



Obsah

Předmluva autorky	21
Předmluva k českému vydání	22
Úvod	23

1. kapitola: Léčivé dary Země

25

Každý je jiný	28
Éterické oleje – nic nového pod sluncem	28
Synergie	29
Adaptogeny	29
Chemotypy	29
Věčná lékárna	30
Kontrola kvality	33
Používané množství a míchání směsí	34
Tabulky převodů	36
Tabulka č. 1: Pokyny pro ředění éterických olejů	36
Způsoby použití	37
Tabulka č. 2: Způsoby použití éterických olejů	37
Tabulka č. 3: Použití éterických olejů za mimořádných okolností	45
Metody nevhodné pro domácí použití	46
Okolní prostředí	46

2. kapitola: Domácí lékárnička

49

Éterické oleje z domácí lékárničky	50
<i>Levandule * geranium * tymián linalol * heřmánek římský * rozmarýn * máta peprná * kardamom * citron * eukalyptus radiata * čajovník</i>	
Použití domácí lékárničky: Abecední průvodce	53
<i>Abscesy * anální trhlinky * bolesti * dermatomykóza * divertikulóza * fibromyalgie * horečky * chřipka * ječné zrno * kašel * katar dýchacích cest * kopřivka * krvácení * laryngitida * mdloby * nachlazení * neuralgie * nežity * odřeniny * omrzliny * opary * oznobeniny * pálení žáhy * palpitace * podlité oko * pohmožděniny * popáleniny * průjem * puchýře * rekonvalescence * říznutí a poranění * senná rýma * suchá kůže * suché rty * škytavka * šok * štípance * třísky * ústřel * vidlák * zácpa * zamrzlé rameno * záněty * žlučnickový záchvat</i>	

3. kapitola: Obrana proti infekcím

71

- Protiinfekční sada 73
- Deset éterických olejů proti infekcím 74
*Eukalyptus radiata * ho-sho * levandule * litsea * manuka * niaouli * oregano * palmarosa * ravensara * tymián linalol*
- Tabulka č. 4: Antimikrobiální vlastnosti éterických olejů 74
- Jak používat éterické oleje na ochranu proti bakteriálním a virovým infekcím 78
*Enviromentální metody * tělové metody*
- Bakteriální infekce 79
*MRSA * Helicobacter pylori*
- Virové infekce 80
*Antivirové směsi * chřipkové příznaky * opary * zotavení po virových infekcích*
- Širokospektrální antimikrobiální pokojové spreje, koupele, gely a tělové oleje 85
- Plísňové infekce 86
Éterické oleje s protiplísňovými účinky
- Nemocnice a domovy pro seniory 87
*Očišťování okolního prostředí * postel * rány a škrábance * koupele * nos * infekce močových cest * infekce trávicího traktu * infekce dýchacích cest*

4. kapitola: Éterické oleje pro práci a pracovní prostředí

91

- Éterické oleje pro pracovní prostředí 92
*Kancelář * továrna a průmyslová výroba * nemocnice * zemědělství*
- Zrakový stres a stres z obrazovky 95
- Pohovory a zkoušky 97
- Autohypnóza pro uvolnění 98
- Celý mozek 99
Směsi na rozvíjení pravé hemisféry
- Popáleniny 101
*Popálení elektrickým proudem * poleptání kůže*
- Potíže se zády 102
- Poškození z opakovaného namáhání 104
*Tenosynovitida * tendinitida * ganglion * písářská křeč * tenisový loket * bursitida * torticollis*
- Workoholismus 107
- Pracovní stres 109
*Environmentální, chemický, fyzický, psychický a emoční stres * stupně stresu*
- Tabulka č. 5: Stupně stresu 111
- Tabulka č. 6: Směsi pro 2. stupeň stresu 112
- Tabulka č. 7: Směsi pro 1. a 3. stupeň stresu 113
*Příprava vlastních směsí * zvládání pracovního stresu * tréma * syndrom vyhoření*

