



Dani's Doterra Guide

Diffuser Mischungen



DIFFUSER-MISCHUNG

Freie Atmung

2 Tr. Melaleuca
2 Tr. Pfefferminz
2 Tr. Lemon
2 Tr. Oregano

@dani_liveandlove

DIFFUSER-MISCHUNG

Chill/Relax

4 Tr. Lavendel
2 Tr. Frankincense

@dani_liveandlove

Saisonelle Herausforderung

2 Tr. Air
4 Tr. Pfefferminz
5 Tr. Lavendel
2 Tr. Lemon

Konzentration



5 Tr. Pfefferminz
3 Tr. Lemon
2 Tr. Frankincense

DIFFUSER-MISCHUNG

Raumluft reinigen

7 Tr. On Guard

DIFFUSER-MISCHUNG

Rock on

7 Tropfen Wild Orange
3 Tropfen Weihrauch

@dani_liveandlove

DIFFUSER-MISCHUNG

Schlaf gut

3 Tr. Lavendel
3 Tr. Lemon

@dani_liveandlove

DIFFUSER-MISCHUNG

Gute Reise

3 Tropfen Ingwer
2 Tropfen Pfefferminz

@dani_liveandlove

Wespenabwehr



Gib je 2 Tropfen Pfefferminz, Lavendel und Lemongrass in den Diffuser oder verteile die Öle direkt auf dem Tisch

@dani_liveandlove

DIFFUSER-MISCHUNG

Relax MBM

5 Tropfen Lavendel
5 Tropfen Weihrauch

@dani_liveandlove

DIFFUSER-MISCHUNG

Immununterstützer

3 Tr. Zitrone
3 Tr. Pfefferminz
3 Tr. Lavendel

@dani_liveandlove

Roll on Mischungen



saisonelle Herausforderung

2 Tr. Lavendel
2 Tr. Lemon
2 Tr. Pfefferminz



10ml Rollon mit fraktioniertem Kokosöl auffüllen

@dani_liveandlove



Blasenentzündung

Lemongrass in einem Rollon
verdünnen und auf den Bauch
auftragen.



@dani_liveandlove



Durchatmen

je 10 Tr.
-Frankincense
-Air
-Lime



10ml Rollon mit fraktioniertem Kokosöl auffüllen, bei
Kindern auf die Dosierung achten!

@dani_liveandlove



Ruhe und Wohlbefinden

4 Tr. Lavendel
4 Tr. Lime
2 Tr. Spearmint



10ml Rollon mit fraktioniertem Kokosöl auffüllen

@dani_liveandlove



Nagelserum

Jeweils 10 Tr.
-Frankincense
-Lemon
-Myrrh



10ml Rollon mit fraktioniertem Kokosöl auffüllen und
Nägel und Nagelhaut auftragen

@dani_liveandlove



Tschüss Husten

je 10 Tr.
-Frankincense
-Air
-Lime



10ml Rollon mit fraktioniertem Kokosöl auffüllen, bei
Kindern auf die Dosierung achten!

@dani_liveandlove



Beruhigung für Mamas

10 Tr. Ylang Ylang
10 Tr. Lavendel
10 Tr. Bergamot



10ml Rollon mit fraktioniertem Kokosöl auffüllen

@dani_liveandlove



Kopf druck...

3 Tr. Frankincense
3 Tr. DeepBlue
3 Tr. Lavendel
3 Tr. Pfefferminz



10ml Rollon mit fraktioniertem Kokosöl auffüllen

@dani_liveandlove



Grippe BOMBE

10 Tr. Frankincense
10 Tr. Lemon
10 Tr. Oregano
10 Tr. On Guard
10 Tr. Teebaum



10ml Rollon mit fraktioniertem Kokosöl auffüllen und
alle 2-3 Str. auf die Fußsohlen und Wirbelsäule
auftragen und einmassieren. Bei Kindern unbedingt
auf die Dosierung achten!

@dani_liveandlove



Immununterstützung

10 Tr. Frankincense
10 Tr. Lemon
10 Tr. Oregano
10 Tr. On Guard
10 Tr. Teebaum



10ml Rollon mit fraktioniertem Kokosöl auffüllen und
alle 2-3 Str. auf die Fußsohlen und Wirbelsäule
auftragen und einmassieren. Bei Kindern unbedingt
auf die Dosierung achten!

