

# OBSAH

Předmluva . . . . .	3	Přítomnost chlorofylu . . . . .	28
Obsah . . . . .	5	Zásadovitost . . . . .	30
Úvod . . . . .	6	Antioxidační aktivita . . . . .	31
Základ potravinového řetězce . . . . .	8	Enzymatická aktivita . . . . .	33
Moderní historie zelených nápojů . . . . .	10	Energie travin . . . . .	34
Průkopníci nápojů z travin – Charles Schnabel . . . . .	11	Podobenství o stavaři a buňce . . . . .	35
Ann Wigmoreová . . . . .	14	Zelené nápoje a rakovina . . . . .	36
Mary Ruth Swopeová . . . . .	15	Kožní problémy . . . . .	38
Yoshihide Hagiwara . . . . .	17	Nadváha . . . . .	39
Pěstování a sklizeň travin . . . . .	18	Princip nemoci . . . . .	41
Pěstování v domácím prostředí . . . . .	20	Průběh nemoci . . . . .	42
Zpracování travin . . . . .	21	Předpoklad uzdravení . . . . .	43
Stravitelnost zelených nápojů . . . . .	22	Zelené Ostrovy změny . . . . .	45
Bezpečí zelených nápojů . . . . .	23	Krizové řešení . . . . .	46
Živost zelených nápojů . . . . .	24	Jak zelený nápoj užívat . . . . .	47
Složení . . . . .	25	Odpovědi na nejčastější otázky . . . . .	48
Nutriční vlastnosti – sytí i čistí zároveň . . . . .	26	Závěr . . . . .	53
Nutriční komplexnost . . . . .	27	Doporučená literatura . . . . .	54