

AROMATHERAPIE GEKONNT ANWENDEN

Das Praxisbuch

STÄRKEN SIE IHR IMMUNSYSTEM MIT DER HEILKRAFT
DER ÄTHERISCHEN PFLANZENÖLE UND SORGEN
SIE FÜR ENTSPANNUNG AN JEDEM TAG



IN KL. ANLEITUNG, UM KOSMETIKA UND
MEHR SELBST HERZUSTELLEN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen. Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch

Was sind ätherische Öle?

Wie ätherische Öle wirken

Kurze Geschichte der Aromatherapie

Aktuelle Forschungsergebnisse

Wie verwende ich ätherische Öle?

1001 Anwendung – ein Überblick

Das sollten Sie vorher wissen!

Öle für die Hausapotheke

Lavendel

Pfefferminze

Teebaum

Cajeput

Latschenkiefer

Welche Düfte zum Entspannen?

Vanille

Rosengeranie

Neroli

Bergamotte

Zeder

Welche Düfte zum munter machen?

Lemongrass

Zitrone
Orange
Grapefruit
Zirbelkiefer

DIY – Kosmetik & mehr

Wie kreierte ich mein eigenes Parfüm?

Wie mische ich meinen eigenen Badezusatz?

Wie stelle ich ein Raumspray her?

Wie verwende ich Öle in Küche und Haushalt?

Einfach dufte!

Was verbindet Aromatherapie, Achtsamkeit und Nachhaltigkeit?

Das erwartet Sie in diesem Buch

Sie suchen einen praxisorientierten Einstieg in die Welt der ätherischen Öle und der Aromatherapie? Möchten Sie wissen, welche Düfte Ihnen nach einem langen Tag helfen, wirklich tief zu entspannen und Ihr Zuhause in eine Wellness-Oase verwandeln? Oder haben Sie gehört, dass bestimmte Düfte Kinder beim Lernen unterstützen können und möchten mehr dazu erfahren? Haben Sie über die pflegenden und heilenden Wirkstoffe ätherischer Öle gelesen und möchten nun Ihre Hausapotheke mit natürlichen und auch noch duftenden Helfern füllen? Dann haben Sie mit Ihrer Kaufentscheidung für dieses Buch einen Volltreffer gelandet.

Sie erfahren in diesem Leitfaden zur Aromatherapie für Anfänger alles, um ätherische Öle in Haushalt, Küche, Kosmetik und Hausapotheke sicher und sinnvoll einzusetzen und Ihre Lebensqualität spielend leicht und mit viel Genuss zu verbessern. Übersichtlich und prägnant werden alle wichtigen theoretischen Hintergründe zu ätherischen Ölen und deren Anwendung für mehr körperliches und seelisches Wohlbefinden dargestellt. Ein kurzer Ausflug in die Geschichte der Aromatherapie und der ätherischen Öle stimmt Sie ein für den Praxis-Teil mit leicht verständlichen und einfach umzusetzenden Anleitungen.

Damit Sie genau wissen, welches ätherische Öl Sie für Entspannung oder Konzentration, für romantische Momente oder in der Erkältungszeit anwenden können, bietet Ihnen dieser Ratgeber ausführliche Porträts zu 15 wichtigen ätherischen Ölen. Mit diesem Repertoire an ätherischen

Essenzen, die speziell für Einsteiger ausgewählt wurden, können Sie das ganze Spektrum alltäglicher Situationen und kleinerer Beschwerden natürlich begleiten. Entdecken Sie die vielfältigen Wirkungen und Eigenschaften von Lavendel, Pfefferminze, Neroli, Orange, Zirbelkiefer und vielen anderen duftenden Essenzen und erfahren Sie, wie Sie Ihr Leben und Ihren Alltag mit natürlichen Düften nicht nur angenehmer und gesünder, sondern auch achtsamer und nachhaltiger gestalten können.