

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	15
Τι είναι άρωμα	19

ΜΕΡΟΣ Α΄:

ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΣΗΜΕΡΑ – Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΑΡΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ	21
---	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Η Ιστορία των Αρωμάτων.....	23
ΑΡΧΑΙΟΙ ΧΡΟΝΟΙ.....	23
Το άρωμα και η αρωματοποιία στην αρχαία Ελλάδα	24
Τα πιο γνωστά αρχαία ελληνικά αρώματα	25
ΜΕΣΑΙΩΝΙΚΟΙ ΧΡΟΝΟΙ.....	28
Eau de Cologne, Johann Maria Farina Gegenuber, 1725.....	30
Τα αρώματα που άνοιξαν τον δρόμο πριν το 1900	32
Η ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΩΝ	33

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Το άρωμα στη ζωή μας.....	39
ΟΙ ΜΥΡΩΔΙΕΣ ΑΝΑ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ	40
ΓΙΑΤΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΑΡΩΜΑΤΑ	43
Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΩΝ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΜΑΣ.....	44
ΤΟ ΑΡΩΜΑ ΣΤΟΝ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟ.....	46
ΤΟ ΑΡΩΜΑ ΣΤΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ	48
ΤΟ ΑΡΩΜΑ ΣΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ	49
ΑΡΩΜΑ ΚΑΙ ΕΡΩΤΑΣ	50
Η όσφρηση και η «χημεία» του έρωτα	50
Η αφροδισιακή δράση των αιθέριων ελαίων και αρωμάτων	51
Φερομόνες	56
ΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΩΝ	57
ΕΙΠΑΝ ΓΙΑ ΤΟ ΑΡΩΜΑ.....	59

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Η Βιοχημεία της όσφρησης	60
Ο ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΟΣΦΡΗΣΗΣ.....	60
Το οσφρητικό επιθήλιο και ο οσφρητικός βολβός	61
Ο εγκέφαλος.....	61
Πότε η αίσθηση της όσφρησης είναι καλύτερη	63
Πότε η αίσθηση της όσφρησης είναι πιο αδύνατη.....	63
ΑΡΩΜΑΤΟΠΟΙΟΙ - ΜΥΤΕΣ	63

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Η βιομηχανία του αρώματος	67
ΑΠΟ ΤΟ ΧΩΡΑΦΙ ΚΑΙ ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ, ΣΤΟ ΦΙΑΛΙΔΙΟ.....	67
Διεθνείς οργανισμοί για τον έλεγχο των παραγόμενων προϊόντων	67
Η ΑΓΟΡΑ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΩΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ.....	68
ΟΙ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΚΟΛΟΣΣΟΙ ΤΟΥ ΚΛΑΔΟΥ ΤΩΝ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ.....	69
Τα μεγαλύτερα brand names αρωμάτων παγκοσμίως και οι χώρες προέλευσής τους..	70
Οι δέκα μεγαλύτεροι παραγωγοί αρωμάτων παγκοσμίως.....	70
Οι δέκα μεγαλύτερες εταιρείες παραγωγής αρωματικών υλών παγκοσμίως (στοιχεία 2015).....	71
Τα είκοσι πιο δημοφιλή αρώματα όλων των εποχών	71
 ΜΕΡΟΣ Β΄:	
ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ, Η ΔΟΜΗ ΚΑΙ ΟΙ ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΩΝ	75
 ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Τα συστατικά των αρωμάτων	77
ΤΑ ΜΕΡΗ ΕΝΟΣ ΑΡΩΜΑΤΟΣ.....	77
ΦΥΣΙΚΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΥΛΙΚΑ - ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ.....	77
Τα αιθέρια έλαια είναι ακριβά (ενδεικτικές τιμές).....	79
Μερικές χαρακτηριστικές αποδόσεις	80
ΠΩΣ ΑΠΟΚΤΩΝΤΑΙ ΤΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΑΠΟ ΦΥΣΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ.....	80
Α. ΑΠΟΣΤΑΞΗ (DISTILLATION).....	81
Α1. Απόκτηση αιθέριων ελαίων με απόσταξη (distillation) με νερό	81
Α2. Απόκτηση αιθέριων ελαίων με απόσταξη (distillation) με νερό και ατμό ...	82
Α3. Απόκτηση αιθέριων ελαίων με απόσταξη (distillation) με ατμό	82
Β. ΕΚΧΥΛΙΣΗ ΜΕ ΣΥΜΠΙΕΣΗ (ΕΝ ΨΥΧΡΩ) COLD PRESS	83
Γ. ΕΚΧΥΛΙΣΗ.....	84
Γ1. Εκχύλιση (extraction) με πτητικό διαλύτη	84
Γ2. Εκχύλιση (extraction) με διαλύτη διοξείδιο του Άνθρακα (CO ₂) σε υπερκρίσιμη κατάσταση.....	85
Δ. ΔΙΑΒΡΟΧΗ ΜΕ ΕΛΑΙΟ (MACERATION)	85
Ε. ΕΚΧΥΛΙΣΗ ΜΕ ΔΙΑΒΡΟΧΗ ΜΕ ΛΙΠΟΣ (ENFLEURAGE)	86
Εκχύλιση με ψυχρό λίπος.....	86
Εκχύλιση με θερμό λίπος	86
ΑΠΟ ΤΟ ΟΝΕΙΡΙΚΟ ΣΤΗ ΧΗΜΕΙΑ... ..	87
ΣΥΝΘΕΤΙΚΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΥΛΙΚΑ (FRAGRANCE OILS)	88
Η χημική επανάσταση	88
Αλδεΐδες	88
Οι αιτίες που γέννησαν τα συνθετικά αρώματα.....	89
Είναι τα φυσικά αιθέρια έλαια ίδια με τα συνθετικά fragrance oil;.....	90
Η ιστορία ενός αρώματος θρύλου.....	91
FIXATIVES: Η ΘΑΥΜΑΤΟΥΡΓΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΜΕ ΤΙΣ ΝΟΤΕΣ ΠΟΥ ΣΤΕΡΕΩΝΟΥΝ ΤΟ ΑΡΩΜΑ	92

ΔΙΑΛΥΤΕΣ	93
Αιθυλική αλκοόλη (οινόπνευμα).....	94
Carrier oil (φορέας-έλαιο ή έκδοχο) για την παρασκευή αρωματικών ελαίων.....	95
Απιονισμένο νερό (Deionized water).....	96
ΛΟΙΠΑ ΔΕΥΤΕΡΕΥΟΝΤΑ ΥΛΙΚΑ.....	97
Wetting agents (παράγοντες διαβροχής) - Solubilizers (διαλυτοποιητές)	97
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Η δομή των αρωμάτων.....	98
ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΑΠΟ ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΕΝΑ ΑΡΩΜΑ	98
ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ	98
Τι είναι οι αρωματικές νότες.....	98
Τι είναι τα επίπεδα ενός αρώματος	98
Ταχύτητα εξάτμισης και επίπεδο αρωμάτων (volatility grouping)	99
ΑΠΟ ΠΟΙΑ ΟΣΦΡΗΤΙΚΑ ΜΕΡΗ (ΕΠΙΠΕΔΑ) ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΕΝΑ ΑΡΩΜΑ; ...	99
Νότες κορυφής (top notes ή notes de tete)	99
Μεσαίες νότες ή νότες καρδιάς (middle notes ή notes de coeur)	100
Νότες βάσης ή ουρά (base notes ή notes du fond)	100
Η ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ ΑΝΑΛΟΓΩΣ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΕ ΜΙΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΗΣΥΝΘΕΣΗ	102
Οι νότες με τα ενδιάμεσά τους επίπεδα	106
Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ	108
ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΝΟΤΩΝ.....	109
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: Γνωριμία με τα βασικά αιθέρια έλαια	110
ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ	110
Μέρη του φυτού από όπου μπορεί να προέρχονται τα φυτικά αιθέρια έλαια.....	110
ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟΝ ΑΡΩΜΑΤΙΚΟ ΤΟΥΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ.....	111
ΟΙ ΕΝΤΕΚΑ ΟΜΑΔΕΣ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΤΙΚΩΝ ΕΝΩΣΕΩΝ ..	111
1. ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ (FLOWERS)	112
2. ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ (CITRUSES).....	131
3. ΦΡΟΥΤΑ (FRUITS).....	139
4. ΑΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΡΗΤΙΝΕΣ ΚΑΙ ΒΑΛΣΑΜΑ (AROMATIC RESINS & BALSAMS)	142
5. ΞΥΛΑ (WOODS)	149
6. ΓΗΙΝΑ (EARTHY).....	157
7. ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ (SPICES).....	161
8. ΖΩΙΚΑ (ANIMALIC)	172
9. ΠΡΑΣΙΝΑ & ΒΟΤΑΝΑ (GREEN & HERBS)	178
10. ΓΛΥΚΑ, GOURMET ΚΑΙ ΠΟΤΑ.....	188
11. ΥΔΑΤΙΝΑ	189
ΑΛΛΕΣ ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΕΙΣ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ	190
ΛΟΙΠΕΣ ΣΥΝΘΕΤΙΚΕΣ ΕΝΩΣΕΙΣ	190

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: Η διαχείριση των αιθέριων ελαίων	192
Η ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ.....	192
ΠΩΣ ΜΥΡΙΖΟΥΜΕ ΕΝΑ ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ	194
ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥΣ	195
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: Ταξινομήσεις τελικών αρωμάτων	197
1. ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΑΡΩΜΑΤΩΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥΣ ΣΕ ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΥΛΗ.....	197
2. ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΑΡΩΜΑΤΩΝ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΦΥΛΟ.....	199
3. ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΑΡΩΜΑΤΩΝ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΟΥ ΑΡΩΜΑΤΙΚΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ.....	200
4. ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΑΡΩΜΑΤΩΝ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟΝ ΑΡΩΜΑΤΙΚΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ	201
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΞΥΛΩΔΩΝ (WOODY) ΑΡΩΜΑΤΩΝ	204
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΥΠΡΕ (CHYPRE) ΑΡΩΜΑΤΩΝ	206
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ FOUGERE ΑΡΩΜΑΤΩΝ (ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ).....	209
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΑΝΑΤΟΛΙΤΙΚΩΝ (ORIENTAL) ΑΡΩΜΑΤΩΝ	212
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΛΟΥΛΟΥΔΑΤΩΝ (FLORAL) ΑΡΩΜΑΤΩΝ.....	216
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΑΡΩΜΑΤΩΝ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΔΕΡΜΑ (LEATHER).....	220
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΥΔΑΤΙΚΩΝ (AQUATIC ή OCEANIC) ΑΡΩΜΑΤΩΝ.....	223
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ GREEN ΑΡΩΜΑΤΩΝ	227
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ FRUITY ΑΡΩΜΑΤΩΝ	229
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ CITRUS ΑΡΩΜΑΤΩΝ	232
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ GOURMET ΑΡΩΜΑΤΩΝ.....	234
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ FRESH ΑΡΩΜΑΤΩΝ	236
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΠΟΥΔΡΕ ΑΡΩΜΑΤΩΝ	237
ΑΛΛΕΣ ΠΕΡΙΓΡΑΦΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΑΡΩΜΑΤΑ	239
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10: Η σύγχρονη ταξινόμηση των αρωμάτων	240
Ο ΑΡΩΜΑΤΙΚΟΣ ΤΡΟΧΟΣ ΤΟΥ MICHAEL EQWARDS	241
Ο αρωματικός τροχός του Edwards αφορά τελικά αρώματα και όχι μεμονωμένες νότες.....	241
FLORAL (ΛΟΥΛΟΥΔΑΤΗ ΟΜΑΔΑ).....	243
ORIENTAL (ΑΝΑΤΟΛΙΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ)	244
WOODY (ΞΥΛΙΝΗ ΟΜΑΔΑ)	244
FRESH (ΦΡΕΣΚΙΑ ΟΜΑΔΑ).....	245
Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ FRAGRANCE WHEEL ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΗ ΑΡΩΜΑΤΟΠΟΙΟ	246
Η ΔΗΜΟΦΙΛΙΑ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΤΟΥ FRAGRANCE WHEEL ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΝΤΡΕΣ.....	247

ΜΕΡΟΣ Γ΄:

ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΟΥΜΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΑΣ ΑΡΩΜΑ	249
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11: Ας αρχίσουμε τις αναμείξεις μας	251
ΤΙ ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΟΥΜΕ	251
ΟΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ	
ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ	256
ΤΟ ΞΕΚΙΝΗΜΑ	258
Βήμα 1: Μαθαίνω τις οσμές – Κάνω απλούς συνδυασμούς των δύο	258
Βήμα 2: Κάνω συνδυασμούς με περισσότερα από δύο Α.Ε	263
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12: Συνθέτοντας ένα άρωμα	266
Η ΒΑΣΙΚΗ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΣΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΟΣ ΑΡΩΜΑΤΟΣ	266
ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΘΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΟΥΜΕ ΣΤΙΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ ΜΑΣ	267
Η ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΩΝ	268
ΟΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΕ ΔΥΟ ΒΑΣΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ	269
Από ποιο επίπεδο ξεκινάω;	269
Ποιά πρέπει να είναι η ποσοτική αναλογία επιπέδων κορυφής-μέσης-βάσης; ...	270
ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΑΡΩΜΑΤΩΝ	272
Ο ΧΑΡΑΚΤΗΡΑΣ	279
Floral χαρακτήρες	280
Citrus χαρακτήρες	281
Oriental χαρακτήρες	282
Fruity χαρακτήρες	283
Woody χαρακτήρες	284
Green χαρακτήρες	285
Earthy χαρακτήρες	286
Aquatic χαρακτήρες	286
Gourmet χαρακτήρες	286
Η ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΩΝ ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΟΥΜΕ	287
ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΩΝ	288
Η ΩΡΙΜΑΝΣΗ (AGING) ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΣΥΝΘΕΣΕΩΝ	293
ΤΟ ΚΟΣΤΟΣ ΤΟΥ ΑΡΩΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΦΤΙΑΞΑΜΕ	295
ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΡΩΜΑΤΩΝ	299

ΜΕΡΟΣ Δ΄:

ΤΟ ΑΡΩΜΑ ΚΑΙ Η ΧΗΜΕΙΑ ΤΩΝ ΣΩΜΑΤΩΝ	303
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13: Πώς επιδρά η χημεία του σώματος στο άρωμα	305
ΓΙΑΤΙ ΣΕ ΜΕΝΑ ΤΟ ΑΡΩΜΑ ΔΕΝ ΜΥΡΙΖΕΙ ΟΠΩΣ ΣΕ ΣΕΝΑ;	305
Οι παράγοντες που διαμορφώνουν τη χημεία του σώματός μας	306
ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΑΡΩΜΑΤΑ ΔΕΝ ΚΡΑΤΑΝΕ ΠΟΛΥ ΠΙΑΝΩ ΜΟΥ;	308
Οι λύσεις για να ξεπεραστεί το πρόβλημα μειωμένου κρατήματος αρώματος... ..	309
ΤΙ ΑΡΩΜΑΤΑ ΦΟΡΑΜΕ ΑΝΑ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ	310

ΑΡΩΜΑΤΑ ΗΜΕΡΑΣ ΚΑΙ ΝΥΧΤΑΣ.....	311
Η εποχικότητα των αιθέριων ελαίων.....	313
Πότε δεν πρέπει να φοράμε καθόλου άρωμα;	313
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14: Η διαχείριση των αρωμάτων μας	314
ΠΟΥ ΦΟΡΑΜΕ ΤΑ ΑΡΩΜΑΤΑ	314
Φοράμε το ίδιο άρωμα όλη την ημέρα;.....	315
Φοράμε το άρωμά μας πριν βάλουμε τα κοσμήματά μας;.....	316
ΠΩΣ ΔΙΑΛΕΓΟΥΜΕ ΣΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΕΝΑ ΑΡΩΜΑ.....	316
Πώς διατηρούνται καλύτερα τα αρώματά μας.....	318
Έχουν τα αρώματα ημερομηνία λήξης;.....	318
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15: Η κριτική των αρωμάτων	320
ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΑΚΡΙΒΟΤΕΡΑ ΑΡΩΜΑΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ;	320
Τορ δέκα πιο ακριβά αρώματα στον κόσμο 2017	321
Ποιό άρωμα είναι καλύτερο	321
ΤΑ ΔΙΕΘΝΗ ΒΡΑΒΕΙΑ ΑΡΩΜΑΤΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ FF	322
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16: Άλλες πρακτικές αρωματικές παρασκευές	324
ΠΩΣ ΘΑ ΦΤΙΑΞΕΤΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΑΣ ESSENTIAL OIL	324
ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ LAVENDER OIL	325
ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΑΡΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΜΜΑΤΟΣ	327
Παράρτημα.....	330
Βιβλιογραφία - Πηγές.....	339

Σημείωση: Στο κείμενο υπάρχουν σε διάφορα σημεία επισημάνσεις με νούμερα τα οποία αφορούν παραπομπές-αναφορές σε πηγές που υπάρχουν στο τέλος του βιβλίου.