

Willkommen in der wunderbaren Welt von Young Living!

Premium Starterset mit Desert Mist



Inhalt

1. Ätherische Öle – was versteht man darunter?	2
2. Qualität	3
3. Anwendungsmöglichkeiten	4
3.1. Aromatherapie	4
3.2. Örtliche Anwendung	5
4. Richtlinien zur sicheren Anwendung	7
5. Einzelöle	10
6. Mischöle	13
7. Trägeröl V-6	16



1. Ätherische Öle – was versteht man darunter?

Ätherische Öle sind ein einzigartiges Geschenk der Natur – aufbauend, schützend, beruhigend und regenerierend. Oftmals werden sie auch die „Lebensenergie der Natur“ genannt, sie sind das Herz und die Seele der Pflanzen. Ätherische Öle sind aromatische Flüssigkeiten, die aus Sträuchern, Blumen, Bäumen, Wurzeln, Stauden und Samen gewonnen werden. Sie bestimmen nicht nur das Aroma einer Pflanze, sondern sind auch eine wichtige Grundlage für das Wachstum, das Leben, die Weiterentwicklung und die Umweltanpassung der Pflanzen. Darüber hinaus unterstützen die ätherischen Öle die Pflanzen bei der Abwehr von Insekten, schützen sie gegen Umwelteinflüsse und Krankheiten. Moderne Forschungen zeigen, dass ätherische Öle bei Aromaanwendungen, örtlichem Auftragen oder beim Einnehmen eine beruhigende, belebende, ausgleichende, reinigende und verjüngende Wirkung auf Körper und Geist haben können.

2. Qualität



Es gibt einen entscheidenden Unterschied zwischen ätherischen Ölen, die einfach nur angenehm duften und jenen mit spürbarer Wirkung. Unabhängige Labortests belegen, dass die ätherischen Öle von Young Living die strengen Branchenanforderungen erfüllen und oftmals sogar übertreffen. Als Hüter der pflanzlichen Heilkräfte der Natur unterhält Young Living noch höhere interne Qualitätsanforderungen, die auf unseren strengen und überaus anspruchsvollen Qualitätssicherungsstandards basieren.

Darüber hinaus gilt es spezielle Qualitätskriterien in folgenden vier Hauptbereichen zu erfüllen: *Pflanzen, Verarbeitung, Reinheit und Wirkungskraft.*

- 1. Pflanzen** Die Produkte von Young Living werden aus den dafür am besten geeigneten Pflanzen hergestellt, wachsen auf hervorragenden Böden und werden genau zur richtigen Zeit geerntet.
- 2. Verarbeitung** Unter Beachtung unserer festen Verpflichtung zur Respektierung und Bewahrung altbewährter Destillationsmethoden legt Young Living größten Wert darauf, die „Lebensenergie der Natur“ auf so natürliche Weise wie nur möglich zu erhalten. Bei der Destillation kommt ausschließlich frisches Bergwasser ohne jegliche Zusätze zum Einsatz. Young Living arbeitet mit einem geschützten Destillationsprozess, bei dem die Pflanzen in Edelstahlbehältern bei niedrigen Temperaturen und bei geringem Druck verarbeitet werden. Dadurch bleiben die Eigenschaften und die pure Essenz der Pflanze besser erhalten, ebenso wie die hohe Qualität der gewonnenen Öle.
- 3. Reinheit** Die Endprodukte von YL sind 100 % rein – dank der Verwendung hochwertiger Qualitätspflanzen und einer überaus sorgfältigen Verarbeitung und nicht etwa durch komplizierte Veredlungsverfahren. Die ätherischen Öle von Young Living sind

vollkommen unverfälscht und frei von Chemikalien, Pestiziden und Schwermetallen.

- 4. Wirkungskraft** Um zu gewährleisten, dass die Produkte von YL die weltweiten Standards übertreffen und ihre eigenen, noch anspruchsvolleren Anforderungen an die Wirkungskraft erfüllen, wird zudem das phytochemische Profil der fertigen Öle analysiert. So wird sichergestellt, dass alle wichtigen Pflanzenbestandteile in optimaler Menge enthalten sind.

3. Anwendungsmöglichkeiten

Kippen Sie das Öfläschchen vorsichtig und geben Sie 2—3 Tropfen auf Ihre Handinnenfläche. Aus hygienischen Gründen nie den Austropfer berühren.

3.1. Aromatherapie

Direktes Inhalieren: Inhalieren Sie das Öl direkt aus der Flasche.

