

Natürlich gesund als Familie

*deine ätherische
Hausapotheke*



"Natürliche gesund als Familie"

Die Natur hält jede Menge Schätze für unsere Gesundheit parat. Lass sie uns wieder neu für uns entdecken und hol dir die Kraft der Natur ins Haus! Stärke euer Immunsystem auf natürliche Weise, unterstütze eure Familienstimmung und lerne, wie du ätherische Öle für kleine und größere Beschwerden in eurem Familienalltag unterstützend nutzen kannst.

Schön, dass du hier bist!

Ich bin Julia und Mama von zwei Kindern. Mir ist es wichtig mit meiner Familie möglichst natürlich und weitestgehend frei von Chemie zu leben, weshalb ich immer auf der Suche nach passenden Alternativen für uns bin. Schon vor einigen Jahren habe ich dabei ätherische Öle entdeckt und bin begeistert, was diese kleinen Fläschchen alles können.

Seitdem sind sie fester und beinahe einziger Bestandteil unserer Hausapotheke und auch unterwegs immer mit dabei. Denn mit Kindern ist ja bekanntlich immer was: Hier eine Beule, dort eine Schürfwunde, da mal wieder die fiesen Wachstumsschmerzen, dort das gemeine Zwicken im Bauch, da die große Unruhe und dort kratzt schon wieder der Hals.

Unsere ätherische Hausapotheke hält für all diese kleinen und größeren Beschwerden eine passende Antwort parat.

Neugierig geworden?

Dann gebe ich dir hier einen kleinen Einblick in die wunderbare Welt der ätherischen Öle und zeige dir, wie sie deine Familie und dich im Alltag unterstützen können.

Deine Julia

Was sind ätherische Öle und was können sie?

Ätherische Öle sind hochwirkungsvolle Pflanzenessenzen, die die Pflanze vor Schädlingen und Umwelteinflüssen schützen. Es handelt sich um winzige Moleküle, die über unseren Riechsinn, unsere Haut oder durch innerliche Einnahme in unseren Körper gelangen und dort an und in unseren Zellen wirken. Dort unterstützen sie unseren Körper bei der Immunabwehr und können Bakterien, Viren und Pilze hemmen.

Sie haben zudem unterschiedliche Eigenschaften und können durchblutungsfördernd, schmerzlindernd, entspannend oder verdauungsregulierend wirken. Durch unseren Geruchssinn gelangen sie aber auch direkt in unser limbisches System, wo sie stimmungsaufhellend, beruhigend, angstlösend, schlaffördernd, konzentrationsfördernd oder auch anregend wirken und die Hormonproduktion beeinflussen können.

Ätherische Öle sind somit echte Wunderwerke der Natur und können unser körperliches und seelisches Wohlbefinden auf natürliche Weise unterstützen.


Ätherische Öle sind unglaublich vielseitig und lassen sich für die unterschiedlichsten Themen nutzen:


- **Stabiles Immunsystem**
- **Gelassen und entspannt durch den Tag**
- **Erholsamer Schlaf**
- **Emotionales Wohlbefinden**
- **Mehr Energie & Vitalität**
- **Unterstützung des Bewegungsapparats**
- **Putzen ohne Chemie**
- **Unterstützung der Haut**
- **Hilfe bei Allergien**
- **wertvolle Nahrungsergänzung**


Ätherische Öle sicher anwenden

100% reine natürliche ätherische Öle sind konzentrierte Pflanzkraft und damit komplett natürlich. Sie sind aber auch hochwirksam und sehr intensiv, weshalb es ein paar grundlegende Dinge gibt, die du beachten solltest. Vor allem wenn du sie mit Babys, kleinen Kindern, alten Menschen oder aber auch Tieren verwenden möchtest.

- ! Verwende nur 100% reine, hochqualitative ätherische Öle und achte vor allem bei Babys und Kindern noch mal mehr auf die Qualität. Ich empfehle dir die ätherischen Öle von doTERRA, deren Qualität regelmäßig von externen Laboren getestet wird. Sie sind frei von jeglichen Füllstoffen und Verunreinigungen und haben eine außerordentliche Qualität.
- ! Wende ätherische Öle nicht bei Babys unter 3 Monaten an.

