

# 100 Ideen für dein

## Home Essentials Kit



- **Reinigung von innen:** 1 Tr. Lemon in einem Glas Wasser trinken, hilft dem Körper beim Säure-Basen-Ausgleich
- **Gerüche neutralisieren:** 5 Tr. Lemon auf einen Wattebausch geben und z.B. in den Kühlschrank, Schuhe oder Mülleimerboden legen
- **Stimmung heben:** 6 Tr. Lemon in Diffuser geben und in deiner Nähe diffusen
- **Halskratzen lindern:** 1 Tropfen Lemon mit 1 Teelöffel Honig einnehmen
- **Wäscheduft:** 5 Tr. Lemon auf den Trocknerball geben. Unangenehme Gerüche werden auf natürliche Weise entfernt
- **Kleber lösen:** Lemon auftragen, kurz warten und Klebereste entfernen
- **Kochen:** Lemon als Ersatz für Zitronensaft oder als Zugabe z.B. bei Smoothies
- **Früchte:** Lemon mit Wasser in Sprühflasche geben und Früchte einsprühen - bleiben somit frisch und bekommen extra Geschmack
- **Klarspüler:** hilft Fett&Schmutz zu entfernen und hinterlässt glänzende Gläser
- **Holzpolitur:** Olivenöl mit Lemon direkt auf ein Tuch geben und einreiben
- **Allzweckreiniger:** 70ml Essig+20 Tr. Lemon (+10 Tr. OnGuard) in Sprühflasche



- **Muskeln&Gelenke:** 3 Tr. Pfefferminz + 3 Tr. Lavendel + Trägeröl mischen und auf Gelenk einreiben. Die Mischung kühlt und pflegt.
- **Konzentration & Aufmunterung:** Während Autofahrt, Arbeit oder Schule das belebende Aroma von Pfefferminz direkt einatmen
- **Kopfschmerzen:** je 2 Tr. Pfefferminz auf Schläfen & Nacken reiben
- **Bauchgrummeln:** 1 Tr. Pfefferminz in ein Glas Wasser geben und trinken
- **Duschen/Baden:** 5 Tr. Pfefferminz an die Duschwand oder Badewanne tropfen. Durch den Wasserdampf bildet sich ein tolles Aroma.
- **Tief durchatmen:** Flasche öffnen und direkt daran riechen
- **Fieber:** 5 Tr. Pfefferminz mit Trägeröl verdünnt auf die Wirbelsäule einreiben
- **Nebenhölen:** 1 Tr. Pfefferminz auf den Daumen geben und an den Gaumen drücken
- **Herpes:** 1 Tr. Pfefferminz stündlich direkt drauf geben
- **Fußpflege:** Pfefferminz zu kalter Kompresse hinzufügen und Füße kühlen
- **Haarshampoo:** 1 Tr. Pfefferminz hinzufügen gegen Schuppen & Läuse

- **Entspannen/Schlafen:** Lavendel mit Trägeröl verdünnt Abends auf die Fußsohlen auftragen um in den Schlaf zu finden (auch für Kinder)
- **Ohrenschmerzen:** 2 Tr. Lavendel mit Olivenöl mischen und etwas erwärmen. Um das Ohr herum auftragen (nicht in das Ohr!)
- **Stiche/Bisse:** 1 Tr. Lavendel auftragen, lindert den Juckreiz & Entzündungen
- **Stimmungsschwankung:** 2 Tr. Lavendel in einer Kapsel einnehmen
- **Sonnenbrand/Hautpflege:** Lavendel mit Trägeröl vermischen und die Haut eincremen. Beruhigt die Haut und unterstützt den natürlichen Heilungsprozess
- **Kratzer:** 1 Tr. Lavendel auf den Kratzer auftragen, wirkt desinfizierend
- **Seife/Spülmittel:** Lavendel hinzufügen für antibakteriellen Effekt & Geruch
- **Unreine Haut:** 1 Tr. Lavendel direkt auftragen oder in Tagescreme mischen. Kontrolliert unerwünschte Talgproduktion und beugt Akne vor
- **Allergien/Atemwege:** 2 Tr. Lavendel auf Nacken & Brust einmassieren
- **Badewasser:** 5 Tr. Lavendel dem Badewasser zugeben. Für Kinder geeignet
- **Aftershave:** Nach dem Rasieren Lavendelöl mit Trägeröl gemischt auftragen



### **Achtung: Nicht innerlich einnehmen. Nach Nutzung Hände waschen.**

- **Wachstumsschübe:** Stark verdünnt mit Trägeröl vor dem Schlafen die Beine des Kindes einreiben
- **Muskelkater:** Deepblue vor&nach dem Sport verdünnt auf Muskeln einreiben
- **Verspannungen:** Mit Trägeröl verdünnt auf Schultern&Nacken einreiben
- **Kniegelenke:** Mit Trägeröl verdünnt auftragen. Es kühlt die Gelenke aber wärmt die Muskeln und lindert so gelegentliche Gelenk- oder Knochenschmerzen.
- **Blaue Flecken:** 1 Tr. DeepBlue auftragen, um Blutzirkulation zu unterstützen
- **Massage:** Mit Trägeröl verdünnt als Massageöl verwenden oder mit zum Masseur nehmen und diesen bitten, das Öl zu verwenden



