



Home Essential+

DEIN START



+



ERFÜLLUNG Co-Kreation

VERBUNDENHEIT

Gleichgewicht Verwirklichung Sinnhaftigkeit

Freundschaft **ORDNUNG** Kreativität

GESUNDHEIT Freiheit



LERNDE DAS HOME ESSENTIAL+ KIT KENNEN

Dieses Kit bietet dir einen wundervollen Einstieg in die Aromawelt zu einem gelungenen PreisLeistungsverhältnis. Es enthält 11 der wichtigsten ätherischen Öle von doTERRA.

Mit diesem Kit holst du dir eine komplette Hausapotheke aus ätherischen Ölen ins Haus. Ca. 70-80% der klassischen Anforderungen an eine Hausapotheke, kannst du mit diesen Ölen abdecken.

Zusammen mit dem Diffuser, dem Fraktionierten Kokosöl und den Leerkapseln zum Einnehmen von ätherischen Ölen, hast du alles, was du brauchst um die Aromawelt ganz vielfältig zu entdecken und dabei die Gesundheit deiner ganzen Familie zu unterstützen.

Im Fulfilled Tribe zeigen wir dich Wege, wie du neben gesundheitlichen Herausforderungen, diese Öle auch für dein emotionales Wohlbefinden und dein persönliches Wachstum einsetzen kannst.



LAVENDEL



Lavendel (15 ml) ist ein ätherisches Öl mit beruhigender Wirkung. Es fördert Entspannung und Gelassenheit für Körper und Geist, wodurch es beispielsweise bei gelegentlichen Hautirritationen in der sonnenverwöhnten Zeit Linderung bieten kann. Lavendel kann zum Beispiel im Diffuser vernebelt, auf die Fußsohlen aufgetragen oder ins Badewasser gegeben werden, um eine friedliche Atmosphäre zu schaffen und den Tag entspannt ausklingen zu lassen. Um höchste Qualität zu gewährleisten, wird der Lavendel in Bulgarien und Frankreich angebaut und geerntet. Die gesamte Jahresproduktion findet in nur 3 bis 4 Wochen statt, wobei das Lavendelöl von bestmöglicher Qualität hergestellt wird, indem nur die hochwertigsten Pflanzenteile destilliert werden.

- Fördert ruhige und entspannte Gefühle
- Trägt zur Linderung von gelegentlichen Hautirritationen bei
- Wird seit der Antike von verschiedenen Kulturen verehrt und erfreut sich heute immer größerer Beliebtheit für kosmetische Anwendungen und vieles mehr
- Verbessert die Stimmung und schafft eine angenehme Atmosphäre durch seine beruhigenden Eigenschaften

PFEFFERMINZ



Pfefferminz (15 ml) von doTERRA ist ein hochwertiges ätherisches Öl mit einem erfrischenden, minzigen Geschmack. Es kann in Desserts, Getränken, Smoothies und sogar herzhaften Gerichten verwendet werden und wird auch in der Mundpflege eingesetzt. Ein Tropfen Pfefferminz in Wasser mit Früchten ergibt ein köstliches erfrischendes Getränk ohne Zucker und Konservierungsstoffe. Es wirkt aber auch lindernd und erfrischend in Körperanwendungen. Das Öl wird in Oregon, USA angebaut, da das feuchte Klima ideal für die Pfefferminzpflanze ist. Es ist ein absoluter Allrounder und findet in vielerlei Hinsicht seinen Einsatz im Alltag.

- Optimal in der Küche und für den inneren Gebrauch zur Beruhigung von Magen und Darm oder als leckerer Geschmacksgeber und erfrischende Zutat
- Entspannend, erfrischend auch für beanspruchte Muskelpartien bei Körperanwendungen und als natürliche "Klimaanlage" im heißen Sommer



ZITRONE



Zitrone ((15 ml) ist eines der meistverkauften ätherischen Öle von dōTERRA. Es wird oft in Lebensmitteln verwendet und hat ein aufbauendes, energetisierendes Aroma. Zitrone kann Wasser und Desserts einen erfrischenden Geschmack verleihen und wird aus kaltgepressten Zitronenschalen gewonnen. Es fördert eine positive Stimmung und trägt sowohl im Körper als auch im Haushalt zur Reinigung bei. Zitrone von dōTERRA stammt aus Brasilien und Italien. 75 ganze Zitronen werden benötigt, um eine Flasche mit 15 ml ätherischem Öl herzustellen.