5. kapitola: Pomoc při emočních a psychických potížích 119

- Éterické oleje při emočních potížích 120
*Emoční stres (sada první pomoci, stupně stresu, éterické oleje pro úlevu, ženy ve stresu, zvládání stresu) * úzkost (všeobecná, provázená napětím, neklidem a obavami, vytěsněná) * deprese (všeobecně, plačtivá, úzkostná či neklidná, letargická, popudlivá) * náladovost a zvraty nálad * trauma * úmrtí blízké osoby*
- Éterické oleje pro zlepšení života 133
*Všímavost * pozitivita * sebejistota * soustředění * sebeúcta * asertivita * štěstí*

6. kapitola: Základní cestovní sada 141

- Cesta 142
- Příjezd 144
- Cestovní mini sada 145
- Domov daleko od domova 145
- Slunce 145
- Horko 147
- Horečka 148
- Zažívací a střevní potíže 149
- Kousavé potvůrky 150
*Prevence * kousnutí, štípnutí a žihadla (zvířata, hmyz, hadi, ryby a mořští živočichové)*
- Rostliny 157
- Znečištění 157
- Přehled cestovních potíží a doporučené éterické oleje z cestovní sady 158

7. kapitola: Jemná péče pro miminka, děti a dospívající 161

- Úspěšné dítě 162
*Lepší paměť pro úspěch při zkouškách * stres ve škole * stres před zkouškou * pro lepší spánek * dobrý základ*
- Éterické oleje pro miminka a děti 164
- Tabulka č. 8: Éterické oleje pro děti podle věku 165
- Novorozenci 168
*Pupečník * dětská pleť * mléčný strup * další novorozenecké potíže*
- Děti od 3 do 12 měsíců 170
*Masáž pro miminka * opruzeniny * kolika * neklid a podrážděnost * nevolnost a zvracení * spánek * prořezávání zoubků * rýma a kašel*
- Dětské zdraví 174
*Říznutí, odřeniny, pohmožděniny a popáleniny * nespavost * nachlazení a chřipka * bolesti * horečka * impetigo * zácpa * průjem * zánět krčních mandlí * bolest v krku * uši * bronchitida * dětské astma * alergie * migréna * průšnice * spalničky * zarděnky * plané neštovice * černý kašel * bradavice * dermatomykóza * trichofycie * cizopasní červi * vši*

- Dospívání 192
*Kožní potíže * drogová závislost*
- Děti se speciálními potřebami 194
*Spina bifida * ochrnutí * atrofie * svalová dystrofie * spasticita * dětská mozková obrna * proloženiny * cukrovka * Downův syndrom * artritida * nevidomost a slabozrakost * vroze-
ná vada nohy * poruchy autistického spektra * ADHD a ADD*

8. kapitola: Přirozená volba pro každou ženu

211

- Tlak na dokonalost 211
- Péče o prsy 213
*Bolesti prsou * absces prsu * fibrocystické onemocnění prsu*
- Cystitida 215
- Cysty na vaječnicích 216
- Syndrom polycystických vaječníků 218
- Prolaps (vyhřeznutí) dělohy 219
- Křečové žíly 220
- Raynaudova nemoc 221
- Menstruační potíže 223
*Premenstruační syndrom a premenstruační dysforická porucha * dysmenorea * menoragie
* amenorea*
- Přechod (klimakterium) a menopauza 228
*Směsi a éterické oleje na: návaly horkosti * pocení * zadržování tekutin * únavu * deprese *
bolesti * úzkosti * trávicí potíže * nespavost*
- Pánevní bolesti, bolesti v podbřišku 230
*Syndrom pánevní kongesce * endometrióza*
- Kandidóza 235
- Vaginální infekce a záněty 237
*Nespecifická vaginitida či bakteriální vaginóza * Gardnerella vaginalis * atrofická vaginiti-
da * výtok*
- Neploďnost 240
*Doporučené éterické oleje * směsi*
- Samovolný potrat a předčasný porod 242
- Těhotenství 243
*Vhodné éterické oleje * potíže v těhotenství (ranní nevolnost, nevolnost, pajizévky, zácpa,
hemoroidy, křečové žíly, křeče, otoky, vyčerpanost)*
- Příprava na porod 249
*Olej na masáž hráze * porod * éterické oleje vhodné pro porodní místnost * profily éteric-
kých olejů vhodných pro použití při porodu * masáž * inhalace * hydrolátové tělové spreje*
- Poporodní péče 252
*Infekce * péče o prsy (rozpraskané bradavky, bolavá prsa, absces prsu, mastitida, kojení)*
- Poporodní vzpruha 256
*Poporodní deprese * vhodné éterické oleje a směsi*

