

Spis treści

Przedmowa • 13

Wprowadzenie • 17

Część 1 Uzdrawiająca moc olejków eterycznych • 25

Rozdział 1 Bliższe spojrzenie na choroby przewlekłe • 27

Rozdział 2 Wszystko, co musisz wiedzieć, by zacząć stosować
olejki eteryczne • 37

Rozdział 3 Zapobieganie chorobom przewlekłym poprzez
stworzenie zdrowego domu • 65

**Część 2 Zastosowanie olejków eterycznych w chorobach
przewlekłych** • 89

Rozdział 4 Zaburzenia snu i bezsenność • 91

Rozdział 5 Stres i niepokój • 115

Rozdział 6 Depresja i nadużywanie substancji • 137

Rozdział 7 Zespół przewlekłego zmęczenia i fibromialgia • 163

Rozdział 8 Zaburzenia libido i erekcji • 189

Część 3	Zaawansowane strategie i protokoły w zwalczaniu chorób przewlekłych	• 205
Rozdział 9	Choroba Alzheimera i demencja	• 207
Rozdział 10	Zaburzenia kostno-stawowe	• 233
Rozdział 11	Wsparcie dla chorych na raka	• 251
Rozdział 12	Choroby sercowo-naczyniowe	• 275
Rozdział 13	Przewlekłe choroby układu oddechowego	• 297
Rozdział 14	Cukrzyca i otyłość	• 311
Rozdział 15	Stłuszczenie wątroby	• 333
Rozdział 16	Choroby zapalne jelit	• 347
Rozdział 17	Choroba Parkinsona i epilepsja	• 367
Zakończenie		• 383
Załącznik A: Porady dotyczące zdrowego stylu życia		• 385
Załącznik B: Tabela interakcji leków		• 391
Odnosniki i referencje		• 407
Polecane źródła		• 445
Podziękowania		• 449
O Autorach		• 451