

# Über 100 Ideen für das Family- & Home Essentials Kit

Ätherische Öle wirken sowohl auf physischer als auch auf emotionaler Ebene. Sie können unsere körperliche Gesundheit unterstützen, also u.A. Immunsystem, Hormonhaushalt, Magen-/Darmflora, Energiehaushalt, Atemwege usw. ... Sie können uns helfen unsere Stimmung auszugleichen, uns zu konzentrieren, zu entspannen oder zu erholen. Außerdem können wir mit ihrer Hilfe viele der zum Teil schädlichen Reinigungsmittel in unserem Haushalt durch natürliche und schadstofffreie Produkte ersetzen. Die ätherischen Öle von dōTERRA sind 100% rein und werden nachhaltig und entsprechend ethischer Grundsätze bezogen. Und zwar immer aus den Ländern der Erde, wo sie ganz natürlich gedeihen. Ihre Reinheit und Wirksamkeit wird strengstens geprüft. Sie sind sicher, natürlich biologisch, frei von Füllstoffen, künstlichen Zusätzen oder anderen chemischen Rückständen und haben unschätzbare starke Kräfte. Durch das Modell des Co-Impact Sourcing werden Bauern auf der ganzen Welt, insbesondere in Entwicklungsländern, unterstützt. Nachfolgend findet ihr einige Ideen, wie Ihr diese kleinen Fläschchen voller Natur einsetzen könnt.

## LEMON - ZITRONE



- Reinigung von innen** - Lemon in Wasser trinken hat einen tollen, innerlichen Reinigungseffekt. Ab ca. 6-8 Tropfen pro Tag entsteht zusätzlich ein Ausgleich auf unseren Säure-Basen-Haushalt
- Gerüche neutralisieren** - Lemon im Diffuser beseitigt unangenehme Gerüche jeglicher Art. Ohne Diffuser kann man ein paar Tropfen Lemon auf einen Wattebausch geben und in den Kühlschrank, in Schuhe, auf den Mülleimerboden oder eben dort hinein legen, wo man unangenehme Gerüche bekämpfen will
- Stimmung** - wie alle Zitrusöle ist auch Lemon stimmungshhebend, macht gute Laune und fördert die geistige Aktivität. Am besten in der Nähe des Schreibtisches diffusen. Mit ein / zwei Tropfen Peppermint dazu bleibt man aufmerksam und wach
- Kratzen im Hals lindern** - den Hals mit Lemon (und ggf. Frankincense oder OnGuard) einreiben oder 1 Tropfen Lemon auf einen Teelöffel Honig nehmen (nicht für Kinder unter 1 Jahr geeignet)
- Atemwege/Heuschnupfen** - zwei Tropfen Lemon, zwei Tropfen Peppermint und zwei Tropfen Lavender diffusen für einen erholsamen Zufluchtsort in der Heuschnupfenzeit
- Kleber** - Aufkleber können ganz einfach mit Zitronenöl entfernt werden. Einfach ein paar Tropfen auf den Aufkleber geben, etwa eine Minute warten und er wird sich von selbst ablösen
- Geschmacksverstärker** - die Öle sind super als Zutaten. In jedem Rezept kann man einen Tropfen Lemon statt Zitronensaft nehmen (z.B. bei Hummus, Guacamole) – der Geschmack ist allerdings intensiver. Der Geschmack ist reichhaltiger. Zitronenöl reinigt auf natürliche Weise den Körper und hilft bei der Verdauung, z.B. einfach als Zugabe zu Tees oder Smoothies
- Früchte** - Zitronenöl und Wasser in einer Sprühflasche mischen und auf frische Früchte geben. Sie bleiben bis zum Servieren frisch und bekommen zusätzlich einen pikanten Geschmack
- Klarspüler** - ein paar Tropfen Zitronenöl im Geschirrspüler hilft Fett und Schmutz besser loszuwerden und hinterlässt super glänzende Gläser
- Allzweckreiniger** - eine Glasflasche mit Sprühkopf ca. 70 ml Essig und 30 Tropfen eines Öls eurer Wahl füllen. Alle Zitrusöle sind als Reiniger geeignet. OnGuard ist ein guter Schimmelbekämpfer, also super fürs Badezimmer
- Holzpolitur** - selbstgemacht: Olivenöl mit Lemon oder Wild Orangedirekt auf ein Tuch geben.

