

# 117 Anwendungen der täglichen Öle

## ZITRONE (Lemon) *Citrus limon*

1. Der Duft unterstützt **klare Gedanken** und Entscheidungen und ist stimmungsaufhellend.
2. Zitronen-**Handinhalation** für den Kurzurlaub zwischendurch.
3. Bei verdickter **Hornhaut, Druckstellen** oder **Warzen** kann ein Tropfen Zitrone morgens und abends aufgetragen werden.
4. 1 bis 2 Tropfen in die Hände geben um unangenehme **Gerüche** zu vertreiben.
5. Zitrone in den **Diffuser** gegeben, ergibt einen fantastisch, frischen Duft im Raum.
6. Als **Raumspray** können einige Tropfen in einen Wassersprüher geben werden.
7. Um **Obst** zu reinigen und länger frisch zu halten, 2-3 Tropfen Zitrone in eine Wasserschüssel geben und die Früchte damit waschen.
8. 2-3 Tropfen Zitrone im Wasser können zum Desinfizieren der **Arbeitsflächen** (in Küche, Praxis, Büro) beitragen.
9. Als **WC-Duft** können 6 Tropfen Zitrone und 6 Tropfen Purification in einer gläsernen Sprühflasche mit destilliertem Wasser vermischt werden.
10. **Kaugummi-, Öl-, Fett- und Farbflecke, Sekundenkleber, Lacke** und **Silikon** können durch 1-2 Tropfen Zitrone entfernt werden.
11. Bei **gelegentlichen Konzentrations- und Lernschwierigkeiten** 2-3 Tropfen Zitrone auf ein Holzlineal geben und mit in die Federmappe legen.

## PFEFFERMINZE (Peppermint) *Mentha piperita*

12. Unterstützt die **Konzentration, Merkfähigkeit** und **Genauigkeit** durch Einatmen oder Zerstäuben.
13. Bei **gelegentlicher Anspannung** im Kopfbereich kann ein Tropfen Pfefferminze (zusammen mit Lavendel) auf die Stirn und in den Nacken gegeben werden und somit Erleichterung bringen.
14. Bei **Schnupfen** können Taschentücher in einer Schachtel mit 2-3 Tropfen Pfefferminze aufbewahrt werden.
15. Bei **gelegentlicher Übelkeit, Magenverstimmung, Blähungen** oder **Durchfall** können 4-6 Tropfen Pfefferminze in den Händen verrieben im Nabelbereich und über dem Magen aufgetragen werden.
16. Zur **Appetitreduktion** kann Pfefferminze täglich fünf- bis zehnmal inhaliert werden.
17. Bei flauem Gefühl kann eine **Handinhalation** mit 1 Tropfen Pfefferminze hilfreich sein.
18. Bei **Müdigkeit** und Erschöpfung kann 1 Tropfen Pfefferminze inhaliert und auf den Schläfen stärkend wirken.
19. An einem **heißen Tag** kann ein Tropfen Pfefferminze im Nacken und auf die Fußsohlen gegeben kühlend und entspannend wirken.
20. Um die Wirkung anderer ätherischer Öle zu **verstärken**, kann Pfefferminze direkt nach deren Einsatz aufgetragen werden. Pfefferminze verstärkt die Wirkung um das dreifache.

21. Bei **Verspannungen, Muskelkater, müden Gelenken** können 3 bis 4 Tropfen Pfefferminze mit V6 einmassiert Linderung bringen.
22. Eine Hilfe bei der Entfernung von **Zecken bei Haustieren** kann ein Wattestäbchen mit einem Tropfen Pfefferminze, mit dem die Zecke getränkt wird, sein. Warten, bis sich auch der Kopf der Zecke gelöst hat und sie dann vom Haustier entfernen.
23. Um **Ratten, Mäuse, Ameisen** oder **Küchenschaben fernzuhalten**, am besten 2 Tropfen Pfefferminze auf einen Wattebausch geben und zu den möglichen Eingängen und Wegen legen.

