

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	XI
--------------------	-----------

BÖLÜM 1: Koku Duyusunu Uyandırma	1
Koku ve Algılama	2
Koku Duyunuzu Yeniden Eğitme.....	4
Koruyucu Olarak Koku.....	4
Kokuyu Özel Tepkiler Üretmek İçin Kullanma	5
Esans Yağları Tarafından Üretilen Biyokimyasal	
Deneyimler	6
Esans Yağlarının İyileştirici Etkileri	8

BÖLÜM 2: Saf ve Esans Yağlarını Satın Almaya ve	
Kullanmaya Giriş	9
Esans Yağı Nedir?	10
Saf Esans Yağlarının Maliyeti Üzerine	
Bir Söz.....	12
Saf Esans Yağlarını Satın Alma.....	12
Yüksek Kaliteli Yağlar Arayın	13
Ünlü Satıcıları Bulun	14
Az Miktarlarda Satın Alın	14
Sentetik Kokulardan Kaçın	15
Esans Yağları İçin Güvenlik İp Uçları	15
Tedbirler ve Uyarılar	17
Gözlerden Uzak Tutun.....	17
Çocukların Yetişemeyeceği Yerlerde	
Saklayın	17
Güneş Yanığı Uyarısı	18

Hamilelik Sürecinde Dikkatli Olun.....	18
Yalnızca Harici Kullanım İçin.....	19
Güneşe Çıkmaktan Kaçının	19
Tıbbi Uyarılara Dikkat Edin	20
Yağların Yoğunlaştırılmış Olduklarını	
Hatırlayın	20
Onları Seyrelterek Kullanın.....	20
Isı Kaynaklarına Dikkat Edin.....	21
Esans Yağlarının Nasıl Kullanılacağını	
Öğrenme	22
Başlangıç Kuralları	22

BÖLÜM 3: Saf Esans Yağlarının Özellikleri ve

Uygulamaları	25
En Sık Kullanılan Esans Yağları	27
ARDIÇ.....	27
Ardıç Yağı İçin Önerilen Tarifler	28
BAHÇE NANESİ.....	29
Bahçe Nanesi İçin Önerilen Tarifler	30
BERGAMOT	31
BİBERİYE	31
ÇAY AĞACI.....	34
GÜL.....	35
GÜL AĞACI.....	37
GÜL SARDUNYASI	38
Gül Sardunyası İçin Önerilen Tarif	39
GREYFURT	39
Greyfurt Yağı İçin Önerilen Tarifler	40
LAVANTA	41
Lavanta Yağı İçin Önerilen Tarifler	43
LİMON.....	44

ÖKALİPTUS	45
Kendi Koklama Torbanızı ve Yağınızı	
Hazırlama	47
PAÇULİ	47
Paçuli İçin Önerilen Tarif	48
PORTAKAL, TATLI	49
Tatlı Portakal İçin Önerilen Tarif	50
SANDAL AĞACI	50
Sandal Ağacı İçin Önerilen Tarifler	51
TÜYLÜ ADAÇAYI	52
Tüylü Adaçayı İçin Önerilen Tarifler	53
VANİLYA YAĞ-REÇİNESİ	54
YASEMİN ÖZÜ	54
Yasemin Özü İçin Önerilen Tarif	56
YLANG-YLANG	56
Daha Az Yaygın Kullanılan Esans Yağları	58
BENZOİN	58
BEYAZ CİVANPERÇEMİ	59
ÇAM	60
GÜNLÜK	61
IHLAMUR TOMURCUĞU	62
KEKİK	62
MANDARİN	62
PAMUK OTU	63
ROMA PAPATYASI	64
SEDİR	65
SELVİ	66
TARÇIN KABUĞU	66
ZULFA OTU	67
Kaçınılması Gereken Esans Yağları	68

