



Aromaterapia dla każdego

Cena	44.40 zł
Dostępność	zostało tylko kilka sztuk
Numer katalogowy	9788382728637
Kod EAN	9788382728637
Producent	Vital
Autor	Iwona Konopacka-Brud, Stanisław Władysław Brud

Opis produktu

Łatwość i skuteczność stosowania aromaterapii znajduje coraz szerszy krąg zainteresowanych.

Informacje zawarte w tej książce pozwolą na samodzielne wykorzystanie aromatów:

- dla poprawy atmosfery w domu,
- dla pielęgnacji urody,
- dla poprawy samopoczucia, pozbycia się stresu i zmęczenia,
- dla wzmocnienia zdrowia i pozbycia się niejednej uciążliwej dolegliwości.

Aromaterapia skutecznie wspomaga leczenie infekcji wirusowych, bakteryjnych i grzybiczych. Jest niezastąpionym sojusznikiem w łagodzeniu chorób dróg oddechowych. Jest pomocna w walce cellulitem, prowadzi do poprawy wyglądu skóry - działa ujędrniająco i tonizująco.

Szczególnie zbawienne działanie aromaterapii obserwuje się przy usuwaniu napięcia psychicznego, bezsenności, męczliwości, dekoncentracji, nadmiernym pobudzeniu.

Zastosowanie aromaterapii niesie ze sobą poprawę nastroju, wspomaganie naturalnych odruchów obronnych organizmu, jest nieskomplikowaną, bezpieczną i łatwą metodą przez dostępność narzędzi (kominki do aromaterapii) i naturalnych olejków aromatycznych lub ich starannie zestawionych kompozycji.

Spis treści:

Rozdział I. Praktyka aromaterapii	11
Zabiegi aromaterapeutyczne	12
Dekalog aromaterapii	12
Inhalacje	13
Kąpiel aromaterapeutyczna	14
Kompresy	15
Płukanki	16
Masaż aromaterapeutyczny	16
Formy kosmetyczne	18
Toniki bezalkoholowe	18
Toniki niskoalkoholowe	19
Oliwki	19
Szampony	20
Kremy	20
Rozdział II. Najcenniejsze olejki eteryczne	21
Olejek anyżowy (Pimpinella anisum)	22
Olejek bazyliowy (Ocimum basilicum)	24
Olejek bergamotowy (Citrus bergamia)	26
Olejek cynamonowy z kory (Cinnamomum zeylanicum)	28
Olejek cyprysowy (Cupressus sempervirens)	30
Olejek cytrynowy (Citrus limonum)	32
Olejek drzewa herbacianego (Melaleuca alternifolia)	34
Olejek drzewa różanego (Aniba rosaedora)	38
Olejek eukaliptusowy (Eucalyptus globulus)	40
Olejek geraniowy (Pelargonium graveolens)	42
Olejek goździkowy z pąków (Eugenia caryophylli)	44
Olejek grejfrutowy (Citrus paradisi)	46

Olejek hyzopowy (<i>Hyssopus officinalis</i>)	48
Olejek jałowcowy z jagód (<i>Juniperus communis</i>)	50
Olejek kanuka (<i>Kunzea ericoides</i>)	52
Olejek kolendrowy (<i>Coriandrum sativum</i>)	54
Olejek kopru włoskiego (<i>Foeniculum vulgare</i>)	56
Olejek lawendowy (<i>Lavandula officinalis</i>)	58
Olejek limetkowy (<i>Citrus aurantifolia</i>)	61
Olejek majerankowy (<i>Origanum majorana</i>)	63
Olejek mandarynkowy (<i>Citrus nobilis</i>)	65
Olejek manuka (<i>Lystospermum scoparium</i>)	67
Olejek melisowy (<i>Melissa officinalis</i>)	69
Olejek mięty pieprzowej (<i>Mentha piperita</i>)	71
Olejek muskatołowy z gałki (<i>Myristica fragrans</i>)	73
Olejek neroli (bigarade) (<i>Citrus bigaradia</i> Risso)	75
Olejek paczulowy (<i>Pogostemon patchouli</i>)	77
Olejek petitgrain (<i>Citrus aurantium</i>)	79
Olejek pomarańczowy (<i>Citrus aurantium</i> var <i>dulce</i>)	81
Olejek rozmarynowy (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	83
Olejek różany (<i>Rosa damascena</i> mill)	85
Olejek rumianku rzymskiego (<i>Anthemis nobilis</i>)	87
Olejek sandałowy (<i>Santalum album</i>)	89
Olejek sosnowy (<i>Pinus silvestris</i>)	91
Olejek szaławii muskatołowej (<i>Salvia sclarea</i>)	93
Olejek tymiankowy (<i>Thymus vulgaris</i>)	95
Olejek ylangowy (<i>Cananga odorata</i>)	97
Rozdział III. Aromaterapia w rodzinie	99
Maluchy	99
Nastolatki	100
Mamy i babcie	102
Ojcowie i dziadkowie	103
Rozdział IV. Naturalne perfumy	105

Fragment książki:

Chociaż nie wszyscy zdają sobie z tego sprawę, zmysł węchu odgrywa w naszym życiu ogromną rolę. Ponieważ ten najczulszy ze zmysłów rejestruje tak zwane stężenia podprogowe czyli takie, których nie odbieramy świadomie, bodźce zapachowe towarzyszą nam na co dzień, wpływają na nasze samopoczucie, urodę i zachowanie.

