



MEIN ÖL-HANDBUCH

.....

Daily use of essentiell oils

Wie mich die ätherischen Öle im Alltag
unterstützen



Emotionen

PEPPERMINT

Pfefferminz bringt Freude und Frohmut in Herz und Seele. Es belebt Körper und Geist und erinnert uns daran, dass das Leben glücklich sein kann und dass wir uns nicht von Angst kontrollieren lassen sollten.

Pfefferminz hebt uns für eine kurze Atempause raus aus emotionalen Prozessen. Die Kraft der Pfefferminze kann in Zeiten der Entmutigung oder Verzweiflung am meisten gefühlt werden.

Für ein leichtes Herz

TOP 5 ANWENDUNGEN

1

KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE

1 Tropfen auf die Schläfen und den Scheitelansatz geben (auf die Augen achten)

2

VERDAUUNGSPROBLEME

Trinke 1-2 Tropfen Pfefferminz in Wasser oder massiere es direkt auf deinen Bauch

3

ASTHMA UND ERKÄLTUNGEN

Gib 2 Tropfen zusammen mit etwas Trägeröl auf deine Brust und auf die Lungenakkupunkturpunkte auf den Füßen. Diffuse es im Raum.

4

SCHLECHTER ATEM

Gib dir einen Tropfen auf den Finger und nimm es in den Mund. Du kannst dir auch eine Spüllösung mit Wasser machen.

5

FIEBER

Gib 1-2 Tropfen auf den Rücken und den Nacken.

REZEPTE MIT PFEFFERMINZ

Spannungen entlasten



- 10 Tropfen Pfefferminz
- 10 Tropfen Eukalyptus
- Fraktioniertes Kokosöl

Gib alle Öle in einen 10 ml Roll On und fülle es mit fraktioniertem Kokosöl auf. gut schütteln. Trage es auf Schläfen, Nacken und Schulter auf.

Leichter-Atem-Salbe



- 12 Tropfen Pfefferminz
- 12 Tropfen Tea Tree
- 12 Tropfen Weihrauch (Frankincense)
- 2 Esslöffel Sheabutter

Schmelze die Sheabutter und sobald sie geschmolzen ist, gib die Öle hinzu. Gib die Mischung in ein Glas. Gebe die Salbe auf deine Brust für eine entspannte Atmung.



Emotionen

LAVENDEL

Lavendel hilft dabei, sich verbal auszudrücken und den Geist zu beruhigen. Insbesondere beruhigt es die Unsicherheit, die man fühlt, wenn man seine eigene Wahrheit spricht. Menschen die Lavendel brauchen, verstecken sich in ihrem Innern und blockieren ihren Selbstausdruck. Lavendel ermutigt emotionale Aufrichtigkeit und besteht darauf, dass man seine innersten Gedanken und Wünsche ausspricht.

Kommunikation und Beruhigung

TOP 5 ANWENDUNGEN

1

STRESS UND ANSPANNUNG

Gib einen Tropfen auf deine Schläfen und diffuse es im Raum

2

SCHLAF

Gib 2 Tropfen auf deine Fusssohlen und Schläfen und diffuse es im Schlafzimmer.

3

HAUTIRRITATIONEN UND SONNENBRAND

Gib 1-2 Tropfen in etwas Trägeröl und gib es auf die betroffenene Hautstellen.

4

ALLERGIEN UND HEUSCHNUPFEN

Gib 1 Tropfen für 30 Sekunden unter deine Zunge und spüle es dann mit Wasser runter.

5

SCHNITTE, SCHRAMMEN, NARBEN

Gib 1 Tropfen Öl auf Verletzungen und Narben jeder Art. Kann auch auf blutende Wunden aufgetragen werden.

REZEPTE MIT LAVENDEL

Schlaf-Massage-Mischung



- 2 Tropfen Lavendel
- 1 Tropfen römische Kamille
- 5 ml Fraktioniertes Kokosöl
- 25 ml Arganöl

Gib alles in eine Tropfpipetten-Flasche und schüttele es gut durch. Nutze es für eine entspannte Massage für Babys und andere Familienmitglieder. Massiere den Rücken oder die Füße.

