



# ZIELONE SZEJKI

**eliksir zdrowia**

**czyli  
moc zielonych roślin**



W swych poszukiwaniach na temat uzyskania wspaniałego zdrowia odkryłem ostatnio coś, czym chciałbym się podzielić z innymi. Dlatego zebrałem i przetłumaczyłem kilka artykułów, a także parę lekcji mini kursu traktującego o ... właśnie, sam się dowiedz. Myślę, że warto!!!

*Robert G.*

*Białystok, wrzesień 2006*

Jaki kolor jest po środku tęczy? Jakiego koloru brakuje w miastach? Jaki kolor ma czakra serca? ZIELONY. Na co umiera większość ludzi? Na choroby serca. Zielona żywność jest wyjątkowo ważna dla naszego stanu zdrowia. Ona pomaga nam się ześrodkować. Jej wysoko alkaliczne minerały pomagają nam utrzymać spokój.

David Wolfe

### **Dlaczego zielone rośliny są ważne?**

Zieleniny pomagają:

- przewycięzać pragnienia i uzależnienia różnego rodzaju,
- uzyskać idealną wagę,
- poczuć się pełnym energii, do takiego stopnia, że dosłownie będziesz wyskakiwał co ranka z łóżka,
- zapobiegać i leczyć problemy związane z zębami,
- zapobiegać i przemoc różnego rodzaju niedobory.

### **Oto parę faktów o zielonych warzywach:**

- zieleniny zawierają więcej witaminy A niż marchew,
- zieleniny zawierają więcej witaminy C niż pomarańcze,
- zieleniny zawierają więcej witaminy E niż całe ziarna,
- zieleniny zawierają wysokiej jakości białka.

Ale jest też coś ważniejszego.

Zieleniny zapewniają niezbędne minerały alkalizujące takie jak: Ca, Mg, które są w niewystarczających ilościach w owocach, orzechach i nasionach nie wspominając bardziej konwencjonalnego, kwasotwórczego jedzenia jak chleb i mięso. Aby zapewnić wystarczającą ilość minerałów w naszej diecie potrzebujemy wystarczającej ilości zielonych warzyw.

Należy również zatroszczyć się o różnorodność dostarczanych zielonych warzyw; sam seler i włoska kapusta mogą być niewystarczalne by zapewnić minerały potrzebne większości ludziom.

### **Czy jesz wystarczającą ilość zielenin?**

Jest jeszcze jeden aspekt. Należy jeść zieleniny w taki sposób, aby zawarte w nich składniki były łatwo przyswojone przez nasze ciała.

Salatki są wspaniałe, ale często twarde włókna zielenin nie są na tyle dobrze przegryzione i przeżute, aby składniki w nich zawarte zostały przyswojone.

Należy włączyć warzywa zielone do swojej diety w takiej formie, która jest łatwo przyswajalna przez ciało, tzn. tak, by składniki mogły być pobrane z twardych włókien roślin. Powinniśmy również włączyć do naszej diety bogatsze zieleniny, czyli te, które zawierają najwięcej minerałów (o nich dowiesz się w dalszej części tego materiału).

Zielonolistne warzywa są najlepszym źródłem kwasu foliowego i foliatów, które są szczególnie ważne dla kobiet ciężarnych.

W dalszej części tego materiału dowiesz się o innych zadziwiających rzeczach i rewolucyjnych pomysłach dotyczących zielenin.

Czy jesteś przygotowany na rewolucję? Zieloną rewolucję?

Nie uwierzysz, co stanie się z twoim zdrowiem, gdy przyłączysz się do tej zielonej fali!

## **Część 1. Zielony symbol zdrowia.**

Z tego materiału nauczysz się, jak zielone pożywienie może pomóc przemóc żądze niezdrowego jedzenia, niedobory żywieniowe i osiągnąć nieograniczony poziom energii i „tryskające” zdrowie.

Już cieszę się za ciebie.

Cieszę się, ponieważ dowiesz się tego, czego ja chciałbym się dowiedzieć lata temu. Uczciwie poszukiwałem przez lata i zmarnowałem tysiące dolarów szukając tego, czego właśnie się dowiesz z poniższego materiału.

Przedstawię ci prosty przepis, który od zaraz możesz zastosować, by doświadczyć tryskającego zdrowiem stanu, którego od zawsze poszukiwałeś.

**Ważne:** Jeżeli chcesz uzyskać stan promiennego zdrowia, nie ma nic ważniejszego w twojej diecie jak nauka włączania do niej zielonych roślin.

Gdyby istniał jeden przepis, który mógłby ci pomóc zrzucić zbędne kilogramy, przezwyciężyć niedobory żywieniowe, zwolnić oznaki starzenia się i sprawić, że poczujesz się wspaniale, to czy wypróbowałbyś go?

Czyż nie jest to kuszące?

Gdy na początku mojej surowej przygody, najlepszym pożywieniem, które pomogło mi przejść przez okres przejściowy, były avocado, orzechy i inne ciężkie pokarmy. Następnie dowiedziałem się o ważności spożywania większych ilości owoców. Teraz, zalecam również spożywanie **zielonych szejków**.

Pomysł jest prosty: blendowanie (miksowanie) owoców z zielonymi liśćmi tworzy najsmakowitszy, najbardziej odżywczy posiłek, o jakimkolwiek słyszałeś. Wspaniale, jeżeli wstąpisz na drogę surowego odżywiania lub już na niej jesteś od jakiegoś czasu.

By przetestować, wypróbuj ten przepis:

1 filiżanka wody,  
1 filiżanka mrożonych jagód  
2-3 dojrzałe banany  
duża garść lub dwie szpinaku (spokojnie jest wiele więcej prostszych przepisów dalej☺)

Zblenduj to i dodaj więcej wody, jeżeli trzeba.

Brzmi dziwnie? Zielone szejki są jak matrix w filmie o tym samym tytule. Nie da się wytłumaczyć, czym są zielone szejki, musisz je sam wypróbować.

