

Obsah

1 Kdyby éterické oleje uměly mluvit 7

Moje cesta k éterickým olejům 7

Jak mohou éterické oleje pomoci při různých potížích 9

2 Éterické oleje a emoce 17

Téměř okamžitá pomoc díky éterickým olejům 17 | Účinky éterických olejů a věda 30

3 Éterické oleje pro akutní případy 33

Pomoc při alergiích 33 | Éterické oleje a alergie 35 | Recepty, které přinášejí úlevu 40 | Éterické oleje na posílení imunity“ 41

Alergie – civilizační onemocnění? 43 | Svépomoc při alergiích – úleva bez léků 43 | Je příčina ještě hlubší? 44 | Mrtvice – jak lze zachránit život 44 | Každodenní voňavá rutina pro případ nouze 51 | Velcí zachránci života v malé domácí lékárně 51 | Co patří do domácí aromaterapeutické lékárničky 52 | Nejoblíbenější jednotlivé oleje 52 | Nejúčinnější směsi olejů 55 | Proč se éterické oleje míchají? 56 | Přehled domácí lékárničky 57 | Rezistentní bakterie 59 | Strach z odolných bakterií 60 | Přírodní dezinfekční prostředky 61 | Přírodní pomoc proti rezistentním bakteriím 62 | Přírodní antibiotika 63 | Závod s časem 64 | Bazalka, tymián a rozmarýn proti rezistentním bakteriím 66 | Noční mūra medicíny 66 | Věda pod tlakem okolností 67 | Krize světového zdravotnictví – neřízená loď 67 | Jak proměnit domov ve wellness oázu 68 | Když se oleje dostanou do plic 68 | Éterické oleje v boji proti rezistentním bakteriím 69 | Recepty na přírodní antibiotika 71

4 Éterické oleje a vibrační medicína 73

Jak přinášejí éterické oleje do života harmonii a rovnováhu 73 | Jak éterické oleje harmonizují naše vibrace 74 | Naše vnitřní orgány nám nastavují zrcadlo 77

5 Příroda chrání tajemství života 81

Éterické, jemnohmotné, prchavé 82 | Éterické oleje jako přírodní lékárna 84 | Éterické oleje jsou životně důležité 85 | Jak hormony ovlivňují naši náladu 86 | Jak éterické oleje podporují trávení: Enzymy, přírodní biokatalyzátory 86 | Přehled olejů 89

6 Biochemie – zázrak přírody 91

Trojí účinek na nemocné buňky: čištění, oprava, přeprogramování 91 | Regenerace buněk přírodní cestou 92 | Směsi éterických olejů 100 | Přehled olejů 102 | Stovky chemických látek v jedné kapce 105

7 Terapeutické oleje versus vonné oleje 107

Pozor na tento vonný olej! 109 | Náročný postup výroby čistých éterických olejů 109 | Tisíc let do budoucnosti 110 | Vůně z laboratoře: Co když naklonujeme přírodu? 110 | Vonné oleje, které škodí našemu zdraví 111 | Existuje alergická reakce na éterický olej? 112 | Výroba éterických olejů terapeutické kvality 113 | Pěstování – sklizeň – uskladnění – destilace 114 | Jak se vyrábějí cenné terapeutické oleje 115 | Posvátný olej z Bible 116 | Dary mudrců z Východu: Zlato, kadidlo a myrha 116

8 Éterické oleje od A do Z 117

9 Praktické využití éterických olejů 127

Zásady bezpečného používání éterických olejů 127 | Možnosti použití doma i na cestách 130 | Přímá aplikace na pokožku – nevšední zážitek 134 | Péče o zuby s éterickými oleji – dlouhodobá svěžest 136 | Doplnky stravy – vitální látky přímo k buňkám 136 | Aromaterapeutická kuchyně – vůně jako v babiččině kuchyni 137 | Z ruky do úst 138 | Domácí úklid s radostí 138 | Péče o domácí zvířata 138 | Příběhy ke každodennímu používání éterických olejů 139 | Terapeutické používání éterických olejů 142 | Éterické oleje a jejich účinky na pokožku 144 | Léčba potíží zad a páteře 149 | Léčba virových infekcí 150 | Éterické oleje jako doplněk stravy 153 | Léčitel v nás 154

10 Příběhy z praxe 155

Jak lze vyčistit otevřené rány levandulovým olejem 155 | Příloha 160 | Máta, šalvěj a klimakterium 161 | Šalvěj a slabost močového měchýře 164 | Šalvěj, libido a osteoporóza 166 | Směs olejů proti bolestem zad 168 | Autonehoda a jedle balzámová 170 | Slaměnka (smil) – olej pro regeneraci nervů 172 | Voda – pramen života 172 | Chřipka včera a dnes 174 | Zub musí ven! 175 | Libavka a ústřel bederný 176 | Libavka a chronické bolesti zad 177 | Dítě, které vyžadovalo svůj olej 178 | Palo santo: Záchrana pro kosti, klouby a při poraněních kolene 179 | Prasklý bubínek 181 | Proč grepový olej způsobuje zázraky při celulitidě 184 | Malé příběhy a zkušenosti z léčitelské praxe 186

11 Éterické oleje – pradávná medicína lidstva 189

V průběhu několika tisíciletí... 189 | René-Maurice Gattefossé – otec aromaterapie 191 | Voňavá medicína – éterické oleje a jejich terapeutické využití 192

12 Éterické oleje a jejich terapeutické využití 193

Směsi olejů a jejich použití 193 | Éterické oleje na podporu našich tělesných systémů 195 | Éterické oleje na podporu emocí 197 | Terapeutické využití éterických olejů od A do Z 199

Literatura 218 | O autorce 218 | Rejstřík 219