

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,
którzy odważyli się mieć własne zdanie o swoim zdrowiu.*

Spis treści

<i>Od Autorki</i>	9
1. Czego nas uczono w dzieciństwie	13
2. Niesamowite bogactwo zieleniny	29
3. Twoja recepta na składniki odżywcze od A do Z	51
4. Przepisy na zdrowie	107
Wspomaganie organizmu	109
Lekarstwa i remedia	134
5. Historie sukcesu	165
<i>Przypisy</i>	201

OD AUTORKI

Drogi Czytelniku,

czy jesz wystarczająco dużo zielonych produktów? Jeśli tego nie wiesz, oto kolejne pytania. Czy regularnie dostajesz czkawkę? Czy często wzdychasz? 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 zielonych produktów.

Ciemnozielone warzywa liściaste skrywają zadziwiające bogactwo składników odżywczych niezbędnych dla dobrego zdrowia. Jednak od początku rewolucji przemysłowej, około dwustu lat temu, dieta ludzi zachodniego świata przeszła dramatyczną zmianę: niemal całkowicie przestano spożywać świeże produkty zielone, tak jak i odpowiednie ilości świeżych owoców oraz innych warzyw, a dodano wiele produktów przetworzonych i puszkowanych. Pokarmy przetworzone, jak już dziś wiemy, nie tylko są uboższe o istotne składniki, ale także zawierają konserwanty i inne substancje chemiczne szkodliwe dla naszego zdrowia.

W związku z powyższym ludziom zaczęło brakować substancji odżywczych. Pogłębiało 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. Dziś wiemy, że pelagra jest spowodowana długotrwałym niedoborem niacyny (witaminy B₃), z kolei szkorbut – brakiem witaminy C, i może być zwalczany po prostu przez jedzenie cytryn. Jednak pod koniec XIX wieku te schorzenia każdego roku zbierały żniwo tysięcy ludzi. Na przykład w roku 1915 w samych Stanach Zjednoczonych¹ z powodu pelagry zmarło ponad 10 000 ludzi.

Obecnie stan naszego zdrowia wciąż się pogarsza, jako że trwamy przy konsumpcji wielu przetworzonych produktów. Co zaskakujące, 133 miliony Amerykanów – niemal jeden na dwóch dorosłych – cierpi na przynajmniej jedną chorobę przewlekłą². Siedemdziesiąt procent Amerykanów przyjmuje leki wydawane na receptę³, a ponad 35 proc. obywateli USA jest otyłych⁴. Z dostępnych danych wynika, że liczba całkowicie zdrowych osób w Ameryce wydaje się być dość mała, mimo faktu wydatków rządu 3 bilionów dolarów rocznie przeznaczonych na służbę zdrowia⁵.

Każdy człowiek, tak jak każde inne stworzenie na tej planecie, ma prawo być zdrowy. To nasz naturalny stan. A mimo to czegoś nam brak – nie jesteśmy tak zdrowi, jak na to zasługujemy. Jak więc mamy przywrócić swoje zdrowie do stanu naturalnego? Czy może się to stać dzięki zielonym i liściastym warzywom?

Na przestrzeni ostatnich dwóch dekad na całym świecie odnotowano znaczny wzrost liczby badań dotyczących korzyści zdrowotnych zieleniny. Obecnie amerykańscy dietetycy zalecają spożywanie od trzech do pięciu porcji zieleniny dziennie. Na pierwszy rzut oka może wydawać się, że to dużo, ja rozumiem, dlaczego niektórzy mogą uważać, że spożywanie zdrowej ilości

* Beri-beri – choroba wywołana niedoborem witaminy B₁, charakteryzuje się uszkodzeniem nerwów, porażeniami i zanikiem mięśni, obrzękami oraz zaburzeniami psychicznymi (przyp. tłum.).

warzyw każdego dnia jest trudne, zwłaszcza gdy próbuje się tego dokonać, jedząc wyłącznie sałatki. Szczególnie dzieci nie chcą ich jeść, za to dorośli są znudzeni jedzeniem wciąż tego samego przy każdym posiłku. Dlatego wierzę, że warzywne koktajle są idealnym rozwiązaniem 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 księżce adresowej. Niemal natychmiast otrzymałam szalącą ilość wiadomości i szczegółowych opisów doświadczeń. Liczba osób pijących zielone koktajle zmieniała 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, aż 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 drzemiącej 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 cień na te prawdziwe, naukowe i rzetelne informacje o zielonych koktajlach. Zamiast pomagać w szerzeniu dobrej nowiny, wiele z tych nowych książek spowodowało zamieszanie w tym temacie.

