

Obsah

1. kapitola

ŽENA A AROMATERAPIE

Čich a jeho význam v aromaterapii	20
Jak vnímáme vůně	20
Výběr správné vůně	22
Historie	24
Nauka o léčivých rostlinách	27
Středověk a léčivé rostliny	28
Princip aromaterapie	28
Květové vody (hydroláty)	29
Květová voda levandulová z levandule lékařské	32
Květová voda heřmánková z heřmánku římského	33
Květová voda rozmarýnová z rozmarýnu lékařského	33
Květová voda růžová z růže damažské	34
Květová voda neroli z květů pomerančovníku hořkého	34

2. kapitola

ROSTLINNÉ SILICE A ROSTLINNÉ OLEJE

Výroba oleje	38
Způsoby získávání aromatických látek z rostlin	40
Nákup olejů a jejich kvalita	42
Jak silice používat	44
Několik rad při užívání éterických olejů	45
Mějte na paměti	46
Domácí výroba	46
Vyrobte si doma kvalitní kosmetiku	48
Krém na obličej	48
Obličejový olej	49
Skladování výrobků	49
Vlastnosti éterických olejů	50
Dýchací systém	50
Oběhový systém	50
Relaxační éterické oleje	50
Antiseptické éterické oleje	51
Analgetické éterické oleje	51
Éterické oleje podporující zažívání a trávení	51
Protizánětlivé éterické oleje	51
Protialergické éterické oleje	51

Éterické oleje proti plísním a kvasinkám	51
Éterické oleje protivirové	51

3. kapitola

ZPŮSOBY VYUŽITÍ AROMATERAPIE

Inhalace	54
Masáže	55
Bez doteku nelze žít	55
Masážní oleje	56
Zkušenost je základ	59
Kožní aplikace	63
Jak připravit masážní olej	63
Koupele	64
Oblíbené esenciální oleje do koupele	66
Efektivní koupel	66
Koupelové tipy	66
Osvěžující koupel	66
Koupel proti premenstruačnímu syndromu	66
Relaxační koupel	66
Koupel proti depresi	66
Koupel nohou	67
Pro unavené nohy	68
Koupel proti mykóze	68
Pro bolavé nohy	68
Koupele pro děti	68
Pomerančová koupel	70
Večerní koupel	70
Koupel při nachlazení	70
Pro dětské nožičky	70
Vnitřní použití	70
Globule a čípky	71

4. kapitola

NEJBĚŽNĚJI UŽÍVANÉ ROSTLINY A ROSTLINNÉ SILICE V DOMÁCNOSTI

Příprava k použití	74
Tip pro sběr léčivých rostlin	74
Nápoje z aromatických rostlin	74
Abecevní přehled rostlin	76
Aksamitník rozkladitý	77
Anýz obecný	78
Avokádo	79
Bazalka pravá	80
Bergamot	81
Bez černý	82

Bigarádie (pomeranč hořký)	83
Blahovičník kulatoplodý	84
Borovice lesní	85
Citroník limonový	86
Cypřiš stálezelený	87
Česnek setý	88
Dobromysl obecná	89
Fenykl obecný	90
Geráanium	91
Grapefruit	92
Heřmánek pravý	93
Chmel otáčivý	94
Jalovec obecný	95
Jasmín lékařský	96
Jitrocel kopinatý	97
Kadidlovník	98
Kafrovník lékařský	99
Kardamom	100
Kmín luční	101
Konopí seté	102
Koriandr setý	103
Kozlík lékařský	104
Lékořice lysá	105
Len setý	106
Levandule lékařská	107
Lichořeřišnice větší	108
Lípa srdčitá	109
Majoránka zahradní	110
Mandarinka obecná	111
Máta peprná	112
Meduňka lékařská	113
Měsíček lékařský	114
Myrta obecná	115
Pepř černý	116
Pupalka dvouletá	117
Ravensara	118
Rozmarýn lékařský	119
Růže damašská	120
Růže šípková	121
Řebříček obecný	122
Řimbaba obecná	123
Santal bílý	124
Skořicovník cejlonský	125
Slunečnice roční	126
Šalvěj muškátová	127

