

VICTORIA BOUTENKO

Zielone koktajle

SMOOTHIE DLA ZDROWIA



Vital



Zielone koktajle

VICTORIA BOUTENKO

Zielone koktajle

SMOOTHIE DLA ZDROWIA

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Anna Rutkowska
ILUSTRACJE: Katya Korobkina

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-04-6

THE GREEN SMOOTHIE PRESCRIPTION: A Complete Guide to Total Health.
Copyright © 2014 by Victoria Boutenko. All rights reserved. Printed in the United States of America. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews. For information address HarperCollins Publishers, 195 Broadway, New York, NY 10007.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Dla wszystkich,
fónt j_r \ tghnd r Ári `u \i dj ir j dh `u_rjr φ)

Gd|ghfYW

<i>J_ <pg rfd')</i>	<i>9</i>
1. Czego nas uczono w dzieci stwie	13
2. Niesamowite bogactwo zieleniny	29
3. Twoja recepta na składniki od ywczę od A do Z	51
4. Przepisy na zdrowie	107
Wspomaganie organizmu	109
Lekarstwa i remedia	134
5. Historie sukcesu	165
<i>Przypisy)</i>	<i>201</i>

Od Autorki

Drogi Czytelniku,

czy jesz wystarczająco dużo o zielonych produktach? Jeśli tego nie wiesz, oto kolejne pytania. Czy regularnie dostajesz czkawki? Czy często wdychasz? Czy masz wiele bolesnych zgrubień na plecach? Czy twój wzrok jest zamglony? Czy masz wiele zmarszczek? Czy cały czas masz ochotę na czekoladę? Jeśli odpowiedź na którekolwiek z tych pozornie nieistotnych pytań brzmi „tak”, zapewne jesz niedostatecznie dużo o zielonych produktach.

Ciemnozielone warzywa i ciasta skrywają zaskakujące bogactwo składników odżywczych niezbędnych dla dobrego zdrowia. Jednak od początku rewolucji przemysłowej, około dwustu lat temu, dieta ludzi zachodniego świata przeszła dramatyczne zmiany: niemal całkowicie przestano spożywać produkty zielone, tak jak i odpowiednią ilość owoców oraz innych warzyw, a dodano wiele produktów przetworzonych i puszkowanych. Pokarmy przetworzone, jak już wiemy, nie tylko są ubogie o istotne składniki, ale także zawierają konserwanty i inne substancje chemiczne szkodliwe dla naszego zdrowia.

W związku z powyższym ludziom zaczęło brakować substancji odżywczych. Pogląd biało się to z pokolenia na pokolenie, nieuchronnie powodując poważne problemy ze zdrowiem. U pewnych grup osób, utrzymujących dietę złożoną głównie z produktów przetworzonych, rozwinęły się tak poważne cho-

roby, jak szkorbut, krzywica, choroba beri-beri* czy pelagra. Dzi wiemy, e pelagra jest spowodowana długotrwałym niedoborem niacyny (witaminy B₃), z kolei szkorbut – brakiem witaminy C, i mo e by zwalczany po prostu przez jedzenie cytryn. Jednak pod koniec XIX wieku te schorzenia ka dego roku zbierały niwo tysi cy ludzi. Na przykład w roku 1915 w samych Stanach Zjednoczonych¹ z powodu pelagry zmarło ponad 10 000 ludzi.

Obecnie stan naszego zdrowia wci si pogarsza, jako e trwamy przy konsumpcji wielu przetworzonych produktów. Co zaskakuj ce, 133 miliony Amerykanów – niemal jeden na dwóch dorosłych – cierpi na przynajmniej jedn chorob przewlekłą². Siedemdziesi t procent Amerykanów przyjmuje leki wydawane na recept³, a ponad 35 proc. obywateli USA jest otyłych⁴. Z dost pnych danych wynika, e liczba całkowicie zdrowych osób w Ameryce wydaje si by do mała, mimo faktu wydatków rz du 3 bilionów dolarów rocznie przeznaczanych na słu b zdrowia⁵.

Ka dy człowiek, tak jak ka de inne stworzenie na tej planecie, ma prawo by zdrowy. To nasz naturalny stan. A mimo to czego nam brak – nie jeste my tak zdrowi, jak na to zasługujemy. Jak wi c mamy przywróci swoje zdrowie do stanu naturalnego? Czy mo e si to sta dzi ki zielonym i li ciastym warzywom?

