

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

ŠŤÁVA Z RŮŽIČKOVÉ KAPUSTY	129
ŠŤÁVA Z ČERVENÉ ŘEPY	130
ŠŤÁVA Z KYSELÉHO ZELÍ	133
ŠŤÁVA ZE ŠŤOVÍKU.....	134
ŠŤÁVA Z CELERU	135
ŠŤÁVA Z LISTŮ HOŘČICE	141
ŠŤÁVA Z CHŘESTU.....	142
ŠŤÁVA ZE ŠPENÁTU.....	144
ŠŤÁVA Z TUŘÍNU	148
ŠŤÁVA Z RAJSKÝCH JABLÍČEK	151
ŠŤÁVA Z TOPINAMBURŮ (SLUNEČNICE HLÍZNATÁ).....	152
ŠŤÁVA Z HROZNŮ	153
CITRONOVÁ ŠŤÁVA.....	154
ŠŤÁVA Z CIBULE	155
NACHLAZENÍ.....	156
ŽLÁZY S VNITŘNÍ SEKRECÍ.....	159
OCET	162
MLÉKO	166
PŘIROZENÝ POROD.....	170
POMOHOU ŠŤÁVY 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 REJSTRÍK CHOROB	268