

*Oil Academy*

Your Weekly Oil Bliss

# Das «Home Essential Kit» von doTERRA



# Was beinhaltet das «Home Essential Kit» alles?

Das «Home Essential Kit» beinhaltet **10 ätherische Öle** (6 pure Öle und 4 Öl Mischungen), den **Pedal Diffuser 2.0** sowie das **doTERRA essential Handbuch**

Die **15 ml Flaschen** fassen je **250 Tropfen** der ätherischer Öle.

&



&



**Der Diffuser** versprüht ultrafeinen Nebel, und deckt eine Fläche von bis **zu 30 Quadratmeter** ab. -  
**Einstellungen:** 2 und 6 Stunden im Dauerbetrieb und 12 Stunden intermittierend.  
Optionales Nachtlicht

Durch die Ultrashall- Vernebelung bleiben die Aroma- therapeutischen Wirkstoffe der ätherischen Öle erhalten (vs. Teelichter)

## Die 10 Öle:

1. Lavendel
2. Zitrone
3. Pfefferminze
4. Tea Tree
5. Oregano
6. Frankinsence (Weihrauch)
7. Deep Blue (5 ml Flasche)
8. Air
9. Zen Gest
10. On Guard

Im **Handbuch** werden dir die Öle mit **schönen Illustrationen** sowie praktische **Anwendungsmöglichkeiten** dazu erklärt. Ausserdem präsentiert es dir **weitere** tolle doTERRA **Produkte**

# Warum bietet das «Home Essential Kit» einen optimalen Start?



- **Sehr toller Preisvorteil weil es als «Starter Set» erhältlich ist:**
  - Alle Produkte einzeln gekauft sind wesentlich teurer
- **Deckt alle Bedürfnisse einer ganzheitlichen, natürliche Hausapotheke ab.**
  - Selbstwirksamkeit: Sehr sicher in der Anwendung
  - Alles vor Ort und sofort griffbereit → Nachhaltig & kostengünstig !
  - Wirksamkeit effizient
  - einfache Handhabung für gross und klein (nicht invasiv

# Die 10 ätherischen Öle aus dem «Home Essential Kit» auf einen Blick



**VERDAUUNG  
ATEMWEGE  
ENERGIE**



**BERUHIGEND  
FÜR HAUT ET  
EMOTIONEN**



**HAUT  
GEDÄCHTNIS  
ZELLEN**



**ATEMWEGE  
DURCHATMEN**



**IMMUNSYSTEM  
MUNDGESUNDHEIT**



**REINIGEND  
ENTSCHLACKEND  
KONZENTRATION**



**HAUT  
REINIGEND**



**IMMUNBOOSTER  
VERDAUUNG**



**VERDAUUNG  
NEBENHÖHLEN**



**MUSKELN  
GELENKE  
SPORT**



# Lavendel (*Lavandula angustifolia*):



**Land:** Bulgarien und Frankreich

**Pflanzenteil:** Blüten

**Extrahierungsmethode:** Dampfdestillation **Aromatische Beschreibung:** Pulvrig, blumig, leicht

## **Emotional Wirkung: (Das Öl der Kommunikation)**

Bei blockierter Kommunikation, sich ungesehen/ungehört fühlen, wirkt beruhigend, entspannend, bei Alpträumen, angstlösend, nervenstärkend, Engegefühl, Melancholie, Depression, Stress, Niedergeschlagenheit, bei Unruhe, Angstzuständen, Verschrecken

## **Körperliche Wirkung:**

Bei Allergien (antihistaminisch) Bissen/Stichen, Fieber, Blasen, Ausschlägen, Verletzungen, Schmerzen, Heuschnupfen, Verbrennungen

---

**ÄUSSERLICHE ANWENDUNG:** In den Händen verreiben, oder direkt aus der Flasche einatmen; diffusen

**TOPISCH:** 1 Tropfen auf Reflexpunkten ODER direkt auf betroffene Stellen auftragen und verstreichen (Hautverträglichkeitstest/verdünnen 1%)

**INNERLICH:** 1-2 Tropfen unter die Zunge geben oder in einer Kapsel einnehmen

# Zitrone (Citrus limon):



**Land:** Italien & Brasilien

**Pflanzenteil:** Zitronenschale

**Extraktionsmethode:** Kaltpressung/Pressung

**Aromatische Beschreibung:** rein, frisch, zitrusartig, hell

## **Emotional Wirkung: (Das Öl der Konzentration)**

Bei Unfähigkeit sich zu konzentrieren, bei Lernschwierigkeiten, energisierend, erheiternd, erfrischend, inspirierend, stimmungsaufhellend, bei Antriebslosigkeit, Depression, Lustlosigkeit, Müdigkeit (auch mental)

## **Körperliche Wirkung:**

Bei Reisekrankheiten, PONV, Nausea, Desinfizierend/Reinigend, bei Erkältungen/Fieber/Grippe, Infektionen, Kreislaufproblemen, kann innerlich reinigen

