

Deep Blue- lindernde Mischung  
revitalisierend, muskuläre Belastung,  
Gelenkthemen lindernd, vor/nach dem Sport

**Anwendungsmöglichkeiten:**

**topisch:** 1-2 Tropfen mit fraktioniertem Kokosöl  
verdünnt auf betroffene Stellen auftragen

Zen Gest - Verdauungsmischung

Magen-/Darmthemen beruhigend, Übelkeit  
lindernd, Verdauungsfunktion fördernd,  
Blähungen reduzierend

**Anwendungsmöglichkeiten:**

**topisch:** 1-2 Tropfen mit fraktioniertem Kokosöl  
verdünnt auf den Bauch auftragen

**innerlich:** 1 Tropfen im Wasser trinken, 2-3  
Tropfen in einer Veggi Cap einnehmen

Air - Atemwegsmischung

befreiend, Atemwegsfunktion fördernd,  
Immunfunktion unterstützend, vor/nach dem  
Sport

**Anwendungsmöglichkeiten:**

**aromatisch:** 1-2 Tropfen aus den Händen  
inhalieren, 3-5 Tropfen diffusen

**topisch:** 1-2 Tropfen mit fraktioniertem Kokosöl  
verdünnt auf Brust, Wirbelsäule auftragen

On Guard - schützende  
Mischung

energetisch Schützend, natürliche  
Immunfunktion unterstützend, toxinfreier  
Haushalt

**Anwendungsmöglichkeiten:**

**aromatisch:** 1-2 Tropfen aus den Händen  
inhalieren, 3-5 Tropfen diffusen

**topisch:** 1-2 Tropfen (verdünnt) auf die  
Fußsohlen geben

**innerlich:** 1 Tropfen im Wasser gurgeln, 2  
Tropfen in einer Veggi Cap einnehmen

**Achtung: Sollte Öl in die Augen kommen  
NICHT mit Wasser auswaschen! Nur mit  
Pflanzenöl ausreiben.**

*Kontakt*

DIE 10  
ÄTHERISCHEN

*Basis-Öle  
und Ihre  
Anwendung*



**dōTERRA®**

Unabhängige Wellness-Botschafter

## Lavender - Öl der Kommunikation

Beruhigend, entspannend, Schlaf fördernd, Stress lindernd, Hautirritationen lindernd

### Anwendungsmöglichkeiten:

**aromatisch:** 1-2 Tropfen aus den Händen inhalieren, 3-5 Tropfen diffusen

**topisch:** 1-2 Tropfen vor dem Schlafen auf die Fußsohlen, 1 Tropfen in die Hautpflege

**innerlich:** 2-3 Tropfen mit Öl verdünnt in einer Veggi Cap einnehmen



## Lemon - Öl der Konzentration

reinigend, stimmung aufhellend, Stoffwechsel anregend, Kochen/Backen, toxinfreier Haushalt, infused Water

### Anwendungsmöglichkeiten:

**aromatisch:** 3-5 Tropfen diffusen

**topisch:** ACHTUNG: photosensitiv, direkte Sonneneinstrahlung vermeiden, zur Entfernung von Kleberesten

**innerlich:** ein paar Tropfen über den Tag verteilt im Wasser trinken



## Tea Tree - Öl der Abgrenzung

reinigend, Mundgesundheit fördernd, Immunfunktion unterstützen, abgrenzend

### Anwendungsmöglichkeiten:

**aromatisch:** 1-2 Tropfen aus den Händen inhalieren, 3-4 Tropfen diffusen

**topisch:** 1 Tropfen auf einem feuchten Wattepad zur Gesichtsreinigung

**innerlich:** 1 Tropfen in Wasser als Mundspülung

## Oregano - Das Öl der Demut

wärmend, Immunfunktion unterstützend, Kochen,

### Anwendungsmöglichkeiten:

**aromatisch:** 1 Tropfen diffusen

**topisch:** 1 Tropfen mit fraktioniertem Kokosöl verdünnt auf Fußsohlen auftragen

**innerlich:** 2 Tropfen in Veggi Cap, 1 Tropfen zum Kochen

## Peppermint - Öl des lebhaften Herzens

kühlend, Wachmacher, Konzentration fördernd, Magen beruhigend, Kopfdruck lindernd, befreit

### Anwendungsmöglichkeiten:

**aromatisch:** 1-2 Tropfen aus den Händen inhalieren, 3-5 Tropfen diffusen

**topisch:** 1-2 Tropfen im Genick oder auf den Bauch geben

**innerlich:** 1 Tropfen in Wasser, Kaffee oder Tee trinken

## Frankincense - Öl der Wahrheit

entspannend, Haut verjüngend, fördert mentale Stabilität, reduziert Hautunreinheiten

### Anwendungsmöglichkeiten:

**aromatisch:** 1-2 Tropfen aus den Händen inhalieren, 3-5 Tropfen diffusen

**topisch:** 1-2 Tropfen in die Gesichtspflege / Bodylotion geben

**innerlich:** 1 Tropfen direkt unter die Zunge, 1-2 Tropfen in der Veggi Cap

