

# OBSAH

PŘEDMLUVA.....	11
SEZNAM ŠŤÁV .....	14

## 1. KAPITOLA

ČERSTVÉ OVOCNÉ A ZELENINOVÉ ŠŤÁVY...	17
ENZYMY .....	21
ZDRAVÍ JE PŘEDPOKLAD SPOKOJENÉHO ŽIVOTA.....	24
PROČ NEJÍST OVOCE A ZELENINU V CELKU? .....	28
VAŘENÁ POTRAVA.....	31
MOJE PRVNÍ ŠŤÁVA Z KAROTKY.....	35
ŠŤÁVY NEJSOU KONCENTROVANÉ POTRAVINY .....	38
OCHRANA PŘED PESTICIDY A POSTŘIKOVÝMI LÁTKAMI.....	42
KOLIK ŠŤÁVY MŮŽEME VYPÍT? .....	45

## 2. KAPITOLA

ŠŤÁVY – POUŽITÍ A UŽITEK.....	51
ALFALFA-ŠŤÁVA.....	51
MOŘSKÉ ŘASY.....	56
ŠŤÁVA Z ANANASU.....	60
JABLEČNÁ ŠŤÁVA.....	61
POMERANČOVÁ ŠŤÁVA.....	62
MERUŇKOVÁ ŠŤÁVA.....	63
ŠŤÁVA Z BOBULOVIN.....	64
HRUŠKOVÁ ŠŤÁVA.....	65
ŠŤÁVA Z ENDIVIE.....	66

ŠTÁVA ZE ZELENÝCH FAZOLÍ .....	68
ŠTÁVA Z ŘEŘICHY POTOČNÍ.....	70
ŠTÁVA Z FENYKLU.....	72
ŠTÁVA Z GRAPEFRUITŮ.....	73
ŠTÁVA Z KAPUSTY.....	74
ŠTÁVA Z OKUREK.....	75
RYBÍZOVÁ ŠTÁVA.....	77
ŠTÁVA Z PLODŮ KAKI.....	78
DRASLÍKOVÁ SMĚS .....	79
ŠTÁVA Z KAROTKY.....	81
ŠTÁVA Z KAROTKY, ČERVENÉ ŘEPY A OKUREK.....	90
ŠTÁVA Z KAROTKY, ČERVENÉ ŘEPY A KOKOSOVÉHO OŘECHU .....	95
BRAMBOROVÁ ŠTÁVA.....	96
TŘEŠŇOVÁ ŠTÁVA .....	98
ŠTÁVA ZE ZELÍ.....	99
ŠTÁVA Z HLÁVKOVÉHO SALÁTU .....	101
ŠTÁVA Z ČESNEKU .....	104
ŠTÁVY Z LOCIKY.....	106
ŠTÁVA Z PÓRKU .....	108
ŠTÁVA Z PAMPELIŠKY.....	109
ŠTÁVA Z MELOUNŮ .....	111
ŠTÁVA Z KŘENU .....	112
ŠTÁVA Z NEKTARINEK.....	114
KYSELINA ŠTAVELOVÁ.....	115
ŠTÁVA Z PLODŮ PAPÁJI.....	118
ŠTÁVA ZE ZELENÉ PAPRIKY .....	120
ŠTÁVA Z PASTINÁKU .....	121
ŠTÁVA Z PETRŽELE.....	122
ŠTÁVA Z BROSKVÍ .....	124
ŠTÁVA ZE ŠVESTEK.....	125
ŠTÁVA Z RŮZNÝCH DRUHŮ ŘEDKVIČEK .....	126
ŠTÁVA Z REBARBORY .....	127

ŠTÁVA Z RŮŽIČKOVÉ KAPUSTY .....	129
ŠTÁVA Z ČERVENÉ ŘEPY .....	130
ŠTÁVA Z KYSELÉHO ZELÍ .....	133
ŠTÁVA ZE ŠTOVÍKU.....	134
ŠTÁVA Z CELERU .....	135
ŠTÁVA Z LISTŮ HOŘČICE .....	141
ŠTÁVA Z CHŘESTU.....	142
ŠTÁVA ZE ŠPENÁTU.....	144
ŠTÁVA Z TUŘÍNU .....	148
ŠTÁVA Z RAJSKÝCH JABLÍČEK .....	151
ŠTÁVA Z TOPINAMBURŮ (SLUNEČNICE HLÍZNATÁ).....	152
ŠTÁVA Z HROZNŮ .....	153
CITRONOVÁ ŠTÁVA.....	154
ŠTÁVA Z CIBULE .....	155

NACHLAZENÍ.....	156
ŽLÁZY S VNITŘNÍ SEKRECÍ.....	159
OCET .....	162
MLÉKO .....	166
PŘIROZENÝ POROD.....	170
POMOHOU ŠTÁVY PŘI HOJENÍ KOSTÍ? .....	176
NA CO BYCHOM MĚLI DÁVAT POZOR.....	180

### 3. KAPITOLA

#### LÉČEBNÉ POUŽITÍ PŘI URČITÝCH

NEMOCECH .....	187
RECEPTY.....	191

### 4. KAPITOLA

CHOROBY A RECEPTY.....	205
------------------------	-----

### 5. KAPITOLA

#### OBSAH VITÁLNÍCH LÁTEK V OVOCNÝCH

PLODECH .....	247
---------------	-----

6. KAPITOLA:	
OBSAH VITÁLNÍCH LÁTEK V ZELENINĚ.....	257
LITERATURA.....	265
O AUTOROVI .....	266
VĚCNÝ REJSTŘÍK CHOROB .....	268