

101 Möglichkeiten, das Intro-Kit zu nutzen



ZITRONE (LEMON)

Verwendung im Haushalt



1. **Rettung vernachlässigter Wäsche.** Ätherisches Zitronen-Öl entfernt ALLE Gerüche, wenn Sie eine Waschladung vergessen und zu lange in der Waschmaschine gelassen haben!

2. **Kontrolle über Bsaumsäfte und Harze.** Mit Zitronen-Öl lassen sich Baumharze oder -säfte hervorragend entfernen, egal ob der Baumsaft auf dem Teppich, auf der Bekleidung oder auf Ihre Haut getropft ist.

3. **Abhilfe für schwarze Schrauberhände.** Sie haben gerade Ihr Mountainbike oder Motorrad für die kommende Saison vorbereitet? Und Ihre Hände sind nun schwarz und schmierig? Seife alleine wird das Fett

nicht entfernen, doch wenn Sie Zitronen-Öl in die Seife hinzumischen, werden Ihre Hände wieder rein. Zitronen-Öl ist ein großartiger Entfetter.

4. **Desinfektion für Unangenehmes.** Wenn Sie dem Wasser in einer Sprühflasche Zitronen-Öl hinzufügen, können Sie dem zu Leibe rücken, was in der Dunstabzugshaube, auf den Arbeitsflächen, Tischen, und sonstigen Flächen haust. Als zusätzliche, chemiefreie Feuerkraft ist allgemein etwas Essig sehr beliebt.

5. **Vergessen Sie die Gasmaste.** Wenn Sie Ihre Duschkabine oder Badewanne mit herkömmlichen Mitteln reinigen, müssen Sie normalerweise eine Gasmaste tragen, um die giftigen Dämpfe nicht einzuatmen. Gehen Sie maskenfrei in Ihr Bad und reinigen Sie mit Zitronen-Öl. Schon eine kleine Menge Zitronen-Öl entfernt hartnäckige Schmutz- und Kalkränder.

6. **Pflege fürs Leder.** Ob Sie nun stilvoll eine Harley fahren oder die Patina Ihrer Ledercouch schätzen: Leder braucht angemessene Pflege. Verwenden Sie ein mit Zitronen-Öl getränktes Tuch, um es zu erhalten und zu verhindern, dass es sich spaltet oder austrocknet.

7. **Glänzendes Silber.** Ein Tuch mit etwas Zitronen-Öl ist ein hervorragendes Mittel um schon frühzeitig zu verhindern dass Silber und andere Metalle anlaufen. Auch wenn Sie Ihr Silber nicht für die alltäglichen Mahlzeiten verwenden, so brauchen doch Armbänder, Ohringe und Ketten häufig etwas Fürsorge.

8. **Klebrigem den Garaus machen.** Mit Zitronen-Öl können Sie sich den Gang zum Frisör sparen, wenn Sie das nächste Mal mit Kaugummi in den Haaren zu tun haben. Ihre Kinder lieben Aufkleber und Tattoo-Sticker? Funktioniert auch in diesem Fall.

9. **Spiegelblanke Oberflächen.** Erwecken Sie Ihre Möbel zu neuem Leben! Geben Sie ein paar Tropfen Zitronen-Öl in Olivenöl und Sie haben eine ungiftige Möbelpolitur. Zitronen-Öl sorgt für einen wunderbaren Glanz, verhindert, dass die Oberfläche von Edelhölzern austrocknet, und ersetzt verlorengegangene Feuchtigkeit in antiken Möbeln, da es in abgenutzte Oberflächen eindringt.

10. **Fleckenfreier Edelstahl.** Sie müssen nicht mehr an den Edelstahlreiniger denken, der nur diesen einen Zweck hat. Mehrzweck-Zitronen-Öl lässt sich hervorragend für die Reinigung von Edelstahlgeräten verwenden. Ihnen wird gefallen, wie Edelstahl aussehen und duften kann!

11. **Reinigen Sie Granit und Naturstein.** Was lebt in den Poren Ihrer Arbeitsflächen und Böden aus Naturstein? Zitronen-Öl reinigt bis in die Tiefe, sickert in den Stein und hinterlässt das Aroma „echter, frischer Zitronen“ und keinen künstlichen, chemischen Duft nach Zitrone.

12. **Beleben Sie Ihre Zahnbürste.** Sollte Ihre Zahnbürste ein wenig „erschöpft“ aussehen, träufeln Sie etwas Zitronen-Öl und Pfefferminz-Öl auf die Bürste, so verscheuchen Sie das Müdigkeitsgefühl.

