

IN DIESEM PDF  
FINDEST DU DIE

# Startersets

von doTerra

by @tamara.mullis

# HOME ESSENTIALS KIT

FÜR DEINEN NATÜRLICHEN HAUSHALT



**Inhalt:** Petal Diffuser, doTerra Essentials Booklet, Deep Blue 5ml, Lavender 15ml, Frankincense 15ml, Air 15ml, Lemon 15ml, Tea Tree 15ml, Oregano 15ml, Peppermint 15ml, On Guard 15ml, Zen Gest 15ml

Die 10 Basisöle eignen sich super als Start mit den Ölen, wenn du Lust hast in deinem Haushalt einiges zu ersetzen. Mit dem Diffuser bist du gleich ausgestattet um auch zu vernebeln.

Auf der nächsten Seite, findest du für jedes Öl einen Anwendungstipp.

[info@tamara.mullis.com](mailto:info@tamara.mullis.com)

[@tamara.mullis](https://www.instagram.com/tamara.mullis)

# HOME ESSENTIALS KIT

FÜR DEINEN NATÜRLICHEN HAUSHALT

---

## DEEP BLUE

Das Öl für nach dem Training. Massiere damit deine betroffenen Stellen ein, um Beschwerden vom Training zu lindern.

## LAVENDER

Verneble Lavender vor dem Schlafen mit dem Diffuser, um von deinem anstrengenden Tag runterzufahren.

## FRANKINCENSE

Hast du Lust mal dein Heim energetisch zu reinigen. Weihrauch eignet sich wunderbar dafür.

## AIR

Eine wunderbare Mischung für Nasenthmen oder auch wenn die Pollen fliegen.

## LEMON

Lemon schmeckt wunderbar in einem Glas Wasser oder kann auch als Zusatz in Smoothies verwendet werden.

## TEA TREE

Irritierte Haut? Teebaumöl mit FCO auf die betroffenen Stellen auftragen.

## OREGANO

Stärke dein Immunsystem mit Oregano. Reibe das Öl, verdünnt mit FCO, täglich zweimal auf deine Fusssohlen ein.

## PEPPERMINT

Tolles Öl, wenn du mal eine Abkühlung brauchst. Pfefferminzöl in eine Glassprühflasche geben und an heißen Tagen, Nacken, Rücken, Beine und Füße damit einsprühen.

## ON GUARD

On Guard ist das Öl für deinen Schutz. Wenn du Immunsupport brauchst, weil alle rundherum etwas kränkeln oder wenn du emotionalen Schutz brauchst. Ein Wunderbares Öl.

## ZEN GEST

Nach einem schweren Essen, kannst du 1 Tropfen Zen Gest in einem Shotglas zu dir nehmen oder in einer Veggiescap schlucken. Alternativ kannst du das Öl auch mit einer Bauchmassage zusammen auftragen.

# FAMILY ESSENTIALS KIT

FÜR DEINEN NATÜRLICHEN HAUSHALT  
FERIENSET

---



**Inhalt:** doTerra Essentials Booklet, Deep Blue 5ml, Lavender 5ml, Frankincense 5ml, Air 5ml, Lemon 5ml, Tea Tree 5ml, Oregano 5ml, Peppermint 5ml, On Guard 5ml, Zen Gest 5ml

Die 10 Basisöle eignen sich immer super als Start mit den Ölen, wenn du Lust hast in deinem Haushalt einiges zu ersetzen. Dieses Set kommt ohne Diffuser zu dir und in 5ml Grösse. Auch ein wunderbares Set als Ergänzung für Unterwegs.

[info@tamara.mullis.com](mailto:info@tamara.mullis.com)

[@tamara.mullis](https://www.instagram.com/tamara.mullis)



# FAMILY ESSENTIALS KIT

## FÜR DEINEN NATÜRLICHEN HAUSHALT FERIENSET

---

### DEEP BLUE

Ist dein Kind im Wachstum, dann gib Deep Blue vor dem Schlafengehen gut verdünnt auf die Beine deines Kindes.

### LAVENDER

Eine stressige Situation meistern? Leicht gemacht. Lavendel in die Hände und inhalieren. Kurz durchatmen und weiter gehts. F

### FRANKINCENSE

20 Fingernägel! Wie das klingt. Diese 20!!! Fingernägel dürfen gepflegt sein. Ich empfehle jeden Freitag nach Sonnenuntergang die Nägel zu pflegen und 1 Tropfen Weihrauch einzumassieren, um sie natürlich und achtsam zu stärken.

