

Literatura pomocnicza

Mutschler E., Geisslinger G., Kroemer H. K., Schäfer-Korting M.,
Farmakologia i toksykologia – podręcznik, Wrocław 2004

Strony internetowe

www.zapachowy.pl

www.aromaterapia.pl

Spis fotografii

Abdomilon N: strona

Bionorica Arzneimittel GmbH: strona

Archiwum botaniczne Laux: strona

DAK/Hanuschka + Schneider: strona

Archiwum DAZ: strona

Frei-Hautpflege: strona

Johnson&Johnson: strona

Klosterfrau: strona

Novartis Consumer Health GmbH: strona

Oculotect sine: strona

Photocase: strona

Pixelquelle: strona

Poys: strona

Sedacur forte, Schrper B. Brümmer GmbH&Co. KG: strona

Taoasis: strona

Thews, Mutschler, Vaupel: strona

Yupik GmbH: strona

Fotografie nieznanego pochodzenia: strona

Spis alfabetyczny hasel

A

wyczerpanie

absolut

ropienie

trądzik

aldehydy

alkohol

alergie

olejek aloesowy

alopecia areata

pielęgnacja osób starszych

ciało migdałowe

uprawa:
Demeter
uprawa kontrolowana biologicznie

rodzaj uprawy
androsteny
dzięgiel litwor
angina catarrhalis
anyż
przeciwutleniacze

zastosowanie:
wewnętrzne
donosowe

afty, patrz też *stomatitis aphthosa*
brak apetytu
olejek z pestek moreli
olejek z arniki
kąpiel aromatyczna
masaż aromatyczny
olejek wzmacniający układ odpornościowy

olejek aromatyczny:
towarzyszący osobie umierającej
ułatwiający głębokie oddychanie

parownik
bezdech
schorzenia dróg oddechowych

olejki eteryczne:
przy astmie
przy wysokim ciśnieniu
przy raku piersi
przy epilepsji
przy podwyższonym ciśnieniu wewnątrzgałkowym
przy opryszczce genitalnej
przy leczeniu homeopatycznym
przy leczeniu dzieci
przy niskim ciśnieniu krwi
zbiory
etykieta
wzmacniające pamięć

pobudzające ducha
pozyskiwanie
trujące
trwałość
w leczeniu małych dzieci
podczas ciąży oraz karmienia
wzmacniające
przechowywanie
identyczne z naturalnymi
regulujące
czyste
pobudzające zmysłowo
wzmacniające
poprawiające nastrój
syntetyczne
promieniowanie UV

ciśnienie wewnątrzgałkowe:
podwyższone

olejek z awokado
medycyna ajurwedyjska

B

olejek na brzusek dziecka
olejek do masażu dziecka

pupa niemowlęca:
odparzona

olejek do kąpieli na spokojny sen
kąpiele, patrz też: kąpiel aromatyczna
bazylia
nuta bazowa
olejek bazowy
masaż brzucha
olejek do masażu brzucha, patrz też: olejek ujędrniający
substancje towarzyszące
domieszki
styrak
pomarańcza bergamota
bergapten
Berliner, David
bukiet zapachowy uspokajający i poprawiający nastrój

uspokojenie

dolegliwości:

ostre

organów wewnętrznych
mięśni i układu ruchowego
reumatyczne

słaba tkanka łączna

wzdęcia

stany zapalne pęcherza

ciśnienie krwi:

wysokie

niskie

krwiaki

borneol

olejek z nasion ogórecznika

pęcherz oparzeniowy

zapalenie oskrzeli

zapalenie piersi

masaż piersi

olejek do masażu piersi

olejek na klatkę piersiową zapobiegający zapaleniu płuc

olejki na klatkę piersiową

olejki do pielęgnacji piersi

maści na klatkę piersiową

Buchbauer, Prof. dr

Butenandt A.