Na przestrzeni ostatnich dwóch dekad na całym wiecie odnotowano znaczny wzrost liczby bada dotyczcych korzy ci zdrowotnych zieleniny. Obecnie ameryka scy dietetycy zalecaj spo ywanie od trzech do pi ciu porcji zieleniny dziennie. Na pierwszy rzut oka mo e wydawa si , e to du o, ja rozumiem, dlaczego niektórzy mog uwa a , e spo ywanie zdrowej ilo ci

* Beri-beri – choroba wywołana niedoborem witaminy B₁, charakteryzuje si uszkodzeniem nerwów, pora eniami i zanikiem mi ni, obrz kami oraz zaburzeniami psychicznymi (przyp. tłum.).

warzywka tego dnia jest trudne, zwłaszcza gdy próbuje się tego dokonać, jedząc wyłącznie sałatki. Szczególnie dzieci nie chcą jeść, za to dorośli są znużeni jedzeniem wciąż tego samego przykrym posiłku. Dlatego wierzę, że warzywne koktajle są idealnym rozwianiem na długotrwałe zdrowie.

Koktajle z zieleniny są najprostszym, najszybszym i najsmaczniejszym sposobem na spożywanie ilości warzyw koniecznej do utrzymania zdrowego i radosnego trybu życia.

W sierpniu 2004 r. stworzyłam pierwszy zielony koktajl w moim biurze w Ashland, w stanie Oregon. Zainspirowana wieloma pozytywnymi komentarzami, napisałam artykuł zatytułowany „Oda do zielonego koktajlu” i wysłałam go do wszystkich w mojej internetowej księdze adresowej. Niemal natychmiast otrzymałam szalony ilości wiadomości i szczegółowych opisów do wiadomości. Liczba osób pijących zielone koktajle zmieniła się w „tsunami koktajli z zieleniny”, które wciąż rosło przez całe lato.

Następnie poświęciłam rok na dokładne zbadanie wszystkich dostępnych w tamtym momencie danych żywieniowych, dotyczących warzywnych koktajli. W październiku 2005 r. wydałam książkę *Zielony eliksir życia*, która była dosłownie jedyną tego typu dostępną publikacją, do czasu, a Robyn Openshaw wydała swoją *Green smoothies diet (Dieta zielonych koktajli)* niemal cztery lata później – w roku 2009. Od tamtej pory wielu autorów wydało książki o mocy drzewiwej w zielonych koktajlach.

Początkowo cieszyłam się z ich popularności, jako że było moim marzeniem, by rozpowszechnić ten zdrowy napój na całym świecie. Jednak szybko odkryłam, że niektórzy autorzy polecają dodatki do zielonych koktajli, takie jak cukier, nabiał, czekolada, sól, kawa, oleje, suplementy diety, a nawet alkohol – wszystko, co zielone napoje miały pierwotnie neutralizować. W rezultacie wielu nie czuło się lepiej po ich spożyciu i pu-

blikowało swoje opinie w sieci, co zaczęło rzucać na te prawdziwe, naukowe i rzetelne informacje o zielonych koktajlach. Zamiast pomagać w szerzeniu dobrej nowiny, wiele z tych nowych księek spowodowało zamieszanie w tym temacie.

Ten zwrot biegu wydarzeń osobiście mnie rozczarował, jako że po wzięciu wiele czasu i energii na te badania i mocno wierzę, że jeśli zielone koktajle są spożywane odpowiednio, przynosi to same korzyści. Poprzez rozpowszechnienie tego zdrowego napoju milionom ludzi na świecie możemy umoliwić poprawę zdrowia.

Pomiędzy rokiem 2008 a 2013 poprowadziłam dziesięć warsztatów o zielonych koktajlach, podczas których uczestnicy posilali się wyłącznie nimi przez siedem dni. Dzięki temu ponad tysiąc uczestników zauważyło u siebie niesamowite efekty lecznicze, co potwierdzają wyniki badań naukowych o niezbadanej roli zielonych warzyw w ludzkiej diecie. Jestem przekonana, że zwiększenie dziennego spożycia wiejących produktów zielonych może pomóc wielu osobom naturalnie przywrócić zdrowie do stanu, gdy byli o lata młodsi, dlatego zdecydowałam się napisać *Receptę na zielone koktajle*, podstawowy elementarzystwo dobrego zdrowia, zawierający wszystkie najlepsze dostępne naukowe informacje na temat zalet spożycia zielonych warzyw. Książka jednak nie zawiera wyłącznie danych naukowych. Są tu też pyszne przepisy, inspirujące historie zwyczajów i osobiste anegdoty dotyczące mojego życia „w zielonych barwach”.

