

OBSAH

Předmluva k českému vydání	9
Předmluva	15
Úvod k doplněnému vydání	17
Úvod	19

1	Odvažte se pozorovat!	21
2	Co scházelo v našem jídelníčku složeném ze syrové stravy?	27
3	Jak jedí šimpanzi	31
4	Revoluce zelených smoothie	39
5	Proč je tak těžké milovat zelené?	47
6	Zelené: nová skupina potravin	53
7	Hojnost bílkovin v zeleném	61
8	Vláknina: kouzelná houba	69
9	Zeleným k homeostáze	77

10	Význam žaludeční kyseliny	81
11	Roseburská studie	87
12	Zelené dělá tělo alkaličtějším	95
13	Zdravá půda je cennější než zlato	101
14	Léčivá síla chlorofylu	105
15	Moudrost rostlin	111
16	Zelené: Původní zdroj omega-3 kyselin	117
17	Pocta doktorce Anně	137
	Skutečné příběhy	135
	Svědectví účastníků Roseburské studie	169
	Recepty na zelené smoothies	195
	<i>Důležité rady</i>	195
	<i>Sladké zelené smoothies</i>	199
	<i>Pikantní zelené smoothies</i>	203
	<i>Super zelené smoothie</i>	209
	<i>Pudinky</i>	209
	Poznámky	213
	Vybraná použitá literatura	219