C

kajęput

olejek nagietkowy

kamfora

cellulit, patrz też: skórka pomarańczowa

chamazulen

numer partii

chemotyp

cyneol

czystek landanowy

cytral

Clive Dr.

konkret

D

masaż jelit
olejek do masażu jelita
dolegliwości jelit
czas trwania kuracji
permanentny ból głowy
odleżyny
demencja
leczenie demencji
towar ze znakiem jakości Demeter
destylacja
koper
olejek z ostu
dozowanie
daglezja

miejsca ucisku:
otwarte

zapach:
zmysłowy
słodki

zapach na mdłości związane z ciążą
fontanna zapachowa
zapach

lampa zapachowa:
elektryczna

mieszanka zapachowa:
olejek na stres
odprężający olejek do ciała
odprężenie po długim dniu
kąpiel rozluźniająca
poczucie szczęścia
dobra noc
kreatywność
długa koncentracja
zawód miłosny
poprawienie samopoczucia
zapach orientu
delikatne uspokojenie

przyjemne chwile we dwoje
czas żałoby
kolorowe sny
pocieszenie
atmosfera ciszy i spokoju
zima

kamień zapachowy
wkład zapachowy
biegunka

żel pod prysznic:
poranne zaspanie

E
szlachetny zapach na dobre samopoczucie
wcieranie
werbena
emulgator
nawanianie

kąpiel rozluźniająca:
dla dwojga
podczas ciąży

stany zapalne
wymioty
przeziębienie
choroby przeziębieniowe
olejek na przeziębienia

dolegliwości:
organów wewnętrznych
reumatyczne

zbiór olejków eterycznych
estragol
etanol
etykieta
eukaliptus
środek do ekstrakcji

F
koper włoski

olejki roślinne:
skoncentrowane
wielokrotnie nienasycone
nienasycone

igły świerku
gorączka
opryszczka
dolegliwości kobiece
ilość olejku w buteleczce
furanokumaryny
kąpiel dla stóp na potliwość
masaż stóp
grzybica stóp
potliwość stóp

G

Gattefossé René-Maurice
geranium
masaż twarzy
pozyskiwanie olejków eterycznych
trujące olejki eteryczne
grejpfrut
infekcja grypowa
grypa
roztwór do płukania gardła
półpasiec
olejek na dobry apetyt
zapach na dobre oceny

H

łysienie:
plackowate

olejek na włosy
olejek z dzikiej róży
Hahnemann, Samuel
stany zapalne gardła
ból gardła

trwałość:
olejki roślinne

data przydatności
oczar wirgilijski
krwiaki
hemoroidy
masaż ręki
olejek z konopi
Hardy
żywica
olejek z orzecha laskowego
częstotliwość zastosowania

skóra:
napięta

olejek pielęgnujący i rozluźniający do skóry i do masażu

olejek do skóry:
na dobranoc
wiercipięta
podrażnienia skóry
lecnicza kąpiel nasiadowa na pęknięcie i nacięcie krocza
ziemia lecznicza
paczka ziemi leczniczej
herpes labialis
nuta sercowa
heksan
lumbago
hipokamp
gruczoł przysadki mózgowej
kora mózgowa
fale gorąca
Holmes
homeopatia
miód

kaszel:
suchy

uporczywy kaszel

hydrolaty:
trwałość

hypericum perforatum

hiperkeratoza
przysadka mózgowa
podwgórze

I
kocanki
odporność
stymulacja odporności
układ odpornościowy
infekcja
imbir

inhalacja:
z wodą
bez wody

terapia inhalacyjna
ukąszenia owadów
irys

J
tłoczenie na zimno

rumianek:
niebieski / marokański

próchnica
nasiona marchwi
igły sosny
małe dzieci
zdolność koncentracji
trudności z koncentracją
masaż skóry głowy
wszy

masaż głowy:
ożywczy

nuta wysoka
ból głowy
kolendra
żylaki
łysienie plackowate, mieszanka opracowana przez prof. Wabnera
kmin rzymski

ból krzyża
efekt chłodzenia
kminek
nawóz sztuczny

L
przechowywanie
wszy
lawenda
olejek lawendowy
lecytyna
trawa cytrynowa
faktor ochronny przed słońcem
układ limbiczny
limonen
linalol
octan linalolu
kwas linolenowy
balsam do ust
opryszczka wargowa, patrz też *herpes labialis*
rozpuszczalnik
ekstrakcja za pomocą rozpuszczalnika
zapalenie płuc
LV41

