

Содержание

Об авторе	13
Посвящение	13
Благодарности	13
Введение	15
Об этой книге	15
Условные обозначения, используемые в книге	15
Что можно не читать	16
Хорошо ли я вас знаю? Фантастические предположения	16
Обязательно прочтите это!	16
Структура книги	17
Пиктограммы, используемые в книге	18
Немного о холистическом лечении	19
Что читать дальше	19
От издательства	20
ЧАСТЬ I. ОСНОВЫ АРОМАТЕРАПИИ	21
Глава 1. Разберемся с запахами	23
Эфирные масла	24
Ближе к телу: простая наука о запахах	25
Заберемся под кожу	26
От розы к носу: немного эмоций	27
Пожинаем плоды ароматерапии	28
Путешествие в ароматерапию: волшебство внутри растений	29
Волшебные молекулы ароматов	29
Лечебные компоненты эфирных масел	30
Систематизация растений	33
Использование разных видов	34
Использование разных сортов	35
Использование разных хемотипов	36
Получение эфирных масел	36
Гидрозоли	39
Туалетная вода	40
Глава 2. Держим нос по ветру: что важно в запахе	43
Нос знает лучше: хорошее, плохое и отвратительное масло	43
“Вынюхиваем” по правилам	44
Прочистим нос	44
Говорящие запахи: язык ароматов	45
Тип запаха	46
Качество запаха	47
Ноты запаха	48
Продуманный выбор	48
Избегаем подделок: грешная синтетика	48
Разбавление	52
Замена и смешивание	53

Стремимся к успеху	55
Глава 3. Идем по следу: покупка и хранение	59
Выясняем, кому верить	60
Ищем самые удачные предложения	61
Покупка эфирных масел	62
На долгую жизнь! Хранение ароматерапевтической продукции	63
Портятся ли масла?	63
Сохранение хрупких ароматов	63
Избавляемся от старых запахов	64
Благородная старость: фиксаторы	64
Действуем осторожно	65
Повышенная чувствительность	66
Светочувствительные масла	66
Эфирные масла для матери и ребенка	67
Токсичные масла	68
Предотвращаем отравление	69
Глава 4. Окружим себя ароматами	73
Выбираем ароматы для помещения	73
Наполним дом приятным запахом	75
Ароматическая смесь	75
Ароматические свечи	78
Фимиам	79
Кольца для лампочек	81
Диффузор	82
Пар	85
Спреи	86
Самодельные спреи	88
Глава 5. Алхимия ароматерапии: создание собственных ароматов	91
Наладьте контакт с сумасшедшим ученым внутри вас	92
Превращаем кухню в лабораторию	92
Смешивание ароматов	93
На старт! Внимание! Смешиваем!	94
Профессиональные тонкости	94
Придумываем простые смеси	96
Разбавление	96
Преобразование мер	99
Начинаем смешивать	99
ЧАСТЬ II. АРОМАТЕРАПИЯ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ	105
Глава 6. Ароматерапия для борьбы с насекомыми в доме и саду	107
Не доставай меня: ароматические репелленты от насекомых	107
В доме	108
Ваш платяной шкаф	110
Ваш буфет	111
Борьба со вшами	112

На приусадебном участке	114
Отгоните насекомых	115
Укусы насекомых	116
В саду	118
Лучшие друзья человека: ароматерапия для домашних животных	120
В собачьей будке: прогоним блох прочь	121
Апельсин-защитник: ликвидируем блох	123
Глава 7. Свет мой, зеркальце, скажи, или Ароматерапия для всех	127
Средства по уходу за кожей	128
Побродим по отделу косметики	128
Выбор ароматерапевтических средств	133
Что подходит для меня?	134
За внешним блеском: ограничим выбор	136
Ближе к природе	137
Масла для кожи и волос	138
Определяем свой тип кожи	139
Эфирные масла для любой кожи	141
Уход за жирной кожей и волосами	142
Уход за сухой кожей и волосами	143
Чувствительная кожа	145
Угреватая кожа	145
Секреты вечной молодости: замедлим появление морщин	146
Глава 8. Ароматерапия в спальне	149
Что аромат говорит о вас	149
Запахи секса	150
Несколько способов разнообразить сексуальную жизнь	152
Любовный напиток номер 9 (а также от 10 до 17)	153
Может, и не афродизиак, но очень похожи	155
Сексуальные запахи для мужчин и женщин: чувственный язык ароматов	156
Чего хотят мужчины	156
Чего хотят женщины	158
Отгаливающие запахи	159
Магический вечер: соблазнение запахами	160
Поняли суть? Ароматические любовные послания со всего света	160
Роскошный романтический ужин	163
Глава 9. Ароматерапия на работе: сладкий запах успеха	167
Думаем наперед	167
Ароматерапия на работе	168
Возьмите запах на работу	168
Улучшим производительность с помощью перечной мяты	172
Обычные запахи: сила мозга	172
Бодрящие ароматы	174
Путешествие с запахами: активизация памяти	174
Путешествие в глубины памяти: использование запаха	174
Запахи для воспоминаний	176

