



VICTORIA BOUTENKO

# Zielony eliksir życia

Zdrowie • Witalność • Długowieczność



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

# Zielony eliksir życia



VICTORIA BOUTENKO

# Zielony eliksir życia

Zdrowie • Witalność • Długowieczność

Przedmowa dr. med. A. Williama Menzina



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Tomasz Piłasicwicz  
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak  
TŁUMACZENIE: Marlena Dąbrowska  
Ilustracja na okładce: © Andrey Starostin - Fotolia.com

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2013  
ISBN 978-83-7377-574-9

Tytuł oryginału: *Green for life*

Copyright © 2005, 2010 by Victoria Boutenko

© Copyright for Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2013  
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.

**Ograniczenie odpowiedzialności:** Treści zawarte w niniejszej książce mają charakter wyłącznie informacyjny. Przed zastosowaniem jakichkolwiek znajdujących się w niej zaleceń należy zasięgnąć porady lekarza. Sugerowanie się podanymi informacjami zależy tylko od woli czytelnika i bierze on pełną odpowiedzialność za ich praktyczne wykorzystanie.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

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.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

*Tę książkę dedykuję dr Ann Wigmore  
oraz wszystkim tym,  
którzy nie boją się mieć własnego zdania.*

## PODZIĘKOWANIA

Chciałabym podziękować członkom mojej rodziny za to, że zawsze gorąco wspierają mnie w moich wysiłkach, że mogę dzielić się z nimi niezliczonymi pomysłami i liczyć na ich cenne sugestie. Dziękuję dr. Paulowi Fieberowi oraz jego żonie Susie za aktywną pomoc przy organizacji i przeprowadzeniu badania roseburskiego. Dziękuję wszystkim uczestnikom tegoż badania za ich czas i zaangażowanie. Dziękuję Vanessie Nowitzky za jej zwinne palce, doskonałe zdolności redaktorskie oraz rozkoszne poczucie humoru.

## SPIS TREŚCI

Przedmowa .....	9
Wprowadzenie do nowego wydania .....	11
Wstęp .....	13
Rozdział 1. Ośmiel się obserwować! .....	15
Rozdział 2. Czego brakowało w surowej diecie? .....	21
Rozdział 3. Jak odżywiają się szympansy .....	25
Rozdział 4. Rewolucja zielonych koktajli .....	35
Rozdział 5. Dlaczego tak trudno polubić zieleninę? .....	45
Rozdział 6. Zielenina – nowa grupa pokarmowa .....	51
Rozdział 7. Bogactwo białka w zieleninie .....	59
Rozdział 8. Błonnik – magiczna gąbka .....	67
Rozdział 9. Zielenina w służbie homeostazy .....	75
Rozdział 10. Znaczenie kwasu żołądkowego .....	79
Rozdział 11. Badanie roseburskie .....	87
Rozdział 12. Zielenina czyni organizm bardziej zasadowym .....	95
Rozdział 13. Zdrowa gleba jest więcej warta niż złoto .....	103
Rozdział 14. Zdrowotne właściwości chlorofilu .....	109
Rozdział 15. Mądrość roślin .....	115



Rozdział 16. Zielenina – podstawowe źródło kwasów omega-3 .....	123
Rozdział 17. W hołdzie dr Ann.....	141
Historie osób pijących koktajle .....	145
Opinie uczestników badania roseburskiego .....	185
Przepisy na zielone koktajle .....	211
Źródła cytatów .....	227
Wybrana bibliografia .....	233
Indeks .....	235
O Autorce .....	244

## PRZEDMOWA

Ponadtrzydziestopięcioletnia praktyka psychiatry współpracującego z *Harvard Medical School* nauczyła mnie w szczególności jednej rzeczy: zachowanie człowieka bardzo trudno zmienić.

Teraz Victoria Boutenko przekonuje mnie, że wcale tak nie jest. Ta niezwykła kobieta opracowała strategię pomagającą miłośnikom lodów, steków, frytek i pizzy wprowadzić „zieloną” dietę w taki sposób, aby stała się ona ich nawykiem – do tego bardzo apetycznym. To, co Boutenko pisze o zdolności naszego organizmu do przywrócenia dobrej formy po otrzymaniu właściwych składników odżywczych, samo w sobie nie jest w zasadzie niczym nowym. Mimo to *Zielony eliksir życia* jest osiągnięciem przełomowym, ponieważ jego autorka zrozumiała, że sposobem na zachęcenie czytelników do uruchomienia ich naturalnych mechanizmów oczyszczających ciało z cholesterolu, tłuszczu i toksyn – a przez to do poprawienia najpierw ich kondycji fizycznej, a następnie psychicznej i duchowej – nie jest pouczanie na temat potrzeby spożywania większej ilości „żywych” roślin, ale uczynienie tej czynności łatwą i przyjemną.