9. kapitola: Přirozená volba pro muže**259**

- Vyčerpání 259
 Úbytek androgenů u stárnoucích mužů 261
 Sexuální vitalita 262
 Neplodnost 263
 Reprodukční systém 264
*Bolesti, vředy, boláky * oděrky * zánět * balanitida * hydrokéla * orchitida * prostatitida * intertrigo * varikokéla*
 Další potíže 267
*Zápach nohou * dermatomykóza v oblasti třísel * kvasinkové infekce * pruritus ani * hemoroidy*
 Játra 270
Hepatitida
 Řídnutí, vypadávání vlasů 273
 Holení 274
 Plnovously 277

10. kapitola: Éterické oleje pro seniory**279**

- Vysoký krevní tlak 280
 Krevní oběh 281
 Otoky kotníků a nohou 282
 Křeče v nohou 283
 Křečové žíly (varixy) 284
 Bércové vředy 285
 Proleženiny (dekubity) 286
 Nespavost 287
 Dýchací potíže 289
 Bronchitida 290
 Zápal plic 292
 Drobné výpadky paměti 293
 Demence a Alzheimerova choroba 295
 Tabulka č. 9: Éterické oleje při komplikacích demence a Alzheimerovy choroby 295
 Parkinsonova nemoc 299
 Třes 300
 Artritida 301
*Nutriční změny * revmatoidní artritida * osteoartritida * udržovací program pro revmatoidní artritidu a osteoartritidu*
 Další nemoci kloubů a kostí 305
 Dna (pakostnice) 305
 Dyspepsie (trávicí potíže) 308
 Nadýmání (plynatost) 309
 Zácpa 310

Hemoroidy	311
Péče o nohy	311
Nehty a nehtová lůžka	312

11. kapitola: Asertivní éterické oleje pro sport, tanec a fyzickou námahu 313

Sport, tanec a mysl	314
<i>Stres * zvýšená tělesná námaha * únava</i>	
Běhání	315
Péče o chodidla	317
Svaly	319
Ošetření úrazů	321
<i>Chlad * teplo * metoda: ochrana-odpočinek-led-stahující obklad-zvednout * masáž * masážní oleje * zelný list * jílový obklad</i>	
Abeceda sportovních a tanečních úrazů	323
<i>Bursitida chodidla * ganglion na noze * laterální epikondylitida pažní kosti * namožení beder * namožení břišní stěny * namožení hrudního svalstva * namožení lýtkového svalstva * namožení paže * namožení ramene * namožení třísel * natažení šijových svalů * podvrtnutí kotníku * podvrtnutí lokte * podvrtnutí nohy * podvrtnutí prstu * podvrtnutí zápěstí * pohmoždění hýždě * pohmoždění chodidla * pohmoždění lokte * pohmoždění obličeje * pohmoždění ruky * poranění hlavy * poranění kolenní chrupavky * poranění stehna * syndrom karpálního tunelu * synovitida kolene * tendinitida Achillovy šlachy * záda: celkové zhmoždění * záda: vyhrěznutá nebo prasklá ploténka * zhmoždění kotníku a paty * zhmoždění prsu * zranění nosu</i>	
Prostory pro sport, tanec a rekreaci	330
<i>Sprchy * sauna * vířivky a vyhřívané bazény * šatny a převlékárny</i>	

