

Sommario

<i>Introduzione</i>		1
<i>Capitolo 1</i>	Che cosa è un olio essenziale	2
<i>Capitolo 2</i>	Come si produce un olio essenziale	7
<i>Capitolo 3</i>	Che cosa contiene un olio essenziale	15
<i>Capitolo 4</i>	Cosa è un'acqua aromatica	21
<i>Capitolo 5</i>	Perché la pianta produce oli essenziali	25
<i>Capitolo 6</i>	Che cosa è l'aromaterapia	28
<i>Capitolo 7</i>	Come sapere se l'olio è di qualità	33
<i>Capitolo 8</i>	Cosa significa chemiotipo, o olio chemiotipizzato	43
<i>Capitolo 9</i>	Metodi di applicazione	47
<i>Capitolo 10</i>	Attività degli oli essenziali	55
<i>Capitolo 11</i>	Monografie di 36 tra i più diffusi oli essenziali	71
<i>Capitolo 12</i>	Ricettario	104
<i>Capitolo 13</i>	Come usare gli oli essenziali in sicurezza	109
<i>Capitolo 14</i>	Miti da sfatare e fatti da ribadire	123
<i>Bibliografia</i>		137