

OBSAH

Úvod do aromaterapie	7
Přírodní kosmetika	9
Cosmetic Karl Hadek	11
Výroba a použití rostlinných olejů	14
<i>Jajobový rostlinný olej</i>	17
<i>Pupáلكový rostlinný olej</i>	19
<i>Avokádový rostlinný olej</i>	21
<i>Mandlový rostlinný olej</i>	25
<i>Třezalkový rostlinný olej</i>	26
<i>Měsíčekový rostlinný olej</i>	28
Éterické oleje	31
<i>Rozmarýnový éterický olej</i>	32
<i>Mátový éterický olej</i>	34
<i>Tymiánový éterický olej</i>	36
<i>Jalovcový éterický olej</i>	38
<i>Pomerančový éterický olej</i>	41
<i>Čajovníkový éterický olej</i>	42
<i>Ylang-Ylangový éterický olej</i>	44
<i>Éterický olej Citrose</i>	46
<i>Levandulový éterický olej</i>	48
Použití éterických olejů	50
Účinné látky v kosmetice	63
<i>Vitamín A</i>	64
<i>Vitamín E</i>	66
<i>Včelí vosk</i>	68
<i>Vitamín B5-Panthenol</i>	70
<i>Lecitin</i>	72
Léčivé rostliny	77
<i>Heřmánek</i>	78
<i>Eleutherokokkus</i>	80
<i>Meduňka</i>	83
<i>Ženšen</i>	86
<i>Prha arnika</i>	89
<i>Blahovičník</i>	91
<i>Třezalka</i>	94
Běžná onemocnění	97
<i>Úskalí opalování</i>	98
<i>Migrena</i>	104
<i>Aromaterapie v těhotenství</i>	106
<i>Bradavice</i>	109
<i>Plísňové onemocnění nohou</i>	111
<i>Opalování v zimě</i>	115
<i>Názor gynekologa</i>	117
<i>Svědivost pokožky</i>	120
<i>Vlasy</i>	123