Mam nadzieję, że ta książka zainspiruje cię do włączenia zielonych koktajli do twoich codziennych posiłków. Tym samym wznoszę toast, z zielonego koktajlu oczywiście, za twoje zdrowie!

– Victoria

%'7n[c bUgi Wbc ksXjYgk]Y

*I \e d'nu' kn'nfj_ 'r _nj_u`_j j_fm
e'oi d'ag]nf' g'g'u r d_ut)*

- DANIEL J. BOORSTIN

Wi kszo naszych nawyków i przekona dotycz cych wywno ci ksztaltuje si we wczesnym dzieci stwie. W pracach badawczych natkn lam si na badania dotycz ce wdrukowania u dzieci. Dowiedziaam si , e smak mleka matki ksztaltuje pó niejsze preferencje dziecka⁶. Co wi cej, podczas odstawiania dziecka od piersi, który to okres psychologowie nazywaj „sensytywnym” lub „krytycznym”, dziecko zaczyna trwale gromadzi okre lone przekonania i skojarzenia dotycz ce tego, co jedz inni, a zwlaszcza tego, co je matka. Wedlug psychologów, to naznaczenie jest niemal nieodwralne. Pó niejsze do wiadczenia maj niewielki, lub aden, wplyw na preferencje ywieniowe dziecka⁷.

Dlatego ró ne nacje maj inne gusta smakowe. Na przyklad ludzie w Azji jedz du o ry u. Latynoamerykanie s wierni kukurydzy, Rosjanie uwielbiaj chleb, Wlosi delektyj si spaghetti, i tak dalej. Wybierane pokarmy s jeszcze

* Wdrukowanie (ang. *imprinting*) – szczególny przyklad uczenia si , trwale wpojenie schematu opiekuna oraz wzorców zachowa ; wyst puje u mlodych osobników niedlugo po narodzeniu; jaskrawym przykladem jest ptactwo, które zaraz po wykluciu „uznaje za matk ” najbli szy poruszaj cy si obiekt (przyp. tłum.).

bardziej zróżnicowane, jeżeli chodzi o przystawki. Jedna grupa czy stuje się kawiozem i surową rybą. Inna raczy się ostrygami, limakami czy niezliczoną ilością innych niezwykle ciekawych i cenniejszych „delikatesów” innej zawartości. Wciąż jednak uczeni jesteście własnego wyboru charakterystycznych produktów, jakby był jedynym prawdziwym sposobem na odżywianie się. Dzieje się tak, ponieważ nasze preferencje dotyczące jedzenia są w nas dosłownie zakorzenione.

Gdy byłam małą, mój ojciec pracował jako aptekarz. W domu, w małej skrzynce, po ród gazy, bandaży i bawełnianych wacików, trzymał dwa lekarstwa, którymi leczył wszystkie problemy zdrowotne naszej rodziny. Przypominam sobie, jak mój tata dawał nam aspirynę w przypadku gorączki, co zdarzało się średnio raz na rok, oraz inne tabletki o gorzkim smaku w przypadku bólu gardła lub czegoś innego. Pamiętam, że te kuracje zdarzały się regularnie, i nigdy nie kwestionowałam ich skuteczności, pewna, że tak jest. Doceniałam przydatność tych leków, ale zastanawiałam się, jak one działają. Mój ojciec, mimo że był farmaceutą, nie mógł mi wytłumaczyć, jak mała pigułka w mojej buzi może kontrolować ból w zupełnie innym miejscu ciała.

W ramach swojego zawodu mój tata uczył się o leczniczych ziołach i nauczył mojego młodszego brata i mnie o uzdrawiających właściwościach igieł sosny, pokrzywy, mniszka lekarskiego, szczawiu, róśca górskiego*, grzybów czarna** i innych roślin leczniczych.

Mieszkaliśmy na rosyjskiej wyspie Sachalin, niedaleko Japonii. Nasze zimy były długie, zimne i pełne śniegu. Wraz z po-

* Róśca górski (*Rhodiola rosea* L.), inaczej zwany złotym korzeniem, to tworzyca bujnie rosnąca bylica występująca na terenach górskich, w Polsce wyłącznie w Sudetach i Karpatach (przyp. tłum.).