### **Zielony (G R E E N) : mój akronim na Sukces Zdrowotny**

**G-** (Great taste) - wspaniały smak- zielone szejki naprawdę smakują wyśmienicie. Tak naprawdę, są zdumiewające. Każda osoba, którą spotkałem i która spróbowała ich polubiła je i to zwykle wyrażając wielkie zadziwienie: „Jak coś tak zielonego może smakować tak dobrze!”

**R-**(Ready in 5 minutes) – gotowe w 5 minut, przygotowanie zielonego szejka zajmuje dosłownie parę sekund. Są świetnym błyskawicznie zrobionym jedzeniem, przekąską i napojem.

**E-**(easy to prepare)- łatwe w przygotowaniu. Choć zabiera trochę czasu, by znaleźć ulubioną kombinację, zielone szejki przygotowuje się bardzo łatwo. To świetna zabawa wynajdywać nowe smaki i kombinacje.

**E-**(Easy to Transition)- dobre na okres przejściowy. Szejki są wspaniałym jedzeniem na okres przejściowy. Pomagają one zaspokoić twoje potrzeby żywieniowe a zarazem redukują ochotę na niezdrowe, gotowane posiłki.

**N-** (Nutritional Bombs) - bomba odżywcza. By zrozumieć pełną wartość zielenin i jak ich regularne spożywanie w formie zielonych szejków i innych miksowanych przepisów może dosłownie przemienić twoje życie, sprawdź program „Zielone dla życia“ (internetowy program „Green for life Program.”). Powiem po prostu, że zieleniny są najbardziej odżywczo – skumulowanym pożywieniem na naszej planecie, przy czym inne produkty nawet nie zbliżają się do nich swymi wartościami. Oczywiście zielone szejki są idealnym sposobem, by zwiększyć konsumpcję zielenin.

Frederic Patenaude

## **Część 2. Pięć sposobów by jeść więcej zielenin.**

### **Coś zadziwiającego dzieje się właśnie teraz... to jest rewolucja, zielona rewolucja!**

Podczas gdy ludzie tacy jak ty czy ja poszukują najlepszej drogi, by być zdrowym bez wydawania pieniędzy na bajery, które nie działają, często inni kompletnie nie mają pojęcia, jak odżywiać się zdrowo i unikać degradujących efektów i chorób.

Rozgłoś wszystkim o zielonej rewolucji. Powiedz innym by weszli na stronę [www.GreenForLifeProgram.com](http://www.GreenForLifeProgram.com) i zapisali się na ten darmowy mini kurs!

Zgodnie z wynikami wielu badań, mniej niż 5% ludzi „odżywiających się zdrowo” je odpowiednią ilość zielonolistnych warzyw (zielenin).

Wyjawię ci coś: też należałem do tej kategorii przez bardzo długi czas! Choć nawet wiedziałem, że zieleniny są dobrocią dla zdrowia, po prostu nie jadłem ich w wystarczającej ilości (i nie zdawałem sobie z tego sprawy).

Wiemy, że zieleniny są dobre. Słyszeliśmy, że należy jeść ich więcej. Ale tego nie robimy. A to jest jeszcze bardziej zadziwiające: ci, którzy „myślą”, że jedzą je w odpowiednich ilościach rzadko to robią!

Oto 5 najlepszych sposobów by jeść więcej zielenin:

**1. Zielone szejki!** Czyli zmiksowane owoce i zieleniny dają już wspomniany zadziwiający wynik.

np.

1 jabłko + 1 gruszka + 2 banany + filiżanka kapusty włoskiej + 1 łodyga selera + woda  
lub

4 banany + 1 filiżanka wody + 2 filiżanki sałaty.

**2. Zielone, blendowane sałatki** – dla bardziej zaawansowanych

Jeśli już poeksperymentowałeś zielonymi szejkami, możesz awansować do następnej klasy – robienia blendowanych sałatek

Jeden z moich przepisów:

Pamiętaj, że blendowane, zielone sałatki nie są dla początkujących na ścieżce surowego odżywiania. Jeżeli chcesz zacząć jeść więcej zielenin zacznij od szejków.

2-3 pomidory  
2 łodygi selera  
4 liście sałaty  
1 zielona cebula

½ avokado

¼ filiżanki natki pietruszki

woda - jeśli potrzebna

Zblendować wszystkie składniki do konsystencji kremu.

### **3. Naucz się robić jeden zdrowy dressing**

Oto jeden z przepisów

2 pomidory lub ogórki

2 łyżki octu jabłkowego lub soku z cytryny

1 filiżanka świeżego koperku

4 łyżki masła sezamowego lub 1 małe avokado

### **4. Nie zmuszaj się**

Nie zmuszaj się, by jeść więcej zielenin, jeśli ich nie lubisz. Łatwo się zniechęcisz. Pozwól, aby twoja wrodzona ochota na zieleniny wróciła sama naturalnie i powoli wprowadzaj więcej zielonych roślin do swej diety w formie zielonych szejków, sałatek itp.

### **5. Poznaj powody**

Poznaj korzyści, jakie oferują ci zieleniny, by znaleźć inspirację, by dodać więcej zielenin do swej diety! To wprowadzi twe zdrowie na nowe poziomy!!!!

Frederic Patenaude

## **Część 3. „Oda do zielenin” - Viktoria Boutenko – [www.rawfamily.com](http://www.rawfamily.com)**

Rosyjskie przysłowie mówi: „Nowe jest czymś starym, co zostało dawno zapomniane.”

Tego lata odkryłam ponownie zielone szejki. Co oznacza zielony szejek? Oto jeden z moich ulubionych przepisów: 4 dojrzałe gruszki, 1 pęczek pietruszki i 1 filiżanka wody- dobrze zmiksować. Ten szejek wygląda bardzo zielono, ale smakuje owocowo. Ja uwielbiam zielone szejki tak bardzo, że kupiłam dodatkowy blender i ustawiłam go w swym biurze, tak bym mogła robić sobie zielone szejki przez cały dzień. Więcej jak połowę całego mojego pożywienia, jakie zjadłam w ciągu ostatnich kilku miesięcy stanowiły zielone szejki.

