



toxinfrei

in 4 Wochen

julia siwuchin

dōTERRA®

Unabhängiger Wellness-Botschafter

Hey du wundervoller Mensch,

und schön dass du dich für die Ätherische Öl Welt interessierst. In diesem Workbook bekommst du einen Einblick in die Öl-Welt und wie du nach und nach dein Alltag toxinfrei gestalten kannst.

Kurz zu mir, ich bin Julia Siwuchin, Widder, Generatorin 3/5 im Human Design, Mädchenmama und ich liebe es, Menschen auf eine Reise zu ihrer inneren Kraft und Balance mitzunehmen, mithilfe Ihre Kreativität, Ernährung, Bewegung und den Ätherischen Ölen.



Toxine

Wir leben heute in einer Welt, in der wir täglich mit hunderten synthetischen Stoffen in Berührung kommen – über die Haut, die Luft, das Wasser und unsere Nahrung. Viele davon sind zugelassen. Das bedeutet jedoch nicht automatisch, dass sie unseren Körper langfristig entlasten.

Und ja in der westlichen Welt ist es nahezu unmöglich komplett Toxinfrei zu leben - dennoch können wir lernen unseren Körper dabei zu unterstützen.



Aber was sind Toxine überhaupt?

Der Begriff „Toxine“ wird oft sehr allgemein verwendet.

Gemeint sind hier:

synthetische Duftstoffe

hormonell wirksame Chemikalien

Konservierungsstoffe

Lösungsmittel

Mikroplastik

Pestizidrückstände

Unser Körper besitzt ein eigenes Entgiftungssystem – vor allem über:

Leber

Darm

Nieren

Haut

Lymphsystem

Das Ziel ist nicht, „alles Gift“ zu vermeiden.

Sondern die tägliche Dauerbelastung zu reduzieren.

Hier kommt eine grobe Übersicht wie du nach und nach dein Alltag mit weniger Toxinen gestalten kannst:



Woche 1

Bewusstsein / Badezimmer Reset

Warum das Badezimmer?

Was du auf deine Haut gibst, bleibt nicht nur oberflächlich. Deine Haut ist dein größtes Organ. Viele herkömmliche Produkte enthalten:

„Fragrance“ / „Parfum“

- synthetische Duftmischung
- mögliche Allergie- / Hormonbelastung

Parabene

- Konservierungsstoff
- hormonähnliche Wirkung diskutiert

Silikone

- legen Film auf Haut/Haar
- keine echte Pflege, schwer abbaubar

PEGs

- Emulgator (verbindet Öl & Wasser)
- kann Haut durchlässiger machen

SLS / SLES

- stark schäumendes Tensid
- kann Haut austrocknen / reizen

Mikroplastik (z.B. Polyethylene, Acrylates Copolymer)

- Füll- oder Peelingstoff
- umweltbelastend, biologisch schwer abbaubar

Phthalate

- Weichmacher (oft versteckt in Duftstoffen)
- stehen im Verdacht, hormonell zu wirken

Woche 1

Bewusstsein / Badezimmer Reset

Schritt 1: Bestandsaufnahme

Gehe deine Produkte bewusst durch. Welche Inhaltsstoffe kannst du nicht aussprechen? Wo sind die o.g. Inhaltsstoffe enthalten?

Schritt 2: Trenne dich von Produkten die abgelaufen sind und du ersetze zuerst Produkte, die großflächig angewendet werden:

Bodylotion

Deodorant

Duschgel

Du musst nicht alles austauschen. Starte mit einem Produkt.



Unterstützung mit ätherischen Ölen

Natürliche Körperpflege kann zusätzlich mit hochwertigen ätherischen Ölen ergänzt werden.

Bodylotion

150 ml Mandelöl

100 g Sheabutter

mit 2-3 Tropfen Lavendel, Geranie & Weihrauch

mischen oder leicht auf einem Wasserbad erwärmen, danach umfüllen.



Als Deo kann ich dir Teebaumöl ans Herz legen, auch hier kann man einen eignen Deo herstellen oder 1-2 Tropfen in den Handflächen verreiben und nach dem Duschen im Achselbereich auftragen.

Wichtig:

Nur geprüfte, reine Öle verwenden.

Woche 2

Dein Zuhause als Regenerationsraum

Nimm dein Zuhause wahr - wo überall sind synthetische Gerüche versteckt? Unsere Raumluft ist oft stärker belastet als die Außenluft. Duftkerzen, Duftstecker, aggressive Reiniger – all das atmen wir täglich ein. Diese gelangen über die Lunge in den Blutkreislauf und können Schleimhäute reizen, Kopfschmerzen auslösen und das Nervensystem dauerhaft stimulieren. Problematisch ist weniger die einmalige Nutzung – sondern die tägliche Dauerbelastung in geschlossenen Räumen.