** Błyskoperek podkorowy, nazywany jest również włóknouszkiem ukonnym, hub brzozy, czarna; czarny grzyb rosnący na brzożach, w Polsce objęty ochroną (przyp. tłum.).

cz tkiem lutego organizmowi brakowało witamin, więc ojciec pokazał mi i mojemu bratu, jak zbiera młode igły sosny i u regularnie małymi porcjami. W maju, gdy pojawiały się pierwsze mleczki, pomagałam ojcu zbierać ich liście, które razem z kiszonym kapuścikiem i olejem przyrządzali mi jako sałatkę. Następnie latem regularnie zbierali mi klucze pokrzywy i gotowali mi zupę ziemniaczano-pokrzywową. Niemal każdą niedzielę szliśmy z ojcem do lasu i przynosili mi koszyki dzikich jagód. Niestety, dodatki z dzikich roślin w naszym jedzeniu w tamtym momencie nie wydawały mi się znaczące. Były raczej rozrywką i sposobem na zaoszczędzenie pieniędzy. Dopiero kilkadziesiąt lat później, gdy patrzę wstecz, tak dobrze rozumiem, jak drogocenna była ta wiedza, i że przygotowała grunt pod moją własną drogę do naturalnego uzdrawiania.

Gdy miałam lat szesnaście, ukończyłam szkołę średnią i dziewięć godzinnym lotem dotarłam do Moskwy, gdzie podjęłam studia na Państwowym Uniwersytecie Pedagogicznym. Chciałam zostać nauczycielką sztuki i języka angielskiego oraz pielęgniarką. W tamtych czasach Związku Radzieckiego wszystkie studentki na kierunkach nauczycielskich musiały zostać pielęgniarkami. Chodziłyśmy na uczelnię sześć dni w tygodniu. Jeden dzień w tygodniu był poświęcony studiom medycznym. Nasze wykłady były prowadzone nie tylko w salach zajęciowych, ale także w szpitalach, a nawet w kostnicy.

Podobał mi się zawód lekarki, podziwiałam go całym sercem, do czasu, a zaczęłam pracować jako pielęgniarka w pobliskim szpitalu dziecięcym. To wtedy moje wspaniałe marzenia o byciu „dobrą wrótką w białym fartuchu” zostały zniszczone przez twardego realizm choroby. Pamiętam, jak widziałam dzieci cierpiące z powodu wszelkiego rodzaju chorób. Tamtejszy pediatrzy i pielęgniarki przeprowadzali różne zabiegi, ale wydawało się, że wszystkie ich działania nieszczególnie pomagają. Byłam

wstrz ni ta, czułam si bezradna. Odeszłam po zaledwie mie-
si cu. Wtedy po raz pierwszy zacz łam kwestionowa ograni-
czenia medycyny alopacyjnej i powa nie zastanawia si nad
alternatywnymi sposobami leczenia, które mogły pomóc tym
biednym dzieciom.

Wci jednak wierzyłam, e medycyna alopacyjna ma do
zaoferowania najbardziej post powe techniki leczenia. Wci
brałam aspiryn , gdy miałam gor czk , odwiedzałam lekarza,
gdy czułam si chora, i skrupulatnie kierowałam si jego zale-
ceniami. Gdy wyszłam za m i urodziłam dziecko, zabierałam
mego syna do szpitala za ka dym razem, gdy zachorował, co
zdarzało si do cz sto. Gdy lekarze przepisywali mu mnóstwo
antybiotyków i innych tabletek, bałam si opu ci cho jedn
dawk ze strachu, e mój syn nie wyzdrowieje. Nie przyszło mi
do głowy, e mo e istnie co , o czym lekarze nie wiedz .

Przez wiele lat uwa ałam za niesprawiedliwe, e niektórzy
ludzie, zwłaszcza dzieci, choruj i cierpi . Gdy mój najstarszy
syn Stefan miał pi lat, usuni to mu migdałki. Pami tam sie-
bie siedz c bezsilnie przy jego łó ku. Mój mały chłopiec pa-
trzył wtedy na mnie tymi dorosłymi oczami, jego twarz taka
mała i blada, oddech ci ki. Patrz c na cierpienie mojego syna,
czułam tak wielki smutek, e nie mogłam oddycha .