-  **Meide unbedingt (!) mentholhaltige ätherische Öle für Babys und kleine Kinder bis 4 Jahre, da sie eine schleimlösende Wirkung haben und dadurch zu Atemschwierigkeiten bis hin zum Atemstillstand führen können. Aber auch andere starke Öle sind ungeeignet. Konkret zu meiden sind: Pfefferminze, Eukalyptus, Thymian, und Wintergrün, sowie die Mischungen Past Tense, Air und Deep Blue. Aber auch Lavandin, Vetiver, Ysop oder Zypresse sind ungeeignet. Die hier vorgestellten Öle sind mit einem entsprechenden Hinweis versehen.**

-  **Ätherische Öle gehören nicht in Augen oder Ohren. Sollte das doch mal passieren, wische es mit einem fetten Öl aus.**

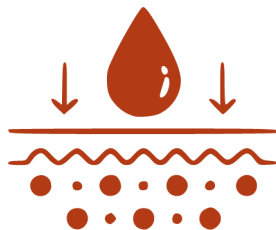
-  **Verwende ätherische Öle für Babys und Kinder immer (!) sehr stark verdünnt**

Anwendungsmöglichkeiten:

Ätherische Öle lassen sich auf unterschiedliche Weise anwenden.



Aromatisch über das
Riechsystem



Äußerlich über die
Haut



Innerlich

Aromatisch über das Riechsystem

- Um die Stimmung positiv zu beeinflussen
- als Lufterfrischer und -reiniger
- zum freien Durchzuatmen

Äußerlich über die Haut

- Ätherische Öle sind fettlöslich und dringen leicht in die Haut ein
- So können sie direkt an Ort und Stelle wirken
- verdünnt mit einem Trägeröl lassen sie sich besser verteilen und können optimal wirken

innerlich

Einige ätherische Öle von doTERRA lassen sich auch innerlich anwenden:

- ins Wasser geben
- in pflanzlichen Kapseln nehmen
- unter die Zunge geben

Natürlich gesund als Familie - Deine ätherische Hausapotheke

- Folgende Öle sind besonders vielseitig einsetzbar und sollten in deiner ätherischen Hausapotheke daher nicht fehlen.



Lavendel

- bei Verletzungen, Verbrennungen und Hautbeschwerden
- Insektenstiche & -bisse
- wirkt beruhigend, entspannend, bei Alpträumen
- angstlösend, nervenstärkend
- Unruhe, Angstzustände, Verschrecken
- Allergien
- blockierte Kommunikation
- sich ungesehen/ungehört fühlen

➔ ist ein sehr mildes Öl und schon für Babys sehr gut geeignet. Außerdem kann es dich auch in der Schwangerschaft bei unterschiedlichsten Themen unterstützen



Lemon

- Immunsystem stärkend
- fördert die Konzentration
- energisierend
- erheiternd, erfrischend, inspirierend
- desinfizierend/reinigend
- Kreislaufprobleme
- innerliche Reinigung
- Reisekrankheiten

Melaleuca (Teebaumöl)

- desinfizierend
- Immunsystem stärkend
- fördert mentale Ausgeglichenheit
- bei Nervosität & innerer Unruhe
- mobilisiert geistige, seelische und körperliche Kraftreserven
- Abwehrstärkend
- reinigend
- reinigt Geist und Körper



Peppermint



- befreit die Atemwege
- energetisierend
- Fokus & Konzentration
- Verspannungen in Kopf & Nacken
- Müdigkeit
- saisonale Beschwerden
- kühlende Wirkung

➔ kann dich bei Sodbrennen unterstützen
➔ vertreibt Wespen

⚠ Achtung: Nicht bei kleinen Babys und Kindern unter 4 Jahren, da sehr stark und mentholhaltig (!)

On Guard

- Immununterstützend während der Erkältungszeit
- bei Halskratzen
- Mundgeruch
- Luftreinigend, Oberflächen reinigend
- bei Angriff, sich schutzlos oder verletzlich fühlen
- empfindlich gegen Anpassungsdruck
- empfänglich für Gruppenzwang

! Enthält heiße Öle. Deshalb bitte nur gut verdünnt anwenden.



Oregano



- Abwehrstärkend
- natürliches Antibiotikum
- Immunsystem unterstützend
- hilft Blockaden abzubauen, klärt Negativität
- wirkt ausgleichend auf den inneren Kräftehaushalt
- Überanhänglichkeit
- Gedächtnisanregend

! Ist ein sogenanntes heißes Öl. Deshalb bitte ausschließlich verdünnt anwenden und innerlich nur in Kapseln.

Deep Blue

- vermeiden emotionaler Themen, schmerzvolle Situationen
- Akute und chronische Schmerzen aller Art
- Wachstumsschmerzen bei Kindern
- Verspannungen der Muskeln

! Achtung: Enthält Menthol und Kampfer! Nicht für Babys und kleine Kinder unter 4 Jahren und später auch nur gut verdünnt. Copaiba ist eine gute Alternative.