13. **Unangenehme Gerüche loswerden.** Muffige Schuhe der Kinder, stinkende Windeln, Gewöhnung an das Töpfchen ... all dies führt zu ungewünschten Gerüchen. Versprühen Sie Zitronen-Öl oder geben Sie es in einen Diffuser, so werden Gerüche neutralisiert sobald sie entstehen.

14. **Keine schwarzen Spuren auf dem Boden.** Abrieb von Sohlen oder Möbelfüßen auf dem Boden? Zitronen-Öl entfernt diese Streifen auf bemerkenswerte Weise!

15. **Feuchtes, Muffiges, und Schimmeliges eindämmen.** Sachen werden eingelagert, werden alt, bekommen kein Tageslicht zu sehen. Verjagen Sie den Geruch nach „alt“ und verleihen Sie allem neue Energie, indem Sie es gründlich mit Zitronen-Öl abwischen.

16. **Beenden Sie die Schneidebrett-Bakterienfete.** Schneidebretter in Ihrer Küche sind eine Brutstätte für Bakterien. Reinigen Sie mit Zitronen-Öl, denn niemand mag den Geschmack der Chemikalien, die in Ihrem Putzmittelschrank stehen, aber jeder liebt den Geschmack von Zitronen!

17. **Die Natur gegen Blattläuse einsetzen.** Blattläuse sind diese kleinen Plagegeister, die Ihre Rosen und anderen Pflanzen essen. Zitronen-Öl (oder Pfefferminz-Öl) mit Wasser in einer Sprayflasche ist ein natürliches Pflanzenschutzmittel, das Blattläuse und ihre Larven tötet, sobald sie damit in Berührung kommen, aber Ihre Pflanzen schön aussehen lässt.

18. **Fleckenloses Geschirr.** Geben Sie bei jeder Ladung ein paar Tropfen Zitronen-Öl in das Spülmittelfach ihres Geschirrspülers. Ihr Geschirr sieht anschließend aus wie neu - fleckenlos!

19. **Erfrischung für schlecht riechende Putzlappen.** Wenn die Putzlappen in Ihrer Küche schlecht riechen, geben Sie Zitronen-Öl zu Ihrem Waschmittel, lassen Sie die Lappen über Nacht einweichen und waschen Sie sie dann. In Ihrer Küche wird es dann angenehm duften!

Kochen und Lebensmittel

20. **Energieschub.** Einen schnellen, erfrischenden Energieschub erhalten Sie, wenn Sie ein paar Tropfen Zitronen- und Pfefferminz-Öl in ein Glas Wasser geben und austrinken. Geben Sie Ihrem Wasser in Flaschen den Geschmack von Zitrone.

21. **Ihren Süßspeisen den Kick geben.** Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, wie Zitronen-Öl ihren Süßspeisen ein wenig Frische verleihen kann: Zitronenguss, Zitronenbaiser, Zitronen-Rahmpie, Zitronenkuchen, Zitronentortenguss, Zitronenschnitten, Zitronenkekse, atemberaubende, begeisternde Limonade.

23. **Peppen Sie Ihre Gerichte auf.** Mit Zitronen-Öl können Sie faden Speisen Schwung verleihen und Langweiliges pffiffig machen: gebratener Lachs und Spargel mit Zitronen-Öl, Linguini und Shrimps mit Zitronen-Öl, Gemüse mit Zitronen-Öl beträufelt (besonders Brokkoli), Zitronen-Knoblauch-Shrimps oder ein bereits toller Salat, der noch einen extra Frisekick bekommt.

24. **Erhalten Sie, was Sie haben.** Sprühen Sie Zitronen-Öl auf geschnittenes Obst, um es bis zum Servieren Frisch zu halten.

Körper und Geist

25. **Lärmende Atemgeräusche lindern.** Zitronen-Öl in einem Luftbefeuchter ist eine wirksame Möglichkeit, viele Probleme der oberen Atemwege zu lindern, wie etwa keuchende Atmung, Husten oder Erkältungen.

