

Obsah

Úvod	9
Fytoterapie.....	11
Rostlinné léčivé oleje	11
Dávkování	11
Obsahové látky olejů.....	12
Vlastnosti obsahových látek.....	12
Mastné kyseliny (FA)	23
Dělení mastných kyselin	24
Triviální název kyselin	24
Nasycené mastné kyseliny (SAFA).....	25
Nenasycené mastné kyseliny (USAFA)	26
Mononenasycené (MUFA).....	27
Polynenasycené (PUFA)	27
Omega-3	29
Omega-6	29
Poměr mezi omega-3 a omega-6	30
Omega-7	30
Omega-9	31
Vybrané aminokyseliny	31
Látky a vůně	32
Léčebné vlastnosti látek.....	33
Terminologický slovníček.....	37
Léčivé oleje	43
Druhy olejů	44
Lisování za studena	44
Lisování tlakem - expeler.....	44
Destilace vodní párou.....	44
Hydrodestilace.....	45
Extrakce rozpouštědlem	45
Extrakce do tuku (enfleuráž)	45
Filtrace (nerafinovaný)	45
Nadkritická extrakce CO ₂	46
Refinace	46
Olej extra panenský (extra virgin).....	46
Minerální oleje	46

Jak oleje působí	47
Míchání olejů	47
Ředění olejů	47
Způsoby aplikace olejů	48
Masáž	48
Inhalátor	48
Difuzér	49
Odpařovač	49
Aromalampa	49
Rozprašovač	50
Vaporizer	50
Katalytická lampa	51
Kloktadlo	51
Koupel	51
Vnitřní užívání esenciálních olejů	52
Aplikace oleje na vlasy	52
Dávkování	54
Nakupování olejů	54
Bezpečnost při užívání olejů	54
Popis rostlinných olejů	57
Acai	59
Agastachový	61
Aksamitníkový	63
Andělikový	65
Amarantový	67
Anýzový	69
Arganový	71
Arašídový (burákový)	73
Avokádový	75
Baobabový	77
Bazalkový	79
Bergamotový	81
Borovicový (borový)	83
Březový	85
Cedrový	87
Citronelový	89
Citronový	91
Cypřišový	93

Čajovníkový	95
Černuchový	97
Davanový	99
Elemiový	101
Estragonový	103
Eukalyptový (blahovičnickový)	105
Fenyklový	107
Grapefruitový	109
Heřmánkový	111
Hroznový	113
Hřebíčkový	115
Chmelový	117
Jahodový	119
Jalovecý	121
Jasminový	123
Jedlový	125
Jojobový	127
Kadidlový	129
Kafrový	131
Kajepuťový	133
Kaméliový	135
Kanangový	137
Kanukový	139
Kardamonový	141
Klementinkový	143
Kokosový	145
Kopaibový	147
Koriandrový	149
Kozlíkový	151
Levandulový	153
Limetkový	155
Lipový	157
Majoránkový	159
Mandarinkový	161
Mandlový	163
Manukový	165
Marulový	167
Mateřídouškový	169

Mátový	171
Meduňkový.....	173
Mrkvový	175
Myrhový	177
Myrtový	179
Nerolový.....	181
Niaouli.....	183
Nimbový.....	185
Olivový.....	187
Oreganový (dobromyslový)	189
Pačulový	191
Palmarosový.....	193
Palmový.....	195
Pelargonivý.....	197
Pelyňkový.....	199
Pepřový.....	201
Petitgrainový	203
Pomerančový	205
Pupalkový.....	207
Puškvorcový	209
Rakytňíkový	211
Ravensarový	213
Ravintsarový.....	215
Rozmarýnový	217
Růžový	219
Růžového dřeva.....	221
Rybízový	223
Santalový	225
Sassafrasový	227
Saturejkový.....	229
Skořicový	231
Slunečnicový	233
Smílový	235
Smrkový	237
Šalvějový	239
Šípkový.....	241
Tangerinkový.....	243
Tea tree (TTO).....	245

Tymiánový	247
Vavřínový	249
Vetiverový	251
Voňatkový (Citronová tráva)	253
Ylang - ylang	255
Yzopový	257
Zázvorový	259
Olejové směsi	261
Nosné oleje	263
Odpařování olejů	263
Výběr oleje	265
Oleje ve směsích	265
Recepty	267
Afrodiziakum	270
Akné	270
Antibakteriální	271
Bolest	271
Bolest svalů	273
Bronchitida	274
Celulitida	275
Čištění obličeje	275
Deodorant	276
Dezinfekce	276
Dolní končetiny	276
Dýchací potíže	277
Gynekologické potíže	278
Hemoroidy	279
Horečka	280
Kožní problémy	280
Krevní oběh	286
Krevní sraženiny	287
Křečové žíly	287
Lymfatické uzliny	288
Masážní směsi	288
Migréna, bolest hlavy	289
Nachlazení chřipka	289
Nespavost, zlepšení spánku	290
Nevolnost	290

Odřeniny	291
Osvěžení vzduchu	291
Plicní problémy	291
Plíseň	292
Podpora imunity	292
Podpora CNS	292
Popáleniny	293
Posílení imunity	293
Problémy trávení	293
Psychické potíže	294
Revma, artritida	296
Spánek	297
Srdce	298
Stimulační směsi	298
Stomatologické	299
Tělový balzám	299
Tonizační	300
Únava	300
Urologické potíže	300
Vlasy	301
Vysoký tlak krve	303
Záněty	303
Tělové mléko	303
Repelent	304