

HERZLICH WILLKOMMEN IN DEINEM NEUEN LEBEN MIT dōTERRA

EINFACH. NATÜRLICH. WOHLTUEND.

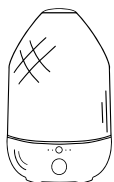


dōTERRA®
Wellness Advocate

DIE 3 ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN DER ÄTHERISCHEN ÖLE VON DÖTERRA

Es gibt 3 Arten die ätherischen Öle anzuwenden:

1. AROMATISCH



Ätherische Öle werden von den Geruchsrezeptoren schnell aufgenommen. Diese sind über den Geruchsnerv direkt mit dem limbischen System, dem Teil des Gehirns, der vielerlei Funktionen, wie z.B. Geruch, Emotionen, Verhalten und Erinnerung unterstützt, verbunden. Dies ist der Grund, warum die aromatische Anwendung ätherischer Öle so wirkungsvoll ist.

Wie aromatisch anwenden?

- direkt aus der Flasche,
- in den Händen verreiben
- diffundieren

2. ÄUSSERLICH (TOPISCH)



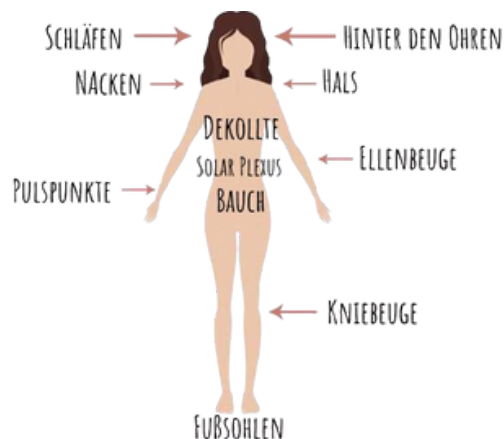
Die äußerliche Anwendung ätherischer Öle ist sehr wirkungsvoll und wird oftmals unterschätzt. Sie sind in der Lage die Rezeptoren der Haut leicht zu passieren und gelangen ins Bindegewebe, die Muskulatur, in den Blut- und Lymphkreislauf und in unsere Organsysteme. Bereits nach kurzer Zeit können sie im Blut mikroskopisch nachgewiesen werden.

Grundsätzlich empfehlen wir ätherische Öle mit einem hochwertigen Trägeröl aufzutragen, um Hautirritationen zu vermeiden. Das gilt vor allem für junge und empfindliche Haut.

WO WENDE ICH SIE AN?

Du kannst ätherische Öle fast überall anwenden. Wir empfehlen gern Nacken, Hals, Schläfen, Fußsohlen, den Rücken, die Pulspunkte aber auch Bauch oder Solarplexus - je nach Thema bzw. verlass dich da auch auf deine Intuition.

Sensible Bereiche, die du vermeiden solltest, sind Augen, Gehörgang und Schleimhäute.



EMPFOHLENES MISCHVERHÄLTNISS IM 10 ML ROLLER

ALTER	Anzahl der Tropfen
0 – 12 Monate	ca. 1 – 3 Tropfen
1 – 5 Jahre	ca. 3 – 10 Tropfen
6 – 11 Jahre	ca. 5 – 20 Tropfen
12 + Jahre	10 – 50 Tropfen

DIREKT AUS DEM FLÄSCHCHEN

ALTER	Anzahl der Tropfen
0 – 12 Monate	1 Tropfen in 1 EL Trägeröl
1 – 5 Jahre	ca. 1 – 2 Tropfen in 1 TL Trägeröl
6 – 11 Jahre	ca. 2 – 3 Tropfen in 1 TL Trägeröl
12 + Jahre	1 – 2 Tropfen in 1 Tropfen Trägeröl

3. INNERLICH (EINNAHME)



Auf Grund der geprüften Qualität sind die dōTERRA Öle zur inneren Einnahme geeignet (bis auf einige Ausnahmen). Wenn du nicht sicher bist, frage gern deine Beraterin/deinen Berater.

Wie innerlich anwenden?

- 💧 im Wasser
- 💧 in einer Kapsel („Veggie Cap“)
- 💧 direkt auf oder unter die Zunge

Da jeder Mensch einzigartig ist, ist auch die Dosis nicht immer gleich. Sie hängt von der Größe, dem Gewicht und dem allgemeinen Gesundheitszustand ab.

