

ÄTHERISCHE ÖLE von doTERRA

100% reine ätherische Öle aus Pflanze

Mittels Wasserdampfdestillation und Kaltpressung (Zitrusöle) werden sie aus der Pflanze (Blüte, Blätter, Rinde, Wurzel, Gras...) extrahiert.

Ätherische Öle enthalten die reine und potente Wirkkraft der Pflanze.

100% Reinheit:

Hat bei doTERRA höchste Priorität. Für jede Charge wird mittels aufwändiger Prüfverfahren eine **einzigartige Qualität** sichergestellt. Die Produkte sind frei von Füllstoffen, künstlichen Bestandteilen, Schadstoffen.

Wirksamkeit:

doTERRA **garantiert** eine **ausgezeichnete** Qualität ihrer Öle. Die intensive Forschung in Bezug auf Anbaugebiete, Pflanzenarten, Erntezeitpunkt und Destillationsverfahren führt zu einer **exzellenten Wirkpotenz bei geringem Verbrauch**.

1 Tropfen Pfefferminz Öl entspricht in seiner Wirksamkeit ca. 28 Tassen Pfefferminztee.

Sicherheit:

Die Öle sind unter Beachtung aller Anwendungshinweise auf körperlicher und emotionaler Ebene **vom Säugling bis ins hohe Alter** anwendbar.

Nachhaltigkeit:

doTERRA legt höchste Priorität auf eine **vertrauensvolle und wertschätzende Zusammenarbeit** mit den Bauern und Farmern unter **fairen Konditionen** und Preisen **ohne Zwischenhändler**.

Dr. med. Julia Heller



ANWENDUNG DER ÖLE

ÜBER DIE NASE:

Aufgenommen über Deine
Riechschleimhaut in der Nase wirken
ätherische Öle an denselben
Rezeptoren wie die Botenstoffe
Deiner Gefühle und können so diese
sanft regulieren und unterstützen.

ÜBER DIE HAUT:

Ätherische Öle haben die Fähigkeit die
Zellmembran zu durchdringen und bei
äußerlicher Auftragung sich im Körper zu
verteilen.

Pur oder verdünnt mit einem Trägeröl z.B.
Mandelöl, Jojobaöl oder fraktioniertes
Kokosöl. Beginne zunächst mit
Verdünnung und steigere Dich dann auf
die optimale Dosierung.

ÜBER DEN MUND:

Viele ätherische Öle kannst Du **in den
Mund tropfen** oder in **Deinem Trinken**
auflösen.

Sie wirken direkt in Deinem
Verdauungstrakt.

- **Zwischen den Händen verreiben** und
mind. 3 Atemzüge **inhalieren**
- mit dem **Diffusor im Raum vernebeln**
- **mit destilliertem Wasser als Spray** für
Kleidung und Bettwäsche
- als **Badezusatz**: ein paar Tropfen Öl in
einen Emulgator geben z.B. Sahne oder
(Hafer) Milch und dem Badewasser
zugeben

- 1 Tröpfchen ätherische Öl auf 3-5 Tröpfchen Trägeröl
- in den **Nacken**, auf die **Schläfen**, an
die **Pulspunkte** an den Handgelenken
 - auf Brust und Bauch
 - auf die **Fußsohlen**

Als **Aromabad** in der Badewanne (3-5 Tröpfchen
äth. Öl in einer Tasse (Hafer) Milch oder
Sahne dem Wasser zugeben)

- **im Wasser, Tee, Kakao**
- Gurgeln oder Mundspülen
- auf der **Zahnbürste**
- auf die **Zunge**
- auf den **Gaumen**

Dr. med. Julia Heller

VERDÜNNUNG

Eines der wichtigsten Aspekte bei der topischen Anwendung der Öle ist die Verdünnung. Durch die Verdünnung mit einem Trägeröl werden die Vorteile und die Wirkung erhöht, da es viel besser von der Haut aufgenommen werden kann. Trägeröle sind beispielsweise fraktioniertes Kokosöl (geruchsneutral, zieht sehr schnell ein), Jojobaöl (sehr gut hautverträglich), Mandelöl (für ausgiebige Körpermassagen geeignet) und andere hochwertige, reine Pflanzenöle.