### **Achtung: Sehr potentes & scharfes Öl, bitte immer verdünnen.**

- **Viren bekämpfen:** 1-2 Tr. Oregano in einer Kapsel einnehmen. Maximal 14 Tage lang. Wirkt wie natürliches Antibiotikum
- **Warzen:** 1 Tr. Oregano direkt auftragen. 10-14 Tage lang wiederholen
- **Wärme:** Stark verdünnt auf Hände&Füße einreiben, um den Körper zu wärmen
- **Verdauung:** 1 Tr. innerlich einnehmen. Unterstützt eine gesunde Mikrodarmflora und schafft ein Milieu, das uninteressant ist für Bakterien
- **Kochen:** 1 Tr. Oregano dem Gericht (z.B. Bolognesesoße) hinzugeben
- **Immunsystem:** 3 Tr. Oregano + 3 Tr. Onguard in den Diffuser geben, um das Immunsystem und die Abwehrkräfte zu stärken.



- **Erkältungszeit:** 6 Tr. OnGuard im Diffuser laufen lassen oder mit Trägeröl verdünnt auf die Wirbelsäule & Fußsohlen auftragen
- **Abwehrkräfte:** 2 Tr. OnGuard vorbeugend täglich in einer Kapsel einnehmen, z.B. bei Reisen mit Klimaanlage oder Infekten im Kindergarten
- **Desinfektion:** 2 Tr. OnGuard in Hände verreiben, ggfs. mit Wasser mischen
- **Auto-Duft:** 2 Tr. OnGuard ins Gebläse geben, hilft gegen abgestandene Luft
- **Zahnpflege/Aphten:** 1 Tr. OnGuard direkt mit auf Zahnpaste geben oder nach dem Zähneputzen 1 Tr. OnGuard mit Wasser als Mundspülung nutzen
- **Badewannenreiniger:** 5 Tr. OnGuard + 80g Backnatron
- **Ofenreiniger:** Backnatron, Wasser, OnGuard, Lemon direkt auftragen
- **Teppichreiniger:** 15 Tr. OnGuard + 150g Maisstärke vermischen und auf Teppich streuen, nach ca. 1 Std. absaugen
- **Sauberes Obst:** z.B. Apfelstücke in Wasser mit 1 Tr. OnGuard einlegen
- **Stimme weg:** 2 Tr. OnGuard in ein Glas Wasser geben, gurgeln & schlucken
- **Handseife pimpen:** 3 Tr. OnGuard deiner Handseife hinzugeben



### Achtung: Nicht innerlich einnehmen, bei Kleinkindern nicht nehmen

- **Husten/Reizhusten:** Verdünnt mit Trägeröl auf die Brust einmassieren und aus den Handflächen inhalieren
- **Schnupfen:** 1 Tr. Air dem Inhalator hinzufügen
- **Sportler:** Vor dem Sport mit Trägeröl verdünnt auf die Brust auftragen
- **Dampfbad:** 4 Tr. Air in eine Schüssel mit warmen Wasser geben, Handtuch über den Kopf und den Wasserdampf einatmen
- **Angstzustände:** Direkt aus der Flasche inhalieren um durchzuatmen
- **Frische-Kick:** 6 Tr. Air in den Diffuser geben und am Morgen diffusen



### Achtung: Nicht zu nah an den Augen auftragen

- **Durchfall/Verstopfung:** ZenGest mit Trägeröl verdünnen und im Uhrzeigersinn auf den Unterbauch reiben oder 2 Tr. innerlich einnehmen
- **Sodbrennen:** 2 Tr. ZenGest in einer Kapsel mit viel Wasser einnehmen
- **Verstopfte Nebenhöhlen:** 1 Tr. ZenGest pur auf die Nebenhöhlen auftragen
- **Reisekrankheit:** Beim Autofahren oder z.B. auf dem Boot direkt aus der Flasche einatmen, oder auf Handgelenke tropfen und daran
- **Darmvorgänge:** Zur Unterstützung vorsorglich ZenGest täglich einnehmen
- **Mundwasser:** Nach einer durchzechten Nacht 2 Tr. ZenGest mit Wasser mischen und als Mundwasser nutzen





