

Wie neugeboren durch Heilkräuter-Essenzen und Farben

Die heilende Kraft duftender Pflanzen-Öle täglich für sich nutzen.

Einführung in die Heilkräuter-Essenz-Therapie.

Wegweiser zum passenden Öl mit Farbe.

Anleitung für Einreibungen, Bäder und Inhalationen.

Von Dr. *rer. nat.* Dietrich Gumbel

HAUG

Karl F. Haug Verlag - Heidelberg

Inhalt

Ein Wort zuvor 5

Die Bedeutung der Heilkräuter-Essenzen 6

Was sind Heilkräuter-Essenzen? 8

Die Essenz - »Botschaft« der Pflanze 8

Die Essenz - ihr hormonähnlicher Charakter 9

Wie wirken Heilkräuter-Essenzen? 10

Wir riechen mit dem Gehirn 10

Männliche und weibliche Hormone- »Bausteine« unseres Lebens 12

Männliche und weibliche Essenzen 12

Die Heilkräuter-Essenz-Therapie 14

Der Mensch - eine nach innen gestülpte Pflanze 14

Wurzel und Unterleib 14

Die Nahrungsaufnahme 16 • Wachstum und
Regeneration 16 • Die Lagerung überschüssiger
Nährstoffe 16 • Die Fortpflanzung 17

So wirken Wurzelöle 17

Blatt-Oberkörper 18

Die Atmung 18 • Die Zuckerbildung 18 • Der Säfte-
Kreislauf 19 • Die Regeneration und Ausscheidung 19

So wirken Blattöle 20

Blüte und Kopf 21

Die geistige Anregung 21 • Das Ziel des Wachstums 22

So wirken Blütenöle 22

Wirkungsbeziehungen der Essenzen (Tabelle) 23

Die Übertragung gleicher Kräfte 24

Wissenswertes für die Praxis 25

Wie werden Heilkräuter-Essenzen gewonnen? 25

Wieviele Pflanzen werden zur Gewinnung einer Essenz
benötigt? 25

Die Wasserdampf-Destillation 25

Das Aquarom 26

Die praktische Anwendung der Heilkräuter-Essenzen 27

Wichtige Hinweise 27

Inhalt

Fertig-Präparate 28

Äußerliche Anwendung 28 • Innerliche Anwendung 29

Präparate zum Selbstmischen 30

Verschiedene Essenzen in einem Präparat 31

So finden Sie »Ihre« Essenz 32

Vertrauen Sie dem Duft 32 • Wenn »Ihnen etwas fehlt« 32

Der meditative Weg 33 • »Ihr« Wurzelöl 34 • »Ihr«

Blattöl 34 • »Ihr« Blütenöl 34 • Zur Stärkung männlicher
oder weiblicher Eigenschaften 34

Die Blüten-Essenzen 36

Zitronenschalen-Essenz 36

Orangenschalen-Essenz 39

Die Blatt-Essenzen 44

Kiefernadel-Essenz 44

Eukalyptus-Essenz 47

Lemongras-Essenz 51

Pfefferminz-Essenz 55

Rosmarin-Essenz 60

Lavendel-Essenz 64

Thymian-Essenz 68

Salbei-Essenz 72

Die Wurzel-Essenzen 77

Sandelholz-Essenz 77

Vetiverwurzel-Essenz 80

Indische Narden-Essenz 84

Ausblick 89

Meditation auf die Essenzen 91

Derma-Color-Therapie 95

Wie wirkt die Heilkräuter-Essenz-Therapie in
der Hautpflege? 102

Farblicht geht unter die Haut 107

Zum Nachschlagen 109

Lexikon 109

Bücher, die weiterhelfen 110

Adressen, die weiterhelfen 110

Sachregister 112