

julia siwuchin

Die Natur

war des Menschen erstes
Heilmittel. Alles was wir
brauchen, finden wir dort.

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 kleinen Einblick in die Öl-Welt, wie du die Ätherischen Öle anwenden kannst und für was sie gut sind.

Kurz zu mir, ich bin Julia Siwuchin, Widder, Generator 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.

Den ein Ätherisches Öl ist viel mehr als ein Tool für deine Gesundheit, ätherische Öle unterstützen dich auch bei emotionalen Themen und sorgen zu jeder Tageszeit für einen ganzheitlichen Ansatz und Zugang zu dir selbst, so das du nach und nach immer mehr dich und ein Körper spürst was und wann es was braucht. UND du kannst sie wundervoll in deinen Haushalt integrieren, Allzweckreiniger, Bodylotion, Geschirrspültabs und vieles mehr kannst du damit nach und nach ersetzen und so weniger Toxinen ausgesetzt sein.



Wie du Doterra Öle anwenden kannst



AROMATISCH

Gib die Öle in den Diffuser, um dein Wohlbefinden positiv zu beeinflussen, frei durchatmen zu können, die Luft zu erfrischen und deine Räume energetisch zu reinigen!



TOPISCH

Für die Wirkung direkt an Ort und Stelle kannst du die Öle auf den Körper auftragen. Verdünne sie mit fraktioniertem Kokosöl, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

INNERLICH

dōTERRA Öle sind hochrein, viele kannst du sogar einnehmen! Genieße ein paar Tropfen in Wasser, nimm Öle in pflanzlichen Kapseln ein oder gib sie unter die Zunge.



Wichtig zu wissen, die Ätherischen Öle sind hochkonzentriert und sollten immer bei der Anwendung auf der Haut verdünnt werden. Zur Verdünnung empfehlen wir immer ein sogenanntes Trägeröl, ich nutze ein fraktioniertes Kokosöl, so ist es sanft und hautverträglich auf deiner Haut und du hast noch ein Vorteil: du kannst die Öle damit strecken und hast länger was davon. Ein weiterer Vorteil ist dass du wundervolle Roll Ons erstellen kannst mit eigenen Mischungen wie z.B. Pollen-Ade, Hitzewallung Stop, Anti-Stress Roll On, Super-Woman Roll On



die Top 5 Öle für einen entspannten Alltag

hier kommen meine Top 5 Ätherische Öle für einen entspannten Alltag, die Öle die nicht nur dein Immunsystem stärken sondern dich durch Stressphasen begleiten, vor allem wenn du Mama bist weißt du sicherlich was ich meine und das man froh ist manchmal einfach ein schnelles Tool zu haben um wieder voll in seine Kraft zu kommen:

Lavendel



Das Schweizer Taschenmesser unter den Ölen, wenn du nichts dabei hast aber Lavendel da hast, dann ist die Welt schon gerettet. Das ätherische Öl wirkt entspannend unterstützt aber auch unsere Haut, z.B. bei Kratzern, Schnitten und Schürfwunden. Wird es im Diffuser verdampft, unterstützt es bei Stress, Schlafstörungen oder Angstgefühlen.

- lindert und beruhigt
- schafft Ausgleich für Körper und Geist
- fördert ruhigen Schlaf
- bei Stress, saisonalen Befindlichkeiten
- bei Hautirritationen

Das emotionale Thema von Lavendel ist die klare Kommunikation, wenn du Schwierigkeiten damit hast gewisse Themen anzusprechen oder klar und deutlich zu kommunizieren, dann ist dieses Öl perfekt für dich.

On Guard



Kombination der ätherischen Öle Wildorange, Gewürznelke, Zimt, Rosmarin und Eukalyptus

Mein persönlicher Retter wenn es um das Thema Erkältungen & Immunsystem geht, egal ob Jung oder Alt, vorbeugend oder bei der Erkältung, ein Tropfen im Glas Wasser trinken oder ein Tropfen auf ein Teelöffel Honig einnehmen, vor allem bei Halsschmerzen sehr hilfreich.