@dani_liveandlove



Make up entferner

5 Tr. Frankincense
5 Tr. Lavendel



10ml Rollon mit fraktioniertem Kokosöl auffüllen

@dani_liveandlove

Roll on Mischungen für Kinder

Dani's Live & Love
WELCOME TO MY M-I-N-D

 **Kinder Rollon** (ab 6 Jahre)

zur *Beruhigung*
3 Tr. Frankincense
2 Tr. Lavendel

Wenn das *Bäuchlein zwicket*
10 Tr. Zen Gest

Unterstützung der *Wachstumsphase*
10 Tr. Deep Blue

10 ml Rollon mit FCO auffüllen



@dani_liveandlove

 **Kinder Rollon** (ab 6 Jahre)

für die *Ohren*
1 Tr. Lavendel
1 Tr. Basilikum

"*AUA*"
3 Tr. Lavendel
3 Tr. Teebaum
3 Tr. Frankincense

10 ml Rollon mit FCO auffüllen



@dani_liveandlove

 **Kinder Rollon** (ab 6 Jahren)

Immununterstützer
3 Tr. On Guard
3 Tr. Teebaum
3 Tr. Frankincense

Konzentration
1 Tr. Lemon
3 Tr. Pfefferminz

10 ml Rollon mit FCO auffüllen



@dani_liveandlove

 **Kinder Rollon** (ab 6 Jahre)

saisonneller Schutz
1 Tr. Teebaum
1 Tr. Majoran

Freie Atmung
3 Tr. Air
3 Tr. Lavendel

wenn der Hals kratzt
1 Tr. Zitrone
1 Tr. Majoran

Temperaturregler
2 Tr. Pfefferminze

10 ml Rollon mit FCO auffüllen



@dani_liveandlove

DIY Klarspüler



Du benötigst:
300ml Alkohol
200ml Wasser
80 g Zitronensäure
5 Tropfen Lemonöl

1. Fülle die verschiedenen Zutaten in eine leere Flasche. Mische dabei erst das Wasser mit der Zitronensäure
2. Die Flasche gut verschließen und durchschütteln
3. Jetzt gibst du den Alkohol und das Lemonöl dazu
4. Vor jeder Anwendung einmal gut durchschütteln. Fertig

Wichtig! Bitte vorsichtig damit umgehen und darauf achten, dass sie nicht in Kinderhände gelangen!!!

@dani_liveandlove

Weichspüler

Du benötigst:
1 Liter Glasflasche
5 Esslöffel Zitronensäurepulver oder weißer Essig
20 Tr. Teebaumöl
20 Tr. ätherisches Öl nach Wahl
1 Liter Wasser



Fülle das Wasser mit der Zitronensäure in die Glasflasche. Träufel das ätherische Öl und das Teebaumöl dazu. Warte, bis sich die Zitronensäure aufgelöst hat.

Kräftig durchschütteln.

Eine Verschlusskappe reicht pro Waschgang.

LAVENDEL BERUHIGT UND HilFT BEIM EINSCHLAFEN, PERFEKT FÜR BETTWÄSCHE UND NACHTHEMD. MINZE BELEBT UND ERFRISCHT. LEMON, WILDORANGE UND MANDARINE HELLEN DIE STIMMUNG AUF. BERGAMOTTE ERFRISCHT.

Waschmittel

Du benötigst:
40 gr Waschsoda
30gr Kernseife
2 Liter Wasser
4 Esslöffel Zitronensäure
5 Tr. ätherisches Öl nach belieben



Zerkleinere die Kernseife mit einer Raspel oder Reibe. Gebe die Seife mit Waschsoda in einen Topf. Koche das Wasser im Wasserkocher oder einem zweiten Topf auf. Gieße es über die Zutaten und rühre das Gemisch solange kräftig durch, bis sich alle Bestandteile aufgelöst haben.

Abkühlen lassen!

Zum Schluss wird die Zitronensäure und das ätherische Öl dazu gefügt.

Waschmaschine reinigen



mit LEMON ÖL

Lass eine Mischung aus Zitronenöl, Backpulver, Essig und Wasser durch deine leere Waschmaschine auf der 90 Grad laufen, um Schimmel und Schmutzreste zu lösen. Schrubbe alles Überflüssige mit einem Schwamm weg...

DIY

Badreiniger

mit Lemon Öl



Du benötigst:
-500ml Glasprühflasche
-500ml lauwarmes Wasser
-50-60 g Zitronensäure
-1 Tl Spüli oder Flüssigseife
-ca 10 Tr. Lemonöl
-ggf eine halbe Zitronenschale

Vermische das lauwarme Wasser mit der Zitronensäure, bis sie sich ganz aufgelöst hat. Fülle dann die Mischung in die Sprühflasche und gib das Lemonöl und das Spüli hinzu.

