

# 101 Möglichkeiten das Intro-Kit zu nutzen.

Pfefferminze – Lavendel – Zitrone



## Ätherisches Zitronenöl für den Haushalt & andere Lebenslagen



**1. Eine Hilfe, wenn sie es versäumen, die Wäsche aus der Waschmaschine zu nehmen.** Das ätherische Zitronenöl nimmt JEDEN unangenehmen Geruch aus der Wäsche, wenn sie diese einmal nach der Wäsche zu lange in der Trommel liegen lassen oder auch vergessen. Am besten schon vorher zur Wäsche hinzu-fügen.

**2. Bändigen sie Schleim und Harz.** Ob der Harz nun an ihrem Teppich, ihrer Kleidung oder ihrer Haut haftet. doTERRA ätherisches Zitronenöl ist exzellent dafür geeignet, den Baumsaft oder Harz zu entfernen.

**3. Verhindern sie schwarze Schrauberhände.** Sie haben gerade ihr Mountainbike oder Motorrad für die kommende Saison vorbereitet? Und ihre Hände sind nun schwarz und schmierig? Seife alleine wird das Fett nicht entfernen, doch wenn sie Zitronenöl in die Seife hinzumischen, werden ihre Hände wieder rein. Zitronenöl ist ein großartiger Entfetter.

**4. Desinfizieren sie das Bakterienherde.** Füllen sie eine Sprühflasche mit Wasser und geben sie etwas Zitronenöl hinzu. Besprühen sie all die Orte und Plätze, wo unerwünschte Bakterien entstehen können. Zum Beispiel ihre Dunstabzugshaube, Tische, Küchenarbeitsflächen und andere Oberflächen. Für Extrapower können sie Essig dazugeben.

**5. Vergessen sie die Gasmasken.** Wenn sie ihre Duschkabine oder Badewanne mit herkömmlichen Mitteln reinigen, müssen sie normalerweise eine Gasmasken tragen, um die giftigen Dämpfe nicht einzusatmen. Gehen sie Maskenfrei in ihr Bad und reinigen sie mit Zitronenöl. Schon eine kleine Menge Zitronenöl entfernt hartnäckige Schmutzränder.

**6. Pflegen sie ihr Leder.** Ob sie nun stilvoll eine Harley Davidson fahren oder das Leder ihrer Couch in Ehren halten. Das Leder ist nicht wartungsfrei. Nutzen sie einen in Zitronenöl getränkten Lappen um ihre Leder zu erhalten und vorm austrocknen zu schützen.

**7. Ein Hoch auf Silber.** Ein mit Zitronenöl behandeltes Stofftuch ist ein fantastisches Hausmittel, um schon frühzeitige Anzeichen von stumpfem Beschlag zu verhindern. Sie mögen zwar nicht täglich ihr Silberbesteck benutzen, doch Armbänder, Ohrringe und Halsketten benötigen ihre Fürsorge und Pflege.



**8. Schalten sie das Klebrige aus.** Sollte sich Kaugummi in ihrem Haar befinden, kann ihnen Zitronenöl den notwendigen Haarschnitt ersparen. Haben sie Kinder mit einer Leidenschaft für Abziehbilder oder temporäre Tattoos? Auch hier schafft es Abhilfe. Jedoch nicht für Ganzkörperbehandlung gedacht.

**9. Haben sie Freude an ihrem Kronleuchter.** Bringen sie ihre Möbel zurück ins Leben mit Zitronenöl. Fügen sie einfach ein paar Tropfen Zitronenöl zu Olivenöl hinzu und pflegen sie ihre Möbel mit einer schadstofffreien Tinktur. Das Zitronenöl hinterlässt einen wundervollen Glanz, schützt feines Holz vor dem Austrocknen und bringt verlorengegangene Feuchtigkeit zurück in antike Hölzer.

**10. Entfernen sie Korrosion.** Sie müssen nicht weiterhin nach dem „1x Wischen“ Reiniger suchen. Das vielfältige Zitronenöl eignet sich hervorragend für die Reinigung von Material aus rostfreiem Stahl. Sie werden es zu schätzen wissen, wie ihr Stahl nach der Reinigung aussieht und riecht.

**11. Reinigen sie Granit und Naturstein.** Was lebt in den Poren von Naturstein und Fliesen? Zitronenöl dringt tief in die Poren ein und hinterlässt ein frisches und echtes Zitronenaroma, welches sich von der „Kopie“ des chemischen Geruchs abhebt.

