

44



für einen **entspannten Sommer!**

Das Brand-Partner-Set sinnvoll & nützlich im Sommer einsetzen!



© HaRa Point Team



DIE

Allrounder im Brand Partner Set

- Lavendel (Lavandula angustifolia)
- Pfefferminze (Mentha piperita)
- Zitrone (Citrus limon)



Lavendelöl zur Hautpflege

1 After Sun Pflege

Gönne Deiner Haut nach einem Sonnenbad eine Extraportion Pflege. Mische 2-3 Tropfen Lavendel mit einem Trägeröl (V6 von Young Living) und verwöhne Deine Körper mit einer Extraportion an Pflege.

#2 After Sun Spray

Mische destilliertes Wasser mit ein paar Tropfen Lavendelöl in einer Sprayflasche - und schon kann es losgehen!

Alternativ kannst Du auch Pfefferminz hinzufügen - Pfefferminz erfrischt und kühlt Deinen Body!

Lavendel zum Ausgleich der inneren Balance

3 Wenn das Nervenkostüm mal aus der Reihe tanzt!

Lavendel hat eine beruhigende Wirkung auf unser Gemüt.

Gerade im Sommer, der Ferien- & Urlaubszeit, wenn Eltern & Kinder gemeinsam zu Hause sind und sich die Gemüter erhitzen, kannst Du mit Lavendel **Ruhe und Harmonie in Dein Zuhause** bringen!

Tip: 5 Tropfen Lavendelöl in den Diffuser & zusehen, wie sich die Gemüter entspannen!

4 Dein Beruhig-Dich-Roll On

Fülle 10 Tropfen Lavendelöl in einen Roll On und fülle diesen mit naturreinem Trägeröl auf. Fertig ist Dein Ruhe-Parfüm!

Bei Unruhegefühl auf die Handgelenke und hinter die Ohren auftragen.

5 Wenn das Nervenkostüm mal aus der Reihe tanzt!

Lavendel hat eine beruhigende Wirkung.

Gerade im Sommer, der Ferien- & Urlaubszeit, wenn Eltern & Kinder gemeinsam zu Hause sind und sich die Gemüter erhitzen, kannst Du mit Lavendel Ruhe und Harmonie in Dein Zuhause bringen!

Tip: 5 Tropfen Lavendelöl in den Diffuser & zusehen, wie sich die Gemüter entspannen!

6 Pollenzeit

Gerade im Sommer zeigt sich die Natur in all ihren Facetten und Farben. Alles blüht und gedeiht. Pollen stehen an der Tagesordnung!

Wenn Dich die Pollenzeit unangenehm auf Trab hält:

Tip: Mische Lavendel-, Zitronen- und Pfefferminzöl in ein kleines Fläschchen und verneble Tagsüber

7 Niesalarm

Beruhige Deine Nase und trage 1 Tropfen Lavendelöl auf Deine Nasenflügel

8 Zeckenalarm

Im Sommer haben die Zecken Hochsaison. Kreiere Deine natürliche Zeckenabwehr und mische dazu Kokosnussöl mit ein paar Tropfen Lavendel- und Pfefferminzöl. So hältst Du Dir die Zecken fern und pflegst gleichzeitig Deine Haut. Besonders geeignete Körperpartien sind Deine Knöchel, Waden und Handgelenke!

Pfefferminze, der zweite Allrounder im Bunde

9 Keep cool

Mit Pfefferminze in Deiner Tasche ist sie immer dabei - Deine tragbare Klimaanlage! Wann immer Du eine Abkühlung brauchst, einfach Pfefferminz im Nacken, auf den Schläfen und/oder auf den Unterschenkeln auftragen!

Spüre, wie sich Erfrischung über Deinen Körper ausbreitet!

10 Die Reiseübelkeit

Tue Deinem Magen etwas Gutes und rieche an der Pfefferminzflasche und/oder trage 2-3 Tropfen verdünnt auf Deinem Magen auf.

11 Wenn die Nase im Urlaub übergeht

Plötzlich hat unser Körper Urlaub und begibt sich in den Entspannungsmodus. Zeit, sämtliche Anspannungen los zu lassen.

Solltest Du in dieser Zeit mal so richtig die Nase voll haben, rieche an der Pfefferminze und atme Dich frei!

12 Mückenalarm

Zur Linderung bei Mückenstichen zuerst 1-2 Tropfen Pfefferminze, folgend von Lavendelöl, auftragen. Als Unterstützung bei Juckreiz!

