

*7 Wunder aus der
Welt der ätherischen Öle*



IOI Anwendungsmöglichkeiten der Essential 7 von Young Living

Die Bedeutung des Essential 7 Set:

Das Essential 7 Set ist für alle, die gerade die Öle von Young Living kennengelernt haben, und die besonderen Eigenschaften der Young Living Öle genießen möchten.

Das Essential 7-Set beinhaltet 5 ml Fläschchen der 3 sortenreine Öle: Lavendel (*Lavandula angustifolia*), Zitrone (*Citrus limon*) und Pfefferminze (*Mentha piperita*) und 4 Mischungen: Joy (Freude), Panaway, Peace & Calming (Ruhe und Frieden) und Purification (Reinigung).

Wie das Essential 7 Set angewendet werden kann:

Vernebeln: Alle diese Öle eignen sich zum Vernebeln. Die Diffuser von Young Living sind entweder Ultraschallvernebler oder Vernebler mit einer speziellen Luftpumpe, die die ätherischen Öle zu einer feinen Duftwolke zerstäuben. Beide Diffuser verteilen die Öle ohne Hitzeeinwirkung und dadurch bleiben die ätherischen Öle voll wirksam.

Die Luft wird dadurch gereinigt und mit natürlichen Düften erfüllt.

Direktes Auftragen: Diese 7 ätherischen Öle und Ölmischungen können auf die Fußsohlen aufgetragen, ins Badewasser, mit Honig oder Milch emulgiert, gemischt oder auf den Körper mit V6 (Pflanzenölmischung von YL) verdünnt, aufgetragen werden.



YLTG - Young Living Therapeutic Grade

Lavendel – Lavandula angustifolia

Lavendel ist das gebräuchlichste und bekannteste aller ätherischen Öle. Es wird hauptsächlich für Anwendungen auf der Haut empfohlen.

Lavendel ist für seine entspannende Wirkung immer wieder von verschiedensten Einrichtungen untersucht worden.

Lavendel kann zur Reinigung von verletzter Haut und zur Beruhigung von irritierter Haut verwendet werden.

Der Duft wirkt beruhigend, entspannend und ausgleichend auf unseren Körper und unsere Gefühle. Diese Pflanze wird auch auf den Young Living Farmen in Utah, Idaho und in der Provence angebaut und destilliert.



1. Zur Beruhigung kann Lavendel auf die Füße aufgetragen werden.
2. Zur Unterstützung der Schlafqualität kann Lavendel auf den Kopfpolster getropft werden.
3. Bei einem Bienenstich oder Insektenbiss kann ein Tropfen Lavendel den Juckreiz und das Stechen verringern.
4. 2-3 Tropfen Lavendel auf eine kleine Brandwunde gegeben, kann Erleichterung bringen.
5. Bei einer kleinen Schnittwunde kann 1 Tropfen Lavendel erleichternd wirken.
6. Bei irritierter Haut kann Lavendel, vermischt mit V6, beruhigend sein.
7. Für eine entspannte Reise, einen Tropfen Lavendel um den Nabel oder hinter den Ohren auftragen.
8. Bei verlegten Tränenkanälen kann es hilfreich sein, einen Tropfen Lavendel auf den Nasenrücken aufzutragen.
9. Bei trockener oder rissiger Haut Lavendel mit V6 vermischen und verwenden.
10. Wird Lavendel auf rissige Lippen oder sonnenverbrannte Lippen aufgetragen, kann dies Erleichterung bringen.
11. Wird Lavendel um eine Narbe aufgetragen, kann dies unterstützend zur Verringerung des Narbengewebes beitragen.
12. Als Deodorant können 2-4 Tropfen Lavendel unter den Achseln aufgetragen werden.
13. Bei Pollen- und Hausstaubbelastung einen Tropfen auf die Handflächen geben und einatmen.