Versprühen: Versprühen Sie das Öl in mikroskopisch feinen Tröpfchen in der Luft. Nutzen Sie dafür den Young Living Essential Oil Diffuser.

Luftbefeuchter: Füllen Sie einen Luftbefeuchter mit Wasser und legen Sie ein mit ein paar Tropfen Öl benetztes Tuch vor den Dampfaustritt.





Der Diffuser von YL ist eine spezielle Luftpumpe, welche die ätherischen Öle in einem feinen Nebel zerstäubt. Merke! Der Diffuser von YL ist speziell beschichtet, sodass die Wirkkraft der ätherischen Öle das Plastik nicht angreift und somit keine schädlichen, losgelösten Plastikteile eingeatmet werden können! Die dadurch in der Luft verteilten Öle können Bakterien-, Pilz und Schimmelwachstum

reduzieren. Zusätzlich wird die Luft mit natürlichen Düften versetzt und die Verwendung von chemischen Luftreinigern kann reduziert werden. Der Zerstäuber verteilt die Öle ohne Hitzeeinwirkung, die sonst die ätherischen Öle weniger wirksam machen kann.

Dampfanwendungen: Geben Sie ein paar Tropfen Öl in heißes Wasser, legen Sie ein Handtuch über Ihren Kopf und den Topf mit Wasser und atmen Sie die Dämpfe tief und langsam ein.

3.2. Örtliche Anwendung

Direktes Auftragen: Ätherische Öle können direkt auf den Kopf oder die Schläfen, hinter den Ohren, über wichtigen Organen, an den Füßen und an zahlreichen anderen Stellen aufgetragen werden. Eventuell müssen die Öle dafür etwas verdünnt werden.



Vollbad: Ätherische Öle können dem Badewasser beigemischt werden. Wichtig: Verwenden Sie einen Emulgator: Salz, Zucker, Schlagobers, Milch, V-6 Öl oder dergleichen.

Dosierung: 1-2 Tropfen pro Badevorgang



Energie für Mensch und Raum

Massage: Ätherische Öle können vor, während und nach therapeutischen Massagen angewendet werden.

Parfüm: Dank ihrer natürlichen, erdverbundenen und exotischen Aromen können ätherische Öle auch als Parfüm getragen werden.

Aura-Spray: auf 50 ml Wasser eine Brise Salz und ca. 20 Tropfen ätherisches Öl dazu

Einnahme: Young Living besitzt speziell für Europa eine eigene Linie, die „Plus-Linie +“, welche zur oralen Einnahme (oder in Zäpfchenform) berechtigt.



4. Richtlinien zur sicheren Anwendung

- Immer eine Flasche V-6 Mixingöl, reines Massageöl oder ein reines Pflanzenöl griffbereit haben, wenn Essential Oils verwendet werden. Bei Hautirritationen können ätherische Öle dadurch mit Pflanzenöl verdünnt werden.
Heiße Öle wie Zimt, Nelke, Oregano oder Thymian auf der Haut stark verdünnen.
- Die Ölfäschchen immer fest verschlossen und lichtgeschützt an einem kühlen Ort aufbewahren, so können Essential Oils ihre Kraft über viele Jahre bewahren.
- Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Essential Oils bei der Anwendung mit Kindern unter 7 Jahren immer mit Massageöl verdünnen, speziell Essential Oils, die einen hohen Mentholgehalt (wie Peppermint) aufweisen, nicht bei Kindern unter 30 Monaten im Halsbereich anwenden.
- Direkte Sonnenbestrahlung und Essential Oils. Lemon, Bergamotte, Orange, Tangerine, White Angelica oder andere Zitrusöle können eine Hautreaktion oder Pigmentierung hervorrufen, wenn die Haut nach Anwendung der Öle innerhalb der nächsten 3-4 Tage dem Sonnenlicht ausgesetzt wird.
- Essential Oils nicht in die Augen oder Ohren geben, nicht Kontaktlinsen berühren oder Augen reiben, solange Essential Oils auf den Fingern sind. Öle mit einem hohen Phenolgehalt - Oregano, Helichrysum, Cinnamon, Thyme, Clove, Lemongrass, Bergamot, Thieves und Immupower- können Kontaktlinsen angreifen und Augen irritieren. Wenn ein Essential Oil in die Augen gelangt, nicht mit Wasser, sondern mit reinem



Pflanzenöl auswischen. Bei Schwangerschaft vor der Verwendung ätherischer Öle, die eine hormon- ähnliche Wirkung besitzen, wie Clary Sage (Muskatellersalbei), Sage (Salbei), Idaho Tansy, Juniper (Wacholder) und Fennel (Fenchel) immer mit dem behandelnden Arzt besprechen.