Vor jedem Gebrauch gut schütteln!

WC Taps



Du benötigst:
300 g Natron
90 g Zitronensäure
ca 20 Tropfen Lemon oder Lemongras Wasser aus einer Sprühflasche



Alle Zutaten vermischen und in Silikonförmchen geben. Über Nacht trocknen lassen. Bitte taste dich ganz langsam mit dem Wasser vor. Du benötigst nur ein paar Spritzer Wasser, sonst schäumt es!

@dani_liveandlove

"Wenns mal wieder juckt Spray"



2 Tr. Clove, 2 Tr. Teebaum und 2 Tr. Lebensbaum mit destilliertem Wasser in eine 200ml Glassprühflasche geben und täglich anwenden.

Gute-Nacht-Spray

mit Lavendel Öl

Du benötigst:
-40 ml geruchsneutralen Alkohol z.B. Wodka
-60 ml destilliertes oder abgekochtes Wasser
-30 Tr. Lavendelöl
-leere Glassprühflasche mit mindestens 100ml Fassungsvermögen



Wasser und Alkohol in die Sprühflasche füllen. Lavendelöl dazu tropfen. Sprühflasche verschließen und kräftig schütteln, vor jeder Anwendung erneut aufschütteln.

FÜR KINDER KANNST DU AUCH NUR DESTILLIERTES WASSER NEHMEN!

Raumduft



Du benötigst:
-Glasflasche mit möglichst engem Hals
-5-10 Bambusstäbchen
-200ml geruchsneutrales Pflanzenöl (fraktioniertes Kokosöl)
-10-15 T. ätherisches Öl nach Wahl (Lavendel, WildOrange, Jasmin)

Fülle das Pflanzenöl in den Glasbehälter. Das Öl ist die Basis für den Duft. Gib das ätherische Öl dazu. Beginne lieber mit weniger Tropfen, denn die ätherischen Öle können sehr intensiv sein. Tauche die Stäbchen nun mit dem anderen Ende in das Duftöl. Mit der Zeit zieht das Duftöl durch die Stäbchen in den Raum und lässt ihn dezent duften.

Anti-Kalk Reiniger

mit Lemon oder Teebaumöl

Du benötigst:
500ml Glassprühflasche
500ml lauwarmes Wasser
1 EL Zitronensäure
1 EL Spülmittel
2 EL Taffelessig
ca 10 Tr. ätherisches Öl (Lemon oder Teebaumöl)



1. Zitronensäure in warmen Wasser auflösen
2. Spülmittel mit Hilfe eines Trichters in die Sprühflasche füllen
3. Essig hinzugeben
4. Zitronensäure-Wasser-Gemisch ebenfalls in die Flasche füllen
5. Nach Wunsch Lemon oder Teebaum hinzufügen und alles gutschütteln.

doTERRA Home Essentials - Einsteiger Set

Antioxidantien, Nagelprobleme, Immunsystem, Atemweg		
		Ohren, Nägel, Haut, Wunden
Reinigung, Detox, Stimmungsaufhellend, Pollensaison		
		Haut, Zellfunktion, Entspannung, Nervensystem
Immunsystem, Grippezeit, Desinfizierend		
		Schlaf, Beruhigend, Pollensaison, Wunden, Stiche, Alleskönner
Verspannungen, Atemwege, Pollensaison, Konzentration		
		Verdauung, Magen, Nebenhöhlen
Atemwege, Pollensaison		
		Verspannung, Sport, Muskeln

Way to use

5 Ways TO USE LEMON

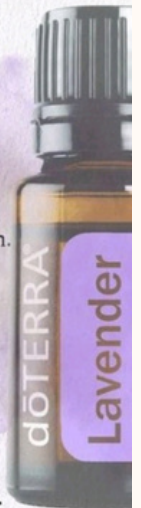
1. Verwende 1-2 Tr. um Kaugummi, Klebe-Reste oder Stiftspuren von den meisten Oberflächen zu entfernen.
2. Gebe 1 Tr. in dein Wasser um dein Getränk zu erfrischen und deinen Basenhaushalt zu unterstützen.
3. Gebe 5 Tropfen in eine Sprühflasche, die du mit Wasser füllst, um Tische, Ablagen und andere Oberflächen zu reinigen.
Funktioniert auch für die Reinigung von Obst und Gemüse.
4. Gebe 1-2 Tr. auf einen Trocknerball oder in die Waschmaschine, um deiner Kleidung einen frischen Duft zu verleihen.
5. Atme 1 Tr. zwischen deinen Händen, um dich in energielosen Momenten zu fokussieren und motivieren.



