

# DEIN PERSÖNLICHER WELLNESS GUIDE



ARÖMAGISCH

# WIE WENDE ICH ÄTHERISCHE ÖLE AN

Achte auf die Kennzeichnung, wie das ätherische Öl angewendet werden darf!

## INNERLICH

- nur Öle in reiner therapeutischer Qualität, die zum Aromatisieren von Speisen geeignet sind
- 1-2 Tropfen in einem Glas Wasser trinken
- Öle in einer Leerkapsel einnehmen
- 1-2 Tropfen unter die Zunge geben und über die Schleimhäute aufnehmen



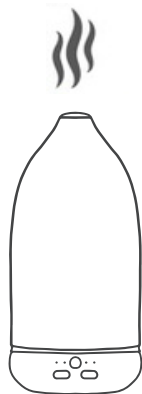
## ÄUßERLICH (TOPISCH)

- Öle verdünnt mit einem Trägeröl zur besseren Verträglichkeit anwenden
- über die Fußsohlen werden die ätherischen Öle besonders schnell aufgenommen
- mittels Massagen, Kompressen, Bäder



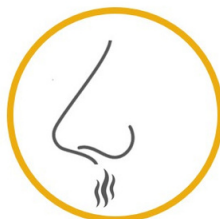
## AROMATISCH (DIFFUSER)

- mittels Diffuser im Raum verteilen
- die Luft von Gerüchen und Krankheitserregern reinigen
- Die Duftstoffe lösen mittels Rezeptoren in der Riechschleimhaut der Nase Impulse aus, die über die Nervenbahnen in Regionen des Gehirn geleitet werden, die unter anderem an der Verarbeitung von Emotionen beteiligt sind



## AROMATISCH (INHALIEREN)

- 1-2 Tropfen in die Handflächen geben
- wirkt schnell und effektiv auf Hals, Nebenhöhlen, Bronchien und Lungen



# DIE KRAFT DER NATUR

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte, aromatische Verbindungen aus den Öldrüsen bestimmter Heilpflanzen. Wir verwenden ausschließlich 100% reine und getestete, zertifizierte ätherische Öle.

## LAVENDEL

Lavandula angustifolia



### "Das Öl der Kommunikation"

- emotionale Balance
- beruhigende und entspannende Eigenschaften (erholsamer Schlaf, Ölbad mit Emulgator)
- wirkt beruhigend auf die Haut

## ZITRONE

Citrus limon



### "Das Öl der Konzentration"

- fördert deinen Fokus
- beseitige geistige Verwirrung
- spendet Energie, um etwas zu Ende zu bringen
- als Lebensmittelaroma (erfrischender Geschmack im Wasserglas)
- beflügelnde und anregende Eigenschaften, die zu einer positiven Stimmung beitragen

## PFEFFERMINZE

Mentha piperita



### "Öl des lebhaften Herzens"

- Unterstützung für deine emotionale Balance
- belebend für Körper und Geist
- erfrischender Aromakick für Smoothies, Kuchen und Desserts
- erfrischend bei sommerlicher Hitze
- beruhigend bei Magenverstimmungen

## WILDE ORANGE

Citrus sinensis



### "Das Öl der Fülle und des Reichtums"

- energetisierend, erhebend
- belebend
- Unterstützung beim Lernen
- "Sonne in der Flasche"
- vitalisierende Eigenschaft
- im Wasserglas genießen
- erhebende, fröhliche Stimmung unterstützen

## EUKALYPTUS

Eukalyptus radiata



### "Das Öl des Wohlbefindens"

- befreiend
- verantwortungsvoll
- entspannende Eigenschaften
- unterstützt die Atemwege
- tief durchatmen können
- bei Überforderung
- schafft emotionalen Freiraum

## LEMONGRASS

Cymbopogon flexuosus



### "Das Öl der Reinigung"

- Anwendung in der asiatischen Küche
- starke Luftreinigende Wirkung
- Unterstützung nach sportlichen Aktivitäten
- toxische, negative Gefühle loslassen
- Müdigkeit durch E-Smog entgegenwirken
- Reinigung auf emotionaler, physischer und spiritueller Ebene

# DIE KRAFT DER NATUR

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte, aromatische Verbindungen aus den Öldrüsen bestimmter Heilpflanzen. Wir verwenden ausschließlich 100% reine und getestete ätherische Öle.