Gesichts-Maske



- 4 Tropfen Lavendel
- 1 Tropfen Lemon
- 1 EL Naturjoghurt
- 2 TL Honig

Mische alle Zutaten und gib die Maske auf deine gereinigte Haut. Lass sie 20 Minuten einwirken und wasche sie dann mit warmen Wasser ab.



Emotionen

LEMON

Lemon regt den Geist an und fördert die Konzentration. Die Zitrone unterstützt den Körper, aber sie hat auch eine große Wirkung auf mentaler Ebene. Zitrone unterstützt Kinder, die sich in der Schule schwertun. Sie lehrt Menschen mental präsent zu sein, indem sie sich auf eine Sache nach der anderen konzentrieren. Die Zitrone vertreibt Verwirrung und schafft Klarheit. Zitrone beruhigt Ängste und Unsicherheit und stellt Selbstvertrauen wieder her.

Fokus

TOP 5 ANWENDUNGEN

1

ENERGIE

Inhaliere einen Tropfen Öl aus deinen Handflächen.

2

ENTGIFTUNG

Trinke 1-3 Tropfen im Wasser oder trage sie auf deine Fußsohlen auf.

3

ETIKETTEN, PERMANENT MARKER

Entferne Klebe-Etiketten von Flaschen und Gläsern und entferne Permanentmarker mit 1-2 Tropfen und einem sauberen Tuch.

4

HALSSCHMERZEN

Nimm 1-2 Tropfen mit 1 TL Honig ein.

5

HAUSHALTSREINIGER

Gib einige Tropfen in eine Sprühflasche und fülle sie mit Wasser auf.

REZEPTE MIT LEMON



Energie-Bad

- 1 Tropfen Lemon
- 3 Tropfen Grapefruit
- 2 Tropfen Lime (Limette)
- 1 EL Jojobaöl (oder anderes)

Gib alle Öle in warmes Wasser für ein belebendes Bad. Hinterher fühlst du dich energetisiert und frisch.



Glow-Skin-Serum

- 8 Tropfen Lemon
- 4 Tropfen Sandelholz
- 30 ml Trägeröl

Mische alles zusammen in eine Glasflasche mit Tropfpipette. Gib ein paar Tropfen des Serums auf die noch feuchte Haut und massiere es sanft ein.



Emotionen

TEA TREE

Teebaumöl hat eine besonders reinigende Kraft. Es löst negative energetische Belastungen und befreit von Abhängigen und parasitären Beziehungen. Diese toxischen Beziehungen können mit Menschen, Mikroorganismen oder spirituellen Wesen bestehen. Teebaum hilft solche Verbindungen zu beenden und Platz für neue, gesunde Verbindungen zu schaffen. Es ermutigt uns alle Formen von Selbstverrat aufzugeben. Teebaum unterstützt Menschen bei Reinigungspraktiken und hilft dabei toxische Rückstände freizusetzen.

Energetische Grenzen

TOP 5 ANWENDUNGEN

1

EKZEME UND HAUTAUSCHLÄGE

Gib 1-2 Tropfen auf betroffene Körperstellen

2

SCHUPPEN

Füge 2 Tropfen deinem Shampoo hinzu

3

AKNE UND PICKEL

Gib einen Tropfen auf die betroffene Stelle

4

MANDELENTZÜNDUNG

Gib 2 Tropfen ins Wasser und gurgle damit. Gib 1-2 Tropfen außen auf deinen Hals auf.

5

HERPES

Gib einen Tropfen auf die betroffene Stelle

REZEPTE MIT TEA TREE

Pickel-Ade Maske

- 2 Tropfen Tea Tree
- 2 EL Aloe Vera-Gel
- 1 Teelöffel fraktioniertes Kokosöl

Mische alle Zutaten bis sie gut vermischt sind und gib eine dünne Schicht vor dem Schlafengehen auf dein Gesicht. Wasche es am nächsten morgen mit warmen Wasser ab.

Yoga-Matten-Reinigungs-Spray

- 6 Tropfen Tea Tree
- 3 Tropfen Weihrauch
- 3 Tropfen Lemongrass

Gib alle Öle in eine Sprühflasche und fülle den Rest mit Wasser auf. Gut schütteln.



