

# Zelená pre život

O sile zelených smoothies pre zdravie človeka



***Schudnite zdravo !***

**Victoria Boutenko, MA**

*autorka známych bestsellerov o surovej strave*

*Z anglického aktualizovaného originálu: **GREEN FOR LIFE** (2005, 2010)  
Preložila Zuzana Balušková (2013), digitalizácia z 1. SK vydania (2/2013)*

# OBSAH

<b>O AUTORKE</b> .....	6
<b>PREDSLOV K SLOVENSKÉMU VYDANIU</b> .....	7
<i>Ale tak ďaleko to nemusí zájsť...</i> .....	8
<b>8 týždňov</b> .....	8
<i>Slnko, energia a chlorofyl</i> .....	9
<i>Energetická hodnota potravín</i> .....	9
<i>Vyskúšajte si to na sebe</i> .....	10
<b>PREDSLOV</b> .....	11
<b>ÚVOD</b> .....	11
<b>(1) ODVÁŽTE SA POZOROVAŤ !</b> .....	12
<b>(2) ČO NÁM CHÝBALO V NAŠOM PLÁNE VITARIÁNSTVA ?</b> .....	15
<b>(3) AKO JEDIA ŠIMPANZY</b> .....	17
<b>(4) REVOLÚCIA ZELENÝCH SMOOTHIES</b> .....	22
<b>(5) PREČO JE TAKÉ ŤAŽKÉ MILOVAŤ LISTOVÚ ZELENINU ?</b> .....	27
<i>Nutričné porovnanie koreňov a listov/vňatí</i> .....	28
<i>CVIKLA, 100 gramov</i> .....	28
<i>PETRŽLEN, 100 gramov</i> .....	29
<i>KVAKA, 100 gramov</i> .....	30
<b>(6) LISTOVÁ ZELENINA: NOVÁ POTRAVINOVÁ SKUPINA</b> .....	32
<b>OBSAH ESENCIÁLNYCH MINERÁLOV A VITAMÍNOV</b> .....	34
<i>KUČERAVÝ KEL a MRLÍK BIELY (burina)</i> .....	34
<i>Živiny</i> .....	34
<i>Minerály</i> .....	34
<i>Summer Delight Smoothie (Smoothie - Letné potešenie)</i> .....	35
<i>Strawberry Fields Smoothie (Smoothie - Jahodová lúka)</i> .....	35
<i>Sweet and Sour Smoothie (Sladko-kyslé smoothie)</i> .....	36
<b>(7) HOJNOŠŤ PROTEÍNOV V LISTOVEJ ZELENINE</b> .....	37
<i>Obsah esenciálnych aminokyselín</i> .....	38
<i>MRLÍK BIELY (burina) a KUČERAVÝ KEL</i> .....	38
<b>(8) VLÁKNINA: MAGICKÁ ŠPONGIA</b> .....	41
<b>(9) LISTOVÁ ZELENINA PRE HOMEOSTÁZU</b> .....	45
<b>(10) VÝZNAM ŽALÚDOČNEJ KYSELINY</b> .....	47
<b>(11) ROSEBURGSKÁ ŠTÚDIA</b> .....	50
<i>Príznaky a symptómy nízkej žalúdočnej kyslosti</i> .....	50
<b>PRÍBEH DOKTORA PAULA</b> .....	52
<b>(12) LISTOVÁ ZELENINA ROBÍ TELO ZÁSADITEJŠÍM</b> .....	5

(13)	<b>ZDRAVÁ PÔDA JE CENNEJŠIA AKO ZLATO</b> .....	59
(14)	<b>LIEČIVÉ SILY CHLOROFYLU</b> .....	61
(15)	<b>MÚDROŠŤ RASTLÍN</b> .....	65
(16)	<b>LISTOVÁ ZELENINA: PÔVODNÝ ZDROJ OMEGA-3 KYSELÍN</b> .....	68

<b>Pomer Omega-3 k Omega-6 mastných kyselín v olejoch, semenách a zelenine</b> .....	73
--	----

(17)	<b>POCTA LEKÁRKE ANN</b> ...	78
------	------------------------------	----

(18)	<b>SKUTOČNÉ PRÍBEHY</b> ....	80
------	------------------------------	----

<i>ĽAHŠIA O 55 KÍL A NIEKOĽKO CHRONICKÝCH CHORÔB</i> .....	80
<i>BEZ RUŽIENKY</i> .....	81
<i>CHUŤ NA VARENÚ STRAVU MA PREŠLA</i> .....	81
<i>ZBAVILA SOM SA LIEKOV NA ÚZKOSŤ A ALERGIE</i> .....	82
<i>CELOŽIVOTNE BOĽAVÉ MIESTO ZAHOJENÉ</i> .....	83
<i>POKOJNÝ A PRIRODZENÝ PÔROD</i> ..	83
<i>INFEKCIA DUTÍN SA STRATILA</i> .....	84
<i>OPERÁCIA ČRIEV SA NEKONALA</i> ...	85
<i>MÔJ ROK ZELENÝCH SMOOTHIES</i> ..	85
<i>UZDRAVENIE Z MŔTVICE ZA 24 HODÍN</i> .....	88
<i>BEZ DÝCHACIEHO PRÍSTROJA</i> .....	89
<i>VYMIZNUTIE KOŽNÉHO OCHORENIA</i> .....	89
<i>VYLIEČENIE HYPOGLYKÉMIE, ARTRITÍDY A ZÁPCHY</i> .....	90
<i>EXTRA ENERGIA</i> .....	91
<i>DIABETICKÁ MÔŽE JESŤ OVOCIE</i> ..	92
<i>ZNÍŽENÝ CHOLESTEROL</i> .....	92
<i>OD BRAVČOVÉHO A HOVÄDZIEHO MÄSA K ZELENÉMU SMOOTHIE</i> .....	92
<i>ZELENÉ SMOOTHIE POMÁHA V PRÍPRAVE NA MARATÓN</i> .....	93
<i>INVALIDNÝ VOZÍK NA PREDAJ</i> .....	94
<i>ZELENÉ SMOOTHIES POMOHLI ZNORMALIZOVAŤ HLADINU B12</i> .....	95
<i>HOJENIE EKZÉMU</i> .....	96
<i>ZVRÁTENIE KARCINÓMU PANKREASU</i> .....	96
<i>PORUCHA TRÁVENIA A NUTKAVÁ CHUŤ NA SLADKÉ SÚ PREČ</i> .....	97
<i>VZDALA SOM SA KÁVY</i> .....	97
<i>ŠEDÝ ZÁKAL USTÚPIL ZO 40 % NA 10 %</i> .....	98

<i>ŠŤASTNÉ DNI NA SUROVEJ STRAVE</i> .....	99
<i>VITARIÁNSKE DIEŤA ZANDER</i> .....	100
<i>MALÝ NICOLAS ICH MÁ RÁD TIEŽ</i> .....	100

### Referencie účastníkov

<b>Roseburgskej štúdie</b> .....	101
<i>Hugh B.</i> .....	101
<i>A. R.</i> .....	102
<i>T. T.</i> .....	103
<i>T. W.</i> .....	103
<i>L. C.</i> .....	104
<i>L. M.</i> .....	105
<i>Rebecca S.</i> .....	105
<i>Brent G.</i> .....	106
<i>Carrie M.</i> .....	107
<i>Mandy O.</i> .....	107
<i>LaVee H.</i> .....	108
<i>Audrey B.</i> .....	108
<i>Marion C., 75 rokov</i> .....	109
<i>Gabrielle R., 35 rokov</i> .....	110
<i>Leah W.</i> .....	111
<i>Al C.</i> .....	111
<i>Wib</i> .....	112
<i>Dee S.</i> .....	113
<i>Terri B, 51 rokov</i> .....	113
<i>Berta D.</i> .....	114
<i>Sunny D.</i> .....	114
<i>Cindy S.</i> .....	115
<i>Vickie G. z Glide, Oregon</i> .....	116
<i>Bridget H.</i> .....	116

(19)	<b>RECEPTY ZELENÝCH SMOOTHIES</b> .....	117
------	---	-----

<b>DÔLEŽITÉ TIPY</b> .....	117
<i>Uskladnenie zelených smoothies</i> ..	117
<i>Striedanie listovej zeleniny</i> .....	117
<b>Sladké zelené smoothies</b> .....	118
<i>UVÍTACIE SMOOTHIE PRE ZAČIATOČNÍKOV</i> .....	118
<i>HAVAJSKÁ PÚPAVA</i> .....	118

<b>BANÁN - PÚPAVA</b> .....	118	<b>HORČICOVO-KORIANDROVÁ</b>	
<b>MÄTA - PÚPAVA</b> .....	118	<b>POLIEVKA</b> .....	120
<b>ALOE-HA</b> .....	118	<b>SUPER KORIANDER</b> .....	120
<b>SMOOTHIE DIVOKÉHO RÁNA</b> .....	118	<b>VICTORIINE OBLÚBENÉ SMOOTHIE</b> .....	121
<b>VESELÁ KOBYLKA</b> .....	118	<b>SERGEJOVE OBLÚBENÉ SMOOTHIE</b> .....	121
<b>SLADKÝ FENIKEL</b> .....	118	<b>CITRÓNOVO-JALAPEŇOVÉ</b>	
<b>DIVOKÉ BANANGO (BANÁN -</b>		<b>OSVIEŽENIE</b> .....	121
<b>MANGO)</b> .....	119	<b>ZELENÝ MIX BOHYNE SHAKTI</b> ....	121
<b>VALJINE OBLÚBENÉ SMOOTHIE</b> ..	119	<b>LAHODNÉ ZELENÉ SMOOTHIE</b> .....	121
<b>ZELENÁ BENEVOLENCIA</b> .....	119	<b>VÝŽIVNÉ HORKÉ SMOOTHIE</b> .....	121
<b>SLADKO-KYSLÉ POKUŠENIE</b> .....	119	<b>Super zelené smoothie</b> .....	121
<b>OSVIEŽENIE</b> .....	119	<b>VICTORIIN SEN</b> .....	121
<b>ŽIVÉ ALOE</b> .....	119	<b>Pudingy</b> .....	122
<b>LETNÉ POTEŠENIE</b> .....	119	<b>OBLÚBENÝ PUDING ZAČIATOČNÍKOV</b> .....	122
<b>DETSKÉ SMOOTHIE</b> .....	119	<b>ZELEROVO-PAPÁJOVÝ PUDING</b> ....	122
<b>JAHODOVÁ LÚKA</b> .....	119	<b>ZELENÝ VANILKOVÝ PUDING</b>	
<b>RADOSŤ Z KIWI</b> .....	119	<i>Oblúbený u detí</i> .....	122
<b>IGOROVE OBLÚBENÉ</b> .....	119	<b>ŠKORICOVÝ PUDING Z HURMI KAKI</b> .....	122
<b>MÄTOVÁ VÁŠEŇ</b> .....	119	<b>ČUČORIEDKOVÝ PUDING</b> .....	122
<b>ŠPENÁTOVO-BANÁNOVÉ</b> .....	120	<b>DVOJVRSTVOVÝ PUDING Oblúbený</b>	
<b>MALINOVÝ SEN</b> .....	120	<i>u detí</i> .....	122
<b>Nesladké zelené smoothies</b> ...	120	<b>RAJSKÝ PUDING Z KUMKVÁTOV</b>	
<b>KORENISTÁ ŽIHLAVOVÁ POLIEVKA</b> .....	120	<i>A ŠPENÁTU Výborné pre</i>	
<b>KRÉMOVÝ ŠPENÁT SO ZÁZVOROM</b> .....	120	<i>začiatočníkov a detí</i> .....	122
<b>PIKANTNÁ POLIEVKA</b>		<b>MANGOVO-PETRŽLENOVÝ PUDING</b> .....	123
<b>S KORIANDROM</b> .....	120	<b>ZELENÝ PUDING Z CHIA SEMIENOK</b> .....	123
<b>KÔPROVO-OREGANOVÁ POLIEVKA</b> .....	120	<b>POZNÁMKY</b> .....	123
<b>ZELENÁ POLIEVKA</b>			
<b>ZO STREDOMORIA</b> .....	120		

**LEKÁRSKE VYHLÁSENIE:** Informácie uverejnené v tejto knihe majú len všeobecný informačný charakter. Pred aplikovaním akýchkoľvek odporúčaní, uvedených v tejto knihe, sa obráťte na svojho ošetrojúceho lekára. Akékoľvek aplikovanie poznatkov tejto knihy je na vlastnom uvážení čitateľa a výhradne na jeho zodpovednosti.

Vydavateľstvo pre zdravý životný štýl [www.zelena-strava.sk](http://www.zelena-strava.sk)



## **Text zadnej strany obálky:**

Objavte nový pohľad na tému zelenej výživy. Cenné informácie, ktoré ponúka táto kniha sú užitočné pre každého. Pre vyznávačov surovej stravy, vegánov, vegetariánov, ale tiež pre milovníkov mäsa, ktorí by si radi vytvorili zdravý spôsob stravovania bez toho, aby mu museli obetovať svoje chute, pôžitky a životný štýl.

„Zelená pre život je revolučná, ale jednoduchá myšlienka, ktorej čas práve nastal. Je jasnou inšpiráciou a výborným zdrojom pre čitateľov, ktorí chcú viesť zdravší život.“

- *Midwest Book Review*

"Vo viac ako 35-ročnej praxi psychiatra na Harvardskej lekárskej škole som vyzoroval jednu vec naozaj dobre: ľudské správanie sa ťažko mení. Victoria Boutenko ma však presvedča o opaku. Doprajte si tridsať dní zelených smoothies a budete sa inak cítiť a inak o sebe rozmýšľať. To je nemalý úspech tejto malej knižky."

- MUDr. A. Wiliam Menzin, Harvard Medical School

„Naše telo sa skladá iba z látok, ktoré do neho dávame, zo stravy, ktorú prijímame. Ak jeme „mŕtve“ - priemyselne vyrobené a tepelne spracované (znásilnené) potraviny, nemôžeme sa diviť, že sa necítíme dobre vo svojej koži. To sa dá zmeniť. Živá surová strava = človek plný životnej energie !“

- Andrej Maťko, vydavateľ

„Victoria, opäť si to dokázala. Zbožňujem tvoju novú knihu. Prinesie zdravie miliónom ľudí. V budúcnosti zníži riziká degeneratívnych ochorení a nám všetkým, aj novým generáciám, zjednoduší život. Povinné čítanie !“

- Dr. Ruza Bodganovich,  
medzinárodne renomovaná lektorka  
a autorka knihy *The cure is in the cause*

Najpredávanejšia autorka a expertka na surovú stravu Victoria Boutenko, neúnavná výskumníčka a bojovníčka za prírodnú výživu sa vracia s novými poznatkami v novej knižnej edícii *Zelená pre život*. Autorka k pozoruhodným objavom o liečivej sile listovej zeleniny a zelených smoothies pridáva nový výskum o dôležitej úlohe omega-3 a omega-6 mastných kyselín. V knihe nájdete aj nutričné dáta vybraných zelených smoothies a aktualizované poznatky o organickom verzus komerčnom ovocí a zelenine.

Prelomový výskum Victorie Boutenko, ktorý porovnáva stravu divých šimpanzov so štandardnou západnou stravou zostáva základným stavebným kameňom knihy. Jej pozorovania dávajú čitateľom návod na obnovu a zlepšenie ich zdravia a bytia. Medzi jej zistenia patrí napríklad: hojnosť proteínov v listovej zelenine, úloha listov vo vnútornej rovnováhe tela,

dôležitosť žalúdočnej kyseliny, schopnosť listovej zeleniny vytvárať zásadité prostredie v organizme, liečivá sila chlorofylu a iné. Nové myšlienky a recepty v tejto aktualizovanej verzii dávajú čitateľom poznatky a inšpirácie na vlastné objavovanie zelených smoothies.

**VICTORIA BOUTENKO**, ocenená za publikácie *Zelená pre život (Green for Life)*, *Raw Rodina: pravdivý príbeh prebudenia (Raw Family: A True Story of Awakening)*, *12 krokov k surovej strave (12 steps to Raw Foods)*, *Typické jedlá rodiny vitariánov (Raw Family Signature Dishes)*. a *Revolúcia zeleného smoothie (Green Smoothie Revolution)*. Ako šéfkuchárka, učiteľka, vynálezkyňa, výskumníčka a autorka zelenej filozofie učí o zdravom spôsobe života po celom svete. V dôsledku jej učenia milióny ľudí pijú zelené smoothies a jedia surovú stravu. Boutenko pokračuje v cestách po celom svete a zdieľa svoju gurmánsku surovú kuchyňu a svoj fascinujúci životný príbeh, plný odhodlania. Žije v meste Ashland, štát Oregon.

***Túto knihu venujem lekárske Ann Wigmore a všetkým tým, ktorí sa odvážia myslieť sami na seba.***

## **ĎAKUJEM**

*Mojej rodine za to, že boli vždy mimoriadne spoľahliví pri všetkých mojich objavoch a za to, že si vždy vypočuli moje koncepty a diskutovali so mnou o nich. Lekárovi Paulovi Fieberovi a jeho manželke Susie za ich aktívnu pomoc pri organizovaní a vedení Roseburgskej štúdie. Všetkým účastníkom Roseburgskej štúdie za ich čas a záväzok. Vanesse Nowitzkej za jej rýchle prsty, bezchybnú gramatiku a láskavý zmysel pre humor.*

## **O AUTORKE**

*Victoria Boutenko je autorkou, učiteľkou, vynálezkyňou, výskumníčkou a mamou troch detí. Keď v roku 1994 rodina Boutenko, dnes známa ako Raw rodina, vážne ochorela, Victoria hľadala alternatívne formy liečby. Objavila životný štýl, založený na surovej strave, ktorý umožnil jej rodine dosiahnuť úplné zdravie.*

*V súčasnosti Victoria Boutenko cestuje po celom svete s cieľom rozširovať poznanie o surovej strave a zdieľať svoj fascinujúci životný príbeh. Prostredníctvom najnovších výskumov vysvetľuje množstvo výhod surovej stravy v porovnaní s varenou stravou a tiež význam veľkého príjmu listovej zeleniny. Jej najnovším významným príspevkom k stravovaniu a výžive ľudí, je jej výskum o nutričných hodnotách listovej zeleniny a vytvorenie zelených smoothies. Tie prinášajú revolúciu v prístupe k zdraviu každého človeka, bez ohľadu na jeho stravovanie či životný štýl.*

## **PREDSLOV K SLOVENSKÉMU VYDANIU**

Nedávno sme boli s priateľmi na ochutnávke vína a rozprávali sme sa o zdravom stravovaní. Jeden môj kamarát, nazvime ho Jano, sa s počudovaním spýtal, na čo je zdravá výživa dobrá a prečo sa ňou vôbec zaoberať ?

To je naozaj správna otázka v predslove knižky, ktorú práve držíte v ruke. Zelená pre Život je kniha o vplyve výživy na zdravie - o našom postoji k jedlu ako ku zdroju energie, ktorú prijímame a dávame svojmu telu. Väčšina ľudí považuje svoje telo za stroj, ktorému dáva jesť a očakáva, že bude perfektne fungovať. Keď to tak nie je, hneváme sa naň. Nestaráme sa o svoje telo. Sústavne ho otravujeme nezdravým jedlom, konzervačnými látkami, cukrom, liekmi, cigaretami a alkoholom. Zaťažujeme ho prejedaním sa a nesprávnymi kombináciami stravy. Namiesto toho, aby telo získalo z jedla energiu (kvôli čomu jeme), musí naopak spotrebovať ďalšiu na to, aby množstvo nestráviteľnej potravy spracovalo a zbavilo sa všetkých škodlivých látok. Po výdatnom obede sme potom zrelí tak akurát do postele, a nie podávať fyzické či duševné výkony. Nedožičíme telu pohyb a prevetranie sa na čerstvom vzduchu v prírode, oddych, pôst a čas na regeneráciu.

A naše telo funguje. 20 rokov, 30 rokov, 40 rokov... Kilá pribúdajú pomaličky, nebadane, trávenie a vylučovanie už nie sú ideálne, spánok prestáva byť hlboký a osviežujúci. Potom sme malátni, začína nás bolieť tu a tam - hlava, kĺby, vnútorné orgány. Tým pádom sa ešte menej hýbeme a jedného pekného dňa sa pozrieme do zrkadla a sme zhrození: toto bol kedysi ten príťažlivý muž, tá atraktívna slečna, čo sa za ňou na ulici obzerali ?

Pozrime sa na vytrvalostných športovcov. Aké telo majú, čo jedia a akú životosprávu dodržiavajú. Ani gram tuku, samá šľacha. Súťaže ako maratón, triatlon alebo iron man ukazujú, čoho je naše telo schopné, keď sa mu venujeme. Mnohí z nás však majú problém vyjsť už len na štvrté poschodie s nákupom.

Naše telo vzniklo v evolúcii a je to skoro dokonalý organizmus. Má aj svoje slabé stránky, ale ak ich poznáme, vieme s nimi krásne žiť. Len pred 200 rokmi bol priemerný vek, ktorého sa ľudia dožili, 35 rokov. To je aj čas, dokedy telo funguje viac-menej dobre, nezávisle od toho, ako sa oň staráme, či nestaráme. Telo bolo predurčené k celodennému pohybu. Lovci behali denne 30 km za korisťou, pestovatelia pracovali od svitu do mrku na poli. A jedla nebolo veľa. Neustále sa hladovalo. Počet ľudí, ktorí sa dnes dožívajú 90 až 100 rokov rastie, napriek tomu alebo práve preto, že prežili katastrofy 20. storočia. Dožijeme sa aj my takého veku pri zachovaní dnešného spôsobu života ?

Telo tíško trpí a znáša naše úlety. Divíme sa, že po bohatej hostine s hojným jedlom a alkoholom nám je na druhý deň zle? Niekedy sme dokonca nahnevaní na svoje telo, keď nás bolí hlava, je nám zle od žalúdka, neposlúchajú nás kĺby a nechce sa nám nič robiť. Telo nám len hovorí: „nerob mi zle, lebo sa budeš cítiť zle“! A my to ignorujeme. Telo sa snaží spracovať toxíny, uložiť ich tam, kde budú robiť čo najmenšiu škodu. Ale nevie to robiť večne.

Jemne nám naznačuje, že niečo nie je v poriadku. Dáva nám žltú kartu - malú výstrahu. A nie raz, ale stokrát. Keď nám vypadne nejaká telesná funkcia, utekáme k lekárovi aby nám niečo predpísal. Nesledujeme príčiny choroby, len potláčame príznaky. Nachvíľu to zaberie. Príčina však zostáva. A časom spôsobí ďalší problém...

Aby sme sa vrátili k môjmu kamarátovi Janovi, aj on dostáva žlté karty, aj on ich ignoruje. Až keď ľudia dostanú červenú kartu, vtedy sa zvyknú spamätať, pretože už nemajú na výber. Život alebo smrť. Vtedy zrazu majú disciplínu, ktorá im celý život chýbala. Lekár im určí takú obmedzujúcu diétu, že si nevedia užiť už žiadne telesné radosti.

Ekzémy, alergie, obezita, hemoroidy, cukrovka, zúženie ciev, impotencia. Únava, podráždenosť, depresia a burnout (syndróm vyhorenia). Nechuť žiť.

*Ale tak ďaleko to nemusí zájsť...*

Stačí dodržiavať celkom jednoduché zásady. Pohybovať sa aspoň 30 minút denne. Počkať na pocit hladu, kým sa pustíme do ďalšieho jedla. Piť veľa vody a bylinných čajov, ovocných a zeleni nových štiav. Všetky časopisy, poradcovia zdravej výživy aj lekári odporúčajú to isté: menej jesť a vyberať si kvalitné potraviny bez chemických a konzervačných látok a čo najmenej tepelne spiaco vane. Hýbať sa, stretávať sa s priateľmi, starať sa o svoje psychické zdravie. Znie to tak jednoducho a napriek tomu má väčšina ľudí problém dostať tieto princípy do života. Pretože kúpiť si knihu o diéte je jednoduchšie, ako ju dlhodobo dodržiavať.

## **8 týždňov**

Hovorí sa, že telo samé vie, čo je preň dobré. To je ale iba časť pravdy. Telo vie, že dať si o polnoci pol kuraťa s piatimi pivami nie je dobré. Dokonca to vieme aj my, ale aj tak to robíme. Sladký spánok z toho určite nebude. A prečo sme o polnoci hladní? Lebo telo si zvyklo dostávať jedlo v určitých množstvách a časoch, a preto si to pýta. Sladkosti po obede, alebo čipsy a čokoláda večer pri televízii? Fast food, pizza, rýchla čínska kuchyňa... bežne jeme jedlá, do ktorých sa dávajú špeciálne ochucovadlá a cukor, ktoré v nás pestujú závislosť. Keď je niekto zvyknutý na sladkosti, sladká chuť ovocia sa mu zdá fádna. Ak niekto jedáva slané čipsy, potom je preňho každé nepresolené jedlo ako bez chuti. Ale skúste jeden deň držať pôst a piť len čistú vodu! Viete ako začnete vnímať vône a chute na druhý



deň ?

Vôňu ovocia, chuť zeleniny ? Aby sme sa vrátili k téme, telo si pýta to, na čo je zvyknuté, preto je také ťažké zmeniť nesprávne zvyklosti. Je dokázané, že ak sa rozhodnete pre nový spôsob života, musíte ho so železnou vôľou dodržiavať aspoň 8 týždňov. To je čas, ktorý potrebuje naše telo na preladenie sa a nové nastavenie telesných funkcií. Či už je to ranný beh, večerná plaváreň, pravidelné stravovanie alebo vylúčenie sladkostí, mliečnych výrobkov alebo mäsa zo stravy, je dôležité vydržať dva mesiace, potom to už pôjde samé a telo sa vám stonásobne odvdáči - nárastom životnej energie, fyzických schopností a radosti zo života. Prídete o krátkodobé slasti, aby ste získali dlhodobu lepšiu, zdravšiu, aktívnejšiu a vitálnejšiu život. Stojí to za to ?

### *Slnko, energia a chlorofyl*

Všetky potraviny, ktoré poznáme, dokonca všetky fosílné palivá, pochádzajú z energie slnka. Nahromadili a uskladnili v sebe slnečnú energiu. Rastliny dokážu energiu slnečných lúčov absorbovať a pomocou fotosyntézy premeniť na zelenú hmotu, buničinu a uhľovodíky. Až zázračnú funkciu pri tom plní chlorofyl. My bohužiaľ (zatiaľ), na rozdiel od rastlín, nie sme schopní premeniť slnečnú energiu priamo na fyzickú energiu, ani si z nej vytvoriť hmotu nášho tela, alebo z nej žiť. Preto sme odkázaní na prijímanie energie z rastlín alebo zvierat. Zvierat bylinožravcov, ktoré transformujú rastliny na mäso. Chlorofyl obsahuje všetky látky, ktoré potrebujeme, navyše v správnom pomere. Ak jeme živočíšne bielkoviny, naše telo musí cudziu bielkovinu zvieratá najprv rozložiť na aminokyseliny, aby si z nich následne vytvorilo "svoje" bielkoviny. Na to znovu potrebuje energiu. Prečo teda nejesť rovno zeleň ? Pretože nemáme pažerák ako kravy a nevieme požiť lístočky do stráviteľnej podoby. Ak jedávate zelený šalát a máte dojem, že robíte dobre svojmu telu, musím vás sklamať. Väčšina prospešných látok, ktoré v šaláte sú, prejdú telom bez toho, aby ich využilo. *Bunková štruktúra zeleniny sa dá totiž rozbiť buď varením (kde ale procesom ohrevu zneškodňujeme väčšinu vitamínov a enzýmov) alebo mechanicky.* Mechanicky ? Áno. Buď dôsledným prežúvaním alebo mixovaním. Mixovaním ?

### *Energetická hodnota potravín*

Naši predkovia, lovci a pestovatelia, pristupovali kedysi k potrave rovnako, ako dnes ešte voľne žijúce zvieratá. Ak boli hladní, nazbierali si semienka, ovocie, zeleninu a rovno ich jedli. Zviera, ktoré ulovili takisto. Čas, ktorý uplynul medzi tým, keď bola potravina ešte "živou hmotou" a jej konzumovaním, bol extrémne krátky a živá energia sa zachovala. Potraviny, ktoré kupujeme v supermarketoch, sú nielen umelo vypestované s pridaním chemických látok, ale vzápätí aj znásilnené strojovým zberom, znehodnoteným balením, uskladnením v chlade a mraze, dopravou cez pol sveta,

ďalšími umelými látkami, ktoré ich udržiavajú zdanlivo čerstvé, a dlhým ležaním na regáloch v supermarketoch. Také potom dostávame na stôl. Koľko z pôvodnej energie majú ešte takéto potraviny v sebe? Divíte sa, že ľudia sú mrzutí a napätí? Akí by mali byť, keď jedia mäso zvierat, ktoré nikdy nevideli slnko, nedýchali čerstvý vzduch, ani sa neprechádzali po pastvine v prírode? Aby bylinožravé zvieratá rýchlejšie priberali, sú kŕmené živočíšnymi bielkovinami, zelenina je pestovaná pri umelom osvetlení na umelej pôde. Sú toto ešte potraviny?

Život sú kompromisy, ale pravidlom by malo byť, aby sme jedli čo najčerstvejšie potraviny, prirodzene vypestované, čo najmenej spracované a také, ktoré poznali ešte naši starí rodičia. Pozrite sa do prírody. Ak majú zvieratá na výber, jedia tie najzelenšie a najčerstvejšie lístočky s najväčšou životnou energiou, nie tie mŕtve vyschnuté. *Naše telo sa skladá iba z látok, ktoré doň dávame, zo stravy, ktorú prijímame. Živá, zdravá strava = živý zdravý človek.*

### **Vyskúšajte si to na sebe**

Názory, o ktoré sa tu s vami delím, som získal vo svojom živote a odrážajú moju osobnú skúsenosť. To isté platí pre myšlienky tejto knihy. Mnohým sa môžu zdať nevedecké. Áno, súhlasím s tým. Pretože aj veda odráža len súčasný stav našich poznatkov. Zajtra príde objav, ktorý všetky monolity a sväté kravy názorových konštrukcií a „objektívne“ dokázaných "objektívnych právd" zrúti a my budeme len krútiť hlavou nad tým, ako sme mohli tak dlho veriť úplným, ale logicky vyargumentovaným nezmyslom.

Žiaden odborník vám nepomôže, len vy sami. Vyskúšajte to sami na sebe, zmeňte si jedálniček, vyberajte si postupne jednotlivé skupiny potravín a pozorujte, čo to s vami robí. Ustupuje alergia, ekzém, zlepšil sa spánok, trávenie? Alebo došlo k zhoršeniu? Čokoľvek začnete robiť, musíte to robiť dlhodobo. Pretože, a to nie je príjemná správa, ak začnete žiť zdravšie, telo bude mať konečne možnosť zbaviť sa uložených jedov a môže prísť dočasne k zhoršeniu stavu, ktoré je sprievodným javom detoxikácie. Zlepšenie príde až následne po tomto „upratovaní“. Myslite na to, že ste svoje telo otravovali roky, desaťročia a proces čistenia preto nebude ukončený za týždeň. Všetci chcú rýchle úspechy, ale tie neexistujú. Ak ste za päť rokov pribrali 10 kíl, tak bude trvať ďalších päť rokov, aby ste sa ich zbavili prirodzenou cestou. Dôležitá v živote však nie je rýchlosť, ale správny smer.

*Táto kniha vám ponúkne iný, nový pohľad na stravovanie a na prijímanie zdravej a chutnej výživy pri rýchlej príprave. Pretože zdravá výživa môže byť aj chutná. Skúste nový stravovací štýl sami na sebe. Dajte novým návykom šancu a posudzujte ich na základe efektu, aký na vás budú mať.*

Želám Vám dobrú chuť do zdravého jedla a plnohodnotného života.

Andrej Maťko  
vydavateľ

## **PREDSLOV**

Vo viac ako 35-ročnej praxi psychiatra spojenej s Harvardskou lekárskou školou som pozoroval jednu vec naozaj dobre: ľudské správanie sa ťažko mení.

Victoria Boutenko ma však presvedča o opaku, pretože táto pozoruhodná žena vytvorila stratégiu, ktorá pomáha bežným ľuďom, žijúcim západným spôsobom života (oblúbujúcim zmrzlinu, pizzu, biftek a hranolčeky) zavádzať do ich životov zelené živé potraviny v lahodnej forme. Schopnosť samotného tela obnoviť vlastné zdravie, za predpokladu ideálnej výživy, nie je vo svojej podstate ničím novým. Napriek tomu je kniha *Zelená pre život* inovatívnym úspechom, pretože pani Boutenko prišla na spôsob, akým inšpirovať a viesť čitateľov na ceste k zdraviu. Jej kniha nie je poučovaním o tom, že denne potrebujeme prijímať viac živých rastlín, ale dôkazom toho, že „zelený“ životný štýl môže byť pre každého jednoduchý a príjemný. Taktiež dokáže autorka svojich čitateľov presvedčiť o tom, že sila zelených smoothies vedie k spusteniu prirodzených mechanizmov čistenia cholesterolu, tuku a toxínov z tela - a tým k zlepšeniu fyzického, ale aj mentálneho a spirituálneho života človeka.

Zelené smoothie - alebo, konkrétnejšie - viac ako liter hustého zeleného nápoja z ovocia a zeleniny, ktorým nám pani Boutenko odporúča začať svoj deň - je samo osebe obrovskou injekciou chlorofylu, vitamínov, minerálov, enzýmov a antioxidantov do nášho jedálnička. Viac ako liter zeleného smoothie denne navyše odradí človeka od konzumácie denaturovaných a mastných jedál. A napokon, je ťažké napchať sa rafinovanými škrobmi a cukrami, ak ste nasýtení chutnou a energizujúcou zmesou od pani Boutenko. (Vyskúšajte jeden z lákavých receptov na sladké zelené smoothies na strane 192.) A ak na vás ďalšie lahodné zelené smoothie čaká po práci doma v chladničke, bude večera, ktorú si pripravíte a zjete po jeho vypití určite menšia a asi aj zdravšia.

Doprajte si tridsať dní zelených smoothies a budete sa inak cítiť a inak o sebe rozmýšľať. To je nemalý úspech tejto malej knižky.

Vzdávam poctu pani Boutenko. Odporúčam všetkým čitateľom, aby pristupovali ku knihe *Zelená pre život* s veľkou vážnosťou. Verím totiž, že mnohým ľuďom môže pomôcť zmeniť život.

MUDr. A. William Menzin  
Katedra psychológie, Harvardská lekárska škola  
Bývalý konzultant Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO)

## **ÚVOD**

Milí čitatelia,

Som rada, že sa môžem s vami o túto knihu podeliť. V nasledujúcich kapitolách odhalím veľa úžasných faktov o listovej zelenine a vysvetlím prečo je naj esenciálnejšou časťou ľudskej výživy. Odkedy som pochopila, že kľúč k žiarivému zdraviu bol rovno pod mojím vlastným nosom, začala som čítať každú knihu o listovej zelenine, ku ktorej som sa dostala.

Spočiatku som chcela zlepšiť klasickú surovú stravu. V procese môjho výskumu ma prekvapilo zistenie, že pridanie zmixovanej listovej zeleniny k akémukoľvek jedálničku, sa okamžite odrazí na zlepšení zdravia. Životný štýl „zelených smoothies“ môže byť dokonca ešte efektívnejší, ako životný štýl raw food - jedenia surovej stravy s relatívne malým množstvom listovej zeleniny. Okrem toho, pitie smoothies, sa v praktickom živote realizuje ľahšie, ako náhly prechod k surovej strave. Súčasne som objavila, že ľudia ktorí zaradili zmixovanú listovú zeleninu do svojej každodennej stravy, začali prirodzene jesť viac živých potravín.

Vymixované zelené smoothies predstavujú cestu, ako jednoducho a chutne získať liečivé vlastnosti z listovej zeleniny. Či už jete surovú stravu, vegánsku, vegetariánsku alebo tradičnú západnú stravu, pravidelné pitie zelených smoothies dokáže výrazne zlepšiť vaše zdravie. Pridajte sa ku mne v objavovaní podstaty toho, prečo je listová zelenina dokonalou ľudskou potravinou. Dúfam, že táto informácia bude pre vás taká osviežujúca a inšpiratívna, ako bola aj pre mňa.

—Victoria Boutenko

(1)

## **ODVÁŽTE SA POZOROVAŤ !**

***Pochybnosť je otcom invencie.***

***-GALILEO GALILEI***

Pozorovanie predstavuje základ každej vedy. Vy a ja, tak ako každý na tejto planéte, máme právo robiť pozorovania a vyvodiť si vlastné závery, či už sme vedci, alebo nie. Naše osobné experimentovanie nám pomáha získať kontrolu nad vlastným životom. Žiadne vedecké dáta nemôžu nahradiť našu vlastnú skúsenosť.

Upozornenie na nebezpečenstvo ohňa pre dieťa neznamená veľa, kým sa skutočne nepokúsi dotknúť plameňov a nezraní sa. Iba cez pozorovanie sa dokážeme naučiť spájať dôsledky s príčinami a uvedomovať si očakávania. Napríklad, ak sa prejeme neskoro večer, nemali by sme očakávať, že sa ráno budeme cítiť svieži. Výhoda - byť si vedomý toho, čo sa bude diať - nám umožňuje konať rozvážne v každodennom živote a dosiahnuť ciele, po ktorých túžime cez vedomé rozhodnutia namiesto toho, aby sme stále a slepo nasledovali rady niekoho „kto to vie lepšie.“



Bola som vychovaná v Sovietskom zväze, kde bol každý človek prísne kontrolovaný vládnymi štruktúrami. Od raného detstva som dostávala dôrazné pokyny o tom, čo by som mala robiť, hovoriť a dokonca si aj myslieť. Bála som sa vyskúšať čokoľvek nové. Napriek tomu som mala v živote veľké šťastie a stretla som veľa výnimočných ľudí, vďaka ktorým som našla odvahu vyskúšať všetko, čo som chcela.

Určite vám musím porozprávať o Alexandrovi Suvorovi, ktorý sa stal mojím hrdinom a inšpiráciou na mnoho rokov. Suvorov úplne oslepol a ohluchol keď mal tri roky. Napriek tomu túžil žiť svoj život naplno. Naučil sa rozprávať a rozumieť ostatným ľuďom tak, že im držal ruky. Ukončil strednú školu s vyznamenaním a získal doktorát na Moskovskej univerzite. Suvorov napísal desiatky brilantných kníh o filozofii a množstvo vedeckých článkov o pomoci slepým a hluchým deťom. Kým sám nebol schopný vidieť jediný film, Suvorov vytvoril tri pútavé dokumenty o jeho vnímaní života. Pamätám si na premietanie jeho prvého filmu. V sedemdesiatych rokoch v Moskve prilákal obrovské davy. Na ľudí hlboko zapôsobila Suvorova úprimnosť a vášeň. Pamätám si, že potom, ako skončil film, dlho nikto neodišiel z kina. Len sme tam sedeli ohromení, zahanbení našimi zbabelými životmi a hlúpymi strachmi. Alexander Suvorov žil svoj život v temnote a úplnom tichu a sníval o cestovaní do iných krajín. Naučil sa dva cudzie jazyky a vycestoval do viacerých krajín na vlastnú päsť. Keď sa ho ľudia pýtali prečo išiel, odpovedal, že chcel „vidieť svet sám pre seba“.

Keď stretnem neuveriteľné ľudské bytosti ako je Suvorov, alebo čítam o ľuďoch, ktorí sa odvážia „vidieť sami pre seba,“ chcem objavovať život okolo seba do väčšej hĺbky a zistiť kam siahajú aj moje limity.

Keď v živote sami skúšame nové veci a hľadáme skutočné odpovede, získavame veľa vlastných skúseností. Naše poznanie sa stane hmatateľné a praktické. Cítíme sa isto v akejkolvek životnej situácii, zvlášť keď potrebujeme urobiť rýchle rozhodnutia. Naopak, ak nasledujeme inštrukcie niekoho iného, musíme len veriť a dúfať, že zámery toho druhého boli úprimné. Inak povedané dúfame, že niekto iný sa o nás postará lepšie ako sa staráme sami o seba.

Keď necháme druhých bádať a uvažovať za nás, v istom zmysle sa vedome rozhodneme byť slepými a hluchými. Sme prinútení nasledovať inštrukcie niekoho iného, jednu po druhej, a vykonávať činnosti, ktoré nám nedávajú veľmi zmysel. Podriaďujeme sa autorite iných. Vzdávame sa vlastnej moci.

Právo pozorovať nám nikto nemôže zobrať. Ak využijeme našu pozorovaciu schopnosť, môžeme sa oslobodiť z labyrintu zmätkov. Verím, že naše vlastné vedomé pozorovania sú tisíckrát dôležitejšie, ako akékoľvek vedecké tvrdenie.

Prečo bolo v poslednej dobe publikovaných tak veľa kníh o výžive ? Očividne je tu zásadná otázka zo strany verejnosti o zdraví, ktorá nebola

vedeckou komunitou uspokojivo zodpovedaná. Väčšina z nás je úplne odrezaná od výskumných pracovníkov a zároveň sú vedci vzdialení bežným ľuďom. Zaujímalo by ma, prečo je to tak, keď pôvodným cieľom vedy je predsa ľudské blaho...

Väčšina výsledkov čistej vedy je pre obyčajných ľudí nedosiahnuteľná a cenovo neprístupná. Napríklad, aby som získala dvoj alebo trojstranovú správu z lekárskej štúdie, musela som zaplatiť niekedy až stovky dolárov za každú z nich. Priemerná výskumná správa je napísaná vo vedeckých termínoch, čím je pre bežných ľudí nepochopiteľná. Zistila som, že počet vedeckých odvetví stúpa, čím sa násobí aj nezrozumiteľná terminológia. Počas svojho života som sa zhovárala s desiatkami rôznych vedcov v rôznych kútoch sveta a nikdy som nestretla jediného vedca, ktorý by bol schopný naraz porozumieť štúdiám zo všetkých vedných odborov a vysvetliť ich. Vlastne, čím sú vedci vo svojom odvetví väčší odborníci, tým viac majú tendenciu hovoriť o ostatných odvetviach: „to nie je môj odbor“.

Táto tendencia naznačuje, že priemerný človek je mimo chápania nových vedeckých objavov. Kým verejnosť chce vedieť o najnovších úspechoch vedy, vedecký svet sa stále menej zaoberá odpoveďami na jej páľčivé otázky. Informačné vákuum začína narastať, špeciálne v oblasti zdravia a výživy.

Pre nahradenie tejto chýbajúcej, no kľúčovej informácie, verejnosť začala robiť svoj vlastný výskum, ktorý možno nie je úplne presný, ale je zrozumiteľný pre väčšinu ľudí. Preto sme svedkami stoviek, ak nie tisícok kníh o výžive napísaných bežnými ľuďmi, ktorí sa pustili do rôznych výskumných štúdií, niekedy aj bez potrebného zázemia. Ľudia, túžiaci po odpovediach na otázky, absorbujú množstvo informácií a často sú potom ešte viac zmätení.

Všimla som si, že veľa ľudí verí viac písanému ako hovorenému slovu. Vzhľadom k nedostatku vlastných pozorovaní a sklonom veriť uceleným koncepciám, ľudia, ktorí hľadajú zdravie, uveria určitej predstave, často tej, s ktorou sa stretnú v prvej knihe. Potom prichádzajú ďalšie a ďalšie knihy o výžive, ktoré si navzájom začínajú odporovať. V konečnom dôsledku môžeme stretnúť stovky ľudí s celkom odlišnými prístupmi k zdravému stravovaniu, všetky so stovkami rozporuplných dôvodov.

Keď som začala robiť prieskum o listovej zelenine, tak som sa okamžite a beznádejne začala topiť v oceáne informácií. V mojej situácii som buď musela nájsť pravdivú odpoveď alebo zomrieť. Cítila som sa zodpovedná nielen za svojho manžela a deti, ktorých som presvedčila o surovej strave, ale aj za všetkých ľudí na svete, ktorých som inšpirovala k tejto ceste. Nakoniec som všetko na niekoľko mesiacov odložila nabok, aby som si sadla a prečítala toľko pôvodných výskumných prác, koľko som len na tému výživy mohla nájsť. Rozhodla som sa sústrediť len na pôvodné vedecké informácie, pretože ľudské uvažovanie môže vytvoriť také logické myšlienkové reťazce,

ktoré nasmerujú čitateľa úplne nesprávnym smerom s negatívnymi následkami. (Neskôr v tejto knihe uvediem príklady takých chýb, do pasce ktorých som sa dostala.)

Zistila som, že existujú podstatné medzery v pôvodných informáciách, vrátane vlastností mnohých dôležitých potravín, ktoré nikdy neboli skúmané. Uvedomila som si, že pokiaľ chcem vyvodiť správne závery, musím sama iniciovať aspoň niekoľko pilotných štúdií. Koniec koncov, už dávno som bola morčatom vo svojom vlastnom experimentálnom živote.

Podľa mňa je lepšie skúsiť dva týždne jesť čisto len surovú stravu a zistiť ako sa cítite, ako si prečítať desať kníh a nasledovať ich odporúčania bez toho, aby sme tušili prečo. Cez naše dôkladné pozorovania máme totiž všetci schopnosť jasne vidieť výsledky našich činov.

Milí čitatelia, dúfam, že vás touto knihou inšpirujem k vlastnému pozorovaniu, ktoré vás povedie k novým rozhodnutiam, vďaka ktorým sa budete cítiť zdravšie. Na základe nich si potom vytvoríte osobný plán, ktorý bude najviac vyhovovať práve vám. Nezabudnite, že ste svojim najlepším expertom.

(2)

## **ČO NÁM CHÝBALO V NAŠOM PLÁNE VITARIÁNSTVA ?**

Môj manžel, naše dve najmladšie deti a ja fungujeme na surovej strave od januára 1994. Na tento radikálny spôsob stravovania sme prešli po tom, ako nám naši lekári neboli schopní ponúknuť akýkoľvek iný spôsob zotavenia sa zo závažných chorôb.

Môj manžel Igor, bol od raného detstva neustále chorý. V sedemnástich rokoch mal už za sebou deväť operácií. Diagnostikovali mu progresívnu hypertyreózu a chronickú reumatoidnú artritídu. Jeho zdravie bolo vo veku 38 rokov úplne zničené. Počas daždivých dní som mu musela zaväzovať šnúrky na topánkach, pretože jeho artritídou postihnutá chrbtica by sa neohla. Igorov krvný tlak bol väčšinou na hodnotách 140+, oči mu počas slnečných dní slzili a ruky sa mu triasli. Igor sa konštantne cítil unavený a skoro stále mal bolesti. Jeho endokrinológ mu oznámil, že do dvoch mesiacov zomrie, ak nebude súhlasiť s odstránením štítnej žľazy. Reumatológ mu povedal, že stráví zvyšok svojho života na invalidnom vozíku.

Mne diagnostikovali tú istú chorobou, na ktorú zomrel môj otec: arytmia, alebo nepravidelný rytmus srdca. Nohy som mala neustále opuchnuté od edému, vážila som 127 kilogramov a kontinuálne som priberala na váhe. Moja ľavá ruka bola v noci často meravá a bála som sa, že zomriem

a moje deti sa stanú sirotami. Pamätám si, ako som sa vždy cítila unavená a depresívna.

Naša dcéra Valja mala od narodenia astmu a alergie a často celé noci ťažko kašlala. Nášmu synovi Sergejovi diagnostikovali cukrovku.

Po jednej z preplakaných nocí som definitívne dospela k názoru, že musíme urobiť iné rozhodnutia, aby sme dosiahli iné výsledky. To bol moment, kedy sme začali skúšať rôzne liečivé metódy, až sme sa dostali k myšlienke vitariánstva - prijímania čisto surovej stravy rastlinného pôvodu. V tom čase sme nevedeli vôbec nič o príprave fantastických jedál zo surovej stravy a ani o tom, že si môžeme urobiť chutné ľanové krekry usušením v trúbe pri nízkej teplote. Napriek tomu sme - vypnutím nášho sporáku a ukončením varenia - vyliečili všetky naše „nevyliečiteľné“ a život ohrozujúce choroby. Naše zdravie sa za tri a pol mesiaca zlepšilo tak výrazne, že sme všetci štyria bežali známe preteky na 10 km *Bolder Boulder*, spolu s ostatnými 40 000 bežcami.

