

Erwachsene**Kinder**

	Ideale Menge	Höchstdosierung pro 24 Stunden	Ideale Menge	Höchstdosierung pro 24 Stunden
Aromatisch	-	-	-	-
Innerlich	2 - 4 Tropfen	12 - 24 Tropfen	1 - 2 Tropfen	3 - 12 Tropfen
Oral	1 - 3 Tropfen	4 - 18 Tropfen	-	-
Äusserlich	3 - 6 Tropfen	12 - 36 Tropfen	1 - 2 Tropfen	3 - 12 Tropfen

Übersetzung aus dem Englischen durch
www.doaromatherapie.eu

Dr. David K. Hill, D.C. hat diese Empfehlungen 2015 auf der doTERRA Konferenz vorgestellt. Um diese Empfehlungen auszuarbeiten hat er den Wirkungsbereich ätherischer Öle mit bekannten Sicherheitsdaten abgestimmt. Es ist wichtig, dass Benutzer ätherischer Öle innerhalb des Bereiches der idealen Menge bleiben um den höchsten Nutzen aus der Anwendung ätherischer Öle zu ziehen. Vielmehr kann die Überflutung des Körpers mit zu viel ätherischem Öl manchmal zu unerwünschten Folgen führen. Das liegt daran, dass die Zellen im Körper komplexe chemische Reaktionen ausführen um die Öle zu umzuwandeln. Es ist niemals angebracht die Umwandelkapazität der Zellen zu überschreiten.

Die Kolonne mit der idealen Menge gibt an wieviel ätherisches Öl man höchstens auf einmal nehmen sollte. Diese Menge kann alle 4-6 Stunden wiederholt werden, solange man nicht die für 24-Stunden zulässige Höchstdosierung überschreitet.

Innerliche Anwendung bezieht sich auf die Anwendung ätherischer Öle in einer Kapsel oder in einem Softgel. Orale Anwendung bezieht sich auf die Anwendung ätherischer Öle in Wasser oder einer anderen Flüssigkeit, oder unter der Zunge. Es gibt keine Empfehlung für aromatische Anwendung, weil diese sehr von der Grösse des Raumes und anderen veränderlichen Faktoren abhängt. Wie immer ist eine Anwendung in Massen am besten.

Diese allgemeinen Empfehlungen berücksichtigen nicht den individuellen Gesundheitszustand und die Erfahrungsstufe des Nutzers. Die ätherischen Öle von doTERRA sind sehr wirkungsvoll und jede Person wird anders auf sie reagieren. Es ist wichtig sich seinem persönlichen einzigartigen Gesundheitszustandes bewusst zu sein und die Dosierung dementsprechend anzupassen.

Ein Schlüsselpunkt von Dr. Hills Vortrag ist, dass wir gemässiger mit unserer Benutzung von ätherischen Ölen sein sollten wenn unsere Gesundheit auf irgendeine Weise beeinträchtigt ist.

Diese Empfehlungen sind als Einführungs-Richtlinien gedacht, und jede Einzelperson sollte im Streben nach Wohlbefinden durch die Nutzung ätherischer Öle ihre eigene persönliche Erfahrung und die Anweisungen ihres Arztes berücksichtigen.