

# Informationen/Richtlinien zur Anwendung der ätherischen Öle von Young Living®



## Die Anwendung

**Achtung! Beachte unbedingt die Produktinformationen auf den Etiketten, um die Öle sicher und zur Gewährleistung ihrer positiven Wirkung anzuwenden.**

### INHALATION

Über den Riechnerv wirken die Öle direkt auf den Teil unseres Gehirns (Limbisches System), der nicht nur Einfluss auf unser Gemüt hat, sondern auch unsere Instinkte weckt. Hier ist z. B. der Sitz der Emotionen, Erinnerungen und Gefühlen. Der Vorteil beim Riechen ist, dass das Öl bereits sein Potential entfaltet, bevor der Verstand sich mit seinen negativen Glaubenssätzen einschaltet und die Wirkung ausbremsen kann. Düfte gelangen auch direkt zum Hypothalamus, der als Teil des limbischen Systems die Schaltzentrale des vegetativen Nervensystems und der Hormonzentrale darstellt. Von hier aus werden z. B. Atmung, Herzschlag und Verdauung sowie Hunger und Durst und die Schlafqualität gesteuert.

Das Riechen der Düfte dient der Entspannung, fördert die Konzentration und Merkfähigkeit, unterstützt den Gesundheitszustand und das allgemeine Wohlbefinden.

Du hast dabei folgende Möglichkeiten der Anwendung:

- Inhaliere den Duft des Öls direkt aus dem Fläschchen. Drei tiefe Atemzüge reichen aus.
- Verneble deinen Lieblingsduft mit einem hochwertigen Diffusor von Young Living.
- Gib 1 Tropfen ätherisches Öl in deine linke Handfläche, aktiviere dessen Wirkung durch dreimaliges Verreiben mit der rechten Handfläche im Uhrzeigersinn und atme den Duft dreimal langsam und tief ein.

### ÄUSSERE ANWENDUNG

Viele ätherische Öle eignen sich zum direkten Auftragen auf die Haut.

Gib 1-2 Tropfen ätherisches Öl sowie ggf. etwas Young Living V6-Pflanzenöl als Trägeröl auf die Handfläche oder direkt auf die gewünschte Stelle und massiere das Öl in kreisenden Bewegungen ein. Wiederhole diesen Vorgang bei Bedarf.

Nach dem Auftragen nur eines Tropfens auf die Haut ist jede Körperzelle in einer 1000stel Sekunde über die Eigenschaften des jeweiligen Öls informiert. Nach zwei Minuten sind die Moleküle des ätherischen Öls bereits im Blut nachweisbar und nach weiteren 20 Minuten haben sie jede einzelne Zelle deines Körpers erreicht. Die Übertragung der Informationen erfolgt per Licht, welches die Hirnanhangdrüse dem Gehirn in elektrische Signale übersetzt und so von ihm verarbeitet werden kann. Beeindruckend, nicht wahr? Die Wirkung ätherischer Öle auf bestimmte Körperfunktionen lässt sich sogar nachweisen.

### INNERE ANWENDUNG (ORAL)

Die ätherischen Öle der speziellen **Plus-Linie** sind offiziell als Nahrungsergänzungsmittel zugelassen und daher zum Einnehmen, Trinken, Backen und Kochen bestens geeignet. Um deine Getränke und Speisen geschmacklich aufzuwerten, gib z. B. für ein erfrischendes Geschmackserlebnis einen Tropfen **Zitrone+** in deinen Wasserkrug oder verfeinere dein Nudelgericht mit der würzigen Note von **Basilikum+**.



## Richtlinien zur sicheren Anwendung der ätherischen Öle

Die Anwendung der ätherischen Öle ersetzt weder eine ärztliche noch psychologische Behandlung, sie wirkt jedoch in hohem Maße ergänzend und begleitend. Die hier gemachten Angaben dienen lediglich zu Informationszwecken. Die Verantwortung liegt immer beim Anwender selbst, ob und wie die beschriebenen Öle und Ölmischungen angewendet werden. Die Verfasserin dieser Unterlagen kann nicht für Nachteile und Schäden haftbar gemacht werden. Es wird auch empfohlen, immer vorher mit dem Arzt abzuklären, ob Einwände gegen die Verwendung der ätherischen Öle und Ölmischungen bestehen. Vor der Anwendung sollte immer die Information auf dem Etikett gelesen werden.