## GREEN MANDARIN

Citrus nobilis



**"Das Öl des reinen Potentials"**

- ängstlich
- befangen
- belastet
- Zugang zu unendlichen Möglichkeiten
- kindliche Freude
- exzellente Erfrischung

## BERUHIGENDE MISCHUNG



**Orange, Lavendel, Copaiba, Spearmint, Magnolia, Rosemary, Neroli, Sweetgum**

**"Das Öl der Anpassungsfähigkeit"**

- stimmungshobende und wohltuende Wirkung, selbstkritisch, unruhig
- beruhigendes und entspannendes Aroma
- sich neuen Umgebungen anpassen oder Situationen beruhigen

## ERDENDE MISCHUNG



**Fichte, Ho-Holz, Weihrauch, Blauer Rainfarn, Blaue Kamille und Osmanthus**

**"Das Öl der Erdung"**

- wirkt beruhigend und ausgleichend
- fördert Entspannung und Harmonie, zerstreut, instabil
- fokussiert bleiben bis Träume erfüllt sind
- Schwierigkeit zur Ruhe zu kommen

## BELEBENDE MISCHUNG



**Orange, Zitrone, Grapefruit, Mandarine, Bergamotte, Limette, Litsea, Tonkabohne u. Vanille**

**"Das Öl der Kreativität"**

- unterdrückte, blockierte Kreativität
- belebender Start in den Tag, ermutigende Mischung
- erfrischende Eigenschaften, raus aus der Niedergeschlagenheit. Begeisterung, Spontanität

## ERMUTIGENDE MISCHUNG



**Pfefferminze, Orange, Zitrone, Clementine, Koriandersamenöl, Basilikum, Spearmint, Kardamon, Melisse, Rosmarin, Tonkabohne, Vanille**

**"Das Öl der Motivation"**

- fördert Gefühle von Vertrauen, Mut und Überzeugung
- Inspiration für die Sinne
- aktivierend, belebend
- energisch, hoffnungsvoll, selbstbewusst
- fördert Gefühle von Vertrauen, Mut und Überzeugung

## SCHÜTZENDE MISCHUNG



**Orange, Nelke, Zimtrinde und Zimtblatt, Eukalyptus, Rosmarin**

**"Das Öl für den Schutz"**

- warme, zitrusartige Würze für Heißgetränke oder Desserts
- für einen gesunden Snack
- schutzlos, verletzlich, empfindlich
- lösen von Anpassungsdruck
- lösen von Gruppenzwang
- reinigend für die Luft
- stärkend für das Immunsystem



# TOP ÖLE REZEPTE

## IMMUN BOOSTER

- 1 EL Honig
- 1 Tr. Schützende Mischung
- 1 Tr. Lemon
- 1 Tasse Warmes Wasser



## ENERGY BOOST

- 2 Tr. Wilde Orange
- 2 Tr. Pfefferminze
- auf die Fußsohlen vor dem Sport auftragen



## FUBBAD

- 2 EL Meersalz
- 2 Tr. Schützende Mischung
- 2 Tr. Lemon



## VERWÖHNE DEINE FÜßE

- 10 Tr. Schützende Mischung in
- 10 ml Roll On mit frakt. Kokosöl auf
- die Fußsohlen auftragen



## DIFFUSER DÜFTE

- Wild Orange - Stimmung heben
- Lemon -  
konzentrationsstärkend und  
erfrischend
- Lavendel - schlaf gut
- Pfefferminze + Schützende  
Mischung - Aktivität erhöhen



## FRISCHE KICK

- 30 ml Sprühflasche mit
- destilliertem Wasser mit
- 10 Tr. Pfefferminze



## WC - ERFRISCHUNGSSPRAY



- 50 ml Glassprühflasche
- 1 EL Alkohol (Wodka)
- 4 Tr. Lemongras                    oder    5 Tr. Pfefferminze
- 6 Tr. Wild Orange                    5 Tr. Lemon
- 6 Tr. Grüne Mandarine            5 Tr. Schützende Mischung
- vor jeder Anwendung schütteln

# TOP ÖLE REZEPTE

## ENTSPANNTES AROMABAD

Emulgator (Obers, Salz, Honig, fette Milch ...)

mit ca. 10 Tropfen ätherisches Öl deiner Wahl vermischen.

Lavendel, Beruhigende Mischung, Erdende Mischung



## AROMADUSCHE AM MORGEN

für mehr Energie und Gute Laune: nach dem Duschen

2-3 Tropfen ätherisches Öl deiner Wahl auf die nasse Haut auftragen, kurz einwirken lassen, erst nach ca. 1 Minute den Körper vorsichtig abtrocknen.



Eukalytus, Grüne Mandarine, Erdende Mischung

Wenn 12 h keine UV Strahlung - dann geht auch Wild Orange, Belebende Mischung, Ermutigende Mischung

## GESICHTSCREME

Feuchtigkeitscreme mit 1 Tr. Eukalyptus auftragen - revitalisierende Eigenschaft



## ERFRISCHENDES UND SAUBERES RAUMKLIMA

im Diffuser

2-4 Tropfen deiner Wahl

Schützende Mischung

Lemon

Citrus Bliss + Pfefferminze

Eukalyptus + grüne Mandarine



## ZUR UNTERSTÜTZUNG BEIM LERNEN ODER KONZENTRIERTEN ARBEITEN

im Diffuser 2-4 Tropfen deiner Wahl

Pfefferminze + Wild Orange

Lemon, Beruhigende Mischung,

Belebende Mischung, Ermutigende

Mischung




## TIEF DURCHATMEN

Pfefferminze oder Eukalyptus

einen Tropfen in die Hand geben

und einatmen

# SICHERE ANWENDUNG ÄTHERISCHER ÖLE

- bei Krankheit konsultiere den Arzt 
- Öle sind rein, hochwirksam und sicher (1-2 Tropfen pro Anwendung)
- ausreichend Wasser trinken



Glas verwenden –kein Plastik (ätherische Öle lösen die „Weichmacher“ heraus und daher bei ätherischen Ölen IMMER nur GLAS verwenden!)

