

# 110 Anwendungsmöglichkeiten der Young Living Essential Everyday Oils



Für mehr Informationen kontaktiere:

# AKKIS

Mag. Axel Brunner  
Am Weingarten 9a  
6170 Zirl  
[office@akkis.at](mailto:office@akkis.at)





## **Willkommen in der wunderbaren Welt der Essential Oils! Lies weiter und du wirst 110 Gründe finden, warum Du niemals Dein Heim ohne das *Everyday Oils - Kit* verlassen möchtest:**

Du, oder jemand, den Du kennst, oder Dein Haustier haben eine Panne oder Unfall.  
Du bist vielleicht nach dem Mittagessen schläfrig oder hast Schwierigkeiten, Dich zu konzentrieren.  
Du hast vielleicht etwas gegessen, das Dir nicht bekommt.  
Du hast eine Meinungsverschiedenheit mit Deinem Gegenüber.  
Du steckst vielleicht im Stau und bist gestresst.  
Du findest Dich auf einem öffentlichen WC wieder, wo es weder heißes Wasser, noch Seife gibt.  
Du bist von einer Biene oder einem anderen Insekt gestochen worden.  
Du erlebst vielleicht die Unannehmlichkeiten eines Sonnenbrandes.  
Du hast vielleicht nach dem Trainieren einen Muskelkater.  
Du möchtest einfach gut riechen und Dich noch besser fühlen!

Wenn Du weiter liest, wirst Du viele Ideen finden, wie Du diese 9 kraftvollen essentiellen Öle genießen kannst.

### **Die Bedeutung des Everyday Oils Kits:**

Das *Everyday Oils Kit* wurde von Young Living Essential Oils (YLEO) geschaffen, damit Jeder von Anfang an die Vorzüge von Therapeutic Grade Essential Oils genießen kann. Das Kit enthält 4 sortenreine Öle: Lavendel (*Lavandula angustifolia*), Zitrone (*Citrus limon*), Pfefferminze (*Mentha piperita*) und Weihrauch (*Boswellia Carteri*) sowie 5 Blends (Mischungen): Thieves, Valor, PanAway, Peace & Calming und Purification.

### **Wie das Everyday Oils Kit angewendet werden kann:**

**Verdunsten:** Alle diese Öle eignen sich zum Zerstäuben (**außer PanAway**). Der Diffusor von YL ist eine spezielle Luftpumpe, die die ätherischen Öle in einem feinen Nebel mittels Ultraschall-Technik zerstäubt. Die dadurch in der Luft verteilten Öle können Bakterien-, Pilz und Schimmelwachstum reduzieren. Zusätzlich wird die Luft mit natürlichen Düften versetzt und die Verwendung von chemischen Luftreinigern kann reduziert werden. Der Zerstäuber verteilt die Öle ohne Hitzeeinwirkung, die sonst die ätherischen Öle weniger wirksam machen kann.

**Direktes Auftragen:** Alle diese Öle können auf die Handflächen/Fußsohlen (Reflexpunkte) aufgetragen werden, dem Badewasser - mit einem Badegel (YL) vermengt - beigegeben werden, äußerlich und im Rahmen einer Körper- oder Fußmassage angewendet werden.

**LAVENDEL:** (*Lavandula angustifolia*) ist das gebräuchlichste aller essentiellen Öle. Therapeutic-grade Lavendel wird hauptsächlich für Anwendungen auf der Haut empfohlen. Lavendel ist für seine entspannende Wirkung klinisch erprobt. Lavendel kann zur Reinigung von Schnittwunden, zur Behandlung von blauen Flecken und Hautirritationen verwendet werden. Der Duft wirkt beruhigend, entspannend und ausgleichend (körperlich und emotional). Diese Pflanze wird auf den Young Living Farmen angebaut und destilliert.

1. Lavendel auf die Füße aufgetragen, kann einen beruhigenden Effekt auf den ganzen Körper haben.
2. Einen Tropfen Lavendel auf die Handflächen verrieben und auf den Kopfpolster aufgetragen, kann den Schlaf unterstützen.
3. Ein Tropfen auf einen Bienenstich oder Insektenbiss gegeben, kann den Juckreiz und Stechen verringern.