Ten zwrot biegu wydarzeń osobiście mnie rozczarował, jako że poświęciłam 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 umożliwić poprawę zdrowia.

Pomiędzy rokiem 2008 a 2013 poprowadziłam dziewiętnaście 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 niezbędnej roli zielonych warzyw w ludzkiej diecie. Jestem przekonana, że zwiększenie dziennego spożycia świeżych produktów zielonych może pomóc wielu osobom naturalnie przywrócić zdrowie do stanu, gdy byli o lata młodsi, dlatego też zdecydowałam się napisać *Receptę na zielone koktajle*, podstawowy elementarz dobrego zdrowia, zawierający wszystkie najlepsze dostępne naukowe informacje na temat zalet spożywania zielonych warzyw. Książka jednak nie zawiera wyłącznie danych naukowych. Są tu też pyszne przepisy, inspirujące historie zwycięstw 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*

1. Czego nas uczono w dzieciństwie

*Największą przeszkodą w drodze do odkryć
jest nie tyle brak, ile iluzja wiedzy.*

– DANIEL J. BOORSTIN

Większość naszych nawyków i przekonań dotyczących żywności kształtuje się we wczesnym dzieciństwie. W pracach badawczych natknęłam się na badania dotyczące wdrukowania* u dzieci. Dowiedziałam się, że smak mleka matki kształtuje późniejsze preferencje dziecka⁶. Co więcej, podczas odstawiania dziecka od piersi, który to okres psychologowie nazywają „sensytywnym” lub „krytycznym”, dziecko zaczyna trwale gromadzić określone przekonania i skojarzenia dotyczące tego, co jedzą inni, a zwłaszcza tego, co je matka. Według psychologów, to naznaczenie jest niemal nieodwracalne. Późniejsze doświadczenia mają niewielki, lub żaden, wpływ na preferencje żywieniowe dziecka⁷.

Dlatego różne nacje mają inne gusta smakowe. Na przykład ludzie w Azji jedzą dużo ryżu. Latinoamerykanie są wierni kukurydzy, Rosjanie uwielbiają chleb, Włosi delectują się spaghetti, i tak dalej. Wybierane pokarmy są jeszcze

* Wdrukowanie (ang. *imprinting*) – szczególny przykład uczenia się, trwale wpojenie schematu opiekuna oraz wzorców zachowań; występuje u młodych osobników niedługo po narodzeniu; jaskrawym przykładem jest ptactwo, które zaraz po wykluciu „uznaje za matkę” najbliższy poruszający się obiekt (przyp. tłum.).

bardziej zróżnicowane, jeśli chodzi o przystawki. Jedna grupa częściej się kawiozem i surową rybą. Inna raczy się ostrygami, ślimakami czy niezliczoną ilością innych niezwykłości. Ciekawe, że każda z grup może uznać „delikatesy” innej za obrzydliwe. Wciąż jednak uczeplieni jesteśmy 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, pośród 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 inną tabletkę 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 każdy taki jest. Doceniałam przydatność tych leków, ale zastanawiało mnie, 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, różeńca górskiego*, grzybów czaga** i innych roślin leczniczych.

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

* Różeńiec górski (*Rhodiola rosea* L.), inaczej zwany złotym korzeniem, to tworząca bujne kępy bylina występująca na terenach górskich, w Polsce wyłącznie w Sudetach i Karpatach (przyp. tłum.).

