken und die Füße einmassieren. Evt. Brust. Danach Schlafsack anziehen.

Zitronenwickel

Warmer feuchter Waschlappen mit 1-2 Tropfen Zitronenöl auf die Brust für ca. 15 Minuten legen, danach mit 1 Tropfen Lavendel in Trägeröl einreiben.

Diffusor Nase frei

- 2 Tr. Teebaum
- 1 Tr. Black Spruce / Eucalyptus
- 1 Tr. Zitrone

Diffusor Atem-/ Brustwohl

- 2 Tr. Black Spruce
- 1 Tr. Weihrauch
- 1 Tr. Zitrone

oder

- 2 Tr. Majoram
- 2 Tr. Black Spruce

oder

- 1 Tr. Lavendel
- 1 Tr. Teebaum
- 1 Tr. Weihrauch

oder

- 2 Tr. Black Spruce
- 2 Tr. Weihrauch

OHREN

Ohren Roll-on 10ml

- 2 Tr. Lavendel
- 1 Tr. Teebaum
- 1 Tr. Copaiba

Trage diese Mischung häufig um das Ohr herum auf (nicht in das Ohr!) und massiere zu den Lymphknoten hinunter, um einen guten Abfluss zu fördern.

Zwiebelsäckchen

- 1 kleine Zwiebel
- sauberes Söckchen
- Stirnband / Mütze / Ohrenwickel
- 1 Tr. Lavendel
- 1 Tr. Teebaum
- 1 Tr. Weihrauch

Zwiebel in Würfelchen schneiden und in einer Schale im Wasserbad erwärmen. Öle dazugeben und vermischen. Die Mischung in das Söckchen geben, zubinden und mit dem Stirnband für minimum eine Stunde fixieren.



ZÄHNE

Zähnen Roll-on 10ml

- 2 Tr. Copaiba
- 2 Tr. römische Kamille
- 2 Tr. Lavendel
- Frakt. Kokosöl

Entlang des Kinns bis hinter die Ohren reiben. Alle 30 Minuten wiederholen. Bei Bedarf kann ein Teil davon mit den Fingern auf der Kauleiste verteilt werden.

GESUNDE KÖRPERTEMPERATUR

Cool Down Roll-on 10ml

- 1 Tr. Weihrauch
- 1 Tr. Lavendel
- 1 Tr. Zitrone
- Frakt. Kokosöl

Auf die Füße und Wirbelsäule auftragen und Söckchen drüber ziehen. Bei Bedarf alle 30-60 Minuten.

NABEL

1 Tropfen Myrrhe auf 5ml Trägeröl mischen und auf den Nabel auftragen.

MILCHSCHORF

1 EL Jojobaöl mit 1 Tropfen Zitrone und 1 Tr. Geranie mischen und eine kleine Menge auf den Kopf auftragen. Oder auf 50ml je 2 Tropfen Sandelholz und Zitrone. Im Anschluss beim Bad mit einem warmen Waschlappen vorsichtig abrubbeln.

WUNDER POPO

Spray 15ml

- 3 Tr. Lavendel / Kamille
- 3 Tr. Weihrauch
- 3 Tr. Teebaum
- Frakt. Kokosöl

Auf die betroffene Region sprühen. Auch vorbeugend möglich.

BAUCHWOHL

Bauchwohl Roll-on 10ml

- 1-2 Tr. Fenchel / Wildorange
- 1-2 Tr. Römische Kamille
- Frakt. Kokosöl

Massiere das Öl ca. 30 Sekunden im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel herum ein. Bei Bedarf alle 30 Minuten wiederholen.

GELBSUCHT

Leber / Galle anregend
Je 1 Tr. Geranie und Zitrone oder Geranie und Kamille mit 2 EL Trägeröl mischen und auf die Füße und den Leberbereich auftragen.

EMOTIONEN

"Die Allrounder-Diffusormischung:"

2Tr Wilde Orange
2Tr Lavendel

Bei Gefühlschaos:

Mama/Papa gibt sich 1 Tr. Wilde Orange in die Handfläche, verreibt es und inhaliert selbst einen tiefen Atemzug, danach darf das Kind inhalieren (sollte das nicht möglich sein, die Hände so nah es geht Richtung Kind halten).





FÜR DIE MAMA IM WOCHENBETT

WUNDHEILUNG / NARBEN

Spray 20ml

- 10 Tr. Weihrauch
- 10 Tr. Lavendel
- 10 Tr. Helichrysum (oder Copaiba)
- Mit Trägeröl auffüllen

Dieses Spray kann für die Wundheilung nach der Geburt und den evt. Dammriss genutzt werden. Nach jedem Wasserlassen auf die betroffene Region einsprühen.

Hämorrhoiden Helichrysum, Geranie, Zyperns 1:1 mit Trägeröl mischen und direkt auf die Hämorrhoiden auftragen. Am besten nach jedem Toilettengang.

Gekühlte Binden

Binden mit etwas Wasser und römischer Kamille befeuchten, ins Eisfach legen und bereits aufgetaut einlegen.

Kaiserschnittnarbe

Weihrauch oder Helichrysum pur täglich 2 Mal direkt auf die Narbe auftragen, nachdem die Klammern oder Fäden gezogen wurden. Davor einfach rund um die Narbe auftragen.

BRUSTWOHL

Milchproduktion anregen 2-3 Tr. Fenchel in einer Veggie Kapsel 3-4x täglich oder 1-2 Tr. in einem Glas Wasser mehrmals am Tag trinken.

Milchstau Oftmals reicht eine warme Kompresse und ein paar Tropfen verdünntes Kamillenöl oder Lavendel mit einer Brustmassage von außen zu den Brustwarzen hin, um Linderung zu fördern. ! Bei den ersten Anzeichen eines evt. Milchstaus - wende dich sofort an deinen Arzt oder deine Hebamme !

Wunde Brustwarzen Helichrysum, Weihrauch, Kamille und / oder Myrrhe verdünnt NACH dem Stillen auf die Brustwarzen auftragen. Der nächste Stillvorgang an der anderen Brust tätigen.

VERSPANNUNGEN

Rescuer (Kids Collection) oder Aromatouch auftragen und einmassieren (statt Deep Blue)

VERDAUUNG

1-2 Tropfen ZenGest (enthält Minze) oder Fenchel (ist Milchregend) in einem Glas Wasser einnehmen oder alternativ verdünnt im Roll-On/Spray auf den Bauch rollern. Dort hat ZenGest eine sanftere Wirkung.

GEFÜHLSCHAOS

Stimmungsaufhellend: Zitrusöle wie z.B: Zitrone, Wildorange, Bergamotte, doTERRA Cheer

Beruhigend & Ausgleichend: Lavendel, Weihrauch, Copaiba, doTERRA Balance, doTERRA Adaptiv, doTERRA Serenity

Geeignete Öle vernebeln und/oder im Roll-On auf die Fußsohlen auftragen.