



ÄTHERISCHE ÖLE

DIE KRAFT DER NATUR

Die Natur für die Gesundheit einzusetzen ist keine neue Entdeckung. Leider verlassen sich heutzutage viel zu viele Menschen auf Medikamente und Chemie ohne dabei an die Auswirkungen auf ihren Körper zu achten.

Es ist schön, dass nach und nach wieder mehr Menschen die Kraft der Natur für sich entdecken.

Und genauso ging es mir auch vor noch nicht allzu langer Zeit. Ich habe ätherische Öle für mich entdeckt und bin so happy darüber. Ätherische Öle haben viele verschiedene wertvolle Bestandteile, sie sind sehr vielseitig einsetzbar und haben die unterschiedlichsten Wirkungen auf uns - auf körperlicher sowie emotionaler & mentaler Ebene.

Die Öle sind leicht anzuwenden und tun uns gut in unserem Alltag. Sie können uns unterstützen wenn unser Kopf brummt, der Hals ein Kratzen verursacht, wenn wir an äußeren "Wehwechen" leiden aber zum Beispiel auch bei Schlaflosigkeit, innerer Unruhe und belastenden Emotionen. Man kann sie zum Kochen und Backen einsetzen, sie sind ebenso ideal als natürliche Kosmetika oder auch als Putzmittel.. siehst du, wirklich sehr facettenreich :)

Ätherische Öle sorgen also nicht nur für einen angenehmen Duft.. sie machen viel viel mehr. Deshalb gibt es auch verschiedene Möglichkeiten sie anzuwenden.

Aromatisch - entweder mittels Diffuser oder direkt einatmen

Äußerlich - Die Öle können zielgerichtet aufgetragen werden und entweder auf die betroffenen Stellen oder auf die Fußsohlen gegeben werden (evtl. mit einem Trägeröl, zB Kokosöl, gemischt).

Innerlich - Einige ätherische Öle können eingenommen werden und auf diese Weise ihre Wirkung entfalten. Sie schmecken übrigens auch sehr gut. Wichtig: Nicht jedes Öl kann innerlich angewendet werden! Es gibt Pflanzen, die nicht für den Verzehr geeignet sind.



ÄTHERISCHE ÖLE

DIE KRAFT DER NATUR

QUALITÄT

Qualität spielt eine wesentliche Rolle bei ätherischen Ölen. Leider sind ätherische Öle nicht reglementiert. Es gibt also keine gesetzlichen Vorschriften über die Standards der ätherischen Öle, die bei der Herstellung zu erfüllen sind.

Das heißt, die ätherischen Öle auf dem Markt haben eine sehr unterschiedliche Qualität und sehr vielen werden weitere Bestandteile zugesetzt. Oftmals werden sie mit Alkohol oder anderen ungesunden Mitteln gestreckt. Dadurch wird die Wirkung des Öls verfälscht oder geht sogar komplett verloren. Es ist super wichtig, dass du nur Öle verwendest, die deine Gesundheit unterstützen und nicht womöglich genau den gegenteiligen Effekt haben.

Ich selbst nutze daher nur die Öle von doTERRA.

Die Öle von doTERRA sind sicher, rein und haben CPTG- Qualität.

Das bedeutet, dass

- jedes Öl von doTERRA von externen Laboren auf ihre Qualität und Wirksamkeit getestet wird.
- jede Pflanze in ihrer natürlichen Umgebung geerntet wird.
- jedes Öl frei von schädlichen Füllstoffen und schädlichen Verunreinigungen ist.

Wenn also Zitrone auf dem Fläschchen steht, ist auch wirklich nur Zitrone drinnen!

Die ätherischen Öle werden immer in den Ländern hergestellt, wo die besten Bedingungen für das Wachstum der Pflanze gegeben sind.

Auf der folgenden Seite findest du Infos über drei der "klassischen" ätherischen Öle, zu deren Wirkungen es auch einige wissenschaftliche Studien gibt.