- Kann verwendet werden, um Wasser oder unzähligen Rezepten von herzhaften bis süßen Desserts einen erfrischenden Geschmack zu geben.
- Wird aus Zitronenschalen kaltgepresst, um seine empfindlichen Bestandteile und seine nützlichen, wirkungsvollen Eigenschaften zu erhalten.
- Hat beflügelnde und anregende Eigenschaften, die mit einem belebenden Aromaeine eine positive Stimmung fördern.

TEEBAUM



Das ätherische Teebaumöl (15 ml) ist ein absoluter Allrounder und wird seit Jahrhunderten von den australischen Ureinwohnern verwendet. Teebaumöl hat reinigende Eigenschaften und kann zur Reinigung und Entschlackung von Haut und Nägeln sowie zur Unterstützung eines gesunden Teints verwendet werden. Es wird auch bei gelegentlich auftretenden Hautreizungen und zur Beruhigung bei Ungleichgewicht der Schutzbarriere eingesetzt. Das Öl hat eine positive Wirkung auf Haare, Haut und Nägel. Es kann auch in Gesichtereinigern, als Aftershave und in Kombination mit anderen Ölen verwendet werden. Unser Lieblingsöl im Bad.

- Melaleuca (Teebaum) ist bekannt für seine reinigende, verjüngende Wirkung, die die Haut revitalisiert und erfrischt.
- Melaleuca (Teebaum) kann dahingehend wirken, das Auftreten von Hautunregelmäßigkeiten zu verringern.
- Melaleuca (Teebaum) hat eine positive Wirkung auf Haare, Haut und Nägel.



WEIHRAUCH



Weihrauch (15 ml) ist eines der wertvollsten und kostbarsten ätherischen Öle aufgrund seines reichhaltigen Aromas. Es wurde von den alten Ägyptern für Parfüms und Salben verwendet. Weihrauch hat beruhigende und verschönernde Eigenschaften, die die Haut verjüngen und das Auftreten von Unreinheiten bei topischer Anwendung reduzieren können. Es fördert auch Gefühle von Frieden, Entspannung und Zufriedenheit und kann dazu beitragen, die Haut zu hydratisieren und zu verjüngen. Weihrauch kann nach einem langen Tag in den Händen oder auf die Haut einmassiert werden, um zu beruhigen und zu entspannen.

- Beruhigt die Haut und reduziert das Auftreten von Unreinheiten.
- Fördert Gefühle von Frieden, Entspannung und Zufriedenheit.
- Kann dazu beitragen, die Haut zu hydratisieren und zu verjüngen.
- Das beruhigende Gefühl und der Duft von Weihrauch fördern eine ausgeglichene Stimmung.

OREGANO



Oregano (15 ml) ist seit Jahrhunderten als eines der stärksten und wohltuendsten ätherischen Öle bekannt. Es hat eine Vielzahl von Anwendungen und Vorteilen, insbesondere in der Küche als vielseitige Geschmackskomponente. Das ätherische Öl wird aus den Blättern der Oreganopflanze gewonnen und sollte bei der Verwendung verdünnt werden. Oregano kann sowohl in der Küche als auch in einer Entspannungsmassage verwendet werden. Tipps zur Anwendung in der Küche sind das Ersetzen von getrocknetem Oregano durch einen Tropfen ätherisches Öl oder das Hinzufügen von einem Tropfen ätherisches Öl in Pastasauce, Pizzasauce oder auf einen Braten.

- Gilt als eines der wirkungsstärksten ätherischen Öle, hat unzählige Anwendungen und Vorteile
- Mit Trägeröl verdünnt, kann das ätherische Öl in einer Entspannungsmassage verwendet werden und sein Potenzial entfalten



AIR



dōTERRA Air (15 ml) ist eine Mischung aus ätherischen Ölen, die bei äußerlicher Anwendung das Atmen erleichtert und ein erfrischendes Gefühl vermittelt. Es beruhigt das Gemüt, fördert die Klarheit der Atemwege und stärkt und erfrischt den Körper. Es kann als Badezusatz, als Duft in der Dusche oder als Hautpflege verwendet werden. Besonders geeignet beim Sport oder im Diffuser zur Erfrischung. Die Mischung enthält u. A. Eukalyptus, Teebaum, Cardamom, Lorbeer, Pfefferminz und Zitrone

- Beruhigt die Sinne.
- Fördert das Gefühl von freien Atemwegen.
- unterstützt beim Loslassen
- schenkt Kraft, Fokus und Vertrauen