**12. Beleben sie ihre Zahnbürste.** Sollte ihre Zahnbürste ein wenig „erschöpft“ aussehen, träufeln sie etwas Zitronenöl und Pfefferminzöl auf die Bürste, so verscheuchen sie das Müdigkeitsgefühl.

**13. Verweisen sie scharfe Gerüche in ihre Grenzen.** Muffige Sneakers ihrer Kinder, die Windel eines Babys, schweißtreibendes Training ...all das addiert zu einem wenig gewünschtem Aroma. Zerstäuben oder sprühen sie etwas Zitronenöl und neutralisieren sie diese Gerüche schon an der Quelle.

**14. Verhindern sie Feuchtigkeit, Moder und Schimmel.** Dinge werden eingelagert und danach werden sie fern von Tageslicht und Frischluft älter. Wischen sie diesen modrigen Altersduft mit einem Schwung Zitronenöl weg.

**15. Beenden sie die Schneidebrett-Bakterienfete.** Schneidebretter sind eine Brutstätte für Bakterien in ihrer Küche. Nutzen sie Zitronenöl zum Reinigen, denn niemand bevorzugt den Geschmack von Chemiereiniger, doch die meisten mögen Zitrone.

**16. Kontrollieren sie auf natürliche Weise die Blattlausinvasion.** Blattläuse, diese lästigen kleinen Käfer, die sich an ihren Rosen und anderen Blumen verzehren. Ätherisches Zitronenöl (oder Pfefferminze) vermischt mit Wasser ist ein natürliches Pestizid, welches die Blattläuse und ihre Larven vernichtet, jedoch die Blumen unberührt lässt.

**17. Fleckenfreies Geschirr.** Füllen Sie bei jedem Waschgang einige Tropfen Zitronenöl in den Geschirrspüler. Ihr Geschirr schaut aus wie Neu ...fleckfrei!

**18. Erfrischen sie schlecht riechende Waschlappen und Küchentücher.** Wenn ihre Küchentücher oder Waschlappen unangenehm riechen und einen Frischekick benötigen, weichen sie diese mit einer natürlichen Waschseife und Zitronenöl über Nacht ein. Ihre Küche und ihr Bad werden sehr viel besser riechen.

## Ätherisches Zitronenöl zum Kochen und für Lebensmittel



**19. Energiekick.** Für einen schnellen, erfrischenden Energiekick, vermischen sie einige Tropfen Zitronenöl und Pfefferminzöl mit Wasser und trinken sie dies. Um den Tagesbedarf zu decken, können sie auch ein Flasche abfüllen.

**20. Krönen sie ihre Süßigkeiten.** Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, wie Zitronenöl einen Schuss Frische in die süßen Genüsse bringen kann: Zitronenglasur, Zitronen-Meringue Kuchen; Zitronen-Schmand Kuchen; Zitronenkuchen; Zitronenkekse, und natürlich atemberaubende Zitronenlimonade.

**21. Peppen sie ihre Speisen auf.** Mit Zitronenöl wird das Öde peppig und das Langweilige aufregend. Gebratener Lachs und Spargel mit Zitronenöl; Linguini und Shrimps beträufelt mit einem Schuss Zitronenöl; Zitronenöl über Gemüse verteilen (speziell Broccoli); Shrimps in Knoblauch und Zitronenöl ....oder einen Frischekick zum Salat.

**22. Erhalten sie was sie haben.** Besprühen sie frisch geschnittene Früchte oder Gemüse mit Zitronenöl. So bleibt es länger frisch.

## Ätherisches Zitronenöl für Körper und Geist

**23. Befreien sie verschleimte Atemwege.** Mischen sie Zitronenöl in einen Luftbefeuchter. Dies ist eine einfache und wirksame Möglichkeit, um sich von keuchen, husten und anderen Atemproblemen zu befreien.

**24. Entfernen sie das Kratzen aus Ihrem Hals.** Fügen sie einige Tropfen Zitronenöl in lauwarmes Wasser mit Honig. Dies vermindert unangenehme Halsschmerzen und nervendes Atemröcheln. Zitronenöl bekämpft Bakterien ebenso wie Viren.

**25. Honigähnliche Haar-Highlights ...ohne Chemie.** Verzichten sie auf teure Haarpflegeprodukte mit synthetischen Inhaltsstoffen und nutzen anstatt Zitronenöl, um ihre eigene Haar-Highlights zu kreieren. Gehen Sie nach der Haarbehandlung in die Sonne und ihr Haar erstrahlt in neuem Licht.

**26. Bekämpfen Sie den allgegenwärtigen Pilz.** Sind sie es müde, ständig Nagelpilz betrachten zu müssen? Dann nutzen sie Zitronenöl, denn es eignet sich hervorragend gegen Nagelpilz und vernichtet die Bakterien.