### AIR

Riecht es in deinem Keller oder einem anderen Raum. Mach deinen eigenen Lufterfrischungsspray: Gib Air mit destilliertem Wasser in eine Sprühflasche.

### LEMON

Entferne Rückstände wie Kaugummi, Autovignietten oder andere Klebereste mit einem Tropfen Zitronenöl.

### TEA TREE

Die Kopfhaut darf gereinigt und gepflegt werden. Teebaumöl eignet sich wunderbar. Gib einen Tropfen in dein Haarshampoo oder Haarspülung und massiere dies gut ein.

### OREGANO

Oregano: Oregano kannst du wunderbar deiner Pizza- oder Pastasauce hinzufügen. Achtung bei der Menge. Nimm einen Zahnstocher anstatt einen ganzen Tropfen oder mache grosse Portionen. Mit Oregano und andere Tollen Ölen, kannst du auch leckere Salze selber herstellen.



# FAMILY ESSENTIALS KIT

FÜR DEINEN NATÜRLICHEN HAUSHALT  
FERIENSET

---

## PEPPERMINT

Energy - Kick mit Pfefferminz? Leicht gemacht. Eine natürliche Alternative. Mit FCO verdünnt auf deinen Nacken auftragen oder auf deine müden Beine und du erfreust dich schnell über neue Energy.

## ON GUARD

On Guard: Gib On Guard mit destilliertem Wasser in eine Sprühflasche als natürliches Händedesinfektionsmittel für unterwegs. Zen Gest: Etwas zum verdauen? Emotional oder Körperliche Ebene? Gib Zen Gest verdünnt mit FCO auf deine Fusssohlen.

## ZEN GEST

Etwas zum verdauen? Emotional oder Körperliche Ebene? Gib Zen Gest verdünnt mit FCO auf deine Fusssohlen.

# KIDS COLLECTION

FÜR DEINE KINDER ODER DICH



**Inhalt:** doTerra Essentials Booklet, Etui mit Silikon aufstecker und Karabinerhaken, Lernkarten mit Anleitungen, Brave Roll-On 10ml, Rescuer Roll-On 10ml, Thinker Roll-On 10ml, Calmer Roll-On 10ml, Stronger Roll-On 10ml, Steady Roll-On 10ml, Tamer Roll-On 10ml

Das Set, wie es der Name schon verrät, speziell für unsere Kleinen. Stark verdünnte Roll-On für Kinder ab 3 Jahren und sehr sicher in der Anwendung.

Diese 7 Ölmischungen decken die meisten Themen ab und bieten zusätzlich kraftvolle Vorteile indem sie auch noch sanft zur Haut sind. Und das ist noch nicht alles, diese Roll-On können wir natürlich auch für uns verwenden.

[info@tamara.mullis.com](mailto:info@tamara.mullis.com)

[@tamara.mullis](https://www.instagram.com/tamara.mullis)

# KIDS COLLECTION

FÜR DEINE KINDER ODER DICH

---

## BRAVE

Der Roll-On für mehr Mut, zB. In der Turnaufführung oder am ersten Kindergartentag. Auf deine Pulspunkte oder Fusssohlen auftragen. Inhaltsstoffe: Ätherische Öle von Wild Orange, Amyris, Osmanthus und Cinnamon in einer Basis aus fraktioniertem Kokosöl Calmer.

## CALMER

Kannst du schlecht einschlafen oder brauchst du Trost oder gar Beruhigung, dann verwende Calmer auf deinen Fusssohlen oder Pulspunkten. Inhaltsstoffe: Ätherische Öle von Lavendel, Cananga, Buddha-Holz und Römischer Kamille in einer Basis aus fraktioniertem Kokosöl

## RESCUER

Der Roll-On ist ideal bei Wachstumsschüben oder nach einer langen Wanderung auf die betroffenen Stellen auftragen. Inhaltsstoffe: Ätherische Öle von Copaiba, Lavendel, Grüner Minze und Zanthoxylum in einer Basis aus fraktioniertem Kokosöl.

## STEADY

Steady fördert ein Gefühl von Ruhe und Entspannung und wirkt erdend. Trage Steady auf deine Fusssohlen oder Pulspunkte auf. Inhaltsstoffe: Ätherische Öle von Amyris, Balsam-Tanne, Koriandersamen und Magnolie in einer Basis aus fraktioniertem Kokosöl.



# KIDS COLLECTION

FÜR DEINE KINDER ODER DICH

---

## STRONGER

Brauchst du einen Energieschub? Dann darfst du Stronger verwenden. Oder wenn du mal nicht ganz fit bist, hilft dir Stronger stärker durch den Tag zu gehen. Auf die Fusssohlen oder Pulspunkte auftragen.