Mam o wiele więcej energii i jasności, że przestałam nawet pić soki z zielenin. (Do tej pory wyciskanie soków było czymś, co robiłam regularnie od lat.) Zielone szejki mają liczne korzyści dla ludzkiego zdrowia.

Zielone szejki są bardzo odżywcze. Wierzę, że ich skład jest optymalny dla ludzi: ok. 60% dojrzałych ekologicznych owoców zmieszanych z ok. 40% zielonymi ekologicznymi warzywami.

Zielone szejki w porównaniu do soków, są kompletnym pożywieniem gdyż nadal zawierają błonnik.

Zielone szejki należą do najbardziej smacznych posiłków dla ludzi w każdym wieku. Proporcja owoców i warzyw 60/40 sprawia, że dominującym smakiem jest smak owocowy a zarazem zielony warzywny smak wyrównuje słodkość dodając miły posmak. Zielone szejki są po prostu najlepiej smakującym daniem dla większości dorosłych i dzieci. Ja zawsze robię dodatkowy szejek i częstuję nim moich przyjaciół i klientów. Niektórzy z nich są na Standardowej Amerykańskiej Diecie. Wszyscy oni wypijają wielką porcję zielonego szejka chwając jego smak. Byli bardzo zdziwieni, że coś tak zielonego może smakować tak miło i słodko.

Wypicie 2 – 3 filiżanek zielonego szejka dziennie, gwarantuje ci, że pobierasz wystarczającą ilość zielenin, aby je dobrze przyswoić i odżywić twe ciało w ciągu całego dnia. Wielu ludzi nie spożywa wystarczającej ilości zielenin, nawet ci, którzy odżywiają się surową żywnością.

Cząsteczka chlorofilu różni się od cząsteczki ludzkiej krwi tylko jednym atomem. Zgodnie z naukami dr Anny Wigmore, spożywanie chlorofilu jest jak robienie transfuzji zdrowej krwi. Zielone szejki są łatwe w przygotowaniu i szybko się po nich sprząta. Wiele osób powiedziało mi, że nie spożywa soków z zielonych warzyw regularnie, ponieważ przygotowanie ich i sprzątanie sprzętów kuchennych zajmuje sporo czasu. Jeżdżenie specjalnie do baru z sokami też jest niewygodne.

Zielone szejki są idealnym pożywieniem dla dzieci w każdym wieku, wliczając niemowlęta w wieku 6 miesięcy lub starsze przy wprowadzaniu nowej żywności, po tym jak były karmione piersią. Oczywiście należy być ostrożnym i zwiększać powoli ilość szejków, by uniknąć reakcji alergicznych.

Gdy konsumujesz zieleniny w formie szejków, możesz znacząco zredukować używanie soli i olejów w swej diecie.

Regularne spożywanie zielonych szejków prowadzi do nawyku jedzenia zielenin. Kilku ludzi powiedziało mi, że po paru tygodniach picia zielonych szejków zaczęli odczuwać ochotę i lubić spożywanie większej ilości zielenin. Jedzenie odpowiedniej ilości zielonych warzyw jest często problemem wśród wielu osób a szczególnie dzieci.

Zielone szejki mogą być łatwo przyrządzane na miejscu w barach, restauracjach lub sklepach ze zdrową żywnością, ku uciesze klientów dbających o zdrowie.

Polecam czytelnikom tego artykułu, by zaczęli bawić się w przygotowywanie zielonych szejków i odkrywali inne radości i korzyści tego cudownego, smacznego oraz odżywczego dodatku do menu.

## **Część 4. Przepisy**

Oto więcej pomysłów na tve zielone kombinacje:

Niektóre z moich ulubionych zielenin, które dodają do szejków to: pietruszka, szpinak, seler, kapusta włoska i sałata.

Moje ulubione owoce do zielonych szejków to: gruszki, brzoskwinie, nektarynki, banany, mango i jabłka.

Truskawki i maliny w zielonych szejkach są przepyszne, gdy połączymy je z dojrzałymi bananami.

Smakowite połączenie:

### **Mango i pietruszka:**

2 duże mango + 1 pęczek pietruszki + woda

### **Brzoskwinia i szpinak**

### **Mango + dzikie zieleniny:**

2 mango + garść lebiodki, pokrzywy + woda

### **Truskawki, banany i sałata:**

1 filiżanka truskawek + 2 banany + połowa wiązki sałaty + woda

### **Jabłko, kapusta i cytryna**

4 jabłka + połowa cytryny + 4-5 liści kapusty włoskiej

### **Kiwi, banan i seler:**

4 bardzo dojrzałe kiwi + 1 dojrzały banan + 3 łydgi selera + woda

### **Gruszka, kapusta i mięta:**

4 gruchy + 4 liście kapusty włoskiej + połowa pęczku mięty

Viktoria Boutenko

## **Część 5. Viktoria Boutenko w swym wywiadzie radiowym opowiedziała historię odkrycia zielenin. (dostępny na [www.rawveganradio.com](http://www.rawveganradio.com))**

Viktoria: Mam córkę i syna. 13 lat temu każde z nas zostało zdiagnozowane i okazało się, że poważnie chorujemy: ja miałam nieregularną pracę serca, przybrałam mocno na wadze, mój mąż był po kilkunastu operacjach, miał artretyzm, nadprodukcję hormonów, moja córka miała astmę i różne alergie, a syn cierpiał z powodu cukrzycy. Więc byliśmy naprawdę w złym stanie.



Gdy doktor powiedział, że nie potrafi nam pomóc została nam jedyna opcja – modlitwa. Ja i mój mąż mieliśmy po 38 lat, dzieci 8 i 9. I zaczęliśmy szukać rozwiązania, nie wiedzieliśmy nawet, że poszukujemy surowej diety. Ale dowiedzieliśmy się o niej po 2 miesiącach. Kilka miesięcy potem zaczęliśmy jeść w 100% surową żywność.

Jak tylko przeszliśmy na surowiznę, nie ważne jak ciężko to przychodziło, zaczęliśmy zauważać zmiany na lepsze już w ciągu paru godzin! To było zadziwiające, na początku myśleliśmy, że to przypadek, że niemożliwe było, abyśmy poczuli się lepiej i to tak prędko. Czuliśmy się lepiej i lepiej. Po 3,5 miesiąca biegliśmy w maratonie na 10 km całą rodziną, co było dowodem, że nasze zdrowie naprawdę się poprawiło. Bo niewielu zdrowych może przebiec 10 kilometrowy wyścig. W tym momencie zaprzestałam zajmować się moim biznesem i poświęcałam się rozpowszechnianiu i badaniu surowej diety.

Przez pierwsze lata czuliśmy się lepiej i lepiej, coraz młodszy, większy poziom energii. I wtedy po 7 latach bycia na 100% surowej diecie zaczęliśmy odczuwać dziwne zmiany. Nazwaliśmy to „Dojściem na płaskowyż”. Zaczęły się spadki energii, czasami nawet musiałam przespać się o 16 godzinie, a mój przyjaciel, który jadł gotowane jedzenie nie musiał tego robić! Wytworzyliśmy złe nawyki i pragnienia, które nas denerwowały. W nocy o 12 wstawaliśmy, by zjeść coś cięższego. Byliśmy surową rodziną, więc nie jedliśmy nic gotowanego, ale szło masło orzechowe, paszteciki, krakersy z Tahiti (masło sezamowe), miód, daktyle i choć nam to nie smakowało nadal musieliśmy coś żuć, bo było bardzo ciężko. Dodatkowo przytrafiły nam się ... ! A ja myślałam: „Jak to możliwe jesteśmy przecież na najlepszej w świecie diecie?”

Zaczęłam przybierać na wadze na surowej diecie! Gdy przeszłam na surową dietę zrzuciłam 60kg w ciągu roku i utrzymywałam to przez 7 lat. Nie mogłam przestać jeść masła orzechowego z powodu uzależnienia. I w końcu znów 60 kg wróciło, co było bardzo nie przyjemne i niezręczne, gdyż byłam nauczycielem surowej diety. Potem wydarzyła się następna rzecz, nasze zęby zaczęły wypadać. A co jest interesujące na początku surowej diety nasze zęby uzdrowiły się od tej diety do tego stopnia, że nie musieliśmy chodzić do dentysty. Ja osobiście wtedy nie byłam u dentysty od 8 lat. I nagle nasze zęby zaczęły chorować, chodziliśmy do dentysty, co 2 miesiące a on odnajdował nowe ubytki. To było straszne. Pamiętam, jak mówiłam synowi: Nie miałam zamiaru zamienić twej cukrzycy na osteoporozę!

Byliśmy sfrustrowani, usiadłam i napisałam listy do osób, które były specjalistami w dziedzinie surowej diety i były na niej przez 30 i więcej lat. Prosiłam o pomoc. Pisałam nawet do Australii, Izraela, Niemiec, Anglii, Rosji, Kanady i Ameryki. Napisali, że wszyscy uzyskali ten „płaskowyż” niektórzy po 2 latach surowki i że szukają rozwiązania. Niektórzy napisali: kozie mleko, jogurt, że niektórzy próbują surowego mięsa, niektórzy biorą dodatki żywnościowe, niektórzy wrócili do 20% gotowanej żywności. Ale nikt z nich nie czuł się perfekcyjnie i nadal szukali czegoś lepszego. Wiedziałam, że to jakaś zagadka. Zaczęliśmy jeść surowe, a teraz nawet jedliśmy żywność ekologiczną, a czuliśmy się gorzej. Nie wróciła arytmia, ale ... Zaczęłam poszukiwania we wrześniu 2004: zrobiłam listę wszystkich produktów, które ludzie jedzą na świecie, nie tylko owoce i warzywa, ale też mięso, owoce morza, nabiał. Całą żywność. Następnie wypisałam listę składników odżywczych zalecanych

ludziom przez USDA do dziennego spożycia. Potem wypisałam składniki wszystkich produktów żywnościowych i szukałam, które z nich są optymalne w swym składzie dla ludzi.

Zauważyłam, że wszystkie te grupy, nieważne czy to były owoce, warzywa, mięso czy ryby, żadne z nich tak naprawdę nie pasowały do potrzeb ludzkich, gdyż zwykle miały czegoś za dużo. Np. marchew, która ma dużo cukrów i dużo witaminy A, ale nie ma koniecznych aminokwasów itd. Tak więc nie znalazłam nic odpowiedniego. Wtedy spojrzałam na skład zielonych liści, ale nie są one w żadnej z grup. Tak trudno znaleźć jakiegokolwiek informacji o nich, bo nigdy nie były brane pod uwagę jako grupa produktów żywieniowych i nigdy nie były poważnie badane. Ale znalazłam informacje, gdy szukałam składników odżywczych sałaty i lebiody, która jest uważana za chwast. Byłam zafascynowana, one miały wszystkie niezbędne minerały, z których w 99% składa się nasze ciało, mają wszystkie niezbędne do funkcjonowania naszego ciała witaminy, wszystkie niezbędne aminokwasy dokładnie lub w bardzo podobnych ilościach pasujących do naszych żywieniowych potrzeb zalecanych przez USDA. A nawet omega oleje, i nawet kobalt, który jest prowitaminą B12. Tak, więc one idealnie pasują do ludzkich potrzeb i wtedy natychmiast do mnie dotarło: „Tak! My jemy za mało zielenin! My nie lubimy zielenin. Cała nasza rodzina. Zresztą jak wielu ludzi. Więc już wiem, zajęło to mi 12 lat!” Teraz wydaje się to takie oczywiste. Chciałam wiedzieć ile tych zielenin powinniśmy jadać, więc poszłam do księgarni i kupiłam za 300 \$ książki o odżywianiu najbardziej znanych żywieniowców jak np. dr Bernard i innych wspaniałych autorów. I faktycznie mówili oni, że powinniśmy jeść tak dużo jak tylko możemy zielonolistnych warzyw, jednakże żaden z nich nie wspominał zalecanych dawek jak np. 1 kubek, 2, 3? Mówili: „Tak dużo, jak tylko możesz”. Ale ile to jest, jeśli ja mogę zjeść 1 listek?!! To przecież za mało. Nie mogłam nigdzie znaleźć informacji ile zielenin mają jadać ludzie by byli zdrowi.

Szukałam PERFEKCYJNEJ LUDZKIEJ DIETY. Więc postanowiłam przyjrzeć się zwierzętom, najbardziej bliskim ludziom. Znalazłam jedno takie, które jest bardzo podobne do człowieka, a jest nim szympan. Mają one podobne nie tylko 99,4 % genów, ale nawet tę samą sekwencję genów (kolejność). Np. porównując nas, nasze sekwencje genów są podobne w 99,9%! „No tak, mamy podobne geny, jak truskawki” – niektórzy mogliby powiedzieć, ale ja mówię tu o podobnej sekwencji genów. Więc zdecydowałam się zbadać, co jedzą szympany, czy jedzą jakieś zieleniny? Byłam bardzo ciekawa. Jak tylko dostałam książkę Jane Goodall, wspaniałej kobiety, która spędziła 30 lat w namiocie –samotna- w dżungli afrykańskiej w dolinie Gambii. Żyją tam szympany nietknięte jeszcze przez cywilizację. Zrobiła ona całą masę badań i napisała też, co one jedzą. Bazując na jej badaniach odnalazłam informacje, które zawarłam w książce „Zieleniny dające życie”. Okazało się, że szympany jedzą do 40% zielonych liści, a tylko połowa diety to owoce, jedzą też trochę kory i owadów, ale nie w znaczących ilościach, bo Jane Goodall napisała, że w niewoli nigdy nie dawano im żadnych zwierzęcych protein i radziły sobie świetnie. Tak, więc owadami się nie zajmowałam. Lecz okazało się, że one jedzą do 40 % zielenin, podczas gdy ludzie tylko 2%. One są tak podobne do ludzi, że amerykańscy doktorzy zauważyli to i na nieszczęście w swych amerykańskich laboratoriach trzymają 200 000 szympanów, by robić na nich badania. Odkryli, że szympany mają takie same 3 grupy krwi jak ludzie, tak, że ich krew może być używana dla ludzi. Mają one takie samo serce, nerki, które były nawet przeszczepiane

ludziom, więc są one bardzo podobne. Jedyna różnica to to, że nie chorują na żadne ludzkie choroby. Gdy lekarze wczepiali im AIDS lub wirusa wątroby, wykazywały się one tak silnym systemem odpornościowym, że nie zapadały na żadne choroby. Więc zdecydowali: „Nie biorą od nas żadnych chorób, no to my weźmy od nich zdrowie. I jeżeli mamy jeść w 99% jak szympansy dlaczego nie jeść więcej zielenin?” Więc ja wykalkulowałam, że powinniśmy jeść 2 duże pęczki zielenin takie, jakie kupujesz w sklepie na osobę. A ja zwykle kupowałam 1 lub 2 pęczki na tydzień na całą rodzinę!! Na przykład 1 w poniedziałek 1 we piątek i tyle. Więc teraz sobie myślę: „2 pęczki na osobę to wychodzi 8 pęczków na dzień, 7 dni w tygodniu, co daje 56 pęczków na tydzień!?!? Och! to więcej jak 2 skrzynie zielenin! W mojej rodzinie to nie przejdzie! Siedziałam raz w swym biurze, we wrześniu 2004, próbując zjeść 2 pęczki zielenin. Postanowiłam nie odbierać telefonów, nie robić nic innego tylko zjeść to i zobaczyć, co się stanie. I po tym jak przeżułam 3 listki kapusty włoskiej, już więcej nie mogłam ich zjeść. Zakrzusilałam się następnym! I pomyślałam: „Więcej nie zjem.” I byłam taka zawiedziona, patrzyłam na ten liść i powiedziałam: „Liściu ja chcę cię zjeść, masz składniki, których brakuje mojemu ciało! Dlaczego tak się zachowujesz, że moje ciało odrzuca cię? O co chodzi?” Nie ma w tym sensu. Wiem, że potrzebuję tych składników a moje ciało ich nie chce wziąć!

Więc pojechałam na Uniwersytet do Południowego Oregonu do biblioteki i zaczęłam studiować książki o ludzkiej anatomii, książki botaniczne o strukturze liści. Dowiedziałam się, że zielone liście to pierwotne jedzenie, z którego pochodzi cała żywność świata. To cud fotosyntezy, który pewnie nigdy nie będzie zrozumiany przez ludzki umysł. Światło słoneczne jest zamieniane na energię. Prostymi słowami: chlorofil to oryginalna cząsteczka węglowodanów. Wszystkie inne formy węglowodanów pochodzą od niej, od światła przemienionego na chlorofil. I właśnie zielone rośliny są tak cenne i bogate w składniki odżywcze, że nic innego nie może być porównane z nimi, jeśli chodzi o odżywianie. Mam dane i mogę powiedzieć ci dokładnie.

Te drogocenne składniki, rośliny spakowane są w komórkach liścia jak w drewnianym pudełku. Drewno jest najtwardszym naturalnym materiałem. Wszystkie te miliony komórek jednego liścia są włożone jakby do drewnianego pudełka, zbudowanego z bardzo cienkiej warstwy zwanej celulozą. W ten sposób ta cenna materia jest chroniona przed wyparowaniem, wymywaniem przez deszcz. Zaczęłam rozumieć, że aby pozyskać te składniki muszą rozetrzeć każdą komórkę – a więc mnóstwo żucia. No i potrzebne są zęby mądrości, których już od dawna nie mam. Właśnie, dlatego mamy zęby żujące a szczególnie zęby mądrości.

Następna rzecz w ludzkiej anatomii, o której przeczytałam to to, że aby strawić zielone liście należy zżuć je do konsystencji kremu – tak mówią książki. I różni autorzy sugerują od 35 do 100 ruchów żuchwą, aby to uzyskać, a po za tym należy mieć wszystkie zęby zdrowe. Ale to nie wszystko. Ta pasta jest przeniesiona do żołądka, a tam musisz mieć odpowiedni poziom kwasów, odpowiedni tzn. od 1,0 do 2,0 i następnie ta pasta jest przemieniona w płyn. I dopiero wtedy jest podawana do jelita cienkiego. Tam na ściankach jelita są kosmki jelitowe – bardzo cieniutkie rurczki, które pobierają składniki z tego płynu. Ale jeśli nie jest to odpowiednio przerobione do konsystencji płynu to nic z tego, żadne przyswajanie nie zachodzi. Wtedy powstają niedobory żywieniowe oraz rozwijają się pragnienia na niezdrowe jedzenie. Jednym z objawów tych braków są siwe włosy - wtedy ciało ma tak duże braki, że

pobiera składniki z włosów. Jest też wiele innych symptomów. Więc gdy to zrozumiałam pomyślałam: „No to muszę sprawdzić najpierw swój poziom kwasów. Poszłam do gastrologa i powiedziałam mu to. On zapytał mnie czy mam problemy a ja mu na to, że nie, że po prostu chcę wiedzieć. Użył specjalnego kwestionariusza i okazało się, że nawet jak dobrze zżuję to i tak ich nie przyswoję, bo moje kwasy żołądkowe nie miały odpowiedniego składu. Wtedy pojęłam mądrość mego ciała, które nie „chciało zjeść” tych liści. Zrozumiałam, że lata temu ludzie uwielbiali zieleniny i szaleli za nimi, ale od kiedy zaczęliśmy jeść duże ilości przetworzonej żywności, fundować sobie wysokie dawki stresu oraz przebywać w zanieczyszczonym środowisku, nasze ciała straciły odpowiedni skład kwasów żołądkowych i teraz nie jesteśmy w stanie trawić zielenin. Ludzie nie lubią zielenin, unikają ich nawet, jeśli ktoś je zjada to mówi „ To mój obowiązek, muszę zjeść sałatkę..”, mówimy nawet „Dobrą sałatkę tworzy dressing”. Oczywiście są wyjątki. Spotkałam 3 czy 4 osoby w swoim życiu, które uwielbiają sałatki i zieleniny i nie muszą dodawać dresingu do sałatek. Po prostu jedzą zieleniny jakby to były lody.

Tak więc myślałam: Co teraz zrobić. Ok. nie jemy odpowiedniej ilości zielenin a dodatkowo nasze ciała nie przyswajają ich. Wtedy wzięłam trochę włoskiej kapusty, włożyłam ją do blendera, dolałam wody i postanowiłam to zblendować i wypić. To było niesamowite! Doświadczyłam świetnego uczucia dostarczania energii do mego ciała. Następnie przeczytałam w książce o szympansach, że one, gdy się pożywiają gryzą banana a potem pęczek trawy, następnie znowu kawałek banana i trochę trawy lub jakiegoś liścia itd. Czasem biorą figę lub daktyla zawijają je w liście i jedzą jak kanapkę. To dało mi pomysł, by dodać do moich blendowanych zielenin owoce. Wcześniej uważałam, że miksowanie warzyw i owoców to nie jest zbyt dobry pomysł, ale teraz zrozumiałam, że zieleniny to nie warzywa. Warzywa to rośliny, które mają dużo węglowodanów jak marchew, buraki lub na przykład cukinia. Ale zieleniny nie mają dużo węglowodanów, najwięcej ich jest w postaci chlorofilu, który jest łatwo trawiony. Więc zrozumiałam, że to porządku a nawet idealnie mieszać owoce z zieleninami i ta kombinacja jest dobrze strawialna. Więc dodałam banana do mojej kapusty i to smakowało super. Smak banana dominował nad smakiem kapusty, moje ciało nie odrzucało tego, nie rozpoznało, że to zieleniny. Piłam tego duże ilości systematycznie przez wiele dni i zdałam sobie sprawę, że już tych większych ilości nie mogę pochłaniać, gdyż zblendowanie składniki są o wiele szybciej przyswajalne i zrozumiałam że w formie zmiksowanych napojów nie potrzebujemy takich dużych ilości ponieważ jest to prawie całkowicie przyswojone. Doszłam do tego, że wystarczy nam ok. 1 litr dziennie. Jak zaczęliśmy pić te zielone szejki w naszej rodzinie, nasze paznokcie stały się mocniejsze, włosy silniejsze. Zajęło rok, by poprawił się też stan zębów. Teraz mamy więcej energii, mniej śpimy to zadziwiające.

