

Wie gebraucht man ätherische Öle?

- 1. Inhalation:** Idealerweise können die ätherischen Öle in einem **Ultraschalldiffuser** verdunstet werden – 7 bis 15 Tropfen des gewünschten Öls in den Diffuser geben und im Raum verdunsten. Dies schafft eine wohltuende und frische Atmosphäre. Für die **Handinhalation** – 1 Tropfen Öl in die linke Hand geben und mit der rechten Hand 3 mal im Uhrzeigersinn verreiben. Anschließend die Handflächen vor der Nase falten und inhalieren. Auch die traditionelle Inhalationsmethode **über dem Wasserbad** ist möglich – 2 bis 3 Tropfen des Öls nach Zurückgehen der Wassertemperatur unter den Siedepunkt in das Wasser geben und unter einem Handtuch zehn Minuten inhalieren oder aus der Teekanne direkt aus dem Schnabel der Teekanne inhalieren. **Empfohlene Öle für den Raum: Purification, Thieves; für die Hand: Zitrone, Pfefferminze, Zedernholz, Joy; für das Wasserbad: Eukalyptus, R.C.**
- 2. An den Pulsstellen oder Chakren auftragen:** 1 bis 2 Tropfen des gewünschten Öls in der linken Hand durch dreimaliges Verreiben im Uhrzeigersinn energetisch aktivieren. Anschließend das Öl auf verschiedene Pulsstellen – an den Handgelenken, hinter den Ohren, in den Kniekehlen oder auf die Chakren auftragen. Die Einreibung der Fußsohlen erzielt eine vibrational kräftigende Wirkung auf den ganzen Körper. Auch wenn das Gefühl da ist, dass ein bestimmter Punkt oder Teil des Körpers ein Öl braucht, kann diesem Impuls gefolgt werden. **Empfohlene Öle: alle Öle, die hautverträglich sind, je nach Bedarf. Nicht direkt bzw. nur verdünnt auf die Haut auftragen: Nelke, Zimtrinde, Thymian und Oregano sowie Ölmischungen, die aus diesen Ölen bestehen wie z.B. Thieves.**
- 3. Reflexzonen:** Ätherische Öle können aufgrund ihrer Molekularstruktur die Zellmembranen sehr schnell durchdringen. So eignen sie sich besonders für das Einmassieren in Hand- und Fußreflexzonen – 1 bis 2 Tropfen des gewünschten Öls direkt auf den Reflexpunkt auftragen und mit der VitaFlex Technik einmassieren.
- 4. Zur Massage:** Um den ganzen Körper zu entspannen, können 6 bis 18 Tropfen eines essentiellen Öls mit einem guten Massageöl wie V-6 vermischt und einmassiert werden. **Empfohlene Öle: Valor, PanAway, alle Öle des Raindrop-Sets, Cel-Lite Magic, Ortho Ease, V-6.**
- 5. Zur Unterstützung von Muskeln, Sehnen, Gelenken und Knochen:** Dafür können 3 bis 4 Tropfen des Öls auf die gewünschten Stellen gerieben werden. Am besten einmal pro Tag eine Einreibung vornehmen – vorzugsweise vor dem Zu-Bett-Gehen. Die Öle können so über Nacht ihre Wirkung entfalten. **Empfohlene Öle: PanAway, Valor, Relieve It, Deep Relief, Helichrysum, Ortho Sport, Ortho Ease.**
- 6. Zum Baden:** Um die Schwingung des Öls vollkommen im physischen- und im Energiekörper zu erleben – 5 bis 15 Tropfen des gewünschten Öls mit Badesalz, Sahne oder Milch als Emulgator in das warme Badewasser geben. **Empfohlene Öle: Lavendel, Valor, Zedernholz, Sandelholz, Eucalyptus.**
- 7. Zur Unterstützung eines gesunden und tiefen Schlafes:** Für einen erholsamen Ausklang des Tages können vor dem Zu-Bett-Gehen 2 bis 3 Tropfen in die Fußsohlen einmassiert und hinter den Ohren und im Nacken verrieben werden. Ein paar Tropfen auf ein Tuch gegeben und neben das Kopfkissen gelegt können den Schlaf noch vertiefen. **Empfohlene Öle: Lavendel, Weihrauch, Valor, Peace & Calming.**

Ätherische Ölmischungen von Young Living Essential Oils mit Trägeröl:

Acceptance (Mandelöl)
AromaLife (Sesamsaatöl)
Awaken (Mandelöl)
Chivalry (Mandelöl)
EndoFlex (Sesamsaatöl)
ExodusII (Olivenöl)

Forgiveness (Sesamsaatöl)
Hope (Mandelöl)
Humility (Sesamsaatöl)
IntoTheFuture (Mandelöl)
JuvaFlex (Sesamsaatöl)
Mister (Sesamsaatöl)

PresentTime (Mandelöl)
Release (Olivenöl)
SARA (Mandelöl)
3WiseMen (Mandelöl)
Valor (Mandelöl)
WhiteAngelica (Mandelöl)

Diese Öle sind **NICHT** für
den Diffuser geeignet.

