

# Karin Opitz-Kreher Radikal ganzheitlich entgiften

Leseprobe

[Radikal ganzheitlich entgiften](#)

von [Karin Opitz-Kreher](#)

Herausgeber: Schirmer Verlag



<https://www.unimedita.de/b24185>

Sie finden bei [Unimedita](#) 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.  
Unimedita im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@unimedita.de](mailto:info@unimedita.de)  
<https://www.unimedita.de>



KARIN OPITZ-KREHER

RADIKAL GANZHEITLICH  
**ENTGIFTEN**

Körper, Geist und Umfeld  
reinigen mit ätherischen

*Ölen*



KARIN OPITZ-KREHER

RADIKAL GANZHEITLICH  
**ENTGIFTEN**

Körper, Geist und Umfeld  
reinigen mit ätherischen

*Ölen*

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlages keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.

ISBN 978-3-8434-1369-5

Karin Opitz-Kreher: Radikal ganzheitlich entgiften Körper, Geist und Umfeld reinigen mit ätherischen Ölen © 2018 Schirner Verlag, Darmstadt	Umschlag: Marie Springer & Elena Lebsack, Schirner, unter Verwendung von #653585815 (©Valentina_G), #384573175 (©LittlePerfectStock), #718720897 (©Jiri Hera), #411804352 (©artprints- adee), #759603352 (©279photo Studio) und #750449380 (©Alewiena_design), www.shutterstock.com Layout: Elena Lebsack, Schirner Lektorat: Alina Machka, Schirner Printed by: Ren Medien GmbH, Germany
---	--

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

1. Auflage September 2018

Alle Rechte der Verbreitung im deutschen Sprachraum, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

## Inhalt

Vorwort .....	7
<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>





## Vorwort

Dieses Buch trifft den Nagel auf den Kopf! Die meisten Leute unterschätzen heutzutage die Wirkung von Chemikalien und Giftstoffen auf die Umwelt und auf den menschlichen Körper.

Während uns die Industrie ins Gesicht lächelt und mitteilt, dass diese Stoffe ungefährlich seien, nimmt unser Körper bei den unterschiedlichsten Gelegenheiten pro Tag im Durchschnitt an die 300 Giftstoffe auf. Und wenn diese im Körper sind, ist es nicht nur unheimlich schwer, sie wieder loszuwerden, die Gifte haben dann freie Bahn, um über Jahrzehnte ihr Unwesen zu treiben, Hormone durcheinanderzubringen oder das Wachstum einzelner Zellen nachteilig zu verändern. Deshalb sind sowohl die Vermeidung dieser Chemikalien als auch die Entgiftung sehr wichtig.

Natürliche Produkte, basierend auf ätherischen Ölen, eignen sich ausgezeichnet, um das Haus, das Auto, die Wäsche und eben den Körper giftfrei zu halten. Die ganze Familie und die Umwelt werden davon profitieren, wenn weniger Gifte verwendet werden. Ätherische Öle werden schon seit Jahrhunderten, ja, sogar schon seit Jahrtausenden genutzt. Die moderne Forschung kann heutzutage endlich erklären, warum bestimmte Öle ein gesünderes Leben oder zum Beispiel gesundes Haarwachstum unterstützen können.





Karin Opitz-Kreher geht in diesem wichtigen Buch auf diese Themen ein. Sie erklärt dem Leser auf verständliche Weise, warum wir alle die Schatzkiste der Natur öffnen sollten. Wir können dann all diese wunderbaren Eigenschaften der ätherischen Pflanzen (solche, die ätherische Öle enthalten) zur Unterstützung eines gesunden Lebens einsetzen.

Tun Sie sich, Ihrem Umfeld und der Natur etwas Gutes, und wenden Sie nach und nach die Tipps aus diesem Büchlein an.