## **LAVENDEL** (Lavender) *Lavandula angustifolia*

24. Lavendel wirkt **beruhigend, entspannend und ausgleichend** auf unseren Körper und unsere Gefühle.
25. Das Inhalieren von Lavendel steigert die **Konzentrationsfähigkeit** und ist somit sehr hilfreich beim Lernen und Arbeiten schreiben.
26. **Reinigt** und **lindert** leichte Kratzer und kleinere Schnittwunden.
27. Bei **trockener, rissiger, gestresster, sonnenverbrannter Haut** kann Lavendel mit V6 vermischt aufgetragen werden.
28. Wer bei **Reisen** besonders aufgeregt ist, kann ein Tropfen Lavendel um den Nabel und hinter den Ohren auftragen.
29. Für **kraftvolles, glänzendes** Haar können Lavendel und Rosmarin mit Wasser vermischt in Kopfhaut und Haar einmassiert werden.
30. Bei **gelegentlichem, leichtem Kopfweg** können Lavendel und Pfefferminze auf Schläfen und Nacken aufgetragen werden.
31. Als **Deodorant** können 2-4 Tropfen Lavendel unter den Achseln aufgetragen werden (auch in Kombination mit bspw. Zedernholz sehr angenehm).
32. Bei **Pollen- und Hausstaubbelastung** einen Tropfen auf die Handflächen geben und einatmen. Das Vernebeln von Lavendel kann ebenfalls unterstützend sein.
33. Bei **verschnupfter Nase** kann 1 Tropfen Lavendel auf dem Nasenrücken erleichternd wirken.
34. Bei **gelegentlichen Menstruationsbeschwerden**, die bei jeder Frau im normalen Zyklus auftreten können, kann ein Tropfen Lavendel auf dem Unterleib entspannend wirken.
35. Einige Tropfen Lavendel mit V6 vermischt ergeben ein herrlich entspannendes **Körperöl**.
36. Für einen **beruhigenden Schlaf** können 2-3 Tropfen Lavendel in den Händen inhaliert und auf dem Kopfkissen verrieben werden.
37. 6-7 Tropfen im **Ultraschalldiffuser** oder **Wasserbrunnen** schaffen im Raum ein wohltuendes, entspanntes Klima.
38. Als **Insektenschutz** für laue Sommerabende kann Lavendel (mit V6) auf unbedeckte Hautstellen aufgetragen werden.
39. Um **Motten** und **Insekten** im Kleiderschrank zu vertreiben, können 3 bis 4 Tropfen Lavendel auf ein Baumwolltuch gegeben werden. Zusätzlich wird ein angenehmer, frischer Duft verströmt.
40. Für einen frischen **Wäscheduft** 3 bis 4 Tropfen Lavendel mit in die Waschmaschine oder den Wäschetrockner geben.

## WEIHRAUCH (Frankincense) *Boswellia cateri*

41. Zur Unterstützung des **gesunden Immunsystems** können 1-3 Tropfen Weihrauch unter jedem Fuß verrieben werden.
42. Zur **Gesichtspflege** ist Weihrauch besonders bei alternder Haut von Nutzen. Er belebt, gibt schlaffer Gesichtshaut Spannkraft zurück und verzögert die im Alter normal einsetzende Faltenbildung.
43. Bei **Kratzspuren** von Haustieren können 1 bis 2 Tropfen Weihrauch, 2 mal täglich aufgetragen lindernd wirken.
44. Bei **brüchigen Nägeln** können 1-3 Tropfen Weihrauch auf Nagel und Nagelbett 3 mal in der Woche unterstützend wirken.
45. Der Duft ist **emotional beruhigend** und wohltuend bei gelegentlicher physischer und mentaler **Erschöpfung** sowie **gelegentlicher Angst und gedrückter Stimmung**, die jeder ab und zu in Alltagssituationen mal erfährt, unterstützend.
46. Um **aufgedrehte Kinder** zu beruhigen, können einige Tropfen Weihrauch auf Nacken und Fußsohlen verrieben werden.
47. Zur Verbesserung der **Konzentration** können 1-2 Tropfen Weihrauch auf Schläfen und Nacken aufgetragen werden.
48. Für die **Meditation** einen Tropfen auf das Scheitelchakra geben.
49. Um die **Aura** zu **reinigen**, kann diese mit Weihrauch an den Fingerspitzen ausgestrichen werden.
50. 3 bis 4 Tropfen Weihrauch vor dem Zubettgehen in die Füße einmassiert, kann einen **wundervollen Schlaf** bereiten, fern von negative Einflüssen und Alpträumen.

