

# OBSAH

Úvod .....	5
<b>Kapitola 1 – Historie guarany .....</b>	<b>15</b>
Misionář objevuje guaranu pro Západ .....	15
Guarana putuje do světa .....	21
<b>Kapitola 2 – Tradiční výroba guarany a nejlepší recepty z „kuchyně džungle“ .....</b>	<b>23</b>
Tradiční využití guarany .....	24
Guaranové recepty a tipy – k vyzkoušení a pochutnání .....	26
S guaranou můžete připravit i sladké „hříchy“ .....	30
<b>Kapitola 3 – Co říká léčitelství a moderní medicína o vlastnostech guarany? .....</b>	<b>36</b>
Jak dochází k působení guarany? .....	40
Vedlejší a vzájemné účinky, kontraindikace .....	46
Důležitá poznámka na konec .....	51
Látky obsažené v guaraně .....	52
<b>Kapitola 4 – Guarana – jak ji správně užívat .....</b>	<b>67</b>
Jak guaranu správně užívat každý den .....	68
<b>Kapitola 5 – Navždy fit? Smysl a nesmysl vitalizujících prostředků .....</b>	<b>74</b>
Malý test pro uvědomělé požitkáře .....	76
<b>Kapitola 6 – Otázky a odpovědi .....</b>	<b>80</b>
Poznámky .....	84