

# Obsah

<b>PŘEDMLUVA</b> .....	9
<b>TRÁVICÍ TRAKT</b> .....	15
1. Šťávy a směsi šťáv .....	16
2. Čaje.....	22
3. Koktejly.....	27
<b>SRDEČNÍ A CÉVNÍ SOUSTAVA</b> .....	39
1. Šťávy a směsi šťáv .....	40
2. Čaje.....	48
3. Koktejly.....	51
<b>JÁTRA A ŽLUČNÍK</b> .....	55
1. Šťávy a směsi šťáv .....	56
2. Čaje.....	59
3. Koktejly.....	61
<b>LEDVINY A MOČOVÝ MĚCHÝŘ</b> .....	65
1. Šťávy a směsi šťáv .....	66
2. Čaje.....	71
3. Koktejly.....	74
<b>OPĚRNÝ A POHYBOVÝ APARÁT A ZUBY</b> .....	77
1. Šťávy a směsi šťáv .....	78
2. Čaje.....	81
3. Koktejly.....	83
<b>ENDOKRINNÍ SOUSTAVA</b> .....	89
1. Šťávy a směsi šťáv .....	90
2. Čaje při cukrovce a dalších onemocněních žláz s vnitřní sekrecí .....	93
3. Koktejly.....	97
<b>REPRODUKČNÍ SOUSTAVA</b> .....	101
1. Šťávy a směsi šťáv .....	102
2. Čaje.....	106
3. Koktejly.....	110

## **NACHLAZENÍ A OZDRAVOVÁNÍ**

### **DÝCHACÍ SOUSTAVY ..... 115**

1. Šťávy a směsi šťáv ..... 116

2. Čaje pro léčení chorob z nachlazení, kašle  
a pneumonie ..... 121

3. Koktejly ..... 128

### **NERVOVÁ SOUSTAVA ..... 135**

1. Šťávy a směsi šťáv ..... 136

2. Čaje při nervových poruchách, bolestech hlavy  
a nespavosti ..... 140

3. Koktejly ..... 142

### **TONIZUJÍCÍ, POSILUJÍCÍ A VITAMINOVÉ**

#### **NÁPOJE PRO DOSPĚLÉ I DĚTI ..... 147**

1. Šťávy a směsi šťáv ..... 148

2. Posilující a tonizující vitaminové čaje ..... 153

3. Koktejly ..... 160

### **PRO OBNOVENÍ NARUŠENÉ LÁTKOVÉ**

#### **VÝMĚNY A PROTI ALERGIÍM ..... 185**

1. Šťávy a směsi šťáv ..... 186

2. Čaje při dně a alergiích ..... 189

3. Koktejly ..... 193

#### **NÁPOJE PŘI ATEROSKLERÓZE ..... 197**

1. Šťávy a směsi šťáv ..... 198

2. Čaje při ateroskleróze ..... 200

3. Koktejly ..... 203

#### **ZVÝŠENÍ LAKTACE KOJÍCÍCH MATEK ..... 209**

1. Šťávy a směsi šťáv ..... 210

2. Čaje, které podporují tvorbu mateřského mléka ..... 211

3. Koktejly ..... 214

#### **PRO ZHUBNUTÍ ..... 217**

1. Šťávy a směsi šťáv ..... 218

2. Čaje pro hubnutí ..... 220

3. Koktejly pro hubnutí ..... 225

<b>PRO ZLEPŠOVÁNÍ ZRAKU .....</b>	<b>229</b>
1. Šťávy a směsi šťáv .....	230
2. Čaje pro zlepšení zraku .....	232
3. Koktejly pro zlepšení zraku .....	234
<b>OMLAZUJÍCÍ NÁPOJE .....</b>	<b>239</b>
1. Šťávy a směsi šťáv .....	240
2. Omlazující čaje .....	241
3. Omlazující koktejly .....	242
<b>PREVENCE A LÉČBA</b>	
<b>ZHOUBNÝCH NÁDORŮ .....</b>	<b>245</b>
1. Šťávy a směsi šťáv .....	246
2. Čaje pro léčení a profylaxi rakoviny .....	248
3. Koktejly .....	253
<b>KVASY .....</b>	<b>257</b>
<b>MOŠTY .....</b>	<b>267</b>
<b>HORKÉ A CHLADNÉ KÁVOVÉ NÁPOJE .....</b>	<b>271</b>
<b>KAKAO .....</b>	<b>280</b>
<b>ČOKOLÁDOVÉ NÁPOJE .....</b>	<b>281</b>
<b>ČAJOVÉ HORKÉ A STUDENÉ NÁPOJE .....</b>	<b>284</b>
<b>SIRUPY .....</b>	<b>293</b>
<b>KLÍČENÍ ROSTLIN .....</b>	<b>299</b>
Úvod .....	300
Starodávné lékařství a moderní potraviny .....	303
Od semínka k výživnému pokrmu .....	307
Naklíčené rostliny a zdraví .....	317
Rostliny vhodné ke klíčení .....	324
Domácí pěstování rostlinných klíčků .....	335
Slunečnice a pohanka .....	356
Jednoduché recepty z rostlinných klíčků .....	367
<b>EPILOG .....</b>	<b>378</b>