## VALOR (Mut)

51. Bei gelegentlichen **Rückenverspannungen** kann Valor unter den Füßen, entlang der Wirbelsäule und auf den Schultern aufgetragen werden.
52. Bei gelegentlichen **Kiefergelenkproblemen** kann Valor vor dem Schlafengehen und am Morgen aufgetragen werden.
53. Valor vor und nach dem **Sport** unter den Füßen und im Nacken aufgetragen kann stärkend wirken.
54. Valor im Nacken, auf den Handgelenken und unter der Nase aufgetragen kann **wohltuend** wirken.
55. 2-3 Tropfen Valor können bei **gereizten, juckenden Füßen** beruhigend wirken.
56. Bei **Bettnässen** können 2 bis 4 Tropfen Valor auf die Fußsohlen vor dem Schlafen gegeben werden.
57. Für ein **stärkendes Bad** – einige Tropfen Valor mit Milch und Honig in das Badewasser geben.
58. Valor in die **Haare** einmassiert gibt seidigen Glanz.
59. Der Duft stärkt das **Selbstbewusstsein**, die **Zuversicht** und gibt **Mut** voranzugehen. Die Umsetzung von Visionen im Alltag wird erleichtert.
60. Valor aufgetragen auf Herz, Nacken, Handgelenken und Fußsohlen gibt ein Gefühl der **emotionalen Stärke**.

61. Aufgetragen auf Schultern und Füßen kann es bei ab und zu auftretender **Unsicherheit** und **Auftrittsangst** stärkend wirken.
62. 1 bis 2 Tropfen Valor im Nackenchakra aufgetragen bieten **Schutz** gegen negative Energien von außen.

## **THIEVES** („Das vier Diebe Rezept“)

63. Bei leicht kratzigem **Hals** kann von außen Thieves mit V6 1:1 verdünnt auf Hals und Nacken aufgetragen werden.
64. An kalten Wintertagen kann Thieves am Morgen unter den **Füßen** aufgetragen wärmend wirken und das gesunde Immunsystem unterstützen.
65. Bei **Haut-** oder **Fußpilz** kann 1 Tropfen Thieves 2 bis 3 mal täglich aufgetragen werden.
66. Thieves eignet sich besonders gut im **Diffuser** zur Luftdesinfektion. (Zu Hause, im Klassen- und Wartezimmer, Kindergarten etc.)
67. 4-5 Tropfen Thieves auf einem Tuch vor die **Lüftung** im Hotel, Auto, Büro platziert, wirkt erfrischend.
68. Um **Schimmelsporen** zu töten, sollte Thieves konstant für 24-48 Stunden vernebelt werden.
69. Zum **Desinfizieren** von Oberflächen können einige Tropfen Thieves mit Wasser in eine Sprühflasche gegeben werden.
70. Bei als beengend empfundenen **Zugfahrten** gibt das Einreiben mit Thieves wieder ein Gefühl von Raum und Weite um einen herum.

### **Thieves-Produktlinie (Auswahl):**

Thieves Dentarome Toothpaste – **Zahnpasta**, erfrischend für Zähne und Zahnfleisch und stärkend.

Thieves Aromabright Toothpaste – **Zahnpasta**, mit der Thieves-Mischung und leckerer grüner Minze.

Thieves Dental Floss – **Zahnseide**, desinfizierend und schützend.

