

Obsah

Oleje v dějinách medicíny	11
1 OLEJOVÉ MASÁŽE, OČISTA NOSU A METODA BASTÍ...15	
Olejoyé masáže v ájurvédě	16
Zážitek s ájurvédskými olejovými procedurami	20
Domáci olejová masáž	26
Nasja – olejová očista nosu.....	30
Bastí – očista střev pomocí olejového klystýru	34
2 OLEJOVÝ VÝPLACH ÚST	39
Tradice olejového výplachu úst.....	40
Mlgání.....	44
Olejový výplach úst.....	47
Průvodní příznaky a délka olejové kúry	54
Ústa – brána i zrcadlo těla.....	57
Zdraví ve všech rovinách.....	62
Účinky olejového výplachu	66
Zuby.....	67
Hlava	68
Oční nemoci	68
Jaterní choroby	68
Ledvinové choroby.....	69
Lymfatické potíže	69
Trávicí potíže	70
Kůže	71
Srdeční, cévní a oběhové potíže.....	71
Pohybový aparát.....	72
Nervové a psychické potíže	73
Oslabení imunity a civilizační nemoci	73
Gynekologické a klimakterické potíže	74

Virové a bakteriální infekce	74
Odvykací kúry	75
Doplňující terapie	76
Půst.....	76
Pití teplé vody	78
Čištění nosu	78
Význam žvýkání	79
Ritualizace olejového výplachu	80
3 PŘEHLED LÉČIVÝCH OLEJŮ	83
Arašídový olej.....	90
Dýňový olej	92
Hořčičný olej	94
Kokosový olej.....	96
Kukuřičný olej.....	98
Lněný olej	100
Mandlový olej	102
Olej z černého kmínu.....	104
Olej z hroznových jader	106
Olej z lískových ořechů.....	108
Olej z meruňkových jader	110
Olej z ostropestřce mariánského	112
Olej z pšeničných klíčků	114
Olivový olej.....	116
Ricinový olej	118
Řepkový olej	120
Santalový olej.....	122
Sezamový olej	124
Slunečnicový olej.....	126
Sójový olej.....	128
Světlicový olej	130
 Použitá literatura.....	 132
Abecední rejstřík.....	133