

Obsah

Úvod 7

Co je ocet? _____	10
Nejdůležitější druhy octa _____	14
Jak ocet působí? _____	18
Důležité otázky týkající se octa _____	22
Upozornění na snášenlivost materiálů _____	26
Trvanlivost produktů domácí výroby _____	27
Než začnete _____	28
Stále v obraze _____	29
Zkratky _____	30

Jak si vyrobit vlastní ocet 31

Stravování 45

Zdraví 73

Zdravá kůže _____	73
Zdravé nohy a chodidla _____	78
Nachlazení _____	82
Zažívání _____	87
Zdravé orgány _____	91
Zdravá ústa _____	97
Tinktury bez alkoholu _____	98

Péče o tělo **103**

<i>Ocet jako deodorant</i>	103
<i>Péče o vlasy</i>	107
<i>Péče o pleť</i>	112

Úklid **121**

<i>Univerzální úklidové prostředky</i>	121
<i>Úklid kuchyně</i>	130
<i>Úklid koupelny</i>	139
<i>Péče o podlahy</i>	142
<i>Speciální úklid</i>	148

Praní **155**

Dům a zahrada **169**

<i>Péče o auto</i>	169
<i>Zahrada</i>	172
<i>Další využití octa v domácnosti</i>	175

Pustte se do toho! **183**

<i>Bezobalové obchody</i>	184
<i>Divoké bylinky</i>	184
<i>Další informace</i>	184

Rejstřík pojmů **185**
