

Turinys

| | | | |
|---|-----------|--|-----------|
| Autoriaus įžanginis žodis Lietuvos skaitytojams | 7 | Kokybės nustatymas | 29 |
| Įvadas lietuviškam leidimui | 8 | Eterinių aliejų sudėtis | 32 |
| 1 Aromaterapija – iššūkis tradicinei medicinai | 11 | Eterinių aliejų sudedamųjų dalių poveikio spektras | 37 |
| Antibiotikai arba tradicinės medicinos nuodėmės | 14 | Fenilpropano darinių poveikio spektras | 37 |
| Civilizacija iš vienu rankų | 15 | Terpenų ir jų darinių poveikio spektras | 38 |
| Aromaterapija yra atsakymas | 16 | 3 Eterinių aliejų poveikis | 47 |
| Imuninė sistema – ne vienos eismo krypties gatvė | 17 | Antimikrobinis poveikis | 48 |
| Augale esanti kompleksinė informacija | 18 | Aromatograma | 50 |
| Aromaterapijos istorija | 18 | Antivirusinis poveikis | 54 |
| 2 Eteriniai aliejai – apibrėžimas ir distiliavimas | 21 | Inhaliacijos ir atsikosėjimą lengvinantis poveikis | 56 |
| Augalų pasaulio informacijos nešėjai | 22 | Raminamasis ir spazmus atpalaiduojantis poveikis | 57 |
| Eteriniai aliejai – gavyba, chemija, istorija | 23 | 4 Gydymasis eteriniais aliejais | 60 |
| Eterinių aliejų terminologija | 27 | Tikra ir tariama rizika | 61 |
| Tinkami botaniniai pavadinimai – ramunė nėra tiesiog ramunė | 27 | Eterinių aliejų toksiškumas | 62 |
| Chemotipai | 28 | Eteriniai aliejai ir oda | 66 |
| | | Kontraindikacijos ir neįprastai toksiški aliejai | 69 |

| | | | |
|--|-----|---|-----|
| 5 Eterinių aliejų pasirinkimas | 71 | Infekcinės ligos | 132 |
| Ryšys tarp cheminės struktūros ir poveikio | 72 | Fitomedicininio infekcinių ligų gydymo principai | 133 |
| Aliejų aprašymai | 78 | Odos ligos | 141 |
| 6 Eterinių aliejų vartojimas | 123 | Kosmetika su natūraliomis medžiagomis | 144 |
| Vartojimo galimybės | 125 | | |
| Vartojimo sritys | 128 | 7 Aromaterapija – tarpininkas tarp imuninės sistemos, pojūčių ir kūno | 149 |
| Sumušimai – patempimai – sportinės traumos | 128 | Aromaterapija ir imuninė sistema | 150 |
| Nudegimai | 129 | Aromaterapija ir astma | 151 |
| Žaizdų gijimas ir randai | 129 | Aromaterapija ir virusinės ligos | 154 |
| Limfinė sistema | 130 | Kūno ir dvasios atskyrimo pabaiga | 154 |
| Paprastoji pūslelinė | 130 | Baigiamasis žodis | 156 |
| Juostinė pūslelinė | 130 | Bibliografija | 158 |
| Šlapimo pūslės uždegimas | 130 | Priedas | 160 |
| Akių paraudimas ir junginės uždegimas | 131 | Augalų ir aliejų rodyklė | 160 |
| Nervingumas, įtampa, stresas | 131 | Ligų ir eterinių aliejų poveikių rodyklė | 167 |
| Supimo liga | 132 | Terminų rodyklė | 171 |
| Nuovargis | 132 | | |