Wichtig: Bei Kindern wird eine innerliche Einnahme erst ab 6 Jahren empfohlen (aus Sicherheits- und rechtlichen Gründen)

MAXIMALE TÄGLICHE DOSIERUNGSEMPFEHLUNGEN

Innerlich (einnehmen)			
Erwachsene		Kinder (ab 6 Jahren)	
pro Anwendung	max. Dosis in 24 Std.	pro Anwendung	max. in 24 Std.
ca. 2 – 4 Tropfen	ca. 12 – 24 Tropfen	ca. 1 – 2 Tropfen	ca. 3 – 12 Tropfen
Oral (z.B. Mundbläschen, Zahnfleischentzündung etc.)			
Erwachsene		Kinder (ab 6 Jahren)	
pro Anwendung	max. Dosis in 24 Std.	pro Anwendung	max. Dosis in 24 Std.
ca. 1 – 3 Tropfen	ca. 4 - 18 Tropfen	nicht empfohlen *	nicht empfohlen *

* gilt vor allem für „heiße“ Öle wie: Oregano, Cassia, On Guard etc.
Sanftere Öle kannst du auch verdünnt oral bei Kindern verwenden.



DREI MÖGLICHKEITEN, DIE PASSENDEN ÖLE ZU FINDEN:

1

Dein Berater ist jederzeit für dich da

Kontaktiere den Menschen, bei dem du deine Erstbestellung gemacht hast - er/sie ist dein/e Berater/in und somit dein persönlicher Ansprechpartner/in

2

Kundengruppen zum Austausch nutzen

Sprich hierzu deinen Berater/in an - er/sie fügt dich gerne hinzu

3

Nachschlagen

Einige Buchempfehlungen:

„Kraft der Natur“ / „Modern Essentials“ / „Öl-Fibel“ / „Essentielle Emotionen“ / „Bring deine Emotionen in Balance“

„Die tierische Welt der ätherischen Öle“

„DuftMedizin für Kinder“

„Advanced Oil Magic“

Apps:

App für Apple: <https://apps.apple.com/de/app/eo-guide/id1372432331>

App für Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=ch.synceed.eoguide>

Bücher und Öle-Zubehör findest du z.B. hier:

www.eosupplies.com

www.aromazeug.de

www.foroils.com

SICHERE ANWENDUNG ÄTHERISCHER ÖLE

- Öle in Wasser nur aus Glas-, Keramik oder Metallgefäßen
- Zitrusöle und Sonne - aufgepasst - photosensitiv (Hautreaktion wie Sonnenbrand)
- „Heiße Öle“ wie z.B. Oregano, Thymian, Nelke, Zimt und Cassia nicht unverdünnt auf die Haut auftragen
- bei älteren, geschwächten Menschen und Kindern immer entsprechend verdünnen
- bei Hautreaktionen nicht mit Wasser, sondern mit einem neutralen fetten Öl entfernen
- bei Einnahme von Medikamenten, in Schwangerschaft oder Stillzeit konsultiere bitte deinen Therapeuten

LAGERUNG VON ÄTHERISCHEN ÖLEN

Die Öle solltest du am besten an einem dunklen Ort, kühl bis maximal bei Zimmertemperatur lagern, eine direkte Sonneneinstrahlung sollte in jedem Fall vermieden werden.

Bewahre die Öle außerhalb der Reichweite deiner Kinder auf!

HALTBARKEIT DER ÄTHERISCHEN ÖLE

Die Öle haben zwar ein offizielles Verfallsdatum, sind aber alle weit darüber hinaus haltbar.

Lediglich Zitrusöle bilden hier eine kleine Ausnahme, sie verflüchtigen sich.

Ätherische Öle werden nicht „ranzig“, es sei denn, sie sind mit einem Trägeröl verdünnt.

TREUEBESTELLUNG (LRP)

Das LRP - Treueprogramm bei dōTERRA bietet die günstigste & somit smarteste Form bei dōTERRA zu bestellen:

1. Logge dich über die offizielle dōTERRA Seite in dein Kundenkonto ein. Dafür brauchst du deine **ID oder Email Adresse und dein Passwort**.
2. Scrolle auf der Startseite ein wenig nach unten - dort siehst du eine Übersicht zum Treueprogramm.
3. Gehe Schritt für Schritt durch die Einrichtung deines Treueprogramms.

Lerne dein Kundenkonto kennen

Treueprogramm erstmalig einrichten

Treuebestellung richtig bearbeiten



Klicke hier



DIFFUSER

Wie reinige ich meinen Diffuser?