Zielony koktajl – lub, ściślej mówiąc, litr zielonego koktajlu zalecany przez Boutenko na dobry początek dnia – dostarcza przeciętnemu człowiekowi potężnej dawki chlorofilu, witamin,

minerałów, enzymów i antyoksydantów. Codzienne picie jednego litra zielonego koktajlu zmniejsza chęć sięgania po przetworzone i tłuste produkty. Nasyceci jedną z pysznych i odżywczych mieszanek Boutenko nie będziemy już mieli ochoty zapychać się skrobią modyfikowaną i cukrami (wystarczy zapoznać się z kuszącymi przepisami na Słodkie Zielone Koktajle na stronie 212). A jeśli po powrocie z pracy kolejny apetyczny koktajl będzie czekał na nas w lodówce, po kilku jego łykach z pewnością zjemy mniejszy i prawdopodobnie zdrowszy obiad.

Trzydziestodniowa kuracja zielonymi koktajlami zmieni twoje samopoczucie oraz twój stosunek do samego siebie. Jak na tak małą książkę, to dosyć duże osiągnięcie.

Czapki z głów przed panią Boutenko. Radzę, by potraktować wskazówki zawarte w *Zielonym eliksirze życia* bardzo poważnie. Wierzę, że ta książka pomoże ci zmienić twoje życie.

Dr med. A. William Menzin,  
pracownik Wydziału Psychiatrii *Harvard Medical School*,  
były doradca Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)

## WPROWADZENIE DO NOWEGO WYDANIA\*

Drogi Czytelniku,

Jest mi niezwykle miło, że *Zielony eliksir życia* zyskał taką popularność. Teraz mam zaszczyt przedstawić zaktualizowaną wersję książki. Od czasu jej pierwszego anglojęzycznego wydania w dziedzinie żywienia dokonano dosyć istotnych odkryć, którymi chciałabym się z tobą podzielić. Na szczególną uwagę zasługuje kilka opublikowanych niedawno przełomowych badań zgłębiających problem właściwej równowagi niezbędnych kwasów tłuszczowych w organizmie. Nowe wydanie *Zielonego eliksiru życia* zostało uzupełnione o oddzielny rozdział poświęcony olejom omega-3. Uważam, że odkrycia na tym polu są niemal tak istotne, jak cała idea zielonych koktajli.

Zdumiewa mnie szybkość, z jaką pojawiają się nowe informacje na temat żywienia. Ostatnio publikacje książkowe i Internet dostarczyły nam wielu nieznanych wcześniej faktów na temat zieleniny, owoców i warzyw. Gdy w 2004 roku gromadziłam materiały do mojej książki, nie mogłam znaleźć prawie żadnych danych dotyczących zieleniny. Jedyną zieloną potrawą, która doczekała się analizy pod względem wartości odżywczych, był gotowany szpinak. Informacji na temat innych roślin musiałam

---

\* Dotyczy oryginalnego wydania książki (przyp. red.).

szukać w różnych zakątkach świata. Obecnie Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych (USDA) udostępnia kompletną bazę składników odżywczych większości pokarmów, w tym także tych mało popularnych, na przykład pokrzywy, mniszka lekarskiego czy innych chwastów. Cieszę się, że w tym wydaniu mogę przedstawić istotne informacje na temat zawartości składników odżywczych niektórych zielonych koktajli oraz kilku rodzajów zieleniny, owoców i warzyw.

Kolejnym ważnym źródłem mojej inspiracji było trzydzieści siedem nowych prac naukowych porównujących zawartość składników odżywczych produktów organicznych z konwencjonalnymi. Tak więc niezbędnym wydało mi się uzupełnienie rozdziału na temat gleby organicznej.

Wreszcie ostatnie badania wykazujące zasadniczą rolę flawonoidów, spełniających funkcję przeciwutleniaczy, w diecie człowieka podsunęły mi kilka pomysłów na przepisy nowych koktajli, takich jak Miętowy mniszek czy Superkolendra, składających się z bardziej kolorowych składników bogatych w przeciwutleniacze.

Wydanie to uświetniają dodatkowo nowe inspirujące historie osób, które doświadczyły leczniczej mocy zielonych koktajli.

