

Spis treści

Wstęp 5

Rozdział 1. Aromaterapia – krótki zarys historyczny 9

Rozdział 2. Zmysł węchu 12

- 2.1. Budowa zmysłu węchu 13
- 2.2. Funkcje zmysłu węchu 15
- 2.3. Pamięć węchowa i jej wpływ na emocje 17
- 2.4. Zaburzenia zmysłu węchu 20
- 2.5. Wpływ koronawirusa SARS-CoV-2 na utratę węchu – najnowsze doniesienia 23
- 2.6. Wybrane metody i techniki do badania zmysłu węchu 25

Rozdział 3. Rodzaje ziół wykorzystywane do produkcji olejków eterycznych 28

Rozdział 4. Rodzaje olejków eterycznych i sposoby ich stosowania 51

- 4.1. Urządzenia do emisji olejków eterycznych 53
- 4.2. Zabiegi wykonywane z użyciem olejków eterycznych 54

Rozdział 5. Aromaterapia w holistycznym podejściu do pacjenta 58

Rozdział 6. Praktyczne zastosowanie olejków eterycznych 61

- 6.1. Stosowanie olejków eterycznych przy zaburzeniach emocjonalnych 61
- 6.2. Stosowanie olejków eterycznych wspomagających układ oddechowy 62
- 6.3. Stosowanie olejków eterycznych wspomagających układ pokarmowy 63
- 6.4. Stosowanie olejków eterycznych przy zadrapaniach, oparzeniach i ukąszeniach skóry 64

Rozdział 7. Bezpieczeństwo stosowania olejków eterycznych w aromaterapii (autorka *Ruth Dudek-Wicher*) 65

- 7.1. Toksyczność, działania niepożądane oraz interakcje olejków eterycznych 67
- 7.2. Zasady bezpiecznego stosowania olejków eterycznych 69
 - 7.2.1. Aplikacja na skórę 70
 - 7.2.2. Aplikacja przez drogi oddechowe 72
 - 7.2.3. Aromaterapia w ciąży i podczas karmienia piersią 72
 - 7.2.4. Pierwsza pomoc 73
- 7.3. Dziesięć zasad bezpiecznej aromaterapii 74

Załącznik 1. Fragment Karty Charakterystyki Olejku eterycznego 75

Załącznik 2. Przepis na kąpiel owsianą 76

Podsumowanie 77

Piśmiennictwo 79