OBSAH

PŘEDMLUVA MANFREDA G. LANGERA . . . 9
PŘEDMLUVA – Dr. med. R. D. POPE 11
SEZNAM ŠŤÁV 13

1. kapitola

ČERSTVÉ OVOCNÉ A ZELENINOVÉ ŠŤÁVY . 15
Enzymy 18
Zdraví je předpoklad spokojeného života . . . 20
Proč nejíst ovoce a zeleninu v celku 22
Vařená potrava 24
Moje první šťáva z karotky 27
Šťávy nejsou koncentrované potraviny 30
Ochrana před pesticidy a postřikovými látkami . 33
Kolik šťávy můžeme vypít bez váhání? 35

2. kapitola

ŠŤÁVY – POUŽITÍ A UŽITEK 39
Nachlazení 94
Žlázy s vnitřní sekrecí 96
Ocet 98
Mléko 101
Přirozený porod 104
Pomohou šťávy při hojení kostí? 108
Na co bychom měli dávat pozor 110
Detoxikace 112

3. kapitola

SYROVÉ OVOCNÉ A ZELENINOVÉ ŠŤÁVY . . 115
Léčebné použití při určitých nemocech 115
Recepty 118

4. kapitola

CHOROBY A RECEPTY 129

5. kapitola

OBSAH VITÁLNÍCH LÁTEK V OVOCNÝCH PLODECH 157

6. kapitola

OBSAH VITÁLNÍCH LÁTEK V ZELENINĚ . . 163

LITERATURA 169

O AUTOROVI 171

VĚCNÝ REJSTŘÍK CHOROB 173