

HOME ESSENTIALS KIT



Lavendel

Ruhe und Harmonie in Körper und Geist
Haut, Allergien, Schlaf, Stress

Diffusen & auf Fusssohlen für guten Schlaf
Bei Hautirritationen auf betroffene Stelle
Bei Stress aufs Herz

Lemon

Löst Festgefahrenes und öffnet für Neues
Reinigen & entgiften
Hilft fokussieren, erhöht Energielevel

3 Tropfen in 1 Liter Wasser zum Entgiften
Kleberesten entfernen & Chromstahl reinigen
Zum Fokussieren mit Pfefferminz mischen

Teebaum

Entschleunigt & nimmt Spannung
Energetische Abgrenzung
Hals- & Ohrenschmerzen, Husten
Hautregeneration und Nagelpflege

Auf Schnitte und Schürfwunden
Akne und Pilzinfektionen

Weihrauch

Verbindet Körper und Geist
Hautpflege
Lindert Entzündungen
Unterstützt die Zellgesundheit

Auf Gaumen bei Stress
Schönes Altern der Haut

Oregano

Schiebt raus
Unterstützt Immunsystem
Keime & Bakterien aller Art
Mit Roller auf die Fusssohlen
Auf Warzen
Nur mit Kapsel einnehmen!

Pfefferminz

Clärt Kopf & Bauch, kühlt den Körper
Lindert Verdauungsbeschwerden
Kopfschmerzen & Verspannungen
belebend, kühlend, energetisierend
Auf den Rücken spraysen bei Hitze
**Einen Tropfen auf Schläfen für
bessere Konzentration**

Air/Breath

Atemwegsmischung
Unterstützt die Atemwege
Lindert Husten & Halsschmerzen
Auf die Brust und den Rücken
Nachts in den Diffuser
Nicht einnehmen!

OnGuard

Schützende Mischung
Halsschmerzen, Husten & Allergien
Unterstützt das Immunsystem
Auf die Füße rollern, diffusen
Bei Halsschmerzen gurgeln

ZenGest

Verdauungsmischung
Unterstützt die Verdauung
Blähungen & Reisekrankheit
1 Tropfen ins Trinkwasser
Auf Bauch einmassieren

DeepBlue

Lindernde Mischung
Muskel- und Gelenkschmerzen
Kopfweh / Verspannungen
Wachstumsschmerzen
Nicht einnehmen!

HOME ESSENTIALS KIT

WAS ROLLERN?



Diese Rezepte sind für 10ml Roll-ons: 20-25 Tropfen Ätherisches Öl, mit FCO auffüllen
5 ml Roll-on die Hälfte Ätherisches Öl (10-13 Tropfen)
Auf Fusssohlen / Pulspunkte / Wirbelsäule / Schläfen / Nacken rollern

Grippe: FLOOM-Bomb-Roller

5 Tropfen Frankincense
5 Tropfen Lemon
5 Tropfen OnGuard
5 Tropfen Oregano
5 Tropfen Melaleuca (TeaTree)

Nase läuft

8 Tropfen Pfefferminz
8 Tropfen Lavendel
8 Tropfen Lemon

Einfach Schnaufen

17 Tropfen Air
8 Tropfen Frankincense

Kopf tut weh

8 Tropfen Frankincense
8 Tropfen Pfefferminz
8 Tropfen Lavendel

Aufwachen möchte ich

6 Tropfen Frankincense
10 Tropfen Pfefferminz
9 Tropfen Lemon

Ich fürchte mich

8 Tropfen Copaiba
8 Tropfen Frankincense
8 Tropfen Lavendel
+ ggf. Geranium, Rose
oder Rosmarin

Aufwachen

10 Tropfen Pfefferminz
10 Tropfen Lemon

Bauch tut weh

15 Tropfen ZenGest
10 Tropfen Pfefferminz

Insektenstich

10 Lavendel
10 Tea Tree
(5 Basilikum)

Träum Süß

8 Tropfen Lavendel
8 Tropfen Frankincense
8 Tropfen Air

Muskelschmerz

10 Tropfen DeepBlue
10 Tropfen Copaiba

Kleine Kratzer

12 Tropfen Melaleuca
12 Tropfen Lavendel
Auf den Kratzer rollern bzw.
drum rum (nie auf offene Wunden)

Om - Entspannung

10 Tropfen Frankincense
10 Tropfen Lavendel
5 Tropfen Lemon od.
Wilde Orange

Immun-Macher

8 Tropfen OnGuard
8 Tropfen Frankincense
8 Tropfen Lemon
8 Tropfen Tea Tree

Wach in der Nacht

10 Tropfen Lavendel
10 Tropfen Wilde Orange

Den Fokus halten

8 Tropfen Frankincense
8 Tropfen Pfefferminz
8 Tropfen Lemon

Spannung im Kopf

8 Tropfen Deep Blue
8 Tropfen Pfefferminz
2 Tropfen Lavendel



HAPPY
DROPS

HOME ESSENTIALS KIT

WAS DIFFUSEN?