## MELALEUCA - TEEBAUM



- Pickel / Akne** - Teebaumöl direkt auf betroffene Hautstellen geben um die entzündete Haut zu desinfizieren
- Erste Hilfe** - Melaleuca ist desinfizierend bei Abschürfungen und Kratzern, kann pur direkt aufgetragen werden
- Pilzinfektionen** - bei Pilzinfektionen gezielt innerlich oder äußerlich Melaleuca anwenden. Bei Vaginalpilz das Teebaumöl stark verdünnen und z.B. einen darin getränkten Tampon benutzen
- Halsschmerzen** - zwei bis drei Tropfen zum Gurgeln nehmen und/oder äußerlich auftragen
- Ohrenscherzen** - Melaleuca (ggf. verdünnt) vorm und hinterm Ohr auftragen. **NICHT** ins Ohr tropfen
- Abwehrkräfte** - Teebaumöl im Diffuser oder unter die Fußsohlen reiben um die Abwehrkräfte zu stärken. Zusammen mit OnGuard ist es noch besser für das Immunsystem
- Läuse** - Mützen und Haare der Kinder mit Wasser, Teebaumöl und Rosemary besprühen, Ungeziefer bleiben fern
- Matratzenreiniger** - die Matratze mit Wasser und Teebaumöl besprühen, wenn ihr die Betten abzieht
- Rasierbrand** - Teebaumöl nach dem Rasieren kann Hautirritationen vermeiden. Gemischt mit fraktioniertem Kokosöl ergibt es einen tollen Feuchtigkeitsspender fürs Gesicht
- Stinkefüße** - nach dem Sport direkt ein paar Tropfen auf Füße und Zehennägel auftragen, ganz besonders an Orten, an denen viele Leute verkehren, es beugt auch Fußpilz vor
- Frische Wäsche** - ein paar Tropfen Teebaumöl im Waschmittel um miefigen Geruch zu vermeiden, der zum Beispiel durch schlechte Belüftung entsteht
- Tagescreme-Kick** - Die Haut wird weicher, indem man seiner Feuchtigkeitscreme einen Tropfen Teebaumöl zufügt. Ebenso kann man es direkt auf eine Hautstelle oder auf Ausschlag tupfen
- Putzmittel** - 8 – 10 Tropfen Teebaumöl mit Wasser in einer Sprühflasche als Reinigungsmittel anwenden, empfehlenswert bei klammen Räumen und im Badezimmer -> chemiefreies Reinigungsmittel

