

Obsah

Léčivé účinky v jediném poháru	11
Zelené nápoje	17
Proč stojí za to nebát se nat'ové zeleniny?	19
Bílkoviny	19
Vitaminy, enzymy, minerály, vláknina a další ..	22
Dodat zásady, snížit váhu, zvítězit nad únavou ...	24
Zelená zelenina	25
Bazalka	26
Brokolice	27
Celer	28
Čínské zelí	29
Kapusta kadeřavá	30
Kapusta listová	31
Koriandr	32
Listy kedlubny	33
Mangold	34
Máta	35
Nat' hořčice	36
Nat' z červené řepy	37
Pampeliška (smetánka lékařská)	38
Petržel	39
Rukola	40
Salát	41
Špenát	42
Řeřicha	43
Zelí	44
Další saláty, rostliny a zelenina	45
Doplňme si ovoce	47
Přidejme <i>superpotraviny</i>	49
Aloe vera	49
Avokádo	49
Česnek	50
Čokoláda	50
Kajenský pepř	50
Kokos (olej, mléko, voda, dužina)	50
Len (olej, semínka)	51
Mandlové máslo	51

Naklíčená semena	52
Plody acai.....	52
Šťáva z pšeničných klíčků.....	52
Tykev, dýně.....	53
Včelí propolis	53
Zázvor	53
Sladidla.....	54
Datle.....	54
Med	54
Sirup z agáve	55
Pěstování	56
Vybavení	56
Skladování	57
Jídelníček ze zelených nápojů.....	58
Vymačkávání proti míchání	60
Výhody šťáv	60
Výhody smoothies	61

RECEPTY SEŘAZENÉ ABECEDNĚ PODLE ZDRAVOTNÍCH POTÍŽÍ

63

Adenom (lymfadenom).....	66
Akné (uhry)	66
Alkoholismus	67
Alzheimerova choroba	69
Amnézie (ztráta paměti)	70
Aneuryzma aorty.....	71
Angína	71
Artritida (bolest kloubů).....	74
Astenie (celková tělesná slabost).....	76
Astma.....	76
Ateroskleróza.....	79
Bělotok (vaginální výtok).....	80
Blefaritida (zánět víčkových okrajů).....	81
Bolest hlavy (týlní neuralgie)	82
Bolest na hrudi (stenokardie)	82
Bolest těla (fibromyalgie)	85
Bolest zubů.....	85
Bolestivé močení.....	86
Botulismus.....	87

Bradavice	88
Bronchitida (zánět průdušek)	88
Čirhóza jater	91
Černý kašel	92
Děložní krvácení	93
Deprese	94
Diabetes I. typu	95
Diabetes II. typu	96
Dna	98
Ekzémy	100
Epilepsie	101
Frigidita	102
Hemofilie	103
Hemoroidy	103
Herpes (opar)	105
Horečka	105
Hypersexualita u muže (satyriáza)	107
Hysterie	107
Chřipka	108
Chudokrevnost (anémie)	110
Impotence	112
Infarkt myokardu	113
Infekce tenkého střeva (lamblióza)	114
Inkontinence	116
Ječné zrnko	117
Kapavka	118
Kardioskleróza	119
Kašel	119
Klimakterium	121
Kocovina	122
Kopřivka	123
Kouření	123
Krátkozrakost	125
Křeče	126
Křečové žíly	126
Křivice (rachitida)	127
Kurděje	128
Kvasinková infekce (kandidóza)	130
Laryngitida (zánět hrtanu)	130
Ledvinové (močové) kameny	131

Leukom (bílý zákal rohovky).....	132
Lišej	133
Malárie	134
Migréna.....	135
Motání hlavy	136
Mozková mrtvice (apoplexie).....	137
Myopatie	137
Nadváha.....	138
Nachlazení.....	139
Nedostatečná imunita.....	140
Nechutenství (anorexie).....	142
Nemoc z kočičího škrábnutí (bartonelóza)	143
Neploidnost	144
Nespavost.....	145
Neuralgie mezižeberní.....	147
Nízká hladina cukru v krvi (hypoglykémie)....	148
Nízký krevní tlak	148
Ochabnutí svalstva (atonie).....	149
Ochrnutí	150
Omrzliny	150
Osteochondróza	151
Otoky nohou	152
Pálení žáhy	154
Parodontóza (zánět dásní)	154
Plynatost střev	155
Pohlavní nemoci – prevence	156
Polypy	157
Popáleniny I. a II. stupně	157
Proleženy	158
Průjem	159
Psoriáza (lupénka)	160
Rakovina dělohy.....	161
Rakovina jater	161
Rakovina jícnu.....	162
Rakovina krve (leukémie).....	163
Rakovina kůže	164
Rakovina ledvin	165
Rakovina plic.....	165
Rakovina prsu.....	166
Rakovina střev a konečníku.....	166

Rakovina vaječníků	167
Rakovina žaludku	167
Revmatismus	168
Růže	170
Rýma.....	172
Selhání ledvin (urémie).....	173
Skrofulóza	173
Spála.....	174
Spalničky.....	174
Srdeční vada (vady srdečních chlopní)	175
Svrab.....	176
Šedý zákal	176
Škytavka	178
Štípnutí hmyzem, kousnutí od hada	178
Tetanus.....	179
Tuberkulóza hrtanu	179
Tuberkulóza kostí a kloubů	180
Tuberkulóza kůže	180
Tuberkulóza plic	181
Úplavice.....	183
Úzkost, strach, úlek	184
Vlasy – péče a ochrana	186
Vlasy – vypadávání	188
Vši.....	189
Vyčerpání	189
Vykašlávání krve	191
Vysoký krevní tlak	192
Zaživací potíže u dětí	194
Zácpa	194
Zánět hltanu	195
Zánět ledvin (nefritida).....	197
Zánět ledvinové pánvičky (pyelonefritida)	198
Zánět lícních dutin.....	199
Zánět močové trubice.....	200
Zánět močového měchýře (cystitida).....	200
Zánět pohrudnice	202
Zánět prostaty	202
Zánět prsu (mastitida)	203
Zánět sliznice dutiny ústní (stomatitida).....	204
Zánět spojivek	204

Zánět středního ucha	205
Zánět střev (enteritida)	205
Zánět tlustého střeva	206
Zánět žaludku (gastritida).....	207
Zánět žil (tromboflebitida).....	209
Zánět žlučníku (cholecystitida)	210
Zápach z úst.....	212
Zápal plic	212
Záškrť.....	213
Zbytnění srdce.....	214
Žaludeční nevolnost a zvracení	215
Žaludeční vředy	216
Žloutenka (ikterus)	218
Žloutenka (virová hepatitida)	219
Žlučnickové kameny	221
Požitek z chuti aneb	
každý sám sobě kuchařem	223
Pět klasických receptů.....	225
Smoothie z drobného ovoce a pomerančů.....	225
Smoothie z hrušek a špenátu	225
Smoothie z mrkve, limetek a manga	225
Smoothie z mrkve a meruněk.....	225
Smoothie s brokolicí a se špenátem	225
Často kladené otázky	227