

# OBSAH

ÚVOD	6	BĚŽNÁ ONEMOCNĚNÍ	54
Poučení a citlivost	8	Dýchací systém	56
Co jsou to esenciální oleje?	9	Oběhový systém	60
Odkud oleje pocházejí?	10	Zaživací trakt	64
Historie aromaterapie	12	Imunitní systém	68
Léčivá síla olejů	14	Ženský reprodukční systém	72
Jak tělo vstřebává esenciální oleje	16	Svaly a kosti	76
Metody použití	18	Péče o pokožku	80
Mísení esenciálních olejů	22		
MASÁŽ	26	EMOCE A MENTÁLNÍ ENERGIE	90
Příprava	28	Vyváženost duše a těla	92
Základní techniky	30	Afrodiziakální vůně	101
Postupná masáž celého těla	34	Vůně v obytných prostorech	102
Smyslná masáž	48		
Masáž kojenců a dětí	50		
		REJSTŘÍK ESENCIÁLNÍCH OLEJŮ	108
		REJSTŘÍK NOSNÝCH OLEJŮ	120
		Index	126
		Použité ilustrace	128