

# Spis treści

Wstęp. O olejkach eterycznych.....	8
<b>Natura – źródło dobrego samopoczucia</b> ...	10
Siła aromaterapii .....	10
Zapach zdrowia.....	11
Krótką historią aromaterapii .....	16
<b>Od prehistorii do współczesności</b> .....	18
Ogień i drewno .....	18
Indie i ajurweda .....	19
Starożytny Egipt .....	20
Mezopotamia .....	21
Chiny .....	22
Starożytna Grecja .....	22
Rzym .....	23
Medycyna arabska i Awicenna .....	24
Europa średniowiecza i odrodzenia.....	24
Rozwój aromaterapii w czasach współczesnych .....	25
Olejki eteryczne i oleje nośnikowe .....	26
<b>Odkryj olejki eteryczne</b> .....	28
Skład chemiczny olejków eterycznych .....	29
Lotność .....	33
Substancje aktywne i ich właściwości terapeutyczne .....	34

<b>Metody otrzymywania olejków</b> .....	38
Destylacja z parą wodną .....	38
Wytłaczanie .....	40
Ekstrakcja rozpuszczalnikami lotnymi .....	40
Ekstrakcja metodą <i>enfleurage</i> (absorpcja w tłuszczach na zimno lub gorąco) .....	41
Ekstrakcja w warunkach nadkrytycznych z wykorzystaniem CO <sub>2</sub> .....	42
Maceracja .....	42
<b>Oleje nośnikowe</b> .....	44
Najczęściej stosowane oleje nośnikowe .....	46
Awokado .....	46
Jojoba .....	46
Orzechy laskowe .....	46
Pestki moreli .....	46
Pestki winogron .....	46
Rosa mosqueta (róza piżmowa) .....	46
Sezam .....	47
Słodkie migdały .....	47
Zarodki pszenicy .....	47
Zastosowanie aromaterapii .....	48
<b>Przeciwwskazania do stosowania olejków</b> ...	50
Fototoksyczność .....	50
Nadwrażliwość na składniki .....	50
Somnolencja (senność patologiczna) .....	50
Wiek (zastosowanie u dzieci i niemowląt) .....	51
Ciąża .....	51





Astma .....	51
Epilepsja i urazy mózgu .....	51
<b>Inne zalecenia .....</b>	<b>52</b>
<b>Jak stosować olejki eteryczne .....</b>	<b>54</b>
Waporyzacja .....	55
Inhalacje .....	57
Kąpiele .....	58
Masaże .....	60

Jak przygotować własny roztwór .....	61
Bezpieczny masaż .....	62
Techniki masażu .....	64
<b>Etapy masażu integracyjnego .....</b>	<b>66</b>
Zastosowanie masażu w kosmetyce .....	69
<b>Cellulit i retencja płynów .....</b>	<b>70</b>
<b>Włosy .....</b>	<b>71</b>
<b>Różne rodzaje skóry .....</b>	<b>72</b>
<b>Inne zastosowania aromaterapii .....</b>	<b>75</b>
Kompresy .....	75
Płukanie gardła .....	75

Najważniejsze olejki eteryczne .....	76
--------------------------------------	----

<b>O bezpiecznej terapii olejkami eterycznymi .....</b>	<b>78</b>
Olejki, których należy unikać .....	79

<b>Słowniczek właściwości terapeutycznych .....</b>	<b>80</b>
---	-----------

<b>Najczęściej stosowane olejki eteryczne .....</b>	<b>84</b>
Arcydzięgiel litwor .....	87
Balsamowiec mirra .....	88
Bazylika wonna .....	90
Brzoza biała .....	92
Cedr .....	94
Cynamonowiec cejloński .....	96
Cynamonowiec kamforowy .....	99
Cyprys .....	100
Cytryna zwyczajna .....	102
Cząber górski .....	105
Drzewo herbaciane .....	106

Drzewo kajeputowe .....	109	Pomarańcza słodka .....	165
Eukaliptus .....	110	Rosewood (drzewo różane) .....	166
Goździk .....	112	Rozmaryn lekarski .....	168
Grejpfrut .....	114	Róża damasceńska .....	170
Hyzop lekarski .....	116	Rumianek rzymski .....	172
Imbir .....	117	Sandałowiec .....	174
Jałowiec pospolity .....	119	Seler zwyczajny .....	176
Kadzidłowiec Cartera (boswellia) .....	120	Sosna zwyczajna .....	178
Kardamon malabarski .....	123	Szałwia muskatołowa .....	180
Kmin rzymski .....	125	Trawa cytrynowa (palczatka cytrynowa) .....	182
Kminek zwyczajny .....	126	Tymianek .....	184
Kolendra .....	128	Wawrzyn szlachetny (laur) .....	186
Koper włoski .....	130	Wetyweria pachnąca .....	189
Krwawnik pospolity .....	132	Ylang-ylang (jagodlin wonny) .....	190
Lawenda wąskolistna .....	134	Olejki eteryczne dla ciała .....	192
Lebiodka pospolita .....	136	<b>Zasady domowej aromaterapii</b> .....	194
Limeta kwaśna .....	138	<b>Schorzenia od A do Z</b> .....	196
Majeranek ogrodowy .....	140	<b>Pierwsza pomoc</b> .....	231
Mandarynka .....	143	Olejki eteryczne dla ducha .....	233
Melisa lekarska .....	145	<b>Środki aromaterapeutyczne</b>	
Mięta pieprzowa .....	146	<b>wpływające na emocje</b> .....	234
Paczulka wonna .....	148	Chustka nasączona olejkami – inhalacje .....	235
Palczatka szczerbna .....	151	Regeneracyjna kąpiel .....	235
Pelargonie pachnąca (anginka) .....	152	Wzmacniający masaż .....	236
Pieprz czarny .....	155	Perfumy .....	236
Pomarańcza bergamota .....	156	Automasaż – prosty i skuteczny .....	237
Pomarańcza gorzka .....	158	<b>Olejki w negatywnych</b>	
Neroli .....	160	<b>stanach emocjonalnych</b> .....	238
Petitgrain .....	162		