26. **Einem kratzenden Hals den Garaus machen.** Einige Tropfen Zitronen-Öl mit warmem Wasser und etwas Honig gemischt können das unangenehme Kratzen im Hals beenden, einen lästigen Husten lindern und Fieber senken. Zitronen-Öl bekämpft sowohl Bakterien als auch Viren.
27. **Honigfarbene Haar-Highlights ...ohne Chemie.** Schenken Sie sich die teure Highlightbehandlung im Frisörsalon und kreieren Sie Ihre eigenen Highlights im Haar, indem Sie einfach etwas Zitronen-Öl in Ihre Haarpflege geben und damit in die Sonne gehen. So wird Ihr Haar aufgehellt - aber seien Sie vorsichtig, es wirkt sehr gut!
28. **Kampf dem Pilz.** Haben Sie den unansehnlichen Nagelpilz satt? Zitronen-Öl tut den Nägeln gut und kann helfen, Nagelpilz zu bekämpfen.
29. **Das Nervenbündel in Ihnen zur Ruhe kommen lassen.** Kombinieren Sie Zitronen-Öl mit Lavendel-Öl in einem Diffuser und Sie stellen schnell fest, dass Sie weniger ängstlich, in besserer Stimmung, ausgeglichener und zielgerichteter sind.
30. **Sichtlich klareres Denken und bessere Konzentration.** Ein klarer Kopf, ein sauberer Neuanfang, ein frischer Ausblick. Alles ist gut. Wirklich gut. Zitronen-Öl in den Diffuser geben, und schon ist es so.
31. **Der Lippenherpes Einhalt gebieten.** Wenn Sie eine raue Lippenherpes haben, die Ihre Aufmerksamkeit fordert, geben Sie ein paar Tropfen Zitronen-Öl drauf - Sie haben garantiert einen neuen besten Freund!
32. **Tolle Stimmung ... von wegen?** Verscheuchen Sie die trübe Stimmung mit etwas Langeweile-minderndem Zitronen-Öl. Egal, ob Sie es in den Diffuser geben oder äußerlich auftragen, wenn Sie den Duft der Zitrone um sich haben, kommt eine bessere Stimmung fast von allein!
33. **Waren das Schwielen?** Wenn Sie das nächste Mal hornige, schwielige Haut an den Füßen feststellen (zum Beispiel Hühneraugen, Hornhaut oder Ballenzehen), so geben Sie regelmäßig einige Tropfen Zitronen-Öl darauf und Ihre Haut ist schon bald wieder viel weicher!
34. **Ein strahlenderer Teint.** Mit Zitronen-Öl kann man ein hervorragendes Gesichtspeeling herstellen und tote Hautzellen entfernen. Einfach 4-5 Tropfen mit etwas Hafermehl und Wasser vermischen. Fühlt sich toll an!

PFEFFERMINZE (PEPPERMINT)

Verwendung im Haushalt



35. **Das Grollen im Bauch beruhigen.** Ein einziger Tropfen Pfefferminz-Öl auf den Bauch aufgetragen oder eingenommen kann eine Magenverstimmung, einen nervösen Magen oder Verdauungsbeschwerden lindern. Auf Reisen unverzichtbar!
36. **Frischegefühl für den Mund.** Wenn Sie mit Ihrem Atem nicht glücklich sind und Ihr Mund sich pelzig anfühlt, können Sie mit Pfefferminz-Öl und Wasser (sowie Zitronen-Öl) eine erfrischende Mundspülung herstellen, die ein frisches, sauberes Gefühl hinterlässt.
37. **Es geht um freie Atemwege.** Wenn die Nebenhöhlen verstopft sind, der Hals geschwollen ist und kratzt, dann geben Sie Pfefferminz-Öl in den Diffuser (oder tragen es äußerlich auf den Brustkorb auf), und Sie werden sofort Erleichterung verspüren, weil der Atem wieder fließt. Pfefferminze wirkt schleimlösend und kann bei Erkältungen, Husten, Sinusitis, Asthma und Bronchitis Erleichterung bringen.

