

„Gesund im Winter“ Unser Immunsystem



Aromapraxis IN.NATURA.

Germannstrasse 2

66894 Bechhofen

Telefon: 06372 – 80 33 104

Mail: info@doterrainnatura.com

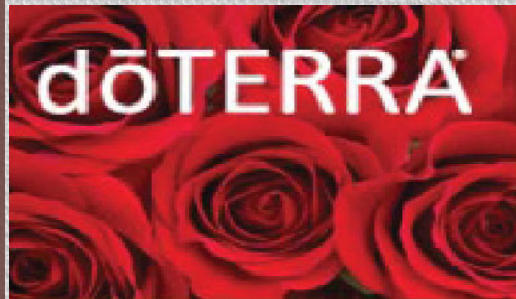
Website: www.doterrainnatura.com

Verbringen Sie einen erholsamen, schönen Winter mit den ätherischen Ölen von doTERRA.

Unterstützen Sie schon heute Ihr Immunsystem und bereiten Sie ihn auf die lange, kalte Jahreszeit vor.

Die Prävention ist ein wichtiger Bestandteil für Ihre Vitalität, Ihr Wohlbefinden & Ihre Gesundheit.

Beginnen Sie noch heute.
Entscheiden Sie für Ihre Gesundheit.



Unser Immunsystem

- Das Immunsystem schützt den Menschen über hochwirksame Funktionen zur Abwehr körperlicher Bedrohungen: Ohne dieses Abwehrsystem wären wir den schädlichen Einflüssen unserer Umwelt ebenso schutzlos ausgesetzt wie gesundheitsbedrohlichen Veränderungen im Inneren des Körpers.
- Das Immunsystem vermittelt jedoch nicht nur Immunität gegen Erreger oder tötet Tumorzellen ab, sondern kann auch auf unerwünschte Weise wirken: Eine Allergie ist beispielsweise die Folge einer überschießenden Immunreaktion. Und bei sogenannten Autoimmunerkrankung richtet sich das Immunsystem gegen körpereigene Strukturen und schädigt diese. Ist die Erkennung von krankhaft veränderten körpereigenen Zellen gestört, kann es zur Entwicklung von Krebs kommen. Außerdem ist das Immunsystem für die Abstoßungsreaktion auf transplantierte Organe verantwortlich.
- Ob jemand ein starkes Immunsystem mit guter Reaktionsfähigkeit oder ein schwaches Immunsystem hat, hängt darüber hinaus von **verschiedenen Faktoren** wie Ernährung, Darmflora sowie körperlichem und seelischem Zustand ab. Mangel an Vitaminen, zu wenig Bewegung - Sport, zu viel Stress sind Risikofaktoren für ein intaktes Immunsystem.

Immunsystem Helfen Sie Ihrer Abwehr

Unsere natürliche Abwehr vor Bakterien, Viren und Parasiten verdanken wir unserem Immunsystem. Es bedarf einer täglichen Pflege diese in Takt zu halten.

- Gesunde Ernährung
- Gute Bewegung
- Allgemeinen Ausgleich
- Geringe Toxin Belastung

Schützen sie Ihren Körper in dem Sie Ihr Immunsystem unterstützen.

100% rein ätherische Öle helfen Ihnen bei Ihrem neuen Wellness Lifestyle.



On Guard – Immunstabilisator

On Guard – Natürliche Abwehr

Aromatisch, Topisch & Intern

- ❖ 2-3 Tropfen in den Diffuser zur allgemeinen Abwehrhilfe.
- ❖ 1-2 Tropfen Fußsohle einreiben zur allgemeinen Abwehrhilfe.
- ❖ 2-3 Tropfen mit Oregano in Kapsel jeweils füllen.
- ❖ 1 Tropfen in EL Wasser zum Gurgeln fuer 1 Minute. Gern mit Melaleuca mischen. Anschließend schlucken.
- ❖ 1-2 Tropfen in heißes Wasser zum inhalieren bei Erkältung und angegriffener Lunge.



Wild Orange, Nelken, Zimt, Eukalyptus,
Rosmarin

On Guard – Natürliche Abwehrserie

- ❖ Handreinigung im Spender – entfernt Bakterien & Viren, Schutzfilm auf Händen.
- ❖ Zahnpasta – bakterieller und viraler Schutz der Zähne.
- ❖ Reinigungskonzentrat – absolute Reinheit im Haushalt für Bad, Boden, Flächen.
- ❖ Hustenbonbons – Bei Halsschmerzen und Husten.



