

Spis treści

<i>Przedmowa do wydania upamiętniającego trzydziestolecie premiery niniejszej książki:</i>	
Od „Aroma – co?” do modnego słowa. Ewolucja aromaterapii	7
Podziękowania	13
Wprowadzenie	15
1. Historia zapachów i perfum	17
2. Aromaterapia. Terapia wielopoziomowa	28
3. Olejki eteryczne. Ekstrakcja i podróbki	39
4. Chemia olejków eterycznych	51
5. Zasady aromaterapii. Jak działają olejki eteryczne	67
6. Studium porównawcze sposobów aplikacji. Korzyści, ryzyko, zastosowanie i przeciwwskazania	76
7. Zastosowanie olejków eterycznych dla zdrowia, urody i dobrego samopoczucia	91
8. Klasyfikacja olejków eterycznych	108
9. Rodziny botaniczne olejków eterycznych	114
10. Sztuka i umiejętność tworzenia kompozycji aromatycznych	173
Dodatek I. Olejki eteryczne – właściwości, wskazania i zastosowania	203
Dodatek II. Kosmetyczne i terapeutyczne zastosowanie olejków eterycznych	236
Wybrana bibliografia	250
Indeks olejków eterycznych	253
Indeks	259