Vďaka novému stravovaniu a pravidelnému behaniu sa stabilizovala aj Sergejova hladina cukru v krvi. Od prechodu na vitariánstvo, už nikdy nezažil žiadne príznaky cukrovky. Boli sme prekvapení rýchlou obnovou nášho zdravia, ako aj tým, že sme sa stali zdravšími než kedykoľvek predtým. Náš príbeh zázračného vyliečenia sme detailne opísali v našej knihe *Raw Family: A True Story of Awakening (Surová strava v našej rodine: Pravdivý príbeh o prebudení)*.

Po niekoľkých rokoch vitariánstva sme sa dostali do bodu, kde náš liečiaci proces zastal a dokonca sa stal regresívnym. Po približne siedmich rokoch úplného vitariánstva sme z času na čas, neskôr však stále častejšie začali byť nespokojní s naším stravovacím režimom. Po zjedení takmer akejkoľvek surovej stravy som mala ťažký pocit na žalúdku, špeciálne po šaláte s dresingom. V dôsledku toho som začala jesť menej listovej zeleniny a viac orechov a ovocia. Začala som priberať. Môj muž začal šedivieť. Členovia mojej rodiny sa cítili zmätení a ohľadom našej stravy si často kládli otázku: „Čo by sme mali jesť?“ Niekedy sme sa cítili hladní, no netúžili sme po žiadnej z potravín, ktoré boli pre nás „legálne“ z hľadiska vitariánstva: ovocie, orechy, semienka, zrná alebo sušené ovocie. Šaláty (s dresingmi) boli lahodné, no my sme sa cítili unavení a ospalí. Cítili sme sa chytení do pasce. Pamätám si, ako sa Igor pozeral do chladničky a opakovane hovoril: „Prial by som si, aby som mal chuť na niektorú z týchto vecí“. Toto obdobie neprestávalo. Najprv sme zo všetkého vinili prejedanie sa a náš apetít sme boli schopní obnoviť pôstmi, výletmi a iným cvičením či prácou. V mojej rodine sme verili, že *surová strava* je jedinou cestou, akou sa dá ísť, a preto sme sa bez ohľadu na iné okolnosti v dodržiavaní vitariánstva navzájom podporovali, hľadali sme nové triky. Veľa našich priateľov nám hovorilo, ako v určitom bode prestali byť 100-percentými vitariánmi a začali do svojich jedál pridávať varenú stravu. V mojej rodine sme vďaka vzájomnej



podpore vo vitariánstve pokračovali.

Každým dňom rástla v mojom srdci páľčivá otázka. Tá otázka znela: „Chýba nám niečo v našej strave?“ A odpoveď prišla okamžite: „Nie. Nič nemôže byť lepšie ako vitariánstvo.“

Avšak kvôli nepatrným, ale badateľným príznakom (bradavica na ruke, sivý vlas...) prišli pochybnosti a otázky o komplexnosti vitariánstva, minimálne v tej podobe, v akej sme ho uplatňovali. Napokon, keď sa moje deti začali sťažovať na zvýšenú citlivosť zubov, nedokázala som myslieť na nič iné, ako na tento zdravotný rébus. Všetkých okolo som privádzala do šialenstva neustálymi diskusiami o tom, čo by prípadne mohlo v našej strave chýbať.

Vo svojom dychtivom hľadaní správnych odpovedí som začala zbierať dáta o každej potravine, ktorá pre ľudí existuje. Ako moja stará mama zvykla hovoriť: „kto hľadá, ten nájde.“ Po mnohých nesprávnych dohadoch som našla správnu odpoveď. Našla som jednu osobitnú skupinu potravy, ktorá vyhovovala všetkým nutričným potrebám ľudí: listová zelenina. V mojej rodine sme nekonzumovali dostatok listovej zeleniny. A čo viac, nemali sme ju radi. Vedeli sme, že listová zelenina je dôležitá, ale nikde sme sa presne nedozvedeli koľko listovej zeleniny v našej strave potrebujeme. Mali sme len nejasné odporúčanie, aby sme jej konzumovali toľko, koľko je možné. Aby som zistila, koľko listovej zeleniny potrebujeme skonzumovať, rozhodla som sa nájsť zviera, ktoré je geneticky najbližšie človeku. Celý prieskum ukazoval na šimpanzov, ktorí s ľuďmi zdieľajú až 99,4 % génov.

(3)

## AKO JEDIA ŠIMPANZY

Šimpanzy sú veľmi podobné ľuďom. Vedci v Chimpanzee and Human Communication Institute na Washington Central Univerzite veria, že „šimpanzy by mali byť kategorizovaní ako ľudia.“<sup>1</sup> Po pozornom skúmaní správania sa týchto inteligentných bytostí, sú výskumníci WCU presvedčení, že šimpanzy sú podstatne múdrejší, ako si väčšina ľudí myslí. Podľa výskumov majú šimpanzy svoj vlastný jazyk a kultúru. Ľudia to ani len netušia, pretože šimpanzy nerozprávajú. Majú však svoju vlastnú posunkovú reč, ktorú vedci podrobne skúmajú už viac ako štyri desaťročia. Výskumníci z WCU uvádzajú:

Nové dôkazy indikujú, že technológia a komunikácia šimpanzej komunity spĺňa definíciu kultúry. Tiež vieme, že kognitívne kapacity šimpanzov sú veľmi podobné našim vlastným, intelektuálne a emocionálne. Podľa akejkolvek rozumnej definície, *šimpanzy by mali byť kategorizovaní ako ľudia.*<sup>2</sup>

Väčšina lekárskejších výskumných ústavov súhlasí, že šimpanzy a ľudia

sú si podobní. Bohužiaľ, na základe tohto faktu, sa používajú šimpanzy vo vedeckých experimentoch. Prečítajte si nasledujúce citácie z rôznych vedeckých článkov.

Moderní ľudia a šimpanzy zdieľajú odhadom 99,4 % ľudskej DNA sekvencie, čo nás robí navzájom užšie príbuznými, ako s akýmkoľvek iným živočíšnym druhom. <sup>3</sup>

Šimpanzy sa podobajú na ľudí viac ako akékoľvek iné zviera... Ľudské mozgy sú ako šimpanzie. Hlavné rozdiely medzi ľuďmi a opicami nie sú v anatómii, skôr v správaní. <sup>4</sup>

Šimpanzy majú rovnaké rozdelenie do A B 0 krvných skupín ako ľudia a používajú sa pre štúdie kompatibility pri transplantáciách tkanív, na výskum hepatitídy a na iné lekárske štúdie. <sup>5</sup>

Nehumánne primáty hrajú kľúčovú rolu v biomedicínskych výskumoch porozumenia, liečby a prevencie dôležitých infekčných chorôb ako sú AIDS, hepatitída a malária a chronických degeneratívnych porúch centrálnej nervovej sústavy (napríklad Parkinsonova alebo Alzheimerova choroba). Blízky fylogenetický vzťah nehumánnych primátov k ľuďom otvára cesty nielen pre testovanie bezpečnosti a účinnosti nových liekov a vakcín, ale taktiež ponúka nádej na vyhodnotenie potenciálu nových liečebných postupov na báze génov pre ľudské infekčné a genetické ochorenia. <sup>6</sup>

Nehumánne primáty sú vynikajúcimi modelmi pre skúmanie ľudskej biológie a správania vďaka blízkeho fylogenetickému vzťahu k ľuďom. Ich použitie v biomedicínskom výskume je kľúčové pre pokroky v medicíne, vrátane objavenia Rh faktora a vyvinutia vakcíny proti vírusu detskej obrny. Ich použitie sa rozšírilo prakticky do každej oblasti medicíny. <sup>7</sup>

Ak by šimpanzy a ľudia boli skutočne takí blízki príbuzní, a skúmanie tejto blízkosti také kritické pre naše zdravie, premýšľala som *prečo my ľudia neaplikujeme naše štúdie oboma smermi* ? Ako je to možné, že testujeme najhoršie ľudské choroby na šimpanzoch, ale nič sa od nich nenaučíme ? Prečo si radšej nezobrať od nich príklad a stať sa zdravými ? Prečo aspoň nevyskúšať čo jedia ?

Na internete som nakúpila knihy a DVD nosiče o šimpanzoch a ich strave a štýle života v hodnote 300 dolárov. Napísala som list s mojimi otázkami na Univerzitu Jane Goodall. Vycestovala som do troch veľkých ZOO, ktoré majú šimpanzy a hovorila som s mnohými ošetrovateľmi, ktorí ich krmia a starajú sa o ne každý deň. Počas návštevy Ruska som v Moskovskom cirkuse niekoľko dní pozorovala šimpanzov a mala som príležitosť ich aj kŕmiť. Objavila som fascinujúce informácie o šimpanzoch, ktoré úplne zmenili môj pohľad na ne.

Zapôsobilo na mňa, že šimpanzy sa dokážu naučiť ľudskú po šunkovú reč:

Pri dvojito-slepých podmienkach sme zistili, že šimpanzy odovzdávajú ľuďom informácie v posunkovej reči. Používajú posunky na označenie prirodzených jazykových kategórií: napr. *pes* na každého psa, *kvet* na každý kvet, *topánka* na každú topánku, atď. Šimpanzy si osvojujú a spontánne používajú posunky na komunikáciu s ľuďmi a medzi sebou o bežných okolitých udalostiach. Demonštrovali schopnosť vymyslieť nové posunky alebo kombinovať posunky na metaforické označenie nových vecí, napríklad: redkovky nazvali ako „plakať - bolí - potrava“ alebo červený melón označili ako „piť - ovocie“. V dvojito-slepých podmienkach, dokážu šimpanzy pochopiť a vytvoriť nové predložkové väzby, porozumieť hovoreným anglickým slovám, preložiť slová do ich posunkovej reči a dokonca odovzdať svoje posunkové zručnosti nasledujúcej generácii bez zásahu ľudí. Ich hravé správanie demonštrovalo, že používajú rovnaké typy neverbálneho správania ako ľudia. Tiež sa preukázalo, že ak sú sami, pokračujú v konverzácii a posunkoch medzi sebou. Konverzačné výskumy ukazujú, že šimpanzy udržiavajú konverzáciu rovnakými spôsobmi ako ľudia. Ak nastane v konverzácii nedorozumenie, dokážu sa opraviť. Ak sú osamote, budú posunkovať sami sebe a tiež si niektoré šimpanzy posunkovali i počas spánku. <sup>8</sup>

Potom, ako som nadobudla poznatky o šimpanzoch, stali sa mojimi najobľúbenejšími bytosťami. Po pochopení ich inteligentnej povahy, je mi veľmi ľúto tých 1 500 šimpanzov, ktorí strávia svoj život v maličkých klietkach lekárskeho laboratórií v Spojených štátoch.

Napriek celému vedeckému výskumu ľudské zdravie aj naďalej upadá. Veľa nutričných špecialistov spája problémy ľudského zdravia s nutričnými nedostatkami. Ľudia stratili svoj prirodzený spôsob stravovania. Preto som veľmi vdáčna, že na svete existuje iný druh, ktorý sa nám tak veľmi podobá. Obzvlášť som rada, že tisíce šimpanzov žijú v Gombe Valley vo východnej Afrike. Na počudovanie, väčšina šimpanzov z Gombe Valley, na rozdiel od ľudí, ostala nedotknutá civilizáciou. To je veľkým šťastím, pretože máme nádej získať odpovede na životne dôležité otázky: Ako by mala vyzeráť ľudská strava? Aká pôvodne bola? Ak zdieľame so šimpanzmi 99,4 % tých istých génov je pravdivá hypotéza, že naša strava by mala byť na 99,4 % rovnaká?

Chápanie šimpanzích stravovacích návykov nám pomôže lepšie pochopiť stravovacie potreby ľudí. Pozrite sa na nasledujúci graf priemernej stravy šimpanza v divočine. Tento graf (Strava šimpanza - o 2 strany) som vytvorila na základe dát z kníh Jane Goodall.

Ako vidíte, dve hlavné potravinové skupiny šimpanzov sú ovocie a listy. Je veľmi dôležité, aby sme si nezamieňali listovú zeleninu s koreňovou zeleninou, kam patrí mrkva, cvikla či zemiaky alebo s nesladkým ovocím ako sú uhorky, paradajky, cukina a papriky. Šimpanzy zriedkavo jedia

koreňovú zeleninu, ak ju konzumujú, tak len v časoch sucha alebo hladu ako rezervnú potravu.<sup>9</sup> Podľa Jane Goodall, svetoznámej bádatelky šimpanzov, objem listov, ktorý šimpanzy skonzumujú sa pohybuje vo vzťahu k ostatným zložkám ich potravy v pomere od 25 do 50 % v závislosti na sezóne.<sup>10</sup> Dužiny stoniek a kôry tvoria 2 až 7 percent ich potravy. Keď stromy v marci a apríli kvitnú, šimpanzy konzumujú kvety, ktoré tvoria až 10 percent ich stravy. Šimpanzy nejedia veľa orechov, ale ich potrava môže obsahovať až 5 percent semienok. Tiež jedia malé množstvo hmyzu a dokonca malých živočíchov, zvlášť v novembri. Goodall však hovorí, že táto časť ich potravy je nepravidelná a nepodstatná, pretože šimpanzy môžu žiť mnoho mesiacov bez jedenia akýchkoľvek zvierat a zdá sa, že bez žiadnych škodlivých následkov.

Tak dlho, ako si len pamätám, boli šimpanzy znázorňované s banánom alebo pomarančom v ruke, čo ma samozrejme doviedlo k nesprávnemu záveru, že jediné, čo jedia, je ovocie. Zistenie, že listy tvoria takmer polovicu ich stravy, bolo pre mňa objavom. Môj výskum ma doviedol k poznatku, že by ľudia mali konzumovať oveľa viac listovej zeleniny, ako som predpokladala.

Podme porovnať štandardnú západnú stravu so stravou šimpanzov. Ako môžete vidieť, vyzerajú úplne odlišne. Tieto dva spôsoby stravovania nemajú takmer nič spoločné! My, ľudia, konzumujeme veci, ktoré šimpanzy vôbec nejedia, ako napríklad varené škrobové jedlá, oleje, maslo, jogurty, syr a hamburgery. Kým väčšina našej zeleniny je koreňová, divé šimpanzy jedia koreňovú zeleninu len v prípade, ak ovocie a listová zelenina nie sú k dispozícii. Je to práve príjem listovej zeleniny, ktorý v ľudskej strave klesol najdramatickejšie. Naša spotreba listovej zeleniny sa vo všeobecnosti zmenšila na dva zvädnuté listy ľadového šalátu na našom sendviči.

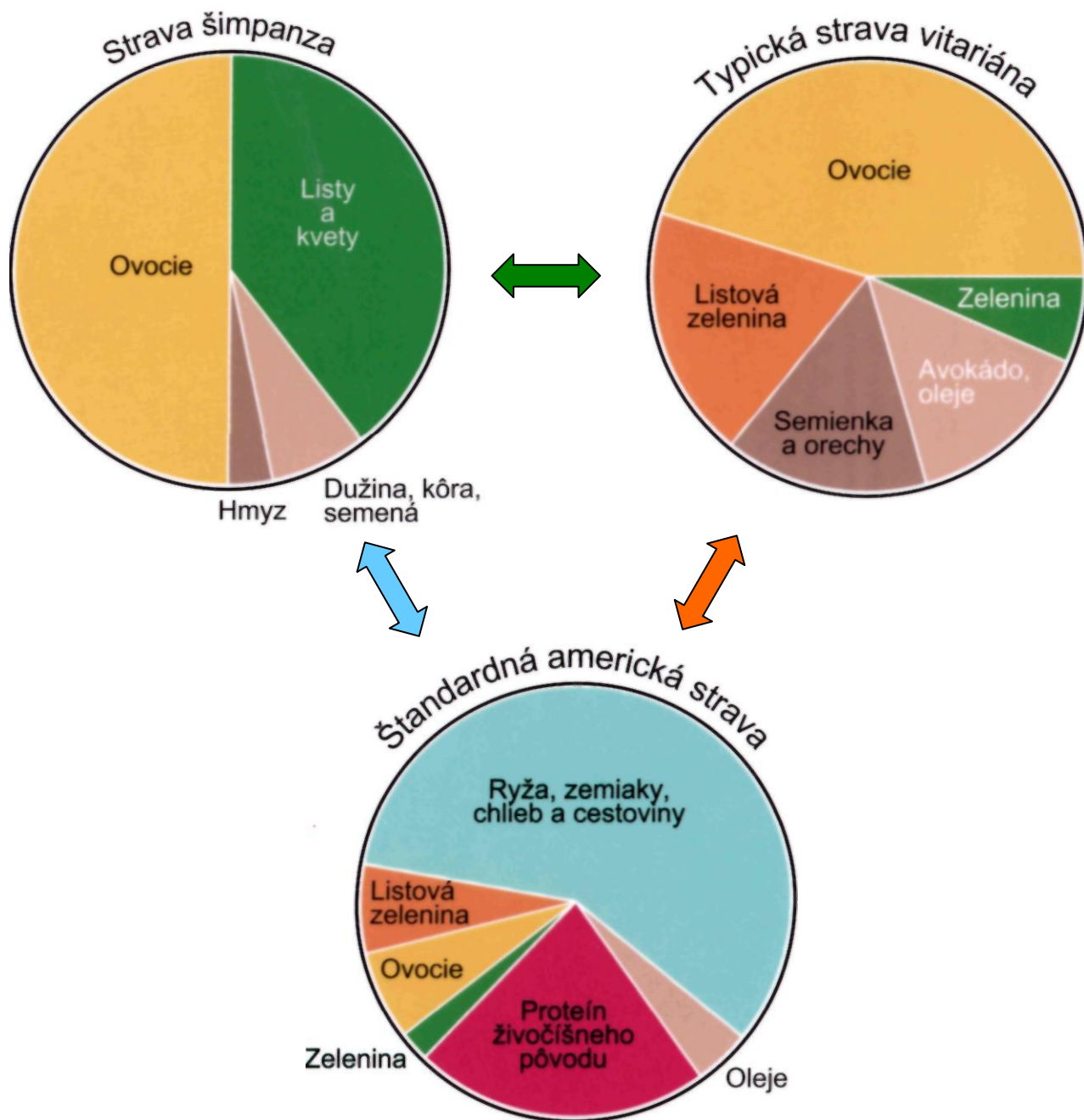
Podme porovnať štandardnú západnú stravu so stravou typického vitariána. Myslím si, že vitariánstvo demonštruje obrovské zlepšenie, voči štandardnej západnej strave. V prvom rade, všetky zložky surovej stravy sú nevarené a plné enzýmov a vitamínov; teda vitariánstvo predstavuje skutočnú revolúciu v porovnaní so štandardnou stravou. To vysvetľuje, prečo tak veľa ľudí vykazuje okamžité zlepšenie zdravia, keď prejdú na surovú stravu. Je zrejmé, že vitariáni jedia veľa ovocia, najmä ak uvážime, že papriky, uhorky, cukina a paradajky sú tiež ovocím. Napriek všetkému listová zelenina málokedy tvorí 45 percent vitariánskej stravy, hoci vitariáni zvyčajne konzumujú oveľa viac listovej zeleniny, ako ľudia na tradičnej strave. Čo vitariáni konzumujú namiesto chýbajúcej listovej zeleniny? Väčšina z nich konzumuje veľké množstvá ovocia, orechov a semienok. Často používajú orechy ako náhradu za uhľohydráty, najmä vtedy, ak sa snažia napodobniť varené jedlá, aj napriek tomu že 70 - 80 % orechov je tuk. Vitariáni tým zvyšujú spotrebu olejov a avokáda, pretože najbežnejším spôsobom prípravy šalátu, základu ich stravy, je jeho dochutenie dresingom, omáčkou alebo guacamole. Ďalšou veľkou časťou surovej stravy je koreňová zelenina, predovšetkým odstavená. Taktiež je koreňová zelenina



chutnejšia ako listová, a preto tvorí väčšiu časť šalátov.

S ohľadom na všetky uvedené fakty, môžeme pri porovnaní typického vitariánstva so stravou šimpanzov pozorovať dve hlavné oblasti zmeny našich stravovacích návykov: zvýšiť spotrebu listovej zeleniny a znížiť príjem orechov, semienok a olejov.

### Porovnanie stravy šimpanza, vitariána a štandardnej západnej stravy



Pri určení objemu listovej zeleniny, ktorú moja rodina potrebuje na konzumáciu, som vychádzala z objemu spotrebovaného ovocia. Pri spotrebe 1,8 až 2,3 kg ovocia na osobu som odhadla, že budeme potrebovať jeden až dva poriadne zväzky tmavej listovej zeleniny na osobu, respektíve 0,45 až 0,9 kg.

Ďalším pozoruhodným aspektom stravovacieho modelu šimpanzov je,

že nikdy nejedia neskoro popoludní alebo večer. Šimpanzy vstávajú skoro ráno, s prvými rannými lúčmi. Hneď ako opustia svoje pelechý sa navzájom niekoľko minút čistia a potom sa vydajú hľadať potravu. Šimpanzy musia tvrdo pracovať na tom, aby sa dostali k potrave. Lezú na mnoho stromov a prehľadávajú nízke porasty. Ráno najčastejšie jedia ovocie s trochou listov. Zhruba po štyroch hodinách si dajú na jednu až dve hodiny prestávku, počas ktorej sa hrajú alebo spia na slnku. Potom sa vrátia k jedeniu a konzumujú najmä listy, a to až do 15 alebo 16 hodiny. Následne sa čistia a pripravujú si svoje pelechý na spánok.

V porovnaní s tým, sú moje stravovacie návyky diametrálne odlišné. Zvyčajne nejem nič až do neskorého obeda a potom zjem väčšinu jedla práve večer. V súčasnosti sa snažím jesť iba do šiestej večer. Aj keď dosahujem pozitívne výsledky a konečne zhadzujem časť nadváhy, musím priznať, že obmedzenie neskorého jedenia je oveľa ťažšie, ako som očakávala. Pripisujem to veľkému stresu, ktorý sa hromadí ku koncu dňa.

(4)

## REVOLÚCIA ZELENÝCH SMOOTHIES

Pri mojom výskume som si všimla, že šimpanzy *milujú* listy. Pamätám si, ako som sledovala šimpanzov v ZOO a ich nadšenie, keď dostali čerstvé agátové vetvy, mladé mäkké palmové alebo kelové listy. Keď som to videla, bola som taká nadšená, že som zašla k neďalekým kríkom a skúsila pár agátových listov zjesť. Vôbec mi nechutili, čo mi potvrdilo jediné: *jedenie listovej zeleniny mi vždy prišlo ako povinnosť*. Hovorila som si, musíš jesť listovú zeleninu. Niektoré dni som „podvádzala“ jej odstavovaním. Rýchlo som vypila pohár zelenej šťavy, a považovala som to za splnenú povinnosť na pár dní vopred. Predtým, ako som vysadila oleje, som zasa jedávala listovú zeleninu tak, že som ju ponorila do lahodného dresingu. Ale nikdy som si nevedela predstaviť, že si dám zväzok kelu alebo špenátu len tak.

Kým ja som listovú zeleninu len nemala rada, môj muž Igor ju jednoducho nenávidel. Keď vyrastal, podporovali ho v tom, aby jedol najmä mäso a chlieb „ako ozajstný Rus.“ Keď sme žili v Rusku, málokedy sme v obchodoch zahliadli listovú zeleninu. Ľudia kupovali na trhu kôpor, petržlen a mladé cibulky, a to iba v lete. Hlávkový šalát, ktorý som v lete videla asi dva krát, som považovala za zriedkavý až exotický.

Čím viac čítam o nutričnom obsahu listovej zeleniny, tým viac som presvedčená, že je tou najdôležitejšou potravou pre človeka. Keby som len vedela najsť spôsob ako sa tešiť z toho, že jem dosť listovej zeleniny, ktorá je taká dôležitá pre moje zdravie.

Veľakrát som sa nútila zjesť množstvá listovej zeleniny či už vo forme šalátu alebo listov samotných, len aby som zistila, že toho fyzicky nie som

schopná. Približne po dvoch pohároch natrhaných listov ma páčila záha alebo ma chytila nevoľnosť.

Jedného dňa, počas čítania knihy o biológii, ma zaujala úžasne odolná stavba rastlín. Podľa všetkého má celulóza, hlavná zložka rastlín, jednu z najsilnejších molekulárnych štruktúr na tejto planéte. Listová zelenina obsahuje viac cenných živín ako akákoľvek iná skupina potravín, ale všetky živiny sú uložené v bunkách rastlín. Tieto bunky sú obalené tvrdým materiálom, aby bola ich konzumácia pre zvieratá sťažená, čím sa zvýši pravdepodobnosť prežitia rastlín. Na uvoľnenie všetkých cenných živín z týchto pevných buniek, musí byť ich bunková stena narušená, čo nie je jednoduché. To je dôvod prečo konzumácia listovej zeleniny bez jej dôkladného rozžuvania nenapĺňa naše potreby z hľadiska nutričných hodnôt. Na to aby sme získali z listovej zeleniny všetky pozitíva, musíme ju rozžúť do krémovej konzistencie.

Avšak, na trávenie uvoľnených minerálov a vitamínov musí byť kyselina chlorovodíková v žalúdku veľmi silná, s pH medzi 1 a 2. Tieto dve podmienky sú absolútne dôležité na asimiláciu živín z listovej zeleniny. Očividne, keď som sa pokúšala zjesť čistú listovú zeleninu, nepožuvala som ju dostatočne a pravdepodobne som nemala dostatočne vysokú hladinu kyseliny chlorovodíkovej v žalúdku. V dôsledku toho som pociťovala nepríjemné znaky porúch trávenia a vytvorila som si celkový odpor k listovej zelenine.

Po mnohých dekádach konzumovania ťažkých upravovaných jedál, väčšina z nás stratila schopnosť prirodzeného žuvania. <sup>1</sup> Naše sánky sa stali také úzke, že väčšina z nás potrebuje zubný strojček, pretože jednoducho nemáme dosť miesta pre všetky zuby, a to aj v prípade, že naše zuby múdrosti boli vytrhnuté. <sup>2</sup>

Naše čelústne svaly sa stali príliš slabé na dôkladné rozžutie tuhej vlákniny. Niekoľkokrát na mňa môj zubár naliehal, aby som bola jemnejšia k svojim zubom a nehrýzla do tvrdého ovocia a zeleniny, ale radšej si jablká a mrkvu strúhala. Ľudia majú veľa zubných výplní, umelých alebo dokonca chýbajúcich zubov. Všetky tieto prekážky znemožňujú rozžúť listovú zeleninu na potrebnú konzistenciu.

To je dôvod prečo som sa rozhodla „žúť“ svoju listovú zeleninu pomocou Vitamix mixéru.\*

*\*Vitamix nie je ako mixér, ktorý si môžete kúpiť v ktoromkoľvek obchode. Volá sa vysokorýchlostným mixérom preto, lebo jeho motor dosahuje rýchlosť až 386km/hodinu. To znamená, že nože/čepele vôbec nemusia byť ostré; aj keby boli tupými kovovými tyčkami stále by dokázali skvapalniť niečo tak tvrdé ako kus dreva. Na dosiahnutie takého výkonu má Vitamix motor s maximálnou 2+ konskou silou. Väčšina ostatných mixérov vymieša tuhú celulózu listovej zeleniny, len ak sú ich nože ostré. Keď sa čepele otupia, iba posúvajú kúsky jedla okolo a samotné mixéry sa prehrievajú. Pred pätnástimi rokmi, po spálení niekoľkých mixérov, som si na vidieckom trhu kúpila Vitamix. Stále funguje ako nový. Tento mixér propagujem, pretože podľa mojej skúsenosti je to to najlepšie, čo som našla. Vitamix si môžete zakúpiť na [www.vitamix.sk](http://www.vitamix.sk).*

Najprv som rozmiešala zväzok kelu s vodou. Myslela som si, *len zavriem oči, zapchám si nos a vypijem to*. Ale hneď ako som otvorila kryt, rýchlo som ho opäť zatvorila, pretože som pocítila nevoľnosť zo silného zápachu. Tmavo zelená, takmer čierna zmes, bola absolútne nekonzumovateľná. Po krátkej porade s ostatnými, som do zmesi pridala niekoľko banánov a znovu to vymiešala. A vtedy sa začali diať čary.

Pomaly a s istým chvením som odstránila kryt a privoňala. Na moje veľké prekvapenie voňala táto svetlo zelená zmes veľmi príjemne. Tak som ju zatúžila ochutnať, že som začala piť priamo z mixéra. Opatrne som ochutnala dúšok a bola som povznesená - bolo to viac ako chutné ! Nie príliš sladké, nie príliš horké, bola to najneobyčajnejšia chuť, akú som kedy skúsila a opísala by som ju jedným slovom: čerstvosť.

Do štyroch hodín som zjedla všetko, čo som vymiešala, čiže jednu hlávku kelu, štyri banány a viac ako liter vody. Cítila som sa skvelo a urobila som tejto zmesi viac. Víťazoslávne som si uvedomila, že toto bolo po prvý krát v mojom živote, čo som v jeden deň skonzumovala dve poriadne dávky listovej zeleniny. Navyše som ich zjedla bez oleja a soli a celú skúsenosť som si užila. Môj žalúdok bol v poriadku a bola som nadšená tým, ako som dosiahla svoj cieľ.

To bolo v auguste 2004. Riešenie dilemy o listovej zelenine bolo prekvapivo jednoduché. Jedenie listovej zeleniny týmto spôsobom zabralo tak málo času, že som prirodzene deň za dňom pokračovala v experimentovaní v miešaní listovej zeleniny s ovocím.

Na tomto mieste sa musím priznať, že myšlienka rozmixovanej listovej zeleniny nebola pre mňa novou. Šestnásť rokov predtým, keď moja rodina študovala v Creative Health Institute (CHI) v Michigane, nás učili o výnimočných liečivých vlastnostiach „energy“ polievky: z rozmixovaných výhonkov, avokáda a jablka. Táto polievka bola vymyslená lekárkou Ann Wigmore, pionierkou životného štýlu živých potravín, v dvadsiatom storočí. Napriek tomu, že nám opakovali, aká výnimočne prospešná je táto polievka, mnohí v inštitúte neboli schopní zjesť viac, ako pár lyžičiek, pretože nebola chutná.

Veľmi mi imponovali výpovede ľudí o výhodách „energy“ polievky. Po návrate domov som s ňou zúfalo experimentovala, snažiac sa vylepšiť jej chuť, pretože som chcela aby z jej konzumácie mala moja rodina prospech. Môj posledný pokus o perfektnú „energy“ polievku stroskotal potom, ako som na dvore počula Valju volať na Sergeja: „Uteč ! Mama zase robí tú zelenú kašu !“

Napriek dôkazom o liečivej sile tejto polievky som zistila, že ani ľudia, ktorí ju zúfalo potrebovali a chceli pravidelne konzumovať, to nedokázali. Dlho potom, ako som sa pred mnohými rokmi zoznámila s „energy“ polievkou a ako som na ňu úplne zabudla, sa s úžasom vraciam k tej istej myšlienke o vymiešanej listovej zelenine, no z úplne iného uhla. Keď som začala



piť zelené smoothies, nič významné som neočakávala. Aj keď sme nemali žiadne vážne zdravotné problémy dúfala som, že nájdem cestu k liečbe otravných ochorení, ktoré trápili mňa a moju rodinu. Asi po mesiaci nepravidelného pitia zelených smoothies sa mi odlúpli dve materské znamienka a jedna bradavica, ktoré som mala od útleho detstva. Cítila som sa viac nabitá energiou, ako kedykoľvek predtým a začala som zdieľať svoju skúsenosť s mojou rodinou a priateľmi. Tiež som si všimla, že chuť na oriešky a krekry, hlavne večer, úplne vymizla. Zistila som, že vrásky na mojej tvári sa vyplli a ostatní ľudia sa pochvalne vyjadrovali o mojej sviežej pleti. Moje nechty boli pevnejšie, zrak sa vyostřil a chuť v ústach bola úžasná, aj ráno po zobudení (radosť, ktorú som necítila od mladosti).

Môj sen sa nakoniec splnil ! Konzumovala som dostatok listovej zeleniny každý deň. Cítila som sa ľahšia a moja energia stúpala. Moje chute sa začali meniť. Zistila som, že môjmu telu tak chýbala listová zelenina, že som niekoľko týždňov žila iba na zelených smoothies. Obyčajné ovocie a zelenina sa pre mňa stali oveľa viac žiaducimi a moje chute po mastných jedlách dramaticky klesli. Prestala som úplne používať akúkoľvek soľ.

O dva týždne neskôr som sa s mojím manželom prechádzala po turistickom chodníku v Kalifornii. Boli tam šťavnaté hviezdice a púpavy, keď som si zrazu uvedomila, že sa mi spustili sliny. Tmavozelené buriny rastúce pozdĺž cesty vyzerali tak chutne a delikátne. Opakovane som sa pristihla pri tom, ako som ich chcela odtrhnúť a zjesť. O svoje postrehy som sa podelila s Igorom. Počúval pozorne, no nadšený nebol. Postrehol, že som sa v poslednej dobe stravovala inak. Predtým som si spravila veľký šalát z viacerých druhov nakrájanej zeleniny, veľkého avokáda, morskej soli, množstva cibule a olivového oleja. Teraz som si nakrájala zväzok šalátu s paradajkou pokvapkala som si ho citrónovou šťavou a úžasne som si to vychutnávala. Blahom som krútila očami a pospevovala si. Nechýbala mi moja pôvodná strava a cítila som sa úplne spokojná s jednoduchým jedlom. Naučila som sa, že ľudské telo si dokáže listovú zeleninu vyžiadať.

Existovala aj ďalšia zmena, ktorá ma ohromila. Keď som bývala unavená, mávala som chuť na nezdravé jedlá. Napríklad v minulosti, keď som celú noc cestovala lietadlom alebo šoférovala, som túžila po ťažkej surovej strave alebo dokonca niektorých autentických ruských varených jedlách, ktoré som nejedia viac ako dekádu. Tieto chúťky boli veľmi silné a nutkavé. Poháňaná týmito túžbami som si pripravila nejaké výdatné jedlo zo surovej stravy ako syr z fermentovaných semienok s keksíkmi alebo som sa prejedla orieškami, často aj neskoro večer. Od iných ľudí počúvam, že zažívajú podobné situácie. Keď som v posledných rokoch prišla domov z práce neskoro večer, často až po desiatej hodine, snažila som sa odpútať od myšlienok na jedenie čítaním, alebo pozeraním filmov. Postrehla som, že ak si vezmem jablko alebo hrsť orechov, mám tendenciu pokračovať v jedení pričom nedosiahnem pocit nasýtenia. Aj keď som použila silu vôle a nič si nedala, moja myseľ sa stále vracala k jedlu.

Keď som začala piť zelené smoothies, okamžite som si všimla, že sa tieto chůtky stratili. Vtedy môj muž naozaj postrehol zmeny v mojom správaní. Večer po ťažkom pracovnom dni mal stále na niečo chuť, kým ja som bola spokojná a relaxovala som čítaním knihy alebo rozprávaním sa. Keď Igor pozoroval viditeľné zlepšenie môjho zdravia a to, aká som bola po večeroch šťastná, pridal sa ku mne v pití zelených smoothies. Začal si pýtať pohár „tej zelenej veci“ vždy, keď som si ju pripravovala.

Ani Igor, ani ja sme už v čase, keď sme do stravy zahrnuli zelené smoothies, nemali žiadne choroby, takže na začiatku bolo ťažké povedať, či sme boli len nadšení, alebo sme sa skutočne cítili lepšie. Ale čoskoro sme obaja boli schopní dosvedčiť, že sme zažívali obrovskú revitalizáciu a vyzerali sme mladšie. Iba po dvoch mesiacoch pitia smoothies, Igorove fúzy a brada začali tmavnúť a začal vyzeráť ako v čase, keď sme sa zoznámili. Igor bol taký nadšený svojím mladistvým výzorom, že sa v našej rodine stal šampiónom smoothies. Každý deň začal skoro ráno vstávať, aby urobil 7,5 až 11,3 litra smoothies: 3,5 litra pre mňa, 3,5 litra pre neho a 3,5 litra spoločne pre Sergeja a Valju. Obe naše deti privítali zaradenie tohto lahodného nápoja do svojej stravy a zistili, že majú opäť viac energie. Všimli si aj oveľa viac výhod, ako napríklad potrebu menej spať, kompletnejšie vyprázdňovanie, silnejšie nechty a zo všetkého najviac, nižšiu citlivosť zubov.

Jednou z mojich obáv bolo, že sa mi jedného dňa zelené smoothies zunujú a už na ne nebudem mať chuť. Ale po šiestich mesiacoch pravidelnej konzumácie mi chutili tak, ako nikdy predtým. Nedokázala som si predstaviť svoj život bez zelených smoothies, ktoré sa stali 50-timi percentami mojej stravy. Na doplnenie smoothies som konzumovala ľanové krekry, šaláty, ovocie a príležitostne semienka a orechy. Na to, aby som mala vždy možnosť urobiť si čerstvé zelené smoothie, som si do práce dokúpila ďalší Vitamix mixér. Kedykoľvek priatelia alebo zákazníci vstúpili do mojej kancelárie, vždy videli veľký zelený pohár vedľa môjho počítača a ja som im ponúkla vzorku môjho nového objavu. Prekvapivo, niekoľko mojich priateľov a spolupracovníkov zaznamenalo zlepšenie ich zdravia iba po jednom pohári zeleného smoothie, ktorý vypili u mňa v kancelárii. Bez žartu! Môj web dizajnér mal chuť na viac surovej stravy a ako výsledok viac-menej nepravidelných porcií smoothies zhodil takmer 7 kg za dva mesiace. Žena z kancelárie v ulici naproti sa zbavila ekzému pitím jedného pohára zeleného smoothie každý deň. Dokonca aj kuriérovi z FedExu chutilo!

Inšpirovaná srdečným ohlasom som napísala článok „Óda na zelené smoothie“ a poslala ho všetkým v mojom internetovom adresári. Takmer okamžite som začala dostávať silnú pozitívnu odozvu a veľa detailných svedectiev od mojich priateľov, študentov a zákazníkov. Ako som pokračovala vo výskume, zdalo sa že mnohonásobné výhody zelených smoothies boli jasné pre všetkých, ktorí ich skúsili a počet ľudí, ktorí ich pili, sa zmenil na „zelenú vlnu“ rastúcu každým dňom.

## PREČO JE TAKÉ ŤAŽKÉ MILOVAŤ LISTOVÚ ZELENINU ?

*Dĺžka ľudského života by narástla míľovými krokmi,  
keby listová zelenina voňala tak dobre, ako slanina.*

**-DOUGH LARSON**

Zelené listy neboli zaradené do našich potravinových pyramíd ako osobitná skupina pretože v moderných dobách je nezvyčajné považovať listovú zeleninu za ozajstné jedlo. Kým mrkvové vňate majú niekoľkonásobne viac živín ako mrkvy, názor že listy sú pre zajace, ovce a kravy nám bráni v pridávaní mrkvových vňatí do šalátov. Rutinne vyhadzujeme tú najvýživnejšiu časť mrkvy! Koreňová zelenina je pre ľudské chuťové poháriky chutnejšia, ako vňate, keďže korene obsahujú viac cukru a vody. Vňate sú horkejšie, pretože obsahujú viac živín.

Nasledujúce tabuľky jasne ukazujú nutričnú prevahu listov a vňatí nad koreňmi pri troch rôznych rastlinách: pri cvikle, petržlene a kvake.<sup>1</sup> Jediné tri kategórie, v ktorých skórujú korene nad listami sú kalórie, uhľohydráty a cukry (okrem kvaky). Toto sú tri komponenty, ktoré pre nás robia korene chutnejšími, ako sú ich listy. Niektoré čísla ma ohromili. Napríklad podiel kalcia v cviklových listoch je 7-krát vyšší, ako v cvikle a vitamín A je 192-krát vyšší v listoch, ako v koreňoch. Pri kvake, je vitamín K v listoch 2 500(!) krát vyšší, ako v koreňoch. V dôsledku našej ignorancie, trpí väčšina ľudí chronickým nutričným nedostatkom.

Markantný rozdiel obsahom živín v týchto dvoch častiach zeleniny je nepopierateľný. Myslite na tisíce ton vysoko výživnej stravy, na zelené vňate koreňovej zeleniny, ktoré každoročne vyhadzujeme.

Prirodzene sa vynára jedna otázka: Prečo nám listová zelenina nechutí? Nie je naše telo dostatočne múdre na to, aby si intuitívne žiadalo to, čo potrebuje? Iba párkrát sa mi v mojom živote stalo, že som stretla ľudí, ktorí milovali listovú zeleninu a bažili po nej. Väčšine z nich rodičia v detstve nedávali stimulujúce potraviny ako sladkosti alebo vyprážené jedlá. Týchto mojich priateľov považujem za najšťastnejších ľudí na svete. Moju priateľku Vanessu nadchne kúsok zeleru alebo čerstvá paradajka. Pohľad na mladý hrášok v nej vyvolá tvorbu slín. Vanessa hovorí:

Jednoduché jedlo mi vždy chutilo najviac. Skutočne nedokážete oceniť základ potraviny, pokiaľ ho nezjete samostatne. Vtedy si dokážete užiť jeho skutočnú chuť. Keď ideme s mamou na večierky, zvyčajne jeme zelenú listovú oblohu z popod nakrájaného syra. Preferovala by som, keby by bol kučeravý kel navrchu, ale aspoň že tam je.

Avšak, väčšina ľudí by bola rozrušená, ak by jediné občerstvenie na večierku boli uhorky, rajčiny a hrášok, v horšom prípade len misa šalátových listov. Je mi jasné, že ak máme chuť na jedlá so stimulujúcimi zložkami - ako je cukor, kofeín alebo biela múka znamená to, že naša zložitá telesná rovnováha je zdeformovaná.

Ľudské telo sa v posledných storočiach zmenilo. Jedlá, ktoré majú stimulujúcejšie chute sa stali pre nás lákavejšie, ako prírodné, nespracované potraviny. Každý z nás pozná realitu nemôžeme žiť iba z čokolády a cestovín, bez ohľadu na to, aké sú chutné. Z môjho výskumu som sa však dozvedala, že veľa ľudí by ani v štádiu život ohrozujúceho ochorenia nesúhlasilo s neslanou alebo horkou diétou, aj keby sa po nej cítili lepšie. Avšak mnohí sa pýtajú: „Čo by sme mali jesť? Čo by sme mali podávať našim deťom na dosiahnutie lepšieho zdravia?“ Zelené smoothies sú nielen výživné, ale aj príjemne chutia - aj deťom.

## **Nutričné porovnanie koreňov a listov/vňatí**

\* DDD = denná doporučená dávka

### **CVIKLA, 100 gramov**

<b>Živina</b>	<b>Cvikla</b>	<b>Listy cvikle</b>
Kalórie	43,00	22,00
Proteín (g)	1,61	2,20
Tuk celkovo (g)	0,17	0,13
Uhlíohydráty (g)	9,56	4,33
Vláknina - celkovo (g)	2,80	3,70
Cukor-celkovo (g)	6,76	0,50
Kalcium (mg)	16,00	117,00
Železo (mg)	0,80	2,57
Magnézium (mg)	23,00	70,00
Fosfor (mg)	40,00	41,00
Potasium (mg)	325,00	762,00
Sodík (mg)	78,00	226,00
Zinok (mg)	0,35	0,38
Meď (mg)	0,08	0,19
Mangán (mg)	0,33	0,39
Selén (mg)	0,70	0,90
Vitamín C (mg)	4,90	30,00
Tiamín (mg)	0,03	0,10
Riboflavín (mg)	0,04	0,22

Niacín (mg)	0,33	0,40
Vitamín B6 (mg)	0,07	0,11
Kyselina listová - celkovo (mcg)	109,00	15,00
Vitamín B9 (mcg)	109,00	15,00
Vitamín B9_DDD* (mcg_DDD)	109,00	15,00
Vitamín BI 2 (mcg)	0,00	0,00
Vitamín A (IU)	33,00	6326,00
Retinol (mcg)	0,00	0,00
Vitamín E (mg)	0,04	1,50
Vitamín K (mcg)	0,20	400,00
Tuky - nasýtené (g)	0,03	0,02
Tuky - mononasýtené (g)	0,03	0,03
Tuky - polynasýtené (g)	0,06	0,05
Cholesterol (mg)	0,00	0,00

### **PETRŽLEN, 100 gramov**

<b>Živina</b>	<b>Petržlen</b>	<b>Petržlenová vňať</b>
Kalórie	75,00	36,00
Proteín (g)	1,20	2,97
Tuk celkovo (g)	0,30	0,79
Uhlíohydráty (g)	17,99	6,33
Vláknina - celkovo (g)	4,90	3,30
Cukor-celkovo (g)	4,80	0,85
Kalcium (mg)	36,00	138,00
Železo (mg)	0,59	6,20
Magnézium (mg)	29,00	50,00
Fosfor (mg)	71,00	58,00
Potasium (mg)	375,00	554,00
Sodík (mg)	10,00	56,00
Zinok (mg)	0,59	1,07
Meď (mg)	0,12	0,15
Mangán (mg)	0,56	0,16
Selén (mg)	1,80	0,10
Vitamín C (mg)	17,00	133,00
Tiamín (mg)	0,09	0,09
Riboflavín (mg)	0,05	0,10
Niacín (mg)	0,70	1,31



Vitamín B6 (mg)	0,09	0,09
Kyselina listová - celkovo (mcg)	67,00	152,00
Vitamín B9 (mcg)	67,00	152,00
Vitamín B9_DDD* (mcg_DDD)	67,00	152,00
Vitamín B12 (mcg)	0,00	0,00
Vitamín A (IU)	0,00	8424,00
Retinol (mcg)	0,00	0,00
Vitamín E (mg)	1,49	0,75
Vitamín K (mcg)	22,50	1640,00
Tuky - nasýtené (g)	0,05	0,13
Tuky - mononasýtené (g)	0,11	0,29
Tuky - polynasýtené (g)	0,05	0,12
Cholesterol (mg)	0,00	0,00

### *KVAKA, 100 gramov*

<b>Živina</b>	<b>Kvaka</b>	<b>Listy kvaky</b>
Kalórie	28,00	32,00
Proteín (g)	0,90	1,50
Tuk celkovo (g)	0,10	0,30
Uhlíohydráty (g)	6,43	7,13
Vláknina - celkovo (g)	1,80	3,20
Cukor-celkovo (g)	3,80	0,81
Kalcium (mg)	30,00	190,00
Železo (mg)	0,30	1,10
Magnézium (mg)	11,00	31,00
Fosfor (mg)	27,00	42,00
Potassium (mg)	191,00	296,00
Sodík (mg)	67,00	40,00
Zinok (mg)	0,27	0,19
Meď (mg)	0,09	0,35
Mangán (mg)	0,13	0,47
Selén (mg)	0,70	1,20
Vitamín C (mg)	21,00	60,00
Tiamín (mg)	0,04	0,07
Riboflavín (mg)	0,03	0,10
Niacín (mg)	0,40	0,60
Vitamín B6 (mg)	0,09	0,26

Kyselina listová - celkovo (mcg)	15,00	104,00
Vitamín B9 (mcg)	15,00	194,00
Vitamín B9_DDD* (mcg_DDD)	15,00	194,00
Vitamín B12 (mcg)	0,00	0,00
Vitamín A (IU)	0,00	0,00
Retinol (mcg)	0,00	0,00
Vitamín E (mg)	0,03	2,86
Vitamín K (mcg)	0,10	251,00
Tuky - nasýtené (g)	0,01	0,07
Tuky - mononasýtené (g)	0,01	0,02
Tuky - polynasýtené (g)	0,05	0,12
Cholesterol (mg)	0,00	0,00

Verím, že je možné obnoviť v ľuďoch chuť a túžbu po pôvodných, prirodzených potravinách. Dokážeme sa naučiť žiť na prírodnej, zdravej strave aj napriek tomu, že sme si vypestovali veľa silných a neprirodzených návykov. Postupne, ako moje chute po sýto zelených zmesiach rástli, zmenili moje smoothies farbu zo svetlozelenej na tmavú, smaragdovú. Do mixéra som začala dávať 70 až 80 % listovej zeleniny a iba za hrsť ovocia - napríklad jeden zväzok púpavových listov a dve paradajky. Túto zmes som nazvala „Super zelené smoothie“. Apelujem na vás, aby ste začali so skutočne sladkými a lahodnými zelenými smoothies a postupovali k tmavším, len ak vám budú chutiť. Verím, že konzumácia dostatočného množstva zrelého organického ovocia je rovnako potrebná pre ideálne zdravie. Prítomnosť vysoko kvalitnej listovej zeleniny v strave človeka však dokázala celkovo podporiť túžbu po zdravšom jedle, o čom sa môžete presvedčiť v skutočných príbehoch na konci knihy.