Emotionen

WEIHRAUCH (FRANCINSENSE)

Weihrauch offenbart Betrug und falsche Wahrheit. Es ermutigt die Menschen Lügen und Negativität loszulassen. Das Öl hilft, neue Perspektiven zu sehen, die auf Licht und Wahrheit beruhen. Dieses Öl enthüllt die Wahrheit durch die Verbindung der Seele mit ihrem Licht.

Weihrauch hilft eine gesunde Bindung mit dem Vater herzustellen. Es unterstützt spirituelles Erwachen und erinnert uns daran, dass wir geliebt und geführt sind.

Wahrheit

TOP 5 ANWENDUNGEN

1

DEPRESSIONEN UND ÄNGSTE

Gib einen Tropfen unter die Zunge, auf die
Pulspunkte oder diffuse es im Raum.

2

ALZHEIMER UND DEMENZ

Gib 2 Tropfen unter die Füße und auf die
Schädelbasis (2 mal am Tag)

3

ZELLGESUNDHEIT

Nimm 1-2 Tropfen täglich in einer Kapsel ein

4

SCHMERZEN UND ENTZÜNDUNGEN

Nimm einen Tropfen unter die Zunge oder massiere
es auf die entzündeten Stellen.

5

KREBSPRÄVENTION/BEGLEITUNG

Nimm 1-2 Tropfen in einer Kapsel ein und massiere
es nahe an der betroffenen Stelle ein.

REZEPTE MIT WEIHRAUCH

Revitalisierendes Nacht-Serum

- 5 Tropfen Frankincense
- 3 Tropfen Neroli
- 2 Tropfen Rose
- 4 TL Trägeröl

Mische alle Zutaten in einer Tropfpipettenflasche und trage das Serum vor dem Schlafen auf.

Schmerzlindernde Salbe

- 25 Tropfen Weihrauch
 - 10 Tropfen Ginger (Ingwer)
 - 25 Tropfen Myrrh
 - 8 EL Kokosöl (nicht fraktioniert)
- Gib alle Öle in eine Schraubglas und mische es gut. Massiere es bei Schmerzen in Muskeln und Gelenken ein.



Emotionen

OREGANO

Oregano entfernt Blockaden, klärt Negativität und löst negative Verbindungen. Oregano spricht das Bedürfnis an, Recht haben zu wollen. Menschen, die Oregano brauchen, möchten andere Menschen gern von ihrer Meinung überzeugen. Ihr starker Wille kann sie unbelehrbar und unwillig im Nachgeben machen. Oregano hat die Kraft diesen starken Willen zu brechen und Bescheidenheit zu lehren. Oregano lehrt uns Hingabe.

Bescheidenheit und Losgelöstheit

TOP 5 ANWENDUNGEN

1

BAKTERIELLE UND VIRALE INFEKTIONEN

1-3 Tropfen mit einer Kapsel einnehmen

2

WARZEN

Gib direkt einen Tropfen Oregano auf die Warze

3

GRIPPE UND KEUCHHUSTEN

In der Luft diffusen und nah am Diffuser für 3 Minuten tief einatmen. Unter die Füße auftragen.

4

RHEUMATOIDE ATHRITIS

Massiere einen Tropfen (mit Trägeröl vermischt) auf die betroffenen Stellen.

5

MANDELENTZÜNDUNG/ANGINA

1 Tropfen in Wasser geben und gurgeln. 1-3 Tropfen in einer Kapsel einnehmen)

REZEPTE MIT OREGANO

Immun-Boost-Shot

- 2 Tropfen Oregano
- 1 Teelöffel Honig
- Saft einer Zitrone
- 1 Stück frischen Ingwer
- 2 Esslöffel Wasser

Alles in einen Mixer geben und mixen. In einem kleinen Glas servieren und am morgen trinken.