38. **Kühlung für die Gelenke.** Wenn der Zahn der Zeit an Ihren Gelenken nagt und sie heiß und schmerzhaft sind, kann Pfefferminz-Öl mit Lavendel-Öl gemischt wie ein Eisbad wirken, bei dem Sie trotzdem warm und trocken bleiben.
39. **Sich schneller satt fühlen.** Gesättigt sein. Es geht darum, sich satt zu fühlen und trotzdem nicht zu viel zu essen. Das Aroma von Pfefferminz-Öl hat die Fähigkeit, Ihnen ein schnelleres Sättigungsgefühl zu geben, insbesondere, wenn Sie es während der Mahlzeit einatmen!
40. **Kühlung für die armen Füße.** Wenn Sie den ganzen Tag auf den Beinen waren oder aus Überzeugung Schuhe mit harten Sohlen tragen, dann geben Sie einfach Pfefferminz-Öl auf eine Kompresse mit kaltem Wasser und kühlen so Ihre müden, überhitzten Füße.
41. **Muntermacher.** Das belebende Aroma der Pfefferminze ist eine wunderbare, nicht-stimulierende Möglichkeit, sich auf langen Autofahrten, in der Schule, bei späten Hausarbeiten oder zu anderen Zeiten, bei denen man eine Nachtschicht einlegen muss, munter zu halten.
42. **Lassen Sie Ihr Shampoo vor Energie schäumen.** Manche Shampoos und Haarspülungen geben Ihnen das Bedürfnis, wieder ins Bett zu gehen und weiter zu schlafen. Keine Energie. Kein Pfiff. Kein Spaß. Nicht gut. Geben Sie Pfefferminze in Ihre Mischungen, um die Kopfhaut zu stimulieren, Ihre Energie zu geben und wach zu werden! Das Öl ist von Natur aus antiseptisch und hilft auch, Schuppen und Läuse loszuwerden.
43. **Schlechte Zeiten für Allergien.** Pfefferminz-Öl hat die Eigenschaft, die glatten Muskeln des Körpers zu beruhigen - eben die Muskeln, die sich entlang unserer Atemwege befinden und während der Allergie-Saison beeinträchtigt werden. Pfefferminz-Öl (mit Zitrone) ist mit Sicherheit eine gute Waffe in Ihrem Arsenal zur Bekämpfung von Allergien.
44. **Spannungskopfschmerzen verjagen.** Sie haben betäubende Kopfschmerzen? Ein paar Tropfen Pfefferminz-Öl auf Schläfen, Nacken und Stirn- und Nebenhöhlen können mit schneller Wirkung diesen Kopfschmerz vertreiben!
45. **Den Kindern helfen, bei der Sache zu bleiben.** Wenn Junior das nächste Mal etwas unempfindlich ist, was Schule und Hausaufgaben betrifft, geben Sie ihm bevor es ans Lernen geht ein wenig Pfefferminze auf das T-Shirt oder geben Sie ihm einen Tropfen auf die Zunge oder unter die Nase. Das verbessert die Konzentration und Wachheit.
46. **Einwirken lassen, erwärmen und revitalisieren.** Tragen Sie nach einem langen Tag Pfefferminz-Öl auf, lassen Sie es einwirken und wärmen Sie sich dann in einem Bad oder unter der Dusche auf. Der erfrischende Duft der Pfefferminze gibt Ihnen das Gefühl von Kühle, Entspannung und neuer Energie.
47. **Machen Sie Ihren Tee erfrischender.** Ein einziger Tropfen Pfefferminz-Öl kann jeden Kräutertee beleben (ohne dass Sie viel Zucker hinzufügen müssen) und unterstützt gleichzeitig die Verdauung und hilft bei Sodbrennen.
48. **Ein Gegenmittel gegen „Trainiere ich heute oder nicht?“** Sie stellen sich diese Frage. Das ist in Ordnung. Wenn Sie vor dem Training Pfefferminz-Öl verwenden, wecken Sie Ihre Sinne, kommen in die richtige Stimmung und können so richtig Gas geben.
49. **Der Alptraum jeder Imbissbude.** Wenn Sie am späten Vormittag diesen Heißhunger bekommen, können Sie mit etwas zerstäubtem Pfefferminz-Öl die Gelüste auf Snacks, Fertigspeisen und all das, was Ihnen vor Augen kommt, unter Kontrolle bringen.

Kochen und Lebensmittel

50. **Schokolade mit mehr Schwung** Es gibt unzählige Möglichkeiten, wie Sie Schokoladiges aufwerten können: Heiße Schokolade für Gourmets, Mintglasur für Brownies, Peppermint Bark (Schokolade mit zerstoßenen Zuckerstangen), Schokominztaaler, Schokominz-Gugelhupf, Red Velvet Cupcakes (Roter Samtkuchen) mit Frischkäse und weißer Schokolade und Pfefferminze, lecker!

51. **Köstliches, knuspriges Konfekt** Pfefferminz-Chiffon-Cake (extra luftig), selbstgemachte Zuckerstangen, Pfefferminz-Fudge, Pfefferminzeis, Pfefferminzguss auf Gebäck und Keksen, selbstgemachte Schokomintzaler.

