

Obsah

9	Poděkování
10	Předmluva
15	1. kapitola – Nový přístup k tukům a olejům
16	Dospívání s tuky a oleji
24	Šíření aromaterapie
31	2. kapitola – Původ tuků a olejů
36	Co způsobuje růst?
38	Hodnota tuků a olejů
42	Obohacené či bylinné oleje
45	3. kapitola – Co je olej?
56	Minoritní složky
62	4. kapitola – Výroba oleje
75	Surový, panenský, nebo rafinovaný?
83	Cena za bioprodukty
87	5. kapitola – Přínos rostlinných olejů v péči o pokožku a ve výživě
91	Co víme o působení rostlinných olejů
95	Nové možnosti
104	6. kapitola – Rostlinné oleje
105	Andirobový olej
107	Argánový olej
108	Avokádový olej
111	Babassuový olej
112	Bavlníkový olej
114	Broskvový olej
116	Brutnákový olej
118	Čalmugrový olej
119	Černuchový olej / olej z černého kmínu
120	Dombový (kalabový) olej
122	Dýňový olej
124	Gevuinový (avellanový) olej

126	Jojobový olej
128	Kameliový olej
130	Karité (bambucké máslo, shea butter)
132	Kokosový olej
135	Konopný olej
136	Lničkový olej
138	Makadamiový olej
140	Mandlový olej
142	Meruňkový olej
144	Moringový (behenový) olej
145	Mrkvový olej
147	Mučenkový olej
148	Nimbový olej
150	Olej kukui (tungovníkový)
152	Olej monoi
154	Olej z hroznových jader
156	Olej z jader černého rybízu
157	Olej z kopry
158	Olej z kukuřičných klíčků
160	Olej z <i>Limnanthes alba</i>
161	Olej z lískových ořechů
164	Olej z malinových jader
165	Olej z oříšků kešu
167	Olej z pšeničných klíčků
169	Olej ze semen kiwi
171	Olej z vlašských ořechů
173	Olivový olej
175	Ostropestřecový olej
177	Palmový a palmojádrový olej
179	Pupalkový olej
182	Ricinový olej
184	Rýžový olej
186	Řepkový (kanolový) olej
188	Sezamový olej

189	Slunečnicový olej
192	Sojový olej
193	Světlicový olej
195	Šípkový olej
197	Bylinné oleje
199	Tři klíčové bylinné oleje
200	Testování oleje pomocí čichu a chuti
203	Dvanáct mých nejoblíbenějších rostlinných olejů
203	Můj výběr oblíbených masážních olejů
205	Bibliografie
207	Rejstřík