** Błyskoperek podkorowy, nazywany jest również włóknouszkiem ukośnym, hubą brzozy, czagą; czarny grzyb rosnący na brzozach, w Polsce objęty częściową ochroną (przyp. tłum.).

czątkiem lutego organizmowi brakowało witamin, więc ojciec pokazał mnie i mojemu bratu, jak zbierać młode igły sosny i żuć regularnie małymi porcjami. W maju, gdy pojawiały się pierwsze mleczce, pomagałam ojcu zbierać ich liście, które razem z kiszoną kapustą i olejem przyrządzaliśmy jako sałatkę. Następnie latem regularnie zbieraliśmy kłujące pokrzywy i gotowaliśmy zupę ziemniaczano-pokrzywową. Niemal każdej niedzieli szliśmy z ojcem do lasu i przynosiliśmy 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 wędrówkę po naturalne uzdrawianie.

Gdy miałam lat szesnaście, ukończyłam szkołę średnią i dziewięciogodzinnym 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, aż zaczęłam pracę jako pielęgniarka w pobliskim szpitalu dziecięcym. To wtedy moje wspaniałe marzenia o byciu „dobrą wróżką w białym fartuchu” zostały zniszczone przez twardy 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

wstrząśnięta, czułam się bezradna. Odeszłam po zaledwie miesiącu. Wtedy po raz pierwszy zaczęłam kwestionować ograniczenia medycyny alopacyjnej i poważnie zastanawiać się nad alternatywnymi sposobami leczenia, które mogły pomóc tym biednym dzieciom.

Wciąż jednak wierzyłam, że medycyna alopacyjna ma do zaoferowania najbardziej postępowe techniki leczenia. Wciąż brałam aspirynę, gdy miałam gorączkę, odwiedzałam lekarza, gdy czułam się chora, i skrupulatnie kierowałam się jego zaleceniami. Gdy wyszłam za męża i urodziłam dziecko, zabierałam mego syna do szpitala za każdym razem, gdy zachorował, co zdarzało się dość często. Gdy lekarze przepisywali mu mnóstwo antybiotyków i innych tabletek, bałam się opuścić choć jedną dawkę ze strachu, że mój syn nie wyzdrowieje. Nie przyszło mi do głowy, że może istnieć coś, o czym lekarze nie wiedzą.

Przez wiele lat uważałam za niesprawiedliwe, że niektórzy ludzie, zwłaszcza dzieci, chorują i cierpią. Gdy mój najstarszy syn Stefan miał pięć lat, usunięto mu migdałki. Pamiętam siebie siedzącą bezsilnie przy jego łóżku. Mój mały chłopiec patrzył wtedy na mnie tymi dorosłymi oczami, jego twarz taka mała i blada, oddech ciężki. Patrząc na cierpienie mojego syna, czułam tak wielki smutek, że nie mogłam oddychać.

Wracając do domu ze szpitala, przypadkiem spotkałam znajomą i podzieliłam się z nią swoją smutną historią. Ku mojemu zdziwieniu zaczęła na mnie krzyczeć, nazywając mnie głupią i okrutną. Pożyczyła mi książkę *Miracle of fasting* (*Cud głodówki*) Paula Bragga i nakazała ją przeczytać. Pochłonęłam ją za jednym razem. Książka ta tłumaczyła, że słabe zdrowie nie jest wynikiem beznadziejnego pecha, lecz możemy je znacząco poprawić. Paul Bragg objaśniał, że ludzkie ciało posiada zdolność regeneracji, gdy zapewni się mu odpowiednie warunki, takie jak dobre odżywienie, czysta woda, świeże powietrze i inne.

