

Obsah

Předmluva	8
Proč je léčivý ocet tak zdravý	10
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
Jak získáme léčivý ocet	18
Vlastní výroba léčivého octa	19
Pohodlnější cesta k získání léčivého octa	21
Z babiččiny sbírky receptů	22
Jak správně použít léčivý ocet	24
Vnitřní použití	25
Vnější použití	25
Který ocet je ten pravý?	30
Osvědčené způsoby přípravy léčivého octa pro každé použití	31
Nejlepší recepty s léčivým octem	34
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
Použití léčivého octa od A do Z	39
Péče o krásný vzhled i dobrý pocit	65
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
Dobrou chuť s octem	77
Malé poučení pro spotřebitele	78
Vaření, pečení a konzervování s octem - nejlepší recepty ...	79
Ocet v domácnosti	91
Použití octa od A do Z	92
Doslov k českému vydání	99
Literatura	103
Kuchyňské recepty - rejstřík	103
Zdravotnický a věcný rejstřík	104