Chciałabym podziękować moim czytelnikom z całego świata za ich niesłabnące zainteresowanie naturalnymi sposobami utrzymania zdrowia. Jedyna moja zasługa to napisanie tej książki. Tylko wy możecie zmienić własne życie – ja mogę co najwyżej cieszyć się z wami!

Życzę dużo zdrowia,  
Victoria

## WSTĘP

Drogi Czytelniku,

Rozpiera mnie radość, że mogę podzielić się z tobą tą książką. Na jej kartach ujawniam wiele zdumiewających faktów na temat zieleniny i wyjaśniam, dlaczego jest ona najważniejszym elementem diety człowieka. Gdy tylko zrozumiałam, że klucz do kwitnącego zdrowia znajduje się w zasięgu ręki, zaczęłam czytać wszystkie dostępne książki na temat zieleniny.

Początkowo pragnęłam jedynie ulepszyć klasyczną dietę witarianąską. Ku mojemu zdziwieniu, podczas prac w tym kierunku odkryłam, że dodawanie zmiksowanej zieleniny do dowolnego rodzaju diety powoduje znaczącą poprawę zdrowia. Może ona nawet przewyższać korzyści płynące ze spożywania typowych witarianąskich potraw zawierających stosunkowo małą ilość zieleniny. Poza tym picie koktajli jest łatwiejsze do wykonania niż przestawienie się z dnia na dzień na surową dietę. Zaobserwowałam również, że osoby codziennie spożywające zmiksowaną zieleninę zaczynają naturalnie jeść więcej „żywych” produktów.

Picie koktajli ze zmiksowanej zieleniny stanowi prosty i smaczny sposób na wykorzystanie jej leczniczych właściwości. Niezależnie od tego, czy odżywasz się surowymi potrawami, czy stosujesz dietę wegańską, wegetariańską czy konwencjo-

## Zielony eliksir życia

nalną, regularne spożywanie zielonych koktajli może istotnie poprawić stan twojego zdrowia. Każdy człowiek w dowolnym miejscu na świecie może cieszyć się tym dobrodziejstwem. Zapraszam cię do przekonania się, że zielenina jest dla nas pokarmem doskonałym. Mam nadzieję, że informacje tu zawarte będą dla ciebie tak przełomowe, jak były dla mnie.

Victoria Boutenko

## Ośmiel się obserwować!

Wątpliwość jest ojcem wynalazku.

– GALILEUSZ

Obserwacja stanowi fundament każdej nauki. Ty i ja, tak jak każdy na tej planecie, mamy prawo do obserwowania i wyciągania wniosków niezależnie od tego, czy jesteśmy naukowcami, czy nie. Przeprowadzane na własną rękę eksperymenty pomagają nam zachować kontrolę nad naszym życiem. Żadne naukowe dane nie zastąpią prywatnych doświadczeń człowieka.

Gdy dziecku zabroni się dotykania ognia, nie przejmie się ono zbyt tym zakazem, dopóki samo nie włoży palca w płomień i poparzy się. Jedynie poprzez obserwację możemy nauczyć się łączenia skutków z przyczynami, stać się świadomi tego, czego możemy się spodziewać. Na przykład, jeśli późno w nocy za dużo się najemy, nie powinniśmy oczekiwać, że rano będziemy czuć się dobrze. Umiejętność przewidywania konsekwencji naszych czynów pozwala nam każdego dnia postępować z rozważą oraz osiągać postawione sobie cele dzięki dokonywaniu świadomych wyborów zamiast nieustannego ślepego podążania za radą kogoś, kto „wie lepiej”.

Wychowałam się w Związku Radzieckim, którego struktury rządowe rygorystycznie kontrolowały obywateli. Od najwcześniejszych lat dzieciństwa otrzymywałam sztywne instrukcje



odnośnie do tego, co powinnam robić, mówić, a nawet myśleć. Bałam się próbować nowych rzeczy. Jednak miałam ogromne szczęście i na swojej życiowej drodze spotkałam wielu niesamowitych ludzi, od których nauczyłam się odwagi próbowania wszystkiego, na co miałam ochotę.

