

Obsah

Úvod 6

Část první:

Síla esenciálních olejů 8

Co je aromaterapie? 10

Co je esenciální olej? 14

Esenciální oleje z celého světa 16

Získávání esenciálních olejů 18

Nákup a skladování esenciálních olejů 20

Bezpečnost především 22

Vstřebávání olejů 30

Věda a esenciální oleje 32

Síla vůně 34

Olejové báze 38

Aromaterapeutické směsi 40

Používání esenciálních olejů 44

Rozdělení olejů 62

Nejlepší využití přehledu olejů 73

Část druhá:

Přehled olejů 74

Základní olejové báze

Slunečnice 76

Meruňka 78

Mandloň 80

Vinná réva 82

Vyživující olejové báze

Tunovnik 84

Aloe vera 86

Brutnák 88

Kamélie 90

Makadamie 92

Pupalka 94

Avokádo 96

Jojoba 98

Regenerace svalů

Jedle bělokorá 100

Cypřiš 102

Citronová tráva 104

Lavandin 106

Levandule širolistá 108

Borovice lesní 110

Rozmarýn 112

Šalvěj levandulolistá 114

Vetiver 116

Zázvor horský 118

Zázvor lékařský 120

Péče o pokožku

Řebříček 122

Heřmánek římský 124

Kadidlovník 126

Elemi 128

Pomerančovník hořký 130

Bergamot 132

Levandule lékařská 134

Heřmánek německý 136

Tea tree 138

Heřmánek marocký 140

Muškat 142
Pelargonie růžová 144
Pačuli 146

Španělská majoránka
196

Máta bergamotová
246
Máta klasnatá 248

Dýchací ústrojí

Cedr himálajský 148
Myrha 150
Eukalyptus citronovonný
152
Eukalyptus 154
Vavřín 156
Kajeput 158
Niaouli 160
Myrta 162
Smrk černý 164
Benzoe 166
Tymián 168

Hormonální soustava

Voňatka martinova 198
Fenykl 200
Jalovec obecný 202
Majoránka 204
Šalvěj muškátová 206
Australské santálové dřevo
208
Drmek obecný 210

Povzbuzující vůně

Ylang ylang 250
Cist ladanový 252
Limeta 254
Neroli 256
Mandarinka 258
Jasmín absolut 260
Meduňka lékařská
262
Nard pravý 264
Růže stolistá absolut
266
Růže damažská otto
268
Lípa absolut 270
Vanilka absolut 272
Violka absolut 274

Zahřívající a stimulující

Skořicovník 170
Západoindický vavřín 172
Pepř kubébový 174
Pepř černý 176
Hřebíčkovce kořený 178

Nervová soustava

Citronela 212
Vavřín kubébový 214
Muškátovník vonný 216
Bazalka pravá 218
Bazalka posvátná 220
Damiana 222
Kozlík lékařský 224

Informace

Slovníček 276
Použitá literatura 277
Užitečné adresy 278

Imunitní systém

Březule 180
Citroník 182
Smil italský 184
Kanuka 186
Citronový tea tree 188
Manuka 190
Černý kmín 192
Ravensara 194

Trávicí soustava

Andělíka lékařská 226
Grapefruit 228
Tangerinka 230
Pomerančovník sladký
232
Koriandr 234
Kurkuma 236
Mrkev obecná 238
Kardamom 240
Libeček lékařský 242
Máta pepná 244

Rejstřík 279

Poděkování 287