12. kapitola: Závažná onemocnění 333

Onkologická onemocnění	333
<i>Výzkum éterických olejů při léčbě rakoviny * použití éterických olejů při onkologických onemocněních * výživa * péče o mysl a emoce * zmírnění symptomů a nežádoucích účinků léčby * onkologická onemocnění ženských a mužských pohlavních orgánů * masáž a onkologická onemocnění * paliativní péče</i>	
Srdeční choroby	351
<i>Péče o srdce * aterom a arterioskleróza</i>	
Cévní mozková příhoda (iktus, „mrtvice“)	353
Tabulka č. 10: Éterické oleje pro zotavení po CMP	354
Chronická obstrukční plicní nemoc	356
Roztroušená skleróza	360
<i>Svalová únava * bolest svalů * ztráta citlivosti * únava</i>	
Chronický únavový syndrom	362
<i>Svalová únava * nespavost * deprese * potíže s pamětí * další symptomy</i>	

13. kapitola: Voňavá cesta ke kráse**367**

- Přípravky na čištění pleti 369
- Exfoliace a čištění pleti (peeling) 372
- Pleťové masky 372
- Napařování pleti 376
- Pleťové spreje a pleťová tonika 378
- Adstringentní tonika 380
- Pleťové oleje 380
- Vráska a stárnoucí pleť 385
- Olejové extrakty zlepšující pleť*
- Problematická pleť 388
- Metličkové žilky * mlíče * komedony * nečistá pleť * akné * růžovka*
- Krk 394
- Oči 395
- Tabulka č. 11: Éterické oleje pro péči o pleť obličeje 396
- Hydroláty 398
- Tabulka č. 12: Hydroláty pro péči o obličej 398
- Tabulka č. 13: Kosmetické použití hydrolátů 399
- Tabulka č. 14: Použití hydrolátů při kožních potížích 400
- Péče o vlasy 402
- Šampony * oplachy * vlasové oleje * normální vlasy * suché vlasy * mastné vlasy * křehké, lámavé vlasy * kudrnaté vlasy * vypadávání vlasů * plešatění a alopecie * lupy * ekzém a lupénka vlasové pokožky*

14. kapitola: Domácí lázně – pro půvabné tělo**415**

- Tělové peelingy a exfoliační přípravky 416
- Tělové zábaly a masky 420
- Tělová mléka a emulze 421
- Tělová másla a balzámy 421
- Tělové vody a spreje 421
- Lázně a pěnové koupele 423
- Tělové oleje pro použití před koupelí 426
- Deodorační tělové oleje 427
- Pomocníci při dietě a hubnutí 428
- Celulitida 430
- Paže 432
- Ruce 433
- Nehty 434
- Nohy a chodidla 436
- Tabulka č. 15: Kosmetické éterické oleje – péče o tělo 438
- Tabulka č. 16: Tonizační a zeštíhľující éterické oleje 439

15. kapitola: Provoněný domov**441**

Osvěžovače vzduchu nebo parfémové kompozice vytvořené „na míru“? 442

Chodby a předsíně 443

Krotitelé bakterií 444

Kuchyně 445

Komora 448

Obývací pokoj 449

Ložnice 450

Koupelna 451

Hmyz a další nevítaní návštěvníci 452

Zabydlení v novém domově 454

Večírky a oslavy 455

*Oslavy * Vánoce * Velikonoce * duchovní události * den svatého Valentýna * Halloween*

Výroba dáreků 461

*Vonné polštářky a sáčky * vonné dřevo * potpourri * voňavá papírová hmota * kořeněné korálky * knižní záložky * papíry a inkousty * blahopřání * výroba domácích mýdel * vonné svíčky*

Výroba vlastních parfémů a kolínských vod 465

Tabulka č. 17: Poměr éterických olejů, alkoholu a vody v parfémeh 467

*Vybavení * tóny * akordy * příklady parfémových tónů * dámské vůně * pánské vůně * výroba kolínských vod*

Výroba vlastních hydrolátů a vod s éterickými oleji 474

*Vody s éterickými oleji * výroba hydrolátů***16. kapitola: Éterické oleje v kuchyni****477**

