

# Inhalt

<b>VORWORT .....</b>	<b>9</b>
----------------------	----------

<b>KÖRPER, GEIST UND UMFELD REINIGEN .....</b>	<b>13</b>
--	-----------

Gifte umgeben uns von früh bis spät .....	22
---	----

Was können ätherische Öle für uns tun? .....	29
--	----

Wie können die ätherischen Öle angewandt werden?.....	35
---	----

Neue Blickwinkel oder:

Was ich durch einen Gast aus Uganda lernte .....	38
--	----

## **DIE NAHRUNG: BASIS DES WOHLBEFINDENS**

<b>Ätherische Öle im Essen und Trinken.....</b>	<b>45</b>
---	-----------

Lebensmittel sollten dem Leben dienen.....	46
--	----

5 Tipps zum Würzen mit ätherischen Ölen.....	48
--	----

Das richtige Werkzeug .....	48
-----------------------------	----

Die Menge macht's!.....	49
-------------------------	----

Aromazauber in der Küche .....	49
--------------------------------	----

Die ätherischen Öle bewirken auch etwas.....	51
--	----

Wasser ist nicht gleich Wasser.....	53
-------------------------------------	----

## **DER UMGANG MIT UMWELTGIFTEN**

### **Ätherische Öle zum Detoxen ..... 57**

Der Einfluss endokriner Disruptoren  
auf den Hormonhaushalt ..... 62

Wahre Schönheit kommt von innen..... 64

Die Organuhr ..... 68

Detox für jeden Tag ..... 75

Die Phasen der Entgiftung..... 76

Leberentlastungstage ..... 81

## **WER SCHÖN SEIN WILL, MUSS NICHT LEIDEN**

### **Ätherische Öle in Kosmetika ..... 87**

Beauty-Rituale für jeden Tag ..... 89

Tipps für strahlendes Haar..... 94

Gepflegte Haut – schön wie Kleopatra ..... 98

## **MY HOME IS MY CASTLE**

### **Ätherische Öle zum Reinigen..... 109**

Die Geschichte der vier Diebe ..... 110

Room-Tour zum giftfreien Lebensstil ..... 111

Badezimmer..... 112

Küche ..... 117

Putzkammer ..... 122

Waschküche..... 132

Warum ätherische Öle zum Putzen »verschwenden«?..... 135

Natürliche Sauberkeit für pelzige Mitbewohner ..... 142

## **DIGITALES DETOX**

Ätherische Öle gegen schädliche Strahlung .....149

## **RAUS AUS UNERWÜNSCHTEN EMOTIONEN UND GEDANKEN**

Ätherische Öle für die geistige Balance .....155

Düfte und Emotionen .....159

Dufthilfe für die emotionale Balance.....167

Angst.....168

Unzufriedenheit.....168

Unversöhnlichkeit.....169

Festhalten an negativen Gedanken.....170

Schock .....171

Melancholie .....171

Geldsorgen.....172

Undankbarkeit.....173

**NACHWORT.....175**

Literatur .....178

Über die Autorin .....179

Bildnachweis .....184