

Obsah

Liečivé účinky v jedinom pohári.....	11
Zelené nápoje	17
Prečo stojí za to nebát' sa vňat'ovej zeleniny?	19
Bielkoviny.....	19
Vitamíny, enzýmy, minerály, vláknina a ďalšie	22
Dodat' zásady, znížiť váhu, zviťazit' nad únavou	24
Zelená zelenina	25
Bazalka.....	26
Brokolica.....	27
Čínska kapusta	28
Kaleráb - listy	29
Kapusta	30
Kel kučeravý.....	31
Kel listový	32
Koriander	33
Mangold	34
Mäta	35
Petržlen.....	36
Púpava (smotánka lekárska)	37
Rukola	38
Šalát	39
Špenát.....	40
Vňat' horčice	41
Vňat' z červenej repy	42
Zeler.....	43
Žerucha	44
Ďalšie šaláty, rastliny a zelenina	45
Doplňme si ovocie	47
Pridajte <i>superpotraviny</i>.....	49
Aloe vera.....	49
Avokádo	49
Česnak	50
Čokoláda	50
Kajenské korenie	50

Kokos (olej, mlieko, voda, dužina)	50
Lan (olej, semiačka)	51
Mandľové maslo.....	51
Naklíčené semená	52
Plody acai.....	52
Šťava z pšeničných klíčkov.....	52
Tekvica, dyňa	53
Včelí propolis	53
Zázvor	53
Sladidlá.....	54
Ďatle.....	54
Med	54
Sirup z agáve	55
Pestovanie	56
Vybavenie.....	56
Skladovanie.....	57
Jedálničiek zo zelených nápojov.....	58
Vytlačanie, alebo miešanie?	60
Výhody štiav.....	60
Výhody smoothie	61

RECEPTY ZORADENÉ ABECEDE

PODĽA ZDRAVOTNÝCH PROBLÉMOV

Adenóm (lymfadenóm).....	66
Akné	66
Alkoholizmus.....	67
Alzheimerova choroba	69
Amnézia (strata pamäti)	70
Aneuryzma aorty.....	71
Angína (zápal mandlí)	71
Asténia (celková telesná slabosť)	74
Astma.....	74
Ateroskleróza (ochorenie tepien)	77
Biely zákal rohovky (leukóm).....	77
Bolestivé močenie	79
Bolesť hlavy	80
Bolesť hlavy – migréna.....	81
Bolesť kĺbov (artritída)	82
Bolesť na hrudi (stenokardia)	83

Bolesť tela (fibromyalgia)	86
Bolesť zubov	86
Botulizmus	87
Bradavice	87
Čirhóza pečene	88
Čierny kašeľ	89
Čkanie	90
Depresia	91
Diabetes I. typu	92
Diabetes II. typu	93
Dna	95
Ekzémy	97
Epilepsia	98
Fajčenie	99
Frigidita	100
Hemofília (porucha zrážanlivosti krvi)	101
Hemoroidy	102
Hnačka	103
Horúčka	104
Hypersexualita u muža (satyriáza)	106
Hystéria	106
Choroba z mačacieho škrabnutia (bartonelóza) ..	107
Chríпка	108
Chudokrvnosť (anémia)	110
Impotencia	111
Infarkt myokardu	113
Infekcia tenkého čreva (lambliaza)	114
Inkontinencia (samovoľný únik moču)	116
Jačmenné zrno	117
Kardioskleróza	118
Kašeľ	118
Klimaktérium	120
Krátkozrakosť	121
Krčče	122
Krčkové žily	123
Krivica (rachitída)	124
Krvácanie z maternice	124
Kvapavka	125
Kvasinková infekcia (kandidóza)	126
Lišaj	127

Lupienka (psoriáza).....	127
Malária	128
Mozgová mŕtvica	129
Myopatia (svalová slabosť)	130
Nadváha.....	131
Nádcha	132
Nechutenstvo (anorexia)	133
Nedostatočná imunita.....	134
Neplodnosť	135
Nespavosť	137
Neuralgia medzirebrová	139
Nízka hladina cukru v krvi (hypoglykémia)	139
Nízky krvný tlak	140
„Opica“ (stav po nadmernom požití alkoholu) ..	141
Obličkové (močové) kamene.....	141
Ochabnutie svalstva (atónia)	142
Ochrnutie.....	143
Omrzliny	144
Opar (herpes)	144
Opuchy nôh	145
Osteochondróza	146
Osýpky	148
Pálenie záhy	148
Plynatosť čriev	149
Pohlavné choroby – prevencia.....	149
Polypy	150
Popáleniny	151
Prechladnutie.....	152
Preležaniny	153
Rakovina čriev a konečníka.....	154
Rakovina kože	154
Rakovina krvi (leukémia).....	155
Rakovina maternice	156
Rakovina obličiek	156
Rakovina pažeráka.....	157
Rakovina pečene	158
Rakovina pľúc.....	159
Rakovina prsníka	159
Rakovina vaječníkov	160
Rakovina žalúdka	160

Reumatizmus	161
Ruža	163
Sivý zákal	164
Skorbut.....	165
Skrofulóza	166
Srdcová vada (vada srdcovej chlopne)	167
Stučnenie srdca	168
Svrab.....	169
Šarlach	169
Tetanus.....	170
Tráviace ťažkosti u detí	170
Tuberkulóza kostí a kíbov	171
Tuberkulóza kože	172
Tuberkulóza pažeráka	172
Tuberkulóza pľúc	173
Uštipnutie hmyzom, uhryznutie hadom.....	175
Úplavica (dyzentéria)	175
Úzkosť, strach	176
Vlasy - starostlivosť a ochrana	179
Vlasy - vypadávanie vlasov	181
Vši.....	182
Vyčerpanosť	182
Vykašliavanie krvi.....	184
Vysoký krvný tlak	185
Výtok (vaginálny)	187
Zápach z úst.....	187
Zápal čriev (enteritída)	188
Zápal ďasien (parodontóza)	189
Zápal hrdla	190
Zápal hrtana (laryngitída)	192
Zápal hrubého čreva	193
Zápal lícných dutín	194
Zápal močovej trubice (uretritída).....	195
Zápal močového mechúra (cystitída)	196
Zápal obličiek (nefritída)	197
Zápal obličkovej panvičky (pyelonefritída)....	198
Zápal pľúc	199
Zápal pohrudnice	200
Zápal priedušiek (bronchitída)	201
Zápal prostaty	203

Zápal prsníka (mastitída)	204
Zápal sliznice dutiny ústnej (stomatitída)	205
Zápal spojiviek	205
Zápal stredného ucha	206
Zápal viečkových okrajov (blefaritída)	206
Zápal žalúdka (gastritída)	207
Zápal žíl (tromboflebitída)	209
Zápal žlčníka (cholecystitída)	210
Zápcha	211
Záškrť	212
Závrat	213
Zlyhanie obličiek	213
Žalúdočná nevoľnosť a vracanie	214
Žalúdočné vredy	216
Žihľavka	217
Žlčnikové kamene	218
Žltáčka – ikterus	219
Žltáčka – vírusová hepatitída	221
Pôžitok z chuti alebo každý sám sebe	
kuchárom	223
Ľať klasických receptov	225
Smoothie z drobného ovocia a pomarančov ..	225
Smoothie z hrušiek a špenátu	225
Smoothie z mrkvy, limetiek a manga	225
Smoothie z mrkvy a marhúľ	225
Smoothie s brokolicou a špenátom	225
Často kladené otázky	227