Wracaj c do domu ze szpitala, przypadkiem spotkałam zna-
jom i podzieliłam si z ni swoj smutn histori . Ku mojemu
zdziwieniu zacz ła na mnie krzycze , nazywaj c mnie głupi
i okrutn . Po yczyła mi ksi k *Miracle of fasting (Cud głodów-
ki)* Paula Bragga i nakazała j przeczyta . Pochłon łam j za
jednym razem. Ksi ka ta tłumaczyła, e słabe zdrowie nie jest
wynikiem beznadziejnego pecha, lecz mo emy je znacz co po-
prawi . Paul Bragg obja niał, e ludzkie ciało posiada zdolno
regeneracji, gdy zapewni si mu odpowiednie warunki, takie
jak dobre od ywienie, czysta woda, wie e powietrze i inne.

Wspomaganie organizmu

Starzenie się z wdzi kiem

- ▶ 2 szklanki liści portulaki
- 1 szklanka czerwonej sałaty
- 2 szklanki wieych lub mroonych je yn
- 1 szklanka soku z granatu
- 1 łyeczka nasion chia
- 2 szklanki wody

Eksplzja przeciwutleniaczy

- ▶ 1 szklanka trawy pszenicznej
- 2 szklanki kiełków brokołu
- 2 szklanki wieych lub mroonych je yn
- 2 szklanki wieych lub mroonych malin
- sok z ½ cytryny
- ½ łyeczki kurkumy
- 3 szklanki wody

Naturalny afrodyzjak

- ▶ 3 łydzy selera naciowego
- 1 szklanka rukoli
- 2 gałązki bazylii
- 3 szklanki wieych fig
- 1 banan
- ½ łyeczki gałki muskatołowej
- 3 szklanki wody

Słodki koktajl miłosny

- ▶ 1 szklanka szczawiu
- 2 szklanki rukoli
- 4 szklanki kawałków arbuza, razem z pestkami
- 1 banan
- 1 laska wanilii
- 1 szklanka wody

Na dobry nastrój

- ▶ 3 łydzy selera naciowego
- 2 szklanki rukoli
- 1 banan
- ½ awokado, bez pestki i skórki
- 1 szklanka soku z granatu
- 1 łyeczka cynamonu
- 3 szklanki wody

@Y UfgkU] fYa YU

egnaj tr dziku

- ▶ 2 szklanki li ci mniszka
- 1 redni ogórek w kawałkach
- 4 brzoskwinie bez pestek
- 3 daktyle bez pestek
- 2 szklanki wody

Naturalne rozwi zanie na ADHD

- ▶ 2 szklanki li ci buraka
- 5 szklanek moreli bez pestek
- 3 szklanki wody

Zapobieganie alergii

- ▶ 2 szklanki pokrzywy
- 1 szklanka szpinaku
- 5 obranych kiwi
- 2 banany
- 3 szklanki wody

Ulga przy reakcji alergicznej

- ▶ 1 szklanka szpinaku
- 1 szklanka jarmu u bez łodyg
- 1 szklanka pokrzywy
- 5 obranych kiwi
- 2 banany
- sok z 1 cytryny
- 1 łyeczka miodu (opcjonalne)
- 3 szklanki wody

Zupa przeciwalergiczna

- ▶ 2 szklanki pokrzywy
- 1 szklanka jarmu u bez łodyg
- 3 papryki, oczyszczone
- 1 awokado bez pestki i skóry
- sok z 1 cytryny
- 3 szklanki wody

Zapobieganie anemii

- ▶ 1 szklanka liści winogron
- 5 łodyg selera naciowego
- 3 szklanki wiejskiej lub mroźnej morwy
- 1 banan
- 1 cytryna ze skórki i bez pestek
- 3 szklanki wody

5@9F; =5 NB=? B” -5ZF5N9A N\$ S?; B58K5; =

Całe życie cierpiałam z powodu alergii. Dolegliwo ci obejmowały bóle, zmęczenie, bezsenność, drażliwość i nietolerancję wielu popularnych produktów żywnościowych. Gdy skończyłam 50 lat, zaczęłam przybierać na wadze – zyskałam niemal 30 kg. Musiałam coś zrobić albo spędziłabym resztę życia w chorobie, zmęczeniu i braku energii.

Natknęłam się na książkę *Zielony eliksir życia* i zaczęłam włączyć litr zielonych koktajli do codziennej diety. W tym samym czasie otworzyła się obok mnie nowa węgierska restauracja, która pozwoliła mi jeść regularnie zdrowe posiłki razem z przyjaciółmi. Nie czułam się, jakbym była na diecie. Po prostu piłam codziennie zielony koktajl i pałaszowałam warzywny obiad czy kolację – była to głównie dieta witarianiska z zielonymi koktajlami jako podstawa dziennego menu.