14. Schuppenbildung kann sich verringern, wenn einige Tropfen Lavendel auf die Kopfhaut aufgetragen werden.
15. Bei Motten und Insekten im Kleiderschrank einige Tropfen Lavendel auf ein Baumwolltuch geben. Zusätzlich wird ein frischer Duft verströmt.
16. Im Wasserbrunnen geben einige Tropfen Lavendel einen guten Duft und das Wasser braucht nicht so oft gewechselt werden.
17. Für einen angenehmen Wäscheduft einige Tropfen Lavendel in den Wäschetrockner geben.
18. Zur Unterstützung unserer Abwehrkräfte kann Lavendel im Diffuser hilfreich sein.
19. Bei Sonnenbrand können einige Tropfen Lavendel mit destilliertem Wasser in einer Sprühflasche vermischt und aufgesprüht, Erleichterung bringen.
20. Einige Tropfen Lavendel mit V6 vermischt ergeben ein herrlich entspannendes Körperöl.
21. Bei gestresster Haut können 2-3 Tropfen Lavendel lindernd wirken.
22. Als Gelsenschutz wird Lavendel mit V6 vermischt und auf Körperstellen aufgetragen, die an lauen Sommerabenden unbedeckt sind.
23. Im Diffuser kann Lavendel vor dem Schlafengehen Entspannung bringen.

Zitrone – Citrus limon

Zitrone enthält Inhaltsstoffe, die in zahlreichen Studien dokumentiert, einen unterstützenden Einfluss auf unser Immunsystem haben.

Achtung: Citrusöle sollten nicht auf die Haut aufgetragen werden, wenn die betreffenden Hautstellen innerhalb der nächsten 48 Stunden direktem Sonnenlicht oder UV-Bestrahlung ausgesetzt sind.



24. Als WC-Duft können 6 Tropfen Zitrone und 6 Tropfen Purification in einer gläsernen Sprühflasche mit destilliertem Wasser vermischt werden.
25. Kaugummi- Öl- oder Fettflecken können durch 1-2 Tropfen Zitrone entfernt werden.
26. Bei verdickter Hornhaut und Druckstellen an den Füßen kann ein Tropfen Zitrone morgens und abends aufgetragen, Erleichterung bringen.
27. Um Obst zu reinigen und länger frisch zu halten, 2-3 Tropfen Zitrone in eine Wasserschüssel geben und die Früchte damit waschen.

28. 2-3 Tropfen Zitrone ins Wasser geben und damit die Arbeitsflächen der Küche besprühen.
29. Wenn Putzschwämme über Nacht in einer Wasserschüssel mit einigen Tropfen Zitrone eingeweicht werden, kann dies reinigend wirken.
30. Für frischen sauberen Duft einen Tropfen Zitrone in den Geschirrspüler geben
31. Nach dem Benutzen der WC-Anlagen 1 bis 2 Tropfen Zitrone auf die Hände geben.
32. Zur Reinigung von Badezimmerarmaturen kann ein Papiertaschentuch mit Zitrone getränkt, hilfreich sein.
33. Ein Tropfen Zitrone kann bei empfindlichem Zahnfleisch erleichternd wirken.
34. Wenn beim Lernen und bei der Prüfung Zitrone vernebelt oder der Duft eingeatmet wird, können die gelernten Inhalte besser abgerufen werden.
35. Zur Entgiftung des Gewebes (speziell Oberschenkel) können einige Tropfen Zitrone mit V6 vermischt, unterstützend sein.
36. Werden 2 Tropfen Zitrone auf die Füße aufgetragen, wird das Immunsystem unterstützt.
37. Zitrone in den Vernebler gegeben, ergibt einen fantastisch, frischen Duft im Raum.
38. Ein Tropfen Zitrone auf ein Schneidbrett aufgetragen, kann zur Reinigung der Schneidfläche beitragen.
39. 10-15 Tropfen Zitrone im Wasserkübel vermischt, kann bei der Entfernung von Teppichflecken und bei Farbauffrischung hilfreich sein.

