

Obsah

Úvod	19
------------	----

ČÁST I

KAPITOLA 1	Základní informace o esenciálních olejích	23
	Co je aromaterapie?	24
	Stručná historie aromaterapie	26
	Základní pojmy v aromaterapii	27
KAPITOLA 2	Jak funguje aromaterapie	30
KAPITOLA 3	Jak používat esenciální oleje	33
	Terapeutické využití esenciálních olejů: Nejúčinnější metody aplikace ...	33
	Návod k ředění	38
	Nosné oleje na obličej	40
	Nosné oleje pro tělové masáže	43
	Koupele	44
	Obklady	45
	Zábaly	46
	Masky a obličejové zábaly	46

	Peelinky a tělová másla	47
	Parfémové oleje	50
	Aromaterapeutický sprej	51
	Potravinářské příchutě: Vaření s esenciálními oleji	52
KAPITOLA 4	Bezpečné používání esenciálních olejů	55
	Horké oleje	59
KAPITOLA 5	Materiál pro práci s aromaterapií	61
	Co potřebujete pro výrobu domácích produktů	61
	Doplňkové oleje pro výrobu aromaterapeutických směsí	64
KAPITOLA 6	Čisté, nejčastěji používané esenciální oleje	73
	Bergamotový esenciální olej	74
	Eukalyptový esenciální olej	76
	Kadidlový esenciální olej	78
	Esenciální olej z pelargonie růžové a pelargonie vonné	80
	Esenciální olej ze slaměnky italské	82
	Levandulový esenciální olej	84
	Citronový esenciální olej	86
	Esenciální olej z máty peprné	88
	Esenciální olej z majoránky sladké	90
	Esenciální olej tea tree	92
	Esenciální olej z vetiveru	94
	Esenciální olej z heřmánku římského	96
	Esenciální olej ylang ylang	97



Doplňkové oleje	101
Esenciální olej pakmín visnaga	102
Esenciální olej z cedru atlaského	104
Esenciální olej z černého pepře	106
Esenciální olej ze smrku černého	107
Esenciální olej z heřmánku modrého	108
Esenciální olej z mrkvových semen	109
Esenciální olej ze skořicových listů	110
Esenciální olej ze šalvěje muškátové	112
Esenciální olej z hřebíčku	114
Esenciální olej z yzopu lékařského	115
Esenciální olej z cypřiše	116
Esenciální olej galbanum	118
Esenciální olej z heřmánku pravého	120
Zázvorový esenciální olej	122
Esenciální olej z grapefruitu	124
Esenciální olej z rojovníku	126
Oreganový esenciální olej	127
Esenciální olej z citronové trávy	128
Meduňkový esenciální olej	130
Esenciální olej z myrhy	132
Esenciální olej neroli	134
Esenciální olej palmarosa	136
Esenciální olej z pačuli	138
Esenciální olej z mandarinky červené	139
Rozmarýnový esenciální olej	140
Esenciální olej z růže damašské	144
Esenciální olej ze santalového dřeva	147
Esenciální olej z pomeranče sladkého	150
Tymiánový esenciální olej	152
Esenciální olej z řebříčku	154
Další esenciální oleje uvedené v této knize	156

Správné skladování esenciálních olejů	159
Doba trvanlivosti esenciálních olejů	160



ČÁST II

KAPITOLA 9	Míchání aromaterapeutických olejů (a tajné tipy)	163
	Návod k míchání esenciálních olejů.....	165
KAPITOLA 10	Aromaterapeutické směsi	169
	MASÁŽNÍ OLEJE	170
	Relaxační směs	170
	Směs pro léčbu sportovních zranění.....	173
	Směs pro zklidnění.....	174
	Regenerační směs	176
	Směs pro úlevu od bolesti svalů.....	177
KAPITOLA 11	Léčivé směsi	179
	Směs proti bolesti hlavy I.	180
	Směs proti bolesti hlavy II.	182
	Směs proti migréně	183
	Směs pro úlevu od bolesti	185
	Směs na bolest svalstva	186
	Směs pro úlevu při ústřelu	189
	Směs proti nervové bolesti	190
	Směs proti fibromyalgii.....	191
	Směs proti artritidě	192
	Směs proti zánětu šlach	193
	Směs proti křečím v nohou	194
	Směs proti zácpě	196
	Směs proti nevolnosti	197
	Směs pro léčbu popálenin	199
	Směs pro léčbu popálenin od slunce	200
	Směs pro léčbu radičních popálenin.....	203
	Repelent proti komárům a hmyzu	204
	Směs pro úlevu při alergické reakci pokožky	205
	Směs proti podráždění jedovatým břečťanem.....	206



