



Die ätherische „Wellness“ Hausapotheke

Weihrauch

Holziges, balsamisches Aroma, seit Urzeiten geschätzt, um spirituelle und geistige Fähigkeiten zu fördern. Er galt als genauso wertvoll wie Gold. Meditations- und Yogaöl; energetischer Schutz; stimmungsaufhellend; sorgt für innere und äußere Schönheit, hilft die eigene Größe zu erkennen, wirkt bei physischer und mentaler Erschöpfung, Ängstlichkeit und im Stimmungstief unterstützend. Gibt ein Gefühl der inneren Stärke, bei schweren Träumen 1-2 Tropfen in die Kuhle am Hinterkopf auftragen, zur Stärkung des Immunsystems 1-3 Tropfen unter die Füße reiben, hautpflegend z.B. bei Kratzspuren von Haustieren.

Pfefferminze

Für Konzentration, Genauigkeit und nachhaltiges Lernen (ideal im Diffuser bei Hausaufgaben oder auf einen Wattebausch tropfen und auf den Tisch legen); bei Müdigkeit auf der Autofahrt: in den Nacken reiben, erfrischend im Trinkwasser (1 Tr. pro Liter vom Plusöl für die innere Einnahme, bitte nur in ein Glasgefäß), erfrischend im Fußbad, bei Schnupfen einige Tropfen in die Packung der Taschentücher geben.

Zügelt den Appetit, besonders auf Süßes (5-10x am Tag inhalieren) bei leichter Übelkeit schnupfern oder auf den Bauch reiben; unterstützt gesunde Verdauung, auf Schläfen und in den Nacken reiben bei leichten Verspannungen und Kopfdruk.

Vermischt mit etwas fettem Öl (V6) auf blaue Flecken.

Copaiba

Auf verspannte Muskeln und Bänder oder strapazierte Gelenke pur oder mit V-6 verdünnt massieren; wohltuend auf Insektenstichen; wie ein sanfter Balsam unterstützt es gereizte, gerötete Haut; der milde erdige Duft vermittelt ein Gefühl von Zufriedenheit und hat eine beruhigende Wirkung auf die Seele. Unterstützung beim „Zahnen“ eines Kindes; verdünntes Öl auf den Hinterkopf auftragen.

Zitrone

„Ich bin deine Sonne in trüben Tagen“- belebend für Körper und Geist; das Gute-Laune-Öl; stimmungsaufhellend, weckt „das Kind“ in uns, wunderbarer frischer Duft für den Diffuser und zur Inhalation aus der Hand. Unterstützt die Konzentration und hebt die Stimmung bei den Hausaufgaben. Es hilft dabei klar zu denken und Entscheidungen zu treffen.

Reinigend auch in unseren Zellen; starkes Antioxidant; 45 Bio- Zitronen in einer Flasche. Zum Kochen nur als Plusöl (**siehe Orange +**)

Photosensitiv: macht die Haut lichtempfindlicher, nicht auf die Haut geben und dann in die Sonne.

Löst Kaugummi aus den Haaren und hilft auch bei Permanentmarkern oder Superkleber auf den Fingern. Als Raumspray einige Tropfen in eine Sprühflasche aus Glas geben. Im Diffuser sorgt der Duft für gute Laune in der Wohnung.

R.C.

Perfekte Ölmischung, wann immer du tief durchatmen möchtest, unter die Füße gerieben, erfrischt, motiviert und belebt es. Wenn dich etwas aus dem Gleichgewicht gebracht hat hilft es dir schnell wieder in deine Mitte zu kommen. Zur Unterstützung der Gesundheit der Atemwege R.C. aus der Hand oder aus dem Diffuser inhalieren. In der Erkältungszeit im Schlafzimmer vernebeln. Im Frühjahr zur Pollenzeit häufiger R.C. aus der Hand inhalieren oder vernebeln.

Thieves - Die Diebe

Einzigartige Mischung mit angenehm würzigem Aroma, Rezept aus dem mittelalterlichen Marseille.