**27. Beruhigen sie ihre Nervosität.** Kombinieren sie Zitronenöl mit Lavendel in einem Diffuser. Sie werden feststellen, daß nicht nur die Raumatmosphäre ruhiger und entspannter wird ...und das beständig.

**28. Klares Denken und klarer Fokus; ganz offensichtlich.** Ein klarer Kopf ergibt eine klare Ausstrahlung. Diffusieren sie Zitronenöl und sie erhalten beides.

**29. Behalten sie einen kühlen Kopf.** Wenn um sie herum alle erkältet sind und die Erkältungsviren um ihre Aufmerksamkeit buhlen, verwenden sie ein paar Tropfen Zitronenöl. Und schon ist das Thema erledigt.

**30. Winterblues ... kein Thema mehr.** Verjagen sie den Winterblues mit dem erfrischenden Aroma des Zitronenöls. Ob sie es im Diffuser nutzen oder äußerliche auftragen. Es wird schwierig sein, sich nicht von der guten Stimmung anstecken zu lassen.

**31. War da eine Schwiele?** Das nächste Mal, wenn sie eine Schwiele oder Verhornung auf ihrer Haut entdecken, tragen sie regelmäßig ein paar Tropfen Zitronenöl auf die betroffene Stelle. In Kürze wird ihre Haut wieder samtweich sein.

**32. Strahlender Aussehen.** Zitronenöl hilft der Haut sich zu regenerieren und entfernt tote Hautzellen. Für ein selbstgemachtes Peeling mischen sie 4 - 5 Tropfen Zitronenöl mit lauwarmen Wasser und Haferflocken. Das fühlt sich nicht nur gut an, es pflegt auch ihre Haut auf natürliche Weise.

## Ätherisches Pfefferminzöl für den Haushalt & andere Lebenslagen

**33. Beruhigen sie das Grummeln.** Schon ein Tropfen Pfefferminzöl auf den Bauch aufgetragen kann zur Linderung der Magenverstimmung beitragen. Sie können das Pfefferminzöl auch mit einem Glas Wasser zu sich nehmen. Ein absolutes Muss für Reisende.



**34. Wiederbelebung für ihren Atem.** Wenn sie das Gefühl haben, ihr Atem benötigt ein wenig Frische, mischen sie Pfefferminzöl mit Wasser (wenn sie wollen auch mit Zitronenöl) und gurgeln sie einen Moment. Blitzschnell haben sie langanhaltenden Frischegeschmack im Mund und ihr Atem dankt es ihnen.

**35. Es geht um freie Atemwege.** Wenn die Nebenhöhlen verstopft sind oder ihr Hals geschwollen und kratzig ist, diffundieren sie Pfefferminzöl (oder reiben sie sich den Brustkorb ein) für eine schnell spürbare Erleichterung und freie Atemwege. Pfefferminzöl ist schleimlösend und sorgt für Linderung bei Erkältung und Husten sowie bei Nebenhöhlenentzündungen und Bronchitisproblemen.

**36. Kühlen sie die Gelenke.** Wenn die Zeichen der Zeit an ihren Gelenken nagen und ein heißes und schmerzhaftes Gefühl hinterlassen, dann mischen sie Pfefferminzöl mit Lavendel und reiben sie ihre Gelenke damit ein. Diese Mischung kühlt und pflegt wie ein Eisbad.

**37. Schneller gesättigt.** Es geht darum, sich gesättigt zu fühlen und nicht zu viel zu essen. Das Aroma doTERRA ätherischer Pfefferminze hat die Fähigkeit, das Sättigungsgefühl zu bestärken ...speziell, wenn sie es während einer Mahlzeit einatmen.

**38. Die Klimaanlage für ihre Füße.** Stehen sie den ganzen Tag auf den Beinen und haben das Gefühl, ihre Füße benötigen eine Abkühlung? Fügen sie einige Tropfen Pfefferminzöl einer kalten Kompresse hinzu und kühlen sie ihre Füße damit.

**39. Aufmunterung.** Das belebende Aroma der Pfefferminze ist eine wundervolle und natürliche Art, ein Leistungstief zu überbrücken. Während einer langen Autofahrt, einer langen Konzentrationsphase in der Schule oder der abendlichen Büroarbeit. Zu jeder Zeit hilft Pfefferminzöl den Durchhänger zu überwinden.