ON GUARD



On Guard (15 ml), die schützende Mischung, ist eine der beliebtesten Mischungen von doTERRA, die das Immunsystem unterstützt und ein vitalisierendes, erhebendes Aroma bietet. Es kann auch als Gewürz in Getränken und Desserts verwendet werden und hat eine Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten in der Körperpflege, Reinigung und Küche.. Die Mischung besteht aus Wild Orange, Gewürznelke, Zimtrinde, Eukalyptus und Rosmarin und ist ein Allrounder im Haushalt

- Vitalisierendes und erhebendes Aroma
- Warme, zitrusartige Würze für Heißgetränke und Desserts
- Körperpflege
- Kochen
- Vitalisierend
- schützend bei saisonalen Herausforderungen



DEEP BLUE



Deep Blue (5 ml) ist eine lindernde Mischung aus Pflanzenextrakten und ätherischen Ölen, die speziell zur Kühlung von Gelenken und Muskeln entwickelt wurde. Es bietet wirksame Vorteile für das Wohlbefinden und enthält das ätherische Öl Copaiba und natürliches Kampfer-reiches Rosmarin. Es kann als Teil einer Massage nach dem Sport verwendet werden, um eine belebende und kühlende Wirkung zu erzielen und kann auch zur Linderung von müden Beinen und bei langem Sitzen am Computer verwendet werden.

- Vor und nach dem Training auf Füße und Knie auftragen, um eine belebende und kühlende Wirkung zu erzielen.
- Reiben nach einem langen Tag am Computer Finger, Handgelenke, Schultern und den Nacken ein.
- Mische Deep Blue mit fraktioniertem Kokosöl und massiere es in die Beine deiner Kinder im Wachstum ein.

ZEN GEST



Das ätherische Öl ZenGest™ (15 ml) besteht aus einer einzigartigen Mischung von Ingwer, Pfefferminze, Kümmel und Fenchel und hilft bei Magenbeschwerden. Es ist ideal für unterwegs oder zu Hause und lindert gelegentliche Unwohlsein, hilft bei der Entlastung des Magens und kann bei Übelkeit eingenommen werden. Es kann auch vor Flügen oder langen Autofahrten eingenommen werden.

- Lindert gelegentliches Unwohlsein
- Entlastung des Magens
- Gegen Übelkeit einnehmen.
- Bei schweren oder größeren Mahlzeiten griffbereit halten.
- Zur Beruhigung vor Flügen oder längeren Autoreisen einnehmen.
- hilft auch beim emotionalen “Verdauern”



WILDE ORANGE



Wildorange ist ein ätherisches Öl von doTERRA, das aus der Schale von Orangen durch Kaltpressen gewonnen wird. Es besitzt hautberuhigende Eigenschaften dank des hohen Anteils an Monoterpenen und ist bekannt für sein anregendes Aroma und seine reinigenden Eigenschaften. Wildorange kann bei der Erledigung von Aufgaben helfen und einen Energiekick geben. Es kann auch als Duftstoff, zur Massage oder in der Dusche verwendet werden. Die Orangen für das Öl stammen aus dem südlichen Brasilien, wo aufgrund des Klimas besonders hochwertige Zitrusfrüchte wachsen. Es braucht 154 Orangen, um eine Flasche mit 15 ml ätherischem Öl herzustellen.

- Nutze es in der hautpflegeroutine oder bei einer erfrischenden und belebenden Massage
- Es ist hervorragend im Diffuser um eine gute Stimmung zu schaffen
- ebenso perfekt in der Küche zum aromatisieren von Speisen und Getränken

PETAL DIFFUSER



Der doTERRA Petal Diffuser 2.0 ist ein benutzerfreundlicher Diffuser, der eine effektive Befeuchtung der Luft bedeutet. Er hat drei verschiedene Diffusereinstellungen und eine LED-Beleuchtung ist optional. Der feine Nebel eignet sich für bis zu 33 m² und der Diffuser ist stabil, leicht und geeignet für verschiedene Räume. Es wird empfohlen, sauberes Leitungswasser mit Raumtemperatur zu verwenden und 5-12 Tropfen doTERRA ätherischer Öle hinzuzufügen.

- Diffusereinstellungen: 2 und 6 Stunden kontinuierlich, 12 Stunden intermittierend (5 Minuten ein, 5 Minuten aus)
- LED-Beleuchtung optional
- bis zu 33 m²
- Schlicht, stabil, leicht und geeignet für verschiedene Räume



FRAKTIONIERTES KOKOSÖL



doTERRA Fraktioniertes Kokosöl ist ein natürliches Trägeröl, das schnell von der Haut aufgenommen wird und somit ideal für die topische Anwendung ist. Mit seinen pflegenden Eigenschaften bildet es eine Schutzbarriere, ohne die Poren zu verstopfen. Das Öl eignet sich hervorragend zur Behandlung von trockener oder rissiger Haut. Im Gegensatz zu anderen pflanzlichen Trägerölen hinterlässt es ein seidig glattes und nicht fettendes Hautgefühl.

