

OBSAH

Předmluva	9
Představení aromaterapie	13
Stručná historie	17
O aromaterapii v ČR	20
Průmyslové využití éterických olejů	22
Terapeutické použití éterických olejů	23
Výběr a nákup surovin	24
Proč je bio vhodnější	26
Prodej éterických olejů je byznys	28
Popis a charakteristika éterických olejů	30
Způsob výroby éterických olejů a dalších vonných extraktů	33
Pěstování zdrojových rostlin	36
Kvalita éterických olejů	37
Skladování éterických olejů	40
Způsoby aplikace éterických olejů	41
Obecné informace	41
Inhalace	42
Kožní aplikace	44
Vnitřní užití	45
Bezpečné použití éterických olejů	46
První pomoc	49
Těhotné a kojící ženy	49
Fototoxické éterické oleje	50
Osoby trpící epilepsií	51

Problematické éterické oleje ———	51
Jak éterické oleje fungují ———	53
Absorpce inhalací ———	53
Absorpce přes kůži ———	54
Absorpce při vnitřním užití ———	56
Děti a aromaterapie ———	56
Výběr éterických olejů vhodných pro malé děti ———	58
Éterické oleje nevhodné pro děti do 5 let ———	58
Způsoby aplikace éterických olejů u dětí ———	59
Orientační ředění éterických olejů pro děti ———	60
Základní sada éterických olejů na doma ———	60
Doporučené éterické oleje ———	61
Domácí výroba aroma přípravků ———	63
Základní pomůcky ———	63
Příprava terapeutické směsi éterických olejů ———	64
Kožní aplikace terapeutické směsi éterických olejů ———	66
Aplikace éterických olejů pomocí inhalace ———	71
Éterické oleje v kuchyni ———	74
Biochemie éterických olejů ———	76
Seznam vybraných složek éterických olejů ———	78
Abecední seznam profilů éterických olejů ———	103
Přehled vybraných potíží a vhodných éterických olejů ———	323
Nosné oleje a tuky ———	369
Zdroje rostlinných olejů a tuků ———	369
Kvalita ———	370
Charakteristika a složení rostlinných olejů a tuků ———	372

Účinek rostlinných olejů a tuků na pokožku ———	374
Nejčastěji používané rostlinné oleje a tuky ———	375
Způsob použití rostlinných olejů a tuků ———	375
Maceráty ———	375
Přehled vybraných rostlinných olejů a tuků ———	376
Hydroláty ———	395
Použití hydrolátů ———	397
Pár praktických rad k aplikaci ———	399
Přehled vybraných hydrolátů ———	400
Přírodní péče o pleť ———	415
Domácí péče o pleť ———	420
Poznámka autorky k názvosloví ———	423
CITES ———	426
Výběr doporučené literatury a online zdrojů ———	428
O autorce ———	431