- Bei Epilepsie und hohem Blutdruck vor der Anwendung ätherischer Öle immer mit dem behandelnden Arzt sprechen. Nicht Ysop, Fennel oder Idaho Tansy Öle verwenden.
- Bei Allergie 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.

- Vor der innerlichen Einnahme der GRAS (generally regarded as safe) Essential Oils, immer mit einer öllöslichen Substanz wie Honig, Salz, Leinöl, Olivenöl oder Reismilch verdünnen.
- Sollte ein Vollbad mit ätherischen Ölen genossen werden, vorher mit Salz, Sahne od. Honig vermischen.



Diese Aussagen wurden nicht von der Food and Drug Administration (FDA in den USA) geprüft und bestätigt.

Die Information in dieser Beschreibung dient ausschließlich für Unterrichtszwecke.

Die Produkte sind nicht zur Diagnose, Behandlung, oder Vorbeugung einer Erkrankung vorgesehen. Bei Erkrankung oder Verletzung immer den Arzt konsultieren.

Die empfohlenen Anwendungen beziehen sich ausschließlich auf Ätherische Öle von Young Living.

5. Einzelöle

ZITRONE

- Unterstützt das Immunsystem
- Tut dem Gedächtnis gut
- Unterstützt den Abtransport von Schlackstoffe
- unterstützt Konzentration
- Zur Unterstützung des Gewebes können einige Tropfen Zitrone mit naturreinem Pflanzenöl vermischt nach dem Duschen wohltuend sein (Beine/Bauch etc. einmassieren)
- Bei verdickter Hornhaut und Druckstellen an den Füßen kann ein Tropfen Zitrone morgens und abends aufgetragen werden und angenehm sein
- regt zum Trinken an (1-2 Tr. In einen Glaskrug mit Wasser)
- Fleckenentfernung (Öl-, Kaugummi etc.), Farbauffrischung z.B. bei Teppich
- Obst waschen (bleibt auch länger frisch) – Wasser anschließend z. B. zur Reinigung von Oberflächen (Küche, Badezimmer etc.) verwenden
- Unterstützt die Leber – am Morgen 1 Tropfen in warmes Wasser (vordem Frühstück)

! ACHTUNG PHOTOSENSITIVITÄT!

Zitrusöle sollten nicht auf die Haut aufgetragen werden, wenn die betreffenden Hautstellen innerhalb von 24 Stunden direktem Sonnenlicht oder UV- Bestrahlung ausgesetzt sind.



LAVENDEL

- Fördert einen erholsamen Schlaf
- Tut der Haut gut
- Wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele
- Der Duft wirkt beruhigend, ausgleichend und entspannend (körperlichen und emotional)
- 1 Tropfen hinter das Ohr bei Ohrenschmerzen zum Beruhigen
- Ungeziefer und Zecken mögen den Geruch von Zecken nicht
- Unterstützt das Narbengewebe
- Unterstützt das Muskelgewebe

PFEFFERMINZE

- Tut der Konzentration gut
- Unterstützt bei Völlegefühl
- Regt den Kreislauf an
- vorm Sport auf Fußsohle oder Waden
- Ameisen + Küchenschaben
- gegen Blattläuse
- Reiseübelkeit
- langen Autofahrten

! ACHTUNG: nicht bei Kindern verwenden, die jünger als 10 Monate sind!

! Bei Kindern unter 6 Jahren NICHT AUF DIE BRUST AUFTRAGEN!



WEIHRAUCH

- beinhaltet die Boswellia-Säure, die unglaublich viele positive Eigenschaften hat
- wirkt beruhigend bei Stress – bringt Seele ins Gleichgewicht
- stimuliert u. belebt Geist
- zur Meditation
- unterstützt das Narbengewebe und Dehnungsstreifen
- Kompressen für schlecht heilende Wunden
- zur Hautpflege

COPAIBA

- wohltuend für den Atmungstrakt
- unterstützt das Zahnen (außen auf Wangenknochen mit Trägerölverdünnt auftragen)
- entspannend für Babys und kleine Kinder
- Unterstützt das Muskelgewebe
- Unterstützt den Körper, seine natürliche Immunabwehr zu regulieren
- Wohltuende Wirkung bei Allergien



6. Mischöle

BLUE RELIEF

(Bergamotte, Copaiba, Deutsche Kamille, Ingwer, Nelke, Pfefferminze, Xiang Mao)

