

Obsah

Předmluva 7

Poděkování 8

ČÁST 1 Doba octa

1. Síla octa 11
2. Ocet v historii 20

ČÁST 2 Jablečný ocet

3. Soudobá svědectví 27
4. V čem se skrývá tajná síla octa? 34
5. Proč je jablečný ocet tak zdravý? 50

ČÁST 3 Červený vinný ocet

6. Historie červeného vinného octa 69
7. Znamé a nové zdraví prospěšné látky 73
8. Francouzský paradox 81
9. Je červený vinný ocet zdraví prospěšný? 87

ČÁST 4 Další druhy přírodních octů

- 10. Zdraví prospěšný rýžový ocet 99
- 11. Obliba balzamického octa 106
- 12. Léčivý bylinný ocet 114
- 13. Ovocné octy 120

ČÁST 5 Elixír mládí

- 14. Kombinace octa, česneku, cibule
a olivového oleje 128
- 15. Tekutina pro zdravé srdce 141
- 16. Ocet spaluje tuky 148
- 17. Zázračné potraviny proti stárnutí 157

ČÁST 6 Léčivé použití octa

- 18. Domácí léčba 166

ČÁST 7 Všestrannost octa

- 19. Octománie: ocet v péči o domácnost, krásu, děti
a domácí zvířata 190
- 20. Ocet není pro každého 213

ČÁST 8 Recepty s octem 221

ČÁST 9 Informační zdroje 324