

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| PŘEDMLUVA..... | 7 |
| Éterické oleje a zuby – jak to jde spolu dohromady?..... | 10 |
| Vsuvka: Jak funguje čich?..... | 12 |
| JAKÉ JSOU ROZDÍLY VE KVALITĚ ÉTERICKÝCH OLEJŮ?..... | 14 |
| JAK POUŽÍVAT ÉTERICKÉ OLEJE?..... | 17 |
| Nejlepší tipy při strachu z návštěvy zubního lékaře: | |
| pomeranč a levandule | 21 |
| <i>Pomeranč (Citrus sinensis)</i> | 22 |
| <i>Levandule (Lavandula angustifolia)</i> | 24 |
| Masáž marmových bodů | 27 |
| Masáž spoušťových bodů (trigger points)..... | 31 |
| Vedení energie pomocí mudr | 34 |
| Jak se zbavit strachu..... | 36 |
| Jak pečovat o zdraví své ústní dutiny?..... | 39 |
| CO MAJÍ ZDRAVÉ ZUBY SPOLEČNÉHO SE SEBEDŮVĚROU..... | 43 |
| NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ÉTERICKÉ OLEJE PRO ÚSTNÍ HYGIENU | 45 |
| <i>Manuka (Leptospermum scoparium)</i> | 46 |
| <i>Australský čajovník (Malaleuca alternifolia)</i> | 47 |
| <i>Citronová tráva – Lemongras</i> | 48 |
| <i>Šalvěj lékařská (Salvia officinalis)</i> | 49 |
| <i>Dobromysl obecná – Oregano</i> | 50 |
| Vsuvka: Éterické oleje a homeopatické prostředky.... | 51 |
| <i>Hřebíček (Syzygium aromaticum)</i> | 53 |
| LÉČEBNÉ ÚČINKY ÉTERICKÝCH OLEJŮ | 55 |
| Parodontální choroby a diabetes | 55 |
| Paradontóza a revma..... | 56 |

| | |
|---|-----|
| Srdce v ohrožení | 57 |
| Hormonálně obtížné období..... | 58 |
| Éterické oleje a léčba paradontózy | 62 |
| Kvasinková infekce v dutině ústní | 66 |
| Bolesti zubů a éterické oleje | 71 |
| Když zub křičí o pomoc..... | 73 |
| Potíže při prořezávání zoubků u kojenců..... | 74 |
| Obtíže při růstu zubů moudrosti | 78 |
| Afty | 81 |
| Opar..... | 82 |
| Sucho v ústech | 84 |
| Zubní kaz a éterické oleje | 87 |
| Vsuvka: Kokosový olej a zdravá, zubům prospěšná strava | 88 |
| <i>Kopaiva (Copaifera reticulata)</i> | 92 |
| Špatný dech – co teď?..... | 94 |
| <i>Myrta (Myrtus communis)</i> | 98 |
| <i>Rozmarýn (Rosmarinus officinalis)</i> | 99 |
| <i>Máta klasnatá (Mentha spicata)</i> | 100 |
| <i>Tymián (Thymus vulgaris)</i> | 101 |
| „Člověk se tím prostě musí prokousat“ | 102 |
| ÉTERICKÉ KLENOTY | 104 |
| <i>Růže (Rosa damascena)</i> | 105 |
| <i>Meduňka (Melissa officinalis)</i> | 108 |
| <i>Santalové dřevo (Santalum album)</i> | 110 |
| DOSLOV | 112 |
| O AUTORKÁCH | 113 |