

Inhalt

Vorwort	9
Ätherische Öle und Zähne – wie passt das zusammen?	13
Exkurs: Wie funktioniert Riechen?	14
Welche Qualitätsunterschiede gibt es bei ätherischen Ölen?	17
Wie können ätherische Öle angewendet werden?	20
Orange (<i>Citrus sinensis</i>)	25
Lavendel (<i>Lavandula angustifolia</i>)	27
Die Marmapunkte halten	30
Die Triggerpunkte massieren	35
Die Energie mit Mudras lenken	39
Angst wegwinken	41
Die Gesundheit im Mund erhalten	45
Was gesunde Zähne mit Selbstwert zu tun haben	48
Die wichtigsten ätherischen Öle für die Anwendung im Mundraum	50
Manuka (<i>Leptospermum scoparium</i>)	50
Australischer Teebaum (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	52
Lemongras (<i>Cymbopogon flexuosus</i>)	54
Salbei (<i>Salvia officinalis</i>)	55
Oregano (<i>Oregano vulgare</i>)	56
Exkurs: Ätherische Öle und homöopathische Mittel	57
Gewürznelke (<i>Syzygium aromaticum</i>)	59

Die Gesundheit mit ätherischen Ölen fördern.....	60
Zahntaschen und Diabetes.....	60
Kranke Zähne und Rheuma	62
Herz in Gefahr	63
Die lieben Hormone.....	64
Ätherische Öle in der Parodontitistherapie.....	68
Candidainfektion in der Mundhöhle.....	73
Zahnschmerzen und ätherische Öle.....	77
Aphten.....	88
Lippenherpes	89
Mundtrockenheit	92
Karies und ätherische Öle	95
Exkurs: Kokosöl für die gesunde, zahnfreundliche Ernährung	96
Copaiba (<i>Copaifera reticulata</i>)	99
Schlechter Atem, was nun?	102
Myrte (<i>Myrtus communis</i>).....	106
Rosmarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	107
Grüne Minze (<i>Mentha spicata</i>).....	108
Thymian (<i>Thymus vulgaris</i>)	109
»Da muss man sich halt durchbeißen«.....	110