Herzlichst  
Doc Oli,  
*Olivier Wenker,*  
MD, MBA, ABAARM, DEAA  
Physician for Integrative Medicine  
CEO and Founder, BioCode Academy  
Ret. Professor, The University of Texas  
Adjunct Professor of Biomedical Informatics  
The University of Texas at Houston

Nur wenn jeder selbst aktiv wird,  
kann sich ein nachhaltiger Wandel einstellen.  
Und wie so oft sind es nicht die großen Projekte, sondern die  
vielen kleinen Schritte, die stetig von vielen mitgetragen eine  
Veränderung herbeiführen. »Radikal« bedeutet »von Grund  
aus erfolgreich« – in diesem Sinne: Gehen wir das Thema an,  
und lassen Sie uns radikal entgiften!  
Mit den besten Wünschen, Ihre »Aroma-Karin«,  
*Karin Opitz-Kreher*





## Was können ätherische Öle für uns tun?

In einem Reinigungsprogramm auf Zellebene können ätherische Öle mit allen Wirkbestandteilen sehr hilfreich sein. Sie sind so vielseitig, ungiftig, schonen die Umwelt, riechen toll und sind sehr wirksam. Sie sind die perfekte Begleitung bei Entgiftungsprozessen, indem sie Körperfunktionen wie den Stoffwechsel, die Durchblutung und die Zellerneuerung unterstützen oder auch die Psyche stärken.

Alles, was wir täglich tun, hat einen langfristigen Effekt – im Guten wie im Schlechten. Was mir an der Anwendung der ätherischen Öle so gut gefällt, ist, dass sie einfach und zeitsparend ist und dabei noch eine umfassende Wirkung auf folgende Bereiche hat:

- **Körper** – Wir können unserem Körper dabei helfen, sich von Giften zu befreien, und die gesunden Funktionen optimal unterstützen.
- **Emotionen** – Auch unausgeglichene Gefühle können wie Gift für uns sein. Hier erlangen wir durch die gezielte Anwendung der Öle mehr Balance.
- **Geist** – Aus unseren negativen Gedanken werden Worte und später Handlungen. Daher ist es wichtig, auf positive

Gedanken zu achten, wobei uns die ätherischen Öle unterstützen können.

- **Das eigene Umfeld** – Mithilfe der ätherischen Öle können wir dort, wo wir leben, wohnen und arbeiten, ein giftfreies Umfeld mit einem Wohlfühlambiente und den besten Entfaltungsmöglichkeiten erschaffen.

Durch die steigenden Umweltbelastungen altern unsere Zellen sehr schnell. Ist es da verwunderlich, dass immer mehr Menschen und Tiere unter Autoimmunerkrankungen leiden? Was passiert hier? Schauen wir uns einmal das Mikroplastik an. Die sogenannten petrochemischen Stoffe sind nicht nur schädigend für z. B. das Hormonsystem, insbesondere die Geschlechtshormone, sie sind auch wie ein Magnet für Schwermetalle. Die Folge: Reichert sich viel Mikroplastik im Körper an, steigt auch die Gefahr, dass vermehrt Schwermetalle eingelagert werden. Diese anorganischen fremden Stoffe kann der Körper zunächst ganz gut handhaben, er baut einfach eine Fettzelle darum. Es kommt allerdings vor, dass sich irgendwo im Körper eine Zelle entzündet, das kann z. B. im Darm geschehen. Bleibt diese unentdeckt, wird von »Silent Inflammation« gesprochen. Im Falle des Darms ist dies eine Folge von Abfallprodukten der geschädigten Darmflora und vielen anderen kleinen Faktoren. Sagen wir – sehr vereinfacht gesprochen –, die Zelle ist irgendwann so entzündet, dass sie kaputtgeht. Dann werden eingelagerte Giftstoffe freigesetzt, und zudem schwimmen körpereigene Zellfetzen im Blut umher. Der Körper erkennt ihren organi-



schen Ursprung und bildet nun Antikörper. Durch diese Antikörper richtet sich die Abwehrfunktion nicht nur gegen die Zellfragmente im Blut, sondern es wird z. B. auch die Blutbahnwand angegriffen. Der Körper arbeitet gegen sich selbst (Autoimmunkrankheit). Solche Phänomene liegen beispielsweise der Schuppenflechte, Multipler Sklerose, den Hashimoto- oder Basedow-Schilddrüsenerkrankungen und anderen Zivilisationskrankheiten zugrunde.