4. 2-3 Tropfen Lavendel auf eine kleine Brandwunde gegeben, kann erleichternd wirken.
5. Lavendel auf eine Schnittwunde aufgetragen, kann erleichternd wirken.
6. Einige Tropfen Lavendel mit V-6 Oil\* vermischt, wirken angenehm bei Hautirritationen.
7. Zur möglichen Erleichterung der Symptome einer Reisekrankheit gib einen Tropfen auf die Zunge oder um den Nabel oder hinter die Ohren.
8. Ein Tropfen Lavendel auf den Nasenrücken aufgetragen kann helfen, verlegte Tränenkanäle zu öffnen.
9. Lavendel auf trockene oder rissige Haut aufgetragen, kann Besserung bringen.
10. Lavendel auf rissige Lippen oder sonnenverbrannte Lippen aufgetragen kann Erleichterung bringen.
11. Eine mögliche Hilfe in der Verringerung der Bildung von Narbengewebe kann Lavendel, auf und um das betroffene Gebiet massiert, bringen.
12. 2-4 Tropfen Lavendel unter der Achsel verteilt, können als Deodorant verwendet werden.
13. Ein Tropfen in den Handflächen verteilt und tief eingeatmet, kann Unannehmlichkeiten bei Pollen und Hausstaubbelastung verringern.
14. Einige Tropfen Lavendel auf der Kopfhaut verrieben, können Schuppen reduzieren.
15. Einige Tropfen Lavendel auf ein Stück Baumwolle aufgetragen, können Motten und Insekten aus dem Kleiderschrank verschwinden lassen und verströmen einen frischen Duft.
16. Ein Tropfen Lavendel in Deinem Zimmerbrunnen gibt guten Duft und kann die Zeit zwischen dem Wasserwechsel verlängern.
17. Gib ein paar Tropfen auf ein feuchtes Tuch oder gib es in den Wäschetrockner, damit die Wäsche gut duftet.
18. Lavendel vernebelt (Diffusor) kann die Abwehrkräfte des Körpers unterstützen.
19. Einige Tropfen Lavendel mit destilliertem Wasser in einer Sprühflasche vermischt und auf einen Sonnenbrand gesprüht, kann Erleichterung bringen.
20. Ein Tropfen Lavendel auf eine Schnittwunde gegeben kann zur Reinigung beitragen und erleichternd wirken.
21. 2-3 Tropfen Lavendel auf einen Ausschlag aufgetragen können lindernd auf die Haut wirken.

**ZITRONE:** (Citrus limon) besitzt Bestandteile, die in wissenschaftlichen Studien positive Effekte auf das Immunsystem aufzeigen. Es kann als Insektenschutz verwendet werden. **Achtung: Zitrusöle sollten nicht auf die Haut aufgetragen werden, wenn die betreffenden Hautstellen innerhalb der nächsten 48 Stunden direktem Sonnenlicht oder UV-Bestrahlung ausgesetzt sind.**

22. Vermische 6 Tropfen *Zitrone* und 6 Tropfen *Purification* in einer gläsernen Sprühflasche mit destilliertem Wasser als WC-Duft.
23. 1-2 Tropfen Zitrone können zur Entfernung von Kaugummi, Öl- oder Fettflecken beitragen.
24. 1-2 Tropfen Zitrone zum Kuchenbacken oder für Getränke können den Geschmack verbessern.
25. Für hausgemachte Limonade werden 2 Tropfen Zitrone und 2 Esslöffel Honig mit 2 Tassen reinem Wasser vermischt. Finde Deinen eigenen Geschmack heraus.
26. Morgens und abends ein Tropfen Zitrone auf ein Hühnerauge, Warze oder Fersensporn aufgetragen kann erleichternd wirken.
27. Gib in eine Wasserschüssel 2-3 Tropfen, um Früchte zu reinigen und deren Haltbarkeit zu verlängern. Gib die Frucht in die Wasserschüssel und benetze alle Oberflächen der Frucht mit dem Zitronenwasser.
28. 2-3 Tropfen Zitrone in Wasser gegeben und damit die Arbeitsflächen der Küche besprüht kann reinigend wirken.
29. Werden Putzschwämme über Nacht in einer Wasserschüssel mit einem Tropfen Zitrone eingeweicht, kann dies zur Reinigung beitragen.
30. Einen Tropfen Zitrone in den Geschirrspüler gegeben kann reinigend wirken.
31. Ein Tropfen Zitrone in Deinen Händen verrieben kann nach einem Aufenthalt in öffentlichen