BÖLÜM 4: Temel Harmanlama Bilgileri	69
Gereçler ve Malzemeler	71
Yağları Harmanlamak ve Saklamak İçin	71
Temiz koyu cam şişeler:	71
Cam bardaklar ve cam karıştırma çubukları:	72
Baz yağları:	72
Deniz tuzu:	73
Etiketler:	74
Cam göz damlalıkları:	74
Yağları Yaymak İçin	74
Sprey şişeleri:	74
Püskürtücü:	75
Kaynatma kabı:	76
Aroma lambası:	77
Ampul halkaları:	77
Ev yapımı yayma gereçleri:	77
Aroma mücevherleri:	78
Taşıyıcı veya Baz Yağları	79
Avokado yağı:	79
Buğday özü yağı:	79
Jojoba yağı:	80
Kayısı çekirdeği yağı:	80
Tatlı badem yağı:	80
Üzüm çekirdeği yağı:	80
Diğer bazlar:	81
Kendi Harmanlarınızı Hazırlamak İçin	
Öneriler	81
Vücut Yağı Hediye Paketi	82
Eriyikler ve Seyretilikler	83
Bilinmesi Faydalı Eşdeğer Ölçümler	84
Önerilen Seyretilme Formülleri	84

Seyretilikleri Ölçme	84
Temel Seyretilme Formülleri	85
AROMATERAPİ BANYOSU	85
BÖCEK KOVUCU SPREY	85
BULAŞIK YIKAMA FORMÜLÜ	85
EL VE DUŞ SIVI SABUNU	86
EV TEMİZLİK SUYU	86
HALI TEMİZLEYİCİ	86
HOŞ KOKULU BANYO TUZLARI	86
HOŞ KOKULU VÜCUT LOSYONU	86
KİŞİSEL PARFÜM	87
MASAJ, BANYO VEYA VÜCUT YAĞI	87
ODA PARFÜMÜ	87
ODA PARFÜMÜ / BUHARI	87
SAÇ ŞEKİLLENDİRİCİ	87
SAÇ TEMİZLEYİCİ DURULAMA	88
ŞAMPUAN	88
YÜZ YAĞI	88
BÖLÜM 5: Ev Aroması İçin Tarifler	89
Temizlik İşlerini Daha Hoş Hale Getirme	90
Bulaşık Yıkama	91
Yer Temizliği Eriyikleri İçin	
Tavsiye Edilen Yağlar	92
Yerleri Yıkama	92
Halı Temizleyicisi	93
Toz Halı Temizleyicileri İçin	
Tavsiye Edilen Yağlar	93
Ev Havasını Kokulandırma	94
Çamaşır Kurutucunuzu Kullanın	94

Kurutucu ile Kokulandırma İçin	
Tavsiye Edilen Yağlar	95
Kuru Çiçek Kokusu	95
Çok Amaçlı Hava Temizleyici	95
Basit Tatil Potbörisi.....	96
Oda Spreyi İçin Tavsiye Edilen Yağlar	97
Çiçek Dolu Bir Yatak Odası Hazırlama.....	98
Yatağa Püskürtmek İçin Tavsiye Edilen Yağlar	98
GERÇEK BİR "ÇİÇEK YATAĞI"	99
Evin Tatlı Kokusunun Hayalleri	99
Kokuluklar.....	99
Kokuluk Hazırlamak İçin Gereçler	100
Taze Şifalı Bitkilerle Yemek Pişirmenin Kokuları.....	102
Temel Bir Bahçe İçin Tavsiye Edilen Şifalı Bitkiler.....	103
Hatıra Potbörisi	103

BÖLÜM 6: Gerçek Güzellik İçin Aromatik

Tarifler	105
Banyoya Esans Yağı İlavesi Hakkında Uyarı.....	107
Banyolar	108
Kendi Banyo Harmanlarınızı Hazırlama	109
Esans Yağları Banyoları İçin Gözde Karışımlarım	109
Banyonun Etkilerini En Fazlaya Çıkarmak.....	110
UYANMA BANYOSU 1.....	110
UYANMA BANYOSU 2	111
CANLANDIRICI BANYO	111

