

Obsah

Úvod

Cesta ke šťávě	6
Kařin „kabinet“	10
Co je třeba vědět	14

Co vás trápí? 26

Zácpa • Nadváha • Jaterní dysfunkce •
Stres a adrenální únava • Dna • Plodnost
a početí • Vysoký cholesterol • Vysoký krevní
tlak • Nízké libido • Pokles fyzické výkonnosti •
Artritida • Nespavost • Kožní problémy

Z lásky ke šťávám 54

Kdy pít šťávy a kdy podniknout očistu?	56
Výběr odšťavňovače	56
Tipy pro nákup surovin	57
Hvězdné suroviny	58

Recepty na šťávy 60

Snadné, sladké, zelené	62
Temně zelený hardcore	70
Ovocné šťávy	78
Kořeny a hlízy	94
Ořechová mléka	102

Očista do čista 108

Co je to očista?	110
Očistný program	112
Reorganizace spíže	114
Pusťte se do přípravy na očistu	116
Očista začíná!	118
Období po očistě	120
Příznaky pocíťované při očistě	121

Recepty vhodné při očistě

Snídaně	122
Oběd	127
Večeře	132

Rejstřík 138

Poděkování 144