Ich finde, das ist eine ganz schön verfahrenere Situation. Und nun treten die ätherischen Öle mit allen Wirkbestandteilen als Lösung auf den Plan. Diese weisen im Durchschnitt 200–500 einzelne Moleküle auf. Dabei haben drei Hauptgruppen sehr faszinierende Eigenschaften:

- **Phenylpropanoide:** Sie reinigen die Zell-Rezeptoren. Durch Umwelteinflüsse können diese wie verklebt sein. Die Phenylpropanoide bekämpfen auch schädliche Mikroben und Parasiten. Es gibt an die 100 unterschiedliche Phenylpropanoide. Eines ist z. B. das Eugenol, das u. a. in der **Nelke** nachgewiesen werden kann. Phenylpropanoide kommen u. a. in **Pfefferminze, Basilikum** oder **Wintergrün** vor.
- **Monoterpene:** Die Hauptaufgabe der Monoterpene ist die Reparatur. Monoterpene erinnern die Zelle an die originale DNA. Im übertragenen Sinne wird ein Neustart der Zelle erzielt und das ursprüngliche Programm wieder aktiviert. Das machen vor allem die sogenannten D-Limonen, die

besonders in Zitrusfrüchten wie **Orangen, Zitronen** und **Grapefruits** vorkommen, aber auch in Harzen, z. B. **Weihrauch**.

- **Sesquiterpene:** Diese Molekülgruppe hilft, schädigende Zellen zu stoppen. Durch schädliche Umwelteinflüsse entartete Zellen können von ihnen ausgebremst werden. Es gibt ca. 10 000 Variationen von Sesquiterpenen, zu denen z. B. das Bisabolen zählt, das u. a. in **Zedernholz, Sandelholz, Vetiver, Patchouli** und **Myrrhe** nachgewiesen wurde.

Nun könnte ein gewinnorientierter Schelm vielleicht denken:

»Prima, dann baue ich diese Superstoffe einfach kostengünstig im Labor nach.« Doch die Natur kann man nicht überlisten. Natur erkennt Natur – die Natur in unseren Körperzellen erkennt die Natur und das natürliche Konzept der Pflanzen. Deswegen ist die Qualität der ätherischen Öle so entscheidend. Es geht nicht nur um die Duftwirkung, sondern um diese tiefere Wirkung, die nur dann erreicht wird, wenn der Grundstoff rein ist, gewachsen und gepflegt ohne künstliche Stoffe, zum richtigen Zeitpunkt geerntet und nach der richtigen Konsolidierungsphase beim richtigen Druck, der richtigen Temperatur und Dauer destilliert wurde. Das Feld der Anwendungsmöglichkeiten von ätherischen Ölen ist groß. Ich nutze gern jeden Tag einen Cocktail aus den äthe-





rischen Ölen von z.B. **Orange**, **Pfefferminze**, **Zedernholz** und **Nelke**, verdünnt mit etwas Trägeröl, beispielsweise als Massageöl. Man kann auch je 1 Tropfen der genannten ätherischen Öle pur zwischen den Händen verreiben und auf die Fußsohlen geben. Praktisch ist auch, sich diese vier ätherischen Öle pur oder verdünnt mit Trägeröl in ein Roll-on-Fläschchen zu geben und diese Mischung mehrmals am Tag in den Handflächen anzuwenden und dann daran zu schnuppern. Ich gebe auch gern ätherisches **Zitronen-** oder **Orangenöl**, das für die innere Einnahme geeignet ist, in stilles Wasser, um es aufzupeppen und die Reinigung und Verjüngung der Zellen in meinem Körper anzustoßen.