5 Ways TO USE

LAVENDER

1. Gebe 1-2 Tr. verdünnt mit Kokosöl, auf deine Brust, Füße, Pulspunkte um dich in stressigen Momenten zu unterstützen.
2. Verteile ein paar Tropfen auf deinem Kissen oder Bettbezug um eine entspannte Nacht zu unterstützen.
3. Gebe 1 Tr. mit in deine Gesichtscreme um Hautunreinheiten zu entspannen.
4. Gebe 1-2 Tr. verdünnt mit Kokosöl, auf einen Sonnenbrand um Feuchtigkeit und Linderung zu spenden.
5. Bei Blutungen und offene Verletzungen, gebe 1 Tr. auf die Stelle um die Linderung zu unterstützen.



5 Ways TO USE

AIR

1. Trage doTERRA Air auf die Brust auf, um die beste Wirkung zu erzielen: Es kühlt, belebt und unterstützt eine freie Atmung.
2. Um einen ruhigen Schlaf zu fördern, kannst du die Mischung auf die Fußsohlen auftragen. (Auch für Kinder)
3. Trage vor dem Sport 1-2 Tr. auf die Brust auf, um einen tiefer Atmen zu unterstützen.
4. Um bei Erkältung & Schnupfen, Nachts den Atem zu unterstützen, diffundiere AIR & LAVENDEL.
5. Für einen energievollen Einstieg in den Tag, gebe 1-2 Tr. auf dein Boden deiner Dusche und lass dich vom frischen Duft bedampfen.



5 Ways TO USE PEPPERMINT

1. Gebe 1 Tropfen in den Nacken und Schulterpartie. Für ein erleichtertes und freieres Wohlbefinden.
2. Wenn du dich überhitzt fühlst, gebe 1 Tropfen in eine Sprühflasche um deinen Körper ab zu kühlen.
3. Gebe 1 Tropfen auf die Brust um dich in emotionalen Momente mit deinem Herzen zu verbinden und es für dich zu öffnen.
4. In Kombination mit Lavendel & Lemon eine tolle Unterstützung in erschöpfenden Phasen. Diffundiert oder auf den Fußsohlen.
5. Gebe 1 Tropfen in 1 Liter Wasser für einen erfrischenden Geschmack in deinem Getränk.



5 Ways TO USE

ON GUARD

1. Gebe 5-10 Tr. zu deinem Wischwasser, fürs säubern deiner Böden.
2. Gebe 2-3 Tr. in deine Veggie Cap., als Unterstützung für deine Immunhelfer.
3. Kombiniere es mit fraktioniertem Kokosöl für eine natürliche Handreinigung
4. Verwende 1-2 Tr. in deinem Mundwasser zum ausspülen & gurgeln nach dem Zähneputzen.
5. Diffusiere 3-4 Tr. um deine Zimmerluft vor schädlichen Stoffen zu schützen



5 Ways TO USE

TEA TREE

1. Teebaumöl hat eine unterstützende Wirkung auf unser Immunsystem, gebe daher 1-2 Tr. in eine leere Kapsel, für deinen täglichen Immunboost.
2. Für saubere und gesunde Nägel nach dem Duschen auf Finger- und Fußnägel auftragen
3. Bei gelegentlichen Hautreizungen 1-2 Tropfen auf die betroffene Stelle auftragen.
4. Die Diffusion von Melaleuca hat eine reinigende und erfrischende Wirkung auf die Raumluft.
5. Gebe ein 1-2 Tr.mit in dein Shampoo für festes, frisches und gut aussehendes Haar.



5 Ways TO USE

OREGANO

1. Eine tolle emotionale Unterstützung für "Nicht Anhaftung", loslassen und Demut .
2. Geben 1 Tr. des Öls anstelle von Oregano Gewürz zu Pasta-, Pizzasauce, auf einen Braten oder Salat. (1 Tr. reicht vollkommen, gerne auch weniger)
3. Als natürliche Begleitung dient es uns auch für: Candida, Darmparasiten, Grippe, Erkältung, Warzen, Hier am besten 1-2 Tr. in einer Kapsel für die innerliche Einnahme.
4. Um Loslös Prozesse zu unterstützen, 1-2 Tr. mit Trägeröl vermischen und auf die Fußsohlen massieren
5. Kombiniere es mit Pfefferminzöl & einem Trägeröl und erhalten ein wärmendes Massageöl.