Koniecznienie muszę tutaj wspomnieć o Aleksandrze Suworowie, którego spotkałam kilka razy w życiu, a który stał się moim bohaterem oraz źródłem inspiracji na wiele lat. W wieku trzech lat Suworov całkowicie stracił wzrok i słuch. Mimo to jego chęć, by żyć pełnią życia, sprawiła, że nauczył się mówić i rozumieć mowę innych, trzymając ich za ręce. Szkołę średnią ukończył z wyróżnieniem i zrobił doktorat na Uniwersytecie Moskiewskim. Suworov napisał dziesiątki znakomitych książek o tematyce filozoficznej, a także niezliczone artykuły naukowe poświęcone pomocy niewidomym i głuchym dzieciom. Sam będąc niezdolnym do obejrzenia jakiegokolwiek filmu, stworzył trzy fascynujące dokumenty przedstawiające jego postrzeganie świata. Nie zapomnę prezentacji pierwszego z nich w latach 70. Przyciągnął wtedy tłumy moskiewskich widzów. Ludzie byli pod wielkim wrażeniem szczerości i pasji Suworova. Pamiętam, że po projekcji nikt nie opuścił kina jeszcze przez długi czas. Po prostu siedzieliśmy tam oszołomieni, pociągający nosami ze wzruszenia i zawstydzeni własnym naznaczonym strachem i głupimi obawami życiem. Żyjący w fizycznej ciemności i wiecznej ciszy Alexander Suworov marzył o zagranicznych wyprawach. Nauczył się więc dwóch języków obcych i samodzielnie odwiedził kilka krajów. Gdy ludzie pytali go, dlaczego chciał podróżować, odpowiadał, że pragnął „sam zobaczyć świat”.

Gdy spotykam tak wyjątkowe osoby, jak Suworov, albo gdy czytam o ludziach ośmielających się „samodzielnie coś zobaczyć”, budzi się we mnie chęć do głębszego badania życia wokół

mnie i sprawdzania, jak bardzo mogę rozciągnąć granice moich możliwości.

Próbując nowych rzeczy i szukając właściwych odpowiedzi podczas naszej ziemskiej wędrówki, zbieramy po drodze masę doświadczeń. Nasza wiedza staje się praktyczna. Czujemy się raczej pewnie w dowolnej życiowej sytuacji, zwłaszcza gdy musimy podjąć natychmiastowe decyzje. Natomiast gdy mamy do dyspozycji jedynie zestaw wskazówek podanych przez kogoś innego, najlepsze, co możemy zrobić, to modlić się z nadzieją, że autorzy tychże zaleceń posiadli właściwą wiedzę i mają czyste intencje. Innymi słowy, liczymy na to, że ktoś inny dba o nas bardziej, niż my dbamy o samych siebie.

Jeśli pozwalamy innym, by obserwowali i myśleli za nas, w pewnym sensie świadomie wybieramy bycie ślepych i głuchymi. Czujemy przymus nieustannego podążania za wskazówkami narzucanymi przez kogoś innego i robienia tego, co nie ma dla nas większego sensu. Podporządkowujemy się autorytetom. Oddajemy innym władzę nad naszym życiem.

Obserwacja to prawo przysługujące nam od chwili narodzin. Jeśli wykorzystamy tę umiejętność, znajdziemy wyjście z labiryntu sprzecznych informacji. Uważam, że poczynione samodzielnie spostrzeżenia mają tysiąc razy większą wartość niż jakiegokolwiek sztywne naukowe twierdzenia.

Dlaczego w ostatnim czasie wydano tyle książek o żywieniu? Najwyraźniej społeczeństwo nadal ma wiele pytań na temat zdrowia, na które naukowcy nie udzielili jeszcze satysfakcjonujących odpowiedzi. Większość z nas jest całkowicie pozbawiona kontaktu z badaczami, a jednocześnie badacze są „odcięci” od zwykłych ludzi. Zastanawiam się, dlaczego doszło do takiej sytuacji, skoro pierwotnym celem nauki było dobro człowieka.

Większość czysto naukowych wyników badań jest niedostępna dla przeciętnego zjadacza chleba i znajduje się poza jego

możliwościami finansowymi. Na przykład za dwu- czy trzystro-  
nicowe podsumowania pewnych badań medycznych musiałam  
płacić spore sumy pieniędzy, czasami kilkaset dolarów za poje-  
dynczy dokument. W typowym artykule naukowym aż roi się  
od skomplikowanych specjalistycznych słów, co sprawia, że jest  
on niezrozumiały dla odbiorców niezajmujących się daną dzie-  
dziną wiedzy. Zauważyłam, że liczba nowych dziedzin cały czas  
rośnie, a język stosowany przez specjalistów jest naszpikowany  
nowo tworzonymi terminami. W ciągu swojego życia miałam  
okazję rozmawiać z dziesiątkami różnych naukowców pocho-  
dzących z różnych części świata i nie spotkałam ani jednego,  
który rozumiałby i potrafił wytłumaczyć zagadnienia ze wszyst-  
kich dziedzin. W zasadzie im większą wiedzę mają naukowcy  
na dany temat, tym częściej o innych dziedzinach zdarza im się  
mówić: „To nie moja działka”.