Aromatizované a ochucené salátové oleje a octy 478

Dipy 479

Másla, pomazánky a sýry 480

Pikantní omáčky 480

Předkrmy 481

Marinády 482

Polévky 483

Zelenina 484

Citronový nebo pomerančový pepř 485

Ryby 485

Maso 486

Dezerty 487

Chléb a pečivo 490

Květové a bylinné sirupy 490

Aromatické okvětní lístky 490

Vonné květové džemy 491

Rosoly 491

Bircherovo müsli	492
Oříšková mléka	492
Vánoce	493
Přejídání	493
Punče a grogy	494
První pomoc při kocovině	495

17. kapitola: Přírodní péče o zvířata 497

Metody vhodné pro použití u zvířat	498
Lékárnička první pomoci pro zvířata	498
Spreje pro zvířata	500
<i>Zklidňující * univerzální antiseptický * výroba vody s éterickými oleji</i>	
Aromaterapie pro psy	501
<i>Blechy a klíšata * šampony * kartáčování * česání * drobná poranění a odřeniny * kašel, rýma a chřipka * artritida a revmatismus * ušní maz * páchnoucí dech * strava</i>	
Aromaterapie pro kočky	506
<i>Léčba kočičích nemocí * kožní potíže * abscesy * ušní svrab * blechy</i>	
Králíci	508
Křečci	508
Morčata	509
Koně	510
<i>Převozy * červi * mouchy * hniloba kopyt * mytí stájí * potíže s nohama * nervozita a stres</i>	
Drobný chov hospodářských zvířat	513
<i>Odpuzovače hmyzu a hlodavců * ovce * krávy, býci a telata * včely</i>	

18. kapitola: Zahrady pro budoucnost 515

Využití éterických olejů na zahradě	517
Tabulka č. 18: Přírodní ochrana proti hmyzu	517
Způsoby použití éterických olejů na zahradě	521
<i>Postřiky * „čaje“ z éterických olejů * provázek * závěsné pásky * vatové kuličky * kelímky</i>	
Rostlinné „čaje“	522
Slimáci a ptáci	523
Plísně a padlí	523
Dobří kamarádi	524
Tabulka č. 19: Dobří sousedé (zelenina)	524
Tabulka č. 20: Dobří sousedé (ovoce)	527
<i>Přírodní péče</i>	
Tabulka č. 21: Špatní sousedé	528
Ochrana proti plevelu	529
Ovocné stromy a ovoce	529
Květiny a pokojové květiny	530

Byliny 531
 Jak nejlépe využít půdu 531

19. kapitola: Nosné oleje a hydroláty

533

Nosné oleje 533

*Rostlinné, nosné a základní oleje * míchání nosných olejů * důležitost kvality*

Profily nosných olejů 536

*Arganový * broskvový * z hroznových jader * jojobový * kaméliový * kokosový * konopný * lískový * lničkový * makadamiový * mandlový * meruňkový * mokřadkový * moringový * rýžový * slunečnicový * světlicový * tungovníkový * z vlašských ořechů*

Doplňkové rostlinné oleje k hlavním nosným olejům 542

*Avokádový * brutnákový * nimbový * olivový * olivový skvalen * z pšeničných klíčků * pupalkový * sezamový*

Rostlinné oleje pro speciální použití 544

*Dombový * z černého rybízu * mučenkový * rakytníkový * šípkový*

Maceráty 546

*Arnikový * měsíčkový * monoi * mrkvový * třezalkový*

Rostlinná másla 548

*Bambucké máslo * kakaové máslo*

Hydroláty 549

Způsoby použití hydrolátů

Vybrané hydroláty a jejich použití 551

*Z aloise citronové * anýzový * bazalkový * borovicový * eukalyptový * fenyklový * gerani-
 ový * z hermánku pravého * z heřmánku římského * chrpový * jalovcový * levandulový * li-
 pový * majoránkový * z máty klasnaté * z máty peprné * meduňkový * měsíčkový * neroli-
 ový * oreganový * rozmarýnový * růžový * šalvějový * tymiánový * vilínový * zázvorový*

