

OBSAH

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