ZITRONE

Herkunft: Italien und Brasilien

- kann Giftstoffe aus dem Körper entfernen
- kann den Stoffwechsel aktivieren
- kann den PH-Wert ins Gleichgewicht bringen
- kann Entzündungen im Körper reduzieren

Die zahlreichen Bioflavonoide im ätherischen Zitronenöl reduzieren freie Radikale, die wir durch negative Umwelteinflüsse (wie z.B. Zigarettenrauch, Autogase etc.) aufnehmen.

Auf unseren Geist kann Zitronenöl anregend, stimmungsaufhellend, belebend und vitalisierend wirken.

Es braucht ca. 45 Zitronen, um ein 15 ml Fläschchen ätherisches Zitronenöl herzustellen.

PFEFFERMINZ

Herkunft: USA

- kann sich positiv auf die Verdauung auswirken
- kann die Atemwege befreien
- kann bei Kopfschmerzen helfen
- kann sich positiv auf Mundgeruch auswirken

Ätherisches Pfefferminzöl wirkt erfrischend, steigert die Konzentration und hilft klare Gedanken zu schaffen. Außerdem hat es einen kühlenden Effekt.

Es werden ungefähr 3 Pfund (1,36 kg) der Pfefferminzpflanze benötigt, um 15 ml ätherisches Pfefferminzöl herzustellen.

Man sagt, ein Tropfen Pfefferminzöl kommt 28 Tassen Pfefferminztee gleich.

LAVENDEL

Herkunft: Bulgarien und Frankreich

- kann Stressgefühle reduzieren
- kann das Hautbild verschönern
- kann beim Einschlafen helfen
- kann schmerzlindernd wirken
- kann bei Insektenstichen helfen

Das ätherische Lavendelöl ist eines der beliebtesten und bekanntesten ätherischen Öle. Besonders interessant ist der Bezug auf die Wirkung in Zusammenhang mit mentalen Schwierigkeiten.

Das Lavendelöl kann beruhigend, angstlösend und entspannend wirken.

Ungefähr 35 Pfund (16 kg) Lavendelblumen werden für die Herstellung von 15 ml ätherisches Lavendelöl benötigt.



ÄTHERISCHE ÖLE

DIE KRAFT DER NATUR

Ich könnte dir hier ewig erzählen, warum ich so ein großer Fan von den ätherischen Ölen bin. Viel wichtiger jedoch ist, dass du die Kraft der Natur selbst spürst und die ätherischen Öle mal ausprobierst! Lass uns gemeinsam rausfinden, welche Öle gut für dich geeignet sind.

WAS IST DIR WICHTIG? WAS SIND DEINE WÜNSCHE UND ZIELE?

In welchem Bereich würdest du die ätherischen Ölen gerne für dich nutzen?

ALTERNATIVE MEDIZIN

z. B. Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Periodenschmerzen

HAUT

z. B. unreine Haut bekämpfen, natürliche Hautpflege

EMOTIONALE BALANCE

z. B. Stimmungsschwankungen, Müdigkeit, innere Unruhen, Stress

GESUNDHEITSVORSORGE

z. B. körperlich/ mental, mehr Energie haben, Immunsystem stärken, Hormonhaushalt ausbalancieren, Frauengesundheit

SCHLAFQUALITÄT

z. B. Erholung, besser einschlafen, durchschlafen

TOXISCHE ENTLASTUNG

z. B. Entgiftung für den Körper, Haushaltsmittel ersetzen

Lass es mich gerne wissen!

Wenn du Interesse an den ätherischen Ölen bzw. Fragen hast, melde dich gerne jederzeit bei mir! Ich erzähle dir super gerne mehr darüber und kann dir auch gerne Ölproben zukommen lassen.

SICHERHEITSHINWEIS

Ätherische Öle ersetzen keine ärztliche Behandlung. Es besteht kein Gesundheitsversprechen. Bitte beachte immer die Anwendungsempfehlung von doTERRA.