

OBSAH

.....

1

ÚVOD, 11

2

NA ODŠTAVŇOVÁNÍ JE VÍC, NEŽ SE NA PRVNÍ POHLED ZDÁ, 19

3

ODŠTAVŇOVÁNÍ, MIXOVÁNÍ A PŘÍSTROJE, 25

4

ZDRAVOTNÍ PŘÍNOSY RŮZNÝCH DRUHŮ OVOCE, ZELENINY, BYLINEK A KOŘENÍ, 43

5

ZÁKLADNÍ RECEPTY NA ŠTÁVY, 63

6

RECEPTY NA MIXOVANÁ SMOOTHIES, 109

7

RECEPTY NA ZÁKLADNÍ OŘECHOVÁ MLÉKA A MLÉČNÉ KOKTEJLY, 145

8

ODŠTAVŇOVÁNÍ PRO KONKRÉTNÍ ZDRAVOTNÍ POTÍŽE, 183

9

KOMPLETNÍ PRŮVODCE ŠTÁVOVÝMI PŮSTY, DETOXIKACÍ A OČISTAMI, 217

10

ZA HRANICE ODŠTAVŇOVÁNÍ, 239

.....

PODĚKOVÁNÍ, 255

REJSTRÍK, 256