



## 30+ Anwendungsmöglichkeiten von Weihrauch (Frankincense)



### **Ruhe, Entspannung, allgemeines Wohlbefinden fördern**

2-3 Tropfen in den Diffuser geben  
1 Tropfen auf die Fußsohlen geben und einmassieren

### **Haut erfrischen, Poren verkleinern**

DIY Toner: 1-2 Tropfen mit 50 ml Wasser mischen und mit einem Wattebausch auf das Gesicht auftragen

### **Wundheilung unterstützen, Narben mildern**

1 Tropfen regelmäßig auf den Wunden auftragen

### **Gesunde Zell-, Leber- und Gelenkfunktion**

1-2 Tropfen morgens und abends unter die Zunge geben oder in einer Kapsel einnehmen

### **Gesundes Verdauungssystem**

1 Tropfen in den Morgentee geben

### **DIY: Bettwäsche-Spray**

6 Tropfen Lavendel oder Serenity  
3 Tropfen Weihrauch  
30 ml Hamamelis Flüssigkeit (Witch Hazel)  
in eine ca. 100 ml Glas-Sprayflasche geben,  
mit destilliertem Wasser auffüllen,  
schütteln

### **Stimmung aufhellen, Fokus erhöhen**

1 Tropfen auf die Handgelenke geben  
und tief einatmen  
1 Tropfen auf den Daumen geben  
und an den Gaumen drücken

### **Haut beruhigen**

einige Tropfen dem selbstgemachten  
Parfum oder der Lotion hinzufügen

### **Raue, gerissen Lippen pflegen**

1 Tropfen mit fraktioniertem Kokosöl  
mischen und auf die Lippen auftragen

### **Gesunde Blasen- und Harnwegsfunktion, Immunfunktion und -Reaktion, kardiovaskuläre Gesundheit**

1 Tropfen in 150 ml Flüssigkeit geben und trinken

### **Gesunde Lunge und Atemwege**

1 Tropfen Weihrauch und 1 Tropfen  
Zitrusöl in das Sportgetränk geben

### **DIY: Anti-Keim-Spray**

jeweils 5 Tropfen Weihrauch, Zitrone,  
Teebaum und Oregano  
1 TL Epsom Salz  
in eine ca. 75 ml Glas-Sprayflasche  
geben, mit destilliertem Wasser auffüllen,  
schütteln

### **Ängste lindern, Emotionen ausgleichen**

1 Tropfen auf das Herz auftragen

### **Altersflecken und Falten reduzieren, Haut verjüngen**

einige Tropfen der Tages- und Nachtcreme  
hinzufügen  
rund um die Augen auftragen

### **Zellgesundheit der Brüste**

1 Tropfen mit fraktioniertem Kokosöl  
mischen und auf den Brüsten auftragen

### **Gehirn, Gedächtnisleistung und Nervensystem unterstützen**

1-2 Tropfen morgens und abends unter  
die Zunge geben oder in einer Kapsel  
einnehmen

### **Gesundes Zahnfleisch und Zähne, sauberer und gesunder Mundraum**

1 Tropfen in ein Glas Wasser geben  
und als Mundspülung nutzen

### **Extra: Tiergesundheit**

1 Tropfen in das Tierfutter geben



## Perfekte Kombinationen:

### **Besser ein und durchschlafen**

+ Vetiver  
30 Minuten vor dem Zubettgehen unter  
die Fußsohlen oder in den Diffuser

### **Erkältungssymptome lindern**

+ Oregano  
jeweils 1-2 Tropfen in einer Kapsel  
innerlich einnehmen

### **Schmerzen lindern**

+ DeepBlue  
auf den betroffenen Stellen äußerlich  
auftragen

### **Energiekick**

+ Rosmarin  
aus den Händen inhalieren oder in den  
Diffuser geben

### **Kopfschmerzen lindern**

+ Pfefferminze  
am Haaransatz, an den Schläfen  
und im Nacken auftragen

### **Schnittverletzungen heilen**

+ Teebaum  
regelmäßig auf die Wunde geben

### **Emotionale Verletzungen bearbeiten**

+ Console  
aus den Händen inhalieren oder in den  
Diffuser geben

### **Mentale Erschöpfung überwinden**

+ Zitrusöle  
aus den Händen inhalieren oder in den  
Diffuser geben

### **Stress reduzieren**

+ Bergamotte, Elevation (jeweils 2  
Tropfen)  
in den Diffuser geben

*Diese Inhalte dienen nur zu Informationszwecken und sind nicht für die Diagnose, Behandlung oder Heilung von Krankheiten gedacht.*