M
olejek z orzechów macadamia
macrogollaurylether-4
skurcze żołądka
ból żołądka
majeranek
mandarynka
zapalenie migdałków
ciało migdałowe

olejek migdałowy:
słodki

manuka

masaż:
rozluźniający
zmysłowy

olejek do masażu:
tłusty/roślinny
na cellulit
stężenie

technika masażu:
masaż pobudzający
masaż rozluźniający

matrycyna
maceraty
sól morską, patrz też: sól z Morza Martwego
melisa
menstruacja
dolegliwości menstruacyjne
mentol
metanol
metylohawikol
metyloeugenol
migrena
olejek na migrenę
produkcja pokarmu
olejek pobudzający produkcję pokarmu
przepływ pokarmu
ciemieniucha
Mulsifan
Mulsifan® CPA
zapach z ust
płukanie ust
szałwia muszkatołowa
schorzenia mięśni i stawów
rozluźnienie mięśni

olejek na mięśnie:
rozluźniający

mirra
mirt

N
olejek z wiesiołka

mięśnie karku:
napięte

blizny
masaż blizn
nard
nos
krem pod nos
zapalenie zatok przynosowych
działania uboczne
neem
olejek neem
goździk
neroli
atopowe zapalenie skóry
niaouli
olejek neem
nigellon
gnidy

O
zatwardzenie
obrzęk
masaż ucha

olejki:
destylowane
poprawiające ukrwienie
roślinne
do oczyszczania powietrza
tłoczone na zimno
identyczne z naturalnymi
rafinowane tłuste/roślinne
bogate w witaminy

komórki węchowe
oleiste plamy

oliwa z oliwek:
extra
z pierwszego tłoczenia
naturalna

mieszanki olejków:
na hemoroidy
na zdrowy sen

na zalegający kaszel
na wykrztuszany kaszel
na olejek leczniczy i okłady chłodzące przy zwichnięciach
na trądzik i ropienie
na afty
na brak apetytu
na dolegliwości okresu przekwitania
na wzdęcia dla dorosłych
na krwiaki
na zespół napięcia przedmiesiączkowego
na uporczywy kaszel
na mdłości
na grzybicę stóp
na pólpaśca
na zapalenia gardła
na *herpes labialis*, na opryszczkę po wytworzeniu się strupka
na lumbago
na wszy
na dolegliwości menstruacyjne
na przykry zapach z ust z emulgatorem
na zapalenie zatok przynosowych
na dolegliwości reumatyczne, wg prof. Wabnera
na katar
na łupież
na łuszczycę
na zatwardzenie
na zapalenie dziąseł
na bóle zębów wg prof. Wabnera
do rozmiękczenia ciemieniuchy
na rozluźnienie i zdrowy sen
na złagodzenie skurczy podczas biegunki
na złagodzenie bólów żołądka
na rozluźnienie mięśni
do pielęgnacji blizn
do uzupełnienia leczenia farmakologicznego przy zapaleniu pęcherza
do zastosowania przy zylakach
do zapobiegania próchnicy

kwasy w olejkach
pomarańcza
skórka pomarańczowa
oregano

P

palmarosa
paracetamol
PEG-40
pestycydy
pieprz
mięta pieprzowa
olejek z mięty pieprzowej
olejek z mięty pieprzowej 10% na bóle głowy

olejek pielęgnacyjny:
przy odleżynach
na zdrowy sen
na skórę egzemową (atopowe zapalenie skóry)
na skórę egzemową (atopowe zapalenie skóry), z olejkiem eterycznym
na napiętą skórę

fenole

feromony:
wyczuwalne

pryszczę
zapobieganie zapaleniu płuc
glikol polietylenu

olejek na pupę dziecka:
odparzoną
lecniczy

zespół napięcia przedmiesiączkowego
infekcja pierwotna
profilaktyka
prostaglandyna E1
prowitamina A
prunus armeniaca
łuszczyca
psychika
alkaloidy pirolizydynowe

Q

jakość:
tłustych olejków roślinnych

twarożek
okłady z twarożku
zgniecenia

R
rafinacja
zapach w pomieszczeniu
oczyszczanie powietrza w pomieszczeniu
spray do pomieszczeń
ravensara

reakcje:
fototoksyczne

rezynoidy
kwas retinolowy
nieżyt nosa
błona śluzowa nosa
komórki węchowe
nagietek
ryzyko
olej rycynowy
rosa mosqueta
róża
drzewo różane
rozmaryn

olejek ujędrniający:
na okres karmienia
po ciąży

S
olejek z krokosza
śmietana
szałwia
drzewo sandałowe
zapach nasenny
delikatny olejek na przeziębienie
niemowlęta
krwawnik
sen
bezsennaść
zaburzenia snu

