

Inhalt

VORWORT	9
KÖRPER, GEIST UND UMFELD REINIGEN	13
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	
Ätherische Öle im Essen und Trinken.....	45
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 Mitbewohner142

DIGITALES DETOX

Ätherische Öle gegen schädliche Strahlung149

RAUS AUS UNERWÜNSCHTEN EMOTIONEN UND GEDANKEN

Ätherische Öle für die geistige Balance155

Düfte und Emotionen159

Dufthilfe für die emotionale Balance167

Angst168

Unzufriedenheit168

Unversöhnlichkeit169

Festhalten an negativen Gedanken170

Schock171

Melancholie171

Geldsorgen172

Undankbarkeit173

NACHWORT175

Literatur178

Über die Autorin179

Bildnachweis184