## PEPPERMINT - PFEFFERMINZE



- Kopfschmerzen** - ein paar Tropfen Peppermint (ggf. verdünnt) auf die Schläfen und in den Nacken reiben
- Atemwege und Nebenhöhlen** - einen Tropfen auf den Daumen geben, gegen den Gaumen drücken und tief einatmen befreit die Atemwege und Nebenhöhlen. Man kann es auch im Diffuser zerstäuben oder direkt aus der Flasche riechen
- Fieber** - Peppermint verdünnt auf die Wirbelsäule geben und leicht einmassieren
- Hitzewallungen** - zwei - drei Tropfen Peppermint in den Nacken und unter die Fußsohlen reiben
- Abkühlung im Sommer** - eine Sprühflasche mit Wasser und ein paar Tropfen Pfefferminzöl fertigmachen, bei geschlossenen Augen ins Gesicht, auf Nacken, Arme und Beine, in die Haare oder auf die Füße sprühen
- Herpes** - beim ersten Kribbeln an der Lippe stündlich einen Tropfen Peppermint aufreiben (3 Tage)
- Bauch beruhigen** - Einen Tropfen Peppermint mit fraktioniertem Kokosöl verdünnt im Uhrzeigersinn auf den Bauch reiben.
- Aufmerksamkeit** - mit Peppermint und Wild Orange im Diffuser bleibt man aufmerksam und zielgerichtet
- Schlechter Atem** - einen Tropfen Pfefferminzöl in Wasser tropfen und damit den Mund ausspülen. Unterwegs einfach einen Tropfen direkt auf die Zunge geben. Wenn es zu scharf ist, empfiehlt sich ein Peppermint Beadlet
- Verspannungen** - Lavender und Peppermint verdünnt auf Nacken und Stirn können Verspannungen und Druck lösen
- Mäuse vertreiben** - Einen Tropfen Peppermint an jede Stelle, durch die die Nager ins Haus kommen
- Backwaren und Schokolade** - Selbstgemachtes mit Peppermint aromatisieren → superlecker!
- Fußbad** - ein paar Tropfen Peppermint auf etwas Bittersalz für eine sehr wohltuende Wirkung in ein kleines Fußbad geben - besonders weich werden die Füße, wenn sie anschließend großzügig eingecremt werden, am besten noch Socken drüber

## LAVENDER - LAVENDEL



- Schlafen** - Im Diffuser ein paar Tropfen Lavender zerstäuben um schneller einzuschlafen
- Beruhigung** - den Kindern eine Lavendel-Fußmassage verdünnt mit einem Trägeröl geben, das bringt sie am Abend zur Ruhe. Zusätzlich können ein oder zwei Tropfen Lavendelöl auf ihre Kissen gegeben werden
- Entspannen** - nach anstrengenden Tagen schön entspannen, gelingt mit ein paar Tropfen Lavendelöl auf Badesalz im Wasser
- Verbrennungen** - Lavendelöl pur auf die Verbrennung geben, lindert Rötung, Schwellung und Schmerzen
- Wunden** - ein bis zwei Tropfen Lavendel direkt auf offene Wunden geben um die Wundheilung zu fördern, wenn möglich vorher Teebaum zum Desinfizieren der Wunde einsetzen
- Geist und Seele** - Schläfen und Nacken mit Lavendelöl einreiben um Verspannungen, hervorgerufen durch Stress oder Angstgefühle, zu lösen und geistige Klarheit zu schaffen
- Wunder Baby-Popo** - Lavender (und ggf.) Geranium in reichlich Kokosöl mischen und bei jedem Windelwechsel den Babypo damit einreiben. Chemiefreie Baby-Wischtücher kann man einfach aus Zellstofftüchern mit jeweils einem Tropfen fraktioniertem Kokosöl, ätherischem Öl und Wasser herstellen
- Vielseitigkeit** - ein Tropfen Lavendelöl hilft bei gelegentlich schmerzempfindlichem oder entzündetem Zahnfleisch, hilft Babys beim Zahnen, hilft bei trockenen oder spröden Lippen, bei Schrammen, Kratzern und Hautabschürfungen
- Aftershave** - nach dem Rasieren Lavendelöl auftragen um brennende und rote Haut zu beruhigen und weich zu machen
- Fußschmerzen** - die Beine und Füße nach einem langen Tag mit verdünntem Lavender und Lemongrass einreiben, das hilft Muskelschmerzen zu lindern und sorgt für Erholung
- Knete für die Kinder** - wer Knete für Kinder selbst macht kann sie mit Lavendel beträufeln. Das wirkt wunderbar beruhigend auf die Kinder, während sie spielen

## OREGANO – bekannt als natürliches Antibiotikum und natürliches Morphium



**ACHTUNG: Oregano ist ein sehr potentes und scharfes Öl. Bitte vor Hautkontakt immer verdünnen. Nach Anwendung gründlich die Hände waschen. Kann an empfindlichen Stellen STARKES Brennen erzeugen.**