- stärkt die natürliche Funktion des Immunsystems
- Schutz vor Umwelteinflüssen
- energetischer Schutz vor „Energieräubern“
- bei Krankenhausaufenthalt
- zur Zahnpflege

Auch bei emotionalem Themen kann diese Öl mischung besonders hilfreich sein, wenn man sich verletzt und ein wenig verloren fühlt. Sie ist auch hilfreich in Zeiten, in denen man sich leichter von den Meinungen und Ideen anderer beeinflussen lässt.

Die Synergie der ätherischen Öle in dieser schützenden Mischung ist hilfreich, um das innere Selbst zu stärken und mit Integrität zu leben.



Peppermint



Pfefferminz hilft uns, wenn wir intensive Gefühle wie Verzweiflung, Pessimismus und andere schwere emotionale Schmerzen erleben. Pfefferminzöl ist sehr belebend. Aufgrund der erfrischenden Eigenschaften des Öls kann es bei stressigen Situation, ängstlichen Gefühlen, depressiver Verstimmung und psychischer Erschöpfung helfen. Es kann auch beruhigend und kühlend wirken, um emotionale Unruhe zu lindern.

Für mich persönlich ist das DAS Öl für mehr Fokus und in dem Moment zu sein, wenn man ein Mittagstief hat, Kopfdruck, Müdigkeit - dann greife ich immer zu Pfefferminze. Du kannst es auch als einen natürlichen Energy-Drink verwenden und 1-2 Tropfen zu deiner Wasserflasche hinzugeben.

Noch ein paar Tools mit Pfefferminze:

- Gib einen Tropfen in den Mund, um den Atem zu erfrischen.
- Füge zwei bis drei Tropfen zu deinem Lieblings-Smoothie-Rezept hinzu
- Passt gut zu Lavendel für eine beruhigende Massagemischung.
- Wehrt Käfer und Insekten auf natürliche Weise ab

Lemon



Das Gute-Laune Öl, das meistbestellte Öl von mir - da ich alles mit diesem Öl mache, von Allzweckreiniger bis hin zum Obst & Gemüsewaschen. Zitrone ist am besten bekannt für ihre Fähigkeit, Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen, es aktiviert den Stoffwechsel, balanciert den PH-Wert und reduziert Entzündungen im Körper - es wird häufig verwendet, um die Lymphdrainage zu stimulieren, die Energie zu regenerieren und die Haut zu reinigen.

Zudem reinigt Zitrone die Luft und Oberflächen. Es fördert die gesunde Funktion des Magen-Darm Traktes, bei topischer oder aromatischer Anwendung.

Zitronenöl wirkt ausgleichend und beruhigend bei Nervosität, Prüfungsangst und Stress wenn es in der Luft verteilt wird, oder aus der Flasche mehrmals tief eingeatmet wird.

Halskratzen lindern: 1 Tropfen Lemon + 1 Teelöffel Honig

- erfrischt und energetisiert
- unterstützt das Immunsystem
- regt Leber- und Nierenfunktion an
- zur Reinigung von Wäsche und Haushalt
- täglich im Wasser genießen
- bringt den Säure-Base-Haushalt in Balance



Teebaum

Dieses Öl ist ein Multitalent für Hautprobleme. Es hat antibakterielle und antivirale Eigenschaften, die bei kleinen Hautverletzungen oder Unreinheiten helfen können. Auf emotionaler Ebene unterstützt Teebaumöl dich dabei, klare Grenzen zu setzen und dich von negativen Energien abzugrenzen.

Du kannst es aber auch sehr gut bei Erkältungen anwenden, auf die Füße einmassieren, vor allem bei Kindern durch die Antivirale Eigenschaft sehr effektiv.

Zusätzlich kann eine Mischung aus Lavendel, Lemon und Teebaumöl beim Schnupfen unterstützen, hierzu kann man ein Roll On mischen.

- unterstützt das Immunsystem
- zur Wundversorgung
- bei Hautirritationen und Entzündungen
- kühlt und beruhigt
- für unreine Haut

Balance



Eigentlich wollte ich dir nur 5 Öle hier zeigen aber Balance ist einfach meine Rettung bei Stress und wie der Name schon sagt, die Balance im Alltag zu halten - daher meine Herzensempfehlung, dieses Öl darf in keiner Frauenhandtasche fehlen.

