

## Obsah

<b>Člověk a jablko .....</b>	<b>7</b>
<b>Pestrá paleta jablek .....</b>	<b>9</b>
<b>Jablko a zdraví .....</b>	<b>22</b>
Jak působí jablka při onemocněních?	
<b>Lékárna v jablku .....</b>	<b>31</b>
Jablko – vitaminová bomba .....	31
Minerální látky a stopové prvky .....	41
Sekundární rostlinné látky .....	45
Co se ještě skrývá v jablku .....	48
Jablka místo cigaret – vitální látky místo nikotinu .....	56
<b>Krása z jablka .....</b>	<b>58</b>
Zdravá pleť a hezké vlasy .....	58
Jablko užívané vnitřně .....	64
Přirozený doplněk péče o zuby .....	65
Hubneme s jablky .....	66
<b>Aby se jablko dobře chroupalo .....</b>	<b>68</b>
Zvláštní péče při sklizni .....	68
Odrůda určuje kvalitu skladovaného ovoce .....	68
Tipy pro nákup .....	71

<b>Prospěšnost kyselosti .....</b>	<b>73</b>
Proč je jablečný ocet tak zdravý? .....	73
Jak působí jablečný ocet? .....	74
Vyrobít, nebo koupit? .....	79
<b>Zdravé hýření .....</b>	<b>81</b>
Konzervování v kuchyni .....	81
Jablečné pochoutky .....	83
Sladká jídla .....	89
Koláče a moučníky .....	91
Nápoje .....	94