

# REZEPTVERZEICHNIS

## A

- Altersflecken
  - Hagebuttenkernöl zur Handmassage 112
- Anti-Aging
  - Rose-Granatapfel-Öl 110
- Aufregung
  - Neroli-Massageöl 46

## B

- Blasenentzündung
  - Eukalyptus-Fußbad 40
- Bronchitis
  - Brusteinreibung mit Zirbelkiefer 92

## E

- Einschlafschwierigkeiten
  - Lavendel-Einreibung für die Schläfen 71
- empfindliche Haut
  - Nachtkerzenöl, sanftes 106
- Erkältung
  - Oregano-Fußbad 94
  - Raumduft mit Ravintsara 74
  - Teebaum-Tee 84

## F

- Falten
  - Rose-Granatapfel-Öl 110
- Fußpilz
  - Fußpflege mit Manuka 118

## G

- Gelenkschmerz
  - Wacholder-Arnika-Einreibung 32
- Gesichtsmassage
  - Rose-Granatapfel-Öl 110
- gute Laune
  - Orangen-Cocktail mit Grapefruit 98

## guter Schlaf

- Cistrose-Lavendel-Raumspray 70
- Heiße Tasse 64
- Rosen-Bad, beruhigendes 68
- gut für die Seele
  - Rosendessert mit Mango 66

## H

- Halsschmerz
  - Nanaminz-Gurgellösung 88
  - Ravintsara-Honig 86
- Hautreizungen
  - Rosenhydrolat 108
- Herpes
  - Lippenpflege mit Melisse 116
- Husten
  - Brusteinreibung mit Zirbelkiefer 92
  - Eukalyptus-Inhalation 76

## I

- Insektenstiche
  - Lavendel gegen Juckreiz 104

## J

- Juckreiz
  - Lavendel gegen Juckreiz 104

## K

- Konzentration
  - Raumduft mit Zitrone 58
- Kopfschmerz
  - Kopfwohl-Roll-on mit Nanaminze 26
  - Lavendel-Rolle, entspannende 24
  - Pfefferminz-Kompresse, kalte 28
- Krämpfe
  - Rosmarinöl für Beine und Waden 30

## L

- Lippenpflege
  - Rosenbalsam 114

## M

- Meditation
  - Raumduft mit Zeder 60
- mehr Energie
  - Gute-Laune-Raumduft 56
  - Raumduft »Wald« 96
- Menstruationsbeschwerden
  - Sandelholz-Kompresse, entspannende 38
- Motivation
  - Raumduft mit Zitrone 58
- Mundpflege
  - Ölziehmischung mit Sanddorn 90
- Mundwinkelpflege
  - Rosenbalsam 114

## N

- Nackenverspannung
  - Jasmin-Massageöl 22
- Nagelpilz
  - Teebaum-Nagelpflegeöl 120
- Nagelränder, rissige
  - Hagebuttenkernöl zur Handmassage 112
- Narben
  - Rosenbalsam 114
- Nase, wunde
  - Nasenpflegeöl mit Johanniskraut 82
- Nervosität
  - Neroli-Gesichtskompresse 48
  - Wohlfühl-Raumduft mit Bitterorange 44

## R

- Reinigung der Raumluft
  - Raumspray mit Zitronenmyrte 72
- Rückenschmerz
  - Wacholder-Arnika-Einreibung 32
- Ruhe
  - Raumduft mit Zeder 60

## S

### Schmerz

- Wintergrün-Akut-Roller 36

### Schnupfen

- Balsam mit Angelikawurzel 80
- Inhalation mit Pfefferminze 78

### Schönheitspflege

- Rosenhydrolat 108

### Sinusitis

- Eukalyptus-Inhalation 76

### Sonnenbrand

- Lavendelhydrolat 109

### Stimmungsaufheller

- Bergamotte-Duft, aufhellender 50

### Stress

- Mandarine-Roll-on für unterwegs 52
- Neroli-Massageöl 46
- Smoothie, grüner, mit Basilikum 54

## U

### Überlastung

- Lavendel-Fußbad, entspannendes 62

### Unruhe

- Mandarine-Roll-on für unterwegs 52

## V

### Verbrennungen

- Lavendel bei Verbrennungen 100

### Verdauungsbeschwerden

- Kardamom-Massageöl 42

### Verspannungen

- Johanniskraut-Massagebalsam 34

### Vitaminstoß

- Orangen-Cocktail mit Grapefruit 98

## W

### Wunden

- Lavendel zur Wundheilung 102
- Rose-Teebaum-Essenz 103

## Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.  
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.  
Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

[kundenservice.thieme.de](mailto:kundenservice.thieme.de) | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/trias\\_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



[www.trias-verlag.de/newsletter](https://www.trias-verlag.de/newsletter)