Deinen Diffuser solltest du gut hegen und pflegen, damit er dich lange begleiten und unterstützen kann. Verwende gefiltertes Wasser, um Kalkablagerungen zu verhindern. Spüle ihn nach jeder Verwendung kurz mit warmem Wasser aus und reibe ihn trocken. Einmal wöchentlich empfiehlt sich eine gründlichere Reinigung mit Haushaltsessig. Befülle hierzu deinen Diffuser zur Hälfte mit Wasser und 1 TL Haushaltsessig, lasse ihn für ca. 10 Minuten laufen, schalte ihn aus, leere ihn und wische ihn sanft aus. Den Sensor kannst Du vorsichtig mit einem Wattestäbchen reinigen. Im Anschluss alle Teile mit klarem Wasser ausspülen und trocken auswischen.

Füllmenge Diffuser in ml	Anzahl der Tropfen
100 ml	2 – 4 Tropfen
200 ml	5 – 10 Tropfen
300 ml	8 – 16 Tropfen
400 ml	11 – 20 Tropfen
500 ml	15 – 25 Tropfen

DIFFUSER MISCHUNGEN

Freier Atem	3 Air + 3 Peppermint
Energiekick	2 Air + 2 Lavender + 2 Lemon
Entspannung	3 Lavender + 3 Frankincense
Kickstart	3 Peppermint + 3 Lemon
Reine Luft	2 On Guard + 2 Tea Tree + 2 Lemon
Pollenzeit	2 Lavender + 2 Peppermint + 2 Lemon
Immunkraft	2 On Guard + 2 Frankincense + 2 Lemon
Relaxmodus	3 Lavender + 2 Frankincense
Happy	2 Frankincense + 2 Lemon + 2 Peppermint
Steril	3 Peppermint + 2 On Guard + 1 Oregano
Stress&Kopfweh	2 Lavender + 2 Peppermint + 2 Frankincense



ÖLE AUS DEM HOME BZW. FAMILY ESSENTIALS KIT

EINZELÖLE



PFEFFERMINZ

- » kühlende Wirkung
- » befreit die Atemwege
- » energetisierend



ZITRONE

- » wirkt entgiftend
- » stimmungshhebend
- » Reiniger im Haushalt



TEEBAUM

- » entzündungshemmend - Ohren
- » Hautthemen (Akne, Ekzeme)
- » Insektenstiche



LAVENDEL

- » beruhigt bei Stress, Angst, Sorgen
- » bei Verbrennungen, Insektenstichen
- » fördert erholsamen Schlaf



WEIHRAUCH

- » Zellregeneration Anti Aging
- » unterstützt die Wirkung aller
- » anderen Öle



OREGANO

- » "Antibiotikum"
- » Immunbooster
- » antibakteriell, antiviral (Warzen)

ÖLMISCHUNGEN



DEEP BLUE (LINDERNDE MISCUNG)

- » schmerzende Muskeln & Gelenke
- » Rückenschmerzen
- » Krämpfe & Verspannungen



AIR (ATEMWEGMISCHUNG)

- » fördert freie Atmung Erkältung,
- » Husten unterstützt bei
- » Atemübungen



ON GUARD (SCHÜTZENDE MISCUNG)

- » unterstützt das Immunsystem
- » Mundgesundheit
- » Reiniger für Hände & Haushalt



ZENGEST (VERDAUUNGSMISCHUNG)

- » unterstützt bei Verdauung und
- » bei (Reise-) Übelkeit
- » Sodbrennen, Verstopfung, Blähungen



Wir erstellen keine Diagnosen und geben keine Heil-Versprechen. Unsere Informationen über die Öle und Produkte von dōTERRA beruhen auf allgemein bekannten Wirkungsweisen von Ölen und reinen Essenzen. Zum Einnehmen oder Absetzen von Medikamenten oder anderen Therapieformen geben wir keinen Rat. Dies liegt in der alleinigen Entscheidung des Kunden bzw. dessen betreuenden Therapeuten. Auch bei reinen Naturprodukten sind Hautreaktionen, Unverträglichkeiten und andere allergische Reaktionen möglich, daher teste jedes Öl erst an einer kleinen Hautstelle bevor du es wie von dōTERRA vorgegeben einsetzt.

WELLNESS MADE SIMPLE KIT

Die Produkte des Bundles „Wohlbefinden leicht gemacht“ unterstützen dich ganzheitlich – sie füllen Nährstofflücken, stärken dein Immunsystem, fördern Energie und Konzentration und sorgen für eine gesunde Verdauung und Darmflora.