- WC-Anlagen reinigend und desinfizierend wirken.
32. Die Verwendung eines in Zitronenöl getränktes Papiertaschentuchs kann zur Reinigung der Badezimmerarmaturen beitragen.
  33. Ein Tropfen Zitrone auf empfindliches Zahnfleisch gegeben, kann erleichternd wirken.
  34. Ein Tropfen Zitrone auf fettige Haut gegeben, kann ausgleichend auf die Fettdrüsen wirken.
  35. Mehrere Tropfen Zitronenöl auf Zellulitis aufgetragen kann die Durchblutung erhöhen sowie zur Entgiftung des Gewebes beitragen.
  36. 2 Tropfen Zitronenöl auf einen Fußpilz aufgetragen können reinigend wirken.
  37. Mehrere Tropfen Zitronenöl auf Beine aufgetragen können die Durchblutung verbessern.
  38. Ein Tropfen auf ein Schneidbrett aufgetragen kann zur Reinigung beitragen.
  39. Gib 10-15 Tropfen Zitrone in einen Wasserkübel zur Unterstützung bei der Entfernung von Teppichflecken und zur Farbauffrischung. Es entsteht ein frischer Duft im Raum.

### **PFEFFERMINZE: (Mentha piperita) - ist eines der ältesten und meist empfohlenen Kräuter, die die Verdauung unterstützen.**

**Jean Valnet, M.D. untersuchte die Wirkung von Pfefferminze auf die Leber und die Atemwege. Andere wissenschaftliche Untersuchungen zeigen die Bedeutung von Pfefferminze zur Verstärkung von Geschmack und Geruchsempfinden durch Einatmen.**

**Dr. William N. Dember von der Universität Cincinnati untersuchte die Fähigkeit von Pfefferminze, die Konzentration und Merkfähigkeit zu erhöhen.**

**Alan Hirsch M.D. untersuchte Pfefferminze und sein Vermögen, das Sattheitsempfinden nach dem Essen zu vermehren.**

**Pfefferminze wird auf den YL Farmen angebaut und destilliert.**

40. 1-2 Tropfen Pfefferminze auf den Handflächen verrieben, um den Nabel und über dem Magen aufgetragen, können unterstützend bei vorübergehenden Verdauungsschwierigkeiten sein.
41. Ein Tropfen Pfefferminze zum Kräutertee gegeben, kann die Verdauung unterstützen.
42. Mehrere Tropfen Pfefferminze auf eine verletzte Stelle gerieben, können die Empfindlichkeit der Stelle verringern.
43. Wird Pfefferminze sofort auf eine verletzte Stelle aufgetragen, kann es erleichternd wirken.
44. Mehrere Tropfen Pfefferminze auf die Fußsohlen gegeben können zur Senkung einer erhöhten Körpertemperatur beitragen.
45. Einige Tropfen Pfefferminze auf eine unverletzte Hautstelle aufgetragen können zur Linderung von Juckreiz beitragen.
46. Pfefferminze kann bei Erschöpfung und Müdigkeit erfrischend wirken, wenn sie eingeatmet wird.
47. Pfefferminze vor und während einer körperlichen Anstrengung eingeatmet kann zur Stimmungsaufbesserung und Verringerung von Müdigkeitsgefühl beitragen.
48. Mehrere Tropfen Pfefferminze auf den Bauch eingerieben können bei Übelkeit erleichternd wirken.
49. Ein Tropfen Pfefferminze auf die Schläfen, Stirn und Nebenhöhlen, sowie Nacken (nicht in Augennähe kommen) gerieben, kann erleichternd bei Spannungsgefühl im Kopf wirken.
50. Ein Tropfen Pfefferminze auf jede Seite des 5. Halswirbels aufgetragen kann helfen, Schluckauf zu stoppen.
51. Ein Tropfen Pfefferminze auf die Zunge oder ein Tropfen unter die Nase gerieben, kann Wachheit und Konzentrationsfähigkeit erhöhen.
52. Wird Pfefferminze im Raum während des Lernens verdunstet, kann es zur Erhöhung der Genauigkeit und Konzentration beitragen. Wird Pfefferminze während der Prüfung eingeatmet, besteht die Möglichkeit, dass Lerninhalte besser wiedergegeben werden können.
53. 2 Tropfen Pfefferminze auf der Brust und auf dem Magenbereich aufgetragen, können hilfreich sein bei Reisekrankheit.
54. Ein Tropfen auf der Zunge und durch die Nase inhaliert kann das Gefühl einer verstopften Nase verringern.
55. Ein Tropfen Pfefferminze dem Essen beigemischt kann den Geschmack verbessern und



zur besseren Haltbarkeit beitragen.

56. Um Ratten, Mäuse, Ameisen oder Küchenschaben fernzuhalten, gib 2 Tropfen Pfefferminze auf einen Wattebausch und lege diesen zu möglichen Eingängen und Wegen.
57. Werden eine 15ml Flasche Pfefferminze auf 10 kg Farbe beigemischt, können entstehende Dämpfe verringert werden.
58. Gib einen Tropfen Pfefferminze in eine Tasse heißes Wasser und genieße das Getränk anstelle von Kaffee oder Tee.
59. 4-5 Tropfen Pfefferminze mit 1 l Wasser vermischt und auf Pflanzen gesprüht können Blattläuse vertreiben.
60. An einem heißen Tag ein Glas kaltes Trinkwasser mit einem Tropfen Pfefferminze kann kühlend wirken.
61. Pfefferminze auf Gelenke aufgetragen kann lindernd wirken.
62. Ein Tropfen Pfefferminze auf die Zunge gegeben kann bei Atemgeruch helfen.
63. Pfefferminze eingeatmet, kann helfen, den Appetit zu dämpfen und ein Überessen zu verhindern.
64. Ein Tropfen Pfefferminze auf ein Wattestäbchen aufgetragen und eine Zecke damit getränkt, kann bei der Entfernung helfen. Warten, bis sich der Kopf der Zecke gelöst hat und sie dann (auch von Deinem Haustier) entfernen.
65. Pfefferminze in ein Fußbad gegeben, kann Linderung bei müden Füßen bringen. Das Wasser mit den Füßen immer in Bewegung halten.

**Thieves:** „Diebe“ Diese Mischung wurde von D. Gary Young nach Aufzeichnungen aus dem Mittelalter geschaffen, wo Grabräuber in der Pestzeit sich mit gewissen Substanzen eingerieben haben, um sich vor Ansteckung zu schützen. Ursprünglich geheim gehalten, gaben die Räuber das Rezept dieser Mixtur preis, um strengen Bestrafungen zu entgehen. Studien der Weber Universität in Ogden, Utah haben gezeigt, dass nach 20 Minuten Vernebeln von Thieves eine Auslöschungsrate von 99,3% aller Erreger, die sich in der Luft befanden, zur Folge hatte.

**Nelke** (*Syzygium aromaticum*) besitzt höchste antioxidative Kraft

**Zitrone** (*Citrus limon*) ist sehr reinigend, unterstützt die Immunkraft durch Erhöhung der weißen Blutkörperchen, Versorgung des Gewebes mit Nährstoffen und Abtransport von Giftstoffen über den Lymphfluss

**Zimt** (*Cinnamomum Verum*)

**Eukalyptus** (*Eucalyptus radiata*) unterstützt die Atemwege

**Rosmarin** (*Rosmarinus officinalis CT cineol*) stärkt und reinigt

66. Gib einige Tropfen der ätherischen Ölmischung Thieves in eine Kapsel und schlucke diese mit etwas Wasser, um Dein Immunsystem zu stärken.
67. Gib einige Tropfen der ätherischen Ölmischung Thieves in das Spülwasser oder die Spülmaschine, um Geschirr gründlich zu reinigen und Gerüche zu vertreiben.
68. Vernebele die ätherische Ölmischung Thieves 15–30 Minuten in Deinem Haus oder Büro, um in der Luft enthaltene Bakterien zu vertreiben.
69. Unterwegs oder wenn nach dem Besuch einer öffentlichen Toilette das Wasser zum Händewaschen fehlt, kann man mit ein paar Tropfen Thieves die Hände desinfizieren (zwischen den Handflächen verreiben).