Reich an Antioxidantien; reibe in der kalten Jahreszeit jeden Morgen einen Tropfen unter die Füße; das stärkt die Abwehrkräfte.

Im Diffuser ideal in Gruppenräumen oder Wartezimmern- es reinigt die Luft.

Bei Kratzen im Hals kann von außen Thieves mit V6 1:1 verdünnt auf den Hals und Nacken aufgetragen werden oder auch 1 Tropfen von der Hand abgeleckt werden (es ist kurzfristig sehr scharf)

Hast du die Nase voll von chemischen Haushaltsreinigern u.s.w. versuche Thieves Produkte- aus der Produktlinie. Natürlich für Mensch und Natur!

Lavendel

„Der Allrounder“ (immer das richtige Öl!)

Bringt wunderbar erholsamen Schlaf. Unter die Füße reiben (bei unruhigen Kindern) oder aus der Hand inhalieren. Unterstützt bei Reise-Unwohlsein, Haut, Haare, Narbenpflege, kleinen Wunden, emotional ausbalancierend; beruhigend bei Kindern unter die Füße, Insekten vertreibend; lindert Mückenstiche; hält Motten fern; versprüht oder vernebelt belebt er die Raumatmosphäre. Bei „Verspannungsgefühl“ im Kopf einen Tropfen an den Haaransatz bei den Schläfen- weit genug entfernt von den Augen- und einen Tropfen auf die Stirn und den Nacken geben. Alternativ kann dafür auch Copaiba benutzt werden. Danach die Hände zu einer Schale formen, über Mund und Nase halten und ein paar tiefe Atemzüge genießen.

Bei „Schniefnase“ auf den Nasenrücken streichen.

Ein wahrer Alleskönner – bist du dir nicht sicher... ist Lavendel immer das richtige Öl!

PanAway

Beruhigende Wirkung bei Ermüdungserscheinungen in den Muskeln, im Gewebe und in den Gelenken: direkt auf die Stellen oder unter die Füße reiben; Muskelkater; Verspannungen im Nacken/ Rücken, bei Kopfdruck auf Stirn, Schläfen und Nacken, auf blaue Flecke, belebt Muskeln, Bänder und Gelenke; ideal für Kinder im Wachstum, bei Spannungen während der Menstruation unterstützend auf den Bauch und unteren Rücken einmassieren.

Orange+

(+ bedeutet, dass dieses Öl ein Nahrungsergänzungsmittel ist und auch innerlich eingenommen werden darf, z.B. beim Kochen. Achtung! Sehr sparsam verwenden, weil es sehr geschmacksintensiv ist.)

Wunderbar kulinarische Genüsse; deine Gerichte erhalten so eine Extraportion Gesundheit, wirkt vernebelt oder inhaliert stimmungsaufhellend. Die Energie in der Wohnung ist gleich viel ausgeglichener. Kinder lieben diesen Duft!

Stress Away

In turbulenten Situationen 1-2 Tropfen auf die Handgelenke und hinter die Ohren, dann atme einen Moment tief durch; ideal mit Rollaufsatz, als Badezusatz nach einem anstrengenden Tag; oder morgens auf Schultern und Nacken, dann bist du gut gerüstet für deine täglichen Herausforderungen, bei nervösen und unruhigen Kindern am Abend unter die Füße massieren. Beruhigt

dein nicht enden wollendes „Gedankenkarussell“; ausbalancierend bei starken Gefühlsschwankungen: inhalieren oder auftragen und tief in den Bauch atmen.