Sicherheitshinweise für den Gebrauch ätherischer Öle:

Ätherische Öle werden nach bestimmten Richtlinien angewendet. Diese sollten vor allem dann eingehalten werden, wenn ein Mensch wenig oder keine Erfahrung im Umgang mit ätherischen Ölen hat. Darüber hinaus sollte immer der gesunde Menschenverstand Einsatz finden, dann bringt die Verwendung von ätherischen Ölen Vorteile auf vielen Ebenen.

1. Es sollte immer ein reines Pflanzenöl griffbereit sein, wenn ätherische Öle verwendet werden. Pflanzenöl wie V-6 und kaltgepresstes Olivenöl verdünnt ätherische Öle und löscht eventuelle Hautirritationen.
2. Die Ölfäschchen sollten fest verschlossen an einem kühlen, lichtgeschützten Ort aufbewahrt werden. Bei richtiger Lagerung behalten die Öle über viele Jahre hinweg ihre Kraft.
3. Ätherische Öle sollten, wie andere ähnliche Produkte, außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden.
4. Mentholreiche ätherische Öle wie die Pfefferminze sollten bei Kindern unter 30 Monaten nicht auf Rachen- oder Halsregion aufgetragen werden. Eukalyptus globulus sollte bei Kindern unter 5 Jahren überhaupt nicht verwendet werden, es kann stattdessen mit Eukalyptus radiata gearbeitet werden.
5. Bergamotte, Grapefruit, Zitrone, Orange, Tangerine und andere Zitrusöle oder Mischungen, welche Zitrusöle beinhalten, sowie Angelika können eine Hautreaktion oder Pigmentierung hervorrufen, wenn die Haut innerhalb von 72 Stunden nach dem Auftragen direktem Sonnen- oder UV-Licht ausgesetzt wird.
6. Ätherische Öle sollten nie direkt in Ohren, Augen oder Augennähe gebracht werden. Kontaktlinsen nicht mit ölbenetzten Fingern anfassen, nicht die Augen reiben. Innerhalb weniger Minuten können Öle mit hohem Phenolgehalt wie Oregano, Zimt, Thymian, Nelke, Zitronengras und Bergamotte die Kontaktlinsen schädigen und die Augen irritieren.
7. Schwangere Frauen sowie bruststillende Mütter sollten immer einen Arzt aufsuchen, wenn sie mit irgendeinem Gesundheitsprogramm beginnen.
8. Epileptiker und Menschen mit Bluthochdruck sollten vor der Anwendung ätherischer Öle immer einen Arzt konsultieren. Folgende Öle sollten in einem solchen Fall mit Vorsicht angewendet werden: Ysop, Fenchel, Basilikum, Immergrün, Rosmarin, Pfefferminze, Salbei, Estragon, Muskatnuss und Koniferenöle wie Tanne und Fichte.
9. Menschen mit Bluthochdruck sollten Salbei und Rosmarin meiden.
10. Menschen mit Allergien sollten Öle zunächst in kleiner Menge an empfindlichen Hautstellen wie der Innenseite des Oberarms testen. Wenn sich innerhalb von 30 Minuten keine Hautrötungen oder Juckreiz einstellen, kann das Öl gefahrlos auf anderen Stellen (außer den Schleimhäuten) aufgetragen werden.
11. Vor der inneren Einnahme von ätherischen Ölen, die in den USA als GRAS* („generally regarded as safe“) von der FDA eingestuft werden, sollte ein Tropfen des jeweiligen Öls in einer öllöslichen Substanz (z.B. Blauer Agave, Ahornsirup, Olivenöl oder Reismilch) getestet werden. Konsumieren Sie pro Tag nur einige Tropfen solcher Öle, es sei denn, Sie haben vom Arzt andere Anweisungen bekommen.
12. Kein unverdünntes Öl direkt ins Badewasser. Ätherische Öle als Badezusatz können mit Bittersalzen, Meersalz oder auch Badegels als Emulgatoren vermischt werden. So verteilen sich die Öle gut im Wasser, anstatt in Form kleiner Tröpfchen nur an der Wasseroberfläche zu schwimmen.
13. Ätherische Öle niemals in direkten Kontakt mit offener Flamme, Funken oder Elektrizität bringen – einige Öle wie Orange, Kiefer, Fichte und Pfefferminze können entflammbar sein.