

# Obsah

## O autorce 7

## Úvod 11

## Něco o olejích 13

## Představení 25 olejů 19

1. Lněný olej 21
2. Konopný olej 24
3. Petrželový olej 27
4. Pupalkový olej 31
5. Arganový olej 34
6. Olej z černuchy seté  
(černého kmínu) 37
7. Meruňkový olej 41
8. Olej z ostropestře  
mariánského 44
9. Ořechový olej 46
10. Mandlový olej 49
11. Makový olej 52
12. Olej z pšeničných klíčků 55
13. Olej z rakytníku  
řešetlakového 58
14. Olej z cedru sibiřského 62

15. Olej z černého rybízu 65
16. Hroznový olej 68
17. Dýňový olej 71
18. Sezamový olej 74
19. Višňový olej 76
20. Olej z perilly čínské 78
21. Olej z kukuřičných klíčků 81
22. Kmínový olej 83
23. Paprikový olej s chilli 86
24. Pepřový olej 89
25. Slunečnicový olej  
s česnekem 92

## Rychlý souhrnný přehled užití olejů 95

## Očista těla 98

## Rady 103

## Čaje a sirupy 114

## Zdraví z ovoce a zeleniny 119