- Viren bekämpfen** - 1 bis 2 Tropfen Oregano in einer Kapsel einnehmen um Viren zu bekämpfen
- Warzen** - die Stelle um die Warze herum mit fraktioniertem Kokosöl schützen, dann einen Tropfen Oreganoöl direkt auf die Warze geben. Einmal täglich für mind. eine Woche wiederholen. Die meisten Warzen sind nach 10 -14 Tagen weg
- Immunsystem** - die Fußsohlen mit OnGuard und Oregano, verdünnt mit fraktioniertem Kokosöl einreiben und / oder beide Öle zusammen im Diffuser vernebeln, um das Immunsystem und die Abwehrkräfte zu stärken. Ebenfalls zu empfehlen sind die OnGuard + Softgels, in denen auch Oregano enthalten ist, um zusätzlich das Immunsystem zu unterstützen (z.B. zum Essen)
- Verdauungsbeschwerden** - Oregano ist eines der Hauptbestandteile von dōTERRAs GX Assist, weil es eine gesunde Mikrodarmflora unterstützt und ein Milieu schafft, welches für Bakterien, die die Darmgesundheit angreifen und Verdauungsbeschwerden verursachen, uninteressant ist
- Atemwege** - Zusammen mit ein paar Tropfen Breathe im Diffuser vor dem Einschlafen oder verdünnt entlang der Wirbelsäule auftragen befreit die Atemwege
- Wärme** - einen Tropfen mit einer größeren Menge fraktioniertem Kokosöl verdünnen und schnell in eure Hände und Füße einmassieren. Das hilft, den Körper aufzuwärmen
- Desinfektion** - Mangelnde Sauberkeit an öffentlichen Orten kann mit einem Tropfen Oregano und Thyme, verdünnt in fraktioniertem Kokosöl auf den Fußsohlen aufgetragen, einiges wettmachen und von innen heraus desinfizieren
- Italien in der Küche** - ein Tropfen Oregano auf einen großen Topf Bolognese. Ein Tropfen Oregano oder Basil in Gemüse-Dip oder beide Öle mit Olivenöl und Balsamico gemischt ergeben einen ausgezeichneten Dip zum Brot tunken

## FRANKINCENSE – WEIHRAUCH – bekannt als natürliches Kortison



**Zellgesundheit** - einmal täglich eine Kapsel mit Frankincense für gesunde Zellen in eurem Körper

**Blanke Nerven** - Frankincense hilft Angstgefühle zu lindern und eine positive Stimmung zu erlangen. Frankincense mit Peppermint und Wild Orange in der Hand verreiben und tief einatmen, auch ein tolles Mittel gegen das Nachmittagstief

**Beruhigung** - zusammen mit Lavendel- und Pfefferminzöl inhalieren und den Nacken einreiben, das lindert Stressgefühle und löst Verspannungen

**Stimmung** - jeden Tag ein Tropfen Frankincense auf Honig oder in einer Tasse Kräutertee stärkt nicht nur die Gesundheit, sondern hebt auch die Stimmung. Frankincense kann auf die Fußsohlen aufgetragen werden, um große oder kleine Stimmungsschwankungen auszugleichen, wird auch gerne von Schwangeren angewendet, die kurz vor der Geburt sind. Einfach im Zimmer diffusen oder einen Tropfen auf der Brust oder dem Nacken verreiben. Frankincense riecht wundervoll und wirkt stimmungshebend, als Parfüm aufgetragen verbreitet es gute Laune und aufmerksame Wachheit

**Entzündungen** - Frankincense wird aufgrund seiner entzündungshemmenden Wirkung 'natürliches Kortison' genannt

**Anti-Aging / Hautpflege** - ein Tropfen Frankincense in 3 Tropfen Trägeröl oder in der Spa Hand und Body Lotion von dōTERRA gibt der Haut ein strahlendes Aussehen. Frankincense wird schon seit Jahrhunderten für Hautprobleme jeglicher Art angewendet unter anderem gegen Hautalterung

**Müde, spröde Hände** - die Hände nach einem langen Tag im Garten oder bei der Arbeit mit Frankincense einreiben, das fördert die natürlichen Reparaturmechanismen der Zellen

**Fokussieren** - 1 – 2 Tropfen auf Schläfen und Nacken geben um die Konzentration zu verbessern

**Muskelkater** und andere Weh-Wehchen - Kalte Wickel mit Frankincense nach sportlicher Verausgabung oder an heißen Tagen zur Abkühlung und Entspannung machen. Zum Lindern und Vorbeugen von Muskelkater und -krämpfen heiße Wickel nehmen.