## **LISTOVÁ ZELENINA: NOVÁ POTRAVINOVÁ SKUPINA**

Čudujem sa, ako sa kučeravý kel, rímsky šalát, špenát a mrkvová vňať klasifikovali ako zelenina. Prečo nazývame potraviny z úplne iných potravinových skupín „zeleninou“, keď vyzerajú rozdielne a obsahujú rozdielne súbory živín? Produktový manažér v miestnom obchode so zdravými potravinami sa mi sťažoval, že jeho zákazníci sú zmätení keď hľadajú konkrétnu položku medzi 150 a viac druhmi produktov označených pod jediným názvom „zelenina“. Tento muž pracuje v oddelení ovocia a zeleniny už desať rokov. Navrhol, aby sa ovocie a zelenina rozdelila do viacerých skupín rastlinného pôvodu so špecifickými charakteristikami ako napríklad korene (mrkvy, cvikle, biele redkovky, atď.), kvety (brokolica, karfiol, artičoky, atď.) a nesladké ovocie (uhorky, cukina, tekvica, paradajky, atď.). Kombinovanie potravín s podobnými nutričnými hodnotami by pomohlo kupujúcim rýchlejšie nájsť potrebné druhy. Taktiež by im to pomohlo viac sa oboznámiť s viacerými rastlinnými skupinami a zvýšiť tak rozmanitosť vegetariánskych potravín v ich jedálničku.

Evidentne nie sú rastliny považované za dostatočne dôležité na to, aby boli správne klasifikované. Aj v obyčajnom supermarkete si môžete všimnúť, že iné oddelenia majú detailnejšiu klasifikáciu. Napríklad, oddelenie mäsa sa delí na hydinu, ryby a červené mäso, ktoré sa ďalej delí na divinu, mleté mäso, kosti a vedľajšie produkty. Každá položka je detailne kategorizovaná, určuje z ktorej časti zvieratá pochádza. Syry majú svoje vlastné rozčlenenie. Nikto by nikdy neoznačil syry a mäso spolu ako „oddelenie sendvičov“, pretože by to bolo neprehľadné a nejasné. No tento chaos a chyby sa neustále opakujú v oddelení ovocia a zeleniny. Niektoré chyby sú také vážne, že môžu spôsobiť závažné zdravotné problémy. Napríklad, uložením škrobovej koreňovej zeleniny do tej istej kategórie spolu s paradajkami a rebarborou, môžu byť zákazníci pobádaní k nevhodným potravinovým kombináciám. Veľa výživových poradcov upozorňuje na dôležitosť správneho kombinovania potravín. <sup>1</sup> Zistili, že škrobové hľuzy podávané spolu s kyslým ovocím alebo zeleninou môže vytvoriť fermentáciu (kvasný proces) a črevné plyny.

Umiestnenie listovej zeleniny a zeleniny do rovnakej kategórie spôsobilo, že ľudia chybné aplikujú pravidlá kombinovania škrobovej a listovej zeleniny. Veľa zainteresovaných ľudí poháňaných týmto zmätkom sa písomne u mňa informovalo, či kombinovanie listovej zeleniny s ovocím je správne. Počuli, že „ovocie a zeleninu nie je dobré miešať“. Áno, kombinovanie škrobovej zeleniny s ovocím nie je dobrý nápad. Takáto kombinácia spôsobuje plynatosť v črevách. V skutočnosti však listová zelenina nie

je škrobovou zeleninou. Vlastne, listová zelenina je jedinou potravinovou skupinou, ktorá pomáha tráviť ostatné jedlá stimulovaním sekrécie tráviacich enzýmov. Preto môže byť listová zelenina kombinovaná s akoukoľvek potravinou. Bolo zaznamenané, že šimpanzy často konzumujú počas jedného kŕmenia ovocie a listy z toho istého stromu. V skutočnosti ich Jane Goodall a ostatní výskumníci sledovali, ako si rolujú ovocie do listov a jedia ich ako „sendviče.“

Existuje ďalšia mylná predstava, ktorá pramení zo zaradenia listovej zeleniny a ostatných druhov zeleniny do tej istej skupiny. Takéto nevhodné zovšeobecnenia priviedli výskumníkov ku chybným záverom, že listová zelenina je slabým zdrojom proteínu, ako si budete môcť prečítať v nasledujúcej kapitole.

Navrhujem, aby sme teraz a navždy odčlenili listovú zeleninu od zeleniny. Listovej zelenine sa nikdy nedostalo dostatočnej pozornosti a nikdy nebola dostatočne skúmaná, nakoľko bola nesprávne definovaná ako zelenina. Vo väčšine jazykov dokonca nemáme vhodné označenie pre listovú zeleninu. Označenie „tmavozelená listová zelenina“ je dlhé a nevhodné na použitie rovnako ako „zvíra s rohmi, ktoré dáva mlieko“.

Nedisponujeme kompletnými nutričnými dátami o listovej zelenine. Pre účely tejto knihy som zozbierala kúsky informácií z kníh a časopisov z rôznych krajín a stále nemám všetky údaje. Napríklad, som nikde nebola schopná nájsť kompletný nutričný obsah mrkvovej vňate. Napriek tomu som bola schopná vyvodiť niektoré základné závery: *listová zelenina je primárnou potravinovou skupinou, ktorá sa najkompletnejšie zhoduje s ľudskými nutričnými potrebami.*

Nasledujúca tabuľka obsahuje zoznam esenciálnych minerálov a vitamínov, ktoré sú odporúčané Ministerstvom poľnohospodárstva USA (USDA) a zoznam týchto živín dostupných pre kučeravý kel a mrlík biely (jedlá burina). Na základe týchto dát, môžeme vyvodiť názor, že listová zelenina je najpodstatnejšou potravinou pre ľudí.

Často sa ma ľudia pýtajú na objem smoothies, ktorý by mali denne vypiť. Odporúčam im, aby skonzumovali 1 až 2 litre zelených smoothies, ako doplnok k ich existujúcej strave. Obyčajne ľudia spozorujú blahodarné účinky na ich zdraví za jeden až dva dni. Na uznanie hodnoty zelených smoothies vás vyzývam, aby ste našli inú potravinu, ktorá je výživná v toľkých aspektoch ako zelené smoothie. Zelené smoothies sú veľmi chutné a tiež ich ľahko pripravíte.

# **OBSAH ESENCIÁLNYCH MINERÁLOV A VITAMÍNOV**

## **KUČERAVÝ KEL a MRLÍK BIELY (burina)**

<b>Živiny</b>	<b>Kel</b>	<b>Mrlík (burina)</b>
Adekvátny príjem alebo RDA16	0.453 g	0.453 g
Kyselina listová – 400 mcg/deň	v surovom stave	v surovom stave
Niacín – 16 mg/deň	132 mcg	136 mcg
Kyselina pantoténová – 5 mg/deň	4.8 mg	5.4 mg
Riboflavín (B2) - 1.3 mg/deň	0.68 mg	0.45 mg
Tiamín (B1)-1.2 mg/deň	0.68 mg	0.9 mg
Vitamín A – 900 mcg/deň	0.68 mg	1.8 mg
Vitamín B6 -1.3 mg/deň	21012mcg	15800mcg
Vitamín B12 - 2.4 mcg/deň	68 mg	8 mg
Vitamín C – 90 mg/deň	dáta nedostupné	dáta nedostupné
Vitamín D – 5 mcg/deň	547 mg	363 mg
*na základe absencie adekvátneho vystavenia slnečnému svetlu	dáta nedostupné	dáta nedostupné
Vitamín E- 15 mg/deň	vid' poznámka	vid' poznámka
Vitamín K -120 mcg/deň	dáta nedostupné	dáta nedostupné
	3720 mcg	dáta nedostupné

## **Minerály**

Calcium – 1000 mg/deň	615 mg	1403 mg
Železo- 10 mg/deň	7.5 mg	5.4 mg
Magnézium – 400 mg/deň	155 mg	154 mg
Fosfor – 700 mg/deň	255 mg	327 mg
Potasium - 4.7 g/deň	2.1g	2.1 g
Sodík -1.5 g/deň	0.2g	0.2g
Zinok- 15 mg/deň	2.0 mg	1.8 mg
Meď- 1.5 mg/deň	1.4 mg	1.4 mg
Mangán- 10 mg/deň	3.4 mg	3.6 mg
Selén – 70 mcg/deň	4.0 mg	4.1 mg

\* Pre človeka bielej pleti alebo európskeho pôvodu so strednou pigmentáciou pokožky, vystavenie tváre, rúk a paží na päť minút dva až tri krát týždenne po dobu trištvrté roka dokáže pokryť príjem vitamínu

D.



Na demonštrovanie výživnosti zelených smoothies som vytvorila komplexnú nutričnú analýzu troch smoothies uvedené v tejto knihe. Celková analýza týchto smoothies je veľmi detailná a obsierna. Nižšie sú napísané skrátené verzie týchto analýz, pre nutričný obsah 1,13 litra vybraných smoothies. Pre náhľad do kompletných verzií nutričných analýz týchto troch smoothies, použite prosím nasledovné odkazy:

Summer Delight <http://nutritiondata.self.com/facts/recipe/1702214/2>

Strawberry Field <http://nutritiondata.self.com/facts/recipe/1702245/2>

Sweet and Sour <http://nutritiondata.self.com/facts/recipe/1702272/2>

Pozývam vás, aby ste využili výhodu tejto cennej a nápomocnej web stránky, <http://nutritiondata.self.com> kde si môžete vypočítať nutričný obsah svojich vlastných receptov použitím najnovších a najpresnejších dát, ktoré pochádzajú priamo z Národnej Nutričnej Databázy vydanej USDA.

### *Summer Delight Smoothie (Smoothie - Letné potešenie)*

Broskyne, 2 poháre, nakrájané (308 g)

Špenát, 5 pohárov, surový (150 g)

Voda, 2 poháre (473 ml)

Príprava: dobre vymixovať

#### *Nutrične údaje*

Veľkosť porcie 1000 g (1 liter)

#### **Kalórie**

Kalórie z tuku

#### **Hodnota na porciu**

155

11

#### **% dennej hodnoty\***

#### **Celkový obsah tuku**

19g

2%

Saturovaný tuk

0 g

Trans-tuk

0 g

#### **Cholesterol**

0 mg

#### **Sodík**

123 mg

5%

#### **Celkový obsah sacharidov**

16 g

12%

Vláknina

8g

32%

Cukry

29 g

#### **Proteín**

7g

Vitamín A 301%

Vitamín C 104%

Kalcium 17%

Železo 27%

### *Strawberry Fields Smoothie (Smoothie - Jahodová lúka)*

Banán, 1 pohár, nakrájaný (150 g)

Šalát rímsky, 5 pohárov, natrhávaný (235 g)

Jahody, 1 pohár, polene (152 g)

Voda, 2 poháre (473 ml)

Príprava: dobre vymixovať

### Nutrične údaje

Veľkosť porcie 1000 g (1 liter)

#### Kalórie

Kalórie z tuku

#### Hodnota na porciu

222

14

#### % dennej hodnoty\*

#### Celkový obsah tuku

2 g

3%

Saturovaný tuk

0 g

Trans-tuk

0 g

#### Cholesterol

0 mg

#### Sodík

123 mg

5%

#### Celkový obsah sacharidov

54 g

18%

Vláknina

12g

48%

Cukry

29 g

#### Proteín

6g

Vitamín A 41,2%

Vitamín C 65%

Kalcium 11%

Železo 19%

### Sweet and Sour Smoothie (Sladko-kyslé smoothie)

Marhule, 4 (35 g)

Banán, 1 veľký (136 g)

Čučoriedky (56 g)

Šalát červenolistý (200 g)

Voda, 2 poháre (473 ml)

Príprava: dobre vymixovať

### Nutrične údaje

Veľkosť porcie 1000 g (1 liter)

#### Kalórie

Kalórie z tuku

#### Hodnota na porciu

252

14

#### % dennej hodnoty\*

#### Celkový obsah tuku

2 g

2%

Saturovaný tuk

0 g

Trans-tuk

0 g

#### Cholesterol

0 mg

#### Sodík

63 mg

3%

#### Celkový obsah sacharidov

59 g

20%

Vláknina

9g

38%

Cukry

36 g

#### Proteín

7g

Vitamín A 356%

Vitamín C 64%

Kalcium 14%

Železo 19%

\*Percento dennej hodnoty sa odvíja od denného príjmu - 2000 kalórií. Vaše denné hodnoty môžu byť vyššie alebo nižšie v závislosti od vášho kalorického príjmu.

## HOJNOSŤ PROTEÍNOV V LISTOVEJ ZELENINE

*Tvrdím, že vedci ešte neobjavili  
skryté možnosti nespočetného množstva  
semien, listov a ovocia,  
aby dali ľuďstvu tú najúplnejšiu výživu.  
-MAHÁTMA GÁNDHÍ*

Každá proteínová molekula obsahuje reťazec aminokyselín. Esenciálna aminokyselina je jedna z tých, ktoré si nedokážeme syntetizovať v tele, preto musí byť prijímaná zo stravy. Každý z nás musí zahrnúť adekvátne množstvá deviatich aminokyselín do svojho jedálnička.

Profesor T. Colin Campbell poukazuje vo svojej knihe *The China Study* na to, že v Amerike je denná doporučená dávka (DDD) proteínu výrazne nadhodnotená. Štúdie stravy šimpanzov v porovnaní so stravou ľudí poukazujú na tú istú skutočnosť. „Šimpanzy si udržiavajú pomerne nízky a konštantný príjem proteínu vďaka uprednostňovaniu ovocia...“<sup>1</sup>

Skúmala som nutričný obsah desiatok druhov listovej zeleniny a s potešením môžem povedať, že nízke hodnoty aminokyselín v jednej rastline, boli v inej rastline vysoké. Inak povedané, ak si udržíme rozmanitosť listovej zeleniny v našej strave, vieme dostatočne pokryť všetky esenciálne aminokyseliny.

Pozrite sa na tabuľku na nasledujúcej strane s obsahom esenciálnych aminokyselín v kučeravom keli a mrlíku bielom. Kučeravý kel som si vybrala pre jeho dostupnosť vo väčšine supermarketov. Mrlík biely je jedna z najčastejších jedlých burín, ktorá rastie v rôznych klimatických podmienkach. Väčšina farmárov a poľnohospodárov by mala byť schopná mrlík biely identifikovať.

V ľavom stĺpci môžete vidieť DDD (dennú doporučenú dávku) - odporučené množstvá esenciálnych aminokyselín pre priemerného človeka.<sup>2</sup> V pravom stĺpci sú množstvá uvedených aminokyselín obsiahnutých v keli a mrlíku bielom. Všimnite si, že tmavozelená listová zelenina obsahuje rovnaké alebo väčšie množstvá aminokyselín, ako je DDD.

Ako môžete vidieť v tejto tabuľke, 0,453 kg kelu má dokonca viac proteínu, ako je denná doporučená dávka USDA. Nevhodne sme umiestnili všetky časti rastlín (korene, stonky, kvety, výhonky, listy, atď.) do kategórie zelenina a mysleli sme si, že majú rovnaké vlastnosti. Tým sme chybné dospeli k záveru, že listová zelenina je slabým zdrojom proteínu. Táto nepresná formulácia nás dekády viedla k podvýžive a deficitu. Nedostatočný výskum o nutričnom obsahu listovej zeleniny viedol väčšinu ľudí k veľkému

zmätku, vrátane mnohých profesionálov. Ako píše lekár Joel Fuhrman vo svojej knihe *Eat to Live (Jedzte, aby ste žili)*, „Dokonca lekári a diétne sestry... sú prekvapení zistením, že... keď konzumujete veľké objemy listovej zeleniny, prijímate značné množstvo proteínu.“<sup>3</sup> Autorka a učiteľka Tonya Zavasta vo svojich lekciách zdieľa múdry postreh: Je známym faktom, že mlieko je bohaté na proteín, ale ako sama tvrdí, nikdy sa nepýtame ako sa mlieko stalo plné proteínu. Produkuje kravy denne také veľké množstvá proteínu zo vzduchu? V Rusku, mliečni farmári často vychvaľujú kvalitu svojho mlieka tvrdením, že „toto mlieko je také čerstvé, že ešte pred štyrmi hodinami bolo iba trávou!“

Či už cez telefón, emailom alebo na prednáškach sa ma ľudia denne pýtajú otázku „Odkiaľ získam svoj proteín?“ Chápe ich zmätok ohľadom zeleniny a chápe, prečo sa táto otázka stále opakuje. Kým si väčšina ľudí neuvedomuje, že listová zelenina obsahuje nadbytok ľahko dostupných aminokyselín, snažia sa získať proteín z ostatných potravinových skupín, známych pre ich bohatý obsah proteínu. Dovoľte mi, aby som vysvetlila rozdiel medzi komplexným proteínom, obsiahnutým v mase, mliečnych produktoch a rybách a individuálnymi aminokyselinami, ktoré sa nachádzajú v ovocí, zelenine a najmä v listovej zelenine.

## **Obsah esenciálnych aminokyselín**

### **MRLÍK BIELY (burina) a KUČERAVÝ KEL**

<b>Aminokyseliny</b>	<b>priemerná DDD (mg/deň)</b>	<b>Mrlík (obsah v mg) 0,453 g v surovom stave</b>	<b>Kel (obsah v mg) 0,453 g v surovom stave</b>
<b>Histidín</b>	560	527	313
<b>Izoleucín</b>	70	1149	895
<b>Leucín</b>	980	1589	1051
<b>Lyzín</b>	840	1607	895
<b>Metionín + Cystín</b>	910	222 + 404 = 626	145 + 200 = 345
<b>Fenylalanín + Tyrozín</b>	980	754+795=1549	766 + 532 = 1298
<b>Treonín</b>	490	740	668
<b>Tryptofan</b>	245	173	182
<b>Valín</b>	700	1026	820

Telo sa namáha menej, keď vytvára proteín z výberu individuálnych aminokyselín listovej zeleniny. V porovnaní s tým musí pracovať podstatne viac, keď musí proteín spracovávať z už skombinovaných dlhých

molekúl, ktoré sú zostavené podľa cudzích vzorcov úplne iných stvorení, akými sú krava alebo kura. Rada by som vysvetlila rozdiel medzi komplexným proteínom a individuálnymi aminokyselinami pomocou jednoduchej anekdoty.

Predstavte si, že máte pre svoju dcéru ušit' svadobné šaty. Konzumáciu komplexných proteínov, ktoré získavame z kráv a iných zvierat by sme mohli prirovnať k návšteve second-handu, kde by sme kúpili šaty iných žien. Po príchode domov by ste ich páraním a strihaním, ako aj znovu zošivaním tých častí, ktoré sa vám páčia strávili dlhé hodiny len preto, aby ste z nich vytvorili šaty pre svoju dcéru. Táto metóda veľmi dlho trvá a stojí vás veľa energie, nehovoriac o veľkom množstve odpadu. Nikdy nemôžete týmto spôsobom vytvoriť perfektné šaty.

Konzumáciu individuálnych aminokyselín by sme mohli prirovnať k návšteve galantérie, kde by sme kúpili nádhernú novú látku, čipku, gombíky, stužky, nite a perly. S týmito základnými prvkami môžete ušit' prekrásne šaty, ktoré sadnú na jej jedinečné telo ako uliate. Rovnako, keď jete listovú zeleninu, „kupujete“ si nové aminokyseliny čerstvo vytvorené slnečnými lúčmi a chlorofylom, ktoré vaše telo použije na budovanie vlastných častí na základe vašej vlastnej DNA.

Naproti tomu, bude pre vaše telo veľmi náročné pokúšať sa vytvoriť perfektnú molekulu proteínu z molekúl niekoho iného, ktoré obsahujú úplne iné kombinácie aminokyselín. Navyše, vaše telo pravdepodobne prijme veľa nepotrebných prvkov ťažkých na trávenie. Tieto časti budú dlho plávať vo vašej krvi ako smeti, čím spôsobia alergie a iné zdravotné problémy. Profesor W. A. Walker z Katedry výživy na Harvardskej škole verejného zdravia tvrdí, že „neúplne strávené proteínové fragmenty sa môžu dostať do krvného riečiska. Absorbcia týchto veľkých molekúl prispieva k rozvinutiu potravinových alergií a imunologických ochorení.“<sup>4</sup>

Ironickým dôsledkom konzumácie tohto neúplného zdroja proteínu (živočíšneho proteínu) je, že mnoho ľudí má nedostatok esenciálnych kyselín. Tento nedostatok je nielen nebezpečný pre naše zdravie, ale tiež dramaticky zmení naše vnímanie života, spôsob správania a to, ako sa cítime. Pri produkcii neurotransmitterov využíva telo esenciálne aminokyseliny ako sú tyrozín, tryptofán, glutamín či histidín. Neurotransmitery sú prírodné chemické látky, ktoré uľahčujú komunikáciu medzi mozgovými bunkami. Tieto substancie ovládajú naše emócie, pamäť, nálady, správanie, schopnosť učenia sa a spánkový režim. Za posledné tri desaťročia sa neurotransmitery stali centrom vývoja mentálneho zdravia.

Podľa výskumu Julie Ross, špecialistke v nutričnej psychológii<sup>5</sup>, ak vášmu telu chýbajú určité aminokyseliny, môžu sa u vás vytvoriť silné príznaky mentálnej alebo fyziologickej nerovnováhy a výrazné chute po nežiaducich substanciiach.



Napríklad zoberme do úvahy tyrozín a fenylalanín. Symptómy nedostatku týchto aminokyselín môžu spôsobiť:

- depresiu
- nedostatky v pozornosti a koncentrácii
- nedostatok energie
- porucha pozornosti bez známk hyperaktivity

A pri nedostatku týchto aminokyselín môžete mať nadmernú chuť na:

- sladké + aspartam (umelé sladidlo)
- kofeín
- škrob
- alkohol
- čokoládu
- kokaín
- marihuanu
- tabak

S použitím dostupných údajov z oficiálnych zdrojov <sup>6</sup> som vypočítala množstvá týchto dvoch esenciálnych aminokyselín, ktoré môžeme prijať z kuraťa alebo z tmavozelenej čakanky:

**Kurča** (jedna porcia)  
222 mg tyrozínu  
261mg fenylalanínu

**Čakanka** (jedna porcia)  
205 mg tyrozínu  
272 mg fenylalanínu

Ako môžete vidieť, v rozpore so všeobecným názorom, listová zelenina obsahuje dostatok vysoko kvalitných bielkovinových stavebných prvkov. Podľa profesora T. Colin Campbella, „Existuje množstvo pôsobivej evidencie dokazujúcej, že tzv. „nízko kvalitné“ bielkoviny rastlinného pôvodu, schopné pomalej ale rovnomernej syntézy nových proteínov, sú najzdravším typom proteínov.“ <sup>7</sup> Napríklad proteín rastlinného pôvodu nemá ako vedľajší účinok rakovinu. No napriek tomu sa v mnohých knihách neuvádza listová zelenina ako zdroj proteínu, pretože nebola dostatočne skúmaná.

Listová zelenina poskytuje dostatok proteínu na vytvorenie svalstva pre pasúce sa zvieratá. Tento dôkaz mi poslal môj úplne prvý americký priateľ, farmár s titulom MA v psychológii z Harvardskej univerzity, Peter Hagerty z Maine:

„Keď sú naše ovce v maštaliach kŕmené *koncentrovanou stravou* ako je mletá kukurica a ovsené vločky, priberú na váhe oveľa *rýchlejšie*. Keď však mladé jahňatá dosiahnu 55 kilogramov alebo 90 % váhy pri porážke, začnú túto koncentrovanú stravu premieňať viac na *tuk* ako na svalstvo, čo nie je výhodné pre zákazníka, ktorý si musí tento tuk orezať a vyhodiť ho. Ak sú jahňatá *kŕmené trávou*, rastú *pomalšie*, no svoju porážkovú váhu dosiahnu iba s *veľmi malým množstvom tuku*. Môj záver: Zdá sa, že koncentráty pridávajú ľahko spáliteľné tuky a tráva kvalitné svalstvo.“

Zhrnutie: listová zelenina poskytuje proteín vo forme individuálnych aminokyselín. Tieto aminokyseliny sú pre telo ľahšie využiteľné ako komplexné proteíny. Rozmanitosť listovej zeleniny dokáže zabezpečiť celú potrebu proteínu nevyhnutnú na podporu našich organizmov.

## VLÁKNINA: MAGICÁ ŠPONGIA

Doktor Bernard Jensen, DC, PhD, jeden z naj renomovanejších nutričných expertov vo svete a autor mnohých populárnych kníh o zdravej výžive tvrdí, že:

„Akýkoľvek čistiaci program by mal začať v hrubom čreve....Za päťdesiat rokov, počas ktorých som pomáhal ľuďom prekonávať choroby a postihnutia, mi je viac ako jasné, že zlý pohyb čriev je príčinou zdravotných problémov väčšiny ľudí. Z liečby viac ako 300 000 pacientov, je to práve črevo, o ktoré musí byť vždy postarané, než môže nastať efektívne hojenie.“ <sup>1</sup>

Hlavným významom konzumácie vlákniny je vylučovanie. Bez vlákniny je kompletne vylučovanie takmer nemožné, ak je vôbec možná. Ľudské telo je vytvorené takým zázračným spôsobom, že takmer všetky toxíny z každej časti tela, vrátane miliónov mŕtvych buniek, skončia denne v ľudskom kanalizačnom systéme - hrubom čreve.

Hrubé črevo sa naplní zvyškami potravy, ktoré sú také plné jedov, že už len samotný pohľad na to je nám odporný, nieto sa toho ešte dotknúť. Na vylúčenie týchto látok potrebuje telo vlákninu.

Existujú dva hlavné druhy vlákniny: rozpustná a nerozpustná. Rozpustná vláknina sa nachádza v ovocí, fazuli, hrachu, ovsených otrubách a obzvlášť v chia semienkach a má gélovú konzistenciu, ktorá zlepšuje stolicu zvýšením veľkosti objemu v hrubom čreve. Rozpustná vláknina na seba v tenkom čreve viaže cholesterol a dostáva ho z tela von. Určité druhy rozpustnej vlákniny ako napríklad pektín (nájdeme v jablkách) a guarová guma (obsiahnutá v chia semienkach, ovsenej kaši, strukovinách a mangách) spomaľujú uvoľňovanie cukru obsiahnutého v strave, čím redukujú riziko cukrovky.

Nerozpustná vláknina sa primárne nachádza v listovej zelenine, šupkách, orechoch, semienkach, fazuliach a plevách zrn. Vylučovací systém je veľmi komplexný: bol prírodou dovedený k dokonalosti v každom okamihu procesu. Posnažím sa vysvetliť tento komplikovaný proces veľmi jednoduchým príkladom. Pod mikroskopom vyzerá nerozpustná vláknina ako špongia, pretože každý jej kúsok dokáže absorbovať niekoľkonásobne viac toxínov ako je jej objem. Zaujímalo vás niekedy, prečo ľudia radi používajú v kuchyni špongiu? Na utretie špinavých kuchynských dosiek nikdy nepoužívame nič hladké, ako napríklad papier alebo plast. Špongie sú vláknité a ľahšie absorbujú špinu. A to isté robí nerozpustná vláknina: chytí toxíny a vynesie ich von z tela do toalety. Nerozpustná vláknina je oveľa lepšia, ako ktorákoľvek špongia, pretože dokáže udržať

niekoľkonásobne viac toxínov, ako je jej vlastná veľkosť. Volám ju zázračná špongia.

Ak by sme nekonzumovali vlákninu, väčšina toxínov by sa nahromadila v našom tele. Naše telo je skonštruované zázračným spôsobom - všetky toxíny sú nasmerované do čriev. Toto je kanalizácia ľudského tela. Musíme pochopiť, že potrebujeme pravidelne vylúčiť veľa kíľ toxínov.

Odkiaľ prichádzajú toxíny? Prichádzajú z inhalovaného prachu a azbestu, z nestrávenej potravy, nestráviteľných ťažkých kovov a pesticídov. Ale veľké množstvo toxínov tiež pochádza z mŕtvych buniek nášho tela. Pretože vieme, že bunky sú drobné, myslíme si, že taká bunka nemôže veľa pridať na objeme toxínov v našom tele. Avšak nezabúdajme na to, že každý rok je takmer 98 % celkového počtu atómov v našom tele nahradených.<sup>2</sup> To znamená, že od 30 do 45 kg mŕtvych buniek prechádza každoročne našim systémom. Ak ich nevylúčime, mŕtve bunky nášho vlastného tela môžu byť tým najtoxickjším druhom odpadu, pretože sa začnú okamžite rozkladať. Je dôležité si uvedomiť, že ak nekonzumujeme dostatok vlákniny, nahromadíme oveľa viac odpadu, ako sú naše telá schopné zvládnuť.

Tak, ako nemôžete vyčistiť kuchyňu bez špongie, ľudské telo nemôže vylučovať bez vlákniny. Predstavte si, že vás niekto vyzve vyčistiť napríklad garáž len s plastovým obalom. Vzdala by som sa. Ľudské telo sa nevzdá. Ak telo nemá vlákninu, naša pokožka sa bude snažiť na seba prevziať „prácu“ vylučovania, výsledkom čoho zhrubne a bude hrboľatá. Ak sú naše črevá zanesené a zapchaté, naše telo sa snaží vylučovať viac hlienu cez naše oči, nos a hrdlo a viac sa potíme - telo využíva každý možný kanál na elimináciu. Je to ako tlačiť odpad von cez sieťku na okne namiesto cez dvere. Dostatočnou konzumáciou nerozpustnej vlákniny odomykáme dvere vylučovaniu toxínov z tela jednoduchou a prirodzenou cestou.

Možno ste teraz zvedaví, koľko vlákniny potrebujeme skonzumovať pre optimálne zdravie. Podľa výskumov konzumuje divý šimpanz v priemere viac ako dvesto gramov vlákniny denne.<sup>3</sup> Po prečítaní tohto údaju som si vypočítala, koľko vlákniny som denne konzumovala ja. Vyšli mi tri gramy pretože som väčšinu mojej zeleniny skonzumovala vo forme šťavy. Veľmi často som si ovocie a zeleninu odšťavila namiesto toho, aby som „strácala“ čas jej žuvaním. Asi pred tridsiatimi rokmi som sa v prvých knihách o odšťavovaní dozvedela, že vláknina je nestráviteľná, neobsahuje žiadne živiny a je len námahou pre ľudský tráviaci trakt. Odšťavovanie sa stalo mojím pravidelným zvykom. Pyšne som odšťavovala celé dni, dokonca týždne, v snahe „vyčistiť sa“ od toxínov a domnievala som sa, že dodržiavam veľmi zdravú formu stravovania. Bola som ohromená porovnaním šimpanzích 200 gramov vlákniny a mojich 3 gramov. Navyše, som si uvedomila, aké nebezpečné je to pre moje zdravie, keď som kvôli odstavovaniu neprijímala žiadnu vlákninu. Rozhodla som sa, že už viac nebudem hádzať moju vlákninu do kompostu. Aj keď sú zelené smoothies definitívne nadradené nad

šťavy, keďže obsahujú aj vlákninu, uvedomujem si, že šťavy môžu byť za určitých okolností viac preferované ako smoothies, napríklad v prípade ľudí so syndrómom dráždivého čreva alebo iných problémov.

Albert Mosséri, slávny francúzsky doktor prírodnej hygieny radikálne zmenil klasickú Sheltonskú metódu postenia sa vodou. Po sledovaní 4000 dlhodobých vodných pôstov, ktoré sa vykonali na jeho klinike dospel k jedinečnému záveru, že dlhodobé pôsty sú „riskantnou stratou času“. Teraz dohliada na kratšie vodné pôsty nasledované „polovičnými pôstmi“, v ktorých pridáva k vode limitované množstvo jedla bohatého na vlákninu. Počas tohto dôležitého kroku liečby dostávajú jeho pacienti iba 0,45 kg ovocia a 0,45 kg zeleniny denne, kým ich vylučovanie nie je dokonalé. <sup>4</sup> Doktor Mosséri uvádza, že prechod na metódu polovičného pôstu zrýchli vylučovanie to takej miery, že sto percent jeho pacientov má silné prejavy čistenia vo forme tmavého povlaku na jazyku často uhl'ovočiernej až tmavohnedej farby.

Od začiatku minulého storočia bolo vykonaných množstvo výskumov o vláknine v strave. Máme nepopierateľné dôkazy o mnohých liečivých vlastnostiach vlákniny. Tu sú niektoré z nich:

- vláknina môže posilniť choré srdce <sup>5</sup>,
- vláknina redukuje cholesterol, čo znižuje riziko srdcových chorôb,
- vláknina zabraňuje mnohým druhom rakoviny, znižuje riziko rakoviny a viaže karcinogény,
- vláknina môže zmenšiť riziko cukrovky a zlepšiť už diagnostikovanú cukrovku,
- vláknina stabilizuje hladinu cukru v krvi spomalením absorpcie cukru <sup>6</sup>,
- vláknina posilňuje imunitný systém,
- vláknina udržiava naše črevá zdravé, uľavuje od zápchy a podporuje pravidelnosť vylučovania,
- vláknina zabraňuje tvorbe žlčových kameňov <sup>7</sup>,
- vláknina podporuje zdravé črevné baktérie,
- vláknina nám pomáha schudnúť a brzdiť prejedanie sa,
- vláknina viaže nadmerný estrogén,
- vláknina je prevenciou proti žalúdočným vredom.

Americká denná doporučená dávka vlákniny je 30 gramov na deň. Priemerný Američan denne skonzumuje 10 až 15 gramov vlákniny. <sup>8</sup> To zďaleka nestačí. Ak si predstavíme, že týchto 10 drobných gramov vlákniny by malo absorbovať a pohnúť von niekoľko obrovských kilogramov odpadových látok, je 10 gramov takmer nič. Myslím si, že nedostatočný príjem vlákniny je jednou z hlavných príčin predčasného starnutia ľudí. Pozrite sa na zvieratá žijúce v divočine. Len ťažko dokážeme určiť vek jeleňa, zebry, orla alebo žirafy. Či už sú vo veku dvoch alebo pätnástich rokov, vyzerajú relatívne rovnako. Divo žijúce zvieratá začínajú starnúť iba pár týždňov pred smrťou. Naproti tomu je veľmi jednoduché odhadnúť vek ľudí v rozmedzí piatich rokov. Ale videla som mnoho ľudí, ktorí začali vyzeráť mladšie potom, ako sa zlepšilo ich vylučovanie.

Verím, že by sme mali konzumovať 30 až 50 gramov vlákniny denne. Avšak, príjem vlákniny by sme mali zvýšiť postupne. Skočiť z 10 na 50 gramov zo dňa na deň, môže byť nebezpečné.

Ľudské telo sa v dôsledku konzumácie nezdravo upravovanej stravy za desaťročia zdegenerovalo. Na dôvažok sme prijali veľa neprirodzených praktík - nedostatok pohybu, trávenie väčšiny času vo vnútri a podobne. Práve preto potrebujeme opätovne zaviesť zdravé návyky do našich životov a to pomaly, aby sme dali našim telám čas na prispôsobenie sa. Zelené smoothies sú perfektné pre túto postupnú zmenu. Iné zdroje vlákniny, najmä vo forme tabletiiek, vytvoria príliš drastický nárast vlákniny v organizme, čo môže viesť k pocitu nafúknutia a zvýšenej plynatosti.

Takéto nepríjemné vedľajšie efekty dokážu ľudí odradiť skôr, ako majú šancu využiť výhody vlákniny pre zdravie.

Vláknina je dôležitý komponent v strave šimpanzov. Ako som už uviedla, konzumujú dvesto gramov vlákniny denne. Okrem listov a ovocia, bohatých na vlákninu, dopĺňajú svoju stravu o dužinu a kôru, pričom oboje obsahuje približne 44 % vlákniny.

Ľanové semienko je perfektným doplnkom ľudskej stravy. Má veľké množstvo rozpustnej a nerozpustnej vlákniny. Obsahuje 26 % vlákniny (14 % rozpustnej a 12 % nerozpustnej). Iba jedna osmina pohára, alebo dve polievkové lyžice, ľanového semienka obsahujú šesť gramov vlákniny.

Odporúčam pridávať ľanové semienko do vašej stravy denne. Ľanové semienko má tvrdý povrch a malo by byť čerstvo zomleté, aby sa uvoľnili najvýživnejšie látky. Celé semienka môžete zomlieť v kávovom mlynčeku alebo vo Vitamix nádobe na suché mixovanie. Odporúčam pridávať jednu alebo dve polievkové lyžice mletých ľanových semienok k vašim šalátom, polievkam a iným jedlám. Ľanové semienko je tiež dobrým zdrojom omega-3 mastných kyselín a takisto je to zďaleka najbohatší zdroj rastlinného lignínu, dôležitého protirakovinového fytonutrientu. Moja rodina si intuitívne pridáva ľanové semienko do stravy každý deň vo forme krekrov alebo v mletej forme.

Divo žijúce šimpanzy konzumujú veľa vlákniny a trávajú niekoľko hodín žuvaním svojej potravy. V našich rušných moderných životoch sme zvyknutí konzumovať jedlá v krátkom čase. V dôsledku nášho rýchleho životného štýlu sa naše jedlo vo všeobecnosti stalo príliš mäkkým - napríklad zemiaková kaša, chlieb alebo ryža. Naše sánky, ako každá kosť, potrebujú rezistenciu na to, aby si udržali zdravú hustotu kostí. Vyvinula som dokonca svoj vlastný prístroj na precvičenie sánky, ktorý používam jednu až dve minúty denne ako kompenzáciu na nedostatok žuvania tvrdej stravy. Ak máte záujem, môžete si tento produkt pozrieť na mojej web stránke, <http://jawexerciser.com>.



Zelené smoothies zaberú iba tri až päť minút na prípravu, vrátane upratovania. Jeden liter zeleného smoothie obsahuje približne dvanásť až osemnásť gramov vlákniny v závislosti od obsahu vody a typu použitého ovocia.

Ak konzumujete mliečne výrobky, mäso, hydinu alebo iné živočíšne produkty, možno by ste mali vedieť, že všetky živočíšne potraviny obsahujú nulové množstvo vlákniny. Za účelom dobrého trávenia a vylučovania je potrebné konzumovať rastlinné potraviny. Čím viac potravín rastlinného pôvodu jeme, tým viac vlákniny získavame. Jedno stredne veľké jablko obsahuje 3 gramy vlákniny, tak isto aj banán a mango. Hršť kelu alebo mangoldu obsahuje 1 gram. Kým šťavy sú pravdepodobne najvýživnejšou stravou ktorá existuje, mixované smoothies sú výživné aj čistiace. Pretože nedostatok živín a toxicita sú hlavnými príčinami chorôb, je najlepšie ak naše telá vyživujeme a čistíme súčasne. V záujme dostatočného príjmu vlákniny a kompletného vylučovania toxínov, pite svoje smoothies pravidelne.

(9)

## **LISTOVÁ ZELENINA PRE HOMEOSTÁZU**

***Pozri na toto telo ! Je to umelecké dielo.  
Žiadne vylepšenia nie sú potrebné...  
je vytvorené Bohom.  
-DR. BERNARD JENSEN <sup>1</sup>***

Hlavným rozdielom medzi živými vecami a neživými vecami je ten, že žijúce entity sú schopné samo-obnovy, a preto sa do veľkej miery dokážu prispôbiť zmenám v prostredí, kým neživé predmety sa môžu zlomiť a zničiť. Napríklad, ak odtrhnete list z rastliny, rastlina vyženie nový. Ak sa porežete na prste, koža sa sama zahojí. Naopak, neživé predmety ako kamene alebo umelé konštrukcie, akokoľvek veľké a silné, nie sú pri poškodení schopné sa obnoviť. Napríklad, po prírodných katastrofách akými sú zemetrasenia, lavíny a tornáda musia ľudia znovu postaviť svoje domy, cesty, elektrárne...

Táto jedinečná schopnosť samo-obnovy živých organizmov je jedinečnou silou, ktorá môže vyliečiť akúkoľvek chorobu. Všetky ostatné liečebné techniky, vytvorené ľuďmi, môžu byť úspešné iba vtedy, ak pomáhajú prirodzenej schopnosti regenerácie tela. Ľudské telo môže vyliečiť chorobu iba vtedy, ak sa všetky telesné substancie ako lymfa, krv, hormóny a mnoho iných udržiavajú v optimálnych hodnotách.

Fyziologický proces, ktorý drží všetky substancie v tele na úrovni potrebnej pre optimálne telesné zdravie sa volá homeostáza.<sup>2</sup> Tento proces

je extrémne komplexný a jeho kompletne pochopenie je ďaleko za našou trojdimenzionálnou obrazotvornosťou. Homeostáza je najdôležitejší proces v tele, a ak pomáhame našej homeostáze, staráme sa o naše zdravie v najlepšej miere.

Ako sa môžeme postarať o našu homeostázu, keď je mimo nášho dosahu chápania? Proces homeostázy je úzko prepojený na endokrinný systém. Homeostatická rovnováha závisí na výkone endokrinných žliaz. Ak žľazy nevyučujú dostatočné množstvo hormónov, homeostatická rovnováha sa naruší a choroba sa spustí.

Žľazy endokrinného systému a vylúčené hormóny ovplyvňujú takmer každú bunku, orgán a funkciu nášho tela. Endokrinný systém slúži ako nástroj na reguláciu nálady, rastu a vývoja, funkcie tkanív a metabolizmu ako aj sexuálnej funkcie a reprodukčného procesu.

Jednoducho povedané, endokrinný systém pôsobí v ľudskom tele ako vysoko efektívna super továreň, ktorá vyrába a dodáva každú substanciu, požadovanú akoukoľvek žľazou alebo orgánom, kedykoľvek v presne požadovanom množstve. Čo taká továreň potrebuje? Hojnosť vysokokvalitných zásob. Endokrinný systém v našom tele potrebuje všetky živiny, vrátane vitamínov, aminokyselín, uhľohydrátov, esenciálnych mastných kyselín, minerálov a všetky stopové prvky. Zásobovanie nášho tela všetkými týmito živinami je rozhodujúce pre naše zdravie.

Listová zelenina zodpovedá všetkým týmto účelom lepšie, ako ktorákoľvek potravinová skupina. Keď je vymixovaná, živiny z listovej zeleniny sa absorbujú účinnejšie a poskytujú mnohonásobne viac živín ako ostatné jedlá, vrátane tradičných šalátov. Inak povedané, pitím zelených smoothies podporujeme našu homeostatickú rovnováhu v optimálnom smere.

Kiež by som tieto informácie vedela pred desiatimi rokmi, keď bola moja mama ešte nažive. Bola to nádherná a odvážna žena, ktorá mala iba šesťdesiatšesť rokov, keď jej diagnostikovali rakovinu rok potom, ako plávala v rieke neďaleko Černobyľu. Vedela by som jej teraz veľmi jasne vysvetliť, ako sa telo dokáže liečiť. Som si istá, že by mama odmietla chemoterapiu, pretože tieto jedovaté chemikálie jej zničili už i tak oslabenú homeostázu. Namiesto toho by som jej dodávala výživu k vyzdraveniu. Teraz rozumiem, že podporovanie homeostázy a nie jej ničenie je to, čo dáva telu najväčšiu šancu vyliečiť sa. Mohla tu byť stále s nami.

Strela som veľa ľudí, ktorí prežili oveľa vážnejšiu formu rakoviny, než akú mala moja mama, zvýšením konzumácie listovej zeleniny. Ľudské telo je úžasne stvorené, dokonca môže stvoriť nové perfektné ľudské bytosti. Ako môžeme pochybovať o tom, či sa telo môže samo vyliečiť? Ak pochopíme mechanizmus homeostázy, je úplne jasné, že vďaka tomuto jedinečnému prírodnému systému, môže ľudské telo vyliečiť nielen nádchu, alebo sa zotaviť zo zranenia, ale môže samo vyliečiť akúkoľvek chorobu,

dokonca aj rakovinu. Jedinú asistenciu, ktorú mu môžeme poskytnúť, je dostatočná výživa a vylučovanie. Našťastie, zelené smoothies môžu takúto pomoc poskytnúť.

(10)

## VÝZNAM ŽALÚDOČNEJ KYSELINY

Kto vie, aká je koncentrácia jeho vlastnej žalúdočnej kyseliny? Koľkí z nás si uvedomujú jej dôležitosť pre naše celkové zdravie? Takmer nikto si nepripúšťa aké rozhodujúce je mať normálnu hladinu kyseliny chlorovodíkovej v žalúdku. Neviem, prečo sa ma žiaden z mnohých lekárov, ktorých som počas mnohých rokov navštívila neopýtal na kyselinu chlorovodíkovú alebo ju netestoval. Nikdy som nepočula mojich kamarátov hovoriť o ich kyseline chlorovodíkovej. Len vďaka veterinárovi, ktorý mi pomáhal zostaviť zdravú stravu pre nášho psa, som sa dozvedela o jej dôležitosti.

Na moje prekvapenie som našla mnoho kníh a vedeckých článkov o súvislosti medzi úrovňou kyseliny chlorovodíkovej a ľudským zdravím. Táto téma sa študuje desaťročia. Profesor W. A. Walker z Katedry výživy na Harvardskej škole verejného zdravia uvádza, že „medicínske výskumy sú od tridsiatych rokov znepokojené dôsledkami hypochlorhydrie. Aj keď nie sú všetky zdravotné dôsledky úplne jasné, časť z nich bola dobre zdokumentovaná.“<sup>1</sup>

Nízka kyslosť žalúdka (hypochlorhydria) je stav, ktorý sa objaví keď je ľudské telo neschopné vytvoriť adekvátne množstvo žalúdočnej kyseliny. Nízka kyslosť žalúdka nevyhnutne a dramaticky vplýva na trávenie a absorpciu väčšiny živín potrebných pre zdravie. Väčšina minerálov, vrátane tých dôležitých ako sú železo, zinok, kalcium a B-komplex vitamíny (kyselina listová a ostatné), vyžadujú určité množstvá žalúdočnej kyseliny, aby sa mohli vstrebať. Bez žalúdočnej kyseliny sa nevyhnutne vytvorí nutričný deficit, čo spôsobí choroby.

Okrem vstrebávania, má žalúdočná kyselina mnoho iných dôležitých funkcií. Napríklad, má za úlohu zničiť všetky nebezpečné mikroorganizmy, patogénne baktérie, parazity a ich vajíčka a huby, ktoré vstúpia do tela cez ústa. Preto, ak je úroveň žalúdočnej kyseliny nedostatočná, neexistuje bariéra voči parazitom. Hovorila som s gastroenterológom, ktorý berie vzorky žalúdočnej kyseliny svojim pacientom a často nachádza niekoľko druhov parazitov prosperujúcich na presne tom mieste, kde by mali byť už usmrtené. Nielen pre tento dôvod chcem mať hladinu žalúdočnej kyseliny adekvátnu.

Žalúdočná kyselina napomáha tráveniu veľkých proteínových molekúl.<sup>2</sup> Ak je žalúdočná kyselina nízka, neúplne strávené proteínové fragmenty sa absorbujú do krvného riečiska a spôsobujú alergie a imunologické

ochorenia. Prirodzená hladina žalúdočnej kyseliny (HCl) sa vekom znižuje, osobitne po štyridsiatom roku veku, čo je čas kedy väčšina ľudí začína šedivieť - dôsledkom nutričných nedostatkov, spôsobených zníženou hladinou žalúdočnej kyseliny. Všimla som si, že ľudia, ktorým diagnostikovali nízku hladinu žalúdočnej kyseliny, majú výrazne viac sivých vlasov. Existujú mnohé záznamy o ľuďoch, ktorým sa vrátila pôvodná farba vlasov, ako výsledok pravidelnej konzumácie vymixovanej listovej zeleniny. Jednou z nich bola aj Ann Wigmore.

