

OBSAH

PŘEDMLUVA	7
S čím vás seznámí tato kniha?	9
CO JE POTŘEBA O ZÁZVORU VĚDĚT	12
Co je to zázvor?	12
Jak vypadá tento univerzální lék?	14
Kde zázvor roste?	16
Jaký bývá zázvor?	16
Hodnota zázvoru	19
ŠKODLIVÉ LÁTKY A OČISTA	22
Odkud se škodliviny a toxiny berou?	24
Jak poznat, zda máte organismus zanesen odpadními látkami a toxiny?	26
Jak určit stupeň zanesení organismu odpadními látkami?	27
Je opravdu třeba organismus pročistovat?	29
Způsoby očisty organismu zázvorem	30
Proč je zázvor vhodným prostředkem k očištění organismu od odpadních látek a toxinů?	31
Ájurvéda – jak zesílit očištný účinek	37
Člověk konstituce váta	38
Člověk konstituce kapha	39
Člověk konstituce pitta	40
Jak bezpečně používat zázvor	41
Dávkování	42
Na co je třeba určitě pamatovat, chceme-li podstoupit očistu organismu	45
Způsoby očisty organismu zázvorem	48
V JAKÉ PODOBĚ SE ZÁZVOR UŽÍVÁ?	48
Zázvorový olej	51
Bezpečné použití a kontraindikace	53
Zázvorový ocet	58
Marinovaný zázvor	58
Zázvorová pasta	59

Obklady	60
Zázvorová tinktura	63
Zázvorový nálev	65
Zázvorový odvar	67
Zázvorový čaj	68
Zázvorová šťáva	70
Zázvorový sirup	70
Zázvorový koupel	71
Celková očista organismu	73
Celková očista za jeden den	73
Mírná celková očista organismu	75
Parní lázeň	76
Očista tělesných orgánů a soustav zázvorem	76
Očista krve	77
Očista cév	79
Normalizace hladiny cholesterolu	80
Očista lymfatického systému	85
Očista kloubů	86
Očista ledvin zázvorem	89
Zázvor při zánětech močového měchýře (cystitidě)	92
Zázvor při očistě jater	93
Odstranění produktů detoxikace	
při otravách alkoholem.....	95
Očista při otravách z jídla	97
Očista při žaludečních a dvanácterníkových vředech ..	99
Očista střev	100
Očista nervové a emocionální sféry.....	105
Očista organismu a problematika hubnutí	106
Celá pravda o nadváze	106
Hubneme se zázvorem	110
Použití česneku spolu se zázvorem	
pro efektivnější hubnutí	116
Užitečné rady pro zhubnutí	117

NAKUPUJEME, UCHOVÁVÁME A PĚSTUJEME

ZÁZVOR	123
Správná péče o zázvor	123
Přinesli jste domů zázvor. A co dál?	124
Ukládání zázvoru	126
Jak vypěstovat zázvor v domácích podmínkách	127

UŽITEČNÉ VLASTNOSTI ZÁZVORU

V KUCHAŘSKÉM UMĚNÍ	131
Jak používat zázvor	133
Tajemství přípravy zázvoru	135
Recepty na jídla ze zázvoru	136
Nápoje	136
Teplá jídla	141
Saláty.....	154
Sladká jídla.....	160