



Ätherische Öle für Körper und Seele

Pflege- und Heilmittel selbst machen

Schon seit Jahrtausenden werden ätherische Öle wegen ihrer positiven Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden geschätzt. Auch heute noch haben sie einen hohen Stellenwert und die Aromatherapie ist in der natürlichen Gesundheitspflege eine feste Größe. Entdecken Sie mit diesem Buch die natürliche Heilwirkung und vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten von Rosenholz, Myrrhe, Palmarosa, Ylang ylang und Co.!

Was sind ätherische Öle, welche Wirkung haben sie und wie gewinnt man sie? In informativen Portraits lernen Sie Wissenswertes zu den Charakteristika, Wirkungsweisen und Verwendungen von 86 Ölen. Tauchen Sie ein in die Welt der Aromatherapie!

Erfahren Sie in rund 30 Rezepten, wie Sie aus ätherischen Ölen Pflege-, Wellness- und Heilmittel wie Massageöle, Duftkerzen, Kompressen oder Badezusätze selbst herstellen. Profitieren Sie von den ausgleichenden und erholsamen Effekten der verschiedenen Aromen und bekämpfen Sie gesundheitliche Beschwerden wie Sodbrennen, Erkältung oder Kopfschmerzen ganz einfach auf natürliche Weise.



Ätherische Öle für Körper und Seele

Pflege- und Heilmittel selbst machen

ISBN 978-3-8310-3322-5
256 Seiten, 195 x 233 mm
Über 600 Farbfotografien
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)