Kyselina chlorovodíková začína v organizme klesať, ak poškodujeme svoj tráviaci trakt, alebo naše celé telo prostredníctvom nadbytku jedla, chemických látok a stresu. Prejedanie sa, špeciálne nadmerná konzumácia tukov a proteínov, opotrebováva parietálne bunky sliznice žalúdka, ktoré vylučujú HCl. <sup>3</sup>

Pôvodní ľudia mali počas histórie mnoho rôznych druhov stravy, v závislosti od ich prostredia. Čo však mali všetci spoločné, bola konzumácia veľkého množstva vlákniny. Výskumníci odhadujú, že *Australopithecus* a niektorí ostatní pôvodní obyvatelia konzumovali zhruba 150 gramov vlákniny denne. <sup>4</sup> Pozerajúc sa na toto číslo, je ľahké usudzovať, že kyslosť ich žalúdkov bola dosť silná - oveľa silnejšia ako naša. Tiež mali oveľa silnejšie zuby, čeľuste a čeľustné svaly. Boli schopní vo svojich ústach rozžúť túto tvrdú vláknitú stravu do krémovej konzistencie a ich žalúdky pokračovali v trávení tejto dobre rozžutej hmoty aplikovaním kyseliny chlorovodíkovej. Naše telá sa odvtedy dramaticky zmenili. Spravte si experiment: vezmite si kúsok akejkoľvek zeleniny alebo zeleného listu, sadnite si a žujte tak dlho ako môžete. Tesne predtým ako sa chystáte prehltnúť, vyplujte všetko do svojej dlane a bližšie sa na to pozrite. To, čo uvidíte, bude mať ďaleko od krémovej konzistencie.

Myslite na to, že naše telo je schopné asimilovať živiny len z naj drobnejších častíc. Veľké častice sa nestrávia a zmenia sa na kyslý odpad. Môj kamarát - lekár robí často krvné testy a ukázal mi na obrazovke, napojenej na mikroskop, takýto nestrávený kúsok v krvi svojho pacienta, vegána. Bola som šokovaná, keď som videla, že kedykoľvek sa tento drobný nestrávený kúsok dotkol červených krviniek, tieto okamžite odumreli. Eventuálne, tento kúsok nestrávenej stravy skončil obklúčený niekoľkými vrstvami stoviek odumretých buniek. Ľudia, ktorým chýba žalúdočná kyselina, skončia s množstvom takéhoto toxického odpadu cirkulujúceho v tele. Toto je proces, akým nedostatok žalúdočnej kyseliny môže obrátiť výživnú stravu v nebezpečné substancie. Navyše, nesprávne žutie kombinované s nedostatkom potrebnej koncentrácie kyseliny chlorovodíkovej vedie k mnohonásobným nutričným nedostatkom. Ako hovorí lekár James Howenstine <sup>5</sup>: „Jednou z mnohých príčin nedostatku žalúdočnej kyseliny, je nedostatok zinku. Keď nedostatok žalúdočnej kyseliny ďalej stupňuje nedostatok zinku a ostatných vitálnych minerálov, začarovaný kruh sa uzatvára.“

Vymixovanie je podobné žutiu, preto jedenie vysoko výživnej stravy v rozmixovanej forme môže spôsobiť dramatické zlepšenie nášho zdravia. Po rozsekaní v mixéri, časti jedla získajú optimálnu veľkosť na asimiláciu. Listová zelenina v tekutom stave dodáva do tela zinok a ostatné esenciálne živiny v ľahko stráviteľnej forme, bez ohľadu na hladinu kyseliny chlorovodíkovej. Nadväzne sa nedostatky doplnia a žalúdočná kyselina a normalizuje.

Mnoho rokov som nedokázala pochopiť, prečo niektorí ľudia na surovej strave stratili príliš rýchlo veľa svojej hmotnosti. Pre týchto ľudí je náročné zostať na surovej strave, pretože sa necítia pohodlne za neustálych poznámok svojich priateľov a príbuzných o tom, že sú príliš chudí. Súhlasím s tým, že ľudia by nemali byť príliš chudí. Po obširnom prieskume o vplyve hypochlorhydrie na asimiláciu jedla, som sa opýtala niektorých mojich priateľov s týmto problémom, či si niekedy dali skontrolovať hladinu žalúdočnej kyseliny. Niekoľko z nich mi spätne oznámilo, že im bola diagnostikovaná nízka, alebo vôbec žiadna žalúdočná kyselina. Lekári im predpísali užívanie HCl tabletiiek. Moja blízka priateľka sa niekoľko rokov snažila jesť surovú stravu a schudla tak, že sa jej muž začal znepokojovať o jej zdravie. Išla k lekárovi, kde jej diagnostikovali achlorhydriu (žiadna žalúdočná kyselina). Doktor jej predpísal HCl tabletky a ona naďalej pokračovala v surovej strave. Pribrala niekoľko kilogramov a teraz si udržiava zdravú hmotnosť.

Na to, aby boli živiny absorbované, musí byť jedlo rozložené v žalúdku mechanicky, ale aj kyselinami na veľmi malé kúsky veľkosti 1-2 mm. Surové ovocie a zelenina majú v sebe najcennejšie živiny, no je obzvlášť ťažké ich stráviť, najmä pre ich tuhú celulózovú štruktúru, ktorá sa musí narušiť, kvôli získaniu všetkých živín. Pri nedostatku žalúdočnej kyseliny nie je telo schopné prijať všetky živiny vrátane proteínov, ktoré potrebuje a nedostatky sa začnú vytvárať. Stretla som sa s rôznymi ľuďmi, ktorí mali tento problém a cítili sa chytení do pasce. Kým konzumáciou surovej stravy sa im podarilo eliminovať symptómy určitých chorôb, ktoré mali, stali sa na druhej strane veľmi chudými. Títo ľudia potom na dosiahnutie želaného váhy pridali do svojho systému varenú stravu a nežiaduce symptómy sa vrátili. Zmätené sa pohybovali medzi surovou a varenou stravou, nevediac čo robiť.

Veľkú radosť mi spôsobilo, že po odučení pár hodín o zelených smoothies, začali prichádzať listy ako napríklad tento:

Hoci sa surová strava postarala o moju artritídu, nikdy som nebol schopný na nej vydržať viac ako dva mesiace. Ak som hol čisto len na surovej strave, schudol som na 61,2 kg tak rýchlo, že moja manželka si myslela, že som chorý a spanikárila. Musel som sa vrátiť k varenej strave, čo spôsobilo návrat artritídy. Keď som začal piť zelené smoothies, moja hmotnosť sa stabilizovala. Som na surovej strave už šesť mesiacov a udržiavam si normálnu hmotnosť 70,3 kg. Ďakujem !

-N. H., Kanada

Bola som svedkom mnohých prípadov, kedy si ľudia s problémami trávenia výrazne zlepšili svoj stav obohatením stravy o mixovanú listovú zeleninu. Kým varenie robí jedlo mäkším a ľahším na strávenie, tepelný proces ničí väčšinu esenciálnych vitamínov a enzýmov. Mixovanie je oveľa menej škodlivé ako varenie, pretože uchováva všetky dôležité živiny v strave.

S nízkou kyslosťou žalúdka sa spájajú mnohé ochorenia.<sup>6</sup> Toto sú len niektoré z nich: premnoženie baktérií, chronická kandidóza, parazity, Addisonova choroba, roztrúsená skleróza, artritída, astma, autoimunitné ochorenia, celiakia, karcinóm žalúdka, depresia, dermatitída, cukrovka, ekzém, nadúvanie, ochorenia žalúdka, ochorenia žlčníka, žalúdočné polypy, gastritída, hepatitída, hypertyreóza, myasthenia gravis, osteoporóza, psoriáza, ružienka, ulcerózna kolitída, žihľavka a vitiligo. To je dôvod prečo známy výskumník doktor Theodore A. Baroody uvádza vo svojej knihe *Alkalize or Die*, „Kyselina chlorovodíková je absolútne podstatná pre život.“<sup>7</sup> Inak povedané, nikto nemôže byť úplne zdravý bez normálnych hodnôt kyseliny chlorovodíkovej.

Nezamieňajte si kyslosť žalúdka so zásaditosťou krvi. Naša krv musí byť zľahka zásaditá, o čom budeme diskutovať v nasledujúcich kapitolách. „Kyselina chlorovodíková je jedinou kyselinou, ktorú naše telo vyrába. Všetky ostatné kyseliny sú vedľajším produktom metabolizmu a sú z tela rýchlo vylúčené.“<sup>8</sup>

( 11 )

## ROSEBURGSKÁ ŠTÚDIA

Keď som si uvedomila dôležitosť funkcií kyseliny chlorovodíkovej, rozhodla som sa vykonať štúdiu. Na základe symptómov nízkej hladiny žalúdočnej kyseliny, ktoré som zozbierala z rôznych lekárskejších článkov, som vytvorila nasledovný dotazník. Následne som vytlačila tisíc kópií a rozdistribuovala som ich medzi mojich študentov. Výsledky boli šokujúce: vypočítala som, že 98,5 % ľudí, ktorí vyplnili môj dotazník mali nejaké príznaky nízkej žalúdočnej kyslosti (acidity). Ponúkam vám možnosť overiť si pre seba, či máte nejaké indikácie hypochorhydrie.

### ***Príznaky a symptómy nízkej žalúdočnej kyslosti***

**NIKDY NIEKEDY ČASTO**

Prečítajte si otázku a označte príslušný štvorček na pravej strane

Trpíte okamžite po jedle zdúvaním, grganím alebo pocitom nafúknutia ?

Máte zažívacie ťažkosti, hnačku alebo zápchu ?

Máte bolestivosť, pálenie alebo pocit sucha v ústach ?



Máte pálenie záhy ?

Máte viaceré potravinové alergie ?

Trpíte nevoľnosťou po užití výživových doplnkov ?

Objavuje sa u vás rektálne svrbenie ?

Máte slabé, štiepajúce sa alebo lámajúce sa nechty ?

Máte začervenanie alebo rozšírenie žiliek v tvári alebo v nose ?

Máte post-adolescentné akné ?

Táto otázka je len pre ženy:

Objavuje sa u Vás vypadávanie vlasov ?

Máte nedostatok železa ?

Mávate nestrávené jedlo v stolici ?

Máte chronické kvasinkové infekcie ?

Máte nízku toleranciu pre zubné protézy ?

Tieto symptómy môžu byť indikátormi hypochlorhydrie. Ak ste dokonca označili viac symptómov v stĺpci „niekedy“, možno by ste si mali dať skontrolovať žalúdočnú kyslosť u vášho lekára.

Hovorila som s lekárom z Ruska a zaujalo ma zistenie, ako tam prebieha testovanie na hydrochlórhydriu. Požadajú ľudí, aby vypili štvrt pohára cviklovej šťavy a sledujú či sa farba stolice alebo moču zmení aspoň trochu na farbu cvikle. Ak sa zmení, potom je hladina žalúdočnej kyseliny nízka. Bola som týmto tak ohromená, pretože som si vždy myslela, že táto zmena farby je normálna pre všetkých, ako bola vždy aj pre mňa. Predsa len, pár mesiacov potom, ako sme začali piť smoothies, zjedla moja rodina veľký lahodný cvikový šalát a nikto z nás už túto zmenu farby nevidel ! Keďže môžem túto dramatickú zmenu pripísať len pitiu zelených smoothies, predpokladám, že sa hladina našej kyseliny chlorovodíkovej zlepšila. S cieľom získať presvedčivejší dôkaz pre toto tvrdenie, som začala plánovať štúdiu, ktorá by preukázala vplyv zelených smoothies na žalúdočnú kyselinu. Chcela som nájsť niekoľko ľudí, ktorým diagnostikovali nízku hladinu kyseliny chlorovodíkovej a ktorí by si na určitý čas dobrovoľne pridali zelené smoothies do stravy. Po dokončení tejto štúdie so smoothies, by boli opätovne testovaní.

Modlila som sa aby som našla lekára, ktorý by bol ochotný m i s takouto štúdiou pomôcť. Nejakou zázračnou náhodou mi jedno slnečné ráno zatelefonoval lekár Paul Fieber z mesta Roseburg, Oregon. Povedal mi, že on a jeho žena nedávno prešli na surovú stravu a potrebovali poradenstvo. Povedal mi, že je v poslednej dobe znepokojený skutočnosťou, že veľký počet ľudí má nízku žalúdočnú kyslosť. Stretli sme sa nasledujúce ráno, aby sme do detailu prediskutovali náš experiment. Pán Fieber bol veľmi

zainteresovaný na participácii. Nasledujúci týždeň, sme spolu s Igorom cestovali 195 kilometrov do mesta Roseburg odučiť hodinu o výžive. Po mojej lekcii, dvadsať sedem ľudí predstúpilo a dobrovoľne sa ponúklo piť navyše 1,13 litra čerstvo urobeného zeleného smoothie v rámci ich obvyklej štandardnej americkej stravy, a to každý deň po dobu jedného mesiaca.

Náš projekt odštartoval 29. apríla 2005. Celá moja rodina sa striedala v mixovaní mnohých litrov zeleného nápoja. Na zvýšenie rozmanitosti sme použili ktorékoľvek ovocie a listovú zeleninu, ktoré sa nám dostali do rúk. Po celý mesiac mali všetky naše tri lokálne organické obchody vypredanú listovú zeleninu, manga a banány. Igor viezol každý druhý deň cennú várku smoothies, 386 kilometrov tam a naspäť. Bol to veľký záväzok, nielen pre moju rodinu, ale aj pre všetkých ľudí a ich rodiny, ktorí sa zúčastnili štúdie. Žiaden z mojich drahých účastníkov nikdy nevynechal jediný deň, aby prišiel na miesto odberu. Keď som ďakovala tejto mojej novej rodine (volám ich „in-raws“) za ich obetavosť a disciplinovanosť, odpovedali, že všetci považovali tento experiment za veľmi dôležitý a boli radi, že pomohli. Okrem toho, mnohí si chceli zlepšiť zdravotný stav prírodnými prostriedkami.

Nasledujúca časť opisuje druhú stranu príbehu podľa lekára Fiebera.

## **PRÍBEH DOKTORA PAULA**

Stretnutie s Victoriou a jej rodinou bol jedinečný zážitok. Bolo úžasné, ako sa naše osudy preťali. Moja manželka a ja sme hľadali pomoc na ceste k zlepšeniu nášho zdravia prostredníctvom vitariánstva a Victoria potrebovala pomoc s jej štúdiou.

Existujú viaceré metódy testovania HCl, no my sme sa, vzhľadom na našu časovú os, rozhodli pre HCl skúšobný test. HCl skúšobný test je navrhnutý tak, aby pomohol určiť schopnosť žalúdka produkovať adekvátne množstvo žalúdočnej kyseliny. Telo uvoľňuje žalúdočnú kyselinu ako odpoveď na adekvátne stimuly. Premýšľanie o jedle, žutie a prítomnosť určitých potravín (zdravých alebo nie) v žalúdku, ako napríklad proteíny, mlieko, kalciové soli a káva stimulujú uvoľňovanie gastrínu, hormónu vylučovaného gastrínovými bunkami, alebo G-bunkami, v žľazách pylorusu v dutine žalúdka. Gastrín silno stimuluje parietálne bunky k produkcii a vylučovaniu kyseliny. Histamín je ďalší hormón, ktorý stimuluje vytváranie kyseliny. Jeho efekt je umocnený prítomnosťou gastrínu. Mnoho ľudí má nedostatočný proces tvorby kyseliny a trpí hypochlorhydriou, alebo v závažnejších prípadoch, achlorhydriou.

Mnoho mojich pacientov sa sťažuje na gastro-intestinálny reflux vzhľadom na „nadmernú“ produkciu žalúdočnej kyseliny. Podľa mojich skúseností, hypersekrécia žalúdočnej kyseliny nie je bežná. Nevhodné načasovanie žalúdočnej kyseliny môže spôsobiť príznaky podráždeného alebo zapáleného tráviaceho traktu. Pre mnohých má reflux žalúdočného obsahu

do pažeráka viac dočinenia s neadekvátnou sekréciou žalúdočnej kyseliny, čo vedie k zahnívaniu potravy a k sprievodným príznakom ako sú plynatosť, nadúvanie a grganie. Antazidová terapia môže poskytnúť dočasnú úľavu, ale neurobí nič pre konečné vyliečenie.

V našej štúdií sme každému účastníkovi dali desať tabletiiek HCl, dávku pre „konfrontovanie“ štyroch jedál. Požiadali sme našu skupinu, aby ich použili pri jedlách s vysokým podielom proteínu, ktoré boli veľké a bohaté. Začali s jednou tabletkou pri prvom jedle. Ak nemali mierne pálenie alebo podráždenie, mali s nasledujúcim jedlom zvýšiť počet na dve tabletky a pokračovať vo zvyšovaní, kým nemali reakciu, alebo nedosiahli celkový počet štyroch tabliet pri žiadnej reakcii. Z 27 účastníkov mali iba dvaja ľudia reakciu pri jednej pilulke a v tom čase ukončili svoju participáciu v štúdií. Každý zo zvyšku našej skupiny mal nejaký stupeň hypochlorhydrie a pokračoval v účasti na experimente. Ich vek sa pohyboval od sedemnástich do osemdesiatich rokov. Všetci účastníci boli požiadaní, aby nemenili doterajší spôsob ich stravovania.

Po tridsiatich dňoch každodenného pitia 1,13 litra zeleného smoothie sme vykonali ďalší HCl skúšobný test, aby sme videli, aké zlepšenia nastali za dané obdobie. Jedna osoba odstúpila od svojej účasti v polovici štúdie v dôsledku nevoľnosti. Z ostávajúcich dvadsiatich štyroch účastníkov sme mali šesťnásť, ktorí vykazovali zlepšenie v produkcii HCl. Prišlo mi to pozoruhodné, že 66,7 % účastníkov vykázalo také obrovské zlepšenie.

Neočakával som, že uvidím taký pokrok, za také krátke obdobie. Obsah vlákniny a nutričná hodnota zelených smoothies sa zaslúžili o neuveriteľný úspech. Všetci účastníci zaznamenali mnoho iných zlepšení a dramatických zmien vo svojom zdraví.

Rád by som uviedol moje osobné referencie, nakoľko sme spolu s mojou manželkou konzumovali zelené smoothies približne dva mesiace pred realizovaním štúdie. Môj tlak krvi, pulzová frekvencia a hladina cholesterolu sa podstatne zlepšili. Stratili sme všetky neodolateľné chute na varenú stravu a zelené smoothies boli veľmi lahodné a sýte. Najpodstatnejšia zmena sa týka malého výrastku, ktorý som mal na nose. Po mesiaci pitia zelených smoothies, výrastok odpadol a na mieste kde bol predtým ostala malá priehlbinka.

Rád by som sa osobne poďakoval Victorii za to, že som mohol prispieť k tak pozoruhodnej štúdií. V živote som stretol veľmi málo ľudí, ktorí boli tak oddaní veci a mali takú vašu pomoc ostatným. Ďakujem Vám, Victoria, že ste navždy zmenili naše životy.



Ako lekár Fieber spomenul, očakávali sme pozitívne zmeny, ale nevedeli sme, že budú také významné, v takom krátkom čase. Väčšina experimentov,

ako je tento, zvyčajne trvá tri až šesť mesiacov, ale keďže náklady išli z nášho vlastného vrecka, urobili sme iba to, čo sme si mohli dovoliť. Roseburgský experiment demonštruje, že pravidelná konzumácia zelených smoothies výrazne prospieva ľudskému zdraviu, vďaka zlepšeniu hladiny kyseliny chlorovodíkovej. Preto môžu konzumenti zelených smoothies očakávať:

- lepšie vstrebávanie cenných živín;
- zníženie možnosti infekcie a parazitov;
- vyliečenie alergií;
- zlepšenie celkového zdravia.

Lepšie vstrebávanie živín je samo osebe obrovskou výhodou. Napríklad, lepšia absorpcia kalcia môže znížiť pravdepodobnosť osteoporózy, lepšia absorpcia železa môže pomôcť vyliečiť anémiu, lepšia absorpcia B vitamínov môže ochrániť pred nervovými poruchami, a tak ďalej.

Len po jednom mesiaci konzumácie zelených smoothies uvádzali účastníci Roseburgskej štúdie okrem zmeny žalúdočnej kyseliny, aj nasledovné zlepšenia zdravia: nárast energie, ústup depresie a samovražedných myšlienok, menšia fluktuácia cukru v krvi, pravidelnejšia stolica, strata lupín, dobrý spánok, úplné zastavenie astmatických záchvatov, žiadne predmenštruačné symptómy, pevnejšie nechty, menšia chuť na kávu, zlepšenie sexuálneho života, vyčistenie pleti a mnohé ďalšie. Bolo zaujímavé sledovať, že väčšina účastníkov, ktorí chceli schudnúť, schudli v rozsahu od 2,5 až do 4,5 kg a pár ľudí, ktorí chceli priať, pribralo 0,45 až 1 kg.

Účastníci Roseburgskej štúdie boli mimoriadne nadšení vlastnými výsledkami. Dostali sa ku mne nejaké klebety o tom, že zvažujú zmeniť názov ich mesta na Raws'burg !

Fakt, že všetky liečivé vlastnosti zelených smoothies boli potvrdené praktickým experimentom, robí tento jednoduchý nápoj skutočne špeciálnym. Dúfam, že tým inšpirujem tak veľa ľudí, ako je len možné, aby zahrnuli zelené smoothies do svojho každodenného života.

( 1 2 )

## **LISTOVÁ ZELENINA ROBÍ TELO ZÁSADITEJŠÍM**

Mám pocit, že v našom pátraní po zdraví stojíme mnoho dekád na tom istom mieste. Medzičasom sa najrozšírenejšia choroba, rakovina, každý rok rozmáha. Pozrime sa na štatistiky za rok 2005:<sup>1</sup>

- odhaduje sa, že sa objavilo 1.372.910 nových prípadov a 570.260 prípadov úmrtí; kým v sedemdesiatych rokoch prežilo viac ako 5 rokov po diagnostikovaní ochorenia až 50 percent ľudí, dnes je to len 26

percent.

- rakovina pľúc ostáva najväčším zabijakom, odhaduje sa, že zobrala život 163.510 ľuďom,
- asi 232.090 mužom bola diagnostikovaná rakovina prostaty, ktorá zabila 30.350 ľudí,
- okolo 211.240 ženám bola diagnostikovaná rakovina prsníka, ktorá zabila 40.410 z nich.

Všimla som si, najprv v Rusku a neskôr aj v Spojených štátoch, že klasická medicína sa zameriava na sekundárne príčiny ochorenia. Pre mňa je to ako tlačiť auto, ktorému došiel benzín, holými rukami namiesto toho, aby sa dotankovalo, alebo utešovať hladného človeka namiesto toho, aby mu bolo poskytnuté jedlo. Čo je hlavná príčina tejto choroby ?

V súčasnosti máme k dispozícii obrovské množstvo mätúcich informácií, vrátane článkov, v ktorých experti uvádzajú mnoho rôznych príčin choroby. A tak si myslím, že hlavná príčina choroby bola jasne stanovená v roku 1931. Pred viac ako osemdesiatimi rokmi bol Otto Warburg ocenený Nobelovou cenou za svoj objav, že rakovina je spôsobená anaerobiózou, teda oslabeným bunkovým dýchaním v dôsledku nedostatku kyslíka na bunkovej úrovni. Podľa Warburga, poškodené bunkové dýchanie spôsobuje kvasenie, čo vedie k nízkemu pH (kyslosti) na bunkovej úrovni.

Lekár Warburg vo svojej štúdii, ocenej Nobelovou cenou, ilustroval prostredie nádorových buniek. Normálna zdravá bunka podstúpi adverznú zmenu vtedy, keď ďalej nedokáže prijať kyslík pre premenu glukózy na energiu. Bez prítomnosti kyslíka sa bunka prepne pre potreby vlastnej výživy späť na prvotný výživový program tým, že premieňa glukózu cez proces kvasenia. Kyselina mliečna vytváraná fermentáciou znižuje pH buniek (kyslo-zásaditá rovnováha) a ničí schopnosť DNA a RNA kontroly nad delením buniek. Rakovinové bunky sa potom začnú násobiť. Keď kyselina mliečna ničí bunkové enzýmy, súčasne spôsobuje silné lokálne bolesti. Rakovina sa javí ako rýchlo rastúca externá bunka obalujúca jadro z mŕtvych buniek.

Lekár Otto Warburg ukončil jeden z jeho najznámejších prejavov nasledujúcim vyhlásením: „Nikto dnes nemôže povedať, že človek nevie, čo rakovina a jej hlavná príčina je. Naopak, neexistuje choroba ktorej hlavná príčina je lepšie známa, takže súčasná neznalosť nie je ďalej ospravedlnením, že človek nemôže urobiť viac na jej prevenciu." <sup>2</sup>

Otto Warburg získal Nobelovu cenu za preukázanie, že rakovina prosperuje v anaeróbnych (bez kyslíka) alebo kyslých podmienkach. Inými slovami povedané, hlavná príčina rakoviny je kyslosť ľudského organizmu. V čase, keď som čítala jeho geniálnu reč, bol už dlho po smrti. Premýšľala som, že ak jeho objav bol taký dôležitý, že zaň získal Nobelovu cenu, prečo nikto

nevie, čo je to pH ?

Keď vedci objavili, aké hodnoty má zdravý krvný tlak a teplota človeka, vyvinuli zariadenia na ich meranie. Kedykoľvek som išla k lekárovi, zmerali mi krvný tlak a teplotu, no nepamätám si, že by mi niekedy bola meraná hladina pH. Vysoký krvný tlak a teplota, aj keď nie sú ničím príjemným, nespôsobujú rakovinu. Kyslý stav krvi áno. Toto je to, čo svetoznámy vedec a lekár Warburg potvrdil. Preto je dôležité, aby sa pH informácie stali okamžite dostupné pre všetkých.

Dáva mi veľký zmysel, aby všetky potraviny mali vytlačený svoj pH index na obale v obsahovom štítku, spolu s kalóriami a živinami. Taktiež, aby sa deti v škole učili pH index všetkých jedál. Napríklad, syr Parmezán by mal mať červený varovný štítok s pH výrazným označením, že je extrémne kyselinotvorný, na úrovni -34, kým špenát by mal mať označenie zlatej medaily s pH indexom +14, ako úžasná zásaditá potravina. Indexy pH sú merané v biochemických laboratóriách a nemôžu byť len tak odhadované pri pohľade na potraviny. Niektoré potraviny sú prekvapivo zásadité alebo kyslé; napríklad väčšina ľudí je prekvapená keď sa dozvedia, že citrón je jeden z najzásadnejších druhov ovocia, kým vlašské orechy sú mierne kyselinotvorné. Myslím si, že pre pyramídu potravín, určenú Ministerstvom poľnohospodárstva Spojených štátov, je dôležité, aby čo najskôr zobrazovala pH rôznych potravín.. Viem si predstaviť, že zdravie mnohých ľudí by sa mohlo okamžite zlepšiť vďaka účelovej konzumácii zásaditých potravín, ktoré sú pre ľudské zdravie viac prospešné. Kompletný zoznam pH hodnôt rozličných potravín môžete nájsť v knihe *The pH Miracle* od Roberta Younga.

Populárnou dezilúziou medzi chudnúcimi je, že tuky sú jediným prispievateľom k nárastu telesnej hmotnosti. Táto mylná informácia vedie k masívnemu zmätku a vysvetľuje, prečo je tak veľa ľudí neúspešných v chudnutí. Som si istá, že mnohí ľudia by boli šokovaní keby vedeli, že pribrať môžeme z konzumácie napríklad syra nie preto, že je bohatý na tuky, ale najmä pre jeho vysokú úroveň pH (kyslosť). Ako odpoveď na vysokú kyslosť pH vytvára telo tukové bunky na uloženie kyseliny. Napríklad, mandle majú 70 % podiel tuku a bravčové mäso má iba 58 %. Aj tak, má bravčové mäso jednu z najkyslejších hodnôt, -38, kým mandle sú zásadité na úrovni +3. <sup>3</sup> Toto je dôvod, prečo je také dôležité vedieť okrem nutričných hodnôt aj pH index - mať ho dostupný a nablízku v každom obchode, vytlačený na každom potravinovom štítku tak, aby ukazoval schopnosť potraviny alkalizovať telo. Poznanie pH indexov rozličných potravín nám môže pomôcť vyvážiť naše každodenné osobné plány stravovania.

Pamätám si, ako v roku 1965 moja mama plakala po tom, čo si v ruskom časopise o zdraví prečítala článok, ktorý uvádzal, že červené melóny a uhorky nemajú žiadnu nutričnú hodnotu. Boli najobľúbenejšími potravinami našej rodiny. O štyridsať rokov neskôr sa dozvedám, že uhorky a červené melóny sú také zásadité, že dokážu neutralizovať okysľujúci efekt



konzumácie hovädziny. Som rada, že moji rodičia aj napriek „vedeckým“ odporúčaniam naďalej pokračovali v kupovaní červených melónov.

Pred mnohými rokmi, ešte v Rusku, keď som sa učila za zdravotnú sestru, nám náš profesor povedal, že cholesterol v našej strave neprispieva k cholesterolu v našej krvi, pretože je to naša pečeň, čo cholesterol vyrába. Preto som nebola prekvapená alebo sklamaná stravou s vysokým obsahom tuku a živočíšneho proteínu, ktorú dostával môj otec počas hospitalizácie v kardiocentre. Po masívnom srdcovom infarkte, bol môjmu otcovi podávaný hovädzí steak so šťavou a mlieko. Neskôr som po prečítaní množstva kníh a článkov o dôležitosti správnej pH rovnováhy v tele pochopila, že tzv. „zlý“ cholesterol, lipoproteín (LDL) je vytváraný našou vlastnou pečeňou, aby sa naviazali toxíny a deaktivoval kyslý odpad, ktorý pochádza z určitých potravín, akými sú tuky a živočíšny proteín. Bohužiaľ som si svoju prvú knihu na túto tému, *Alkalize or Die (Alkalizovať alebo zomrieť)* <sup>4</sup>, kúpila dva mesiace potom, ako môj otec zomrel na svoj druhý srdcový infarkt.

Strava nie je jediný faktor čo ovplyvňuje našu pH rovnováhu. Akýkoľvek stres môže potenciálne zanechať kyslú usadeninu v našom tele. A opačne, každá aktivita, ktorá je upokojujúca a relaxačná môže náš organizmus spraviť viac zásaditým.

Faktory, ktoré náš organizmus potenciálne robia viac kyslejším, zahŕňajú počúvanie alebo hovorenie tvrdých alebo nepríjemných slov, hlasnú hudbu a hluk, pohyb v dopravnej zápche, pocit závidi alebo túžbu po pomste, smútenie, počúvanie detského plaču, prepracovanie a nadmerné cvičenie, stres pred odchodom na dovolenku, sledovanie hororov alebo smutných filmov, pozeranie televízie, dlhé telefonovanie, podpísanie hypotéky, úveru, platenie účtov a kreditných kariet a tak ďalej.

Faktory, ktoré robia naše telo viac zásaditým zahŕňajú dávanie alebo prijímanie úsmevu alebo objatia, smiech a vtipy, klasickú alebo tlmenu hudbu, pozorovanie mláďat, počúvanie komplimentov alebo požehnaní, prijímanie mäkkej masáže, pobyt v útulnom a čistom prostredí, pobyt v prírode, pozorovanie detského smiechu a hier, prechádzku a prenocovanie pod hviezdami alebo za mesačného svitu, prácu v záhrade, pozorovanie kvetín, spievanie alebo hranie na hudobnom nástroji, úprimné priateľské konverzácie a mnoho ďalších.

Pozorovať vnútornú reakciu môjho tela na rozličné udalosti okolo seba, považujem za užitočné a ak spozorujem nežiaduce pocity alebo stres, snažím sa urobiť zmeny nielen v mojej strave ale aj v celom mojom spôsobe žitia.

Neznalosť o rovnováhe pH vytvára veľa chaosu medzi ľuďmi, ktorí hľadajú zdravú životosprávu. Skúšajú mnoho rôznych vecí, veľmi často bez pozitívnych výsledkov. Napríklad ja som mnoho rokov bola vitariánkou. Kým toto bolo značným zlepšením oproti predchádzajúcej strave, nedosiahla som optimálne výsledky, po ktorých som túžila, pretože som

nekonsumovala dostatok listovej zeleniny. Prečítala som niekoľko kníh a článkov na tému pH rovnováhy a kúpila som si lakmusový papierik, s ktorým som merala hladinu môjho pH. Žiaľ, každé meranie či v moči alebo slinách bolo kyslé. Ešte väčšmi som zostala zmätená a prestala som hodnotu merať. Bola som presvedčená, že moja strava je tá najlepšia, aká len môže byť, pretože čo môže byť lepšie ako vitariánstvo? Nechápala som dôležitosť udržiavania správnej alkalickej rovnováhy v mojom tele.

Keď som však začala piť zelené smoothies, rozhodla som sa znovu zistiť moju pH rovnováhu. Testovala som aj moje sliny, aj moč a bola som prekvapená, že môj lakmusový papierik mal teraz stabilnú zelenú farbu zásaditosti.

Hneď ako som si uvedomila tesné spojenie medzi našim príjmom potravy a pH rovnováhou, nakúpila som dostatok pH pásky (lakmusového papierika) pre moju rodinu a umiestnila som ju na toalety a do kuchýň, aby bola kedykoľvek k dispozícii, aby sme si mohli každodenne merať našu pH rovnováhu a byť si istí, že naše zdravie je mimo ohrozenia. Potom, čo som bola stopercentnou vitariánkou po toľké roky som došla k záveru, že je *nemožné si udržať dobrú alkalickú pH rovnováhu bez konzumácie veľkého množstva tmavej listovej zeleniny*, približne jednu až dve viazaničky alebo 0,45 až 0,86 kg každý deň. Niektorí ľudia sa snažia udržať si normálnu pH rovnováhu užívaním výživových doplnkov, obsahujúcich sušenú listovú zeleninu. Aj keď je to určite lepšie ako konzumácia hranolčekov, pevne verím, že konzumácia čerstvej listovej zeleniny je tisíc krát lepšia. Doplnky výživy sú rafinovanými potravinami a ich nutričný obsah je zmenený, čo spôsobuje stratu živín. Taktiež, keď sú konzumované vo forme tabletiiek, vstupujú do nášho tela vo vysoko-koncentrovaných dávkach a vytvárajú extra prácu pre náš vylučovací systém. Raz, keď som bola na návšteve u môjho priateľa, trénera koni, sme s mojou dcérou urobili zaujímavý pokus. Chceli sme zistiť, či budú kone preferovať suché seno alebo čerstvú zeleň. Obe sme zobrali do jednej ruky slamu excelentnej kvality a do druhej čerstvo natrhanú trávku. Šesť zo šiestich koni uprednostnilo čerstvú trávku pred kvalitným senom. V prírode si zvieratá inštinktívne vyberajú tú najlepšiu možnosť.

Zo všetkých možností konzumácie listovej zeleniny, ktoré poznáme, je zelené smoothie víťazom. Je kompletným jedlom, vždy čerstvé a celá príprava trvá menej ako jednu minútu.

# ZDRAVÁ PÔDA JE CENNEJŠIA AKO ZLATO

*Sme prachom na zemi.  
-DR. BERNARD JENSEN*

Pri čítaní prvej knihy o prírodnom spôsobe pestovania permakultúre som sa dozvedela také ohromujúce fakty o pôde, že som radikálne zmenila mnoho mojich zvykov. Okrem kompostovania, recyklovania a kupovania iba organických potravín, mám teraz aj vlastnú malú permakultúrnu záhradu. A čo je najdôležitejšie, vytvorila som si hlboký rešpekt voči všetkým druhom pôd.

Rastliny sa počas stoviek miliónov rokov, čo rastú na našej planéte, stali neuveriteľne sebestačnými. Okrem prospešného vzťahu so slnkom sa rastliny naučili „pestovať“ si svoju vlastnú pôdu. Keď rastliny odumrú, pre nás to vyzerá tak, že len padnú na zem a zhnijú, zožierané množstvami chrobákov a červíkov. Napriek tomu boli vedci šokovaní zistením, že mŕtve rastliny sú konzumované iba konkrétnymi baktériami a hubami.<sup>1</sup> Rastliny „vedia“ ako prilákať k vlastnému rozkladu iba tie mikroorganizmy a dážďovky, ktoré vytvoria užitočné minerály pre pôdu, kde budú rásť ostatné rastliny toho istého druhu. Jeden zo spôsobov, akým rastliny priťahujú konkrétne mikroorganizmy do svojej pôdy, je koncentrácia cukru v koreňoch. Preto sú napríklad mrkva a zemiak oveľa sladšie ako zvyšná časť rastliny. Rastliny a mikroorganizmy vytvárajú symbiózu, ktorá je prospešná pre rastliny aj mikróby.<sup>2</sup> Tak, ako si ľudia chovajú hospodárske zvieratá, „chovajú“ si rastliny určité mikroorganizmy a špecifické druhy húb, ktoré produkujú humus (organický materiál), bohatý na najužitočnejšie minerály týchto rastlín. Preto by sa rastliny nikdy nemali skúmať oddelene od pôdy, v ktorej rastú.

Ak nám záleží na tom, aké živiny získavame z rastlín, v žiadnom prípade nemôžeme ignorovať kvalitu živín získavaných z pôdy, pretože *my cez rastliny doslova konzumujeme minerály z pôdy*. Kvalita pôdy, na ktorej rastliny rastú, má obrovský vplyv na zdravie ľudí a zvierat, ktoré tieto rastliny jedia. Nasledujúci príklad s čistokrvnými koňmi jasne demonštruje, aký môže mať pôda vplyv na ľudí a zvieratá:

Pôvodne obrie škrvnité ťažné kone plemena Peršeron pochádzajúce pôvodne z francúzskej oblasti južne od Normandie, sa v rámci niekoľkých generácií zmenšili na veľkosť Kozáckych koní. Aj keď boli ich rodokmene Sovietmi udržiavané ako čistokrvné a ich schvaľovanie ostalo rovnaké, aj tak sa stali miniatúrnymi.<sup>3</sup>

Tento prípad poukazuje na fakt, že pôda, na ktorej rastliny rastú

je minimálne tak dôležitá pre naše zdravie ako je pre rastliny samotné. Inými slovami povedané, *naše blaho závisí od kvality zeme, na ktorej naše potraviny rastú, pretože originálny zdroj živín pre ľudí pochádza zo zeme, a nie z rastlín.*

Hlavný rozdiel medzi organickým a tradičným záhradkárčením je, že „konvenčné poľnohospodárstvo sa snaží živiť rastliny, kým organická metóda vyživuje mikroorganizmy v pôde“ <sup>4</sup>. Inými slovami, konvenční farmári ignorujú mikroorganizmy v pôde a cieľom ich úsilia je dodávanie draslíka, dusíka a iných chemikálií do pôdy. Organickí farmári sa starajú o kŕmenie živých substancií v pôde, ktorá poskytuje rastlinám harmonicky vyvážené živiny. Tak, ako ľudia nedokážu žiť na chemikáliách namiesto potravy, mikroorganizmy v pôde nemôžu prežiť, keď sú živené umelými hnojivami. Ak sa všetky mikroorganizmy zničia chemikáliami, pôda sa premení na prach. Žiadne rastliny nedokážu rásť v prachu, bez ohľadu na to, aký bohatý na chemikálie tento prach je.

Cez rastliny získavame esenciálne živiny, ktoré boli rozložené mikroorganizmami v pôde. Čím viac organických látok alebo humusu je v pôde, tým výživnejšia je potravina, ktorá v tejto pôde rastie.

Existujú odborné dôkazy o nadradenosti organických potravín v porovnaní s tradične pestovanými potravinami. Pri širšom, dôkladnejšom preskúmaní vedeckej literatúry <sup>5</sup> na túto tému, skupina vedcov identifikovala 236 vedecky overených parametrov organických a tradične pestovaných vzoriek ovocia a zeleniny. Po kompletnom zhodnotení zozbieraných dát vedci dospeli k záveru: „Priemerná porcia organickej potravy na báze rastlín obsahuje o 25 % viac živín ako porovnateľne veľká porcia rovnakej potravy, vypestovanej industriálnymi poľnohospodárskymi metódami“.

Rastliny sú lepší „poľnohospodári“ ako sme my. Ako výsledok ich múdreho „záhradkárčenia“ po milióny rokov sme my ľudia zdedili mnoho metrov krásnej, plodnej zeme okolo celej zeme spolu s miliardami šťastne prosperujúcich mikroorganizmov. Vo svojej najpredávanejšej knihe, *Secret of the Soil (Tajomstvo pôdy)*, Peter Tompkins a Christopher Bird uvádzajú, že: „celková hmotnosť všetkých mikroorganizmov na Zemi je dvadsaťpäťkrát väčšia ako hmotnosť živočíšneho sveta; každý hektár dobre kultivovanej zeme obsahuje viac ako pol tony prosperujúcich mikroorganizmov a tonu dážďoviek, ktoré dokážu za jeden deň vylúčiť tonu humusových výlučkov.“ <sup>6</sup>

Ako dôsledok nášho „vysoko technologického“ pestovateľstva, obsahuje väčšina pôdy na poľnohospodárskych farmách v Spojených štátoch menej ako 2 % organickej zložky, kým pôvodne, pred chemickou érou, to bolo 60 až 90 %. Podľa Davida Bluma, ekologického biológa a permakultúrneho učiteľa a experta: „väčšina komerčnej poľnohospodárskej pôdy s označením Trieda I má šťastie, ak dosiahne 2 % organického materiálu - čo je deliaca čiara medzi živou a mŕtvou pôdou“ <sup>7</sup>. Použitím permakultúrnych

pestovateľských techník na poliach s extrémne ochudobnenou pôdou, ktorá obsahovala ílovitú hlinu tvrdosti cementu, bol David Blume schopný za pár rokov dosiahnuť podiel organického materiálu na úrovni 25 percent. Z takéhoto poľa zožal úrodu „osem krát väčšiu na štvorcovú stopu, ako je podľa tvrdení USDA možné". <sup>8</sup>

Pôdu nemôžeme úspešne živiť chemikáliami, pretože „biológia sa nerovná chémii". <sup>9</sup> Inými slovami, chemickým hnojivám chýbajú živé enzýmy, ktoré prispievajú k najjedinečnejším kvalitám všetkých pôd. Podľa mnohých výskumov, urobených v rôznych krajinách, dokážu pôdne enzýmy transformovať jeden element na druhý. Takéto „biologické transmutácie" prospievajú rastlinám, ktoré na tejto pôde rastú. Pozrite sa na nasledujúce citácie z početných štúdií a presvedčte sa na vlastné oči.

Profesor René Furon z Prírodovedeckej Fakulty na Parížskej univerzite uvádza: „Už nemôže byť ďalej spochybňované, že príroda robí horčík z vápnika (v niektorých prípadoch nastáva opak); že draslík môže pochádzať zo sodíka" <sup>10</sup>

Hisatoki Komaki, vedúci biologického výskumného laboratória v Matsushita Electric Company v Japonsku uvádza: „Rôzne mikroorganizmy, vrátane určitých baktérií a dvoch druhov plesní a kvasiniek boli schopné transmutácie sodíka na draslík." <sup>11</sup>

Profesor P. A. Korolkov z Ruska uvádza: "Silikón môže byť konvertovaný na alumínium.... Sme vystavení radikálnej revízii nie detailov, ale základných princípov, na ktorých stoja prírodné vedy. Nadišiel čas priznať, že každý chemický prvok sa môže v prirodzených podmienkach zmeniť v iný." <sup>12</sup>

Toto sú solídne fakty, z ktorých môžeme dospieť k záveru, že chemické hnojivá nikdy nedokážu obohatiť žijúcu pôdu. Môžu ju iba poškodiť alebo dokonca zničiť s katastrofálnymi dôsledkami pre rastliny, zvieratá a ľudí.

( 1 4 )

## **LIEČIVÉ SILY CHLOROFYLU**

***Moment, v ktorom človek uprie pozornosť  
na čokoľvek, i na steblo trávy, sa stáva tajomným  
a úžasne veľkolepým svetom samým osebe.***

***-HENRY MILLER***

Čím som staršia, tým viac obdivujem prírodu. Ak pri rannej prechádzke zazriem jeleňa, veveričku, alebo akéhokoľvek iného tvora, zamrznem na mieste a horlivo ich hltám svojimi očami tak, akoby mi na ničom inom nezáležalo. Cítim veľkú pokoru pri pohľade na zvieratá, kvety, stromy a špeciálne na slnko. Pri pohľade na slnko prejavujem vďaku za to, <sup>61</sup>

že je zadarmo a dostupné pre všetkých.

Mnohí ľudia majú radi slnko. Ak trávime pravidelne čas na slnku, cítime sa lepšie a vyzeráme zdravšie. Snažíme sa získať toľko slnečného svetla, koľko sa len dá. Naše plavky sa zredukovali na úplné minimum, pretože sa snažíme ponoriť naše telá do vzácnej slnečnej žiary. Avšak málokto si uvedomuje tekutú formu svetla - chlorofyl.

Chlorofyl je rovnako dôležitý ako slnečné svetlo. Žiaden život nie je možný bez slnečného svetla a žiaden život nie je možný bez chlorofylu. Chlorofyl je tekutá slnečná energia. Konzumovanie veľkého množstva chlorofylu je ako okúpanie našich vnútorných orgánov v slnečnom svetle. Molekula chlorofylu sa pozoruhodne podobá molekule ľudskej krvi.<sup>1</sup> Chlorofyl sa stará o naše telo ako najstarostlivejšia a milujúca matka. Lieči a čistí všetky naše orgány a dokonca ničí mnoho našich vnútorných nepriateľov ako napríklad patogénne baktérie, plesne, nádorové bunky<sup>2</sup> a mnoho iných.

Pre optimálne zdravie potrebujeme mať v našom vnútornom prostredí 80 až 85 % „dobrých“ baktérií. Priateľské baktérie produkujú veľa esenciálnych živín, vrátane vitamínu K, B vitamínov, viacerých nápomocných enzýmov a ďalších životne dôležitých substancií. „Dobrá“ alebo aeróbna baktéria prosperuje v prítomnosti kyslíka a vyžaduje si ho pre svoj kontinuálny rast a existenciu. V dôsledku nedostatku kyslíka v bunkách získava „zlá“ baktéria kontrolu a začne sa rozmáhať, čo spôsobuje extrémne množstvo infekcií a chorôb. Tieto patogénne baktérie sú anaeróbne a nedokážu tolerovať kyslík vo forme plynu. Starostlivosť o našu črevnú flóru je životne dôležitá. „Dobré“ baktérie môžu byť veľmi ľahko zničené nespočetnými faktormi vrátane antibiotík, zlej stravy, prejedania sa a stresu. V takomto prípade by sme mohli mať v našom tele 80 až 90 % „zlej“ baktérie, ktorá ho plní toxickým kyslým odpadom. Verím, že dominancia anaeróbnej baktérie v našich vnútornostiach je jednou z primárnych príčin všetkých chorôb.

Od dávnych čias slúžil chlorofyl ako zázračný liečiteľ. Chlorofyl viaže na seba podstatné množstvo kyslíka a preto hrá kritickú úlohu v podporovaní aeróbnej baktérie. Čím viac chlorofylu konzumujeme, tým lepšia je naša črevná flóra a celkové zdravie. Ak berieme do úvahy, že listová zelenina je hlavným zdrojom chlorofylu, je ťažké nájsť vhodnejší spôsob konzumovania chlorofylu ako piť zelené smoothies.

Bolo dokázané, že chlorofyl nám pomáha v prevencii a liečení mnohých foriem rakoviny<sup>3</sup> a artériosklerózy.<sup>4</sup> Rozsiahly vedecký výskum ukazuje, že sotva existujú nejaké choroby, pri liečbe ktorých by chlorofyl nebol nápomocný. Na popisanie všetkých liečivých účinkov chlorofylu by som musela napísať samostatnú knihu. Preto uvádzam iba niektoré z mnohých liečivých vlastností tejto úžasnej substancie.

