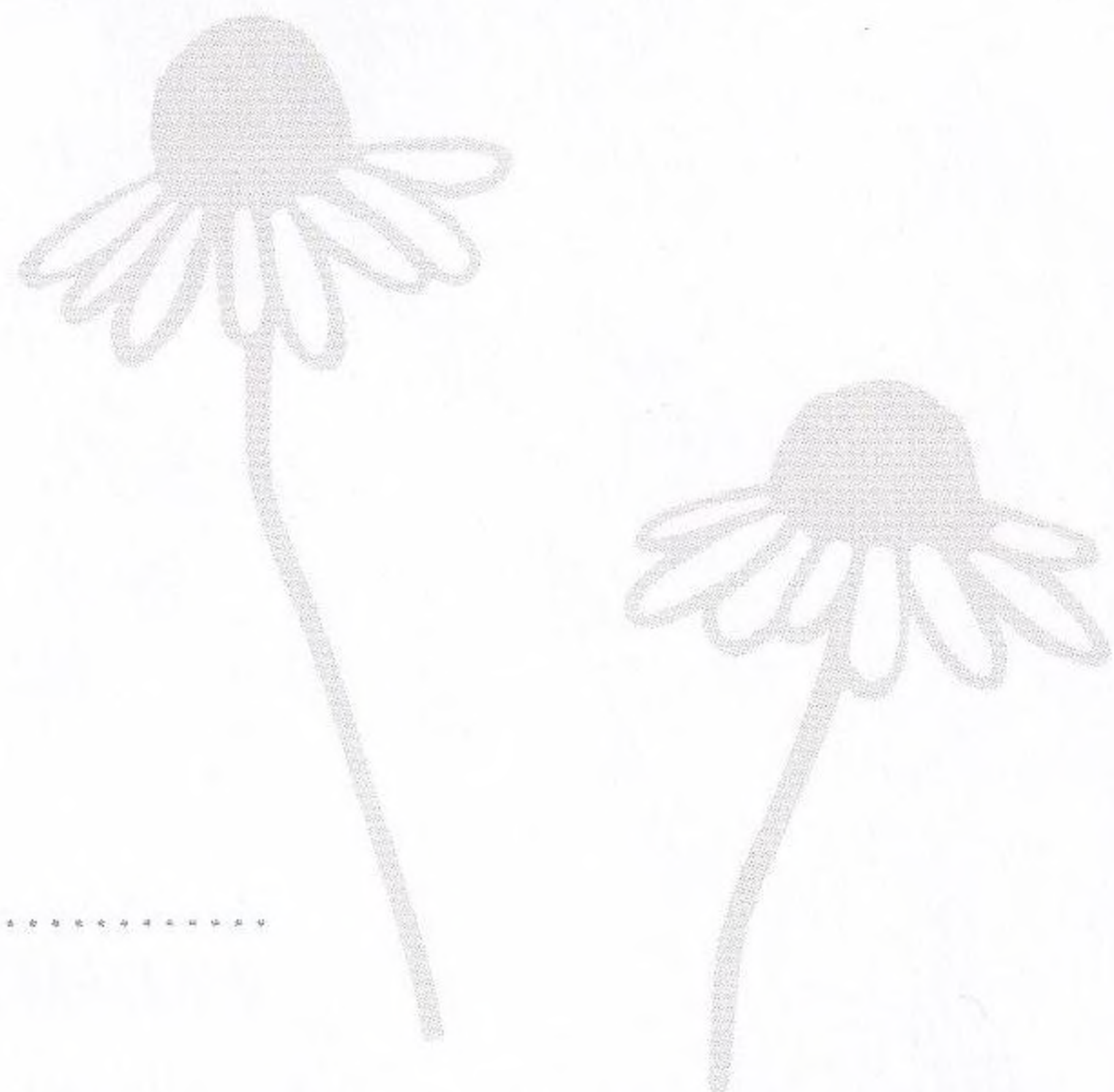


Obsah



Ako pôsobia éterické oleje	6	Výživa ako základ pre šťastie a spokojnosť	24
Čo presne sú „éterické oleje“?	8	Voňavé pohladenie duše ako doplnok	26
Ako s nami éterické oleje komunikujú	10	Stres spôsobuje zápaly	28
Nos ako priama linka do duše	14	Homeostáza – udržanie rovnováhy	30
Rozhovor s Christine Lamontainovou:		Ako sa éterické oleje používajú?	32
Nos a jeho cit pre správnu vôňu	18	Nákup éterických olejov a príprava zmesí	34

Éterické oleje: liečivá s osobnosťou 37

Neroli	38	Nájsť stabilitu a silu	59
Žit' hravo a tvorivo	40	Koreň angeliky	60
Bergamot	42	Bazalka	61
Grapefruit	43	Benzoe extrakt	62
Mandarínka	44	Vetiver	63
Pomaranč	45	Céder	64
Citrón	46	Užívať si život naplno	65
Vyčistiť si hlavu a osviežiť sa	47	Jazmín	66
Vavrín	48	Santalové drevo	67
Borievka	49	Fazuľa tonka	68
Jedľa biela	50	Vanilka	69
Borovica limbová	51	Ylang-ylang	71
Cyprus	52		
Vytvoriť si ochranný štít	53		
Rumanček rímsky	54		
Levandula	55		
Medovka	56		
Ruža	57		
Muškat omamný	58		



Rozptýlenie pochmúrnych myšlienok – svetlo pre srdce a dušu 73

Depresívna nálada 74

Jesenný splín a zimná depresia 76

Smútok, rozlúčka, strata lásky 79

Bolesť srdca alebo: „Je mi tak úzko pri
srdci“ 83

Posilnenie sebadôvery 85

Keď je všetkého priveľa – preťaženie 87

Vyhorenie 90

Pod napätím – ako vypnúť 93

Vnútorne napätie 94

Nervozita a nepokoj 97

Strach (z nových výziev) 99

Odolnosť 103

Lesný kúpeľ – vdychovanie blahodarných
vonných molekúl 106

Ako prežiť deň – vyrovnane tu a teraz 109

Strata koncentrácie 110

ADHD – porucha pozornosti u detí a dospelých 114

Ako si zachovať bdelosť pri únave? 118

Nepříjemný nočný kolotoč 123

Nespavosť a poruchy spánku 124

Restless Legs – syndróm nepokojných nôh 128

Krásna a krehká jednota tela a duše 131

Emočné „trávenie“ 132

Obličky ako naša jedinečná čistička 136

Pečeň ako naša chemická továreň 138

Krv – raz vrie, inokedy tuhne v žilách 141

Použitie medovkového oleja pri ťažkej tachykardii 143

„Keď ideme vyletiť z kože“ – kožné problémy 144

Strata opory – bolesť kĺbov a svalov 148

Tinitus – nepríjemná zvuková kulisa 152

Prílohy 154

Ďalšie zdroje 155

O autorkách 156

Podakovanie 157

Register 158

Poznámky 159