Thieves Foaming Hand Soap – **Schäumende Handseife**, auch wunderbar als Rasierschaum geeignet.

Thieves **Spray** – ideal für unterwegs, reinigt und desinfiziert Oberflächen.

Thieves Waterless Hand Purifier – **wasserloser Handreiniger**, perfekt für unterwegs und für klebrige Finger.

Thieves Household Cleaner – **Haushaltsreiniger** für Zimmer, Küche, Bad & WC.

## **PURIFICATION** (Reinigung)

71. 1 bis 2 Tropfen Purification aufgetragen können kleine **Schnittwunden** und **Kratzer** reinigen und desinfizieren.
72. 1 Tropfen Purification auf kleinere **Hautunreinheiten** und **Blasen** aufgetragen kann reinigend wirken.
73. Bei gelegentlichem Niesen in der **Pollen-** und **Gräserzeit** kann Purification zusammen mit Joy und Thieves inhaliert werden.

74. Wird Purification sofort auf einen **Insektenstich** und zusätzlich unter den Füßen aufgetragen, kann dies wohltuend wirken.
75. Purification kann bei einem **Klapperschlangenbiss** zusammen mit Zitrone, Valor und Weihrauch aufgetragen werden.
76. Purification auf den **Bauch** einmassiert (im Uhrzeigersinn oberhalb und unterhalb des Nabels) kann eine reinigende Wirkung auf Magen und Gedärme haben.
77. Einige Tropfen Purification in das feuchte oder trockene **Haar** einmassiert, bringen Frische und Leichtigkeit.
78. Als **Deodorant** können 1-2 Tropfen Purification unter den Achseln verrieben werden.
79. Purification im **Diffuser** oder **Luftbefeuchter** reinigt und klärt die Luft. Selbst starke, unangenehme Gerüche nach Verfaultem, Verdorbenem, Alkohol oder Zigarettenrauch können durch Purification neutralisiert werden.
80. Zur **Luftreinigung** können 1-2 Tropfen Purification auf einen Wattebausch getropft und dieser vor Lüftungsanlagen im Auto, Zug, Flugzeug, Büro, Hotelzimmer etc. platziert werden.
81. Einige Tropfen Purification auf einem nassen Stück Stoff mit in die **Waschmaschine** oder den **Trockner** gelegt, sorgen für einen frischen Wäscheduft.
82. Zum **Wischen** und **Desinfizieren** können 2 bis 3 Tropfen mit ins Putzwasser gegeben werden. (Schränke, Arbeitsflächen, Boden ...)
83. Einige Tropfen Purification auf 2 Wattebäusche geben und in die Zehenbereiche von unangenehm **riechenden Schuhen** stecken.
84. Als Wespen/ Mücken oder **Insektenschutz** allgemein kann Purification aufgetragen oder mit Wasser vermischt versprüht werden.
85. Bei **Blattläusen** kann eine Mischung aus Purification und Wasser täglich versprüht helfen. Nach 1 bis 2 Wochen wird sich die Pflanze ohne Chemikalien von den Schädlingen erholt haben.

## **PEACE & CALMING** (Frieden & Beruhigung)

86. P&C im **Magenbereich** aufgetragen, kann vor allem bei **Stress** beruhigend wirken.
87. Für eine entspannende **Massage** können einige Tropfen P&C mit V 6 vermischt werden.
88. P&C auf dem ganzen Körper verreiben und anschließend eine warme **Dusche** genießen.
89. Für ein **Entspannungsbad**: P&C mit Honig oder einem natürlichen Badegel vermischen.
90. Bei nächtlichem **Zähneknirschen** Peace & Calming vor dem Schlafengehen vernebeln.
91. Zur **Raucherentwöhnung** können Handinhalationen mit P&C unterstützend sein.
92. Bei nervösen, **ängstlichen Haustieren** kann das Vernebeln von P&C beruhigend und schützend wirken.
93. Im **Diffuser** schafft Peace & Calming eine entspannende, aufmunternde und friedvolle Umgebung.
94. Bei **Aufregung**, **Stress** und gelegentlichen **Ängsten**, die bei jedem ab und zu auftreten können, kann P&C hinter den Ohren oder eine Handinhalation ausgleichend wirken.
95. Hinter den Ohren aufgetragen oder als **Fußmassage** vor dem Schlafengehen ist der sanfte Duft besonders bei **Kindern** beliebt.

