

Vorwort 7

Detox und ätherische Öle – wie passt das zusammen? 11

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

Ein giftfreier Lebensstil wirkt sich auf alle Ebenen aus..... 43

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
Nachwort.....	138
Literaturhinweise	140
Über die Autorin	141
Bildnachweis	144