52. **Unvergessliche Getränke.** Pfefferminzwasser auf Eis, Pfefferminz-Caffè-Mocha, Pfefferminztee, Heiße Schokolade mit Pfefferminze, es geht alles ... und alles ist köstlich!

Körper und Geist

53. **Wecken Sie Ihren Geist.** Pfefferminz-Öl aktiviert das limbische System Ihres Gehirns. Das limbische System kontrolliert unter anderem die Gefühle und das Langzeitgedächtnis und steht mit der Geruchsaufnahme in der Nase in Verbindung.

54. **Gegen Juckreiz.** Wenn Sie unter den Nachwirkungen eines Sonnenbrandes leiden, die Haut etwas warm ist und juckt, dann geben Sie einen Tropfen Pfefferminz-Öl (gemischt mit Lavendel) darauf, und Sie merken, wie es kühlt, beruhigt und den Juckreiz nimmt.

55. **Abhilfe gegen Karussellgefühl.** Wenn Sie das Gefühl haben: „Ich kann nicht glauben, dass ich eben Karussell gefahren bin“, dann verreiben Sie vier oder fünf Tropfen Pfefferminz-Öl auf dem Bauch. Dies beruhigt die Muskulatur und vertreibt die Übelkeit.

56. **Arktisurlaub ohne reisen zu müssen.** Wenn Sie ein paar Tropfen Pfefferminze in Ihr Eiswasser geben, verbessert dies nicht nur den Geschmack sondern gibt Ihnen das Gefühl eines kühlen, erfrischenden arktischen Windes in den Atemwegen.

57. **Zecken keine Chance geben.** Wenn Sie feststellen, dass eine Zecke sich in Ihrer Haut zu Hause fühlt, dann geben Sie mit einem Wattestäbchen ein nettes Bad in Pfefferminz-Öl. Die Zecke wird sich nicht weiter festsetzen, ihren Kopf herausziehen, und dann haben Sie sie.

58. **Machen Sie es den Viechern schwer.** Viele Schädlinge im Haushalt mögen kein Pfefferminz-Öl - Ameisen, Blattläuse, Käfer, Mäuse und Kakerlaken versuchen, sich von Pfefferminze fernzuhalten. Geben Sie es zum Wasser in einer Sprühflasche und sprühen Sie es dorthin, wo sich Ihrer Meinung nach die Schädlinge aufhalten.

59. **Auf natürliche Weise reinigen.** Pfefferminz-Öl ist ein wunderbares natürliches Reinigungsmittel, weil es antimykotische und antibakterielle Eigenschaften hat. Sprühen Sie es auf Arbeitsflächen und Oberflächen im Badezimmer und genießen Sie ein noch reineres Rein.

60. **Wie ein Baby schlafen.** Wenn Sie Schwierigkeiten haben zu schlafen, kann Pfefferminz-Öl helfen, die kälteempfindlichen Rezeptoren der Haut und Schleimhäute zu aktivieren. So angewandt, kann es bei Schlaflosigkeit helfen.

61. **Gleichgültigkeit bezwingen.** Wenn Sie mit jemandem zusammen sind, der bedrückt ist, oder in der Stimmung "Mir ist alles egal", dann schlagen Sie ihm vor, etwas Pfefferminz-Öl auszuprobieren (aromatisch, äußerlich oder innerlich), um so die geistige Wachheit und Konzentration zu stimulieren.

62. **Eine Frage der Gemütsverfassung.** Die geistige Perspektive eines Menschen kann alles verändern. Wenn jemand geschockt, gestresst oder nervös ist, kann Pfefferminz-Öl das Gefühl von Normalität und Gleichgewicht wiederherstellen.

63. **Zähmen Sie Zahnschmerzen** Pfefferminz-Öl kann als konzentrierter, natürlicher Schmerzstiller und muskelentspannend wirken, insbesondere bei schmerzhaftem Zahnfleisch, nach Zahnbehandlungen und wenn neue Zähne durchbrechen.

64. **Innerliche K(r)ämpfe lindern** Pfefferminze, äußerlich oder innerlich angewandt, ist ein beliebtes Mittel, um Krämpfe, Verdauungsbeschwerden oder Durchfall zu lindern. Verzichteten Sie auf Magenmittel und nutzen Sie Pfefferminz-Öl!

