



LECZENIE ZAPACHEM 5

CZYM SĄ OLEJKI ETERYCZNE 6

BEZPIECZNE STOSOWANIE OLEJKÓW ETERYCZNYCH 6

Podstawowe olejki eteryczne i inne składniki 21

PODSTAWOWE OLEJKI ETERYCZNE 22

Cedr atlaski 22
Cytryna 23
Czystek ladanowy 24
Dzięgiel litwor 25
Fenkuł włoski 26
Ho (liście) 27
Kajeput 28
Kocanka włoska 29
Lawenda wąskolistna 30
Mandarynka czerwona 31
Manuka 32
Marchew (nasiona) 33
Melisa 34
Mięta bergamotkowa 35
Pomarańcza i pomarańcza krwista 36
Rumian rzymski 37
Rumianek pospolity 38
Świerk (igły) 39
Tymianek biały 40
Żywica benzoesowa 41

OLEJE ROŚLINNE JAKO BAZA 42

Olej jojoba (wosk jojoba) 42
Olej z dziurawca 42
Olej kokosowy 44
Olej migdałowy 44

OLEJE Z SUBSTANCJAMI CZYNNYMI, DODATKOWY PLUS W PIELĘGNACJI SKÓRY 45

Olej tamanu 45
Olej z pestek owocu róży 45
Olej konopny 46
Olej z wiesiołka 46
Olej z miąższu rokitnika 46
Masło shea 48
Olej z kielków pszenicy 48

HYDROLATY, DELIKATNE WODY O WSPANIAŁYM DZIAŁANIU 49

Hydrolat różany 51
Hydrolat lawendowy 52
Hydrolat z melisy 52
Hydrolat z kocanki włoskiej 53
Hydrolat z kwiatów pomarańczy (neroli) 54
Hydrolat z mięty pieprzowej 55

WSPARCIE W PRZEZIĘBIENIU 58

Katar 58
Ból ucha 60
Ból gardła 62
Kaszel 64
Gorączka 65
Brak odporności na infekcje 66
Zapalenie spojówek 67

ŁAGODZENIE PROBLEMÓW ZE SKÓRĄ 68

Swędzenie i wysypka 68
Poparzenia 69
Poparzenie słoneczne 70
Użądlenia owadów 71
Egzema i atopowe zapalenie skóry 73
Trądzik u niemowląt 76
Ciemieniucha 77
Brodawki 78
Zwężenie napletka (stulejka) 79
Pleśniawki 80
Wszy 81

POMOC PRZY DROBNYCH WYPADKACH 82

Słuczenia i siniaki 82
Krwawienie z nosa 83
Skaleczenia i otarcia 84
Ciała obce w oku 85

ŁAGODZENIE DOLEGLIWOŚCI BRZUCHA 86

Bóle brzucha 86
Nudności i wymioty 89
Zatwardzenie, biegunka
i jelito drażliwe 90
Infekcje dróg moczowych 91

SZYBKI RATUNEK NA BÓL 92

Bóle głowy od napięcia 92
Bóle wzrostowe 94
Bolesne żąbkowanie 95

WSPARCIE W CHOROBYCH WIEKU DZIECIĘCEGO 96

Ospa wietrzna 96
Krzusiec 97
Odra i świnka 99

POMOC DLA MALUCHÓW 100

Zaburzenia snu i niepokój 100
Łęki 102
Zaburzenia koncentracji 104

POMOC DLA NASTOLATKÓW 106

Problemy miłosne i zachwiania
nastroju 106
Bóle menstruacyjne 108
Trądzik 109
Pielęgnacja skóry nastolatków 111
Dezodoranty dla młodych ludzi 112
Przetłuszczające się włosy 114

URLOP Z DZIEĆMI 115

Pachnąca apteczka na podróż 115

DZIECKO W SZPITALU 118

W szpitalu: lęk i tęsknota za domem 118
MRSA – gronkowiec złocisty oporny
na metycylinę 120

Przydatne informacje 123

DZIECI I OLEJKI ETERYCZNE – CO MÓWI NAUKA? 124

TRENING WĘCHOWY 132

PACHNĄCA KUCHNIA 135

O autorkach 139
Indeks 140