

Indice

Prefazione

Introduzione

La farmacia profumata

## **1. Medicine della Terra**

- Siamo esseri unici e senza eguali
- Oli essenziali? Non così recenti
- Sinergia
- Adattogeni
- Chemiotipi
- La farmacia eterna
- Controllo della qualità
- Quantità e miscele
- Tabelle di conversione
- Metodi di utilizzo
- Metodi da non utilizzare a casa
- Problematiche ambientali

## **2. Il kit curativo di base**

- Gli oli essenziali del kit curativo di base
- Applicazioni del kit curativo di base. Guida dalla A alla Z

## **3. Il kit autoprotettivo**

- Il kit autoprotettivo
- Come utilizzare gli oli essenziali per proteggersi dalle infezioni batteriche e virali
- Infezioni batteriche
- Infezioni virali
- Spray per ambienti, bagni, gel e oli per il corpo antimicrobici ad ampio spettro
- Infezioni fungine
- Ospedali e case di riposo

## **4. Oli essenziali per la donna e l'uomo che lavorano**

- Oli essenziali per l'ambiente di lavoro
- Stress visivo e affaticamento oculare da computer
- Colloqui di lavoro ed esami
- Autoipnosi per il rilassamento
- Il cervello integrale
- Ustioni
- La schiena: indolenzimento e dolore
- Disturbo degli arti superiori da lavoro
- Il "cuore stacanovista"
- Lo stress al lavoro

## **5. Aiuto emotivo**

- Oli essenziali per problemi emotivi
- Oli essenziali per migliorare la propria vita

## **6. Il kit di base da viaggio**

- Il viaggio
- L'arrivo
- L'anno o il weekend sabbatico!
- Sentirsi a casa... lontano da casa
- Il sole
- Il caldo
- Febbre
- Problemi di pancia in viaggio
- Piccole creature... che pungono e mordono
- Piante
- Inquinamento
- Il kit di base da viaggio dalla A alla Z -Schema di riferimento per le emergenze

## **7. Il tocco delicato per bebé, bambini e adolescenti**

- Il bambino realizzato e sicuro di sé
- Oli essenziali per bebé e bambini
- Neonati e bebé
- Bebé dai 3 ai 12 mesi
- La salute dei bambini
- Gli anni dell'adolescenza
- Bambini con difficoltà particolari

## **8. La scelta naturale per la donna**

- Il peso di dover essere perfette
- Cura del seno
- Cistite
- Cisti ovariche
- Ovaio policistico
- Prolasso uterino
- Vene varicose
- Sindrome di Raynaud
- Problemi mestruali
- Menopausa
- Dolore pelvico
- Candida (Candida albicans)
- Infezioni e infiammazioni vaginali
- Infertilità
- Aborto spontaneo e parto prematuro
- Gravidanza
- Prepararsi alla nascita
- Cure post-parto
- Sostegno post-parto

## **9. La scelta naturale per l'uomo**

- Esaurimento
- Sindrome ADAM o andropausa
- Vigore sessuale
- Infertilità
- Il sistema riproduttivo
- Altri problemi

- Il fegato
- Perdita di capelli e calvizie
- Rasatura
- Barba

## **10. Un aiuto essenziale per gli anni della maturità**

- Ipertensione
- Circolazione
- Caviglie e piedi gonfi
- Crampi alle gambe
- Vene varicose
- Ulcere varicose
- Piaghe da decubito
- Insonnia
- Difficoltà respiratorie
- Bronchite
- Polmonite
- Perdita di memoria occasionale
- Demenza e morbo di Alzheimer
- Morbo di Parkinson
- Tremori
- Artrite
- Altre malattie dello scheletro
- Gotta
- Dispepsia (cattiva digestione)
- Flatulenza/gas
- Stitichezza
- Emorroidi
- Cura dei piedi
- Unghie

## **11. Oli essenziali assertivi per lo sport, la danza e l'attività fisica**

Lo sport, la danza e la mente

Corsa

Cura dei piedi

I muscoli

Metodi per trattare gli infortuni

Infortuni dello sport e della danza dalla A alla Z

Strutture e servizi per il tempo libero, la casa, lo sport e la danza

## **12. Problemi di salute primari**

- Cancro
- Problemi cardiaci
- Ictus
- Broncopneumopatia cronica ostruttiva
- Sclerosi multipla
- Sindrome da fatica cronica

### **13. La via profumata della bellezza**

- Detergenti
- Esfolianti e leviganti per il viso
- Maschere viso
- Suffumigi per il viso
- Astringenti
- Rughe e pelle matura
- Problemi della pelle
- Il collo
- Gli occhi
- Idrolati e bellezza
- Cura dei capelli

### **14. La spa in casa: un corpo bellissimo**

- Leviganti e scrub per il corpo
- Maschere corpo
- Lozioni per il corpo
- Burri e balsami per il corpo
- Acque profumate e acque frizzanti per il corpo
- Bagni & Co
- Oli deodoranti per il corpo
- Aiutanti “essenziali” per le persone a dieta
- Cellulite
- Le braccia
- Le mani
- Le unghie
- I piedi

### **15. La casa profumata**

- Deodoranti per ambienti o profumi su misura?
- L'ingresso
- Oli antimicrobici
- La cucina
- La lavanderia
- Il salotto
- La camera da letto
- Il bagno
- Insetti e altri visitatori indesiderati
- Dare un'impronta aromatica a una nuova casa
- Feste e ricorrenze
- Confezionare regali
- Creare profumi e acque di colonia
- Preparate le vostre acque essenziali e i vostri idrolati

### **16. Cucinare con gli oli essenziali**

- Oli e aceti aromatizzati
- Salse
- Burri, creme spalmabili e formaggi
- Salse saporite
- Antipasti
- Marinare

- Zuppe
- Verdure
- Pepe all'arancio o al limone
- Pesce
- Carne
- Dolci
- Torte e glasse
- Pane e pasta sfoglia
- Sciroppi di fiori ed erbe
- Petali aromatici
- Marmellate di fiori aromatizzate
- Muesli
- Latti a base di frutta a guscio e semi
- Natale
- Eccessi a tavola
- Punch
- Aiuto per i postumi di una sbornia

### **17. La salute naturale per gli animali**

- Metodi di utilizzo per gli animali
- Il kit di pronto soccorso per animali
- Spray per animali
- Aromaterapia per cani
- Aromaterapia per gatti
- Conigli
- Criceti
- Porcellini d'india
- Cavalli
- L'allevamento su piccola scala

### **18. Orti e giardini per il futuro**

- Utilizzare gli oli essenziali nell'orto e in giardino
- Metodi di utilizzo degli oli essenziali in orti e giardini
- Infusi di piante
- Lumache e uccelli
- Muffe e funghi
- Un bel gruppetto di amici!
- Ausili dalla natura
- Erbe infestanti sotto controllo
- Alberi e frutti
- Piante e fiori da appartamento
- Erbe aromatiche
- Come ottenere il meglio dal terreno

### **19. Oli vettori e idroliati**

- Oli vettori
- Profili degli oli vettori
- Idrolati

### **20. Oli essenziali e oli assoluti**

I profili degli oli essenziali

## **21. Informazioni sulla sicurezza**

- Irritazione cutanea
- Reazioni allergiche
- Fotosensibilità
- Infiammabilità
- Fitoestrogeni
- Gravidanza e allattamento
- Oli essenziali da evitare

### **Appendice 1**

- La chimica degli oli essenziali

Glossario delle proprietà terapeutiche

Elenco delle tabelle

Ringraziamenti

Bibliografia

Indice analitico.