65. **Gegen das „Marathon in Holzschuhen“-Gefühl** Wenn Sie das Gefühl haben, gerade einen Marathon in Holzschuhen hinter sich zu haben, und Ihre Füße sich wie eine heiße, schmerzende Masse anfühlen, dann massieren Sie Ihre schmerzenden Füße, Gelenke und strapazierten Muskeln mit Pfefferminz-Öl.

66. **Ein Sprung aus der Lethargie heraus.** Fühlen Sie sich lustlos oder wie in Watte gepackt? Pfefferminze ist dafür bekannt, den Kreislauf anzuregen, und die Bewusstheit zu schärfen, Sie fühlen sich wacher und energiegeladener.

67. **Raus mit den Achtbeinern!** Wenn Sie Pfefferminz-Öl im Raum verteilen, werden Sie feststellen, dass Sie weniger Spinnen haben. Warum? Sie mögen es nicht. Es ist sicher, enthält keine scharfen Chemikalien oder Pestizide. Es tötet die Spinnen nicht, vertreibt sie aber.

LAVENDEL

Verwendung im Haushalt



68. **Muffige Gerüche im Schrank vertreiben.** Sie kennen den Geruch. Textilien aller Art, Schuhe für jede Gelegenheit, dazu ein Korb für Schmutzwäsche, und keine Frischluftzufuhr, das kann nur eines bedeuten: Sie brauchen das ätherische Öl des Lavendels. Sie können es zerstäuben oder auf eine Tonschale oder einen Wattebausch geben und so den muffigen Geruch vertreiben.

69. **Keinen Ärger mit Stichen.** Insekten und alles, was krecht und fleucht ist vom Duft des Lavendels nicht begeistert. Genau gesagt, hassen sie ihn. Wenn Sie vergessen haben, Vorsorge zu treffen, beruhigt

Lavendel den Schmerz des Stiches, Entzündungen und den Juckreiz.

70. **Ein Mehrzweck-Spray** Wenn Sie das nächste Mal im Stau sitzen, holen Sie eine Sprühflasche mit einer Mischung aus Wasser und Lavendel hervor und versprühen Sie diese zur Erfrischung. Wer mag kein Auto, das nach Lavendel duftet?

71. **Die Kinder kommen nicht zur Ruhe?** Ein paar Tropfen Lavendel auf dem Kissen wirkt Wunder. Es hilft ihnen, sich zu beruhigen, zu entspannen und das Zubettgehen etwas mehr zu genießen. Und das Beste daran: es wiegt sie in einen erholsamen Schlaf.

72. **Verzichten Sie auf Spraydosen voller Chemie.** Wenn Sie das nächste Mal im Badezimmer die Luft erfrischen wollen, denken Sie an Lavendel und Wasser in einer Sprühflasche. Die antibakteriellen, antibiotischen, antiviralen und antiseptischen Eigenschaften des Lavendels sind da nur hilfreich.

73. **Dem Essigreiner den ätzenden Geruch nehmen.** Wenn Sie mit Essig reinigen, aber vom Geruch fast umkippen, ist Lavendel die Lösung. Geben Sie einfach Lavendel zum Essig in die Sprühflasche und das war's!

74. **Therapeutisches Spül- und Waschmittel** Wenn Ihr flüssiges Spül- oder Waschmittel nicht wirklich nach etwas duftet, können Sie Lavendel wegen seines aromatherapeutischen Nutzens und seiner antibakteriellen Eigenschaften hinzufügen. Sie haben ein ganz neues Reinigungserlebnis!

75. **Wohlduftende Wäsche.** Wonach riecht es in Ihrem Wäscheschrank? Vermutlich nach Baumwolle. Möglicherweise nach alter Baumwolle. Beleben Sie Ihre Wäsche mit dem lieblichen Duft von Lavendel. Es hinterlässt keine Ölspuren, dafür duftet alles belebend frisch.

76. **Lavendelkerzen.** Da ist sie, die langvergessene Kunst der Kerzenherstellung. Wenn Sie jemals Kerzen hergestellt haben, wissen Sie, wie viel Spaß dies machen kann. Wenn Sie Lavendel-Öl hinzufügen, wird ein intensiv therapeutischer Duft freigesetzt.

77. **Holzböden - wie neu.** Ein abgenutzter Holzfußboden sieht ... eben abgenutzt aus. Handelsübliche Bodenpolituren enthalten oftmals scharfe Chemikalien. Hölzer lieben Öl. Geben Sie einfach Lavendel zu Ihrem Bodenreiniger hinzu und Ihr Holzboden sieht aus wie neu!

