

# Obsah

## Předmluva

Máta, drsná holka se zlatým srdcem ..... 7

## Mátový základ ..... 9

Incest, nevěra a dobytí světa ..... 11

Cena máty ..... 15

Královna zelené džungle ..... 16

Máta v květináči ..... 20

Máta (nejen) pro manažery ..... 22

## Máta pro krásu ..... 27

Svěží ráno, krásný večer ..... 28

Energická bojovnice proti pupínkům ..... 30

Cukrový tělový peeling s mátou ..... 33

Kávový peeling pro krásná chodidla ..... 34

Mátové maskování ..... 36

Jednoduše vlasy..... 39

Svěží dech a krásné zuby svádí k líbání ..... 40

Mátové tělové máslo ..... 43

Šumivé mátové bomby do koupele ..... 44

## Máta pro zdraví ..... 47

Čaj ..... 49

Čajové směsi ..... 50

Kloktání bolest zahání ..... 52

Napařování a inhalace ..... 54

Máta v aromaterapii ..... 54

Mátová masáž ..... 57

Koupel, která léčí ..... 58

Když vám komáři pijí krev ..... 61

<i>Máta v kuchyni</i> .....	63
Tabouleh – lehký bylinkový salát ze Středního východu.....	65
Okurková raita z Indie.....	66
Dokonalá souhra barvy i chuti.....	68
Argentinské dobrodružství.....	71
Řecká inspirace.....	73
Křehký koláč s mátou, limetkou a rumem.....	74
Nejchutnější kombinace.....	77
Něco k pití?.....	78
Zavřená ve skle.....	80
<i>Barva máty</i> .....	83
Dotek máty v interiéru.....	84
Malá mořská víla.....	91
Mrazí, chladí, rozehřívá.....	95
Mátová nevěsta (i družička).....	97
<i>Omalovánka</i> .....	100
<i>Rejstřík</i> .....	106
<i>O autorkách</i> .....	108