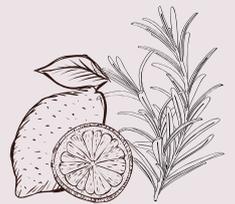


Raus aus dem Kopf, rein ins Gefühl

ÄTHERISCHE ÖLE NATÜRLICHE HELFER FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

Schön, dass du da bist
Das erwartet dich im Booklet



Du erfährst hier, wie du ätherische Öle verwenden kannst, was sie besonders macht und wie du sie einfach in deinen Alltag integrierst.

Wie wunderbar, dass du die Welt der ätherischen Öle für dich entdecken möchtest! Ihre einzigartigen Düfte und vielseitigen Einsatzmöglichkeiten sind eine großartige natürliche Unterstützung auf allen Ebenen.

Ätherische Öle begleiten uns seit Jahrhunderten und wurden in vielen Kulturen sehr geschätzt. Auch heute sind sie natürliche Helfer für Körper, Geist und Seele. Sie sind hochkonzentrierte, aromatische Verbindungen, die aus Pflanzen gewonnen werden und sind damit ein wertvolles Geschenk der Natur.

Ich stelle dir die 10 wichtigsten Öle aus dem Home Essentials Kit von doTERRA vor. Es ist die Grundausrüstung, der beliebtesten ätherischen Öle, eine sorgfältig zusammengestellte Auswahl für dich, deine Familie und für dein Zuhause.

Lass dich inspirieren und entdecke die Ölewelt für dich!

“Die Natur
ist die beste Medizin”

Hippokrates

WOKOLIFESTYLE.DE/ WONJA KOSOK

 WOKOLIFESTYLE

Was sind ätherische Öle und wie wirken sie

Ätherische Öle sind natürliche, aromatische Verbindungen, die aus Blüten, Samen, Schalen, Rinden, Stängeln und Wurzeln gewonnen werden. Sie enthalten die hochkonzentrierte Essenz der Pflanze und werden seit Jahrhunderten in verschiedenen Kulturen geschätzt. Durch ihre vielseitige Anwendung können ätherische Öle auf unterschiedliche Weise genutzt werden:

Aromatisch:

Durch Riechen direkt aus der Flasche, den Händen oder mithilfe eines Diffusers, um den Duft in der Umgebung zu verteilen.

Topisch:

Verdünt mit einem Trägeröl auf der Haut.

Innerlich:

Einige Öle können, je nach Qualität und Reinheit*, als geschmacksgebende Zutat verwendet werden. Auch in der Sterneküche sehr beliebt. (*Reinheit ist höchste Priorität bei doTERRA)

Ätherische Öle sind hochkonzentriert und sollten achtsam und je nach Ölart entsprechend angewendet werden.

Ätherische Öle wirken auf den drei Ebenen - Körper, Geist und Seele.

Ätherische Öle entfalten ihre Wirkung auf ganzheitliche Weise. Sie können beruhigend, belebend, ausgleichend, wärmend oder auch erneuernd wirken.

Durch ihre feinen, natürlichen Aromastoffe können sie emotionale Stimmungen beeinflussen und das persönliche Wohlbefinden unterstützen und regulieren. Ihre Anwendung kann ein Gefühl von Harmonie und Verbundenheit mit der Natur schaffen.

Der Geruchssinn sitzt im ältesten Teil des Gehirns, dem limbischen System, das eng mit unseren Emotionen und Erinnerungen verbunden ist.

Es spielt eine zentrale Rolle bei der Verarbeitung von Sinneseindrücken, insbesondere von Düften.

Wenn ätherische Öle eingeatmet werden, gelangen ihre Aromen direkt in das Riechzentrum und können auf das limbische System einwirken.

Dadurch können Düfte bestimmte Stimmungen hervorrufen oder mit Erinnerungen verknüpft werden.

Wie kannst du ätherische Öle einsetzen

Ätherische Öle können eine wunderbare Ergänzung für dein Wohlbefinden und deiner persönliche Routine sein. Sie unterstützen den Körper innerlich und äußerlich. Sie können sehr vielfältig eingesetzt werden z.B. in der Aromatherapie, in der Naturkosmetik, zur Raumbeduftung, in der Aromaküche, auch in selbstgemachten Produkten. Sie können außerdem im Haushalt sehr gut als natürliche Reinigungsmittel integriert werden - nachhaltig und frei von Toxinen.