Tendencja ta sugeruje, że wiedza naukowa zaczyna wykraczać  
poza możliwości umysłowe przeciętnego człowieka i staje się na-  
uką dla samej nauki. Podczas gdy społeczeństwo pragnie infor-  
macji o najnowszych osiągnięciach, świat badaczy coraz bardziej  
oddala od niego odpowiedzi na dręczące je pytania. W rezultacie  
rozrasta się informacyjna próżnia, zwłaszcza w dziedzinie zdro-  
wia i żywienia.

W celu uzupełnienia tych brakujących, aczkolwiek istotnych  
informacji, społeczeństwo rozpoczyna własną kwerendę, której  
wyniki mogą nie być do końca trafne, ale będą zrozumiałe dla  
większości ludzi. W rezultacie pojawiają się setki, jeśli nie tysią-  
ce książek na temat żywienia autorstwa niespecjalistów, którzy  
przeprowadzają różnorakie badania, czasami bez odpowiedniego  
naukowego przygotowania. Desperacko szukający odpowiedzi  
na swoje pytania czytelnicy pochłaniają ten nadmiar informacji  
i często stają się jeszcze bardziej zdezorientowani.

Zauważyłam, że wiele osób bardziej ufa słowu pisanemu niż mówionemu. Ze względu na brak umiejętności samodzielnych obserwacji oraz tendencję do przyjmowania pewnych koncepcji w całości, jakby były wryte w skale, osoby szukające recepty na zdrowie zaczynają wyznawać konkretną ideę, często w zależności od tego, jaka książka pierwsza wpadła im w ręce. Tak ogromna liczba pojawiających się na rynku publikacji o żywieniu prowadzi do tego, że zawarte w nich wskazówki często są ze sobą sprzeczne. W rezultacie możemy obecnie spotkać setki ludzi oferujących zupełnie odmienne sugestie odnośnie do tego, co powinniśmy jeść, podających dziesiątki różnych powodów, które wzajemnie się wykluczają.

Gdy rozpoczęłam przegląd literatury na temat zieleniny, od razu zalało mnie morze informacji, a ja nie wiedziałam, w którą stronę płynąć. W mojej sytuacji *musiałam znaleźć właściwy kierunek albo pójść na dno*. Czułam się odpowiedzialna nie tylko za mojego męża i dzieci, których zaraziłam witarianizmem, ale także za tysiące ludzi z całego świata zainspirowanych przeze mnie do wprowadzenia surowej diety. Ostatecznie zdecydowałam się odłożyć wszystko na bok na kilka miesięcy i przeczytać tyle klasycznych prac naukowych na temat żywienia, ile tylko znajdę. Postanowiłam zignorować wszystkie subiektywne opinie i skupić się jedynie na oryginalnych badaniach, ponieważ ludzkie rozumowanie może czasami zaprowadzić człowieka do kompletnie niewłaściwych wniosków, co z kolei grozi szkodliwymi skutkami. (W dalszej części książki przedstawię przykłady takich błędów, w które sama się niegdyś uwikłałam).

Odkryłam dosyć istotne luki w danych, w tym dotyczące wielu ważnych produktów, których wartości odżywczych nigdy nie zbadano. Zdałam sobie sprawę, że jeśli chcę wyciągnąć właściwe wnioski, muszę przeprowadzić przynajmniej podsta-

wowe badania. W końcu moje życie było przecież jednym wielkim eksperymentem, w którym sama odgrywałam rolę królika doświadczalnego.

Teraz bardziej niż kiedykolwiek wierzę w to, że bezpieczniej jest samemu przez dwa tygodnie spróbować surowej diety i na własnej skórze przekonać się o jej działaniu, niż przeczytać dziesięć książek i podążać za ich zaleceniami bez jakiegokolwiek refleksji nad tym, dlaczego w ogóle się to robi. Dzięki wnikliwym obserwacjom wszyscy możemy jak na dłoni zobaczyć rezultaty naszych działań.

Drogi czytelniku, mam nadzieję, że książka ta zainspiruje cię do zwracania uwagi na to, które z twoich działań sprawiają, że czujesz się i wyglądasz najzdrowiej, a w konsekwencji – do stworzenia planu najbardziej dla ciebie korzystnego. Sam jesteś swoim najlepszym ekspertem.