**Entspannung und Wiederbelebung** - ein warmes Frankincense-Bad oder Frankincense im Diffuser während des Badens beruhigt die Nerven sehr wirksam

**Fuß- und Fingernägel** - mit Frankincense einreiben, das stärkt von trockenem Wetter brüchig und spröde gewordene Nägel

## BREATHE - Atemwegsmischung



**Schnupfen** - Man kann einen Naseninhalierer machen oder etwas Breathe auf einen Wattebausch geben und immer bei sich tragen oder natürlich direkt aus der Flasche inhalieren

**Husten und Reizhusten** - Breathe direkt aus den Händen inhalieren, diffusen oder verdünnt auf Brust und Hals auftragen

**Einfache Atemhilfe** - ohne Diffuser kann man einfach einen Tropfen Breathe und ggf. einen Tropfen Frankincense in die Handflächen geben, verreiben, die Hände vor Mund und Nase halten und tief einatmen

**Heuschnupfen** - ein paar Tropfen in den Diffuser neben dem Bett ermöglicht einen ruhigeren Schlaf, es kann auch direkt aus der Hand inhaliert werden um Soforthilfe zu leisten und tiefes Ein- und Ausatmen zu ermöglichen

**Erkältung** - ein Einreibemittel für Brust, Füße und Rücken um das Atemwegssystem zu unterstützen kann man herstellen aus 1 – 5 Tropfen (je nach Alter) in 10 ml Trägeröl. Dafür eignet sich am besten ein Roller-Fläschchen

**Paukenergüsse** – tägliches Inhalieren von Breathe kann helfen, dass Paukenergüsse sich lösen und eine OP vermieden wird

**Raumluft** - ein enger, stickiger Raum kann mit dieser Mischung im Diffuser erträglicher und leichter gemacht werden

**Dampfbad** - je ein Tropfen Breathe und Wintergreen in eine Schüssel mit heißem Wasser geben, ein Handtuch über den Kopf stülpen und tief ein- und ausatmen

**Trainingshilfe** - vor dem Joggen auf Brust, Rücken und Beine auftragen, um die Lungen zu kräftigen

**Angstzustände** - bei Panikattacken oder Klaustrophobie hilft diese Mischung buchstäblich zu Atem zu kommen

**Frische-Kick** - Breathe enthält Eukalyptusöl, welches dafür bekannt ist, die Gehirnaktivität anzuregen und den Geist zu beleben, die Öle Pfefferminz, Zitrone und Teebaum, die in dieser Mischung enthalten sind, sind gute Wachmacher

## ZENGEST - Verdauungsmischung



**Durchfall / Verstopfung** - Mehrmals täglich einige Tropfen ZenGest (ggf. verdünnen) im Uhrzeigersinn auf den Unterbauch reiben und/oder einige Tropfen in einem Schluck Wasser zu sich nehmen

**Blähungen / Sodbrennen / Unruhiger Bauch** - Entsprechend verdünnt im Uhrzeigersinn auf den Bauch reiben - hilft sofort!

