

Inhalt

Einleitende Informationen zum Buch	5
Erkältungskrankheiten natürlich behandeln mit ätherischen Ölen	6
Naturreine ätherische Öle	20
Qualitätsmerkmale	20
Der richtige Umgang	21
Dosierung für Klein und Groß	22
Wichtige Inhaltsstoffe – 22 ausgewählte Öle	25
Rezepturen zum Selbermischen	61
Leichter Atmen durch Klärung der Raumluft	62
Duftlampe und Aroma-Vernebler	64
Raumsprays	66
Duftträger	68
Kissensprays	69
Nasen- und Nasenschleimhautpflege	72
Nasenduschen	74
Nasensprays	74
Unterstützende Nasenpflegeöle	75
Pflegender Nasenbalsam	76
Roll-Ons für Nase, Stirn und Schläfen	76
Hals- und Rachenpflege	80
Gurgelmischungen	82
Hals- und Rachensprays	84
Lutschpastillen für Hals und Rachen	85
Quarkwickel	85
Stärkung der Bronchien	86
Brusteinreibungen	87
Brustwickel	92
Hustenbonbons	93

Inhalation	94
Wasserdampfinhalation	96
Trockeninhala ^t tion mit dem Inhalierstift	97
Riechsalzmischungen zum Inhalieren	98
Augen- und Ohrenauflagen	100
Augenpflege	100
Ohrenanwendungen	101
Anwendungen bei Fieber	102
Wadenwickel	102
Lippenpflege	103
Immunsystem stärken	104
Ganzkörper-Massageöle	106
Bademischungen	107
Ansteigendes Fußbad	108
Fußsohlenöl	108
Saunaufguss-Mischungen	109
Ölziehen	110
Honig und Getränke aromatisieren	110
Schutz und Hygiene	112
Handhygieneseifen	114
Handhygienesprays und -Tücher	115
Hygienesprays für Flächen	116
Mundschutz	117
Rekonvaleszenz	118
Überblick: Pflegeöle und Pflanzenwässer	120
Register: Ätherische Öle und Wirkstoffe	122