

# MADE BY NATURE

FAMILY ESSENTIALS KIT





# FAMILY ESSENTIALS KIT



10 ÖLE FÜR DEIN  
WOHLBEFINDEN

Lemon

Lavender

Peppermint

Oregano

Frankincense

Tea Tree

On Guard

ZenGest

Deep Blue

Air

EVELYN.MADEBYNATURE

# GENERELLES



AROMATISCHE ANWENDUNG



ÄUSSERLICHE ANWENDUNG



INNERLICHE ANWENDUNG

Citrus Limon

## ANWENDUNG



## EIGENSCHAFT

Reinigt  
sorgt für Klarheit  
ermunternd

## BEISPIELE

1 TR morgens im lauwarmen Wasser (Detox)

Im Diffuser für Klarheit und Fokus (4 TR) oder eine Mischung aus Lemon, Rosmarin & Peppermint

Kraftvoller Reiniger in der Küche

## ACHTUNG

Fotosensitiv - nicht auf die Haut auftragen und in die Sonne gehen



# LEMON



## ANWENDUNG



## EIGENSCHAFT

energetisierend  
erfrischend  
ermunternd

## BEISPIELE

Bei Unwohlsein 1 Tropfen unter die Zunge

Für Energie einen Tropfen unter den Gaumen oder  
aus Flasche oder den Händen inhalieren

Im Diffuser für Klarheit und Fokus (4 TR) oder eine  
Mischung aus Lemon, Rosmarin & Peppermint

Mint piperita



# PEPPERMINT



Lavendula angustifolia

## ANWENDUNG



## EIGENSCHAFT

entspannend  
für klare Kommunikation

## BEISPIELE

Bei Hautirritationen direkt auftragen

Für Gelassenheit aus Flasche oder den Händen  
inhalieren

Im Diffuser für einen entspannten Schlaf (4 TR)

Verdünt auf die Kehle für klare Kommunikation



# LAVENDER



Melaleuca alternifolia

## ANWENDUNG



## EIGENSCHAFT

abwehrend  
Grenzen setzen

## BEISPIELE

Bei Hautirritationen, Problemen mit den Nägeln  
direkt auftragen

1 TR auf die Kopfhaut, verdünnt um den Bauchnabel  
und | oder die Ellbogenbeugen geben, um Grenzen  
zu setzen und Energievampire abzuhalten



# TEA TREE



## ANWENDUNG



## EIGENSCHAFT

Wahrheit

Gelassenheit

"Königin der Öle" für fast alle Belange einsetzbar

## BEISPIELE

Im Diffuser für deine Meditation

Zur allgemeinen Stärkung 1 TR unter die Zunge

Bei Hautirritationen direkt auftragen

Für einen entspannten Schlaf im Diffuser

Unterstützt alle Öle in ihrer Wirkung

Boswelia



# FRANKINCENSE

WEIHRAUCH

## ANWENDUNG



## EIGENSCHAFT

Demut, Bescheidenheit  
nicht anhaften

## BEISPIELE

Boost für das Immunsystem - 1 TR verdünnt unter die Füße geben oder mit zB Olivenöl in einem Veggie Cap innerlich einnehmen

1 Zahnstocherspitze zum Würzen von Speisen

## ACHTUNG

"Heißes Öl" sehr kraftvoll immer nur sehr sparsam und verdünnt anwenden

Origanum vulgare



# OREGANO



Orangenschale, Gewürznelkenknospen, Zimtrinde,  
Eukaplytusblätter, Rosmarinblätter und -blüten

## ANWENDUNG



## EIGENSCHAFT

beschützend  
abwehrend

## BEISPIELE

Im Diffuser um die Luft zu reinigen

Innerlich oder unter die Füße, um das Immunsystem  
zu unterstützen

Gurgeln für den Hals

kraftvoller Reiniger

köstlich zB am Müsli



# ON GUARD

SCHÜTZENDE MISCHUNG

Lorbeerblättern, Pfefferminze, Eukalyptus, Teebaum, Zitrone,  
Ravensara und Kardamom

## ANWENDUNG



## EIGENSCHAFT

beschützend  
abwehrend  
öffnend

## BEISPIELE

Im Diffuser um die Luft zu reinigen

Verdünnt auf die Brust, um die Atemwege zu unterstützen

1 TR auf den Mund- Nasenschutz

aus den Händen inhalieren, wenn du das Gefühl hast du brauchst "wieder Luft zum Atmen"



# AIR

ATEMWEGSMISCHUNG



Wintergrünblättern, Kampferinde, Pfefferminzpflanze, Blauer Rainfarn,  
Blaue Kamillenblüte, Strohlumenblüten und Osmanthusblüten

## ANWENDUNG



## EIGENSCHAFT

lindernd  
kühlend  
unterstützt Akzeptanz gegenüber Leiden

## BEISPIELE

Verdünnt auf schmerzende Gelenke und Muskeln  
auftragen

Vor oder nach physischer Anstrengend auftragen

Inhalieren, wenn größere gesundheitliche  
Herausforderungen akzeptiert werden wollen



