

Lemon - Pfefferminz - Lavendel

55 Möglichkeiten, das Intro-Kit zu nutzen



Zitrone

Anwendungen:

Befreit den Körper von unguuten Stoffen.
Unterstützt die Verdauung und eine gesunde
Atemfunktion. Fördert eine positive Stimmung.
Reinigt die Umgebungsluft und Oberflächen



**Zitrusöle sind photosensibel, vermeide Sonnenlicht bis zu 12h nach äußerlicher Anwendung
Zitrusöle immer in Glas- oder Thermosflaschen füllen (nie in Plastik)**

Verwendung im Haushalt

1. **Kontrolle über Baumsäfte und Harze:** Mit Zitronenöl lassen sich Baumharze oder -säfte hervorragend entfernen
2. **Abhilfe für schwarze Schrauberhände:** Sind deine Hände schwarz und schmierig? Seife alleine wird das Fett nicht entfernen, doch wenn du Zitronenöl in die Seife hinzumischst, werden deine Hände wieder rein. Zitronenöl ist ein großartiger Entfetter!
3. **Desinfektion für Unangenehmes:** Nimm eine Glas-Sprühflasche 50ml und füge 20 Tropfen Zitronenöl hinzu. Nun hast Du einen Zitronen-Desinfektionspray für den Abzug, die Spüle, Arbeitsflächen, Holztisch (nicht auf Plastikflächen spraysen)
4. **Bad reinigen ohne Chemie:** Geh in dein Bad und reinige mit Zitronenöl. Schon eine kleine Menge Zitronenöl entfernt hartnäckige Schmutz- und Kalkränder
5. **Pflege fürs Leder:** Verwende ein mit Zitronenöl getränktes Tuch, um dein Leder zu erhalten und zu verhindern, dass es sich spaltet oder austrocknet
6. **Glänzendes Silber:** Ein Tuch mit etwas Zitronenöl ist ein hervorragendes Mittel um Silber zu polieren.

7. **Klebrigem den Garaus machen:** Mit Zitronenöl kann man Kaugummi aus den Haaren entfernen. Hast Du Klebereste an Scheiben und Schränken? Zitronenöl hilft „Klebriges“ aufzulösen
8. **Reinige Granit und Naturstein:** Zitronenöl reinigt bis in die Tiefe eines Natursteins und hinterlässt das Aroma „frischer Zitronen“
9. **Belebe deine Zahnbürste:** Sollte deine Zahnbürste ein wenig „erschöpft“ aussehen, tropfe etwas Zitronenöl und Pfefferminzöl auf die Bürste, so verscheuchst du das Müdigkeitsgefühl
10. **Unangenehme Gerüche loswerden:** Muffige Schuhe der Kinder oder ungewünschte Gerüche? Versprühe Zitronenöl oder gib es in einen Diffuser, so werden Gerüche neutralisiert
11. **Holz-Schneidebrett wie neu:** ein paar Tropfen Zitronenöl auf dein Schneidebrett und es riecht wieder frisch und frei von unerwünschten Gerüchen
12. **Die Natur gegen Blattläuse einsetzen:** Zitronenöl (und/oder Pfefferminzöl) mit Wasser in einer Sprayflasche ist ein natürliches Pflanzenschutzmittel, das Blattläuse und ihre Larven tötet, sobald sie damit in Berührung kommen und deine Pflanzen schön aussehen lässt
13. **Fleckenloses Geschirr:** Gib bei jeder Ladung ein paar Tropfen Zitronenöl in das Spülmittelfach deines Geschirrspülers. Dein Geschirr sieht anschließend aus wie neu - fleckenlos!

Kochen und Lebensmittel

14. **Energieschub und Reinigung:** trinke täglich morgens ein Glas Wasser mit 1-2 Tropfen Zitronenöl
15. **Süßspeisen den Kick geben:** Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, wie Zitronenöl deinen Süßspeisen Frische verleihen: Zitronenguss, Zitronenkuchen, Zitronenschnitten, Limonade
16. **Erhalte, was du hast:** Sprühe Zitronenöl auf geschnittenes Obst, um es bis zum Servieren Frisch zu halten.
17. **Obstreiniger:** Nimm eine Sprayflasche 100ml aus Glas fülle 2/3 mit Wasser 1/3 mit Apfelessig und 20 Tropfen Lemon. Spraye nach dem Kauf Früchte und Gemüse ein und warte 1-2 Minuten und spüle die Früchte/Gemüse mit Wasser ab

Körper und Geist

18. **Einem kratzenden Hals den Garaus machen:** Einige Tropfen Zitronenöl mit warmem Wasser und etwas Honig gemischt können das unangenehme Kratzen im Hals beenden und einen lästigen Husten lindern.
19. **Morgenmuffel:** 4 Tropfen Zitronenöl im Diffuser am Morgen, vertreibt die Sorgen und dein Tag beginnt in voller Frische und mit guter Stimmung!
20. **Helle deine Haare auf:** Verteile ein paar Tropfen Zitronenöl auf deine Stirnfransen oder auf ein paar Haarsträhnen, die du aufhellen möchtest. Gehe ein paar Stunden an die Sonne und siehe da, die Haare hellen sich auf ohne einen Besuch beim Friseur.