20. kapitola: Éterické oleje a absolue

557

Tabulka č. 22: Stručný přehled éterických olejů 558

Profily éterických olejů 590

*Aksamitník * aloisie citronová * amyris * andělíka kořen a semena * anýz * bazalka slad-
 ká * bazalka linalol * bazalka posvátná * benzoin * bergamot * borovice lesní * bříza * ce-
 dr * celer semena * cist * citron * citronela * citronová tráva * cypřiš * čajovník * čajovník
 rosalina * damiána * davana * elemi * estragon * eukalyptus citronovonný, dives, globulus
 a radiata * fenykl * fialka listy * fragonia * galbanum * geranium * geranium bulharské *
 grapefruit * helichrysum * heřmánek marocký, pravý a římský * ho-sho * hřebíček * chmel
 * jalovec * jalovec viržinský * jasmín * jedle bělokorá * juzu * kadidlo * kafr * kajeput * ka-
 nanga * karafiát * kardamom * kmín * kopaiva * kopr semena * koriandr semena * kozlík
 * kurkuma * lavandin * ledum * levandule * levandule spike * limeta * lipový květ * litsea
 * magnolie * majoránka * mandarinka * manuka * masticha * máta klasnatá a peprná *
 meduňka * mimóza * mrkev * muškátový oříšek * myrha * myrta * narcis * nard * neroli *
 niaouli * nimba * nové koření * oregano * oregano řecké * pačuli * palmarosa * pepř černý*

* *perubalzám* * *petitgrain* * *pimentovník* * *pomeranč sladký* * *ravensara* * *ravintsara* * *rozmarýn* * *růže damažská a stolistá* * *růžové dřevo* * *řebříček* * *santal bílý a pacifický* * *saro* * *saturejka horská a zahradní* * *skořice listy* * *smrk* * *smrk černý* * *šalvěj křovitá, lékařská a muškátová* * *tanžerinka* * *tuberóza* * *tymián linalol* * *vanilka* * *vavřín* * *vetiver* * *ylang ylang* * *yzop decumbens* * *zázvor* * *zázvor cassumunar a okrasný*

21. kapitola: Bezpečnostní informace

663

Podráždění kůže	663
Alergická reakce	664
Fotosenzitivita	664
Hořlavost	664
Fytoestrogeny	665
Těhotenství a kojení	665
Éterické oleje, jejichž používání není doporučeno	665

Příloha A

667

Chemické složení éterických olejů	667
Tabulka č. 23: Biochemické sloučeniny v éterických olejích	669

Příloha B

671

Slovníček vybraných pojmů	671
Poděkování	673
Bibliografie	675
O autorce	677
Rejstřík	679



Tabulky – přehled

Tabulka č. 1:	Pokyny pro ředění éterických olejů	36
Tabulka č. 2:	Způsoby použití éterických olejů	37
Tabulka č. 3:	Použití éterických olejů za mimořádných okolností	45
Tabulka č. 4:	Antimikrobiální vlastnosti éterických olejů	74
Tabulka č. 5:	Stupně stresu	111
Tabulka č. 6:	Směsi pro 2. stupeň stresu	112
Tabulka č. 7:	Směsi pro 1. a 3. stupeň stresu	113
Tabulka č. 8:	Éterické oleje pro děti podle věku	165
Tabulka č. 9:	Éterické oleje při komplikacích demence a Alzheimerovy choroby	295
Tabulka č. 10:	Éterické oleje pro zotavení po CMP	354
Tabulka č. 11:	Éterické oleje pro péči o pleť obličeje	396
Tabulka č. 12:	Hydroláty pro péči o obličej	398
Tabulka č. 13:	Kosmetické použití hydrolátů	399
Tabulka č. 14:	Použití hydrolátů při kožních potížích	400
Tabulka č. 15:	Kosmetické éterické oleje – péče o tělo	438

Tabulka č. 16: Tonizační a zeštíhlující éterické oleje 439

Tabulka č. 17: Poměr éterických olejů, alkoholu a vody v parfémecích 467

Tabulka č. 18: Přírodní ochrana proti hmyzu 517

Tabulka č. 19: Dobří sousedé (zelenina) 524

Tabulka č. 20: Dobří sousedé (ovoce) 527

Tabulka č. 21: Špatní sousedé 528

Tabulka č. 22: Stručný přehled éterických olejů 558

Tabulka č. 23: Biochemické sloučeniny v éterických olejích 669