Směs pro horkou koupel	208
Směs na jizvy	209
Koupel nohou proti plísňovým infekcím	210
Směs pro léčbu atletické nohy	211
Směs proti plísňové infekci nehtů na nohou	213
Směs na bradavice (ne na genitální)	214
Směs na herpes	215
Směs proti kožním infekcím	216
Směs pro úlevu při zvonění v uších	217
SMĚSI PRO LEPŠÍ SPÁNEK	218
Směs pro lepší spánek I.	218
Směs pro lepší spánek II.	221

KAPITOLA 12 **Zdravý životní styl**

Směs pro detoxikaci a očistu těla	223
PROGRAM NA HUBNUTÍ	224
Směs na hubnutí I.	226
Směs na hubnutí II.	229
PŘESTAŇTE KOUŘIT	230
Směs pro překonání zlovyku kouření	232
Inhalační směs pro podporu dýchání	235
PROGRAM PRO ZDRAVOU ÚSTNÍ DUTINU	236
Přírodní remineralizační zubní pasta	237
Proplachování úst kokosovým olejem	238
Směs pro zotavení po nemoci	239
Regenerační léčivá směs	240
SMĚSI PRO ŽENSKÉ ZDRAVÍ	243
Tonikum pro ženy	243
Směs pro hormonální rovnováhu	244
Směs proti návalům horka	246
Zdravá prsa	247
Směs na fibroidy	249
Směs pro masáž prsou	250
Sedací koupel	251

Relaxační směsi a směsi pro emocionální podporu 253

RADOST 254

Směs pro zlepšení nálady I. 254

NÁLADA 255

Směs pro zlepšení nálady II. 255

MEDITACE 256

Meditační směs 256

ÚLEVA OD STRESU 259

Směs pro úlevu od stresu 259

ÚLEVA OD ÚZKOSTI 260

Směs pro úlevu od úzkosti 260

ÚLEVA OD DEPRESE 263

Směs pro úlevu od deprese I. 263

Směs pro úlevu od deprese II. 264

ZÁRMUTEK A ZTRÁTA 265

Směs pro zpracování ztráty a zármutku 265

KAPITOLA 14 Lázeňské a kosmetické procedury 267

KOMPLETNÍ PROGRAM PÉČE O PLEŤ 267

SMĚSI PRO PÉČI O PLEŤ 268

Směs pro péči o normální až suchou pleť 269

Směs pro péči o mastnou pleť 270

Směs pro péči o citlivou pleť 271

Směs pro péči o zralou pleť 272

TONIKA PRO TĚLO A OBLIČEJ 273

Tonikum pro tělo a obličej (normální až suchá pleť) 274

Pleťová maska s francouzským jílem 277



REGENERAČNÍ TĚLOVÁ A OBLIČEJOVÁ MÁSLA	278
Regenerační máslo z esenciálních olejů	278
Směs proti předčasnému stárnutí pleti	280
Směs pro velmi suchou a popraskanou pleť	281
PÉČE O VLASY A POKOŽKU HLAVY	283
Směs pro regeneraci pokožky hlavy	284
Péče o vlasy a pokožku hlavy	285
Léčba vypadávání vlasů (alopecie)	285
Směs proti vypadávání vlasů (alopecii)	286
Olej pro masáž pokožky hlavy	289
BALZÁMY NA RTY	290
Směs pro suché a popraskané rty	290
Směs pro velmi suché a popraskané rty	292
Směs proti oparům	293
Léčivé koupelové soli	295
CUKROVÉ PEELINGY	296
Olejový cukrový peeling	296
Medovo-citronový obličejový peeling pro obnovu pH pleti	297
SOLNÉ PEELINGY	299
Léčivá regenerační směs	299
Směs pro všechny typy pokožky	300
Směs pro léčbu chronických kožních onemocnění	303
Směs pro léčbu ran a problematické pokožky	304
Léčivá hydratační směs pro všechny typy pokožky	307
Směs pro mastnou pokožku	308
Směs pro suchou a zralou pokožku	309
DALŠÍ SMĚSI PRO PÉČI O POKOŽKU A TĚLO	310
Tělová maska s francouzským jílem	310
Léčivé regenerační tělové máslo	313

KAPITOLA 15

Láska a romantika	315
Afroditiin parfémový olej	315
Afrodiziakální směs Eros	316
Pánská kolínská pro získání odvahy	319