Postanowiłam zrobić jakieś badania. Znalazłam pewnego lekarza, gastrologa, który miał wielu pacjentów z niskim pewnych składników kwasów żołądkowych. Powiedział, że zaproponuje im picie zielonych szejków zamiast tabletek. Po moim wykładzie, 27 osób zgodziło się zrobić eksperyment i pić zrobiony przez nas 1 litr zielonego szejka dziennie bez jakichkolwiek zmian w swej diecie przez 30 dni. 1 maja 2005 doktor zadzwonił do mnie o 7 rano i spytał: „ Czy jesteś gotowa na wyniki?” Byłam podekscytowana i wiedziałam że będą

dobrze. Powiedział, że ich poziom kwasów wzrósł od 30 do 60%. I powiedział, że to jest niesamowite i że taka niewielka zmiana w diecie pozwala o wiele lepiej asymilować wszystkie składniki odżywcze. Poza tym ludzie ci wykazali wiele innych, pozytywnych objawów: lepszy sen, więcej energii, zrzućenie wagi a nawet jedna osoba, która chciała przytyć przybrała na wadze! Ich paznokcie i włosy poprawiły się!! Ten lekarz ma teraz wielu pacjentów a ludzie cieszą się, że czują się lepiej.

Pomyślałam, że ludzie muszą o tym wiedzieć i napisałam książkę „Green for life” Teraz wielu lekarzy zapisuje zielone szejki razem z leczeniem, jakie przypisuje swym pacjentom.

Rosjanie chcą powtórzyć to doświadczenie. Także jest świetnie.

Steve: Jaka jest twoja opinia na temat dodatków i suplementów żywieniowych?

Myślę, że to, iż żywieniowcy zalecają dodatki jest spowodowane tym, że doszli oni do wniosku, iż ludziom brakuje zielenin, ale ja nie wierzę, że suplementy są tak efektywne jak świeże zieleniny czy owoce. Moja córka i ja zrobiliśmy eksperyment. Co jest lepsze.

Od ekologicznego rolnika kupiliśmy wysokiej jakości suszoną trawę, bo tym zwykle są te dodatki żywieniowe – suszonymi zielonymi roślinami. I skrzynkę świeżych zielenin i zaniósłmy to do stajni z 6 końmi. Postawiliśmy to przed nimi. Ale wszystkie sześć koni ochoczo podeszły do świeżych zielenin! Doszliśmy do wniosku, że świeże rośliny są lepsze. Następnego dnia nie wzięliśmy nic świeżego, a tylko to siano. Konie poszły do rogu, gdzie poprzedniego dnia były świeże rośliny, ale nie było tam nic innego, więc zaczęły jeść siano. Tak więc zrozumiałam że gdy nie ma możliwości zjedzenia świeżego, zielonego pożywienia to można zjeść taki suplement, ale na co dzień świeże zieleniny są wystarczające.(...)

## **Część 6. David Wolfe**

Jaki kolor jest w środku tęczy? Jakiego koloru brakuje w miastach? Jaki kolor ma czakra serca? ZIELONY. Na co umiera większość ludzi? Na choroby serca. Zielona żywność jest wyjątkowo ważna dla naszego stanu zdrowia. Ona pomaga się nam ześrodkować. Jej wysoko alkaliczne minerały pomagają nam utrzymać spokój.

Gdybyśmy żyli na łonie natury, jedząc w 100% dzikie pożywienie tak jak robili to nasi przodkowie jeszcze kilka tysięcy lat temu (przed pojawieniem się rolnictwa), odkrylibyśmy, że zielone liście stanowiły dużą część naszej diety. Dlaczego? Ponieważ właśnie one są wszędzie na świecie. Pójdź do jakiegokolwiek lasu, na pole, do parku lub sadu a zobaczysz, że dominującym pożywieniem, które jest tam osiągalne stanowią dzikie zielonolistne rośliny.

Wszystkie owocożerne ssaki jedzą zielonolistne warzywa. Orangutany, szympany, goryle jedzą między innymi trawę, liście i łodygi. Jedzą te pokarmy w ich dzikim, pierwotnym stanie. Ludzie są najsłabszymi ssakami, ponieważ jedzą gotowaną żywność i żywność przez siebie uprawianą i „ulepszoną”. Wyobraź sobie, co stałoby się z grupą goryli karmioną przez kilka tygodni pączkami i kawą. Gdybyśmy jedli dziką, surową żywność odkrylibyśmy, że staliśmy się silni jak dzikie zwierzęta.

W grudniu 1930 r., prasa doniosła o przypadku niemowlęcia, które zostało porwane przez pawiana. Przez 13 lat młody chłopak był wychowywany przez małpy. W wieku 14 lat został złapany przez myśliwego i powrócił do matki. Szybko spostrzeżono, że był nadzwyczaj silny. Był w stanie używać 8 kilogramowego młota kowalskiego i kręcił ciężką tokarką przez cały dzień bez najmniejszych oznak wysiłku. Jego matka nigdy nie była w stanie zmusić go do jedzenia gotowanej żywności.

W marcu 1935 r. znaleziono młodą dziewczynę, która mieszkała w Karpatach. Została złapana w odległych rejonach, gdzie żyły dzikie wilki, dziki i niedźwiedzie. W trakcie, gdy chciano ją pojmać stawiała silny opór przeciwko kilku drwalom i okazała nadludzką siłę. Odmawiała każdego posiłku oprócz kwiatów, roślin i trawy. To są ekscytujące historie, które pokazują nadzwyczajną moc dzikiej, zielonej żywności i dzikiego życia.

Wprowadzenie dzikiej, zielonej żywności do naszej diety zaczynamy od zaznajomienia się z nimi. Mnie osobiście podobała się książka „Dzikie, jadalne rośliny. Północnoamerykański przewodnik polowy” do tego stopnia, że nasza firma (Pierwsze Prawo Natury) zajęła się rozprowadzaniem jej po wszystkich sklepach ze zdrową żywnością. Dla mnie ta książka ma wspaniałą wartość, ponieważ jej kolorowe zdjęcia bardzo ułatwiają identyfikację roślin.

Gdy już rozpoznasz dziko rosnące, jadalne pokarmy, powoli, lecz systematycznie wprowadzaj je do swej diety. Dodawaj je do sałatek, blenduj je w szejkach lub po prostu zjadaj je świeże.