**40. Aktivieren sie ihr Haarschampoo.** Einige Haarschampoos und Haarpflegeprodukte sind so toxisch belastet, daß die chemischen Inhaltsstoffe sie ermüden lassen. Keine Energie, kein Pep und kein Spaß. Das ist nicht gut. Fügen sie ein paar Tropfen Pfefferminzöl hinzu und reaktivieren sie ihre Kopfhaut. Das erfrischt und belebt. Das Öl hat eine antiseptische Natur und entfernt ebenso Schuppen. Falls ihre Kinder Läuse aus der Schule mitbringen; mit Pfefferminzöl kein Problem.



**41. Vermeiden sie Allergien.** Pfefferminzöl hat die Eigenschaft Muskeln zu entspannen. Dieselbe Muskulatur, die unsere Atemwege umhüllt und meistens negativ von Allergien beeinträchtigt wird. Das ätherische Öl (gemeinsam mit Zitrone) ist sicherlich ein weiteres hilfreiches Instrument in unserem Arzeneikoffer gegen Allergien.

**42. Verjagen sie Kopfschmerzen.** Haben sie betäubende Kopfschmerzen? Einige Tropfen Pfefferminze auf ihre Schläfen und in den Nacken tupfen und die Neben- und Stirnhöhlen springen wieder an und vertreiben den Kopfschmerz.

**43. Helfen sie den Kids am Ball zu bleiben.** Wenn ihr Junior das nächste Mal das Gefühl hat, die ganze Aufregung in der Schule wird ihm zu viel, und er baut Aufmerksamkeit ab, dann spritzen sie ein paar Tropfen Pfefferminzöl auf sein T-Shirt oder verreiben einen Tropfen unter seiner Nase. Auch ein paar Tropfen direkt unter die Zunge platziert verbessern schon die Aufmerksamkeit und Konzentration.

**44. Eintauchen und revitalisieren.** Nehmen sie nach einem langen Tag ein warmes Pfefferminzbad. Der erfrischende Dampf der Pfefferminze lässt sie entspannen und erfrischt zugleich.

**45. Peppen sie ihren Tee auf.** Schon ein Tropfen ätherisches Pfefferminzöl bringt Leben in jeden Kräutertee (ohne zusätzlich Zucker zu nutzen). Dies wirkt ebenso unterstützend für ihre Verdauung und lindert Sodbrennen.

**46. Das „innere Schweinehund“ Gegenmittel.** Es ist verständlich wenn man sich fragt, ob man wirklich ins Training gehen will. Nutzen sie deswegen die revitalisierende Kraft der Pfefferminze bevor sie ins Training gehen. Ihr innerer Schweinehund wird von der Pfefferminze lahmgelegt und sie kurbeln ihren Mindset an.

**47. Der Alptraum der süßen Snacks.** Wenn der kleine Hunger zwischendurch kommt, diffusieren sie ätherisches Pfefferminzöl um die Heißhungerattacke zu zügeln, bevor sie zu Junkfood und anderen schlechten Lebensmitteln greifen.

**48. Sagen sie Kriechtieren den Kampf an.** Viele alltägliche Kleintiere mögen kein Pfefferminzöl (Bsp. Ameisen, Käfer, Blattläuse, Mäuse, Küchenschaben) und versuchen dem Geruch von Pfefferminze fernzubleiben. Mischen sie in einer Sprühflasche Wasser mit Pfefferminzöl und halten sie es immer griffbereit.

**49. Natürlicher Reiniger.** Da ätherisches Pfefferminzöl antibakterielle und antimykotische Eigenschaften hat, eignet es sich hervorragend als natürliches Reinigungsmittel. Sprühen sie es auf die Küchenarbeitsflächen, Oberflächen im Badezimmer u.a. und genießen sie den frischen Duft.

**50. Befreien sie sich von Achtbeinern.** Sobald sie Pfefferminzöl im Raum diffusieren, werden sie feststellen, daß es weniger Spinnen gibt. Warum? Weil Spinnen das Aroma von Pfefferminze nicht mögen. Das ätherische Öl ist sicher und ohne Pestizide. Es tötet die Spinnen nicht, sondern verjagt sie nur.

## Ätherisches Pfefferminzöl zum Kochen und für Lebensmittel



**51. Ein Spritzer zu jeder Schokolade.** Werten sie ihre Schokoladengerichte in unglaublicher Weise auf. Heiße Schokolade, Minzglasur, Pfefferminzumrandung, Minzplätzchen, Minzbrownies, Schoko-Minze Cupcakes, weiße Schokolade mit Pfefferminzgeschmack.....und noch vieles mehr.

