

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
Trockeninhalation 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
Saunaaufguss-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