**Achtung, Pfefferminze außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
Kontakt mit Augen und Schleimhäute vermeiden!**

Zitrone, der dritte Allrounder im Bunde

13 Obst- und Gemüsebad

Tue Dir und Deinem Körper Gutes und lege Dein Obst und Gemüse in ein Reinigungsbad. Verwende hierzu eine Schüssel mit sauberen Wasser und menge etwas Natron & 2 Tropfen Zitronenöl hinzu. Tata - sauber!

14 Zeig` her Deine Füße

Gönne Dir zwischendurch immer wieder ein Fußbad mit 4 gtt Zitronen-, 10 gtt Pfefferminz- und 4 gtt Thievesöl. Dieses Bad pflegt & kühlt Deine Füße und beugt unangenehmen Gerüchen vor.

15 Hebe Deine Stimmung

Ist die Stimmung mal im Keller, tropfe Dir einen Tropfen Zitrone in Deine Handflächen und rieche daran. Hole Dir Entspannung in Deine Vorstellung und schon kann es wieder weiter gehen!

DIE

Die Klassiker

- Weihrauch (Boswellia carterii)
- Orange+ (Citrus x sinensis)
- Copaiba (Copaifera Officinalis)



Weihrauch, der König unter den Ölen

16 Augen- und Gesichtspflege

Verwende zur Gesichts- und Augenpflege 2-3 Tropfen Weihrauchöl. Besonders in der Sommerzeit haben sich Deine Gesichtspartien das MEHR an PFLEGE verdient.

17 Körper, Geist & Seele

Weihrauch wird in der orientalischen & indischen Heilkunde seit jeher als Allrounder eingesetzt. In der Antike wurde er als Heilmittel hoch gehandelt und heute ist er als JOKER-ÖL überall einsetzbar, wo es gerade Unterstützung braucht!

18 Wenn Dein Körper spricht

Trage Weihrauch, verdünnt mit Trägeröl, überall dort auf, wo Dein Körper Dir ein Zeichen gibt. Besonders Deinen Bewegungsapparat kannst Du gezielt mit Weihrauch verwöhnen!

19 Think positiv

Zur Förderung einer positiven Gesamteinstellung gib 1-2 Tropfen Weihrauchöl in deine Handflächen und rieche einige Male daran.

Durch das Einatmen erreichst Du direkt Dein limbisches System, welches für Deine Emotionen und Erinnerungen zuständig ist.

20 Yoga & Meditation

Betreibst Du Yoga oder machst Meditationen, ist Weihrauch ein spiritueller Begleiter!

21 Wenn Dein Körper spricht

Trage Weihrauch, verdünnt mit Trägeröl, überall dort auf, wo Dein Körper Dir ein Zeichen gibt. Besonders Deinen Bewegungsapparat kannst Du gezielt mit Weihrauch verwöhnen!

Orange+ bringt Sonne in Dein System



Die Plusserie von Young Living ist in Österreich als Nahrungsergänzungsmittel anwendbar. Aufgrund der Reinheit dieser Öle kannst Du diese Serie auch zur inneren Einnahme verwenden!

Bitte die Sicherheitshinweise am Etikett einhalten!

22 Lass` die Sonne in Dein Herz

Orange bringt Sonne in Dein Körpersystem. Wenn Dir mal die GUTE LAUNE fehlt, dann verteile 1 Tropfen Orangenöl in Deinen Handflächen, schließe die Augen und rieche daran.

Voila - die Stimmung steigt :)

23 Smoothie Power

Mit dem Orange+ Plus kannst Du Deine Smoothies aufpeppen. Auch im Kuchen, Desserts oder im Salat verleiht dieses Öl ein einzigartiges Aroma!

24 Achte auf Deinen Wasserhaushalt

Da wir im Sommer viel mehr schwitzen, ist es enorm wichtig auf unseren Wasserhaushalt zu achten! Peppe Deine Wasserzufuhr mit 1 Tropfen Orange+ Öl auf.

Du wirst es lieben!

Copaiba, das Muskelier

25 After Work Out

Verwöhne Deinen Body nach einem Work Out mit Copaiba. Deine beanspruchten Muskelpartie wird sich über eine Massage freuen. Kombiniert mit Pfefferminz erhält Deine Verwöhnzeit, idealer lässt Du Dich massieren, einen besonderen Frischekick!

