

SPIS TREŚCI

Przedmowa • 11

Wprowadzenie • 17

Część 1 Rewolucja olejków eterycznych • 27

Rozdział 1 Podstawy aromaterapii • 29

Rozdział 2 Podstawowe narzędzia i techniki • 53

Rozdział 3 Zaopatrywanie apteczki • 83

Rozdział 4 Jak szybko wystartować z użyciem olejków
eterycznych, by zmienić swoje życie • 101

Rozdział 5 Zaczynamy: codzienna praktyka z olejkami
eterycznymi • 111

Rozdział 6 Poszerzanie apteczki • 125

Część 2 Olejki eteryczne zalecane przez Doktora Z na prawie wszystkie okazje • 141

Rozdział 7 Podstawowe przepisy • 143

Rozdział 8 Wylecz się • 151

Rozdział 9 Produkty do pielęgnacji • 171

Rozdział 10 W domu • 189

Rozdział 11 Olejki eteryczne dla sportowców • 201

Rozdział 12 Olejki eteryczne dla zwierząt • 213

Część 3 Zdrowie kobiet • 225

- Rozdział 13 Zespół napięcia przedmiesiączkowego • 229
- Rozdział 14 Płodność, ciąża, poród, połóg i karmienie • 241
- Rozdział 15 Kandydoza • 265
- Rozdział 16 Choroby autoimmunologiczne • 283
- Rozdział 17 Premenopauza, menopauza i postmenopauza • 299

Zakończenie • 317

Podziękowania • 319

Przypisy • 321

Zalecane źródła • 345

O Autorze • 347