SOĞUK ALGINLIĞI BAKIM BANYOSU 1	111
SOĞUK ALGINLIĞI BAKIM BANYOSU 2	112
Kişisel Yüz Yağımın Tarifi	114
ADET ÖNCESİ BELİRTİLERİ İÇİN BANYO	115
RAHATLATICI BANYO	116
Banyo Yağı Hediye Şişeleri	116
Önceden Harmanlama	117
EGZOTİK AKŞAM BANYOSU (MASRAFA DEĞER)	118
DEPRESYON GİDERİCİ BANYO	118
KEDER BANYOSU	119
Kederi Azaltma	119
Banyo Tuzları	119
TUZ PARILTISI	120
Banyo Tuzu Hediye Kavanozu	120
Aromatik Banyo Tuzu Harmanları	121
BANYO TUZLARI KOMBİNASYONU 1	121
BANYO TUZLARI KOMBİNASYONU 2	122
BANYO TUZLARI KOMBİNASYONU 3	122
BANYO TUZLARI KOMBİNASYONU 4	123
Aromatik Hediye Sepeti	123
Bitkisel Banyolar	124
Banyo Kesesi Nasıl Hazırlanır	124
Bitkisel Banyolar için Alternatif Metotlar	127
Çocuk Bitkisel Banyoları	127
CHRISTINA'NIN ÇUBUK DONDURMA BANYOSU	128
LİMON DAMLASI BANYOSU	128
UYKU GETİRİCİ BANYO	129
YAZ AKŞAMI BANYOSU	129
Ayak Banyoları	130

Bulaşık Leğeni Metodu.....	131
Ağrıyan ve Şiş Ayaklar için Özel Tedavi	132
Küvet Yöntemi	133
Banyodan Sonra	134
Ayak Banyosu ve Pudra Tarifleri.....	134
YORGUN AYAK PARMAKLARI HARMANI	135
ATLET AYAĞI BANYOSU	135
El ve Ayak Masaj Yağları	136
AYAK YANGISI BANYOSU / KABARCIK KOVUCU	136
DÜNYAYA DÖNÜŞ AYAK BANYOSU.....	137
BENİ GERİ KAZAN AYAK BANYOSU	137
BENİM AĞRIYAN AYAKLARIM BANYOSU.....	138
ÇİÇEK AYAK PARMAKLARI BANYOSU.....	138
ÇOCUKLAR İÇİN AYAK BANYOSU	139
GÜLLÜ AYAK BANYOSU.....	139
Ayak Bakımı Hediye Sepeti.....	140
AROMATİK AYAK PUDRASI	140
EL VE TIRNAK BAKIMI.....	142
Ellerinizi Koruma.....	142
AROMATİK EL SABUNU	143
Tırnakların Şeklini Koruma	144
TIRNAK MASAJ YAĞI.....	144
TIRNAK ÇEVRESİ DERİSİ ISLATMASI	145
Doğal Bir Tırnak Törpüsü	146
Tırnak Bakımı İçin Önerilen Bileşenler.....	147
Saç Yağları.....	147
AÇIK VE KOYU SAÇ İÇİN SAÇ YAĞ UYGULAMASI	148
BAŞ BİTİ İÇİN YAĞ TEDAVİSİ.....	149
Saç Bakım Harmanları İçin Önerilen Tarifler.....	150

SAÇ BAKIM YAĞLARI	151
Hediye Fikri	151
SİRKE / ŞEKİLLENDİRİCİ DURULAMASI	153
Saç Boyaları	154
Bitkisel Saç Boyaları	154
Kişisel Parfümler	155
Kokularda Sevdığınız ve Sevmediğiniz Şeyleri	
Ortaya Çıkarma	157
Parfüm Hazırlama İçin Gereçler	158
Esans Yağları	158
Parfümleri Harmanlama	160
Bir Baz Seçme	161
Şişeleme	162
Kişisel Parfüm Harmanları İçin Tarifler	163
CKD 1	163
TOPRAKSI GÜL	164
BEYEFENDİNİN ZEVKİ	164

BÖLÜM 7: Esans Yağlarının Diğer Kullanımları 165

Seyahati Daha Eğlenceli Hale Getirme	167
Seyahat Hakkında Bir Uyarı Sözü	167
Davetkar, Üretici Bir Çalışma Ortamı	
Hazırlama	170
Davetkar Kokular Kullanın	170
İşyeri İçin Önerilen Kokular	172
Kokuyu Sunma	172
Yaşlı ve Hastaların Bakımı	173
Hastanede	174
Bir Bakım Evinde	175
Lavanta Torbası Hazırlama	177
Ev Hayvanlarının Bakımı	180

