

SPIS TREŚCI

Słowo wstępne	vii
Przedmowa	ix
Wprowadzenie: olejki eteryczne a mózg	1
Jak korzystać z tej książki	10
Jak stosować olejki eteryczne	12

CZĘŚĆ PIERWSZA Pięć kroków

KROK 1 Jak przełączyć układ nerwowy na tryb przywspółczulny	22
Nerw błędny a stan przywspółczulny	23
Zaburzenia nerwu błędnego	35
Stymulacja nerwu błędnego	45
KROK 2 Jak poprawić sen i oczyścić mózg z toksyn	50
Sen, rytm okołodobowy i melatonina	51
Detoksykacja mózgu	63
Detoksykacja mózgu i drenaż ciała	73
KROK 3 Jak zasilać mózg leczniczą energią	82
Krążenie krwi	83
Cukier we krwi	87
Stymulowanie mózgu i poprawa koncentracji	95
KROK 4 Jak zmniejszyć stres, poprawić samopoczucie i schudnąć	104
Niwelowanie stresu	105
Poprawianie samopoczucia	115
Układ hormonalny, hormony i zmniejszanie masy ciała	123
KROK 5 Regulacja układu odpornościowego i łagodzenie stanów zapalnych	136
Odwracanie stanów zapalnych mózgu	137
Wzmacnianie prawidłowego działania układu odpornościowego	149

Wpisano do Księgi Akcesji

Akc. K1 nr 313/2022/22

348848
Zbiory Naukowe
Akcesja

CZĘŚĆ DRUGA Wdrażanie pięciu kroków

Pięć kluczy do zdrowia	166
Wdrażanie pięciu kroków na co dzień	194
Zaawansowane strategie przywracania zdrowia	196
Od Autorki	208
Podziękowania	209
Bibliografia	211