---

## Historie osób pijących koktajle

### 55 KILOGRAMÓW MNIEJ I ODZYSKANE ZDROWIE

Mam trzydzieści siedem lat. Trzy lata temu ważyłam 113 kilogramów i nieustannie borykałam się z chorobami. Trzy razy dziennie jadłam dania z fast foodów, wlewałam w siebie hektolitry pepsi i paliłam papierosy. Stroniłam od świeżych owoców i warzyw; nie zdawałam sobie sprawy, jaką krzywdę wyrządzałam swojemu ciału. Cierpiałam na wiele dolegliwości: miałam głęboką depresję, na którą leczyłam się antydepresantami od dziesięciu lat. Miałam ciągłe alergie, chroniczne zapalenie oskrzeli, przewlekłe zapalenie pęcherza, artretyzm, bóle głowy, silne skurcze podczas menstruacji, bóle mięśni, zespół jelita drażliwego, skurcze brzucha, byłam ospała i jestem pewna, że gdybym sobie dobrze przypomniała, mogłabym tak dalej wymieniać. Przeszłam zabieg usunięcia woreczka żółciowego i sądziłam, że po tej operacji zacznę czuć się lepiej. Stało się jednak coś odwrotnego. Od razu wróciłam do jedzenia z fast foodów i picia pepsi, a moje zdrowie zaczęło się pogarszać. Po operacji czułam się znacznie gorzej. Nie wiedziałam, co robić i byłam pewna, że umrę, jeśli szybko czegoś nie wymyślę.

Zacząłam czytać na temat żywienia i natychmiast zdałam sobie sprawę, że przez trzydzieści cztery lata trułam swój organizm. Ograniczyłam więc spożycie przetworzonego pożywienia bogatego w tłuszcze. Czułam się nieco lepiej, lecz nie doskonale. Wkrótce trafiłam na książki na temat surowej diety i po około sześciu miesiącach ciężkiej walki z uzależnieniem od niezdrowych pokarmów przeszłam na witarianizm. Straciłam 55 kilogramów i przez mniej więcej rok czułam się naprawdę dobrze. Jednak po tym okresie spożywania wyłącznie surowych produktów zaczęłam przybierać na wadze, czuć nieustanne zmęczenie i doświadczać okropnych bólów brzucha, tak jak kiedyś. Wtedy właśnie w moje ręce wpadł *Zielony eliksir życia*. Dzięki tej książce zrozumiałam, że nadal spożywałam zbyt dużo tłuszczów i za mało zieleniny. Zacząłam więc pić zielone koktajle. Natychmiast poczułam się fantastycznie – lepiej niż kiedykolwiek. Tak samo cudownie czuję się też dzisiaj i piję koktajle cały czas. Dziękuję Ci, Victorio, za Twoją wspaniałą książkę i cenne spostrzeżenia.

– Victoria Everett

## WYGRANA WALKA Z TRĄDZIKIEM RÓŻOWATYM

Mój chłopak i ja zaczęliśmy pić zielone koktajle w listopadzie 2009 roku po przeczytaniu Twojej cudownej książki *Zielony eliksir życia*. Niemal natychmiast poczuliśmy w sobie więcej energii, straciliśmy apetyt na słodczy i „śmieciowe” jedzenie, a każde z nas schudło ponad dwa kilogramy. Mój chłopak od dawna zmagał się z problemami skórными – trądzikiem młodzieńczym i różowatym. Próbował dosłownie wszystkiego – leków przepisanych przez dermatologa, różnych środków bez recepty, lecz nic nie skutkowało. Gdy zaczęłam przyrządzać koktajle, ich zielony kolor nieco go odpychał, ale po paru ulepszeniach, które nadały

im słodki smak oraz fioletową lub różową barwę, oszalał na ich punkcie. Jego skóra nigdy nie wyglądała tak dobrze. Jego twarz nie jest już czerwona od trądziku i pokryta krostami. Co więcej, wiemy na pewno, że poprawę tę mój chłopak zawdzięcza koktajlom, ponieważ gdy zdarzy się mu gdzieś wyjechać i nie może ich pić przez dzień lub dwa, trądzik wraca. Ja nie miałam problemów ze skórą, ale przerzedzały mi się włosy i nigdy nie mogłam wyhodować dłuższych. Miałam także łamliwe i słabe paznokcie, które też nie chciały rosnąć. Teraz, po „koktajlowej rewolucji”, jaka zaszła w moim życiu, włosy pięknie opadają mi na plecy, a paznokcie stały się mocniejsze. Co tydzień robię sobie manicure i czuję się fantastycznie! Obecnie staramy się wytrwać w naszej misji polegającej na jedzeniu głównie potraw z upraw organicznych, całkowitym wyeliminowaniu wysokocukrowego syropu kukurydzianego oraz przetworzonego pożywienia. Chcemy ograniczyć chemiczne dodatki jak to tylko możliwe. A to wszystko dzięki Tobie, Victorio, i Twojej cudownej książce. Na święta Bożego Narodzenia w 2008 roku kupiliśmy blender Blendtec i była to najlepsza inwestycja w nasze zdrowie. Jeszcze raz dziękujemy ci za zaszczepienie tej cudownej idei w naszym życiu. Nie zamierzamy zaprzestawać naszej codziennej koktajlowej rutyny i chcemy nadal stosować inne zdrowe i „czyste” sposoby odżywiania, żeby zrzucić zbędne kilogramy i, w moim przypadku, móc zrezygnować z leków na ciśnienie krwi. Lekarz pozwolił odstawić mi leki na cholesterol, więc w tej kwestii jestem też dobrej myśli!

