

# Obsah

<b>Předmluva</b> .....	<b>8</b>
<b>Proč je léčivý ocet tak zdravý</b> .....	<b>10</b>
Z dějin octa .....	11
Zdravě žít s pomocí živé stravy .....	11
Minerály a jiné látky obsažené v octu .....	13
Léčivý ocet a jeho účinky .....	15
Správný recept na přípravu octa .....	17
<b>Jak získáme léčivý ocet</b> .....	<b>18</b>
Vlastní výroba léčivého octa .....	19
Pohodlnější cesta k získání léčivého octa .....	21
Z babiččiny sbírky receptů .....	22
<b>Jak správně použít léčivý ocet</b> .....	<b>24</b>
Vnitřní použití .....	25
Vnější použití .....	25
<b>Který ocet je ten pravý?</b> .....	<b>30</b>
Osvědčené způsoby přípravy léčivého octa pro každé použití .....	31
<b>Nejlepší recepty s léčivým octem</b> .....	<b>34</b>
Zkušenosti z praxe .....	35
Na co byste měli dát pozor při používání léčivého octa .....	35

---

Příprava léčivého octa pro individuální použití .....	36
Ocet pro zdraví na každý den .....	37
<b>Použití léčivého octa od A do Z .....</b>	<b>39</b>
<b>Péče o krásný vzhled i dobrý pocit .....</b>	<b>65</b>
Kosmetické přípravky s léčivým octem .....	66
Krémy a masti .....	66
Tělová mléka .....	68
Obličejové (pleťové) masky .....	70
Koupele .....	71
Oplachování pokožky a vlasů .....	73
Deodoranty .....	75
Ústní voda .....	76
Masážní prostředek .....	76
Péče o namáhanou a poškozenou pleť .....	76
<b>Dobrou chuť s octem .....</b>	<b>77</b>
Malé poučení pro spotřebitele .....	78
Vaření, pečení a konzervování s octem - nejlepší recepty ...	79
<b>Ocet v domácnosti .....</b>	<b>91</b>
Použití octa od A do Z .....	92
Doslov k českému vydání .....	99
Literatura .....	103
Kuchyňské recepty - rejstřík .....	103
Zdravotnický a věcný rejstřík .....	104