Osobiście lubię mlecz (wyjątkowo odżywcze pożywienie), ślaz, lebiodę (komosę białą), zieloną cebulę, pokrzywę, rzepę pastewną (lub kapustę polną), gorzycznik pospolity i rukiew wodną.

Wzmacniająca moc tego pożywienia staje się całkiem jasna po włączeniu jej do twojej diety przez kilka miesięcy.

Możesz pozwolić, by dzikie rośliny rosły w twym ogrodzie lub sam wybrać się na ich poszukiwanie. Unikaj zbierania dzikich roślin w pobliżu dróg i zbiorników wodnych w dużych miastach gdyż rośliny mogą być skażone.

Dziko rosnące zielone pożywienie wydaje się być dużą częścią odpowiedzi na pytanie o zdrowe pożywienie. Dzika żywność zawsze pobiera wszystkie dostępne minerały i dzięki temu zapobiega jakimkolwiek mineralnym brakom. Dzika, zielona żywność nie była spryskana ani genetycznie modyfikowana. Z pewnością zintegruje cię ona z Ziemią, jako, że rośnie dokładnie tam gdzie mieszkasz. Dodatkowo jedzenie dzikiej roślinności to świetna zabawa.

David Wolfe

## **Część 7. Mini katalog dziko rosnących zielonych roślin**

Przedstawione poniżej rośliny występują powszechnie w naszym kraju i są łatwo rozpoznawalne. Pomimo to zachęcam do kupienia zielnika lub postudium tematu w Internecie.

### ***mlecz***

Młode liście, jako dodatek do surówek są bardzo popularne we Francji (stąd nazwa - francuska sałata). Zbiera się je tylko na przedwiośniu, gdy tworzą rozetę (oprócz najniższych, gorzkich liści). Warto przedtem przykryć rośliny np. słomą, ciemną folią lub naczyniem, aby wybielić liście, tracą wtedy goryczkę. Choć ostatnio słyszałem, że gorzki smak tej rośliny wpływa świetnie na oczyszczanie wątroby.

Liście mleczu są bardziej odżywcze nie cokolwiek, co możesz kupić. Są bogatsze w beta-karoten niż marchewka. Zawartość żelaza i wapnia jest fenomenalna, większa niż w szpinaku. Masz w nich także witaminy: B-1, B-2, B-5, B-6, B-12, C, E, P i D, biotynę (wit. H), inozytol (składnik wit. B complex), potas, fosfor, magnez i cynk, masz je używając smacznego, darmowej rośliny, która rośnie praktycznie na każdym trawniku. Zawiera wiele substancji medycznych.





### ***Często występująca i stosowana przez nas lebioda –***

Ma bardzo soczyste liście i jest bardzo smaczna. W szejkach komponuje się idealnie. Rośnie często na glebach gliniastych. Trzeba dokładnie myć listki bo mogą tam być czasami jajeczka owadów.



### ***koniczyna różowa***





***pospolita babka***



***niesamowita pokrzywa*** –

świetna w szejku, oczyszcza krew, na temat jej wartości odżywczych krążą legendy, więc koniecznie dołącz jej młode listki do swego menu.



## **Część 8. Nasze doświadczenia po kilkuletnim stosowaniu zielonych szejków**

Już od kilku lat całą rodziną, prawie codziennie pijemy zielone szejki. Blender stał się podstawowym urządzeniem kuchennym. Jak mówi prowadząca „surowe” radio podcastowe Revvell: „Surrender to the blender” czyli zawierz się blenderowi!!!!

Okazało się, że faktycznie, tak jak mówi zebrany materiał, po dłuższym picciu szejków nasze kubki smakowe zmieniły się i chcą więcej zielonego!!! Szejki są smaczne i naprawdę odżywcze.

Rewolucją było przeniesienie się na wieś i używanie różnych roślin z własnego ogródka, a także z ... łąki. Np. szejek na koniczynie, mleczu czy lebidzie jest smaczniejszy, niż ten na natce pietruszki przez wiele lat uważaną przez nas za królową szejków. Nasze szejki robimy głównie na bazie bananów, bo po prostu je lubimy, ale stosujemy też kiwi, jabłka, gruszki, a nawet śliwki. Banany są najlepsze wtedy, gdy ich skórka jest w brązowe plamki - to znak od natury, że skrobia zamieniła się w cukry proste – gotowe do przyswojenia. Dodatki smakowe to głównie Karob (zamiennik kakao), wiórki kokosowe, truskawki, mięta, jagody, namoczone siemę lniane, sezam.

Uważamy, że między innymi dzięki zielonym szejkom w naturalny sposób przestaliśmy używać cukru, soli i białej mąki. Przez cały okres ciąży moja żona piła zielone szejki i nie brała żadnych suplementów ani kwasu foliowego. Miała świetne wyniki krwi i czuła się super. Nasza córka karmiona jest piersią już prawie 2 lata.

Zielone szejki można pić nawet parę godzin od czasu przyrządzenia gdyż witaminy nie utleniają się, ponieważ są zanurzone w wodzie.

Jednym z moich ulubionych dodatków do szejka są moczone przez noc orzechy, migdały, pestki słonecznika będące kolejną bombą mineralną. Wszystkie suplementy z Mg i innymi mikroelementami niech się przy nich schowają. Ale ważne jest, by orzechy były namoczone. To powoduje, że wszystkie składniki zostają aktywowane i są gotowe do przyswojenia. W suchych orzechach składniki te są jakby w uśpieniu, czekając na odpowiedni moment do kiełkowania. Specjalne substancje aktywizują je po kilkugodzinnym namoczeniu. Należy moczyć je przez noc czyli ok. 12 godzin, w przypadku orzechów włoskich nawet do 24 godzin zmieniając wodę rano i wieczorem. Wtedy ich smak jest lepszy – jest to smak świeżo zerwanego orzecha!!! Pamiętaj by przed jedzeniem dokładnie je wypłukać.

Gołębepokoju

