

# Obsah

<b>Úvod – Voňavá lékárna</b>	<b>13</b>
<b>1. Léčivé dary Země</b>	<b>16</b>
Věčná lékárna	19
Kontrola kvality	21
Jak používat tuto knihu	22
Metody použití	23
Rostlinné oleje (nosné oleje)	27
<b>2. Domácí lékárnička – základní sada éterických olejů</b>	<b>32</b>
Levandule, <i>Lavandula angustifolia</i>	32
Čajovník (tea tree), <i>Melaleuca alternifolia</i>	33
Máta peprná, <i>Mentha piperita</i>	33
Heřmánek římský, <i>Anthemis nobilis</i>	33
Eukalyptus (blahovičnick), <i>Eucalyptus radiata</i>	34
Geránium, <i>Pelargonium graveolens</i>	34
Rozmarýn, <i>Rosmarinus officinalis</i>	35
Tymián, <i>Thymus vulgaris ct. linalol</i>	35
Citron, <i>Citrus limon</i>	36
Hřebíček, <i>Syzygium aromaticum, Eugenia caryophyllata</i>	36
Použití základní sady éterických olejů	36
<b>3. Základní cestovní sada</b>	<b>57</b>
Cesta	57
Příjezd	61
Slunce	62
Horko	65
Horečky	66
Zažívací a střevní potíže	67
Kousavé potvůrky	69
Znečištění	78
Éterické oleje první pomoci na cestách	78
<b>4. Éterické oleje pro práci a pracovní prostředí</b>	<b>80</b>
Kancelář	81
Domov	83
Továrna	83

Nemocnice	84
Venkov	85
Pohovory a zkoušky	86
Autohypnóza pro relaxaci	88
Dva mozky za cenu jednoho	89
Nepřímé ovlivňování vůněmi	91
Spáleniny	93
Poleptání kůže	94
Potíže se zády	95
Syndrom opakované námahy	97
Zrakový stres	101
Účinky zobrazovacích jednotek – obrazovek, monitorů, displejů	102
Chronický únavový syndrom – myalgická encefalomyelitida (ME)	104
Workaholismus (workoholismus; závislost na práci)	108
Stres	109
Tréma	117
Syndrom vyhoření	118
<b>5. Éterické oleje pro sport, tanec a trénink</b>	<b>121</b>
Metody ošetření úrazů	123
Svaly	126
Péče o chodidla	127
Stres a sport	130
Sprchy	131
Sauna	132
Vířivky	132
Vyhřívání bazény	133
Šatny a převlékárny	133
Abeceda sportovních a tanečních úrazů	135
<b>6. Voňavá cesta ke krásě</b>	<b>145</b>
Vrásky a stárnoucí pleť	147
Přípravky na čištění pleti	150
Peelingy	153
Pleťové masky	154
Islandská obličejová sauna	159
Tonika a stahující pleťové vody	160
Pleťové oleje	162
Problematická pleť	165
Krk	173
Oči	175

Rty	177
Zuby a dásně	178
<b>7. Pro půvabné tělo</b>	<b>180</b>
Koupele a pěny	180
Tělové oleje před koupelí	183
Dezodorační tělové oleje	184
Tělové zábaly a peelingy	186
Hubnutí / celulitida	188
Poprsí	193
Paže	194
Ruce	195
Nehty	197
Nohy a chodidla	198
<b>8. Péče o vlasy</b>	<b>201</b>
Normální vlasy	205
Suché vlasy	206
Mastné vlasy	208
Lámavé, křehké, poškozené vlasy	210
Vypadávání vlasů	212
Alopecie	213
Lupy	215
<b>9. Jemná péče o děti</b>	<b>217</b>
Novorozenci	217
Kojenci od dvou do dvanácti měsíců	223
Děti od jednoho roku	229
Dospívání	253
Vážně nemocné a postižené děti	256
<b>10. Přirozená volba pro každou ženu</b>	<b>273</b>
Potíže v těhotenství	274
Příprava na porod	282
Poporodní péče	285
Poporodní deprese	289
Samovolný potrat	292
Neplodnost	293
Menstruační potíže	297
Přechod (klimakterium, menopauza)	303
Pánevní bolesti (bolesti v podbřišku)	306
Gynekologické potíže	314
Další obecné potíže	327
<b>11. Přirozená volba pro muže</b>	<b>338</b>
Pro zdravé srdce	338

