

# Inspirationen

Der vielfältige Gebrauch der ätherischen Öle.

WUNDERWERK

aroma



Die Anwendungen der ätherischen Öle sind sehr vielfältig möglich. Getraue dich, sie kreativ zu verwenden. Dazu ein paar Inspirationen für jeden Tag.

## Haar- und Hautpflege

### Spray gegen Haarausfall:

Je 3 Tropfen Lavendel, Rosemary, Clary Sage und Geranium in eine 30 ml Sprayflasche geben und mit abgekochtem Wasser auffüllen.

Nach dem Haarewaschen auf das handtuchtrockene Haar geben und in die Kopfhaut einmassieren. Die Erfahrung ist ein sehr gutes Erfolgserlebnis.

### Haar und Kopfhautreiniger:

2 EL Apfelessig, 8 EL Wasser, 6 Tropfen Rosemary, 5 Tropfen TeaTree, 3 Tropfen Grapefruit in einem Glas vermengen. Das trockene Haar gut bürsten, die Flüssigkeit in die Haare und die Kopfhaut geben, einmassieren. Ca. 20 Min. einwirken und normal die Haare waschen. Diese Spülung hilft, den natürlichen pH-Wert von Haar und Haut wieder herzustellen und beseitigt Ablagerungen.

### Trockenbürsten Massage:

2-3 Tropfen von einem ätherischen Öl z.B. Grapefruit, Cypress, Lemongrass auf die Bürste geben. Beim Herzbereich beginnen, kreisende Bewegung 3-4 mal im Uhrzeigersinn. Weiter von den Füßen die Beine hoch kreisen bis zum Bauch und zurück zum Herzbereich. Vom unteren Rücken zu den Schultern und von den Fingerspitzen zu den Schultern, immer in Richtung des Herzens. Diese Massage regt den Lymphfluss und die Energie an.

## Mund-Hygiene

### Öl-ziehen:

1 Topfen Myrrh und 2 Tropfen Spearmint in ein 2 ml Fläschchen und auffüllen mit fraktioniertem Kokosöl. Für die Anwendung am Morgen: wenig festes Kokosfett auf einen TL und 1-2 Tropfen der Mischung dazu geben, Für 10-20 Min. durch die Zähne und Schleimhaut ziehen. Danach im Abfall entsorgen. Myrrh hat die Eigenschaft Karies zu binden und Spearmint ist hilfreich um Verfärbungen zu minimieren.

### Mund- und Gurgelwasser:

3 Topfen On Guard, Coriander, Peppermint, 1 Tropfen Clove, 2 Tropfen Caraway, Eukalyptus in eine Pipettenflasche 50 ml geben und auffüllen mit abgekochtem oder destilliertem Wasser. Nach dem Zähneputzen anwenden.

## Am Abend

### Fussbad

3 Tropfen Lavendel  
2-3 EL Meersalz oder  
wenig Milch.  
Den Tag loslassen.

### Erholung

Vor dem Schlafen gehen  
Deep Blue Stick auf den  
unteren Rücken und  
Nacken auftragen.

# Inspirationen

Der vielfältige Gebrauch der ätherischen Öle.

WUNDERWERK

aroma



## Haushalt

### **Fussbodenreinigung:**

Für eine energetische und frische Reinigung 3-5 Tropfen Lemongrass ins Putzwasser geben. Oder generell für alle Reinigungen den On Guard Cleaner verwenden - auch zur Schonung der Umwelt.

### **Bad-Reiniger:**

250 ml Apfelessig-Reiniger, 250 ml abgekochtes oder destilliertes Wasser in eine 500 ml Glas-Sprayflasche füllen und 10 Tropfen Lemon, Lime, Lemon-Eukalyptus, 5 Tropfen Clove dazu geben. Reinigt effektiv auch Kalkflecken und hinterlässt einen frischen Duft.

### **Frische Kick im Staubsauger:**

Auf ein Blatt WC-Papier ein paar Tropfen von einem Öl der Wahl (z.B. Lemongrass, Purify...) geben und einsaugen. Somit riecht es gut und frisch.

## Kinder

### **Kinder sanft aufwecken**

Um ein Kind sanft aufzuwecken, einen Tropfen Wild Orange in den Händen verreiben und über der Nase des Kindes den Duft "hin-wehen".

### **Schutzritual bei Schulkind:**

Tägliches Morgenritual mit On Guard (oder Stronger). Verdünnt über die Fusssohlen oder Wirbelsäule auftragen.

### **Reinigungsritual am Abend:**

Je 3-4 Tropfen Lemongrass, Black Spruce und Juniper Berry in eine Sprayflasche 30 ml und auffüllen mit abgekochtem Wasser. Aura und Chakra Reinigungsspray um alle Energien vom Tag aus dem Feld zu löschen. Das Kind wird schnell ruhig und kann gut schlafen.

### **Blaue Flecken und Beulen:**

Da ist Helichrysum die Nr. 1. Ein Roll On mit diesem Öl sollte nicht fehlen.

### **Zahnende Babys**

Um diesen Prozess mit einer lindernden Mischung zu unterstützen, kannst du Lavendel und Römische Kamille zu einem Roll-On mischen, mit Kokosöl auffüllen und direkt auf den Kiefer auftragen.

## Zwischendurch

### **Nachmittagskrise**

Peppermint auf Schläfen und Nacken für einen frische Kick.

### **Energiekick**

Ein Glas Wasser mit MetaPWR oder ein MetaPWR Beadlets.

### **Beruhigung**

Vanille, Bergamot, Vetiver, Geranium als Parfum oder im Diffuser.

## Für gestresste Mütter und Kinder

Diffuser Mischung mit  
2 Tropfen Balsam Fir  
oder Siberian Fir  
4 Tropfen Tangerine