Pire ve Kene Kontrolü	180
Diğer Ev Hayvanları Bakım Uygulamaları.....	181
Mürsafi Tentürü İçin Bir Formül	182
Daha Fazla Araştırma İçin	183

BANYOLAR



Saf esans yağları ile banyo yapmak hayatın en büyük zevklerinden biridir. Yağlar iyileştirici güçlerini sıcak banyo suyuna verir ve her yanınıza aromatik büyünün nüfuz etmesini sağlarlar. Gözde müziğinizi ve yanı başınıza yanan bir mumu ilave edin ve tamamen harika bir deneyim yaşayacaksınız.

Banyonun zengin ve güzel kokulu bir geçmişi vardır. Böylesine yararlı bir deneyi tekrarlamak çok iyi duyguların gelişmesine katkısı olur. Bazı insanlar kesinlikle duş kolik olduklarını söylerler. Eğer siz de onlardan biri iseniz, bu banyolardan birini deneyin. Veya, eğer sadece duş alan bir yakınınız varsa, aromatik bir banyo hazırlayın ve sadakatlerini sağlamlaştırmak için onu teşvik edin.

Aromatik buharların mum ışığında savrulup gidişini seyrederken pek çok problem sönüp gider. Karmaşık bir dünyada dengede kalabilmemi sağlayan derin, kapsamlı rahatlık hallerinin hazzını yaşadım.

Diğer rahatlama yollarının işe yaramadığı durumlarda küvete yöneldim. Bir kez o kapıyı kilitlediğimde ve su akmaya başladığında kendi dünyamdayımdır. Ağrıyan ve aşırı yorgun kaslar doğanın yardımcıları – saf esans yağları ve bitkiler – ile karışmış olan bir küvet dolusu sıcak su içinde demlenmekle rahat bir uykuya izin verecek kadar yatışırlar.

Yaz sabahları, göl kıyısında yürüyüşe veya bahçede bitkilerle uğraşmaya başlamadan önce biberiye, limon veya bahçe nanesinin parlak, uyarıcı banyolarının zevkini yaşarım. Asabi adet öncesi belirtileri günlerim lavanta, tüylü adaçayı, bergamot ve gül özü aramama neden olur. Bir sabah banyosu iyi başlanmayan bir günü olumluya çevirebilir.

Kendi Banyo Harmanlarınızı Hazırlama

Esans yağlarının kullanımında gerekli ikazları içeren temel bilgiler öğrenildiğinde (sayfa 15'ya bakın), herkes banyo harmanlarını denemenin büyük neşesini tadabilir. Deneme esans yağlarının nasıl harmanlandığını öğrenmenin gerekli bir kısmıdır. Her yağ ile ve onun bireysel özellikleri ve kokusu ile aşina oldukça, harmanlamayı kavramak çok daha kolay bir hale gelecektir. Çoğu zaman bir harmanı tek tek meydana getiren bileşenlerin toplam gücünden gerçekte daha güçlülerini hazırlayabilirsiniz.

Bu zengin doğal kaynaklar ile araştırma ve deney yaparken kendi gözdelerinizi keşfedeceğinizden eminim. Banyoda kâğıt kalem bulundurmaya ihmal etmeyin ki, kendi gözdelerinizi not edebilirsiniz. Özümseven özel bir his veya günün dengelenmesi ihtiyacı ile, en iyilerin pek çoğu beklenmedik anlarda ortaya çıkar. Bunlar burnunuza kılavuzunuz olma iznini vermeniz için büyük olanaklardır.

ESANS YAĞLARI BANYOLARI İÇİN GÖZDE KARIŞIMLARIM

- ♦ lavanta, ylang-ylang, paçuli, gül özü
 - ♦ limon, ardıç, greyfurt, biberiye
 - ♦ bergamot, gül ağacı, sandal ağacı, günlük, tüylü adaçayı
 - ♦ lavanta, gül sardunya, paçuli
 - ♦ lavanta, gül özü, bergamot
 - ♦ tatlı portakal, vanilya yağ reçinesi, günlük
-