Styl i tempo życia człowieka XXI wieku pozbawiły go cennej umiejętności obcowania z naturą i naturalnymi substancjami zapachowymi, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, zastępując je syntetycznymi, nie mającymi walorów terapeutycznych. Stąd rosnące zainteresowanie aromaterapią i powrót do zabranych nam przez "cywilizację" naturalnych bodźców węchowych.

Książka Aromaterapia dla wszystkich to kolejna nasza publikacja o sztuce aromaterapii, przeznaczona dla tych PT Czytelników, którzy chcą stosować tę wspaniałą metodę medycyny naturalnej bez wgłębiania się w zagadnienia teoretyczne i szczegóły psychofizjologii. Tych Czytelników, którzy chcą kształcić się w tematyce aromaterapii lub też uprawiać ją zawodowo, odsyłamy do naszej ostatniej książki Pachnąca apteka - tajemnice aromaterapii.

Aromaterapia dla wszystkich to zawartość podręcznej apteczki bez recepty, to zestaw preparatów na zwykłe i powszechne dolegliwości, jakie każdy może przygotować dla siebie i swoich najbliższych, sięgając wyłącznie po produkty natury - olejki eteryczne z roślin. Z oczywistych względów ograniczamy się do przedstawienia tylko podstawowych zastosowań olejków eterycznych, jak i do opisu najpopularniejszych mieszanek olejków i zabiegów przeznaczonych do użytku domowego.

Aromaterapia to sztuka umiejętnego wykorzystania wiedzy o oddziaływaniu składników naturalnych, pachnących olejków eterycznych, na organizm. Umiejętności tych nabywa się w praktyce. Dlatego w przypadku jakichkolwiek wątpliwości należy zasięgnąć porady lekarza lub doświadczonego aromaterapeuty. W każdym przypadku należy starannie przestrzegać podanych w książce dawek i sposobów stosowania. Szczególną ostrożność należy zachować w przypadku osób ze skłonnościami do alergii, dzieci i kobiet w ciąży.

Książka Aromaterapia dla wszystkich jest próbą zapoznania Państwa z podstawowymi zastosowaniami olejków eterycznych w powszechnych dolegliwościach zdrowotnych i kosmetycznych, które dotyczą każdego z nas. Podane recepty i sposoby przeprowadzania zabiegów są przystępne również dla Czytelników, którzy po raz pierwszy spotykają się z aromaterapią. Pielęgnowanie zdrowia i urody z aromaterapią leży w zasięgu każdego z nas, choć życzeniem autorów dla wszystkich PT Czytelników jest, aby aromaterapia służyła tylko umilaniu codzienności, komfortowi życia i upiększaniu otaczającego nas świata zapachów.

PRAKTYKA AROMATERAPII

Aromaterapia, zwana też czasami popularnie i błędnie "leczeniem zapachami", wykorzystuje w zabiegach terapeutycznych i kosmetycznych pachnące naturalne olejki eteryczne, pozyskiwane z roślin. Oddziaływanie bodźców zapachowych na psychikę jest tylko jednym z elementów terapii, gdyż naturalne olejki eteryczne, będące wieloskładnikowymi mieszanekami związków chemicznych biologicznie czynnych, w czasie zabiegów aromaterapeutycznych dostają się do organizmu i oddziałują leczniczo, podobnie jak preparaty ziołowe. Aromaterapię należy więc porównywać bardziej do ziołolecznictwa niż do leczenia farmakologicznego, gdzie mamy na ogół do czynienia z pojedynczymi zdefiniowanymi substancjami chemicznymi.



Według najpowszechniej przyjętej definicji:

Aromaterapia jest metodą naturalnej medycyny i kosmetyki, w której stosuje się naturalne olejki eteryczne z roślin, wprowadzane do organizmu przez drogi oddechowe (wąchanie, wdychanie, inhalacje) lub przez skórę (masaż, kąpiel, kompres, kosmetyk).

ZABIEGI AROMATERAPEUTYCZNE

Podstawowe zabiegi aromaterapeutyczne opisane w tej książce służą zdrowiu, urodzie i komfortowi życia. Należy jednakże pamiętać, żeby dokładnie stosować się do podanych wskazówek i zwracać szczególną uwagę na przeciwwskazania i ograniczenia. W żadnym przypadku nie należy przekraczać zalecanych dawek. Osoby ze skłonnościami do alergii lub szczególnie wrażliwe na zapachy i kosmetyki powinny wykonać przed zabiegami najprostszy test na uczulenie (patrz Dekalog aromaterapii poniżej). W przypadku wystąpienia jakichkolwiek objawów, przed zastosowaniem nawet najbardziej łagodnych zabiegów aromaterapeutycznych należy skonsultować się z lekarzem dermatologiem.

ISBN: **83-86737-58-3**

liczba stron: **116**

format: **14,5 x 20,5 cm**

oprawa: **mięka**