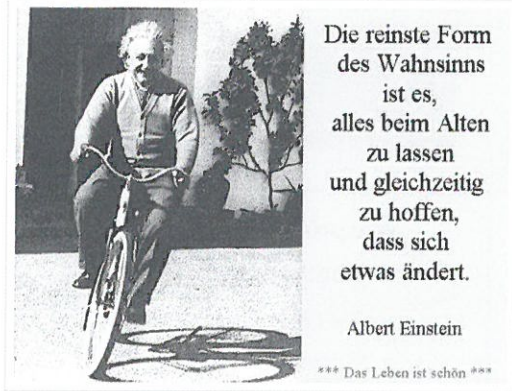




## dōTERRA's Nahrungsergänzung

1. Wir atmen täglich und überall Giftstoffe ein. Der Körper ist ursprünglich nicht dafür ausgelegt, das zu verarbeiten, was wir heute einatmen.
2. Wir müssen unsere Ernährungsgewohnheiten überdenken.
3. Unserer Nahrung fehlen Nährstoffe und unser Verdauungssystem verarbeitet die Lebensmittel nicht richtig. Wir können den Nährstoffgehalt unserer Lebensmittel jedoch nicht verändern, sondern nur ergänzen.
4. Jeder Einzelne hat Einfluss darauf, was er zu sich nimmt.



### Was können Sie tun?

- noch mehr Wasser trinken
- übermäßigen Zuckerkonsum reduzieren
- keine Limonaden oder Fruchtsäfte trinken
- Verzehr von Weißmehl reduzieren
- ätherische Öle verwenden, auch wenn Symptome abklingen
- wöchentliche AromaTouch-Anwendung genießen
- mehr Schlaf

**AROMATOUGH™ TECHNIQUE**  
A CLINICAL APPROACH TO ESSENTIAL OIL APPLICATION

### Möglichkeiten mit dōTERRA:

**Luftgetragene Allergene:** Machen Sie eine Mischung aus 3 Tropfen Lavendel und Zitrone, dazu 2 - 5 Tropfen Pfefferminze (je nach Toleranz und Schwere der Allergie) und verwenden Sie diese Mischung nach einer der folgenden Möglichkeiten. Die Häufigkeit der Anwendungen hängt von der Schwere der Allergene ab. Verwenden Sie die Mischung so oft wie nötig, um die Symptome zu beseitigen.

- **Mild:** Oben genannte Mischung auf den Handflächen verreiben, tief einatmen oder in einer Kapsel nehmen.
- **Mittel:** Die Mischung mit Wasser mischen, 10-20 Sekunden im Mund spülen, danach schlucken.
- **Stark:** Verwenden Sie 5 Tropfen von Lavendel, Zitrone, OnGuard, Pfefferminze und 1/4 TL Qualitätssalz; dazu 250 ml warmes Wasser in einen Topf geben und eine Nasenspülung machen.

**Schimmel / Pilz:** Einige Tropfen Melaleuca (Teebaum), Lemongrass, Purify oder OnGuard vor dem Wechsel auf den Luftausfilter von Lüftung oder Klimaanlage geben, um Allergie auslösenden Schimmel und Pilze zu bekämpfen. Diffusen dieser Öle hilft bei allergischen Reaktionen durch Schimmel und Pilze.

**Staub, Milben, Läuse, Flöhe:** Ideal geeignet für Toiletten, Badezimmer und Waschküchen.

Dazu eine Wassersprühflasche mit einer 5%-igen Lösung aus Wasser, Basilikum und Lemongrass oder anderen Ölen befüllen.

Besprühen Sie die Bettwäsche kurz vor dem Betten machen, um ungebundene Milben, Läuse und Flöhe loszuwerden.

### ÖLE FÜR JEDEN TAG UND UNTERWEGS

Basilikum, Lavendel, Lemongrass,  
Melaleuca, Pfefferminze,  
Slim&Sassy, TerraShield

### ZENDOCRINE

(um Organe zu reinigen und entlasten)  
Haut, Herz, Leber, Lungen, Milz  
Nieren

## dōTERRA LIFELONG VITALITY



Essentielle  
Fettsäuren

Zelluläre  
Langlebigkeit

Essentielle  
Vitamine

CPTG  
Ätherische Öle

Zell-Energie

Essentielle  
Mineralien



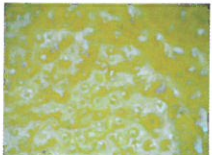
## Was sind ätherische Öle?