Oregano – Immunbooster

Aromatisch, Topisch & Intern

- ❖ 1-2 Tropfen auf Fußsohle einreiben zur allgemeinen Abwehrhilfe.
- ❖ 2-3 Tropfen mit On Guard in Kapsel jeweils füllen zum einnehmen.
- ❖ 2-3 Tropfen mit fraktioniertem Kokosöl mischen und Körpers einreiben zur Erwärmung, auch bei Erkältung.

Achtung:

Sehr stark, unbedingt Hände intensiv waschen.



Oregano Öl

Zitrone – Entgiftung/Vitamine

Aromatisch, Topisch & Intern

- ❖ 1-2 Tropfen in ein Glas Wasser zur allgemeinen Entgiftungshilfe.
- ❖ Glas den Tag über weiter verwenden, da Öl an der Glaswand haften bleibt. Kontinuierliche Einnahme möglich.
- ❖ 3-4 Tropfen in eine Flasche Wasser von 1-1,5 Liter geben und über den Tag trinken.
- ❖ Kinder können Zitrone im Wasser zu sich nehmen: 1 zu 3 Verhältnis.



Zitronen Öl

Zendocrine – Entgiftung

Intern

- ❖ 1-2 Kapseln am Tag als allgemeine Entgiftungshilfe, morgens und abends zu Mahlzeiten.
- ❖ Enthält eine patentierte Enzymmischung.
- ❖ 1-2 Tropfen unter die Zunge, in ein Glas Wasser oder in eine sulfatfreie Kapsel.
- ❖ Reinigung von Leber, Nieren, Lungen, Haut & Dickdarm.
- ❖ Nelke, Grapefruit, Rosmarin, Geranie.



Zendocrine Kapsel & Öl

PB Assist+ – Darmfloraschutz

- ❖ 1 Kapsel PB Assist+ täglich zu den Mahlzeiten zum Schutz der Magen-Darmflora.
- ❖ Magen-Darmreinigung durch 15 tägige Kur mit PB & GX Assist zuvor sehr empfehlenswert.
- ❖ Kur unbedingt anwenden nach einer Antibiotikabehandlung, einem Krankenhausaufenthalt.



Darmfloraschutz

Novo Prime – Zellschutz

- ❖ 1 Kapsel Novo Prime zu den Mahlzeiten, 2x am Tag .
- ❖ Unterstützung zur Erhaltung von gesunden Körperzellen.
- ❖ Unterstützung bei Bildung von gesunden Körperzellen.
- ❖ Unterstützung bei Aussortierung von kranken oder geschwächten Körperzellen.
- ❖ Ätherische Öle: Weihrauch, Wildorgange, Thymian, Nelke, Niaouli, Zitronengrass & Bohnenkraut (Summer Savory).



Life Long Vitality – Nahrungsergänzung

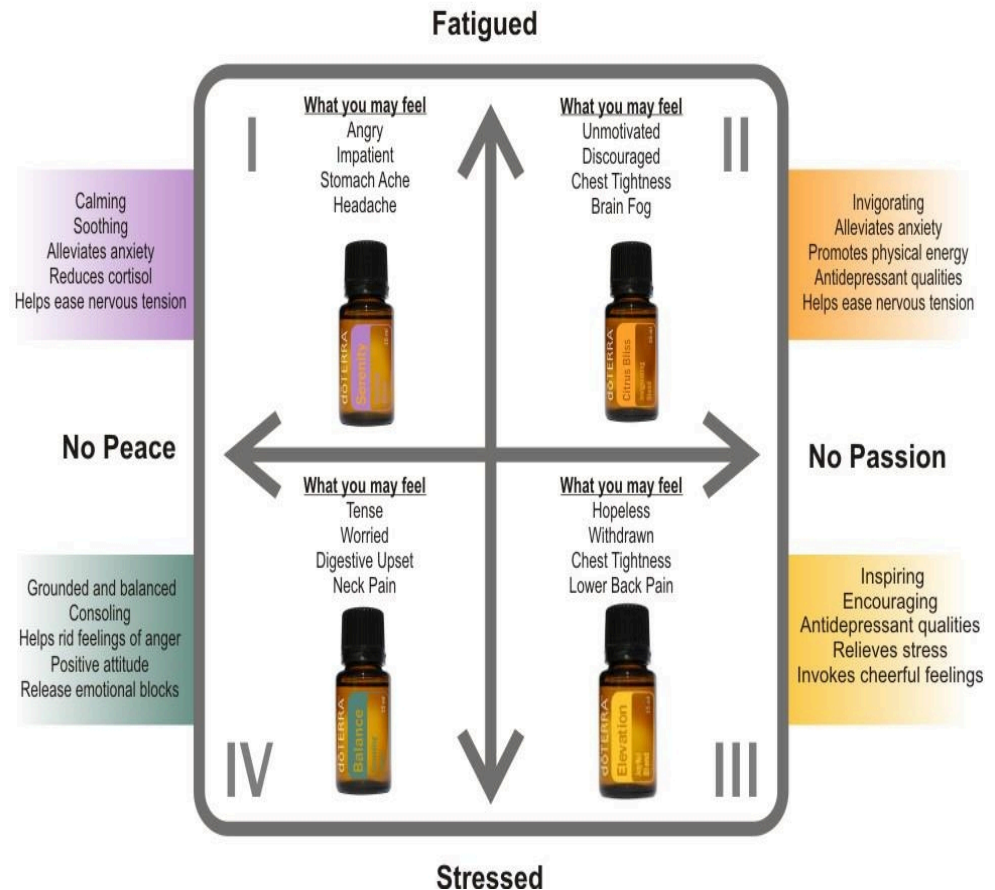
- ❖ **Alpha CRS+** - Zellulare Langlebigkeit, gute Entzündungsreaktion und gesunde Zellteilung.
- ❖ **xEO Mega** – Fettsäuren zur Gesundheit von Herz, Kreislauf, Immunsystem, Gelenk und Gehirn.
- ❖ **VMz** – Vitamine & Mineralien die oft in unserer Nahrung fehlen. Für gesunden Stoffwechsel und gesunde Knochen.



