

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 Manjeriçã

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 Piri-piri

228 Limão e Laranja

236 Goiaba

238 Pitanga

243 Parte III - Receitas - Os Óleos Essenciais na Culinária,

por Gabriel Zitone

265 Parte IV - Receitas - Os Óleos Essenciais na Cosmética,

por Sandra Januário

285 Glossário Médico/Cosmético

289 Bibliografia