- **Stimmung:** 1 Tr. Frankincense zusammen mit Honig oder in einer Tasse Tee einnehmen um die Stimmung zu stabilisieren
- **Entzündung:** 4 Tr. Frankincense in einer Kapsel einnehmen oder direkt auf die betroffene Stelle auftragen
- **Zellgesundheit:** 2 Tr. Frankincense täglich in einer Kapsel einnehmen
- **Blanke Nerven:** Direkt aus der Flasche inhalieren, hilft bei Angstzuständen
- **Anti Aging:** 1 Tr. Frankincense der Tagescreme hinzufügen und das Gesicht damit eincremen. Hilft bei Unreinheiten und Falten
- **Spröde Hände:** 1 Tr. Frankincense der Handcreme hinzufügen
- **Konzentration:** Je 1 Tr. Frankincense pur auf Schläfen & Nacken auftragen
- **Fuß- und Fingernägel:** Frankincense mit Trägeröl verdünnen und die Nägel damit einreiben, stärkt die Nägel und macht sie weniger brüchig
- **Muskelkater:** Heisse Wickel mit Frankincense auflegen
- **Entspannung:** 5 Tr. Frankincense dem Badewasser hinzufügen
- **Körperpflege:** Frankincense zu Bodylotion hinzufügen



- **Haarpflege:** 2 Tr. Tea Tree dem Shampoo hinzufügen, beugt Schuppen vor und kräftigt das Haar
- **Rasierbrand:** Je nach Hautregion Menge an Tea Tree mit Trägeröl mischen und auftragen um Hautirritationen vorzubeugen
- **Immunsystem:** 2 Tr. Tea Tree täglich in einer Kapsel einnehmen
- **Nagelpflege:** Tea Tree nach dem Duschen für saubere Nägel auftragen
- **Abwehrkräfte:** Tea Tree mit Trägeröl vermischen und auf die Fußsohlen auftragen, um die Abwehrkräfte zu stärken
- **Hautreizungen:** 1-2 Tr. Tea Tree pur auf die betroffene Stelle auftragen
- **Raumluft reinigen:** 6 Tr. Tea Tree in den Diffuser geben
- **Frische Wäsche:** 2 Tr. Tea Tree mit in das Waschmittel geben, um miefende Gerüche zu vermeiden
- **Pilzinfektion:** Tea Tree gezielt innerlich oder äußerlich anwenden
- **Matratzendesinfektion:** Tea Tree mit Wasser mischen und besprühen
- **Erste Hilfe:** Tea Tree verdünnt bei Abschürfungen & Kratzern auftragen

Viel Spaß beim Ausprobieren :)

Wenn du noch Fragen hast, bei welchen dir dein Berater nicht weiter helfen kann, schreibe uns gerne eine Email an [doterra@frauherz.de](mailto:doterra@frauherz.de)

Bitte beachte: Dies sind alles nur Vorschläge, die auf unseren eigenen Erfahrungen und ausschließlich auf den Produkten von doTERRA beruhen. Bei gesundheitlichen Beschwerden kontaktiere bitte einen Arzt, vor allem während Schwangerschaft & Stillzeit.

# Diffuser und Roll-On

## Mischungen

### Diffuser

- Klare Luft:** 4 Tr. OnGuard, 4 Tr. Lemon, 2 Tr. Frankincense
- Immunboost:** 5 Tr. Lemon, 3 Tr. OnGuard, 3 Tr. TeaTree, 2 Tr. Frankincense
- Klarer Kopf:** 4 Tr. Lavendel, 4 Tr. Pfefferminz
- Gute Atmosphäre:** 4 Tr. Lemon, 3 Tr. On Guard, 2 Tr. Frankincense
- Bye Bye Viren:** 3 Tr. Lemon, 3 Tr. Pfefferminz, 2 Tr. On Guard, 2 Tr. Oregano
- Verdauungssupport:** 4 Tr. ZenGest, 4 Tr. Lavendel
- Konzentration:** 3 Tr. Pfefferminz, 3 Tr. Lemon, 1 Tr. Frankincense
- Saisonaler Support:** 3 Tr. Pfefferminz, 3 Tr. Lemon, 3 Tr. Lavendel
- Frühlingsgefühle:** 5 Tr. Lemon, 5 Tr. Pfefferminz
- Reinigung:** 3 Tr. OnGuard, 3 Tr. Lemon 2 Tr. Oregano

### Roll-On

- Haut Support:** 5 Tr. Lavendel, 5 Tr. Frankincense, 5 Tr. Tea Tree
- Kopfdruck:** 8 Tr. Pfefferminz, 4 Tr. Lavendel, 4 Tr. Frankincense
- Saisonaler Support:** 5 Tr. Lemon, 5 Tr. Lavendel, 5 Tr. Pfefferminz
- Gute Nacht:** 10 Tr. Frankincense, 10 Tr. Lavendel
- Immunboost:** 5 Tr. OnGuard, 5 Tr. Frankincense, 3 Tr. Tea Tree, 2 Tr. Oregano
- Frei Atmen:** 10 Tr. Air, 5 Tr. Frankincense, 5 Tr. Lemon
- Muskelentspanner:** 10 Tr. DeepBlue, 5 Tr. Frankincense
- Bauchgrummeln:** 10 Tr. ZenGest, 10 Tr. Lavendel
- Halsberuhigung:** 8 Tr. Frankincense, 5 Tr. Lemon, 3 Tr. On Guard
- Wellnesstempel:** 5 Tr. Pfefferminz, 5 Tr. Lavendel