

19 Prefácio

25 Parte I - Sobre Óleos e Plantas, por Luiz Grossman

- 26 Uma jornada sensorial pelo olfato
- 34 Óleos essenciais, os aromas verdes
- 40 Óleos vegetais fixos, os óleos carreadores
 - 43 Os principais óleos carreadores para uso alimentício e cosmético
- 46 Óleos essenciais e as essências artificiais
- 48 Usos e Aplicações
 - 49 Cosmética
 - 54 Aromaterapia
 - 57 Medicina e Saúde
 - 59 Propriedades Terapêuticas
 - 63 Culinária
- 64 Produção de óleos essenciais
- 72 Qualidade
- 76 Os componentes dos óleos essenciais
- 82 Metabolismo dos óleos essenciais
- 84 Segurança no uso e toxicologia
- 92 Guia de utilização dos óleos essenciais

97 Parte II - Os Óleos Essenciais, por Luiz Grossman

- #### 98 Ervas Aromáticas
- 100 Sálvia
 - 106 Coentro
 - 114 Orégano e Manjerona
 - 118 Manjericão
 - 124 Menta
 - 130 Alecrim
 - 136 Salsa

- 142 Tomilho
- 148 Erva-doce e Funcho
- 154 Endro
- 158 Erva-cidreira
- 162 Salsão
- 166 Anis e Anis estrela
- 170 Segurelha
- 174 Camomila azul

178 Especiarias e Frutas

- 180 Louro
- 186 Gengibre
- 192 Pimenta do reino
- 198 Pimenta rosa
- 202 Alho
- 206 Cravo da índia
- 210 Canela do ceilão
- 216 Cardamomo
- 220 Pimenta jamaica
- 224 Priprioca
- 228 Limão e Laranja
- 236 Goiaba
- 238 Pitanga

243 Parte III - Receitas - Os Óleos Essenciais na Culinária, por Gabriel Zitune

- #### 265 Parte IV - Receitas - Os Óleos Essenciais na Cosmética, por Sandra Janjário
- 285 Glossário Médico/Cosmético
 - 289 Bibliografia