Pfefferminze – Mentha piperita

Seit langer Zeit bekannt und empfohlen zur Unterstützung der Verdauung.

Achtung, nicht in die Nähe der Augen bringen!!!

Dr. med. Jean Valnet untersuchte die Wirkung von Pfefferminze auf die Leber und die Atemwege. Andere wissenschaftlichen Untersuchungen zeigten, daß durch Einatmen von Pfefferminze die Geschmacks- und Geruchsempfindung verstärkt werden kann.

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

Dr. med. Alan Hirsch untersuchte die Eigenschaft von Pfefferminze, das

Sattheitsgefühl nach dem Essen zu verstärken.

Pfefferminze wird auf den Young Living Farmen angebaut und destilliert.

40. Zur Unterstützung der Verdauung können 1 - 2 Tropfen Pfefferminze im Nabelbereich und über dem Magen aufgetragen werden.

41. Wird Pfefferminze während der Prüfung eingeatmet, können Lerninhalte besser wiedergegeben werden.

42. Werden einige Tropfen Pfefferminze auf eine verletzte Stelle(wie zb. Anstoßen des Knies an der Tischkante) gegeben, kann die Empfindlichkeit an dieser Stelle verringert werden. Das mehrmalige, rasche Auftragen nach dem Anstoßen kann Erleichterung bewirken.

43. An einem heißen Tag kann ein Tropfen Pfefferminze im Nacken kühlend wirken.

44. 1 - 2 Tropfen Pfefferminze auf die Fußsohlen gegeben, kann kühlend für den ganzen Körper wirken.

45. Bei einer juckenden Hautstelle einen Tropfen Pfefferminze zur Erleichterung auf die betroffene Stelle auftragen.

46. Pfefferminze kann bei Erschöpfung und Müdigkeit erfrischend wirken, speziell wenn es eingeatmet wird.

47. Wird Pfefferminze vor einer sportlichen oder anstrengenden Tätigkeit eingeatmet, kann eine gute Stimmung und „Wachsein“ entstehen.

48. Bei flauem Gefühl kann ein Tropfen auf den Bauch gegeben, unterstützend sein.

49. Bei Anspannung im Kopfbereich kann ein Tropfen Pfefferminze auf die Stirn und in den Nacken gegeben werden und somit Erleichterung bringen.

50. Bei Schluckauf einen Tropfen Pfefferminze auf die Mitte des Nackens auftragen.

51. Durch Einatmen von Pfefferminze kann Wachheit und Konzentrationsfähigkeit erhöht werden.

52. Wird Pfefferminze im Raum während des Lernens vernebelt, kann dies zu mehr Genauigkeit und Konzentration beitragen.

53. Bei Schiffsreisen und kurvigen Autofahrten Pfefferminze zur Erleichterung einatmen.

54. Bei verstopfter Nase kann Einatmen von Pfefferminze sehr hilfreich sein.

55. Werden einige Tropfen Pfefferminze in ein Fußbad gegeben, können müde Beine erfrischt werden. Das Wasser mit den Füßen immer in Bewegung halten.

56. Um Ratten, Mäuse, Ameisen oder Küchenschaben fernzuhalten, am besten 2 Tropfen Pfefferminze auf einem Wattebausch geben und zu den möglichen Eingängen und Wegen legen.

57. Zur Verringerung der entstehenden Dämpfe beim Ausmalen einige Tropfen in den Farbkübel mischen.

58. Ein Überessen kann durch Einatmen von Pfefferminze verhindert und der Appetit ausgeglichen werden.

59. Blattläuse können durch eine Mischung aus 4-5 Tropfen Pfefferminze und einem Liter Wasser, auf die Pflanzen gesprüht, vertrieben werden.

