

INDICE

XI Prefazione

PRIMA PARTE

1 **L'Aromaterapia**

3 1. CENNI STORICI

3 *L'impiego degli oli essenziali nella storia*

5 *La nascita dell'Aromaterapia moderna*

7 2. L'AROMATERAPIA NATUROPATICA

7 *Aromaterapia applicata*

7 *Aromaterapia pratica*

8 *Aroma-SPA*

8 *Psicoaromaterapia*

8 *Aromaterapia sottile*

9 3. GLI OLI ESSENZIALI

10 *I metodi di estrazione*

12 *Le tre note aromatiche*

13 *La valutazione della purezza*

13 *Gli standard di qualità*

15 *I parametri di riferimento*

16 *La conservazione*

16 *Precauzioni e controindicazioni*

17 *Gli oli essenziali tossici*

19 4. I CHEMOTIPI

19 *Elementi di chimica*

20 *Il biotipo e il chemotipo*

21 *Gli oli essenziali chemotipati*

23	5. I PIANI DI AZIONE
23	<i>Piano del corpo o attività molecolare</i>
24	<i>Piano della mente od olfatto</i>
25	<i>Piano dell'anima o vibrazioni</i>
27	6. LE TECNICHE DELL'AROMATERAPIA
27	<i>Tecniche di Aromaterapia applicata</i>
33	<i>Tecniche di aroma-SPA</i>
35	<i>Tecniche di psicoaromaterapia</i>
35	<i>Tecniche di Aromaterapia sottile</i>
37	7. I COMPLEMENTI E LE SINERGIE
37	<i>Gli oli derivati e vegetali</i>
46	<i>Le terre e le argille</i>
47	<i>I sali</i>
49	<i>I fanghi</i>

SECONDA PARTE

53 Gli oli essenziali – Schede monografiche

54	Achillea	86	Cisto
56	Albero del tè	88	Copaiba
58	Alloro	90	Elicriso
60	Angelica	92	Eucalipto globulus
62	Arancio amaro	94	Eucalipto radiata
64	Arancio dolce	96	Gelsomino
66	Basilico	98	Geranio
68	Benzoino	100	Ginepro
70	Bergamotto	102	Incenso
72	Camomilla blu	104	Lavanda vera
74	Camomilla romana	107	Lavandino
76	Cannella	108	Ledum
78	Carota	110	Legno di rosa
80	Cedro	112	Limone
82	Chiodi di garofano	114	Maggiorana
84	Cipresso	116	Mandarino

118	Melissa
120	Menta piperita
122	Menta spica
123	Mirra
124	Mirto
126	Neroli
128	Niaouli
130	Noce moscata
132	Palmarosa
134	Patchouli
136	Pepe
138	Pino silvestre
140	Pompelmo
142	Ravintsara
144	Rosa
146	Rosmarino
148	Salvia sclarea
150	Sandalo
152	Sedano
154	Solidago
156	Timo
158	Verbena
160	Ylang ylang
162	Zenzero
165	Glossario
173	Riferimenti bibliografici