

3 Anwendungsarten



Aromatisch – über den Duft (Einatmen)

Im Diffuser, als Raumspray oder direkt aus dem Fläschchen oder den Händen einatmen → wirkt über den Geruchssinn auf Stimmung, Emotionen & Atemwege.



Topisch – auf der Haut

Verdünnt mit Trägeröl auftragen oder einmassieren, z. B. auf Pulspunkte an Handgelenken & Hals, auf Schläfen, Nacken, Wirbelsäule → wirkt über die Haut auf dein Nervensystem & du profitierst über den Duft gleichzeitig von der aromatischen Wirkung.



Oral – innerlich einnehmen

1 Tropfen in Wasser, Kapseln oder Speisen (nur bei geprüfter Qualität wie doTERRA!) → stärkt Verdauung, Energie & Immunsystem.