

# Obsah

<b>Předmluva</b> .....	8
<b>Proč je léčivý ocet tak zdravý</b> .....	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
<b>Jak získáme léčivý ocet</b> .....	18
Vlastní výroba léčivého octa .....	19
Pohodlnější cesta k získání léčivého octa .....	21
Z babiččiny sbírky receptů .....	22
<b>Jak správně použít léčivý ocet</b> .....	24
Vnitřní použití .....	25
Vnější použití .....	25
<b>Který ocet je ten pravý?</b> .....	30
Osvědčené způsoby přípravy léčivého octa pro každé použití .....	31
<b>Nejlepší recepty s léčivým octem</b> .....	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
<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