Mood Management – Gefühlsausgleich

- ❖ Serenity
Innere Gelassenheit
- ❖ Balance
Innerer Ausgleich
- ❖ Citrus Bliss
Innere Belebung
- ❖ Elevation
Innere Erfrischung

doTERRA Mood Management



AromaTouchTechnik - Massage

- ❖ Stressbewältigung
Balance, Lavendel
- ❖ Immunsystem Stärkung
Teebaum, OnGuard
- ❖ Entzündungshemmend
AromaTouch, Deep Blue
- ❖ Homöostase
Wild Orange, Pfefferminz



STRESS REDUCTION



IMMUNE ENHANCEMENT



INFLAMMATORY RESPONSE REDUCTION



HOMEOSTASIS



Power Trio – Starter Kit

- ❖ Zitrone, Lavendel & Pfefferminz zur Unterstützung der körperlichen Abwehr.
- ❖ 1-2 Tropfen jeweils auf Teelöffel, in ein Glas Wasser oder in eine Kapsel geben zur täglichen Einnahme.
- ❖ Bei ersten Erscheinungen einer Erkältung, Schupfen, etc. umgehend einnehmen bis zu 3x am Tag.





Bronchitis

Ätherische Öle:

Eukalyptus, Weißtanne, Basilikum, **OnGuard**, **Teebaum**, **Breathe**, Myrrhe, Rosmarin, Gewürznelke, Majoran, Cypresse, Wintergrün.

Aromatisch:

In Diffuser, über die Hände oder gern im heißen Wasser inhalieren.

Topisch:

1-2 Tropfen auf Fussreflexzonen, Brustkorb, Nacken, Stirn, Lungen oder Hals auftragen. Gern auch mit fraktioniertem Kokosöl verdünnen.

Intern:

Ölmischung in Kapsel
Öl in Wasser zum Gurgeln (ggf. schlucken)

Bitte Anwendung des jeweiligen Öl beachten !





Lorbeer, Pfefferminze, Eukalyptus,
Melaleuca, Zitrone, Ravensara

Grippe

Ätherische Öle:

Breathe, Eukalyptus, **Pfefferminz**, **On Guard**,
Teebaum, Rosmarin, Nelke, **Lavendel**,
Thymian.

Weisstanne – Gliederschmerzen.

Aromatisch:

In Diffuser, über die Hände oder gern im heißen Wasser inhalieren.

Topisch:

1-2 Tropfen auf Fussreflexzonen, Brustkorb, Nacken, Stirn, Lungen oder Hals auftragen. Gern auch mit fraktioniertem Kokosöl verdünnen.

Intern:

Ölmischung in Kapsel

Öl in Wasser zum Gurgeln (ggf. schlucken)

Bitte Anwendung des jeweiligen Öl beachten !



Husten

Ätherische Öle: Teebaum

Mit **On Guard**, **Breathe**, Eukalyptus und **Weihrauch** in Diffuser geben und auf Brust sowie Hals auftragen.

