

# 100 Tipps aus der Welt der ätherischen Öle

Sämtliche Infos dienen ausschließlich zu **Informationszwecken**. Die Produkte sind nicht zur Diagnose, Behandlung oder Vorbeugung einer Krankheit vorgesehen.

**Bei Erkrankung oder Verletzung immer den Arzt konsultieren.**

**Ätherische Öle können sehr viel bewirken, ersetzen jedoch keine ärztliche Behandlung!**

## Was sind ätherische Öle?

Ätherische Öle sind konzentrierte Extrakte aus kultivierten bzw. wildwachsenden Kräutern, Bäumen oder anderen Pflanzen, die mittels Dampfdestillation, Kaltpressung oder durch Abzapfen des Harzes gewonnen werden. Die Wirkung dieser reinen ätherischen Öle ist daher viel stärker als jene der Pflanzen selbst. Young Living führt hunderte Öle, Ölmischungen und mit Ölen angereicherte Produkte im Sortiment, welche alle die optimale Menge an natürlichen Inhaltsstoffen enthalten, um ihre positiven Wirkungen voll entfalten zu können.

## Wie werden ätherische Öle angewandt?

### *Aromatisch*

Die aromatische Anwendung ätherischer Öle belebt den Geist.

- 2-3 Tropfen des ätherischen Öls in den Handflächen verreiben und tief einatmen
- Geben Sie ein paar Tropfen ätherisches Öl in eine mit heißem Wasser gefüllte Schüssel. Bedecken Sie Ihren Kopf und die Schüssel mit einem Handtuch und atmen Sie den Dampf tief und langsam ein.
- Vernebeln Sie Ihre Lieblingsöle in einem der hochwertigen Vernebler von Young Living.

### *Auf der Haut*

Viele ätherische Öle eignen sich auch zum direkten Auftragen auf die Haut

- 2-3 Tropfen des ätherischen Öls direkt auf den gewünschten Bereich auftragen und einmassieren. Anwendung nach Wunsch wiederholen. Beachten Sie dabei eventuelle Hinweise zur Verdünnung auf den Etiketten.
- Achtung: Ätherische Öle haben eine intensive Wirkung und können Hautreizungen hervorrufen. Im Falle von Reizungen Young Living V6 Pflanzenölkomplex oder ein anderes reines Pflanzenöl auf die betroffene Stelle auftragen. Vor allem Öle und Ölmischungen auf Zitrusbasis können vorübergehend Lichtempfindlichkeit verursachen.

### *Einnahme*

Tipps zur Einnahme der ätherischen Öle aus der Plus-Linie

- Geben Sie einige Tropfen Ihres Plus-Öls (bzw. Ihrer Plus-Öle) in eine befüllbare Leerkapsel und schlucken Sie diese mit Wasser hinunter.
- Geben Sie -2 Tropfen Ihres Plus-Öls (bzw. Öle) in ein Glas Wasser, NingXia Red Saft, Joghurt, in ein anderes Getränk oder auch Milch auf Pflanzenbasis.
- Verfeinern Sie Ihre Gerichte bei der Zubereitung mit 1-2 Tropfen Ihres Plus-Öls (bzw. Öle).