Fraktioniertes Kokosöl ist vollständig löslich mit allen ätherischen Ölen. Es ist farb- und geruchlos und hinterlässt keine Flecken. Gönnen Sie Ihrer Haut die natürliche Pflege, die sie verdient.

- wenig fettend und zieht schnell ein
- perfekt auf ätherische Öle abgestimmt
- geruchsneutral!

VEGGIE CAPS



die pPflanzlichen Leer- Kapseln wurden speziell für die Anpassung an Ihre Bedürfnisse entwickelt und bieten eine bequeme und sichere Möglichkeit, die ätherische Öle von doTERRA innerlich einzunehmen

- bitte nur Öle mit Kennzeichnung einnehmen
- Kapseln sorgen dafür, dass ätherische Öle Schleimhautschonend und geschmacksneutral eingenommen werden können





Tropfen für Tropfen die Welt zu verändern – für dieses Ziel hat doTERRA große Anstrengungen unternommen. Wir können gewährleisten, dass jeder Schritt der Herstellung von ätherischem Öl – von der Aussaat der Samen bis zur Lieferung der ätherischen Öle – sorgfältig geplant ist. Uns liegt es am Herzen, dass alle Maßnahmen ergriffen werden, um Ihnen verantwortungsbewusst beschaffte,

gründlich getestete und qualitativ hochwertige ätherische Ölprodukte anzubieten.

Das doTERRA Essentials Introductory Booklet informiert neue Mitglieder über doTERRAs Mission: reine, wirksame und qualitativ hochwertige Öle anzubieten. Erfahren Sie auch, wie Sie selbst die wohltuenden Wirkungen der einzelnen doTERRA-Produkte in Ihrem Leben und für Ihre Familien nutzen können. Im Booklet finden Sie eine kurze Beschreibung zu jedem der ätherischen Öle, die wichtigsten Vorteile und Anwendungen, sowie einen Bogen mit Verschlussaufklebern, um Ihre Sammlung von ätherischen Ölen besser zu organisieren. Wenn Sie sich mit den umfangreichen Produktlinien von doTERRA vertraut machen, können Sie und Ihre Familie natürliche Lösungen für Alltagsprobleme finden und sich an einer verbesserten Gesundheit und mehr Wohlbefinden erfreuen.



EXKURS IN DIE WELT DER ÄTHERISCHEN ÖLE

In allen Monatslektionen erhältst du diverse Empfehlungen zu ätherischen Ölen sowie Rezepte und unterschiedliche Anwendungsgebiete. Was ätherische Öle aber genau sind und wie du sie sicher anwenden kannst, erfährst du heute hier.

Ätherische Öle sind flüchtige aromatische Verbindungen, entstanden durch Destillation oder Pressung von Pflanzenteilen. Jedes ätherische Öl hat eine einzigartige chemische Zusammensetzung, die seine Vorteile und Aromen beeinflusst. Die Verwendung von ätherischen Ölen ist tief in den Traditionen der Vergangenheit verwurzelt, da sie bereits für Aromatherapie, Körperpflege, Gesundheitspflege, religiöse Zeremonien und zur Nahrungszubereitung verwendet wurden. Also durchaus kein neuer Trend-



Es ist wichtig zu beachten, dass nicht alle ätherischen Öle gleichwertig hergestellt werden. Die Herstellungsmethode beeinflusst die Reinheit und Qualität des Öls. Die Destillation erfordert Präzision und Sorgfalt, um die Qualität des ätherischen Öls zu erhalten. DoTERRA arbeitet mit den höchsten Standards um diese Qualität bei jedem Produkt zu gewährleisten.

Sichere Verwendung von ätherischen Ölen

Alle Anwendungsmethoden sind sicher, wenn sie ordnungsgemäß durchgeführt werden. Eine oder mehrere Anwendungsmethoden können für eine Vielzahl von emotional und körperlich wohltuenden Anwendungen eingesetzt werden. Sie können als Einzelöle oder komplexe Mischungen verwendet werden, mithilfe folgender Methoden:

Topisch/Äußerlich

Die topische Anwendung ist eine sehr effektive Methode für die Verwendung von ätherischen Ölen. Da ätherische Öle ein niedriges Molekulargewicht aufweisen und fettlöslich sind, dringen sie leicht in die Haut ein. Sobald sie eingezogen sind, bleiben sie im Anwendungsbereich und wirken direkt an Ort und Stelle.