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle von Zeder, Litsea, Weihrauch und Rose in einer Basis aus fraktioniertem Kokosöl.

## TAMER

Der Roll-On bei Verdauungsthemen, ob emotional oder körperlich. Trage Tamer auf deinen Bauch oder Fusssohlen auf.

Inhaltsstoffe: Kokosöl , Grüne-Minze-Blüten-/Blatt-/Stielöl, Japanische-Minze-Blüten-/Blatt-/Stielöl, Ingwerwurzelöl, Pfefferkornöl, Petersilienblattpulver, Limonen.

## THINKER

Fördert deine Konzentration und Fokus, falls es dir heute schwer fällt oder du dich gerne ablenken lässt. Auf die Fusssohlen oder Pulspunkte auftragen.

Inhaltsstoffe: Ätherische Öle von Vetiver, Pfefferminz, Clementine und Rosmarin in einer Basis aus fraktioniertem Kokosöl.



# CLEANSE AND RESTORE

FÜR DEINE ENTGIFTUNG



**Inhalt:** doTerra Essentials Booklet, ZenGest GX Assist, ZenGest PB Assist, ZenGest TerraZyme, Lifelong Vitality Pack (LLV), Zengest Softgels, Zendocrine Softgels, DDR Prime Softgels

Das Cleanse and Restore Kit ist das Set für deine Entgiftung. Du erhältst von deiner Beraterin eine "Anleitung", wie du die Entgiftung für dich machen kannst. Wir vom Team Oilacademy machen jährlich zweimal (mit Gesundheitsberaterinnen für allfällige Fragen) einen Monat lang zusammen die Entgiftung. Ev. wäre das dann auch dein Zeitpunkt.

[info@tamara.mullis.com](mailto:info@tamara.mullis.com)

[@tamara.mullis](https://www.instagram.com/tamara.mullis)

# CLEANSE AND RESTORE

FÜR DEINE ENTGIFTUNG

---

## LLV LIFELONG VITALITY PACK

**Alpha CRS + Zellvitalitätskomplex:** Das Alpha CRS ist eine geschützte Formel, die einen hohen Anteil an natürlichen Pflanzenextrakten enthält. Alpha CRS wurde zur täglichen Einnahme mit xEO Mega oder vEO Mega und Microplex VMz entwickelt.

**vEO Mega Ätherische Öle Omegakomplex:** vEO Mega ist eine Formel aus ätherischen CPTG-Ölen und Omega-Fettsäuren aus Pflanzen und Algen. Es enthält die wichtigen essentiellen Fettsäuren ALA, DHA und GLA aus pflanzlichen Quellen. vEO Mega enthält einen Mikroalgen-Carotinoideextrakt aus reinem Astaxanthin und anderen Carotinoiden. Es enthält ausserdem Vitamin E und D sowie die ätherischen Öle Clove, Frankincense, Thyme, Cumin, Wild Orange, Peppermint, Ginger, Caraway und German Chamomile.

**Microplex VMz Nährstoffkomplex (Vegan):** Diese Rezeptur enthält eine Mischung der essentiellen Vitamine A, C und E und einen B-Vitamin-Komplex. Der Vegan Microplex VMz enthält ausserdem chelatierte Mineralien wie Calcium, Magnesium und Zink. **Vegan Microplex VMz** ist in Pflanzenkapseln ohne Natriumlaurylsulfat eingeschlossen und kommt komplett ohne tierische Produkte aus. Ausserdem enthält es eine vollwertige botanische Mischung aus Grünkohl, Löwenzahn, Petersilie, Seetang, Brokkoli, Rosenkohl, Kohl und Spinat.



# CLEANSE AND RESTORE

FÜR DEINE ENTGIFTUNG

---

## LLV LIFELONG VITALITY PACK

**Alpha CRS + Zellvitalitätskomplex:** Das Alpha CRS ist eine geschützte Formel, die einen hohen Anteil an natürlichen Pflanzenextrakten enthält. Alpha CRS wurde zur täglichen Einnahme mit xEO Mega oder vEO Mega und Microplex VMz entwickelt.

**vEO Mega Ätherische Öle Omegakomplex:** vEO Mega ist eine Formel aus ätherischen CPTG-Ölen und Omega-Fettsäuren aus Pflanzen und Algen. Es enthält die wichtigen essentiellen Fettsäuren ALA, DHA und GLA aus pflanzlichen Quellen. vEO Mega enthält einen Mikroalgen-Carotinoideextrakt aus reinem Astaxanthin und anderen Carotinoiden. Es enthält ausserdem Vitamin E und D sowie die ätherischen Öle Clove, Frankincense, Thyme, Cumin, Wild Orange, Peppermint, Ginger, Caraway und German Chamomile.