Wichtig für dich zu wissen

- Du kannst dōTERRA Öle über mich 25% günstiger einkaufen (es gibt auch online keinen günstigeren Preis auf Original-Öle)
- Ich empfehle dir gern ein vergünstigtes Starter-Kit oder wir stellen Öle und Produkte zusammen, die perfekt zu dir passen
- Die Welt der Öle zu entdecken ist leichter, als du denkst! Du lernst on the go und kannst sie schnell und einfach in deinen Alltag integrieren
- Eine persönliche Beraterin aus meinem Team ist bei allen Fragen für dich da und in unserer Telegram Gruppe bekommst du wertvolle Öl-Impulse und kannst das Schwarmwissen erfahrener Ölis nutzen!





Diys & Rezepte

hier findest du ein paar meiner LieblingsDIY's / Beispiele die ich mit Hilfe der Ätherischen Öle im Alltag integriere und die mich und meine Familie unterstützen:

ROLL - ON - MISCHUNGEN

auf 10 ml Roll On, rest mit Kokosöl auffüllen

K O P F D R U C K

3 Tropfen Weihrauch
3 Tropfen Deep Blue
3 Tropfen Lavendel
3 Tropfen Pfeferminz

N A S E F R E I

super vor allem bei Kindern
2 Tropfen Teebaumöl
2 Tropfen Lemon
2 Tropfen Lavendel

S T I M M U N G S M A C H E R

2 Tropfen Graipfruit
3 Tropfen Bergamot
2 Tropfen Wild Orange

K A P S E L N M I S C H U N G E N

Veggie Caps, rest mit Olivenöl auffüllen

I M M U N B O O S T E R / E R K Ä L T U N G

1 Tropfen Teebaum
1 Tropfen Lemon
1 Tropfen On Guard
1 Tropfen Weihrauch

S T R E S S - W E G

1 Tropfen Lavendel
1 Tropfen Weihrauch

H A U S H A L T / A L L T A G

S P Ü L M A S C H I N E N T A B S

120g Natron
30g Citronensäure
60g Waschsoda
5 Tropfen Lemon
5 Tropfen Grapefruit
30ml On Guard Universalreiniger

A L L Z W E C K R E I N I G E R

250 ml destilliertes Wasser
50 ml Weißweinessig
20 Tropfen Lemon /Graipfruit

Alles in eine Sprühflasche mischen und damit die Oberflächen wischen

Dies ist nur ein Bruchteil dessen was alles möglich ist. Bitte achte darauf dass dies Angaben sich nur auf die doTERRA Öle beziehen.

Alles gut verrühren, bis die Mischung warm wird (das ist eine gewünschte chemische Reaktion) dann weiter rühren, bis sie eine sandige Konsistenz bekommt.

Fertig - einfach 1-2 TL in das Fach der Spülmaschine geben 😊





Und, bist du überrascht über die Vielfalt der Möglichkeiten? Ich verrate dir etwas, das ist nur ein Bruchteil dessen was möglich ist. Für unseren Alltag sind die Öle jedenfalls nichts mehr wegzudenken.

Möchtest du direkt mehr über die verschiedenen Einstiege-Sets erfahren und die Öle bestellen ? Dann klicke hier um die Öle zu bestellen, denke daran ich bin ab sofort deine Beratern und stehe dir mit meinem Team zur Verfügung.

STARTERSET BESTELLEN: <https://www.juliasiwuchin.de/ätherischeöle> - hier ist meine Empfehlung das Home Essential Kit - weil es einfach genau auf Familien und unseren Alltag von Preis-Leistungsverhältnis am besten abgestimmt ist.

Du bekommst nach dem Kauf eine Begrüßungsmail mit allen weiteren Infos und weiteren Tipps. Gerne kannst du dich auch persönlich nochmal beraten lassen oder ein individuelles Set zusammen stellen lassen, vereinbare dazu gerne einen Termin hier 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:

