

U potrazi za savršenom prehranom za ljude, Victoria Boutenko standardnu zapadnu prehranu uspoređuje s prehranom divljih čimpanzi. Te životinje imaju izuzetno jak prirodni imunitet na AIDS, hepatitis C, rak i druge smrtonosne bolesti ljudi. Procjenjuje se da čimpanze imaju 99,4% zajedničkih gena s ljudima, ali njihova prehrana drastično se razlikuje od naše. Najupadljivija razlika je to što čimpanze jedu znatno više zelenog lišća od ljudi. Victoria je kreirala niz zelenih kašastih sokova koji svakome omogućuju da konzumira potrebnu količinu zelenja na vrlo ukusan način i tako vidno poboljša vlastito zdravlje ili se izliječi od niza bolesti.

«Jasan, jednostavan i majstorski koncept Victorie Boutenko tako je dragocjen, tako moćan; možemo očekivati da ćemo vidjeti i osjetiti kako će se svijet zdravlja zatresti do temelja unutar jednog desetljeća.»

Thomas C. Chavez, homeopat, autor knjige *Body Electronics*

«Victoria, opet si uspjela! Obožavam tvoju novu knjigu. Donijet će zdravlje milijunima, smanjit će buduće rizike od degenerativnih bolesti za nove generacije i odmah će olakšati život svima nama. Obavezno pročitati!»

Dr. Ruža Bogdanovich, međunarodno priznata predavačica i učiteljica prave prehrane, autorica slavne knjige *The Cure is in the Cause*

«U *Zeleno za zdravlje* Victoria nam daje jedinstvenu, a ipak jednostavnu i slasnu strategiju dizanja naših razina hranjivih tvari. Zeleni kašasti sokovi upravo su revolucionarni! Ovu knjigu preporučila bih baš svakom. Ona zadovoljava potrebe onih koji nastoje prijeći sa standardne američke prehrane na zdraviji životni stil, kao i onih koji su je već godinama 'sirovi'!»

Phyllis Linn, zagovornica sirove prehrane

|



Zeleno za zdravlje

Victoria Boutenko

Upozorenje: Informacije sadržane u ovoj knjizi nisu medicinski savjeti. Victoria Boutenko ne preporučuje kuhanu hranu ili standardne medicinske prakse. Autori, izdavači i/ili distributeri neće preuzeti odgovornost za bilo kakve negativne posljedice nastale zbog prihvatanja načina života opisanog u knjizi.

Knjiga je dosad prevedena i na sljedeće jezike: ruski, njemački, portugalski, francuski, kineski i mađarski.

Sadržaj

Riječ autorice.....	vii
Zahvala.....	ix
Predgovor.....	xi
1 Usudite se promatrati!.....	1
2 Što je nedostajalo u našoj sirovoj prehrani?	7
3 Kako se hrane čimpanze.....	11
4 Revolucija zelenih kašastih sokova	21
5 Zašto je teško voljeti zelenje?.....	31
6 Zelenje: Nova skupina namirnica	37
7 Obilje bjelančevina u zelenju.....	41
8 Vlakna: «Čarobna spužva».....	49
9 Zelenje za homeostazu.....	57
10 Važnost želučane kiseline.....	61
11 Roseburška studija	69
12 Zelenje čini tijelo alkalnijim.....	79
13 Zdravo tlo vrjednije je od zlata.....	87
14 Ljekovita svojstva klorofila	93
15 Mudrost biljaka.....	99
16 Vježbe za čeljusti.....	105
17 Priznanje dr. Ann.....	109
Svjedočanstva.....	113
Svjedočenja sudionika Roseburške studije.	135
Recepti za zelene kašaste sokove.....	163
Bilješke.....	171
Bibliografija.....	177

Rifeč gutorice

Posveta

Ovu knjigu posvećujem dr. Ann Wigmore i drugima koji se usuđuju misliti svojom glavom.

Dragi čitatelju,

Ushićena sam što ovu knjigu mogu podijeliti s vama. U sljedećim poglavljima razotkrit ću mnoge zapanjujuće činjenice o zelenju i objasniti zašto je ono najnužniji dio ljudske prehrane. Otkako sam shvatila da je ključ izvrsnog zdravlja bio pred mojim nosom, počela sam čitati sve knjige o zelenju do kojih sam mogla doći.

U početku sam samo htjela unaprijediti klasičnu prehranu sirovom hranom. Na svoje iznenađenje, prilikom istraživanja otkrila sam da dodavanje izmiksiranog zelenja bilo čijoj prehrani dovodi do tako radikalnog poboljšanja zdravlja da to može čak nadmašiti koristi od tipične potpuno sirove prehrane u kojoj je relativno mali udio zelenja. Osim toga, pijenje kašastih sokova daleko je izvodljivije od naglog prelaska na isključivo sirovu hranu. Istovremeno, otkrila sam da ljudi koji u svoje svakodnevne obroke uključe izmiksano zelenje sami od sebe počinju jesti više žive hrane.

Izmiksani zeleni kašasti sokovi jednostavan su i slastan način iskorištavanja ljekovitih svojstava zelenja. Bez obzira da li ste vegetarijanac, vegan, na sirovoj

prehrani ili uobičajenoj američkoj prehrani, redovno pijenje zelenih kašastih sokova može znatno popraviti vaše zdravlje. Taj čudotvoran napitak dostupan je svakoj osobi u svakoj zemlji. Pridružite mi se u otkrivanju razloga zašto je zelenje savršena hrana za ljude. Nadam se da su ove informacije i za vas pravo osvježanje, kao što su to bile meni.

Victoria Boutenko

Zgbvlg

Mom voljenom suprugu Igoru, što sam se uvijek mogla potpuno pouzdati u njega u svim svojim nastojanjima, što je poslušao i sa mnom raspravio bezbrojne nove koncepte, i na njegovoj beskrajnoj žudnji za istinom. Mojoj kćeri Valji, na njenom ljubaznom strpljenju i predanosti u pojašnjavanju teksta ove knjige. Mom sinu Sergeju na podršci punoj oduševljenja i elokventnim kritikama. Mom sinu Stephanu na njegovim dragocjenim uvidima i inspirativnim telefonskim pozivima.

Dr. Paulu Fieberu i njegovoj supruzi Susie na njihovoj aktivnoj pomoći u organizaciji i provedbi Roseburške studije. Svim sudionicima Roseburške studije na njihovom vremenu i predanosti. Vanessi Nowitzky, na njenim brzim prstima, nepogrešivoj gramatici i slatkim smislom za humor. Lauri Hamilton, Shavvni Huggins i Kendallu Olsonu Cassidyu na dugim satima koje su proveli pripremajući ovaj rukopis za objavljivanje. Elizabeth Bechtold, Phyllis Linn, Offeku Ohnbaru, Grahamu W. Boyesu, Penny Budinsky, Danielu i Judy Sapon-Borson na njihovoj velikodušnoj financijskoj pomoći mojim istraživanjima i objavljivanju ove

knjige. Svima koji su mi poslali svoju podršku oduševljenja. Hvala vam. Neka vam pijenje zelenih kašastih sokova svima pomogne.

Predgovor

U preko trideset i pet godina rada kao psihijatar na Medicinskom fakultetu Sveučilišta Harvard dobro sam naučio jednu stvar: ljudsko se ponašanje vrlo teško mijenja.

Victoria Boutenko sada me uspjela uvjeriti u suprotno. Jer ta je izvanredna žena razvila strategiju koja običnim Amerikancima (onima koji vole sladoled, odrezak s pomfritom i pizzu) pomaže da u svoje živote unesu zelenu živu hranu na slastan način koji stvara naviku. Ništa od onoga što kaže u svojoj knjizi *Zeleno za zdravlje* - o sposobnosti našeg tijela da obnovi svoje zdravlje ako mu se pruže odgovarajuće hranjive tvari - samo po sebi nije novo. Pa ipak, *Zeleno za zdravlje* prekretničko je djelo zato što je gđa Boutenko shvatila da način da svoje čitatelje potakne da pokrenu svoje prirodne mehanizme za čišćenje svojih tijela od kolesterola, masti i toksina - i time poprave svoj fizički, a zatim i mentalni i duhovni život - nije u tome da svoje čitatelje upozorava na potrebu da jedu više žive biljne hrane, nego u tome da im to olakša i učini ugodnim.

Zeleni kašasti sok - ili, točnije, jedna litra zelenog kašastog soka kojom bismo, kako nam gđa Boutenko

preporučuje u ovoj knjizi, trebali započeti dan - sam je po sebi ogromna injekcija klorofila, vitamina, minerala, enzima i antioksidanata u tipičnu američku prehranu. Litra zelenog kašastog soka dnevno također destimulira konzumiranje denaturirane i masne hrane. Naime, teško je prejedati se rafiniranim škrobom i šećerima kad ste puni nekog od ukusnih i energetizirajućih napitaka gde Boutenko. (Probajte neki od sedamnaest primamljivih recepata za slatke zelene kašaste sokove sa stranice 163.) A ako vas još jedan izazovan zeleni kašasti sok dočeka u hladnjaku kad se vratite kući s posla, večera koju pripremite i pojedete nakon što ga s užitkom popijete gotovo će sigurno biti manja, a možda i zdravija.

Trideset dana pijenja zelenih kašastih sokova također će promijeniti način kako se osjećate i što mislite o sebi. To je nemalo postignuće za jednu malu knjigu.

Čestitam gđi Boutenko. Savjetujem vam da *Zeleno za zdravlje* shvatite vrlo ozbiljno.

Vjerujem da vam može pomoći da promijenite svoj život.

A. William Menzin, dr. med.
Katedra za psihijatriju
Medicinski fakultet Sveučilišta Harvard
Bivši savjetnik pri Svjetskoj zdravstvenoj
organizaciji (WHO)



Usudite se promatrati!

»Sumnja je majka domišljatosti
-Galileo Galilei

Promatranje predstavlja temelj svake znanosti. Vi i ja, poput bilo koga na ovom planetu, imamo pravo promatrati i donositi vlastite zaključke, bili znanstvenici ili ne. Naša osobna eksperimentiranja pomažu nam da zadržimo nadzor nad našim životima. Nikakvi znanstveni podaci ne mogu zamijeniti naše osobno iskustvo.

Kada djetetu kažemo da ne dira vatru, to upozorenje ne znači puno dok ono ne pokuša dodirnuti plamen i opeče se. Samo kroz promatranje možemo naučiti povezivati posljedice s uzrocima, postati svjesni što možemo očekivati. Na primjer, ako se prejedemo kasno navečer, ne bismo trebali očekivati da ćemo se ujutro osjećati krepko. Prednost svijesti o tome što će se dogoditi omogućava nam da u našim svakodnevnim životima **ostvarujemo željene ciljeve kroz svjesno djelovanje**, umjesto da neprekidno slijepo slijedimo savjete nekoga «tko zna bolje».

Ja sam odrasla u Sovjetskom Savezu gdje je svatko bio pod strogom kontrolom vladajućih struktura. Od najranijeg sam djetinjstva dobivala stroge upute o tome što bih trebala raditi, misliti, pa čak i govoriti. Bojala sam se isprobati bilo što novo. Međutim, imala sam veliku sreću u životu upoznati brojne nevjerovatne ljude od kojih sam naučila da se moram usuditi isprobati sve što želim.

Jednostavno vam moram ispričati o Alexanderu Suvorovu s kojim sam se susrela nekoliko puta i koji je postao moj junak i dugogodišnje nadahnuće. Alexander je potpuno oslijepio i oglušio u dobi od tri godine. Usprkos tome, tako je žarko želio proživjeti život u potpunosti da je naučio govoriti i razumjeti što drugi ljudi govore držeći ih za ruke. Završio je srednju školu s visokim ocjenama, a nakon toga je doktorirao na Moskovskom sveučilištu, napisao mnoge briljantne znanstvene radove o pomaganju slijepoj i gluhoj djeci, objavio nekoliko knjiga i snimio 40-minutni dokumentarni film o svojoj percepciji života. Taj je film sedamdesetih u Moskvi postigao ogromnu gledanost. Ljudi su bili pod dubokim dojmom Alexanderove iskrenosti i strasti. Sjećam se kako dugo nakon završetka filma nitko nije napustio kino-dvoranu. Jednostavno smo ostali sjediti, smeteni, uplakani i posramljeni zbog naših kukavičkih života i glupih strahova. Alexander Suvorov, živeći svoj život u fizičkoj tami i neprekidnoj tišini, sanjao je da posjeti druge zemlje. Tako je naučio dva strana jezika i sam otputovao u nekoliko zemalja. Kad su ga ljudi pitali zašto je otišao, odgovorio je da je želio «sam vidjeti svijet».

Kad sretnem nevjerovatna ljudska bića kao što je Alexander, ili čitam o ljudima koji se usuđuju «vidjeti

sami», dobivam želju da potpunije istražim život oko sebe i saznam dokle mogu pomicati svoje granice.

Dok živimo naše živote, isprobavajući nove stvari i tražeći prave odgovore, stječemo mnoga vlastita iskustva. Naše znanje postaje detaljno i praktično. Osjećamo se prilično samopouzđano u bilo kojim životnim okolnostima, posebno kada trebamo donijeti hitne odluke. Nasuprot tome, kada je zbirka tuđih uputa sve čime raspolažemo, najbolje što možemo učiniti je nadati se i moliti da su autori tih uputa bili djelotvorni u prikupljanju svoga znanja i poštteni u svojim namjerama. Drugim riječima, **nadamo se da netko drugi brine o nama više nego što mi brinemo o sebi.**

Kad dopustimo da drugi promatraju i razmišljaju za nas, na neki način svjesno odlučujemo ostati slijepi i gluhi. Postajemo prisiljeni pratiti tuđe upute, jednu za drugom, i obavljati radnje koje za nas nemaju mnogo smisla. Pokoravamo se tuđem autoritetu. Prepuštamo drugima svoju moć.

Naše neotuđivo pravo je da promatramo. Koristimo li našu sposobnost da promatramo, možemo se osloboditi iz labirinta konfuzija. Vjerujem da su naša osobna svjesna zapažanja tisuću puta važnija od bilo koje krute znanstvene tvrdnje.

Zašto se u posljednje vrijeme objavljuje tako mnogo knjiga o prehrani? Očigledno, javnost ima brojna pitanja o zdravlju na koja znanstveno krilo naše svjetske zajednice ne daje zadovoljavajuće odgovore. Većina nas potpuno je odvojena od istraživača, i istovremeno, znanstvenici su odvojeni od običnih ljudi. Pitam se zašto se to dogodilo, s obzirom da je izvorni cilj znanosti dobrobit ljudi.

Većina rezultata čiste znanosti običnim je ljudima nedostupna ili si ih ne mogu priuštiti. Da bih, primjerice, dobila izvještaj od dvije ili tri strane za gotovo svaku medicinsku studiju morala sam platiti mnogo novca, ponekad stotine dolara po izvještaju. Prosječan istraživački rad napisan je složenim, znanstvenim jezikom, što ga čini nerazumljivim ljudima koji ne pripadaju toj grani znanosti. Primijetila sam da grane znanosti postaju sve brojnije, i da se u jeziku koji koriste neprekidno povećava broj stručnih izraza. Tijekom svog života razgovarala sam s desecima znanstvenika iz raznih krajeva svijeta, i nikada nisam srela nekog znanstvenika koji bi bio u stanju razumjeti i objasniti studije iz svih grana istovremeno. U stvari, što znanstvenici više tvrde da znaju o nekoj temi, to su skloniji reći «To nije moje područje» za druge.

Iz te sklonosti može se zaključiti da je znanost sve manje razumljiva prosječnom čovjeku prema **znanosti koja je sama sebi svrha**. Dok javnost želi biti upoznata s najnovijim postignućima, znanstveni svijet je sve manje dostupan za njenu goruću znatiželju. Informacijski vakuum raste, posebno na području zdravlja i prehrane.

Kao zamjenu za te nedostajuće, a ipak tako potrebne informacije, javnost počinje stvarati vlastitu znanost. Ona možda nije potpuno točna, ali je razumljiva većini ljudi. Zbog toga smo svjedoci stotina, ako ne i tisuća knjiga o prehrani čiji su autori prosječni ljudi koji su proveli razne istraživačke studije, ponekad bez nužnog predznanja. Očajnički tražeći odgovore na svoja pitanja, ljudi upijaju to obilje informacija i često postaju još zbunjeniji.

Primjećujem da mnogi ljudi pisanoj riječi vjeruju više nego izgovorenoj. Zbog nedostatka vlastitog promatranja i sklonosti da usvajaju cijele koncepte kao da su Sveto pismo, tragatelji za zdravljem prihvaćaju određeni koncept, često ovisno o tome koju su knjigu prvu pročitali. Kako se pojavljuje sve više knjiga o prehrani, one jedna drugoj počinju proturječiti. Kao rezultat toga danas je moguće sresti stotine ljudi s potpuno različitim savjetima o tome što jesti, sa stotinama raznih razloga koji se međusobno pobijaju.

Kad sam počela sa svojim istraživanjima o zelenju, odmah sam beznadno potonula u ocean informacija. U situaciji u kojoj sam bila, morala sam *pronaći pravi odgovor ili umrijeti*. Osjećala sam odgovornost ne samo prema svom suprugu i djeci, koje sam povukla za sobom na prehranu sirovom hranom, nego i prema svim onim tisućama ljudi u svijetu koje sam nadahnula da usvoje potpuno sirovu prehranu. Na kraju sam odlučila ostaviti sve po strani na nekoliko mjeseci, sjesti i pročitati što više izvornih istraživačkih radova o prehrani. Odlučila sam zanemariti sva mišljenja i usredotočiti se samo na izvorne podatke jer ljudsko zaključivanje može graditi logičke lance misli koji glatko navode čitatelja do potpuno netočnih zaključaka s katastrofalnim rezultatima. (Kasnije u knjizi iznijet ću primjere takvih pogrešaka u koje sam sama upala.)

Otkrila sam da u podacima postoje velike rupe i da svojstva mnogih važnih namirnica nikada nisu bila proučena. Shvatila sam da ću, želim li doći do pravih zaključaka, morati sama pokrenuti barem neke pilot-studije. Napokon, moj je život već bio eksperiment u kojem sam ja bila pokusni kunić.

Čvrsto vjerujem, danas više nego ikad, da je sigurnije prijeći na sirovu hranu na dva tjedna i sami vidjeti kako se osjećate nego pročitati deset knjiga i slijediti njihove preporuke nemajući pojma zašto. Pomoću naših pažljivih promatranja svi mi imamo sposobnost jasno vidjeti rezultate naših djela.

Dragi čitatelju! Nadam se da ću vas ovom knjigom nadahnuti da počnete promatrati koji vam od vaših postupaka pomažu da se osjećate i izgledate najzdravije, i da kao rezultat toga stvorite vlastiti osobni plan koji će za vas biti najdjelotvorniji. Sami ste svoj najbolji stručnjak.



Sto je nedostajalo u našoj sirovoj prehrani

Moj suprug, naša dva najmlađa djeteta i ja od siječnja 1994. hranili smo se isključivo sirovom hranom, duže od jedanaest godina. Na tu radikalnu prehranu prešli smo iz potpunog očajja, nakon što su nam liječnici rekli da nema izgleda da se oporavimo od naših užasnih bolesti.

Moj suprug Igor bio je neprestano bolestan od svog ranog djetinjstva. Do osjetljive dobi od 17 godina već je imao devet operacija. S progresivnom hipertireozom i kroničnim reumatoidnim artritisom, u 38. je bio potpuna zdravstvena olupina. Za kišnih dana morala sam mu zavezivati vezice na cipelama jer se njegova artritična kralježnica nije mogla saviti. Igorov broj otkucaja srca u minuti najčešće je bio iznad 140, oči su mu suzile za sunčanih dana, a ruke su mu se tresle. Osjećao je neprestan umor i skoro je stalno bio u bolovima. Igorov liječnik «za štitnjaču» rekao mu je da će umrijeti za manje od dva mjeseca ako ne pristane

da mu se odstrani štitna žlijezda. Njegov liječnik «za artritis» rekao mu je da se pripremi za to da će ostatak svog života morati provesti u invalidskim kolicima.

Meni su dijagnosticirali istu bolest koja je odnijela mog oca; aritmiju ili nepravilan rad srca. Noge su mi bile neprekidno natečene od edema, imala sam preko 127 kila i stalno sam se debljala. Cesto bi mi noću trnula lijeva ruka i bojala sam se da ću umrijeti i da će moja djeca ostati siročad. Sjećam se da sam uvijek bila umorna i depresivna.

Naša kći Valya rođena je s astmom i alergijama, često je po čitave noći jako kašljala. Našem sinu Sergeiju dijagnosticiran je juvenilni diabetes tipa 1.

Jednoga dana, nakon što sam cijele noći plakala, odlučila sam da moramo poduzeti *drugačije* mjere želimo li dobiti *drugačije* rezultate. Tada smo počeli isprobavati razne oblike liječenja i na kraju smo došli do ideje da prijedemo na sirovu hranu. U to vrijeme nismo znali ništa o pripremanju raskošnih sirovih jela, pa čak ni da možemo sušiti lanene krekerke. Usprkos tome, trajno isključivši pećnicu i prestavši kuhati, uspjeli smo izliječiti sve naše neizlječive, po život opasne bolesti. Naše se zdravlje popravljalo tako brzo da smo za tri i pol mjeseca svo četvero trčali utrku Bolder Boulder 10K s 40.000 drugih natjecatelja.

Čak se i Sergeijev šećer u krvi stabilizirao zahvaljujući njegovoj novoj prehrani i redovitom *joggingu*. Otkad smo počeli jesti sirovu hranu, nikada više nije imao nikakve simptome dijabetesa. Uvelike smo se iznenadili ne samo brzinom kojom se naše zdravlje vratilo u normalno stanje, nego i time koliko smo zdraviji nego što smo ikada prije bili. Priču o našem

čudesnom izlječenju detaljno smo iznijeli u našoj knjizi *Raw Family: A True Story of Awakening*.

Međutim, nakon nekoliko godina prehrane sirovom hranom, svi smo počeli osjećati kao da smo stigli do platoa na kojem je naš proces ozdravljenja stao, pa čak pomalo krenuo unatrag. Nakon otprilike sedam godina na isključivo sirovoj hrani, počeli smo s vremena na vrijeme, sve češće i češće, osjećati nezadovoljstvo našim tadašnjim programom prehrane. Počela sam osjećati težinu u želucu nakon što bih pojela skoro bilo koju vrstu sirove hrane, a posebno salatu s preljevom. Zbog toga sam počela jesti manje zelenja i više voća i orašastih plodova. Počela sam dobivati na težini. Moj suprug je počeo intenzivno sijediti. Članovi moje obitelji bili su zbunjeni u vezi s prehranom, i činilo se da se često pitaju: «što da jedemo?» Bilo je čudnih razdoblja kad smo osjećali glad, ali nam se nije jelo ništa od hrane koja je za nas bila «dozvoljena» u sklopu tipične sirove prehrane: voće, orasi, sjemenke, žitarice ili sušeno voće. Salate (s preljevima) bile su izvrsne, ali od njih smo se osjećali umorno i pospano. Osjećali smo se kao u zamci. Sjećam se kako bi Igor gledao po unutrašnjosti hladnjaka i stalno ponavljao: «Da mi se bar jede nešto od toga». Takva razdoblja nisu dugo trajala. Za sve smo okrivljavali prejedanje i uspijevali smo povratiti apetit postom, vježbanjem ili tako što smo više radili. U mojoj obitelji čvrsto vjerujemo da je sirova hrana *jedino rješenje* i zato smo se međusobno ohrabrivali da ostanemo na sirovoj prehrani bez obzira na sve, neprestano izmišljajući nove trikove. Mnogi od mojih prijatelja pričali su mi o sličnim iskustvima nakon kojih su odustali od prehrane 100% sirovom hranom i ponovno počeli dodavati kuhanu

hranu u svoj jelovnik. Moja je obitelj ostala na sirovoj hrani zahvaljujući tome što smo jedni drugima neprestano pružali podršku.

U mom je srcu svakim danom raslo jedno goruće pitanje. Pitanje je glasillo: «Nedostaje li nešto u našoj prehrani?» Odmah bi došao odgovor: «Ne. Ništa ne bi moglo biti bolje od sirove prehrane.»

Ipak, koliko god sitni, počeli su se javljati neželjeni znaci nesavršenog zdravlja, kao što su bradavica na ruci ili sijeda kosa, koji su unosili sumnju i pitanja u vezi cjelovitosti prehrane sirovom hranom u njenom tadašnjem obliku. Konačno, kad su se moja djeca počela žaliti na povećanu osjetljivost zuba, došla sam do faze u kojoj nisam mogla misliti ni o čemu drugom osim o toj zdravstvenoj zagonetki. Izluđivala sam sve oko sebe svojim neprestanim raspravama o tome što bi moglo nedostajati.

U svojoj revnoj potrazi počela sam prikupljati podatke o svakoj postojećoj vrsti hrane koju ljudi jedu. Kao što je moja baka običavala govoriti: «Traži i naći ćeš». Nakon brojnih krivih pokušaja, konačno sam pronašla pravi odgovor. Pronašla sam jednu određenu grupu namirnica koja je ispunjavala SVE ljudske prehrambene potrebe - *zelenje*. Činjenica je da moja obitelj dotad nije jela dovoljno zelenja. Štoviše, nije nam se ni sviđalo. Znali smo da je zelenje važno, ali nikada i nigdje nismo čuli koliko je točno zelenja potrebno u našoj prehrani. Čuli smo samo neodređen savjet da ga jedemo što je više moguće. Kako bih saznala koliko zelenja trebamo jesti, odlučila sam proučiti prehrambene navike čimpanza, budući da su one jedan od najbližih srodnika ljudskih bića.



Kako se hrane čimpanze

Čimpanze su vrlo slične ljudskim bićima. Znanstvenici s Instituta za komunikaciju čimpanza i ljudi s Centralnog sveučilišta u Washingtonu (WCU) smatraju da bi «čimpanze trebalo kategorizirati kao ljude.»¹ Nakon detaljnog proučavanja ponašanja tih inteligentnih bića istraživači WCU-a postali su uvjereni da su čimpanze znatno pametnije nego što to većina ljudi misli. Prema znanstvenicima s WCU-a, čimpanze imaju vlastiti jezik i kulturu za koje ljudi nisu ni slutili da bi mogle imati, vjerojatno zato što čimpanze ne govore. Međutim, one koriste vlastiti znakovni jezik koji znanstvenici pažljivo proučavaju već duže od tri desetljeća. Istraživači s WCU-a priznaju: «Novi dokazi pokazuju da tehnologija i komunikacija zajednice čimpanza zadovoljavaju definiciju kulture. Također znamo da su spoznajne sposobnosti čimpanza vrlo slične našima, i u intelektualnom i u emocionalnom pogledu. Po bilo

kojoj razumnoj definiciji, **čimpanze bi trebalo kategorizirati kao ljude.**»²

Većina medicinskih istraživačkih instituta slaže se da su čimpanze i ljudi vrlo slični. Nažalost, na temelju toga koriste čimpanze za znanstvene eksperimente. Samo pogledajte sljedeće citate iz brojnih medicinskih članaka:

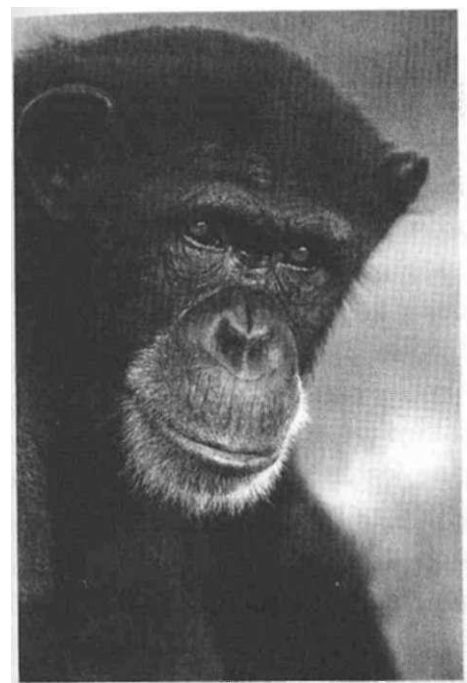
«Procjenjuje se da moderni ljudi i čimpanze dijele 99,4% sekvencije DNA, zbog čega su obje vrste u bližem srodstvu međusobno nego s bilo kojom drugom životinjskom vrstom.»³

«Čimpanze nalikuju na ljude više nego bilo koja druga životinja... Ljudski mozak vrlo je sličan mozgu čimpanze. Glavne razlike između ljudi i čovjekolikih majmuna nisu anatomske, nego u ponašanju.»⁴

«Čimpanze imaju iste krvne grupe A-B-0 kao i ljudi, i koriste se za studije kompatibilnosti kod transplantacije tkiva, za istraživanja hepatitisa i druga medicinska istraživanja.»⁵

«Nehumani primati [imaju] kritičnu ulogu u biomedicinskom istraživanju razumijevanja, tretiranja i prevencije važnih zaraznih bolesti kao što su AIDS, hepatitis i malarija, te kroničnih degenerativnih poremećaja središnjeg živčanog sustava (kao što su Parkinsonova i Alzheimerova bolest)... Evolucijska srodnost nehumanih primata s ljudima ne samo što otvara putove za istraživanje sigurnosti i djelotvornosti novih lijekova i cjepiva, nego obećava i mogućnost procjene potencijala novih genskih terapija za zarazne i genetske bolesti kod ljudi.»⁶

«Nehumani primati su odlični modeli za proučavanje ljudske biologije i ponašanja zbog njihove filogenetske bliskosti s ljudima. Njihovo korištenje u bi-



omedicinskim istraživanjima od presudne je važnosti za napredak u medicinskoj znanosti... [uključujući] otkriće Rh faktora i razvoj cjepiva protiv virusa dječje paralize... Njihovo korištenje proširilo se na doslovno sva područja medicine.»⁷

Pitam se, ako su čimpanze i ljudi zaista u tako bliskom srodstvu, i ako je proučavanje te bliskosti od tako presudne važnosti za naše zdravlje, zašto mi ljudi ne bismo primjenjivali naše studije i na dobro i na zlo? Kako je moguće da zaražavamo čimpanze najgorim ljudskim bolestima, ali ne učimo od njih? Umjesto da uništavamo njihovo zdravlje, zašto ne bismo popravili svoje? Zašto ne bismo barem probali ono što one jedu?

Otišla sam na internet i potrošila 300 dolara na knjige i DVD-ove o čimpanzama, njihovoj prehrani i

načinu života. Poslala sam pismo sa svojim pitanjima Sveučilištu Jane Goodall. Otputovala sam u tri velika zoološka vrta koji drže čimpanze i razgovarala s mnogim ljudima koji ih svakodnevno hrane i brinu se o njima. Otkrila sam fascinantne informacije o čimpanzama koje su potpuno promijenile moje gledište na njih.

Doista me impresioniralo otkriće da čimpanze mogu naučiti koristiti američki znakovni jezik:

«Pod dvostruko slijepim uvjetima utvrdili smo da čimpanze američkim znakovnim jezikom (ASL) prenose informacije ljudskim promatračima. One koriste znakove za prirodne jezične kategorije: npr. PAS za bilo kojeg psa, CVIJET za bilo koji cvijet, CIPELA za bilo koju cipelu, itd. Čimpanze usvajaju i spontano koriste svoje znakove za komuniciranje s ljudima i međusobno o normalnom tijeku događaja koji ih okružuju. Pokazale su sposobnost izmišljanja novih znakova ili kombiniranja znakova za metaforičko označavanje novog predmeta, kao na primjer: rotkvicu su nazvale PLAČE BOLI HRANA, a lubenicu PIĆE VOĆE. U dvostruko slijepim uvjetima čimpanze mogu razumjeti i koristiti nove prijedložne fraze, razumjeti izgovorene riječi na engleskom jeziku, prevoditi riječi na svoje izraze u američkom glasovnom jeziku, pa čak i prenositi svoje vještine korištenja znakova sljedećoj generaciji bez ljudske intervencije. Njihovo ponašanje u igri pokazalo je da se služe maštom na isti način kao ljudi. Također je utvrđeno da međusobno vode razgovore znakovima kad su same. Konverzacijska istraživanja pokazuju da čimpanze započinju i vode razgovore na načine koji su poput ljudskih. Čimpanze mogu ispraviti razgovor ako dođe do nesporazuma. Osim toga,

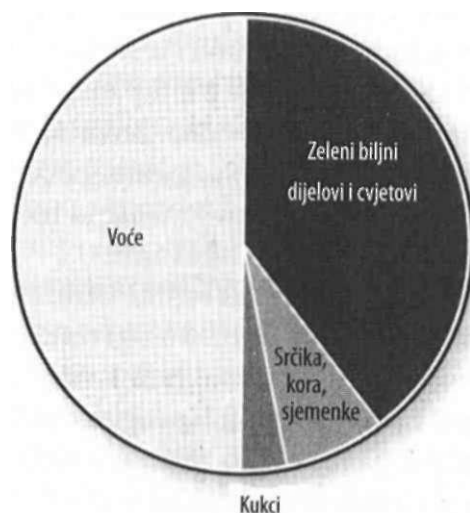
pričaju same sa sobom pomoću znakova, a primijetili smo da pričaju znakovima i u snu.»⁸

Kad sam naučila više o čimpanzama postale su jedna od mojih najdražih vrsta. Shvaćajući njihovu inteligentnu prirodu, duboko žalim 1.500 čimpanza koje provode živote u malim kavezima medicinskih laboratorija u Sjedinjenim Državama.

Usprkos svim znanstvenim istraživanjima ljudsko zdravlje neprestano slabi. Mnogi nutricionisti povezuju zdravstvene probleme ljudi s nedostatkom hranjivih tvari. Ljudi su izgubili svoj prirodan način hranjenja. Zbog toga sam tako zahvalna što na ovom svijetu postoji još jedna vrsta koja nam je vrlo slična. Posebno mi je bilo drago kada sam saznala da u dolini Gombe u Africi živi na tisuće čimpanza. Najizvanrednija je činjenica što većina čimpanza iz doline Gombe, [za razliku od ljudi] nije bila u dodiru s civilizacijom. To je velika sreća za nas ljude! Daje nam nadu da ćemo pronaći odgovore na naša najvažnija pitanja: kako bi trebala izgledati ljudska prehrana? Kakva je izvorno bila?

Razumijevanje prehrambenih navika čimpanza moglo bi nam pomoći da bolje shvatimo ljudske prehrambene potrebe. Molim vas da pogledate ovu tablicu prosječne prehrane čimpanza u prirodi, koju sam izradila na temelju podataka iz knjige Jane Goodall:

Kao što možete vidjeti, dvije glavne skupine namirnica za čimpanze su voće i zelenje. Molim vas, nemojte zelenje brkati s korjenastim povrćem kao što je mrkva, cikla ili krumpir. Također nemojte brkati zelenje s nesla tkim voćem kao što su krastavac, rajčica, tikvica i paprika. Čimpanze korjenasto povrće jedu samo u slučajevima suše ili gladi, kao zadnju opciju.⁹ Prema

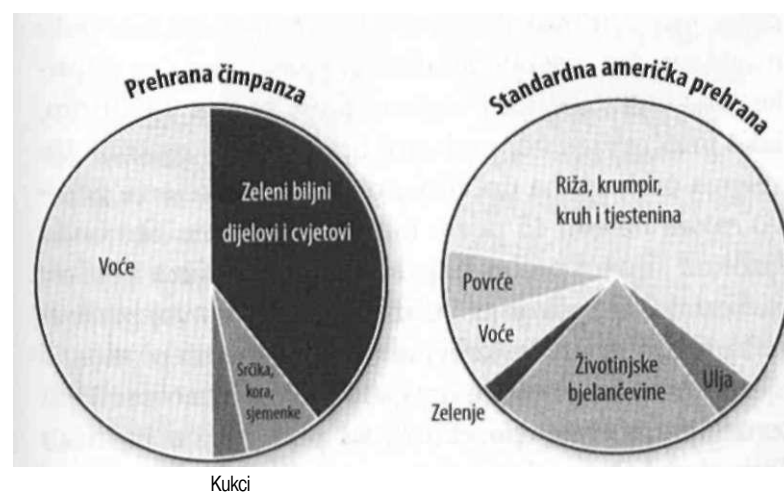
Prehrana
čimpanza

Jane Goodall, svjetski poznatoj istraživačici čimpanza, udio vremena koje čimpanze provode jedući zelene biljke u odnosu na ostatak njihove prehrane varira od 25 do 50%, ovisno o godišnjem dobu.¹⁰ Dva do sedam posto njihove prehrane čine srčika i kora. (Pod srčikom podrazumijevamo i stabljike i druge vlaknastije dijelova biljaka.)

U vrijeme cvatnje stabala, u ožujku i travnju, cvjetovi čine do 10% prehrane čimpanza. Čimpanze ne jedu mnogo orašastih plodova, ali u njihovoj prehrani može biti do 5% sjemenki. Također, posebno u studenom, jedu male količine kukaca, pa čak i male životinje, no Goodall kaže da je taj dio njihove prehrane neredovit i neznatan, jer mogu mjesecima ne jesti nikakve životinje i čini se da to na njih ne ostavlja štetne posljedice. Postoje i druga istraživanja koja pokazuju da kod divljih čimpanza unos kukaca i drugih životinja nikada ne čini više od 1% njihove prehrane.¹¹

Otkad pamtim, čimpanze obično prikazuju s bananom ili narančom u ruci, što me svakako navelo na pretpostavku da jedu samo voće. Spoznaja da zelene biljke čine gotovo polovicu njihove prehrane za mene je bilo iznenađujuće otkriće. Moja su me istraživanja čvrsto uvjerila da bi ljudi trebali jesti daleko više zelenja nego što sam ranije mislila.

Usporedimo standardnu američku prehranu s prehranom čimpanza. Kao što možete vidjeti, izgledaju potpuno različito. Te dvije prehrane nemaju praktično ničeg zajedničkog! Mi ljudi uglavnom jedemo stvari koje čimpanze uopće ne jedu, kao što su kuhana hrana bogata škrobom, ulja, maslac, jogurt, sir, hamburgeri itd. Dok većinu našeg povrća čini korjenasto povrće, divlje čimpanze gotovo nikada ne jedu korjenasto povrće, osim u slučaju suše i kada im voće i zelenje nisu dostupni. Upravo je unos zelenja najdramatičnije opao u ljudskoj prehrani. Naša potrošnja zelenja općenito je spala na dva smežurana lista salate u našim sendvičima.



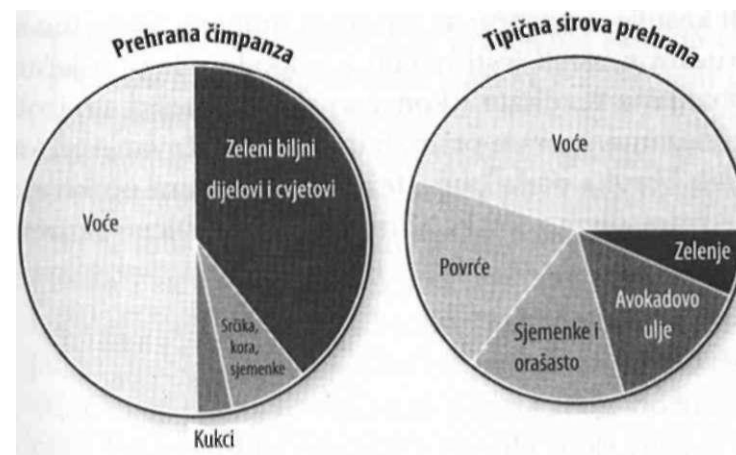
Usporedimo standardnu američku prehranu s prosječnom sirovom prehranom



Mislim da sirova prehrana pokazuje golemo poboljšanje u odnosu na uobičajenu prehranu. Kao prvo, u sirovoj prehrani svi su sastojci nekuhani i puni enzima i vitamina; zbog toga je sirova prehrana poput revolucije u usporedbi sa standardnom američkom prehranom. To objašnjava zašto tako velik broj ljudi izvještava da su se počeli osjećati bolje čim su prešli na sirovu prehranu. Vidimo da ljudi na sirovoj prehrani jedu mnogo voća, posebno ako imamo na umu da su paprike, krastavci, tikvice i rajčice također voće. Međutim, iako ljudi na sirovoj prehrani tipično jedu znatno više zelenja od ljudi na uobičajenoj prehrani, zelenje gotovo nikad ne čini 45 posto njihove prehrane. Sto onda ljudi na sirovoj prehrani jedu umjesto zelenja koje im nedostaje? Odgovor je: većina ljudi na sirovoj prehrani konzumira velike količine voća, orašastih plodova i sjemenki. Cesto koriste orašaste plodove kao zamjenu za ugljikohidrate, posebno kad pokušavaju imitirati kuhana jela pomoću sirovih sastojaka, iako se orašasti

plodovi sastoje od 70 do 80% ulja. K tomu, ljudi na sirovoj prehrani povećavaju svoju potrošnju ulja i avokada zato što salate, svoje glavno jelo, najčešće jedu pomiješane s preljevom, umakom ili *guacamoleom*. Još jedan veliki udio u tipičnoj sirovoj prehrani otpada na korjenasto povrće, uglavnom zbog pripreme sokova. Također, korjenasto povrće slađeg je okusa od zelenja i zato čini velik dio sirovih salata.

Uzevši u obzir sve te faktore, kad usporedimo tipičnu sirovu prehranu s prehranom čimpanza, možemo jasno vidjeti da postoje dva glavna načina da dodatno poboljšamo naše individualne obrasce hranjenja: da povećamo unos zelenja i da smanjimo unos orašastih plodova, sjemenki i ulja.



Na primjer, na temelju količine voća koju pojedemo u mojoj obitelji (oko 1,8 do 2,3 kg dnevno po osobi) procjenjujem da bismo trebali jesti oko dva oveća svežnja tamnozelenog lisnatog povrća po osobi dnevno. .

Još jedan upadljiv, karakterističan aspekt prehrane čimpanza je da nikada ne jedu kasno poslijepodne ili

navečer. Čimpanze se bude vrlo rano, s prvim zrakama zore. Nakon što napuste svoja gnijezda, nekoliko minuta jedni drugima čiste krzno, a onda kreću u potragu za hranom. Čimpanze moraju naporno raditi da dođu do svoje hrane, penjući se po mnogim stablima i pretražujući brojno nisko grmlje. Ujutro se najčešće hrane voćem i manjom količinom lišća. Nakon otprilike četiri sata odmore se jedan do dva sata, igrajući se ili drijemajući na suncu. Nakon toga čimpanze nastavljaju s hranjenjem, jedući uglavnom zelene biljke sve do otprilike tri ili četiri sata poslijepodne, nakon čega se međusobno čiste i pripremaju gnijezda za noćni počinak.

Nasuprot tome, moj osobni obrazac hranjenja potpuno je drukčiji. Obično ne jedem ništa do podneva ili kasnije, a navečer se nakrcam hranom. Trenutno se trudim prestati jesti nakon 6 popodne. Iako osjećam pozitivne rezultate i konačno skidam nešto suvišnih kilograma, moram priznati da mi suzdržavanje od kasnih obroka pada puno teže nego što sam očekivala. To pripisujem većoj količini stresa koju obično akumuliramo prema kraju dana.



Revolucija zelenih kašastih sokova

Tijekom svojih istraživanja primijetila sam da čimpanze doista *vole* zelenje. Sjećam se kako sam gledala čimpanze u zoološkom vrtu i primijetila koliko bi se uzbudile kad bi dobile svježe grančice akacije, mlado i mekano palmino lišće, ili kelj. Gledajući ih, osjetila sam se toliko nadahnutom da sam otišla do obližnjeg grmlja i sama probala lišće akacije. Međutim, zeleno lišće nije mi bilo odveć ukusno, što je predstavljalo još jedan problem. Zelenje sam uvijek jela kao po dužnosti. Govorila bih si: «Moram pojesti svoju dozu zelenja.» Ponekad bih «varala» i cijedila svoje zelenje pomoću sokovnika. Brzo bih popila šalicu zelenog soka i računala bih da sam mirna za sljedećih nekoliko dana. Ili bih napravila izvrstan sirov preljev za salatu i potopila svoje zelenje u njega. To je za mene bio još jedan način da uživam u zelenju. Ali nikada se ne bih mogla zamisliti kako sjedim i jedem dva svežnja kelja ili špinata.

Iako meni povrće nije bilo drago, moj suprug Igor jednostavno ga nije podnosio. Dok je odrastao poticali su ga da jede uglavnom meso i kruh, «kao pravi ruski muškarac». Dok smo živjeli u Rusiji, u trgovinama nikada nismo vidali nikakvo zelenje. Ljudi su samo ljeti mogli kupiti kopar, peršin i mladi luk od seljaka na tržnici. Sjećam se da bih salatu vidjela otprilike samo dvaput svakog ljeta, smatrajući ju rijetkim i egzotičnim povrćem.

Sto sam više čitala o prehrambenom sastavu zelenja, to sam bila uvjerenija da je zelenje najvažnija hrana za ljude. Kad bih samo uspjela pronaći način da uživam u njemu dovoljno da mogu pojesti optimalnu količinu koja je potrebna da postignem savršeno zdravlje!

Bezbroj sam se puta pokušala natjerati da jedem velike količine zelenja u obliku salata ili samog, samo kako bih otkrila da to fizički nisam u stanju učiniti. Nakon otprilike dvije šalice sjeckanog zelenja dobila bih žgaravicu ili mučninu.

Jednog dana, dok sam čitala knjigu o biologiji, zaintrigirao me zapanjujuće žilav sastav biljaka. Izgleda da celuloza, glavni sastojak biljaka, ima jednu od najčvršćih molekularnih struktura na planetu. Zelenje sadrži više vrijednih hranjivih tvari nego bilo koja druga grupa namirnica, ali sve su te hranjive tvari pohranjene u unutrašnjosti biljnih stanica. Te se stanice sastoje od otpornih materijala, koji vjerojatno biljkama olakšavaju preživljavanje, čineći ih teško jestivim za životinje. **Kako bi se oslobodile sve hranjive tvari iz stanica, potrebno je pokidati stanične stijenke.** Pokidati te čvrste stanice nije lako. Zato jedenje zelenja bez temeljitog žvakanja ne bi zadovoljilo naše prehrambene potrebe. Jednostavnije rečeno, naše povrće moramo

sažvakati do kremaste konzistencije da bismo od njega imali koristi.

Osim toga, kako bismo probavili oslobođene minerale i vitamine, solna kiselina u našem želucu mora biti vrlo jaka, s pH između 1 i 2.

Ta dva uvjeta su apsolutno, vitalno nužna za asimilaciju hranjivih tvari iz zelenja. Očigledno, kad sam pokušavala jesti samo zelenje nisam ga dovoljno žvakala, a moguće je i da u želucu nisam imala dovoljnu količinu solne kiseline. Kao rezultat toga, doživljavala sam neugodne znakove loše probave i zelenje mi se općenito zgadilo.

Nakon mnogih desetljeća konzumiranja uglavnom visoko prerađene hrane, moderni ljudi izgubili su sposobnost normalnog žvakanja.¹² Naše čeljusti postale su tako uske da čak i nakon vađenja umnjaka moramo nositi aparatić za zube.¹³ Naši čeljusni mišići postali su preslabi za temeljito žvakanje žilavih vlakana. Od svog sam stomatologa nekoliko puta čula preporuku da budem nježnija prema svojim zubima i da ne grizem tvrdo voće, već da mrkvu i jabuke radije naribam. Pored tih problema, mnogi ljudi imaju puno zubnih plombi, umjetne zube ili im nedostaju zubi. Sve te prepreke čine žvakanje povrća do potrebne konzistencije doslovno nemogućim.

Zbog toga sam odlučila pokušati «žvakati» svoje zelenje u *Vitamix* mikseru. Prvo sam izmiksala svežanj

*

Htjela bih objasniti da *Vitamix* nije samo običan mikser poput onih koje možete kupiti u bilo kojoj robnoj kući. Zove se brzi mikser, zato što se njegova brzina penje do 390 km/h! To znači da njegovi noževi čak i ne moraju biti oštri; čak i kad bi bili samo tupi metalni štapići još uvijek bi mogli izmiksati u tekućinu nešto tvrdo poput, recimo, komada drveta. Kako bi postigao takve performanse, *Vitamix* ima motor maksimalne

listova kelja s vodom. Mislila sam: «Samo ću zažmiriti, stisnuti nos i to popiti.» Ali čim sam dignula poklopac, brzo sam ga opet zatvorila jer sam osjetila mučninu od jakog mirisa na mlado lišće pšenice. Tamno zelena, skoro crna smjesa bila je potpuno nejestiva. Nakon kraćeg mozganja, dodala sam nekoliko banana i opet promiksala. I tada je počela čarolija! Polako, i pomalo strepeći, otvorila sam poklopac i pomirisala, i na moje ogromno iznenađenje ta svijetlo zelena mješavina mirisala je vrlo ugodno. Oprezno sam probala jedan gutljaj i oduševila se! Bilo je i više nego ukusno! Ni preslatko, ni pregorko, bilo je najneobičnijeg okusa koji sam ikada probala, i mogla bih ga opisati jednom riječju - svježina.

U četiri sata popila sam sve što sam izmiksala, a to je bio svežanj kelja, četiri banane i litra vode. Osjećala sam se divno i pripremila sam još. Pobjedonosno sam shvatila da sam te večeri po prvi put u životu pojela dva velika svežnja zelenja u jednom danu. Osim toga, pojela sam ih bez imalo ulja ili soli! Uživala sam u cijelom tom iskustvu. Osjećaj u želucu bio je ugodan i bila sam sretna što sam ostvarila svoj cilj.

Bio je kolovoz 2004. Rješenje za moju dilemu oko zelenja bilo je tako neočekivano jednostavno. Konzumiranje zelenja na taj način oduzimalo je tako malo vremena da sam prirodno nastavila eksperimentirati s miksanjem zelenja i voća dan za danom.

snage od preko dvije konjske snage. Bilo koji običan mikser može miksat žilavu celulozu iz zelenja samo dok su njegovi noževi oštri. Nažalost, kad se noževi istupe, samo se okreću oko komada banane i mikser se vrlo brzo pregrije. Prije jedanaest godina, nakon što mi je pregorjelo nekoliko miksera, konačno sam si kupila *Vitamix* na seoskom sajmu. Još uvijek radi kao nov.

Ovdje moram priznati da ideja miksanja zelenja za mene nije bila nova. Jedanaest godina ranije, dok se moja obitelj obrazovala na Institutu za kreativno zdravlje (CHI) u Michiganu, učili su nas o izvanrednim ljekovitim svojstvima energetske juhe: miksanih klica, avokada i jabuka. Tu je juhu izmislila dr. Ann Wigmore, pionirka životnog stila žive hrane u 20. stoljeću. Iako su nam bezbroj puta rekli kako je energetska juha izuzetno korisna za zdravlje, većina gostiju Instituta nije bila u stanju pojesti više od nekoliko žlica energetske juhe jer nije bila ukusna.

Duboko su me se dojmla svjedočanstva ljudi o koristi od energetske juhe. Kad sam se vratila kući, očajnički sam eksperimentirala s energetsom juhom pokušavajući joj poboljšati okus, jer sam htjela da moja obitelj ima koristi od jedenja te juhe. Moj posljednji pokušaj usavršavanja energetske juhe završio je jednog dana kad sam čula Valyu kako u dvorištu viče Sergei-ju: «Bježi! Mama opet pravi onu zelenu kašu!»

Usprkos svim dokazima o ljekovitim svojstvima energetske juhe, otkrila sam da se, nažalost, čak ni ljudi koji su je očajnički trebali i htjeli nisu mogli natjerati da je redovito jedu.

Zadivilo me što sam jedanaest godina nakon upoznavanja s energetsom juhom, kada sam već potpuno na nju zaboravila, opet došla do iste ideje miksanja zelenja iz jednog potpuno novog smjera. Kada sam počela piti zelene kašaste sokove nisam to nikom spomenula i nisam očekivala da će se nešto važno dogoditi. Budući da nisam imala nikakvih velikih zdravstvenih problema, nisam nastojala postići nikakve dramatične promjene. Samo nisam htjela tako vidno starjeti. Međutim, nakon otprilike mjesec dana nesustavnog pije-

nja zelenih kašastih sokova, dva madeža i bradavica koje sam imala od ranog djetinjstva otpali su s mog tijela. Osjećala sam da imam više energije nego ikad prije, i počela sam dijeliti svoje iskustvo sa svojom obitelji i prijateljima. Sljedeća stvar koju sam primijetila bila je da je potpuno nestala ona jaka potreba za teškom hranom poput orašastih plodova ili krepera koju sam ranije povremeno osjećala, posebno navečer. Primijetila sam da su mnoge bore na mom licu nestale, i počela sam dobivati komplimente od drugih ljudi o tome kako izgledam svježije. Nokti su mi postali čvršći, vid mi se izoštrio, i imala sam divan okus u ustima, čak i ujutro odmah nakon buđenja (zadovoljstvo koje nisam imala od djetinjstva).

Moj san konačno se ostvario! Konzumirala sam obilne količine zelenja svakoga dana. Počela sam se osjećati lakše i energija mi se povećala. Moji ukusi počeli SLI se mijenjati. Otkrila sam da mi je tijelo bilo tako gladno zelenja da sam nekoliko tjedana živjela gotovo isključivo na zelenim kašastim sokovima. Samo voće i povrće postalo mi je puno privlačnije, a moja jaka potreba za masnom hranom drastično se smanjila. Potpuno sam prestala konzumirati bilo koju vrstu soli, čak i alge.

Dva tjedna kasnije moj suprug i ja šetali smo uz travnatu površinu u Kaliforniji, a meni je iznenada počela CLiriti slina od pogleda na tamnozelene sočne grančice sljeza koje su u velikim količinama rasle duž staze. Više puta sam se uhvatila kako ih želim ubrati i pojesti. Podijelila sam svoja zapažanja s Igorom i on me pažljivo poslušao, ali se nije uznemirio. Već je bio primijetio da se u posljednje vrijeme drukčije hranim. Umjesto da si pripremam ogromne porcije salate sa-

stavljene od raznog sjeckanog povrća, velikog avokada, morske soli, ptino luka i maslinovog Ltlja, sad bih nasjeckala svežanj salate i rajčicu, nakapala limunovog soka i neizmjereno uživala u tome, prevrćući očima i predući od zadovoljstva. Nije mi nedostajala hrana koju sam ranije jela, i osjećala sam se potpuno zadovoljno jedući tako jednostavne obroke. Sada znam da **ljusko tijelo može naučiti žudjeti za zelenjem!**

Postojala je još jedna promjena koja me zapanjila. Nekada sam, kad bih se umorila, čeznula za nezdravom hranom. Na primjer, u prošlosti, kad bismo putovali i proveli noć u avionu, ili nakon što bismo se vozili cijelu noć, osjećala sam jaku želju za teškom sirovom hranom ili čak nekom autentičnom mskom kuhanom hranom iz djetinjstva koju nisam jela duže od desetljeća. Ta želja bila je vrlo jaka i dosadna. Tjerana tim porivom, pripremala bih si neku vrstu teške sirove hrane, poput sira od sjemenki s krekerima, ili bih se prejela orašastih plodova, ponekad i kasno navečer. Čula sam od mnogih drugih ljudi da proživljavaju slične situacije. Usto, tijekom prethodnih godina kada bih došla kući iz svog ureda, često iza deset navečer, uživala sam u tome da prebacujem fokus s rada na druge lakše teme, bilo čitanjem kojeg poglavlja iz neke knjige ili tako što bih pogledala dobar film. Primijetila sam da kada bih si dopustila da uzmem jabuku ili šakLi oraha, obično bih nastavila zobati i nikad ne bih mogla postići osjećaj da sam se najela. Čak i kad bih primijenila snagu volje i ne bih dirala nikakvu hranti kod kuće, nastavila bih osjećati nezadovoljstvo i misli su mi stalno bježale na hranu.

Kad sam počela piti zelene kašaste sokove, odmah sam primijetila da su želje takve vrste nestale. Tad je

moj suprug stvarno primijetio promjenu u mom ponašanju. Navečer, nakon iscrpljujućeg radnog dana, on bi i dalje osjećao jaku potrebu da nešto pojede, dok sam ja bila opuštena i zadovoljna samo čitanjem knjige i razgovorom. Kad je Igor vidio koliko sam navečer sretna, zajedno s primjetnim poboljšanjem mog zdravlja, pridružio mi se u pijenju zelenih kašastih sokova. Počeo je tražiti šalicu «te zelene stvari» svaki put kad bih je pripremala.

Ni Igor ni ja nismo imali nikakve bolesti, pa je u početku bilo teško reći da li smo samo uzbuđeni ili se zaista osjećamo bolje. Ali uskoro smo i Igor i ja mogli posvjedočiti da smo doživjeli pomlađivanje i počeli izgledati mlađe.

Nakon samo dva mjeseca pijenja zelenih kašastih sokova Igorovi brkovi i brada počeli su tamnjeti, čineći da izgleda kao što je izgledao u doba kad smo se upoznali.

Igor je postao tako entuzijastičan zbog svog mladolikog izgleda da je postao najveći pobornik zelenih kašastih sokova u mojoj obitelji. Probudio bi se rano i pripremio dva ili tri galona [1 gal = 3,78 l] kašastog soka svaki dan: jedan za mene, jedan za sebe, i jedan Sergei i Valji da ga podijele. Oboje naše djece s užitkom je ovo ukusno zeleno piće uključilo u svoj dnevni jelovnik, iako im je zdravlje već bilo izvrsno. Primijetili su dodatna poboljšanja, kao sposobnost da manje spavaju, potpunije pražnjenje crijeva, čvršće nokte, i iznad svega, poboljšanje stanja njihovih zuba, koji su postali manje osjetljivi.

Jedan od mojih strahova bio je da ću se jednog dana umoriti od zelenih kašastih sokova i da ih više neću željeti. Ipak, nakon šest mjeseci redovnog pijenja uži-

vala sam u njima više nego ikad. Danas ne bih mogla zamisliti život bez svojih zelenih kašastih sokova, budući da su postali 80% moje prehrane. Pored zelenih kašastih sokova, jela sam lanene krekerke, salate, voće i - povremeno - sjemenke ili orašaste plodove. Kako bih uvijek bila u prilici da si pripremim svjež zeleni kašasti sok, kupila sam još jedan *Vitamix* mikser za svoj ured. Svaki put kad bi moji prijatelji ili kupci došli u moj ured, vidjeli bi veliku zelenu šalicu pored mog računala, a ja bih ih im dala da kušaju moje novo otkriće. Na moje veliko zadovoljstvo, svima se sviđalo, usprkos njihovim različitim prehrambenim navikama. Neočekivano, neki od mojih prijatelja i suradnika počeli su komentirati da im se zdravlje popravilo od svega jedne šalice zelenog kašastog soka koju bi popili u mom uredu! Bez šale! Moj *web* dizajner počeo je žudjeti za sirovom hranom kao rezultat neredovitih porcija zelenog kašastog soka, izgubivši sedam kilograma u nekoliko mjeseci. Jedna žena iz ureda preko puta riješila se svog ekcema pijući šalicu zelenog kašastog soka gotovo svaki dan. Svidio se čak i čovjeku iz UPS-a.

Nadahnuta toplim prijemom, napisala sam članak «Oda zelenim kašastim sokovima» i *e-mailom* ga poslala svima iz mog internetskog adresara. Gotovo odmah sam počela primati vrlo pozitivne povratne informacije i mnoga detaljna svjedočenja mojih prijatelja, studenata i kupaca. Iako sam se osjećala obaveznom provesti dodatna istraživanja, činilo se da su mnogostruke koristi od zelenih kašastih sokova bile očigledne svima koji su ih probali, a brojni ljudi koji su pili zelene kašaste sokove postali su «zeleni val» koji se brzo širio iz dana u dan.

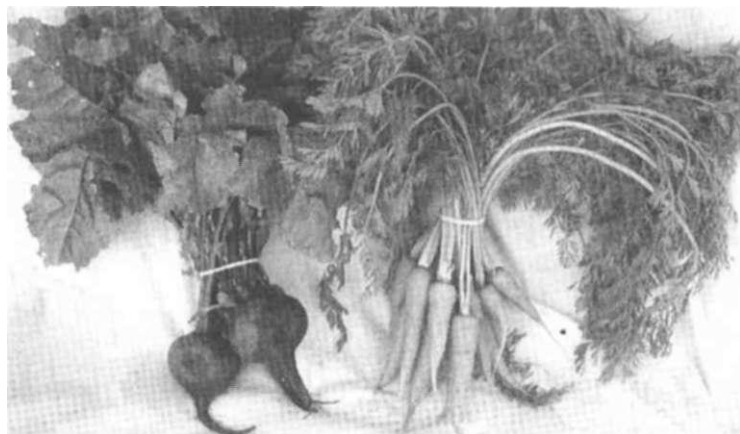


Zašto je teško voljeti zelenje?

*«Očekivani životni vijek strelovito bi rastao kad bi zeleno povrće
mirisalo tako dobro kao slanina.»
- Doug Larson*

Zelenje nikada nije bilo uključeno LI našu prehrambenu piramidu kao posebna skupina namirnica zato što ga ljudi nikada nisu doživljavali kao pravu hraiut. Nadzemni dio mrkve ima nekoliko puta veću prehrambenu vrijednost od korijena, ali nas mišljenje da je zelenje hrana za zečeve, ovce i krave priječi da mrkvino lišće jedemo u salatama. Rutinski bacamo najhranjiviji dio biljke mrkve! Korijen je puno ugodniji čovjekovom nepcu od nadzemnog dijela zato što korijen sadrži znatno više šećera i vode. Nadzemni dijelovi su gorki zbog obilnih količina hranjivih tvari LI njima.

Sljedeća tablica (na stranama 33-35) jasno pokazuje prehrambenu superiornost lišća nad korijenjem kod tri različite biljne vrste: cikle, peršina i repe.¹⁴ Jedine tri kategorije u kojima korijenje ima veću vrijednost su kalorije, ugljikohidrati i šećer (osim kod repe). To su tri sastavna elementa koji nam korijenje čine ukusnijim



od nadzemnih dijelova. Nadam se da će vas se dojmiti neke od ovih brojki. Na primjer, kalcija u nadzemnim dijelovima cikle ima 7 puta više nego u njenom korijenu, a vitamina A ima 192 puta više u nadzemnim dijelovima nego u korijenu! Kod repe, vitamina K u nadzemnim dijelovima ima 2.500 (!) puta više nego u korijenu. Uvjerljiva razlika između količine nutrijenata u ta dva dijela biljke očigledna je i neosporiva. Razmislite o tisućama tona izuzetno vrijedne hrane, zelenih nadzemnih dijelova korjenastog povrća, koje se godinu za godinom bacaju zbog našeg neznanja, dok većina ljudi pati od kroničnih nedostataka hranjivih tvari.

Prirodno, na um nam pada jedno pitanje. Zašto nam se ne sviđa okus zelenja? Nije li naše tijelo dovoljno pametno da intuitivno žudi za onim što mu je potrebno? Svega sam nekoliko puta u životu sreća ljude koji stvarno vole i čeznu za zelenim povrćem. Rekli su mi da im njihovi roditelji nisu davali stimulirajući! hranu kao što su slatkiši ili pržena jela kad su bili djeca. Te svoje prijatelje smatram najsretnijim ljudima na svijetu. Raspamete se od sreće zbog komada krastavca ili svježe

Usporedba prehrambenih vrijednosti korijena i lišća

Hranjive tvari	CIKLA, 100 grama	
	Cikla	Lišće cikle
Kalorije	43,00	22,00
Bjelančevine (g)	1,61	2,20
Masti – ukupno (g)	0,17	0,13
Ugljikohidrati (g)	9,56	4,33
Vlakna – ukupno (g)	2,80	3,70
Šećeri – ukupno (g)	6,76	0,50
Kalcij (mg)	16,00	117,00
Željezo (mg)	0,80	2,57
Magnezij (mg)	23,00	70,00
Fosfor (mg)	40,00	41,00
Kalij (mg)	325,00	762,00
Natrij (mg)	78,00	226,00
Cink (mg)	0,35	0,38
Bakar (mg)	0,08	0,19
Mangan (mg)	0,33	0,39
Selen (mg)	0,70	0,90
Vitamin C (mg)	4,90	30,00
Tiamin (mg)	0,03	0,10
Riboflavin (mg)	0,04	0,22
Niacin (mg)	0,33	0,40
Vitamin B6 (mg)	0,07	0,11
Folat – ukupno (μg)	109,00	15,00
Folat – prirodni (μg)	109,00	15,00
Folat – DFE (mcg_DEF)	109,00	15,00
Vitamin B12 (μg)	0,00	0,00
Vitamin A (IU)	33,00	6326,00
Retinol (μg)	0,00	0,00
Vitamin E (mg)	0,04	1,50
Vitamin K (mg)	0,20	400,00
Masti – Zasićene (g)	0,03	0,02
Masti – Monozasićene (g)	0,03	0,03
Masti – Polizasićene (g)	0,06	0,05
Kolesterol (mg)	0,00	0,00

Usporedba prehrambenih vrijednosti korijena i lišća**PERŠIN, 100 grama**

Hranjive tvari	Korijen peršina	Lišće peršina
Kalorije	75,00	36,00
Bjelančevine (g)	1,20	2,97
Masti – ukupno (g)	0,30	0,79
Ugljikohidrati (g)	17,99	6,33
Vlakna – ukupno (g)	4,90	3,30
Šećeri – ukupno (g)	4,80	0,85
Kalcij (mg)	36,00	138,00
Željezo (mg)	0,59	6,20
Magnezij (mg)	29,00	50,00
Fosfor (mg)	71,00	58,00
Kalij (mg)	375,00	554,00
Natrij (mg)	10,00	56,00
Cink (mg)	0,59	1,07
Bakar (mg)	0,12	0,15
Mangan (mg)	0,56	0,16
Selen (mg)	1,80	0,10
Vitamin C (mg)	17,00	133,00
Tiamin (mg)	0,09	0,09
Riboflavin (mg)	0,05	0,10
Niacin (mg)	0,70	1,31
Vitamin B6 (mg)	0,09	0,09
Folat – ukupno (μg)	67,00	152,00
Folat – prirodni (μg)	67,00	152,00
Folat – DFE (mcg_DEF)	67,00	152,00
Vitamin B12 (μg)	0,00	0,00
Vitamin A (IJ)	0,00	8424,00
Retinol (μg)	0,00	0,00
Vitamin E (mg)	1,49	0,75
Vitamin K (mg)	22,50	1640,00
Masti – Zasićene (g)	0,05	0,13
Masti – Monozasićene (g)	0,11	0,29
Masti – Polizasićene (g)	0,05	0,12
Kolesterol (mg)	0,00	0,00

Usporedba prehrambenih vrijednosti korijena i lišća**BIJELA REPA, 100 grama**

Hranjive tvari	Korijen repe	Lišće repe
Kalorije	28,00	32,00
Bjelančevine (g)	0,90	1,50
Masti – ukupno (g)	0,10	0,30
Ugljikohidrati (g)	6,43	7,13
Vlakna – ukupno (g)	4,90	3,30
Šećeri – ukupno (g)	1,80	3,20
Kalcij (mg)	30,00	190,00
Željezo (mg)	0,30	1,10
Magnezij (mg)	11,00	31,00
Fosfor (mg)	27,00	42,00
Kalij (mg)	191,00	296,00
Natrij (mg)	67,00	240,00
Cink (mg)	0,27	0,19
Bakar (mg)	0,09	0,35
Mangan (mg)	0,13	0,47
Selen (mg)	0,70	1,20
Vitamin C (mg)	21,00	60,00
Tiamin (mg)	0,04	0,07
Riboflavin (mg)	0,03	0,10
Niacin (mg)	0,40	0,60
Vitamin B6 (mg)	0,09	0,26
Folat – ukupno (μg)	15,00	194,00
Folat – prirodni (μg)	15,00	194,00
Folat – DFE (mcg_DEF)	15,00	194,00
Vitamin B12 (μg)	0,00	0,00
Vitamin A (IJ)	0,00	0,00
Retinol (μg)	0,00	0,00
Vitamin E (mg)	0,03	2,86
Vitamin K (mg)	0,10	251,00
Masti – Zasićene (g)	0,01	0,07
Masti – Monozasićene (g)	0,01	0,02
Masti – Polizasićene (g)	0,05	0,12
Kolesterol (mg)	0,00	0,00

rajčice. Od pogleda na grašak krene im voda na usta. Moja prijateljica Vanessa kaže:

«Jednostavna hrana odLivijek mi je imala najbolji okus. Ne možete stvarno osjetiti bit hrane ako ju ne jedete samu za sebe. Tada možete istinski uživati u njenom pravom okusu. Kad moja mama i ja odemo na zabavu, obično jedemo samo listove povrća koje stavljaju kao ukras ispod kriški sira. Bilo bi mi draže kad bi kelj stavljali preko sira, ali barem ga ima.»

Međutim, većina ljudi bila bi zbunjena kad bi na zabavi zatekli samo krastavce, rajčice i grašak, ili još gore, samo tu podlogu od lisnatog povrća. Meni se čini jasnim da ako čeznemo za hranom sa stimulansima kao što su šećer, kofein i bijelo brašno, to znači da je naša osjetljiva tjelesna homeostaza postala poremećena.

U posljednja dva stoljeća ljudsko se tijelo promijenilo. Vrste hrane koje imaju stimulativniji okus postale su nam primamljivije od prirodne, neprerađene hrane. Međutim, svi priznaju činjenicu da ne možemo živjeti samo na čokoladi i tjestenini, koliko nam se god one činile ukusnima. Iz svojih istraživanja naučila sam da ljudi većinom ne bi pristali na bljutavu ili gorku hranu radi zdravlja, čak ni ako imaju bolest koja im ugrožava život. Ipak, mnogi i dalje pitaju: «Sto bismo trebali jesti? Kako bismo trebali hraniti svoju djecu da budu zdravija?» Zanimljivo, ali zeleni kašasti sokovi su ne samo hranjivi, nego i izvanredno ukusni, čak i djeci.

Čvrsto vjerujem da je moguće povratiti našu sposobnost da volimo zdravu hranu i žudimo za njom. Mogli bismo naučiti živjeti na prirodnoj, zdravoj prehrani, iako smo razvili neke vrlo jake, neprirodne želje.



Zelenje: nova skupina namirnica

Pitam se kako je zelenje kao što je kelj, rimska salata, špinat, lišće mrkve i tome slično završilo kategorizirano kao povrće? Zašto mnoge, potpuno različite, skupine namirnica zovemo *povrće*, kad izgledaju različito i sadrže različite grupe hranjivih tvari? Voditelj odjela povrća iz lokalne trgovine zdrave hrane požalio mi se da se njegovi kupci često zbune kada traže određen sastojak između preko 150 različitih vrsta okupljenih pod istim imenom: povrće. Taj je čovjek radio na odjelu povrća preko deset godina. Predložio je da se odjel povrća podijeli na nekoliko manjih grupa biljnih namirnica sa specifičnim sličnostima, npr. korjenasto povrće (mrkva, cikla, daikon, itd.), jestive cvatove (brokula, cvjetača, artičoka, itd.) i neslatko voće (krastavac, tikvica, tikva, rajčica itd.). Kombiniranje namirnica sa sličnim prehrambenim vrijednostima ne samo što bi pomoglo kupcima da brže pronađu potrebne sastojke, nego bi im pomoglo da se upoznaju s većim brojem biljnih namirnica i povećaju raznolikost svoje potrošnje vegetarijanske hrane.

Očigledno, ljudi nikada nisu smatrali biljke dovoljno važnima da ih se ispravno klasificira. Čak i u običnom supermarketu možemo vidjeti da na odjelima s drugim skupinama namirnica postoji detaljnija klasifikacija. Na primjer, odjel s mesom podijeljen je na perad, ribu i crveno meso, koje je dodatno podijeljeno na manje odjeljke, kao što su teletina, mljeveno meso, kosti i potproizvodi. Svaki artikl je pažljivo kategoriziran, i navodi se s kojeg dijela tijela je uzet. Sirevi imaju vlastitu specifikaciju. Nitko nikada ne bi zajedno klasificirao sir i meso u jednu grupu kao što je «hrana za sendvič», jer bi to bilo nepraktično i nejasno. Ipak, takva zbrkanost i pogreške neprestano se događaju na odjelu s povrćem. Neke greške su prilično ozbiljne, do te mjere da bi mogle uzrokovati zdravstvene probleme. Na primjer, stavljanje korjenastog povrća bogatog škrobom u istu kategoriju s rajčicama i rabarbarom moglo bi potaknuti potrošače na loše odluke u vezi s kombiniranjem hrane. Mnogi nutricionisti vjeruju u korist od ispravnog kombiniranja hrane.¹⁵ Primjerice, škrobasto povrće kombinirano u istom obroku s kiselim voćem ili povrćem može izazvati fermentaciju i plinove u našim crijevima.

Svrstavanje zelenja u istu kategoriju s povrćem dovelo je do toga da neki ljudi pogrešno primjenjuju pravila kombiniranja škrobastog povrća na zelenje. Potaknuti tom konfuzijom, mnogi zabrinuti ljudi pisali su mi želeći znati da li je miješanje voća sa zelenim povrćem ispravno kombiniranje hrane. Oni su čuli da «nije dobro miješati voće i povrće». Da, kombiniranje škrobastog povrća s voćem ne bi bilo dobra ideja. Takva kombinacija može uzrokovati plinove u crijevima. Međutim, zelenje nije povrće i zelenje nije škrobasto.

U stvari, zelenje je jedina skupina namirnica koja pomaže probavljanje ostale hrane poticanjem lučenja probavnih enzima. Zbog toga se zelenje može kombinirati s bilo kojom hranom. Osim toga, zabilježeno je da čimpanze često jedu plodove i lišće s istog stabla u istom obroku. U stvari, Jane Goodall i drugi istraživači primijetili su da ponekad zamataju plodove u listove i jedu ih kao «sendviče».

Međutim, postoji još jedno veliko pogrešno shvaćanje koje je posljedica svrstavanja zelenja i povrća u istu kategoriju. Takve neprikladne generalizacije istraživače su dovele do pogrešnog zaključka da je zelenje loš izvor bjelančevina. Suprotno tom popularnom vjerovanju, zelenje je izvrstan izvor bjelančevina, kao što ćete vidjeti u sljedećem poglavlju.

Predlažem da zelenje odvojimo od povrća, sada i zauvijek. Zelenje nikada nije dobivalo zasluženu pažnju i nikada nije prikladno istraženo zato što se pogrešno izjednačava s povrćem. U većini jezika nemamo čak ni pravi naziv za zelenje. Naziv «tamnozeleno lisnato povrće» je dug i nezgodan za upotrebu, slično kao «rogata životinja koja daje mlijeko».

Ne raspoložemo potpunim nutricionističkim podacima o zelenju. Za ovu knjigu morala sam prikupiti djeliće podataka iz knjiga i časopisa objavljenih u raznim zemljama, i još uvijek nemam sve dijelove. Na primjer, nigdje nisam uspjela pronaći potpun popis hranjivih tvari u Ušću mrkve. Usprkos tome, imam dovoljno podataka da izvučem neke osnovne zaključke: **zelenje je osnovna grupa namirnica koja najpotpunije zadovoljava prehrambene potrebe ljudi.**

U sljedećoj tablici možete vidjeti popis važnih minerala i vitamina koje preporučuje Ministarstvo poljo-

privrede SAD-a i popis tih hranjivih tvari dostupnih u keljli i lobodi (jestivom korovu). Na temelji ovih podataka, možemo zaključiti da je zelenje najvažnija hrana za ljude.

Sadržaj važnih minerala i vitamina

LOBODA (korov) i KELJ

Hranjive tvari Odgovarajući unos ili RDA ¹⁶	Kelj, sirov jedna funta (0,454 kg)	Loboda (korov), sirova jedna funta (0,454 kg)
Folna kiselina – 400 µg/dan	132 µg	136,0 µg
Niacin – 16 mg/dan	4,8 mg	5,4 mg
Pantotenska kiselina – 5 mg/dan	0,68 mg	0,45 mg
Riboflavin (B2) – 1,3 mg/dan	0,68 mg	0,9 mg
Tiamin (B1) – 1,2 mg/dan	0,68 mg	1,8 mg
Vitamin A – 900 µg/dan	21.012,0 µg	15.800,0 µg
Vitamin B6 – 1,3 mg/dan	68,0 mg	8,0 mg
Vitamin B12 – 2,4 µg/dan	podaci nedostupni	podaci nedostupni
Vitamin C – 90 mg/dan	547,0 mg	363,0 mg
Vitamin D – 5 µg/dan (kod nedostatka odgovarajućeg izlaganja Sunčevoj svjetlosti)*	podaci nedostupni	podaci nedostupni
Vitamin E – 15 mg/dan	podaci nedostupni	podaci nedostupni
Vitamin K – 120 µg/dan	3.720,0 µg	podaci nedostupni
Minerali		
Kalcij – 1.000 mg/dan	615,0 mg	1403,0 mg
Željezo – 10 mg/dan	7,5 mg	5,4 mg
Magnezij – 400 mg/dan	155,0 mg	154,0 mg
Fosfor – 700 mg/dan	255,0 mg	327,0 mg
Kalij – 4.7 g/dan	2,1 g	2,1 g
Natrij – 1.5 g/dan	0,2 g	0,2 g
Cink – 15 mg/dan	2,0 mg	1,8 mg
Bakar – 1.5 mg/dan	1,4 mg	1,4 mg
Mangan – 1.0 mg/dan	3,4 mg	3,6 mg
Selen – 70 µg/dan	4,0 µg	4,1 µg

* Kod bijelca sa srednjom pigmentacijom kože, izlaganje lica, dlanova i ruku suncu dva do tri puta tjedno na pet minuta, tijekom tri četvrtine godine, zapravo uklanja potrebu za unosom vitamina D putem hrane.



Obilje bjelančevina u zelenju

«Smatram da znanstvenici još nisu istražili skrivene mogućnosti bezbrojnog sjemenja, lišća i plodova za pružanje najpotpunije moguće prehrane ljudskom rodu.»

- Mahatma Gandhi

Svaka molekula bjelančevine sastoji se od lanca aminokiselina. Esencijalna **aminokiselina** je ona koju tijelo ne može sintetizirati, i zato ju treba unositi u sklopu prehrane. Ljudi u svoju prehranu moraju uključiti odgovarajuće količine 9 aminokiselina.

Profesor T. Colin Campbell je u svojoj knjizi *The China Study* pokazao da je preporučena dnevna doza bjelančevina u SAD-u daleko pretjerana. Studije u kojima je prehrana čimpanza uspoređena s ljudskom prehranom potvrdila istu istinu. «Čimpanze održavaju prilično nizak i konstantan unos bjelančevina, zbog svoje lisredotočenosti na voće...»¹⁷

Proličila sam sadržaj hranjivih tvari više desetaka vrsta različitog zelenog povrća i sa zadovoljstvom sam utvrdila da aminokiselina kojih u jednoj biljci ima malo u drugoj ima mnogo. Drugim riječima, ako održavamo raznovrsnost zelenja u našoj prehrani, dobivamo sve esencijalne aminokiseline u obilnim količinama.

Molim vas da pogledate tablicu sadržaja esencijalnih aminokiselina u kelju i lobodi. Izabrala sam kelj zato što je dostupan u većini trgovina koje drže povrće. Loboda je jedan od najčešćih jestivih korova koji raste u različitim klimama. Većina poljoprivrednika trebala bi vam znati pokazati lobodu.

U lijevom stupcu možete vidjeti preporučene količine aminokiselina za prosječnu odraslu osobu.¹⁸ U desnom stupcu možete vidjeti količine tih aminokiselina u lobodi i kelju. Obratite pažnju na činjenicu da tamnozeleno lisnato povrće sadrži slične ili veće količine aminokiselina od preporučenog dnevnog unosa (RDA).

Kao što možete vidjeti iz ove tablice, jedna funta (0,454 kg) kelja sadrži čak i više bjelančevina od dnevnog unosa koji preporučuje ministarstvo poljoprivrede. Ipak, pogrešnim svrstavanjem svih dijelova biljaka (korijena, peteljke, cvata, izdanaka, listova itd.) u istu kategoriju povrća, i uz pretpostavku da imaju ista svojstva, pogrešno smo zaključili da je zelenje slab izvor bjelančevina. Taj netočan zaključak doveo je do desetljećima dugog pothranjivanja i patnji ljudi. Nedostatak istraživanja o sadržaju hranjivih tvari u zelenju doveo je do velike zbunjenosti kod većine ljudi, uključujući mnoge stručnjake. Dr. Joel Fuhrman je u svojoj knjizi *Eat to Live* napisao: «Čak se i liječnici i dijetetičari... iznenade kada saznaju da... ako jedete velike količine zelenog povrća, dobivate značajnu količinu bjelančevina.»

Odakle ja dobivam svoje bjelančevine? Budući da sam svjesna konfuzije oko povrća, jasno mi je zašto je to postalo popularno pitanje. Kako većina ljudi nije bila svjesna da u zelenju ima obilje dostupnih esenci-

Sadržaj esencijalnih masnih kiselina		
LOBODA (korov) i KELJ		
Aminokiseline	RDA za prosječnu odraslu osobu (mg/dan)	Sadržaj (mg) u sirovoj LOBODI jedna funta (0,454 kg)
Histidin	560	527
Izoleucin	700	1149
Leucin	980	1589
Lizin	840	1607
Metionin +cistin	910	222+404=626
Fenilalanin + tirozin	980	754+795=1549
Treonin	490	740
Triptofan	245	173
Valin	700	1026
Aminokiseline	RDA za prosječnu odraslu osobu (mg/dan)	Sadržaj (mg) u sirovom KELJU jedna funta (0,454 kg)
Histidin	560	313
Izoleucin	700	895
Leucin	980	1051
Lizin	840	895
Metionin +cistin	910	145+200=345
Fenilalanin + tirozin	980	766+532=1298
Treonin	490	668
Triptofan	245	182
Valin	700	820

jalnih aminokiselina, pokušavali su jesti namirnice iz drugih grupa koje su poznate po svom viskom sadržaju bjelančevina. Međutim, željela bih objasniti razliku između složenih bjelančevina koje se nalaze u mesu, mliječnim proizvodima, ribi itd. i pojedinačnih aminokiselina koje se nalaze u voću, povrću, a posebno u zelenju.

Jasno je da tijelo treba raditi daleko manje kada stvara bjelančevine iz pojedinačnih aminokiselina dostupnih iz zelenja nego iz već kombiniranih, dugih molekula bjelančevina, sastavljenih prema stranom uzorku nekog potpuno drugačijeg stvorenja kao što je krava ili pile. Htjela bih objasniti razliku između složenih aminokiselina i pojedinačnih aminokiselina pomoću jednostavne anegdote.

Zamislite da trebate sašiti vjenčanicu za svoju kćer. Konzumiranje složenih bjelančevina koje dobivamo od krava i drugih stvorenja je kao da odete u trgovinu s rabljenom odjećom, kupite mnogo korištene odjeće drugih ljudi, dođete kući i provedete nekoliko sati kidajući na dijelove haljine koje vam se sviđaju i kombinirajući ih u novu haljinu za svoju kćer. Ta mogućnost oduzela bi vam mnogo vremena i energije, ostavila mnogo smeća. Na taj način nikada ne biste mogli sašiti savršenu haljinu.

Konzumiranje pojedinačnih aminokiselina je kao da odvedete svoju kćer u tvornicu tekstila kako biste kupile prekrasne nove tkanine, čipke, dugmad, vrpce, niti i perle. S tim osnovnim elementima možete sašiti prelijepu haljinu koja će savršeno pristajati njenom jedinstvenom tijelu. Slično tome, kada jedete zelenje, «kupujete» nove aminokiseline, svježe napravljene uz pomoć Sunčeve svjetlosti i klorofila, koje će tijelo koristiti za obnavljanje svojih dijelova u skladu s vašom vlastitom DNK.

Nasuprot tome, tijelo bi vam se moralo mučiti pokušavajući sastaviti savršene molekule bjelančevina iz tuđih molekula, koje se sastoje od potpuno drukčijih kombinacija aminokiselina. Osim toga, vaše bi tijelo najvjerojatnije dobilo mnogo nepotrebnih dijelo-

va koje je teško probaviti. Ti bi dijelovi dugo kružili vašim krvotokom poput smeća, izazivajući alergije i druge zdravstvene probleme. Profesor W. A. Walker s Katedre za nutricionizam na Harvardskoj školi javnog zdravlja kaže: «Nepotpuno probavljeni dijelovi bjelančevina mogu se apsorbirati u krvotok. Apsorpcija tih velikih molekula doprinosi razvoju alergija na hranu i imunosnih poremećaja.»¹⁹

Ironičan rezultat jedenja tih nesavršenih izvora bjelančevina (životinjskih bjelančevina), je da mnogi ljudi pate od nedostatka esencijalnih aminokiselina. Takvi nedostaci ne samo što su opasni po zdravlje, nego kod ljudi dramatično mijenjaju percepciju života i način na koji se osjećaju i ponašaju. U proizvodnji neurotransmitera tijelo koristi neke esencijalne aminokiseline, poput tirozina, triptofana, glutamina, histamina i drugih. Neurotransmiteri su prirodni kemijski spojevi koji olakšavaju komunikaciju između stanica mozga. Tvari su to koje upravljaju našim emocijama, pamćenjem, raspoloženjima, ponašanjem, sposobnostima za učenje i obrascima spavanja. Tijekom posljednja tri desetljeća neurotransmiteri su bili u središtu istraživanja mentalnog zdravlja.

Prema istraživanju Julie Ross, specijalistice za prehrambenu psihologiju,²⁰ ukoliko vašem tijelu nedostaje određenih aminokiselina, kod vas se mogu pojaviti jaki simptomi mentalne i fiziološke neravnoteže te jaka žudnja za nepoželjnim tvarima.

Na primjer, razmotrimo tirozin i fenilalanin. Simptomi nedostatka tih aminokiselina mogu uzrokovati:

- Depresiju
- Nedostatak usredotočenosti i koncentracije

- Nedostatak energije
- Poremećaj pažnje

K tomu, simptomi nedostatka tih aminokiselina mogu dovesti do jake želje za:

- Slatkišima
- Aspartamom
- Kofeinom
- Škrobom
- Alkoholom
- Kokainom
- Čokoladom
- Marihuanom
- Duhanom

Koristeći dostupne podatke iz službenih izvora,²¹ izračunala sam količine tih dviju esencijalnih aminokiselina koje možemo dobiti iz piletine ili tamnozelene endivije:

PILETINA

Jedna porcija:

222 mg tirozina

261 mg fenilalanina

ENDIVIJA

Jedna glavica:

205 mg tirozina

272 mg fenilalanina

Kao što možete vidjeti, protivno popularnom vjervovanju, u zelenom povrću ima mnogo visokokvalitetnih bjelančevina. Prema objašnjenju profesora T. Colina Campbella, «postoji cijelo brdo uvjerljivih dokaza koji pokazuju da su takozvane biljne bjelančevine «niske kvalitete», koje omogućuju sporu, ali postojanu sintezu novih bjelančevina, najzdraviji tip bjelančevi-

na.«²² Na primjer, bjelančevine iz zelenja nemaju rak kao nuspojavu. Ipak, u mnogim knjigama zelenje se uopće ne navodi kao izvor bjelančevina zato što zelenje još nije dovoljno istraženo.

Zelenje ima dovoljno bjelančevina da izgradi mišiće životinja koje pasu. Ovo svjedočanstvo dobila sam od svog prvog američkog prijatelja, farmera koji je diplomirao psihologiju na Sveučilištu Harvard, Petera Hagertya iz Mainea: «Kad su naše ovce u staji i jedu *koncentriranu krmu* kao što je mljeveni kukuruz ili zob, dobivaju na težini *brže*, ali mali jaganjci, kada dosegnu 54 kg ili 90% težine potrebne za klanje, počinju pretvarati tu koncentriranu hranu u *salo* umjesto u mišiće, što nije od koristi potrošaču koji mora to salo odvojiti i baciti. Ako su jaganjci *uzgojeni na travi* rastli sporije, ali mogu dosegnuti punu težinu za klanje *s vrlo malo sala*. Tako je moje zapažanje da se čini kako koncentracije izgrađuju lako sagorive masti dok trave izgrađuju kvalitetne mišiće.»

Ukratko, zelenje pruža bjelančevine u obliku pojedinačnih aminokiselina. Tijelo te aminokiseline koristi lakše nego složene bjelančevine. Raznovrsno povrće može nam pružati sve bjelančevine koje su nam potrebne za održavanje naših jedinstvenih tijela.



Vlakna: "č a r o b n a s p u ž v a"

Dr. sc. Bernard Jensen, dr. med., kiropraktičar, jedan od najuglednijih svjetskih stručnjaka s područja nutricionizma i autor mnogih popularnih knjiga o zdravlju, ustvrdio je da:

«Svaki program čišćenja trebao bi početi od debelog crijeva... U 50 godina koje sam proveo pomažući ljudima da pobijede bolesti i invalidnost, postalo je savršeno jasno da loš odnos prema crijevima leži u korijenu zdravstvenih problema većine ljudi. Nakon liječenja više od 300.000 pacijenata, mogu reći da prije nego što se poduzme bilo kakvo djelotvorno liječenje uvijek je potrebno najprije se pobrinuti za crijeva.»²³

Glavni razlog unosa vlakana izbacivanje je otpadnih tvari iz organizma. **Bez vlakana, potpuno izbacivanje otpadnih tvari gotovo je ili potpuno nemoguće.** Ljudsko tijelo je čudesno građeno: skoro svi toksini iz svih dijelova tijela, uključujući milijune mrtvih stanica, svakodnevno završavaju u čovječjem kanaliza-

cijskom sustavu - debelom crijevu. Debelo crijevo se puni otpadnim tvarima koje su tako pune otrova da na njih gledamo s gađenjem, ne usuđujući se dodirnuti ih. Kako bi izbacilo te tvari, tijelu su potrebna vlakna.

Postoje dvije glavne vrste vlakana: topiva i netopiva. Topiva se vlakna nalaze u voću, grahu, grašku, zobnim mekinjama, a posebno u sjemenkama biljke *chin* (vrsta kadulje). Ima konzistenciju sličnu gelu koja pomaže pražnjenje crijeva povećanjem volumena stolice u debelom crijevu. Topiva vlakna vežu kolesterol u tankom crijevu i izbacuju ga iz tijela. Određena topiva vlakna kao što su pektini (u jabukama) i *guar-guma* (u sjemenkama *chie*, zobnom brašnu, mahunarkama i mangu) usporavaju oslobađanje šećera sadržanog u hrani koju jedemo, smanjujući tako rizik od dijabetesa.

Netopiva vlakna nalaze se prvenstveno u zelenju, kori voća i povrća, orašastim plodovima, sjemenkama, grahu i ljuskama žitarica. Sustav izlučivanja otpadnih tvari vrlo je kompleksan. Priroda je usavršila svaki njegov i najsitniji korak. Pokušat ću objasniti taj složeni proces jednim vrlo jednostavnim primjerom. Netopiva vlakna pod mikroskopom izgledaju poput spužve, i zaista nam služe kao čudesna spužva, jer svaki djelić vlakna može apsorbirati nekoliko puta više toksina od svog volumena. Jeste li se ikada zapitali zašto volimo imati spužvu u kuhinji? Nikad ne koristimo nešto glatko, poput papira ili plastike, kako bismo brisanjem očistili prljave površine. Spužve su vlaknaste. One olakšavaju posao čišćenja tako što apsorbiraju prljavštinu. To rade i netopiva vlakna. Ona uhvate toksine i izbace ih iz tijela u zahodsku školjku. Netopiva vlakna mnogo su bolja od bilo koje spužve zato što mogu ve-

zati nekoliko puta više toksina od vlastite veličine. Ja ih zovem «čarobna spužva».

Ne unosimo li vlakna hranom, većina toksičnog otpada akumulira se u našem tijelu. Naše tijelo građeno je na tako čudesan način da se svi toksini usmjeravaju prema debelom crijevu. To je kanalizacijski sustav ljudskog tijela. Moramo razumjeti da redovno iz tijela moramo izbacivati mnoge kilograme toksina.

Odakle potječu toksini? Oni ne potječu samo od udisanja prašine i azbesta, neprobavljene hrane, unesenih teških metala i pesticida. Velike količine toksina potječu od mrtvih stanica samih naših tijela. Znamo da su stanice sićušne i ponekad zaključujemo da stanice ne mogu bitno povećati količinu otpadnih tvari u našem tijelu. Međutim, imajmo na umu da se svake godine zamijeni čak 98% od ukupnog broja atoma u našem tijelu.²⁴ To znači da 32 do 45 kilograma mrtvih stanica godišnje, ili više, treba proći kroz naš sustav. Ako ih ne izbacimo, mrtve stanice našeg vlastitog tijela mogu biti jedna od najtoksičnijih vrsta otpada zato što odmah počinju truliti. Važno je razumjeti da kad ne uzimamo dovoljno vlakana, nakupljamo mnogo više otpada nego što naše tijelo može podnijeti.

Baš kao što ne možete očistiti kuhinju bez spužve, ljudsko tijelo ne može izbacivati otpadne tvari bez vlakana. Zamislite da morate očistiti velik, prljav prostor kao što je garaža isključivo pomoću plastične folije. Ja bih odustala. Ljudsko tijelo neće odustati, ali ako nema vlakana, prvo što se događa je da naša koža pokušava preuzeti «posao» eliminacije, a kao rezultat toga postaje gruba i bubuljičava. Kad su naša crijeva začepljena, tijelo pokušava lučiti više sluzi kroz oči, nos i grlo, znojimo se puno više - tijelo koristi sve moguće

kanale za izbacivanje toksičnih tvari, ali to je kao da izbacujete smeće kroz prozor na kojem je mreža protiv komaraca umjesto kroz vrata. Konzumiranjem dovoljnih količina netopivih vlakana otključavamo vrata za izbacivanje toksina iz tijela na lak i normalan način.

Sad se vjerojatno pitate koliko bismo vlakana trebali unositi da bismo postigli optimalan učinak na zdravlje. Prema istraživanjima, prosječna divlja čimpanza pojede 300 grama vlakana na dan!²⁵ Kad sam to pročitala, izračunala sam koliko sam vlakana ja unosila svakog dana. Dobila sam količinu od svega tri grama, zato što sam voljela cijediti sokove. Često sam cijedila svoje voće i povrće umjesto da «gubim» svoje vrijeme i trud na žvakanje. Prije tridesetak godina, iz prvih knjiga o sokovima koje sam pročitala, naučila sam da vlakna nisu probavljiva, ne sadrže hranjive tvari, pa služe samo kao opterećenje za ljudski probavni trakt. Otada je cijedenje sokova postalo jedna od mojih redovnih navika. Ponosno sam pila sokove dani, pa čak i tjednima, pokušavajući se «očistiti» od toksina, smatrajući da se pridržavam vrlo zdrave prehrane! Zapanjila me usporedba tih 300 grama s moja tri. Osim toga, shvatila sam koliko je škodilo mom zdravlju kad nisam unosila nimalo vlakana zato što sam cijelo vrijeme samo pila sokove. Odlučila sam da si više ne mogu dopustiti da vlakna bacam u kompost. Zeleni kašasti sokovi definitivno su superiorni sokovima. Ipak, još uvijek smatram da sokovi mogu doprinijeti zdravlju u specifičnim situacijama.

Albert Mosseri, slavni francuski doktor prirodne higijene, radikalno je izmijenio klasičnu «šeltonovsku» metodu posta na vodi. Nakon nadgledanja 4.000 dugotrajnih postova na vodi provedenih u njegovoj klini-

ci, došao je do izvanrednog zaključka da je dugotrajan post «riskantno gubljenje vremena». On sada nadgleda daleko kraće postove na vodi nakon kojih slijedi ono što on zove «polupostovi», u kojima uz vodu u prehranu uvodi ograničene količine hrane bogate vlaknima. Tijekom te važne faze liječenja njegovi pacijenti dobivaju samo pola kilograma voća i pola kilograma povrća dnevno dok se njihova eliminacija otpadnih tvari ne završi.²⁶ Dr. Mosseri tvrdi da je prijelaz na metodu «polupostova» ubrzao eliminaciju do tog stupnja da 100% njegovih pacijenata pokazuje jake znakove dubinskog procesa čišćenja u obliku tamnih naslaga na jeziku, često crnih poput ugljena ili tamnosmeđih.

Od početka prošlog stoljeća širom svijeta provedena su doista brojna istraživanja prehranbenih vlakana. Danas imamo hrpe nepobitnih dokaza za brojna ljekovita svojstva vlakana. Evo nekih od tih svojstava:

- Vlakna mogu ojačati bolesno srce.²⁷
- Vlakna snižuju kolesterol, što smanjuje opasnost od bolesti srca.
- Vlakna sprječavaju nastanak raznih oblika raka, smanjuju rizik od raka i vežu kancerogene tvari.
- Vlakna mogu smanjiti opasnost od dijabetesa i ublažiti već diagnosticirani dijabetes.
- Vlakna ublažavaju oscilacije šećera u krvi usporavanjem apsorpcije šećera.²⁸
- Vlakna mogu ojačati imunost sustav.
- Vlakna održavaju naše debelo crijevo zdravim, oslobađaju od opstipacije i potiču redovitost stolice.

- Vlakna sprečavaju nastanak žučnih kamenaca.²⁹
- Vlakna potiču rast korisnih probavnih bakterija.
- Vlakna nam pomažu da skinemo kilograme i obuzdavaju prejedanje.
- Vlakna vežu suvišan estrogen.
- Vlakna sprječavaju nastanak čireva.

Preporučeni dnevni unos vlakana u SAD-u je 30 grama dnevno. Prosječan Amerikanac pojede između 10 i 15 grama vlakana dnevno.³⁰ To je daleko od dovoljne količine. Imajući u vidu da bi tih jadnih 10 grama vlakana trebalo apsorbirati i izbaciti par kilograma otpadnih tvari, 10 grama je praktično ništa. Smatram da je nedovoljan unos vlakana glavni razlog starenja kod ljudi. Pogledajte bilo koju životinju koja živi u divljini. Teško je pogoditi starost jelena, zebre, orla ili žirafe. Bili stari dvije ili petnaest godina, izgledaju jednako. Divlje životinje postaju sporije tek tijekom posljednjih nekoliko tjedana života. S druge strane, često je lako pogoditi dob ljudi, do u pet godina. Istovremeno, vidjela sam mnoge ljude koji su počeli izgledati mlađe nakon što SLI popravili svoju eliminaciju otpadnih tvari.

Vjerujem da bismo trebali unositi 50 do 70 grama vlakana na dan, ili više od toga. Međutim, **unos vlakana moramo povećavati postupno. Prijeći s 10 na 70 grama preko noći moglo bi biti opasno.**

Tijela mnogih ljudi zbog konzumiranja prerađene hrane kroz desetljeća su degenerirala. Osim toga, usvojili smo mnoge neprirodne navike kao što je nedostatak vježbanja i provođenje većine vremena u zatvorenom prostoru. Zbog toga moramo postupno

ponovno uvoditi zdrave navike kako bismo tijelu dali vremena da se prilagodi. Zeleni kašasti sokovi savršeni su za taj postupan prijelaz. Drugi izvori vlakana, posebno vlakna u obliku pilula, mogu dovesti do previše drastičnog povećanja količine vlakana u prehrani i rezultirati osjećajem napetosti i povećanjem plinova u crijevima. Takve negativne nuspojave mogu navesti ljude da odustanu prije nego što uopće dobiju priliku osjetiti zdravstvene koristi od vlakana.

Vlakna su važan sastojak u prehrani čimpanza. Kao što sam spomenula, one hranom unose 300 grama vlakana dnevno. Osim što jedu mnogo vlaknima bogatog voća i lišća, svoju prehranu dopunjuju srčikom i korom, koje se sastoje od približno 44% vlakana.

Sjemenke lana savršene su dodatak ljudskoj prehrani. Sjemenke lana izuzetno su bogate i topivim i netopivim vlaknima. Sadrže 26% vlakana (14% topivih, 12% netopivih). Samo 1/8 šalice sjemenki lana sadrži 6 grama vlakana.

Preporučila bih vam da u svoju prehranu redovito dodajete sjemenke lana. Sjemenke lana imaju čvrstu vanjsku ljusku i trebaju biti svježije samljevene kako bi bile najkorisnije za zdravlje. Možete samljeti cijele sjemenke mlincem za kavu ili u *Vitamixovoj* posudici za suhu hranu. Savjetovala bih vam da jednu do dvije žlice mljevenih sjemenki lana dodate svojim salatama, juhama ili kašastim sokovima. Sjemenke lana također su dobar izvor omega-3 masnih kiselina, i daleko najbolji prirodan izvor biljnog lignina, važnog fitonutrijenta koji štiti od raka.

Moja obitelj je otprije intuitivno dodavala sjemenke lana našim obrocima bilo u obliku krekeri ili u obliku brašna. Igor je usavršio metodu dehidriranja lanenih

krekeri do tog stupnja da ih zna osušiti tako da imaju okus kao raženi kruh, ili kao dvopek od uskislog tijesta, ili kao svima najdraži ruski kruh s kimom. Naučite li praviti kekere poput Igora nikada nećete biti usamljeni, a u svojoj prehrani imat ćete obilje vlakana, prirodne spužve.



Zelenje za homeostazu

«Pogledajte ovo tijelo! To je umjetničko djelo. Nije ga moguće poboljšati ni na koji način... božanski sastavljeno.»

-Dr. Bernard Jensen³¹

Glavna razlika između živih bića i neživih stvari je u tome što se živi entiteti mogu obnavljati i na taj način uvelike prilagođavati promjenama u okolišu, dok se stvari koje nisu žive mogu razbiti i uništiti. Na primjer, ako s biljke otkinete list, na njoj će narasti novi list. Ako porežete kožu na svom prstu, vaša koža će zarasti. S druge strane, nežive stvari poput kamenja ili ljudskih građevina, bez obzira koliko bile velike i čvrste, ako se oštete ne mogu se same popraviti. Na primjer, nakon katastrofa kao što su potresi, lavine i tornado ljudi moraju obnoviti svoje kuće, ceste, elektrane itd.

Ta izvanredna sposobnost svih živih organizama da se obnavljaju jedina je sila koja može izliječiti bilo koju bolest. Sve druge tehnike liječenja koje su izmislili ljudi mogu biti uspješne samo ako su usmjerene na to da pomažu prirodnoj sposobnosti samog tijela da se popravlja. Ljudsko tijelo može preboljeti

neku bolest samo ako se sve tjelesne tvari kao što su limfa, krv, hormoni i bezbroj drugih održavaju unutar određenih optimalnih parametara.

Fiziološki proces koji sve tvari u tijelu održava na razinama nužnim za optimalno zdravlje tijela zove se homeostaza.³² Taj proces ekstremno je složen, i potpuno razumijevanje njegovih mehanizama daleko nadilazi mogućnosti naše trodimenzionalne mašte. Sa zahvalnošću uviđamo da je homeostaza najvažniji proces u tijelu. Jednostavna istina glasi: **pomažemo li našoj homeostazi - brinemo se o svom zdravlju na najbolji mogući način.**

Kako se možemo brinuti o našoj homeostazi kad nam je izvan dosega? Proces homeostaze u ljudskom tijelu usko je povezan s endokrinim sustavom. Homeostatska ravnoteža ovisi o radu endokrinih žlijezda. Ako žlijezde ne luče odgovarajuće količine hormona, homeostatska ravnoteža u tijelu će se poremetiti i mogla bi se razviti bolest.

Žlijezde endokrinog sustava i hormoni koje one oslobađaju utječu gotovo na svaku stanicu, organ i funkciju našeg tijela. Endokrini sustav ima važnu ulogu u reguliranju raspoloženja, rasta i razvoja, funkcija tkiva i metabolizma, kao i seksualne funkcije te procesa razmnožavanja.

Najjednostavnije rečeno, endokrini sustav u ljudskom tijelu djeluje poput tvornice kombinirane sa supermarketom koja proizvodi i opskrbljuje svakom potrebnom tvari svaku žlijezdu ili organ u bilo koje vrijeme i u bilo kojoj količini. Sto bi takvoj tvornici moglo biti potrebno? Obilje sirovina visoke kvalitete! Slično tome, endokrinom sustavu u našem tijelu apsolutno su potrebne sve hranjive tvari, uključujući vitamine,

aminokiseline, ugljikohidrate, esencijalne masne kiseline, minerale i sve elemente u tragovima. Opskrbljivanje našeg tijela svim tim hranjivim tvarima od presudne je važnosti za dobro zdravlje.

Sve te potrebe zelenje zadovoljava bolje od bilo koje druge hrane! Da ponovim još jednom, kad ga izmiksamo, hranjive tvari iz zelenja apsorbiraju se djelotvornije i pružaju mnogo puta više hranjivih tvari od drugih namirnica, pa čak i od salata pripremljenih na tradicionalan način. Drugim riječima, **pijenjem zelenih kašastih sokova održavamo našu homeostatsku ravnotežu na najbolji mogući način.**

Žao mi je što tu informaciju nisam saznala prije deset godina, dok je moja majka još bila živa. Bila je prelijepa, pustolovna žena od samo 66 godina kad su joj dijagnosticirali rak, godinu dana nakon što je plivala u jednoj rijeci blizu Černobila. Sad bih joj mogla na vrlo zoran način objasniti kako se tijelo liječi. Sigurna sam da bi mama odbila kemoterapiju, jer su te otrovne kemikalije uništile njenu već oslabljenu homeostazu. Umjesto toga bih je hranom dovela do zdravlja. Danas razumijem da samo podupiranjem (a ne uništavanjem) homeostaze tijelu dajemo najveće šanse da se izliječi. Možda bi još bila s nama. Upoznala sam mnoge ljude koji su preživjeli daleko teže oblike raka od onoga koji je imala moja majka tako što su u svoju prehranu uključili više zelenja. Nedostaje mi. Znala je podijeliti radost kao nitko drugi.

Kad stariji ljudi dođu na moja predavanja, osjećam zahvalnost što imam priliku podijeliti svoje informacije s nečijim roditeljima. Osjećam se tako sretna zbog njihove djece. Kakav je blagoslov imati roditelje otvorenog uma! Stvarno se trudim i sama biti takva.



Važnost želučane kiseline

Koliko ljudi zna kolika je vrijednost njihove želučane kiseline? Koliko nas cijeni njenu važnost za naše opće zdravlje? Gotovo nitko ne uviđa koliko je presudno imati normalnu količinu solne kiseline u želuču. Ne znam zašto me nijedan od brojnih liječnika koje sam posjetila nikada nije pitao za moju želučanu kiselinu, ili ju testirao. Nikada nisam čula svoje prijatelje da pričaju o njihovoj želučanoj kiselini. Sretna sam što sam doznala za njenu važnost od jednog veterinarara koji mi je pomagao sastaviti zdravu prehranu za mog psa.

Na moje iznenađenje, pronašla sam desetke knjiga i znanstvenih članaka o vezi između razine solne kiseline i ljudskog zdravlja. Ta tema proučava se već desetljećima. Profesor W. A. Walker s Katedre za prehranu Harvardske škole za javno zdravlje kaže: «Medicinske istraživače od 1930-ih zabrinjavaju posljedice nedostatka solne kiseline. Iako još uvijek nisu potpuno

jasne sve posljedice po zdravlje, neke su dobro dokumentirane.»³³

Niska kiselost u želucu (hipoklorhidrija) stanje je koje se javlja kad ljudsko tijelo nije sposobno proizvesti odgovarajuće količine želučane kiseline. Niska kiselost u želucu neizbježno i dramatično utječe na probavu i apsorpciju većine hranjivih tvari neophodnih za zdravlje. Većina minerala, uključujući i tako važne kao što su željezo, cink, kalcij i vitamine B kompleksa (folnu kiselinu i druge) treba određenu količinu želučane kiseline *da bi uopće mogli biti apsorbirani*. Bez želučane kiseline, neizbježno dolazi do nedostataka hranjivih tvari koji vode do bolesti.

Pored apsorpcije, želučana kiselina ima mnoge druge važne funkcije. Na primjer, želučana kiselina trebala bi uništavati sve štetne mikroorganizme, patogene bakterije, parazite i njihova jajašca, te gljivice koje uđu u tijelo kroz usta. Zbog toga, kod nedostatka želučane kiseline ne postoji barijera protiv parazita. Razgovarala sam s gastroenterologom koji uzima uzorke želučane kiseline od svojih pacijenata i često pronalazi raznovrsne parazite koji bujaju upravo tamo gdje bi trebali biti uništeni. Već samo zbog tog razloga htjela bih da je moja želučana kiselina jaka.

Želučana kiselina pomaže kod probavljanja velikih molekula bjelančevina.³⁴ Ako je razina želučane kiseline niska, nepotpuno probavljeni dijelovi bjelančevina apsorbiraju se u krvotok i izazivaju alergije i imunološke poremećaje.

Prirodna razina solne kiseline (HCl) opada sa starošću osobe, posebno nakon četrdesete. Tada većina ljudi počinje dobivati sijede dlake kao rezultat nedostatka hranjivih tvari uzrokovanog sniženom razinom

želučane kiseline. Razina solne kiseline može se početi smanjivati i ranije ako zlostavljamo svoj probavni trakt, ili cijelo tijelo, suvišnim količinama hrane, upotrebom kemikalija i stresom. Prejedanje, posebno pretjeran unos masti i bjelančevina, iscrpljuje stanice stijenke želuca koje luče HCl.³⁵

Autohtoni narodi poznavali su mnoge različite prehrane kroz povijest, ovisno o njihovom okolišu. Zajedničko im je bilo to što su jeli velike količine vlakana. Istraživači su procijenili da su australopitek i neki drugi autohtoni narodi konzumirali oko 150 grama vlakana dnevno.³⁶ Kad vidimo tu brojku, lako je zaključiti da je njihova želučana kiselina bila prilično jaka, bitno jača od naše. Također su imali puno jače zube, čeljusti i čeljusne mišiće. Bili su u stanju u ustima sažvakati žilavu, vlaknastu hranu do kremaste konzistencije, a onda bi njihovi želuci pomoću solne kiseline nastavili probavljati tu dobro sažvakanu tvar. Od toga vremena naša su se tijela dramatično promijenila. Napravite jedan eksperiment: uzmite komadić bilo kojeg povrća ili zeleni list, sjednite i žvačite ga što duže možete. Kad osjetite da ste ga spremni progutati, ispljunite ga na dlan i pogledajte ga. Vidjet ćete da će još uvijek biti daleko od kremaste konzistencije. Imajte na umu da će vaše tijelo biti u stanju asimilirati samo hranjive tvari iz najsitnijih čestica. Velike čestice neće biti probavljene i pretvorit će se u kiseo otpad. Jedan moj prijatelj koji je liječnik i često radi krvne pretrage pokazao mi je na monitoru povezanom s računalom jedan takav neprobavljeni komad u krvi jednog veganskog pacijenta. Šokirala sam se kad sam vidjela da svaki put kad je taj sićušni neprobavljeni komad dodirnuo crvena krvna zrnca, ta su zrnca istog trenutka umrla. Na kraju je

taj komadić neprobavljene hrane završio okružen sa stotinjak mrtvih stanica u nekoliko slojeva. Taj mi je prijatelj objasnio da se takvi toksični djelići nakupljaju u našem tankom crijevu, zbog čega ljudi imaju proširene, ispučene trbLihe.

Ako pored nedovoljnog žvakanja neki od nas nemaju potrebnu koncentraciju solne kiseline, tad vrlo vjerojatno imaju nedostatak većeg broja hranjivih tvari. Da bi moglo stvarati solnu kiselinu, ljudsko tijelo mora naporno raditi. Kako starimo, naša tijela postaju slabija i ne mogu stvarati odgovarajuće količine solne kiseline. Zato većina ljudi s godinama ima sve manje želučane kiseline.

Sa starenjem dobivamo sjedine. Primijetila sam da većina ljudi kojima je dijagnosticirana vrlo niska razina želučane kiseline ima primjetno više sijedih dlaka, što je neizravan znak nedostatka hranjivih tvari. S druge strane, postoje mnogobrojne dobro dokumentirane priče o ljudima kojima se vratila prirodna boja kose kao rezultat redovnog konzumiranja izmiksano^g zeLENja, a jedna od njih je i Ann Wigmore.

Miksanje je slično žvakanju, i zato uzimanje izmiksane hrane može dovesti do dramatičnog poboljšanja našeg zdravlja. Nakon usitnjavanja u mikseru velike brzine, dijelovi hrane postaju idealne veličine za asimilaciju. Kao rezultat toga, tijelo ne zadržava hrani u želucu tako dugo, nego ju odmah šalje u tanko crijevo, **omogućujući** tijelu da stvara manje solne kiseline. Zbog toga, **jedenje izmiksane hrane štedi našu energiju i održava nas mladolikima usprkos starenju.**

Godinama nisam uspijevala shvatiti zašto neki ljudi brzo izgube višak kilograma nakon što pređu na prehranu sirovom hranom. Ti ljudi jednostavno ne

mogu ostati na sirovoj hrani jer im je neugodno živjeti uz neprestane primjedbe njihovih prijatelja i rođaka da su premršavi. Slažem se da ljudi ne bi trebali biti premršavi. Nakon što sam dLigo istraživala utjecaj smanjene kiselosti u želucu na asimilaciju hrane, upitala sam neke od svojih prijatelja s problemom s težinom jesu li ikada provjerili svoju razinu kiseline u želucu. Nekoliko njih kasnije mi se javilo i reklo da im je dijagnosticirano da imaju vrlo malo ili nimalo želučane kiseline. Njihov liječnik prepisao im je da Liz obroke uzimaju pilule solne kiseline. Jedna bliska prijateljica pokušavala je jesti sirovo nekoliko godina i postala je tako mršava da se njen sLipmg zabrinuo za njeno zdravlje. Otišla je k liječniku i dijagnosticirali su joj aklorhidriju (odsutnost solne kiseline). Liječnik joj je dao pilule s HCl-om i ona je nastavila sa svojom sirovom prehranom. Ta prijateljica povratila je **svu** svoju težinu.

Da bi hranjive tvari mogle biti apsorbirane, hrana u želucu treba biti razgrađena, i mehanički i pomoću kiseline, u vrlo male komadiće od 1 do 2 mm. Sirovo voće i povrće u sebi sadrže najvrednije hranjive tvari, ali ih je posebno teško probaviti zato što njihovu žilavu celuloznu strukturu treba razbiti da bi hranjive tvari izašle. Ako nema dovoljno želučane kiseline, tijelo nije u stanju uzeti sve potrebne hranjive tvari, posebno bjelančevine, i počinju se javljati nedostaci. Upoznala sam nekoliko ljudi s takvim problemom koji su se osjećali kao da SLI U zamci. Dok bi jeli samo sirovu hranu **Lispijevali** bi se osloboditi simptoma određenih bolesti koje su imali, ali bi postali vrlo mršavi. Onda bi u svoju prehranu dodali kuhanu hranu kako bi postigli svoju željenu težinu, ali vratili bi im se njihovi neželje-

ni simptomi. Zbunjeni, stalno su mijenjali prehranu ne znajući što da rade.

Zato sam osjetila veliku sreću kada sam, nakon što sam održala nekoliko predavanja o zelenim kašastim sokovima, počela primati pisma poput ovog:

«lako je sirova hrana riješila moj artritis, nikada je se nisam mogao pridržavati duže od dva mjeseca jer sam na isključivo sirovoj hrani gubio težinu tako brzo, do 60 kila, da bi se moja žena uspaničila misleći da umirem, pa bih morao opet prijeći na kuhanu hranu od koje bi mi se vratio artritis. Kad sam počeo piti zelene kašaste sokove, moja težina se stabilizirala! Sad sam već šest mjeseci na sirovoj hrani i održavam svoju normalnu težinu od 70 kilograma. Hvala vam!»
(N. H. Canada)

Već sam vidjela mnoge slučajeve u kojima su ljudi s probavnim problemima bili u stanju uvelike poboljšati svoju asimilaciju dodavanjem izmiksano zelenja svojoj prehrani. Iako kuhanje namirnice čini mekšima i probavljivijima, procesom zagrijavanja uništava se većina neophodnih vitamina i enzima u hrani. Miksiranje je daleko manje štetno od kuhanja zato što čuva sve neophodne hranjive tvari u hrani.

S niskom razinom želučane kiseline povezane su mnoge bolesti.⁵ Evo tek nekih: razmnožavanje bakterija, kronična kandidijaza, paraziti, Addisonova bolest, multipla skleroza, artritis, astma, autoimuni poremećaji, celijačna bolest, karcinom želuca, depresija, dermatitis, dijabetes, ekcemi, vjetрови, bolest žučne vrećice, polipi na želucu, gastritis, hepatitis, hipertireoza,

mijastenija gravis, osteoporoza, psorijaza, rozaceja, ulcerozni kolitis, urtikarija i vitiligo. Zbog toga je slavni istraživač, dr. Theodore A. Baroody, u svojoj divnoj knjizi *Alkalize or Die*, zapisao: «Solna kiselina je apsolutno neophodna za život».³⁸ Drugim riječima, **nitko ne može biti potpuno zdrav bez normalne razine solne kiseline.**

Molim vas, nemojte pomiješati kiselost u želucu s alkalnošću krvi. Naša krv mora biti blago alkalna, i o tome ćemo govoriti u narednim poglavljima. «Solna kiselina je *jedina* kiselina koju naše tijelo stvara. Sve druge kiseline su nusproizvodi metabolizma, i uklanjaju se što je moguće brže.»³⁹



Rozeburška studija

Kad sam postala svjesna važnosti uloge solne kiseline, odlučila sam provesti studiju. Na temelju simptoma niske razine želučane kiseline koje sam prikupila iz raznih medicinskih članaka, izradila sam upitni listić. Zatim sam isprintala tisuću primjeraka i podijelila ih svojim učenicima. Rezultati su bili šokantni! Izračunala sam da je 98% ljudi koji su odgovorili na moja pitanja imalo neke simptome niske kiselosti u želucu. Pozivam vas da provjerite da li i sami imate neke simptome koji ukazuju na hipoklorhidriju.

Znakovi i simptomi niske kiselosti u želucu

Molim vas da pročitate pitanje i ispunite odgovarajući kvadratić na desnoj strani

	NIKAD	PUNI KAL	CESIO
Imate li nadutost, podrigivanje ili vjetrove neposredno nakon jela?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Imate li probavne smetnje, proljev ili opstipaciju?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osjećate li osjetljivost, žarenje ili suhoću usta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Imale li žgaravicu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	NIKAD	PONEKAD	ČESTO
Imate li alergiju na neke vrste hrane?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osjećate li mučninu nakon uzimanja dodataka prehrani?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Osjećate li analni svrbež?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Imate li slabe ili napukle nokte, ili listanje noktata?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Imate li crvenilo ili proširene krvne žile u obrazima i nosu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Imate li akne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pitanje samo za žene: gubite li kosu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nedostaje li vam željeza?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Imate li neprobavljenu hranu u stolici?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Imate li kronične gljivične infekcije?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Imate li nisku toleranciju prema umjetnom zubalu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ti simptomi mogu biti indikatori hipoklorhidrije. Ako ste označili nekoliko simptoma čak i u stupcu «ponekad», bilo bi dobro da provjerite kiselost svog želuca kod liječnika.

Razgovarala sam s jednim liječnikom iz Rusije i zaintrigiralo me kad sam otkrila kako tamo testiraju hipoklorhidriju. Zatraže od ljudi da popiju četvrt šalice soka od cikla i provjere hoće li se boja njihovog urina ili stolice imalo promijeniti prema boji cikla. Pazite sad! Ako se promijene, onda da, vaša razina želučane kiseline je niska. To me zapanjilo, jer sam vjerovala da je takva promjena boje normalna, jer je uvijek bila za mene. Međutim, nekoliko mjeseci nakon što smo počeli piti zelene kašaste sokove, moja je obitelj pojela veliku, slasnu salatu od cikla, ali nitko od nas više nije imao promjene boje! Kako sam tu dramatičnu promjenu mogla pripisati samo pijenju zelenih kašastih sokova, pretpostavila sam da se naša razina solne kiseline popravila. Kako bih dobila čvršći dokaz za to,

počela sam planirati studiju koja bi pokazala učinak zelenih kašastih sokova na želučanu kiselinu. Htjela sam pronaći nekoliko ljudi kojima je dijagnosticirana niska razina solne kiseline i koji bi bili dobrovoljci za dodavanje zelenih kašastih sokova svojoj prehrani na neko vrijeme. Nakon što bi završili s pijenjem zelenih kašastih sokova na određeno vrijeme, bili bi ponovno testirani.

Nekom čarobnom slučajnošću, dok sam se molila da pronađem liječnika koji bi mi bio spreman pomoći oko takve studije, jednog sunčanog jutra liječnik po imenu Paul Fiber nazvao me iz Roseburga, obližnjeg grada u Oregonu. On mi je rekao da su on i njegova supruga nedavno prihvatili životni stil prehrane sirovom hranom i da im treba vodstvo. Također mi je spomenuo da ga je nedavno počela brinuti činjenica da velik broj ljudi ima nisku razinu želučane kiseline. Sastali smo se sljedećeg jutra kako bismo detaljno razgovarali o našem eksperimentu. Dr. Fieber se činio vrlo zainteresiranim za sudjelovanje. Sljedećeg tjedna, Igor i ja odvezli smo se do 190 kilometara udaljenog Roseburga kako bismo tamo održali predavanje o prehrani. Nakon mog predavanja 27 ljudi se dobrovoljno javilo za svakodnevno pijenje jedne litre svježe pripremljenog zelenog kašastog soka tijekom mjesec dana, uz svoju uobičajenu američku prehranu.

Projekt je počeo 29. travnja 2005. Cijela moja obitelj na smjenu je miksala litre i litre zelenog pića. Kako bismo povećali raznolikost, koristili smo svako voće i povrće kojeg smo se mogli dokopati. Igor je svaki drugi dan s dragocjenim tovarom odlazio na put od 380 kilometara do tamo i natrag. Bila je to velika obaveza, ne samo za moju obitelj, nego i za sve sudionike, pa

čak i za njihove obitelji. Nijedan od mojih dragih sudionika nije nijednom propustio doći na mjesto preuzimanja. Kad sam se zahvalila toj svojoj novoj obitelji (zovem ih «moji posirovljeni») što su bili tako predani i disciplinirani, odgovorili su mi da su svi oni osjećali veliku važnost i hitnost ovog eksperimenta, te da su bili uzbuđeni što mogu pomoći. Osim toga, mnogi od njih htjeli SLI popraviti stanje svog želuca na prirodan način.

Sljedeći odlomak opisuje dr. Fieberovu stranu priče.

PRIČA DR. PAULA

Upoznavanje s Victoriom i njenom obitelji bilo je prekrasno iskustvo. Zanimljivo je kako nas je sudbina spojila. Moja supruga i ja tražili smo pomoć na našem putu prema poboljšanju zdravlja kroz sirovu prehranu, a Victoriji je trebala pomoć oko njene studije.

Postoje razne metode testiranja HCl-a, ali odlučili smo da će za nas biti najzgodniji provokacijski test HCl-a, imajući u vidu naš vremenski okvir. Provokacijski test HCl-a služi kao pomoć kod utvrđivanja sposobnosti želuca da proizvede odgovarajuće količine želučane kiseline. Tijelo je evoluiralo tako da oslobađa želučanu kiselinu kao reakciju na odgovarajuće podražaje. Razmišljanje o hrani, žvakanje i prisutnost određene hrane (zdrave ili ne) u želucu, npr. bjelančevina, mlijeka, soli kalcija, kave... stimulira oslobađanje gastrina, hormona koji luče gastrinske stanice, ili G stanice, u piloričkim žlijezdama smještenim u izlaznom dijelu želuca. Gastrin snažno stimulira žlijezde stijenke želuca na stvaranje i lučenje kiseline u želudac. Histamin je još jedan hormon koji stimulira stvaranje kiseline. Prisutnost gastrina po-



jačava njegov učinak. Mnogi ljudi imaju oslabljen proces stvaranja kiseline i boluju od hipoklorhidrije ili, u ozbiljnijim slučajevima, aklorhidrije.

Mnogi od mojih pacijenata žale se na povrat hrane u jednjak (gastroički refluks) zbog «prejakog» lučenja želučane kiseline. Prema mom iskustvu, prejakno lučenje želučane kiseline nije često. Međutim, lučenje želučane kiseline u krivo vrijeme često je, a može izazvati simptome u iritiranom ili upaljenom probavnom traktu.

Kod mnogih ljudi vraćanje sadržaja želuca u jednjak više je povezano s neodgovarajućim lučenjem želučane kiseline koje dovodi do truljenja hrane i popratnih simptoma - plinova, nadutosti, refluksa i podrigivanja. Terapija antacidom može pružiti privremeno olakšanje, ali ni na koji način ne pomaže u liječenju.

U našoj studiji svaki sudionik dobio je 10 kapsula HCl-a, koje su bile dovoljne za provokacijski test 4 obroka. Od naše skupine zatražili smo da testiraju obroke bogate bjelančevinama i obilan složen obrok. Počeli su s jednom kapsulom uz prvi obrok, i ako nisu imali blagor

žarenja ili nadraženosti trebali su povećati dozu na dvije kapsule sa sljedećim obrokom te nastaviti lako dok ne dobiju reakciju ili dođu do 4 kapsule bez ikakve reakcije. Od 27 sudionika, samo je dvoje imalo reakciju s jednom kapsulom i oni su tada prekinuli studiju. Svi ostali iz naše skupine imali su određenu razinu hipoklorhidrije i nastavili su sudjelovati u studiji. Njihova dob bila je u rasponu od 17 do 80 godina. Od svih sudionika zatraženo je da ne mijenjaju nijedan drugi dio svoje prehrane.

Nakon trideset dana svakodnevnog pijenja jedne litre zelenih kašastih sokova, proveli smo još jedan provokacijski test HCl-a kako bismo utvrdili da li je u proteklih mjesec dana došlo do poboljšanja. Jedna osoba otpala je oko sredine studije zbog osjećaja mučnine. Od preostala 24 sudionika u grupi kod njih 16 došlo je do poboljšanja stvaranja HCl-a. **Zapanjilo me to što je 66,7% sudionika pokazalo tako značajno poboljšanje.** Nisam očekivao da ću vidjeti tako velik napredak u tako kratkom razdoblju. Vlakna u zelenim kašastim sokovima i njihova prehrambena vrijednost postigli su nevjerojatan uspjeh. Svi sudionici primijetili su i mnoga druga poboljšanja svog zdravlja, od kojih su neka bila dramatične promjene. *[Molim vas da pogledate svjedočanstva na kraju ove knjige.]*

Također bih želio iznijeti svoje osobno svjedočanstvo, budući da smo ja i moja supruga počeli piti zelene kašaste sokove oko dva mjeseca prije provedbe studije. Moj krvni tlak, puis i razina kolesterola znatno su se popravili. Izgubili smo svaku želju za kuhanom hranom, a zeleni kašasti sokovi bili su vrlo ukusni i zasitni. Najvažnija promjena kod mene bila je povezana s malom izraslinom koja mi se bila pojavila na nosu. Nakon jednog mjeseca na zelenim kašastim sokovima, izraslina je otpala, ostavivši malu rupu na mjestu gdje je bila. To mi

je dokazalo ogromna iscjeljujuća svojstva zelenih kašastih sokova.

Želio bih osobno zahvaliti Victoriji što mi je pružila priliku da sudjelujem u tako izuzetnoj studiji. U svom životu sreo sam vrlo malo ljudi koji su tako predani i tako strastveno pomažu drugima. Hvala ti, Victoria, za uvijek si promijenila naše živote.

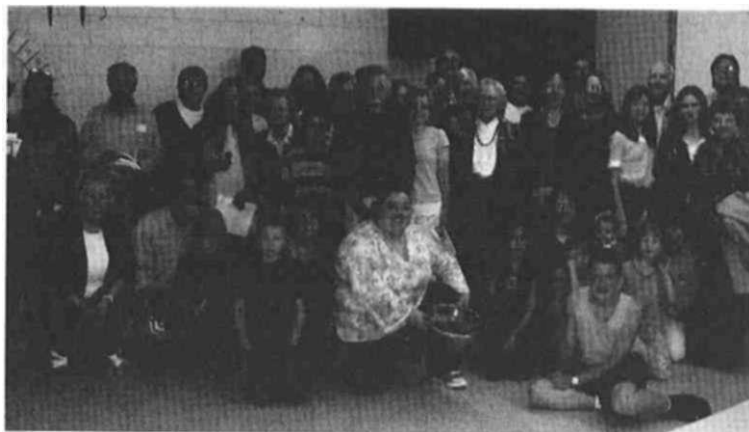
Kao što je dr. Fieber spomenuo, očekivali smo neke pozitivne promjene, ali nismo znali da će biti tako značajne u tako kratkom vremenskom razdoblju. Većina eksperimenata poput ovog obično se planira na tri do šest mjeseci, no kako smo sve plaćali iz vlastitog džepa, napravili smo samo onoliko koliko smo si mogli priuštiti. Roseburški eksperiment pokazao je da redovno konzumiranje zelenih kašastih sokova uvelike koristi zdravlju ljudi kroz poboljšanje razine solne kiseline. Zato bi potrošači zelenih kašastih sokova trebali očekivati da će:

- imati bolju apsorpciju vrijednih hranjivih tvari;
- smanjiti mogućnost dobivanja infekcija i parazita;
- izliječiti alergije;
- poboljšati opće zdravstveno stanje.

Bolja apsorpcija sama po sebi je velika prednost. Bolja apsorpcija kalcija, primjerice, može smanjiti rizik od osteoporoze, bolja apsorpcija željeza može pomoći kod liječenja anemije; bolja apsorpcija vitamina grupe B može štititi od živčanih poremećaja, i tako dalje.

Na kraju knjige možete pročitati svjedočanstva sudionika Roseburške studije. Kao rezultat redovnog konzumiranja zelenih kašastih sokova tijekom samo jednog mjeseca, sudionici su naveli sljedeća poboljšanja: povećanje energije, ublaženje depresije i nestanak suicidalnih misli, manja kolebanja razine šećera u krvi, redovitija stolica, nestanak peruti, nestanak nesanice, potpun prestanak napada astme, potpun nestanak uobičajenih simptoma PMS-a, čvršći nokti, slabija želja za kavom, poboljšanje seksualnog života, čistija koža i mnoga druga. Bilo je zanimljivo da je većina sudionika koji su željeli smršavjeti izgubila 2,3 do 4,5 kilograma, a onih par ljudi koji su htjeli dobiti na težini uspjeli su dobiti pola ili jedan kilogram.

Sudionici Roseburške studije bili su tako uzbuđeni zbog svojih rezultata da su do mene doprle glasine da razmišljaju o tome da promijene ime svog grada u Raws'burg!*



Roseburška skupina sa svojim obiteljima i prijateljima.

Činjenica da je praktičan eksperiment dokazao sva ljekovita svojstva zelenih kašastih sokova čini ovo jednostavno piće istinski posebnim. Molim vas da imate u vidu da ne nastojim bilo što prodati. Nadam se da ću nadahnuti što je moguće više ljudi da u svoje svakodnevne živote uključe zelene kašaste sokove.

Od Roseburga do Sankt Peterburga

Uzbuđena sam što mogu svima objaviti da je u Rusiji, u Centru za zdravu prehranu ROSTKI u Sankt Peterburgu, počela nova, detaljnija studija slična Roseburškoj studiji. Taj je Centar osam godina provodio razne studije implikacija klorofila na ljudsko zdravlje pod nadzorom liječnika, profesora i znanstvenika. Odobrena su sredstva za provedbu studije utjecaja pijenja zelenih kašastih sokova na koncentraciju HCl u želucu i razinu vitamina B-12.

* Engl, raw = sirov, prim. prev.



Zelenje čini tijelo alkalnijim

Ponekad mi se čini da u našoj potrazi za zdravljem već mnogo desetljeća ponavljamo iste stvari. U međuvremenu, najčešća bolest - rak - pogoršava se iz godine u godinu. Pogledajmo statistike za 2005.⁴⁰

- Procjenjuje se da će se pojaviti 1.372.910 novih slučajeva raka i 570.260 smrtnih slučajeva od raka; petogodišnja stopa preživljavanja porasla je s 50 posto iz 1970-ih na 74 posto.
- Rak pluća ostaje najveći ubojica, a procjenjuje se da će odnijeti živote 163.510 ljudi.
- Rak prostate bit će dijagnosticiran kod oko 232.090 muškaraca, a umrijet će njih 30.350.
- Rak dojke bit će dijagnosticiran kod otprilike 211.240 žena, a umrijet će njih 40.410.

I u Rusiji i u Sjedinjenim Državama primijetila sam da se glavna struja medicine fokusira na sporedne listove bolesti. Za mene je to kao da golim rukama guramo automobil koji je ostao bez benzina umjesto da ga napunimo benzinom, ili kao da tješimo gladne ljude umjesto da ih nahranimo. Dakle, što je glavni uzrok bolesti?

Danas imamo cijelo more zbunjujućih informacija i članke u kojima razni stručnjaci iznose razne razloge bolesti. MedLitim, osobno mislim da je glavni razlog bolesti vrlo jasno objašnjen još 1931. godine! Prije više od 75 godina Otto Warburg dobio je Nobelovu nagradu za svoje otkriće da je uzrok raka oslabljeno stanično disanje zbog nedostatka kisika na staničnoj razini. Prema Warburgu, narušeno stanično disanje dovodi do fermentacije, što rezultira niskim pH (kiselosću) na staničnoj razini.

Dr. Warburg je u svojoj studiji za koju mu je dodijeljena Nobelova nagrada ilustrirao okolinu kancerogene stanice. Normalna zdrava stanica prolazi kroz negativne promjene kada više ne može primati kisik kako bi pretvarala glukozu u energiju. U nedostatku kisika, stanica pribjegava prvobitnom programu prehrane pretvorbom glukoze kroz proces fermentacije. Mliječna kiselina koju stvara fermentacija snižava stanični pH (acidobazičnu ravnotežu) i razara sposobnost DNK i RNK da kontroliraju dijeljenje stanice. Nakon toga stanice se počinju množiti. Mliječna kiselina istovremeno izaziva jake lokalne bolove jer uništava stanične enzime. Rak se javlja kao brzorastući vanjski stanični pokrov s jezgrom od mrtvih stanica.

Dr. Otto Warburg završio je jedan od svojih najslavnijih govora sljedećom tvrdnjom: «...*danās nitko ne može reći da se ne zna što je rak i što je njegov glavni uzrok.*

Naprotiv, nema bolesti čiji bi glavni uzrok bio bolje poznat, i zato neznanje danas nije izgovor da se ne može poduzeti više u pogledu prevencije.»¹¹

Otto Warburg dobio je Nobelovu nagradu za to što je pokazao da rak buja anaerobnim (bez kisika) ili kiselim uvjetima. Drugim riječima, glavni uzrok raka je kiselost ljudskog tijela. U vrijeme kad sam pročitala njegov genijalni govor on je već odavna bio mrtav. Pitam se, ako je to otkriće bilo tako važno da je za njega dobio Nobelovu nagradu, zašto svi nisu upoznati s tim što je pH?

Čim su znanstvenici otkrili kakvi bi trebali biti zdrav ljudski krvni tlak i temperatura, izumljeni su uređaji za njihovo mjerenje. Svaki puta kad bih otišla k liječniku izmjerili bi mi krvni tlak i temperaturu, ali ne sjećam se da mi je liječnik ikada izmjerio pH. Visok krvni tlak i vrućica, iako nisu ugodni, ne izazivaju rak. Kiselo stanje krvi ga izaziva. To je dokazao dr. Warburg, znanstvenik međunarodnog ugleda. Zato mi se čini da je od presudne važnosti informacije o pH odmah učiniti svima dostupnima.

Osobno smatram vrlo opravdanim da djeca uče pH indeks svih namirnica u školi i da bi sve namirnice koje se prodaju javnosti trebale imati pH indeks ispisan na etiketi sa sadržajem, zajedno s kalorijama i hranjivim tvarima. Na primjer, sir parmezan trebao bi imati crvenu upozoravajuću etiketu s pH znakom koji kaže da stvara ekstremnu kiselost -34! S druge strane, špinat bi mogao imati znak zlatne medalje s indeksom pH +14, kao izvrsna, alkalizirajuća hrana. Indeksi pH izmjereni su u biokemijskim laboratorijima i nije ih moguće pogoditi samo po izgledu hrane. Neke namirnice iznenađujuće su alkalne ili kisele; na primjer,

većina ljudi začudi se kada sazna da je limun jedno od najjače alkalizirajućeg voća, dok orasi blago zakiseljuju tijelo. Smatram da je važno da piramida namirnica američkog Ministarstva poljoprivrede počne iskazivati pH različitih namirnica što je prije moguće. Vjerujem da bi se zdravlje mnogih ljudi moglo odmah popraviti kad bi znali birati alkalizirajuću hranu koja ima bolji učinak na ljudsko zdravlje. Potpun popis pH vrijednosti različitih namirnica možete pronaći u knjizi *The pH Miracle* Roberta Younga.

Popularna zablude među mnogim ljudima na dijeli je da masti najviše doprinose debljanju. To pogrešno shvaćanje dovodi do velike konfuzije i objašnjava **zašto tako velik broj debelih ljudi ne uspijeva skinuti kilograme**. Sigurna sam da bi mnoge šokiralo kada bi saznali da se možemo udebljati jedući, na primjer, sir, ne samo zato što je bogat mastima, već najviše zbog njegove velike kiselosti. Kao reakciju na visok pH, tijelo stvara masne stanice za pohranjivanje kiseline. Na primjer, bademi imaju 70% masti, a svinjetina samo 58%. Međutim, svinjetina ima jednu od najviših kiselosti -38, dok bademi imaju alkalnu reakciju +3.⁴² To je razlog zašto je, pored prehrambene vrijednosti, presudno znati pH indeks - imati ga dostupnog i pri ruci u svakoj trgovini, ispisanog na svakoj etiketi, kako bi se znala sposobnost namirnica da alkalizira tijelo. Poznavanje pH indeksa raznih namirnica može nam pomoći da uravnotežimo naše osobne planove dnevnih obroka.

Sjećam se kako je 1965. moja majka bila u suzama nakon što je u jednom ruskom magazinu o zdravlju pročitala članak koji je tvrdio da lubenice i krastavci nemaju nikakvu prehrambenu vrijednost. To je bila najdraža hrana naše obitelji. Četrdeset godina kasnije

saznala sam da krastavci i lubenice toliko alkaliziraju da neutraliziraju zakiseljujući učinak jedenja govedine. Drago mi je što su moji roditelji nastavili kupovati lubenice, usprkos «znanstvenim» preporukama.

Prije mnogo godina, dok sam se u Rusiji obrazovala za medicinsku sestru, naš profesor rekao nam je da kolesterol iz naše hrane ne doprinosi razini kolesterola u našoj krvi, jer kolesterol stvara naša jetra. Zbog toga nisam bila iznenađena ili razočarana prehranom bogatom mastima i životinjskim bjelančevinama koju je moj otac dobivao dok je bio u centru za srčane bolesti. Nakon što je moj otac doživio jak srčani napad, posluživali su mu goveđi odrezak s umakom i mlijeko. Kasnije, nakon što sam pročitala mnogo knjiga i članaka o važnosti pravilne pH ravnoteže u tijelu, saznala sam da takozvani «štetni» kolesterol, lipoprotein (LDL) stvara naša vlastita jetra radi vezanja toksina i deaktiviranja kiselog otpada koji potječe od određenih vrsta hrane, kao što su masti i životinjske bjelančevine. Nažalost, svoju prvu knjigu na tu temu, *Alkalize or Die*⁴³, kupila sam dva mjeseca nakon što je moj otac umro od svog drugog srčanog napada.

Hrana nije jedini čimbenik koji utječe na našu pH ravnotežu. Bilo koji stres potencijalno može ostaviti kisele ostatke u našem tijelu; i suprotno, svaka aktivnost koja je smirujuća i opuštajuća može nas učiniti alkalnijima.

Faktori koji nas potencijalno čine kiselijima uključuju slušanje ili govorenje grubih ili bijesnih riječi, glasnu muziku i buku, čekanje u prometnoj gužvi, osjećaj ljubomore ili želju za osvetom, slušanje bebe kako plače, pretjerani rad i pretjerano vježbanje, početak i završetak škole, odlazak na odmor, gledanje strašnih

ili stresnih filmova, gledanje i slušanje televizije, dugi telefonski razgovori, uzimanje hipoteke, plaćanje računa i kreditnih kartica, itd.

Faktori koji nas potencijalno čine alkalnijima su: davanje ili primanje osmijeha ili zagrljaja, smijeh i šale, klasična ili tiha glazba, gledanje šteneta, primanje komplimenta ili blagoslova, primanje blage masaže, boravak u ugodnoj i čistoj okolini, boravak u prirodi, gledanje djece kako se smiju i igraju, šetnja i spavanje pod zvijezdama i mjesečinom, rad LI vrtu, promatranje cvijeća, pjevanje ili sviranje glazbenog instrumenta, iskren prijateljski razgovor i mnoge druge stvari.

Meni pomaže promatranje unutarnjih reakcija mog tijela na različite događaje oko mene, i ako primijetim neželjeni osjećaj ili unutarnji stres, pokušavam promijeniti ne samo svoju prehranu, nego i cijeli svoj način života.

Neobrazovanost u vezi s pH ravnotežom izaziva mnogo zbunjenosti među ljudima koji traže zdrave načine prehrane. Oni isprobavaju mnoge različite stvari, vrlo često bez pozitivnih rezultata. Na primjer, moje vlastito iskustvo je da sam mnogo godina jela samo sirovu hranu. Iako je to bilo veliko poboljšanje u odnosu na moj prijašnji način prehrane, nisam postizala optimalne rezultate koje sam htjela sve dok nisam počela jesti više zelenja. Pročitala sam nekoliko knjiga i članaka na tu temu i kupila lakmus papir kako bih pomoću njega mjerila svoj pH. Međutim, gotovo svaki put kad bih izmjerila svoju slinu ili urin, bili su kiseli. Zato sam postala još zbunjenija i prestala sam mjeriti. Bila sam uvjerena da je moja prehrana najbolja moguća, jer što bi moglo biti bolje od prehrane sirovom hranom? Nisam razumjela važnost održavanja alkalne ravnoteže tijela.

Kad sam počela piti zelene kašaste sokove odlučila sam još jednom provjeriti svoju pH ravnotežu. Testirala sam svoju slinu i urin, s iznenađenjem otkrila da je lakimis papir sada bio postojane zelene boje koja znači alkalnost!

Čim sam jasno prepoznala usku povezanost između hrane koju unosimo u tijelo i naše pH ravnoteže, za svoju sam obitelj kupila mnogo traka za mjerenje pH i stavila sam ih u zahode i kuhinje, da budu dostupne u svakom trenutku, kako bismo mogli svakodnevno provjeravati našu pH ravnotežu i bih sigurni da je naše zdravlje izvan opasnosti. Nakon što smo tako mnogo godina bili na 100% sirovoj prehrani, došla sam do zaključka da je nemoguće zadržati povoljnu alkalnu pH ravnotežu bez konzumiranja velikih količina tamno-zelenog lisnatog povrća, otprilike dva svežnja ili 0,45 do 0,91 kilograma dnevno. Neki ljudi pokušavaju održati normalnu pH ravnotežu uzimanjem dopuna prehrani koje sadrže sušeno zelenje. Iako je to sigurno bolje nego jesti samo pomfrit, čvrsto vjerujem da je konzumiranje svježeg zelenja tisuću puta bolje zato jer su dopuna prehrani prerađena hrana i njihova je prehrambena vrijednost izmijenjena, a kao rezultat toga neke kvalitete hranjivih tvari nestaju, zbog čega se vrijednost nutrijenata uvelike mijenja. Također, kad se konzumiraju u obliku kapsula i tableta, oni ulaze u naše tijelo u golemim, koncentriranim dozama, i sve dodatne hranjive tvari stvaraju dodatno opterećenje za sustav izlučivanja.

Zbog tog razloga, od svih izbora koje imamo u vezi s konzumiranjem zelenja, zeleni kašasti sok je pobjednik zato što je potpuna hrana, svjež je, a za njegovu pripremu potrebno je manje od minute.



Zdravo tlo vrijednije je od zlata

«Mi smo prah Zemljin.»

- dr. Bernard Jensen

Kad sam pročitala svoju prvu knjigu o permakulturi (prirodnom načinu vrtlarstva), neočekivano sam naučila tako zapanjujuće činjenice o tlu da sam radikalno izmijenila brojne svoje navike. Pored toga što kompostiram, recikliram i kupujem isključivo ekološki uzgojenu hranu, sada imam i vlastiti mali permakulturni vrt. Sto je najvažnije, razvila sam duboko poštovanje prema svim vrstama tla.

Tijekom stotina milijuna godina koliko već žive na našem planetu, biljke su postale zapanjujuće samodovoljne. Osim što su postale koristan odnos sa Suncem i svjetlošću, biljke su naučile «uzgajati» vlastito tlo! Kada biljke umru, nama se može činiti da samo padnu na tlo i istrunu, pojedene od mnoštva buba i crva. Međutim, istraživači su sa zaprepaštenjem otkrili da samo određene vrste bakterija i gljivica jedu mrtve biljke.⁴⁴ Biljke «znaju» kako da na vlastite trule pripadnice privuku samo one mikroorganizme i gliste

koji će stvoriti korisne minerale za tlo na kojem će rasti druge biljke te vrste. Jedan od načina na koje biljke privlače određene mikroorganizme na svoje tlo je taj da koncentriraju više šećera u svom korijenju. Tako je korijenje, kao kod mrkve i krumpira, uvijek puno slađe od ostalih dijelova biljaka. Biljke i mikroorganizmi nalaze se u simbiotskom odnosu, koji je koristan i za biljku i za mikroorganizam.⁴⁵ Baš kao što mi ljudi radimo s našim domaćim životinjama, biljke «uzgajaju» neke mikroorganizme i određene vrste gljivica koje stvaraju humus (organsku tvar) bogat najpotrebnijim mineralima za tu vrstu biljaka. Očigledno je da je kvaliteta tla od presudne važnosti, ne samo kao izvor vode i minerala za biljke, nego je od ključne važnosti za samo njihovo preživljavanje. To je razlog zašto se biljke nikada ne smiju istraživati odvojeno od tla na kojem rastu.

Ako nas zanima koje hranjive tvari primamo od biljaka, nikako ne smijemo ignorirati kvalitetu hranjivih tvari koje biljke dobivaju iz tla, jer mi doslovno konzumiramo minerale iz tla preko biljaka. Kvaliteta tla na kojem biljke rastu ima ogroman utjecaj na zdravlje ljudi i životinja koje jedu biljke. Sljedeći primjer s čistokrvnim konjima jasno pokazuje kakav utjecaj tlo može imati na ljude i životinje: «U par generacija, izvorno divovski pjegavi konji za vuču pasmine Percheron, nastale na tlima francuske pokrajine južno od Normandije, smanjili su se na veličinu kozačkih konja, iako su Sovjeti njihove loze održavali čistokrvnima, i njihova je tjelesna građa ostala ista, iako minijarurizirana.»⁴⁶ Taj slučaj otkriva da je tlo na kojem biljke rastu jednako važno za naše zdravlje kao i same biljke, ako ne i važnije! Drugim riječima, koliko god to neobično

zvučalo, naša dobrobit ovisi o kvaliteti tla na kojem raste naša hrana, jer je pravi izvor hranjivih tvari za ljude tlo, a ne biljke.

Glavna razlika između ekološkog i konvencionalnog vrtlarstva je u tome što «Konvencionalna poljoprivreda nastoji hraniti biljke, dok ekološka metoda hrani mikroorganizme u tlu.»⁴⁷ Jednostavno rečeno, konvencionalni poljoprivrednici ignoriraju mikroorganizme u tlu i usmjeravaju svoje napore na opskrbljivanje tla kalijem, dušikom i drugim kemikalijama radi zdravlja biljaka, dok se ekološki vrtlari brinu da nahrane žive organizme u tlu, koji pružaju harmonično uravnotežene hranjive tvari za biljke. Baš kao što ljudi ne mogu živjeti od kemikalija umjesto hrane, mikroorganizmi tla ne mogu preživjeti kada se hrane umjetnim gnojivima. Kad kemikalijama uništimo sve mikroorganizme, tlo se pretvara u prašinu. Nijedna biljka ne može rasti u prašini, koliko god ta prašina bila bogata raznim kemikalijama.

Kroz biljke koje jedemo primamo neophodne hranjive tvari koje su stvorili mikroorganizmi u tlu. Sto u tlu ima više organske materije ili humusa, to je hrana uzgojena na tom tlu bogatija hranjivim tvarima.

Molim vas da na sljedećoj tablici obratite pažnju na zapanjujuće razlike u sadržaju hranjivih tvari između ekološki i konvencionalno uzgojenog povrća.⁴⁸ Proučite, na primjer, količinu željeza u rajčicama i špinatu. Također uočite činjenicu da u konvencionalno uzgojenom povrću gotovo uopće nema kobalta. Budući da kobalt služi kao osnova za vitamin B-12 (kobalamin), pitam se može li konzumiranje pretežno konvencionalno uzgojenog povrća doprinijeti nedostatku vitamina B-12.

Usporedba ekološki i konvencionalno uzgojenog povrća

Povrće	Postotak suhe težine		Miliekvivalenata na 100 grama suhe težine			
	Ukupan mineralni	Fosfor	Kalcij	Magnezij	Kalij	Natrij
Mahunе						
Ekološke	10,45	0,36	40,5	60,0	99,7	8,6
Komercijalne	4,04	0,22	15,5	14,8	29,1	0,9
Kupus						
Ekološki	10,38	0,38	60,0	43,6	148,3	20,4
Komercijalan	6,12	0,18	17,5	13,6	33,7	0,8
Salata						
Ekološka	24,48	0,43	71,0	49,3	176,5	12,2
Komercijalna	7,01	0,22	16,0	13,1	53,7	0,0
Rajčice						
Ekološke	14,20	0,35	23,0	59,2	148,3	6,5
Komercijalne	6,07	0,16	4,5	4,5	58,8	0,0
Špinat						
Ekološki	28,56	0,52	96,0	203,9	237,0	69,5
Komercijalan	12,38	0,27	47,5	46,9	84,6	0,0

Cini se da su biljke daleko bolji «farmeri» od nas. Kao rezultat milijuna godina njihovog mudrog «vrtlarstva», mi ljudi naslijedili smo nekoliko stopa debeo sloj predivnog, plodnog površinskog tla po cijelom svijetu s nebrojenim sretnim mikroorganizmima koji u njemu bujaju. U svom bestselleru *Tajni život tla*, Peter Tompkins i Christopher Bird kažu: «Zajednička težina svih stanica mikroorganizama na Zemlji je dvadeset pet puta veća od težine životinjskog svijeta; svako jutro dobro obrađene zemlje sadrži do pola tone bujajućih mikroorganizama, i tonu glista koje dnevno mogu

Elementa u tragovima u ppm suhe tvari

Bor	Mangan	Željezo	Bakar	Kobalt
73,0	60,0	227,0	69,0	0,26
10,0	2,0	10,0	3,0	0,00
42,0	13,0	94,0	48,0	0,15
7,0	2,0	20,0	0,4	0,00
37,0	169,0	516,0	60,0	0,19
6,0	1,0	9,0	3,0	0,00
36,0	68,0		53,0	0,63
3,0	1,0	1,0	0,0	0,00
88,0	117,0		32,0	0,25
12,0	1,0	49,0	0,3	0,20

izbaciti tonu humusom bogatog, probavljenog tla.⁴⁹

Kao posljedica našeg ljudskog «visokotehnološkog» načina uzgoja biljaka, najveći dio tla na poljoprivrednim farmama ili SAD-u sadrži manje od 2% organske tvari, dok je izvorno, prije ere kemizacije, sadržavalo 60-100%. Prema Davidu Blumeu, ekološkom biologu, učitelju i

stručnjaku za permakulturu: «Većina komercijalnog poljoprivrednog tla I klase u najboljem slučaju ima 2% organske tvari - što je granična linija između živog i mrtvog tla.»⁵⁰ Primjenjujući tehniku permakulturnog vrtlarstva na polju s izuzetno iscrpljenim tlom, koje se sastojalo od gline tvrde poput cementa, David Blume je u nekoliko godina uspio podići udio organske tvari na razini od 25%.

S tog je polja **Librao** «8 puta više plodova po četvornoj stopi od količine koju američko Ministarstvo poljoprivrede smatra mogućom.»⁵¹ Tla ne možemo

uspješno hraniti kemikalijama zato što «biologija nije isto što i kemija*.⁸² Drugim riječima, kemijskim gnojivima nedostaju živi enzimi koji doprinose jedinstvenim sposobnostima svih tala. Prema brojnim istraživanjima provedenim u različitim zemljama, enzimi tla mogu pretvoriti jedan element u neki drugi ako bi takva biološka transmutacija» bila od koristi za biljke koje na tom tlu rastu. Pogledajte sljedeće citate iz brojnih studija i uvjerite se sami.

Profesor Rene Furon s Fakulteta za znanosti Sveučilišta u Parizu tvrdi: «Više se ne može poricati da priroda stvara magnezij iz kalcija (u nekim slučajevima odvija se obrnut proces); da kalij može nastati iz natrija.»⁵³

Komaki, direktor laboratorija za biološka istraživanja kompanije *Matsushita Electric* iz Japana kaže: «Razni mikroorganizmi, uključujući određene bakterije i po dvije vrste plijesni i kvasaca, bili su u stanju transmutirati natrij u kalij.»⁵⁴ Ruski profesor P. A. Korolkov tvrdi: «...silicij se može pretvarati u aluminij... prolazimo kroz radikalnu reviziju, ne sitnica, nego osnovnog statusa naslijeđene prirodne znanosti. Došlo je vrijeme da priznamo da se bilo koji kemijski element može pretvoriti u neki drugi, pod prirodnim uvjetima.»⁵⁵

To su čvrste činjenice iz kojih možemo zaključiti da kemijska gnojiva nikada ne mogu obogatiti živo tlo, već ga mogu samo narušiti ili čak uništiti, uz katastrofalne posljedice po biljke, životinje i ljude.



Ljekovita svojstva klorofila

«Kad se s pažnjom usredotočite na bilo što, čak i vlat trave, to postaje jedan zagonetan, zadivljujuć, neopisivo veličanstven svijet za sebe.»

–Henry Miller

^VŠto duže živim, sve se više divim prirodi. Kad za vrijeme svojih jutarnjih šetnji po prirodi naiđem na jelena, vjevericu ili bilo koju drugu životinju, ukočim se i «upijam ih očima» tako oduševljeno kao da mi ništa drugo nije važno. Osjećam da postoji nešto vrlo tajanstveno u životinjama, cvijeću, drveću, a posebno u suncu. Kada pogledam Sunce, zahvalna sam što je njegova svjetlost besplatna i jednako dostupna svima.

Mnogi ljudi vole sunce. Svi se osjećamo bolje i izgledamo zdravije ako se redovito izlažemo suncu. Pokušavamo dobiti što je moguće više Sunčeve svjetlosti. Naši kupaci kostimi sveli su se na sam minimum dok nastojimo kupati svoja tijela u dragocjenoj Sunčevoj svjetlosti. Međutim, malo je ljudi koji su svjesni tekućeg oblika sunca - klorofila.

KlorohT je jednako važan kao Sunčeva svjetlost! Nikakav život nije moguć bez Sunčeve svjetlosti i nikakav život nije moguć bez klorofila. Klorofil je Sunčeva

energija pretvorena u tekuće stanje. Konzumiranje što je moguće više klorofila isto je kao da sunčamo svoje unutarnje organe. Molekula klorofila iznenađujuće je slična molekuli hema u ljudskoj krvi.⁵⁶ Klorofil se brine o našem tijelu poput najbrižnije majke. On liječi i čisti sve naše organe, pa čak i uništava mnoge od naših unutarnjih neprijatelja, kao što su patogene bakterije, gljivice, stanice raka i mnogi drugi.⁵⁷

Da bismo uživali u optimalnom zdravlju, u našim crijevima moramo imati 80-85% «dobrih» bakterija. Prijateljske bakterije stvaraju mnoge neophodne hranjive tvari za naše tijelo, uključujući vitamin K, vitamine skupine B, brojne korisne enzime i druge tvari od vitalne važnosti. Te «dobre» ili aerobne bakterije rastu u prisutnosti kisika, koji im je potreban za stalan rast i opstanak. Zato ako u stanicama naših tijela nemamo dovoljno kisika, «loše» bakterije nadvladat će dobre i početi bujati, izazivajući ogroman broj infekcija i bolesti. Te patogene bakterije su anaerobne i ne podnose plinoviti kisik. Od ključne je važnosti da vodimo brigu o našoj crijevnoj flori! «Dobre» bakterije lako mogu propasti zbog nebrojenih faktora, kao što su antibiotici, loša prehrana, prejedanje, stres itd. U tom slučaju možemo imati 80-90% «loših» bakterija koje pune naše tijelo toksičnim kiselim otpadom. Vjerujem da je prevladavanje anaerobnih bakterija u našim crijevima glavni uzrok svih bolesti.

Klorofil se od drevnih vremena koristio kao čudotvoran lijek. Klorofil sa sobom nosi znatne količine kisika, zbog čega igra presudnu ulogu u podržavanju aerobnih bakterija. Zbog toga, što više klorofila konzumiramo, to će bolja biti naša crijevna flora i opće zdravlje. S obzirom da je zelenje glavni izvor klorofila,

teško je naći bolji način konzumiranja klorofila od pijenja zelenih kašastih sokova.

Dokazano je da je klorofil koristan kod prevencije i liječenja mnogih oblika raka⁵⁸ i ateroskleroze.⁵⁹ Brojna znanstvena istraživanja pokazuju da gotovo i nema bolesti kod koje klorofil ne bi bio od pomoći. Kad bih htjela opisati sve ljekovite kvalitete klorofila morala bih napisati cijelu jednu posebnu knjigu. Zato sam navela samo neka od brojnih ljekovitih svojstava ove zadivljujuće tvari.

Klorofil

- Povećava broj krvnih zrnaca
- Pomaže u prevenciji raka
- Organima pruža željezo
- Čini tijelo alkalnijim
- Neutralizira toksine unesene hranom
- Poboljšava stanje kod anemije
- Čisti i deodorira tkiva debelog crijeva
- Pomaže u čišćenju jetre
- Poboljšava stanje kod hepatitisa
- Regulira mjesečnicu
- Pomaže kod hemofilije
- Poboljšava stvaranje mlijeka
- Ubrzava zarastanje rana
- Uklanja tjelesne mirise
- Štiti rane od bakterija
- Čisti zube i desni kod pioreje
- Uklanja zadah iz usta

- Ublažava grlobolju
- Izvrstan je za ispiranje usta kod oralne kirurgije
- Pomaže kod upale krajnika
- Smiruje čireve
- Smiruje bolne hemoroide
- Pomaže kod izbacivanja katara
- Revitalizira krvožilni sustav u nogama
- Poboljšava stanje kod proširenih vena
- Ublažava bolove izazvane upalom
- Poboljšava vid

Najvažniji cilj svih oblika života na našem planetu je produženje njihovog života. Što je nama ljudima potrebno za preživljavanje? Osim zraka i vode, naša primarna potreba je hrana. Hranu dobivamo od biljaka i životinja. Odakle biljke dobivaju svoju hranu? Biljke svoju hranu dobivaju iz tla i izravno od sunca! Samo biljke «znaju» pretvarati Sunčevu svjetlost u ugljikohidrate. Tako biljke rastu. One stvaraju ugljikohidrate od Sunčeve svjetlosti, od ugljikohidrata biljke izgrađuju nove stabljike, korijenje i koru, i što je najvažnije, izgrađuju novo lišće jer lišće može stvarati dodatne ugljikohidrate. Zbog toga je masa lišća uvijek veća u odnosu na ostale dijelove biljke. Budući da zeleni dijelovi biljke uvijek nastoje povećati apsorpciju u klorofilu, one neprestano rastu, i zato mi neprestano moramo šišati grmlje i kositi travu oko naših kuća; inače će biljke nastaviti neprekidno rasti sve dok ne zauzmu sav prostor, ne ostavljajući mjesta za nas.

Život biljaka ovisi o Sunčevoj svjetlosti, a naš život ovisi o biljkama. Čak i kada ljudi jedu životinje, jedu ih

zbog hranjivih tvari koje je životinja prije toga dobila jedući biljke. To je razlog zašto ljudi gotovo nikada ne jedu mesožderske životinje, već samo one koje se hrane biljkama. Drevna palestinska učenja, islam i razne druge religije zabranjuju jedenje mesožderskih životinja kao što su lavovi, tigrovi, leopardi, lisice, orlovi, pelikani itd. Moja baka se sjećala kako su za vrijeme rata njeni gladni rođaci pokušali jesti meso mesožderskih životinja i svi su se teško razboljeli. Istovremeno, nijedna životinja, čak i mesožderska, ne bi mogla preživjeti bez konzumiranja određenih količina zelenja. Svi smo vidjeli da psi i mačke povremeno jedu zelenu travu.

Zahvaljujući visokom udjelu kisika u klorofilu i visokom udjelu minerala LI zelenim biljkama, zelenje alkalizira tijelo više od bilo koje druge hrane na našem planetu. Uključimo li zelene kašaste sokove u našu prehranu, možemo održati naša tijela alkalnima i zdravima.

Drugi izvrstan način dobivanja klorofila i hranjivih tvari iz zelenja je pijenje soka od mlade pšenice. To vrlo hranjivo piće izmislila je dr. Ami Wigmore i ono neprekidno dobiva na popularnosti. Sok mlade pšenice sastoji se od 70% klorofila i sadrži 92 različita minerala od 102 moguća, beta karoten i B vitamine, uz vitamine C, E, H i K, 19 aminokiselina i korisne enzime. Sva ta svojstva čine mladu pšenicu izvanrednim graditeljem zdravlja.

Međutim, zbog visoke gustoće hranjivih tvari sok od mlade pšenice mnogim ljudima teško pada. Mnogi bi ga rado redovito konzumirali, ali to ne mogu zbog osjećaja mučnine koji im ponekad izaziva i sam njegov miris. I sama sam mnogo puta počela piti sok od mla-

de pšenice i nisam ga uspijevala zadržati u želucu čak ni nakon što sam naučila poseban «ples mlade pšenice», izgovarala posebne molitve, držala začepljen nos i izvodila druge trikove.

Nakon što sam godinu dana redovno pila zelene kašaste sokove, netko mi je ponudio čašicu soka od pšenice i, neočekivano, svidio mi se! Sada sam po prvi put u životu u stanju bez popratnih neugodnosti svakoga dana popiti decilitar, dva ili više soka od mlade pšenice. Bila sam toliko zadivljena i radosna da sam neko vrijeme odlazila u našu lokalnu zadrugu *Ashland* piti sok od pšenice, plaćajući svaki put 10 do 15 dolara samo za to piće. Čula sam kako djevojke za barom sa sokovima komentiraju da nikada nisu vidjele da netko može popiti toliko tog soka s takvom lakoćom. Nijedna od njih nije uopće mogla piti sok od zelene pšenice! Danas ga više ne konzumiram svakodnevno, ali uvijek ga popijem kad imam priliku. Mislim da je ta dramatična promjena tolerancije mog tijela prema soku od mlade pšenice povezana s mojom poboljšanom razinom želučane kiseline.



Mudrost biljaka

Već smo raspravljali o složenom odnosu biljaka s tlom i Sunčevom svjetlošću. Čini se da SLI milijuni godina suživota na istom planetu doveli do toga da su biljke, ljudi i životinje razvili jaku simbiotsku vezu. Biljkama ne smeta ako ljudi i životinje jedu njihove plodove jer im to koristi tako što širi njihovo sjeme za buduće generacije. U stvari, biljke su «zainteresirane» da netko pojede njihove plodove, ah samo kad su zreli. Kao što sam već rekla, cilj svih biljaka je produženje njihove vrste i pružanje odgovora JLićih Livjeta za život njihovim potomcima. To je razlog zašto SLI skoro svi plodovi na svijetu okruglog oblika, kako bi se mogli otkotrljati i započeti nov život. Iz istog razloga biljke su naučile svoje plodove učiniti upadljivo obojenima, ukusnima i hranjivima, kako bi osigurale da njihovi potrošači ne pojedu samo jedan plod, već da se vraćaju po još. Ta je strategija vrlo uspješna i svo voće bude pojedeno. Jeste li ikada primijetili koliko detaljno ptice

«očiste» stabla trešnje ili kako vjeverica nastavlja raditi na hrastu sve dok ne ostane nijedan žir? Što se događa nakon toga? «Jedači» probavljaju svoju hranu i izbacuju izmet daleko od matične biljke, pa sjeme biva prekriveno izvrsnim «organskim gnojivom». Sjeme dobiva savršen početak. Unutar ploda sjemenke su mudro zaštićene od probave tvrdom ljuskom i inhibitorima. Obratite pozornost na to kako biljka svoje plodove drži vrlo neukusnima, bezbojnima i bez privlačnog mirisa sve dok sjemenke ne postanu zrele, kako ih nitko ne bi pojeo prije nego što sjemenke sazru.

Sljedeći primjer ilustrira koliko biljkama znači nastavak njihove vrste. U jednoj nedavnoj studiji provedenoj u Rusiji biolozi su otkrili da «Kada stablo predosjeti svoju smrt, ono prikupi svu svoju energiju i uloži tu energiju u stvaranje sjemena po posljednji put. Na primjer, hrast koji je slomila oluja ili cedar kojem je kora oguljena s debla, u oproštajnom naporu prije nego što zauvijek umru, daju svoje rekordne prinose žirova i sjemenki.»⁶⁰

Nasuprot prethodnom primjeru, kad je biljka genetski izmijenjena, namjerno ne stvara sjeme. Takva biljka sebe učini neplodnom kako bi spriječila buduće nezdrave generacije. Lubenice bez sjemenki obično nemaju mirisa ni okusa, jer poremećena biljka nije motivirana da joj plodovi budu slatki, mirisni ili na bilo koji drugi način privlačni. Uvjerena sam da nije zdravo jesti biljke bez sjemena, jer su čitava njihova kemija, elektromagnetski naboj i tko zna što još, izmijenjeni. Draže mi je platiti dvostruko za ekološki uzgojene lubenice ili rajčice sa sjemenkama.

«ZeLe» li biljke da jedemo njihove stabljike i korijenje? Ne. Zato je korijenje skriveno u zemlji. Korijenje je

namijenjeno mikroorganizmima tla, kao što smo objasnili u prethodnom poglavlju. Stabljika je s razlogom prekrivena tvrdom i gorkom korom. A što je sa zelenim dijelovima? Opet, biljke pokazuju svoju savršenu sposobnost razvijanja simbioze s raznim stvorenjima. Biljke ljudima i životinjama «dopuštaju» da jedu svo njihovo voće, ali samo dio njihovog lišća, jer biljke moraju imati lišće za vlastite potrebe - a to je stvaranje klorofila. Međutim, biljke ovise o pokretnim stvorenjima iz mnogih razloga kao što su oprašivanje, gnojdba tla i boravak u blizini kako bi pojela zrelo voće. Iz tog razloga biljke u svojim listovima akumuliraju mnogo hranjivih elemenata, ali te hranjive sastojke kombiniraju ili s gorkim tvarima ili vrlo malim količinama alkaloida (otrova). Na taj način prisiljavaju životinje da stalno rotiraju svoj meni, i zato sve životinje u prirodi brste. Pojedu manju količinu nečega, a zatim pređu na mnoge druge biljke tijekom dana. Tijelo je u stanju detoksificirati male količine vrlo velikog broja otrovnih tvari. Čimpanze također rotiraju zelene biljke koje jedu. Tijekom jedne godine hrane se s približno 117 različitih biljaka.⁶¹ Mi ljudi trebamo naučiti jesti što je moguće raznovrsnije zelenje, umjesto da jedemo samo salatu ledenku, špinat i rimsku salatu. Uspjela sam naći samo 40 vrsta različitog zelenja, uključujući jestive korove, dostupnog u mojoj državi Oregon. Nadam se da će naši poljoprivrednici naučiti uzgajati veći broj vrsta zelenog lisnatog povrća kako bi proširili naše izvore zelenja. Slijedi popis zelenja koje je moja obitelj rotirala u prehrani tijekom prošle godine.

Zelenje	Korovi	Klice
Rukola	Mišjakinja	Lucerna
Šparoga	Djetelina	Brokula
Lišće cikle	Maslačak (listovi i cvjetovi)	Djetelina
Kineska raštika	Loboda	Piskavica
Brokula	Crni sljez	Rotkvica
Lišće mrkve	Indijska salata (<i>Claytonia</i>)	Suncokret
Celer	Trputac	
Blitva	Tušanj	
Raštika	Kopriva	
Jestivi cvjetovi		
Cikorija		
Endivija	Ljekovito i začinsko bilje	
Kovrčasta endivija	Aloe vera	
Kelj (3 tipa)	Kopar	
Mizuna	Bosiljak	
Lišće gorušice	Korijandar	
Radič	Komorač	
Rotkvice	Metvica	
Rimska salata, zelena i crvena (ne ledenka ili svijetlog lista)	Peršin (dva tipa)	
Špinat	Lišće paprene metvice	
	Klasasta metvica	

Divlje jestive biljke često sadrže više vitamina i minerala od komercijalno uzgojenih biljaka. Korove nije «razmazila» briga poljoprivrednika, za razliku od «dobrih» vrtnih biljaka. Kako bi preživjeli usprkos neprekidnom plijevljenju, čupanju i prskanju, korovi su morali razviti jaku sposobnost opstanka. Na primjer, kako bi preživjeli bez zalijevanja, većina korova razvila je nevjerojatno dugo korijenje. Korijenje lucerne naraste u dužinu preko šest metara i doseže najplodnije slojeve tla. Kao rezultat toga, sve divlje biljke imaju više hranjivih tvari od komercijalno uzgojenih biljaka.

Sad se osjećam tako bedasto kad se sjetim kako sam uvijek iz svog vrta čupala «groznu» lobodu kako bi moja «dragocjena» salata ledenka mogla rasti.

Najbolji način da naučite koji su korovi jestivi je da se prijavite za šetnju kroz bilje s iskusnim vodičem iz vašeg lokalnog područja. Na taj način možete naučiti prepoznavati određene jestive biljke dodirujući ih, mirišući i kušajući, kako biste bili u stanju sami skupljati svoje «divlje povrće». Također, na internetu ima mnogo članaka i fotografija jestivih korova. Mogu se naći i brojne knjige koje će vam pomoći da identifikirate jestive biljke u vašem kraju.

Radi raznolikosti u našu smo prehranu uključili nekoliko vrsta klica, ali nikada više od jedne šake, i samo jednom do dvaput tjedno. Otprilike od trećeg do šestog dana svog života, klice sadrže visoke razine alkaloida kao zaštitu da ih životinje ne bi odgrizle i ubile.⁶² To ne znači da su klice otrovne ili opasne, već samo da ne možemo živjeti samo na klicama. Većina klica bogata je B vitaminima i ima sto puta više hranjivih tvari od potpuno razvijene biljke, budući da klicama treba više hranjivih tvari za njihovo razdoblje brzog rasta.

S vremena na vrijeme pročitam u novinama ili primim e-mail o tome kako kelj, špinat, peršin ili bilo koje drugo zeleno povrće ima neki toksičan sastojak i da je stoga opasno za ljudsku potrošnju. Sve je to istina, ali ne u tolikoj mjeri da bismo trebali isključiti bilo koje zelenje iz naše prehrane. Naučimo povećati raznolikost zelenja u našoj prehrani i neprestano ih rotirati radi boljih prehrambenih rezultata.

Postoji još nekoliko načina na koje se biljke štite od uništenja. Neke biljke imaju trnje umjesto alkaloida, a

na jednoj vrsti akacije u Africi žive kolonije vrlo agresivnih mrava čiji je ubod bolan.

Bodljikave biljke, poput kaktusa i koprive, uopće ne sadrže alkaloida, što ih čini vrijednim dodatkom našoj prehrani. Naravno, prvo moramo otkriti kako ih možemo jesti. Ja sam često uspješno dodavala koprivu mojim zelenim kašastim sokovima.

Mlade žitarice sadrže vrlo malo ili nimalo alkaloida zato što nastoje privući jelene, divlje konje, koze i druge životinje na livadu kako bi dobile gnojivo od tih životinja. Lišće trave evolucijom je razvilo grubu strukturu i teško je probavljivo, prisiljavajući tako životinje da u žvakanju provedu cijeli dan na livadi.

Kad razmišljam o svim tim malim trikovima koje su biljke razvile radi svog preživljavanja, osjećam ogromno poštovanje i divljenje prema prirodi. Naša simbioza s biljkama razvijala se tijekom više milijuna godina, a mogli bismo je uništiti LI samo nekoliko desetljeća. Vjerujem da još uvijek možemo popraviti naš odnos s prirodom. Povratak našoj izvornoj prehrani jedan je od nužnih koraka ka tom cilju.



Vježbe za čeljusti

Shvatila sam da sam konzumiranjem većine svoje hrane u izmiksanom obliku gotovo potpuno isključila žvakanje, za koje sam znala da predstavlja važan dio probavnog procesa. Odlučila sam smisliti neke vježbe za svoje čeljusti, i na kraju sam izradila vježballo za čeljusti; jednostavnu spravicu koju sam počela nositi sa sobom kako bih vježbala čeljusti kad imam priliku.

U početku me zapanjilo koliko su moje čeljusti bile slabe. Počele bi se kočiti nakon samo pet pokreta. Nastavila sam napredovati velikom brzinom i do kraja drugog dana vježbanja bila sam u stanju izvesti 20-30 pokreta odjednom.

Moram priznati da je stiskanje čeljusti uz otpor vježbala toliko ugodno da sam zapravo u tome uživala. Jasno mi je koliko su moje čeljusti čeznule za takvom vrstom rada sve ove godine. Osim tog ugodnog osjećaja primijetila sam da su mi zubi postali bjelji i

puno snažniji. Moje desni postale su zdravije. Također sam primijetila da malo izvođenja vježbi u mojim ustima neposredno prije jela poboljšava moju probavu.

Malo sam istraživala i otkrila da je koštano tkivo koje tvori naš kostur zaista izvanredan materijal. Ne prestano se oblikuje i preoblikuje. Taj proces neprekidne regeneracije kostiju podsjeća me na našu službu održavanja cesta koja neprestano obavlja radove na cestama, skidajući staru, ispucanu površinu i postavljajući nov, čvrst i gladak asfalt. Osim toga, ceste koje se najintenzivnije koriste dobivaju više pažnje i bolji beton, dok ceste koje se rijetko koriste ostaju zanemarene i zapuštene.

Njemački liječnik J. Wolff 1892. otkrio je da «Mehaničke sile imaju jak utjecaj na proces oblikovanja i preoblikovanja kosti, i kortikalne i trabekularne, budući da je njihov utjecaj na morfologiju kostiju očigledan... Kost osjeća mehaničke sile, i sve te mehaničke sile izazivaju strukturnu prilagodbu arhitekture unutarnjeg tkiva.»⁶³ Dr. Wolff je objasnio da naše kosti mogu postati čvršće ili slabije kao odgovor na sile koje na njih djeluju. Drugim riječima, kad opteretimo naše kosti radom, kao odgovor na takvo vježbanje naše kosti dobivaju veću gustoću minerala i tako postaju jače. Nedavna medicinska studija provedena u Manchesteru u Ujedinjenom Kraljevstvu, pokazala je da: «dominantna ruka odraslih tenisača ima do 40% veću koštanu masu od ruke kojom ne igraju.»⁶⁴ Nasuprot tome, ako ne vježbamo, naše kosti izlaze iz forme i gube snagu zbog neaktivnosti. Na primjer, astronauti u svemiru izgube dio svoje koštane mase zbog odsutnosti gravitacije. Da zaključimo, želimo li ojačati naše kosti mora-

mo vježbati. Nikakve pilule, hrana ili dodaci prehrani ne mogu zamijeniti vježbanje u jačanju naših kostiju.

Mnogi ljudi imaju problema sa sužavanjem čeljusti i stanjivanjem čeljusne kosti. «To je velik problem u stomatologiji», rekao je Ichiro Nishimura, izvanredni profesor restorativne stomatologije na Harvardskom stomatološkom fakultetu. «Tanke čeljusti lako se mogu slomiti. Također, postavljanje zubnih proteza vrlo je nezgodno, budući da nema potporne strukture.» Jedan od načina rješavanja tih problema bio bi potaknuti čeljusnu kost da stvori novu potpornu kost. Ali to rješenje ima prizvuk fantastike, nečega za budućnost.⁶⁵

Dr. Weston Price⁶⁶ bio je dLiboko zabrinut naglo rastućim brojem sve deformiranih zubnih lukova, krivih zuba i karijesa. Godine 1939. pisao je o dubokoj degeneraciji zdravlja kod takozvanih civiliziranih naroda. To je bilo prije skoro 100 godina. U svojim istraživanjima Price je demonstrirao vezu između nastanka deformacija čeljusti i jedenja prerađene hrane. Htjela bih naglasiti da sirova, prirodna, neprerađena hrana zahtijeva mnogo žvakanja, dok je prerađena hrana većinom premekana i ne traži nikakav rad čeljusnih mišića. Na primjer, usporedite mekani bijeli kruh za sendvič, pečeni krumpir ili zobenu kašu (koje gotovo uopće ne treba žvakati) s nekim žilavim biljkama kao što su peteljke celera, oraščići s tvrdom ljuskom ili vlaknasto korijenje koji zahtijevaju energično žvakanje. Nedovoljno upošljavanje naših čeljusnih mišića vjerojatno je jedan od glavnih faktora koji doprinose razvoju slabih, uskih, degeneriranih čeljusti.

Uspjela sam pronaći kvalitetno vježbalo za čeljusti koje je razvio australski stomatolog dr. Kevin Bourke. On je opširno istražio koristi od ispravnog žvakanja za

ljudsko zdravlje. Spravu za žvakanje dr. Burkea, koju je nazvao «Myomunchee», trenutno možete nabaviti preko njegove web-lokacije: www.teethperfect.com.

Moj mi je zubar rekao da milijuni Amerikanaca pate od teških deformacija čeljusti. To je posebno često kod mladih ljudi i djece. Rekao je da se obično moraju podvrgnuti vrlo bolnoj operaciji koja im donosi samo privremeno olakšanje. Nadam se da će neki stomatolozi razmotriti uključivanje programa vježbanja čeljusti u svoje preporuke u vezi s prevencijom.



Priznanje Dr. Ann

Zaista se divim dr. Ann Wigmore. Svaki put kad naručim čašu soka od mlade pšenice osjećam kao da osobno poznajem dr. Ann. Sok od mlade pšenice čini me zdravijom. Za mogućnost da ga pijem u lokalnoj zadruzi mogu zahvaliti dr. Ann. Zahvaljujući njoj ljudi u cijelom svijetu mogu piti sok od mlade pšenice i uživati u njegovim bezbrojnim ljekovitim svojstvima. Zadiavljuje me kako Ann Wigmore nastavlja doticati naše živote mnogo godina nakon što je umrla, iako ju mnogi od nas nikada nisu upoznali, pa čak ni čuli za nju.

Dr. Ann ne samo što je otkrila i detaljno istražila ljekovita svojstva soka od mlade pšenice, nego je razvila i detaljno opisala proces uzgoja mlade pšenice u plitkim zdjelama kod kuće ili na bilo kojem mjestu. Izmisllila je jeftin sokovnik za mladu pšenicu kako bi taj životni eliksir učinila dostupnim svakome.

Cijenim brojne praktične izume dr. Ann koje koristimo u našim svakodnevnim životima misleći da su postojali oduvijek. Tko se danas sjeća da su sirova gurmanska jela započela s receptima dr. Ann za «sir od sjemenki» i «sirovu juhu». Ona je za nas izmislila «mlijeko od oraha» i dehidrirane kreker, «štrucu od badema» i «žive» bombone.

Dr. Ann je u naše živote unijela razne klice. Također je izmislila vrećicu za klijanje. Svaki put kad moja obitelj ide na put, uvijek ponese sje me za klijanje kako bismo imali siguran izvor zelenja. Dr. Ann je klice zvala «živa hrana». Teško je zamisliti da te riječi prije nekog vremena nisu postojale.

Dr. Ann je otkrila brojne koristi za zdravlje od miksanja hrane, posebno zelenja. Dr. Ann Wigmore posljednjih je nekoliko godina svog života živjela **skoro isključivo na miksanoj hrani, koja se velikim dijelom sastojala od zelenja**. Primijetila je da se izmiksana hrana lakše asimilira. Na primjer, za voće je govorila: «Ako imam jabuku, izmiksati ću je umjesto da je sažvačem, jer ne želim uludo bacati njenu i svoju energiju.» Primijetila je da joj jedenje izmiksane hrane poboljšava zdravlje i smanjuje potrebno vrijeme spavanja na dva sata svake noći.⁶⁷

Prije dr. Ann ljudi su koristili mikser za beznačajne svrhe kao što je mućenje jaja i pravljenje koktela. Danas ne možemo zamisliti sirovu prehranu bez jakog miksera.

Dr. Ann Wigmore jasno je vidjela blisku povezanost ekološkog tla i ljudskog zdravlja i u šezdesetima počela promicati ekološko vrtlarstvo i kompostiranje, kad je većina ljudi tek počinjala prihvaćati kemijska gnojiva kao budućnost poljoprivrede.

Jedinstvenost Ann Wigmore vidim i u njenoj sposobnosti da posvećuje pažnju širokom spektru događaja, da istražuje življenje na ovom planetu kao jedan cjelovit proces, i da svoju stručnost primjenjuje na brojne, različite aspekte života. Nije izabrala biti specijalist samo za jedno usko područje kao što su učinili mnogi. Usuđivala se stvarati vlastito mišljenje o svemu sa čim se susretala, bila to analiza krvi, ispiranje debelog crijeva, post, sastav hrane, bakterije, vrtlarstvo ili pijenje vode. Zbog svoje sveobuhvatne perspektive bila je u

stanju stvoriti sustav liječenja koji je pomogao tisućama ljudi.



Dr. Ann je bila poznata po revnom i produktivnom radu. Svakodnevno je imala nove zamisli. Održavala se u vidno izvrsnoj formi, uvijek trčeći i nikad hodajući, spavajući svega dva sata dnevno. U poznoj dobi od 82 godine dr. Ann nije imala

jedne sijede vlasi. Ta činjenica bila

je toliko nevjerojatna da su njeni studenti zatražili od nje dozvolu da prouče njenu kosu u laboratoriju kako bi vidjeli da li je obojena. Test je dokazao da je to bila njena prirodna boja.

Pored temeljitog istraživanja na području ljudskog zdravlja, dr. Ann je bila aktivistica za prava životinja, borila se protiv fluoridacije i kloriranja pitke vode, protiv kemijskog zagađivanja i mnogih drugih stvari.

Najnovija znanstvena otkrića dokazuju da je dr. Ann bila u pravu u većini svojih predviđanja i preporuka. Vjerujem da će doći dan kad će studenti medicine proučavati knjige Ann Wigmore kao što danas proučavaju Hipokrata.

Dr. Ann uživa velik ugled u cijelom svijetu. Na svojim putovanjima stalno srećem ljude koji me pitaju jesam li čula za dr. Ann Wigmore. Nakon tog pitanja obično slijedi uzbudljiva priča o još jednom ljudskom životu koji je spašen zahvaljujući učenjima dr. Ann. Sumnjam da je moguće izračunati koliko je života ta briljantna žena spasila. Ona sama bila je jedan od najzdravijih ljudi na Planetu u dvadesetom stoljeću. Dr. Ann je živjela svoje savjete i u vlastitom životu prakticirala sve o čemu je poučavala. Međutim, iznad svega, ljudi koji su je osobno upoznali pamte je po njenom dobronamjernom duhu punom ljubavi.



Svjedočanstva

Od govedine i svinjetine do zelenih
kašastih sokova

Ovo je svjedočanstvo upućeno svim «krupnim momcima». Ja sam bio tip koji bi kad me pitaju želim li govedinu ili svinjetinu u *burritu* odgovorio - 'Oboje, i dodajte još sira kad ste kod toga'. Bio sam tip koji bi se uvrijedio na spomen da se dodaci na *vizzi* dodatno plaćaju. Kad bi vidjeli moje očigledno uzbuđenje, poslovođe zalogajnica na principu pojedi-koliko-možeš počeli bi se tresti od straha. Ja sam bio tip koji bi se šokirao kad bi ga pitali želi li salatu uz svoj odrezak. Salatu? Možete li zamisliti? Ne, donesite mi krilca umjesto toga. Bio sam od onih koji iskreno vjeruju da *Rocky Road* nije samo sladoled nego, za hrabre, način života. Volio sam tu stvar i ona me ubijala.

Bio sam grozno predebeo i zapravo sam se stidio sebe. Tad je moja supruga počela istraživati o sirovoj hrani. Jedna od njenih prijateljica spomenula je zelene

kašaste sokove. Bili su malo gusti, ali prilično ukusni. Svaka **nova** kreacija za ručak **koJLi** bi mi moja supruga predstavila bila je istovremeno osvježavajuća i ugodna oku. Nemojte me krivo shvatiti, nisam se odmah navukao, ali nakon što sam odlučio staviti zdravlje na prvo mjesto, zapravo mi se to počelo sviđati.

Sada pijem zelene kašaste sokove nešto duže od tri tjedna i osjećam se življe nego ikad. Neki dan sam se probudio prije zvona budilice! To se sada događa već nekoliko dana za redom. Nikad nisam bio jutarnji tip, a sad se budim pun energije. Bilo je skoro zastrašujuće biti tako budan i bistar, ali to je dobrodošla promjena. Najuzbudljivija stvar je što sada žudim za dobrim stvarima. Sto zelenije to bolje! Izgubio sam puno kilograma. Stvarno ne znam koliko, ali **s hlača veličine 48 sad sam došao na 42 (skoro 40), a nisam još gotov!** Sve je to još uvijek novo za mene, ali osjetio sam razliku i više se ne vraćam na staro. Sada imam energije i želje za vježbanjem. Znam da će kilogrami nastaviti padati. Za sve vas XXL-ovce, hrana nije samo slasna nego i iznenađujuće zasitna. Zato ti kažem, prijatelju, «prikluči se». Počni živjeti. Ovo je stvarno; ovo je dobro; ovo je ispravno. Neki ljudi mogli bi reći da idem u krajnost, ali ja volim reći da sam SIROV. Veliko «hura» za Victoriju što nas je naučila kako jesti zdravo i piti te ukusne zelene kašaste sokove. Još, molim! :)

-g. R.R.V.

Zeleni kašasti sokovi pomažu u pripremama za maraton.

Na sirovoj sam hrani već više od godinu i pol, a tijekom proteklih par mjeseci zelenim kašastim soko-

vima dao sam veliku ulogu u svojoj prehrani. Popijem barem jedan skoro svaki dan. Trenutno treniram za svoj prvi maraton. Prije ovog treniranja, najviše što sam ikad istrčao bilo je oko tri i pol milje (5,6 km). Nisam bio u stanju trčati više od toga jer se činilo da bih svaki put ozlijedio jedno od koljena, zbog čega bih morao prestati s trčanjem na nekoliko tjedana, dok se ne bih počeo osjećati bolje. Također sam osjećao kao da se nikako ne bih mogao natjerati da trčim više od toga. Sretan sam što mogu reći da sam sada dogurao do 14 milja (22,5 km) (što znači da sam polumaratonac!) i ne samo što se nisam ozlijedio, nego nisam osjećao ni nikakve bolove dan nakon trčanja - čak i nakon što bih istrčao 8, 10, 12 i 14 milja! Drugi sudionici moje grupe za trening često se žale na bolove, a ja se oporavljam vrlo dobro. Ponekad me malo boli odmah nakon trčanja, ali sljedeći dan uvijek se osjećam odlično!

Primjećujem da imam mnogo energije za vježbanje ako kao obrok prije treninga popijem zeleni kašasti sok. Moj najdraži sok za obrok prije vježbanja je banana (ili mango) s celerom. To me opskrbljuje šećerima i elektrolitima koji su mi potrebni za dugo trčanje po ljetnim vrućinama.

- B. E. iz Chicaga

“&

Prodajem invalidska kolica!

Prije tri mjeseca računao sam s time da je moj život pri kraju. Življenje je za mene bilo sporo umiranje, a smrt je trebala biti konačan kraj mojih muka. Imam dvadeset i pet godina i bio sam u invalidskim kolicima. Nisam mogao prijeći ni tri metra od svoje spavaće sobe do kauča u dnevnom boravku bez dahtanja i osjećaja

da me počinju: hvatati grčevi u leđima. U takvom sam stanju bio više od šest mjeseci, i već sam bio izgubio svaku nadu da ću ikada opet moći samostalno hodati. Bio sam više nego jadan; imao sam preko devedeset kila viška. Da stvari budu gore, također sam imao uznapredovalu apneju tijekom spavanja; bila je toliko teška da nisam mogao koristiti ni C-PAP uređaj koji koristi većina bolesnika jer mi čak ni pri maksimalnom radu nije pružao dovoljno zraka da noću mogu disati. Nikada nisam mogao doći do REM sna, noću bih se većinom budio dva ili tri puta zbog nedostatka kisika. Konvencionalne metode više mi nisu mogle pomoći. Zbog lošeg sna bio sam iscrpljen po cijele dane i doslovno bih zaspao svakih pet do deset minuta bez obzira što sam radio ili gdje sam bio. Tako se moj život pretvorio u kratke trenutke budnosti u bolovima i borbe da funkcioniram najbolje što mogu prije nego opet zaspim. Cijelo vrijeme sam bio u depresiji i svakodnevno sam plakao, obično ni zbog čega.

Onda su me prije mjesec dana moji teta i tetak, koji se hrane sirovom hranom, pozvali da dođem u Oregon i ostanem s njima neko vrijeme, isprobam sirovu hranu i vidim može li to imalo pomoći mom zdravlju. Pomislio sam da bih mogao probati - budući da ništa drugo nije djelovalo - no bio sam siguran da zbog načina na koji živim i teškog stanja mog zdravlja neću doživjeti trideseti rođendan. Prvog dana boravka odlučio sam pokušati hodati, ali za manje od pet minLita bio sam u suzama. Leđa mi jednostavno nisu dala da se maknem. Tog dana prešao sam na 100% sirovu prehranu i počeo sam piti zelene kašaste sokove. Svaki dan sam se tjerao da hodam malo duže. Do kraja prvog tjedna bio sam u stanju prijeći deset metara do štaglja, mo-

gao sam biti budan satima, i čak sam osjećao kao da počinjem gubiti na težini! Otada je prošlo preko dva tjedna i još uvijek sam 100% na sirovoj hrani. Izgubio sam jedanaest kilograma, mogu biti budan cijeli dan, a jučer sam čak i šetao, da, šetao sam do vrha 400 metara visokog brda koje je na farmi. Nisam mogao vjerovati! Kad sam stigao do vrha sjeo sam i zaplakao, ne zato što bi me nešto boljelo, nego zato što sam hodao! To je najviše što sam prehodao u preko godinu dana, a to je samo početak! I cijeli moj stav se promijenio, više nisam deprimiran, sad imam pozitivan pogled na život. Osjećam se kao nova osoba iznutra i izvana. Znam da mi je pružena druga prilika da živim i da mi je sirova hrana spasila život. Nikada se neću vratiti staroj prehrani i življenju. Tko bi želio mijenjati ovo čudo života i zdravlja za nekoliko trenutaka hrane? Ja definitivno ne. Razmišljam o svemu što sam postigao u samo dva tjedna i znam da u budućnosti mogu učiniti bilo što jer sam sada živ, i imam snagu i energiju. Usrdno preporučujem svima da pruže sirovoj hrani priliku da im pomogne poboljšati kvalitetu njihovog zdravlja i života. Želim da se svi osjećaj LI tako divno kao ja.

- /*. S., Sacramento, CA*

Zeleni kašasti sokovi pomažu u normaliziranju razina **B-12**

Bila sam alergična na svu hranu do te mjere da nisam mogla spavati. Cesto sam zvala hitnu pomoć i jednom sam bila hospitalizirana pet puta u mjesec dana. Godine 1989. dijagnosticirali su mi sindrom kroničnog umora i hipotireozu. Osjećala sam smušenost i bolove u mišićima pet godina, bolovala sam od alergija i

kandidate, i tada sam bila hospitalizirana. Nisam mogla fizički raditi ni plesati. Primala sam visoke doze antibiotika *Xanax* za hijatalnu herniju koji mi uopće nisu pomagali i od kojih sam dobivala srčane palpitacije (šum na srcu). Tad sam postala veganka/vegetarijanka, što mi je donijelo tek blago poboljšanje. Onda sam prešla na sirovu prehranu i odmah sam se počela osjećati puno bolje. Međutim, moj kolesterol još je Livijek bio na visokih 200. Otprilike sedam godina bila sam na 90% sirovoj prehrani. Većina mojih simptoma je nestala, osim vitamina B-12 koji mi je i dalje bio nizak. Moj liječnik mi je pripisao injekcije i dodatke prehrani s B-12.

Prije pet mjeseci uključila sam zelene kašaste sokove u svoJLi prehranu i moje se zdravlje dramatično popravilo. Obično popijem jednu litru dnevno. Volim lobodu ili kelj kao osnovu s peršinom, kruškom, mangom i jabukom. Ponekad dodam papaju i namočene sjemenke *chie*. Nakon četiri mjeseca moj je kolesterol pao na 170, a moj test štitnjače bio je normalan. Najuzbudljivija promjena bilo je to što je moj test **B-12**

bio normalan po prvi put u mnogo godina i moj je liječnik rekao da više ne trebam primiti injekcije **B-12**. Obožavam kako se osjećam! Sum na srcu je nestao. Puno manje žudim za nezdravom hranom. Izgubila sam 5,5 kilograma i to je tako dobar osjećaj, posebno zato što sam plesačica. Jedem dva obroka dnevno i imam **pLino** energije. Energično plešem swing i polku deset sati tjedno. Moja



kosa koja je dvadeset godina bila sijeda iznenada opet postaje tamna.

S 67 godina više se ničega ne bojim jer se moj životni stav znatno promijenio. Nikad se nisam osjećala tako dobro uravnoteženom u cijelom svom životu! Moj maser rekao mi je da mi koža blista i da mi se popravio tonus mišića. Izgledam deset godina mlađe, a osjećam se dvadeset godina mlađe. Otkad sam u svoju prehranu uključila zelene kašaste sokove moja djeca više ne mogu držati korak sa mnom: svog sedamnaestogodišnjeg unuka pobjeđLijem LI tenisu. U našem plesnom klubu mogLi natplesati mnoge mlađe plesače. Mogu šest sati bez prekida plesati polkLi, valcere ili swing. Ljudi me stalno pitaju u čemu je moja tajna. BudLići da posvuda nosim svoje zeleno piće, uvijek im ju rado otkrijem.

Mnogi ljudi moje dobi često imaju teške probleme s probavom koji su mučili i mene. Otkad sam počela piti zelene kašaste sokove moja crijeva rade fantastično: jedan obrok unutra, drugi obrok van. Moji bubrezi postali SLI puno jači, više se ne budim Lisred noći radi mokrenja. Moje staračke pjege primjetno su izbljedjele. Vid mi se tako popravio da mi većinu vremena naočale ne trebaju. U stanju sam održati pozitivan stav čak i u najtežim trenucima života. Osjećam se smirenije i fokusiranije. Nedavno sam proširila svoj posao u Washingtonu D.C. koji vodim iz Kalifornije, s udaljenosti od 4800 kilometara, koristeći telefaks, računalo, telefon i česta pLitovanja avionom. Također organiziram sedam velikih zakuski godišnje u Vegetarijanskom društvu San Francisco i Vegetarijanskom društvu East Bay, kao i mnoge zakuske i tečajeve o sirovoj hrani. Kako bih pomagala drugim ljudima s informacijama

o liječenju održavam vlastitu web-lokaciju www.Li-zzysLanding.com

Podržavam Victorijina istraživanja o čimpanzama i sve ostalo čime se bavi. Vjerujem da je sirova prehrana uz dodatak zelenih kašastih sokova budućnost čitave prehrane. Divim se Victorijinoj hrabrosti i posvećenosti stvaranju zdravijeg planeta.

- *Elizabeth Bechtold, CA*

Ekcem nestaje

Imam 57 godina i od djetinjstva sam bio vrlo alergičan na sve. Rođen sam s ekcemom i cijeli sam život morao uzimati jake lijekove. Svake noći bih češao cijelo svoje tijelo dok ne bi počelo boljeti i krvariti. Stanje mi se pogoršalo, pa su liječnici udvostručili moje lijekove, uključujući steroide. To je malo ublažilo svrab, ali je ostavilo krvarenja i modrice s ružnim osipima po cijelom tijelu. Pet puta sam bio hospitaliziran na nekoliko dana, što mi nikada nije pomoglo. Triput sam se osjećao tako bolesno da sam mislio da ću umrijeti.

Čudo je počelo kad me moja prijateljica Elizabeth upoznala s takozvanim <<zelenim kašastim sokom>. To čudesno piće ne samo što je uvelike poboljšalo stanje moje kože, nego sada i spavam puno bolje - bez da se svake noći češem do krvi. Nakon samo dva tjedna zaista se osjećam ugodnije u svojoj koži i svakog dana izgledam sve bolje. To je blagoslov koji ne mogu potpuno izraziti riječima. **Moj** beskrajni **pakao sad se** približava **kraju**. Zaista je blaženstvo osjećati se bolje i konačno postati produktivniji u životLi nakon 57 godina patnji. Hvala vam, Elizabeth i Victoria.

- *Karl E. U. iz Ka l i for nije*

Poboljšanje raka gušterače

Učiteljica sam engleskog jezika u srednjoj školi u Taipeiu, Tajvan, i imam vrlo stresan život. Na godišnjem liječničkom pregledu rečeno mi je da imam rak gušterače, jer je CEI90 test imao vrijednost 40, a normalno je 33. Osjećala sam se uplašeno, nisam htjela **Limrijeti**. Imam dvije kćeri koje još idu u školu i potpuno ovise o meni. Umjesto da se liječim na tradicionalan medicinski način pokušala sam piti sok mlade pšenice, ali nikako nisam mogla podnijeti okus. Počela sam jesti sirovo voće i povrće i prestala jesti meso i mliječne proizvode. Nakon tri mjeseca ponovno su me testirali. Test je opet pokazao razinu 40. Liječnici su mi rekli da moj rak ne napreduje, ali se ni ne smanjuje. Tad sam pročitala Victorijinu knjigu i saznala za zelene kašaste sokove. Počela sam piti 450 grama zelenih kašastih sokova dnevno, i oni su postali redovan dio moje svakodnevne prehrane. Obično sam koristila narančin sok za tekućinu, dodala bananu i ananas ili mango. Zelenje je bilo peršin, klice suncokreta, rimska salata i mlade klice graška. Nakon još tri mjeseca, kad sam se vratila na nove pretrage, CEI90 test pokazao je razinu 28, bolju od normalne! Vjerujem da su zeleni kašasti sokovi spasili moj život.

- *S. Chiao, Tajvan*

Zeleni kašasti sokovi pomažu jednoj obitelji da prijeđe na sirovu hranu

Ja sam certificirani htoterapeut i pomogla sam mnogim ljudima s njihovim zdravljem kroz savjetovanja u mom domu i predavanja koja sam održala. Nakon rođenja mog šestog djeteta zdravlje mi je počelo

slabjeti. Iako sam poznavala ljekovito bilje, nisam si bila u stanju pomoći si. Budući da mi je i samoj zdravlje bilo loše, odustala sam od održavanja predavanja i smanjila sam broj svojih klijenata. Veći dio života bila sam osoba s vrlo mnogo energije, pa kad mi je energija počela opadati okremila sam se kofeini da me privremeno podigne. Šećer LI krvi bio mi je tako nizak da sam morala neprekidno jesti. Hranjenje je postalo obaveza u kojoj više nisam uživala. Patila sam od nesаницe, peruti, iscrpljenosti, zabrinutosti, depresije, želje za nezdravom hranom i loših raspoloženja.

Kad sam prvi put **ČLila** za Victorijina predavanja oklijevala sam otići. Na kraju sam ipak otišla i povela sa sobom par prijateljica. Svima su nam se jako svidjeli kašasti sokovi. Sve što je Victoria govorila o zelenju slagalo se s onim što sam otprije znala. Počela sam praviti kašaste sokove sljedećeg jutra, od divljeg zelenja iz mog vrta. Kašasti sokovi svidjeli su se i mojoj obitelji, pa sam počela pripremati 3,8 litara dnevno za njih. Tad sam se uspjela uključiti u studiju koju su proveli Victoria i dr. Fieber. Počela sam pričati o kašastim sokovima svim svojim prijateljima.

Raw Family je ležala na mom kredencu, a ja sam JLI izbjegavala pročitati. Moj suprug ju je uzeo i pročitao. Zatim mi je rekao da bih ju trebala pročitati. Pročitala sam je i shvatila da je to izvanredna priča. Osjetila sam nadLi da će se moje zdravlje popraviti.

Nakon što je pročitao *Raw Family* moj suprug se zainteresirao za prelazak na sirovu hranu, ali je imao razumljive sumnje. Glavna je bila to što nikada nije vidio vegetarijanca koji izgleda snažno i zdravo. Moj SLiprug voli vježbati i nije želio prijeći na sirovLi hranu ako bi to značilo da će izgubiti mišićnu masu. Dok

nam je Igor dovezio kašaste sokove, moj suprug ga je Lispio upoznati. Igor voli vježbati. On zapravo ima oko 300 različitih sprava za vježbanje. Također se obučio za masera LI Moskvi. Mog supruga je impresioniralo kako zdravo izgleda Igorova koža i kako je dobro građen.

Moje je mišljenje da je **biti vegetarijanac na sirovoj hrani bitno drugačije nego biti vegetarijanac na kuhanoj hrani**. Ne vjemjem da čovjek dobiva dovoljno bjelančevina ako jede kuhano povrće. Ljudi koji su na sirovoj hrani jedini SLI ljudi koje sam vidjela da izgledaju zaista zdravo.

Prva stvar koju su kašasti sokovi postigli kod mene bilo je to što su mi pomogli da ne žudim za nezdravom hranom. Mislim da želja za lošom hranom potječe od nedostatka hranjivih tvari. Kad se ti nedostaci riješe, želja nestane. Uvijek bismo trebali osluškivati naše želje. To je jedna od prvih stvari koje pitam klijente kad me posjete. Mislim da su kašasti sokovi ključan faktor u tome što sve više ljudi prelazi na sirovu hranu. Kad se čovjek ne mora boriti s neprestanom željom, pLino im je lakše biti samo na sirovoj hrani.

Kad sam prestala žudjeti za nezdravom hranom shvatila sam da stvarno želim prijeći na sirovu prehranu. Dok sam napredovala prema sirovoj prehrani moja obitelj i prijatelji SLI me promatrali. Jedna prijateljica čak mi je rekla: «Pustit ćemo te da budeš pokusni kunić i gledat ćemo kako će to djelovati na tebe prije nego što i sami prijeđemo na sirovu prehranu.» Pa, djelovalo je odlično i sada većina njih također prelazi na sirovu hranu. To uključuje i mog supruga i šestero djece, od kojih je najstarijem 15 godina.

Opet sam povratila svoju energiju! Čvrsto spavam cijelu noć. Oko 5 ujutro probudim se sama od sebe, osjećajući se odmornom i spremnom za dan. Moje emocije se uravnotežuju; pozitivna sam, više ne žudim za kofeinom i imam opći osjećaj dobrog zdravlja. Ko- načno sam izgubila 4,5 kilograma koje sam dobila za vrijeme trudnoće. Zapravo se neke dane osjećam tako dobro da to mogu jedino opisati kao osjećaj da sam na nekoj drogi. Mislim da nas je Bog stvorio da se osjeća- mo tako dobro cijelo vrijeme. To je razlog zašto ljudi toliko vole droge, zato što je negdje u nama prisutna želja da se osjećamo onako kako nas je Bog stvorio da budemo.

Imala sam nekoliko dana kad sam prolazila kroz detoksifikaciju, ali tih dana se jednostavno odmaram i dopuštam sebi da se izliječim. Stalno sebi ponav- ljam da se oslobađam smeća koje je dugoročno moglo uzrokovati više bolesti. Suprug mi je također podrška u tim danima i govori mi: «Znaš da je ova prehrana ispravna; samo izdrži.»

Mom suprugu je uvijek trebalo puno sna, ali sad mu je ponekad dovoljno i 5 sati. Sva moja djeca bolje napreduju. Moja petnaestogodišnja kći kaže da je pa- metnija. Moja dvanaestogodišnjakinja ima više energije i perut i akne joj prolaze.

Hvala ti, Victoria, što si promijenila moj život i ži- vote moje obitelji i prijatelja svojim entuzijastičnim ši- renjem informacija o sirovoj hrani. Molim se da vas Bog za to bogato blagoslovi.

- *Angela R.*

Loša probava i žudnja za slatkišima su nestale

Draga sestro Victoria,

Audreyina i moja (Hugh) iskustva sa «zelenim ka- šastim sokovima» vrlo su slična:

1. Oboje smo skinuli po oko 2,5 kilograma otkad smo prije par mjeseci prešli na ovaj režim prehrane. Audrey je sa 68 smršavila na 65,5 kg, a Hugh je sa 89 smršavio na približno 86,5.

2. Osjećamo veliku energiju, zajedno sa slobodnom i divnom stolicom - često i triput dnevno!

3. Prema «testu kiselosti», Audrey (krvna grupa «0-») ima mnogo želučane kiseline, na prirodan način, i gotovo nikad nema lošu probavu. Hugh (krvna gru- pa «A+») ima vrlo nisku želučanu kiselinu (uzeo sam čak četiri kapsule kiseline, sa svojim «uobičajenim pu- nim obrokom», i pomogle su da nemam lošu probavu od nedostatka kiseline, a ni «žarenje» od previše ki- seline!) Nekad sam svakodnevno imao lošu probavu i dugo sam ovisio o sodi bikarboni za ublažavanje te- goba, a onda sam otkrio da pojedem li cijelu naranču čim se javi loša probava, dok pojedem tu naranču ona nestane! Kako bilo da bilo - sa «zelenim kašastim so- kovima» ne osjećam nikakvu neugodu u želucu! To je divno!

4. Naša želja za sladoledom i slatkišima nestala je **BRZO!** Lijep, sočan odrezak zvuči dobro - i možda ću malo sliniti razmišljajući o njemu - ali nije mi nika- kav problem i suzdržati se od njega. Ja, Hugh, prizna- jem da smo dvaput u protekla dva tjedna bili pozvani na odreske na roštilju, i ja sam dvaput popustio pred iskušenjem. - I, dvaput sam kasnije patio od loše pro- bave! To jednostavno nije vrijedno toga! Nakon sinoć- nje gozbe od SIROVE HRANE na našoj prvoj Zaku-

ski sirove hrane u Myrtle Creeku, jeo sam kao prase, nakon što sam popio zeleni kašasti sok prije nego što smo krenuli na spomenutu zakusku, pa ipak nisam uopće imao lošu probavu.

Mi smo VJERNICI! I, nepokolebljivi smo sljedbenici Victorie Boutenko i našeg «dr. Paula». Oboje ste divni ljudi i tako smo sretni što vas poznamo i primjenjivamo vašu učenja.

- *Hugh i Audrey B.*

°&

Zeleni kašasti sokovi oslobađaju od žudnje za previše masnoća

Mi smo dvije žene u četrdesetim godinama. Jedna od nas bila je 100 posto na sirovoj hrani 2 godine, a sad je oko 75 posto sirova vegetarijanka; druga je oko 40 posto sirova i jede meso. Počele smo piti zelene kašaste sokove prije otprilike 2 mjeseca nakon što smo pročitale Victorijin članak *Oda zelenim kašastim sokovima*. Par stvari smo odmah primijetile: okus im je **ODLIČAN!** Otkrile smo da ne samo što nas je iznenadio njihov slastan okus, nego smo i počele žudjeti za njima. Bile smo sretna što su se dva naša obroka dnevno sastojala od zelenih kašastih sokova. «40 posto sirova» počela je bez napora gubiti na težini i htjela je jesti samo zelene kašaste sokove za dva obroka (a ponekad i za sve obroke). «75 posto sirova» imala je krizu liječenja nakon petodnevnog čišćenja samo uz zelene kašaste sokove i voće. Smatramo da SLI zeleni kašasti sokovi divan način oslobađanja od žudnje za previše masnoća: **kašasti sokovi su tako zasitni i nemasni**. Osjećamo da smo na putu prema još boljem zdravlju! Hvala vam!

- *MA i LC iz Berkeleyja, Kaliforniji*

Prestala sam piti kavu

Prošle godine prošla sam kroz razvod i bila sam pod dosta jakim stresom. Dok sam prisustvovala prvom predavanju o sirovoj hrani, bila sam doista **LI** jakim stresu. Moja probava postala je tako loša da mi je skoro sve što bih pojela izazivalo plinove, nadimanje. Moj liječnik mi je rekao da mi nedostaje skoro svih hranjivih tvari, zato što nisam apsorbirala skoro ništa. Zato sam bila oduševljena kad sam dobila priliku sudjelovati u studiji. Kad smo tek počeli sa studijom nisam primijetila nikakvu razliku kad sam došla do 4 kapsule HCl-a uz obrok. Znam da imam vrlo malo želučane kiseline i da teško probavljam. Kad smo počeli sa zelenim kašastim sokovima, često sam morala popiti jednu kapsulu HCl-a samo kako ne bih imala ono za što sam mislila da je žgaravica ili dizanje kiseline **LI** jednako ako sam bila i pod najmanjim stresom. Na taj način mogla sam bez problema probaviti kašasti sok. Tijekom prvog tjedna nisam primijetila značajnije promjene, ali od početka drugog tjedna bila sam zadivljena. Počela sam se buditi prije zvona moje budilice, a to je stvarno bilo nešto.

Obično bih se jedva Lispijevala probuditi i izvući iz kreveta čak i nakon 8 sati spavanja. Nakon toga sam se budila s lakoćom i spremna započeti svoj dan. Nisam bila odustala od svih svojih loših navika kao što **SLI** jutarnja kava, kuhana i sirova hrana, i malo vina uvečer. Čak i uz te «ioše» stvari moja energija bila je puno bolja.

Stvarno sam se počela radovati kašastim sokovima svakog dana i bilo bi mi drago da sam ih mogla dobivati više. Tada jednostavno nisam imala vremena praviti ih za sebe. Kao samohrana majka radim pre-

više sati dnevno pokušavajući izgraditi svoju tvrtku, pa ipak uz to moram raditi i honorarno. Pokušavam također provoditi vrijeme u druženju sa svojim sinom, pa je za mene izazov pronaći dovoljno vremena kod kuće. Sad kad je škola završila i kad su aktivnosti mog sina malo usporile, u stanju sam više biti kod kuće, pa se planiram vratili na Ritinu svakodnevnog pijenja zelenih kašastih sokova. Znam da sam se osjećala toliko bolje i imala više energije. Sad sam prestala piti kavu, a moj mlinac za kavu postao je mlinac za sjemenke lana. Također sam primijetila da SLI moja crijeva radila bolje dok sam pila zelene kašaste sokove. Tako mi je to pomoglo da se osjećam manje zatrovanom. Sirova prehrana je nešto za što ZNAM da je ispravno; samo mi je teško to ostvariti u praksi. Mislim da je uz pijenje kašastih sokova lakše nego ikad jesti sirovo i dobivati hranjive tvari koje mi nedostaju. Probava mi se postupno poboljšava i konfekcijski broj mi se smanjio za 2 tijekom jednomjesečne studije. To nije neki velik gubitak težine, ali ipak je gubitak. Pitam se koliko bih bila izgubila da nisam istovremeno radila sve one «loše» stvari! Trebao mi je taj poticaj da ponovno počnem voditi više brige o sebi i zahvaljujem vam na tome. Majke koje puno rade moraju bolje voditi brigu o sebi, a ja ću to postići pijenjem zelenih kašastih sokova! Radujem se što ću vidjeti kako mi se zdravlje nastavlja poboljšavati, a energija povećavati. Želim držati korak s ovim svojim sinom tinejdžerom! :o)

Hvala vam, hvala vam! Nadam se da ću opet vidjeti vas i vašu obitelj. Bog vas blagoslovio!

-L.H.

Mrena se povukla s **40%** na **10%**

Draga Victoria,

Upoznali smo se u svibnju na Super klicama u Torontu. Hvala vam na predavanju prepunom informacija i podršci koju pružate mnogim tragaocima za zdravljem, uključujući moju obitelj i mene.

U listopadu 2004. rekli su mi da mi je razina kolesterola tako visoka da je čudo što sam uopće bila u stanju doći u liječničku ordinaciju kako bih čula tu groznu vijest.

Istovremeno, artritis LI obje Rike bio mi je tako bolan da sam se svako jutro budila s bolovima u mojim onespособljenim rukama. Bila sam očajna jer sviram klavir, a glazba je važan dio mog života.

Povrh svega toga, vid mi se pogoršavao i u lijevom oku mi se počela stvarati mrena. Okulist mi je rekao da je to progresivna bolest i da mi samo kirurgija može pomoći...

Što da onda radim? Da pijem još više pilula... NE... Uz pomoć prijatelja na SIROVOJ hrani odlučila sam da ću odmah prijeći na SIROVO... Išla sam na put u Njemačku i nisam sumnjala da ću preživjeti slijedeći SIROVU prehranu. Moja obitelj u inozemstvu za moj je dolazak pripremila kuhana jela i pečene kolače svih vrsta. Objavila sam im da, prema liječnikovom naređenju, moram nastaviti sa SIROVOM prehranom... uslijedila je velika tišina... ali na moje čuđenje, svi su poštovali moju želju. Čak sam pripremala slasna SIROVA jela, uključujući deserte. Svi su bili zapanjeni i više nego ugodno iznenađeni novootkrivenim okusom.

Provela sam 4 tjedna u inozemstvu, koristeći recepte koje sam bila ponijela sa sobom da mi pomognu. Svugdje sam se divno provela.

Vratila sam se kući i ponovno otišla kod liječnika na još jedan pregled. Liječnik me obavijestio da mi je kolesterol nevjerovatno dobar, usporediv s razinom kod mlade osobe (mlada sam 58 godina... i to je bio još jedan kompliment) - rekao je da što god da ja to radim da je dobro i da s tim nastavim. Podijelila sam s njim svoje iskustvo sa SIROVOM prehranom, ali to je ušlo na jedno uho i izašlo na drugo...

Zatim sam otišla na pregled očiju i liječnik je bio potpuno zatečen dok mi je govorio da ne samo što se mrena povukla s **40%** na **10%**, nego mi se i vid znatno popravio i sad mi trebaju nove naočale. Tad sam ga upitala da li je u tijekom svih godina svoga rada imao sličan slučaj, a njegov odgovor bilo je kategorično NE. Zatim sam mu rekla da to poboljšanje i izlječenje bolesti pripisujem svojoj SIROVOJ prehrani. To ga se nije dojmilo, ali su svi pacijenti LI čekaonici čuli što sam rekla svom liječniku. Bilo je nevjerovatno da ga to Liopće nije zainteresiralo... možda kasnije... ali to je loše za njegov posao, zar ne?

U svakom slučaju, od prošlog listopada bacila sam sve svoje pilule, i sad se osjećam daleko bolje. Energija mi je na puno višoj razini, smršavila sam 16 kila i nikada ranije u svom životu nisam izgledala tako dobro.

To su opipljivi rezultati nakon par mjeseci SIROVE prehrane, čudim se divnom pomlađivanju koje su sigurno doživjeli i moji unutarjni organi...

Hvala vam, Victoria, na vašoj hrabrosti što ste odlučili dokazati medicinskoj zajednici da je u krivu, i

pokazati da postoji zdravija alternativa kuhanoj hrani i pilulama (Itekako!)

Ostajte radosni i zdravi,

- *Deanna A. Gontard, 25. svibnja 2005.*

-<>

Sretni dani na sirovoj hrani

Prije Victorijinog i Igorovog izlaganja u Riddleu, bila sam u vrlo žalosnoj situaciji. Više nisam htjela biti na ovom planetu. Osjećala sam se tako umorno, depresivno, bolesno. Kad sam poslušala Victorijino entuzijastično predavanje, moje srce se oraspoložilo. Pronašla sam novu nadu. Pronašla sam rješenje za svoje probleme! U sebi sam osjećala da je jedenje više svježeg voća, povrća i zelenja dobro za mene, točno ono što mi je trebalo. Ali nisam znala kako - ili mogu li to učiniti.

Imala sam tako malo želučane kiseline da sam bila dio studije sa zelenjem. Hvala vam! Nakon 30 dana na zelenim kašastim sokovima moje tijelo želi samo sirovu hranu. Osjećam energiju! Vid mi se počeo popravljati i vratila mi se radost!

Moje razine šećera u krvi su se stabilizirale. Moja raspoloženja su se stabilizirala. Želim živjeti! Imam energiju! Imam redovitu stolicu. Vidim jasnije. Koža mi je zdravija. Osjećam takvu zahvalnost! Hvala vam.

- *Bridget BW, 14. lipnja 2005.*

Beba Zander jede sirovu hranu

Z-ov dolazak:

Alexander (alias Zander, alias Z) Graff Levin, rođen u Beaufortu, South Carolina, 1. siječnja 2004., tri

kilograma i sto grama, dug 49,5 cm. Primili smo poziv da dođemo odvesti [usvojiti] Zaiidera kad su mu bila četiri dana; odvjetnik je bio na odmoru izvan grada kad je Z rođen.

Prva četiri mjeseca. Z-ova glavna hrana: kozje mlijeko, dojiljino mlijeko, voda.

Peti mjesec. Z-LI smo počeli davati sirove sokove.

Šesti mjesec. Dodali smo zeleni sok ječma, kao i rijetke miksane zelene kašaste sokove u malim količinama.



Deveti mjesec. Z obožava avokado i jabuke.

Deseti mjesec. Z voli jesti limune, jabuke i celer u svakom kašastom soku.

Jedanaesti mjesec. **Željezo u krvi: 12,9!** Z mi voli pomagati u kuhinji dok pravim kašaste sokove. Sjedi na kuhinjskom ormariću i dodaje mi stvari [još uvijek ne po imenu], ili ga pustim da mijesha sadržaj miksera [iskopčanog iz struje] drvenom kuhačom. Savjetovali SLI mi da

povećam Z-ov unos željeza. Tako su, uz više dodanog zelenja [salate i peršina] i malo biljnih kombinacija Vital K i Floradix, Z-ove krvne pretrage pokazale visokih 12,9%! Z-ov liječnik je rekao: «Sjajno! Cime ste ga hranili, čavlima?»

Dvanaesti mjesec. Z je počeo jesti kašaste sokove «na zelenoj bazi». Z voli pokušavati jesti sam, a onda ga nudi nama na svojoj žlici. Z još uvijek traži mlijeko,

i skoro je prestao dobiti. Ali opet je počeo kad me nije bilo par dana.

Petnaesti i šesnaesti mjesec. Z-ova krvna slika i dalje je jako dobra. Na moj zahtjev, zadnji put je testirana u travnju 2005. i pokazala je razinu od 11,9. Z-ov pedijatar prilikom posljednjeg posjeta postavljao je mnoga pitanja. Potpuno je odobravao svaki odgovor. Doktorove posljednje riječi bile SLI: «Svi rezultati su normalni ili bolji od normalnih. Ne trebam ga ponovno pregledati do 24. mjeseca, redovne kontrole.» To znači da je preporučio da preskočimo mtinski pregled s 18 mjeseci starosti.

Z hoda posvLida, a mi dižemo stvari u kući na veću visinu kako bi bile izvan dohvata Z-ovih sve dužih ruku. Sada govori nasumične fraze kao što su: «Ja sam dobro», «Što radiš», «Kako si?», «Ne znam», «Volim te», «Pa-pa», «Hvala ti», «Radim to» i «Nisam to uradio.»

Još par stvari:

1. Otkad smo mu u prehranu uveli zelenu hranu, pa sve do sad, Z je svakodnevno imao dvije ili tri stolice. Uvjerena sam da kašasti sokovi na zelenoj bazi održavaju njegova crijeva podmazanima i hidratiziranima, uglavnom zbog visokog udjela vode i ulja. Vlakna iz voća i povrća također stimuliraju peristaltiku.

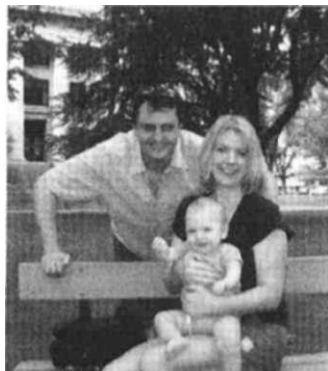
4. Sviđa mi se stara izreka «Neka ti hrana bude lijek, a lijek neka ti bude hrana».

Slobodno potpišite moje ime. Hvala što pitate.

- Clare Levin, clare@classictouch.net

I malj Nicolas ih voli!

Počela sam redovito piti «zelene kašaste sokove» zajedno sa svojim suprugom Stephanom kad sam bila otprilike u šestom mjesecu trudnoće s našim sinom Nicolasom, prvim unukom obitelji Boutenko. Primi-



jetila sam da sam imala više energije i opći osjećaj dobrog zdravlja. Također sam imala divan porod koji je prošao glatko, beba nije pokazivala uobičajene znakove stresa prilikom kontrakcija, kao što je usporen rad srca. U stvari, svaki put kad bi kontrakcije počele bebin otkucaj srca ne bi se ni najmanje izmijenio.

Nakon Nicolasovog rođenja nastavila sam piti kašaste sokove, i vjerujem da su koristi od njih kroz dojenje išle izravno Nicolasu. On nas je sve zadivio, uključujući i njegovog pedijatra, jer je neprestano ispred prosjeka u fazama razvoja i sada pokušava hodati. Nicolasu je sad skoro 9 mjeseci, i za razliku od njegovih vršnjaka nijednom nije bio bolestan. Naše izvrsno zdravlje pripisujemo zelenom kašastom soku.

- *Tasia, Stephan i Nicolas Boutenko*



Svjedočenja sudionika Roseburške studije

Kako bih prikupila više podataka za svoja istraživanja, zamolila sam sudionike Roseburške studije da odgovore na sljedeća pitanja.

1. Je li vam bilo teško svakodnevno piti litru zelenih kašastih sokova?
2. Je li se ostatak vaše prehrane promijenio zbog zelenih kašastih sokova?
3. Jeste li primijetili bilo kakve promjene u vezi s vašim zdravljem?
4. Je li vam se smanjila želja za nezdravom hranom?
5. Jeste li primijetili bilo kakve promjene vaše tjelesne težine?
6. Je li vam se san promijenio?
7. Je li vam se stolica promijenila?
8. Je li vam se energija promijenila?
9. Je li netko komentirao kako izgledate?
10. Jeste li imali neke simptome detoksifikacije?
11. Jeste li imali bilo kakva negativna iskustva?
12. Biste li voljeli nastaviti piti zelene kašaste sokove?

Odgovori su bili tako autentični da sam ih odlučila sve uključiti kako bi bili odraz mnoštva pozitivnih promjena koje su se dogodile. Izostavila sam samo neodgovorena pitanja.

• **Hugh B.**

1. Je li vam bilo teško svakodnevno piti litru zelenih kašastih sokova?
Ne.
2. Je li se ostatak vaše prehrane promijenio zbog zelenih kašastih sokova?
Da. Imam manju želju za drugom hranom!
3. Jeste li primijetili bilo kakve promjene u vezi s vašim zdravljem?
Da. Više energije.
4. Je li vam se smanjila želja za nezdravom hranom?
Da. Ovih dana jedem manje sladoleda.
5. Jeste li primijetili bilo kakve promjene vaše tjelesne težine?
Da. Blagi gubitak (1,8 kg).
6. Je li vam se san promijenio?
Da. Puno.
7. Je li vam se stolica promijenila?
O, da!
8. Je li netko komentirao kako izgledate?
Ne. Barem ne meni u lice! ©
9. Jeste li imali neke simptome detoksifikacije?
Ništa što bih primijetio - možda je to razlog zašto sam danas tako umoran.
10. Jeste li imali bilo kakva negativna iskustva?
Ništa negativno.
11. Biste li voljeli nastaviti piti zelene kašaste sokove?
Da. Planiram ih i dalje piti! Odličan seks.

• **A. R.**

1. Je li vam bilo teško svakodnevno piti litru zelenih kašastih sokova?
Ne, pila sam i više i obožavala ih. I moja obitelj ih je počela piti i ljute se ako ne napravim kašaste sokove i za njih.
2. Je li se ostatak vaše prehrane promijenio zbog zelenih kašastih sokova?
Da, zbog njih sam poželjela jesti sirovo, i zato sam sad 95% na sirovoj hrani. Nisam imala želju za nezdravom hranom.
3. Jeste li primijetili bilo kakve promjene u vezi s vašim zdravljem?
Da, dobro spavam, imam energije, pozitivno razmišljam, izgubila sam 4,5 kg, perut je nestala.
4. Je li vam se smanjila želja za nezdravom hranom?
Da, nemam želju za nezdravom hranom!
5. Jeste li primijetili bilo kakve promjene vaše tjelesne težine?
Da, izgubila sam 4,5 kg, ali sam također bila na sirovoj prehrani.
6. Je li vam se san promijenio?
Odlično spavam! Godinama sam imala problema s nesanicom.
7. Je li vam se energija promijenila?
Imam jako puno energije. Budim se u 5 ujutro i osjećam se odmorna i puna snage.
Pojačan seksualni nagon.
8. Je li netko komentirao kako izgledate?
Da. Suprug i djeca. Vidim sjaj na vlastitom licu.
9. Jeste li imali bilo kakva negativna iskustva?
Samo slabiju detoksifikaciju, ali bila sam spremna proći kroz to zbog nagrade.

10. Biste li voljeli nastaviti piti zelene kašaste sokove?

Da, cijela moja obitelj se navikla.

Beskrajno vam hvala. Mislim da su zeleni kašasti sokovi jedna od najhranjivijih stvari koje možemo jesti. Stalno pričam o tome svojoj obitelji i prijateljima. Odigrali ste ulogu u potpunoj promjeni mog života!

• **T.T.**

1. Je li vam bilo teško svakodnevno piti litru zelenih kašastih sokova?

Ne! Bilo je vrlo ugodno, htjela sam još.

2. Je li se ostatak vaše prehrane promijenio zbog zelenih kašastih sokova?

Nisam bila toliko gladna, imala sam manju želju za kavom.

3. Jeste li primijetili bilo kakve promjene u vezi s vašim zdravljem?

Imala sam više energije.

4. Je li vam se san promijenio?

Da, spavala sam bolje, dliže i bez buđenja.

5. Je li vam se energija promijenila?

Nekad sam imala svakodnevni pad energije oko 2 popodne. Sad mi se to događa samo jednom tjedno, otprilike.

6. Jeste li imali neke simptome detoksifikacije?

Nisam primijetila nikakve nuspojave.

7. Biste li voljeli nastaviti piti zelene kašaste sokove?

Sama ću praviti svoje kašaste sokove i UŽIVATI na putu do boljeg zdravlja. Razmišljam o tome da počnem prodavati zelene kašaste sokove u svojoj trgovini.

• **T.W.**

1. Je li vam bilo teško svakodnevno piti litru zelenih kašastih sokova?

Ne! Zapravo sam se navikao na pijenje kašastih sokova, i nakon tjedan dana su mi se zapravo pili kašasti sokovi.

2. Je li se ostatak vaše prehrane promijenio zbog zelenih kašastih sokova?

Da. Jeo sam manje hrane LI svakom obroku.

3. Jeste li primijetili bilo kakve promjene u vezi s vašim zdravljem?

Da. Imao sam više energije i nisam tako često drijemao popodne. Također nisam imao grčeve od gladi prije obroka i nisam imao padove razine šećera LI krvi tijekom poslijepodneva.

4. Je li vam se smanjila želja za nezdravom hranom?

Malo.

5. Jeste li primijetili bilo kakve promjene vaše tjelesne težine?

Težina je ostala otprilike jednaka - radio sam u našem vrhu (20 kvadratnih metara) pa sam već bio izgubio na težini.

6. Je li vam se san promijenio?

Da, od prvih dana spavao sam vrlo čvrsto i nisam noću škrgutao zubima.

7. Je li vam se stolica promijenila?

Moja stolica se udvostručila! Obično sam imao stolicu samo jednom dnevno - sada imam dvaput dnevno, vrlo redovno.

8. Je li vam se energija promijenila?

Definitivno mi je porasla energija - bio sam u stanju raditi LI vrtu i okućnici po cijeli dan uz samo nekoliko kratkih prekida. Prije sam morao malo odspavati tijekom svakog poslijepodneva.

9. Je li netko komentirao kako izgledate?

Zapravo nismo viđali nikoga drugog, ali osjećali smo se pLtno bolje.

10. Jeste li imali neke simptome detoksifikacije?

Da, grčeve u želuci kod drugog kruga zelenih kašastih sokova. Bio sam vrlo napuhnut prvih par dana - nakon toga nisam imao problema.

11. Jeste li imali bilo kakva negativna iskustva?

Nikakve druge negativne reakcije.

12. Biste li voljeli nastaviti piti zelene kašaste sokove?

Da, nastaviti ću piti zelene kašaste sokove - uživati u okusu i boljem zdravlju - oni su dio moje dnevne rutine.

• L. C

1. Je li vam bilo teško svakodnevno piti litru zelenih kašastih sokova?

Ne. Jela sam ih za doručak, teže noću. Ne mogu puno pojesti i k tome piti.

2. Je li se ostatak vaše prehrane promijenio zbog zelenih kašastih sokova?

Jedem više sirovog. Poklišavam naći hranu koja je slična stvarima koje volim ili za kojima žudim - kruhu, siru.

3. Je li vam se smanjila želja za nezdravom hranom?

Ne, neke sam stvari jako željela, strukture, oklise, toplinu, vrućinu, poznato. Prije sam pila kavu, sada ne pijem.

4. Jeste li primijetili bilo kakve promjene vaše tjelesne težine?

Izgubila sam oko 2 kilograma.

5. Je li vam se san promijenio?

Spavam čvršće.

6. Je li vam se energija promijenila?

Imam više energije. Prije bih bila Limorna oko 2-3 poslijepodne. Uzimala sam dodatke prehrani, pila sam kavu, sad ne budem umorna osim ako ne jedem više kuhane hrane.

7. Je li netko komentirao kako izgledate?

Da, sjala sam od zdravlja.

8. Jeste li imali neke simptome detoksifikacije?

Glavobolje. Vrućicu, gripu, jaku prehladu, bronhitis u početku.

9. Jeste li imali bilo kakva negativna iskustva?

Učenje kako pripremati sirova jela, korištenje opreme koju nisam poznavala. Trebam hranu koja se priprema brzo i lako.

10. Biste li voljeli nastaviti piti zelene kašaste sokove?

Da. Smirenija sam, spokojnija, manje tjeskobna.

• L. M.

1. Je li vam bilo teško svakodnevno piti litru zelenih kašastih sokova?

Ne (Još! Pravila sam ih i sama.)

2. Je li se ostatak vaše prehrane promijenio zbog zelenih kašastih sokova?

Da. Pravila sam više kašastih sokova i jela manje deserta i drugih stvari, manje ugljikohidrata.

3. Jeste li primijetili bilo kakve promjene u vezi s vašim zdravljem?

Da. Više energije i izgubila sam na težini.

4. Je li vam se smanjila želja za nezdravom hranom?

Da.

5. Jeste li primijetili bilo kakve promjene vaše tjelesne težine?

Da. Izgubila sam 4-5 kg.

6. Je li vam se san promijenio?
Spavam malo bolje.
7. Je li vam se stolica promijenila?
Više mokrim. Manje sam zatvorena.
8. Je li vam se energija promijenila?
Više energije.
9. Je li netko komentirao kako izgledate?
Da.
10. Jeste li imali neke simptome detoksifikacije?
Možda blagu gripu na početku.
11. Jeste li imali bilo kakva negativna iskustva?
Ne.
12. Biste li voljeli nastaviti piti zelene kašaste sokove?
Da!

• **Rebeca S.**

1. Je li vam bilo teško svakodnevno piti litru zelenih kašastih sokova?
Ne, žao mi je što dnevno nisam mogla dobivati više.
2. Je li se ostatak vaše prehrane promijenio zbog zelenih kašastih sokova?
Da, prestala sam željeti šećere i ugljikohidrate.
3. Jeste li primijetili bilo kakve promjene u vezi s vašim zdravljem?
Da, osjećam više energije i nemam više zatvor, to je divno!
4. Je li vam se smanjila želja za nezdravom hranom?
Da.
5. Jeste li primijetili bilo kakve promjene vaše tjelesne težine?
Ne, definitivno ne, još se ne hranim 100% sirovo.

6. Je li vam se san promijenio?
Spavam puno bolje.
7. Je li vam se stolica promijenila?
Moja stolica je sada odlična!
8. Je li vam se energija promijenila?
Da, imam pLino više energije.
9. Je li netko komentirao kako izgledate?
Ne, nitko.
10. Jeste li imali neke simptome detoksifikacije?
Samo svrbež. Nepravilan svrbež po cijelom tijelu tijekom prvog tjedna.
11. Jeste li imali bilo kakva negativna iskustva?
Ne.
12. Biste li voljeli nastaviti piti zelene kašaste sokove?
Da, apsolutno.
Hvala vam najljepša, cijenim sve što je cijela vaša obitelj učinila za nas.

• **Brent G.**

1. Je li vam bilo teško svakodnevno piti litru zelenih kašastih sokova?
U početku.
2. Je li se ostatak vaše prehrane promijenio zbog zelenih kašastih sokova?
Donekle, manje mlijeka i mesa.
3. Jeste li primijetili bilo kakve promjene u vezi s vašim zdravljem?
Manje Limora, više energije.
4. Je li vam se smanjila želja za nezdravom hranom?
Da, osim želje za kavom.
5. Jeste li primijetili bilo kakve promjene vaše tjelesne težine?
Ne.

6. Je li vam se san promijenio?

Da. Ustajem ranije, rjeđe odlazim na zahod.

7. Je li vam se stolica promijenila?

Stolica se poboljšala.

8. Je li vam se energija promijenila?

Imam energije za duži rad.

9. Je li netko komentirao kako izgledate?

Da, rekli su da izgledam manje pod stresom.

10. Jeste li imali neke simptome detoksifikacije?

Neke, glavobolju, više akni.

11. Jeste li imali bilo kakva negativna iskustva?

Ne.

12. Biste li voljeli nastaviti piti zelene kašaste sokove?

Da.

• **Carrie M.**

1. Je li vam bilo teško svakodnevno piti litru zelenih kašastih sokova?

Ne. Lako.

2. Je li se ostatak vaše prehrane promijenio zbog zelenih kašastih sokova?

Da. Jedem sve sirovo.

3. Jeste li primijetili bilo kakve promjene u vezi s vašim zdravljem?

Da. Manje se osjećam dezorijentirana kada prođe nekoliko sati od zadnjeg obroka.

4. Je li vam se smanjila želja za nezdravom hranom?

Da. Ne žudim za nezdravom hranom.

5. Jeste li primijetili bilo kakve promjene vaše tjelesne težine?

Da. Izgubila sam 2 kilograma u prva dva tjedna. Ništa nisam izgubila ovaj zadnji tjedan.

6. Je li vam se san promijenio?

Možda je malo bolji, ali u biti je isti.

7. Je li vam se stolica promijenila?

Da. Češća je, oko pet puta dnevno.

8. Je li vam se energija promijenila?

Imam malo više energije, um mi je malo bistriji.

9. Jeste li imali neke simptome detoksifikacije?

Samo sve te odlaske na zahod. Osjećala sam se loše jedno popodne.

10. Jeste li imali bilo kakva negativna iskustva?

Ne.

11. Biste li voljeli nastaviti piti zelene kašaste sokove?

Nastavit ću zbog pozitivnog krvnog testa na ANA testu.

• **Mandy O.** (mama odgovorila umjesto nje)

1. Je li vam bilo teško svakodnevno piti litru zelenih kašastih sokova?

Ne.

2. Jeste li primijetili bilo kakve promjene u vezi s vašim zdravljem?

Da. Manje astme - diše mnogo lakše od njene sestre blizanke koja nije uzimala kašaste sokove (vidi dolje).

3. Jeste li primijetili bilo kakve promjene vaše tjelesne težine?

Bila je 51,3 kg, sad je 50 kg, jer su joj bili zasitni.

4. Je li vam se energija promijenila?

Da. U stanju je trčati duže bez da ostane bez daha.

5. Jeste li imali neke simptome detoksifikacije?

Ne.

Mandy i Becky su jednojajčane blizanke. Imaju 17 godina. Obje su vrlo aktivne i zvijezde nogometa. Mandy je pila zelene kašaste sokove. Becky nije. Prije početka, Mandy je imala teške napade astme - prve u četiri godine. (Rođene SLI pet tjedana prerano.) Mandy ima probleme s plućima od rođenja - Becky nema.)

Tjedan dana od početka uzimanja zelenih kašastih sokova Mandyni napadi astme su prestali. Nakon 2. tjedna počele su trčati kako bi na jesen spremne dočekale nogomet. Kad su prvi put trčale - 1,6 km - Becky je dahtala za vrijeme i nakon trčanja kao i njihove prijateljice koje su trčale s njima. Mandy jedva da je imala problema s disanjem za vrijeme i nakon trčanja. Osjećala je da diše lakše i dublje čak i na uzbrdici. Trče dvaput tjedno nakon škole. Becky nakon toga dahće, a Mandy ne. Becky je pokupila ono što je kružilo po školi - bolest. Mandy nije.

• LaVee H.

1. Je li vam bilo teško svakodnevno piti litru zelenih kašastih sokova?

Ne. Voljela bih da sam ih mogla piti više. Bilo je tako lijepo što ste ih pripremali umjesto mene. Hvala vam!

2. Je li se ostatak vaše prehrane promijenio zbog zelenih kašastih sokova?

Da. Bila sam svjesnija jedenja više sirove hrane svakog dana.

3. Jeste li primijetili bilo kakve promjene u vezi s vašim zdravljem?

Da. Imala sam više energije, budim se prije nego što se uključi budilica.

4. Je li vam se smanjila želja za nezdravom hranom?

Ponekad - stres je utjecao na te želje više od bilo čega drugog.

5. Jeste li primijetili bilo kakve promjene vaše tjelesne težine?

Da. Izgubila sam skoro jedan kilogram.

6. Je li vam se san promijenio?

Da. Više sanjam, budim se prije zvona. (Obično spavam dobro.)

7. Je li vam se stolica promijenila?

Da, manje sam zatvorena - u početku je bila zelenija, zatim je posmeđila.

8. Je li vam se energija promijenila?

Da. Imala sam više energije - lakše sam se budila ujutro - sretnija.

9. Je li netko komentirao kako izgledate?

Da. Jedna osoba rekla je da dobro izgledam.

10. Jeste li imali neke simptome detoksifikacije?

Da. Blagu mučninu ili žgaravicu - to se obično događalo kad sam bila pod jakim stresom prije pijenja kašastih sokova. Prolazila sam kroz mnogo emocionalnih stvari koje su bile vrlo stresne, pa sam možda više detoksificirala negativne emocije nego fizičke otrove.

11. Biste li voljeli nastaviti piti zelene kašaste sokove?

Da. Nadam se da ću ih piti još više.

• Audrey B.

1. Je li vam bilo teško svakodnevno piti litru zelenih kašastih sokova?

Ne, lako, slasno.

2. Je li se ostatak vaše prehrane promijenio zbog zelenih kašastih sokova?

Da. Puno sam smanjila količinu i pazila sam što jedemo.

3. Jeste li primijetili bilo kakve promjene u vezi s vašim zdravljem?

Da. Zeleni kašasti sokovi svakodnevno su čistili moj organizam.

4. Je li vam se smanjila želja za nezdravom hranom?

Da. Radimo na izbacivanju sladoleda.

5. Jeste li primijetili bilo kakve promjene vaše tjelesne težine?

Da. Gubitak - 1,8 kg.

6. Je li vam se san promijenio?

Da, spavala sam bolje i imala dublji san.

7. Je li vam se stolica promijenila?

Da. Ustanem, počnem hodati i moram ići.

8. Je li vam se energija promijenila?

Da. Vrlo sam zadovoljna.

9. Je li netko komentirao kako izgledate?

Da. Rekli su mi da blistam. Seksualni život se popravio.

10. Jeste li imali neke simptome detoksifikacije?

Nikakve simptome koje bih osjetila.

11. Jeste li imali bilo kakva negativna iskustva?

Ne. Baš nikakva.

12. Biste li voljeli nastaviti piti zelene kašaste sokove?

Da. Definitivno to planiram!

• Marion C, 75 godina

1. Je li vam bilo teško svakodnevno piti litru zelenih kašastih sokova?

Nije mi bilo problem piti litru dnevno. Ponekad sam ih miješala s drugim voćnim sokovima.

2. Je li se ostatak vaše prehrane promijenio zbog zelenih kašastih sokova?

S Kašastim sokovima popijem jednu jednu čašu čistog voćnog soka rano ujutro, jednu oko podneva, i opet popodne ili prije spavanja.

3. Jeste li primijetili bilo kakve promjene u vezi s vašim zdravljem?

Nisam primijetila da žudim za bilo kakvom hranom. Također sam primijetila da su mi nokti na prstima opet čvršći.

4. Je li vam se smanjila želja za nezdravom hranom?

Da. Obično sam imala jedan obrok i kašasti sokovi su me držali sitom.

5. Jeste li primijetili bilo kakve promjene vaše tjelesne težine?

Nije bilo promjene. Nikad je nije bilo.

6. Je li vam se san promijenio?

Sada spavam čvršće. Prije sam ponekad ležala 2-3 sata prije nego što bih zaspala. Koristila sam i kapsule korijena valerijane.

7. Je li vam se stolica promijenila?

Stolica mi je uvijek bila vrlo rijetka i blijedo žute boje. Sad je mekana i ponekad idem tri puta dnevno. Ne osjećam neugodnosti u području trbuha.

8. Je li vam se energija promijenila?

Nekad mi je trebao odmor poslijepodne. Sada mogu biti u poslu cijeli dan uz povremene predahe, dakle čini se da imam više energije. Aktivnosti, briga o kozama. Vrtlarstvo, razvlačenje drobljenog kamena i iverja radi oblikovanja krajolika. Definitivno više energije.

9. Jeste li imali neke simptome detoksifikacije?

Ne. Nikakvih loših reakcija.

10. Jeste li imali bilo kakva negativna iskustva?

Ne.

11. Biste li voljeli nastaviti piti zelene kašaste sokove?

Imam malu srčanu aritmiju posljednjih nekoliko godina, pa uzimam dodatke prehrani s ekstraktima raznih namirnica. Uzimam *Mannatech* dodatke prehrani od prosinca 2004. i primijetila sam da mi se srčani ritam normalizira. Također sam imala hladne šake i stopala, minimalnu energiju, ali svi su ti manji problemi nestali. Oduvijek sam mislila da bih mogla imati hipotireozu, ali ovo što sada radim je stvarno dobro, i zato sam zadovoljna i namjeravam ostati na kašastim sokovima.

• Gabrielle R., 35 godina

1. Je li vam bilo teško svakodnevno piti litru zelenih kašastih sokova?

Da, morala sam ih razdijeliti na male porcije, okus je bio dobar, ali nije mi prijala gustoća i količina, kao i premalo raznovrsnosti, ali sama ću eksperimentirati.

2. Je li se ostatak vaše prehrane promijenio zbog zelenih kašastih sokova?

Da, općenito sam jela manje. Imala sam manju želju za nezdravom hranom, a veću za voćem i sirovom hranom.

3. Jeste li primijetili bilo kakve promjene u vezi s vašim zdravljem?

Da, više energije! Trebam manje sna, temperament mi je Lijednačeniji i ugodniji; nisam imala nijedan od mojih uobičajenih simptoma «PMS-a» i koža mi se divno očistila.

4. Je li vam se smanjila želja za nezdravom hranom?

Da. Uspjela sam prilično lako izbaciti mnoge nezdrave stvari iz svoje prehrane.

5. Jeste li primijetili bilo kakve promjene vaše tjelesne težine?

Izgubila sam samo dva kilograma prema vagi, ali osjećam se kao da sam izgubila nešto više.

6. Je li vam se san promijenio?

Bolje spavam, treba mi manje sna po noći. Budim se potpuno bistra i ne zadržavam se u krevetu kao što sam ranije obično radila.

7. Je li vam se stolica promijenila?

Definitivno idem češće nego ikad prije, i definitivno češće mokrim. Nisam primijetila nikakve specifične promjene boje.

8. Je li vam se energija promijenila?

Da. Svaku večer utvrdim da je sve što sam tog dana namjeravala napraviti zaista učinjeno! Nemam nagomilane neobavljene poslove na kraju dana kao što sam ranije znala imati.

9. Je li netko komentirao kako izgledate?

Imala sam samo par blagih komplimenata.

10. Jeste li imali neke simptome detoksifikacije?

Imala sam blago iskašljavanje sluzi i sluz u sinusima, također i blagi mučninu prvih par dana.

11. Jeste li imali bilo kakva negativna iskustva?

Ne!

12. Biste li voljeli nastaviti piti zelene kašaste sokove?

Definitivno. Radujem se eksperimentiranju s raznim receptima i uživanju u njima zajedno sa svojom obitelji.

• **Leah W.**

1. Je li vam bilo teško svakodnevno piti litru zelenih kašastih sokova?
Ne, međutim, ne bih htjela više od toga.
2. Je li se ostatak vaše prehrane promijenio zbog zelenih kašastih sokova?
Jela sam više povrća, jer sam bila svjesnija «dobro» hrane.
3. Jeste li primijetili bilo kakve promjene u vezi s vašim zdravljem?
Uopće nisam imala zatvor, svježiji okus hrane, možda više energije.
4. Je li vam se smanjila želja za nezdravom hranom?
Zasitili bi me, pa bih jela manje druge hrane, ali još sam mogla željeti drugu hranu.
5. Je li vam se stolica promijenila?
Obično imam jednu stolicu dnevno, ali uz kašaste sokove imala sam 2 ili više, bez zatvora.
6. Je li vam se energija promijenila?
Prije kašastih sokova pojela bih ručak, a onda sjela i gledala TV i zaspala. Nakon kašastih sokova ne bih zaspala gledajući TV.
7. Biste li voljeli nastaviti piti zelene kašaste sokove?
Da! Pokušat ću nastaviti i eksperimentirati s različitim zelenjem, dodajući također i više ekološki uzgojenog povrća.
PLino vam hvala što ste me upoznali sa sirovom hranom, zelenjem i boljom prehranom! Divni ste!