Ätherische Öle dienen Pflanzen  
- mittels Duft und Farbe Insekten zur Bestäubung anzulocken  
- Schädlinge fernzuhalten  
- und sich vor Krankheiten zu schützen (z. Bsp. Bakterien oder Pilze)



**Woraus werden Sie gewonnen?**  
Blüten, Blätter, Samen, Wurzeln, Fruchtschalen, Harze, Rinden, Holz

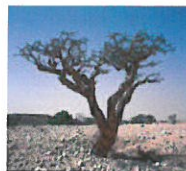


**und ...**  
- stark und sicher ohne Nebenwirkungen  
- 50 – 70 mal stärker als Kräuter

## Woher kommen nun diese Öle? Worauf ist zu achten?!

### Ursprungsland

Sonneneinstrahlung  
Niederschlag  
Boden  
Wind  
Tierwelt  
Meereshöhe



### Erntezeit



### Transport

Mikrobiologisch



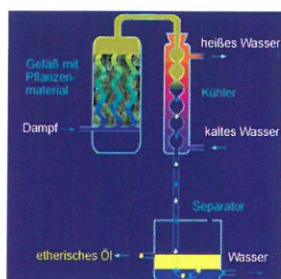
### Destillationsbeginn

beeinflusst chem. Zusammensetzung

### Destillationsverfahren

Dampfdestillation oder Kaltpressung

## Wie werden ätherische Öle gewonnen?



## Testverfahren

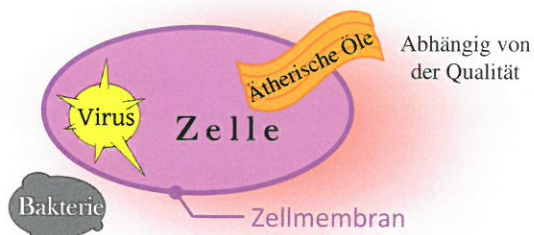
chem. Zusammensetzung  
und Wirkstoffkomponenten

Standard am Markt  
Gas Chromatograph  
oder/und  
Massenspektrometer

## Wie prüft dōTERRA und was bedeutet CPTG?

- Gas Chromatograph
- Massenspektrometer
- Organoleptische Prüfung
- Mikrobiologische Prüfung
- Haltbarkeitstest
- Prüfung auf Schwermetalle
- FT-IR

## Wie funktionieren ätherisch-therapeutische Öle?



Ätherische Öle können in die Zelle eindringen und Bakterien und Viren zerstören

## Wie kann ich ätherische Öle verwenden?

### Aromatisch

- mittels Diffuser
- beeinflusst Stimmung
- reinigt die Luft
- öffnet die Atemwege



### Äußerlich (topisch)

- Wirkt schnell (30sec.) !!
- systemischer, lokaler Effekt
- unterstützt das Immunsystem
- Kopf, Ohren, Fußsohle, Brust, Nacken, betroffene Stelle
- sofortige Linderung



### Intern

- Entgiftet den Körper
- Verdauungssystem
- Leber
- Mund/Hals
- unter die Zunge, in einer Kapsel oder mit Wasser verdünnt



## Um die Luft von Pollen zu reinigen,

können/sollten Sie häufig folgende Öle in Schlafräumen und im Essbereich diffusen

- Nelke (Clove)
- Wild Orange
- White Fir
- OnGuard
- schwarzer Pfeffer (Black Pepper)
- Thymian/Bergamot

## Auftragen/Nahrungsergänzung zur Linderung

### Außen

Basilikum/Patchouli  
Breathe  
Koriander  
DigestZen  
Eucalyptus  
Frankincense (Weihrauch)  
Lavendel/Lemon/Pfefferminze  
Thymian (Thyme)

### Nahrungsergänzung

GX Assist\* oder „Bombe“\*  
DigestZen  
Fenchel  
Frankincense (Weihrauch)  
Lavendel/Lemon/Pfefferminze  
NovoPrime\*

\*Nahrungsergänzung

**Die Kontaktperson auf diesem Flyer kann Sie bei der individuellen Anwendung der ätherischen Öle unterstützen.**