- Warm-kaltes Hautgefühl
- bei Verspannungen, Verkrampfungen lokal mit V6 verdünnt einreiben

DIGIZE

(Estragon, Ingwer, Pfefferminz, Wacholder, Fenchel, Anis, Patchouli, Zitronengras)

- unterstützt Magen-, Darmtrakt
- bei Brechdurchfall lokal auftragen oder Vita-Flex-Punkte Magen/Darmeinreiben

STRESS AWAY

(Copaiba, Limette, Zedernholz, Vanille, Ocotea, Lavendel)

- beruhigt Stressgefühl und kann bereits vorbeugend ausgleichend auf Anspannungen abzielen
- Stärkt und erhöht das Bewusstsein



R.C.

(Myrtle, Eucalyptus globulus, Majoran, Waldkiefer, Eucalyptus citriodora, Lavendel, Zypresse, Eucalyptus radiata, Schwarzfichte, Pfefferminze)

- Unterstützt den gesamten Atemtrakt
- nicht mehr nach 16 Uhr auftragen, da sehr auswurfördernd
- Bei Krankheiten des Atemtrakts 1Tr. In die Handfläche und inhalieren oder regelmäßig diffundieren.
- Vita-Flex-Lungenbereich einreiben

! VORSICHT BEI SPASTISCHEM HUSTEN – Hier NICHT verwenden!

PURIFICATION

- Reinigende Wirkung auf die Aura
- nach Zeckenbiss – drüber Thieves
- bei Fußpilz mit Wattestäbchen 1Tr. Darauf – sehr unterstützend
- in Schuhe – gegen Gerüche (auf 2 Wattebausche tropfen geben u. in die Zehenbereiche stecken)
- Reinigung von Räumen und Gerüche zu neutralisieren (z.B. Zigarettenrauch) – vernebeln, versprühen od. auf Wattebausch und ins Auto, Büro, Hotelzimmer etc. geben
- Macht es Insekten ungemütlich (einige Tr. mit Wasser vermischt versprühen)
- Verstopfte Nase: Öl von Nasenwurzel zu den Nasenflügeln auftragen
- Kann in den Trockner, Geschirrspüler, Waschmaschine dazugegeben werden
- Blasenentzündung (äußerlich verdünnt auftragen + Vita-Flex-Punkte)

THIEVES

(Gewürznelke, Zitrone, Zimtrinde, Pfefferminz-Eucalyptus, Rosmarin)

! ACHTUNG scharfes Öl!

- Bei Halsschmerzen verdünnt auftragen
- Die Ölmischung „Thieves“ ist DAS Öl um sich in der kalten Jahreszeit zu schützen
- Auftragen auf die Fußsohlen, Lunge, Magen oder Unterleib
- Morgens einfach einen Tropfen in die Handfläche geben und verreiben
-> wirkt wie eine Händedesinfektion und wird über die Haut/Handchakren in den Körper aufgenommen
- 4 – 8 Tropfen auf einen Baumwollball geben und neben einer Lüftungsanlage platzieren.
- Desinfektion (z.B. hoch wirksam gegen Bakterien in der Luft: Untersuchungen in Amerika haben ergeben, dass nach 12-minütiger Einwirkungszeit 90 % der Bakterien, nach 20 Minuten bereits 99 % der Bakterien vernichtet waren)
- Schimmel(flecken)
- Geschirrspüler, Wäschetrockner, Lüftungsanlagen gegen Bakterien u. Gerüche
- Sehr unterstützend für das Immunsystem
- Bei Bläschen im Mund – gurgeln

Von diesem Öl wurde eine ganze Serie entwickelt, weil so beliebt



7. Trägeröl V-6

Träger- und Massageöle sind ein wichtiger Teil der Arbeit mit ätherischen Ölen. Young Livings exklusiver V-6® Enhanced Vegetable Oil Complex, ein Pflanzenölkomplex, ist eine reichhaltige Mischung aus Pflanzenölen für eine vielseitiges Massageölbasis und zum Verdünnen ätherischer Öle jeder Art.



- Angenehme, schnell einziehende Konsistenz („fettelt“ nicht)
- nährt die Haut
- hält die Poren rein
- ist farb- und geruchlos
- hinterlässt keine Flecken auf der Kleidung
- enthält antioxidative Pflanzenöle: Ein Mix aus Kokosnussöl, Mandelöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Traubenkernöl und Weizenkeimöl.
- Zum Verdünnen und lokalem Einreiben
- Geeignet für Zäpfchen und Kapseln (mit Plusölen)