

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort : Im Atem der Natur
2. Einleitung: - Mein Weg zur Destillation – Die Aromatherapie und die Aufgabe des Therapeuten – Die Geschichte zur Hohen Kunst
3. Grundlegendes zur Pflanzendestillation: - Die richtige Destille - Arten der Destillation – Die Qualität des Wassers - Die Aromapflanzen – Das Jahresrad der Ernte – Die 12 Schritte einer Wasserdampfdestillation
4. Hydrolate: - Wie entstehen Hydrolate und ätherische Öle – Der Destillationsvorgang und seine Auswirkungen auf den Inhalt – Hydrolate versus ätherischer Öle – Wie man echtes, hochwertiges Hydrolat erkennt – Was Hydrolate beinhalten – Veränderung der Inhaltsstoffe nach Anbaulage – Reifung, Lagerung und Haltbarkeit – Wie wirken Hydrolate – Anwendungsgebiete von Hydrolaten – Ganzheitliche Pflanzenwässer
5. Die Spagyrische Destillation: - Die Spagyrische Destillation in der Praxis
6. Pflanzenporträts: - Bergamottminze – Cistrose – Hanf – Immortelle – Lavendel – Lemongras – Majoran – Melisse – Mönchspfeffer – Muskatellersalbei – Myrte – Pfefferminze – Römische Kamille – Rose – Rosengeranie – Rosmarin – Salbei – Shiso – Teebaum – Thymian – Thymian Mastichina – Zitronenverbene – Zypresse
7. Einfache Empfehlungen bei Beschwerden