Uvědomění vlastního těla	340
Reprodukční systém	343
Další potíže	350
Játra	354
Řídnutí vlasů	357
Režim pro zdravou pleť	359
<b>12. Éterické oleje pro seniory</b>	<b>363</b>
Krevní oběh	364
Otoky nohou a kotníků	364
Křeče v nohou	365
Křečové žíly (varixy)	366
Bércové vředy	367
Nespavost	367
Dýchací potíže	369
Bronchitida	371
Zápal plic	373
Vysoký krevní tlak (hypertenze)	373
Ateromy a arterioskleróza (ateroskleróza)	375
Potíže s pamětí	375
Třes a chvění	377
Parkinsonova nemoc	378
Artritida	379
Dyspepsie (zažívací potíže)	384
Plynatost (nadýmání)	385
Zácpa	386
Hemoroidy	387
Deformity a otlaky prvního kloubu palce u nohy („kotníky“)	387
Otlaky, kuří oka a zatvrdlá kůže	388
Nehty a nehtová lůžka	389
<b>13. Provoněný domov</b>	<b>390</b>
Osvěžovače vzduchu	390
Chodby a předsíně	391
Krotitelé bakterií	393
Kuchyně	393
Šatny a komory	396
Obývací pokoj	398
Ložnice	400
Koupelna	401
Zabydlení v novém domě	402
Papíry a inkousty	403

Vonné polštářky a sáčky	404
Vonné směsi a pomandery	404
Výroba domácích mýdel	406
Vonné svíčky	407
Nevítání návštěvníci	407
<b>14. Domácí výroba parfémů</b>	<b>410</b>
Jak si vyrobit parfém	411
Dámské vůně	413
Pánské vůně	416
Výroba kolínské vody	419
Domácí výroba éterických olejů	420
<b>15. Vůně pro slavnostní příležitosti</b>	<b>423</b>
Vánoce	423
Den sv. Valentýna	426
Velikonoce	428
Halloween	428
Další svátky a oslavy	429
Navození nálady	430
Punče a grogy	432
Všeho moc škodí	434
Výroba dárků	436
<b>16. Vaření s éterickými oleji</b>	<b>439</b>
Dipy	440
Salátové oleje a octy	441
Másla, pomazánky a sýry	443
Předkrmy	443
Pikantní omáčky	445
Marinády	446
Polévky	447
Zelenina	449
Ryby	450
Maso	451
Dezerty	453
Mražené dezerty	454
Chléb a pečivo	458
Květové a bylinné sirupy	458
Med a cukr	459
Aromatické okvětní plátky	459
Vonné květové džemy	459
Rosoly	460
Bircherovo müsli	461

Oříšková mléka	461
<b>17. Přírodní péče o domácí zvířata</b>	<b>462</b>
Psi	462
Kočky	465
Králici	467
Křečci	468
Koně	468
Chov hospodářských zvířat	469
Přírodní léčba domácích zvířat	471
<b>18. Zahrady pro budoucnost</b>	<b>473</b>
Zbavte se chemie na zahradě	475
Využití éterických olejů na zahradě	475
Zahradní „čaje“	478
Přírodní ochrana proti hmyzu	479
Další metody ochrany proti škůdcům	482
Ptáci	483
Plísně a houby	483
Dobří kamarádi	484
Přírodní péče	484
Ovocné stromy a ovoce	491
Květiny a pokojové rostliny	492
Byliny	494
Půda	494
Nejlepší plodina	498
<b>Příloha 1 – tabulky</b>	
Dezinfekční éterické oleje	500
Kosmetické éterické oleje	502
Kosmetické éterické oleje – péče o tělo	503
Tonizující / zeštíhlující éterické oleje	504
Kosmetické éterické oleje – péče o obličej I.	505
Kosmetické éterické oleje – péče o obličej II.	506
Kosmetické éterické oleje – péče o obličej III.	507
Éterické oleje – seznam	508
<b>Příloha 2 – Aromaterapeutická masáž</b>	<b>524</b>
<b>Příloha 3</b>	
Užitečné adresy	527
Bibliografie	529
Doporučená literatura	530
Upozornění	531
<b>Rejstřík</b>	<b>532</b>