

Obsah

Předmluva 7

Poděkování 9

ČAST 1 Doba olivového oleje

- 1. Síla olivového oleje 12
- 2. Olivový olej v historii 28

ČAST 2 Olivový olej

- 3. Soudobá svědectví 41
- 4. V čem se skrývá tajná síla oleje? 53
- 5. Proč je olivový olej tak zdravý? 63
- 6. Středomořská strava 71

ČAST 3 Další přírodní oleje

- 7. Ochucené olivové oleje 82
- 8. Další léčivé oleje 89

ČAST 4 Elixír mládí

- 9. Kombinace olivového oleje a octa 103
- 10. Olej pro zdravé srdce 114

- 11. Olivová dieta 122
- 12. Elixír proti stárnutí 132

ČÁST 5 Olivový olej v domácím léčení

- 13. Lékárnička v kuchyni 144

ČÁST 6 Všestrannost olivového oleje

- 14. Olejomanie: Olivový olej v péči o domácnost a domácí zvířata 165
- 15. Olivová krása 190
- 16. Výrobci olivového oleje, ochutnávky a exkurze 196
- 17. Hořké zjištění: Olivový olej není pro každého 214
- 18. Vaření s olivovým olejem je radost 220

ČÁST 7 Recepty s olivovým olejem

- 19. Olivovou dobrou chuť! 237

ČÁST 8 Informační zdroje

- Kde lze koupit olivový olej? 285
- Literatura 286