Purification- Reinigung

Frischer, leicht kräuterartiger Duft ist perfekt um unangenehme Gerüche im Haus zu neutralisieren, Zigaretten, ein nasser Hund, modriger Kellermuff... Es reinigt und fördert die Hautgesundheit bei Kratzern, Insektenstichen und Hautunreinheiten, einige Tropfen ins feuchte Haar bringt Frische, Glanz und Leichtigkeit; bei oder besser vor schwierigen Gesprächen im Raum vernebeln, oder auch nach einem heftigen Streit: klärt schnell wieder die Raumatmosfera und hebt die Stimmung
Geruchsspray selber herstellen: Kleine Glassprühflasche, destilliertes Wasser und 5 Tropfen Reinigung), einige Tropfen auf Wattebausch in den Zehenbereich unangenehm riechender Schuhe legen, zur Luftreinigung z.B. einige Tropfen auf den Lüftungfilter im Auto, Staubsauger etc. geben

DiGize

Liegt dir etwas schwer im Magen, zu viel, zu fett, reibe einige Tropfen auf deinen Bauch. Auch wenn dir emotional etwas schwer im Magen liegt! Es bringt die Emotionen wieder zum Fließen und die Wut kann sich nicht im Leberbereich stauen. Bei Übelkeit kann auch gleich aus der Flasche inhaliert werden.

Bei Verstimmungen im Magen- Darmbereich kann es auch unter die Fußsohlen gerieben werden. Bei unangenehmer Gasbildung, auf den Bauchraum massieren, nach dem Essen auf den Bauch gerieben unterstützt es eine gesunde Verdauung. Soll auch bei Pferden Wunder wirken!

Für kleine Kinder gibt es eine mildere Variante: **TummyGize**

Diese Aufzählung von Anwendungsmöglichkeiten der wundervollen, reinen Öle des Premium Startersets von Young Living ist nur eine kleine Anregung und keine vollständige Beschreibung.

Was hier geschrieben wurde, soll keinesfalls einen Arzt oder Heilpraktiker ersetzen, sondern vielmehr das Wissen um den Wert natürlicher Pflanzenkräfte erweitern, damit man sich bei Bedarf selbst helfen kann.

Heike Herrmann

YL ID 3398048

Behrensstrasse 7

27383 Scheeßel- Wohlsdorf

04263/6758484

www.emotionen-in-fluss.de

info@emotionen-in-fluss.de

Rezepte:

„Mein Zwick- Zwack Öl“

- *Wenn Wachsen weh tut, Muskelkater und Co.*

Ab und an wächst man als Kind so plötzlich, dass der Körper das erst einmal verarbeiten muss. Dann kommt es schon einmal vor, dass Knochen und Muskeln schmerzen. Hier tut eine Massage mit folgender Mischung gut:

50ml V-6 Öl	(Dieses Massageöl tut auch bei
1 Tropfen Pfefferminze	Muskelkater gut, oder wenn es
4 Tropfen Lavendel	den Eltern im Rücken zwickt!)
4 Tropfen Copaiba	
4 Tropfen PanAway	

„Ich-habe-die-Nase-voll-Mischung“

Bei so einem Fall kannst du 2 Tr. Lavendel, 1 Tr. Pfefferminze und 3 Tropfen Zitrone mit Wasser in einen Diffuser geben.

Dieses ist auch eine super Mischung, wenn noch mehr Familienmitglieder erkältet sind.

„Schöne-Träume-Spray“

Eine wundervolle Mischung bei unruhigen Kindern, die nicht ins Bett möchten, oder Angst vor Märchenwesen wie z.B. Monstern haben.

Man benötigt: eine 30 ml Sprühflasche aus Glas (gibt es in der Apotheke) ,
½ Teelöffel Salz, 1 Tropfen Lavendel, 2 Tropfen Zitrone, 1 Tropfen Copaiba

Zuerst Salz und die Öle in die Flasche und gut vermischen, dann mit Wasser aufgießen. Etwas Luft in der Flasche lassen, damit die Mischung jeden Tag wieder gut aufgeschüttelt werden kann.

Vor dem zu Bett gehen das Spray im Zimmer versprühen.

Nun kann das Zauberspray wirken und das Zimmer ist die ganze Nacht über garantiert Monstersicher.

Viel Spaß beim Mischen!

Herzlichst, 