

SPIS TREŚCI

Wstęp PACHNAĆA APTEKA	17
Rozdział I LEKARSTWA Z ZIEMI	21
Ponadczasowy aptekarz	24
Kontrola jakości	25
Jak korzystać z tej książki	27
Metody stosowania	28
Bazowe/nośnikowe oleje roślinne	32
Olej ze słodkich migdałów (<i>Prunus amygdalis</i> var. <i>dulce</i>)	33
Olej z pestek moreli (<i>Prunus armeniaca</i>)	33
Olej z miąższu awokado (<i>Persea americana</i>)	33
Olej z nasion ogórecznika (<i>Borago officinalis</i>)	33
Olej z nasion marchwi (<i>Daucus carota</i>)	33
Olej z ziarniaków kukurydzy (<i>Zea mays</i>)	33
Olej z nasion wiesiołka (<i>Oenothera biennis</i>)	33
Olej z pestek winogron (<i>Vitis vinifera</i>)	34
Olej z orzechów laskowych (<i>Corylus avellana</i>)	34
Olej z owoców jojoby (<i>Simmondsia sinensis</i>)	34
Oliwa z oliwek (<i>Olea europaea</i>)	34
Olej kokosowy (<i>Cocos nucifera</i>)	34
Olej z krokosza barwierskiego (<i>Carthamnus tinctorius</i>)	34
Olej sezamowy (<i>Sesamum indicum</i>)	34
Olej sojowy (<i>Glycine hispida</i>)	34
Olej słonecznikowy (<i>Helianthus annuus</i>)	35
Olej z kielków pszenicy (<i>Triticum aestivum</i>)	35
Rozdział II ZESTAW PODSTAWOWY	37
Lawenda wąskolistna (<i>Lavandula angustifolia</i>)	37
Drzewo herbaciane (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	38
Mięta pieprzowa (<i>Mentha piperita</i>)	38
Rumianek rzymski (<i>Anthemis nobilis</i>)	38
Eukaliptus promienisty (<i>Eucalyptus radiata</i>)	39
Geranium (<i>Pelargonium graveolens</i>)	39
Rozmaryn lekarski (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	39
Tymianek pospolity z linalolem (<i>Thymus vulgaris</i> et <i>linalol</i>)	40
Cytryna zwyczajna (<i>Citrus limonum</i>)	40
Goździk korzenny (<i>Eugenia caryophyllata</i>)	40
Zastosowanie zestawu podstawowego	41

Rozdział III PODSTAWOWY ZESTAW PODRÓŻNY	63
Podróż	63
Przyjazd	67
Słońce	68
Upał	70
Gorączka	71
Problemy żołądkowe	72
Małe kłajające stworzenia	73
Zanieczyszczenia	81
Podręczne zestawienie olejków przydatnych w nagłych przypadkach	81
 Rozdział IV OLEJKI DLA PRACUJĄCEGO MĘŻCZYZNY I PRACUJĄCEJ KOBIETY	85
Biuro	86
Dom	87
Fabryka	88
Szpital	89
Praca na roli	90
Rozmowy kwalifikacyjne i egzaminy	90
Autohipnoza relaksacyjna	92
Dwa mózgi w cenie jednego	93
Aromatyzacja pośrednia	95
Oparzenia	97
Oparzenia prądem elektrycznym	97
Oparzenia substancjami żrącymi	98
Problemy z plecami	98
Choroby RSI	100
Napięcie wzroku	103
Komputer i monitor	104
Zapalenie mózgowo-rdzeniowe z mialgią	106
Serce pracoholika	110
Stres	111
Trema	118
Wyczerpanie	119
 Rozdział V OLEJKI DLA AMATORÓW SPORTU, TAŃCA I SIŁOWNI	123
Metody leczenia kontuzji	125
Mięśnie	127
Pielęgnacja stóp	128
Stres i sport	130
Prysznic	131
Sauna	131
Jacuzzi	132
Gorące kąpiele	132
Zapachy w szatni	133
Kontuzje w sporcie i w tańcu	134

Rozdział VI PACHNĄCA DROGA DO PIĘKNA	143
Zmarszczki i starzejąca się skóra	145
Oczyszczanie twarzy	149
Peeling do twarzy	151
Maseczki do twarzy	152
Islandzka sauna twarzy	156
Toniki i środki ściągające	157
Olejki do twarzy	158
Skóra z problemami	161
Szyja	168
Oczy	170
Wargi	171
Zęby i dziąsła	172
 Rozdział VII PIĘKNE CIAŁO	 175
Kąpiel w pianie	176
Olejki do ciała przed kąpielą	178
Odświeżające olejki do ciała	178
Emulsje do ciała	179
Mgiełki do ciała	179
Maski i peelingi do ciała	180
Atak tłuszczu/cellulit	182
Piersi	187
Ramiona	188
Dłonie	188
Paznokcie	190
Stopy	192
 Rozdział VIII PIELEGNACJA WŁOSÓW	 195
Włosy normalne	198
Włosy suche	199
Włosy tłuste	201
Włosy delikatne	202
Wypadanie włosów	203
Utrata włosów	204
Łupież	205
 Rozdział IX ETERYCZNE MUŚNIĘCIE DLA NIEMOWLĄT I DZIECI	 207
Noworodki	207
Olejki eteryczne dla niemowląt i dzieci	211
Niemowlęta w wieku od dwóch do dwunastu miesięcy	213
Dzieci	218
Wiek nastoletni	239
Dzieci niepełnosprawne	242