• **Al C.**

1. Je li vam bilo teško svakodnevno piti litru zelenih kašastih sokova?
Ne, s lakoćom bih mogao piti i više.
2. Je li se ostatak vaše prehrane promijenio zbog zelenih kašastih sokova?
Da. Počeo sam jesti puno više salata, ali još uvijek me ponekad uhvati želja za nezdravom hranom.
3. Jeste li primijetili bilo kakve promjene u vezi s vašim zdravljem?
Izgubio sam 2-3 kilograma.
4. Je li vam se smanjila želja za nezdravom hranom?
Čini se da jedem daleko manje smeća.
5. Jeste li primijetili bilo kakve promjene vaše tjelesne težine?
Izgubio sam 2-3 kilograma.
6. Je li vam se san promijenio?
Čini se da se manje bacakam i okrećem jer mi kosa nije toliko neuredna ujutro kad se probudim.
7. Je li vam se stolica promijenila?
3 do 4 puta dnevno. Osjećao sam kao da mi se cijelo debelo crijevo isprazni odjednom.
8. Je li vam se energija promijenila?
Još nije bilo stvarno primjetne promjene - čini se da je otprilike ista.
9. Jeste li imali bilo kakva negativna iskustva?
Ne.
10. Biste li voljeli nastaviti piti zelene kašaste sokove?
Da, nastaviti ću.
Imam 54 godine. Definitivno sam primijetio značajno poboljšanje u muškoj snazi - kao da sam 15 godina mlađi.

• **Wib**

1. Je li se ostatak vaše prehrane promijenio zbog zelenih kašastih sokova?

Da, manje pripremljene hrane.

2. Jeste li primijetili bilo kakve promjene u vezi s vašim zdravljem?

Da. Izgubio sam 1,4 kg.

3. Je li vam se smanjila želja za nezdravom hranom?

Da. Možda zbog motivacije više nego zbog ukusa.

4. Je li vam se san promijenio?

Da, spavao sam tvrđe.

5. Je li vam se stolica promijenila?

Stolica je redovitija, mokraća senzacionalnija.

6. Jeste li imali neke simptome detoksifikacije?

Blage glavobolje.

7. Jeste li imali bilo kakva negativna iskustva?

Nikad nisam uživao u okusu, pio sam samo zbog testa i zdravlja.

8. Biste li voljeli nastaviti piti zelene kašaste sokove?

Da. U raznim količinama, vrstama pića i kombinacijama. Nećemo prijeći na 100% sirovu hranu, nadamo se na oko 75-90% sirovo. Ali hvala na vašoj pažnji i pomoći.

• **Dee S.**

1. Je li vam bilo teško svakodnevno piti litru zelenih kašastih sokova?

Ne.

2. Je li se ostatak vaše prehrane promijenio zbog zelenih kašastih sokova?

Da, jela sam uglavnom sirovo.

3. Jeste li primijetili bilo kakve promjene u vezi s vašim zdravljem?

Da.

4. Jeste li primijetili bilo kakve promjene vaše tjelesne težine?

Da, izgubila sam 4,5 kg.

5. Je li netko komentirao kako izgledate?

Par ljudi primijetilo je gubitak težine.

6. Jeste li imali neke simptome detoksifikacije?

Ne koliko znam.

7. Jeste li imali bilo kakva negativna iskustva?

Ništa negativno.

• **Terri B., 51 godina**

1. Je li vam bilo teško svakodnevno piti litru zelenih kašastih sokova?

Ne. Bilo je lako i ugodno. Bilo bi lijepo da je bilo više.

2. Je li se ostatak vaše prehrane promijenio zbog zelenih kašastih sokova?

Da, moja obitelj i ja počeli smo jesti nešto sirove hrane.

3. Jeste li primijetili bilo kakve promjene u vezi s vašim zdravljem?

Da, imam više energije, a s mojim suprugom je lakše živjeti.

4. Je li vam se smanjila želja za nezdravom hranom?

Da, moja želja je gotovo pa nestala. Kad sam imala puno loših izbora, nije me bilo briga i nisam jela.

5. Jeste li primijetili bilo kakve promjene vaše tjelesne težine?

Da, izgubila sam 4-4,5 kg.

6. Je li vam se san promijenio?

Bila sam odmorna, ali budila sam se češće kako bih išla na zahod mokriti.

7. Je li vam se stolica promijenila?

Da, izbacivala sam puno više nego što bih pojela, i bilo je lako i nježno.

8. Je li vam se energija promijenila?

Da, više ne želim zadrijemati kad god imam vremena.

9. Jeste li imali neke simptome detoksifikacije?

Da. Žarenje očiju i Lisana, glavobolje.

10. Jeste li imali bilo kakva negativna iskustva?

Ne, bilo je to vrlo pozitivno iskustvo. Počinjemo se hraniti sirovom hranom. I pokušavamo otkriti kako pripremati hranu za 6 ljudi (od kojih su 4 dečki u razvoju), što je malo obeshrabrujuće.

11. Biste li voljeli nastaviti piti zelene kašaste sokove?

Da.

• Berta D.

1. Je li vam bilo teško svakodnevno piti litru zelenih kašastih sokova?

Ne.

2. Je li se ostatak vaše prehrane promijenio zbog zelenih kašastih sokova?

Ne. Mislim da malo manje žudim za šećerom.

3. Jeste li primijetili bilo kakve promjene u vezi s vašim zdravljem?

Ne. Moja težina oscilira gore-dolje.

4. Je li vam se energija promijenila?

Hodam malo više i Ličlanila sam se u *Curves*.

5. Je li netko komentirao kako izgledate?

Nitko nije komentirao.

6. Jeste li imali neke simptome detoksifikacije?

Ne.

7. Jeste li imali bilo kakva negativna iskustva?

Nikakva negativna iskustva.

8. Biste li voljeli nastaviti piti zelene kašaste sokove?

Imala sam više pozitivnog nego negativnog u cijelom ovom iskustvu.

• Sunny D.

1. Je li vam bilo teško svakodnevno piti litru zelenih kašastih sokova?

Ne, nimalo - mogla bih ih piti po cijeli dan.

2. Jeste li primijetili bilo kakve promjene u vezi s vašim zdravljem?

Primijetila sam poboljšanje stanja svoje kože - posebno u danima kada nisam jela drugu nezdravu hranu.

3. Je li vam se smanjila želja za nezdravom hranom?

Malo, manje me zanima čokolada.

4. Jeste li primijetili bilo kakve promjene vaše tjelesne težine?

Ne, ostala je ista.

5. Je li vam se san promijenio?

Spavam bolje, posebno ako ne jedem ljutu hranu pored kašastih sokova.

6. Je li vam se stolica promijenila?

Malo je većeg volumena.

7. Je li vam se energija promijenila?

Nisam primijetila promjene energije.

8. Jeste li imali neke simptome detoksifikacije?

Imala sam detoksifikacijske glavobolje jedan dan i jednu noć.

9. Jeste li imali bilo kakva negativna iskustva?

Nikakva!

10. Biste li voljeli nastaviti piti zelene kašaste sokove?

Definitivno! Već sam bila pila po jedan veliki kašasti sok dnevno: otprilike 1,4 litre, 75-80% voća s nešto zelenja. Nastavila sam to piti cijeli ovaj mjesec pored zelenih kašastih sokova. Sad ću definitivno nastaviti s kašastim sokovima koji imaju više zelenja - previše bi mi nedostajalo zelenje kad bih prestala!

• **Cindy S.**

1. Je li vam bilo teško svakodnevno piti litru zelenih kašastih sokova?

Ne, ponekad sam htjela više.

2. Je li se ostatak vaše prehrane promijenio zbog zelenih kašastih sokova?

Jelo mi se više svježije hrane, kuhana hrana nije mi bila toliko primamljiva.

3. Jeste li primijetili bilo kakve promjene u vezi s vašim zdravljem?

Bila sam gladnija u vrijeme obroka prvih tjedan ili dva. Imala sam redovitiju stolicu.

4. Je li vam se smanjila želja za nezdravom hranom?

Da. Nisam imala takvu želju za slatkišima, bila sam motiviranija da jedem zdravije.

5. Jeste li primijetili bilo kakve promjene vaše tjelesne težine?

Izgubila sam nešto na težini; to mi se sviđa!

6. Je li vam se san promijenio?

Možda mi je potrebno manje sna.

7. Je li vam se stolica promijenila?

Imala sam redovitu stolicu - količinski veću,

a pred kraj sam primijetila tamniju stolicu - možda sam se rješavala starijeg nakupljenog materijala?

8. Je li vam se energija promijenila?

Osjećala sam se dobro znajući da sam radila nešto tako dobro za sebe; život mi je vrlo užitak i ispunjen poslom. Sigurna sam da kad bih bila discipliniranija, imala bih veće koristi.

9. Je li netko komentirao kako izgledate?

Nitko nije ništa rekao, osim što moj muž kaže da sad bolje sviram klavir!

10. Jeste li imali neke simptome detoksifikacije?

Ništa, koliko znam.

11. Jeste li imali bilo kakva negativna iskustva?

Nikakva. Jako sam uživala u sudjelovanju u ovoj studiji i pričanju drugima o njoj.

12. Biste li voljeli nastaviti piti zelene kašaste sokove?

Da. Želim nastaviti s ovim.

• **Vickie G. iz Glidea**

1. Je li vam bilo teško svakodnevno piti litru zelenih kašastih sokova?

U početku, onda sam se navikla na okus. Postalo je lakše, što više piješ, više ga želiš.

2. Je li se ostatak vaše prehrane promijenio zbog zelenih kašastih sokova?

Djelomično, povremeno sam gladnija.

3. Jeste li primijetili bilo kakve promjene u vezi s vašim zdravljem?

Da.

4. Je li vam se smanjila želja za nezdravom hranom?

Da. Manje mi se jedu čokolada i slatkiši na poslu.

5. Je li vam se san promijenio?

San mi je dublji, sanjam po prvi put u skoro godinu dana.

6. Je li vam se stolica promijenila?

Cešca je. Nekad sam imala brabonjke svaki put kad sam išla. Sad je veće, mekše, još češće. Sad sam vrlo žedna.

7. Je li vam se energija promijenila?

Da. Rjeđe i kraće drijemam. (Radim od 6 popodne do 6 ujutro.) Budnija sam na poslu i pažljivija, imam više energije na poslu.

8. Je li netko komentirao kako izgledate?

Ja sam komentirala: manje tamnih nabora i vrećica ispod očiju.

9. Jeste li imali neke simptome detoksifikacije?

Da. Poneka glavobolja prvih tjedana, sad se osjećam bolje. U početku je nestalo dizanje kiseline iz želuca, onda sam imala jaku kiselinu čak i u ustima, sad nemam refluksa.

10. Jeste li imali bilo kakva negativna iskustva?

Ne.

11. Biste li voljeli nastaviti piti zelene kašaste sokove?

Da, želim sama brati i pripremati vlastite. Na poslu prehlade i gripa stalno kruže, i ja se obično razbolim. Nisam se razboljela otkad sam krenula s ovim. Također, moj petogodišnjak ih također pije i sviđaju mu se.

• Bridget H.

1. Je li vam bilo teško svakodnevno piti litru zelenih kašastih sokova?

Bilo ih je vrlo lako piti, uopće nije teško piti zelene kašaste sokove.

2. Je li se ostatak vaše prehrane promijenio zbog zelenih kašastih sokova?

Moje tijelo je počelo tražiti sirovu hranu oko 9. dana pijenja zelenih kašastih sokova!

Želim uskoro biti 100% na sirovoj prehrani!

3. Jeste li primijetili bilo kakve promjene u vezi s vašim zdravljem?

Povećanu energiju, motivaciju da više vježbam, vratila mi se radost, nestala je moja depresija i nemam suicidalne misli - manje fluktuacija šećera u krvi! Hvala vam!

4. Je li vam se smanjila želja za nezdravom hranom?

Moja želja za alkoholom, slatkisima i čokoladom skoro je nestala! Hvala Bogu!

5. Jeste li primijetili bilo kakve promjene vaše tjelesne težine?

Izgubila sam koji kilogram koji sam htjela izgubiti!

6. Je li vam se san promijenio?

Par puta mi je trebalo manje sna, i rjeđe se budim noću.

7. Je li vam se stolica promijenila?

Idem češće na zahod svaki dan. Oko tjedan i pol imala sam vrlo rijetku stolicu. Ujutro sam znala imati blagi proljev.

8. Je li vam se energija promijenila?

Više energije! Budim se i džogiram u 6 ujutro prije posla u 7 ujutro.

9. Je li netko komentirao kako izgledate?

Jedna je osoba mislila da sam smršavila i da lijepo izgledam. Svojim entuzijazmom nadahnula sam i druge!

10. Jeste li imali neke simptome detoksifikacije?

Točkice poput bubuljica ili osipa (nije urtikarija).

Simptomi gripe, malo mučnine kad bih razmišljala o uzimanju vitamina, proljev skoro svako jutro kroz otprilike 10 dana, malo bolova u zglobovima.

11. Jeste li imali bilo kakva negativna iskustva?

Baš ništa negativno.

12. Biste li voljeli nastaviti piti zelene kašaste sokove?

Da! I želim biti 100% na sirovoj prehrani!

Beskrajno vam hvala!



Recepti za zelene kašaste sokove

Slatki zeleni kašasti sokovi

Divlji banango sirove obitelji

Dobro izmiksajte:

2 šalice lobode (trpuca,
mišjakinje ili drugog korova)

1 bananu

1 mango

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

Puding od borovnica

Dobro izmiksajte:

1 peteljku celera

2 šalice svježih borovnica

1 bananu

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

Valyin najdraži

Dobro izmiksajte:

8 listova rimske salate

5 šalice lubenice

1 šalicu vode

Daje: 1 litru kašastog soka

Zelena dobronamjernost

Dobro izmiksajte:

6 do 8 listova rimske salate

1 šalicu crnog grožđa

1 srednju naranču

1 bananu

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

Slatko i kiselo

Dobro izmiksajte:

6 do 8 listova crvene salate

4 marelice

1 bananu

1/2 šalice borovnica

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

Svježina

Dobro izmiksajte:

6 do 8 listova rimske salate

1/2 srednje velike dinje

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

Živa aloa

Dobro izmiksajte:

1 šalicu jabučnog soka

1 bananu

1 mango

1 mali komad aloe

5 listova kelja

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

Puding od manga i peršina

Dobro izmiksajte:

2 velika manga (oguljena)

1 svežanj peršina

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

Ljetna poslastica

Dobro izmiksajte:

6 bresaka (bez sjemenke)

2 šake listova špinata

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

Korov za klince

Dobro izmiksajte:

4 manga (oguljena)

1 šaku lobode (ili drugog korova, poput koprive, tušnja, itd.)

2 šalice vode

Daje: 1 litru slatkog gustog (poput pudinga) kašastog soka

Polje jagoda

Dobro izmiksajte:

1 šalicu jagoda

2 banane

Vi svežnja rimske salate

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

Zeleni puding od sjemenki *chie*

Namačite 1 veliku žlicu

sjemenki *chie* 1 sat u 1 šalici vode.

Za sat vremena imat ćete 1

šalicu gela od *chie*

Dobro izmiksajte:

1 šalicu gela od *chie* (1 veliku

žlicu sjemenki *chie*, natapanu

1 sat u 1 šalici vode)

4 jabuke (od slatke i sočne

sorte, oguljene)

Vi limuna (ocijeđenog)

4-5 listova kelja

1 grančicu metvice (po želji)

2 šalice vode

Daje: 1,5 litre gustog

kašastog soka

Kivi užitak

Dobro izmiksajte:

4 vrlo zrela kivija (zelena ili zlatna)

1 zreli bananu

3 peteljke celera

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

Igorov najdraži

Dobro izmiksajte:

Vi svežnja špinata

4 jabuke (oguljene)

Vi cijele limete s korom

1 bananu

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

Uzbuđenje od metvice

Dobro izmiksajte:

4 zrele kruške

4-5 listova kelja

Vi svežnja metvice

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

10 prstiju

Dobro izmiksajte:

10 mini banana

2 šake listova špinata

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

Malinov san

Dobro izmiksajte:

2 zimske kruške

1 šaku malina

4-5 listova kelja

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

Aromatični zeleni kašasti sokovi**Victorijin najdraži**

Dobro izmiksajte:

6 listova crvene salate

Vi svežnja svježeg bosiljka

Vi limete (ocijeđene)

Vi crvenog luka

2 peteljke celera

Vi avokada

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

Sergeijev najdraži

Dobro izmiksajte:

5 listova kelj a (zelenog)

Vi svežnja svježeg kopra

Vi limete (ocijeđene)

3 česna češnjaka

Vi šalice rajčice osušene na suncu

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

Orionova limun-jalapeno fresca

Dobro izmiksajte:

Vi limuna (sok)

4 duguljaste rajčice

% svežnja kelj a

1,2 cm jalapeno papričice

1 manji česan češnjaka

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

Shaktin zeleni Thai

Dobro izmiksajte:

2*Vi* šalice špinata

Vi svežnja korijandra

1 česan češnjaka

Vi crvene paprike babure

Vi limete (ocijeđene)

1 čajnu žličicu stevije (1 zeleni list)

3 duguljaste rajčice

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

Zelena slast

Bit pravljenja zelenih

kašastih sokova je

konzumiranje većih količina

zelenja, posebno bez soli.

Međutim, u ovaj izvanredno

ukusan recept uključili

smo sol. Smatramo da je

izvrstan za počastiti one

naše prijatelje koji imaju

uobičajenu prehranu.

Dobro izmiksajte:

5 listova kelja (ljubičastog)

Vi avokada

3 česna češnjaka

sok *Vi* limete

2 šalice vode

Vi čajne žličice soli

2 duguljaste rajčice

Daje: 1 litru kašastog soka

Hranjiva gorčina

Dobro izmiksajte:

5 listova kelja (zelenog ili
ljubičastog)

Va avokada

3 česna češnjaka

Vi šalice limetinog soka

1 papriku baburu

2 peteljke celera

Vi svežnja peršina

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka



Bilješke

Važni savjeti

- **Čuvanje zelenih kašastih sokova**

Iako je svježije uvijek najbolje, zeleni kašasti sokovi se na niskim temperaturama mogu čuvati do tri dana, što može biti zgodno na poslu i prilikom putovanja.

- **Rotiranje zelenja**

Željela bih naglasiti važnost korištenja vrlo raznovrsnog zelenja. Pokušajte se dokopati što više različitog zelenja. Ako stalno koristite isto zelenje, možete očekivati da ćete izgubiti želju za zelenim kašastim sokovima.

Treće poglavlje

1. Cesta pitanja. Chimpanzee and Human Communication institute, 2004. Dostupno na: <http://www.cwu.edu/~cwuchci/faq.html>
2. Derek E. Wildman i sur. «Implications of Natural Selection in Shaping 99.4% Nonsynonymous DNA Identity Between Humans and Chimpanzees: Enlarging Genus *Homo*». Članak u *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 19. svibnja 2003 (br. 2172), SAD
3. Na istom mjestu
4. James Q. Acobs. «A Comparison of Some Similar Chimpanzee and Human Behaviors». *Paleoanthropology in the 1990's*. 2000. Dostupno na www.jqjacobs.net
5. Čimpanze. Svjetski fond za zaštitu prirode. Washington, DC. 2005. Dostupno na: <http://intothewild.tripod.com/chimpanzees.htm>
6. Louis R. Sibal i Kurt J. Samson. «Nonhuman Primates: A Critical Role in Current Disease Research.» *ILAR journal* V42(2) 2001. Dostupno na: http://dels.nas.edu/ilar/jour_online/42_2/nliprole.asp
7. Na istom mjestu
8. Česta pitanja. Chimpanzee and Human Communication institute, 2004. Dostupno na: <http://www.cwu.edu/~cwuchci/faq.html>
9. Nancy Lou Conklin-Brittain, Richard W. Wrangham, Catherine C. Smith, *Relatin Chimpanzee Diets to Potential Australopithecus Diets*, Antropološki fakultet Sveučilišta Harvard, Cambridge, MA,

1998. Dostupno na: www.cast.uark.edu/local/icaes/conferences/wburg/posters/nconklin/conklin.html

10. Goodall, Jane. *The Chimpanzees of Gombe*. Belknap Press, odjel Harvard University Pressa, Massachusetts, 1986.
11. Nancy Lou Conklin-Brittain, Richard W. Wrangham, Catherine C. Smith, *Relatin Chimpanzee Diets to Potential Australopithecus Diets*, Antropološki fakultet Sveučilišta Harvard, Cambridge, MA, 1998. Dostupno na: www.cast.uark.edu/local/icaes/conferences/wburg/posters/nconklin/conklin.html

Četvrto poglavlje

12. Price, Weston A., D.D.S. *Nutrition and Physical Degeneration*. Kalifornija: Zaklada za prehranu Price-Pottenger, 2003. 6. izdanje.

13. Na istom mjestu

Peto poglavlje

14. Američko ministarstvo poljoprivrede, Služba za istraživanja u poljoprivredi. 2005. USDA-ina nacionalna referentna baza podataka hranjivih tvari, 18. izdanje. Dostupno na: <http://www.nal.usda.gov>

Šesto poglavlje

15. Shelton, Herbert M. *Dr. Shelton's Hygienic Review*. Health Research, Pomeroy, 1966.
16. Preporučeni imos hranjivih tvari za muškarce u dobi od 19 do 30 godina. Nacionalno vijeće za istraživanja, «Protein and Amino Adds», u *Recommended Dietary Allowances*, 10. izdanje (1989); USDA SR17

Sedmo poglavlje

17. Nancy Lou Conklin-Brittain, Richard W. Wrangham, Catherine C. Smith, *Relatin Chimpanzee Diets to Potential Australopithecus Diets*, Antropološki fakultet Sveučilišta Harvard, Cambridge, MA, 1998.
18. Podaci za prosječnog odraslog muškarca, u dobi od 19 do 31 godine, težine 170 funti [77 kg]. Izvor: Nacionalno vijeće za istraživanja, «Protein and Amino Acids», u *Recommended Dietary Allowances*, 10. izdanje (1989); USDASR17
19. Walker W. A., Isselbacher K.J., «Uptake and transport of macromolecules by the intestine. Possible role in clinical disorders." *Gastroenterology*: 67:531-50, 1974.

20. Ross, Julia, mr. sc., *The Diet Cure*. Penguin Books, New York, 1999.
21. Američko ministarstvo poljoprivrede, Služba za istraživanja u poljoprivredi. 2005. USDA-ina nacionalna standardna referentna baza podataka hranjivih tvari, 18. izdanje
22. Campbell, T. Colin, dr. sc., *Tite China Study*. Benbella Books, Texas, 2004.

Osmo poglavlje

23. Jensen Bernard, D.C., dr. sc., *Tissue Cleansing Through Bowel Management*, Bernard Jensen Publishing, Escondido, CA, 1981.
24. Chopra, Deepak. *Perfect Health: the Complete Mind Body Guide*, Three Rivers Press, New York, 2000.
25. Nancy Lou Conklin-Brittain, Richard W. Wrangham, Catherine C. Smith, *Relatin Chimpanzee Diets to Potential Australopithecus Diets*, Antropološki fakultet Sveučilišta Harvard, Cambridge, MA, 1998.
26. Mosseri, Albert. Le Jeune, Meilleur. *Remčde de la Nature*. Aquarius, Francuska, 1993.
27. Američko udruženje za srce. *Fiber*. Dostupno na www.americanheart.org.
28. Tooshi, dr. Alan M., dr. sc. Dr. *Tooshi's High Fiber Diet*. iUniverse, com, Inc, Nebraska 2001.
29. Winick, Myron, dr. med., *The Fiber Prescription*. Ballantine Books, New York, 1992.
30. Američko udruženje za srce. 2004. Dostupno na www.americanheart.org

Deveto poglavlje

31. Jensen Bernard, D.C., dr. sc., *The Healing Power of Chlorophyll*, Bernard Jensen Publishing, Escondido, CA, 1981.
32. Cannon, Walter B. *The Wisdom of the Body*. Peter Smith Pub Inc, New York, 1932.

Deseto poglavlje

33. Walker W.A., Isselbacher K.J., «Uptake and transport of macromolecules by the intestine. Possible role in clinical disorders." *Gastroenterology*: 67:531-50, 1974.
34. Minocha Anil dr. med, Carrol David. *Natural Stomach Care: Treating and Preventing Digestive Disorders with the Best of Eastern and Western Healing Therapies*. Penguin Group, New York, 2003.

35. Elson M. Haas dr. med. *Staying Healthy With Nutrition*. Celestial Arts, Kalifornija, 1992.
36. Nancy Lou Conklin-Brittain, Richard W. Wrangham, Catherine C. Smith, *Relatin Chimpanzee Diets to Potential Australopithecus Diets*, Antropološki fakultet Sveučilišta Harvard, Cambridge, MA, 1998. Dostupno na: www.cast.uark.edu/local/icaes/conferences/wburg/posters/nconklin/conklin.html
37. Titeler L. Ac, O.M.D, N.M.D., D. *A Closer Look at Hypochlorhydria*. Stephen, Horn. The Institute of Bioterrain sciences, Kalifornija, 2003. Dostupno na: <http://www.csupomona.edu/%7Esteven/articles/hypochlorhydria-Stiteler.html>
38. Baroody, dr. Theodore A., ml. *Alkalize or Die*. Eclectic Press, North Carolina. 1991.
39. Na istom mjestu.

Dvanaesto poglavlje

40. The Associated Press. «Cancer now the top killer of Americans», *USA Today*, 20. siječnja 2005.
41. Dr. Otto Warburg, K. Triltsch. *The Prime Cause and Prevention of Cancer*. Drugo izmijenjeno izdanje (1969), 16 str. Predavanje održano pred dobitnicima Nobelove nagrade 30. lipnja 1966. u Lindauu na jezeru Constance, Njemačka. Englesko izdanje objavio Nacionalni institut za rak Dean Burk, Bethesda, Maryland, SAD. Dostupno na: <http://www.mmfd.org/NL/ONN/WS/ozon005.html>
42. Na istom mjestu.
43. Baroody, dr. Theodore A., ml. *Alkalize or Die*. Eclectic Press, North Carolina. 1991.

Trinaesto poglavlje

44. Tompkins, Peter i Bird, Christopher. *The Secret Life of Plants*. Harper & Row, Publishers, New York, 1989. Prvo trajno knjižničko izdanje.
45. Tompkins, Peter i Bird, Christopher. *Secrets of the Soil*. Earthpulse Press Inc., Anchorage, Aljaska, 2002. Treće izdanje.
46. Tompkins, Peter i Bird, Christopher. *The Secret Life of Plants*. Harper & Row, Publishers, New York, 1989. Prvo trajno knjižničko izdanje.
47. Vyapaka Dasa, nadzornik ekološkog uzgoja. *It Ain't Just Dirt!* Kanada, 2005. Dostupno na: <http://www.hkrl.com/soils.html>
48. Farr, Gary, dr. *Comparing Organic Versus Commercially Grown Foods*, studija Sveučilišta Rutgers, New Brunswick, Nj. 2002.

49. Tompkins, Peter i Bird, Christopher. *Secrets of the Soil*. Earthpulse Press Inc., Anchorage, Aljaska, 2002. Treće izdanje.
50. Blume, David. «Food and Permaculture». Članak na: http://www.permaculture.com/permaculture/About_Permaculture/food.shtml
51. Na istom mjestu
52. Kervran, Louis. *Biological Transmutations*. Crosby Lockwood, London, 1972.
53. Tompkins, Peter i Bird, Christopher. *The Secret Life of Plants*. Harper & Row, Publishers, New York, 1989. Prvo trajno knjižničko izdanje.
54. Na istom mjestu.
55. Korolkov, P. A. *Spontaneous Metamorphism of Minerals and Rocks*. Nauka, Moskva, 1972.

Četrnaesto poglavlje

56. Warburg, Otto. «The Oxygen-Transferring Ferment of Respiration». Predavanje dobitnika Nobelove nagrade, 1931. Iz *Nobel Lectures, Physiology or Medicine 1922-1941*, Elsevier Publishing Company, Amsterdam, 1965.
57. *Chlorophyllin Reduces Aflatoxin Indicators Among People At High Risk For Liver Cancer*. Sveučilište John Hopkins, Fakultet za Javno zdravlje Bloomberg, Baltimore, MD. Zbornik Nacionalne akademije znanosti. 27. studenog 2001.
58. Chernomorsky, S. i sur., «Effect of dietary Chlorophyll Derivatives on Mutagenesis and Tumor Cell Growth.» *Teratogenesis, Carcinogenesis, and Mutagenesis*, 79:313-322, 1999.
59. Vlad M. i sur. *Effect of Cuprofilin on Experimental Atherosclerosis*. Rumunjska, Institut za javno zdravlje i medicinska istraživanja, Sveučilište za medicinu i farmaciju, Cluj-Napoka, 1995.

Petnaesto poglavlje

60. Soloukhin, Vladimir. Razry v Trava. Na ruskom. Molodaya Gvardia, Moskva, 2001.
61. Goodal, Jane. *The Chimpanzees of Condoe*. Belknap Press, odjel Harvard University Pressa, Massachusetts, 1986.
62. Baker Elizabeth. *Unbelievable! Easy Sprouting!* Poulsbo, Washington, 2000.

Šesnaesto poglavlje

63. Ruimerham, Ronald. *Modeling and remodeling in bone tissue*. University Press Facilities, Eindhoven, 2005.

64. Sartin, Daniel. «Osteoporosis: Why Prevention is the Best Cure.» *Touching Lives: Action Medical Research*. Zima 2003/4.
65. Nishimura Ichiro. *Getting to the Roots of the jaw Bone*. Dentistry Harvard, 12. svibnja 1995.
66. Price, Weston A., D.D.S. *Nutrition and Physical Degeneration*. Kalifornija: Zaklada za prehranu Price-Pottenger, 2003. 6. izdanje.

Sedamnaesto poglavlje

67. Van Orden, dr. Flora. *Conversations with Dr. Flora*. TheRawDiet.com, Florida 2005.



Bibliografija

- Albi, Johanna i Walthers, Catherine, *Greens Glorious Greens!*, St. Martin's Press, New York, 1996.
- Appleton, Nancy. *Rethinking Pasteur's Germ Theory*. North Atlantic Books, Kalifornija, 2002.
- Baker, Elizabeth. *Unbelievably Easy Sprouting!* Poulsbo, Washington, 2000.
- Baroody, dr. Theodore A., ml. *Alkalize or Die*. Eclectic Press, North Carolina. 1991.
- Brown, Ellen Hodgson, J. D. i Hansen, Richard T, D.M.D, FACAD. *The Key to Ultimate Health*. Advanced Health Research Publishing, Kalifornija, 2000. Drugo izdanje.
- Campbell, T. Colin, dr. sc., *The China Study*. Benbella Books, Texas, 2004.
- Cooper, Dr. Kenneth H. *Advanced Nutritional Therapies*. Thomas Nelson, Inc., Tennessee, 1996.
- Cutrell, Doug i Wigmore, Ann. *Living Foods Manual*. New Mexico.
- Feldt, Linda Diane, *Spinach and Beyond*. Moon Field Press, Michigan, 2003.
- Fouts, Roger. *Next of Kin*. HarperCollins Publishing, New York, 2003. Pretisak.
- Fuhrman, Joel, dr. med, *Eat to Live*, Little, Brown and Company, New York, 2003.
- Gebhardt, Susan E. i Thomas, Robin G. *Nutritive Value of Foods*. Ured za tisak vlade SAD-a, Nadzornik dokumenata, Washington DC, 2002. Izmijenjeno izdanje.
- Goodall, Jane. *Reason For Hope*. Warner Books, Inc., New York, 1999.
- . *The Chimpanzees of Gombe*. Belknap Press, odjel Harvard University Pressa, Massachusetts, 1986.
- . *Through a Window*. Houghton Mifflin Company, Boston. 1990.
- Harris, Ben Charles. *Eat the Weeds*. Keats Publishing, Inc. Connecticut. 1973.

- Jensen Bernard, D.C., dr. sc., *Come Alive!* Bernard Jensen, Kalifornija, 1997.
- , *Tissue Cleansing Through Bowel Management*, Bernard Jensen Publishing, Escondido, CA, 1981.
- Kliment, Felicia Drury, *The Acid Alkaline Balance Diet*. Contemporary Books, New York, 2002.
- Krishnamurti. *Think on These Things*. Harper & Row Publishers, New York, 1964.
- Ladygina-Kohts, N.N. *Infant Chimpanzee and Human Child*. Oxford University Press, Inc., New York, 2002.
- Ley, Beth M. dr. sc., *Flax! Fabulous Flax!* BL Publications, Minnesota, 2003.
- Mindell, Earl, R. Ph., dr. sc. *Food as Medicine*. Simon & Schuster, New York, 1994.
- Peterson, Lee Allen. *Edible Wild Plants*. Houghton Mifflin Company, New York, 1977.
- Price, Weston A., D.D.S. *Nutrition and Physical Degeneration*. Kalifornija: Zaklada za prehranu Price-Pottenger, 2003. 6. izdanje.
- Ragnar, Peter. *How long do you choose to live?* Roaring Lion Publishing, Tennessee. 2001.
- Ross, Julia, M.A. *The Diet Cure*. Penguin Books, New York, 1999.
- Ruimerman, Ronald. *Modeling and remodeling in bone tissue*. University Press Facilities, Eindhoven, 2005.
- Seibold, Ronald L. M.S. *Cereal Grass*. Pines International, Inc., Kansas, 2003.
- Shahani, Khem, dr. sc. *Cultivate Health from Within*. Vital Health Publishing, Connecticut, 2005.
- Stanway, dr. Andrew. *The High-Fiber Diet Book*. Exeter Books, New York, 1976.
- Tompkins, Peter i Bird, Christopher. *Secrets of the Soil*. Earthpulse Press Inc., Anchorage, Aljaska, 2002. Treće izdanje.
- , *The Secret Life of Plants*. Harper & Row, Publishers, New York, 1989. Prvo trajno knjižničko izdanje.
- Tooshi, dr. Alan M., dr. sc. *Dr. Tooshi's High Fiber Diet*. iUniverse.com, Inc, Nebraska 2001.
- Van Orden, dr. Flora. *Conversations with Dr. Flora*. TheRawDiet.com, Florida 2005.
- Wigmore, dr. Ann i Earp-Thomas, dr. G.H. *Organic Soil*. Rising Sun Publications, Massachusetts. 1978.
- Wigmore, Ann. *Overcoming Aids*. Copen Press, New York, 1987.
- , *Rebuild Your Health*. Quality Printers, Puerto Rico, 1991.
- , *You Are The Light Of The World*. Ann Wigmore, Massachusetts, 1990.
- Wigmore, Ann i Pattison, Lee. *The Blending Book*. Avery Publishing Group, New York, 1997.
- Winick, Myron, dr. med. *The Fiber Prescription*. New York: Ballantine Books.

O A U T O R I C I



Victoria Boutenko održava predavanja o sirovoj hrani na Sveučilištu South Oregon, a kao rezultat njenih učenja diljem svijeta su nastale brojne zajednice ljudi koji jedu sirovu hranu. Victoria i njena obitelj žive na 100% sirovoj prehrani od 1994., i svo četvero izliječilo se od neizlječivih bolesti. Prelazak Victorijine obitelji na sirovu prehranu opisan je u njenoj knjizi *Raw Family* (Sirova obitelj). Victoria je također autorica *12 Steps to Raw Foods* (12 koraka do sirove hrane). Njeno dvoje djece napisalo je knjigu s izvrsnim receptima od sirovih namirnica pod naslovom *Eating without Heating* (Jesti bez zagrijavanja).