Решение проблем: меньше стресса	177
Ароматы для снятия стресса	178
Вам еще весело? Истощение надпочечников	179
Сохраняйте контроль: сбалансированный подход	180
Сохраняйте хладнокровие	180
Снижение беспокойства	180
Советы для командировок	183
Наконец-то дома: ароматы для снятия напряжения	185
Горячие и холодные подушки	185
Ванночки для ног	185
Крепких вам снов	186
Глава 10. Ароматерапия в спортзале	191
Правильная подготовка к старту: основы ароматерапии	192
Масла для улучшения кровообращения	192
Масла для улучшения кровеносных сосудов	193
Гидротерапия	194
Внутренние резервы организма	194
Огонь или лед? Воздействие тепла и холода	196
Снятие воспаления	196
Разогреваемся с помощью ароматерапии: жидкие мази	200
Глава 11. Лечение запахами	203
Простое лечение простых болезней	203
Лечение хронических заболеваний	205
Семь способов использования ароматерапии в медицине	206
Использование эфирных масел	207
Четыре сферы лечения	207
Немного о некоторых эфирных маслах	208
Доктор, у меня такая жалоба...	208
Природные антибиотики	209
Борьба с бактериальной инфекцией	209
Борьба с вирусами	211
Лечение грибковых инфекций	213
Шесть способов избавиться от боли	215
Притупление боли	215
Снятие отека	215
Согревание и проникновение в болезненный участок	216
Остановите боль в мозгу	216
Блокировка болезнетворных веществ	217
Расслабьтесь и приглушите боль	217
Ароматерапия против боли	218
Должно быть, я что-то съел: несварение желудка	218
Масла, полезные для пищеварения	218
Ароматерапия при несварении желудка	219
Иммунная система и восстановление клеток	221
Стимуляторы общего иммунитета	222

Стимуляторы белых кровяных телец	222
Ускорение исцеления	223
Устранение отходов метаболизма	223
Ароматерапия для укрепления иммунитета	223
ЧАСТЬ III. ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ДЕСЯТКИ	227
Глава 12. Десять способов придать жизни аромат	229
Разбейте собственный сад пахучих трав	229
Сделайте ароматическую маску для лица	229
Сделайте массаж с ароматерапевтическим массажным маслом	230
Запишитесь на курсы ароматерапии	230
Сходите в сад благовоний	230
Отправляйтесь в ароматерапевтическое турне	230
Примите ароматическую ванну	230
Глава 13. Десять ароматных трав для вашего сада	233
Советы по разведению десяти трав	233
Бasilik	234
Лавр	235
Ромашка аптекарская и благородная	235
Шалфей мускатный	236
Лаванда	236
Майоран	237
Мелисса (лимонный бальзам)	237
Мята перечная	238
Розмарин	238
Тимьян	239
Еще два растения на заметку	239
А как насчет еще сотни других растений?	239
ЧАСТЬ IV. СПРАВОЧНИКИ	241
Справочник симптомов	243
Артрит и ревматизм	245
Астма	245
Афтозный стоматит	246
Бессонница	247
Бородавки	247
Варикозное расширение вен и геморрой	248
Воспаление глаз/напряжение зрения	248
Воспаление мочевого пузыря/цистит	249
Воспаление уха	250
Высокий уровень холестерина	250
Высокое артериальное давление	251
Герпес (лихорадка)	251
Головная боль	252
Грибок стопы/стригущий лишай	253

Депрессия/тревога	253
Дерматит, псориаз и экзема	254
Жар	255
Жирная кожа	255
Забывчивость	256
Застой в легких/бронхит	256
Зубная боль и режущиеся зубы	257
Изжога	257
Кандидоз	258
Кашель, больное горло и ларингит	259
Кистозно-фиброзная мастопатия	260
Крапивница	260
Маточные проблемы	261
Менопауза	261
Менструальные боли	262
Мышечные судороги и боль в спине	262
Нервная боль	263
Несварение	264
Низкое артериальное давление	265
Облысение	265
Ожоги	266
Опрелость	267
Отечность	267
Отсутствие аппетита	268
Перхоть	268
Плохое кровообращение	269
ПМС (предменструальный синдром)	270
Порезы	270
Проблемы с деснами	271
Проблемы с иммунной системой	272
Простуды/инфекции дыхательных путей	273
Расстройства кишечника	273
Растяжения и синяки	274
Синдром канала запястья и синдром хронического растяжения сухожилия	275
Стресс	275
Сухая кожа	276
Сыпь от сумаха или плюща	276
Тошнота и морская болезнь	277
Угри	277
Укусы насекомых	278
Усталость	279
Целлюлит и ожирение	280
Справочник ароматов	281
Апельсин	282
Бasilik	282
Бергамот	283

Береза	283
Бессмертник	284
Валериана	285
Ваниль	285
Ветивер	286
Гвоздичные почки	286
Герань	287
Дягиль	288
Жасмин	288
Иланг-иланг	289
Имбирь	290
Кардамон	290
Кедровое дерево	291
Кипарис	292
Корица	292
Лаванда	293
Лавр	294
Ладан	294
Лемонграсс	295
Лимон	296
Майоран	297
Мелисса	297
Мирра	298
Мирт	298
Мята перечная	299
Нероли или померанцевые цветки	299
Пачули	300
Перец черный	301
Пихта	301
Роза	302
Розмарин	302
Ромашка аптечная	303
Сандаловое дерево	304
Семена моркови	304
Сосна	305
Стираксовое дерево	305
Тимьян	306
Туя	307
Фенхель	307
Цитронелла	308
Чайное дерево	308
Шалфей мускатный	309
Эвкалипт	310
Ягоды можжевельника	310
Предметный указатель	313