60. Bei angestregten und müden Gelenken kann Pfefferminze zur Linderung aufgetragen werden.

61. Als erfrischendes Mundwasser wirkt ein Tropfen Pfefferminze in einem Glas Wasser.

62. Eine Hilfe bei der Entfernung von Zecken bei Haustieren kann ein Wattestäbchen mit einem Tropfen Pfefferminze, mit dem die Zecke getränkt wird, sein. Warten, bis sich auch der Kopf der Zecke gelöst hat und sie dann vom Haustier entfernen.

MISCHUNGEN - Blends

Joy – Freude

Joy ist eine exotische, luxuriöse Mischung aus Rose (Rosa damascena), Bergamotte (Zitrus bergamia) Zitrone (Citrus limon), Mandarine (Citrus reticulata), Ylang Ylang (Cananga odorata), Rosenholz (Aniba rosaeodora), Geranie (Pelargonium graveolens), Palmarosa (Cymbopogon martinii), Römische Kamille (Chamaemelum nobile), and Jasmin (Jasminum officinale).



Der aufbauende Duft bewirkt Lebensfreude und kann Herzenswärme auslösen.

Romantische Gefühle sowie ein natürliches Verlangen nach Nähe entstehen.

Wird es vernebelt, kann es ÜBERALL die Stimmung erhellen und belebend wirken.

63. Als besonderes Parfum einen Tropfen Joy hinter beiden Ohren auftragen.

64. Vor wichtigen Gesprächen in der Partnerschaft 1 bis 2 Tropfen im Herzbereich auftragen und einatmen.

65. Ein Tropfen Joy unter die Nase gegeben, kann die Stimmung sekundenschnell heben.
66. Durch das Auftragen von Joy im Herzbereich können Veränderungen im Leben besser angenommen werden.
67. Bei Frustration und gedämpfter Stimmung einen Tropfen Joy über dem Herzen auftragen.
68. Nach dem Rasieren einen Tropfen Joy in die Handflächen geben und auf die Haut auftragen.
69. Für ein angenehmes entspannendes Massageöl einige Tropfen Joy mit V6 vermischen und auftragen.
70. Als Deodorant 1 bis 2 Tropfen Joy unter den Achseln auftragen.
71. Für sinnliche Stunden einige Tropfen Joy im Herzbereich und auf den Füßen auftragen.
72. Einige Tropfen Joy auf ein Blumengesteck gegeben bringen wunderbar blumigen Duft.
73. Wird Joy einem natürlichen Badegel, Honig oder Badesalz beigemischt und ins Badewasser gegeben, kann es entspannend wirken.
74. Im Vernebler kann Joy Freude verbreiten und belebend wirken.

PanAway

Ist eine Mischung aus Wintergrün (*Gaultheria procumbens*), Nelke (*Syzygium aromaticum*), Pfefferminze (*Mentha piperita*), Immortelle (*Helichrysum italicum*).

Panaway wurde speziell zur Unterstützung der Gelenke und Bänder gemacht.

75. Panaway auf die betroffene Stelle aufgetragen (zb. nach dem Anstoßen bei einer Tischkante), kann lindernd wirken.

76. Panaway nach anstrengender Tätigkeit auf die entsprechenden Muskeln aufgetragen, kann Erleichterung bringen.

77. Bei angespanntem Kopf und Nacken kann ein Tropfen Panaway auf Schläfen, Stirn und Nacken gegeben, lindernd wirken.

78. Als Massageöl wird Panaway mit V6 vermischt und nach sportlicher Aktivität auf den Körper aufgetragen.

79. 1-2 Tropfen Panaway auf Gelenke aufgetragen, kann Erleichterung bringen.

80. 2-3 Tropfen Panaway im Bereich der Wirbelsäule aufgetragen, kann bei Anspannung erleichternd wirken.

81. Panaway verdünnt mit V6 auf die betroffenen Gelenke gerieben, wirkt unterstützend bei Haustieren (Hunde und Pferde).

Peace and Calming – Ruhe und Friede

Friede und Ruhe ist eine Mischung mit dem sanftem Duft von Mandarine(Citrus nobilis), Orange (Citrus sinensis), Ylang Ylang (Cananga odorata), Patchouli (Pogostemon cablin) und Blaue marokkanische Kamille (Tanacetum annuum).