**Frankincense:** (*Boswellia Carteri*) **Weihrauch** Für Gary Young ist das Weihrauchöl **das** Öl der Öle, mit den meisten Geschichten, Erzählungen und der größten Spiritualität. Als er das erste Mal unter einem Weihrauchbaum gestanden ist, wurde er so tief von der Seele des Baumes berührt, dass dieser Moment noch immer ganz tief in seinem Herzen spürbar ist. Weihrauch wurde mit Langlebigkeit und als ein Weg ins göttliche Licht gleichgesetzt.

Auf den Weihrauchpfaden wurde Weihrauch über lange Strecken unter großen Anstrengungen durch die Wüste transportiert, um gegen andere wertvolle Güter ausgetauscht zu werden.



Weihrauch wurde bereits in den ältesten medizinischen Aufzeichnungen, den Ebers Papyrusschriften um 1600 v.Chr. erwähnt. Weihrauch wurde über mehrere tausend Jahre als heiliges Salböl und für religiöse Zeremonien verwendet.

In Ägypten galt der Spruch: Weihrauch ist gut für alles. "Vom Kopf bis zum Fuß".

Zur Zeit Christi wurde es als besonders hoch geschätztes Heilöl gehandelt und war wertvoller als Gold.

Nur sehr Wohlhabende konnten sich den Besitz von Weihrauch leisten.

Der Weihrauchbaum wächst auf besonders trockenen und staubigen Böden - einem Gelände, das kaum Erde enthält.

Unser wertvolles Weihrauchöl stammt aus Somalia und wird in Kenia aus dem Harz dampfdestilliert. Eine Destillation dauert ca. 10 Stunden und erfordert meisterliches Fachwissen. Der Baum wird mit speziellen Werkzeugen angeritzt und nach 10 bis 20 Tagen wird der getrocknete Saft des Baumes wie Perlen eingesammelt. Je heller das Harz, umso wertvoller ist das Öl.

**Der Duft nährt unser Bewußtsein, die meditative innere Stille und bringt unsere Einstellung und unsere Gedanken ins Licht.**

### **Spirituelle Wirkung**

Weihrauch hilft dem Seelenbewußtsein in den Körper zurückzukehren, es wird das Gefühl des Einsseins erlebt. Es ist das Öl der Gnade, der tiefen spirituellen Einsicht und Klarheit. Durch den Duft können plötzlich Erlebnisse und Situationen in einem anderen Licht gesehen werden und das Annehmen des Gefühls wird durch die Schwingung des Öls ermöglicht. Es wird das Göttliche in allen kleinen Dingen erkannt.

70. Weihrauch wirkt reinigend auf Körper, Geist und Seele.
71. Weihrauch besitzt die außergewöhnliche Fähigkeit zur Regeneration von Zellen. Deshalb wird er sehr gerne bei trockener, geschädigter und faltiger Haut eingesetzt.
72. Durch Sesquiterpene kann das Weihrauchöl auch stimulierend auf das limbische System wirken, den Hypothalamus und Hypophyse und kann dadurch besonders unterstützend auf unser Hormon- und Immunsystem wirken.
73. Wird ein Tropfen Weihrauchöl vor dem Schlafengehen auf die Stirn und unter die Nase gegeben, kann sich die Bildung vom Wachstumshormon und somit die Regeneration erhöhen.
74. Weihrauch kann nährend auf alle Organe, Gelenke und das Nervensystem wirken.
75. Weihrauch kann vernebelt, auf die Haut aufgetragen, oder mit V6 als Körpermassage angewendet werden.
76. Inhaliere nach dem Mittagessen ätherisches Weihrauchöl, um Deine geistigen Kräfte wieder zu sammeln.
77. Reibe ätherisches Weihrauchöl in Deine Fußsohlen ein, um nervöse Zustände zu lindern.