# DEEP BLUE

LINDERNDE, KÜHLENDE MISCHUNG

Anissamen, Pfefferminzpflanze, Ingwer-Rhizom/-wurzel, Kümmel,  
Koriandersamen, Estragonpflanze und Fenchelsamen

## ANWENDUNG



## EIGENSCHAFT

verarbeitend  
"verdauend"  
aufbauend

## BEISPIELE

Im Wasser oder in einer Kapsel innerlich, bei  
Unwohlsein - unterstützt den Magen-Darmtrakt

Verdünt auf den Bauchreiben bei Völlegefühl

Inhalieren, wenn es auf emotionaler Ebene etwas zu  
verdauen gibt oder bei Überforderung



# ZENGEST

UNTERSTÜTZENDE MISCHUNG



# WICHTIG

## FOTOSENSITIV

Zitrusöle sind fotosensitiv.

Niemals auf die Haut geben, wenn du in die Sonne gehst.

Es könnte sonst zu Pigmentflecken oder allergischen Reaktionen kommen.





# WICHTIG

## AUSPROBIEREN

Jeder Mensch ist anders, deswegen teste jedes Öl (verdünnt) auf deiner Haut, um eventuell auftretende allergische Reaktionen auszuschließen, bevor du es großflächig aufträgst.





# WICHTIG

## TRÄGERÖLE

Um Öle äußerlich, also über die Haut anzuwenden, solltest du immer Trägeröle benutzen.

- > zum Schutz deiner Haut
- > zur besseren Aufnahme

Generell kannst du jedes fettige Öl benutzen.

Das fraktionierte Kokosnussöl zieht sehr schnell ein und ist geruchsneutral.





# WICHTIG

## ALTER

Ätherische Öle sind für jedes Alter eine große Unterstützung, die Dosierung ist jedoch von großer Wichtigkeit.

Die Dosierung der Öle ist vom Alter, bzw. der "Größe" eines Menschen und der Sensibilität der Haut abhängig.







# WICHTIG

## SCHWANGERSCHAFT

Wenn du schwanger bist oder unter ärztlicher Aufsicht, spreche mit deinem Arzt, bevor du die Öle anwendest.

EVELYN.MADEBYNATURE



# WICHTIG

## WENN ETWAS "BRENNT"

Öle nicht in die Augen, Innenohren oder andere empfindliche Stelle geben.

Sollte es doch einmal passieren und es "brennt" - Augen geschlossen halten, bis die Tränenflüssigkeit das Öl "abtransportiert" hat oder ein fettes Öl benutzen um das ätherische Öl zu entfernen. Wasser ist nicht hilfreich.

EVELYN.MADEBYNATURE





## FAMILY ESSENTIAL KIT

### dōTERRA | FAMILY ESSENTIALS KIT

**NATURALLY SAFE, PURELY EFFECTIVE**

The dōTERRA Family Essentials Kit contains 10 essential oils and blends—the “feel better” essentials that parents need on a daily basis to care for their families. Here are just a few of the infinite ways that dōTERRA CPTG® essential oils can help you help your family.



Ganz viel Freude mit deinen Ölen,  
bitte nehme sie aus der Schachtel.



# STELL DIE ÖLE DORTHIN, WO DU SIE BENUTZT

EVELYN.MADEBYNATURE

Schlafzimmer  
Küche  
Bad  
Büro







# INFORMATIONEN

## FACEBOOK

evelyn.madebynature

private Gruppe: Made by nature - love & share - Evelyn Wendt

## INSTAGRAM

evelyn.madebynature

## PODCAST

Apple Podcast & Spotify  
Urban Yoga Podcast

## NEWSLETTER

## WHATS APP GRUPPE

0151-14100074



Ätherische Öle kann man vielfältig auch für gesundheitliche Beschwerden einsetzen.

Bitte ziehe da, die Fachliteratur zu Rate.

# BÜCHER





Lernen —



## ZOOM CALLS

Bitte nutze meine Zoomcalls, um die Anwendung der Öle zu vielen Themen zu vertiefen.



# THEMEN

BESSER SCHLAFEN

MEHR ENERGIE

HAUTPFLEGE

OFFICEOILS

EMOTIONEN

FRAUENGESUNDHEIT

UND WEITERE SIND IN ARBEIT

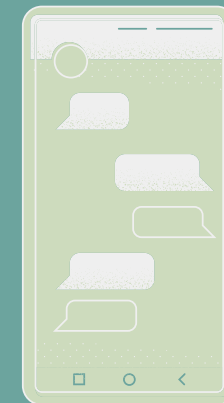


# LET'S STAY IN CONTACT



## EMAIL

[evelyn@urbanyoga-bremen.de](mailto:evelyn@urbanyoga-bremen.de)



## MOBILE

0151-14100074



## MAILING ADDRESS

Konsul-Smidt-Str 60  
28217 Bremen

VIELEN DANK, DASS DU DIR DIE ZEIT GENOMMEN HAST.

NUN WÜNSCH ICH DIR, DASS DEIN LEBEN GENAUSO DURCH  
DIE ÖLE BEREICHERT WIRD, WIE MEINS.

*Deine Evelyn*