Alter	Menge in Tropfen
0-12 Monate	1-2
1-5 Jahre	2-12
6-11 Jahre	10-20
ab 12 Jahren	20-40
Schwangere / Ältere Personen	10-20

Bitte taste Dich langsam an Deine optimale Verdünnung heran. Bei Kindern sollten die Öle immer verdünnt werden

in einem 10 ml Roll-On aufgefüllt mit Trägeröl!



Dr. med. Julia Heller

DOSIERUNG

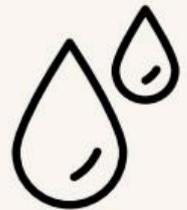


Ätherische Öle sind sehr potent.
Oft genügt schon 1 Tropfen.

Für Kinder unter 6 Jahren frag bitte Deine Beraterin.

Erwachsene

	Ideal	Höchstmenge/24 Std.
aromatisch	beliebig	beliebig
topisch	3-6 Tr.	12-36 Tr.
innerlich	1-4 Tr.	12-24 Tr.



Kinder ab 6 Jahren

	Ideal	Höchstmenge/24 Std.
aromatisch	beliebig	beliebig
topisch	1-2 Tr.	3-12 Tr.
innerlich	1-2 Tr.	3-12 Tr.

Dr. med. Julia Heller

WO TRAGE ICH DIE ÖLE AUF?



GESICHT

Mische dir ein sanftes Gesichtöl mit Lavendel

KOPF

Erde dich mit einem Tropfen Balance oder schenke dir neue Energie mit Pfefferminz

BRUST

Mische dir einen Brustbalm aus Kokosöl, Pfefferminz und Eukalyptus

NACKEN/ SCHULTER

Gib deinem angespannten Nacken und deinen müden Schultern eine Massage mit Deep Blue oder Pfefferminz

PULSPUNKTE

Nutze hier vor allem deine Roll-On-Mischungen an den Schläfen, hinter den Ohren, seitlicher Hals, Dekollette/Herzgegend, Innenseite Handgelenke, Innenseite Ellenbogen

WIRBELSÄULE

Trage täglich deinen Immunroll-On mit OnGuard und Zitrone auf

HÄNDE

Nimm einen tiefen Atemzug mit einem Öl deiner Wahl und fokussiere deinen Atem

BEINE

Mach dir ein Körperöl mit Lavendel, Francincence oder Balance für strahlende Haut

BAUCH

Trage ZenGest mit einer Massage im Uhrzeigersinn auf, um deine Verdauung zu unterstützen

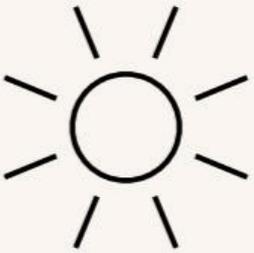
FÜSSE

Nutze die Fussreflexzonen, um deinen Körper bestmöglich zu unterstützen

Dr. med. Julia Heller

SICHERHEIT

Photosensitivität



Manche Öle reagieren auf Sonnenlicht. Das bedeutet, dass die Haut leichter reizbar ist und es möglicherweise zu Rötungen, Verbrennungen und/oder Verfärbungen der Haut kommen kann. Vor allem Zitrus-Öle sind vor dem Sonnenbad zu vermeiden. Auf den Einzel-Ölen, die hiervon betroffen sind steht hier der zusätzliche Hinweis "Avoid Sunlight and UV Rays..."

Heiße Öle

Es gibt einige Öle, die auf Grund ihrer starken und sehr intensiven Wirkung vor der topischen Anwendung IMMER verdünnt werden sollten um Hautirritationen zu vermeiden. Diese Öle sollten bei einer innerlichen Anwendung vorher immer in Veggie Caps (Leerkapseln) gefüllt werden, da sie im Mund unangenehme Reaktionen auslösen können:

- Cinnamon
- Cumin
- Cassia
- Clove
- Lemongrass
- Geranium
- Thyme
- Oregano

Dr. med. Julia Heller

SICHERHEIT

**Folgende Öle sind NICHT GEIGNET
für eine innerliche (orale) Einnahme:**

Ölmischungen

- Anpassende Mischung
- Zentrierende Mischung
- Stabilisierende Mischung
- Erleuchtende Mischung
- Massage Mischung
- Erdende Mischung
- Belebende Mischung
- Monatliche Mischung
- Lindernde Mischung
- Freudvolle Mischung
- Mischung für die Atemwege
- Beauty Mischung
- Fokus Mischung
- Ermutigende Mischung
- Entspannende Mischung
- Erfrischende Mischung
- Erholungsmischung
- Outdoor Mischung
- Mischung für Frauen