5 Ways TO USE

ZENGEST

1. Darm- und Bauchbeschwerden lindern. Massiere 1-2 Tr. auf deinem Unterbauch ein.
2. Blähungen lindern: Gebe 2 Tr. in ein Glas Wasser zum Trinken.
3. Sodbrennen lindern: Gebe 1 Tr. auf die untere Vorderseite des Halses oder trinke 2 Tr. im Glas Wasser
4. Übelkeit / Reisekrankheit lindern: 2 Tr. in ein Wasser Shot Glas und trinken.
5. Freie Nase bei Erkältung: Gebe 1 Tr. auf deine Fingerspitzen und tupfe sie höhe der Nebenhöhlen in deinem Gesicht.
(Achtung! Nicht zu Nahe an die Augen)



5 Ways TO USE

DEEP BLUE

1. Wachstumsschmerzen: 3 Tr. Sibirian Fir, 3 Tr. Peppermint, 4 Tr. Deep Blue
2. Muskelkater: 3 Tr. Frankincense, 4 Tr. Deep Blue, 4 Tr. Lemongrass
3. Spannung im Kopf: 3 Tr. Frankincense, 2 Tr. Deep Blue, 3 Tr. Lavendel, 3 Tr. Peppermint
4. Krämpfe: 3 Tr. Clary Sage, 4 Tr. Deep Blue, 3 Tr. Peppermint
5. Gelenksunterstützung: 3 Tr. Frankincense, 4 Tr. Deep Blue, 4 Tr. Lavendel

MISCHUNGEN JEWEILS IN EINEN 10 ML
ROLL-ON TRÄUFELN & MIT FCO AUFFÜLLEN



5 Ways TO USE

WEIHRUCH

1. Füge 1 Tr. zu deiner Tagescreme hinzu um deiner Haut einen frischen Glow zu geben.
2. Reibe 1-2 Tr. in den Nacken um dein Gefühl des Wohlbefindens und um dein Immunsystem zu fördern
3. Tropfe 1-2 Tropfen in eine leere Kapsel um die gesunde Zellfunktion zu unterstützen.
4. Mische 1-2 Tr. in deine Handcreme um sanfte Haut zu fördern.
5. Diffusiere entweder alleine oder mit z.B. Wild Orange um deine Stimmung zu heben.



Diffuser reinigen

1. Schalte den Diffuser aus
2. Fülle den Wasserbehälter zur Hälfte mit Wasser
3. Gib 10 Tropfen reinen weißen Essig hinein.
4. Schalte ihn ein und lasse ihn 10 Minuten laufen, damit sich der Essig darin verteilt.
5. Entleere den Wasserbehälter vollständig
6. Tauche ein Wattestäbchen oder Pad in weißen Essig und wische die Ränder des Wasserbehälters und Ultraschallnebelchip ab.
7. Spüle den Wasserbehälter mit sauberem Wasser
8. Wische den Behälter mit einem trockenen Tuch aus und lasse ihn an der Luft trocknen, bevor du ihn erneut verwendest.

Sichere Anwendung

**Achte auf die sparsame und richtige Dosierung!
Verwende nur geprüfte und naturreine ätherische Öle!
Ätherische Öle dürfen nicht auf den Schleimhäuten oder in den
Gehörgang gelangen!**

**Wenn beim Auftragen mit ätherischen Ölen Rötungen auftreten
sollten, dann trage ein Trägeröl z.B Mandelöl auf die betroffene Stelle
auf. Wasser verdünnt nämlich ätherische Öle nicht!**

**Befolge alle Anwendungshinweise auf den Hersteller Etiketten!
Zitrusöle sind photosensitiv, das heißt, dass direkte
Sonneneinstrahlung an diesen Stellen für die Dauer von ca 12-24
Stunden vermieden werden sollen. Trage es deshalb in der Nacht auf
oder wenn keine Sonne scheint!**

**Ätherische Öle ersetzen keinen Arzt oder Heilpraktiker!
Lass dich fachkundlich beraten – zum Beispiel von mir!
Für Babys, Kleinkinder, Schwangere, stillende Mütter gelten
besondere Sicherheitshinweise in der Anwendung. Informiere dich
bitte!**

**Wenn du dich in ärztlicher Behandlung befindest, konsultiere
deinen Arzt bevor du ätherische Öle verwendest.**