**52. Konfekt mit dem Frischekick.** Pfefferminzkuchen im Chiffonkleid. Hausgemachte Pfefferminzstangen. Pfefferminzeis, Butterminze, Pfefferminzglasur für Kekse und Gebäck.

**53. Unvergessliche Getränke und Cocktails.** Kaltes Pfefferminzwasser im heißen Sommer und heißer Pfefferminzmokka oder -tee im kalten Winter. Heiße Schokolade mit dem gewissen Schuss Pfefferminze ....lassen sie ihrer Kreativität freien Lauf und probieren sie selbst aus.

## Ätherisches Pfefferminzöl für Körper und Geist

**54. Wecken sie ihren Geist.** Ätherisches Pfefferminzöl aktiviert ihr limbisches System. Das limbische System reguliert die Emotionen und ist auch mitverantwortlich für das Langzeitgedächtnis. Ebenso ist es mit den olfaktorischen Strukturen der Nase verbunden.

**55. Stopp den Juckreiz.** Wenn sie nach einem Sonnenbrand einen Juckreiz empfinden und die Haut brennt, dann tragen ein paar Tropfen Pfefferminzöl (gemischt mit Lavendel) auf ihre Haut auf um sie zu kühlen und den Juckreiz zu stoppen.

**56. Achterbahngefühl.** Wenn sie das Gefühl haben, daß ihr Magen gerade eine Achterbahn fährt und sie nicht mitfahren wollen, dann reiben sie 4-5 Tropfen Pfefferminzöl auf ihren Bauch. Das hilft dem Magen, sich zu beruhigen und entspannen.

**57. Besuchen sie die Arktis ohne zu reisen.** Wenn sie ein paar Tropfen Pfefferminzöl in Eiswasser hinzufügen, verbessert das nicht nur den Geschmack, es gibt ihnen auch das Gefühl von frischem Arktiswind in ihrer Lunge.

**58. Kein Eingrabbungsarbeiten mehr.** Wenn eine Zecke ihre Haut zu ihrem Zuhause macht, dann geben sie der Zecke ein Pfefferminzbad und wischen sie dann mit einem Wattebausch ab. Die Zecke hört auf, sich in ihre Haut einzugraben und sie können sie ohne weiteres entfernen.

**59. Schlafen wie ein Baby.** Wenn es ihnen schwer fällt einzuschlafen oder sie an Schlafstörungen leiden, hilft Pfefferminzöl die Kälterezeptoren in ihrer Haut zu aktivieren. Manchmal hilft das bei Schlaflosigkeit. Probieren sie es aus.

**60. Bezwingen sie Gleichgültigkeit.** Sind sie mit jemand unterwegs, der sich lustlos fühlt und eine „ist mir egal“ Einstellung hat? Dann fragen sie die Person, ob sie ein paar Tropfen ätherisches Pfefferminzöl probieren möchte (aromatisch, äußerlich oder innerlich). Das hilft zu fokussieren und schärft die Aufmerksamkeit.

**61. Es geht um den Mindset.** Die Ausstrahlung kann der entscheidende Faktor sein. Wenn sie genervt oder gestresst wirken, können ein paar Tropfen Pfefferminzöl Wunder wirken und sie wieder auf den Boden der Normalität und in die Balance zurückbringen.

**62. Zähmen sie Zahnschmerz.** Pfefferminze agiert als natürlicher Schmerzkiller und entspannt die Muskulatur. Es ist speziell bei schmerzdem Zahnfleisch oder nach einer Zahnbehandlung sehr hilfreich.

**63. Mildern sie Unruhe.** Auf dem Bauch aufgetragen oder innerlich angewendet, kann Pfefferminze die Unruhe und Magenverstimmung mildern. Überspringen sie die Säureblocker und nutzen sie gleich die natürliche Kraft des ätherischen Pfefferminzöls.

**64. Gegen das „Marathon in Straßenschuhen“ Gefühl.** Wenn sie das Gefühl haben, sie wären einen Marathon in ihren Straßenschuhen gelaufen, dann massieren sie ihre schmerzenden Füße mit Pfefferminzöl. Das entspannt die strapazierten Muskeln ihrer Füße und erweckt sie zu neuem Leben.

**65. Kampf der Lethargie.** Fühlen sie sich lethargisch oder wie hinter einem Nebelschleier? Pfefferminze ist bekannt dafür die Blutzirkulation und Aufmerksamkeit zu stimulieren. Es hinterlässt sie in einem aufgewachten und energischem Zustand.