KAPITOLA 16	Maminky a miminka	321
	Těhotenství	321
	Porod	321
	Směsi pro lepší spánek	322
	Masáž pro batolata	323
	Technika masáže	324
	Bolest spojená s růstem zubů	326
KAPITOLA 17	Péče o domov	329
	ZBAVTE SE STAGNUJÍCÍ ENERGIE	329
	Směs k pročištění energie	330
	SMĚSI PRO ODSTRANĚNÍ ZÁPACHŮ	333
	Směs pro odstranění zápachů	333
	OSVĚŽOVAČ VZDUCHU	334
	Směs pro osvěžení vzduchu	334
	PÉČE O PRÁDLO	337
	Směs na praní	337
	Směs do sušičky	337
	EKOLOGICKÉ ČISTICÍ PROSTŘEDKY	338
	Univerzální čisticí prostředek do domácnosti	338
	Prostředek na mytí nádobí	341
KAPITOLA 18	Esenciální oleje v každodenním životě a v práci	343
	Využití esenciálních olejů v práci a doma	343
	ZLEPŠENÍ PRODUKTIVITY	344
	Směs pro zlepšení produktivity	344
	ZLEPŠENÍ KREATIVITY A ZVÍDAVOSTI	347
	Směs pro podporu kreativity	347
	Směs pro podporu soustředění	348



Vaření s esenciálními oleji	351
KULINÁŘSKÉ OLEJE A SMĚSI	351
Esenciální oleje, které lze používat při vaření	352
Italská směs	353
Thajská směs s citronovou trávou a pepřem	354
Indická směs	357
Mexická směs	358
Řecká směs	359
Citrusová kořeněná směs	360
Univerzální bylinná směs	363
SNÍDANĚ A BRUNCHE	364
Cuketovo-citronové kořeněné muffiny	364
Rychlé skořicové francouzské toasty	367
OBĚDY	368
Thajská pálivá polévka	368
Francouzská čočková polévka	371
PŘEDKRMY	372
Hummus s pita chlebem	372
Avokádové crostini	374
VEČEŘE	375
Těstoviny s kořeněnými krevetami	375
Tortilly s pečenou zeleninou a fazolemi	377
SALÁTOVÉ DRESINKY	378
Italský dresink	378
Sladkokyselý dresink	381
NÁPOJE	382
Černý čaj s citronovou trávou	382
Mimóza	385
Venušino martini	386
Sunshine martini	389
Čokoládovo-mátové martini	390
DEZERTY	393
Citronový dezert	393
Křupavé sušenky s mátovou čokoládou	394
Rychlé a vláčné levandulové brownies	397



KAPITOLA 20	Domáci mazlíčci a zvířata	399
	Jak používat esenciální oleje na domácí mazlíčky a zvířata	399
	Seznam olejů a jejich využití u domácích mazlíčků	400
	Prevence a odstranění blech a klíšťat	401
	Podpora dýchacího systému	402
KAPITOLA 21	Spirituální směsi	405
	Co jsou čakry?	405
	ESENCIÁLNÍ OLEJE PRO VYROVNÁNÍ ČAKER	407
	První čakra	407
	Druhá čakra	408
	Třetí čakra	409
	Čtvrtá čakra	410
	Pátá čakra	411
	Šestá čakra	412
	Sedmá čakra	413
	Osmá čakra	414
	Devátá čakra	415
	PĚT ELEMENTŮ	416
	Meridiány elementu Ohně	417
	Meridiány elementu Země	419
	Meridiány elementu Kovu	421
	Meridiány elementu Vody	423
	Meridiány elementu Dřeva	425
	PLANETÁRNÍ ELIXÍRY	427
	Planetární elixír Slunce	427
	Planetární elixír Měsíce	428
	Planetární elixír Merkuru	429
	Planetární elixír Venuše	430
	Planetární elixír Marsu	431
	Planetární elixír Jupiteru	432
	Planetární elixír Saturnu	433
	Planetární elixír Uranu	434
	Planetární elixír Neptunu	435
	Planetární elixír Pluta	436



	ANDĚLSKÁ TERAPIE	437
	Gabriel	437
	Michael	439
	Rafael	440
	Uriel	441
PŘÍLOHA 1	Stručný přehled k esenciálním olejům	443
	Bezpečnost a ředění	443
	Lékařské pojmy: Primární účinky	444
	Tabulka psychologicko-emocionálních účinků (superoleje)	445
PŘÍLOHA 2	Přehled příznaků a používaných olejů	446
PŘÍLOHA 3	Doporučená četba, zdroje a reference	448
	Poděkování	450
	O autorce	451
	Rejstřík	452