Da fragt sich bestimmt der ein oder andere: »Ja, ist das denn nicht zu viel mit den ätherischen Ölen?« Es ist schon gut, achtsam zu sein, denn richtig angewandt sind die ätherischen Öle sehr wirkungsvoll. Ich empfehle, langsam und mit wenig anzufangen und nach und nach zu erweitern. Der Körper ist wohl unser feinstes Messinstrument. Bei jedem Naturprodukt weiß er, was gebraucht wird. Wenn es nicht die gewünschte Wirkung hat, brauchen Sie vielleicht eine andere Kombination. Jeder von uns ist einzigartig, daher hat auch jeder eine individuelle Reaktionszeit. Für Kinder sollten die ätherischen Öle mit Trägeröl verdünnt werden. Lassen Sie sich beraten, was für sie geeignet ist.

Doch bedenken wir mit der gleichen Sorge, dass die Gifte zu viel für unseren Körper sein könnten? Wenn wir jeden Tag bewusst und/oder unbewusst einen Eimer voll Gift in unser System kippen oder gekippt bekommen, machen wir uns dann Sorgen, dass es zu viel sein könnte? Und reicht es dann, es mit einem Fingerhut zu entgiften? Wenn wir halbwegs heil durch den Alltag unseres sogenannten zivilisierten Lebens kommen wollen, dann sind die ätherischen Öle in ihrer reinsten Form mit allen Wirkbestandteilen notwendig – sie sind der Schlüssel!

Nehmen wir als Beispiel das **Orangenöl**: Dieses ist ein kalt gepresstes Öl, das aus der Schale von Bio-Orangen gewonnen wird. Es ist so vielseitig anwendbar und in dieser hohen Qualität vergleichsweise günstig. Seine Wirkstoffe entspannen und helfen dabei, die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol zu reduzieren. Der Duft der Orange wirkt stimmungsaufhellend. Generell ist die Gewinnung der kaltgepressten ätherischen Zitrusöle relativ einfach, die Herausforderung ist vielmehr, die erforderliche Menge an Bio-Früchten zu finden.

Es geht nicht nur darum, dass ein ätherisches Öl mit allen Wirkbestandteilen wunderbar riecht und uns dadurch ein Wohlgefühl beschert, es kann uns unser (Über-)Leben sichern in einer Welt, in der wir in Giften förmlich ersticken – unsere Zellen tun es zumindest. Es ist hier nicht mein Anliegen, mit den ätherischen Ölen zu heilen. Mein Ansatz ist es, unterschiedliche Körpersysteme zu stärken. Wenn der Körper

mehr Energie hat, dann kann er notwendige Reparaturprozesse selbst durchführen. Und der Körper weiß schon, wo etwas gebraucht wird. Wenn wir mit allem, was wir tun (essen, trinken, atmen, denken, fühlen), dem Körper und den Zellen die richtigen Baustoffe zur Verfügung stellen, so rein und natürlich wie möglich, dann können wir eine ganz andere Lebensqualität erfahren und ganzheitliche Gesundheit auf allen Ebenen manifestieren. Eines bedingt das andere.

## Wie können die ätherischen Öle angewandt werden?

**Über die Duftwahrnehmung:** Durch die Nase gelangen die Duftmoleküle ins Riechzentrum im Gehirn und haben eine sofortige Wirkung auf den Anwender. Manche Düfte wirken anregend, andere entspannen oder harmonisieren, es ist ganz unterschiedlich. Für die Dufterfahrung können Sie je nach persönlicher Vorliebe direkt vom Fläschchen ein paar Atemzüge inhalieren, 1 Tropfen auf die Handfläche geben, verreiben und von der Hand inhalieren oder in einem Ultraschallvernebler zur Raumbeduftung geben.