– Jenny Rogers, Nowy Jork

## BRAK APETYTU NA GOTOWANE POTRAWY

Przez kilka lat bez powodzenia próbowałam przestawić się na surową dietę. Chociaż czułam się wspaniale po zjedzeniu suro-



wych potraw, apetyt na dania gotowane zazwyczaj stawał mi na przeszkodzie. Ostatecznie za każdym razem wracałam do tradycyjnej diety.

Mimo iż byłam na diecie wegańskiej, nadal jadłam głównie gotowane i przetworzone pożywienie. Moje zdrowie zaczęło się pogarszać. Regularnie występowały u mnie palpacje serca i bóle nerek. Czułam się zmęczona, rozdrażniona i ospała. Nie mogłam jasno myśleć, a moja pamięć kulała. Moja skóra wyglądała szaro i niezdrowo. Miałam opuchnięte nogi, które, tak jak ramiona, były bardzo wrażliwe na dotyk: gdy o coś uderzałam, odczuwałam ogromny ból. Ostatnio zaczęłam pić szklankę zielonego koktajlu dziennie. (Tak na marginesie, przeczytałam wszystkie Twoje książki i jestem nimi zachwycona). Pewnego razu, gdy czułam się szczególnie źle, postanowiłam podwoić dawkę napoju i pić każdego dnia dwie szklanki zamiast jednej.

Wydarzyło się coś niesamowitego. Gdy pierwszego dnia dodałam drugą szklankę, zaczęłam odczuwać silny apetyt na niektóre „żywe” pokarmy. Na przykład nagle nabierałam takiej ochoty na ogórki, że biegłam po nie do sklepu. Gdy minęła mi na nie ochota, rozsmakowałam się w pomidorach. Zmiksowałam pół dzbanka pomidorów i wszystko od razu wypiałam. To łaknienie różnych rodzajów zieleniny i warzyw trwało kilka dni. Jednak po tym czasie, zamiast wrócić do starych nawyków żywieniowych, nadal miałam ochotę na surowe pokarmy. Już od miesiąca nie czuję potrzeby jedzenia gotowanych potraw. Przez kilka ostatnich dni bardzo ciągnie mnie do zielonych soków, więc wypijam kilka szklanek dziennie. Czuję się doskonale. Mam mnóstwo energii, poprawił się mój nastrój, zniknęła opuchlizna nóg, ustały palpacje serca i ból nerek, moja pamięć się poprawiła, myślenie się wyostrzyło. Zauważyłam, że lepiej słyszę, chociaż wcześniej nie wiedziałam nawet, że z moim słuchem było coś nie tak.

Mój mąż i ja odżywiamy się teraz surowym pokarmem z dużą ilością zieleniny, którą jemy każdego dnia albo w formie koktajli, albo sałatek.

Serdecznie dziękuję Wam za wszystkie wysiłki włożone w pomoc innym w odnalezieniu drogi do zdrowia! Stanowicie niesamowitą i inspirującą rodzinę.