Schritt 1: Raumduft ersetzen, Wc Spray, Duftkerzen entfernen. Statt synthetischer Raumdüfte: Diffuser + ätherische Öle

z.B.:

Zitrone für Klarheit

Eukalyptus für Frische

Lavendel für Entspannung

Schritt 2: Reinigungsmittel vereinfachen

Ein einfacher Allzweckreiniger kann bestehen aus:

400 ml Wasser

100 ml weißer Haushaltsessig

10 Tropfen ätherisches Zitronenöl

5 Tropfen ätherisches Teebaumöl (antibakteriell)

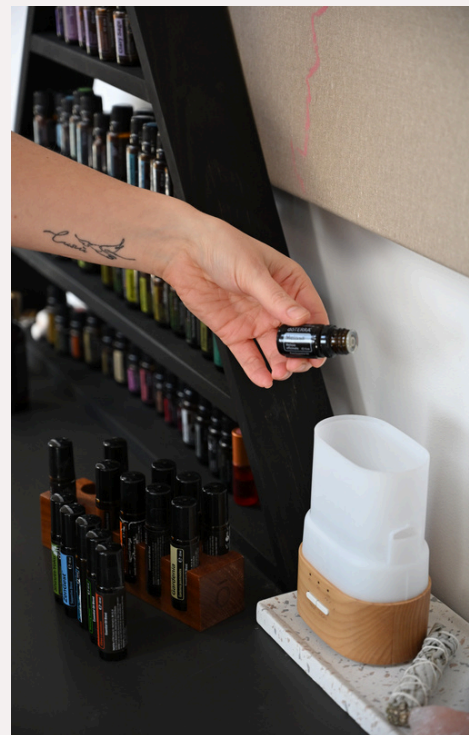
Weniger Chemikalien – gleiche Wirksamkeit.

Schritt 3: Wäsche neu denken

Weichspüler weglassen

Wolltrocknerbälle + 1–2 Tropfen Lavendel

Denke daran deine Kleidung liegt stundenlang auf deiner Haut.



Woche 3

Was du zu dir nimmst

Hier geht es nicht um Diäten. Sondern um Belastungsreduktion.

Schritt 1: Plastik minimieren

Versuche beim einkaufen immer mehr drauf zu achten weniger plastik verpackte Lebensmittel zu kaufen. Nach dem einkaufen empfehle ich dein Obst und Gemüse in ein Lemon Bad zu waschen. Wofür ist es gut?

Zitronenöl enthält einen hohen Anteil an Limonen – eine natürliche Verbindung mit fettlösenden Eigenschaften. Viele Pestizid- und Wachsrückstände sind fettbasiert. Limonen kann helfen, diese öligen Schichten von der Oberfläche zu lösen, sodass sie sich beim anschließenden Abspülen leichter entfernen lassen. Die natürliche Säure der Zitrone unterstützt zusätzlich die Reinigung der Schale.



- Kaufe besser Glasflaschen statt Plastikflaschen
- Verwende besser Glasdosen für Reste.

Schritt 2: Wasserqualität

Wasser ist das Lebensmittel Nr. 1.

Ein Filter oder zumindest Glasflaschen können sinnvoll sein. Wenn du noch keinen Filter hast, dann benutze das Wasser “Black Forest” das hat eine sehr gute Qualität.

Benutze unterstützend in deinem Wasser zur Entgiftung/Entschlackung folgende Öle;

1-2 Tropfen Zitrone im Glaswasser

1-2 Tropfen Zendocrine

1-2 Tropfen Pfefferminze zur Unterstützung der Verdauung



Woche 4

Dein Körper braucht Regulation, nicht nur Verzicht

In den letzten Wochen hast du äußere Belastungen reduziert. Doch weniger Toxine allein reichen nicht aus – dein Körper braucht auch Unterstützung bei der Regeneration.

Entgiftung ist ein natürlicher Prozess über Leber, Darm, Haut und Lymphsystem. Damit diese Systeme gut arbeiten können, braucht es Durchblutung, Bewegung und ein reguliertes Nervensystem.

Schwitzen fördern

Sauna, heiße Bäder oder intensive Bewegung regen die Durchblutung an und unterstützen die körpereigenen Ausscheidungsprozesse.

Leber & Verdauung stärken

Bitterstoffe können die Verdauung anregen und die Leberfunktion unterstützen. Ein Glas warmes Wasser mit Lemon am Morgen ist ein sanfter Impuls für Stoffwechsel und innere Aktivierung.