Chlorofyl:

- buduje vysoký počet červených krviniek,



- zabraňuje rakovine,
- poskytuje orgánom železo,
- robí telo viac zásaditým,
- pôsobí proti zjedeným toxínom,
- zlepšuje kvalitu krvi,
- čistí a zbavuje črevné tkanivá zápachu,
- pomáha čistiť pečeň,
- pomáha zlepšovať hepatitídu,
- reguluje menštruáciu,
- zlepšuje stav hemofílie,
- zlepšuje tvorbu mlieka,
- rýchlejšie hojí vredy,
- eliminuje pachy tela,
- odoláva baktériám v ranách,
- čistí zuby a štruktúru ďasien pri zápale,
- eliminuje zápach z úst,
- uľavuje pri bolestiach hrdla,
- je vynikajúcim kloktadlom po operáciách zubov,
- prospieva zapáleným mandliam,
- upokojuje tkanivá vredov,
- upokojuje bolestivé hemoroidy a zlaté žily,
- pomáha hojeniu zápalov,
- revitalizuje cievny systém nôh,
- zlepšuje stav varikózných žíl,
- redukuje bolesť spôsobenú zápalom,
- zlepšuje zrak.

Najdôležitejším cieľom všetkých foriem života na našej planéte je pokračovanie ich existencie. Čo potrebujeme my - ľudia na to, aby sme prežili? Okrem vzduchu a vody je našou primárnou potrebou jedlo. Svoju stravu získavame z rastlín a zvierat. Kde získavajú svoju potravu rastliny? Rastliny získavajú potravu priamo zo zeme a slnka. Iba rastliny „vedia“ ako premeniť slnečné svetlo na uhľohydráty. Rastliny používajú tieto uhľohydráty na rôzne funkcie. Časť cukru ukladajú do ovocia, aby prilákali zvieratá, vtáky, ľudí a ostatné tvory na rozšírenie ich semien. Veľká časť cukru vytvorená z chlorofylu je transferovaná do koreňov rastliny. Ako viete, korene rastlín majú sladkú chuť: napríklad mrkva, cvikla, sladké zemiaky, zemiaky a repa. Existuje nespočetné množstvo plesní, mikrobov, améb, baktérií a ostatných mikroorganizmov, ktorých život závisí na cukre v koreňoch rastliny. Rastliny používajú uhľohydráty takisto na budovanie nových stoniek, koreňov a kôry a čo je najdôležitejšie, budujú nové listy pretože listy môžu vytvoriť viac uhľohydrátov. To je dôvod, prečo je objem listov vždy väčší v porovnaní so zvyškom rastliny. Keďže zelené rastliny stále zvyšujú absorpciu chlorofylu, čiže stále pokračujú v raste, musíme my ľudia kontinuálne strihať kríky a kosiť trávu okolo našich domov. Inak by rastliny pokračovali v raste bez zastavenia, až kým by neprevzali kontrolu nad

celým priestorom a nenechali by žiadne miesto pre nás.

Životy rastlín závisia od slnečnej žiary a náš život závisí od rastlín. Aj keď ľudia konzumujú zvieratá, tak ich jedia pre živiny, ktoré toto zviera prijalo predtým cez konzumáciu rastlín. Preto ľudia takmer nikdy nejedia mäsožravé zvieratá ale iba tie, ktoré jedia rastliny. Staroveké učenia Judaizmu, Islamu a iných náboženstiev zakazujú konzumáciu mäsožravých zvierat - ako sú levy, tigre, leopardy, líšky, orly a pelikány Moja stará mama spomínala, že keď jej hladní príbuzní konzumovali počas vojny mäso z mäsožravých zvierat, vážne ochoreli. Rovnako platí, že žiadne žijúce stvorenia, dokonca ani mäsožravce, nemôžu prežiť bez konzumácie nejakých listov. Všetci sme si všimli ako psy a mačky príležitostne konzumujú čerstvú trávku.

S vysokým obsahom kyslíka v chlorofyle a s vysokým obsahom minerálov v zelených rastlinách je listová zelenina najzásaditejšou stravou, ktorá existuje na našej planéte. Zahrnutím zelených smoothies do stravy, dokážeme udržať náš organizmus zásaditý a zdravý.

Ďalšou skvelou cestou ako prijať chlorofyl a živiny zo zelene, je piť šťavu z pšeničnej trávy. Vysoko výživný nápoj bol vymyslený doktorkou Ann Wigmore a je stále populárnejší. Nápoj z pšeničnej trávy pozostáva zo 70 % chlorofylu a obsahuje 92 rôznych minerálov zo 102 minerálov nachádzajúcich sa v ľudskom tele. Patria sem napríklad beta karotén, B vitamíny, vitamíny C, E, H a K, 19 aminokyselín a prospešné enzýmy. Vďaka týmto vlastnostiam by sme pšeničnú trávku mohli nazvať budovateľom zdravia.

Bohužiaľ, kvôli silnej výživovej intenzite, je pšeničná trávka pre mnohých ľudí až príliš ťažká na konzumáciu. Mnohí by ju chceli konzumovať pravidelne, ale nemôžu kvôli nevoľnosti, ktorú spôsobuje len samotným pachom. Často som skúšala začať piť nápoj z pšeničnej trávy, ale nedokázala som ho v sebe udržať ani keď som sa naučila špeciálnu „tanec pšeničnej trávy“, povedala špeciálnu modlitbu, zapchala si nos, či použila iné triky.

Po tom, ako som rok pravidelne pila zelené smoothies mi raz ponúkli pohárik pšeničnej trávy a prekvapivo mi chutil. Po prvýkrát v mojom živote som bola schopná každý deň pohodlne vypiť dva, tri, štyri alebo viac decilitrov šťavy z pšeničnej trávy. Bola som taká ohromená a nadšená, že určitú dobu som si denne chodila do nášho obchodu kupovať tento nápoj. Za jeden nápoj som zaplatila 10 až 15 dolárov. Počula som dievčatá z obchodu, ako si hovoria medzi sebou, že ešte nikdy nikoho nevideli, kto by vypil toľko nápoja s takou ľahkosťou. Ani jedna z nich by ho nedokázala vypiť. V súčasnosti ho nekonzumujem denne, ale ak mám príležitosť, vždy si ho dám. Myslím si, že táto dramatická zmena v akceptácii pšeničnej trávy mojím telom, súvisí s adekvátnejšou hladinou mojej žalúdočnej kyseliny.

## MÚDROŠŤ RASTLÍN

Už sme diskutovali o sofistikovanom vzťahu, ktorý majú rastliny s pôdou a slnkom. Milióny rokov koexistencie na tej istej planéte mali očividne za následok, že si rastliny, ľudia a zvieratá vytvorili silné symbiotické vzťahy. Rastlinám nevadí že ľudia a zvieratá jedia ich ovocie. Táto prax je pre ne prospešná kvôli šíreniu semien pre budúce generácie. V skutočnosti majú rastliny záujem o niekoho, kto konzumuje ich ovocie, ale iba vtedy keď je zrelé. Ako som už uviedla predtým, cieľom všetkých rastlín je pokračovanie ich druhu a získanie adekvátnych životných podmienok. Takmer všetky plody ovocia na svete majú guľatý tvar, aby sa mohli odkotúľať preč a začať nový život. Rovnako, majú všetky rastliny svoje ovocie, ovocie farebné, chutné a výživné. Vedia si tým zabezpečiť to, že konzumenti nezjedia len jeden kus, ale vrátia sa pre ďalšie. Táto stratégia funguje veľmi dobre, a celé ich ovocie sa postupne zje. Všimli ste si niekedy ako dôkladne vtáky „vyčistia“ čerešňové stromy? Alebo ako veveričky pracujú na dubových stromoch dovtedy, kým nezostanú žiadne žalude? Čo sa stane ďalej? Konzumenti strávia jedlo, zvyšky vylúčia ďaleko od materskej rastliny a semená sú pokryté dobrým organickým hnojivom. Semená majú perfektný štart. Semená sú vo vnútri ovocia múdro chránené pred ich strávením tvrdou škrupinou a inhibítormi. Všimnite si, že rastliny si držia svoje ovocie extrémne bez chuti, farby a bez atraktívnej vône dovtedy, kým semená nie sú zrelé, aby ich nikto predtým zbytočne nezjedol.

Nasledujúci príklad ilustruje, ako veľa znamená pre rastliny zachovanie druhu. V nedávnej štúdii v Rusku objavili biológovia, že:

Keď strom predvída svoj zánik, pozberie celú svoju energiu a vloží ju do produkcie posledných semien. Napríklad dub, zlomený v búrke, alebo céder s odstránenou kôrou z kmeňa, sa usilujú vytvoriť svoju rekordnú úrodu žaludí alebo orechov, na rozlúčku predtým, ako navždy odumrú. <sup>1</sup>

V kontraste k tomuto príkladu platí, že keď je rastlina zámerne geneticky zmenená neprodukuje semená. Takáto rastlina je neplodná preto, aby zabránila budúcim nezdravým generáciám. Červené melóny bez jadierok sú zvyčajne bez vône a chuti pretože narušená rastlina nemá žiadnu motiváciu, aby urobila svojej ovocie sladkým, voňavým alebo akýmkoľvek spôsobom atraktívnym. Som si istá, že je nezdravé konzumovať rastliny bez semien, pretože ich celá rovnováha, chémia a elektromagnetický náboj boli zmenené. Ja osobne radšej zaplatím dvojnásobok za organické melóny alebo hrozno s jadierkami.

Rastliny nechcú, aby sme jedli ich kmene a korene. Preto sú korene skryté pod zemou. Ako som spomínala v predchádzajúcej kapitole, korene sú určené pre mikroorganizmy v pôde. Kmeň je zámerne pokrytý tvrdou a horkou kôrou. Čo sa zelene týka, rastliny majú perfektnú schopnosť vytvoriť symbiózu s rôznymi stvoreniami. Rastliny „dovolia“ ľuďom a zvieratám zjesť zrelé ovocie,

ale iba časť ich listov, pretože potrebujú listy pre vlastné použitie - na výrobu chlorofylu. Rastliny sú súčasne závislé od pohyblivých stvorení z mnohých dôvodov - ako napríklad opelenie, hnojenie pôdy alebo konzumácia ovocia. Avšak, ak by napríklad jeleň zjedol všetky listy jedného kríka, krík by odumrel.

Na prevenciu proti tejto situácii umiestnila príroda malé množstvo alkaloidov (jedov) do každého zeleného listu na Zemi. Zvieratá sú tak prinútené striedať svoje menu. V priebehu dňa zjedia malé množstvo jedného druhu listov a posunú sa ďalej na iné druhy rastlín. Množstvo alkaloidov v jednej rastline je malé a je zdravé, pretože posilňuje imunitný systém. Tento princíp sa stal základom homeopatie. Avšak, človek by mal byť opatrný, aby nenazbieral väčšie množstvá alkaloidov kontinuálnou konzumáciou rovnakého druhu rastliny počas dlhého časového obdobia. Z tohto dôvodu potrebujeme aj my striedať našu listovú zeleninu, aby sme nekonzumovali napríklad len ľadový alebo rímsky šalát. Z vlastnej skúsenosti viem, že ak používam minimálne sedem rôznych druhov listovej zeleniny, nemám žiadne problémy. Zvyčajne pravidelne obmieňam nasledovnú listovú zeleninu: kel, mangold, špenát, petržlenovú vňať, púpavové listy, rímsky šalát, koriander a množstvo šalátov. V lete výrazne spestrujem svoj výber.

Šimpanzy tiež obmieňajú zelené rastliny, ktoré jedia. Prejdú približne cez 117 rôznych rastlín za rok.<sup>2</sup> Bola som schopná vyhľadať asi iba 40 typov rôznej zeleniny, vrátane jedlých burín, ktoré sú dostupné v mojom štáte Oregon. Dúfam, že sa naši farmári naučia pestovať väčší sortiment zelenej listovej zeleniny na zvýšenie našich zelených zdrojov. Nasledujúci zoznam je zoznamom listovej zeleniny, ktorú moja rodina striedala v jedálničku za posledný rok.

### Listová zelenina

Rukola  
Špargľa  
Listy z cvikle  
Čínska kapusta  
Brokolica  
Mrkvová vňať  
Zeler  
Mangold  
Listy mladej kapusty  
Jedlé kvety  
Endívia

### Bylinky

Aloe vera  
Mladý kôpor  
Bazalka  
Koriander  
Fenykel  
Mäta  
Petržlenová vňať  
(dva typy)  
Mäta pieporná  
Mäta klasnatá

### Buriny

Čakanka  
Čakanka kučeravá  
Kel (tri druhy)  
Mizuna  
Kapusta sitinová  
Čakanka červená  
Listy z redkoviek  
Rímsky šalát,  
zelené a červené listy-  
(žaden ľadový šalát  
alebo slabo -sfarbené listy)  
Hviezdica  
Ďatelina  
Púpava  
(listy aj kvety)  
Mrlík biely  
Slez  
Portulák zimný  
Skorocel' väčší  
Portulaka zeleninová  
Žihľava  
Špenát

### Výhonky

Lucerna siata  
Brokolica  
Ďatelina  
Senovka grécka  
Redkovka  
Slnečnica

Divo rastúce jedlé rastliny obsahujú viac vitamínov a minerálov, ako komerčne pestovné. Buriny neboli v porovnaní s „dobrými“ rastlinami v záhrade „rozmažované“ starostlivosťou farmárov. Aby prežili aj napriek konštantnému triedeniu, vyplievaniu a postrekovaniu, museli si vytvoriť silné vlastnosti na prežitie. Napríklad, aby dokázali prežiť bez zavlažovania, väčšina burín vyvinula neuveriteľne dlhé korene. Určite mi rozumiete, ak ste sa niekedy snažili vytrhnúť púpavu s jej koreňmi. Korene lucerny siatej dorastajú až do dĺžky šiestich metrov, takže vďaka nim dosiahnu až na tie najúrodnejšie vrstvy pôdy. Z uvedeného vyplýva, že všetky divo rastúce rastliny obsahujú viac živín ako komerčne pestované rastliny. Cítim sa tak hlúpo, keď si spomeniem, ako som v mojej záhrade vždy vytrhávala tú „nechutnú“ hviezdicu, aby mohol rásť môj „vzácny“ ľadový šalát.

Existuje veľa výhod spojených s konzumáciou divo rastúcich potravín, ale sú tu aj nejaké riziká. Je vždy dobrý nápad naučiť sa najprv pozitívne identifikovať jedlé rastliny. Budte opatrní, keď zbierate divo rastúce potraviny. Konzumovať divo rastúce potraviny je zábavné, zdravé a bezpečné len vtedy, ak sa všetko vykoná správne. Prosím, nájdite si čas na vlastné vzdelávanie. Ak by ste si niekedy neboli istí, či je rastlina jedlá, alebo nie - prosím, prosím nejedzte ju !

Najlepší spôsob ako spoznať miestne jedlé buriny, je prihlásiť sa na náučnú vychádzku so skúseným sprievodcom vo vašej oblasti. Touto cestou sa môžete naučiť rozoznávať konkrétne jedlé rastliny tak, že sa ich budete skutočne dotýkať, ovoniavať a chutnať ich, aby ste si neskôr mohli sami nazbierať vaše „divo rastúce ovocie a zeleninu“. Na internete existuje veľa článkov a fotografií jedlých burín a tiež nájdete veľa kníh, ktoré vám ich pomôžu identifikovať.

Kvôli rozmanitosti zahrňame do našej stravy niekoľko druhov výhonkov, ale nikdy nie viac ako za hrst' a nikdy nie častejšie ako jeden až dvakrát za týždeň. Výhonky obsahujú vysokú hladinu alkaloidov, ktorá je najvyššia od tretieho do šiesteho dňa ich života, aby ich ochránila voči zvieratám. <sup>3</sup> To však neznamená, že výhonky sú jedovaté alebo nebezpečné, ale iba to, že nemôžeme žiť iba na výhonkoch samotných. Väčšina výhonkov je bohatá na B vitamíny a majú stonásobne viac živín ako dospelá rastlina, pretože výhonky potrebujú viac živín na obdobie rýchleho rastu.

Raz za čas sa dočítam aj o toxických vlastnostiach kelu alebo špenátu či petržlenovej vňati. Čítam, že obsahujú toxické látky, a preto sú pre ľudí nebezpečné na konzumáciu. Toto všetko je pravda, ale nie do takej miery, aby sme nejaký konkrétny druh listovej zeleniny z našej stravy vylúčili. Naučme sa zvýšiť rozmanitosť listovej zeleniny v jedálničku a pravidelne ju obmieňajme. Dosiahneme lepšie nutričné výsledky.

Existuje mnoho ďalších spôsobov, akými sa rastliny chránia pred zničením. Niektoré rastliny majú namiesto alkaloidov trne a jeden typ agátu v Afrike

je obývaný kolónami agresívnych mravcov s veľmi bolestivým uštipnutím.

Trnité rastliny - kaktusy alebo žihľava - neobsahujú takmer žiadne alkaloidy, takže sú cenným doplnkom našej stravy. Samozrejme, v prvom rade musíme zistiť, ako ich jesť. Často som úspešne pridala žihľavu alebo kaktusy do zelených smoothies. Potom, ako ich spracujeme vo vysokorýchlostnom mixéri, sú trne zvyčajne úplne rozmixované.

Keď rozmýšľam nad všetkými malými trikmi, ktoré si rastliny vytvorili na svoje prežitie, cítim obrovský rešpekt a obdiv voči prírode. Naša symbióza s rastlinami sa vytvorila za milióny rokov, ale my ju dokážeme zničiť počas niekoľkých desaťročí. Verím, že ešte stále dokážeme napraviť náš vzťah k prírode. Návrat k našej pôvodnej strave je jedným z nevyhnutných krokov k tomuto cieľu.

(16)

## **LISTOVÁ ZELENINA: PÔVODNÝ ZDROJ OMEGA-3 KYSELÍN**

***Dôležitá vec je neprestať sa pýtať.  
-ALBERT EINSTEIN***

Čo je jeden z najnápadnejších rozdielov medzi kolibríkom a hibernujúcim medveďom? Ich metabolizmus. Jedno zviera sa pohybuje extrémne rýchlo, a to druhé extrémne pomaly, predovšetkým kvôli rozdielom v zložení telesného tuku. Podľa nedávneho vedeckého výskumu faktorov ovplyvňujúcich metabolizmus „sú tuky vysoko-rýchlych zvierat, ako je kolibrík, nabité omega-3 masnými kyselinami.“<sup>1</sup> A medvede musia zhromaždiť veľa omega-6 masných kyselín vo svojom tuku skôr, ako pôjdu do režimu hibernácie. \*

\*„Je to dosť zaujímavý systém. Rastliny reagujú na zmenu svetla vytváraním alebo strácaním listov a zvieratá používajú meniace sa zdroje potravy na to, aby sa pripravili na budúcnosť.... Tak, ako zvieratá znižujú príjem listov a zvyšujú príjem semien, získajú v membránach buniek tuky zo semien početnú prevahu nad tukmi z listov. Rýchlosť metabolizmu klesá a zvieratá priberajú na hmotnosti vo forme tuku. S príchodom jari, keď semená klíčia a formujú listy, (proces, v ktorom sa omega-6 masné kyseliny menia na omega-3 masné kyseliny za pomoci enzýmu, ktorý majú len rastliny), nová, zelená a rýchlejšia potrava zvieratá ho pripravuje na vyššiu aktivitu a reprodukciu.“ Susan Allport, *The Queen of Fats: Why Omega-3s Were Removed from the Western Diet and What We Can Do to Replace Them* (Berkeley: University of California Press, 2006).

Omega-3 a Omega-6 masné kyseliny sú zdanlivo podobné látky, ktoré sú dokonca zjednotené pod jedným názvom: esenciálne nenasýtené masné kyseliny. Napriek tomu existujú medzi nimi dôležité rozdiely.



Molekula Omega-3 mastnej kyseliny je jedinečná vo svojej schopnosti rýchlo meniť svoj tvar. Táto jedinečná flexibilita je odovzdávaná orgánom, ktoré ju absorbujú. Omega-3 mastné kyseliny riedia krv ľudí a zvierat, ako aj miazgu rastlín. Ako dôsledok týchto kvalít, omega-3 mastné kyseliny využívajú najrýchlejšie pracujúce orgány v tele. Napríklad, omega-3 mastné kyseliny umožňujú našim srdciam správne pracovať, našej krvi voľne prúdiť, našim očiam vidieť a našim mozgom robiť rozhodnutia rýchlejšie.

Omega-6 mastné kyseliny majú opačnú funkciu: zahusťujú krv ľudí a zvierat, ako aj šťavy rastlín. Omega-6 mastné kyseliny stužujú a spôsobujú zápal tkanív. Niektorí vedci spájajú prebytok omega-6 mastných kyselín v ľudskej strave so stavmi ako sú choroby srdca, infarkt, artritída, astma, menštruačné kŕče, cukrovka, bolesti hlavy a metastázy tumorov. <sup>2</sup>

Potom, ako som prvý krát počula o význame omega-3 mastných kyselín v ľudskej stave, začala som hľadať viac informácií a čítať všetko, čo bolo k tejto téme možné nájsť. Kniha, ktorú napísala Susan Allport v roku 2006, *The Queen of Fats*, je pre mňa veľmi užitočná. Obsahuje množstvo cenných referenčných odkazov, ktoré som našla on-line a ďalej som ich skúmala.

Podľa Susan Allport <sup>3</sup> existujú početné štúdie, ktoré sa zameriavajú na omega-6 mastné kyseliny. Zohrávajú významnú úlohu pri nástupe istých druhov rakoviny vrátane rakoviny prsníka, prostaty a hrubého čreva. Ďalej tieto štúdie skúmajú výhody omega-3 mastných kyselín pri liečbe psychologických porúch ako je depresia a popôrodná depresia, porucha pozornosti a bipolárna porucha. Rastúci počet chorôb je spájaný s nerovnováhou esenciálnych tukov. Táto nerovnováha spôsobuje nielen srdcové choroby, rakovinu, depresiu, choroby imunity a artritídu, ale tiež obezitu a cukrovku.

Desaťročia spájali výživoví špecialisti obezitu s nadmernou konzumáciou potravín s vysokým podielom tukov, najmä nasýtených tukov. Odvtedy sa veľa ľudí snaží znížiť percento tuku v strave. Od roku 1955 do roku 1995 znížili Američania podiel spotreby tuku zo 40 % ich celkového príjmu kalórií na 35 %. Ministerstvo poľnohospodárstva Spojených štátov (USDA) uvádza, že Američania znížili spotrebu nasýtených tukov a zároveň zvýšili spotrebu olejov do šalátov i na varenie (zo 4,4 kg na osobu v roku 1955 na 15,9 kg na osobu v roku 2004.) <sup>4</sup> Napriek tomu, percento dospelých ľudí s nadváhou, počas rovnakého časového obdobia, narástlo z 25 % na 47 %.<sup>5</sup> Evidentne sme konzumovali nesprávne tuky.

Keď som bola na začiatku šesťdesiatych rokov ešte malým dievčatom v Rusku, dala mi moja mama sklenenú fľašu a poslala ma do obchodu kúpiť rastlinný olej. Vždy mi hovorila, aby som sa opýtala, kedy bol olej dodaný. Ak bol starší viac ako týždeň, musela som ísť do iného obchodu. Tak rýchlo sa čerstvo vylisovaný olej môže pokaziť. Doma sme vedeli, že nemáme nechávať olej na priamom slnečnom svetle a uskladňovať ho na tmavom,

studenom mieste, aby vydržal čo najdlhšie čerstvý.

Kým som si založila vlastnú rodinu, predžil technologický pokrok čas spotreby slnečnicového, kukuričného a iných rastlinných olejov na jeden rok. Ako tomu teraz rozumiem, táto výhoda bola dosiahnutá tak, že sa z oleja odstránili omega-3 mastné kyseliny, pretože sa rýchlo kazia. Tým sa naše jedlá stali v priebehu niekoľkých desaťročí výrazne bohatšie na omega-6 mastné kyseliny a chudobnejšie na omega-3 mastné kyseliny. Dnes sa genetickí inžinieri pokúšajú vyšľachtiť odrody rastlín s vyšším podielom omega-6 a nižším podielom omega-3 mastných kyselín, aby sa predĺžila doba spotrebovania semien aj olejov z nich vyrobených. Navyše, väčšina hospodárskych zvierat ako dobytok, ovce, prasatá a kurence sú kŕmené sójou, kukuricou a inými zrnami namiesto toho, aby boli kŕmené trávou a senom. Pre tých, ktorí jedia mäso a živočíšne produkty je dobré vedieť, že mäso pochádzajúce zo zvierat kŕmených trávou, je bohaté na omega-3 mastné kyseliny, kým mäso pochádzajúce zo zvierat chovaných na kukurici a iných zrnách, je bohaté na omega-6 mastné kyseliny. Dokonca aj ryby na rybích farmách sú teraz kŕmené zrnom.<sup>6</sup> Malé rybky, ale aj niektoré druhy veľrýb jedia v prírode fytoplanktón, mikroskopické riasy bohaté na chlorofyl. Tieto sú pôvodným zdrojom omega-3 mastných kyselín v rybách. Väčšie ryby jedia menšie ryby a ľudia potom lovia a jedia tieto veľké ryby<sup>7</sup>, čo je dôvodom prečo sú voľne žijúce ryby známe pre ich vysoký obsah omega-3 mastných kyselín. Naopak, ryby chované na farme majú viac omega-6 ako omega-3 mastných kyselín.<sup>8</sup>

Rovnaký vzorec sa objavuje aj pri mliečnych produktoch a vajíčkach. Jedna štúdia napríklad dokazuje, že vajíčka od voľne sa pohybujúcich nosníc, ktoré sa živia trávou, chrobákmi a veľmi malým množstvom zrna, obsahujú dvadsaťkrát viac omega-3 mastných kyselín, ako obsahujú bežné vajíčka v supermarketoch.<sup>9</sup> Videli sme, že jednou z nevýhod stravy bohatej na omega-6 mastné kyseliny je, že spomaľuje funkcie metabolizmu a podporuje zvýšenie telesnej hmotnosti, ako je to v prípade hibernujúceho medveďa. Vzhľadom na to, že táto funkcia je pre medveďa zdravou a cyklickou, neplatí to isté u ľudí! Paradoxom mnohých obéznych ľudí je, že im bytostne chýba tuk - majú viac omega-6 mastných kyselín ako potrebujú a nedostatok blahodarných omega-3 mastných kyselín. Nielenže sú všetky čipsy, keksíky a sušienky vyrobené so semiačkami a olejmi, ale aj takmer všetky šaláty a vegetariánske jedlá obsahujú omega-6 mastné kyseliny. Kým spotreba potravín bohatých na omega-6 mastné kyseliny ostáva vysoká, obezita narastá. Nasledovná štatistika o obezite odhaľuje znepokojujúce trendy v zdraví Američanov za posledné dve dekády:<sup>10</sup>

- V Spojených štátoch je 58 miliónov ľudí s nadváhou, 40 miliónov obéznych a 3 milióny morbidne obéznych.
- Osem z desiatich Američanov nad 25 rokov má nadváhu.
- 78 % Američanov nespĺňa základné odporúčania týkajúce sa denného športovania.

- 25 % Američanov má sedavý spôsob života.
- Od roku 1990 nastal 76 percentný nárast v cukrovke typu II u ľudí vo veku 30 až 40 rokov

Nešťastnou iróniou je, že veľa ľudí sa snaží zdravšie stravovať tým, že nahradili živočíšne tuky rastlinnými olejmi (kukuričný, sójový, saflórový a sezamový). V praxi iba nahromadia v tele oveľa viac omega-6 mastných kyselín, ako by mali. Spomalí sa tým ich metabolizmus a ako dôsledok „môžu mať silnú predispozíciu k obezite," <sup>11</sup> hovorí profesor Leonard Storlien z Univerzity v Sydney v Austrálii. Profesor Storlien, ktorý skúma vplyv tukov v potrave na obezitu a rezistenciu inzulínu, zistil, že „nielen kvantita tukov v potrave, ale tiež typ použitého tuku, budú vplývať na telesnú hmotnosť a metabolizmus." <sup>12</sup> Vo svojich experimentoch zistil, že potrava bohatá na omega-3 mastné kyseliny dokáže chrániť pred obezitou a cukrovkou. Ďalšia štúdia, vykonaná dvojicou dánskych vedcov, lekármi Jorn Dyerbergom a Hansom Olfom Bangom, sledovala Eskimákov v oblasti Umanak v Grónsku, ktorých strava sa skladala z rýb, tulenieho mäsa a veľrybieho tuku. Vedci uviedli, že napriek veľmi vysokej spotrebe nasýtených tukov, „nie je v súčasnej populácii v oblasti Umanaku evidovaný jediný prípad diabetes mellitus." <sup>13</sup>

Podľa nutričného biochemika, Williama E. M. Landsa, výskumníka v National Institutes of Health a jedného z popredných svetových odborníkov na esenciálne mastné kyseliny, obe omega-3 aj omega-6 mastné kyseliny „súťažia" o istý enzým v bunkových membránach, ktorý sa nazýva enzým desaturázy. Hoci sú omega-3 mastné kyseliny preferované substrátom tohto enzýmu, vytvára nadbytok omega-6 mastných kyselín v potrave väčšie sieťové formácie v porovnaní s omega-3 mastnými kyselinami <sup>14</sup>. Zjednodušene povedané, ak konzumujeme príliš málo omega-3 mastných kyselín, naše telo použije ešte menšie percento týchto omega-3 a namiesto toho si vyberie väčšie množstvo omega-6 mastných kyselín. Všetky tieto nové vedecké objavy ukazujú na jeden podstatný záver: ľudia potrebujú do svojho jedálnička zaradiť veľa omega-3 mastných kyselín; v opačnom prípade sa ich metabolizmus môže spomaliť a môžu sa začať cítiť ospalí a spomalení, podobne ako hibernujúci medveď. Ako lekár a membránový biofyzik Burton Litman uzatvára: „Nemôžete byť astronaut alebo stíhací pilot, ak ste boli vychovaní na strave s nedostatkom omega-3 mastných kyselín." <sup>15</sup>

Ako môžeme dosiahnuť najzdravšiu rovnováhu esenciálnych mastných kyselín? Väčšina článkov, ktoré som prečítala, navrhuje, že pomer omega-6 k omega-3 mastným kyselinám by mal byť 3:1 alebo 2:1. Typická americká strava dnes obsahuje pomer omega-6 k omega-3 mastným kyselinám niekde od 10:1 do 20:1. Táto nerovnováha je spájaná s vysokou mierou ochorení. The Institute of Medicine - National Academy of Science odporúča príjem približne 10:1, čo je oveľa vyšší pomer ako pomer odporúčaný napr. Švédskom (5:1) alebo Japonskom (3:1). Pomer udávaný Japonskom sa spája s veľmi nízkym výskytom srdcových a iných civilizačných

chorôb. <sup>16</sup>

Čo môžeme urobiť pre zvýšenie našej spotreby omega-3 mastných kyselín ? Ako uvádza lekár Frank Sacks, profesor výživy na Harvard School of Public Health, <sup>17</sup> existujú dva hlavné typy omega-3 mastných kyselín v strave. Jeden typ je kyselina alfa-linolenová (ALA), ktorá sa nachádza v ľanových semenách, vlašských orechoch a tiež v zelenej listovej zelenine. Druhý typ mastných kyselín s dlhším reťazcom, ktorý predstavujú kyselina eikosapentaenová (EPA) a kyselina dokosahexaenová (DHA), sa nachádza v tuku rýb. Telo čiastočne konvertuje ALA na EPA a DHA.

Našťastie sú omega-3 kyseliny široko prístupné vo všetkej listovej zelenine, najmä v špenáte, rímskom šaláte a rukole. Jednu z najvyšších úrovní omega-3 mastných kyselín obsahuje portulaka, rozšírená divo rastúca zeleň. Kým niekoľko vedeckých materiálov uvádza, že nie je isté či sa rodičovská molekula omega-3 mastnej kyseliny, obsiahnutá v listovej zelenine, môže stať DHA alebo EPA kyselinou, ktorú telo dokáže použiť, ja som mala to šťastie a našla som nasledovnú informáciu: Lekár Ralph Holman, biochemik, ktorý zameriava svoje štúdie na lípidy a mastné kyseliny, skúmal vzorky krvi 38-mich Nigérijčanov z Enugu, hlavného mesta štátu Enugu v Nigérii. Lekár Holman zistil, že obsah omega-3 mastných kyselín v tejto skupine je vyšší ako v akejkolvek populácii, ktoré skúmal. Títo Nigérijci nejedli veľmi veľa rýb, ale jedli veľa listovej zeleniny a nemali v strave žiadne omega-6 ťažké rastlinné oleje. <sup>18</sup>

Ďalšími výbornými zdrojmi omega-3 mastných kyselín sú naklíčené ľanové semená, chia semená a ľanový olej. Ľanový olej je jediným tukom povoleným v strave pacientov s rakovinou v Garson Inštitúte v San Diegu. Charlotte Gerson, zakladateľka Garson Inštitúte vysvetlila, že podľa ich výskumu je ľanový olej jediným olejom, ktorý nepodporuje rast rakovinových buniek. <sup>19</sup> Ja si v súčasnosti takmer každý deň dávam na svoje šaláty jednu polievkovú lyžicu ľanového oleja.

Omega-3 mastné kyseliny sú veľmi nestabilné a môžu sa pokaziť veľmi rýchlo, dokonca aj vnútri nášho tráviaceho traktu. Napríklad, ľanový olej, ktorý má najvyšší podiel omega-3 mastných kyselín sa musí držať v chlade; ak ostane v izbovej teplote, čo i len dvadsať minút, môže sa pokaziť. Trávenie pokazeného oleja je nebezpečné, pretože v skutočnosti môže namiesto prevencie srdcových chorôb, formovať množstvo voľných radikálov. S týmto problémom môžete bojovať tak, že do svojich jedál zaradíte množstvo čerstvého ovocia a zeleniny, bohatých na antioxidanty, akými sú čučoriedky, černice, jahody, maliny, slivky, pomaranče, hrozno, čerešne, cvikla, červená kapusta, farebné papriky, kel a iné. Ľahký stupeň kazivosti omega-3 mastných kyselín robí výrobcom ťažkosť pri výrobe, transporte a skladovaní olejov v hromadných množstvách. Preto sú produkty, bohaté na omega-3 mastné kyseliny, zvyčajne oveľa drahšie. Ja však radšej teraz zaplatím viac za kvalitnejšie potraviny ako neskôr za lekársku

starostlivosť, ktorá by bola nutná, kvôli mojej zlej výžive.

Zvyšovanie omega-3 mastných kyselín v našej strave je dôležité, ale nie je všetko. Takisto je rozhodujúce znižovať našu spotrebu omega-6 mastných kyselín. „Spotreba rýb sa počíta, ale naše problémy pravdepodobne nie sú spôsobené nedostatkom rýb v našej strave, ale nadmernou spotrebou rastlinných olejov a nedostatočným príjmom listovej zeleniny,“ píše lekár Artemis Simopoulos v *The Omega Diet (Omega Diéta)*.<sup>20</sup> Táto dôležitá informácia o esenciálnych mastných kyselinách mi pomohla nájsť

odpovede na niektoré otázky, ktoré ma roky trápili. Napríklad prečo niektorí vitariáni, vrátane mňa, na surovej strave pribrali a nevedeli schudnúť. Nadišiel čas, aby sme starostlivo preskúmali našu stravu a znížili alebo vylúčili niektoré oleje - kukuričný, sezamový, saflórový, slnečnicový alebo arašidový olej a tiež znížili spotrebu orechov a semien.

Aby som vám pomohla pri rozhodovaní v stravovaní, zostavila som s použitím nutričných údajov z USDA nasledovný zoznam pomerov medzi omega-3 a omega-6 mastnými kyselinami, obsiahnutých v rôznych orechoch, semenách, olejoch, listovej zelenine a ovocí.<sup>21</sup>

Mnoho rokov som bola nadšenou a stopercentnou vitariánkou. Verila som, že čokoľvek surové je lepšie ako čokoľvek varené. Výhody surovej stravy ma fascinovali, nerozmýšľala som dvakrát - chcela som to robiť naplno. Kým som sa na začiatku môjho vitariánstva (ktoré sa skladalo z ovocia, zeleniny, orechov a semien) cítila úplne spokojná, o niekoľko rokov neskôr som začala cítiť, že mi niečo chýba. Mala som neodolateľné chute, ktoré postupne rástli a vracali sa, až kým som sa cítila konštantne hladná. Rada som jedla ovocie a dokázala som na jedno posedenie zjesť aj jedno kilo, ale po dojedaní som bola stále hladná. Mrkva, brokolica a ďalšie podobné zeleniny neboli pre mňa príliš lákavé, zvlášť, ak boli pripravované s akýmkoľvek druhom olejového dresingu. Vyvinula sa u mňa silná nechúť k akýmkoľvek olejom a takmer po desiatich rokoch vitariánstva som nedokázala tolerovať ani kvapku oleja vo svojom jedálničku.

### ***Pomer Omega-3 k Omega-6 mastných kyselín v olejoch, semenách a zelenine***

#### ***Ľanový olej: (1 pol. lyžica)***

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 7196 mg (4,2 krát viac Omega-3)

Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 715 mg

<http://nutritiondata.self.com/fact/fats-and-oils/7554/2>

#### ***Slnečnicový olej: (1 pol. lyžica)***

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 5,0 mg

Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 3905 mg (78 krát viac Omega-6)



<http://nutritiondata.self.com/fact/fats-and-oils/7945/2>

### **Saflorový olej: (1 pol. lyžica)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 0 mg

Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 10073 mg (príliš veľa ! Omega-6)

<http://nutritiondata.self.com/fact/fats-and-oils/573/2>

### **Sezamový olej: (1 pol. lyžica)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 40,5 mg

Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 5576 mg (1138 krát viac Omega-6)

<http://nutritiondata.self.com/fact/fats-and-oils/511/2>

### **Kukuričný olej: (1 pol. lyžica)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 157 mg

Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 7224 mg (46 krát viac Omega-6)

<http://nutritiondata.self.com/fact/fats-and-oils/580/2>

### **Repkový olej: (1 pol. lyžica)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 1031 mg

Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 2532 mg (2,5 krát viac Omega-6)

<http://nutritiondata.self.com/fact/fats-and-oils/7947/2>

### **Olivový olej: (1 pol. lyžica)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 103 mg

Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 1318 mg (13 krát viac Omega-6)

<http://nutritiondata.self.com/fact/fats-and-oils/509/2>

### **Chia semená: (28 g)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 4915 mg (3 krát viac Omega-3)

Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 1620 mg

<http://nutritiondata.self.com/fact/nuts-and-seeds-products/3061/2>

### **Ľanové semená: (28 g)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 6388 mg (3,9 krát viac Omega-3)

Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 1655 mg

<http://nutritiondata.self.com/fact/nuts-and-seeds-products/3163/2>

### **Slnečnicové semená: (1 šálka)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 34 mg

Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 10602 mg (312 krát viac Omega-6)

<http://nutritiondata.self.com/fact/nuts-and-seeds-products/3076/2>

### **Sezamové semená: (1 šálka)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 541 mg

Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 30776 mg (57 krát viac Omega-6)

<http://nutritiondata.self.com/fact/nuts-and-seeds-products/3070/2>



### **Tekvicové semená: (1 šálka)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 250 mg

Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 28571 mg (114 krát viac Omega-6)

<http://nutritiondata.self.com/fact/nuts-and-seeds-products/3066/2>

### **Vlašské orechy: (1 šálka)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 10623 mg

Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 44567 mg (4,2 krát viac Omega-6)

<http://nutritiondata.self.com/fact/nuts-and-seeds-products/3138/2>

### **Mandle: (1 šálka)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 5,7 mg

Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 11462 mg (2000 krát viac Omega-6)

<http://nutritiondata.self.com/fact/nuts-and-seeds-products/3085/2>

### **Pekanové orechy: (1 šálka)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 1075 mg

Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 22487 mg (21 krát viac Omega-6)

<http://nutritiondata.self.com/fact/nuts-and-seeds-products/3129/2>

### **Pšenica: (1 šálka)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 52 mg

Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 1152 mg (22 krát viac Omega-6)

<http://nutritiondata.self.com/fact/cereal-grains-and-pasta/5737/2>

### **Raž: (1 šálka)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 265 mg

Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 1619 mg (6 krát viac Omega-6)

<http://nutritiondata.self.com/fact/cereal-grains-and-pasta/5727/2>

### **Ovos: (1 šálka)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 173 mg

Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 3781 mg (22 krát viac Omega-6)

<http://nutritiondata.self.com/fact/cereal-grains-and-pasta/5707/2>

### **Quinoa: (1 šálka)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 522 mg

Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 5061 mg (10 krát viac Omega-6)

<http://nutritiondata.self.com/fact/cereal-grains-and-pasta/5705/2>

### **Šošovica: (1 šálka)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 209 mg

Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 776 mg (3,7 krát viac Omega-6)

<http://nutritiondata.self.com/fact/legumes-and-legume-products/4337/2>

**Fazuľa, zelená, surová: (1 šálka)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 39,6 mg (1,6 krát viac Omega-3)

Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 25,3 mg

<http://nutritiondata.self.com/fact/vegetables-and-vegetable-products/2341/2>

**Cícer, surový: (1 šálka)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 202 mg

Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 5186 mg (26 krát viac Omega-6)

<http://nutritiondata.self.com/fact/legumes-and-legume-products/4325/2>

**Zelený hrášok, surový: (1 šálka)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 50,8 mg

Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 220 mg (4,3 krát viac Omega-6)

<http://nutritiondata.self.com/fact/vegetables-and-vegetable-products/2520/2>

**Sladký hrášok, surový: (1 šálka)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 12,7 mg

Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 3,5 mg (5,8 krát viac Omega-6)

<http://nutritiondata.self.com/fact/vegetables-and-vegetable-products/2516/2>

**Šalát zelenolistový, surový: (1 hlávka, 360 g)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 209 mg (2,4 krát viac Omega-3)

Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 86,4 mg

<http://nutritiondata.self.com/fact/vegetables-and-vegetable-products/2477/2>

**Šalát cos alebo rímsky, surový: (1 hlávka, 626 g)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 707 mg (2,4 krát viac Omega-3) Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 294 mg

<http://nutritiondata.self.com/fact/vegetables-and-vegetable-products/2475/2>

**Špenát, surový: (1 zväzok, 340 g)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 469 mg (5,3 krát viac Omega-3) Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 88,4 mg

<http://nutritiondata.self.com/fact/vegetables-and-vegetable-products/2626/2>

**Púpavové listy, surové: (100 g)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 44 mg

Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 261 mg (5,6 krát viac Omega-6)

<http://nutritiondata.self.com/fact/vegetables-and-vegetable-products/2441/2>

**Rukola, surová: (100 g)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 170 mg (1,3 krát viac Omega-3) Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 130 mg

<http://nutritiondata.self.com/fact/vegetables-and-vegetable-products/3025/2>

### **Jablká, surové: (1 stredne veľké)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 16,4 mg

Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 78,3 mg (4,8 krát viac Omega-6)

<http://nutritiondata.self.com/fact/fruits-and-fruit-juices/1809/2>

### **Banány, surové: (1 stredne veľký)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 31,9 mg

Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 54,3 mg (1,7 krát viac Omega-6)

<http://nutritiondata.self.com/fact/fruits-and-fruit-juices/1846/2>

### **Jahody, surové: (100 g)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 65 mg

Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 90 mg (1,4 krát viac Omega-6)

<http://nutritiondata.self.com/fact/fruits-and-fruit-juices/2064/2>

### **Mrkva, surová: (100 g)**

Celkové Omega-3 mastné kyseliny: 2 mg

Celkové Omega-6 mastné kyseliny: 115 mg (57 krát viac Omega-6)

<http://nutritiondata.self.com/fact/vegetables-and-vegetable-products/2383/2>

Bohužiaľ, pre uspokojenie mojich chutí (a pri zachovaní pravidiel vitariánstva na 100 percent), som zvýšila spotrebu orechov a semienok. Na konci 90-tych rokov začalo niekoľko spoločností v Spojených štátoch vyrábať nové druhy zdravých výrobkov, vrátane organickej surovej tahini (mleté sezamové semená) a množstva surových organických masiel z mandlí, kešu orechov a tekvicových semien, určených špeciálne pre vitariánov. Jeden z týchto výrobcov pochádzal z mesta Ashland, štátu Oregon. Pravidelne som začala kupovať orechové maslá a dokonca som si hromadne objednávala a kupovala naraz celé balenia. Na začiatku sa zdalo, že mi konzumácia väčšieho množstva orechov a orechových výrobkov pomôže zahnať chútky na čokoľvek iné. Myslela som si, že som našla riešenie svojho problému. Po niekoľkých mesiacoch konzumácie nadmerného množstva orechov som si všimla, že moje zdravie začalo upadať. Moja energia klesala, moje nechty boli krehké a v zuboch sa mi vytvorilo niekoľko kazov. Najhoršie zo všetkého však bolo, že som začala priberať. Až do chvíle, kým som v roku 2004 neprišla s myšlienkou zelených smoothies a nezačala ich denne piť, som nezažila žiadne výrazné zlepšenie môjho zdravia a neschudla som. Teraz chápem, že som do svojej stravy síce pridala potrebné omega-3 mastné kyseliny, ale stále som neznížila omega-6 mastné kyseliny.

Pokračovala som v pravidelnej konzumácii orechov a považovala som ich za nevyhnutný zdroj prospešných tukov pre vitariánov, ale na moje prekvapenie mi chutili čoraz menej. Aby som naďalej ich mohla jesť, vylepšovala som ich pomocou rôznych bylín a ovocia - pripravovala som si „gurmánske orechy.“ Bola som veľmi zručná v príprave týchto lahodných zmesí, ale prišiel čas, keď som nebola schopná zjesť vôbec žiadne orechy

alebo semená. Ak som zjedla akékoľvek množstvo orechov okamžite sa mi zapálilo hrdlo a na niekoľko hodín som dostala horúčku. Pár krát som sa zúčastnila na večierkoch rôznych vitariánskych komunít a náhodne zjedla orechy bez toho, aby som si to uvedomila. Dôsledky boli katastrofálne a musela som večierok opustiť.

Na jednej z mojich lekcí v St. Petersburgu v Rusku, mi jeden mladý muž rozpovedal zaujímavý príbeh. Ako experiment skúsil šesť mesiacov jesť iba orechy a semená. Jeho odôvodnením bolo, že ak ľudia dokážu žiť na fastfoode, on musí prežiť na surových organických orechoch a semenách. Po šiestich mesiacoch odpadol na ulici, odviezli ho na pohotovosť s diagnózou abnormálnej elektrickej aktivity mozgu. Keď povedal lekárom o svojom experimente, povedali mu, aby už nikdy nejedol orechy alebo semená.

Dlho som nemohla nájsť vysvetlenie, prečo moje telo odmieta orechy. Nevedela som, čo mám urobiť s naším stravovaním. Prečítala som si najnovší výskum o nebezpečenstvách nadmernej spotreby omega-6 mastných kyselín, ktorá dokáže spôsobiť deficit omega-3 mastných kyselín.

Aj keď stále považujem vitariánstvo za optimálnu stravu, nechcem fanaticky dodržiavať 100 percentnú surovú stravu na úkor vlastného zdravia. Keď sa ma pýtajú, odpovedám že moja strava je teraz surová asi na 95 percent. Ak si mám vybrať medzi orechmi alebo dusenou zeleninou, vybrala by som si dusenú zeleninu. S ďalším vývojom môjho života a výskumu sa môj spôsob stravovania môže opäť mierne zmeniť.

Je pozoruhodné, že najvyššia koncentrácia kyseliny alfa-linolenovej, ktorá je zdrojom omega-3 mastnej kyseliny, sa nachádza v chloroplastoch zelených listov. Tu asistuje rastlinám pri fotosyntéze, najaktívnejšom procese, ktorý je základom všetkého života na Zemi.<sup>22</sup> Pretože dostupné nutričné hodnoty ukazujú, že listová zelenina je po ľanovom oleji druhým najväčším vegetariánskym zdrojom omega-3 mastných kyselín, je nepochybne veľmi dôležitá. Pomáha nám získať dostatok esenciálnych omega-3 mastných kyselín. Ak zvažíme všetky výhody, ktoré môžeme získať z omega-3 mastných kyselín, sú zelené smoothies jednoduchým a zázračne liečivým nápojom. Každý deň si vychutnávam moje zelené smoothies. Ja osobne sa budem radšej identifikovať s kolibríkom, ako so zimujúcim medvedom.

