

<b>Vorwort .....</b>	<b>7</b>
----------------------	----------

<b>Detox und ätherische Öle – wie passt das zusammen?.....</b>	<b>11</b>
--	-----------

Körper, Geist und Umfeld reinigen .....	11
---	----

Gifte umgeben uns von früh bis spät .....	23
---	----

Was können ätherische Öle für uns tun?.....	32
---	----

Wie können die ätherischen Öle angewandt werden? .....	38
---	----

<b>Ein giftfreier Lebensstil wirkt sich auf alle Ebenen aus.....</b>	<b>43</b>
--	-----------

Die Basis: Unsere Nahrung .....	43
---------------------------------	----

5 Tipps zum Würzen mit ätherischen Ölen.....	46
--	----

Das richtige Werkzeug .....	46
-----------------------------	----

Die Menge macht's! .....	47
--------------------------	----

Aromazauber in der Küche .....	47
--------------------------------	----

Die ätherischen Öle riechen und schmecken nicht nur toll, sie bewirken auch etwas! .....	49
---	----

Wasser ist nicht gleich Wasser .....	51
--------------------------------------	----

Die ätherische Strategie im Umgang mit Mikroplastik .....	53
Wer schön sein will, muss leiden – wirklich? .....	59
Beauty-Rituale für jeden Tag .....	60
Tipps für strahlendes Haar .....	66
Gepflegte Haut – schön wie Kleopatra .....	70
Gastbeitrag von Sandie Heuser, Make-up Artist.....	74
Wahre Schönheit kommt von innen.....	78
My home is my castle .....	90
Die Geschichte der vier Diebe .....	92
Warum ätherische Öle zum Putzen »verschwenden«?.....	94
Mit ätherischen Ölen natürlich sauber – Rezepte für den Haushalt .....	99
Der Dreck bleibt vor der Tür! .....	99
Gastbeitrag von Tierheilpraktikerin Susanne Orrù-Benterbusch .....	101
Spaß beim Putzen – wir machen es »dufte«! .....	104
Da liegt etwas in der Luft.....	111
Digitales Detox .....	115
Raus aus dem Hamsterrad unerwünschter Emotionen und Gedanken.....	120
Düfte und Emotionen.....	122
Ätherische Dufthilfe für emotionale Balance .....	132
Angst.....	132
Unzufriedenheit.....	133
Unversöhnlichkeit.....	133

Festhalten an negativen Gedanken .....	134
Schock.....	134
Melancholie.....	135
Geldsorgen .....	136
Undankbarkeit.....	136
<b>Nachwort.....</b>	<b>138</b>
<b>Literaturhinweise .....</b>	<b>140</b>
<b>Über die Autorin .....</b>	<b>141</b>
<b>Bildnachweis .....</b>	<b>144</b>