Dein Nervensystem beruhigen

Dauerstress belastet den Körper oft stärker als einzelne Umweltstoffe. Ein bewusstes Abendritual – zum Beispiel mit Lavendel – kann helfen, dein Nervensystem zu entspannen. Und nur in einem regulierten Zustand kann dein Körper wirklich regenerieren.

und noch was – deine Kleidung

fange an langsam deine Kleidung auszusortieren - Polyester ist der Tod für deine Haut. Achte beim nächsten Kauf der Kleidungsstücke auf den Ihre Zusammensetzung. Natürliche Stoffe wie Baumwolle, Hanf, Leinen, Wolle sind nicht nur atmungsaktiv sondern auch angenehm für dein Nervensystem.



dein Start in ein Low-Tox Alltag

diese Produkte unterstützen dich & deine Familie dabei im Alltag



- beruhigend
- entspannend
- hautausgleichend
- regenerationsfördernd

Im Alltag anwenden:

- 1-2 Tropfen in Bodylotion für die Abendroutine
- Auf Fußsohlen oder Nacken vor dem Schlafen (verdünnt)
- Im Diffuser zur Entspannung am Abend
- Punktuell bei innerer Unruhe oder Stress



- durchblutungsfördernd
- aktivierend
- unterstützt Lymphfluss
- klärend

Im Alltag anwenden:

- Verdünnt als Beinmassage nach langem Stehen
- In Trägeröl für Lymph- oder Trockenbürst-Rituale
- Vor Bewegung oder Sport auftragen (verdünnt)
- Im Diffuser für frische, klare Raumluft



- unterstützt Leber
- hautpflegend
- hormonell unterstützend (traditionell genutzt)
- emotional harmonisierend

Im Alltag anwenden:

- 1-2 Tropfen in Gesichts- oder Körperöl
- Im Diffuser für eine harmonische Atmosphäre
- Als natürlicher Duft auf Handgelenken (verdünnt)
- In DIY-Deo oder Bodylotion



- stark reinigend
- antibakteriell & antiviral wirkend (traditionell genutzt)
- klärend für Haut & Raumluft
- immununterstützend

Im Alltag anwenden:

- Punktuell verdünnt bei Hautunreinheiten
- In DIY-Reinigern für Bad & Küche
- Im Diffuser in Erkältungszeiten
- 1 Tropfen in Handseife für zusätzliche Reinigung
- Verdünnt für Fußpflege



- unterstützt die körpereigenen Entgiftungsprozesse
- stoffwechselbegleitend
- leber- & verdauungsunterstützend
- ausgleichend & regulierend

Im Alltag anwenden:

- Morgens 1-2 Tropfen verdünnt auf die Fußsohlen
- In Trägeröl für eine sanfte Bauch- oder Lebermassage
- Begleitend zu bewussten Detox-Phasen
- Im Diffuser für eine unterstützende Atmosphäre



- reinigend
- fettlösend (durch hohen Limonen-Anteil)
- aktivierend
- klärend

Im Alltag anwenden:

- 1 Tropfen im Glaswasser (nur bei geeigneter Qualität)
- Für Obst- & Gemüse-Waschbad
- In DIY-Reinigern für Küche & Oberflächen
- Im Diffuser für frische Raumluft
- Auf Wollbälle für natürliche Wäsche-frische



[hier direkt bestellen](#)



Produkte die ich auch feiere



wattepads

wiederverwendbare Watte pads die ich nutze



Pilz Kaffee

natürlicher Kaffee ohne Koffein
inkl. 10% Rabatt



sheabutter

für die Bodylotion



pipetten flasche

für Hautserum



mandelöl

für die Bodylotion, Bodyöl



Roll Ons

für Parfums, als Nasenspray, bei Halsschmerzen,
bei Stress uvm.



sprühflaschen

für Raumspray, Allzweckreiniger



Hast du Lust diese Produkte in dein Alltag zu integrieren und die Auswirkungen zu spüren?

➔ Dann kannst du über diesen [Link diese Öle hier bestellen](#).

Gerne können wir auch Individuelle andere Sets an Ölen zusammenstellen, sprich mich einfach an, denke daran ich bin ab sofort deine Beraterin und stehe dir mit meinem Team zur Verfügung.

Du willst noch mehr in die Toxinfreie Welt eintauchen? Dann sei dabei bei meinen 3 Wochen Programm ab dem 07.04.2026:

➔ Clean Home, Body & Mind

dort begleite ich dich in der Gruppe Step by Step die Gewohnheiten zu durchbrechen und diese und weitere Tipps & Tricks direkt umzusetzen, inkl. Live Calls, Aufgaben, Challenges uvm.

Du möchtest lieber erstmal eine Beratung, buche dir hier einen kostenlosen 15 min Call bei mir:

<https://www.juliasiwuchin.de/kostenlose-beratung>

Wie läuft es nach dem Kauf: Ich berate dich zu den ersten Steps, du bekommst einen exklusiven Zugang zu unseren Community mit vielen wissenswerten Videos und Inhalten, Rezepten und DIYs mit den Ätherischen Ölen.

ich freue mich auf dich,

deine Julia



JULIA SIWUCHIN
01511 0765325
info@juliasiwuchin.de
www.juliasiwuchin.de

Für deine persönliche Beratung
und um 25% auf deine Bestellung
zu sparen.

einfach scannen und bestellen:



dōTERRA
Unabhängiger Wellness-Botschafter