( 17 )

## ПОСТА ЛЕКÁРКЕ ANN

Skutočne obdivujem lekárku Ann Wigmore. Kedykoľvek si dám dúšok nápoja z pšeničnej trávy, mám pocit, že ju poznám osobne. Vďaka šťave z pšeničnej trávy som zdravšia. Už len za to, že mám príležitosť kúpiť si ho v mojom lokálnom obchodíku, som jej dlžníčkou. Vďaka nej si ľudia na celom

svete môžu užívať mnohoraké liečivé účinky tohto nápoja. Je úžasné, ako sa Ann Wigmore aj dekády potom, ako zomrela, naďalej dotýka našich životov, hoci sa mnohí z nás s ňou nikdy nestretli alebo nikdy nepočuli jej meno.

Lekárka Ann objavila a podrobne preskúmala neuveriteľné liečivé vlastnosti pšeničnej trávy a vytvorila a podrobne opísala aj proces jej pestovania v domácnostiach. Prišla s myšlienkou lacného odšŕavovača pšeničnej trávy, aby bol tento elixír dostupný každému.

Oceňujem mnoho jej nápadov, ktoré teraz bežne využívame v každodennom živote. Myslíme si, že sú tu odjakživa. Pamätáte si, že lahôdky zo surovej stravy začali receptami doktorky Ann? Pamätáte na „fermentovaný syr zo semien“ alebo „surovú polievku“? Ona pre nás vynašla mlieko z orechov, sušené krekry, mandľovú fašíрку a „živé“ sladkosti.

Ann Wigmore zaviedla do našich životov pestrosť výhonkov. Vynašla vrecko na klíčenie. Kedykoľvek moja rodina cestuje, vždy si nabalíme semená na klíčenie aby sme mali zaručene čerstvý prísun listovej zeleniny. Bola to ona, ktorá prvá nazvala klíčky „živými potravinami“. Je ťažké si predstaviť, že tieto slová pred nejakým časom ešte neexistovali.

Objavila mnoho liečivých účinkov mixovanej stravy, osobitne listovej zeleniny. Niekoľko posledných rokov svojho života strávila takmer kompletne na mixovanej strave, ktorej veľká časť pozostávala z listovej zeleniny. Napríklad o ovocí povedala: „ak mám jablko, tak namiesto prežúvania ho radšej vymixujem, pretože nechcem plytvať jeho alebo mojou energiou.“ Podľa nej konzumácia mixovanej stravy dáva mimoriadne zdravie a znižuje počet hodín spánku na dve hodiny denne. <sup>1</sup>

Pred lekárkou Ann používali ľudia mixéry na „bezvýznamné“ účely ako vymiešame bielkov a robenie kokteíl. Dnes si nevieme predstaviť vitariánsku kuchyňu bez silného mixéra.

Ann Wigmore jasne videla úzke prepojenie medzi organickou pôdou a ľudským zdravím a už v šesťdesiatych rokoch začala propagovať organické záhradkárčenie. V tom čase sa práve dostávali k slovu umelé hnojivá ako budúcnosť poľnohospodárstva.

Ann Wigmore bola jedinečná. Venovala pozornosť širokému spektru procesov. Skúmala život na tejto planéte ako jeden celok a aplikovala svoju expertízu na rôzne aspekty života. Nevybrala si, že bude špecialistkou v jednom úzkom obore, ako to spravili mnohí iní. Odvážila sa vytvoriť si svoj vlastný názor na všetko, na čo narazila, či už to bola analýza krvi, črevné sprchy, pôsty, zloženie potravín, baktérie, záhradkárčenie alebo pitie vody. Vďaka svojmu nadhľadu bola schopná vytvoriť liečebný systém, ktorý pomohol tisíckam ľudí.

Lekárka Ann bola známa energickou a produktívnou prácou. Denne

vytvárala nové idey. Udržiavala sa vo vynikajúcej kondícii, vždy behávala a spávala iba dve hodiny denne. V zrelom veku osemdesiatich dvoch rokov nemala jediný sivý vlas. Táto skutočnosť bola taká neuveriteľná, že ju jej študenti požiadali o povolenie preskúmať jej vlasy v laboratóriu. Chceli si overiť, že nie sú zafarbené. Test dokázal, že farba bola prirodzená.

Okrem dôkladného výskumu v oblasti ľudského zdravia, bola Ann Wigmore aktivistkou za práva zvierat. Bojovala tiež proti fluorizácii a chlóróvaniu pitnej vody, bola proti chemickému znečisťovaniu, zasadzovala sa za ekológiu a presadzovala mnoho iných aktivít, chrániacich zdravie a život človeka.

Najnovšie vedecké objavy potvrdzujú, že lekárka Ann mala pravdu vo väčšine svojich predpovedí a odporúčaní. Verím, že raz budú medici študovať knihy Ann Wigmore tak, ako dnes študujú Hippokrata.

Je všeobecne známa na celkom svete. Na svojich cestách stále stretávam ľudí, ktorí sa ma pýtajú, či som niekedy počula o lekárke Ann Wigmore. Po tejto otázke zvyčajne nasleduje vzrušujúci príbeh o tom, ako jej učenie zachránilo ďalší ľudský život. Pochybujem, že je možné presne vypočítať, koľko životov táto brilantná žena zachránila. Bola jednou z najzdravších ľudí dvadsiateho storočia na tejto planéte. Žila tým, čo hlásala a vo svojom vlastnom živote aplikovala všetko, čo učila ostatných. Avšak, čo je najdôležitejšie, ľudia ktorí ju osobne stretli, si ju pamätajú najmä pre jej otvorenú, tolerantnú a milujúcu dušu...

( 1 8 )

## SKUTOČNÉ PRÍBEHY

### *LAHŠIA O 55 KÍL A NIEKOĽKO CHRONICKÝCH CHORÔB*

Som 37-ročná žena. Pred troma rokmi som vážila 114 kíl a celý čas som bola chorá. Jedla som fastfood tri razy za deň, nalievala som sa Pepsi a fajčila som. Nikdy som nejedia čerstvé ovocie alebo zeleninu a vôbec som nemala predstavu o tom, ako veľmi ubližujem svojmu telu. Trpela som mnohými psychickými a fyzickými ťažkosťami: bola som letargická a trpela som ťažkou depresiou, ktorú som si liečila desať rokov antidepresívami. Mala som chronické alergie, chronickú bronchitídu, chronické infekcie močového mechúra, artritídu, bolesti hlavy a bolestivé menštruačné kŕče. Pravdepodobne toho bolo ďaleko viac, ale na všetko si teraz ani nespomeniem. Odstránili mi žlčník a verila som, že po operácii sa budem cítiť lepšie. Namiesto toho nastal presný opak. Okamžite som sa vrátila k fastofoodu a Pepsi a bola som ešte väčšmi chorá. Cítila som sa ešte horšie a nevedela som, čo robiť. Bola som si istá, že ak rýchlo na niečo neprídem, čoskoro zomriem.

Začala som sa zaoberať skúmaním stravy a veľmi rýchlo som zistila,



že som 34 rokov ničila svoje telo jedmi. Začala som jesť menej priemyselne spracovaných potravín. Cítila som sa trochu lepšie, ale stále to nebolo prevratné. Krátko na to som sa dostala k niekoľkým knihám o surovej strave a asi po šiestich mesiacoch trápenia sa závislosťou na jedle, som sa stala vitariánkou. Schudla som 67 kíl a asi rok som sa cítila veľmi dobre. Po roku vitariánstva som začala priberať, cítila som sa neustále unavená a mala som rovnaké žalúdočné bolesti, ako predtým. V tom čase som si prečítala knihu *Zelená pre život*. Vďaka tejto knihe som si uvedomila, že stále jem príliš veľa tuku a málo listovej zeleniny. Rozhodla som sa začať piť zelené smoothies. Okamžite som sa cítila fantasticky - lepšie, ako kedykoľvek predtým. Do dnešného dňa sa cítim výborne a zelené smoothies pijem denne. Ďakujem, Victoria, za Vašu skvelú knihu a poznatky.

—Victoria Everett

## BEZ RUŽIENKY

Môj priateľ a ja sme začali piť zelené smoothies v novembri 2009 po prečítaní Vašej skvelej knihy *Zelená pre život*. Takmer okamžite sme sa cítili energickejší, stratili sme chuť na sladkosti a nezdravé jedlá, a schudli sme každý takmer 5 kíl. Môj priateľ vyrastal s kožnými problémami: akné a ružienkou. Vyskúšal všetko - lieky na predpis, voľne predajné lokálne liečby a nikdy nič nezaberalo. Zelená farba smoothies môjho priateľa zo začiatku trochu vystrašila, ale keď som ich vylepšila a spravila ich sladšími, okamžite im prepadol. Jeho pokožka nikdy nevyzerala lepšie. Jeho tvár už nie je červená od ružienky a nevyhadzujú sa mu vyrážky. Vieme, že je to zo smoothies, pretože, keď sme na cestách a on nepije smoothies jeden či dva dni, objavia sa mu opäť vyrážky. Ja problémy s pokožkou nemám, ale moje vlasy a nechty boli slabé a rástli veľmi pomaly. Po našej vlastnej „smoothie revolúcii“ mám vlasy po pás a moje nechty sú silné – upravujem si ich každý týždeň a cítim sa fantasticky! V súčasnosti je naším cieľom jesť iba organické potraviny, vynechať vysoko-fruktózový kukuričný sirup a priemyselne spracované jedlá a stravovať sa tak nechemicky ako je to len možné. Toto všetko je vďaka Vám, Victoria, a Vašej skvelej knihe. Na Vianoce 2008 sme si kúpili Blendtec mixér a je to tá najlepšia investícia do nášho zdravia. Ďakujeme Vám ešte raz za poznanie tohto úžasného konceptu. Naďalej budeme pokračovať s každodennými smoothies a iným zdravými a „čistými“ spôsobmi stravovania. Nielen preto, aby sme schudli, pre mňa osobne aj preto, aby som konečne prestala užívať lieky na krvný tlak. Už mi prestali predpisovať lieky na cholesterol, takže polovicu cesty mám za sebou!

—Jenny Rogers, New York City

## CHUŤ NA VARENÚ STRAVU MA PREŠLA

Niekoľko rokov som sa neúspešne snažila prejsť na surovú stravu. Napriek tomu, že poznám ten skvelý pocit fungovania na surovej strave, túžba

po varenej strave mi aj tak vždy skrížila cestu a v konečnom dôsledku som sa vždy vrátila k vareniu.

Aj keď som bola vegánkou, jedla som prevažne varené alebo priemyselne spracované potraviny. Moje zdravie začalo chátrať. Mala som pravidelné búšenie srdca a bolesti obličiek; bola som unavená, nevrlá a lenivá. Nedokázala som myslieť jasne a mala som veľmi slabú pamäť. Moja pokožka vyzerala sivo a nezdravo. Opúchali mi nohy, moje ramená a nohy boli citlivé na dotyk a keď som do niečoho narazila, mala som extrémne bolesti. Nedávno som začala piť jeden pohár zeleného smoothie denne. (Mimochodom, prečítala som všetky vaše knihy a veľmi sa mi páčili !) V istý, obzvlášť zlý deň, som sa rozhodla, že pridám ďalší pohár zeleného smoothie, takže budem mať denne dva poháre, namiesto jedného.

A stala sa tá najzvláštnejšia vec. Hneď v prvý deň, ako som pridala ďalší pohár smoothie do denného jedálnička, som dostala extrémnu chuť na konkrétne živé potraviny. Napríklad som zrazu zatúžila po uhorke, tak som si ich pár utekala kúpiť. Keď moja chuť po uhorkách pominula, chcela som paradajky. Vymixovala som do polovice Vitamix mixéru paradajkovú šťavu a vypila ju. Takto to pokračovalo pár dní s rôznou listovou zeleninou a zeleninou. Predpokladala som, že sa aj tak vrátim k starému spôsobu stravovania, no moje telo nechcelo nič iné, len surovú stravu. Už je to mesiac, čo vôbec netúžim po varenej strave. Niekoľko posledných dní som zameraná na zelené šťavy a dávam si niekoľko pohárov denne. Cítim sa fantasticky. Mám veľmi veľa energie, cítim sa šťastnejšia, opúchanie nôh sa stratilo, búšenie srdca ustalo, bolesť obličiek vymizla, moja pamäť je lepšia, moje myšlienky sú jasnejšie a dokonca som si všimla, že sa zlepšil aj môj sluch; vôbec som nevedela, že bol predtým zlý.

Môj manžel a ja denne konzumujeme surovú stravu s množstvom listovej zeleniny, či už ako smoothie, alebo v šalátoch.

Ďakujeme Vám veľmi pekne za Vašu snahu pomôcť nám ostatným nájsť cestu k zdraviu ! Ste úžasná a inšpiratívna rodina !

—Raja, San Diego

## ZBAVILA SOM SA LIEKOV NA ÚZKOSŤ A ALERGIE

Kúpila som si knihu *12 krokov k surovej strave (12 Steps to Raw Foods)* a hneď, ako som ju začala čítať, nevedela som sa od nej odtrhnúť. Oceňujem na nej predovšetkým fakty, že všetky naše „normálne každodenné potraviny“ sú plné toxických jedov. Asi si niekedy človek sám potrebuje prečítať dobrú knihu na to, aby sa zobudil a zamyslel sa nad určitými skutočnosťami. Nakoniec, čo môžeme stratiť ? V minulosti som bola tým dievčaťom, ktoré mohlo zjesť akékoľvek nezdravé jedlo, čo mu prišlo pod ruky, a bola som chudá a čulá. Teraz, keď mám 33 rokov, veci sa zmenili. Bola som unavená z toho, že som sa necítila „dobro“. Užívala som tabletky na úzkosť a sezónne alergie, ale teraz som sa ich zbavila ! Napriek

tomu cítim, že ešte mám čo robiť. Viem, že mám pred sebou ideálnu cestu, aby som bola zdravšia a šťastnejšia.

Už dva mesiace si pripravujem kombinované smoothies z ovocia a listovej zeleniny. Momentálne si dávam polovicu ovocia a polovicu listovej zeleniny. Vidím rozdiel vo vitalite a každodennej nálade a dokonca túžim po surovej strave, o ktorú som v minulosti veľmi nestála. Mám rada Vašu knihu a idey, ktoré mi pomáhajú na ceste k lepšiemu a zdravšiemu životu. Čítanie o surovej strave prinieslo nové konverzačné témy k nášmu jedálenskému stolu, aj na spoločenské stretnutia. Ďakujem Vám !

—Mandy W.

## CELOŽIVOTNE BOĽAVÉ MIESTO ZAHOJENÉ

Keď pred štyrmi rokmi prišiel ku mne J. C. na návštevu, chcel pridať do môjho smoothie kučeravý kel. Znelo to odporne. Nakoniec ma však presvedčil, aby som to aspoň raz vyskúšala. Pridal do mixéra celú obrovskú hlávku kelu. Ignorovala som farbu, vypila som to a uvedomila si, že v skutočnosti to nebolo také zlé.

V tom čase som mala na ruke už roky boľavé miesto po odstránenom výrastku, približne veľkosti mince, ktoré sa nechcelo zahojiť. Lekári mi povedali, aby som sa zmierila s tým, že budem mať takéto nezrastené miesto pravdepodobne do konca života. Táto otvorená rana bola bolestivá na dotyk. Môj kamarát J. C. zostal na návšteve niekoľko mesiacov. Dávali sme si smoothies každý deň. Všimla som si, že po niekoľkých týždňoch sa moja ruka začala hojiť a za tri mesiace bolo bolestivé miesto úplne zahojené.

V súčasnosti žijem spolu s J. C. a som kráľovnou našich ranných smoothies. Prešli sme od banánovo-sýtych sladkých smoothies k smoothies s oveľa väčším podielom listovej zeleniny a menším podielom ovocia. Naše chute sa zmenili a naše smoothies sú našim najobľúbenejším jedlom dňa. Cítíme sa výborne !

—Rae Sikora

## POKOJNÝ A PRIRODZENÝ PÔROD

Môj prvý pôrod bol veľmi náročný. Viac ako dvadsaťštyri hodín agónie, pôrodných bolestí a komplikácií. Som jedna z tých mám, ktoré by pred päťdesiatimi rokmi zomreli pri pôrode. Veľmi zle reagujem na hormóny vlastného tela v návale pôrodných bolestí. Symptómy sa objavili náhle a boli pomerne vážne - žiadne krvné doštičky (žiadna schopnosť zrážania krvi), zlyhanie obličiek a pečene, záchvaty... Nemohli mi spraviť cisársky rez, lebo by som zákrok neprežila.

O rok neskôr, som počas druhého tehotenstva objavila surovú stravu, autohypnózu a bola som nadšencom zelených smoothies. Bola som

takmer vitariánka a vegánka, ale nie na sto percent; pila som asi liter zeleného smoothie denne. Môj lekár a pôrodná sestra boli veľmi znepokojení mojim nízkym príjmom proteínu, ale mala som ľahké tehotenstvo a svojho pätkilového syna Ivana som porodila za menej ako dve hodiny - bez liekov a takmer bezbolestne. Pretože syn mal veľkú pôrodnú hmotnosť, stratila som pri pôrode viac ako liter krvi, no cítila som sa dobre a rýchlo som sa zotavila. Čo som si osobitne všimla na zelených smoothies bolo to, že aj napriek tomu, že sú dosť horké, pôsobili na môj žalúdok a nervy vždy upokojujúco. Zасыtili ma bez pocitu nafúknutia a bez tráviacich ťažkostí; udržali moje trávenie v ideálnom stave. Môj spôsob stravovania a špeciálne zelené smoothies je to, čo mi umožnilo mať pokojný, prirodzený pôrod môjho druhého dieťaťa. Ďakujem, Victoria !

—Rosanna D 'Agnillo, Carmichael, California

## INFEKCIA DUTÍN SA STRATILA

Za uplynulých pár rokov som vo svojom živote zažila veľa stresu, ktorý na mne zanechal svoje stopy. Chodila som k špecialistovi na výživu takmer rok. Doplnky, ktoré mi predpísal mi definitívne pomohli, ale napriek tomu som dostala každú chorobu, ktorá sa okolo mňa šuchla, cítila som sa osamelá a mala som problémy so spánkom. Cvičila som, no musela som sa k tomu nútiť. Vyzeralo to tak, že možno budem zdravá maximálne tak dva až tri týždne, kým nepodľahnem ďalšiemu vírusu alebo baktérii. Špecialita na výživu mi tvrdil, že moje nadobličky sú opotrebované.

Počas leta mi moja priateľka povedala o životnom štýle zelených smoothies, a hoci som aj zvažovala vyskúšať to, napokon som sa na to nedala. Koncom novembra 2009 som opäť ochorela. Bola som už tak vyčerpaná a frustrovaná, že som išla k špecialistovi tri krát za dva týždne, len aby sa mi uľavilo od symptómov. Namiesto toho som začala na užívané doplnky negatívne reagovať. Raz som o druhej v noci ležala v obývačke. Kašľala som tak, až mi išlo hlavu odtrhnúť, pričom som sa snažila nezobudiť celý dom. Začala som sa vrúcne modliť k Bohu, aby mi dal odpoveď a priniesol uzdravenie môjmu telu. V slede udalostí, o ktorých si myslím, že boli riadené Bohom, som pár dní na to čítala knihu s názvom Úľava od toxínov (*Toxic Relief*) od doktora Dona Colberta. Cítila som, že Boh mi naznačoval, aby som dramaticky zmenila spôsob stravovania. Spomenula som si na svoju priateľku a jej odporúčanie zelených smoothies a začala som robiť prieskum. Môj manžel našťastie súhlasil s celou zmenou stravovania a ďalší deň som si objednala Vitamix mixér. Hneď sme začali piť smoothies z organického ovocia a zeleniny. Zo dňa na deň som cítila veľký rozdiel v liečení infekcie dutín, s ktorou som práve bojovala. Za pár dní som cítila viac energie, ľahšie som zaspávala, skôr som sa zobúdza a bola som zrazu oddýchnutá. Napriek tomu boli moje dutiny ako otvorené kohútiky. Vkuse mi tieklo z nosa. Išla som späť k špecialistovi mysliac si, že mám ešte nejaký ďalší zdravotný problém.

Začal svoj zvyčajný proces testovania svalov a pozrel sa na mňa s ohromeným úžasom. Po prvý krát som v testoch dosiahla úroveň „silný“. Povedal, že odvodňovanie hlienu je súčasťou detoxikačného procesu a nemám sa strachovať. Vysadil mi takmer všetky výživové doplnky, ktoré som užívala. Povedal, že pokiaľ budem piť zelené smoothies, robím to najlepšie pre svoje telo, čo môžem. O pár dní

neskôr odvodňovanie ustalo. Cítila som sa až tak dobre, že som opäť začala intenzívne cvičiť. Ako doplnok k cvičeniu vo fitness centre som si raz týždenne pridala pilates spolu s mojimi priateľkami. Prvý týždeň pilatesu nás inštruktorka nechala pohybovať sa v takých smeroch, v akých sa moje telo nikdy nehýbalo. Očakávala som, že nasledujúci deň budem veľmi ubolená, ale nebola som. Nebola som vôbec stuhnutá a necítila som bolesť. Je to úplne úžasné. Ďakujem Vám za Váš výskum a Vaše knihy !

—Vicky Cramer, Escondido, California

## OPERÁCIA ČRIEV SA NEKONALA

Počas jedného roka, od novembra 2008 do novembra 2009, som sa stravovala ako stopercentná vitariánka. Predtým som mávala záchvaty divertikulitídy (zápal čreva, dôsledok chronickej zápchy) každé tri mesiace po dobu štyroch rokov. Bála som sa o svoju budúcnosť, pretože som v noci neudržala stolicu bez toho, aby som si to uvedomila, až keď už bolo neskoro. Mala som tiež vážne problémy s plynatosťou; veľmi to zapáchalo. Keď som začala so surovou stravou, mala som hnačku celý mesiac, ale s podporou môjho lekára som to vydržala, pretože som bola ochotná vyskúšať čokoľvek. Lekári mi chceli odstrániť časť mojich čriev a ja som bola takmer pripravená im to dovoliť. Vďaka zeleným smoothies sa veci začali postupne meniť a už takmer rok nemám žiadne problémy s udrжанím stolice a žiadne záchvaty. Musím sa pozorne vyhýbať zeleninám ako je mangold, na ktoré som alergická ako aj surovej brokolici alebo špenátu, ktoré majú v sebe niečo, čo je pre štítnu žľazu ťažké. V súčasnosti jedávam aj ryby a varenú zeleninu, pretože funkcia mojej štítnej žľazy je nízka. Kým som sa stravovala ako stopercentná vitariánka, pribrala som, takže teraz iba experimentujem a snažím sa nájsť rovnováhu môjho tela. Nikdy sa nevzdám mojich zelených smoothies, ktoré pijeme spolu s mojím manželom.

—Carollyne Kaise, Toronto

## MÔJ ROK ZELENÝCH SMOOTHIES

Zelené smoothies som začala piť v januári 2009, potom, ako som si na internete prečítala pár webových stránok o surovej strave. Počas rokov 2007 a 2008 som pribrala 12 kíl, kvôli emocionálnym dosahom smrti mojej matky, navyše som sa v tom čase vrátila späť k povolaniu učiteľky. Cítia som sa letargická a mala som málo energie, závažnú svalovú tenziu krku a hornej časti chrbta, úzkosť a klesajúci záujem o prácu a život. Mala som tiež neodolateľnú chuť na cukor, kávu, čokoládu a čipsy. Moje príznaky

žlčových kameňov sa zhoršili spolu s bolesťou v ramene a krku, bolesťami hlavy s nevoľnosťou, vracaním, nadúvaním, bolesťami žalúdka a výraznou únavou - musela som začať užívať voľnopredajné lieky proti bolesti.

Pred určením diagnózy malígneho gliómu pravého spánkového laloka v roku 1995 som si myslela, že sa stravujem veľmi zdravo - striedavo som bola vegetariánka od dvanásteho roku života. Nejedla som žiaden cukor alebo priemyselne spracované potraviny, nemala som problémy s hmotnosťou, bola som nefajčiarka a abstinentka a nikdy som neužívala žiadne lieky. Keď mi chorobu diagnostikovali, klasická medicína ovládla môj život. Mala som pocit, že všetky moje možnosti voľby mi boli odobraté a stala som sa pacientkou. Moja choroba pokračovala nasledujúcich deväť rokov až do roku 2004, keď som prebrala kontrolu nad mojím zdravím. Vtedy som takmer umrela na veľký záchvat spôsobený nízkou hladinou sodíka z epileptických liekov a slabej výživy. Moja pätnásťročná dcéra nešla v ten deň do školy a v podstate mi privolaním sanitky zachránila život. Prestala som dýchať a pľúca mi skolabovali. Stratila som vedomie a prebudila som sa o tri dni neskôr na jednotke intenzívnej starostlivosti, intubovaná.

Keď som sa po týždni vrátila domov, prestala som užívať všetky lieky, ktoré mi dali. Povedala som si: „Dost - už žiadne ďalšie omamné lieky proti bolesti na predpis ako oxykodín, MS Contin, Valium, ani voľnopredajné lieky proti bolesti „pre každý prípad“, lieky na epilepsiu, alebo tabletky proti nevoľnosti.“ Už aj tak výrazným spôsobom ovplyvnili kvalitu môjho života a nervového systému v priebehu deviatich rokov. Pri pohľade späť si uvedomujem, že som trpela nediagnostikovanou závažnou depresiou, spôsobenou rakovinou, a lieky proti bolesti túto skutočnosť len utlmovali.

Po týždni som sa cítila oveľa lepšie a hlava sa mi zrazu vyčistila. Bola som späť vo svojej koži a postupne som sa dostala z postele. Zaujímavé je, že zmysly - chuť a čuch - sa obnovili. Počas detoxu, ktorý trval viac ako jeden rok, som sa rozhodla skúmať zdravší životný štýl a začala som jesť výživnejšiu stravu, v čom aj pokračujem posledné štyri roky. Pri skúmaní výživy som sa najprv chcela dozvedieť čo najviac o sodíku. Potom som si spravila zoznam všetkých potravín, ktoré sa najčastejšie objavovali na najvyšších priečkach v obsahu vitamínov a minerálov. Rozhodla som sa, že začnem tieto potraviny jesť častejšie, a že budú základom mojej stravy. Jedla som ich uvarené, pretože som ako dôsledok rádioterapie a liekov mala na mojej spodnej sánke iba jednu stoličku. Nevedela som dobre požiť surovú stravu. Potraviny a živiny, ktoré konzumujeme, sú veľmi podceňované a ignorované medicínskou profesiou - výživa sa na lekárskejších školách neštuduje komplexne a roky som prichádzala do styku s lekármi, ktorí za jedinú liečbu považovali iba vypísanie receptu.

Predtým, ako som objavila zelené smoothies, som si myslela, že sa stravujem zdravo, čo len prehlbovalo moju kolísavú hladinu cukru v krvi, hormonálne problémy (predčasná menopauza v tridsiatich šiestich



rokokoch) a nízku hladinu sodíka, spôsobenú rádioterapiou. Mojou obvyklou stravou bola ovsená kaša (varené ovsené vločky a jačmeň s ryžovým mliekom a sušeným ovocím, jablkom a semienkami), varená zelenina a hlavne polievky obsahujúce veľa sladkých zemiakov/orechov/semienok/fazole/tofu a celých zrn. Nejedia som žiadne mliečne výrobky, pšenicu alebo mäso okrem rýb, ani žiadne priemyselne spracované potraviny. Takisto som však nejedia žiadnu čerstvú surovú stravu a veľmi málo listovej zeleniny. Tušila som, že konzumácia väčšieho množstva živej, surovej stravy by bola správnym krokom, ale mojou hlavnou prekážkou boli moje zuby.

Odkedy som objavila zelené smoothies - pijem ich asi 2 litre denne, polovicu na raňajky a polovicu poobede. Už po pár dňoch som cítila rozdiel v trávení, nadúvaní a hladine energie. Kolísanie cukru v krvi sa znížilo, neodolateľné chute sa postupne strácali. Počas dňa mám stabilnú náladu, som motivovaná a koncentrovaná. Zaznamenala som menšie príznaky žlčového kameňa a okamžitý úbytok hmotnosti. Moja pokožka je na dotyk hladšia a moje zuby sú belšie. Cítim sa dostatočne motivovaná na to, aby som sa vrátila k môjmu pravidelnému cvičeniu a k joge. Prestala som piť kávu a dokonca nechcem ani čaj; vôbec netúžim po sladkých veciach alebo kofeíne. Jediné po čom túžim je čerstvá surová strava - zelené smoothies !

Ani do smoothies si už po čase nedávam banány, iba niekedy jablko. Najzaujímavejšou vecou je pre mňa objavovanie organickej listovej zeleniny, ktorá je lokálne pestovaná a dodávaná do obchodov so zeleninou a bio obchodov. Pôvodne som používala viac dostupný špenát, baby špenát, Anglický špenát, čínsku kapustu, srdiečka odrôd čínskej kapusty (predtým by som tieto iba varila), mangold, rímsky šalát, zeler, uhorku a hladkú petržlenovú vňať. Potom som objavila celkom nový svet listovej zeleniny: portulaka kapustná, žerucha potočná, púpavové listy, čakanka obyčajná, šťavel, mrkvová vňať, listy z cvikle, štrbák, kapusta sitinová, tatsoi a rôzne druhy tmavozeleného a červeného šalátu. Vždy, keď som objavila nový druh listovej zeleniny som ledva vydržala prísť domov a pripraviť si z neho smoothie.

V polovici roka nastalo obdobie, keď som mala pocit, že na organickú zeleninu a ovocie vynakladám príliš veľa peňazí, tak som sa vrátila späť k varenej strave. V priebehu niekoľkých dní som cítila rozdiel: letargia, nadúvanie, zápcha, bolesť kĺbov a svalov a nulová energia. Vrátila som sa k zeleným smoothies a dala som si záväzok, že budú súčasťou mojej stravy po zvyšok môjho života. Keď navštívim rodinu a jem varené a presolené jedlá, cítim okamžitý návrat príznakov žlčových kameňov. Skôr, ako sa môžem vrátiť k surovej strave a zeleným smoothies, musím nasledujúci deň jesť iba ryžový chlebík a piť vodu. Aby som mohla chodiť na návštevy k mojej rodine, musela som im kúpiť mixér !

Myslím si, že je úžasné, že niečo také jednoduché a ľahké, ako

je zelené smoothie, môže mať taký pozitívny dosah na váš život; je to tiež lacné a vyžaduje si to minimum vybavenia a námahy. Je veľmi jednoduché zahrnúť zelené smoothie do zaneprázdnených, bláznivých a napätých životov ľudí. Som inšpirovaná úžasným pocitom, ktorý cítim. Každému, koho poznám, chcem dať recepty na zelené smoothies a inšpirovať ich. Môj syn si nedávno kúpil svoj vlastný mixér na smoothies a pije viac ako liter denne. Máme zaujímavé výmeny názorov a diskusie o výžive; akurát zložil bakalárske skúšky z medicíny a vždy tvrdil, že jedlo sa neoplatí zjesť, pokiaľ nie je na báze mäsa. Nedokáže uveriť tomu, aké sýte sú zelené smoothies, ak zvažime že sú to len listy a ovocie.

Keď bola u mňa cez Vianoce moja 20-ročná dcéra, pila liter smoothie denne (špeciálne robené pre začiatočníka - 2 poháre baby špenátu alebo špenátu s mangom alebo mrazeným červeným melónom, banánom a zázvorom). Zbožňovala to. Prečítala Vašu knihu o zelených smoothies a zobrala si ju so sebou domov. Nasledujúci deň mi napísala SMS-ku, že je nadšená - a že nakupuje ingrediencie na zelené smoothie. Moje deti a ja si denne mailujeme alebo telefonujeme o tom, čo sme použili v našich zelených smoothies !

-N. A.

## **UZDRAVENIE Z MŔTVICE ZA 24 HODÍN**

Pečivo, šišky a káva... och, Bože !

Napriek žiarivému zdraviu, úbytku hmotnosti a neuveriteľnému pokoji, ktorý som cítila počas pobytu Joy for Life, organizovaného Victoriou, som o dva mesiace neskôr opäť jedla veľké množstvá živočíšneho tuku, mäsa, cestovín, kávových nápojov, pečiva a zmrzliny. Ak ho v sebe nemalo soľ, cukor a mliečne bielkoviny, pravdepodobne by ste na mojom tanieri nenašli. Výnimkou boli zelené smoothies - zbožňovala som moje smoothies a po pobyte som pokračovala v pití jedného až dvoch litrov denne.

Na Memorial Day som sa zobudila o štvrté ráno a cítila som sa veľmi divne. Moja ľavá ruka a ľavá noha jednoducho nepracovali dobre. Odtackala som sa do kúpeľne, zhltnula niekoľko aspirínov a odplazila sa späť do postele. Do nasledujúceho dňa sa mi vrátila reč. Prišla som k môjmu lekárovi do ordinácie a sadla som si na prednú verandu. Keď prišiel, podišiel ku mne a povedal: „Prečo sa nakláňaš doľava ?“ Poslal ma do nemocnice na testy. Za menej ako dvadsať štyri hodín sa mi obnovilo 90 % mojich funkcií. Prešla som všetkými testami a všetky sa vrátili späť negatívne. Ich záver bol, že v dôsledku obezity a hypertenzie som utrpela mŕtvicu, ale kvôli zeleným smoothies nevedeli nájsť žiadne vnútorné stopy po mŕtvici a ja som sa zotavila neuveriteľne rýchlo. Môj lekár mi povedal, že nevhodné stravovanie spôsobilo moju obezitu a srdcové problémy, ale že jedinečná výživa ma zachránila.

stravy), ale nikdy nebojujem s mojimi zelenými smoothies. Je to niečo, čo ma drží mimo nemocnice a v šťastnom produktívnom živote. Schudla som 9 kíl a plánujem schudnúť ďalších 30 kíl. Moje obľúbené smoothie závisí od sezóny: v lete je to kel a červený melón; na jeseň petržlenová vňať, jablká a škorica; v zime je to špenát a ananás; a na jar sú to púpavové listy a mango.

Sú dni, kedy si želám, aby som mohla pripraviť pohár lahodného zeleninového nápoja pre všetkých na tejto planéte. Detská obezita dosahuje v Spojených štátoch epidemické rozmery, spolu so srdcovými chorobami a rakovinou. Odpoveď je jednoduchá a ľahko na dosah.

—Kate, Ann Arbor, Michigan

## BEZ DÝCHACIEHO PRÍSTROJA

S vitariánstvom som začala vo februári minulého roka. Jednou z prvých kníh, ktorú som prečítala bola *Zelená pre život*. Odkedy som ju prečítala a začala denne piť zelené smoothies, som schudla viac ako 18 kíl a prestala som v noci používať pomocný prístroj na dýchanie. Kľúčom bolo vylúčenie mliečnych výrobkov z mojej stravy. Som dvadsať rokov vegetariánkou, ale nikdy som nebola taká zdravá, ako som dnes. Aj naďalej som jedla mliečne produkty, priemyselne spracované náhrady mäsa a ďalšie rafinované vegetariánske potraviny. Teraz jem 80 až 90 % surovej stravy !

Každý deň pijem plný Vitamix mixér zelených smoothies. Vyzerám mladšie, cítim sa lepšie a spím úžasne. Skutočne cítim, že zelené smoothies sú odpoveďou na mnohé zdravotné ťažkosti, ktorými ľudia trpia. Prialo by som si, aby ich pil každý.

Spolu s manželom chodíme k lekárom Rickovi a Karen Dina na lekcie do Living Light Culinary Art Institute v meste Fort Bragg, v Kalifornii, aby sme získali certifikát inštruktora pre surovú stravu (Raw Food Nutrition Educator). Šírim informácie o zelených smoothies a surovej strave. Je naším snom, aby každý pocítil skvelé a zázračné účinky živej stravy, obzvlášť zelených smoothies.

—Jeanne Westphal, Crescent City, California

## VYMIZNUTIE KOŽNÉHO OCHORENIA

Myslím, že by ste si radi vypočuli príbeh o mojej dcére Molly. Ona je skutočnou príčinou, pre ktorú som začala so zelenými smoothies. Dva a pol roka bojuje so záhadným ochorením kože, ktoré sa jej objavilo v uchu po plávaní v jazere. Začala som jej to prírodné liečiť ako pieseň, ale neskôr som ju zobrala k lekárovi, ktorý ju testoval a povedal, že je to stafylokok. V tomto bode to bolo také zlé a tak blízko pri mozgu, že som súhlasila s antibiotikami. Stalo sa, čo som predpokladala: vôbec nepomohli a v skutočnosti celý stav len zhoršili. Preto som sa rozhodla postupovať podľa intuície; kým sa vyhýbala cukru a mliečnym výrobkom a brala všetky

doplňky výživy bolo to lepšie, no choroba sa nikdy celkom nevytratila. Potom, ako sa jej stav znovu veľmi zhoršil, som ju v októbri zobrala k lekárovi orientovanému na výživu. Povedal, že si nemyslí, že je to stafylokok, skôr, že to súvisí s črevami.

Moja švagriná sa opýtala Molly, či by chcela skúsiť na mesiac zelené smoothies a požičala mi Vašu knihu; Molly a ja sme začali 14. decembra. Neskôr som si objednala Vašu najnovšiu knihu a skúsime rôzne recepty. Po mesiaci vyzerá jej pokožka takmer ako pokožka normálneho človeka. Najúžasnejšie na tom je, že som v jej izbe našla prázdny obal z cukrovínok Little Debbie, mozzarelových tyčínok a prázdny pohár z mliečneho koktejlu. To ani nehovorím o všetkých tých vianočných sladkostiach, ktoré musela zjesť. Dnes odchádza do tábora a požiadala ma, aby som jej urobila smoothies so sebou.

Ďakujem za celý Váš prieskum a všetky informácie. Tiež sa teším z postupného zlepšenia môjho zdravia, pretože mám veľké problémy s nadobličkami a musím brať 40 výživových tabletiiek denne - a vlastne som už aj prestala užívať potasium a zinok...

—Missy Hester

## VYLIEČENIE HYPOGLYKÉMIE, ARTRITÍDY A ZÁPCHY

Prečítala som všetky Vaše knihy a som vďačná za objavy, ktoré tak láskavo ponúkate svetu. Bola som unavená už len zo samotného jedenia. Mojou stravou boli zdravé varené jedlá a z dôvodu mojej hypoglykémie som musela jesť veľa mäsa. Nenávidela som moju stravu, pretože som nemohla jesť žiadne ovocie. Takto som sa stravovala deväť rokov, mala som nadváhu a nedokázala som schudnúť jediné kilo. Drasticky som zostarla, mala som artritídu a minimum energie, cítila som sa hrozne a celý čas som mala zápchu.

Bola som skutočne šťastná, keď som sa dozvedela o vitariánstve, ale váhala som, či to bude pre mňa vhodné kvôli mojej hypoglykémii. Kedykoľvek som sa v minulosti snažila vrátiť k vegetariánstvu a varenej strave, tak mi dramaticky klesla hladina cukru v krvi. Po prečítaní knihy som s presvedčením urobila skok vpred a začala vitariánsky životný štýl, zhruba na 60 %. Mesiac potom, ako som začala, som Vás videla v Loving Life Cafe v meste New Oxford, v Pensylvánii a začala som piť zelené smoothies. Úplne mi to zmenilo život! Aj môj manžel ich teraz pije so mnou. Moja hypoglykémia je preč; aká úľava! Ani Vám neviem opísať tú absolútnu radosť, ktorú cítim zakaždým, keď jem ovocie. Moja artritída zmizla, spím ako bábätko, môj zrak sa zlepšil a schudla som 11 kíľ. Cítim sa znovuzrodená, omladená a zdravá.

Okrem pitia dvoch veľkých zelených smoothies raz alebo dvakrát denne, jem surovú zeleninu, ovocie, oriešky, semenka a výhonky; avokádo a olivy kvôli tuku, spolu s nejakými orechmi, a veľký šalát na večeru. Od októbra

minulého roka sa stravujem 95 % surovou stravou (jem jedno varené jedlo raz týždenne, keď ideme s manželom na večeru - zdá sa mi, že ho to robí šťastným a ja cítim, že moje telo to dokáže ustať.) Ďakujem Vám za to, že dávate svetu zdravie a energiu.

—Susan Savia, Pennsylvania

## EXTRA ENERGIA

Moje dobrodružstvo so zelenými smoothies začalo v máji 2009. So zelenými smoothies som sa zoznámil cez predavača menom Daniel v našom miestnom obchode so zeleninou. Bolo to veľmi dobré, no čo je dôležitejšie, bol to pre mňa spôsob, ako dostať do môjho života listovú zeleninu, ktorú potrebujem. Imponovali mi Danielove slová o zdravotných výhodách zelených smoothies a prijal som jeho odporúčanie kúpiť si knihu *Zelená pre život*. Bol som taký nadšený tým, čo som si prečítal, že som sa zúčastnil jedného z pobytov Joy for Life, organizovaných Victoriou neďaleko mesta Mount Shasta v Kalifornii. Vtedy som si uvedomil, že tá kniha je klasikou. Určite zmenila môj život a život mojej rodiny. Zakúpili sme viac ako 30 výtlačkov tejto knihy na [RawFamily.com](http://RawFamily.com) a rozdali sme ich našim priateľom, lekárom a wellness centrom.

Po prečítaní knihy *Zelená pre život* som kúpil aj Vitamix mixér a začal som experimentovať s mojimi vlastnými receptami na zelené smoothies. Varovanie Victorie o jej vlastnej invencii bolo správne: ak začnete piť zelené smoothies každý deň, a ja pijem asi 2 litre denne, mali by ste mať hobby, ktoré by vám pomohlo spáliť všetku nadbytočnú energiu, ktorú budete mať. V súčasnosti spím každú noc o hodinu menej a vždy sa zobúdzam s úžasným pocitom. Za deväť mesiacov som bez námahy schudol približne jedenásť kíľ. Mám tak veľa energie, že moja šesťnásťročná dcéra len prevracia očami.

Nemôžem uveriť, ako to ovplyvnilo môj život. Nedokončené projekty som ľahko dokončil a mám čas začať robiť veci „na ktoré som nikdy nemal čas“. Moja manželka a dcéra začali piť zelené smoothies, keď sa stali svedkami toho, čo sa so mnou deje. Teraz sú obe rovnako nadšené.

Mojou úlohou je nakúpiť ingrediencie a uistiť sa, že máme vždy dostatok zelených smoothies poruke. Ak náhodou nemáme, tak mi žena, alebo dcéra dôrazne pripomenú, že si mám všetko zariadiť tak, aby som stihol vždy pripraviť nejaké zelené smoothies :-). Dievčatá sa stali vegetariánkami a ja som vegán. Prestal som brať všetky vitamíny a doplnky výživy.

Neprejde deň, kedy by som niekomu nepovedal o tomto zázraku. Verím, že niekedy sa Victoriino tajomstvo stane celosvetovo známe ako liečba zdravotných problémov, spôsobených súčasným stravovaním.

—R. J. Jones, San Diego

## DIABETICKÁ MÔŽE JEŠŤ OVOCIE

Pred deviatimi dňami som začala denne konzumovať moje smoothie z púpavových listov a manga. Chcem sa podeliť o svoj vnútorný pocit. Je to takmer rovnaký pocit, ako keď ste počas horúceho dňa celkom vysušení a dehydrovaní a potom konečne pijete plnými dúškami studenú vodu. Keď konzumujem svoje zelené smoothie cítim, že jednoducho nemám dosť - moje telo si žiada viac a viac a viac. Je to dobré a uspokojujivé.

Moja hladina cukru v krvi je výborná, hoci nedošlo k žiadnym zmenám inzulínu. Ovocie som nejedia od januára, takže som nadšená, že ho mám späť v jedálničku, a že nezhoršuje moju cukrovku. Ďakujem Vám obom za Vašu vášeň a za jej zdieľanie so mnou a mnohými ostatnými.

—Lauren Thompson

## ZNÍŽENÝ CHOLESTEROL

Pred troma mesiacmi mi chcel môj lekár nasadiť Lipitor, liek na hypertenziu a Fosamax na zvýšenie hustoty kostí. Mám 64 rokov, doteraz som bola v dobrom zdravotnom stave a opakovane som sa pokúšala jesť len surovú stravu, ale nikdy som to dlho nevydržala. Čítala som o Vašom výskume a o zelených smoothies, kúpila som si Vašu knihu a dostala som od môjho lekára trojmesačný odklad liečby - opakovane mi hovoril, že nebudem schopná znížiť svoj cholesterol z hladiny 260 („nikto to nedokáže“) - a tiež, aby som vyskúšala zelené smoothies. Po troch mesiacoch mi zavolať a povedal, že môj krvný test ukazoval 223; zdal sa byť tak trochu ohromený. V krátkej konverzácii použil tento skôr mlčanlivý muž štyri krát slovo úžasné a tri krát obrovsky ocenil môj šesťkilový úbytok na hmotnosti a skutočnosť, že sa môj krvný tlak dostal do normálu. Smoothies, skombinované so surovou alebo ľahko dusenou zeleninou, boli jednoduchým rozhodnutím ako sa stravovať v posledných troch mesiacoch newyorskej zimy.

—Elisabeth Sheehey, New York

## OD BRAVČOVÉHO A HOVÄDZIEHO MÄSA K ZELENÉMU SMOOTHIE

Táto výpoveď je určená pre všetkých veľkých chlapov tam vonku. Bol som tým chlapom, ktorý keď dostal na výber hovädzie alebo bravčové mäso do svojho burrita povedal: "oboje a keď sme už pritom, pridajte extra syr navyše." Som ten chlap, ktorý bol urazený pri zmienke, že extra obloha stojí extra peniaze. Ten pohľad na moju očividnú radosť pri all you can eat bufetoch spôsobil, že manažéri sa chveli od strachu. Bol som tým chlapom, ktorý bol šokovaný pri otázke, či si budem priať šalát k svojim steakom. Šalát? Viete si to predstaviť? „Nie, pošlite mi namiesto toho krídelká“. Bol som ten, ktorý si skutočne myslel, že Rocky Road bola nielen zmrzlina, ale pre odvážnych aj spôsob života. Zbožňoval som tieto veci a to ma zabíjalo.



Bol som odporne obézny a v skutočnosti som sa za seba hanbil. V tom čase si začala moja žena robiť prieskum o surovej strave. Jedna z jej kamarátok spomenula zelené smoothies. Jedno som vyskúšal a považoval som ho za husté čudo, ale mimoriadne lahodné. Každá večerná kreácia, ktorú vytvorila moja manželka bola osviežujúca, aj oku lahodiaca. Nechápte ma zle; nebol som hneď nadšený, ale potom, ako som dal svoje zdravie na prvé miesto, začali mi zelené smoothies naozaj chutiť.

Zelené smoothies pijem dnes už viac ako tri týždne a cítim sa viac vitálny, ako kedykoľvek predtým. Len nedávno som sa prvýkrát v živote zobudil pred budíkom a teraz sa to stalo viackrát za sebou! Nikdy som nebol ranné vtáča, ale teraz vstávam s veľkou energiou. Bol som taký čulý, až som mal z toho strach, ale bola to vítaná zmena. Najvzrušujúcejšou vecou je, že teraz mám chuť na zdravé veci, čím zelenšie tým lepšie. Veľmi som schudol. V skutočnosti neviem koľko kíl, ale išiel som z konfekčnej veľkosti nohavíc číslo 58 na číslo 52 (takmer 50!) a ešte stále nie som na konci. Viem, že moja hmotnosť bude ešte klesať. Toto jedlo je nielen lahodné, ale pre nás super veľkých chlapov je aj prekvapivo uspokojujivé. Aj vám ostatným poviem: „Naskočte! Začnite žiť. Toto je reálne; toto je dobré; toto je správne.“ Niektorí ľudia môžu namietajú, že som extrémny, ale dovoľm si povedať, že som vitarián! Veľký pozdrav Victorii za to, že nás učí jesť zdravo a piť tie lahodné zelené smoothies. Viac, prosím!

—Mr. R. R. V.

