

# Obsah

*Předmluva* 9

*Úvod* 13

*Poděkování* 15

**ČAST 1 Čas medu** 17

1. Síla medu 18

2. Dávnověký elixír 31

**ČAST 2 Nektar bohů** 43

3. Historické svědectví 44

4. Kde jsou tajemné přísady? 59

5. Úžasné účinky medu 67

6. Středomořské sladidlo 82

**ČAST 3 Chutě medu** 97

7. Léčivé druhy medu 98

**ČAST 4 Další léčivé superpotraviny** 123

8. Síla medu se skořicí 124

9. Sladká spojení 133

<b>ČAST 5 Čaj a med</b>	143
10. Čaj(e) s medem	144
<b>ČAST 6 Léčba medem</b>	153
11. Lékárníčka v kuchyni	154
<b>ČAST 7 Budoucnost medu</b>	197
12. Medové šílenství: Med v domácnosti	198
13. Med v kosmetice	214
14. Pilní jako včelky	223
15. Žihadlo – stinná stránka medu	234
16. A bzukot neustává...	245
17. Med v kuchyni, to je radost	254
<b>ČAST 8 Medové recepty</b>	265
18. Sláva medu!	266
19. Poslední zabzučení	332
<b>ČAST 9 Informační zdroje</b>	335
Kde kupovat med?	335
Použité prameny	340
Vybraná literatura	343