Diffuser

Ein Diffuser ist ein Gerät, das ätherische Öle mit Wasser in feinen Nebel verwandelt und so den Duft im Raum verteilt. Er sorgt dafür, dass die wohltuenden Aromen der Öle sanft und gleichmäßig abgegeben werden. So atmet man ganz nebenbei das ausgewählte ätherische Öl ein.

Wie funktioniert ein Diffuser?

Ein elektrischer Diffuser ist die häufigste Variante. Er nutzt die Technologie, um Wasser und ätherische Öle zu vernebeln, ohne die Öle zu erhitzen – so bleiben alle wertvollen Eigenschaften erhalten.

Generell ist ein Aroma Diffuser zur Raumbeduftung. Mithilfe eines Diffusers gelingt es, die Raumluft aufzuwerten und u.a. positive Stimmungen hervorzurufen. Gerade nach einem stressigen, langen Arbeitstag verhelfen diverse ätherische Öle zu mehr Entspannung.

Es gibt da sehr viele verschiedene Rezepte, je nach Bedarf man kann wundervolle Diffuser Mischungen kreieren.

Vorteile eines Diffusers:

Aromatisiert die Raumluft auf natürliche Weise.

Schafft eine angenehme Atmosphäre – ob belebend oder entspannend.

Reinigt die Luft von unangenehmen Gerüchen, Bakterien und Viren, wenn z.B. Öle wie Lemon, Pfefferminze, Teebaum oder On Guard genutzt werden.

Einfach zu bedienen und eine tolle Möglichkeit, ätherische Öle im Alltag zu integrieren

10 ÄTHERISCHE BASISÖLE

6 EINZELÖLE & 4 MISCHUNGEN von doTerra



ZITRONE

ANREGEND, BEFLÜGELND, REINIGEND

Das Öl kann vielfältig verwendet werden: Zum Aromatisieren von Wasser und anderen Getränken (1-2 Tropfen) für einen erfrischenden Geschmack in unzähligen Rezepten von herzhaften bis süßen Desserts oder im Haushalt als chemiefreier Reiniger (1-2 Tropfen in Wasser)



LAVENDEL

BERUHIGEND/AUSGLEICHEND/WOHLTUEND

Dieses Öl ist dein treuer Begleiter für Ruhe und Entspannung.

Durch seine wohltuenden Eigenschaften auch perfekt für eine gepflegte Haut.

Sehr schön vor dem Schlafengehen, wenn du es auf deine Fußsohlen aufträgst.



PFEFFERMINZE

ERFRISCHEND/MINZIG/VITALISIEREND

Pfefferminzöl überzeugt mit seinem erfrischenden, klaren Duft und einem kühlenden Aroma. Vielseitig einsetzbar, als Frischekick im Nacken (1-2 Tropfen) in Getränken für einen frischen Atem (1 Tropfen) oder als Mundspülung sorgt es für eine Belebung und eine angenehme Frische im Alltag.



TEEBAUM

REINIGEND/ENTSCHLACKEND

Es stärkt und regeneriert Haare, Haut und Nägel. Unterstützt dabei die Hautunreinheiten zu reduzieren. Im Diffuser reinigt das Öl die Luft und erfrischt, um unangenehme Gerüche (z.b nach dem Kochen) zu beseitigen.



WEIHRAUCH

HAUTPFLEGEND/ERDEND/WARM

"Der König der Öle" beruhigt die Haut, unterstützt ein gepflegtes Hautbild und kann auch dazu beitragen, die Haut zu verjüngen. Der Duft fördert Gefühle von Frieden, Entspannung und Zufriedenheit und eine ausgeglichene Stimmung. Du kannst das Öl auf den Fußsohlen anwenden (2 Tropfen)



OREGANO

WÜRZIG/SCHARF

Würziger und krautiger Geschmack, ideal für Suppen, und Salate, sowie zum Würzen aller herzhafter Gerichte. Achtung: sparsam verwenden. Tipp: Mit einer Zahnstocherspitze in die Ölflasche gehen und ihn in das Gericht geben bzw. umrühren. Es unterstützt durch seine antioxidativen Eigenschaften eine gesunde Haut



ONGUARD

SCHÜTZEND/STÄRKEND

Eine der beliebtesten Ölmischungen mit antioxidativen Eigenschaften. Sie schützt vor schädlicher Energie und unterstützt das Immunsystem besonders im Winter. Ideal auch für eine gesunde Mundhygiene. Es eignet sich auch wunderbar, um Heißgetränken und Desserts eine köstliche, aromatische Note zu verleihen!