**Zuviel / schweres Essen** - nach einem zu üppigen Essen hilft ZenGest das Unbehagen zu erleichtern

**Verdauung fördern** - ein Tropfen in Wasser oder ein Softgel vor jedem Essen, um es dem Darm etwas leichter zu machen

**Flauer Magen** - ein ängstliches Gefühl oder Kribbeln im Magen kann man mit ZenGest äußerlich angewendet loswerden

**Reisekrankheit** - wird einem beim Autofahren oder auf dem Boot schlecht, kann es helfen ZenGest einzuatmen oder auf die Handgelenke zu träufeln, um den Magen zu beruhigen

**Sinusitis / Nasennebenhöhlen** - Peppermint und Anis im ZenGest löst auch Druck in den Nebenhöhlen. Dazu verdünnt auf Schläfen und Nasenrücken auftragen. Ggf. mit Purify und Eucalyptus mischen

**Tagtäglich** - tägliche Einnahme einiger Tropfen ZenGest oder eines Softgels (DigestZen) unterstützt die Darmvorgänge und hält die Darmflora gesund

**Mundwasser** - ZenGest eignet sich ebenfalls als Mundwasser nach einer durchzechten Nacht, mit Wasser einfach gurgeln

**Vorsichtsmaßnahme:** Wenn ihr auf Reisen seid oder mal ein neues Restaurant ausprobiert, dann bekommt man gern mal Magenkrämpfe. Um Unannehmlichkeiten vorzubeugen, nehmt ZenGest vor dem Essen in einer Kapsel ein. Das verringert den negativen Effekt von bestimmten Nahrungsmitteln



### **ACHTUNG: Nach der Anwendung von DeepBlue immer gründlich die Hände waschen!**

**Muskelkater** - vor und nach dem Sport verdünnt auf die Muskeln reiben - lindert die Beschwerden

**Verspannungen** - die Mischung verdünnt auf Schultern und Nacken reiben um Verspannungen zu lösen

**Gelenke** - nach viel Schreiarbeit am Computer oder Handy, ist diese Mischung genau das Richtige für Hände, Finger und Handgelenke. Bei Bedarf einfach einreiben. Ein Tropfen Frankincense dazu verstärkt die Wirkung

**Wachstumsschübe** - Massiert DeepBlue verdünnt mit fraktioniertem Kokosöl vor dem Schlafen in die Beine des wachsenden Kindes. Das hilft bei gelegentlichen Schmerzen durch Wachstumsschübe

**Muskeln, Knochen und Gelenke** - DeepBlue enthält Blauen Rainfarn (Blue Tansy) und Strohblume (Helichrysum), was bei regelmäßiger Anwendung die Gesundheit der Muskel, Gelenke und Knochen fördert. Es hilft auch, die natürlichen Reparaturvorgänge in den Körperzellen zu stabilisieren

**Blaue Flecke** - Wenn eure Kinder mit ein paar blauen Flecken von ihren sportlichen Aktivitäten nach Hause kommen, gebt DeepBlue auf die entsprechenden Stellen um lokal die Blutzirkulation zu unterstützen. NICHT auf offene Wunden!

**Muskelkrämpfe** - Manchmal neigen Muskeln dazu, nach extremer sportlicher Betätigung zu verkramphen, weil ihnen z.B. die nötigen Vitamine fehlen. Bei solchen Muskelkrämpfen hilft es, DeepBlue einzumassieren

**Kniegelenke** - Diese Mischung gibt sowohl ein kühlendes als auch wärmendes Gefühl. Es kühlt die Gelenke, aber wärmt die Muskeln und lindert gelegentliche Gelenk- oder Knochenschmerzen. Mit DeepBlue behält man seinen Meniskus in einem guten Zustand. Nach einem langen Lauf die Beine einzureiben, hilft den Gelenken und fördert starke, gesunde Muskeln

**Massage** - die Mischung mit zum nächsten Massage-Termin nehmen und den Masseur bitten, es bei der Massage zu verwenden (eine gute Gelegenheit um ihm auch gleich ein bisschen über die Öle zu erzählen). Auch im Hausgebrauch hilft die Mischung wunderbar bei Verspannungen und eignet sich gut für Partnermassagen



## ONGUARD - Schützende Mischung

**Grippe im Anmarsch** - schon bei dem Gefühl, dass eine Grippe rumgeht, sollte OnGuard im Diffuser laufen. Mit fraktioniertem Kokosöl verdünnt, kann es unter den Fußsohlen und entlang der Wirbelsäule aufgetragen werden, das stärkt die Abwehrkräfte.

