

**OBSAH**

Úvod	5
Tajemství vzniku nemocí	7
Chlorofyl – zelená krev rostlin	16
Obilné a luštěninové výhonky – multivitamin z lúna přírody	22
Mladá pšenice	23
Příběh Ann Wigmorové	23
Živiny v mladé pšenici	24
Mladá pšenice a zdraví	32
Odšťavňovat, nebo sušit?	38
Jak pěstovat mladou pšenici	39
Mladý ječmen	41
Živiny v mladém ječmeni	42
Mladý ječmen a zdraví	48
Jak užívat mladý ječmen	54
Alfalfa	56
Živiny v Alfalfe	56
Alfalfa a zdraví	59
Jak užívat alfalfu	63
Řasy – zelené zlato budoucnosti	64
Spirulina	65
Co je spirulina	66
Živiny ve spirulině	67
Spirulina a zdraví	73
Chlorela	79
Živiny v chlorela	80
Chlorela a zdraví	87
Jak užívat chlorelu	95
Mořské řasy	96
Zelenina	99
Jak vybírat a užívat zelené potraviny	104

