

Содержание

От автора..... 8

Часть I. 0 пользе зелени 9

Глава 1. Как вернуть здоровье..... 10

Глава 2. Драгоценный магний 17

Глава 3. Феноменальное изобилие
питательных веществ в зелени 27

Глава 4. Критическое мышление
для здоровья..... 36

Глава 5. Способность тела
к самоисцелению 52

Глава 6. Зачем нужно очищение..... 59

Глава 7. Зеленые коктейли —
это домашняя еда 70

Глава 8. Критика и споры вокруг
зеленых коктейлей 74

Глава 9. Самая чистая вода
для зеленых коктейлей 82

Глава 10. Мои поездки
в «голубые зоны»..... 85

Глава 11. Диетические нитраты
в зелени..... 89

Глава 12. Ингредиенты от А до Я 97

Часть II. Рецепты зеленых коктейлей. . . 143

| | |
|--|-----|
| Глава 1. Какой нужен блендер | 144 |
| Глава 2. Зеленые коктейли со смыслом | 149 |
| Глава 3. Сто рецептов на разные случаи. | 154 |
| Стойкий иммунитет | 154 |
| Глубокое очищение № 1 | 155 |
| Глубокое очищение № 2 | 155 |
| Глубокое очищение № 3 | 155 |
| Щитовидная железа № 1 | 156 |
| Щитовидная железа № 2 | 156 |
| Против седины | 156 |
| Поднять настроение | 157 |
| Здоровый мочевой пузырь № 1 | 157 |
| Здоровый мочевой пузырь № 2 | 157 |
| Синдром раздраженного кишечника | 158 |
| Забота о печени | 158 |
| Токсикоз № 1 (женщинам) | 158 |
| Токсикоз № 2 (женщинам) | 159 |
| Токсикоз № 3 (женщинам) | 159 |
| Домашний пробиотик № 1 | 159 |
| Домашний пробиотик № 2 (суп) | 160 |
| Для оптимальной функции мозга | 160 |
| Для улучшения памяти | 160 |
| Спокойной ночи № 1 | 161 |
| Спокойной ночи № 2 | 161 |

| | |
|---|-----|
| Афродизиак № 1..... | 162 |
| Афродизиак № 2..... | 162 |
| Афродизиак № 3..... | 162 |
| Для выведения тяжелых металлов | 163 |
| Здоровый желудок № 1..... | 163 |
| Здоровый желудок № 2..... | 163 |
| Красивая кожа № 1 | 164 |
| Красивая кожа № 2 | 164 |
| Красивая кожа № 3 | 164 |
| Здоровые кости № 1 (суп) | 165 |
| Здоровые кости № 2 (суп) | 165 |
| Здоровые кости № 3 | 165 |
| Здоровое артериальное давление № 1 | 166 |
| Здоровое артериальное давление № 2 | 166 |
| Здоровое артериальное давление № 3 | 167 |
| Здоровое сердце № 1..... | 167 |
| Здоровое сердце № 2..... | 168 |
| Здоровое сердце № 3..... | 168 |
| Здоровое сердце № 4 (суп)..... | 169 |
| Диабет № 1 | 169 |
| Диабет № 2 | 170 |
| Диабет № 3 (суп) | 170 |
| Диабет № 4 | 171 |
| Диабет № 5 | 171 |
| Острое зрение № 1 | 171 |
| Острое зрение № 2 | 172 |

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Острое зрение № 3 | 172 |
| Острое зрение № 4 | 172 |
| Антистресс № 1 | 173 |
| Антистресс № 2 | 173 |
| Противовоспалительный № 1 | 173 |
| Противовоспалительный № 2 | 174 |
| Противовоспалительный № 3 | 174 |
| Нормальный холестерин № 1 | 174 |
| Нормальный холестерин № 2 | 175 |
| Похмелье № 1 | 175 |
| Похмелье № 2 | 175 |
| Здоровые почки № 1 | 176 |
| Здоровые почки № 2 | 176 |
| Для повышения метаболизма № 1 | 176 |
| Для повышения метаболизма № 2 | 177 |
| Больше магния № 1 | 177 |
| Больше магния № 2 | 177 |
| Больше магния № 3 | 178 |
| Мигрень № 1 | 178 |
| Мигрень № 2 | 178 |
| Здоровье простаты (суп) | 179 |
| Антиастма № 1 | 179 |
| Антиастма № 2 (суп) | 180 |
| Стройная фигура № 1 | 180 |
| Стройная фигура № 2 | 181 |
| Стройная фигура № 3 | 181 |
| Стройная фигура № 4 | 182 |
| Стройная фигура № 5 | 182 |

| | |
|---|-----|
| Здоровые десны | 182 |
| Здоровый гемоглобин № 1 | 183 |
| Здоровый гемоглобин № 2 | 183 |
| Здоровый гемоглобин № 3 | 183 |
| Здоровый гемоглобин № 4 | 184 |
| Предменструальный синдром № 1 | 184 |
| Предменструальный синдром № 2 | 184 |
| Профилактика геморроя № 1 | 185 |
| Профилактика геморроя № 2 | 185 |
| Жаропонижающий коктейль | 185 |
| Обезболивание | 186 |
| Профилактика болезни Альцгеймера № 1 | 186 |
| Профилактика болезни Альцгеймера № 2 | 186 |
| Приливы (женщинам) | 187 |
| Профилактика рака № 1 | 187 |
| Профилактика рака № 2 | 187 |
| Профилактика рака № 3 (суп) | 188 |
| Синдром дефицита внимания | 188 |
| Бронхит | 189 |
| Изжога | 189 |
| Варикоз | 189 |
| Профилактика отеков | 190 |
| Аллергия | 190 |
| Для атлетов № 1 | 191 |
| Для атлетов № 2 | 191 |