Es ist besonders für den Diffusor geeignet. Dabei können

Entspannung und ein tiefes Gefühl von Friede entstehen. Peace and Calming ist hilfreich zur Linderung bei Anspannung und aufmunternd.

82. Bei Prüfungsängsten 1 bis 2 Tropfen Peace and Calming auf die Handflächen geben und einatmen.

83. 1-2 Tropfen Peace and Calming vor dem Schlafengehen auf die Fußsohlen und auf die Schultern gegeben, kann die Schlafqualität verbessern.

84. Wird Peace and Calming im Raum vernebelt, kann es beruhigend auf gestresste Kinder wirken und ihre Aufmerksamkeit erhöhen.

85. Für eine entspannende Massage werden einige Tropfen Peace and Calming mit V 6 vermischt.

86. Für ein entspannendes Bad, Peace and Calming mit Honig oder einem natürlichen Badegel vermischen.

87. Bei nächtlichem Zähneknirschen Peace & Calming vor dem Schlafengehen vernebeln.

88. Peace and Calming im Magenbereich aufgetragen, kann vor allem bei Stress beruhigend wirken.

89. Peace and Calming auf die Pfoten (Hunde) gegeben, kann während einer Reise beruhigend wirken.

90. Peace and Calming vernebelt, kann eine beruhigende Wirkung auf Haustiere haben.

Purification – (Reinigung)

Ist eine Mischung von Citronella (*Cymbopogon nardus*), Zitronengras (*Cymbopogon flexuosus*), Rosemarin (*Rosemarinus officinalis*), Teebaum (*Melaleuca alternifolia*), Lavandin (*Lavandula x hybrida*) und Myrte (*Myrtus communis*)

Purification ist vor allem zum Vernebeln geeignet. Es kann zur Reinigung der Luft beitragen und Zigarettenrauch sowie andere unerwünschte Gerüche neutralisieren.

91. Purification im Vernebler kann bei allen unerwünschten Gerüchen helfen.
92. Bei unangenehmen Gerüchen einige Tropfen Purification auf einen Wattebausch geben und ins Auto, Büros, Hotelzimmer oder in geschlossene Räumen geben.
93. Wird Purification während des Fluges eingeatmet, kann es vor unerwünschten Keimen schützen, die in der Luft zirkulieren.
94. Ein Tropfen Purification auf einem Insektenstich oder Biss aufgetragen, kann zur Reinigung der Stelle beitragen und helfen, den Juckreiz zu stoppen.
95. Ein Tropfen Purification auf unreine Hautstellen aufgetragen, kann reinigend wirken.
96. Ein Tropfen Purification auf den Hals gegeben, kann bei irritiertem Hals Erleichterung bringen.
97. Bei Blasen, die durch langes Gehen entstanden sind, kann ein Tropfen Purification reinigend wirken.
98. Ein Tropfen Purification und ein Tropfen Pfefferminze verdünnt mit V-6 auf einen Wattebausch geben und den Ohrbereich (NICHT INNENOHR) von Hunden einreiben - kann Milbenbefall abwenden.
99. Ein Tropfen Purification auf einen Wattebausch und in einen Luftbefeuchter gegeben, kann zur Reinigung der Luft beitragen.
100. Werden einige Tropfen Purification mit Wasser vermischt und versprüht, kann dies Insekten vertreiben.
101. Einige Tropfen Purification auf 2 Wattebäusche geben und in die Zehenbereiche von unangenehm riechenden Schuhen stecken 😊