Kinderöle

- Lindernde Mischung
- Erdende Mischung
- Schützende Mischung
- Verdauungsmischung
- Fokussierende Mischung
- Erholsame Mischung
- Mutige Mischung

Einzelöle

- Arbovitae
- Black Spruce
- Blue Tansy
- Cedarwood
- Citronella
- Douglas Fir
- Eucalyptus
- Lemon Eucalyptus
- Spikenard
- Wintergreen
- Cypress
- Alle "Touch" Öle im Roll On

Emotionsöle

- Tröstende Mischung
- Beruhigende Mischung
- Hoffnungsvolle Mischung
- Erneuernde Mischung
- Inspirierende Mischung
- Erbauende Mischung



SICHERHEIT



Ätherische Öle im Badewasser

Bevor du die ätherischen Öle im Badewasser verwendest, solltest du sie immer mit einem Emulgator mischen. Emulgatoren sind Hilfsstoffe, die dafür sorgen, dass sich zwei nicht miteinander mischbare Flüssigkeiten (z. B. Wasser und Öl) miteinander vermengen zu einer so genannten Emulsion. Das sind zum Beispiel Sahne oder Vollfettmilch.



Schwangerschaft

Ätherische Öle dürfen in der Schwangerschaft verwendet werden, jedoch gibt es manche, die man besser vermeiden sollte. Hier ist Vorsicht geboten, da womöglich wehenfördernd, harntreibend oder hormonell stimulativ:

- Basilikum
- Cardamom
- Deep Blue
- Myrrhe
- Nelke
- OnGuard
- Rosmarin
- Thymian
- Wintergrün
- Zimt
- Cassia
- Fenchel
- Ingwer
- Arborvitae
- Muskatellersalbei



Dr. med. Julia Heller

WIRKUNG DER ÖLE



Ätherische Öle wirken immer auf körperlicher UND emotionaler Ebene!

So schnell wirken ätherischen Öle:

22 Sekunden um Dein GEHIRN zu erreichen

2 Minuten um im BLUTKREISLAUF anzukommen

20 Minuten um JEDE ZELLE Deines Körpers zu erreichen



Wofür kannst Du ätherische Öle nutzen?

- natürliche Gesundheit & Energie
- emotionale Unterstützung & Stabilität
- natürliche Düfte
- natürliche Körperpflege
- spirituelle Begleiter & Impulsgeber
- toxfreier Haushalt

Dr. med. Julia Heller

ÖLE CLEVER BESTELLEN



1. Möglichkeit: **REGULÄRER PREIS**

Du kaufst die Produkte zum **regulären Preis (VK-Preis)** über folgenden Link im Shop:

www.mydoterra.com/doktorjuliaheller

2. Möglichkeit: **25% ERMÄßIGUNG** mit Deinem Kundenkonto bei doTERRA

25% Ermäßigung (=EK-Preis) auf jedes Produkt.

- **Ich und mein Team beraten Dich dauerhaft**
- **Zugriff auf unzählige Fortbildungen & Austauschgruppen.**

- das Anlegen eines Kundenkonto kostet **einmalig** 23,75Euro.
- Diese **Gebühr entfällt**
- beim Kauf eines Starter Kit (Öle Set, siehe Anhang)
- oder Du suchst Dir selbst Deine Öle aus und der Warenwert liegt über 150 PV (ca. 155Euro).

Keine Verpflichtungen oder Mindestbestellung.

Dr. med. Julia Heller



WELCHE ÖLE FÜR MICH?

ICH & MEIN TEAM SIND FÜR DICH DA!

**Wir BERATEN Dich kompetent und menschlich und
UNTERSTÜTZEN Dich dabei die OPTIMALEN ÖLE für DICH zu
finden.**

**Den ersten Bestellvorgang übernehmen wir gerne für Dich
und zeigen Dir wie das geht.**



Dr. med. Julia Heller

**Fachärztin Hals, Nasen, Ohrenheilkunde &
Fachärztin Sprach, Stimm und kindliche
Hörstörungen in Landshut. ThetaHealerin &
Mentorin für Frauen
Expertin für Aromatherapie**

Kontakt: dr.julia.heller@web.de

Dr. med. Julia Heller