

Inhalt

| | |
|--|----|
| Einführung..... | 9 |
| Aromatherapie – Düfte als Schlüssel zur Seele..... | 11 |
| Düfte und ihr Einfluss auf das Hormon-, Immun- und Zentralnervensystem 12 • Die ätherischen Öle 14 • Die Qualität ätherischer Öle 14 Die synthetischen Duftstoffe im Vergleich zu den ätherischen Ölen 15 Die Toxizität ätherischer Öle 16 | |
| Entspannung – Die Basis von Gesundheit und Wohlbefinden | 17 |
| Das Potenzial regelmäßiger Entspannung 18 • Die Forschungsresultate der Psychoneuroimmunologie 18 • Visualisation – die Wirkung der Vorstellungskraft 19 • Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! 20 | |
| Lebensfreude und Vitalität durch die Kombination von Duft und Meditation | 21 |
| Düfte von A-Z – Praktische Anleitungen | 23 |
| Basilikum, der Muntermacher 24 • Benzoe, der Einhüllende 28 • Gera- nie, die Geduldige 32 • Grapefruit, die Optimistische 36 • Iris, die Schöp- ferische 40 • Jasmin, der Verführerische 44 • Kamille, die Heilende 48 Lavendel, der Klärende 52 • Mimose, die Frühlingshafte 56 • Myrrhe, die Öffnende 60 • Myrte, die Reine 64 • Narde, die Verbindende 68 Palmarosa, die Gelassene 72 • Petitgrain, der Tatkärfige 76 • Rose, die Liebende 80 • Rosmarin, der Kämpfer 84 • Sandelholz, das Spirituelle 88 Thymian, der Mutige 92 • Vanille, die Kuschelige 96 • Vetiver, das | |

Entspannende 100 • Ylang-Ylang, das Exotische 104 • Zeder, die Zen-trierende 108 • Zimt, der Stärkende 112 • Zirbelkiefer, die Unerschüt-terliche 116 • Zitrone, die Konzentrierte 120

Anhang 124

Ätherische Öle – Kriterien für eine gute Qualität 124 • Haltbarkeit der ätherischen Öle 124 • Körper- und Massageöle 125 • Badezusätze 126
Verschiedene Möglichkeiten der Raumbeduftung 126 • Glossar 128
Literatur 129 • Dank 130 • Zur Autorin 130 • Index 131