

Obsah

Dvě zdravé pochoutky z černého kontinentu	5
Rooibos: elixír života z Jižní Afriky	7
Od nápoje Křováků k lahodnému čaji	9
Pěstování rooibosu: pracovní proces	12
Lepší alternativa: ekologicky vypěstovaný čaj	16
Nač byste měli dbát při nákupu a skladování čaje	21
Zdraví a vitalita do vysokého věku	33
Optimální obrana před volnými radikály	34
Dobrá prevence proti nedostatku minerálních látek	42
Zázračný lék proti alergiím	48
Nejlepší recepty pro zevní použití	52
Stále víc na vzestupu: čaj honeybush	59
Dokonale přírodní nápoj	60
Nejlepší recepty s čajem rooibos	63
Rejstřík	109

MĚSTSKÁ KNIHOVNA
665 01 Rosice u Brna

PA