

# Obsah

<b>Nápoj plný energie</b>	4
<b>Kombucha – lahodný elixír života</b>	5
Čaj s „houbovou složkou“	5
Renesance bio-nápoje	5
Jedenkrát kolem světa	7
<b>Co to tedy ve skutečnosti je?</b>	9
Přirozené živoucí společenství	9
Spíše lišejník než houba	9
Vnitřní hodnoty	9
Na pranýři	11
Není kombucha jako kombucha	11

## Kombucha připravovaná doma 12

<b>Vařit, nebo koupit?</b>	13
Koupit hotovou, nebo si ji vyplatit?	13
<b>To se vezme... přísada číslo 1: čaj</b>	14
Historie čaje (historky o čaji)	14
Druhy čajů	15
Recepty na lahodný bylinkový čaj	16
<b>Přísada číslo 2: cukr</b>	18
Pěkně sladoučké?	18
Najít správnou míru	18
A ještě jedno sladidlo: med	19
<b>Přísada číslo 3: houba</b>	20
Jak se k ní dostat?	20
<b>A takhle se to dělá</b>	21
Nejdůležitější rady	21
Krůček za krůčkem k nápoji plnému energie	21



<b>Kombucha na sudy?</b>	23
Houba a její potomstvo	24
Trend mít jednu houbu v zásobě	24
Skladování	25
<b>Kolik toho vůbec smí být?</b>	26
Dávkování podle citu	26
Kdo smí a kdo ne?	27
Přestávka je zapotřebí!	27



## Propijte se ke svěžesti a kráse 28

<b>Lahodná kombucha</b>	29
Vyžaduje se tvořivost	29
Různé nápoje pro večírek	29
Jemná polévka z kombuchy	32
Ocet z kombuchy	32
Chléb s kvasinkovou houbou	32
<b>Krása &amp; houba</b>	33
Péče o pleť	33
Kombucha na vlasy	35
Kombucha proti celulitidě	36
Potěšení z koupele s kombuchou	37
<b>„Kouzelný nápoj“ pro získání fyzické pohody</b>	38
Pohotová pomoc při mnoha obtížích	38
Kombucha – všelék?	38
Zánět močového měchýře – Nachlazení – Namožené svalstvo – Poruchy spánku – Zácpa – Menstruační potíže	39
– Bolesti hlavy	39
Hubnutí s kombuchou?	44
<b>Rejstřík</b>	46