26 Wenn Deine Blase leidet

Im Sommer kommt es häufig vor, dass die Blase etwas in Mitleidenschaft gezogen wird. Die nasse Badewäsche am Körper, die Hitze und der angenehme Wind, der für Erfrischung sorgt, tragen ihren Teil dazu bei.

Trage ein paar Tropfen am Blasenbereich (Bauch) auf!

27 Erde Dich

Kennt Du das? Es ist Sommer, Du hast Urlaub und in dieser Zeit möchtest Du alles nachholen, was in den letzten Monaten vor dem Urlaub liegen geblieben ist. Ein Besuch folgt dem anderen und auch so wird Dir nicht fad.

Denke daran, Dich auch im Urlaub regelmäßig wieder zu erden und in Dich zu gehen.

Tip: Trage 1-2 Tropfen auf Deine Fußsohlen auf, schließe in einer angenehmen Sitzposition Deine Augen und atme ein paar tief ein und wieder aus!

DIE

Young Living Mischungen (Teil I)

- Thieves
- Purification
- Di-Gize



Thieves, der Präventator

Inhalt: Nelke, Zitrone, Zimt, Eukalyptus, Rosmarin,

28 Bleibe gesund

Ätherische Öle unterstützen Dich, Deinen Körper gesund zu halten. Bereite Dir Deinen eigenen Immun-Power-Roll On zu:

15 gtt Thieves, 10 gtt Weihrauch, 5 gtt Zitrone in einen 10 ml Roll On einfüllen und mit einem Trägeröl auffüllen!

Trage es auf Deine Fußsohlen und Handgelenke auf, oder auch im Brustbereich!

Passend für jedes Gebäck - immer dabei!

29 Power-Clean

Reinige Deine Urlaubsunterkunft, damit Du Deinen Standard von Zuhause auch im Urlaub genießen kannst.

DIY-Thieves Spray: 15 gtt Thieves, 10 gtt Zitrone, 1/4 Löffel Salz in eine 50 ml Sprühflasche und schon kannst Du Deine Räumlichkeiten sauber wischen!

30 Fresh Air

Gib 10 Tropfen Thieves in Deinen Diffuser und reinige die Luft in Deinen Räumlichkeiten! Atme reine Luft - Dein Körpersystem wird es Dir danken!

31 Happy Fridge

Auch Deinen Kühlschrank kannst Du mit einem Frischeduft aufpeppen! Mische 10 Tropfen Thieves in Natursalz und stelle diese Mischung in einer flachen Schüssel in Deinen Kühlschrank. Schon am nächsten Morgen kannst Du das Dufterlebnis wahr nehmen!

Purification, die saubere Alternative

Inhalt: Zitronella, Lemongras, Rosmarin, Teebaum, Hybrid Lavendel, Myrte

32 Rück' Deinem Schuhgeruch auf die Pelle

Gerade im Sommer neigen viele Menschen zu Schweißfüßen. Dadurch entsteht häufig ein unangenehmer Schuhgeruch, der mit Purification in Schach gehalten werden kann. Einfach einen Wattebausch mit Purification beträufeln und über Nacht im Schuh deponieren.

33 Erste Hilfe Öl

Bei kleinen Schnitten & Schürfungen kannst Du schnelle Erste Hilfe leisten. Einfach einen Tropfen Purification auf die Haut tropfen!

34 Blattläuse

Häufig stören die kleinen Plagegeister das Bild einer schönen Blütenpracht. Um diese Quälgeister auf natürliche Art zu beseitigen fülle 5 Tropfen Purification und 3 Tropfen Pfefferminzöl in 1 Liter Wasser. Umfüllen in eine Glassprayflasche und es kann schon los gehen! Deine Blumen werden es Dir danken!

35 Deine Terrasse ungestört genießen

Jeder kennt diese Situation. Man sitzt abends gemütlich auf der Terrasse und plötzlich ist es leise. Jeder konzentriert sich auf das Summen der fliegenden Besucher!

Vorbeugend kannst Du hier Abhilfe leisten.

Versprühe ein paar Tropfen Purification mit Wasser in der Luft!

Di-Gize, der natürliche Digestif

Inhalt: Estragon, Ingwer, Pfefferminze, Wacholder, Fenchel, Anis, Patchouli, Lemongras

36 Die ENT-Spannung für Deine Verdauung

Di-Gize kannst du bei allen Themen rund um Deine Verdauung verwenden. Bei Übelkeit, Völlegefühl, Reiseübelkeit, Brechreiz und/oder Unwohlsein.