Pfefferminz

Fördert eine gesunde Atemfunktion, lindert Magenverstimmungen, unterstützt eine gesunde Mundhygiene, gibt Energie und hat eine kühlende Wirkung



Verwendung im Haushalt

1. **Um das Grollen im Bauch zu beruhigen:** Ein einziger Tropfen Pfefferminzöl auf den Bauch aufgetragen oder eingenommen kann eine Magenverstimmung, einen nervösen Magen oder Verdauungsbeschwerden lindern (auf Reisen unverzichtbar)
2. **Frischegefühl für den Mund:** Mische ein wenig Pfefferminz- & Zitronenöl mit Wasser & stelle dir damit deine eigene erfrischende Mundspülung her, wenn du mit deinem Atem nicht glücklich bist oder dein Mund sich pelzig anfühlt
3. **Es geht um freie Atemwege:** Nimm einen Tropfen Pfefferminz in deine Handfläche und atme tief durch deine Nase und Mund ein und es öffnet deine Atemwege
4. **Kühlung für die Gelenke:** 1 Tropfen Pfefferminz mit Kokosöl verdünnt auf die Gelenke einreiben
5. **Sich schneller satt fühlen:** Es geht darum, sich satt zu fühlen und trotzdem nicht zu viel zu essen. Das Aroma von Pfefferminzöl hat die Fähigkeit, dir ein schnelleres Sättigungsgefühl zu geben, insbesondere, wenn du es während der Mahlzeit einatmest
6. **Kühlung für die armen Füße:** Wenn du den ganzen Tag auf den Beinen warst oder Schuhe mit harten Sohlen trägst, dann gib einfach Pfefferminzöl auf eine Kompresse mit kaltem Wasser und kühle so deine müden, überhitzten Füße
7. **Muntermacher:** Das belebende Aroma der Pfefferminze ist eine wunderbare, nichtstimulierende Möglichkeit, sich auf langen Autofahrten, in der Schule, bei späten Hausarbeiten oder zu anderen Zeiten, bei denen man eine Nachtschicht einlegen muss, munter zu halten
8. **Lass dein Shampoo vor Energie schäumen:** Gib Pfefferminze in auf deine Kopfhaut um dir Energie zu geben und wach zu werden. Das Öl hilft Schuppen und Läuse loszuwerden

9. **Rote Auge und laufende Nase:** 2 Tropfen Pfefferminz, 2 Tropfen Lemon und 2 Tropfen Lavendel 3x täglich in der Kapsel unterstützt deine Atemwege während saisonaler Beschwerden.
10. **Kopfweh:** Trage 1 Tropfen auf Schläfe und Nacken und die Spannung löst sich auf und es kühlt deinen Kopf (Achtung: Nicht zu nah an den Augen auftragen!)
11. **Konzentration:** 2 Tropfen Pfefferminz und 3 Tropfen Lemon im Diffuser helfen Dir dich zu konzentrieren
12. **Wach werden unter der Dusche:** Verteile am Duschboden einen Tropfen Pfefferminz und es gibt dir das Gefühl von Frische, Entspannung und neuer Energie
13. **Erfrische deinen Tee:** Ein einziger Tropfen Pfefferminz kann jeden Kräutertee aufpeppen
14. **Ein Gegenmittel gegen „Trainiere ich heute oder nicht?“:** Du stellst dir diese Frage. Das ist in Ordnung. Wenn du vor dem Training Pfefferminzöl verwendest, weckst du deine Sinne, kommst in die richtige Stimmung und kannst so richtig Gas geben

Körper und Geist

15. **Übelkeit:** Wenn du das Gefühl hast: „Ich kann nicht glauben, dass ich eben Karussell gefahren bin“, dann verreihe 2 Tropfen Pfefferminzöl auf dem Bauch. Dies beruhigt die Muskulatur und vertreibt die Übelkeit
16. **Mach es den Viechern schwer:** Viele Schädlinge im Haushalt mögen kein Pfefferminzöl - Ameisen, Blattläuse, Käfer, Mäuse und Kakerlaken versuchen, sich von Pfefferminze fernzuhalten. Gib es zum Wasser in einer Sprühflasche und sprühe es dorthin, wo sich deiner Meinung nach die Schädlinge aufhalten
17. **Krämpfe lindern:** Pfefferminze, äußerlich oder innerlich angewandt, ist ein beliebtes Mittel, um Krämpfe, Verdauungsbeschwerden oder Durchfall zu lindern.