Viel Freude mit der Anwendung Ihrer Young Living Produkte wünschen Ihnen

Aroma Hearts



## Zitrone

1. Diffundiert im Büro oder während den Hausaufgaben, sorgt Zitrone für mehr Fokus.
2. Wenn beim Lernen und bei der Prüfung Zitrone vernebelt oder der Duft eingeatmet wird, können die gelernten Inhalte besser abgerufen werden.
3. Das gemütserhellende Aroma kann gelegentliche Gefühlsdysbalancen ausgleichen.
4. Zitrone eignet sich hervorragend für ein natürliches Salz- oder Zuckerpeeling.
5. Bei Warzen kann eine tägliche Verwendung von Zitrone zur leichteren Entfernung beitragen.
6. Zitronenöl auf den Fußsohlen aufgetragen, sorgt für einen Energieschub für den gesamten Tag.
7. Zitrone morgens im Diffuser gibt den richtigen Kick für den Start in den Tag.
8. 2-3 Tropfen Zitrone ins Wasser geben und damit die Arbeitsflächen der Küche besprühen. Duftet herrlich!
9. Nach dem Benützen der WC-Anlagen 1 bis 2 Tropfen Zitrone in den Händen verreiben.
10. Zur Reinigung von Badezimmerarmaturen kann ein Tuch mit Zitrone getränkt, hilfreich sein.
11. Wenn Putzschwämme über Nacht in einer Wasserschüssel mit einigen Tropfen Zitrone eingeweicht werden, kann dies reinigend wirken.
12. Um Obst zu reinigen und länger frisch zu halten, 2-3 Tropfen Zitrone in eine Wasserschüssel geben und die Früchte damit waschen.
13. Als WC-Duftspray können 6 Tropfen Zitrone und 6 Tropfen Purification (Ölmischung) in einer gläsernen Sprühflasche mit destilliertem Wasser vermischt werden.
14. Für frischen, sauberen Duft einen Tropfen Zitrone in den Geschirrspüler geben.
15. Mit Zitronenöl lassen sich Etiketten- und Kleberreste leichter entfernen (z.B.: Vignette!).
16. 10-15 Tropfen Zitrone im Wasserkübel vermischt, kann bei der Entfernung von Teppichflecken und bei Farbauffrischung hilfreich sein.
17. Kaugummi-, Öl-, oder Fettflecken können durch 1-2 Tropfen Zitrone leichter entfernt werden.

## Thieves

18. Mittels Diffuser vernebelt, trägt Thieves zur Erfrischung der Luft bei.
19. Geben Sie ein paar Tropfen Thieves ins Spülwasser, um Geschirr gründlich zu reinigen und von Gerüchen zu befreien.
20. Thieves auf den Fußsohlen aufgetragen, stärkt unser Wohlbefinden, vorallem in der kalten Jahreszeit.
21. Vermische 2 Tropfen Thieves+ Öl mit Agavensirup und verwöhne deinen Hals.
22. 1 bis 2 Tropfen Thieves+ mit Agavensirup und lauwarmen Tee oder NingXia vermischt, ergibt ein tolles Getränk, welches das Immunsystem stärkt.
23. 1 Tropfen Thieves+ auf den Daumen und diesen gegen den Oberkiefer drücken, trägt zur besseren Mundhygiene bei.
24. Thieves mit V6 verdünnt, oberhalb der Thymusdrüse einmassiert, kann emotional stärkend sein.
25. 2 Tropfen Thieves auf ein Baumwolltuch und im Auto bei den Lüftungsschlitzen montiert, sorgt für eine bessere Luftqualität.
26. Füge Thieves Deinem DIY-Reinigungsmitteln hinzu, um die Wirkung zu verstärken.

## **Weihrauch**

27. Weihrauchöl in Cremes sorgt für frisch und jugendlich aussehende Haut.
28. In einem Gesichtslöl reduziert Weihrauch das Erscheinungsbild von Unebenheiten im Hautton.
29. Vernebeln Sie Weihrauch zur Unterstützung bei Yoga, Meditation oder Gebeten.
30. Verwenden Sie 2-4 Tropfen Weihrauchöl für die Feuchtigkeitspflege trockener Haut.
31. Der süße, warme, balsamische Duft von Weihrauch kann sich stimulierend auf das Gemüt auswirken.
32. Weihrauch ist ein idealer Begleiter um Dich beim Lernen zu unterstützen.
33. Weihrauch bringt unseren gesamten Körper in Balance.
34. Vernebele Weihrauch mittels Diffusor für eine friedvolle Atmosphäre.
35. Der süße, warme, balsamische Duft von Weihrauch kann sich stimulierend auf das Gemüt auswirken.
36. Weihrauch unterstützt dich in der Umsetzung deiner Pläne.
37. Möchtest Du alte Gewohnheiten ändern? Mache Weihrauch zu deinem täglichen Begleiter und nutze diesen Duft als deinen Anker.

