

OBSAH

PŘEDMLUVA.....	11
SEZNAM ŠŤÁV	14
1. KAPITOLA	
ČERSTVÉ OVOCNÉ A ZELENINOVÉ ŠŤÁVY...	17
ENZYMY	21
ZDRAVÍ JE PŘEDPOKLAD SPOKOJENÉHO ŽIVOTA.....	24
PROČ NEJÍST OVOCE A ZELENINU V CELKU?	28
VAŘENÁ POTRAVA.....	31
MOJE PRVNÍ ŠŤÁVA Z KAROTKY.....	35
ŠŤÁVY NEJSOU KONCENTROVANÉ POTRAVINY	38
OCHRANA PŘED PESTICIDY A POSTŘIKOVÝMI LÁTKAMI.....	42
KOLIK ŠŤÁVY MŮŽEME VYPÍT?	45
2. KAPITOLA	
ŠŤÁVY – POUŽITÍ A UŽITEK.....	51
ALFALFA-ŠŤÁVA.....	51
MOŘSKÉ ŘASY.....	56
ŠŤÁVA Z ANANASU.....	60
JABLEČNÁ ŠŤÁVA.....	61
POMERANČOVÁ ŠŤÁVA.....	62
MERUŇKOVÁ ŠŤÁVA.....	63
ŠŤÁVA Z BOBULOVIN.....	64
HRUŠKOVÁ ŠŤÁVA.....	65
ŠŤÁVA Z ENDIVIE.....	66

ŠTÁVA ZE ZELENÝCH FAZOLÍ	68
ŠTÁVA Z ŘEŘICHY POTOČNÍ.....	70
ŠTÁVA Z FENYKLU.....	72
ŠTÁVA Z GRAPEFRUITŮ.....	73
ŠTÁVA Z KAPUSTY.....	74
ŠTÁVA Z OKUREK.....	75
RYBÍZOVÁ ŠTÁVA.....	77
ŠTÁVA Z PLODŮ KAKI.....	78
DRASLÍKOVÁ SMĚS	79
ŠTÁVA Z KAROTKY.....	81
ŠTÁVA Z KAROTKY, ČERVENÉ ŘEPY A OKUREK.....	90
ŠTÁVA Z KAROTKY, ČERVENÉ ŘEPY A KOKOSOVÉHO OŘECHU	95
BRAMBOROVÁ ŠTÁVA.....	96
TŘEŠŇOVÁ ŠTÁVA	98
ŠTÁVA ZE ZELÍ.....	99
ŠTÁVA Z HLÁVKOVÉHO SALÁTU	101
ŠTÁVA Z ČESNEKU	104
ŠTÁVY Z LOCIKY.....	106
ŠTÁVA Z PÓRKU	108
ŠTÁVA Z PAMPELIŠKY.....	109
ŠTÁVA Z MELOUNŮ	111
ŠTÁVA Z KŘENU	112
ŠTÁVA Z NEKTARINEK.....	114
KYSELINA ŠTAVELOVÁ.....	115
ŠTÁVA Z PLODŮ PAPÁJI.....	118
ŠTÁVA ZE ZELENÉ PAPRIKY	120
ŠTÁVA Z PASTINÁKU	121
ŠTÁVA Z PETRŽELE.....	122
ŠTÁVA Z BROSKVÍ	124
ŠTÁVA ZE ŠVESTEK.....	125
ŠTÁVA Z RŮZNÝCH DRUHŮ ŘEDKVIČEK	126
ŠTÁVA Z REBARBORY	127

ŠTÁVA Z RŮŽIČKOVÉ KAPUSTY	129
ŠTÁVA Z ČERVENÉ ŘEPY	130
ŠTÁVA Z KYSELÉHO ZELÍ	133
ŠTÁVA ZE ŠTOVÍKU.....	134
ŠTÁVA Z CELERU	135
ŠTÁVA Z LISTŮ HOŘČICE	141
ŠTÁVA Z CHŘESTU.....	142
ŠTÁVA ZE ŠPENÁTU.....	144
ŠTÁVA Z TUŘÍNU	148
ŠTÁVA Z RAJSKÝCH JABLÍČEK	151
ŠTÁVA Z TOPINAMBURŮ (SLUNEČNICE HLÍZNATÁ).....	152
ŠTÁVA Z HROZNŮ	153
CITRONOVÁ ŠTÁVA.....	154
ŠTÁVA Z CIBULE	155

NACHLAZENÍ.....	156
ŽLÁZY S VNITŘNÍ SEKRECÍ.....	159
OCET	162
MLÉKO	166
PŘIROZENÝ POROD.....	170
POMOHOU ŠTÁVY PŘI HOJENÍ KOSTÍ?	176
NA CO BYCHOM MĚLI DÁVAT POZOR.....	180

3. KAPITOLA

LÉČEBNÉ POUŽITÍ PŘI URČITÝCH

NEMOCECH	187
RECEPTY.....	191

4. KAPITOLA

CHOROBY A RECEPTY.....	205
------------------------	-----

5. KAPITOLA

OBSAH VITÁLNÍCH LÁTEK V OVOCNÝCH

PLODECH	247
---------------	-----

6. KAPITOLA:
OBSAH VITÁLNÍCH LÁTEK V ZELENINĚ.....257

LITERATURA.....	265
O AUTOROVI	266
VĚCNÝ REJSTŘÍK CHOROB	268