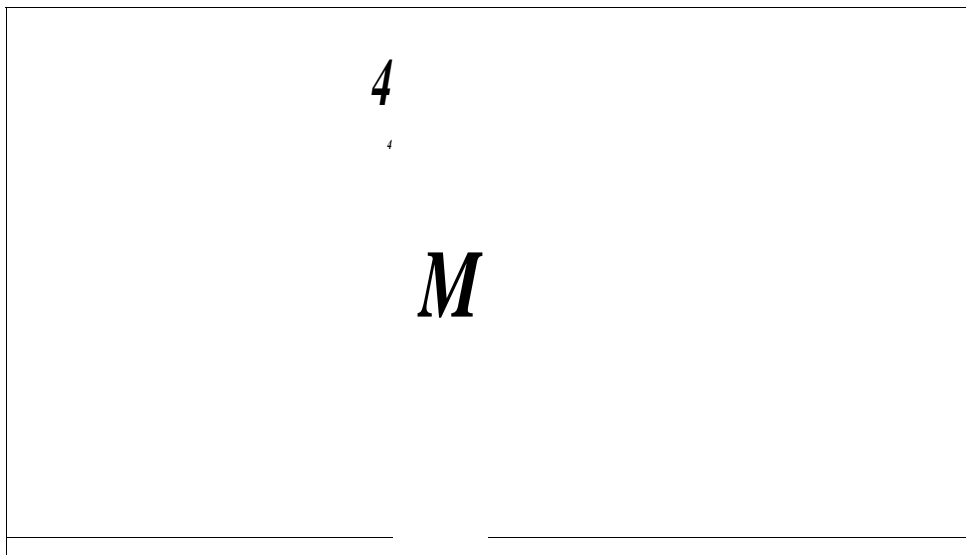


Maxwell-Hudson

AROMATHERAPIE MASSAGE

Die wirksamsten Techniken von Kopf bis Fuß

Das neue Standardwerk



Mit verlockenden Duftrezepten, therapeutischen
Olmischungen und verwöhnenden Schönheitstips

Mosaik Verlag

INHALT

Ein Dorling Kindersley Buch

Dieses Buch ist meiner Mutter gewidmet

Originaltitel: Cläre Maxwell-Hudson's

Aromatherapy Massage Book

Massagefotos: Sandra Lousada

Übersetzung: Ursula Fischer

Einbandgestaltung: Martina Eisele

Einbandfoto: Tim Ridley

EINFÜHRUNG 6

ÄTHERISCHE ÖLE 9

Aromatherapie in der Geschichte 10

Ernte & Herstellung 12

Trägeröle & Mischungen 14

Aufbewahren & Sichern 16

MEIN VERZEICHNIS DER ÖLE 17

Weihrauch 18 • Kamille 19

Orange, Neroli & Petitgrain 20 • Bergamotte 22

Zypresse 23 • Zitronengras 24

Eukalyptus 25 • Jasmin 26 • Wacholder 27

Lavendel 28 • Tea-Tree 29 Melisse 30

Pfefferminze 31 • Majoran 32

Geranie 33 • Rose 34

Rosmarin 35 • Muskatellersalbei 36

Sandelholz 37

WEITERE ÄTHERISCHE ÖLE 38

Der Mosaik Verlag ist ein Unternehmen
der Verlagsgruppe Bertelsmann

© Dorling Kindersley Limited, London 1994

© Text Cläre Maxwell-Hudson

© Massagefotos Sandra Lousada

© Alle Rechte an der deutschsprachigen Ausgabe
Mosaik Verlag GmbH, München 1995 / 5 4 3 2 1

Satz: Filmsatz Schröter GmbH, München

Reproduktion: Colourscan, Singapur

Druck und Bindung: Butler and Tanner

Printed in Great Britain • ISBN 3-576-10473-9

MASSAGETECHNIKEN 4i

Massage- Vorbereitung 42

Grundgriffe der Massage 44

GANZKÖRPERMASSAGE 48

Der Rücken 48

Beine und Füße von hinten 54

Das Gesicht 56

Brust, Schultern & Nacken 58

Arme & Hände 60

Der Bauch 62

Die Beine von vorn 64

Die Füße 66



AROMATISCHE
SCHÖNHEITSPFLEGE 69

Grundausrüstung 70

Aromen für das Gesicht 74

Natürliches Facelifting 80

Erfrischung fürs Gesicht 84

Schönheitskur 86

Hände & Ellbogen 86

Bauch, Hüften & Schenkel 88

Füße 90

Duftende Bäder 92

HEILENDE AROMEN 95
Aromatherapie & Gesundheit 96

Gegen Streß 98

Gegen Schmerzen 100

Infektionen & Erste Hilfe 102

Verdauungsprobleme 104

Frauenbeschwerden 106

Haut & Haar 108