- Bei sensibler Haut das ätherische Öl in der Armbeuge testen (ist eine empfindliche Hautstelle).
- „Heiße Öle“ sind Oregano, Thymian, Cassia (Zimt), Cinnamon (Zimt), Clove (Nelke). Hier ist vor der topischen Anwendung (1 Tropfen) IMMER die Verdünnung mit einem fraktionierten Kokosöl durchzuführen. (1 Esslöffel sind ca. 10 ml Kokosöl – 1 Tropfen ätherisches Öl hinzufügen)
- Sonnenlicht (UV Strahlen) meiden bei topischer Anwendung (= das Auftragen auf die Haut) von Zitrusölen oder Mischungen mit Zitrusölen (Wirkstoff Furocumarine) ca. 12-24 Std. (vermeide dadurch unerwünschte „Rötungen und Verbrennungen“ der Haut)



- KEIN ÖL in die Augen, Ohren oder Nase / bei unerwünschtem Kontakt von ätherischem Öl mit den Augen, sofort mit fraktioniertem Kokosöl löschen.



- Ölirritationen auf der Haut „löscht“ man mit fraktioniertem Kokosöl! Wenn beim Auftragen von ätherischem Öl auf die Haut eine „Reizung“ auftritt, trage sofort einige Tropfen fraktioniertes Kokosöl auf – NICHT mit Wasser abwaschen, hier würde die Rötung stärker werden.

- Aufbewahrung ätherischer Öle: vor hohen Temperaturen (ca. 39° C) und Sonnenlicht schützen und immer gut verschließen (Sie werden in dunklen Glasflaschen geliefert!)



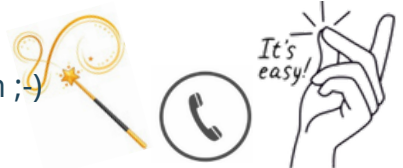
- Schwangerschaft und Stillzeit – gute Recherche erforderlich (nicht alle Öle dürfen angewendet werden) und Rücksprache mit dem Arzt



- Ernsthafte Gesundheitsthemen – Rücksprache Arzt – Wechselwirkungen von Medikamenten ... etc.

- Verwende nur geprüfte ätherische Öle mit 100% Reinheitsgarantie und Zertifikat! Hier ist eine umfassende Recherche notwendig. Beachte, ob ein Öl für interne Anwendung geeignet ist und halte dich an die Angaben des Herstellers.

- Wende dich jederzeit bei Fragen an deinen Wellness Berater, er wird dich gerne unterstützen – so wirst du „magische“ Erfahrungen machen ;-)



- IMMER DER NASE NACH! – Verwende nur ätherische Öle, die für dich gut riechen - hier hast du die Zustimmung deines „Systems“.

# VERDÜNNUNG ÄTHERISCHER ÖLE

## Ätherische Öle verdünnt einsetzen (Richtwerte):

- Bei Kindern von 6 –12 Monaten werden nur speziell ausgewählte ätherische Öle und auch nur bei Bedarf (kurzfristig) in 0,5 % Verdünnung angewendet – hier ist die Rücksprache mit einer geschulten Fachkraft sinnvoll.
- 0,5% Verdünnung: Kleinkinder (ab 12 Monaten) und auch wieder bei älteren Personen (nur ausgewählte Öle verwenden)
- 0,5% Verdünnung: bei der Anwendung von „Heißen“ Ölen
- 1% Verdünnung: bei Kindern, Senioren, zur Gesichtspflege oder bei sensibler Haut und großflächiger Anwendung auf der Haut
- 2-3% Verdünnung: bei täglicher Anwendung oder bei Massagen
- 5% Verdünnung: einmalige oder kurze Anwendung, punktuell oder als Naturparfum

Ausgewählte ätherische Öle können auch fallweise punktuell pur auf die Haut aufgetragen werden.

### Basisöl

1 Esslöffel entspricht ca. 10 ml  
1 Teelöffel entspricht ca. 2,5 - 3 ml

(fettes Öl)  
wie z.B. fraktioniertes  
Kokosöl

	0,5 %	1%	2%	3%	5%
5ml		1	2	3	5
10 ml	1	2	4	6	10
15 ml	1,5	3	6	9	15
30 ml	3	6	12	18	30
50 ml	5	10	20	30	50

### Tropfenanzahl