Ca. 4-6 Tropfen in den Diffuser

Immun macher

On Guard
Lemon & Teebaum
On guard, Lemon, Teebaum,
Oregano & Weihrauch
Teebaum, Lemon & Oregano
On Guard, Teebaum & Lemon
On Guard & Weihrauch

Gut atmen

Air
Air & Weihrauch
Air, Teebaum & On Guard
Teebaum & Lemon
Air & Pfefferminz

Energie

Lemon & Pfefferminz

Allergien

Lemon, Pfefferminz & Lavendel

Erfrischen und erholen

Lavendel & Pfefferminz

In dich gehen

Lemon & Weihrauch

Entspannung

Lavendel & Weihrauch
Lavendel & lemon
Lavendel, Weihrauch & Wilde Orange
Lavendel, Lemon & Wilde Orange
Lavendel & Wilde Orange

Happy Up

Weihrauch & Pfefferminz
Weihrauch, Wilde Orange & Lemon
Wilde Orange & Pfefferminz
Wilde Orange & Weihrauch
Lemon, Pfefferminz & Weihrauch

Schnarchen

Lavendel, Weihrauch & Air

Bauch tut weh

ZenGest & Pfefferminz

Fokus und Energie

Pfefferminz & Lemon

Frisch und keimfrei

Teebaum & Onguard

Wohl riecht es

Lemon & Air

UNTERSTÜTZUNG DES KÖRPERS

Nervensystem



Emotionen



Haut und Haar



Herz-Kreislauf



Atmung



Verdauung



Immun System



Endokrines System



Muskeln / Skelett



DIE 10 BASIS-ÖLE

Pfefferminze - Klärt Kopf und Bauch und kühlt den Körper

Peppermint



- Verdauungssystem
- Atemwegsystem
- Kühlend und erfrischend
- Fördert die Konzentration
- Gesunde Immunreaktion im Frühling
- Spendet Energie
- Für Morgenmuffel
- Bei Hitze im oder auf dem Körper

Zitronen - Löst festgefahrener und öffnet für Neues

Lemon



- Reinigt Luft & Oberflächen
- Verdauungssystem
- Atemwegsystem
- Fördert eine positive Stimmung
- Energiesteigernd
- Entfernt Kleberückstände
- Gurgeln in der Winterzeit
- Gesundes Milieu im Lymphbereich, Hals
- Kochen und Backen

Lavendel - Ruhe und Harmonie in Körper und Geist

Lavender



- Sehr vielseitig einsetzbar
- Stressmanagement
- Erholsamer Schlaf
- Hautpflegeöl z.B. bei zu viel Sonne oder Insekten
- Beruhigend auf verschiedene Körpersysteme
- Schmerzmanagement

Teebaum - Entschleunigt und nimmt die Spannung

Melaleuca



- Regt das Immunsystem an
- Lindert Hautirritationen
- Fördert ein gesundes Hautbild
- Nagelpflege / Nagelwachstum
- Lymphsystem unterstützend
- Geeignet für Dampfinhalation für gesunde Atemwege

Weihrauch - Verbindet Körper und Geist

Frankincense



- Mentale Anspannungen abbauen
- Bringt die Seele ins Gleichgewicht
- Fördert gesunden Zellstoffwechsel
- Gesunde Gelenke unterstützen
- Hautpflege
- Unterstützt das zentrale Nervensystem

Oregano - Schiebt raus

Ore-
gano



- Atemwegssystem
- Immunsystem
- Verdauungssystem
- Luft reinigen (z.B.in der Winterzeit)
- Beim Kochen verwenden (Zahnstochermethode)
- «Scharfes Öl»

IMMER VERDÜNNEN!

Wilde Orange - Belebt die Sinne und die Kreativität

Wilde
Orange



- Hebt die Stimmung, gegen schlechte Laune
- Beruhigt den Geist und sorgt für Klarheit
- Immunsystem
- Fördert die Kreativität
- Energieschub (mit Pfefferminze)
- Dem Smoothie beifügen
- Erkältung und Schnupfen

Atemwegsmischung - Der Atem wird frei

Air



- Vermittelt das Gefühl freier Atemwege und unbeschwerter Atmung
- Vor dem Sport
- Während der Nacht
- Da in der chinesischen Medizin Atemwege und Dickdarm zusammengehören, unterstützt es auch beide Systeme

Schützende Mischung - Bewacht und flickt

On
Guard



- Unterstützt die körpereigene Abwehr
- Unterstützt Immunsystem
- Oberflächenreinigung
- Öl ziehen, gesunde Mundhygiene
- Gurgeln in der kalten Jahreszeit
- Luft reinigen

Verdaugungsmischung - Beruhigt den Magen und den Bauch

Zen-
Gest



- Unterstützt das Verdauungssystem (von Mund über Speiseröhre bis in den Magen und Darm)
- Bei Reisen, wenn sich die Essgewohnheiten ändern
- Lindert Magenbeschwerden

Lindernde Mischung - Wenn die Muskeln schmerzen

Deep
Blue



- Unterstützt das Muskelsystem (Muskel, Sehnen, Bänder)
- Unterstützt den gesunden Bewegungsapparat (z.B. Gelenke)
- Lindert bei Spannungszuständen
- Lymphsystem unterstützend
- Vor und nach dem Sport

DAS HOME ESSENTIALS KIT - ANWENDUNGSBEISPIELE

Das Home Essentials Kit besteht aus 6 Einzelölen und 4 Öl Mischungen. Ebenfalls enthalten ist der Petal Diffuser und das Essential Booklet.