**! Achtung:** Bei Asthma bitte nicht direkt inhalieren, das könnte zu intensiv sein.

## Äußerliche Anwendung in Massagen, Bädern, Kompressen

**etc.:** Bei der äußeren körperlichen Anwendung gelangen die ätherischen Öle über die Haut ins Blut und von dort in jede Körperzelle. Nur die Hände und Füße sind für ein Auftragen von einzelnen Tropfen reinen ätherischen Öls geeignet, da die Haut hier dicker und nicht so empfindlich ist wie an anderen Körperstellen. Zusätzlich befinden sich hier die Reflexzonen des Körpers. Sie können das gewünschte ätherische Öl auch mit einem fetten Trägeröl wie Oliven-, Sesam-, Kokos- oder Traubenkernöl oder einer Mischung von den genannten Trägerölen individuell verdünnen.

**! Wichtig:** Durch die Verwendung eines fetten Trägeröls wird die Wirkung eines ätherischen Öls gedämpft. Eine intensivere Wirkung erreichen Sie dagegen durch Feuchtigkeit und Wärme, z. B. eine warme Komresse. Wenn dies gewünscht ist (z. B. um einen Leberwickel mit ätherischen Ölen zu unterstützen), können Sie ein feuchtwarmes Tuch auflegen.

- **In Massagen:** Fügen Sie einem Schnapsglas Trägeröl 3–4 Tropfen des ätherischen Öls hinzu.



- **Im Wannenbad:** Geben Sie 1 Handvoll Basensalz, Natron oder Salz sowie 1 EL Honig oder etwas Sahne in das Wasser, und fügen Sie 5–7 Tropfen des ätherischen Öls hinzu. Dadurch wird das ätherische Öl emulgiert und vom Badewasser aufgenommen, sonst würde es nur auf der Wasseroberfläche schwimmen.
- **Für eine feuchtwarme Kompresse:** Tragen Sie entweder auf die Haut das ätherische Öl mit etwas Trägeröl auf, und legen Sie dann eine feuchtwarme Kompresse auf. Oder geben Sie 1–2 Tropfen des ätherischen Öls in eine Schüssel mit warmem Wasser, tränken Sie ein kleines Handtuch darin, wringen Sie es aus, und legen Sie es auf die gewünschte Stelle.

**Als Gewürz in Speisen:** Vorsichtig dosiert, eröffnet sich mit der Verwendung ätherischer Öle in der Küche eine völlig neue kulinarische Welt. Neben dem intensiven Geschmack haben die ätherischen Öle auch noch eine unterstützende Wirkung im Verdauungssystem. Gerade im Winter kann ein ätherisches Öl ein sehr geeigneter Helfer sein, wenn frische Kräuter nicht zur Hand sind. Meine Rezepte verfeinere ich mit ätherischen Ölen, die für die innere Einnahme zugelassen und dementsprechend ausgewiesen sind. Das ist ein wichtiger Punkt. Denn beim Begriff »ätherisches Öl« wird in der EU nicht nach Qualität unterschieden, und so wird pauschal die innere Einnahme von ätherischen Ölen nicht empfohlen. Es könnten ja auch ätherische Öle sein, bei denen es absolut sinnvoll ist, diese nicht innerlich einzunehmen.

**Für die Reinigung im Haushalt:** Für ein hygienisches Umfeld, das gut duftet und giftfrei ist, sind ätherische Öle wunderbar geeignet. Vom Sanitärbereich bis hin zur Bodenpflege – die ätherischen Öle sind schonend für den Geldbeutel und ungiftig für die Umwelt und alle Lebewesen. Mit ein paar Grundzutaten können Sie hier sehr gute Reinigungsmittel und Raumsprays selbst herstellen.





## »Let the sun shine« – aber schützen Sie die Haut!

Wie herrlich ist die Sommerzeit, besonders am Meer. Die Füße in den Sand stecken, dem Wellenrauschen lauschen und die wärmende Sonne genießen. Dabei ist es wichtig, dass die Haut vor zu hoher Sonneneinstrahlung geschützt wird. In vielen Sonnencremes befinden sich jedoch einige schädliche Inhaltsstoffe. Manche sind sogar krebserregend und beeinflussen das Hormonsystem.



Hawaii hat ein Gesetz verabschiedet, das die Verwendung von Sonnencreme vor dem Bad im Meer verbietet. Die Inhaltsstoffe der Sonnencremes haben das Wasser vor Hawaii so stark verschmutzt, dass die Korallenriffe geschädigt wurden. Wollen wir wirklich solche Inhaltsstoffe unserem Körper zumuten?

