

---

# Obsah

<b>Poznámka autorky</b> .....	7
<b>PRVNÍ ČÁST Průvodce léčebným pobytem</b> .....	9
<b>1. Kritické myšlení</b> .....	11
<b>2. Lidské tělo je schopné samo se uzdravit</b> .....	21
<b>3. Život ve světě plném jedů</b> .....	25
<b>4. Nejlepší zdroj živin</b> .....	33
<b>5. Detoxikace uzdravuje</b> .....	41
<b>6. Jak zvládat stres</b> .....	45
<b>7. Informační materiál pro léčebný pobyt</b> .....	49
<b>8. Proč zelené koktejly?</b> .....	53
<b>9. Ovoce: Jíst, či nejíst?</b> .....	57
<b>10. Plané rostliny</b> .....	61
<b>11. Nejvhodnější doba k léčebnému pobytu</b> .....	65
<b>12. Vytvořit klidné prostředí</b> .....	67
<b>13. Proč sedm dní?</b> .....	71
<b>14. Denní program</b> .....	75
<b>15. Deník nebo blog</b> .....	77
<b>16. Význam podpory</b> .....	79
<b>17. Výdaje na suroviny při léčebném pobytu</b> .....	83
<b>18. Vybavení na léčebný pobyt</b> .....	89
<b>19. Pestrost a množství koktejlů</b> .....	95
<b>20. Návrat do běžného života</b> .....	97

<b>DRUHÁ ČÁST Dopisy od účastníků léčebných pobytů</b> .....	101
Dítě zelených koktejlů .....	103
Vítězství nad diabetem 2. typu .....	105
Kerry, královna listové zeleniny z Austrálie .....	105
Ze zelených koktejlů těžily tři generace .....	107
Příběh mé matky .....	108
Ostřejší zrak a překypující energie .....	109
Vítězství nad kandidou a chronickou únavou .....	110
Doktor prohlásil: „Už se nikdy nevidíme.“ .....	111
Zelené koktejly dobře zasytí .....	113
Sedm dní zeleného zázraku .....	114
Učitelka inspirovala žáky k pití zelených koktejlů .....	114
Bolesti břicha úplně vymizely .....	115
Cítím se mladší, zdravější a šťastnější než kdy předtím .....	117
Sbohem invalidnímu vozíku a revmatoidní artritidě .....	118
Dopis od Christine .....	119
Od matky přes dceru a celou rodinu až ke všem obyvatelům Seattlu: Pijte koktejly! .....	120
Někdy trvá uzdravení déle .....	122
Matka zásobuje synovu střední školu celý rok zelenými koktejly .....	122
<b>TŘETÍ ČÁST Recepty</b> .....	125
Sladké zelené koktejly .....	127
Zelené polévky .....	133
Zelené pudinky .....	139
Saláty a polévky oblíbené u nás doma .....	147
Literatura .....	155
Rejstřík .....	157
O autorce .....	165