

# Vorwort

8

## Aromatherapie Grundwissen

Einstieg in die DIY-Aromatherapie	10
Wie kommtt das ätherische Öl eigentlich in den Körper?	12
Riechstudie am Beispiel Sandelholz	15
Gewinnung ätherischer Öle	16

## Qualität

Auf die Qualität kommtt es an	21
Bio-Siegel in der Naturkosmetik	22
Weitere Angaben auf dem Etikett	23

## Einstieg in die DIY Naturkosmetik

Weitere Zutaten für deine DIY-Rezepte	98
Auf die Dosierung kommtt es an	100
Dosierungshilfe	101
Grundlagen der Duftmischungen	102
Die Haut – unser größtes Sinnesorgan	104
Hauttyp und Hautzustand	106
Hautpflege zur täglichen Routine machen	109

## Anhang

Weiterführende Informationen	190
Impressum	192

aktivierendes Zitrus Massageöl	123
anregendes Körperpeeling	125
Anti-Cellulité Peeling	127
aufbauendes Anti-Aging-Öl für das Gesicht	129
ausgleichende Pflegecreme für unreine Haut	131
beruhigendes Körperöl für trockene Haut	133
beruhigendes Öl für gestresste Gesichtshaut	135
duftende Körperlotion für jeden Tag	137
Entspannungsbad nach stressigen Tagen	139
erfrischende Bodylotion	141
Haarkur bei trockenen Haarspitzen und Spliss	143
hautpflegende Hand- und Fußcreme	145
Melissen Gesichtsdampfbad bei unreiner Haut	147
Pflegelotion für irritierte Haut	149
pflegendes Nagelöl	151
regenerierende Gesichtsmaske	153
reichhaltiger Lippenpflegebalm	155
Schönheitsbad am Abend	157
sinnlich duftendes Massageöl	159
stimulierende Haarölkur	161
straffende Pflegelotion für Gesicht und Körper	163

Grundrezept: Basiscreme	117
Grundrezept: Basislotion	119

Gesund durch die Kraft der Pflanzen am Beispiel von Oregano	166
desinfizierendes Oregano Handspray	169
erfrischendes Mundwasser	171
Fußbad bei kalten Füßen	173
Fußöl bei Fuß- und Nagelpilz	175
Gurgellösung bei Halsschmerzen	177
Inhalation bei Erkältungen	179
Massageöl bei Muskelkater	181
Massageöl bei Nackenschmerzen	183
Mundzichöl für einen frischen Atem	185
vorbeugendes Erkältungsbäd	187