

Spis treści

1 Podstawy aromaterapii

1.1	Jakość olejków eterycznych	1
1.2	Pozyskiwanie olejków eterycznych	1
1.3	Przechowywanie i trwałość	2
1.4	Dozowanie olejków eterycznych	3
1.5	Zapachy w pomieszczeniu	3

2 Zastosowanie zapachów leczniczych

2.1	Inhalacja	4
2.2	Olejki do ciała	4
2.3	Olejki do masażu	5
2.4	Okłady lecznicze	5
2.5	Płukanie ust	6
2.6	Kąpiel	6
2.7	Żel pod prysznic i szampon	8

3 Działania uboczne

3.1	Informacje ogólne	10
3.2	Olejki eteryczne mogące wywoływać podrażnienia skóry i alergię	10
3.3	Olejki eteryczne podnoszące wrażliwość na promienie UV	13
3.4	Nie stosować w okresie ciąży oraz karmienia piersią	13
3.5	Nie stosować u dzieci poniżej sześciu lat	13
3.6	Dalsze ograniczenia	14
3.7	Olejki eteryczne, które zawierają metyleugenol i estragon	16

4 Lecznicze zapachy roślin

4.1	Anżyżek (biedrzyńce anżyż)	16
4.2	Arcydzięgiel	18

4.3	Bazylia	20
4.4	Benzoe siam	22
4.5	Bergamota	23
4.6	Bób tonka	25
4.7	Cedr	27
4.8	Cynamon	29
4.9	Cyprys	32
4.10	Cytryna	35
4.11	Daglezja (jedlica zielona)	38
4.12	Drzewo herbaciane	39
4.13	Drzewo linaloe (Linaloe)	42
4.14	Drzewo sandałowe	43
4.15	Eukaliptus	45
4.16	Geranium	48
4.17	Goździk	50
4.18	Grejpfrut	52
4.19	Hibiskus (ślaz piżmowy)	54
4.20	Hyzop lekarski	55
4.21	Imbir lekarski	58
4.22	Jałowiec	60
4.23	Jaśmin	62
4.24	Jodła biała	65
4.25	Kadzidłowiec	67
4.26	Kajeput	69
4.27	Kamfora, drzewo kamforowe	71
4.28	Kminek	73
4.29	Kolendra siewna	75
4.30	Koper ogrodowy	76
4.31	Koper włoski (fenkuł słodki)	78
4.32	Krwawnik	81
4.33	Kumin (kmin rzymski)	84
4.34	Labdanum (czystek ladanowy)	85
4.35	Lawenda	87
4.36	Lebiodka pospolita (oregano)	90
4.37	Limeta (limona)	92
4.38	Litsea cubeba	94
4.39	Majeranek	96
4.40	Mandarynka	98
4.41	Manuka	101
4.42	Mech dębowy	103
4.43	Melisa	104

4.44	Mięta kędzierzawa	106
4.45	Mięta pieprzowa	108
4.46	Mimosa (akacja)	112
4.47	Mirra	113
4.48	Mirt	115
4.49	Nard	118
4.50	Nasiona marchwi	119
4.51	Neroli (kwiat gorzkiej pomarańczy)	120
4.52	Niaouli	123
4.53	Nieśmiertelnik (kocanka włoska)	125
4.54	Paczula	127
4.55	Palmarosa	128
4.56	Petitgrain	129
4.57	Pieprz czarny	131
4.58	Pomarańcza	132
4.59	Róża	135
4.60	Rumianek lekarski	138
4.61	Rumianek rzymski	141
4.62	Rozmaryn	144
4.63	Sosna	145
4.64	Szałwia	148
4.65	Szałwia muszkatołowa	150
4.66	Świerk	152
4.67	Tolu	154
4.68	Trawa cytrynowa (Lemongras)	155
4.69	Tymianek	158
4.70	Wanilia	160
4.71	Werbena (werwena)	162
4.72	Wetiwer	165
4.73	Ylang-ylang (ylang)	166
	Literatura pomocnicza	169
	Wykaz zdjęć	170

Załącznik

Przegląd substancji zapachowych oraz ich działanie ...	171
Indeks	177