

Obsah

PŘEDMLUVA	9
TRÁVICÍ TRAKT	15
1. Šťávy a směsi šťáv	16
2. Čaje.....	22
3. Koktejly	27
SRDEČNÍ A CÉVNÍ SOUSTAVA	39
1. Šťávy a směsi šťáv	40
2. Čaje.....	48
3. Koktejly	51
JÁTRA A ŽLUČNÍK	55
1. Šťávy a směsi šťáv	56
2. Čaje.....	59
3. Koktejly	61
LEDVINY A MOČOVÝ MĚCHÝŘ	65
1. Šťávy a směsi šťáv	66
2. Čaje.....	71
3. Koktejly	74
OPĚRNÝ A POHYBOVÝ APARÁT A ZUBY	77
1. Šťávy a směsi šťáv	78
2. Čaje.....	81
3. Koktejly	83
ENDOKRINNÍ SOUSTAVA	89
1. Šťávy a směsi šťáv	90
2. Čaje při cukrovce a dalších onemocněních žláz s vnitřní sekrecí	93
3. Koktejly	97
REPRODUKČNÍ SOUSTAVA	101
1. Šťávy a směsi šťáv	102
2. Čaje.....	106
3. Koktejly	110

NACHLAZENÍ A OZDRAVOVÁNÍ	
DÝCHACÍ SOUSTAVY	115
1. Šťávy a směsi šťáv	116
2. Čaje pro léčení chorob z nachlazení, kašle a pneumonie	121
3. Koktejly	128
NERVOVÁ SOUSTAVA	135
1. Šťávy a směsi šťáv	136
2. Čaje při nervových poruchách, bolestech hlavy a nespavosti	140
3. Koktejly	142
TONIZUJÍCÍ, POSILUJÍCÍ A VITAMINOVÉ	
NÁPOJE PRO DOSPĚLÉ I DĚTI	147
1. Šťávy a směsi šťáv	148
2. Posilující a tonizující vitaminové čaje	153
3. Koktejly	160
PRO OBNOVENÍ NARUŠENÉ LÁTKOVÉ	
VÝMĚNY A PROTI ALERGIÍM	185
1. Šťávy a směsi šťáv	186
2. Čaje při dně a alergiích	189
3. Koktejly	193
NÁPOJE PŘI ATEROSKLERÓZE	197
1. Šťávy a směsi šťáv	198
2. Čaje při ateroskleróze	200
3. Koktejly	203
ZVÝŠENÍ LAKTACE KOJÍCÍCH MATEK	209
1. Šťávy a směsi šťáv	210
2. Čaje, které podporují tvorbu mateřského mléka	211
3. Koktejly	214
PRO ZHUBNUTÍ	217
1. Šťávy a směsi šťáv	218
2. Čaje pro hubnutí	220
3. Koktejly pro hubnutí	225

PRO ZLEPŠOVÁNÍ ZRAKU	229
1. Šťávy a směsi šťáv	230
2. Čaje pro zlepšení zraku	232
3. Koktejly pro zlepšení zraku	234
OMLAZUJÍCÍ NÁPOJE	239
1. Šťávy a směsi šťáv	240
2. Omlazující čaje	241
3. Omlazující koktejly	242
PREVENCE A LÉČBA	
ZHOUBNÝCH NÁDORŮ	245
1. Šťávy a směsi šťáv	246
2. Čaje pro léčení a profylaxi rakoviny	248
3. Koktejly	253
KVASY	257
MOŠTY	267
HORKÉ A CHLADNÉ KÁVOVÉ NÁPOJE	271
KAKAO	280
ČOKOLÁDOVÉ NÁPOJE	281
ČAJOVÉ HORKÉ A STUDENÉ NÁPOJE	284
SIRUPY	293
KLÍČENÍ ROSTLIN	299
Úvod	300
Starodávné lékařství a moderní potraviny	303
Od semínka k výživnému pokrmu	307
Naklíčené rostliny a zdraví	317
Rostliny vhodné ke klíčení	324
Domácí pěstování rostlinných klíčků	335
Slunečnice a pohanka	356
Jednoduché recepty z rostlinných klíčků	367
EPILOG	378