

Tak działają olejki eteryczne **6**
Czym dokładnie są olejki eteryczne **8**
Olejki eteryczne – co nam mówią **10**
Nos – drzwi do naszego wnętrza **14**


Rozmowa z Christine Lamontain: Nos i jego zdolność poszukiwania właściwego zapachu **18**

Olejki eteryczne – oryginalny produkt leczniczy **37**

Neroli **38**
Żyj kreatywnie i z radością **40**
Bergamotka **42**
Cytryna **43**
Grejpfrut **44**
Mandarynka **45**
Pomarańcza **46**
Zatankuj jasność i świeżość umysłu **47**
Cyprys **48**
Jałowiec **49**
Jodła pospolita **50**
Liść laurowy **51**
Sosna limba **52**
Zanurz się w zapachu, który cię ochroni **53**
Lawenda **54**
Melisa **55**
Pelargonja pachnąca **56**

Najważniejsze informacje, czyli sposób odżywiania decyduje o naszym samopoczuciu **24**
Pachnące umilacze jako suplementy **26**
Stres powoduje stany zapalne **28**
Homeostaza – zachowanie równowagi **30**
Jak stosuje się olejki eteryczne? **32**
Kupowanie olejków eterycznych i mieszanie ich według receptur **34**

Róża **57**
Rumian rzymski **58**
Odzyskaj poczucie stabilności i siłę **59**
Bazylija **60**
Cedr **61**
Dzięgiel litwor **62**
Ekstrakt żywicy benzoesowej **63**
Wetiwieria pachnąca **64**
Delektuj się pełnią życia **65**
Drzewo sandałowe **66**
Jagodlin wonny **67**
Jaśmin **68**
Tonkowiec wonny **69**
Wanilia **70**



Przepędzanie ponurych myśli – światło dla serca i głowy **73**

Obniżony nastrój **74**
Blues jesienny i zimowy spadek nastroju **76**
Żałoba, pożegnanie, zawód miłosny **79**
Bóle serca, czyli tak mnie jakoś serce ściska **83**
Wzmacnianie wiary w samego siebie **85**
Kiedy wszystko nas przytłacza – przeciążenie i przemęczenie **87**
Burn-out, czyli syndrom wypalenia **90**

Cały naelektryzowany, czyli jak wyciągnąć wtyczkę z kontaktu **93**

Wewnętrzne napięcie **94**
Nerwowość i niepokój **97**
Strach (przed nowymi wyzwaniami) **99**
Rezyliencja **103**
Kąpiel w leśnych zapachach – wdychanie cząsteczek zapachu poprawiających samopoczucie **106**

Jak przetrwać dzień – równowaga i skupienie tu i teraz **109**

Gdy brakuje nam koncentracji **110**
ADHD – deficyty uwagi u dzieci i dorosłych **114**
Zmęczony, a mimo to całkowicie rozbudzony? **118**

Uciążliwa nocna karuzela **123**

Zaburzenia zasypiania i przesypiania nocy **124**
Restless legs – kiedy nogi są niespokojne **128**

Wspaniała i krucha jedność ciała i umysłu **131**

Emocjonalne przetrawienie **132**
To mi działa na nerwy **136**
Coś mi leży na wątrobie **138**
Krew – raz fala gorąca, raz zmrożona ze strachu **141**
Stosowanie olejku z melisy przy tachykardii **143**
Gdy wychodzimy ze skóry – skóra w stresie **144**
Gdy uginamy się pod ciężarem problemów – bóle stawów i mięśni **148**
Tinnitus, czyli obciążające szумы uszne **152**

Ważne informacje **154**

Więcej na temat aromaterapii **155**
O autorkach **156**
Indeks **157**