

# 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
- Arnikový 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