

Obsah

PŘEDMLUVA	7
Éterické oleje a zuby – jak to jde spolu dohromady?	10
Vsuvka: Jak funguje čich?	12
JAKÉ JSOU ROZDÍLY VE KVALITĚ ÉTERICKÝCH OLEJŮ?	14
JAK POUŽÍVAT ÉTERICKÉ OLEJE?	17
Nejlepší tipy při strachu z návštěvy zubního lékaře:	
pomeranč a levandule	21
Pomeranč (<i>Citrus sinensis</i>)	22
Levandule (<i>Lavandula angustifolia</i>)	24
Masáž marmových bodů	27
Masáž spouštěvacích bodů (trigger points)	31
Vedení energie pomocí mudr	34
Jak se zbavit strachu	36
Jak pečovat o zdraví své ústní dutiny?	39
CO MAJÍ ZDRAVÉ ZUBY SPOLEČNÉHO SE SEBEDŮVĚROU	43
NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ÉTERICKÉ OLEJE PRO ÚSTNÍ HYGIENU	45
Manuka (<i>Leptospermum scoparium</i>)	46
Australský čajovník (<i>Malaleuca alternifolia</i>)	47
Citronová tráva – Lemongras	48
Šalvěj lékařská (<i>Salvia officinalis</i>)	49
Dobromysl obecná – Oregano	50
Vsuvka: Éterické oleje a homeopatické prostředky	51
Hřebíček (<i>Syzygium aromaticum</i>)	53
Léčebné účinky éterických olejů	55
Parodontální choroby a diabetes	55
Parodontóza a revma	56
Srdce v ohrožení	57
Hormonálně obtížné období	58
Éterické oleje a léčba paradontózy	62
Kvasinková infekce v dutině ústní	66
Bolesti zubů a éterické oleje	71
Když zub křičí o pomoc	73
Potíže při prořezávání zoubků u kojenců	74
Obtíže při růstu zubů moudrosti	78
Afty	81
Opar	82
Sucho v ústech	84
Zubní kaz a éterické oleje	87
Vsuvka: Kokosový olej a zdravá, zubům prospěšná strava	88
Kopaiva (<i>Copaifera reticulata</i>)	92
Špatný dech – co teď?	94
Myrta (<i>Myrtus communis</i>)	98
Rozmarýn (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	99
Máta klasnatá (<i>Mentha spicata</i>)	100
Tymián (<i>Thymus vulgaris</i>)	101
„Člověk se tím prostě musí prokousat“	102
ÉTERICKÉ KLENOTY	104
Růže (<i>Rosa damascena</i>)	105
Meduňka (<i>Melissa officinalis</i>)	108
Santalové dřevo (<i>Santalum album</i>)	110
DOSLOV	112
O AUTORKÁCH	113