Der beste Schutz ist immer noch, sich passend anzuziehen, mit einem Sonnenhut und leichter, luftiger, langärmeliger Bekleidung. Generell ist es auch ratsam, sich eher im Schatten aufzuhalten. Die Verwendung von Sonnencreme verlängert nur den Aufenthalt in der Sonne und ist nicht für das »Dauergrillen« gedacht.

Die Natur bietet uns einiges an natürlichem Sonnenschutz für die Haut. Himbeersamenöl hat einen Lichtschutzfaktor von ca. 25 und ist somit ein ganz guter Schutz vor zu hoher Sonnenein-

strahlung. Ätherische Öle selbst haben keinen Lichtschutzfaktor, pflegen allerdings die strapazierte Haut sehr gut.

50 ml Himbeersamenöl

7 Tropfen ätherisches **Karottensamenöl**

7 Tropfen ätherisches **Lavendelöl**

Geben Sie alles in ein Sprühfläschchen, verschütteln Sie es, und sprühen Sie damit die Haut ein.





# Körper, Geist und Seele unterstützen mit der Kraft der ätherischen Öle



Karin Opitz-Kreher & Christa Opitz-Böhm  
**Dement und doch glücklich**  
Mit ätherischen Ölen Betroffene und  
Angehörige begleiten  
112 Seiten  
ISBN 978-3-8434-5147-5



Karin Opitz-Kreher & Johannes Huber  
**Bibelöle**  
Die kraftvollen Öle aus  
der Heiligen Schrift  
96 Seiten  
ISBN 978-3-8434-5112-3



Karin Opitz-Kreher  
**Dufte durch den Tag**  
Meine Top 10 der ätherischen Öle für  
Gesundheit und Wellness im Alltag  
144 Seiten  
ISBN 978-3-8434-5152-9




Karin Opitz-Kreher &  
Dr. med. dent. Jutta Schreiber  
**Ätherische Öle für gesunde  
und schmerzfreie Zähne**  
128 Seiten  
ISBN 978-3-8434-1328-2



Karin Opitz-Kreher & Caroline Ebert  
**Die Top 7 der ätherischen Öle für  
gesunde und entspannte Augen**  
Die besten Anwendungen für eine  
optimale Sehkraft  
144 Seiten  
ISBN 978-3-8434-1300-8





In unserem Alltag sind wir zunehmend Belastungen ausgesetzt: Nicht nur Giftstoffe in Nahrung und Trinkwasser, in Kosmetika und Putzmitteln beeinträchtigen unsere Gesundheit. Auch Dauerstress, künstliches Licht, Lärm und negative Emotionen wirken wie Toxine auf unseren Geist und unseren Körper.

Doch Sie können Stopp sagen, den Schalter umlegen und auf radikales ganzheitliches Entgiften umstellen. Die Expertin für ätherische Öle Karin Opitz-Kreher gibt einfache Tipps, mit denen Sie Ihren Körper duftend leicht bei der Entgiftung unterstützen, sowie praktische Rezepte für Reinigungs- und Kosmetikprodukte auf Basis von wertvollen pflanzlichen Essenzen. Zudem erfahren Sie, wie Sie mit der Kraft der ätherischen Öle ein emotionales und mentales Gleichgewicht fördern. So erschaffen Sie sich eine neue, wohltuende Umgebung auf allen Ebenen – für Ihre Gesundheit, für die Ihrer Familie und Haustiere sowie für unser aller Umwelt.



Schirner  
Verlag

ISBN 978-3-8434-1369-5



9 783843 413695

€ 9,95 (D) / € 10,30 (A)



Karin Opitz-Kreher

[Radikal ganzheitlich entgiften](#)

Körper, Geist und Umfeld reinigen mit  
ätherischen Ölen

144 Seiten, kart.  
erschienen 2018



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung  
[www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)