Reizhusten:

Mit On Guard jeweils 2 Tropfen auf Teelöffel geben und einnehmen. Gern auch mit Zitrone und Lavendel kombinieren.

Halsentzündung:

Bei Anzeichen 1 Tropfen auf die Zungenspitze geben, anfangs alle 10 Minuten. Auf Nacken auftragen.

Mandelentzündung:

Je 1-2 Tropfen mit On Guard in Wasser mischen und gurgeln. Gern auch in einer Kapsel zum einnehmen mischen.

OnGuard Hustenbonbons helfen den Husten zu beruhigen.



Fieber

Ätherische Öle:

Pfefferminz, Nelke, Patchouli, **Zitrone**, **Teebaum**, Ingwer

Intern:

1-2 Tropfen in eine Kapsel geben oder in ein Glas Wasser – langsam trinken.

Topisch:

In den Nacken und unter die Fußsohlen reiben.
Bei hohem Fieber auch alle 20-30 Minuten wiederholen.

Zur Kühlung:

Pfefferminz und Nelke.

Bei Hitzewallungen:

Basilikum, Fenchel, Pfefferminz, Teebaum, Rosmarin, Nelke





Ohrenschmerzen

Ätherische Öle:

Pfefferminz, Teebaum, Strohblume (Helycrism)

Topisch:

1-2 Tropfen auf die Ohrenhaut einreiben und Mastoidknochen hinter dem Ohr.

Mit Wattestäbchen in die Ohrmuschel tippen.

1-2 Tropfen auf ein Wattebausch geben und in die Ohrmuschel legen. Dabei beachten, dass die Seite der Ölauftragung nach außen zeigt.

Ohrinfektion:

Teebaum und Purify. Anwendung s.o.

Ohrentzündung:

Eukalyptus, Anwendung s.o.

Achtung:

Öl darf niemals in den Ohrkanal kommen !!



Heiserkeit

Ätherische Öle:

Teebaum, Rosmarin, Nelke & **Zitrone**

Intern:

Jeweils 1 Tropfen auf einen Teelöffel Honig geben und ca. 1 Minute im Mund behalten. Dann gern schlucken.



Heiße Bäder

Ätherische Öle können wunderbar zu heißen Bädern verwendet werden, 3-6 Tropfen ins Bad.

Bei zu heißem Wasser können Ihre Wirkstoffe jedoch verdampfen. Die Aromen sind sehr wohltuend und heilsam.

Das Öl legt sich bei ruhigem Wasser an der Oberfläche ab, so dass es beim einsteigen an die Hautoberfläche gelangt.

Family Physician Kit – 10 Öle

- ❖ Zitrone, Lavendel, Pfefferminz, Teebaum, Breathe, OnGuard, Oregano, Digest Zen, Deep Blue & Weihrauch.
- ❖ Die Hausapotheke für die gesamte Familie.
- ❖ Bei Schnupfen, Erkältung, Grippe, Bronchitis, Allergie, Asthma, Schmerzen, Immunstärkung, Entgiftung, u.v.m.



Fortbildung Oktober/November 2013

Oktober 2013

Aromapraxis IN.NATURA.

Dienstag, 15. Oktober 2013
„Aromatherapie – Kind & Baby.“

18.00 – 19.00 Uhr

Mittwoch, 30. Oktober 2013
„Gesunde Magen-Darmflora.“

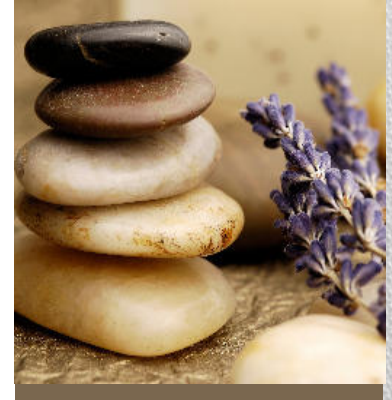
November 2013

Donnerstag, 14. November 2013
„AromaTouch –
Gleichgewicht unserer Homöostase.“

Mittwoch, 20. November 2013
„Emotional Healing – Gefühle heilen.“

Mittwoch, 27. November 2013
„On Guard – Naturantibiotika.“





Vielen Dank & einen gesunden Winter!



Aromapraxis IN.NATURA.

Germannstrasse 2

66894 Bechhofen

Telefon: 06372 – 80 33 104

Mail: info@doterrainnatura.com

Website: www.doterrainnatura.com