## **ZELENÉ SMOOTHIE POMÁHA V PRÍPRAVE NA MARATÓN**

Som vitariánom viac ako rok a pol a posledných pár mesiacov hrali zelené smoothies v mojom stravovaní veľkú rolu. Takmer každý deň pijem minimálne jeden pohár. V súčasnej dobe sa pripravujem na svoj prvý maratón. Pred zahájením príprav som zabehol maximálne tri a pol míle. Nebol som schopný zabehnúť dlhšiu vzdialenosť, pretože som si vždy zranil jedno koleno, čiže som musel na niekoľko týždňov prestať behávať, kým sa to nezlepšilo. Nemohol som sa prinútiť bežať ďalej. S radosťou hlásim, že som teraz na dvadsiatich štyroch kilometroch (čo znamená, že som polmaratónec!). Po odbehnutí ôsmich, desiatich, osemnástich či dvadsiatich kilometrov som sa nielenže nezranil, ale na druhý deň po behu som necítil žiadnu bolesť. Ostatní účastníci v mojej tréningovej skupine sa často sťažujú na bolesti, ale ja sa zotavujem veľmi dobre. Niekedy cítim bolesť okamžite po dobehnutí, ale nasledujúci deň sa vždy cítim úžasne.

Všimol som si, že ak vypijem zelené smoothie pred tréningom mám veľa energie na tréning. Moje obľúbené predtréningové smoothie je banán (alebo mango) so zelerom. Toto mi poskytuje cukry a elektrolyty, ktoré potrebujem na dlhé behy v letných horúčavách.

—B. E., Chicago

## INVALIDNÝ VOZÍK NA PREDAJ

Pred tromi mesiacmi som považovala svoj život za viac-menej ukončený. Žiť pre mňa znamenalo pomaly umierať a umieranie znamenalo koniec môjho utrpenia. Mám 25 rokov a bola som na invalidnom vozíku. Nedokázala som prejsť ani desať krokov zo spálne do obývacej izby bez toho, aby som nemala kŕče v chrbte a nelapala po dychu. V takomto stave som bola viac ako šesť mesiacov a stratila som nádej, že budem ešte niekedy schopná sama chodiť. Bola som veľmi nešťastná; mala som viac ako 90 kíl nadváhy. Aby to bolo ešte horšie, trpela som na pokročilé spánkové apnoe; bolo to také zlé, že som dokonca nemohla použiť CPAP prístroj, ktorý väčšina trpiacich používa, pretože ani pri plnom výkone mi v noci neposkytoval dostatok vzduchu na to, aby som mohla dýchať. Nikdy sa mi nepodarilo dostať sa do REM fázy a väčšinu nocí som sa dva až tri krát zobudila na nedostatok kyslíka. Tradičné metódy mi nedokázali pomôcť. Kvôli zlému spánku som bývala celý deň unavená a doslova som zaspávala každých päť až desať minút bez ohľadu na to, čo som robila alebo kde som bola. Môj život sa zmenil na krátke útržky bdenia v bolestiach a snahy fungovať čo najlepšie, kým znovu zaspím. Celý čas som bola v depresii a plakala som takmer každý deň.

Asi pred mesiacom ma moja teta a ujo - vitariáni, pozvali do Oregonu, aby som s nimi chvíľu zostala a vyskúšala, či by mi surová strava mohla zlepšiť môj zdravotný stav. Povedala som si, že by som to skúsila - keďže mi nič iné nezabralo a bola som si istá, že spôsob, akým žijem, a závažnosť môjho zdravotného stavu znamená, že sa nedožijem svojich tridsiatich narodenín. Prvý deň som skúšala chodiť a za menej ako päť minút som bola v slzách. Môj chrbát mi jednoducho nedovolil pohybovať sa. V ten deň som začala so surovou stravou na sto percent a začala som piť zelené smoothies. Každý deň som sa nútila kráčať trochu ďalej. Na konci prvého týždňa som bola schopná prejsť tridsať krokov do stodoly, dokázala som hodiny nezaspáť a dokonca som cítila, že som začala chudnúť. Teraz je to viac ako dva týždne a som stále sto percentná vitariánka. Schudla som 11 kíl, dokážem bdiť celý deň a včera som dokonca vyšla - áno, vyšla - do 400 metrového kopca na farme. Nemôžem tomu uveriť! Keď som dorazila na vrchol, sadla som si a plakala, nie od bolesti, ale od dojatia, že som chodila.

Môj celý prístup k životu sa zmenil: už nie som v depresii a mám pozitívny nadhľad. Vo vnútri aj navonok sa cítim ako nová osoba. Viem, že som dostala druhú šancu žiť a surová strava mi zachránila život. Nikdy sa nevrátim späť k tradičnému stravovaniu, ani k spôsobu života, aký som žila predtým. Kto by chcel vymeniť tento zázrak života a zdravia za pár okamihov oddávania sa zlému jedlu? Ja určite nie. Myslím na to všetko, čo som dosiahla za dva krátke týždne a viem, že v budúcnosti môžem robiť čokoľvek. Som nažive, mám silu a energiu. Najradšej by som naliehala na všetkých, aby dali surovej strave šancu na zlepšenie ich zdravia a životov.

Chcem, aby sa všetci cítili tak úžasne ako sa cítim ja !

—/. S., Sacramento

## ZELENÉ SMOOTHIES POMOHLI ZNORMALIZOVAŤ HLADINU B12

Bola som alergická na všetko jedlo do takej miery, že som nemohla spať. Často som volala rýchlu záchrannú službu a počas jedného mesiaca som bola päťkrát hospitalizovaná. V roku 1989 mi diagnostikovali chronický únavový syndróm a hypotyreózu. Päť rokov som sa cítila zmätená, trpela som bolesťami svalov, alergiami a kvasinkami. Nemohla som fyzicky pracovať alebo tancovať. Chcela som zomrieť. Predpísali mi vysoké dávky Xanaxu a antibiotík na hiátovú herniu, čo mi vôbec nepomohlo, ešte mi z toho začalo aj búšiť srdce. V tomto čase som sa stala vegánkou, čo spôsobilo len mierne zlepšenie. Potom som prešla na surovú stravu a okamžite som sa začala cítiť oveľa lepšie. Napriek tomu bol môj cholesterol stále vysoký, na úrovni 200. Asi sedem rokov som bola vitariánkou na 90 percent. Väčšina mojich symptómov bola preč, okrem nízkej hladiny vitamínu B12. Lekár mi predpísal B12 injekcie a výživové doplnky.

Pred piatimi mesiacmi som pridala do stravy zelené smoothies a moje zdravie sa dramaticky zlepšilo. Zvyčajne pijem liter denne. Mám rada mrlík biely alebo kel ako základ, spolu s petržlenovou vňaťou, hruškou, mangom a jablkom. Niekedy pridávam papayu alebo namočené chia semienka. Po štyroch mesiacoch klesol môj cholesterol na 170 a hodnoty mojej štítnej žľazy sú tiež v norme. Najvzrušujúcejšou zmenou bolo, že hladina B12 dosiahla normálne hodnoty po prvý raz za posledné roky a môj lekár mi povedal, že už viac nepotrebujem injekcie. Som šťastná, už len pri tom pocite, že sa cítim dobre ! Srdcové šelesty prestali. Mám oveľa menšiu chuť na nezdravé jedlá. Schudla som 5,5 kila, čo je skvelý pocit najmä preto, že som tanečnica. Jem dve jedlá denne a mám oveľa viac energie. Moje dvadsať rokov biele vlasy odrazu opäť rastú tmavšie.

Potom, čo sa môj životný postoj dramaticky zmenil v mojich šesťdesiatich siedmich rokoch, už sa ničoho nebojím. Nikdy v živote som sa necítila v takej rovnováhe. Moja masážna terapeutka povedala, že moja pokožka žiari a môj svalový tonus sa zlepšil. Vyzerám o desať rokov mladšie a cítim sa o dvadsať rokov mladšie. Odkedy pijem zelené smoothies nedokážu moje deti so mnou držať krok a vyhrávajú nad mojím sedemnásťročným vnukom v tenise. V našom tanečnom klube pretancujem veľa mladších tanečníkov. Dokážem zvládnuť šesť hodín polky, valčíka alebo swingu v jednom kuse. Ľudia sa ma stále pýtajú, aké mám tajomstvo. Keďže si svoj zelený nápoj nosím všade, vždy sa rada podelím.

Mnoho ľudí v mojom veku má závažné tráviace problémy, ktorými som trpela aj ja. Odkedy pijem zelené smoothies, moje črevá pracujú fantasticky. Moje obličky zosilneli a už sa viac nebudím na potrebu močiť počas

nocí. Moje pečňové fláky badateľne vybledli. Môj zrak sa tak zlepšil, že väčšinu času nepotrebujem svoje okuliare. Som schopná udržať si pozitívny postoj aj počas najnáročnejších momentov v živote. Cítim sa pokojnejšia a viac sústredená. Nedávno som rozšírila svoj biznis do Washingtonu, ktorý riadim pomocou faxu, počítača, telefónu a častým dochádzaním z Kalifornie vzdialenej tritisíc míľ. Každoročne tiež usporadúvam sedem obrovských večierkov pre San Francisco Vegetarian Society a pre East Bay Society ako aj mnoho vitariánskych posedení a lekcií. Aby som pomohla ostatným ľuďom, mám svoju vlastnú web stránku s informáciami pre zdravie: [www.LizzysLanding.com](http://www.LizzysLanding.com).

Podporujem Victoriin výskum o šimpanzoch a všetko ostatné, čo s tým súvisí. Verím, že surová strava, obohatená o zelené smoohties, je budúcnosťou výživy ľudstva. Obdivujem Victoriinu odvahu vytvárať zdravšiu planétu.

—*Elisabeth Bechtold, California*

## HOJENIE EKZÉMU

Mám 57 rokov a od detstva som bol na všetko veľmi alergický. Narodil som sa s ekzémom a celý život som musel brať ťažké lieky. Každý večer som si škriabal celé telo až dovtedy, kým nebolo boľavé a krvácajúce. Ekzém sa len zhoršoval a lekári mi zdvojnásobili dávky liekov, vrátane steroidov. Príznaky choroby boli menej intenzívne, ale ostalo mi krvácanie a modriny so škaredými vyrážkami. Bol som päťkrát hospitalizovaný v priebehu niekoľkých dní, čo však nepomohlo. Trikrát som sa cítil tak zle, že som si myslel, že zomriem.

Zázrak začal vtedy, keď mi moja kamarátka Elizabeth predstavila zelené smoothies. Tento pozoruhodný nápoj nielen viditeľne zlepšil stav mojej pokožky, ale vďaka nim lepšie spávam - bez škriabania sa každú noc. Už po dvoch týždňoch sa skutočne cítim v mojej koži oveľa pohodlnejšie, každým dňom vyzerám lepšie. Moje nekonečné peklo sa teraz pomaly končí. Je skutočne požehnaním cítiť sa lepšie a konečne sa stať produktívnejším vo svojom živote po 57-mich rokoch utrpenia.

—*Karl E. U., California*

## ZVRÁTENIE KARCINÓMU PANKREASU

Som učiteľka angličtiny na strednej škole v meste Taipei na Taiwane, s veľmi stresujúcim životom. Na ročnej lekárskej preventívnej prehliadke mi objavili karcinóm pankreasu na základe testu CA19-9, ktorý ukazoval hodnotu 40; normál je 33. Bála som sa a nechcela som zomrieť. Mám dve dcéry, ktoré ešte chodia do školy a sú odo mňa úplne závislé. Namiesto toho, aby som sa vydala cestou tradičnej medicíny, som vyskúšala pitie šťavy z pšeničnej trávy, ale nedokázala som vôbec tolerovať jej chuť. Začala som jesť surové ovocie a zeleninu a prestala som jesť mäso a mliečne výrobky.

Po troch mesiacoch som bola opäť testovaná. Test ukázal opäť hodnotu 40. Lekári mi povedali, že moja rakovina nenapreduje, ale tiež sa nezmenšuje. Potom som si prečítala knihu od

Victorie a dozvedela som sa o zelených smoothies. Začala som denne piť viac ako liter zelených smoothies a stali sa pravidelnou súčasťou môjho stravovania. Zvyčajne som použila pomarančovú šťavu ako tekutinu a pridala banán alebo ananás či mango. Ako listy som zvolila petržlenovú vňať, slnečnicové klíčky, rímsky šalát a klíčky mladého hrášku. Po ďalších troch mesiacoch, keď som šla na ďalšiu kontrolu, ukazoval test hodnotu 28, lepšie ako normál ! Verím, že zelené smoothies mi zachránili život.

—S. Chiao, Taiwan

## **PORUCHA TRÁVENIA A NUTKAVÁ CHUŤ NA SLADKÉ SÚ PREČ**

Audrey a ja máme veľmi podobné skúsenosti so zelenými smoothies:

1) Odkedy sme pred pár mesiacmi nastúpili na tento režim, obaja sme schudli zhruba 2,5 kila. Audrey schudla zo 68 kg na 65,5 kg a ja som schudol z 89 kg na 86,5 kg.

2) Pociťujeme veľký nárast energie. Vyprázdňujeme sa často, ľahko a dobre - tri krát denne !

3) Podľa testov HCl má Audrey, krvná skupina 0 negatív, dostatok žalúdočnej kyseliny a málokedy zažíva poruchy trávenia. Ja, Hugh, mám krvnú skupinu A pozitív a veľmi nízku hladinu žalúdočnej kyseliny. Pravidelne som užíval štyri HCl tablety ku každému obedu a tie mi pomohli odstrániť poruchy trávenia z nedostatku kyseliny a pálenia záhy s nadbytkom kyseliny. Potom som zistil, že ak zjem celý pomaranč pri prvých príznakoch poruchy trávenia, moja nepohoda sa stratí. So zelenými smoothies som nezažil už žiadne poruchy trávenia. Je to úžasné !

4) Naša túžba po zmrzline a sladkostiach sa rýchlo stratila. Dobrý šťavnatý steak znie lákavo a pri pomyslení naň sa mi zbiehajú sliny, no nemám problém sa ho vzdať. Musím sa priznať, že za posledné dva týždne sme boli dvakrát pozvaní na grilovanie a dva razy som neodolal - a dva razy som mal opäť problémy s trávením. Jednoducho to nestojí za to. Na včerajšej večernej hostine - našom prvom vitariánskom večierku - som doslova jedol ako prasa a vôbec som nepociťoval príznaky poruchy trávenia:).

—Hugh and Audrey B.

## **VZDALA SOM SA KÁVY**

Počas minulého roka som sa rozviedla a bola som pod dosť veľkým stresom. Keď som sa zúčastnila svojej prvej lekcii o surovej strave, bola som veľmi nervózna. Moje trávenie bolo také zlé, že takmer všetko, čo som zjedla

mi spôsobovalo plyny a nadúvanie. Keď som dostala možnosť zúčastniť sa Roseburgskej štúdie, bola som nadšená. Keď sme začali realizovať štúdiu, nevšimla som si žiaden rozdiel v trávení, až kým som sa nedostala na štyri tabletky HCl, konzumované spolu s jedlom. Viem, že mám veľmi málo žalúdočnej kyseliny a mám problém s trávením jedla. Keď sme začali so smoothies, musela som často užiť jednu tabletku HCl, aby som nemala to, čo som pri úplnom vystresovaní považovala za pálenie záhy alebo reflux kyseliny. S tabletkou som v pohode dokázala smoothie stráviť. Nespozorovala som veľa zmien počas prvého týždňa, ale začiatkom druhého týždňa som bola ohromená. Začala som sa zobúdzvať pred budíkom, a to bolo niečo. Zvyčajne som sa ledva zobudila a vyliezla z postele. Zrazu som sa zobúdza ľahko a pripravená začať deň. Aj keď som sa nevzdala všetkých zlovykov ako je ranná káva, varená strava a nejaké to večerné víno, moja energia stúpala.

Začala som sa každý deň tešiť na smoothies a bola by som ich pila aj viac. Ale práve vtedy som nemala čas na to, aby som po skončení štúdie pokračovala v tomto novom životnom štýle.. Teraz keď sú prázdniny a aktivity môjho syna sa trochu spomalili, som častejšie doma a plánujem sa vrátiť ku každodennému režimu pitia zelených smoothies. Viem, že som sa cítila oveľa lepšie a mala som viac energie.

Teraz som sa vzdala kávy a premenila som svoj kávový mlynček na mlynček na ľanové semienka. Tiež som si všimla, že moje črevá lepšie pracovali, kým som pila smoothies, cítila som sa menej toxicky. Viem, že surová strava je tá správna vec, ktorú by som mala robiť; len je pre mňa ťažké zrealizovať to. Myslím si, že príprava smoothies robí konzumáciu surovej stravy oveľa jednoduchšou. Získavam tak živiny, ktoré mi chýbajú. Moje trávenie sa postupne zlepšuje a počas trvania štúdie som schudla jeden kilogram - nie je to obrovská strata hmotnosti, ale napriek tomu strata. Zaujímalo by ma, koľko by som schudla, ak by som v tom čase nerobila všetky tie „nezdravé“ veci. Potrebovala som tento tlak, aby som sa vrátila k lepšej starostlivosti o seba samú, takže ďakujem. Zaneprázdnené matky sa potrebujú o seba viac starať a myslím, že práve zelené smoothies budú tou mojou cestou. Teším sa na svoje nové zdravie a vitalitu ! Chcem držať krok s tým mojím chlapcom, tínedžerom !

-L. H.

## ŠEDÝ ZÁKAL USTÚPIL ZO 40 % NA 10 %

V októbri 2004 mi povedali, že hladina môjho cholesterolu je taká vysoká, že je zázrak, že som vôbec prišla k lekárovi, aby som si vypočula túto nepríjemnú správu. V tom čase som mala navyše takú bolestivú artritídu v rukách, že som sa každé ráno zobúdza doslova s kĺčmi. Psychicky som na tom bola veľmi zle, pretože hrám na klavír a hudba je veľkou súčasťou môjho života. Ku všetkému sa mi zhoršoval zrak a začal sa mi vytvárať šedý zákal na ľavom oku. Očný lekár mi povedal, že je to progresívna



choroba a pomohla by iba operácia.

Čo budem robiť ? Viac tabletiiek ? Nie. S pomocou priateľov vitariánov som sa rozhodla okamžite prejsť na surovú stravu. Išla som na výlet do Nemecka, kde mi rodina na počesť môjho príchodu pripravila rôzne druhy varených jedál a pečených koláčov. Pred všetkými som vyhlásila, že na príkaz lekára musím pokračovať v surovej strave. Nasledovalo hrobové ticho, ale na moje veľké prekvapenie všetci moje prianie rešpektovali. Dokonca som tam pripravila lahodné jedlá zo surovej stravy, vrátane dezertov. Každý bol ohromený a viac ako príjemne prekvapený novými chuťami. Prežila som v Európe štyri týždne a používala som recepty, ktoré som si so sebou zobrala. Všade som mala zábavu.

Vrátila som sa späť do Toronta a išla na ďalšiu kontrolu. Lekár mi oznámil, že hodnota cholesterolu je teraz až neuveriteľne dobrá, ako u mladého človeka... Povedal, že čokoľvek som robila, bolo určite dobré, a mám v tom pokračovať. Podelila som sa s ním o svoju skúsenosť so surovou stravou.

Keď som išla na vyšetrenie zraku, stal sa ďalší zázrak - môj šedý zákal ustúpil zo 40 % na 10 %, ale aj môj zrak sa veľmi zlepšil. Toto zlepšenie a zvrátenie choroby pripisujem surovej strave.

Vyhodila som všetky lieky a teraz sa cítim oveľa lepšie. Moja hladina energie je oveľa vyššia; schudla som takmer 16 kíl a nikdy v živote som nevyzerala lepšie. Toto sú hmatateľné výsledky niekoľkých mesiacov vitariánstva a zaujímalo by ma, akú úžasnú regeneráciu prežívajú moje vnútorné orgány.

—Deanna A. Gontard

## ŠŤASTNÉ DNI NA SUROVEJ STRAVE

Predtým ako som sa zúčastnila Victoriinej a Igorovej prezentácie v meste Riddle, v štáte Oregon, som bola v živote na veľmi smutnom mieste. Už som viac nechcela byť na tejto planéte. Cítila som sa taká unavená, depresívna a chorá, že mi nič nedávalo zmysel. Keď som počula Victoriinu entuziastickú prezentáciu, moje srdce poskočilo od radosti. Našla som novú nádej a našla som odpoveď na svoje problémy. Vo vnútri som cítila, že zvýšenie príjmu čerstvého ovocia a zeleniny a listovej zeleniny bolo pre mňa presne to, čo som potrebovala. Ale nevedela som, či to dokážem.

Mala som tak málo žalúdočnej kyseliny, že som bola súčasťou Roseburgskej štúdie. Tridsať dní na zelených smoothies a moje telo chcelo iba surovú stravu. Cítim viac energie, môj zrak sa začal zlepšovať a moja dobrá nálada sa vrátila. Cukor v krvi sa mi stabilizoval a moja psychika tiež. Chcem žiť ! Mám dosť energie a pravidelnú stolicu ! Jasnejšie vidím a moja pokožka je zdravšia. Cítim sa veľmi vdáčná.

—Bridget B. W.

## VITARIÁNSKE DIEŤA ZANDER

Príchod Z: Alexander, alias Zander, sa narodil v meste Beaufort, v Južnej Karolíne 1. januára 2004, vážil 3091 gramov, meral 49,5 cm. Zander mal iba štyri dni, keď nám zavolali, že si už môžeme pre neho prísť a adoptovať si ho.

Prvé štyri mesiace: hlavnou stravou je kozie mlieko, materské mlieko z banky a voda.

Piaty mesiac: predstavili sme Zanderovi šťavy zo surovej stravy.

Šiesty mesiac: pridali sme šťavu z jačmenných listov, aj riedko vymiešané zelené smoothies v malých množstvách.

Deviaty mesiac: Zandi miluje avokádo a jabĺčka.

Desiaty mesiac: V každom smoothie Zandi uprednostňuje citrón, jablká a zeler.

Jedenásty mesiac: Zander mi rád pomáha v kuchyni, keď pripravujem smoothies. Sedí na pracovnej doske a podáva mi veci, alebo mu dovoľím pomiešať obsah v mixéri veľkou drevenou lyžicou. V krvných testoch sa ukázalo, že Z má vysokú hladinu železa v krvi. Zanderov lekár povedal: „Úžasné ! Čím ho krmíte ? Klincami ?“

Dvanásty mesiac: Zander začal jesť smoothies na báze listovej zeleniny. Zandi sa snaží sám jesť a potom sa nám to snaží ponúkať na svojej lyžici. Zander chce stále mlieko, a takmer sa nám ho podarilo odstaviť, no opätovne ho začal pýtať, keď som bola na pár dní preč.

Pätnásty až šestnásty mesiac: Obsah železa v krvi ostáva stále vysoký. Zanderov pediater sa na poslednej kontrole pýtal veľa otázok. Každá odpoveď mu znela mimoriadne pozitívne. Lekárovo finálne slová zneli: „Všetky výsledky sú normálne, alebo nadpriemerné. Nepotrebujem ho vidieť až do pravidelnej ročnej prehliadky.“ To znamená, že nám odporučil vynechať pravidelnú kontrolu v osemnástom mesiaci.

Odkedy Zander prešiel na surovú stravu, má pravidelne dve až tri stolice každý deň. Som presvedčená, že smoothies na báze listovej zeleniny udržiavajú jeho črevá v dobrej kondícii a ľahko priechodné, najmä kvôli vysokému obsahu vody a oleja. Vlákny z ovocia a zeleniny tiež stimulujú peristaltiku. Mám rada staré porekadlo: „Nech je jedlo tvojím liekom !“

—Clare Levin

## MALÝ NICOLAS ICH MÁ RÁD TIEŽ

Zelené smoothies som začala svedomitú piť spolu s manželom Stephanom, keď som bola v šiestom mesiaci tehotenstva so synom Nicolasom, prvým vnukom v rodine Boutenko. Všimla som si, že som mala viac energie

a cítila som sa zdravo a plná sily. Mala som tiež skvelý pôrod, ktorý prebiehal veľmi hladko a dieťa nevykazovalo počas kontrakcií zvyčajné znaky úzkosti, ako sú slabé ozvy srdca. V skutočnosti, s každou začínajúcou kontrakciou tlkot srdca bábätká nekolísala ani pri najmenšom. So zelenými smoothies som pokračovala aj potom, ako sa Nicolas narodil a verím, že priamo cez dojčenie sa k nemu dostávali aj všetky ich výživné látky. Nicolas nás všetkých prekvapuje, vrátane pediatričky, pretože má konštantný nárast vo vývojových štádiách a už teraz sa snaží chodiť. Nemá ešte ani deväť mesiacov a na rozdiel od svojich vrstovníkov nebol ani raz chorý. Jeho i naše excelentné zdravie pripisujeme zeleným smoothies.

—Tasia, Stephan, a Nicolas Boutenko

## **Referencie účastníkov Roseburgskej štúdie**

Na získanie údajov pre môj výskum som požiadala účastníkov Roseburgskej štúdie, aby odpovedali na tieto otázky.

1. Bolo ťažké vypiť 1,13 litra zelených smoothies denne ?
2. Zmenil sa Váš spôsob stravovania odkedy ste začali piť zelené smoothies ?
3. Všimli ste si akékoľvek zmeny na Vašom zdraví ?
4. Zmenšili sa Vaše chute na nezdravé jedlá ?
5. Všimli ste si nejakú zmenu na Vašej telesnej hmotnosti ?
6. Nastala u Vás zmena v spánkovom režime ?
7. Zmenilo sa Vaše vylučovanie ?
8. Zmenila sa hladina Vašej energie ?
9. Komentoval niekto ako vyzeráte ?
10. Mali ste nejaké príznaky detoxikácie ?
11. Mali ste akékoľvek negatívne skúsenosti ?
12. Chceli by ste pokračovať v pití zelených smoothies ?

Odpovede boli veľmi autentické, takže som ich sem zahrnula všetky, aby odrážali množstvo pozitívnych zmien, ktoré u účastníkov nastali. Nezaradila som len nezodpovedané otázky.

### **Hugh B.**

*Bolo ťažké vypiť 1,13 litra zelených smoothies denne ?*

Nie.

*Zmenil sa Váš spôsob stravovania odkedy ste začali piť zelené smoothies ?*

Áno, menej som túžil po ostatných jedlách.

*Všimli ste si akékoľvek zmeny na Vašom zdraví ?*

Áno; viac energie.

*Zmenšili sa Vaše chute na nezdravé jedlá ?*

Áno; jedol som tieto dni menej zmrzliny.

*Všimli ste si nejakú zmenu na Vašej telesnej hmotnosti ?*

Áno, schudol som 1,8 kila.

*Nastala u Vás zmena v spánkovom režime ?*

Áno. Veľká.

*Zmenilo sa Vaše vylučovanie ?*

Ach, áno !

*Komentoval niekto ako vyzeráte ?*

Nie. Rozhodne nie mne priamo.

*Mali ste nejaké príznaky detoxikácie ?*

Nič, čo by som mohol komentovať - možno som preto dnes taký unavený.

*Mali ste akékoľvek negatívne skúsenosti ?*

Žiadne negatíva.

*Chceli by ste pokračovať v pití zelených smoothies ?*

Áno. Plánujem. Skvelý sex.

## **A. R.**

*Bolo ťažké vypiť 1,13 litra zelených smoothies denne ?*

Nie, pila som viac, ako som mala a milovala som ich. Moja rodina ich začala piť tiež a hnevajú sa, keď ich nemajú k dispozícii.

*Zmenil sa Váš spôsob stravovania odkedy ste začali piť zelené smoothies ?*

Áno, začala som túžiť po surovej strave a teraz jem 95 % tejto stravy. Nemala som vôbec chuť na nezdravé jedlá.

*Všimli ste si akékoľvek zmeny na Vašom zdraví ?*

Áno; dobre spím, mám veľa energie, som pozitívne naladená, schudla som 4,5 kg a už nemám lupiny.

*Zmenšili sa Vaše chute na nezdravé jedlá ?*

Áno, nemám vôbec chuť na nezdravé jedlá.

*Všimli ste si nejakú zmenu na Vašej telesnej hmotnosti ?*

Áno, schudla som 4,5 kilogramov, no zároveň som jedla 95 % surovej stravy.

*Nastala u Vás zmena v spánkovom režime ?*

Spím výborne ! Dlhé roky som mala problémy s nespavosťou.

*Zmenila sa hladina Vašej energie ?*

Mám úžasne veľa energie. Vstávam o piatej hodine ráno a cítim sa oddýchnutá a energická. Takisto mám zvýšenú sexuálnu energiu.

*Komentoval niekto ako vyzeráte ?*

Áno, môj manžel a deti. Sama vidím, ako žiari moja tvár.

*Mali ste akékoľvek negatívne skúsenosti ?*

Iba miernu detoxikáciu, ale bola som ochotná to podstúpiť, kvôli odmene.

*Chceli by ste pokračovať v pití zelených smoothies ?*

Áno - moja celá rodina je na nich závislá. Ďakujem Vám veľmi pekne. Myslím si, že zelené smoothies sú jedným z najvýživnejších vecí, ktoré môžeme prijať ako potravu. Hovorím o tom mojej rodine a priateľom. Zohrali ste významnú rolu v úplnej premene môjho života !

**T. T.**

*Bolo ťažké vypiť 1,13 litra zelených smoothies denne ?*

Nie ! Bolo to príjemné a chcel som viac.

*Zmenil sa Váš spôsob stravovania odkedy ste začali piť zelené smoothies ?*

Nebol som taký hladný; potreboval som menej kávy.

*Všimli ste si akékoľvek zmeny na Vašom zdraví ?*

Mal som viac energie.

*Nastala u Vás zmena v spánkovom režime ?*

Áno, spal som lepšie, dlhšie a bez zobudenia.

*Zmenila sa hladina Vašej energie ?*

Každodenne som mával útlmy poobede okolo druhej hodiny. Teraz ich mávam asi tak raz za týždeň.

*Mali ste nejaké príznaky detoxikácie ?*

Nevšimol som si žiadne vedľajšie príznaky.

*Chceli by ste pokračovať v pití zelených smoothies ?*

Budem si robiť svoje vlastné smoothies a tešiť sa zo svojej cesty k lepšiemu zdraviu. Rozmýšľam o predávaní zelených smoothies v mojom obchode.

**T. W.**

*Bolo ťažké vypiť 1,13 litra zelených smoothies denne ?*

Nie ! Postupne som si zvykla na pitie smoothies a po týždni som dokonca túžila dať si smoothie.

*Zmenil sa Váš spôsob stravovania odkedy ste začali piť zelené smoothies ?*

Áno. Pri každom jedle som zjedla menej.

*Všimli ste si akékoľvek zmeny na Vašom zdraví ?*

Áno. Mala som viac energie a nedávala som si toľko popoludňajších odpočinkov. Takisto som nemala bolesti od hladu pred jedlami a nízku hladinu cukru poobede.

*Zmenšili sa Vaše chute na nezdravé jedlá ?*

Trošku.

*Všimli ste si nejakú zmenu na Vašej telesnej hmotnosti ?*

Moja hmotnosť zostala rovnaká. Pracovala som v našej 202-árovej záhrade, takže som schudla predtým.

*Nastala u Vás zmena v spánkovom režime ?*

Áno, hneď od prvých dní som spala veľmi tvrdo a neškrípala som

zubami.

*Zmenilo sa Vaše vylučovanie ?*

Moje vylučovanie sa zdvojnásobilo ! Zvyčajne bolo jeden krát za deň a teraz je pravidelne dva krát za deň.

*Zmenila sa hladina Vašej energie ?*

Definitívny nárast energie - bola som schopná pracovať vo dvore a v záhrade celý deň len s pár prestávkami. Predtým som si stále musela poobede pospať.

*Komentoval niekto ako vyzeráte ?*

Veľmi sa nestretávame s inými ľuďmi, no cítili sme sa oveľa lepšie.

*Mali ste nejaké príznaky detoxikácie ?*

Áno, v druhom kole pitia zelených smoothies som mala žalúdočné krče. Prvých pár dní som bola veľmi nafúknutá, ale potom som nemala žiadne problémy.

*Mali ste akékoľvek negatívne skúsenosti ?*

Nie, žiadne negatívne vedľajšie príznaky.

*Chceli by ste pokračovať v pití zelených smoothies ?*

Áno, budem pokračovať v pití zelených smoothies - užívam si chuť a zlepšené zdravie, a sú súčasťou môjho denného režimu.

## L. C.

*Bolo ťažké vypíť 1,13 litra zelených smoothies denne ?*

Nie. Konzumovala som ich na raňajky, ale ťažšie to bolo večer. Ja totiž nemôžem veľa jesť a piť.

*Zmenil sa Váš spôsob stravovania odkedy ste začali piť zelené smoothies ?*

Jem viac surovej stravy a snažím sa nájsť náhrady za jedlá, po ktorých túžim alebo mám rada ako napríklad chlieb a syr.

*Zmenšili sa Vaše chute na nezdravé jedlá ?*

Nie. Niektoré veci som veľmi chcela: textúry, chute, teplo, oheň, známe veci. Pila som kávu, ale teraz ju už nepijem.

*Všimli ste si nejakú zmenu na Vašej telesnej hmotnosti ?*

Schudla som asi 2 kilogramy.

*Nastala u Vás zmena v spánkovom režime ?*

Spím oveľa tvrdšie a nezobúdzam sa často.

*Zmenilo sa Vaše vylučovanie ?*

Je rozhodne pravidelné a chodím oveľa častejšie.

*Komentoval niekto ako vyzeráte ?*

Áno, že vyzerám rozžiarene.

*Mali ste nejaké príznaky detoxikácie ?*

Bolesť hlavy; horúčka, chrípka, silná nádcha a v začiatkoch aj bronchitída.

*Mali ste akékoľvek negatívne skúsenosti ?*

Na to, aby som sa naučila pripravovať surovú stavu som sa musela naučiť



používať kuchynské náčinie, ktoré som predtým nepoznala. Túžim po jedlách, ktoré sú rýchle a jednoduché.

*Chceli by ste pokračovať v pití zelených smoothies ?*

Áno, som pokojnejšia, miernejšia, menej nervózna.

### **L. M.**

*Bolo ťažké vypiť 1,13 litra zelených smoothies denne ?*

Nie. Pil som viac ! Sám som si robil navyše.

*Zmenil sa Váš spôsob stravovania odkedy ste začali piť zelené smoothies ?*

Áno. Robil som si viac smoothies a jedol menej dezertov a uhľohydrátov.

*Všimli ste si akékoľvek zmeny na Vašom zdraví ?*

Áno. Mal som viac energie a schudol som.

*Zmenšili sa Vaše chute na nezdravé jedlá ?*

Áno.

*Všimli ste si nejakú zmenu na Vašej telesnej hmotnosti ?*

Schudol som 4 až 5 kilogramov.

*Nastala u Vás zmena v spánkovom režime ?*

Spal som o trochu lepšie.

*Zmenilo sa Vaše vylučovanie ?*

Viac močím a nemám takú zápchu.

*Zmenila sa hladina Vašej energie ?*

Mám viac energie.

*Komentoval niekto ako vyzeráte ?*

Áno.

*Mali ste nejaké príznaky detoxikácie ?*

Možno na začiatku miernu chrípku.

*Mali ste akékoľvek negatívne skúsenosti ?*

Nie.

*Chceli by ste pokračovať v pití zelených smoothies ?*

Áno !

### **Rebecca S.**

*Bolo ťažké vypiť 1,13 litra zelených smoothies denne ?*

Nie, kiež by som mohla za deň vypiť viac.

*Zmenil sa Váš spôsob stravovania odkedy ste začali piť zelené smoothies ?*

Áno, prestala som mať neodolateľnú chuť na cukor a uhľohydráty.

*Všimli ste si akékoľvek zmeny na Vašom zdraví ?*

Áno, cítim viac energie a nemám zápchu. Je to úžasné !

*Zmenšili sa Vaše chute na nezdravé jedlá ?*

Áno.

*Všimli ste si nejakú zmenu na Vašej telesnej hmotnosti ?*

Nie, určite nie. Zatiaľ nie som na sto percentnej surovej strave.

*Nastala u Vás zmena v spánkovom režime ?*

Môj spánok je oveľa lepší.

*Zmenilo sa Vaše vylučovanie ?*

Moja stolica je teraz vynikajúca.

*Zmenila sa hladina Vašej energie ?*

Áno, mam oveľa viac energie.

*Komentoval niekto ako vyzeráte ?*

Nie, nikto.

*Mali ste nejaké príznaky detoxikácie ?*

Iba svrbenie: nezvyklé svrbenie na celom mojom tele počas prvého týždňa.

*Mali ste akékoľvek negatívne skúsenosti ?*

Nie.

*Chceli by ste pokračovať v pití zelených smoothies ?*

Áno, absolútne pozitívne. Ďakujem veľmi pekne - cením si všetko, čo pre nás vaša rodina urobila.

### **Brent G.**

*Bolo ťažké vypiť 1,13 litra zelených smoothies denne ?*

Spočiatku.

*Zmenil sa Váš spôsob stravovania odkedy ste začali piť zelené smoothies ?*

Tak trochu; menej mlieka a mäsa.

*Všimli ste si akékoľvek zmeny na Vašom zdraví ?*

Menej únavy, viac energie.

*Zmenšili sa Vaše chute na nezdravé jedlá ?*

Áno, okrem kávy.

*Všimli ste si nejakú zmenu na Vašej telesnej hmotnosti ?*

Nie.

*Nastala u Vás zmena v spánkovom režime ?*

Áno. Vstávam skôr a chodím menej na toaletu.

*Zmenilo sa Vaše vylučovanie ?*

Moja stolica sa zlepšila.

*Zmenila sa hladina Vašej energie ?*

Dokážem pracovať dlhšie.

*Komentoval niekto ako vyzeráte ?*

Áno, povedali že vyzerám menej stresovaný.

*Mali ste nejaké príznaky detoxikácie ?*

Malé: bolesť hlavy a viac akné.

*Mali ste akékoľvek negatívne skúsenosti ?*

Nie.

*Chceli by ste pokračovať v pití zelených smoothies ?*

Áno.

## **Carrie M.**

*Bolo ťažké vypiť 1,13 litra zelených smoothies denne ?*

Nie, bolo to jednoduché.

*Zmenil sa Váš spôsob stravovania odkedy ste začali piť zelené smoothies ?*

Áno, som vitariánka.

*Všimli ste si akékoľvek zmeny na Vašom zdraví ?*

Áno, cítim sa menej často dezorientovaná.

*Zmenšili sa Vaše chute na nezdravé jedlá ?*

Áno, po nezdravom jedle už vôbec netúžim.

*Všimli ste si nejakú zmenu na Vašej telesnej hmotnosti ?*

Áno. Schudla som 2,5 kg za prvé dva týždne, žiaden úbytok za uplynulý týždeň.

*Nastala u Vás zmena v spánkovom režime ?*

Možno je trochu lepší, ale v podstate rovnaký.

*Zmenilo sa Vaše vylučovanie ?*

Áno - je častejšie, asi päť krát denne.

*Zmenila sa hladina Vašej energie ?*

Mám trochu viac energie a moja myseľ je jasnejšia.

*Mali ste nejaké príznaky detoxikácie ?*

Iba všetky tie cesty na toaletu. Jedno popoludnie som sa cítila zle.

*Mali ste akékoľvek negatívne skúsenosti ?*

Nie.

*Chceli by ste pokračovať v pití zelených smoothies ?*

Budem pokračovať kvôli pozitívnym krvným výsledkom na ANA teste.

## **Mandy O.** (Mama odpovedala za ňu.)

*Bolo ťažké vypiť 1,13 litra zelených smoothies denne ?*

Nie.

*Zmenil sa Váš spôsob stravovania odkedy ste začali piť zelené smoothies ?*

Áno. Prejavy astmy sa znížili - dýchala oveľa ľahšie ako jej sestra - dvojčička, ktorá nepila zelené smoothies (pozri nižšie).

*Všimli ste si nejakú zmenu na Vašej telesnej hmotnosti ?*

Vážila 51,2 kilogramov, teraz 49,8 kilogramov, smoothies ju nasýtili.

*Mali ste nejaké príznaky detoxikácie ?*

Nie.

Mandy a Becky sú sedemnástočné identické dvojčičky, ktoré sa narodili predčasne o päť týždňov. Obe sú veľmi aktívne futbalové hviezdy. Mandy pila zelené smoothies a Becky nie. Mandy má od narodenia problémy s pľúcami a silné astmatické záchvaty, ktoré Becky nemá.

Týždeň po tom, ako Mandy začala so zelenými smoothies, astmatické

záchvaty prestali. Po druhom týždni sa začali pripravovať na jesennú časť súťaže vo futbale a začali behať. Keď prvý krát bežali 1,6 kilometra, Becky bola počas behu a po dobehnutí udýchaná. Dychčala tak isto, ako ich kamarátky, ktoré bežali s nimi. Mandy mala veľmi malé problémy s dýchaním počas a aj po skončení behu. Cítila, že sa jej dýcha ľahšie a hlbšie, dokonca aj pri behu do kopca. Behávali dva krát týždenne; Becky po skončení vždy fučala a dychčala, ale Mandy nie. Nakoniec dokonca Becky ochorela, keďže v škole sa rozšírila chrípka, ale Mandy nie.

### **LaVee H.**

*Bolo ťažké vypiť 1,13 litra zelených smoothies denne ?*

Nie. Chcela som viac. Bolo pekné, že niekto túto prácu spravil za mňa. Ďakujem.

*Zmenili sa Váš spôsob stravovania odkedy ste začali piť zelené smoothies ?*

Áno. Vedome som každý deň jedla viac surovej stravy.

*Všimli ste si akékoľvek zmeny na Vašom zdraví ?*

Áno, mala som viac energie a zobúdzam sa skôr, ako mi zvoní budík.

*Zmenšili sa Vaše chute na nezdravé jedlá ?*

Niekedy - stres ovplyvňuje tieto túžby viac ako čokoľvek.

*Všimli ste si nejakú zmenu na Vašej telesnej hmotnosti ?*

Áno, schudla som takmer kilogram.

*Nastala u Vás zmena v spánkovom režime ?*

Áno. Viac sa mi sníva a vstávam predtým, ako zazvoní môj budík. (Zvyčajne spím OK.)

*Zmenilo sa Vaše vylučovanie ?*

Áno, trpím menšou zápchou - na začiatku to bolo viac do zelena, potom viac do hnedá.

*Zmenila sa hladina Vašej energie ?*

Áno. Mám viac energie, ráno vstávam oveľa ľahšie a cítim sa šťastnejšia.

*Komentoval niekto ako vyzeráte ?*

Áno, jedna osoba povedala, že vyzerám dobre.

*Mali ste nejaké príznaky detoxikácie ?*

Áno. V čase, keď som bola extrémne vystresovaná, som pred vypitím smoothie pociťovala miernu nevoľnosť alebo pálenie záhy. Denne prechádzam cez veľa emocionálne náročných a stresujúcich situácií. Možno som viac detoxikovala negatívne emócie, ako by šlo o samotný fyzický detox.

*Chceli by ste pokračovať v pití zelených smoothies ?*

Áno. Dúfam, že si ich budem robiť oveľa viac.

### **Audrey B.**

*Bolo ťažké vypiť 1,13 litra zelených smoothies denne ?*

Nie, bolo to jednoduché; sú lahodné.

*Zmenil sa spôsob Vášho stravovania odkedy ste začali piť zelené smoothies ?*

Áno. Veľa sme sa obmedzili a sledovali sme čo jeme.

*Všimli ste si akékoľvek zmeny na Vašom zdraví ?*

Zelené smoothie čistilo môj tráviaci systém každý deň.

*Zmenšili sa Vaše chute na nezdravé jedlá ?*

Áno. Pracujeme na vylúčení zmrzliny.

*Všimli ste si nejakú zmenu na Vašej telesnej hmotnosti ?*

Áno, a veľa - 2 kilogramy.

*Nastala u Vás zmena v spánkovom režime ?*

Áno. Spala som lepšie a mala som hlbší spánok.

*Zmenilo sa Vaše vylučovanie ?*

Áno. Vstaneme, prejdeme sa a musíme ísť.

*Zmenila sa hladina Vašej energie ?*

Áno. Mám radosť.

*Komentoval niekto ako vyzeráte ?*

Áno. Bolo mi povedané, že žiarim. Môj sexuálny život sa zlepšil.

*Mali ste nejaké príznaky detoxikácie ?*

Žiadne príznaky, ktoré by som cítila.

*Mali ste akékoľvek negatívne skúsenosti ?*

Nie. Vôbec žiadne.

*Chceli by ste pokračovať v pití zelených smoothies ?*

Áno. Definitívne plánujem pokračovať !

### **Marion C., 75 rokov**

*Bolo ťažké vypiť 1,13 litra zelených smoothies denne ?*

Nemala som žiadny problém piť denne viac ako liter smoothie. Niekedy som si do neho primiešala iné ovocné

šťavy.

*Zmenil sa Váš spôsob stravovania odkedy ste začali piť zelené smoothies ?*

Užívam jeden pohár smoothies skoro ráno, jeden na obed a jeden opäť večer alebo pred spaním.

*Všimli ste si akékoľvek zmeny na Vašom zdraví ?*

Všimla som si, že túžby po akomkoľvek jedle opadli. Tiež som s všimla, že moje nechty sú silnejšie.

*Zmenšili sa Vaše chute na nezdravé jedlá ?*

Áno. Zvyčajne som mala len jedno jedlo za deň, smoothies ma zasýtili.

*Všimli ste si nejakú zmenu na Vašej telesnej hmotnosti ?*

Žiadne váhové zmeny; nikdy neboli.

*Nastala u Vás zmena v spánkovom režime ?*

Spím teraz oveľa tvrdsie. Predtým so ležala dve až tri hodiny, kým som zaspala. Tiež som užívala kapsule z koreňa valeriány lekárskej pre pokojný spánok.

*Zmenilo sa Vaše vylučovanie ?*

Moja stolica bola vždy veľmi riedka a čo sa týka farby bledo žltá. Teraz je mäkká a idem možno trikrát denne. Nemám žiadne nepríjemné pocity v bruchu.

*Zmenila sa hladina Vašej energie ?*

Zvyčajne som poobede potrebovala odpočinok. Teraz som zaneprázdnená celý deň s malými prestávkami a vyzerá to tak, že mám viac energie na aktivity ako starostlivosť o kozy a lamy, záhradkárčenie a umiestňovanie drveného kameňa a dekoračnej štiepky v teréne. Rozhodne mám viac energie.

*Mali ste nejaké príznaky detoxikácie ?*

Nie. Vôbec žiadne zlé reakcie.

*Mali ste akékoľvek negatívne skúsenosti ?*

Nie.

*Chceli by ste pokračovať v pití zelených smoothies ?*

Mám už niekoľko rokov srdcovú arytmiu a beriem rôzne doplnky. Od decembra 2004 beriem Mannatech výživové doplnky a všimla som si, že môj srdcový rytmus sa vrátil do normálu. Tiež som mávala studené ruky a nohy a málo energie, ale všetky tieto problémy vymizli. Som taká šťastná, že plánujem zostať na smoothies.

### **Gabrielle R., 35 rokov**

*Bolo ťažké vypíť 1,13 litra zelených smoothies denne ?*

Áno, musela som si to rozdeliť na menšie porcie. Chuť bola výborná, ale mala som problém s hustotou a objemom ako aj s rozmanitosťou, ale ďalej budem experimentovať po svojom.

*Zmenili sa Váš spôsob stravovania odkedy ste začali piť zelené smoothies ?*

Áno, vo všeobecnosti som menej jedla. Menej som túžila po nezdravom jedle a viac po ovocí a surovej strave.

*Všimli ste si akékoľvek zmeny na Vašom zdraví ?*

Áno, mám viac energie ! Potrebujem menej spánku, môj temperament je vyrovnanejší a príjemnejší. Vymizli všetky moje predmenštruačné príznaky a moja pokožka sa vyčistila.

*Zmenšili sa Vaše chute na nezdravé jedlá ?*

Áno. Pomerne ľahko som vynechala veľa nezdravých vecí z mojej stavy.

*Všimli ste si nejakú zmenu na Vašej telesnej hmotnosti ?*

Podľa hmotnosti som schudla asi 2,5 kila, no cítim sa, akoby som schudla viac.