**Abwehrkräfte** - OnGuard in einer Kapsel stärkt das Immunsystem und wehrt Krankheitserreger ab. Am besten zum Essen, dann kann das Öl besser verwertet werden. Sehr hilfreich, wenn man z.B. Klimaanlage ausgesetzt war

**Halsweh / Stimme weg** - zwei bis drei Tropfen OnGuard (ggf. einen Tropfen Lemon dazu) in ein halbes Glas Wasser geben, damit gurgeln und dann runterschlucken. Alternativ kann eine OnGuard Halspastille helfen (Lutschbonbons)

Bei Bedarf die gleiche Mischung verdünnt von außen auf den Hals reiben

**Zähne / Mundraum / Aphten** - OnGuard ist sehr gut für alle Probleme im Mundraum. Man kann nach dem Zähneputzen mit OnGuard-Wasser spülen, einen Tropfen direkt auf Zähne und Zahnfleisch oder in die Zahnpasta geben (auch bei entzündetem Zahnfleisch). Die Zahnbürste über Nacht in einem Gläschen Wasser und 3 – 5 Tropfen OnGuard stellen

Die OnGuard Zahnpasta empfiehlt sich ebenfalls sehr. Gute Erfahrungen gibt es z.B. bei Parodontose, Zahnstein, Neigung zu Zahnfleischbluten und -entzündungen. Aphten direkt mit OnGuard betupfen

**Desinfektionsmittel** - einfach in den Händen verreiben oder ein OnGuard-Beadlet zerdrücken

**Immun-Snack** - Apfelstücke in gefiltertem Wasser mit ein oder zwei Tropfen OnGuard einweichen für einen leckeren Snack, der die Abwehrkräfte stärkt

**Raumduft** - Zuhause diffusen, ein paar Tropfen auf das Innenraum-Gebläse in eurem Auto oder auf die Heizung geben, um stickige, abgestandene Filterluft zu säubern

**Handseife selbstgemacht** - Meistens hat man alles, was man braucht, im Schrank. Außer einer leeren Pumpflasche braucht man: 2 EL flüssige Castile Seife (geruchlos), 1 EL fraktioniertes Kokosöl, 10 Tropfen ätherisches Öl eurer Wahl Wasser. Anleitung: Die flüssige Castile Seife und das Kokosöl in die Flasche geben, Öle dazu und langsam Wasser hinzufügen. Etwas Platz nach oben lassen für den Pumpaufsatz. Dann zumachen, schütteln und fertig ... einfach ein bisschen probieren, es gibt unzählige Möglichkeiten ...

**Ofenreiniger** - Schwarze eingebrannte Fettflecken kann man mit einem Mix aus Backnatron, Wasser, OnGuard und Lemon bearbeiten. Direkt auf die Flecken geben und schrubben. Alles weg ohne Chemikalien

**Teppichreiniger** - 15 Tropfen auf ca. 150g Maisstärke oder Backnatron, streut die Mischung auf den Teppichboden und arbeitet es richtig ein. Nach einer Stunde einziehen, einfach mit dem Staubsauger drüber und der Teppich ist wie neu

**Badewannenreiniger** - 5 – 6 Tropfen mit etwa 80 g Backnatron mischen um eure Wanne wieder sauber zu bekommen

### **Bitte immer an die Verdünnungsempfehlung halten, im Katalog ist an jedem Öl gekennzeichnet, ob und wie es verdünnt werden soll!**

*Diese Anwendungsvorschläge zu den einzelnen Ölen sind nur ein paar Beispiele. Es ist noch einiges mehr möglich mit allen Ölen. Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren und bitten Euch, Euch verantwortungsvoll mit jedem einzelnen Tropfen heran zu tasten.*