Das DiGize- Plusöl kannst Du auch als Nahrungsergänzungsmittel verwenden!

Tip: Auf die Magenregion gegen den Uhrzeigersinn auftragen!

DIE

Young Living Mischungen (Teil II)

- R.C.
- Stress Away
- Pan Away



R.C., die atmungsaktive Mischung

Inhalt: Eucalyptus Globulus/Radiata/Citriodora, Myrthe, Majoran, Pinie, Lavendel, Zypresse, Schwarzfichte, Pfefferminze

37 Spa Klima für Dein Schlafzimmer

Speziell im Sommer erfrischt R.C. Dein Raumklima. Zum Schlafengehen 3 Tropfen R.C. und 3 Tropfen Zitrone im Diffuser vernebeln und einem guten Schlaf steht nichts mehr im Wege!

#38 Work Out

Gib Deinem Work Out einen besonderen Kick, in dem Du davor und danach R.C. auf Deinem Brustkorb aufträgst!

39 Der Atem - Unser Lebenselixier

Unterstütze Deine Atmungsfunktion mit R.C.. Diese Ölmischung verleiht Dir ein tiefes Durchatmen!

Stress Away, der Entspannungsbinger

Inhalt: Copaiba, Limette, Zedernholz, Vanille, Ocotea, Lavendel

40 Raus aus der Stressfalle

Stress Away spricht für sich. Diese Ölmischung kannst Du immer anwenden, wenn Du Dich in stressigen Situationen befindest. Gib Deinem Körper seine Balance zurück und gönne ihm das bißchen mehr an Entspannung!

Verwendbar als Roll On, zum Riechen, als Parfüm, im Auto, als Zusatz in Deinem Duschbad/Bad und im Diffuser.

Pan Away, die Auweh-Mischung

Inhalt: Wintergrün, Strohblume, Gewürznelke, Pfefferminze

41 Zwick Zwack

Diese Ölmischung kannst Du überall einsetzen, wo es zwick und zwackt. Trage auf betroffene Stellen 2-3 Tropfen dieser Mischung auf und spüre, wie sich Dein Zwicken lindert!

42 Wenn die Kleinen groß werden

Unterstütze Dein Kind bei seinem Wachstumsschüben. Manchmal können diese Phasen für die Kinder sehr unangenehm sein. Pan Away kann in dieser Phase gute Dienste leisten - auf die betroffenen Stellen auftragen!

44 Auweh - Der Insektenstich

Bei einem Insektenstich kannst Du mit Pan Away Erste Hilfe leisten. Trage auf die Einstichstelle 1 Tropfen Pan Away auf. Wiederhole diesen Vorgang anfangs viertelstündlich. Wenn der Schmerz nachläßt - nach Bedarf auftragen!

Und wenn Dich diese Tips neugierig machen, dann findest Du mehr Informationen auf unserer Facebookseite [@lifebalancehainschinkraml](#) oder durch unser Ausbildungsangebot! Nähere Infos unter:

<https://www.sandrahainschink.com/aroma-vitality-coachin>

Wichtiger Hinweis

Sämtliche hier angeführten Anwendungen & Angebote sind kein Ersatz für ärztliche Behandlungen und wollen auch nicht als solches gesehen werden. Es dürfen laufende ärztliche Behandlungen auf Grund der hier angeführten Anwendungen nicht unterbrochen bzw. abgebrochen werden, sie heben die ärztliche Anordnung in keinem Fall auf.

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass es sich bei diesen Tips ausschließlich um die Förderung und Verbesserung des geistigen, seelischen, körperlichen & sozialen Wohlbefindens handelt und keine Diagnosen ersetzt und auch nicht als Arzneimittel gesehen werden darf!

3.1 Die „sichere Anwendung“

o Zur Verdünnung ätherischer Öle IMMER eine Flasche eines reinen Pflanzenöls in der Nähe haben – dies wird bei möglichen Hautirritationen verwendet!

o Öle „Nie“ mit Wasser verdünnen

Öle sind öllöslich, NICHT wasserlöslich – durch Verwendung von Wasser würde das Öl weiter verteilt!

o Die Öl-Fläschchen immer gut schließen und an einem schattigen, kühlen Platz, lichtgeschützt aufbewahren. Diese Lagerung schafft eine lange Wirksamkeit der Öle!

o Die Öle außer Reichweite von Kindern aufbewahren!

