

Obsah

Bionápoj s jemnou léčivou silou	5
Jemná náhrada za nápoje s vysokým obsahem alkoholu.....	6
Kombucha harmonizuje	7
Čaj z „kombu“ a jiné názvy pro kombuchu a nápoj z čajové houby	9
Prastarý lidový a přírodní léčivý prostředek.....	16
Lékař „položil základní kámen“	17
Co říkají legendy o „zázračné houbě“	20
Kombucha v mezinárodním zájmu	21
Co kombucha ve skutečnosti je?	23
Základem je „houba-kombucha“	23
Co všechno obsahuje kombucha	26
Kombucha jako pomoc při trávení.....	34
Stabilní ochrana: imunní buňky ve střevech	35
Kombucha podporuje látkovou výměnu	38
Kombucha z vlastní kuchyně.....	44
Kde kombuchu dostaneme?	44
Jaký je správný čaj	46
Raději cukr nebo med?	58
Raději voda z vodovodu nebo z láhve?	68
Přísady a pomůcky	68
Pokračujeme dále ve výrobě.....	76
Kombucha dozrává	77
Kombucha má dovolenou	80

Pijte kombuchu – na vaše zdraví!	86
Nejlépe třikrát denně... ..	86
Kombucha pro děti.....	88
Vedlejší účinky? – Ne, děkujeme!	88
Používat již hotovou kombuchu?	90
Přísady a metody jsou různé	90
Kombucha z „obchodu“	92
Ovocný koncentrát s kombuchou	96
Zdraví s kombuchou	97
Příklady použití kombuchy při léčbě některých nemocí.....	97
Hubneme s kombuchou a fyzická pohoda	123
Půst s kombuchou – lék pro tělo i duši.....	128
Příjemné a efektivní: kombucha nás očistí.....	129
Kombucha a kosmetika	131
Kombucha v kuchyni	136
Vždy přijde k chuti.....	136
Speciality z kombuchy pro mlsné jazýčky.....	138
Řízná nápoje z kombuchy	138
Vitamínové koktejly z kombuchy	139
Tipy na přípravu různých octů.....	140
Rychlé pochoutky	141
Resumé – léčivé účinky kombuchového čaje	143
Ohlasy a zkušenosti konzumentů	147
Dodatek známého bylináře Jos. A. Zentricha.....	152
Použitá literatura	160