Minzige Mundspülung

- 1 Tropfen Oregano
- 5 Tropfen Pfefferminz
- 2 Tropfen Cinnamon
- 2 Tassen Wasser

Alles in einer Flasche oder einem Glas mischen. Mit 10 ml der Mischung 30 Sekunden den Mund spülen (nicht schlucken). Täglich benutzen



Emotionen

AIR -
ATEMWEGSMISCHUNG

Die Atemwegsmischung spricht die Unfähigkeit an, Schmerz und Trauer zuzulassen. Wenn du die Mischung brauchst, fällt es dir schwer zu atmen und du fühlst dich von Traurigkeit erstickt. Die Mischung unterstützt auch unsere Beziehung zur Spiritualität und vertieft die Verbindung zum Leben. Sie ermutigt loszulassen und zu empfangen, wie auch jeder Atemzug aus Loslassen und Empfangen besteht.

Atem

TOP 5 ANWENDEUNGEN

1

ERKÄLTUNG, BRONCHITIS, LUNGENENTZÜNDUNG

Atme einen Tropfen über deine Handflächen ein und gib einen Tropfen verdünnt auf deine Brust.

2

ASTHMA

Inhaliere 2-4 Tropfen über deine Handinnenflächen und gib das Öl auf die Reflexpunkte der Lunge.

3

ALLERGIEN

Gib einen Tropfen auf deinen Nasenrücken und deine Nasennebenhöhlen, vermeide dabei die Augen)

4

SCHNARCHEN

Gib 1-2 Tropfen über die Kehle und auf den Nasenrücken.

5

HERZÖFFNUNG

Gib einen Tropfen auf dein Herz



REZEPTE MIT AIR



Stop-den-Husten-Roller

12 Tropfen Air

15 Tropfen Lime

10 Tropfen Rosmarin

Fraktioniertes Kokosöl

Gib alle Öle in eine 10 ml Roller und fülle ihn mit fraktioniertem Kokosöl auf.

Gib den Roller auf die Brust, Kehle und Reflexpunkte 3-5 mal am Tag.



Atem-Erholungs-Diffuser-Mischung

13 Tropfen Air

3 Tropfen Geranium

2 Tropfen Lavendel

Diffuse die Mischung vor und während des Schlafens um die Atmung und einen tiefen Schlaf zu fördern.



Emotionen

ON GUARD - SCHÜTZENDE MISCHUNG

On Guard wird verwendet um Menschen vor Bakterien, Schimmel und Viren zu schützen. Die schützenden Eigenschaften reichen jedoch über die physische Ebene hinaus, da sie dem Menschen hilft, energetische Parasiten, dominierende Persönlichkeiten und andere negative Einflüsse abzuwehren.

Die schützende Mischung stärkt unser Immunsystem, das unsere Fähigkeit steuert, uns gegen Angriffe von physischen Krankheitserregern zu wehren.

Schutz

TOP 5 ANWENDEUNGEN

1

IMMUN-SUPPORT

1-2 Tropfen in einer Kapsel täglich einnehmen oder unter die Füße auftragen.

2

ERKÄLTUNG UND GRIPPE

1-2 Tropfen auf die Füße auftragen und in einer Kapsel einnehmen

3

VIREN, DIE ÜBER DIE LUFT ÜBERTRAGEN WERDEN

Diffuse 5-10 Tropfen in deiner Wohnung, wenn jemand krank ist.

4

FIEBERBLÄSCHEN

Einen Tropfen mit Trägeröl verdünnt auf die betroffene Stelle auftragen. (nicht auf offene Wunden)

5

ZAHNFLEISCHENTZÜNDUNGEN, APHTE IM MUND

Spüle deinen Mund mit Wasser und 2 Tropfen On Guard.

REZEPTE MIT ON GUARD



Stop-den-Schnupfen-Roller

- 10 Tropfen On Guard
 - 10 Tropfen Black Pepper
 - 10 Tropfen Tea Tree
 - 5 Tropfen Frankincense
 - 5 Tropfen Sibirian Fir
- Gib alle Öle zusammen mit fraktioniertem Kokosöl in einen 10 ml Roller.



Immun-Support-Diffuser-Mischung

- 5 Tropfen On Guard
 - 5 Tropfen Tea Tree
 - 3 Tropfen Oregano
- Täglich diffusen, um dein Immunsystem zu unterstützen.