Prosta przyjemność picia dziennie litra zielonych koktajli zupełnie mnie przemieniła. W ciągu roku niemal bez wysiłku straciłam 15 kg, a prawie wszystkie moje alergie zaczęły zniknąć. Od tamtej pory udało mi się wrócić do wagi z czasów studiów, czyli 57 kg. Czuję się młodo, choć mam 63 lata. Wszyscy moi znajomi mówią, że wyglądam „młodo i promiennie”. Wtedy opowiadałam im o *Zielonym eliksirze życia* albo daję im egzemplarz tej książki ratującej życie.

– Susan G.

DF5K85H?K=K\$?C?H5>@

Osiem lat temu moja rodzina zaczęła kałdego ranka pić zielone koktajle. Tak jak inni zwolennicy zielonych napojów, do wiadomości wielu zdrowotnych korzyści. Jednak kilka miesięcy temu przeczytałem wiele artykułów dotyczących korzyści płynących z picia soku z trawy pszenicznej, zamówiłem więc jej

dostaw od rmy godnej zaufania. Razem z rodzin zaczął mi 2 razy dziennie pi pszeniczny napój zamiast naszych zielonych koktajli. Po krótkim czasie moje r ce zaczął si trz . Nie mogłem nawet czytelnie si podpisa . Dr enie nie ust - powało przez miesi c. Nie mogłem zrozumie , co si ze mn dzieje. Moje ycie stało si utrudnione, nie mogłem pracowa . Pewnego dnia dotarło do mnie, e mo e to przez to, e nie dostarczałem organizmowi wszystkich składników od ywczych i błonnika razem z zielonymi koktajlami. Wróciłem wi c do nich i w ci gu 1-2 dni dr enie znikn ło. Wszystko wróciło do normy, i znów mogłem si bez problemów podpisa . Nie porzucajcie swoich zielonych koktajli!

- D.J.

N8FCK9`>9@H5'8@5?5U89; C

Jako homeopata spotykam wielu pacjentów, którzy strasznie si od ywiaj . Mimo e wiele osób pozostaje głuchych na moje zalecenia, osoby z zatwardzeniami zawsze chc mnie wysłucha . O zielonych koktajlach mówi si łatwo i szybko. Wszyscy, którzy je wypróbuj , wracaj do mojego gabinetu i mówi , jak poprawiło si zdrowie ich jelit. Opowiadaj te , e gdy tylko omin swój planowy koktajl, znów cierpi z powodu dolegli-wo ci. To prawda, słaba dieta zawsze skutkuje słabym zdrowiem jelit. Ciesz si , e mam na to szybki (i naturalny) sposób.

- Madel eine Innocent

<CA9CD5H5 N5@975?C?H5>@9

Kilka lat temu odkryłam zielone koktajle. Od tamtej pory stala-łam si ich wiern fank . Uwielbiam eksperymentowa z zioła- mi i ró nymi smakami. Dodaj je do moich zielonych koktajli,



Victoria Boutenko – pionierka surowego żywienia, autorka książek, nauczycielka i badaczka. Prowadzi na całym świecie kursy na temat zdrowego życia. Plonem jej edukacyjnej misji są miliony ludzi pijących zielone koktajle i stosujących dietę Raw Food. Autorka stale odwiedza różne zakątki świata, dzieląc się przepisami surowej kuchni. Jej wielokrotnie nagradzany międzynarodowy bestseller *Zielony eliksir życia* został przetłumaczony na 26 języków i sprzedany w ilości 250 000 egzemplarzy. Strona internetowa www.rawfamily.com.

Trzymasz w rękach kompleksowy przewodnik po leczniczych właściwościach zielonych koktajli. Ta łatwa w użyciu i pełna przydatnych informacji publikacja zawiera ponad 150 przepisów na smaczne smoothie i listę najskuteczniejszych składników odżywczych, użytecznych w walce z różnymi dolegliwościami, począwszy od drobnych niedomagań i przeziębień, po przewlekłe choroby i nadwagę. Znajdziesz w niej między innymi koktajle na piękną skórę, wzmocnienie odporności, koncentrację, zmniejszenie stresu, a także oczyszczanie organizmu. Te wyjątkowe smoothie to najłatwiejszy, najszybszy i najsmaczniejszy sposób spożywania warzyw liściastych w ilości niezbędnej do uzyskania i podtrzymania pełni zdrowia.

Zielony zastrzyk energii.



Cena: 39,30 zł

Patroni:



ISBN: 978-83-65404-04-6



9 788365 404046