---

**ÄUSSERLICHE ANWENDUNG:** In den Händen verreiben, oder direkt aus der Flasche einatmen; 3-4 Tropfen diffusen

**TOPISCH:** 1 Tropfen auf Reflexpunkten ODER direkt auf betroffene Stellen auftragen und verstreichen CAVE: Photosensitiv

**INNERLICH:** 1-2 Tropfen in Glas Wasser unter die Zunge geben oder in einer Kapsel einnehmen

# Peppermint (Mentha piperita)



**Land:** Nord-westen USA

**Aromabeschreibung:** Minzig, frisch, krautig

**Extraktionsmethode:** Wasserdampfdestillation

**Pflanzenteil:** Ganze Pflanze

## **Emotional Wirkung: (Das Öl des lebhaften Herzens)**

nervenstärkend, bei Erschöpfung, bei Ohnmacht, schenkt Selbstvertrauen und Zuversicht, bei Verzweiflung, fördert Optimismus, gibt Stärke um emotionalen Schmerz auszuhalten

## **Körperliche Wirkung:**

Bei Allergien (antioxidantiv), Fieber, Hitzewallungen, Kühlungen, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Heuschnupfen

---

**ÄUSSERLICHE ANWENDUNG:** In den Händen verreiben, oder direkt aus der Flasche einatmen; 3-4 Tropfen diffusen

**TOPISCH:** 1 Tropfen (oder 1:1 mit Trägeröl verdünnen) auf Reflexpunkten ODER direkt auf betroffene Stellen auftragen und verstreichen

**INNERLICH:** 1-2 Tropfen in Glas Wasser unter die Zunge geben oder in einer Kapsel einnehmen

# Tea Tree (Melaleuca alternifolia)



**Land:** Australien & Kenia

**Aromabeschreibung:** Krautig, grün, ledrig

**Extraktionsmethode:** Wasserdampfdestillation

**Pflanzenteil:** Blatt

## **Emotional Wirkung: (Das Öl der energetischen Abgrenzung)**

fördert mentale Ausgeglichenheit und reinigt Geist und Körper, bei Nervosität, innerer Unruhe, mobilisiert geisig.seelische und körperliche Kraftreserven

## **Körperliche Wirkung:**

Abwehrstärkend, reinigend, desinfizierend, Immunsystem unterstützend.

---

**ÄUSSERLICHE ANWENDUNG:** In den Händen verreiben, oder direkt aus der Flasche einatmen; 3-4 Tropfen diffusen

**TOPISCH:** 1 Tropfen( oder 1:1 mit Trägeröl verdünnen ODER direkt auf betroffene Stellen auftragen und verstreichen (Mundspülung)

**INNERLICH:** in einer Kapsel einnehmen

# Oregano (Origanum vulgare)



**Land:** Türkei

**Aromatische Beschreibung:** Krautig, scharf, grün, kampferhaltig

**Erntemethode:** Wasserdampfdestillation

**Pflanzenteil:** Blatt

**Emotional Wirkung: (Das Öl der Demut und Befreiung von Anhänglichkeit)**

Hilft Blockaden abzubauen, klärt Negativität, wirkt ausgleichend auf den inneren Kräftehaushalt, überanhänglichkeit, gedächtnisanregend

**Körperliche Wirkung:**

Abwehrstärkend, natürliches Antibiotikum, Immunsystem unterstützend.

---

**ÄUSSERLICHE ANWENDUNG** direkt aus der Flasche einatmen; 3-4 Tropfen diffusen

CAVE: Heisses Öl

**TOPISCH:** 1 Tropfen (oder 1:1 mit Trägeröl verdünnen ODER direkt auf betroffene Stellen auftragen und verstreichen (Mundspülung)

**INNERLICH:** in einer Kapsel einnehmen (Bei Schwäche)

# Frankincense (Boswellia spp.)



**Land:** Somalia, Ethiopia, Oman

**Pflanzenteil:** Harz von *Boswellia carterii*, *frereana* und *sacra*

**Extrahierungsmethode:** Dampfdestillation

**Aromatische Beschreibung:** Warm, würzig, rein

## **Emotional Wirkung: (Das Öl der Wahrheit)**

Erdend, bei Ratlosigkeit, angstlösend, bei nervösen Spannungen, Stresslösend  
schenkt Gelassenheit, verleiht Klarheit

## **Körperliche Wirkung:**

Zellerneuernd, Schmerzen, Erschöpfung, Stress, Wunden, Warzen

---

**ÄUSSERLICHE ANWENDUNG** In den Händen verreiben oder direkt aus der Flasche  
einatmen; 3-4 Tropfen diffusen

**TOPISCH:** Direkt auf betroffene Stellen auftragen und verstreichen

**INNERLICH:** in einer Kapsel einnehmen oder 1 Tropfen unter die Zunge

# Deep Blue (Mischung)



**Enthält:** Wintergreen, Camphor, Peppermint, Blue Tansy, Blue Camomile, Helichrysum, Osmanthus, Ylang Ylang

**Aromatische Beschreibung:** Minzig, Kampferartig

## **Emotional Wirkung: (Das Öl um Schmerzen anzunehmen)**

Schmerzresistent, vermeiden emotionaler Themen, schmerzvolle Situationen

## **Körperliche Wirkung:**

Akute und chronische nozizpetive Schmerzen aller Art, psychogene Schmerzen (Cave bei neuropathischen Schmerzen wie zum Beispiel Herpes Zoster!) Wachstumsschmerzen bei Kinder, Verspannungen der Muskeln im Nacken