### **Valor: „MUT“**

**Rosenholz** (Aniba rosaeodora) ist besonders erdend, gibt Stabilität und innere Kraft.

**Blaue marokkanische Kamille** (Tanacetum annuum) hilft, die Leber und das Lymphsystem zu reinigen. Dadurch können Ärger und hemmende Emotionen im Alltag verringert werden und ein Gefühl der Selbstbestimmtheit entsteht.

**Weihrauch** (Boswellia carteri) ist ein heiliges Salböl aus der Bibelzeit und wird seit tausenden von Jahren in religiösen Zeremonien verwendet.

Stimuliert den limbischen Teil des Gehirns, wo unsere Gefühle sitzen, bringt Kreativität in unsere Gedanken und hilft bei Stress und Verzweiflungszuständen. Wird häufig bei Niedergeschlagenheit eingesetzt.

**Fichte** (Picea mariana) ist ein guter Wegbegleiter, wenn es um das Auflösen emotionaler Blockaden und gleichzeitiger Erdung geht. Die Fichte vermittelt ein Gefühl der Harmonie und ist bekannt, dass der Duft die Schwingung von Reichtum besitzt.



**Trägeröl:** Süßes Mandelöl (Prunus dulcis)

78. Massiere 1–2 Tropfen der ätherischen Ölmischung Valor auf Deine Schläfen oder Deinen Nacken, um negative Energien abzuwehren und Dich zu stärken, wenn Du ein ernstes Gespräch mit Deinem Vorgesetzten, Freund oder Kind führen musst.
79. Gib nach Massagen ein wenig der ätherischen Ölmischung Valor auf Deinen Rücken, um Dich erfrischt zu fühlen.
80. Reibe ein wenig der ätherischen Ölmischung Valor auf Deine Handgelenke, um Ängste abzulegen und Dein Vertrauen zu stärken.
81. Lass Dein Kind vor Schularbeiten oder Prüfungen 2-3 Tropfen Valor in den Handinnenflächen verreiben und mehrmals kräftig daran riechen, um die Angst zu nehmen und das Selbstvertrauen zu stärken.

**PANAWAY:** Ist eine Mischung aus Wintergreen (*Gaultheria procumbens*), welches einen aktiven kortisonähnlichen Bestandteil besitzt; Nelke (*Syzygium aromaticum*), welches Eugenol enthält und von Zahnärzten zur Schmerztherapie (Betäubung im Mundbereich) verwendet wird; Pfefferminze (*Mentha piperita*), wirkt nervenberuhigend; und Helichrysum (*Helichrysum italicum*) Strohlume, welches erleichternd auf verletzte Körpergebiete wirkt. Gary Young hat diese Mischung kreiert, als er nach einem Unfall eine schwere Bänderzerrung eines Beines hatte.

**Achtung: PanAway eignet sich nicht für die Vernebelung im Diffusor!!!**

82. PanAway auf eine verletzte Stelle (nicht offene Wunde) aufgetragen kann lindernd wirken.
83. PanAway bei Muskelkater auf die entsprechenden Muskeln aufgetragen kann Erleichterung bringen.
84. Ein Tropfen PanAway auf Schläfen, Stirn und Nacken gegeben kann bei Anspannungsgefühlen im Kopf lindernd wirken.
85. PanAway mit Massageöl vermischt und einmassiert kann bei Wachstumsschmerzen Erleichterung bringen.
86. 1-2 Tropfen PanAway auf Gelenke aufgetragen kann Erleichterung bei Anspannung bringen.
87. 2-3 Tropfen PanAway auf die untere Wirbelsäule (Lendenwirbelbereich) einmassiert kann bei Anspannung erleichternd wirken.
88. PanAway verdünnt mit Massageöl auf die betroffenen Gelenke gerieben wirkt unterstützend bei Deinen Haustieren.
89. Reibe ein wenig der ätherischen Ölmischung PanAway in den unteren Rücken ein, wenn Du nach dem Arbeiten am Computer Beschwerden verspürst.
90. Reibe ein wenig der ätherischen Ölmischung PanAway auf Deine Muskelpartien, um Beschwerden durch beanspruchte Muskeln oder andere körperliche Beschwerden zu lindern.
91. Reibe ein wenig der ätherischen Ölmischung PanAway auf Verstauchungen, um die Schmerzen zu lindern.