Frankincense (Weihrauch)



- Zellerneuernd
- Schmerzen
- Erschöpfung, Stress
- erdend, bei Ratlosigkeit
- angstlösend bei nervösen Spannungen,
- Stresslösend
- schenkt Gelassenheit
- verleiht Klarheit

➔ ist auch für Babys schon sehr gut geeignet und kann zum Beispiel bei rotem Po unterstützen. Da es aber recht intensiv ist, am besten gut verdünnt anwenden bzw diffusen.

Air

- Unterstützt eine freie und leichte Atmung
- für erholsamen Schlaf
- bei Atemübungen im Yoga oder Meditationen
- Traurigkeit, Kummer
- Hoffnungslosigkeit
- nicht fähig sein, tief durch oder einzuatmen
- Misstrauen, schenkt Mut, Vertrauen und Trost

! Achtung: Enthält mentholhaltige Öle. Nicht bei Babys und Kindern unter 4 Jahren anwenden (!). Lavendel ist hier eine sehr gute Alternative.



ZenGest



- Unterstützt eine gesunde Verdauung
- bei Magendarmbeschwerden
- auf Reisen
- beruhigt den Bauch
- Appetitverlust
- die vielen Erfahrungen des Lebens verdauen

! geht stark verdünnt auch schon auf Babys Fußsohlen

Alle hier aufgeführten ätherischen Öle findest du im Home Essentials Kit (mit Diffuser) oder im Family Essentials Kit (mit 5ml Fläschchen und ohne Diffuser).

Zusätzlich sinnvoll in der ätherischen Hausapotheke sind:



Copaiba

für Babys und kleine Kinder, aber auch für Tieren sehr gut geeignet bei:

- Wachstumsschmerzen
- Starkem Husten
- Entzündungen
- Erleichterung beim Zahnen

→ Wundheilung

- Schlüsselanhänger mit 8 kleinen Leerflaschen für unterwegs
- Fraktioniertes Kokosöl zum Mischen oder die Kids Collection schon fertig gemischt
- Ggf. Leerkapseln
- Der Deep Blue Stick zum einfacheren Auftragen, auch bei Wachstumsschmerzen
- Außerdem ein guter (!) Diffuser

Ätherische Öle von **doTERRA**® bestellen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten bei doTERRA ätherische Öle und weitere natürliche Helferlein zu bestellen:

- Als **Vorteilskunde (Mitglied)**: So sparst du 25% auf alle Produkte. Nimmst du zusätzlich am Treueprogramm teil, kannst du innerhalb eines Jahres bis zu 55% auf den regulären Verkaufspreis sparen.
- **unabhängige(r) ProduktberaterIn**: Es gibt die gleichen Sparmöglichkeiten wie oben, zusätzlich aber auch Provisionen und Boni, mit denen du entweder ein Zusatzeinkommen generieren oder dein ganz eigenes Business aufbauen kannst. **ABER**: Du musst rein gar nichts. Hier gibt's die besten Rabatte, du kannst diese aber auch nur für deinen Eigenbedarf nutzen.

Bei diesen beiden Optionen gibt es außerdem eine umfangreiche Betreuung durch mich und eine kostenlose Telegrammgruppe dazu, in der du jederzeit Fragen zu spezifischen Anwendungsmöglichkeiten stellen kannst.

Ganz wichtig: Du bist zu nichts verpflichtet und hast keinen Mindestumsatz, kannst dich jederzeit umentscheiden und auch vom Vorteilskunden noch später zum unabhängigen Produktberater wechseln.

Natürlich kannst du auch ganz normal im doTERRA Shop kaufen, zahlst dann aber den regulären Verkaufspreis ohne Rabatte.

Willst du die Öle ausprobieren?

Dann empfehle ich dir, mit einem Starterkit loszugehen. Hier hast du die wichtigsten Öle für den Start clever kombiniert und sparst jede Menge Geld gegenüber dem Einzelkauf. Für die Familienhausapotheke machen vor allem das Home- oder das Family Essentials Kit Sinn. Aber auch die Kids Collection kann gut geeignet für euch sein.

HIER KANNST DU DICH EINSCHREIBEN

Hast du noch Fragen zur Bestellung oder zu einzelnen Ölen?

SCHREIB MICH HIER GERN PERSÖNLICH AN

Ich freue mich, von dir zu lesen und dich zu beraten!

Folge mir auch gerne auch auf folgenden Kanälen:

 Instagram

 Facebook

 Pinterest

Und hier findest du wenigstens jede Woche neuen Lesestoff:

www.familiengarten.org

Ich freue mich auf dich!

Deine Julia



Familien
Garten 