

Spis treści

1 Podstawy oraz istotne informacje

1.1	Wprowadzenie	1
1.2	Olejki eteryczne – ich działanie na człowieka . . .	4
1.3	Olejki eteryczne – ich funkcja w roślinach	7
1.4	Olejki eteryczne – ich wpływ na naszą psychikę	8
1.5	Feromony – niewidzialna komunikacja	13
1.6	Aromaterapia a homeopatia	14
1.7	Pochodzenie oraz zbiory	15
1.8	Różne metody pozyskiwania	18
1.9	Czystość olejków – rzeczywistość oraz fikcja . . .	21
1.10	Trwałość oraz przechowywanie olejków eterycznych	22
1.11	Etykieta – źródło wiedzy o jakości olejku	24

2 Zastosowanie i dawkowanie

2.1	Właściwe dozowanie i zastosowanie olejków eterycznych	27
2.2	Dobroczynny masaż	42
2.3	Jak często i jak długo stosować olejki	48
2.4	Działania uboczne	50
2.5	Hydrolaty – lecznicze wody	58
2.6	Olejki roślinne	60
2.7	Emulgatory	74

3 Dolegliwości oraz obszary zastosowania

3.1	Ciąża i okres karmienia	79
3.2	Leczenie dzieci	94
3.3	Duch oraz dusza	104
3.4	Oczyszczanie powietrza	116
3.5	Choroby przebiegniowe	118
3.6	Skóra i włosy	130

3.7	Jama ustna i zęby	144
3.8	Typowe dolegliwości kobiece	148
3.9	Schorzenia organów wewnętrznych	150
3.10	Schorzenia układu mięśniowego i ruchowego ...	158
3.11	Bóle głowy i migreny	164
3.12	Żylaki i hemoroidy	168
3.13	Sen	170
3.14	Opieka nad osobami starszymi	173
3.15	Towarzyszenie osobie umierającej	183
	Literatura pomocnicza	187
	Spis fotografii	188
	Spis alfabetyczny haseł	189