## **Purification**

38. Bei unangenehmen Gerüchen gib einige Tropfen Purification auf einen Wattebausch und platziere diesen im Auto, Büro, Hotelzimmer usw.
39. Werden einige Tropfen Purification mit Wasser vermischt und versprüht, ergibt dies einen erfrischenden Raumspray.
40. Ein Tropfen Purification auf Hautunreinheiten aufgetragen, kann reinigend wirken.
41. Füge einen Tropfen Purification in dein Glas Wasser und gurgle damit.
42. Bei Blasen, die durch langes Gehen entstanden sind, kann ein Tropfen Purification reinigend wirken.
43. Gib einige Tropfen Purification auf ein Baumwolltuch und lege dieses in die Zehenbereiche von unangenehm riechenden Schuhen.
44. Gib einen Tropfen Purification und einen Tropfen Pfefferminze verdünnt mit V-6 auf einen Wattebausch und pflege den äußeren Ohrbereich (NICHT INNENOHRE) von Hunden.
45. Mische einige Tropfen Purification mit Natron in einem Zuckerstreuer. Sie haben dann einen tollen Teppicherfrischer: bestäuben – einwirken lassen – absaugen!

## Lavendel

46. Mischen Sie 8-12 Tropfen Lavendel mit Wasser und versprühen Sie es unterm Bett und in Schränken für einen frischen Duft.
47. Geben Sie 2-4 Tropfen Lavendel auf die Haut, um sie zu befeuchten und zum Strahlen zu bringen.
48. Vernebeln Sie Lavendelöl in der Nacht für einen entspannten Schlaf.
49. Tragen Sie einige Tropfen Lavendelöl auf um kleine Hautirritationen zu reinigen und zu beruhigen.
50. Als Zutat in Ihrer Lotion ist Lavendelöl eine Wohltat für Ihre Haut nach einem langen Tag in der Sonne.
51. Bei trockener, rissiger Haut ist Lavendel mit V6 vermischt sehr pflegend.
52. Um dich an lauen Sommerabenden zu schützen, trage Lavendel mit V6 vermischt auf deine unbedeckten Körperstellen auf.
53. Anstelle eines Mottensäckchens geben Sie einige Tropfen Lavendel auf ein Baumwolltuch und legen es in den Schrank. Du wirst den frischen Duft genießen!
54. Für eine entspannte Reise, einen Tropfen Lavendel um den Nabel oder hinter den Ohren auftragen.
55. Als Deodorant können 2-4 Tropfen Lavendel unter den Achseln aufgetragen werden.
56. Bei unreiner Luft einen Tropfen Lavendel auf die Handflächen geben und einatmen.
57. Schuppenbildung kann sich verringern, wenn einige Tropfen Lavendel auf die Kopfhaut aufgetragen werden.
58. Für einen angenehmen Wäscheduft einige Tropfen Lavendel auf Trocknerbälle aus Wolle tropfen und in den Wäschetrockner geben.
59. Bei gelegentlichen nervösen Spannungen können Sie 1-2 Tropfen Lavendel direkt auf den Bauch auftragen oder eine warme Kompresse mit Lavendelöl auflegen.
60. In der Kinderhautpflege findet Lavendel mit V6 vermischt beliebte Anwendungsmöglichkeiten.
61. Füge Lavendel in Kombination mit Zedernholz deinem Shampoo hinzu, um dein Haar optimal zu pflegen.
62. Für einen tollen Augenaufschlag fügen Deiner Mascara 1-2 Tropfen Lavendelöl hinzu.
63. Lavendel+ gibt selbstgemachter Limonade oder Eiscreme einen feinen Geschmack.

## Panaway

64. Panaway ist ideal zur äußerlichen Anwendung nach einem anstrengen körperlichem Training.
65. Verreiben Sie ein paar Tropfen Panaway auf den Fußsohlen für eine entspannende Fußmassage. Perfekt nach einem ausgedehnten Fußmarsch oder einem Tag in High Heels.
66. 3-4 Tropfen auf einem heißen Tuch, das Du auf den Bauch legst, haben eine kühlende, erfrischende Wirkung.
67. Trage Panaway vor dem Workout auf Dekolleté und Nacken auf. Beim Schwitzen wirkt der Körper dann wie ein natürlicher Diffuser und man bekommt zusätzlich durch das Öl noch einen Energieschub.