ZENGEST

ENTSPANNEND/BERUHIGEND

Dieses ätherische Öl ist der perfekte Begleiter für die ganze Familie! Es unterstützt dein Wohlbefinden und sorgt für ein angenehmes Gefühl im Magenbereich. Nach einem reichhaltigen Essen äußerlich auf dem Bauch verreiben oder 1-2 Tropfen in einem Glas Wasser oder 2 Tropfen in einer Leerkapsel einnehmen



AIR

BELEBEND, KÜHLEND

Diese minzige, stärkende Mischung entfaltet bei äußerlicher Anwendung eine beruhigende und erleichternde Wirkung. Sie dient zur Kühlung und Belebung des Körpers und kann dir ein Gefühl von freien Atemwegen geben.

Vor einer sportlichen Aktivität wie laufen oder radfahren kannst du einfach 2 Tropfen auf die Brust massieren.

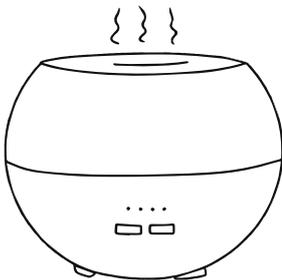


DEEP BLUE

WOHLTUEND/KÜHLEND

Diese beruhigende Ölmischung vereint Pflanzenextrakte und Arten von ätherischen Ölen und hat eine wohltuende Wirkung für Muskeln und Gelenke, hilft Spannungen abzubauen. Unterstützt die Muskelregeneration.

Anwendbar für Rücken, Beine und Füße und ideal als Teil einer Massage vor und nach dem Sport.



DIFFUSER

KLÄREND/RAUMREINIGEND/LUFTBEFEUCHTEND

Der Praktische günstigste, leicht anzuwendende Diffuser ist der *Petal Diffuser 2.0*. klein, stabil und benutzerfreundlich! Einfach den weißen Deckel abheben, Wasser bis zur roten Markierung einfüllen, das gewünschte ätherische Öl eintropfen, Deckel zu. Das Aroma des ätherischen Öls kann nun in den Raum vernebelt werden, die ätherischen Partikel breiten sich in der Raumluft aus.

Ein Diffuser ist in den angebotenen Sets* von doTerra teilweise mit enthalten.

doTERRA garantiert bei ihren Diffusern, dass der verwendete Kunststoff nicht abgelöst wird. Das ist wichtig, denn es werden absolut hochwertige ätherische Öle genutzt und man würde sonst nebenbei Kunststoffpartikel mit einatmen...!!!

Anmerkung: Manche reine ätherische Öle können Kunststoff, Plastik auflösen, z.B. das Lemonöl, also Vorsicht!

*Sets zb. Home Essential Kit mit Diffuser ohne Garantie auf das aktuelle Angebot von doTerra

Warum ich mich für dōTERRA entschieden habe



Meine Reise mit ätherischen Ölen begann mit einer AromaTouch-Behandlung. Der Körper wird durch eine sanfte Methode mit dem Ölen verwöhnt... Ich war fasziniert, wie tief die Essenzen auf mich wirkten und wie sich mein Körper und Geist in kurzer Zeit entspannten.

Es war, als hätte ich eine neue Welt entdeckt – die Öle-Welt, die mit der Natur im Einklang steht und mich im Alltag wohltuend unterstützen.

Die Faszination lässt mich bis heute nicht los. Seit über zwei Jahren begleiten mich die Öle von dōTERRA nun täglich – mal bewusst in meiner Selfcare-Routine, mal ganz intuitiv, wenn ich spüre, dass mein Körper oder meine Stimmung ein wenig Unterstützung brauchen. Jetzt, in den Wechseljahren bin ich sehr dankbar dafür, dass ich mich auf allen Ebenen gut versorge und ich dadurch in dieser besondere Phase sehr gute Erfahrungen mache.

Ich habe immer mehrere Öle in meiner Handtasche dabei – sie sind meine kleinen Helfer für unterwegs.

Ich erlebe ihre wohltuenden Eigenschaften als wertvolle Begleiter in meinem Alltag. Sie sind mehr als nur Öle für mich – sie sind kleine Momente der Verbindung mit der Natur, die meinem Körper, Geist und Seele gut tun.