*Nastala u Vás zmena v spánkovom režime ?*

Spím lepšie a v noci potrebujem menej spánku. Vstávam celkom prebudená a neostávam vylihovať v posteli, ako som zvykla.

*Zmenilo sa Vaše vylučovanie ?*

Určite chodím častejšie, ako kedykoľvek predtým a rozhodne viac močím.



Nevšimla som si žiadne špecifické farebné zmeny.

*Zmenila sa hladina Vašej energie ?*

Áno. Každý večer zisťujem, že všetko čo som si každý deň naplánovala je v skutočnosti spravené ! Na konci dňa nemám nahromadenú nedokončenú prácu, tak ako som mala predtým.

*Komentoval niekto ako vyzeráte ?*

Len pár menších komplimentov.

*Mali ste nejaké príznaky detoxikácie ?*

Počas prvých dní mi odchádzal hlien z tela cez kašeľ a dutiny, a pociťovala som aj miernu nevoľnosť.

*Mali ste akékoľvek negatívne skúsenosti ?*

Nie !

*Chceli by ste pokračovať v pití zelených smoothies ?*

Určite. Teším sa na experimentovanie s rôznymi receptami a ich zdieľanie s mojou rodinou.

### **Leah W.**

*Bolo ťažké vypiť 1,13 litra zelených smoothies denne ?*

Nie, no nechcela by som viac.

*Zmenil sa Váš spôsob stravovania odkedy ste začali piť zelené smoothies ?*

Jedla som viac zeleniny, pretože som si bola viac vedomá tých „dobrých“ potravín.

*Všimli ste si akékoľvek zmeny na Vašom zdraví ?*

Žiadna zápcha, potraviny sa mi zdali chutnejšie, cítila som možno viac energie.

*Zmenšili sa Vaše chute na nezdravé jedlá ?*

Smoothies ma zasýtili natoľko, že som jedla menej iných jedál, no stále som po ostatných jedlách túžila.

*Zmenilo sa Vaše vylučovanie ?*

Zvyčajne mám jednu stolicu denne, ale so smoothies som mala dve a viac a bez zápch.

*Zmenila sa hladina Vašej energie ?*

Pred smoothies by som zjedla večeru, sedela a pozerala televízor a nakoniec zaspala. Po smoothies som pri pozeraní televízora nezaspala.

*Chceli by ste pokračovať v pití zelených smoothies ?*

Áno ! Budem sa snažiť pokračovať v experimentovaní s rôznou listovou zeleninou a pridávať viac organického ovocia a zeleniny. Ďakujem Vám veľmi pekne za to, že ste upriamili moju pozornosť na surovú stravu, listovú zeleninu a lepšiu výživu !

### **A / C.**

*Bolo ťažké vypiť 1,13 litra zelených smoothies denne ?*

Nie. Poľahky by som vypil viac.

*Zmenil sa Váš spôsob stravovania odkedy ste začali piť zelené smoothies ?*

Áno. Začal som jesť oveľa viac šalátov, ale príležitostne mám stále neodolateľnú chuť na nezdravé jedlá.

*Všimli ste si akékoľvek zmeny na Vašom zdraví ?*

Áno, schudol som.

*Zmenšili sa Vaše chute na nezdravé jedlá ?*

Jem oveľa menej nezdravého jedla.

*Všimli ste si nejakú zmenu na Vašej telesnej hmotnosti ?*

Schudol som zhruba 2 až 3 kilogramy.

*Nastala u Vás zmena v spánkovom režime ?*

Zrejme sa počas spánku menej prehadzujem a otáčam, lebo ráno mám menej strapaté vlasy.

*Zmenilo sa Vaše vylučovanie ?*

Chodil som tri až štyri krát denne. Mal som pocit, že sa moje celé črevá naraz vyprázdňujú.

*Zmenila sa hladina Vašej energie ?*

Zatiaľ nepocitujem veľkú zmenu; zdá sa byť rovnaká.

*Mali ste akékoľvek negatívne skúsenosti ?*

Nie.

*Chceli by ste pokračovať v pití zelených smoothies ?*

Budem pokračovať, áno. Mám päťdesiatštyri rokov a samozrejme som si všimol výrazné zlepšenie záujmu zo strany žien - asi o pätnásť rokov mladších.

## **Wib**

*Zmenil sa Váš spôsob stravovania odkedy ste začali piť zelené smoothies ?*

Áno, jedol som menej pripravovaného jedla.

*Všimli ste si akékoľvek zmeny na Vašom zdraví ?*

Áno, 1,5 kila úbytku na hmotnosti.

*Zmenšili sa Vaše chute na nezdravé jedlá ?*

Áno.

*Nastala u Vás zmena v spánkovom režime ?*

Áno, môj spánok bol hlbší.

*Zmenilo sa Vaše vylučovanie ?*

Stolica bola pravidelnejšia a močenie bolo lepšie.

*Mali ste nejaké príznaky detoxikácie ?*

Miernu bolesť hlavy.

*Mali ste akékoľvek negatívne skúsenosti ?*

Smoothies mi nechutili; pil som ich kvôli testu a zdraviu.

*Chceli by ste pokračovať v pití zelených smoothies ?*

Áno, v rôznych stupňoch a druhoch nápojov a priprav. Nebudeme sto percentní vitariáni; dúfajme tak 75 až 90 percentní. Ale vďaka za Vaše

úsilie a pomoc.

### **Dee S.**

*Bolo ťažké vypiť 1,13 litra zelených smoothies denne ?*

Nie.

*Zmenil sa Váš spôsob stravovania odkedy ste začali piť zelené smoothies ?*

Áno, jedol som hlavne surovú stravu.

*Zmenšili sa Vaše chute na nezdravé jedlá ?*

Áno.

*Všimli ste si nejakú zmenu na Vašej telesnej hmotnosti ?*

Áno, schudol som 1,5 kilogramu.

*Komentoval niekto ako vyzeráte ?*

Pár ľudí si všimlo, že som schudol.

*Mali ste nejaké príznaky detoxikácie ?*

Žiadne, ktoré by som si všimol.

*Mali ste akékoľvek negatívne skúsenosti ?*

Nič negatívne.

### **Terri B, 51 rokov**

*Bolo ťažké vypiť 1,13 litra zelených smoothies denne ?*

Nie, bolo to ľahké a príjemné. Viac by bolo ešte lepšie.

*Zmenil sa Váš spôsob stravovania odkedy ste začali piť zelené smoothies ?*

Áno, moja rodina a ja sme začali jesť viac surovej stravy.

*Všimli ste si akékoľvek zmeny na Vašom zdraví ?*

Áno, mám viac energie a aj lepšie vychádzam s mojím manželom.

*Zmenšili sa Vaše chute na nezdravé jedlá ?*

Áno, moje túžby sa takmer stratili. Aj keď som mala k dispozícii mnoho nezdravých potravín, vôbec ma nezaujímali, takže som ich nejedia.

*Všimli ste si nejakú zmenu na Vašej telesnej hmotnosti ?*

Áno, schudla som 8 až 9 kilogramov.

*Nastala u Vás zmena v spánkovom režime ?*

Bola som oddýchnutá, ale častejšie som sa zobúdzala na potrebu močiť.

*Zmenilo sa Vaše vylučovanie ?*

Áno, vylučovala som oveľa viac, ako som konzumovala, a bolo to ľahké a jemné.

*Zmenila sa hladina Vašej energie ?*

Áno, nepotrebujem si tak často zdriemnuť.

*Mali ste nejaké príznaky detoxikácie ?*

Áno. Pálili ma oči a pery, bolela ma hlava.

*Mali ste akékoľvek negatívne skúsenosti ?*

Nie - bolo to veľmi pozitívne. V rodine začíname so surovou stravou. Snažíme sa pripraviť jedlo pre šesť ľudí (štyria z nich sú dospelávajúci

chlapci), je to trochu náročné.

*Chceli by ste pokračovať v pití zelených smoothies ?*

Áno.

### **Berta D.**

*Bolo ťažké vypiť 1,13 litra zelených smoothies denne ?*

Nie.

*Zmenil sa Váš spôsob stravovania odkedy ste začali piť zelené smoothies ?*

Nie, myslím že sa mi žiada menej cukru.

*Všimli ste si akékoľvek zmeny na Vašom zdraví ?*

Nie. Moja váha má jo-jo efekt.

*Zmenila sa hladina Vašej energie ?*

Viac chodím pešo a stala som sa členkou Curves (Pozn. prekl.: Curves je licenčná spoločnosť, ktorá vytvorila špeciálne pre ženy kompletný program fitness a stravovania.

*Komentoval niekto ako vyzeráte ?*

Nie, nikto.

*Mali ste nejaké príznaky detoxikácie ?*

Nie.

*Mali ste akékoľvek negatívne skúsenosti ?*

Žiadne negatívne skúsenosti.

*Chceli by ste pokračovať v pití zelených smoothies ?*

Z celej tejto skúsenosti mám viac pozitív ako negatív.

### **Sunny D.**

*Bolo ťažké vypiť 1,13 litra zelených smoothies denne ?*

Nie, vôbec nie - mohla by som ich piť celý deň.

*Všimli ste si akékoľvek zmeny na Vašom zdraví ?*

Vzhľad mojej pokožky sa zlepšil, obzvlášť tie dni, keď som nejedia žiadnu nezdravú stravu.

*Zmenšili sa Vaše chute na nezdravé jedlá ?*

Trochu; mala som menší záujem o čokoládu.

*Všimli ste si nejakú zmenu na Vašej telesnej hmotnosti ?*

Nie, ostala rovnaká.

*Nastala u Vás zmena v spánkovom režime ?*

Spím lepšie, najmä vtedy ak nejem štiplavé jedlá.

*Zmenilo sa Vaše vylučovanie ?*

Zaznamenala som mierny nárast v objeme.

*Zmenila sa hladina Vašej energie ?*

Nevšimla som si žiadnu zmenu.

*Mali ste nejaké príznaky detoxikácie ?*

Jeden deň a jednu noc ma bolela hlava.

*Mali ste akékoľvek negatívne skúsenosti ?*

Žiadne !

*Chceli by ste pokračovať v pití zelených smoothies ?*

Rozhodne ! Denne pijavam obrovské smoothie: jeden a pol litra, ktoré tvorí približne 75 až 80 % ovocia s nejakou listovou zeleninou. Pila som ich spolu so zelenými smoothies celý tento mesiac a teraz určite budem pokračovať vo vysoko-zelených typoch smoothies - veľmi by mi chýbali, ak by som prestala !

## **Cindy S.**

*Bolo ťažké vypíť 1,13 litra zelených smoothies denne ?*

Nie - niekedy som chcela viac.

*Zmenil sa Váš spôsob stravovania odkedy ste začali piť zelené smoothies ?*

Chcela som viac čerstvej stravy - varená strava nebola pre mňa lákavá.

*Všimli ste si akékoľvek zmeny na Vašom zdraví ?*

Prvý až druhý týždeň som bola v čase podávania jedla hladnejšia. Mala som pravidelnejšiu stolicu.

*Zmenšili sa Vaše chute na nezdravé jedlá ?*

Áno. Nemala som chuť na sladké a bola som motivovaná zdravšie jesť.

*Všimli ste si nejakú zmenu na Vašej telesnej hmotnosti ?*

Schudla som - a páči sa mi to !

*Nastala u Vás zmena v spánkovom režime ?*

Mám pocit, že potrebujem menej spánku.

*Zmenilo sa Vaše vylučovanie ?*

Mala som pravidelnejšiu stolicu: väčší objem a ku koncu som si všimla aj jej tmavšiu farbu, možno som sa zbavovala starších naakumulovaných vecí...

*Zmenila sa hladina Vašej energie ?*

Cítila som radosť, že robím pre seba niečo dobré. Môj život je veľmi rušný a hektický a som si istá, že ak by som bola disciplinovanejšia, získala by som viac.

*Komentoval niekto ako vyzeráte ?*

Okrem môjho manžela mi nikto nič nepovedal. Povedal, že hrám na klavíri lepšie, ako on.

*Mali ste nejaké príznaky detoxikácie ?*

Žiadne, o ktorých by som vedela.

*Mali ste akékoľvek negatívne skúsenosti ?*

Žiadne. Veľmi sa mi páčilo byť súčasťou tejto štúdie a hovoriť o tom ostatným.

*Chceli by ste pokračovať v pití zelených smoothies ?*

Áno. Chcem to udržať.

## **Vickie G. z Glide, Oregon**

*Bolo ťažké vypiť 1,13 litra zelených smoothies denne ?*

Zo začiatku áno, no potom som si na ich chuť zvykla. Čím viac som ich pila, tým viac som ich chcela.

*Zmenil sa Váš spôsob stravovania odkedy ste začali piť zelené smoothies ?*

Niečo áno; príležitostne som bola hladná.

*Všimli ste si akékoľvek zmeny na Vašom zdraví ?*

Áno.

*Zmenšili sa Vaše chute na nezdravé jedlá ?*

Áno. V práci sa mi žiada menej čokolády a sladkostí.

*Nastala u Vás zmena v spánkovom režime ?*

Spím hlbšie a takmer po roku sa mi sníva.

*Zmenilo sa Vaše vylučovanie ?*

Zvýšila sa frekvencia. Vždy som mávala tvrdú stolicu. Teraz je väčšia, mäkšia a častejšia. Bývam často veľmi smädná.

*Zmenila sa hladina Vašej energie ?*

Áno. Zdriemnem si kratšie a menej často. Pracujem od 6-tej poobede do 6-tej ráno a v práci som aktívnejšia a ostražitá, určite mám viac energie.

*Komentoval niekto ako vyzeráte ?*

Ja - vidím menej tmavých kruhov pod očami a menej opuchov.

*Mali ste nejaké príznaky detoxikácie ?*

Áno. Počas prvých týždňov ma bolela hlava, ale teraz sa cítim lepšie. Spočiatku môj reflux vymizol, no neskôr som mala výraznú kyselinu, dokonca aj v ústach. Teraz je opäť všetko v poriadku, žiadny reflux nemám.

*Mali ste akékoľvek negatívne skúsenosti ?*

Nie.

*Chceli by ste pokračovať v pití zelených smoothies ?*

Áno, mám záujem začať s vlastným pestovaním zeleniny a robiť si smoothies svojím spôsobom. Keď sa v práci začnú objavovať nádchy a chrípky zvyčajne ochorím aj ja. No odkedy pijem smoothies, nechorela som. Moje päťročné dieťa ich pije tiež a chutia mu.

## **Bridget H.**

*Bolo ťažké vypiť 1,13 litra zelených smoothies denne ?*

Bolo to veľmi ľahké. Vôbec nieje ťažké piť zelené smoothies.

*Zmenil sa Váš spôsob stravovania odkedy ste začali piť zelené smoothies ?*

Od deviateho dňa pitia smoothies chcelo moje telo viac surovej stravy. Čoskoro by som sa chcela stať vitariánkou.

*Všimli ste si akékoľvek zmeny na Vašom zdraví ?*

Mám viac energie, motiváciu viac cvičiť a vrátila sa mi radosť do života.



Ustúpila depresia, nemám samovražedné myšlienky a znížila sa mi fluktuácia cukru v krvi.

*Zmenšili sa Vaše chute na nezdravé jedlá ?*

Moja chuť na alkohol, sladkosti a čokoládu je takmer preč. Vďaka bohu !

*Všimli ste si nejakú zmenu na Vašej telesnej hmotnosti ?*

Schudla som pár kíľ, ktoré som chcela schudnúť už dávno.

*Nastala u Vás zmena v spánkovom režime ?*

Pár krát som potrebovala menej spať. Menej v noci vstávam.

*Zmenilo sa Vaše vylučovanie ?*

Chodím na toaletu častejšie. Počas jedného týždňa som mala veľmi riedku stolicu a niektoré rána aj hnačku.

*Zmenila sa hladina Vašej energie ?*

Mám viac energie. Predtým, ako odídem do práce, si idem zabehať. Vstávam o šiestej ráno.

*Komentoval niekto ako vyzeráte ?*

Niekomu sa zdalo, že som schudla a tiež, že vyzerám dobre. Entuziazmus iných ľudí ma inšpiroval.

*Mali ste nejaké príznaky detoxikácie ?*

Na pokožke som mala fláky vo forme výsyvu (nie žihľavku). Pri predstave, že mám užiť vitamíny som cítila nevoľnosť. Mala som príznaky chrípky, hnačku som mala takmer každé ráno asi desať dní a boleli ma kíby.

*Mali ste akékoľvek negatívne skúsenosti ?*

Vôbec nič negatívne.

*Chceli by ste pokračovať v pití zelených smoothies ?*

Áno ! A tiež chcem byť stopercentnou vitariánkou.

( 19 )

## RECEPTY ZELENÝCH SMOOTHIES

### DÔLEŽITÉ TIPY

#### Uskladnenie zelených smoothies

Kým čerstvé sú vždy najlepšie, zelené smoothies vydržia pri nízkych teplotách do troch dní, čo je praktické ak si ich beriete do práce alebo na cesty.

#### Striedanie listovej zeleniny

Chcela by som zdôrazniť, že je dôležité používať širokú škálu listovej zeleniny. Vyskúšajte toľko druhov listovej zeleniny, koľko môžete. Ak budete používať stále tú istú listovú zeleninu, pravdepodobne chuť na zelené

smoothies stratíte. Listovú zeleninu je tiež dôležité striedať preto, aby ste zabránili nahromadeniu alkaloidov z jednej rastliny v tele. Ako som už uviedla predtým, v malých množstvách sú perfektné a zdravé, ale ich príjem by sme mali korigovať. Rozmanitosť je korením života !

## VYMIXUJTE:

### **Sladké zelené smoothies**

#### **UVÍTACIE SMOOTHIE PRE ZAČIATOČNÍKOV**

1 pohár mangoldu  
1 pohár špenátových listov  
8-10 kusov jahôd, vrátane stoniek  
1 mango, ošúpané  
1 jablko  
1 banán  
šťavu z jedného citróna  
2 poháre vody  
**OBJEM: 2 LITRE**

#### **HAVAJSKÁ PÚPAVA**

3 poháre púpavových listov  
1 pohár sladkého havajského  
ananásu 1 banán  
1 jablko  
2 poháre vody  
**OBJEM: 2 LITRE**

#### **BANÁN - PÚPAVA**

3 poháre púpavových listov  
4 banány  
1 limetku s kôrou  
3 poháre vody  
**OBJEM: 2 LITRE**

#### **MÄTA - PÚPAVA**

3 poháre púpavových listov  
1/2 kila jahôd  
2 zrelé banány  
1 vetvičku mäty  
2 poháre vody  
**OBJEM: 2 LITRE**

#### **ALOE-HA**

1 list aloe vera s kôrou  
2 stonky zeleru  
2 poháre kelu  
1 jablko  
2 banány  
1 limetku s kôrou  
2 poháre vody  
**OBJEM: 2 LITRE**

#### **SMOOTHIE DIVOKÉHO RÁNA**

1 pohár slezu  
(tiež známeho ako Malva)  
1 pohár šťaveľu  
1 pohár žihľavy  
2 hrušky 2 banány  
2 poháre vody  
**OBJEM: 2 LITRE**

#### **VESELÁ KOBYLKA**

1 pohár pšeničnej trávy  
2 banány  
1 citrón, odstavený  
1 cm zázvoru  
2 poháre vody  
**OBJEM: 1 LITER**

#### **SLADKÝ FENIKEL**

1 pohár feniklových listov  
1 pohár púpavových listov  
1 pohár mangoldu  
1 hrušku  
1 mango, ošúpané  
1 banán  
2 poháre vody  
**OBJEM: 2 LITRE**

### **DIVOKÉ BANANGO** **(BANÁN - MANGO)**

2 poháre mrlíka bieleho  
(alebo skorocelu väčšieho, hviezdice  
prostrednej alebo inej buriny)  
1 banán  
1 mango  
2 poháre vody  
**OBJEM: 1 LITER**

### **VALJINE OBLÚBENÉ** **SMOOTHIE**

8 listov rímskeho šalátu  
5 pohárov červeného melónu  
1 pohár vody  
**OBJEM: 1 LITER**

### **ZELENÁ BENEVOLENCIA**

6-8 listov rímskeho šalátu  
1 pohár červeného hrozna  
1 stredný pomaranč  
1 banán  
2 poháre vody  
**OBJEM: 1 LITER**

### **SLADKO-KYSLÉ POKUŠENIE**

6-8 pohárov červenolistého šalátu  
(lollo rosso)  
4 marhule  
1 banán  
1/4 pohára čučoriedok  
2 poháre vody  
**OBJEM: 1 LITER**

### **OSVIEŽENIE**

6-8 listov rímskeho šalátu  
1/2 stredne veľkej žltej dyne  
2 poháre vody  
**OBJEM: 1 LITER**

### **ŽIVÉ ALOE**

1 pohár jablkovej šťavy  
1 banán  
1 mango  
1 malý kus aloe vera  
5 listov kelu

2 poháre vody  
**OBJEM: 1 LITER**

### **LETNÉ POTEŠENIE**

6 broskýň  
2 hrste špenátových listov  
2 poháre vody  
**OBJEM: 1 LITER**

### **DETSKÉ SMOOTHIE**

4 manga, ošúpané  
1 hrst mrlíka bieleho (alebo žihľavy,  
portulaky alebo inej buriny)  
2 poháre vody  
**OBJEM: 1 LITER SLADKÉHO**  
**HUSTÉHO SMOOTHIE AKO**  
**PUDDING**

### **JAHODOVÁ LÚKA**

1 pohár jahôd  
2 banány  
1/2 zväzku rímskeho šalátu  
2 poháre vody  
**OBJEM: 1 LITER**

### **RADOSŤ Z KIWI**

4 veľmi zrelé kiwi, zelené alebo zlaté  
1 zrelý banán  
3 stonky zeleru  
2 poháre vody  
**OBJEM: 1 LITER**

### **IGOROVE OBLÚBENÉ**

1/2 zväzku špenátu  
4 jablká, ošúpané  
1/2 limetky s kôrou  
1 banán  
2 poháre vody  
**OBJEM: 1 LITER**

### **MÄTOVÁ VÁŠEŇ**

4 zrelé hrušky  
4-5 listov kelu  
1/2 zväzku mäty  
2 poháre vody  
**OBJEM: 1 LITER**

## **ŠPENÁTOVO-BANÁNOVÉ**

10 baby banánov  
2 hrste špenátových listov  
2 poháre vody  
**OBJEM:** 1 LITER

## **MALINOVÝ SEN**

2 hrušky  
1 hrst malín  
4-5 listov kelu  
2 poháre vody  
**OBJEM:** 1 LITER

## **Nesladké zelené smoothies**

### **KORENISTÁ ŽIHLAVOVÁ POLIEVKA**

1 pohár žihľavy  
2 stonky zeleru  
1 pohár čerstvej petržlenovej vňate  
1 pohár cesnakových listov  
šťavu z jedného citróna  
1 červenú hrubostennú papriku  
1 stredne veľkú paradajku  
1 avokádo  
2 poháre vody  
**OBJEM:** 2 LITRE

### **KRÉMOVÝ ŠPENÁT SO ZÁZVOROM**

2 poháre špenátu  
1 hrušku  
1 jablko  
1/2 avokáda 2,5 cm zázvoru  
2 poháre vody  
**OBJEM:** 1 1/2 LITRA

### **PIKANTNÁ POLIEVKA S KORIANDROM**

2 poháre koriandra  
2 stonky zeleru  
5-7 listov rímskeho šalátu  
4 paradajky  
1 avokádo  
šťavu z jedného citróna

1/2 jalapeño papričky  
2 poháre vody  
**OBJEM:** 2 LITRE

### **KÔPROVO-OREGANOVÁ POLIEVKA**

1 pohár púpavových listov  
5-7 listov rímskeho šalátu  
1 uhorku  
1 avokádo  
1 pohár cesnakových listov  
1/2 pohára kôprových listov  
1/2 pohára oregana  
šťavu z 2 limetiek  
3 poháre vody  
**OBJEM:** 2 LITRE

### **ZELENÁ POLIEVKA ZO STREDOMORIA**

2 poháre rukoly  
3 stonky zeleru, s listami  
4-5 stredne veľkých zrelých paradajok  
1 avokádo  
1/2 pohára bazalky  
šťavu z jedného citróna  
1/2 jalapeño papričky  
2 poháre vody  
**OBJEM:** 2 LITRE

### **HORČICOVO- KORIANDROVÁ POLIEVKA**

2 poháre horčicových listov  
1 pohár koriandra  
2 stredne veľké zrelé paradajky  
šťavu z jedného citróna  
1 avokádo  
2 poháre vody  
**OBJEM:** 2 LITRE

### **SUPER KORIANDER**

4 poháre koriandra  
1 červenú hrubostennú papriku  
1 pohár cherry paradajok  
1 avokádo

šťavu z jedného citróna

1 hrušku

2 poháre vody

**OBJEM:** 2 LITRE

### **VICTORIINE OBLÚBENÉ SMOOTHIE**

6 listov červenolistého šalátu  
(lollo rosso)

1/4 zväzku čerstvej bazalky

šťavu z 1/2 limetky

1/2 červenej cibule

2 stonky zeleru

1/2 avokáda

2 poháre vody

**OBJEM:** 1 LITER

### **SERGEJOVE OBLÚBENÉ SMOOTHIE**

5 listov zeleného kelu

1/2 zväzku čerstvého kôpru

šťavu z 1/2 limetky

3 strúčiky cesnaku

1/4 pohára sušených paradajok

2 poháre vody

**OBJEM:** 1 LITER

### **CITRÓNOVO-JALAPEŇOVÉ OSVIEŽENIE**

šťavu z 1/2 citróna

4 paradajky

2/3 zväzku kelu

1 cm jalapeño papričky

1 malý strúčik cesnaku

2 poháre vody

**OBJEM:** 1 LITER

### **ZELENÝ MIX BOHYNE SHAKTI**

2 a 1/2 pohára špenátu

1/2 viazaničky koriandra

1 strúčik cesnaku

1/2 červenej hrubostennej papriky

šťavu z 1/2 limetky

1 čajová lyžička stévie (1 zelený list)

3 paradajky

2 poháre vody

**OBJEM:** 1 LITER

### **LAHODNÉ ZELENÉ SMOOTHIE**

Celý zmysel zelených smoothies je vo vyššej konzumácii listovej zeleniny osobitne bez soli. Napriek tomu sme soľ pridali do tohto jedinečného receptu. Považujeme to za užitočné pri hostení našich priateľov, ktorí jedia tradičnú stravu.

5 listov purpurového kelu

1/4 avokáda

3 strúčiky cesnaku

šťavu z 1/2 limetky

2 paradajky

1/2 čajovej lyžičky soli

2 poháre vody

**OBJEM:** 1 LITER

### **VÝŽIVNÉ HORKÉ SMOOTHIE**

5 listov zeleného / purpurového kelu

1/4 avokáda

3 strúčiky cesnaku

1/4 pohára limetkovej šťavy

1 hrubostennú papriku

2 stonky zeleru

1/2 viazaničky petržlenovej vňate

2 poháre vody

**OBJEM:** 1 LITER

### **Super zelené smoothie**

#### **VICTORIIN SEN**

4 poháre púpavových listov

2 stredne veľké zrelé paradajky

2 poháre vody

**OBJEM:** 1,5 LITRA

## **Pudingy**

### **OBLÚBENÝ PUDING ZAČIATOČNÍKOV**

1 pohár mangoldu  
1 jablko  
1 banán  
1 vetvičku mäty  
4 -5 datlí  
2 čajové lyžičky vlákniny psyllium  
(Pozn. prekl.: rozpustná vlákna  
z okvetných lístkov skorocelu  
indického, dostanete v bio-potravinách  
a v predajniach zdravej výživy)  
2 poháre vody  
**OBJEM: 2 LITRE**

### **ZELEROVO-PAPÁJOVÝ PUDING**

5 stoniek zeleru  
1 papáju, ošúpanú a zbavenú  
jadierok  
1 pohár hrozna  
1/2 pohára špenátu  
Ozdobte nakrájaným ovocím  
**OBJEM: 1 LITER**

### **ZELENÝ VANILKOVÝ PUDING** *Obľúbený u detí.*

1 pohár mangoldu  
1 banán  
1 jablko  
1 čerstvý vanilkový lusok  
1 malý citrón s kôrou  
Podávajte v pekných pohároch;  
ozdobte čerstvým ovocím  
**OBJEM: 1 LITER**

### **ŠKORICOVÝ PUDING Z HURMI KAKI**

5-6 zrelých plodov Hurmi Kaki,  
akejkoľvek odrody  
(Pozn. prekl.: sladké ovocie oranžovej  
farby s priemerom 5 až 8 cm, ktoré  
sa podobá na paradajku; plod  
Ebenovníka rajčiakonosného)

2 poháre mangoldu  
1 banán  
2-3 polievkové lyžice vody  
1/2 kávovej lyžičky škorice  
1/2 kávovej lyžičky muškátového  
orieška  
**OBJEM: 1 LITER**

### **ČUČORIEDKOVÝ PUDING**

1 stonku zeleru  
2 poháre čerstvých čučoriedok  
1 banán  
2 poháre vody  
**OBJEM: 1 LITER**

### **DVOJVRSTVOVÝ PUDING** *Obľúbený u detí.*

#### **SPODNÁ VRSTVA**

2 poháre kelu  
2 zrelé banány  
1 limetka s kôrou  
1/4 pohára hrozienok  
2 čajové lyžičky vlákniny psyllium  
2 poháre vody  
Poriadne vymixujte a rýchlo vlejte  
do 8 - 10 pohárov; iba do polovice.

#### **HORNÁ VRSTVA**

- to isté čo spodná, s pridaním:  
1 pohára čučoriedok  
Poriadne vymixujte a rýchlo nalejte  
na spodnú vrstvu v pohároch.  
Ozdobte čerstvým ovocím alebo  
bobuľami.

**OBJEM: 8-10 ATRAKTÍVNYCH  
A LAHODNÝCH POHÁROV**

### **RAJSKÝ PUDING Z KUMKVÁTOV A ŠPENÁTU** *Výborné pre začiatok a deti.*

2 poháre baby špenátu  
6-7 kumkvátov (trpasličích  
pomarančov) s kôrou a jadierkami  
1 hrušku  
2 banány



1/2 pohára vody  
Pravdepodobne budete potrebovať  
najprv použiť ručný lis, aby ste mohli  
túto zmes vymixovať.

Vyzdobte čerstvým ovocím.

**OBJEM: 5 POHÁROV**

### **MANGOVO- PETRŽLENOVÝ PUDING**

2 veľké manga, očistené  
1 viazaničku petržlenovej vňate  
2 poháre vody

**OBJEM: 1 LITER**

### **ZELENÝ PUDING Z CHIA SEMIENOK**

1 pohár chia gelu (1 polievková lyžica  
chia semienok namočená na 1 hodinu  
v 1 pohári vody)

4 jablká sladkej a šťavnatej sorty,  
očistené

šťavu z 1/2 citróna

4-5 listov kelu

1 vetvičku mäty

2 poháre vody

**OBJEM: 1 1/2 LITRA**

## **POZNÁMKY**

### **KAPITOLA 3**

1. Chimpanzee and Human Communication Institute, 2004.  
[www.cwu.edu/~cwuchci/faq.html](http://www.cwu.edu/~cwuchci/faq.html).
2. Derek E. Wildman et al., "Implications of Natural Selection in Shaping 99.4% Nonsynonymous DNA Identity Between Humans and Chimpanzees: Enlarging Genus *Homo*," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 100 (May 19, 2003): 2172.
3. Ibid.
4. James Q. Jacobs, "A Comparison of Some Similar Chimpanzee and Human Behaviors," *Paleoanthropology in the 1990s* (2000), [www.jqjacobs.net](http://www.jqjacobs.net).
5. World Wildlife Fund, "Chimpanzees," 2005.  
<http://intothewild.tripod.com/chimpanzees.htm>.
6. Louis R. Sibal and Kurt J. Samson, "Nonhuman Primates: A Critical Role in Current Disease Research," *ILAR Journal* 42(2), 2001,  
[http://dels.nas.edu/ilar/jour\\_online/42\\_2\\_nhprole.asp](http://dels.nas.edu/ilar/jour_online/42_2_nhprole.asp).
7. Ibid.
8. Chimpanzee and Human Communication Institute, 2004,  
[www.cwu.edu/~cwuchci/gaq.html](http://www.cwu.edu/~cwuchci/gaq.html).
9. Nancy Lou Conklin- Brittain, Richard W. Wrangham, and Catherine C. Smith, "Relating Chimpanzee Diets to Potential Australopithecus Diets," Department of Anthropology, Harvard University, 1998,  
[www.cast.uark.edu/local/icaes/conferences/wburg/posters/nconklin/conklin.html](http://www.cast.uark.edu/local/icaes/conferences/wburg/posters/nconklin/conklin.html).
10. Jane Goodall, *The Chimpanzees of Gombe*, (Cambridge, MA: Belknap, 1986).

### **KAPITOLA 4**

1. Weston A. Price, *Nutrition and Physical Degeneration* 6th ed. (Lemon Grove, CA: Price-Pottenger Nutrition Foundation, 2003).
2. Ibid.

### **KAPITOLA 5**

1. U.S. Department of Agriculture Agricultural Research Service, "USDA National Nutrient Database of Standard Reference, Release 18," 2005, [www.nal.usda.gov](http://www.nal.usda.gov).

## KAPITOLA 6

1. Herbert M. Shelton, *Dr. Shelton's Hygienic Review* (Pomeroy, WA: Health Research, 1996).
2. Dietary Reference Intakes for males aged 19-30. National Research Council, "Protein and Amino Acids," *Recommended Dietary Allowances* 10th ed. (USDA SR17, 1989). – tento komentár v slovenskom ani anglickom texte nemá číslo / pozíciu.

## KAPITOLA 7

1. Nancy Lou Conklin - Brittain, Richard W. Wrangham, and Catherine C. Smith, "Relating Chimpanzee Diets to Potential Australopithecus Diets," Department of Anthropology, Harvard University, 1998, [www.cast.uark.edu/local/icaes/conferences/wburg/posters/nconklin/conklin.html](http://www.cast.uark.edu/local/icaes/conferences/wburg/posters/nconklin/conklin.html)
2. Data for the average adult male aged 19-31 and weighing 170 pounds. National Research Council, "Protein and Amino Acids," *Recommended Dietary Allowances* 10th ed. (USDA SR17, 1989).
3. Joel Fuhrman, *Eat to Live: The Revolutionary Formula for Fast and Sustained Weight Loss* (New York: Little Brown, 2003), 138.
4. W.A. Walker and K.f. Isselbacher, "Uptake and Transport of Macromolecules by the Intestine: Possible Role in Clinical Disorders," *Gastroenterology* 67 (1974): 531-550.
5. Julia Ross, *The Diet Cure* (New York: Penguin, 1999).
6. U.S. Department of Agriculture Agricultural Research Service, "USDA National Nutrient Database of Standard Reference, Release 18," 2005, [www.nal.usda.gov](http://www.nal.usda.gov).
7. T Colin Cambell, *The China Study* (Dallas: BenBella, 2004).

## KAPITOLA 8

1. Bernard Jensen, *Tissue Cleansing through Bowel Management* (Escondido, CA: Bernard Jensen, 1981).
2. Deepak Chopra, *Perfect Health: The Complete Mind Body Guide* (New York: Three Rivers, 2000).
3. Nancy Lou Conklin - Brittain, Richard W. Wrangham, and Catherine C. Smith, "Relating Chimpanzee Diets to Potential Australopithecus Diets," Department of Anthropology, Harvard University, 1998, [www.cast.uark.edu/local/icaes/conferences/wburg/posters/nconklin/conklin.html](http://www.cast.uark.edu/local/icaes/conferences/wburg/posters/nconklin/conklin.html)
4. Albert Mosséri, *Lejeáne: meilleur remède de la nature* (Geneva: Aquarius, 1993).
5. American Heart Association, "Fiber", [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org).
6. Alan M. Tooshi, *Dr. Tooshi's High Fiber Diet* (Lincoln, NE: iUniverse.com, 2001).
7. Myron Winick, *The Fiber Prescription* (New York: Ballantine, 1992).
8. American Heart Association, 2004, [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org).

## KAPITOLA 9

1. Bernard Jensen, *The Healing Power of Chlorophyll* (Escondido, CA: Bernard Jensen, 1981).
2. Walter B. Cannon, *The Wisdom of the Body* (New York: Peter Smith, 1932).

## KAPITOLA 10

1. W.A. Walker and K.J. Isselbacher, "Uptake and Transport of Macromolecules by the Intestine: Possible Role in Clinical Disorders," *Gastroenterology* 67 (1974): 531-550.
2. Anil Minocha and David Carroll, *Natural Stomach Care: Treating and Preventing Digestive Disorders with the Best of Eastern and Western Healing Therapies* (New York: Penguin 2003).
3. Elson M. Haas, *Staying Healthy With Nutrition* (Berkeley, CA: Celestial Arts, 1992).
4. Nancy Lou Conklin - Brittain, Richard W Wrangham, and Catherine C.

- Smith, "Relating Chimpanzee Diets to Potential Australopithecus Diets," Department of Anthropology, Harvard University, 1998, [www.cast.uark.edu/local/icaes/conferences/wburg/posters/nconklin/conklin.html](http://www.cast.uark.edu/local/icaes/conferences/wburg/posters/nconklin/conklin.html)
5. [www.newswithviews.com/Howenstine/james21.htm](http://www.newswithviews.com/Howenstine/james21.htm).
  6. Stephen Stitel, *A Closer Look at Hypochlorhydria* (Tustin, CA: Institute of Bio-terrain Sciences, 2003).
  7. Theodore A. Baroody Jr., *Alkalize or Die* (Portland, OR: Eclectic, 1991).
  8. Ibid.

## KAPITOLA 12

1. „Cancer Now the Top Killer of Americans," *USA Today*, January 20, 2005.
2. Otto Warburg, *The Prime Cause and Prevention of Cancer* 2nd ed. (Würtzburg, Germany: Konrad Triltsch, 1969), trans. Dean Burk, National Cancer Institute, Bethesda, MD, <http://healingtools.tripod.com/primecause2.html>. Lecture delivered to Nobel Laureates on June 30, 1966, at Lindau, Germany.
3. Ibid.
4. Theodore A. Baroody Jr., *Alkalize or Die* (Portland, OR: Eclectic, 1991).

## KAPITOLA 13

1. Peter Tompkins and Christopher Bird, *The Secret Life of Plants* (New York: Harper and Row, 1989).
2. Peter Tompkins and Christopher Bird, *The Secrets of the Soil* (Anchorage: Earthpulse, 2002).
3. Peter Tompkins and Christopher Bird, *The Secret Life of Plants* (New York: Harper and Row, 1989).
4. Organic farm inspector Vyapaka Dasa, *It Ain't fust Dirt !*, 2005, [www.hkrl.com/soils.html](http://www.hkrl.com/soils.html).
5. C. Benbrook, X. Zhao, J. Yanez, N. Davies, and P. Andrews, "New Evidence Confirms the Nutritional Superiority of Plan-Based Organic Foods," The Organic Center, Boulder, 2008.
6. Peter Tompkins and Christopher Bird, *The Secrets of the Soil* (Anchorage: Earthpulse, 2002).
7. David Blume, "Food and Permaculture," [www.permaculture.com/\\_node/141](http://www.permaculture.com/_node/141).
8. Ibid.
9. Louis Kervran, *Biological Transmutations* (London: Crosby Lockwood, 1972).
10. Peter Tompkins and Christopher Bird, *The Secret Life of Plants* (New York: Harper and Row, 1989).
11. Ibid.
12. PA. Korolkov, *Spontaneous Metamorphism of Minerals and Rocks* (Moscow: Nauka, 1972)

## KAPITOLA 14

1. Otto Warburg, "The Oxygen-transferring Ferment of Respiration," 1931 Nobel Prize lecture, *Nobel Lectures, Physiology or Medicine 1922-1941* (Amsterdam: Elsevier, 1965).
2. Patricia Egner, Jin-Bing Wang, et.al., "Chlorophyllin Reduces Aflatoxin Indicators among People at High Risk for Liver Cancer," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 98 (November 27, 2001).
3. S. Chernomorsky et.al., "Effect of Dietary Chlorophyll Derivates on Mutagenesis and Tumor Cell Growth," *Teratogenesis, Carcinogenesis, and Mutagenesis* 79 (1999):313-322.
4. M. Vlad et.al, *Effects of Cuprofilin on Experimental Atherosclerosis*, Institute of Public Health and Medical Research, University of Medicine and Pharmacy, Cluj-Napoca,

Romania, 1995.

### KAPITOLA 15

1. Vladimir Soloukhin, *Razryv-trava* (Moscow: Molodaya Gvardiya, 2001).
2. Jane Goodall, *The Chimpanzees of Combe*, (Cambridge, MA: Belknap, 1986).
3. Elizabeth Baker, *Unbelievably Easy Sprouting !* (Poulsbo, WA: privately printed, 2000).

### KAPITOLA 16

1. J.P. Infante, R.C. Kirwan, and J.T. Brenna, "High levels of docosahexaenoic acid (22:6n-3) - containing phospholipids in high-frequency contraction muscles of hummingbirds and rattlesnakes," *Comparative Biochemistry and Physiology Part B: Biochemistry and Molecular Biology* 130, no.3 (October 2001)
2. W.E. Lands, "Please don't tell me to die faster," *Inform* 13(2002): 896-897
3. Susan Allport, *The Queen of Fats: Why Omega-3s Were Removed from the Western Diet and What We Can Do to Replace Them* (Berkeley: University of California Press, 2006).
4. „The Agriculture Fact Book 2001-2002," *United States Department of Agriculture*.
5. J.BAUred, "Too much of a good thing ? An overemphasis on eating low-fat foods maybe contributing to the alarming increase," *I Am Diet Assoc.* (1995).
6. [www.mindfully.org/Water/Fish-Farming-Overtake-Cattle.htm](http://www.mindfully.org/Water/Fish-Farming-Overtake-Cattle.htm)
7. <http://earthobservatory.nasa.gov/Features/Phytoplankton>
8. <http://nutritiondata.sef.com/facts/finfish-and-shellfish-products/4256/2>
9. Artemis P.Simopoulos., *The Omega Diet: The Lifesaving Nutritional Program Based on the Diet of the Island of Crete*, (New York: HarperCollins Publishers, 1975).
10. Facts from the CDC (Center for Disease Control), [www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/index.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/index.htm)
11. Allport, *The Queen of Fats*.
12. A.P. David, A.J. Hulbert, and L.H. Storien, "Dietary Fats, Membrane Phospholipids and Obesity," *The Journal of Nutrition* (1993).
13. H.O. Bang, J. Dyerberg, A.B. Nielsen, "Plasma lipid and lipoprotein pattern in Greenlandic West-coast Eskimos," *The Lancet*, no.1 (1971).
14. William E.M. Lands, "Fish, Omega-3 and Human Health," *American Oil Chemists Society* (2005).
15. Allport, *The Queen of Fats*.
16. Allport, *The Queen of Fats*.
17. [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/questions/omega-3/index.html](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/questions/omega-3/index.html)
18. Allport, *The Queen of Fats*.
19. C.Gerson, B. Bishop, J. Shwed, and R.Stone, *Healing the Gerson Way: Defeating Cancer and Other Chronic Diseases* (Carmel: Totality Books, 2007).
20. Simopoulos, *The Omega Diet*
21. [www.nutritiondata.com](http://www.nutritiondata.com)
22. Allport, *The Queen of Fats*.

### KAPITOLA 17

1. Flora Van Orden, *Conversations with Dr. Flora*, 2005 <http://TheRawDiet.com>



## VYBRANÁ POUŽITÁ LITERATÚRA

- Albi, Johnna, and Cathrine Walthers. *Greens Glorious Greens !* New York: St. Martin's Press, 1996.
- Appleton, Nancy. *Rethinking Pasteur's Germ Theory*. Berkeley, CA: North Atlantic, 2002.
- Baker, Elizabeth. *Unbelievably Easy Sprouting !* Poulsbo, WA: privately printed, 2000.
- Baroody, Theodore A., Jr. *Alkalize or Die*. Portland, OR: Eclectic, 1991.
- Brown, Ellen, J.D. Hodgson, and Richard T.Hansen. *The Key to Ultimate Health*. 2nd ed. Fullerton, CA: Advanced Health Research, 2000.
- Campbell, T. Colin. *The China Study*. Dallas: BenBella, 2004.
- Cooper, Kenneth H. *Advanced Nutritional Therapies*. Nashville: Thomas Nelson, 1996.
- Cutrell, Doug, and Ann Wigmore. *Living Food Manual*. San Field, NM: privately printed.
- Feldt, Linda Diane. *Spinach and Beyond*. Ann Arbor, MI: Moon Field, 2003.
- Fouts, Roger. *Next of Kin*. New York: HarperCollins, 2003.
- Fuhrman, Joel. *Eat to Live: The Revolutionary Formula for Fast and Sustained Weight Loss*. New York: Little Brown, 2003.
- Gebhardt, Susan E., and Robin G. Thomas. *Nutritive Value of Foods*. Rev. ed. Washington, DC: U.S. Government Printing Office, 2002.
- Goodall, Jane. *The Chimpanzees of Gombe*. Cambridge, MA: Belknap, 1986.
- \_\_\_\_\_. *Reason for Hope*. New York: Warner, 1999.
- \_\_\_\_\_. *Through a Window*. Boston: Houghton Mifflin, 1990.
- Harris, Ben Charles. *Eat the Weeds*. Norwalk, CT: Keats, 1973.
- Jensen, Bernard. *Come Alive !* Escondido, CA: Bernard Jensen, 1997.
- \_\_\_\_\_. *Tissue Cleansing through Bowel Management*. Escondido, CA: Bernard Jensen, 1981.
- Kliment, Felicia Drury. *The Acid Alkaline Balance Diet*. New York: Contemporary, 2002.
- Krishnamurti, Jiddu. *Think or These Things*. New York: Harper and Row, 1964.
- Ladygina-Kohts, N.N. *Infant Chimpanzee and Human Child*. New York: Oxford University Press, 2002.
- Ley, Beth M. *Flax ! Fabulous Flax !* Hanover, MN: BL, 2003.
- Mindell, Earl. *Food as Medicine*. New York: Simon and Schuster, 1994.
- Peterson, Lee Allen. *Edible Wild Plants*. New York: Houghton Mifflin, 1977.
- Price, Weston A. *Nutrition and Physical Denegeneration*. 6th ed. Lemon Grove, CA: Price-Pottenger Nutrition Foundation, 2003.
- Ragnar, Peter. *How Long Do You Choose to Live ?* Asheville, NC: Roaring Lion, 2001.
- Ross, Julia. *The Diet Cure*. New York: Penguin, 1999.
- Ruimerman, Ronald. *Modeling and Remodeling in Bone Tissue*. Eindhoven, Netherlands: Eindhoven University Press, 2005.
- Seibold, Ronald L. *Cereal Grass*. Lawrence, KS: Pines International, 2003.
- Shahani, Khem. *Cultivate Health from Within*. Ridgefield, CT: Viral Health, 2005.
- Stanway, Andrew. *The High-Fiber Diet Book*. New York: Exeter, 1976.
- Tompkins, Peter and Christopher Bird. *The Secret Life of Plants*. New York: Harper and Row, 1989.
- \_\_\_\_\_. *Secret of the Soil*. Anchorage: Earthpulse, 2002.
- Tooshi, Alan M. *Dr. Tooshi's High Fiber Diet*. Lincoln NE: iUniverse.com, 2001.
- Van Orden, Flora. *Coversations with Dr. Flora*. <http://TheRawDiet.com>, 2005.
- Wigmore, Ann. *Overcoming AIDS*. New York: Copen, 1987.
- \_\_\_\_\_. *Rebuild Your Health*. San Fidel, NM: Ann Wigmore Foundation, 1991.
- \_\_\_\_\_. *You Are the Light of the World*. San Fidel, NM: Ann Wigmore Found., 1990.
- Wigmore Ann, and G.H. Earp-Thomas. *Organic Soil*. Boston: Rising Sun, 1978.
- Wigmore Ann, and Lee Pattinson. *The Blending Book*. New York: Avery, 1997.
- Winick, Myron. *The Fiber Prescription*. New York: Ballantine, 1992.
- Young Robert O., and Shelly Redford. *The pH Miracle*. New York: Warner, 2002.