Wspomaganie organizmu

Starzenie się z wdziękiem

- ▶ 2 szklanki liści portulaki
- 1 szklanka czerwonej sałaty
- 2 szklanki świeżych lub mrożonych jeżyn
- 1 szklanka soku z granatu
- 1 łyżeczka nasion chia
- 2 szklanki wody

Eksplozja przeciwutleniaczy

- ▶ 1 szklanka trawy pszenicznej
- 2 szklanki kietków brokołu
- 2 szklanki świeżych lub mrożonych jeżyn
- 2 szklanki świeżych lub mrożonych malin
- sok z ½ cytryny
- ½ łyżeczki kurkumy
- 3 szklanki wody

Naturalny afrodyzjak

- ▶ 3 łydzy selera naciowego
- 1 szklanka rukoli
- 2 gałązki bazylii
- 3 szklanki świeżych fig
- 1 banan
- ½ łyżeczki gałki muskatowej
- 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 łyżeczka cynamonu
- 3 szklanki wody

Lekarstwa i remedia

Żegnaj trądziku

- ▶ 2 szklanki liści mniszka
- 1 średni ogórek w kawałkach
- 4 brzoskwinie bez pestek
- 3 daktyle bez pestek
- 2 szklanki wody

Naturalne rozwiązanie na ADHD

- ▶ 2 szklanki liści 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 jarmużu bez łydgy
- 1 szklanka pokrzywy
- 5 obranych kiwi
- 2 banany
- sok z 1 cytryny
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalne)
- 3 szklanki wody

Zupa przeciwalergiczna

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

Zapobieganie anemii

- ▶ 1 szklanka liści winogron
- 5 łydgy selera naciowego
- 3 szklanki świeżej lub mrożonej morwy
- 1 banan
- 1 cytryna ze skórką i bez pestek
- 3 szklanki wody

ALERGIA ZNIKNĘŁA, RAZEM Z 30 KG NADWAGI

Całe życie cierpiałam z powodu alergii. Dolegliwości 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 włączać litr zielonych koktajli do codziennej diety. W tym samym czasie otworzyła się obok mnie nowa wegańska 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 witariańska 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 znikać. 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 opowiadam im o *Zielonym eliksirze życia* albo daję im egzemplarz tej książki ratującej życie.

– SUSAN G.

PRAWDA TKWI W KOKTAJLU

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

dostawę od firmy godnej zaufania. Razem z rodziną zaczęliśmy 2 razy dziennie pić pszeniczny napój zamiast naszych zielonych koktajli. Po krótkim czasie moje ręce zaczęły się trząść. Nie mogłem nawet czytelnie się podpisać. Drżenie nie ustępowało przez miesiąc. Nie mogłem zrozumieć, co się ze mną dzieje. Moje życie stało się utrudnione, nie mogłem pracować. Pewnego dnia dotarło do mnie, że może to przez to, że nie dostarczałem organizmowi wszystkich składników odżywczych i błonnika razem z zielonymi koktajlami. Wróciłem więc do nich i w ciągu 1-2 dni drżenie zniknęło. Wszystko wróciło do normy, i znów mogłem się bez problemów podpisać. Nie porzucajcie swoich zielonych koktajli!

– D.J.

ZDROWE JELITA DLA KAŻDEGO

Jako homeopata spotykam wielu pacjentów, którzy strasznie się odżywiają. Mimo że wiele osób pozostaje głuchych na moje zalecenia, osoby z zatwardzeniami zawsze chcą mnie wysłuchać. O zielonych koktajlach mówi się łatwo i szybko. Wszyscy, którzy je wypróbują, wracają do mojego gabinetu i mówią, jak poprawiło się zdrowie ich jelit. Opowiadają też, że gdy tylko ominą swój planowy koktajl, znów cierpią z powodu dolegliwości. To prawda, słaba dieta zawsze skutkuje słabym zdrowiem jelit. Cieszę się, że mam na to szybki (i naturalny) sposób.

– MADELEINE INNOCENT

HOMEOPATA ZALECA KOKTAJLE

Kilka lat temu odkryłam zielone koktajle. Od tamtej pory stałam się ich wierną fanką. Uwielbiam eksperymentować z ziołami i różnymi smakami. Dodaję 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.

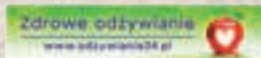
Trzymasz w rękach kompleksowy przewodnik po leczniczych właściwościach zielonych koktajli. Ta łatwa w użyciu i pełna przydatnych informacji publikacja zawiera ponad 150 przepisów na smaczne smoothie i listę najskuteczniejszych składników odżywczych, użytecznych w walce z różnymi dolegliwościami, począwszy 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