

Martina Egle

Zitronen-Pfefferminz Kompressse



Die kleine, feine Wellness-Anwendung



Widmung

Ich widme dieses Buch meinen Eltern,
Mami-Pia und Bigdaddy-Röbi.

Ich liebe Euch!

Dank

Herzlichen Dank die Zürcher Künstlerin
Yvó
die mein Buch mit ihren wunderbaren Bildern verschönert
hat!

Ebenso herzlich bedanke ich mich bei
Patrizia Tschurr
für das Lektorat!

Und natürlich bedanke ich mich bei allen, die meine
Zitronen-Pfefferminz-Kompressen getestet und mit
Feedbacks
ganz viel Input für dieses Buch geliefert haben!

Inhaltsverzeichnis

[Einleitung](#)

[Die Zitronen-Pfefferminz-Kompresse](#)

[Theorie in Kürze](#)

[Anwendungsbereiche](#)

[Materialübersicht](#)

[Durchführung](#)

[Vorbereitung](#)

[Zubereitung](#)

[Informationen für die Anwender/innen](#)

[Fixation & Nachbearbeitung](#)

[Anwendung auswärts](#)

[Verpackungsmöglichkeiten](#)

[Über die Wertigkeit](#)

[Gesundheit & Lebensstil](#)

[Kosten](#)

[Ressourcen der Natur](#)

[Weitere Verwendungsmöglichkeiten](#)

[Die Temperatur](#)

[Prinzipien von kalt und kälter](#)

[Die Pflanzen](#)

[Zitrone \(Citrus Limonum\)](#)

[Pfefferminze \(Mentha piperita\)](#)

[Minzarten](#)

[Verschiedene Minzen und ihre Verwendung](#)

[Kultivierung](#)

[Literatur](#)

[Über die Autorin](#)

[Weiterführende Adressen](#)