

# Obsah

Rady v této knize nelze brát jako léčebné návody. Vyplyvají z osobních zkušeností a názorů. Tvrdit o zelených nápojích, že léčí, by znamenalo zařadit je do kategorie léků. To by je ponížilo a udělalo z nich rychlou náplast na nemoci, což je opakem mých idejí. Zdraví je věcí rovnováhy, kterou léky navodí jen stěží. Rovnováhu pomáhá dosáhnout správný životní styl, do kterého užívání zelených nápojů jistě patří. Proto platí – zelené nápoje nejsou léky, a přesto léčí. Jak? Stejně jako kterákoliv pozitivní změna životního stylu. Je snad každodenní procházka s psem nebo něžné partnerovo pohlazení lékem? ... Není ... a přece je.

Předmluva .....	2
Obsah .....	3
Úvod.....	4
Historie ječmene .....	6
Pěstování a sklizeň ječné trávy.....	7
Pěstování v domácím prostředí .....	8
Zpracování ječné trávy a testy kvality.....	10
Složení zeleného nápoje z mladého ječmene.....	11
Šest klíčových vlastností .....	13
Princip ozdravného působení zeleného nápoje.....	15
Zelené nápoje proti rakovině .....	17
Mladý ječmen není lékem, a přece léčí .....	19
Jak zelený nápoj užívat.....	20
Odpovědi na nejčastější otázky .....	22
Názory a zkušenosti uživatelů.....	25
Názor odborníků .....	27
Názor trenéra a sportovce .....	29
Názor praktického lékaře .....	31
Odborná část .....	32
Nejnovější studie .....	35
Filozofie zelených nápojů .....	44
Autor .....	48
Odborní poradci .....	48
Použitá studie a literatura .....	49
Příloha .....	50
Příloha vážně i nevážně .....	54