78. **Rettung für die Lieblingsmütze.** Eine häufig getragene, heißgeliebte Baseballmütze mag toll aussehen, aber wie ein Puma stinken. 4-5 Tropfen Lavendel-Öl können dies Problem beheben. Bei Kopfschmerzen wird sie darüber hinaus zu Ihrer Lieblingsmütze!

79. **Laken wechseln und Matratze erfrischen.** Manchmal vernachlässigt man seine Matratze, die dann nach allem möglichen zu riechen beginnt. Geben Sie Lavendel drauf, wenn Sie die Laken wechseln, und von Vernachlässigung ist nichts mehr zu spüren!

80. **Selbstgemachter Raumerfrischer.** Geben Sie Backnatron und 5-6 Tropfen Lavendel-Öl in ein kleines Einmachglas mit Schraubdeckel. Stechen Sie Löcher in den Deckel. Stellen Sie es dorthin, wo es unangenehm riecht (neben Mülleimer, Behälter für Schmutzwäsche), schütteln Sie es oft. Lächeln Sie.

81. **Keine Tiergerüche mehr.** Geben Sie ein wenig von Ihrer Mischung aus Backnatron und Lavendel-Öl auf Ihre Teppiche und saugen Sie es dann auf. Wenn Sie Haustiere haben (insbesondere welche, die nicht stubenrein sind), dann wehren Sie sich mit Lavendel!

82. **Lebensverlängerung für Potpourri.** Wenn Sie eine Schale Potpourri haben, die ihre beste Zeit bereits hinter sich hat, dann erfrischen Sie sie doch mit ein paar Tropfen Lavendel-Öl. Ihnen wird gefallen, wie Lavendel Ihr Zuhause aufblühen lässt!

83. **Duftende Staubsaugerbeutel.** Ihr Staubsauger kann zu Ihrem persönlichen Feind werden, wenn es darum geht, Ihr Zuhause frisch duften zu lassen. Sie wissen, dass er auch mikrofeinen Staub verteilen kann! Heften Sie ein paar Wattebällchen (in Zitronen- und Lavendel-Öl getränkt) an die Innenseite des Staubsaugerbeutels und lassen Sie den Staubsauger für sich arbeiten!

Kochen und Lebensmittel

84. **Zitronengeschmack mildern.** Verwenden Sie Lavendel-Öl in Zitronensoßen für Hähnchen oder Fisch, in Orangenmarmelade, Salaten mit Zitrusfrüchten, echter Limonade und mehr.

85. **Wundervolle Marinaden für den Grill.** Übergießen Sie Hähnchen oder Fisch auf dem Grill mit Honig oder einer Mischung aus Knoblauch und Rosmarin sowie Lavendel-Öl, geben Sie Lavendel über geröstetes Gemüse oder marinieren Sie Hähnchenstücke in Honig und Lavendel. Einfach nur lecker!

86. **Backen wie ein Profi.** Lavendel ist eine leckere Zutat zu Bananenbrot mit Blaubeeren und Lavendel, Zitronen-Lavendelkeksen, gebackenem Lachs, Lavendel-Zucker-Kekschen, Lavendel-Muffins, Lavendel-Kuchen. Sie werden es sehen!

87. **Süßen mit Pfiff.** Verwenden Sie Lavendel-Öl als Ersatz für Vanilleextrakt (in Cremes, Puddings und im Zucker), stellen Sie Lavendelglasur her, fügen Sie es zum Honig für den Tee oder auf Toast hinzu, oder geben Sie es in den Ahornsirup!

Körper und Geist.

88. **Das Geheimnis des Hafermehls.** Füllen Sie ein kleines Schraubdeckelglas (Babynahrung) mit Hafermehl und 5-8 Tropfen Lavendel-Öl. Wenn Sie Ihr Gesicht reinigen wollen, geben Sie Wasser hinzu und Sie haben ein hervorragendes natürliches Peeling. Sie kommen mit einer kleinen Menge lange aus.

89. **Kleiner Sonnenbrand, große Linderung.** Wenn Sie es in der Sonne ein wenig übertrieben haben, hilft ein wenig Lavendel-Öl zu verhindern, dass sich die Haut abpellt. Es trägt auch dazu bei, dass Ihre Haut heilt, ohne Narben zu hinterlassen.

