



Spis treści

Wprowadzenie 9

CZĘŚĆ I: Na początek 11

Rozdział pierwszy. Wprowadzenie do olejków eterycznych 12

Rozdział drugi. Jak stosować olejki eteryczne 18

CZĘŚĆ II: Profile olei i olejków 33

Rozdział trzeci. Popularne oleje bazowe 34

Morelowy 35

Kokosowy 38

Oliwa 42

Awokado 36

Winogronowy 39

Dyniowy 43

Rycynowy 37

Konopny 40

Migdałowy 44

Jojoba 41

Rozdział czwarty. 30 olejków eterycznych
dla początkujących 46

Bazylia 47

Szałwia

Kadziłowiec 61

Bergamotka 48

muszkatołowa 54

Geranium 62

Pieprz czarny 49

Goździki 55

Imbir 63

Cedr 50

Cyprys 56

Grejpfrut 64

Rumian 51

Kolendra 57

Lawenda 65

Cynamon, liść 52

Eukaliptus 58

Cytryna 66

Cytronela 53

Jodła, igły 60

Trawa cytrynowa 68

Oregano 69	Róża 72	Pomarańcza słodka 76
Mięta pieprzowa 70	Rozmaryn 73	Drzewo herbaciane 77
Melaleuka 71	Mięta zielona 74	Ylang-ylang 79
	Majeranek 75	

CZĘŚĆ III: Przepisy i zastosowanie 81

Rozdział piąty. Dla zdrowia fizycznego 82

Rozdział szósty. Na dobrostan emocjonalny 97

Rozdział siódmy. Dla rodziny 111

Rozdział ósmy. Dla osobistego zdrowia 131

Rozdział dziewiąty. Dla domu 151

Na zakończenie 165

Zestaw podróżny 167

Źródła 169

Bibliografia 171

Indeks przepisów 177

Indeks leczniczych zastosowań 179

Indeks ogólny 183

Podziękowania 189