

OBSAH

AROMATERAPIE: CO, JAK A PROČ?

.....5

Co jsou esenciální oleje?.....	7
Co je aromaterapie?	7
Můžeme aromaterapii kombinovat s jinými léčebnými přípravky?.....	8
Z čeho se esenciální oleje skládají?.....	8
Jaký je rozdíl mezi esenciálními a rostlinnými oleji?	8
Jak esenciální oleje používáme?	9
Na co si při aromaterapii dávat pozor?	11
Co se může stát, když se spleteme?.....	12
Kde koupit kvalitní esenciální oleje?.....	12
Můžeme kupovat syntetické oleje?.....	13
Proč mají oleje tak přesná označení?	14
Jak je možné, že oleje působí na více problémů najednou?	14
Jak dlouho je můžeme uchovávat?.....	15
Mají esenciální oleje antibiotické účinky?.....	15
Mají léčebné účinky i na zvířata?	16
Můžeme používat více přípravků najednou?.....	16



20 NEJUŽITEČNĚJŠÍCH ESENCIÁLNÍCH OLEJŮ

.....17

Masáže: jaký rostlinný olej zvolit jako nosnou látku pro esenciální oleje?	24
Rostlinný olej: jaký vybrat?	25

100 PRAKTICKÝCH POUŽITÍ AROMATERAPIE

.....29

1. Afty	31
2. Akné	31
3. Angína	32
4. Artritida	34
5. Artróza	34
6. Astma	35
7. Atletická noha (mykóza)	36
8. Bolest břicha (nervového původu).....	37
9. Bolest hlavy, migrény	38
10. Bolest zubů	40
11. Bradavice	41
12. Celulitida	42
13. Cukrovka	43
14. Dna (záchvat)	44
15. Ekzém	45
16. Furunkl.....	46
17. Hemoroidy	47
18. Horečka (u dětí)	46
19. Hučení v uších	49
20. Chirurgický zákrok (stres)	50



21. Cholesterol	51
22. Chřipka	52
23. Jaterní potíže	53
24. Kašel.....	54
25. Kocovina.....	55
26. Kojení	57
27. Kousnutí hmyzem	58
28. Kožní alergie.....	59
29. Krvácení dásní.....	60
30. Krvácení z nosu	61
31. Křeče	62
32. Kuperóza	63
33. Lupénka.....	64
34. Modřiny	65
35. Nadměrné pocení (ruce a nohy)	66
36. Nadváha	67
37. Nadýmání.....	69
38. Namáhané hlasivky	70
39. Návaly horka (menopauza).....	70
40. Nechuť k jídlu (u dětí).....	72
41. Neklid u dětí	73
42. Nespavost.....	73
43. Neuralgie.....	75
44. Nevlnost (v těhotenství)	76
45. Nevlnost v dopravních prostředcích	77
46. Nevlnost v dopravních prostředcích (u dětí).....	78
47. Nízké libido (u mužů).....	79
48. Nízký tlak.....	81
49. Noční můry	81
50. Noční pomočování (u dětí)	83
51. Opary na rtu	84



52. Oslabená imunita	85
53. Otitida	86
54. Pálení žáhy	87
55. Panaricium	88
56. Pásový opar	89
57. Pomalé zažívání	90
58. Popáleniny	90
59. Popraskaná pokožka	91
60. Popraskané bradavky	92
61. Poranění	93
62. Porod	94
63. Poruchy menstruačního cyklu (bolest, nepravidelnost apod.)	95
64. Požahání medúzou	96
65. Proleženiny	97
66. Prořezávání zoubků u dětí (bolestivé)	98
67. Prostata (nezhoubné zvětšení)	99
68. Průjem	100
69. Raynaudův syndrom (studené ruce a nohy)	100
70. Rekonvalescence	102
71. Rýma	103
72. Senná rýma	104
73. Sinusitida	105
74. Smutek/deprese	107
75. Stres	109
76. Strie	110
77. Svalová horečka	111
78. Svědění pochvy	113
79. Svědění pokožky	114
80. Syndrom karpálního tunelu (bolest v oblasti zápěstí)	115

81. Syndrom neklidných nohou.....	116
82. Šok.....	117
83. Špatná nálada	118
84. Tenisový loket.....	119
85. Tetanie.....	120
86. Těžké nohy.....	121
87. Tortikolis.....	122
88. Tréma	123
89. Ucpaný nos	124
90. Únava.....	125
91. Ústřel (lumbago).....	126
92. Úžeh (spáleniny od slunce).....	126
93. Vymknutý/vyvrtnutý kotník.....	128
94. Vysoký tlak.....	129
95. Zadržování vody.....	130
96. Zánět Achillovy šlachy	131
97. Zánět močového měchýře	132
98. Zánět spojivek	133
99. Zápach z úst	134
100. Žlučnickové kameny.....	135

ABECEDNÍ PŘEHLED POUŽITÍ A KOMBINACÍ ESENCIÁLNÍCH OLEJŮ

.....137

ABECEDNÍ SEZNAM POUŽITÝCH ESENCIÁLNÍCH OLEJŮ

.....147