Was steckt drin – und wofür steht's?

VMG+ – Deine tägliche Nährstoffbasis



über 75 natürliche Vitalstoffe aus Superfoods – vegan, glutenfrei, ohne Soja oder GVO (genetisch veränderte Organismen)

- ✓ versorgt dich mit Vitaminen, Mineralstoffen, Obst, Gemüse und Enzymen
- ✓ Liposomale Verabreichung + Probiotika für maximale Bioverfügbarkeit & Bio-Retention (verbleibt länger im Körper)
- ✓ unterstützt Energie, Zellschutz und allgemeines Wohlbefinden



EO Mega+ Softgels oder Sachets – Dein Herz, Gefäß & Gehirn Support

hochwertige Omega-3-Fettsäuren aus norwegischen Wildfischen & ätherischem Wildorangenöl (Softgels) bzw. ätherischem Zitronenöl (Sachets)

- ✓ unterstützt Herz, Gehirn, Augen und Gelenke
- ✓ Stärkung des Immunsystems
- ✓ reich an EPA & DHA, essentiell für viele Körperfunktionen - Optimale Aufnahme & hohe Wirksamkeit dank Kombination mit hochwertigen ätherischen Ölen

PB Restore / PB Assist+ - Unterstützung für deinen Darm & dein Mikrobiom



Drei Vorteile, die PB Restore und PB Assist+ gemein haben:

- ✓ stärken das Mikrobiom – unterstützen gezielt den Aufbau einer gesunden Darmflora und ermöglichen damit die effektive Aufnahmen von Nähr- und Vitalstoffen
- ✓ fördern das Immunsystem – ein balanciertes Mikrobiom stärkt die körpereigene Abwehr
- ✓ verbessern die Verdauung – können Blähungen, Völlegefühl und Unregelmäßigkeiten lindern

EINNAHME für Erwachsene

Wichtig: Finde **DEINE** Routine, die es dir leicht macht, die Produkte zuverlässig täglich zu nehmen.

VMG+: 1 Sachet pro Tag in ca. 250 ml Wasser einrühren und trinken (kann auch weniger oder mehr Wasser sein). Tageszeit flexibel

EO Mega: 3 Softgels pro Tag mit einer Mahlzeit

PB Restore: 1 Kapsel pro Tag (je nach Belieben morgens oder abends)

VMG+: 1 Sachet pro Tag in ca. 250 ml Wasser einrühren und trinken (kann auch weniger oder mehr Wasser sein). Tageszeit flexibel

EO Mega+: 1 Sachet alle zwei Tage. Einnahme sehr flexibel: zusammen mit VMG+, über Salat oder Müsli, im Smoothie oder direkt in den Mund

PB Assist+: 1 Sachet jeden Tag. Entweder auf leeren Magen direkt in den Mund oder zusammen mit VMG+ od einem Smoothie/Müsli

VMG+: 1 Sachet pro Tag in ca. 250 ml Wasser einrühren und trinken (kann auch weniger oder mehr Wasser sein). Tageszeit flexibel.

vEO Mega: 4 Kapseln pro Tag mit einer Mahlzeit (z. B. 2 zum Frühstück und 2 zum Abendessen)

PB Restore: 1 Kapsel pro Tag (je nach Belieben morgens oder abends)

EINNAHME für Kinder

<u>Alter</u>	<u>VMG+ Sachets</u>	<u>EO Mega+ Softgels</u>	<u>PB Assist (Sachets)</u>
<u>4-8 Jahre</u>	1/4 Sachet/Tag	1 Softgel/Tag	1 Sachet/ Tag
<u>9-12 Jahre</u>	1/2 Sachet/Tag	1-2 Softgels/Tag	1 Sachet/ Tag
<u>13-17 Jahre</u>	3/4 Sachet/Tag	2 Softgels/Tag	1 Sachet/ Tag

MEHRERE MÖGLICHKEITEN

Das Bundle gibt es in unterschiedlichen Varianten, z.B. klassisch, ohne Tabletten oder vegan



Classic Bundle



Pill-free Bundle



Vegan Bundle

Wir wünschen Dir viel Freude auf Deiner
Entdeckungsreise mit den Produkten
von dōTERRA und Tropfen für Tropfen
mehr Wohlbefinden & Freude.

*Ätherische Öle sind die Seele der
Pflanzen und tragen ihre
heilenden Kräfte in sich, die sowohl
Körper als auch Geist stärken und
harmonisieren können.*

dōTERRA®
Wellness Advocate