## Ätherisches Lavendelöl für den Haushalt & andere Lebenslagen

**66. Verjagen sie den Mief aus dem Schrank.** Sie kennen den Geruch. Alle möglichen Varianten von Textilien, Leder oder den von Schuhen im Schrank ...da hilft nur ätherisches Lavendelöl. Entweder diffundiert, auf einen Wattebausch getränkt oder versprüht hilft es gegen den prägnanten Mief.

**67. Nehmen sie dem Biss die Schärfe.** Insekten, Krabbeltiere und Kleintiere mögen den Geruch von Lavendel nicht. Sie meiden ihn, wo es nur geht. Sollten sie vergessen haben, sich auf eine Outdoor Tour entsprechend vorzubereiten, dann behandeln sie Bisse mit ätherischem Lavendelöl. Das lindert den Schmerz und hemmt Entzündungen und Juckreiz.

**68. Das multifunktionale Spray.** Das nächste Mal im Stau greifen sie in ihr Handschuhfach und holen die Sprühflasche mit der Wasser-Lavendel Mischung heraus. Sprühen sie ein wenig in den Innenraum. Und schon riecht es im Auto wieder angenehm frisch nach Lavendelfeldern.

**69. Besser als jedes Schlaflied.** Ihre Kinder kommen am Ende des Tages nicht zur Ruhe? Ein paar Tropfen dōTERRA ätherisches Lavendelöl auf die Kopfkissen wirken Wunder. Es hilft den Kids zur Ruhe zu kommen, entspannt und beruhigt den stürmischen Geist. Und das Beste daran ...es wiegt in einen sanften Schlaf.

**70. Verzichten sie auf chemische Luftreiniger.** Wenn sie das nächste Mal in ihrem Badezimmer die Luft reinigen und erfrischen wollen, dann nutzen sie eine Sprühflasche mit einer Lavendel-Wasser Mischung. Die antibakteriellen, antibiotischen, antiviralen und antiseptischen Fähigkeiten von Lavendel helfen auf natürliche Weise.

**71. Nehmen sie den ätzenden Geruch aus dem Essig.** Sie reinigen mit Essig und können sich dabei fast nicht mehr auf den Beinen halten? Lavendel ist die Antwort. Fügen sie ein paar Tropfen Lavendelöl hinzu ...das war's schon und hilft.



**72. Seife und Spülmittel mit Aromatherapie-Effekt.** Riecht ihre Seife oder ihr Spülmittel ein wenig flau? Ein paar Tropfen Lavendel hinzu und schon haben nicht nur einen antibakteriellen Effekt, sondern zeitgleich auch eine Aromatherapie.



**73. Blumig riechende Haushaltswäsche.** Wie riechen ihre Haushaltstextilien und Handtücher? Wahrscheinlich nur nach Baumwolle ...vielleicht sogar alte Wolle. Beleben sie ihre Wäsche mit dem angenehmen Duft des Lavendel. Es hinterlässt keine öligen Spuren, dafür aber ihre Wäsche wohltuend frisch.

**74. Im Licht der Lavendelkerzen.** Die fast vergessene Kunst der Kerzenmacher. Wenn sie einmal Kerzen selbst hergestellt haben, wissen sie, wie viel Freude das bereitet. Fügen sie Lavendelöl zu ihren Kerzen hinzu. Das Aroma wirkt therapeutisch.

**75. Holzböden – wie neu.** Ein ermüdet wirkender Holzboden wirkt ....matt. Herkömmliche Reinigungsmittel beinhalten häufig Chemikalien. Doch das Holz liebt Natur und Öl. Also mischen sie ihr natürliches Reinigungsmittel mit ätherischem Lavendelöl und ihr Holzboden schaut aus wie neu.

**76. Erste Hilfe für die Lieblingsmütze.** Eine gern getragene Baseballmütze kann fantastisch aussehen, riecht aber oft nach zu viel „Wildlife“. Verteilen sie 4-5 Tropfen Lavendelöl in ihrer Mütze und schon riecht sie wieder viel besser ...und wird auch weiterhin ihr Favorit sein, speziell, wenn sie Kopfschmerzen haben.

**77. Wechseln sie die Bettmatratze aus.** Verständlicherweise wechseln wir die Matratze seltener aus als die Bettwäsche. Daher kann sie noch lange diesen typischen „Neugeruch“ nach Chemie und Schaum haben. Das können sie aber einfach ändern, indem sie die Matratze beim Wechseln der Bettwäsche immer mit ein paar Tropfen Lavendelöl einreiben. Am besten mit etwas Wasser gemischt.