**Microplex VMz Nährstoffkomplex (Vegan):** Diese Rezeptur enthält eine Mischung der essentiellen Vitamine A, C und E und einen B-Vitamin-Komplex. Der Vegan Microplex VMz enthält ausserdem chelatierte Mineralien wie Calcium, Magnesium und Zink. **Vegan Microplex VMz** ist in Pflanzenkapseln ohne Natriumlaurylsulfat eingeschlossen und kommt komplett ohne tierische Produkte aus. Ausserdem enthält es eine vollwertige botanische Mischung aus Grünkohl, Löwenzahn, Petersilie, Seetang, Brokkoli, Rosenkohl, Kohl und Spinat.



# CLEANSE AND RESTORE

FÜR DEINE ENTGIFTUNG

---

## ZENDOCRINE SOFTGELS

Die Zendocrine Softgels sind wie die ZenGest Softgels eine tolle alternative für die innerliche Einnahme der Ölmischung. Zendocrine ist eine geschützte Mischung aus den ätherischen Ölen Tangerine, Rosemary, Geranium, Juniper Berry und Cilantro und wirkt sich sehr positiv auf die Leberfunktion aus.

## DDR PRIME SOFTGELS

Enthält die ätherischen Öle Frankincense, Wild Orange, Litsea, Thyme, Clove, Summer Savory, Niaouli und Lemongrass. Es ist die erneuernde Mischung. Mit DDR Prime kannst du nach deiner Entgiftung wunderbar die allgemeine Zellgesundheit stärken. Die Ölmischung ist hier auch in einer Kapsel, was die Einnahme sehr einfach macht. Auch unterwegs.

# DAILY HABITS KIT

FÜR DEINE NEUEN GESUNDEN  
GEWOHNHEITEN



**Inhalt:** doTerra Essentials Booklet, Lavender 5ml, Balance 5ml, Frankincense 5ml, On Guard 5ml, Lemon 5ml, ZenGest PB Assist. ZenGest TerraZyme, Lifelong Vitality Pack (LLV), Deep Blue Rub

Das Daily Habbits Kit ist dein Set, wenn du deinen Lifestyle und deine Gesundheit fördern willst.

Wenn du endlich alte ungesunde Gewohnheiten beenden willst.

Ich empfehle immer einen Diffuser dazu. Kontaktiere mich und wir schauen zusammen, was zu dir passt.

[info@tamara.mullis.com](mailto:info@tamara.mullis.com)

[@tamara.mullis](https://www.instagram.com/tamara.mullis)



# DAILY HABITS KIT

FÜR DEINE NEUEN GESUNDEN  
GEWOHNHEITEN

---

## LAVENDER

Lavendel wirkt beruhigend und fördert ein gesundes Hautbild, ausserdem auf einen Wattebausch geträufelt ist eine supertolle Kleiderschrankbeduftung.

## BALANCE

Balance ist die erdende Mischung von doTerra. Es holt dich auf den Boden zurück, wenn du mal abhebst, ist ein wunderbarer Massageölzusatz oder riecht toll im Diffuser.

## FRANKINCENSE

Der König der Öle, gehört meiner Meinung nach in jeden Haushalt. Hilft dir wieder zurück zu dir kommen, stärkt deine Zellgesundheit und verstärkt die Wirkung aller anderen Öle.

## ON GUARD

Die schützende Mischung von doTerra gehört für mich auch in jeden "Öl-Haushalt". Es schützt emotional und körperlich, ist eine tolle Würze in Speisen oder Getränken.

## LEMON

Lemon wirkt belebend und wirkt wunderbar in Getränken oder Müesli erfrischend. Ich verwende Lemon auch gerne anstelle von Zitrone, wenn ich keine oder zu wenig habe. Lemon ist für viele DIY sehr gut geeignet, wie z.B. im Putzmittel oder Abwaschmittel.

## ZEN GEST PB ASSIST

Es hilft eine gesunde Verdauungsfunktion und das Immunsystem zu supporten, wirkt sich positiv auf den Magendarm-Trakt, Stoffwechsel und die optimale Nahrungsverwertung aus.



# DAILY HABITS KIT

FÜR DEINE NEUEN GESUNDEN  
GEWOHNHEITEN

---

## ZEN GEST TERRAZYME

Nebst dem Support für die Verdauung, hilft es noch die Leberfunktion zu stärken und trägt zu einer besseren Fettverdauung bei.