**PEACE & CALMING:** „Friede und Ruhe“ ist eine Mischung mit dem sanftem Duft von Mandarine (*Citrus nobilis*), Orange (*Citrus sinensis*), Ylang Ylang (*Cananga odorata*), Patchouly (*Pogostemon cablin*) und Blue Tansy (*Tanacetum annuum*). Es ist speziell zum Verdunsten geeignet. Dabei können tiefe Entspannung und ein tiefes Gefühl von Frieden entstehen, hilfreich zur Linderung bei Anspannung und aufhellend.

92. 1-2 Tropfen Peace & Calming vor dem Schlafengehen auf die Fußsohlen und auf die Schultern gegeben kann die Schlafqualität verbessern.
93. Wird Peace & Calming im Raum verdunstet, kann es beruhigend auf überaktive und gestresste Kinder wirken.



94. Für eine entspannende Massage mische Peace & Calming zum Massageöl.
95. Für ein entspannendes Bad mische Peace & Calming mit dem Badegel.
96. Peace & Calming im Luftbefeuchter während des Schlafens im Luftbefeuchter kann nächtliches Zähneknirschen mildern.
97. Peace& Calming verdunstet kann eine beruhigende Wirkung auf Haustiere haben.
98. Peace & Calming auf die Pfoten (Hunde) gegeben kann vor allem während einer Reise beruhigend wirken.
99. Peace & Calming auf den Magenbereich gegeben kann vor allem bei Stress beruhigend wirken.

**PURIFICATION: – Ist eine antiseptische Mischung von Citronella (Cymbopogon nardus), Zitronengras (Cymbopogon flexuosus), Rosmarin (Rosemarinus officinalis), Teebaumöl (Melaleuca alternifolia), Lavandin (Lavandula x hybrida) und Myrthe (Myrtus communis) vor allem zum Verdunsten geeignet. Es reinigt die Luft und neutralisiert milden Zigarettenrauch sowie unerwünschte Gerüche.**

100. Purification im Verdunster kann bei üblen Gerüchen helfen.
101. Einige Tropfen Purification auf einen Wattebausch und in die Klimaanlage eines Autos, Büro, Hotels oder in geschlossenen Räumen gegeben, kann unangenehme Gerüche mildern.
102. Wird Purification während des Fluges eingeatmet, kann es Dich vor Krankheitserregern schützen, welche in der Luft zirkulieren.
103. Ein Tropfen Purification auf einem Insektenstich oder Biss aufgetragen kann zur Reinigung beitragen und den Juckreiz stoppen.
104. Ein Tropfen Purification auf Hautunreinheiten aufgetragen kann reinigend wirken.
105. Ein Tropfen Purification auf den Hals gegeben kann bei irritiertem Hals Erleichterung bringen.
106. Ein Tropfen Purification auf eine Blase gegeben kann reinigend wirken.
107. 2 Tropfen Purification auf 2 Wattebäusche gegeben und in die Zehenbereiche von unangenehm riechenden Schuhen stecken kann zur Geruchsverbesserung beitragen.
108. Ein Tropfen Purification auf einen Wattebausch und in einen Luftbefeuchter gegeben kann zur Reinigung der Luft beitragen.
109. Werden einige Tropfen Purification mit Wasser vermischt und versprüht, kann dies Insekten vertreiben.
110. Purification und Pfefferminze verdünnt mit V-6 Vegetable Mixing Oil auf einen Wattebausch geben und den Ohrbereich (NICHT INNENOHR) von Hunden einreiben kann Milbenbefall verhindern.