Lavendel

Das Öl mit dem grössten Wirkungsspektrum. Beruhigt die Haut, unterstützt Wundheilung, erleichtert Muskelspannung und fördert einen guten Schlaf



Verwendung im Haushalt

1. Zerstäube Lavendel im Diffuser, um **muffige Gerüche** im Schrank, durch Textilien aller Art, Schuhe oder einen Korb voller Schmutzwäsche zu vertreiben oder beträufle einen Wattebausch mit wenigen Tropfen und lege diesen mit in den Schrank
2. Bei einem **Insektenstich**: trage Lavendel direkt auf den Stich auf, um die Stelle zu beruhigen, den Schmerz oder Juckreiz zu lindern oder um Entzündungen zu hemmen
3. Für einen **erholsamen Schlaf** oder wenn die Kinder nicht zur Ruhe kommen: trage Lavendel auf den Nacken oder die Fußsohlen auf, zerstäube es im Raum oder sprühe es mit ein wenig Wasser verdünnt direkt auf das Kopfkissen
4. Ein **abgenutzter Holzfußboden** sieht ... eben abgenutzt aus. Handelsübliche Bodenpolituren enthalten oftmals scharfe Chemikalien. Hölzer lieben Öl. Gib einfach Lavendel zu deinem Bodenreiniger hinzu und dein Holzboden sieht aus wie neu
5. Um die **Luft zu erfrischen**, sprühe Lavendel mit Wasser verdünnt in einer Sprühflasche im Bad
6. Rette deine **Mütze/Hut**, indem du 2 Tropfen Lavendelöl aufträgst- bei Kopfschmerzen wird sie darüber hinaus zu deiner Lieblingsmütze

Körper und Geist

7. **Um dein Gesicht zu reinigen**: Fülle ein kleines Schraubdeckelglas mit Hafermehl und 5-8 Tropfen Lavendel-Öl. Gib dann Wasser hinzu und du hast ein natürliches Peeling. Du kommst mit einer kleinen Menge lange aus
8. **Nach einem kleinen Sonnenbrand**: Trage ein wenig Lavendelöl auf, um zu verhindern, dass deine Haut abpellt oder Narben hinterlässt
9. **Ohrenschmerzen lindern**: Tropfe 1 Tropfen Lavendel und 1 Tropfen Tea Tree auf einen Wattebausch und leg die Watte über Nacht ins Ohr

10. **Die Antwort auf trockenes Klima:** Füge 1 Tropfen Lavendelöl in deine Body Lotion und genieße, wie angenehm es sich auf der Haut anfühlt
11. **Schreckliche Fersen und müde Füße:** Wenn du den ganzen Sommer lang Sandalen getragen hast und deine Fersen ausgetrocknet sind, dann ist ein heißes Fußbad mit 6 Tropfen Lavendelöl die Lösung
12. **Blasen an den Füßen:** nach einem langen Wandertag, gib 1- 2 Tropfen Lavendel pur direkt auf deine wunden Stellen
13. **pur auf Wunden:** Lavendel ist das Erste-Hilfe Mittel für Kratzer, Wunden und Schmerzen. Gib 1-2 Tropfen Lavendelöl pur auf die Wunde. Zusammen mit 1 Tropfen Weihrauch fördert es die Wundheilung und hilft die Wunde zu heilen
14. **am Backofen verbrennt:** 1- 2 Tropfen Lavendel direkt auf Verbrennung geben. Wiederholen wenn nötig. Es verhindert Blasenbildung
15. **Holzsplitter:** Um einen Splitter zu entfernen, gib einfach ein paar Tropfen Lavendelöl darauf und lass den Splitter aufquellen und aus der Haut gleiten
16. **Den Stress fortspülen:** Gönn dir ein warmes Bad mit Lavendelöl, lass es einwirken und entspanne Dich
17. **Lass den Dampf sprechen:** Feuchte unter der Dusche deine Haare an. Gib dann 2 Tropfen Lavendel zu einer Handvoll Wasser und arbeite es in Haar und Hände ein. Beuge den Kopf vor und spüle Haar und Hände ab und nimm dabei das, im Dampf enthaltene, Aroma auf
18. **Akne an der Wurzel packen:** Lavendel bringt die Talgproduktion ins Gleichgewicht und verhindert neue Ausbrüche

Nützliche Hinweise:

Gilt für alle Öle: Flaschendeckel direkt nach der Verwendung zuschrauben, damit so wenig Sauerstoff wie möglich in die Flasche eindringt und die Haltbarkeit des Öls nicht beeinträchtigt wird

Ätherische Öle gehören nicht in die Nase, Ohren und Augen. Bei Kinder und sensibler Haut sollten die ätherischen Öle mit einem Trägeröl verdünnt werden

Die obengenannten Anwendungsmöglichkeiten beruhen auf unseren Erfahrungen

Es handelt sich hierbei um ätherische Öle in garantiert reiner, geprüfter Qualität (CPTG)