## LLV LIFELONG VITALITY PACK

Für mehr Infos dazu, kann ich dir eine wunderbare Gesundheitsberaterin empfehlen, wenn du Interesse hast.

## DEEP BLUE RUB

Sportlersalbe sage ich gerne dazu. Ich verwende Deep Blue nach dem Sport, nach anstrengenden Tagen oder wenn ich eine Kühlung brauche. Die Salbe wirkt wie schon erwähnt kühlend und ich empfehle sie am Morgen nicht, wenn du jetzt einen Tag im Schnee verbringst. Erst danach, wenn du dich bereits aufgewärmt hast.

# AROMA TOUCH DIFFUSED KIT

FÜR DEINE ERHOLUNG

---



**Inhalt:** Petal Diffuser, doTerra Essentials Booklet, AromaTouch 5ml, Balance 5ml, Deep Blue 5ml, Lavender 5ml, On Guard 5ml, Peppermint 5ml, Tea Tree 5ml, Wild Orange 5ml, Fraktioniertes Kokosöl 115ml

Das Aromatouch Kit ist ein Set mit Diffuser und fraktioniertem Kokosöl. Beides empfehle ich für deinen Start mit den Ölen. Deshalb ist dies ein wunderbares günstiges Set zum starten. Dank dem fraktioniertem Kokosöl stehen dann Massagen nichts mehr im Weg.

[info@tamara.mullis.com](mailto:info@tamara.mullis.com)

[@tamara.mullis](https://www.instagram.com/tamara.mullis)

# AROMA TOUCH DIFFUSED KIT

FÜR DEINE ERHOLUNG

---

## AROMATOUCHE

Die AromaTouch Massage-Mischung ist eine beruhigende ätherische Ölmischung, die Sie in einer Massage verwenden können. Die beruhigende und entspannende Wirkung dieser Ölmischung kann dazu beitragen, die Sinne zu beruhigen.

## BALANCE

Balance die erdende Mischung. Du bekommst ein Gefühl wie bei einem Waldspaziergang. Es wirkt erdend und entspannend.

## DEEP BLUE

Die Ölmischung Deep Blue ist für mich die Mischung nach dem Sport oder zum Kühlen.

## LAVENDER

Lavendel entspannt und beruhigt und riecht wunderbar.

## ON GUARD

Die schützende Mischung, wenn es überall Viren hat, kannst du dich und deine Liebsten super Schützen mit On Guard im Diffuser oder als Zusatz in Speisen oder Getränken. Besonders im Winter, denn es wirkt wärmend.

## PEPPERMINT

Peppermint:  
Pfefferminz gibt dir einen Frischekick und wirkt ebenso kühlend.

## TEA TREE

Das Teebaumöl brauche ich oft für Desinfektion oder die Hautpflege. Im Diffuser brauche ich es weniger, aber wenn du dich emotional abgrenzen möchtest, hilft es dir bestimmt. Trage es verdünnt auf deine Fußsohlen auf.



# AROMA TOUCH DIFFUSED KIT

FÜR DEINE ERHOLUNG

---

## WILD ORANGE

Hast du schlecht geschlafen und brauchst ein wenig gute Laune trotzdem, dann gib Wild Orange in deinen Früchtetee, in den Diffuser oder massiere es schon am Morgen vor dem Aufstehen auf deinen Fusssohlen ein.

## FCO FRAKTIONIERTES KOKOSÖL

Fraktioniertes Kokosöl (FCO):  
Das natürliche Trägeröl wird schnell von der Haut aufgenommen. Es ist das optimale Öl für die Verdünnung der ätherischen Öle. Du kannst damit Roll-On mischen, Massieren oder die Haut pflegen. Fraktioniert heisst, dass das Fett entzogen ist. Fraktioniertes Kokosöl ist vollständig löslich mit allen ätherischen Ölen, es ist farb- und geruchlos und hinterlässt keine Flecken. Sollte auch mal ein ätherisches Öl in deine Augen kommen, kannst du anstelle von Wasser das FCO auf einem Wattebausch verteilt nehmen und so die Augen auswaschen.



Danke fuer

dein Vertrauen

ALLE PREISE FINDEST DU  
HIER.

MELDE DICH GERNE BEI  
MIR FÜR MEHR INFOS  
ODER WENN DU FRAGEN  
HAST.

IN DER ZWISCHENZEIT,  
FOLGE MIR GERNE AUF  
INSTAGRAM.

@TAMARA.MULLIS

