

OBSAH

Poděkování	5
Předmluva	6
KAPITOLA 1 Probudte svůj čich	9
KAPITOLA 2 Úvod ke koupi a použití čistých éterických olejů	17
KAPITOLA 3 Vlastnosti a způsoby použití čistých éterických olejů	31
Nejběžnější čisté éterické oleje	32
Méně běžné čisté éterické oleje	58
KAPITOLA 4 Základní rady pro míchání směsí	69
Vybavení a pomůcky	71
Báze neboli základní oleje	77
Roztoky a rozpouštědla	81
KAPITOLA 5 Recepty pro voňavý domov	87
I úklid může být zábavou	88
Jak provonět vzduch v celém domě	90
KAPITOLA 6 Voňavé recepty pro éterickou krásu	101
Koupele	103
Soli do koupele	112
Bylinkové koupele	115
Bylinkové koupele pro děti	118
Koupele nohou	121
Péče o ruce a nehty	129
Vlasové oleje	134
Šampony	139
Bylinkové přelivy	140
Parfémy	141
KAPITOLA 7 Další použití éterických olejů	149
Jak si zpříjemnit cestování	150
Vytvořte si příjemné pracovní prostředí	153
Péče o staré a nemocné	156
Péče o domácí mazlíčky	161