“Es ist meine Verantwortung
gut für mich zu sorgen &
gut zu mir selber zu sein”

Die Welt der Öle

Tipps und Anregungen

TIPP



Lemon:

Frische Kick am Morgen

Gebe 1 Tropfen Lemon-Öl in ein Glas Wasser (mindestens 250 ml) und genieße den frischen Geschmack. Achte darauf, dass dein *ätherisches Öl für den innerlichen Gebrauch geeignet ist und verwende stets ein Glasgefäß.

Lemon-Öl kann erfrischend und belebend wirken, das Wasser aromatisieren und zu einer bewussten Flüssigkeitsaufnahme anregen. Zudem kann es sanft unterstützend bei der inneren Reinigung des Körpers wirken und eine angenehme Frische verleihen. Der zitronige Duft kann die Sinne aktivieren und das allgemeine Wohlbefinden unterstützen.

Lavendel

Sanfte Pflege & Entspannung am Abend

Gebe 1 Tropfen Lavendel-Öl in deine Gesichts- oder Körpercreme und genieße die angenehme sanfte Pflege.

Lavendelöl kann in Cremes gemischt werden, um die Haut intensiv zu pflegen und ihr ein frisches, strahlendes Aussehen zu verleihen. Es wird gerne verwendet, um das Hautbild zu verfeinern und Rötungen zu beruhigen. Sein wunderbarer Duft macht es zudem zum perfekten Begleiter für die Abendroutine – für einen entspannenden Abschluss des Tages.

*Bitte auf die Qualität der ätherische Öle achten

- dōTERRA CPTG®-Standard geprüft auf Reinheit & Wirksamkeit
- Frei von synthetischen Zusätzen & Verunreinigungen
- Nachhaltig, schonend & verantwortungsvoll gewonnen

Die Welt der Öle

Tipps und Anregungen

TIPP

Diffuser Blends

Frische Klarheit am Morgen

- 3 Tropfen On Guard
- 2 Tropfen Lemon
- 1 Tropfen Teebaum



Diese Mischung bringt Frische in den Raum und verleiht ein klares, sauberes Gefühl. Lemon und Teebaum verstärken das frische Aroma von On Guard und unterstützt dabei, eine angenehme Umgebung zu schaffen – ideal für den Morgen oder beim Arbeiten.

Abschalten & Entspannung am Abend

- 3 Tropfen Lavendel
- 3 Tropfen Weihrauch

Diese Mischung schafft eine ruhige und harmonische Atmosphäre – perfekt für den Abend oder nach einem stressigen Tag.

*Bitte auf die Qualität der ätherische Öle achten

- dōTERRA CPTG®-Standard geprüft auf Reinheit & Wirksamkeit
- Frei von synthetischen Zusätzen & Verunreinigungen
- Nachhaltig, schonend & verantwortungsvoll gewonnen

Dein Einstieg in die Welt der Öle mit dem Home Essentials Kit

Die perfekte Grundausstattung für Anfänger

- Natürliche Begleiter für mehr Wohlbefinden, Balance und Vitalität
- Vielseitige Anwendungsmöglichkeiten für Körper, Geist & Seele
- Ideal für Entspannung, erfrischende Atmosphäre oder bewusste Selfcare-Ritual

Das Home Essentials Kit

- Enthält 10 hochwertige ätherische Öle für den täglichen Gebrauch
- Vom beruhigenden Lavendel über belebendes Lemonöl bis hin zu stärkenden Essenzen und erdenden Mischungen.
- Ein wunderschöner Diffuser ist im Home Essentials Kit mit enthalten.
- Preislich attraktiver als Einzelkäufe – spare Geld & erhalte eine vielseitige Auswahl

Starte deine Öle-Reise mit den Produkten von dōTERRA

- Erlebe selbst, wie die Kraft der Natur dich bereichern kann
- Entdecke deine persönlichen Lieblingsmischungen & Duftkreationen
- Das **Home Essentials Kit** ist dein Start in die wundervolle Ölewelt das Beste dabei, du sparst sogar dabei. Hier gehts weiter



Ich lade dich ein, die Welt der ätherischen Öle für dich zu entdecken und herauszufinden, welche Düfte und Anwendungen dich besonders ansprechen.

Deine Öle Reise kann hier beginnen...

Viele Grüße

Wonja



Home Essentials Kit - mehr Infos hier
Schreib mir: info@wonjakosok.de

WOKOLIFESTYLE.DE/ WONJA KOSOK

 WOKOLIFESTYLE