- 96. Bei gelegentlich ängstlichen, **unruhigen Kindern** kann P&C auf ein Holzlineal in der Federmappe mitgegeben werden.
- 97. Bei **Aufgeregtheit vor Prüfungen** 1 bis 2 Tropfen Peace & Calming auf die Handflächen geben und einatmen.
- 98. Bei gelegentlichen **Schlafschwierigkeiten** kann P & C mit Lavendel kombiniert hilfreich sein.

## PANAWAY

- 99. Bei gelegentlichem **Kopfweh** oder leichter **Migräne**, die bei jedem Menschen ab und zu auftreten kann, kann PanAway auf Schläfen, Stirn und Nackenbereich aufgetragen werden.
- 100. Bei leichten **Zahnschmerzen** kann 1 Tropfen PanAway von außen auf den Kiefer aufgetragen werden.
- 101. Das Auftragen von PanAway kann zur Unterstützung der **Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder** beitragen.
- 102. PanAway auf eine **angestoßene Stelle** aufgetragen kann lindernd auf leichte Quetschungen wirken.
- 103. Als **Massageöl** kann PanAway mit V6 vermischt nach sportlicher Aktivität aufgetragen werden.
- 104. 2-3 Tropfen PanAway im Bereich der Wirbelsäule aufgetragen kann bei Anspannung und gelegentlichen **Rückenbeschwerden** erleichternd wirken.
- 105. Bei gelegentlichen, leichten **Bauchkrämpfen** oder **Blähungen** können 3-4 Tropfen auf dem Bauch verrieben werden.

## JOY (Freude)

- 106. Als besonderes **Parfum** für die Dame kann 1 Tropfen Joy hinter beiden Ohren auftragen werden (Sacred Mountain für den Mann).
- 107. Für ein angenehmes, entspannendes **Massageöl** einige Tropfen Joy mit V6 vermischen und auftragen.
- 108. Für ein **wohltuendes Bad** kann Joy mit Milch oder Honig vermischt ins Wasser gegeben werden.
- 109. Nach **Unfällen** kann Joy auf den Brustbereich aufgetragen den ersten emotionalen Schock lindern, den jeder nach einem Unfall haben kann.
- 110. Wird Joy im **Ultraschall-Diffuser** vernebelt, verbreitet sich pure Lebensfreude.
- 111. Einige Tropfen Joy auf ein **Blumenstrauß** oder Gesteck gegeben bringen wunderbar blumigen Duft.
- 112. Bei einem neuen **Zimmeranstrich** kann Joy mit in den Farbeimer eingerührt werden. Dies schafft eine zauberhaft duftende Raumatmosphäre (gilt nur für biologische Wandfarbe, ca. 15 ml/ 35 Liter Farbe).
- 113. 1 Tropfen Joy unter die Nase und auf das Herz gegeben kann die **Stimmung** sekundenschnell **heben**.
- 114. Joy auf Herz, Nacken und Handgelenken aufgetragen wirkt **schützend** und **stärkend**.

115. Vor wichtigen **Gesprächen** in der **Partnerschaft** 1 bis 2 Tropfen Joy im Herzbereich auftragen und einatmen.
116. Der verführerische Duft von Joy hat eine **anregende, magnetische Energie**, welche romantische Gefühle sowie ein natürliches Verlangen nach Nähe entstehen lässt.
117. Für **sinnliche Stunden** einige Tropfen Joy im Herzbereich und auf den Füßen auftragen.

*Diese 117 Anwendungen sind eine Auswahl der insgesamt 348 Anwendungen, die es von den Ölen des täglichen Gebrauchs bzw. Essential 7 gibt.*