**78. Selbstgemachter Raumerfrischer.** Vermischen sie Backsoda mit 5-6 Tropfen Lavendelöl in einem Ton- oder Steinkrug. In den Deckel fügen sie ein paar Löcher ein. Stellen sie den Krug an den typischen Riechecken auf (Mülltonne, schmutzige Wäsche...). Öfters schütteln ...fertig ist der wohlriechende Raumerfrischer.

**79. Kampf dem Tiergeruch.** Fügen sie 1-2 Löffel der Backsoda-Lavendel Mischung ihrem Teppichreiniger hinzu. Wenn sie Tiere haben, die noch nicht stubenrein sind, werden sie die Wirkung zu schätzen wissen.

**80. Die Extrameile für ein Potpourri.** Sollte ihr Potpourri so aussehen, als hätte es schon das Zeitliche gesegnet, dann erfrischen sie es mit ein paar Tropfen ätherischem Lavendelöl. Sie werden den Geruch lieben und sich noch ein wenig länger an ihrem Potpourri erfreuen.

**81. Der Extra-Kick für Staubsaugerbeutel.** Ein schlecht riechender oder alter Staubsaugerbeutel kann zum Alptraum jeder häuslichen Atmosphäre werden. Wie sie sicher wissen, handelt es sich hier auch mikrofeinen Schmutz. Befeuchten sie 2-3 Wattebäusche mit Lavendel (auch mit Zitrone gemischt) und legen sie diese in den Staubsaugerbeutel. Jetzt können sie in Ruhe und mit gutem Gewissen staubsaugen.

## Ätherisches Lavendelöl zum Kochen und für Lebensmittel



**82. Dämpft zu starken Zitrusgeschmack.** Nutzen sie delikate Zitronensauce für Fisch, Huhn oder in auch in selbstgemachter Orangenmarmelade und Salaten. Doch sticht ihnen die Zitronensauce geschmacklich zu sehr hervor? Dann mischen sie Lavendelöl hinein, das nimmt der Zitronensauce ein wenig die Schärfe.

**83. Traumhafte Marinade für ihr BBQ.** Streichen sie das gegrillte Huhn oder den Fisch mit Honig oder einer Knoblauch-Rosmarinöl Mischung ein, verteilen sie das geröstete Gemüse auf dem Grill und bestreichen sie alles mit einer Honig-Lavendelöl Marinade. Ihre Gäste werden es lieben.

**84. Backen sie wie ein Profi.** Lavendel ist vortrefflich geeignet als Zugabe für Lavendel-Blaubeeren-Bananen Brot, Zitronen-Lavendel Kekse, Lavendel-Zucker Kekse, Lavendel Muffins oder Lavendel-Blaubeeren Cupcakes.

**85. Geben sie Süßigkeiten einen köstlichen Kick.** Nutzen sie Lavendelöl als Ersatz für Vanilleextrakt (z. Bsp. In Creme oder Pudding) oder auch in einer Glasur. Mischen sie es mit Honig als I-Tüpfelchen im Tee, für den Frühstückstoast oder mit Ahornsirup.

## Ätherisches Lavendelöl für Körper und Geist

**86. Das Haferflocken Geheimnis.** Füllen sie einen kleinen Becher mit Haferflocken und mischen sie 5-8 Tropfen doTERRA ätherisches Lavendelöl hinzu. Wenn es an der Zeit für die Gesichtspflege ist, mischen sie Wasser dazu und sie erhalten ein exzellentes und natürliches Peeling für ihre Haut.

**87. Kleiner Sonnenbrand, große Wirkung.** Zu lange in der Sonne gelegen und erste Anzeichen von Sonnenbrand? Ein wenig Lavendelöl ist schon hilfreich und schützt ihre Haut davor sich abzuschälen. Es unterstützt die Haut in ihrem natürlichen Heilungsprozess.

**88. Erste Hilfe bei Kratzern.** Lavendelöl hat desinfizierende Eigenschaften. Es ist gut zu ihrer Haut und optimal geeignet bei Kratzern und Schnitzern. Speziell dann, wenn der Kratzer an einer Stelle ist, die sich nicht so einfach mit einem Pflaster abdecken lässt.

**89. Lindern sie Ohrenscherzen.** Erwärmen sie da Lavendelöl ein wenig (nicht kochen!), mischen es mit Olivenöl und massieren es leicht um das Ohr herum ein (nicht in das Ohr!).

**90. Die Antwort bei trockener Haut.** Wenn sie unter trockener Haut leiden und keine chemischen oder synthetischen Lotionen benutzen wollen, vermischen sie Lavendelöl mit fraktioniertem Kokosöl und cremen sie ihre Haut damit ein. Das Vergnügen wird auf ihrer Seite liegen.