## Richtlinien zur sicheren Anwendung der Young Living Essential Oils

1. Immer eine Flasche V-6 Mixingöl, reines Massageöl oder ein reines Pflanzenöl griffbereit haben, wenn Essential Oils verwendet werden.  
Bei Hautirritationen können somit sofort die Essential Oils mit Pflanzenöl verdünnt werden.  
Vermeide „heiße“ Öle wie Zimt und Nelke unverdünnt auf der Haut!
2. Die Ölfäschchen immer fest verschlossen und lichtgeschützt an einem kühlen Ort aufbewahren. So können Essential Oils ihre Kraft über viele Jahre bewahren.
3. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
4. Essential Oils bei der Anwendung mit Kindern unter 7 Jahren immer mit Massageöl verdünnen, speziell Essential Oils, die einen hohen Mentholgehalt (wie Pfefferminze) aufweisen, nicht bei Kindern unter 30 Monaten im Halsbereich anwenden.
5. Direkte Sonnenbestrahlung und Essential Oils. Zitrone, Bergamotte, Orange, Tangerine, White Angelica oder andere Citrusöle können eine Hautreaktion oder Pigmentierung hervorrufen, wenn die Haut nach Anwendung der Öle innerhalb der nächsten 3-4 Tage dem Sonnenlicht ausgesetzt wird.
6. Essential Oils nicht in die Augen oder Ohren geben, nicht Kontaktlinsen berühren oder Augen reiben, solange Essential Oils auf den Fingern sind.  
Öle mit einem hohen Phenolgehalt - Oregano, Helichrysum, Cinnamon, Thyme, Clove, Zitronengras, Bergamotte, Thieves und Immupower- können Kontaktlinsen angreifen und Augen irritieren.  
Wenn ein Essential Oil in die Augen gelangt, nicht mit Wasser, sondern mit reinem Pflanzenöl auswaschen.
7. Bei Schwangerschaft vor der Verwendung ätherischer Öle, die eine hormonähnliche Wirkung besitzen, wie Clary Sage (Muskatellersalbei), Sage (Salbei), Idaho Tansy, Juniper (Wacholder) und Fennel (Fenchel) immer mit dem behandelnden Arzt besprechen.
8. Bei Epilepsie und hohem Blutdruck vor der Anwendung ätherischer Öle immer mit dem behandelnden Arzt sprechen. Nicht Basilikum, Hyssop, Fennel oder Idaho Tansy Öle verwenden.
9. Bei Allergie immer zuerst eine geringe Menge eines ätherischen Öls an der Innenseite der Unterarme austesten, bevor die Öle auf andere Gebiete aufgetragen werden. Die Fußsohlen sind eine der sichersten und effektivsten Stellen, an denen Öle angewendet werden können.
10. Vor der innerlichen Einnahme der GRAS (generally regarded as safe) Essential Oils, immer mit einer öllöslichen Substanz wie Honig, Olivenöl oder Reismilch verdünnen.
11. Nicht unverdünnte Essential Oils direkt ins Badewasser geben. Immer vorher mit einem Badegel (oder Sahne) vermischen.

Young Living befolgt von der Ernte bis zur Produktion strikte Anforderungen und Auflagen nach dem AFNOR oder ISO – Standard, und garantiert somit feinste Qualität von reinen therapeutischen ätherischen Ölen.

Die Information in dieser Beschreibung dient ausschließlich für Unterrichtszwecke.

Diese Aussagen wurden nicht von der Food and Drug Administration (USA) geprüft und bestätigt.

Die Produkte sind nicht zur Diagnose, Behandlung, oder Vorbeugung einer Erkrankung vorgesehen.

Bei Erkrankung oder Verletzung immer den Arzt konsultieren.

Die empfohlenen Anwendungen beziehen sich ausschließlich auf Therapeutic Grade Essential Oils von Young Living.

Referenzen: Young N.D., Gary D. An Introduction to Young Living Essential Oils. Eleventh Edition, 2001  
Essential Oils Desk Reference. Compiled by Essential Science Publishing, Second Edition, July 2001

\* V-6 Oil ist ein neutrales, rein pflanzliches Massagemischöl von YL