## **Pfefferminze**

68. Bei einem schweren Kopf trage Pfefferminze verdünnt mit V6 auf Schläfen und Nacken auf.
69. Während des Lernens oder Arbeitens Pfefferminze vernebeln, um Energie und positives Denken zu fördern.
70. Vor oder nach ungewohntem Essen können 1 - 2 Tropfen Pfefferminze im Nabelbereich und über dem Magen aufgetragen werden.
71. Bevor du zu deiner Naschlade gehst, atme tief den Geruch der Pfefferminze ein und besinne dich!
72. Bei Schiffsreisen und kurvigen Autofahrten Pfefferminze zur Erleichterung einatmen.
73. Pfefferminze kann bei Erschöpfung und Müdigkeit erfrischend wirken, speziell wenn es eingeatmet wird.
74. Gib einen Tropfen Pfefferminze in ein Glas Wasser und genieße ein erfrischendes Mundwasser.
75. Wird Pfefferminze vor einer sportlichen oder anstrengenden Tätigkeit eingeatmet, sorgt dies für einen Energieschub .
76. Bei Schluckauf einen Tropfen Pfefferminze auf die Mitte des Nackens auftragen.
77. Bei angestregten und müden Gelenken kann Pfefferminze deiner Handlotion hinzugefügt werden.
78. An einem heißen Tag kann 1 Tropfen Pfefferminze im Nacken oder auf den Fußsohlen aufgetragen, dich kühlen.
79. Werden einige Tropfen Pfefferminze in ein Fußbad gegeben, können müde Beine erfrischt werden. (Das Wasser mit den Füßen immer in Bewegung halten.)
80. Um ungebetene Tiere wie z.B. Ratten, Mäuse, Ameisen oder Küchenschaben fernzuhalten, am besten 2 Tropfen Pfefferminze auf einem Wattebausch geben und zu den möglichen Eingängen und Wegen legen.
81. Verwöhne deine Pflanzen indem du Pfefferminze dem Gießwasser hinzufügst.
82. Für weitere Pflanzenpflege besprühe die Blätter deiner Pflanzen mit Gießwasser und Pfefferminze und beobachte die Laus.
83. Für einen wohltuenden Duft beim Ausmalen können Sie einige Tropfen Pfefferminze in den Farbkübel mischen.
84. Pfefferminze+ ist sehr beliebt beim Backen und passt besonders gut zu Brownies oder heißer Schokolade. Verwenden Sie zum Dosieren am besten zuerst nur einen Zahnstocher, den Sie in Öl tauchen und rühren Sie damit einmal durch die Speise oder Ihr Getränk.

## **R.C.**

85. Im Diffuser vernebelt, sorgt R.C. für ein frisches Raumklima.
86. Tragen Sie R.C. im Brustbereich auf und atmen Sie anschließend tief aus Ihren Handflächen ein. Spüre das wohltuende Aroma.
87. Tragen Sie R.C. gemeinsam mit V6 vor dem Sport auf, um frei durchzuatmen und Energie zu tanken.

### **Copaiba**

88. Tragen Sie Copaiba über PanAway auf, um die Wirkung von PanAway zu verstärken.
89. Ursprünglich schätzten die einheimischen Heilpraktiker Copaiba für seine Eigenschaften, um Hautirritationen zu mildern und zu beruhigen.
90. Nutzen Sie den warmen Duft von Copaiba, indem Sie es gemeinsam mit floralen Düften als Parfum tragen.
91. Äußerlich aufgetragen, unterstützt Copaiba den Körper dabei, in seine Kraft zu kommen.

### **Di-Gize**

92. Äußerlich aufgetragen, ist es wohltuend für deinen Bauch.
93. Bevor man ungewohntes Essen zu sich nimmt (z.B.: im Urlaub), kann man Di-Gize auf die Fußsohlen auftragen.
94. Trage bei Kinder Di-Gize mit V6 verdünnt auf deren Bäuchlein auf um ein Wohlgefühl zu fördern.

### **Stress Away**

95. Bei Alltagsstress trage die ätherische Ölmischung Stress Away am besten im Nacken und auf den Handgelenken auf.
96. Diffundiere Stress Away beim Abendessen mit der Familie und beobachte, wie sich deine Liebsten nach einem anstrengenden Tag entspannen.
97. Tragen Stress Away als Parfum und sei gewappnet für den Tag!
98. Verwende Stress Away für DIY-Beauty-Produkte, wie z.B.: Badebomben.
99. Stress Away ist ein hervorragender Begleiter für deine Vierbeiner.
100. Wenn Du dir negative Gewohnheiten abgewöhnen möchtest, kann Stress Away sehr hilfreich sein.