Auch wenn ätherische Öle leicht einziehen, gibt es viele Möglichkeiten, die Absorption zu verbessern. Durch eine Massage und der Verwendung eines Trägeröls kann die Aufnahme, insbesondere bei trockener oder schuppiger Haut, verbessert werden.

Um die Wahrscheinlichkeit für die Entstehung von Hautreizungen zu verringern, empfiehlt sich vor allem bei junger oder empfindlicher Haut die Verwendung eines Trägeröls (wie Fraktioniertes Kokosöl). Damit werden kraftvollere Öle verdünnt, besonders wenn ein Öl zum ersten Mal ausprobiert wird. Das empfohlene Verdünnungsverhältnis ist üblicherweise ein Tropfen ätherisches Öl zu drei Tropfen Trägeröl.



Es ist immer ratsam, mehrere kleine Mengen über den Tag verteilt zu verwenden anstatt einer einzigen hohen Dosis. Beginne mit der kleinstmöglichen Dosis (1–2 Tropfen). Eine topische Dosis kann je nach Bedarf alle 4–6 Stunden aufgefrischt werden. Da jeder Mensch einzigartig ist, variiert die Dosis bei jedem Menschen in Abhängigkeit von Größe, Alter und allgemeinem Gesundheitszustand.

Weitere effektive Methoden der topischen Anwendung sind Aromabäder, Kompressen mit ätherischen Ölen oder auch die Anreicherung von Lotionen und Cremes.

Sensible Stellen im Gesichtsbereich, wie um die Augen herum, das Innenohr, rissige, geschädigte oder anderweitig verletzte Haut sollten ausgespart werden.

Innerlich

Bestimmte ätherische Öle haben eine lange kulinarische Tradition und können zur Unterstützung von zahlreichen Gesundheitsaspekten eingesetzt werden. Wann immer du Zimt auf dein Porridge streust, eine Tasse Pfefferminztee trinkst oder frische Basilikumblätter auf deine Spaghetti gibst, konsumierst du flüchtige aromatische Verbindungen, die Bestandteile ätherischer Öle.

Ätherische Öle fügen Lebensmitteln zahlreiche gesundheitliche Vorteile sowie geschmackliche und aromatische Eigenschaften hinzu. In konzentrierter Form können ätherische Öle als Nahrungsergänzungen genutzt werden, um von ihren gesundheitlichen Vorteilen zu profitieren. Die innerliche Anwendung ist aufgrund der ausgeklügelten physiologischen Prozesse in unserem Körper eine sichere und effektive Anwendungsmethode.



Aromatisch/Diffused

Die einfachste, aber nicht weniger wirkungsvolle Anwendung von ätherischen Ölen ist es, sie direkt aus der Flasche, aus den Handflächen oder vernebelt durch einem Diffusor zu inhalieren.

Du kannst den Duft direkt aus dem Fläschchen auf dich wirken lassen, oder indem du ein bis zwei Tropfen in deinen Handflächen verreibst und anschließend die Hände um deine Nase platzierst. Nun kannst du das Aroma aus deinen Händen inhalieren und dein ganzes System damit stimulieren.

Eine schöne und auch zusätzlich auf deine Umgebung wirkende Methode ist es einen Diffuser mit Wasser und wenigen Tropfen deines Öles zu füllen, und so dich als auch dein Zuhause von den Vorteilen des ätherischen Öles,

Heiße Öle

Was sind heiße ätherische Öle? Es handelt sich um ätherische Öle, die verdünnt werden müssen, da sie auf der Haut ein heißes, manchmal brennendes Gefühl und bei innerer Einnahme ein würziges, brennendes Gefühl hervorrufen. Dies sind einige ätherische Öle mit enormen Vorteilen, die jedoch vor der Verwendung ein wenig Vorbereitung und Sicherheit erfordern. Ätherische Öle wie : Cassiaöl, Zimtrindenöl, Nelkenknospenöl, Geranienöl, Zitronengrasöl, Oreganoöl, Thymianöl.

Heiße ätherische Öle müssen bei topischer Anwendung im Verhältnis 10:1 mit fraktioniertem Kokosnussöl oder einem anderen Trägeröl verdünnt werden. Bewahre diese ätherischen Öle immer außerhalb der Reichweite von Kindern auf und konsultieren vor der Anwendung deinen Arzt, wenn du schwanger bist oder dich in ärztlicher Behandlung befindest.



SO SCHÖN, DASS WIR DICH BEGLEITEN DÜRFEN!



Kerstin Müller



Monika Tessmer

WWW.FULFILLED-TRIBE.COM