---

**ÄUSSERLICHE ANWENDUNG** In den Händen verreiben oder direkt aus der Flasche einatmen; 3-4 Tropfen diffusen

**TOPISCH:** Direkt auf betroffene Stellen auftragen und verstreichen (Verdünnen)

**INNERLICH:** NICHT GEEIGNET!

# Air (Mischung)



**Inhaltsstoffe:** Ätherische Öle aus Lorbeerblättern, Pfefferminze, Eukalyptusblättern/-stielen, Teebaumölblättern, Zitronenschalen, Ravensarablättern, Kardamomsamen

**Duftbeschreibung:** Minzig, heiß, frisch, luftig

## **Emotional Wirkung: (Das Öl des Atems)**

Traurigkeit, Kummer, Hoffnungslosigkeit, nicht fähig sein tief durch oder einzuatmen, ängstlichkeit, Misstrauen, schenkt Mut, Vertrauen und Trost

## **Körperliche Wirkung:**

Unterstützt eine freie und leichte Atmung, für erholsamen Schlaf, bei Atemübungen im Yoga oder Meditationen

---

**ÄUSSERLICHE ANWENDUNG** In den Händen verreiben oder direkt aus der Flasche einatmen; 3-4 Tropfen diffusen

**TOPISCH:** Direkt auf betroffene Stellen auftragen und verstreichen (verdünnen)

**INNERLICH:** NICHT GEEIGNET!

# Zen Gest (Mischung)



**Inhaltsstoffe:** Ätherische Öle von Anissamen, Pfefferminzpflanze, Ingwer-Rhizom/-wurzel, Kümmel, Koriandersamen, Estragonpflanze und Fenchelsamen.

**Duftbeschreibung:** süsslich, leicht

## **Emotional Wirkung: (Das Öl der Verdauung)**

Diese Mischung hilft dem Einzelnen, die vielen Erfahrungen des Lebens zu verdauen. Appetit-Verlust, oder auf das Leben selbst.

## **Körperliche Wirkung:**

Unterstützt gesunde Verdauung, bei Magendarmbeschwerden, auf Reisen, beruhigt den Bauch, Verstopfung/Durchfall

---

**ÄUSSERLICHE ANWENDUNG** In den Händen verreiben oder direkt aus der Flasche einatmen; 3-4 Tropfen diffusen

**TOPISCH:** Direkt auf betroffene Stellen auftragen und verstreichen (verdünnen)  
Bauch

**INNERLICH:** 1 Tropfen in ein Glas Wasser oder Kapseln (CAVE: Asthmatiker)

# On Guard (Mischung)



**Inhaltsstoffe:** Ätherische Öle aus Wildorangenschale, Gewürznelkenknospen, Zimtrinde, Eukalyptusblätter, Rosmarinblätter und -blüten.

**Aromatische Beschreibung:** Warm, krautig, kampferartig, holzig

## **Emotional Wirkung: (Das Öl für den Schutz)**

Bei Angriff, sich schutzlos oder verletzlich fühlen, empfindlich gegen Anpassungsdruck, empfänglich für Gruppenzwang

## **Körperliche Wirkung:**

Immununterstützend während der Erkältungszeit, bei Halsschmerzen, Mundgeruch, zum Reinigen, Luftreinigend, Oberflächen reinigend

---

**ÄUSSERLICHE ANWENDUNG** 3-4 Tropfen diffusen

**TOPISCH:** Direkt auf betroffene Stellen auftragen und verstreichen (verdünnen)  
Bauch

**INNERLICH:** 1 Tropfen in ein Glas Wasser oder Kapseln (für mutige PUR 😊)

# Optionales Zubehör zur Ergänzung



Basisöle



Leere Kapseln  
zum Füllen



Pipetten, Sprühflaschen,  
Roll On's und Co.



[www.oilspiration.ch](http://www.oilspiration.ch)

Aufbewahrung



Nachschlagewerk



Display



# HERZLICHEN DANK für eure Aufmerksamkeit!



# Literaturnachweis:

Bak ,S., «**Die Kraft der Natur**», DEVIATO, 7. Auflage, 2020

doTERRA every day, «**Product information page**»

<http://doterraeveryday.eu/pip-deutsch/>

Harsch, J., «**doTERRA Wellness Advocate, Informationsbroschüre**», 2019

Schirner , M., «**Ätherische Öle anwenden, über 200 Essenzen für die Aromatherapie**», Schirner Verlag, 10. Auflage, 2017