

Aromaterapia w kosmetologii

Wstęp4

Rozdział 1

Aromaterapia jako dział kosmetologii

1.1.Pojęcie Aromaterapii..... 6

1.2 Historia aromaterapii.....10

Rozdział 2

Przegląd najważniejszych olejków eterycznych

2.1. Olejek różany13

2.2. Olejek geraniowy15

2.3. Olejek melisowy17

2.4. Olejek sosnowy18

2.5. Olejek z drzewa herbacianego..... 20

2.6. Olejek eukaliptusowy.....22

2.7. Olejek lawendowy23

2.8. Olejek grejpfrutowy25

2.9. Olejek jasmínowy26

2.10. Olejek cytrynowy28

2.11. Olejek sandałowy30

2.12.Olejek arganowy.....31

Rozdział 3

Funkcje olejków eterycznych

3.1.Funkcje relaksacyjne34

3.2.Funkcje lecznicze..... 37

Rozdział 4

Przykładowe zastosowania olejków

4.1. Ogólne zasady zabiegów.....	40
4.2. Masaz aromaterapeutyczny.....	41
4.3. Kąpiele aromaterapeutyczne.....	44
4.4. Kompresy aromaterapeutyczne.....	45
4.5. Inhalacje.....	47

Podsumowanie i wnioski	48
-------------------------------------	-----------

Spis tabel i rycin.....	50
--------------------------------	-----------

Bibliografia.....	51
--------------------------	-----------