Tamanu	128
Tea tree	129
Třapatka nachová	130
Třezalka tečkovaná	131
Tymián	132
Vavříň ušlechtilý	133
Vlaštovičník větší	134
Ylang-ylang	135
Yzop lékařský	136
Zázvor	137

5. kapitola

VOŇAVÉ TĚHOTENSTVÍ

Příprava na těhotenství aneb Když to nejde...	142
1. trimestr	145
2. + 3. trimestr	145
Pravidla pro výběr vhodného oleje	145
Kontraindikované oleje v těhotenství	146
Užitečné éterické oleje v těhotenství	146
Jak na některé neduhy	148
Uvolnění a relaxace	149
Pálení žáhy	149
Nadýmání	150
Křečové žíly	150
Zácpa	150
Povzbuzení při únavě	150
Otoky a zadržování vody	150
Nachlazení	150
Prevence strií	150
Vysoký tlak	150
Masáž hráze	150
Smutná nálada a pochybnosti	150
Předčasné stahy dělohy	151
Hemoroidy a zácpa	151
Křeče v chodidlech a lýtkách	151
Svědění a vyrážka	152
Vaginální výtok	152
Krvácející dásně	152
Masáže těhotných	152

6. kapitola

POROD A ŠESTINEDĚLÍ

Příprava k porodu	159
Porod	160
Nejčastěji používané éterické oleje při porodu	161

Využití aromaterapie v různých fázích porodu	161
Před porodem	161
Masáž hráze	162
Během porodu	162
První doba porodní	162
Dlouhotrvající porod	162
Druhá doba porodní	163
Po porodu	164
Hojení hráze	165
Šestinedělí	165
Ošetření hráze	166
Zavinování dělohy a zmírnění poporodních bolestí	166
Co vás ještě může v šestinedělí trápit?	168
Éterické oleje užitečné v šestinedělí	168
Kojení	168
Ragády (trhlinky na bradavce)	169
Retence mléka (ucpaný mlékovod)	169
Mastitida	170
Plísňe	170
Výběr éterických olejů v šestinedělí	170
Aromaterapeutická masáž miminka	170
Kdy masírovat	171
Masáž miminka při kolice	172
Blahodárná masáž kojence	174

7. kapitola

PÉČE O ZDRAVÍ CELÉ RODINY

Angína	182
Astma	182
Atopický ekzém	183
Bolesti břicha (kolika)	185
Bradavice	185
Celulitida	187
Horečka	188
Chřipka	190
Imunita	190
Jizvy	191
Kašel	193
Kinetóza	194
Kopřivka	195
Menstruace	195
Nespavost	196
Opar	197
Opruzeniny	198
Péče o pleť	200

Premenstruační syndrom (PMS)	201
Prochlazení	202
Prořezávání zoubků	204
Rýma	204
Spáleniny	206
Štípnutí hmyzem	207
Zácpa	208
Záněty středouší	210
Zánět močových cest	211
Zánět spojivek	212

8. kapitola

DALŠÍ VYUŽITÍ AROMATERAPIE V DOMÁCNOSTI

Aromabižuterie	216
Vonný polštářek (saše)	216
Aromatizace oblečení	216
Voňavý úklid	216
Zajímavé tipy k využití květových vod	218
Osvěžující ubrousky	218
Sváteční stolování	218
Voňavé prádlo	218
Účes jako princezna z neroli	218
Domácí lékárnička	219
Přehled éterických olejů první pomoci	219
Využití domácí lékárničky při léčbě nemocí	220

9. kapitola

REJSTŘÍK ÉTERICKÝCH A ROSTLINNÝCH OLEJŮ

Rejstřík éterických olejů	224
Rejstřík rostlinných olejů	226
Užitečné kontakty	227
Použitá literatura	227