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 ätherische Öle verwendet werden. Bei Hautirritationen können somit die ätherischen Öle sofort mit Pflanzenöl verdünnt werden.
2. Die Ölfläschchen immer fest verschlossen und lichtgeschützt an einem kühlen Ort aufbewahren. So können sie ihre Kraft über viele Jahre bewahren.
3. Ausserhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
4. Ätherische Öle in der Anwendung bei Kindern unter 7 Jahren immer mit Massageöl verdünnen, speziell ätherische Öle, die einen hohen Mentholgehalt (wie Peppermint) aufweisen, nicht bei Kindern unter 30 Monaten im Halsbereich anwenden.
5. Direkte Sonnenbestrahlung in Kombination mit ätherische Zitrusölen wie: Lemon, Bergamotte, Orange, Tangerine, White Angelica oder andere Zitrusölen, können eine Hautreaktion oder eine verstärkte Pigmentierung hervorrufen, wenn die Haut nach Anwendung der Öle innerhalb der nächsten 3-4 Tage dem Sonnenlicht ausgesetzt wird.
6. Ätherische Öle nicht in die Augen oder Ohren geben, nicht Ihre Kontaktlinsen berühren oder die Augen reiben, solange ätherische Öle auf den Fingern sind.
7. Öle mit einem hohen Phenolgehalt - Oregano, Helichrysum, Cinnamon, Thyme, Clove, Lemongrass, Bergamotte, Thieves und Immupower- können Kontaktlinsen angreifen und die Augen irritieren.
8. Verwendung der ätherischen Öle während der Schwangerschaft: Besprechen Sie die Anwendung ätherischer Öle vor Verwendung mit Ihrem behandelnden Arzt. Besonders bei ätherischen Ölen, die eine hormon-ähnliche Wirkung besitzen, wie Clary Sage(Muskatellersalbei), Sage(Salbei), Idaho Tansy, Juniper(Wacholder) und Fennel(Fenchel).
9. Besprechen Sie die Anwendung ätherischer Öle bei Epilepsie und hohem Blutdruck im Vorfeld mit Ihrem behandelnden Arzt. Folgende Öle dürfen nicht verwendet werden: Hyssop, Fennel oder Idaho Tansy.
10. Möchten Sie ätherische Öle zwecks Gesundheitsunterstützung einnehmen, so eignen sich zum Verdünnen öllösliche Substanzen wie Honig, Olivenöl, Milch, Reis- oder Sojamilch, Schlagobers oder Joghurt.
11. Ätherische Öle nicht unverdünnt ins Badewasser geben. Immer vorher mit einem Badegel, Honig oder Milch als Emulgator vermischen.
12. AllergikerInnen sollten 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.

Diese Informationen, sind ausschließlich für Ausbildungszwecke zu verwenden. Es ist nicht gestattet zu diagnostizieren, zu verschreiben oder irgendwelche körperlichen Zustände zu behandeln. Diese Informationen sind nicht geeignet einen Arztbesuch oder professionelle Heilung zu ersetzen. Weder der Autor, der Verleger noch der/die Vortragende übernehmen die Verantwortung für eine solche Verwendung.

Die empfohlenen Anwendungen beziehen sich ausschließlich auf therapeutic grade essential oils von Young Living.

Nachzulesen in "Essential Oils Desk Reference",
zusammengestellt von "Essential Science Publishing".

Direkte Sonnenbestrahlung und ätherische Öle:

Vorsicht bei Zitrusölen in der Sonne:

Um die Gefahr eines Sonnenbrands zu vermeiden, bitten wir Sie folgende Vorsichtsmaßnahme zu beachten.

Unmittelbar vor einem Sonnenbad im Freien oder im Solarium oder vor einem ausgedehnten Spaziergang in der Sonne sollten Zitrusöle nicht unverdünnt auf die Haut aufgetragen werden. Zitruspflanzen produzieren zwecks Reifung der Frucht einen UV-Licht verstärkenden chemischen Baustein. Die Haut wehrt sich gegen die erhöhte UV-Lichtbelastung und reagiert mit verstärkter Pigmentierung.

Name und Anschrift Ihrer AnsprechpartnerIn



(Stempel)

Freigegeben für die Nutzer der Raindrop Plattform
www.raindropworldwide.com