90. **Abhilfe bei kleinen Verletzungen.** Lavendel hat desinfizierende Eigenschaften. Es tut der Haut gut und lindert wunderbar Kratzer und Schnitte, besonders wenn diese sich an Stellen befinden, die schlecht abzudecken sind.

91. **Ohrenschmerzen lindern.** Wärmen Sie Lavendel-Öl an (erhitzen Sie es nicht!), mischen Sie es mit Olivenöl und massieren Sie es sanft um die Ohren (nicht IN die Ohren) und Lymphknoten am Hals ein.
92. **Die Antwort auf trockenes Klima.** Wenn Sie unter trockener, juckender Haut leiden und nicht mit Lotionen hantieren wollen, die nach Chemie riechen, dann geben Sie Lavendel-Öl zu fraktioniertem Kokosöl und genießen Sie, wie angenehm es sich auf der Haut anfühlt.
93. **Schreckliche Fersen und müde Füße.** Wenn Sie den ganzen Sommer lang Sandalen getragen haben und Ihre Fersen ausgetrocknet sind wie die Atacamawüste, dann ist ein heißes Fußbad mit 6 Tropfen Lavendel-Öl die Lösung. Ihre ausgetrockneten Füße werden Ihnen danken.
94. **Entspannung für Nacken und Schultern** Wenn Nacken und Schulterblätter verspannt sind, geben Sie Lavendel in fraktioniertes Kokosöl, atmen Sie es ein und massieren Sie die Knoten weg.
95. **Eine Haube, die Wunder vollbringt.** Wenn Sie das nächste Mal eine Erkältung oder die Grippe haben, denken Sie an die Lavendel-Dampfinhalation. Geben Sie 4-6 Tropfen in eine Schale mit heißem Wasser. Legen Sie ein Handtuch über den Kopf und atmen Sie den Dampf langsam und tief ein.
96. **Freund der Holzarbeiter** Arbeiten oder hantieren Sie mit Holz? Anstatt ein Loch in den Finger zu bohren, um den Splitter zu entfernen, geben Sie einfach ein paar Tropfen Lavendel-Öl darauf und lassen den Splitter aufquellen und aus der Haut gleiten.
97. **Allergien, Nebenhöhlen und verstopfte Nasen.** Lavendel kann unangenehme Schwierigkeiten mit den Nebenhöhlen, lästige Allergien und andere Atemwegsprobleme verringern. Geben Sie einfach etwas Öl in den Nacken, auf die Brust und zwischen die Augen.
98. **Verstärkung für Ihre Erste-Hilfe-Ausrüstung** Es gibt viele Produkte von dōTERRA, die eine wunderbare Ergänzung zu Ihrer Erste-Hilfe-Ausrüstung darstellen würden. Könnten Sie jedoch nur eines wählen, sollte es Lavendel-Öl sein. Warum? Eine einfache Erste-Hilfe-Ausrüstung ist vor allem auf kleine Hautirritationen, Kratzer, Ausschläge und Ähnliches ausgerichtet. Lavendel ist für all dies hervorragend geeignet und hat darüber hinaus beruhigende Eigenschaften!
99. **Fröhliches Planschen.** Statt normale Seife zu verwenden, wenn Sie das Baby baden, geben Sie etwa 5 Tropfen Lavendel-Öl in das warme Wasser. Die Haut Ihres Knirpses wird gepflegt und duftet herrlich!
100. **Den Stress fortspülen.** Ihre Muskeln sind verspannt. Sorgen und Termindruck fressen Sie auf. Ihr Herz rast. Wo ist das Ventil, mit dem der Druck abgelassen werden kann? Genau hier: Gönnen Sie sich ein warmes Bad mit Lavendel-Öl, lassen Sie es einwirken und entspannen Sie.
101. **Lassen Sie den Dampf sprechen.** Feuchten Sie unter der Dusche Ihre Haare an. Geben Sie 4 Tropfen Lavendel zu einer Handvoll Wasser und arbeiten Sie es in Haar und Hände ein. Beugen Sie den Kopf vor und spülen Sie Haar und Hände ab und nehmen dabei das im Dampf enthaltene Aroma auf. Sie werden es lieben, wie sich Ihr Haar anfühlt und wie es duftet.

Zusätzlicher Tipp!

Akne an der Wurzel packen. Bakterien gedeihen in Talgdrüsen, die zuviel Talg produzieren, und das führt oft zu Akne. Lavendel bringt die Talgproduktion ins Gleichgewicht und verhindert neue Ausbrüche.