Tuula Misfeld

LEICHTER ABNEHMEN MIT Aromatherapie

Wie ätherische Öle Sie bei der Gewichtsreduktion unterstützen und für mehr Wohlbefinden sorgen

riva

© 2021 des Titels »Leichter abnehmen mit Armomatherapie« von Tuula Misfeld
(ISBN 978-3-7423-1730-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Inhalt

Die Kraft der Natur nutzen 7
Gewinnen Sie Ihr Wohlbefinden zurück 9

EINFÜHRUNG
IHR START IN DIE AROMATHERAPIE 11
Düfte – schon seit Urzeiten wichtig 12
Düfte regulieren Emotionen 13
Düfte und Erinnerungen 13
Wenn der Geruchssinn gestört ist 16
Wie ich zur Aromatherapie kam 19
Aromatherapie – auch für Sie 21

KAPITEL 1
DIE WICHTIGSTEN FAKTEN ZUR AROMATHERAPIE . . . 23
Aroma und Therapie – die perfekte Kombination 24
Die drei Säulen der Aromatherapie 24

KAPITEL 2
WIRKWEISEN VON ÄTHERISCHEN ÖLEN 49
Der Geruchssinn – unser ältester Sinn 50
Die Rolle des limbischen Systems für die Duftwahrnehmung . . . 52
Die Wirkung ätherischer Öle über die Haut 54
Die Wirkweisen gezielt einsetzen 55
Ätherische Öle als Verbindung zwischen allen Ebenen 59

© 2021 des Titels »Leichter abnehmen mit Armomatherapie« von Tuula Misfeld
(ISBN 978-3-7423-1730-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

KAPITEL 3
25 PFLANZEN FÜR DIE WICHTIGSTEN ÄTHERISCHEN ÖLE 61
Individuell abnehmen mit ätherischen Ölen 62
Erfrischende und lebensbejahende Zitrusdüfte 63
Süße Öle 70
Erdende und Halt gebende Öle 75
Blumige Öle und Öle, die die Seele streicheln 84
Beruhigende Öle 90

KAPITEL 4
AROMATHERAPIE IN DER PRAXIS 101
Vertrauen Sie Ihrer Nase – so kommen Sie zum Ziel 102
Die Anwendungsarten von Aromatherapie 103
Ein paar Tipps für die Küche 142
Jetzt sind Sie dran 145

Anhang
Dank 148
Über die Autorin 149
Weiterführende Informationen 150
Rezeptregister 151
Sachregister 152
Bildnachweis 156

© 2021 des Titels »Leichter abnehmen mit Armomatherapie« von Tuula Misfeld
(ISBN 978-3-7423-1730-8) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de