– Raja, San Diego

## LEKI PRZECIWLĘKOWE I PRZECIWAŁERGICZNE IDĄ W ODSTAWKĘ

Kupiłam książkę *12 Steps to Raw Foods (12 kroków do surowego pożywienia)* i trudno mi było się od niej oderwać, gdy już zaczęłam czytanie. To, co mi się w niej spodobało, to prawda na temat ogromnej ilości toksycznych substancji w naszym „codziennym typowym pożywieniu”, pochodzących z pestycydów i substancji chemicznych. Mój osobisty trener próbował uświadomić mnie na temat chemii zawartej w niektórych produktach, jednak nigdy nie brałam sobie tego do serca – najwidoczniej czasami potrzeba dobrej książki, żeby przejrzeć na oczy. Ostatecznie co mamy do stracenia? W przeszłości, jeszcze jako młoda dziewczyna, mogłam jeść tyle „śmieciowego” jedzenia, ile tylko chciałam, a mimo to byłam szczupła i pełna energii. Ale cóż, teraz, kiedy mam trzydzieści trzy lata, pewne rzeczy się zmieniły. Miałam dosyć swoich humorów, dosyć złego samopoczucia. Brałam leki przeciwłękowe i przeciwałergiczne. Teraz już ich nie potrzebuję. Chociaż czuję, że przede mną jeszcze długa droga do zdrowia i do szczęścia, wiem, że podążam właściwą ścieżką.

Już od ponad dwóch miesięcy przyrządzam sobie koktajle, w których łączę owoce z zieleniną w równych proporcjach. Zauważyłam różnicę w moim poziomie energii, wahania nastroju

zaczęły znikać i pojawiła się u mnie nawet ochota na zdrowe surowe potrawy, które kiedyś nie miały dla mnie znaczenia. Uwielbiam tę książkę i zawarte w niej pomysły na rozpoczęcie lepszego, zdrowszego życia. Kuchnia witaliańska stała się nowym tematem rozmów przy stole i podczas spotkań ze znajomymi. Dziękuję!

– Mandy W.

## DOKUCZLIWA RANA ZNIKA

Gdy J. C. odwiedził mnie cztery lata temu w Nowym Meksyku, zachęcał mnie do dodania jarmużu do moich koktajli. Na samą myśl o tym robiło mi się niedobrze. W końcu przekonał mnie, żebym przynajmniej raz spróbowała napoju z tym składnikiem. Włożył cały ogromny pęk liści jarmużu do blendera. Zignorowałam kolor mikstury, wpiłam ją i zdałam sobie sprawę, że wcale nie smakowała źle. W tym czasie miałam na ręce ranę wielkości ćwierćdolarówki, która nie chciała się zagoić. Powstała ona w miejscu narośli usuniętej przez doktora ze Szwecji, kiedy jeszcze tam mieszkałam. Lekarz ten powiedział mi, żebym przyzwyczaiła się do tego, że to miejsce będzie wrażliwe, prawdopodobnie już do końca życia. Rana była bolesna przy dotyku – wystarczyło, że stykało się z nią ubranie. J. C. zatrzymał się u mnie na kilka miesięcy. Codziennie piliśmy zielone koktajle. Zauważyłam, że po kilku tygodniach moja ręka zaczęła zdrowieć, a po upływie trzech miesięcy bolesna rana całkowicie się zagoiła. Obecnie mieszkam z J. C. i zostałam królową poranionych koktajli, które ewoluowały z napojów słodkich i w przeważającej mierze bananowych w bardziej zielone i mniej owocowe. Nasze gusty się zmieniły, a koktajle są naszym ulubionym posiłkiem w ciągu dnia. Czujemy się świetnie!

– Rae Sikora



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)



**Victoria Boutenko** jest specjalistką od kuchni witarian-skiej, nauczycielką, badaczką i artystką. Na całym świecie prowadzi zajęcia na temat zdrowego stylu 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, a także inspirującą historią swojej determinacji w dążeniu do celu.

Książka stanowi prawdziwą kopalnię informacji na temat „zielonego” żywienia. Jest idealna dla każdego – wegetarianina, weganina czy amatora mięsa – kto chciałby stosować zdrową dietę, nie rezygnując jednocześnie ze smaku potraw i swojego stylu życia.

Zawiera informacje na temat wartości odżywczych wybranych zielonych szejków oraz najnowsze dane dotyczące produktów organicznych w zestawieniu z konwencjonalnymi. Odkryte przez Autorkę fakty na temat obfitującej w białko i kwasy tłuszczowe omega-3 zieleniny pomogą Ci znaleźć złoty sposób na przywrócenie i polepszenie swojego zdrowia i samopoczucia. Wypijając zaledwie 2 szklanki tego cudownego eliksiru dziennie, dostarczysz organizmowi potężnej dawki chlorofilu, witamin, minerałów, enzymów i antyoksydantów. Ponadto przytoczone historie osób pijących roślinne szejki oraz dodatkowe przepisy zawarte w publikacji, staną się źródłem Twojej inspiracji do samodzielnego ich komponowania.

Wykorzystaj ten prawdziwy cud natury.

Patroni:



Cena: 34,30 zł

ISBN 978-83-7377-574-9



9 788373 775749