

- 7 DIE MAGIE NATÜRLICHER DÜFTE
- 8 WISSENSWERTES ÜBER DÜFTE
- 12 AUFNAHME DER DÜFTE IN DEN KÖRPER
- 21 DIE REZEPTE
- 22 SCHMERZ LASS NACH!
- 22 Jasmin-Massageöl
- 24 Entspannende Lavendel-Rolle
- 26 Kopfwohl-Roll-on mit Nanaminze
- 28 Kalte Pfefferminz-Kompresse
- 30 Rosmarinöl für Beine und Waden
- 32 Wacholder-Arnika-Einreibung
- 34 Johanniskraut-Massagebalsam
- 36 Wintergrün-Akut-Roller
- 38 Entspannende Sandelholz-Kompresse
- 40 Eukalyptus-Fußbad
- 42 Kardamom-Massageöl
- 44 WENIGER STRESS – MEHR  
ENTSPANNUNG
- 44 Wohlfühl-Raumduft mit Bitterorange
- 46 Neroli-Massageöl
- 48 Neroli-Gesichtskompresse
- 50 Aufhellender Bergamotte-Duft
- 52 Mandarine-Roll-on für unterwegs
- 54 Grüner Smoothie mit Basilikum
- 56 Gute-Laune-Raumduft
- 58 Raumduft mit Zitrone
- 60 Erdender Raumduft mit Zeder
- 62 Entspannendes Lavendel-Fußbad
- 64 Heiße Tasse »Lavendel«
- 66 Rosendessert mit Mango
- 68 Beruhigendes Rosen-Bad
- 70 Cistrose-Lavendel-Raumspray
- 71 Lavendel-Einreibung für die Schläfen

## **72 FÜR DIE ERKÄLTUNGSZEIT**

- 72** Raumspray mit Zitronenmyrte
- 74** Raumduft mit Ravintsara
- 76** Eukalyptus-Inhalation
- 78** Inhalation mit Pfefferminze
- 80** Balsam mit Angelikawurzel
- 82** Nasenpflegeöl mit Johanniskraut
- 84** Teebaum-Tee
- 86** Wohltuender Ravintsara-Honig
- 88** Nanaminz-Gurgellösung
- 90** Ölzieh Mischung mit Sanddorn
- 92** Brusteinreibung mit Zirbelkiefer
- 94** Oregano-Fußbad
- 96** Raumduft »Wald«
- 98** Orangen-Cocktail mit Grapefruit

## **100 PFLEGE FÜR GESUNDE HAUT**

- 100** Lavendel bei Verbrennungen
- 102** Lavendel zur Wundheilung
- 103** Rose-Teebaum-Essenz
- 104** Lavendel gegen Juckreiz
- 106** Sanftes Nachtkerzenöl
- 108** Rosenhydrolat
- 109** Lavendelhydrolat
- 110** Rose-Granatapfel-Öl
- 112** Hagebuttenkernöl zur Handmassage
- 114** Rosenbalsam
- 116** Lippenpflege mit Melisse
- 118** Fußpflege mit Manuka
- 120** Teebaum-Nagelpflegeöl

## **122 REZEPTVERZEICHNIS**

## **126 EMPFEHLUNGEN VON SUSANNA FÄRBER**