Die Öle, welche im Kit enthalten sind, beziehen sich mehr auf körperliche Themen. Perfekt auch für eine Familie und für die alltäglichen Wehwehchen.

MISCHUNGEN

ON GUARD – SCHÜTZENDE MISCHUNG

Zahnbürste putzen: Gib ein paar Tropfen OnGuard in ein Glas mit Wasser und stelle deine Zahnbürste mit dem Bürstenkopf voran für 30 Minuten hinein.

Gerüche aus dem Auto entfernen: Gib ein paar Tropfen OnGuard auf einen Wattebausch und steck ihn in den Lüftungsschlitz.

AIR – MISCHUNG FÜR DIE ATEMWEGE

Trainingsvorbereitung: Trage Air auf deine Handfläche auf und atme tief ein, um die Atmung zu stärken. Perfekt vor dem Training.

Meditation: 1-2 Tropfen Air in die Handflächen und inhalieren. Air klärt den Geist und gibt dir einen Frischekick im Hirn.

DEEP BLUE – LINDERNDE MISCHUNG

Kühlung: Reibe nach jedem Training deine Muskeln mit Deep Blue ein, das bringt einen kühlenden Effekt.

Entspannung: Nach einem langen Tag ist eine entspannende Massage mit Deep Blue herrlich.

ZEN GEST – VERDAUUNGS-MISCHUNG

Magenthema: Trinke 1 Tropfen ZenGest mit einem Glas Wasser, um deinen Magen schnellstmöglich zu beruhigen.

Mundgeruch: 1-2 Tropfen ZenGest in 150ml Wasser geben und den Mund damit spülen.

EINZELÖLE

LEMON (ZITRONE)

Reinigend, entgiftend, entschlackend, harntreibend: 1 Tropfen Zitrone mehrmals täglich in einem Glas Wasser trinken.

Konzentrationsfördernd: 3-5 Tropfen Zitrone im Diffuser (gerne auch mit Pfefferminz und Rosmarin ergänzen).

PEPPERMINT (PFEFFERMINZ)

Kopfhemen: Massiere 1-2 Tropfen Pfefferminze auf deine Schläfen und/oder die Stirn. Achtung, vermeide den Kontakt mit den Augen. Am besten einmassieren, kurz hinlegen und die Augen schliessen.

Kopfmassage: Füge Pfefferminzöl deinem Shampoo und Conditioner hinzu für eine stimulierende Kopfmassage.

LAVENDER (LAVENDEL)

Zu viel Sonne: Oje...Dann nimm etwas After-Sun Lotion, gib 2-3 Tropfen Lavendel rein und massiere es sanft auf die betroffenen Stellen. Ist allgemein gut für die Hautpflege nach einem Tag an der Sonne.

Verbrennung: Bügeleisen, Ofen und Herd sind bekanntlich heiss. Wenn du das wieder mal schmerzlich selber erfahren musstest, dann greif zu Lavendel und trag ihn pur auf die betroffene Stelle auf.

TEA TREE (TEEBAUM, MELALEUCA)

Haut wohl: Teebaumöl wirkt Wunder bei gelegentlichen Kratzern oder Hautirritationen. Einfach mit fraktioniertem Kokosöl verdünnen und auf die betroffene Stelle auftragen.

Toilette: Kombiniere Teebaum mit Backpulver und Essig, um deine Toilette zu reinigen.

OREGANO (OREGANO)

Frösteln: Einen Tropfen Oregano mit 1 EL Kokosöl verdünnen und fest in Hände und Füsse einmassieren. Das wird dich schnell wärmen.

Atmung: Oregano mit Air oder Zitrone in der Nacht im Diffuser vernebeln, um die Gesundheit zu unterstützen

FRANKINCENSE (WEIHRAUCH)

Nägel: Um die Finger- und Zehennägel zu stärken, verreibe täglich 1 Tropfen Weihrauch direkt auf die Nägel.

Müder Start in den Tag Diffuser-Mischung: 2 Tropfen Weihrauch, 4 Tropfen Zitrone, 4 Tropfen Pfefferminze. Wirkt angenehm belebend.

WILD ORANGE

Belebende Dusche: Gib einige Tropfen Wild Orange zu deinem Duschgel hinzu

Gedankenkarussell: Massiere vor dem Schlafengehen 1 Tropfen Wildorange auf die Schläfen und atme den Duft ein um deine Gedanken abzuschalten