**91. Gruselfersen und erschöpfte Füße.** Tragen sie gerne Sandalen im Sommer ...doch nach einer ähneln ihre Füße eher der Wüste Gobi? Dann machen sie ein heißes Fußbad mit 6-8 Tropfen Lavendelöl. Ihre porösen Füße werden es ihnen danken.

**92. Hilft bei Schwindelgefühlen oder Nackenschmerzen.** Schmerzen ihre Schultern oder der Nacken? Kämpfen sie mit Schwindelgefühlen? Mischen sie Lavendelöl mit fraktioniertem Kokosöl und massieren sie es leicht in die betroffenen Stellen ein. Halten sie ihre Hände vor die Nase und atmen sie das Aroma ein.



**93. Eine Mütze voller Wunder.** Bei der nächsten Erkältung erinnern sie sich an das altbewährte Inhalieren mit einem Dampfbad. Jedoch fügen sie 4-6 Tropfen Lavendelöl in die Heißwasserschale, decken ihren Kopf mit einem Handtuch ab und atmen den Dampf langsam und tief ein.

**94. Der Freund des Schreiners.** Arbeiten sie mit Holz? Dann kennen sie bestimmt den Ärger mit Splintern. Anstatt wie sonst nach dem Splitter zu bohren, träufeln sie ein paar Tropfen auf die betreffende Stelle. Lassen sie den Splitter das Lavendelöl aufsaugen. Der Splitter schwillt an und tritt automatisch aus der Haut hervor. Nun können sie ihn einfach herausziehen.

**95. Die Befreiung bei Allergien oder verstopften Nasen.** Lavendelöl kann unangenehme Wirkungen von verstopften Nebenhöhlen oder Nasen lindern. Es hilft auch bei nervenden Allergien und anderen Problemen mit den Atemwegen. Einfach ein paar Tropfen im Nacken verreiben, leicht auf der Brust einmassieren oder einen Tropfen zwischen den Augen verteilen (nicht in die Augen kommen lassen).

**96. Verstärkung für den Erste-Hilfe Koffer.** Es gibt eine Menge doTERRA Produkte, die ihren Erste-Hilfe Koffer verstärken würden. Doch müssten sie eines wählen, dann sollte es das ätherische Lavendelöl sein. Warum? Die meisten Erste-Hilfe Koffer sind für leichte Verletzungen geeignet wie Schnitzer, Schürfwunden, Kratzer und so weiter. Lavendelöl ist hervorragend geeignet, um genau diesen Schmerz zu lindern. Zusätzlich zu der beruhigenden Wirkung in Stresssituationen.

**97. Planschzeit für ihr Kind.** Tauschen sie die normale Seife oder Baby-Waschlotion einmal aus und vermischen sie das warme Badewasser mit 5-6 Tropfen Lavendelöl. Die Babyhaut wird auf natürliche Weise gepflegt und riecht fantastisch.

**98. Und der Stress verflüchtigt sich.** Sie sind unruhig, ihre Muskeln sind verkrampft, berufliche Termine fressen sie auf und sie finden kein Ventil, um all den Stress abzulassen? Genau der richtige Zeitpunkt für ein warmes Bad mit Lavendelöl ...tauchen sie ein und entspannen.

**99. Lassen sie das Aroma sprechen.** Befeuchten sie ihr Haar unter der Dusche, mischen sie 4-5 Tropfen Lavendelöl mit einer Handvoll Wasser und massieren sie es in ihr Haar ein. Spülen sie die Mischung aus ihrem Haar aus und genießen sie das Aroma von Lavendel, der aus ihrem Haar aufsteigt. Sie werden es lieben, wie sich ihr Haar anfühlt und riecht.

**100. Bekämpfen sie Akne an der Quelle.** Bakterien fühlen sich auch in Drüsen wohl, die zu viel Hauttalg produzieren, und dies kann zu Akne führen. Lavendel hilft die Balance herzustellen und kontrolliert unerwünschte Talgproduktion.

**101. Frieden am Arbeitsplatz.** Unruhe und Stress im Büro? Diffusieren sie Lavendelöl an ihrem Arbeitsplatz. Sie werden feststellen, wie sich die Anspannung auflöst und Ruhe einkehrt.

Bonus Tipp!

**Das Badezimmer mit der „riecht gut“ Garantie.** Träufeln sie ein paar Tropfen ihres Lieblingsöls auf die Innenseite ihrer Toilettenpapierrolle. So riecht ihr Bad immer angenehm frisch ...und das auf einfache Art und Weise.