Emotionen

ZENGUEST- VERDAUUNGSMISCHUNG

Unterstützt das Verdauungssystem im Körper. Diese Mischung hat auch machtvolle emotionale Eigenschaften zur Unterstützung von Menschen, die kein Interesse am Leben und der physischen Welt haben. Diese Menschen haben die Tendenz, sich zu viel auf einmal zuzumuten. So kommt es zu einer emotionalen Verdauungsstörung. Die Seele wird buchstäblich überfüttert. Wenn Menschen total überwältigt und reizüberflutet sind, können sie ihren Appetit auf Essen; Leben und die physische Welt verlieren. Diese Mischung steigert unsere Fähigkeit neue Dinge und Erfahrungen aufzunehmen und für neue Möglichkeiten offen zu sein.

Anpassung

TOP 5 ANWENDEUNGEN

1

BAUCH-WEH

Trinke 1-3 Tropfen in Wasser oder nimm es in einer Kapsel ein

2

BLÄHUNGEN UND VÖLLEGEFÜHL

Massiere 2-4 Tropfen auf deinen Bauch oder nimm es in einer Kapsel ein.

3

DURCHFALL UND VERSTOPFUNG

Massiere 2-4 Tropfen auf deinen Bauch oder nimm es in einer Kapsel ein.

4

REIZDARM

Massiere 2-4 Tropfen auf deinen Bauch oder nimm es in einer Kapsel ein.

5

BRECHREIZ

Gib einen Tropfen unter deine Zunge oder reibe ihn auf deinen Bauch

REZEPTE MIT ZENGUEST

Bauchsalbe für Kinder



- 1 Tropfen ZenGuest
 - 1 Tropfen Grapefruit
 - 2 EL Trägeröl
- alles Mischen und auf den Bauch auftragen

Nachgeschmack-Killer



- 1 Tropfen ZenGuest
 - 1 Tropfen Lemon
- Beide Öle zusammen mit Wasser im Mundspülen,
wenn du einen schlechten Geschmack im Mund hast
(Knoblauch)



Emotionen

DEEP BLUE- LINDERNDE MISCHUNG

Die lindernde Mischung wird im Allgemeinen für physische Schmerzen eingesetzt, kann aber auch bei Menschen angewendet werden, die sich den Emotionen widersetzen, die unter ihren physischen Schmerzen liegen. Die Mischung bietet die Kraft, emotionalen Verwundungen zu begegnen und den Wunden zu erlauben, zum Zweck der Heilung nach oben zu kommen. Die Mischung lehrt uns die Akzeptanz und Toleranz des Schmerzes und offenbart uns die Möglichkeit, dass Schmerzen nicht grausam und schlimm sind, sondern ein Lehrer sein können.

Schmerzen aufgeben

TOP 5 ANWENDEUNGEN

1

MUSKEL-SCHMERZEN UND ENTZÜNDUNGEN

2-4 Tropfen mit einem Trägeröl auf die betroffenen Stellen auftragen.

2

GELENKSCHMERZEN UND ATHRITIS

2-4 Tropfen mit einem Trägeröl auf die betroffenen Stellen auftragen.

3

FIBROMYALGIE

2-4 Tropfen mit einem Trägeröl auf die betroffenen Stellen auftragen.

4

BLAUE FLECKEN

Saft auf die blauen Flecken auftragen

5

KOPFSCHMERZEN

1-2 Tropfen verdünnt auf den Nacken auftragen

REZEPTE MIT DEEP BLUE



Kühlender-Muskel-Roller

15 Tropfen Deep Blue
15 Tropfen Weihrauch
15 Tropfen Copaiba
Fraktioniertes Kokosöl
Alles in einen 10 ml Roll-On geben und bei
Muskelbeschwerden einmassieren.



Kopfspannungs-Roller

15 Tropfen Deep Blue
15 Tropfen Lavendel
15 Tropfen Weihrauch
Fraktioniertes Kokosöl
Alles zusammen in einen 10 ml Roller geben und bei
Kopfspannung auf Schläfen und Nacken auftragen.