Kinder sollten nur unter Aufsicht eines Erwachsenen mit den ätherischen Ölen in Berührung kommen.

Sollte ein Kleinkind dennoch ein essentielles Öl schlucken, sofort eine Mischung aus Milch, Sahne, Joghurt oder einer anderen öllöslichen Flüssigkeit verabreichen!

o Zitrusöle, wie z.B. Bergamotte, Grapefruit, Zitrone, Bitterorange, Orange, Limette, Petitgrain, Mandarine, Angelica usw., reagieren auf direkte Sonneneinstrahlung und wirken daher „photosensitiv“. Um einer Hautreaktion durch diese Öle vorzubeugen, ist es wichtig „direkte Sonneneinwirkung nach Anwendung dieser Öle zu vermeiden“!

o Sicherheitshinweise bei Epileptikern und Menschen mit hohem Blutdruck beachten! Allgemein sollten Menschen mit Epilepsie oder hohem Blutdruck unbedingt vor der Anwendung ätherischer Öle einen Arzt konsultieren!

- Menschen mit hohem Blutdruck sollten die Anwendung von „Salbei & Rosmarin“ vermeiden!

- Menschen mit Epilepsie sollten die Anwendung von „Hyssop, Fenchel, Basilikum, Immergrün, Muskatnuss, Rosmarin, Pfeffermine, Salbei, Estragon und Tannenöle“ vermeiden!

o Allergiker!

Allergiker sollten eine kleine Menge Öl auf einer kleinen Hautstelle auf die Hautverträglichkeit prüfen, bevor eine Anwendung erfolgt – Armbeuge/Innenseite -.

o Der sicherste Bereich für eine äußerliche Anwendung mit ätherischen Ölen sind die Fußsohlen!

o Augen!

Ätherische Öle von den Augen fernhalten!

Auf ölbenetzte Finger achten – nicht an den Augen reiben!

Öle mit hohem Phenolgehalt können bei Augenkontakt das Sehvermögen irritieren!

Wenn ein ätherisches Öl in die Augen kommt, nur mit V6 von außen nach innen auswischen und auf jeden Fall von Wasser fernhalten!

Ätherische Öle können die Kontaktlinsen beschädigen!

Öle mit einem „hohen Phenolgehalt“:

Oregano, Thymian, Nelke, Zitronengras, Bergamotte

o Während und unmittelbar nach einer Chemotherapie ist das Arbeiten mit ätherischen Ölen verboten!

Erst nach Rücksprache mit einem Arzt und die Sicherheit, dass die Nachwirkung der Chemotherapie beendet ist, ist eine Anwendung mit ätherischen Ölen möglich!

o Entstehen während einer Behandlung Reaktionen, wird mit der nächsten Anwendung so lange gewartet, bis alle Reaktionen abgeklungen sind. Vor Beginn dieser nächsten Anwendung sollte die Verträglichkeit auf die angewendeten Öle getestet werden (am besten an der Unterarminnenseite). Entsteht keine Reaktion hält man sich während einer Anwendung an die niedrigste Tropfenanzahl!

o Bei akuten Schmerzen ist ein Arzt aufzusuchen und erst nach Abklärung der Symptome kann eine Anwendung erarbeitet werden!

o Bei der innerlichen Einnahme der sogenannte Vitality + (GRAS) Öle sollte ein Tropfen Öl mit einer öllöslichen Flüssigkeit vermischt werden.

Hierzu kann Reismilch, Honig, Olivenöl, Schlagobers, Joghurt oder V6 verwendet werden.

o Für ein Bad mit ätherischen Ölen empfiehlt es sich einen Emulgator zu verwenden. Dafür ist Schlagobers, Honig, Reismilch, Basenpulver und naturreines Badesalz geeignet.

Ätherisches Öl ohne Verdünnungsmittel kann ein beträchtliches Unwohlsein auf sensible Hautstellen hervorrufen!

o Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft läuft im Körper der Frau bereits das bestmögliche Programm, um die werdende Mutter und das Kind mit allem zu versorgen, was beide in dieser Zeit brauchen!

In dieser Zeit sind alle hormonähnlichen, stark durchblutungsfördernde, und Wehen einleitende Öle zu vermeiden!

„Anis, Fenchel, Basilikum, Estragon, Nelke, Zimt, Rainfarn, Muskatellersalbei, Salbei, Muskatnuss, Rosmarin, Wacholder, Wintergrün, Ysop“