Rozdział IX NATURALNY WYBÓR KOBIET	257
Problemy w czasie ciąży	258
Przygotowanie do porodu	265
Opieka poporodowa	267
Depresja poporodowa	271
Poronienie	273
Bezpłodność	275
Problemy menstruacyjne	278
Menopauza	283
Ból miednicy	286
Problemy ginekologiczne	293
Inne problemy	304
Pielęgnacja piersi	311
 Rozdział XI NATURALNY WYBÓR MĘŻCZYZN	 315
Pielęgnacja serca	315
Świadomość ciała	317
Układ rozrodczy	320
Inne problemy	325
Wątroba	328
Łysienie	331
Reżim pielęgnacji skóry	333
 Rozdział XII ETERYCZNA POMOC W DOJRZAŁYM WIEKU	 337
Krążenie krwi	338
Opuchnięte kostki i stopy	338
Skurcz nogi	339
Żylaki	339
Owrzodzenie żylakowe	340
Bezsenna	341
Trudności z oddychaniem	342
Bronchit	344
Zapalenie płuc	346
Wysokie ciśnienie krwi	346
Ognisko miażdżycowe i miażdżyca	348
Utrata pamięci	348
Drżenie	350
Choroba Parkinsona	351
Artretyzm	352
Dyspepsja (niestrawność)	357
Wzdęcia gastryczne	358
Zaparcie	358
Hemoroidy	359
Haluksy	359
Odciski i nagniotki	360
Paznokcie i łożysko paznokcia	360

Rozdział XIII PACHNĄCA PIEŁĘGNACJA DOMU	361
Odświeżacze powietrza	361
Przedpokój	362
Pogromcy bakterii	363
Kuchnia	364
Pomieszczenie gospodarcze	366
Salon	368
Sypialnia	370
Łazienka	371
Naznaczenie nowego domu	371
Przybory do pisania	372
Perfumowane poduszki i saszetki	373
Potpourri i kulki zapachowe	374
Sporządzanie mydła	375
Świece zapachowe	376
Nieproszeni goście	376
Rozdział XIV DESTYLARNIA	379
Sporządzanie własnych perfum	381
Nuty dla pań	382
Nuty dla panów	385
Sporządzanie wody kolońskiej	387
Sporządzanie własnych olejków eterycznych	387
Rozdział XV PACHNĄCE ŚWIĘTOWANIE	391
Boże Narodzenie	391
Walentynki	395
Wielkanoc	396
Halloween	396
Inne święta i uroczystości	397
Tworzenie nastroju	397
Poncze na przyjęcia	399
Skutki nieumiarkowania	401
Przygotowywanie prezentów	403
Rozdział XVI GOTOWANIE Z OLEJKAMI ETERYCZNYMI	407
Zestawienie olejków eterycznych do celów kulinarnych	408
Dipy	410
Oleje i octy do sałatek	411
Masła, pasty i sery	411
Przystawki	412
Pikantne sosy	413
Marynaty	413
Zupy	414
Warzywa	415
Ryby	416

Mięso	417
Desery	418
Desery mrożone	418
Ciasta	420
Chleb	421
Syropy kwiatowe i ziołowe	421
Miód i cukier	421
Aromatyczne płatki	421
Aromatyczne dżemy kwiatowe	422
Galaretki	422
Muesli Birchera	423
Mleka orzechowe/migdałowe	423
 Rozdział XVII NATURALNE ZDROWIE DLA ZWIERZĄT DOMOWYCH	425
Psy	425
Koty	428
Króliki	430
Chomiki	430
Konie	431
Hodowla na małą skalę	431
Naturalna opieka zdrowotna dla zwierząt	433
 Rozdział XVIII OGRODY PRZYSZŁOŚCI	435
Sprzątanie szopy w ogrodzie	436
Stosowanie olejków eterycznych w ogrodzie	437
Naturalne środki do odstraszania owadów	438
Napary ogrodnicze	441
Inne metody zwalczania szkodników	442
Ptaki	443
Pleśń i grzyby	443
Przyjazny bukiet	443
Pielęgniarki natury	446
Drzewa i owoce	447
Kwiaty i rośliny pokojowe	448
Zioła	450
Gleba	450
Idealne rośliny uprawne	453
 Dodatek I: TABELARYCZNE ZESTAWIENIA OLEJKÓW ETERYCZNYCH	455
Dodatek II: AROMASAŻ	479
Dodatek III: ADRESY I BIBLIOGRAFIA	483