Katharina Zeh Handbuch Ätherische Öle

Extrait du livre

Handbuch Ätherische Öle de <u>Katharina Zeh</u> Éditeur : Joy Verlag

Katharina Zeh



http://www.editions-narayana.fr/b18232

YOU

Sur notre <u>librairie en ligne</u> vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr



Inhalt

7 Vorwort

Teil 1: Ätherische Öle - ihre Wirkung und Verwendung

1. Was sind ätherische Öle?

- 10 Gewinnungsarten
- 10 Wasserdampf-Destillation
- 11 Kaltpressung
- 12 Auszugsverfahren (Extraktion)
- 13 Qualitätskriterien
- 14 Verbrauchergerechte Verdünnungen

2. Einteilung der ätherischen Öle

- 15 Kopfnoten A
- 15 Herznoten ♥
- 16 Basisnoten

3. Die wichtigsten Inhaltsstoffe ätherischer Öle

- 17 Gruppe 1
- 17 Monoterpen-Alkohole
- 18 Ester (Monoterpen-Ester)
- 18 Andere Ester-Verbindungen
- 18 Sesquiterpene
- 18 Sesquiterpen-Alkohole
- 19 Sesquiterpen-Ketone
- 19 Gruppe 2
- 19 Monoterpene
- 19 Aldehyde (Monoterpen-Aldehyde)
- 20 Oxide (Monoterpen-Oxide)
- 20 Gruppe 3
- 20 Ketone (Monoterpen-Ketone)
- 21 Phenole mit Terpenstruktur
- 21 Phenylpropane

- 22 Sonstige Inhaltsstoffe
- 22 Diterpene
- 22 Laktone
- 23 Exkurs: Schwankende Prozent angaben bei Inhaltsstoffen
- 24 Homöopathie und ätherische Öle
- 24 Schwangerschaft und ätherische Öle

4. Die Wirkung der ätherischen Öle

- 25 Die körperliche Ebene
- 25 Die psychische Ebene

5. Anwendungsarten für ätherische Öle

- 28 Die Raumbeduftung
- 28 Die Duftlampe
- 29 Der Streamer oder Ventilator
- 30 Der Duftbrunnen
- 30 Anwendungen am Körper
- 31 Anwendung im Haushalt
- 31 Hausputz
- 31 Aromaküche

6. Richtig mischen und dosieren

- 33 Mengen für Duftlampe, Streamer und Duftbrunnen
- 34 Dosierung für Körperpflegeprodukte
- 34 Kosmetische Gesichtsöle
- 34 Pflegeöle
- 34 Medizinisch begründete Massageöle

Leseprobe von K. Zeh, "Handbuch Ätherische Öle" Herausgeber: Joy Verlag

Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,

Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Nach einem Umzug 34 Wickel und Kompressen 40 35 Waschungen 40 Aromaküche 35 Badezusätze 40 Vorbereitung für den sofortigen 36 Inhalationen Gebrauch 37 Sauna-Aufgüsse 40 Vorbereitung für die Vorratshaltung 37 Naturparfums 38 Allgemeine Dosierung für ein Naturparfum 7. Fette Öle - die passende 39 Weitere Hinweise Ergänzung 39 Duftender Hausputz 42 Was sind fette Öle? 39 Fußböden, Wände, Türen und 43 Mazerate sanitäre Einbauten 43 Haltbarkeit

44 Paraffin und Vaseline

Teil 2: 65 Portraits ätherischer Öle und Absolues

••					••	
	41	^		ل م	O	_
A	1.11	eri	SC.	ne		œ

Waschmaschine

Dampfbügeleisen

39

39

- 93 Karottensamen-Öl 46 Angelikawurzel-Öl 95 Lavendel-Öl fein 49 Anissamen-Öl 99 Lavandin-Öl 51 Basilikum-Öl europäisch 101 Lemongras-Öl 54 Benzoeharz-Öl Siam 103 Litsea-Öl (Siambenzoeharz-Öl) 105 Lorbeerblatt-Öl 56 Bergamotteschalen-Öl 108 Majoran-Öl 59 Cajeput-Öl 110 Mandarinenschalen-Öl 61 Cistrosen-Öl 113 Manuka-Öl
- 64 Douglasfichten-Öl 115 Melissen-Öl 66 Eisenkraut-Öl 118 Muskatellersalbei-Öl (Zitronenverbenen-Öl) 121 Myrrhenharz-Öl 124 Myrten-Öl türkisch 68 Eukalyptus-Öl
- 71 Fenchelsamen-Öl 126 Nelkenknospen-Öl 73 Fichtennadel-Öl sibirisch (Gewürznelken-Öl) 75 Grapefruitschalen-Öl 128 Neroli-Öl
- 77 Immortellen-Öl 130 Niauli-Öl 80 Ingwer-Öl 132 Orangenschalen-Öl 82 Iris-Öl 134 Palmarosa-Öl
- 85 Kamillen-Öl blau/deutsch/echt 136 Patchouli-Öl 88 Kamillen-Öl römisch 138 Petit-Grain-Öl Bigaradier 140 Pfeffer-Öl schwarz 91 Kardamomsamen-Öl

- 142 Pfefferminz-Öl
- 145 Ravintsara-Öl
- 147 Rosen-Öl
- 152 Rosengeranien-Öl
- 155 Rosmarin-Öl
- 158 Sandelholz-Öl
- 161 Schafgarben-Öl
- 163 Teebaum-Öl
- 166 Thymian-Öl
- 169 Vetiver-Öl
- 172 Wacholderbeer-Öl
- 175 Weihrauchharz-Öl arabisch
- 177 Ylang-Ylang-Öl komplett
- 180 Zedernholz-Öl
- 182 Zimtrinden-Öl
- 185 Zirbelkiefern-Öl
- 187 Zitronenschalen-Öl
- 189 Zypressen-Öl

Absolues

- 193 Champaca-Absolue (Magnolienblüten-Absolue)
- 195 Frangipani-Absolue
- 197 Jasmin-Absolue
- 199 Mimosen-Absolue
- 201 Rosen-Absolue
- 203 Tuberose-Absolue
- 204 Vanille-Extrakt

Welches ätherische Öl zu welchem Zweck?

- 206 Körperliche Ebene
- 213 Psychische Ebene
- 214 Aromaküche

Anhang

- 216 Verzeichnis der im Buch erwähnten Hydrolate und fetten Öle
- 217 Verzeichnis erwähnter ätherischer Öle ohne eigenes Kapitel
- 218 Literatur
- 219 Bezugsadressen
- 220 Seminaradressen/Bildnachweis
- 221 Über die Autorin
- 222 Danksagung

Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Katharina Zeh



65 Duftöle für die Hausapotheke, Schönheit und Genuss umfassend – übersichtlich – kompakt



Katharina Zeh

Handbuch Ätherische Öle

65 Portraits der gebräuchlisten Duftöle für die Hausapotheke, Schönheit und Genuss - alle wichtigen Informationen auf einen Blick

224 pages, publication 2005



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr