

OBSAH

Úvodní slovo Klause Dürbecka k prvnímu vydání	11
Předmluva autorky k prvnímu vydání	12
Předmluva k 6., doplněnému vydání	13

I. – Užitečné informace o rostlinných olejích

Fascinace rostlinnými oleji	17
Rostlinné tuky a oleje a jejich vliv na naše zdraví	18
Získávání oleje a jeho kvalita	44
Co se skrývá v naší stravě?	49
Všichni o nich mluví: omega mastné kyseliny	61

II. – Profily rostlinných olejů a zdrojových rostlin

Více než 50 účinných pomocníků	71
Arašídový olej – cenili si ho už Inkové	72
Arganový olej – tekuté zlato Berberů	73
Avokádový olej – prověřen 10 000 lety	75
Babassuový olej / babassuový tuk – ošetří pleť jako kokosový tuk	77
Bambucké máslo – kosmetika z „posvátného stromu života“	78
Baobabový olej – dokonalá ochrana pleti	80
Broskvový olej – bratr mandlového oleje	83
Brutnákový olej – bohatý na kyselinu gama-linolenovou	84
Cedrový olej – vládce tajgy	85
Černuchový olej – aromatický a léčivý	87
Dombový (kalabový) olej – téměř všelék	89
Dýňový olej – zelené zlato pro labužníky	91
Jojobový olej / jojobový vosk – tekuté zlato indiánů	92
Kakaové máslo – dopřejte pleti smyslnou čokoládovou vůni	94
Kokosový olej / kokosový tuk	
– užitečný díky malým tukovým molekulám	95
Konopný olej – zdraví pro pokožku i mozek	99
Lněný olej – osvědčený, ale ne vždycky milovaný	101
Lničkový olej – pramen zdraví, oblíbený již u Keltů	104
Makadamiový olej – král ořechů	107
Makový olej – pečující a delikátní zároveň	109

Mandlový olej – klasika v péči o pleť ———	110
Mangové máslo / olej z mangových jader – prospívá suché pokožce ———	112
Marulový olej – ten se s pleť přímo mazlí ———	113
Meruňkový olej – prozáří pleť ———	115
Moringový olej – olej ze stromu života ———	116
Olej z hroznových jader – číslo jedna v boji proti stárnutí ———	118
Olej z jader černého rybízu – velmi neobvyklý a hodnotný ———	120
Olej z jader granátového jablka – drahocenná vzácnost ———	121
Olej z kukuřičných klíčků – klasika v kuchyni ———	124
Olej z lískových ořechů – hýčká pleť i všechny smysly ———	125
Olej z mikrořas místo rybího oleje	
– veganský a ohleduplný k životnímu prostředí ———	126
Olej z pšeničných klíčků – zásobárna vitamínu E ———	128
Olej z vlašských ořechů – něco pro gurmány ———	129
Olivový olej – božský dar ———	131
Palmojádrový a palmový olej – dva tuky z jedné rostliny ———	134
Perilový olej – bohatý na omega-3 mastné kyseliny ———	136
Pupalkový olej – pomoc pro pleť i duši ———	137
Rakytníkový olej – nejlepší péče o pleť i zdraví ———	140
Řepkový olej – zlatavá lahůdka ———	144
Sezamový olej – osvědčený po tisíciletí ———	146
Slunečnicový olej – zásobárna sluneční energie ———	148
Sójový olej – spousta lecitinu pro kůži i mozek ———	151
Světlicový olej – bohatý na kyselinu linolovou ———	153
Šípkový olej – drahocennost z divokých růží ———	154
Švestkový olej	
– velmi podobný mandlovému, meruňkovému a broskvovému ———	156
Rostlinné oleje s léčivými bylinami: maceráty ———	158
Arníkový macerát ———	159
Macerát z aloe vera ———	160
Macerát z pupečníku asijského ———	160
Třezalkový macerát – zcela jedinečný požitek ———	162
Měsíčkový macerát ———	164
Levandulový macerát v kokosovém tuku ———	165
Zázvorový macerát ———	166
Rozmarýnový macerát ———	166

III. – Rostlinné oleje pro potěchu, péči i léčbu

Pomoc při zdravotních obtížích ———	172
Obtíže od A do Z – jak je mírnit a ošetřovat pomocí rostlinných olejů ———	175
Játra a střeva – středobod zdraví ———	191
Obtíže trávicího traktu ———	194
Kůže – naše podivuhodná slupka ———	196
Péče o pokožku: nejlépe rostlinnými oleji! ———	205
Očista těla ———	217
Naprostý požitek: péče o pleť a vlasy s rostlinnými oleji ———	221
Kožní obtíže od A do Z	
– jak je mírnit a ošetřovat pomocí rostlinných olejů ———	236
Fitness nápoj: vhodné oleje nám usnadňují život! ———	245
Další použití rostlinných olejů ———	249
Olejové výplachy – zdraví začíná v ústech ———	249
Masáže a hlazení – moc doteků ———	252
Břišní a jaterní obklady ———	259
Kuchyňské recepty ———	260
Glosář ———	262
Tabulky ———	275
Skupiny mastných kyselin a „oleje s účinnými látkami“ pro péči o pleť	
Délka řetězce a stupeň nasycenosti nejdůležitějších mastných kyselin	
Kdo to chce vědět přesněji: trocha chemie pro zájemce ———	281
Botanické názvy éterických olejů ———	289
Poznámky ———	290
Poděkování ———	296
O autorce ———	297
Doporučená literatura a kontakty v ČR ———	298
Rejstřík ———	301