- Bei der Verwendung ätherischer Öle stets eine Flasche reines Pflanzenöl griffbereit haben. Bei Hautirritationen können damit die Öle besser verdünnt werden als mit Wasser.
- Die „heißen Öle“ **Bergamotte, Nelke, Oregano, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Thymian, Wintergrün, Zimt und Zitronengras** müssen verdünnt werden, sonst brennen sie auf der Haut.
- Außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren aufbewahren.
- Ätherische Öle bei der Anwendung bei Kindern unter 7 Jahren immer mit Pflanzenöl verdünnen.
- Ätherische Öle mit einem hohen Menthol Gehalt, wie **Pfefferminze**, nicht bei Kindern unter 7 Jahren (im Halsbereich) anwenden.
- Ätherische Öle nicht in die Augen oder Ohren geben, keine Kontaktlinsen berühren oder die Augen reiben, solange die Öle an den Fingern sind.
- Ätherische Öle mit einem hohen Phenolgehalt, wie **Bergamotte, Nelke, Oregano, Strohblume (Immortelle), Thymian, Zimt, Zitronengras** und die ätherische Ölmischungen **Thieves (Diebe) und Immupower (Immunkraft)** können Augen irritieren und Kontaktlinsen angreifen. Wenn ätherische Öle in die Augen gelangt sind, immer mit Pflanzenöl auswischen.
- Bei Schwangerschaft vor der Verwendung ätherischer Öle mit hormonähnlicher Wirkung, wie **Fenchel, Rainfarn (Wild Tansy), Muskatellersalbei, Salbei, Wintergrün und Ysop** immer mit dem behandelnden Arzt sprechen.
- Bei Krankheiten vor der Verwendung immer mit dem behandelnden Arzt sprechen.
- Bei Neigung zu allergischen Reaktionen sollte immer zuerst eine geringe Menge eines ätherischen Öls an der Innenseite der Unterarme ausgetestet werden, bevor die Öle auf andere Körperstellen angewendet werden.



# Informationen/Richtlinien zur Anwendung der ätherischen Öle von Young Living®



- Achtung, bei direkter Sonnenbestrahlung können nach Verwendung der fotosensitiven Öle **Grapefruit, Limette (Lime), Manderine (Tangerine), Orange, Zitrone (Lemon), Bergamotte** und den Öl-Mischungen **Citrus Fresh, Gentle Baby, Joy, Peace & Calming, Stress Away und White Angelica** Hautreaktionen oder Pigmentierungen hervorgerufen werden! Um diese Reaktionen zu reduzieren, sollten fotosensitive Öle lieber am Abend angewendet werden. Um diese Nebenwirkungen ganz zu vermeiden, solltest du bei Zitrone bis zu 12 Stunden warten, bei White Angelica und Limette bis zu 24 Stunden und bei Bergamotte bis zu 48 Stunden, bis du dich wieder der Sonne oder ultravioletter Strahlung aussetzt. Alternativ kannst du den Anwendungsbereich in der Sonne mit einem dichten Material abdecken. Sieh zur Sicherheit immer auf dem Etikett nach, ob ein Öl fotosensitiv ist.
- Die Ölfäschchen sollte immer fest verschlossen und lichtgeschützt an einem kühlen Ort aufbewahrt werden, damit die ätherischen Öle auch über viele Jahre ihre Kraft bewahren.
- Ätherische Öle immer vermischt mit einem YL Dusch- bzw. Badegel oder mit Salz, Milch, Sahne oder Honig ins Badewasser geben.
- Nicht auf verletzte bzw. chemisch verätzte Haut anwenden.
- Die Fußsohlen sind eine der sichersten und effektivsten Stellen, an denen ätherische Öle angewendet werden können, denn dort befinden sich die Fußreflexzonen, die nach Sicht der Chinesischen Medizin einen Bezug zu den Organen bzw. Emotionen haben. Unsere Fußsohlen eignen sich deshalb zum Auftragen besonders gut.
- Auch die Pulsstellen, wie die Handgelenke, hinter den Ohren, in den Kniekehlen oder die Chakren sind hervorragend für eine Anwendung geeignet.
- In Schichten auftragen. **Copaiba** und **Pfefferminze** eignen sich als Verstärkeröle zum Schluss.
- Die meisten Öle eignen sich für die Verneblung im **Young Living Diffusor**, es gibt jedoch Ausnahmen. Hinweise, ob sich ein Öl für die Verneblung eignet, findest du im Produktkatalog bei der Ölbeschreibung unter „Anwendung“.

