

Eliane Zimmermann Aromatherapie für Sie

Leseprobe

[Aromatherapie für Sie](#)

von [Eliane Zimmermann](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b21105>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhalt

Wie Düfte uns beeinflussen...9

Helfende und heilende Düfte 10

Der Mensch, ein »Nasentier«	11
Bindung durch Duft	11
Verbindung mit dem Göttlichen	12
Pflanzensprache	13
Ätherische Öle einsetzen	14
Wissenswertes vorab	14
Wie finde ich gute Qualität?.....	15
Fläschchen, Tiegel und Co.....	16

Die wichtigsten Öle 19

Vielfalt der Öle 20

Ätherische Öle kennenlernen	21
Fette Basisöle zum Verdünnen.....	21
Atlaszeder.....	25
Cedrus atlantica.....	25

Cajeput	27
Melaleuca leucadendra var. cajuputi	27
Cistrose	29
Cistus ladanifer.....	29
Fenchel	31
Foeniculum vulgäre	31
Grapefruit	33
Citrus paradisi	33
Lavendel	35
Lavandula angustifolia	35
Lorbeer	37
Laurus nobilis	37
Muskatellersalbei.....	39
Salvia sclarea	39
Pfefferminze	41
Mentha piperita.....	41
Rosengeranie	43
Pelargonium graveolens	43
Teebaum	45
Melaleuca alternifolia	45

Vanille	47
Vanilla planifolia	47
Weihrauch	49
Boswellia sacra	49
Weißtanne	51
Abies alba	51
YlangYlang	53
Cananga odorata	53
Zitronenmyrte.....	55
Backhousia citriodora	55

Einklang von Körper und Seele57

Stimmungen und

Verstimmungen 58

Aggressionen und Konflikte..... 68

Stress, lass nach! 74



Lernen und Leistung	80	Herzprobleme	121	Unreine Haut	139
Partnerschaft und Sexualität	88	Heuschnupfen	122	Verstopfung	140
Pflegendes für Haut und Haar..	94	Husten	123	Wachstumsschmerzen	141
Beschwerden von A bis Z	108	Kopfläuse.....	124	Warzen	141
Hilfe bei alltäglichen Beschwerden	109	Kopfschmerzen.....	125	Wechseljahre	142
Selbstheilungskräfte aktivieren	109	Krampfadern.....	126	Wechseljahre	143
Arthrose und Arthritis	110	Lippen-Herpes	127	Zahnfleischentzündung	144
Augenentzündung	111	Magenschmerzen	128	Zahnschmerzen	144
Blähungen	112	Menstruationsschmerzen	128		
Blasenentzündungen	113	Mundsoor.....	129	Service.....	145
Fieber	114	Muskelkater	130	Öle und kleine Helferchen	145
Fußpilz	115	Ohrenentzündung	130	Literatur.....	147
Gallenbeschwerden	116	Schlafstörungen	131	Andere Medien.....	148
Genitalpilz.....	117	Schluckauf	132	Stichwortverzeichnis	149
Gürtelrose.....	118	Schnupfen	132		
Haarwuchs.....	119	Schulterverspannung.....	133		
Halsschmerzen	120	Schwangerschaft	134		
Hämorrhoiden	121	Startschwierigkeit	136		
		Tinnitus	136		
		Übelkeit.....	137		
		Unerfüllter Kinderwunsch	138		





Eliane Zimmermann

[Aromatherapie für Sie](#)

Duftpflaster und Seelentröster:
Aroma-Rezepte zum Entspannen,
Anregen und Heilen

156 Seiten, kart.
erschienen 2016



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de