

OBSAH

- Předmluva 5
- Zeleninové šťávy 7
Příprava zeleninových šťáv 9
Léčivé účinky zeleninových šťáv 11
- Zeleninová výživa 13
Zásady k syrové potravě 13
Příprava syrové potravy 14
- Důležité ochranné látky a živiny 16
Enzymy 16
Vitaminy 18
Druhotné rostlinné látky 21
- Důležité druhy zeleniny 25
- Upozornění 42
Obecně 42
Jak připravit zábal? 42
- Nikoli v poslední řadě 44
- Nemoci a potíže od A do Z 45
Abscesy 46
Akné 47
Angína 48
Arterioskleróza 49
Bodnutí hmyzem 50
Bolesti hlavy 51
Bradavice 52
Bronchitida 53
Cukrovka 55