



Holistic Lifestyle
Kim La Haye
Yoga Health Oils

Home Essentials Kit

Diese 10 Basisöle aus dem Home Essentials Kit begleiten dich und deine Familie jeden Tag, denn sie sind vielseitig, einfach und unkompliziert für körperliche und emotionale Themen einsetzbar.

doTERRA[®]
Wellness Advocate



LEMON

Das Öl der Konzentration

Dieses Öl ist ein absoluter Genuss im Wasser und unterstützt die natürliche Entgiftung (Detox) des Körpers, wenn du es trinkst (1-2 Tropfen ins Wasser rühren).

Es fokussiert aber auch deinen Geist und unterstützt deine Konzentration und schenkt Klarheit, wenn du es inhalierst.

Emotional wirkt es stimmungsaufhellend, aufmunternd und fördert das Gefühl von Freude.

Lemon eignet sich aber auch im Haushalt als Reiniger von Oberflächen.



LAVENDER

Das Öl der Kommunikation

Dieses Öl beruhigt nicht nur am Abend und fördert einen erholsamen Schlaf, sondern beruhigt auch Emotionen und deine Haut nach Verletzungen (z.B. Verbrennung).

Für eine gesunde Haut einfach etwas Lavendel mit deiner Creme vermischen und auftragen. Die Haut entspannt sich sofort und der Duft fördert die emotionale Entspannung am Tag und vor allem am Abend.

Emotional unterstützt Lavendel unser Kehlchakra, indem es eine blockierte Kommunikation sanft löst und uns die Angst nimmt wahrhaftig mit uns zu sein. Wenn du dich ungehört fühlst, dann nutze Lavendel auf deinem Hals und spreche deine Wahrheit.





PEPPERMINT

Das Öl des lebhaften Herzens

Dieser belebende Wachmacher ist mein absolutes Lieblingsöl und kommt täglich zum Einsatz, um meine Konzentration zu steigern und mir mehr Fokus und Klarheit zu schenken. Dafür das Öl aus den Händen inhalieren oder in den Diffuser geben (toll in Kombination mit Lemon).

Peppermint belebt aber auch müde Muskeln und löst Verspannungen. Du kannst es für einen frischen Atem und um deine Verdauung zu unterstützen auch trinken.

Emotional öffnet Peppermint unser Herz und hilft hier die Schwere und die Traurigkeit zu lindern. Dafür auf dein Herzchakra reiben und mit Rückbeugen im Yoga kombinieren.





TEE TREA

Das Öl der energetischen Abgrenzung

Von diesem Öl wird nicht nur deine Haut profitieren, die du hiermit stärken und klären kannst, sondern auch deine Mundhygiene. Dafür einfach mit 1-2 Tropfen Öl gurgeln oder Öl-ziehen am Morgen durchführen.

Wie Lavendel kannst du Tea Tree mit deiner Creme mischen, um dein Hautbild zu verfeinern. Energetisch hilft dir dieses Öl dich abzugrenzen und stärkt dein eigenes Energiefeld.

Aber auch im Haushalt findest du vielseitige Einsatzmöglichkeiten und kannst noch gründlicher reinigen.



FRANKINCENSE

Das Öl der Wahrheit

Weihrauch als König der Öle ist für mich ein wahrer Schatz und Allround Talent, das ich jeden Tag sowohl innerlich zur Regeneration meiner Zellen einnehme (1-2 Tropfen unter die Zunge oder Veggie Cap), als auch äußerlich, um meine Haut zu regenerieren.

Frankincense reduziert die Erscheinung von Hautunvollkommenheiten und fördert die Hauterneuerung. Es unterstützt unser zelluläres System und beruhigt unser Nervensystem.

Als Begleiter in der Meditation öffnet dieses Öl das Tor zur inneren Weisheit und universellen Anbindung ans kosmische Feld.





OREGANO

Das Öl der Demut

Oregano ist ein sehr potentes und hochwirksames Öl, das bei Bedarf sparsam und verdünnt verwendet werden sollte, da es sich um ein „heiβes“ Öl handelt.

Innerlich eingenommen unterstützt Oregano kraftvoll die natürliche Immunabwehr durch seine antioxidativen Eigenschaften. Auch eine gesunde Verdauung und Magen-Darm-Flora kannst du mit diesem Öl fördern.

Emotional kann Oregano dazu beitragen, festgefahrene Emotionen loszulassen und Attachments zu lösen.



ZENGEST

Mischung zur Unterstützung der Verdauung

Ohne ZenGest gehe ich nicht aus dem Haus, denn dieses Öl kommt bei mir täglich nach dem Essen zum Einsatz. Du kannst es sowohl innerlich, als auch äußerlich anwenden und dir beispielsweise auf den Bauch reiben. Es hilft Spannungen im Magen-Darm-Trakt zu lösen und deine Verdauung wird natürlich unterstützt.

Auch emotional hilft diese Mischung aus Anis, Pfefferminz, Ingwer, Kümmel, Koriander, Estragon und Fenchel Informationen und Gefühle zu „verdauen“.

Wenn dir also etwas schwer im Magen liegt, sei es durch schweres Essen oder Emotionen, dann wird dich diese Mischung wieder in Balance bringen.





AIR

Mischung zur Unterstützung der Atmung

Diese Mischung aus Lorbeerblättern, Eucalyptus, Peppermint, Tea Tree, Lemon und Kardamom unterstützt deine Atmung und öffnet die Atemwege für eine leichtere Atmung. Gerade auch bei saisonalen Beschwerden wirst du durch diese Mischung Linderung erfahren und kannst wieder frei durchatmen.

Auch im Yoga bei Pranayama kommt diese Mischung bei mir häufig zum Einsatz. Dafür direkt etwas Öl an die Nasenflügel reiben, inhalieren und auf die Brust reiben.

Emotional lindert diese Mischung Kummer, Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit, die uns das Gefühl nehmen frei und tief durchatmen zu können.





DEEP BLUE

Mischung zur Unterstützung der Gelenke & Muskeln

Diese Mischung lindert Verspannungen im Körper und ist vielseitig einsetzbar. Du verwendest diese Ölmischung äußerlich oder im Diffuser, um eine entspannte Atmosphäre zu fördern.

Auch für eine revitalisierende Massage nach dem Sport eignet sich diese Mischung hervorragend. Einfach einige Tropfen mit einem Trägeröl mischen (z.B. fraktioniertes Kokonussöl) und schmerzende Körperstellen massieren.

Auch emotional hilft dir diese Mischung Themen ohne Angst vor Seelenschmerz anzuschauen und damit zu arbeiten.





ON GUARD

Mischung zur Unterstützung des Immunsystems

Diese Mischung war damals meine erste Erfahrung mit dōTERRA, die mich sofort überzeugt hatte. Nelke, Rosmarin, Zimt, Wild Orange und Eucalyptus unterstützen dein natürliches Immunsystem jeden Tag, wenn du es morgens auf die Fußsohlen aufträgst oder 1-2 Tropfen innerlich bei Bedarf einnimmst.

Auch die Mundpflege kannst du mit dieser Mischung fördern und beim Öl-ziehen einsetzen. Auch dieses Öl solltest du bei äußerlicher Anwendung verdünnen.

Emotional hilft dir On Guard wie ein Schutzmantel, der dich beschützt, dich abzugrenzen und Druck von außen nicht an dich ranzulassen.



Holistic Lifestyle

Kim La Haye

Yoga Health Oils