Schleicher, Peter
trudności z przełykaniem
ból
rany cięte
katar
kąpiel upiększająca
łupież
łuszczycyca
otarcia
dreszcze
kobiety ciężarne
ciąża
rozstępy
olejek na rozstępy
mdłości wywołane ciążą
kmin rzymski
olejek z kminu rzymskiego
sezamol
olejek sezamowy
sezamolin
szampon
szampon na wszy
masło shea
drzewo shea
wskazówka dotycząca bezpieczeństwa
sinusitis, patrz zapalenie zatok przynosowych

kąpiel nasiadowa:
przy pęknięciu i nacięciu krocza
oparzenie słoneczne
napięciowe bóle głowy
mięta zielona
masaż sportowy
kontuzje sportowe

płukanie:
przyspieszające gojenie się ran
towarzyszenie umierającemu
kobiety karmiące
olejek dla kobiet karmiących
okres karmienia
stomatitis aphthosa
słodki olejek migdałowy

T

drzewo herbaciane
kąpiele częściowe
terpeny
testosteron
tetrahydrokanabinol
wzgórze
olejki wspomagające leczenie przy grypie
tymianek
Tisserand R.
olejek o działaniu tokolitycznym
tolu
sól z Morza Martwego

U

mdłości, patrz: wymioty

okłady:
lecnicze
zimne
ciepłe

reakcje alergiczne
olejek do pielęgnacji skóry pochwy

V

Valnet, Jean
wanilia
wirusy varizella-zoster
olejek do żył
zastawki żyłne
pielęgnacja żył
olejek do pielęgnacji żył
oparzenia
nieatrwałość
środki rozcieńczające
zrogowacenia
zalegająca wydzielina
zwichnięcia
zatwardzenia
test alergiczny
witamina E
kąpiel pełna
narząd przyłemieszowy

W

jałowiec
okłady na łydki
kurzajki
destylacja z parą wodną
przekwitanie
kadzidłowiec
jodła pospolita
olejek z kielków pszenicy
olejek z dzikiej róży
dzikie zbiory
pieluszkowe zapalenie skóry
ospa wietrzna

oddziaływanie:

na psychikę
rakotwórcze

olejki na dobre samopoczucie

kąpiel gojąca
rany
gojenie ran
olejek na rany

Y

hyzop

Z

zęby
zapalenie dziąseł
ból zębów
ból związany z ząbkowaniem
olejek na ból zębów
wiercipięta
cedr
cynamon
cytryna
cyprys

Marion Romer

Z wykształcenia technik farmacji. Ukończyła studia farmaceutyczne w Bonn. W 1983 uzyskała kwalifikacje aptekarskie. Od 1983 do 1986 pracowała w aptece i jednocześnie w Instytucie Farmakologii

w Bonn. Od 1986 zajmowała stanowisko kierownika szkoły imienia Bernda-Blindowa w Bonn. W 1994 uzyskała tytuł aptekarza specjalisty. Wieloletnie doświadczenie w dziedzinie aromaterapii uzupełniała od 2003 różnymi szkoleniami. Autorka „Grimm, Chemie für PTA” oraz „Arbeitsbuch Chemie für PTA” wydanej przez Niemieckie Wydawnictwo Aptekarskie jak również książki „Aromaterapia – leksykon zapachów leczniczych”, wydawnictwo MedPharm Polska.

Marion Romer

Aromaterapia dla całej rodziny

Pachnące receptury

Olejek eukaliptusowy udrażnia drogi oddechowe, zapach róży rozluźnia, kminek pobudza apetyt. Działanie olejków eterycznych jest zaskakująco wszechstronne, a badania naukowe wielokrotnie potwierdziły ich skuteczność w przypadku rozmaitych codziennych dolegliwości.

Wykształcona farmaceutka, specjalistka w dziedzinie aromaterapii i matka trójki dzieci udziela praktycznych rad w zakresie:

rozpoznawania olejków wysokiej jakości

właściwego ich zastosowania

doboru olejków do dolegliwości: olejek na ból brzuszka dla dziecka, środek na migrenę dla zestresowanej matki, aromatyczna mieszanka na zdrowy sen.

Możemy wybierać spośród ponad stu sprawdzonych receptur i wykorzystywać naturalne zapachy dla zdrowia całej rodziny.