

CHRISTIAN GUTH | BURKHARD HICKISCH

ZELENÉ SMOOTHIE

Zdravie z mixéra



noxi

DR. MED. CHRISTIAN GUTH
BURKHARD HICKISCH

ZELENÉ SMOOTHIE

Zdravie z mixéra

TEÓRIA

Slovo na úvod	5
---------------	---

ZELENÉ SMOOTHIE – VITALITA V ČÍREJ PODOBE!	7
---	----------

Jednoduchá príprava – veľký úžitok	8
---	----------

Prečo je zelené smoothie také výnimočné?	9
---	---

Stavebné prvky smoothie	10
-------------------------	----

Mimoriadne jednoduchá príprava	11
--------------------------------	----

Zmena spojená s pôžitkom	12
--------------------------	----

TIP: Zázračný nápoj pre celú rodinu	13
--	----

Interview s Victoriou Boutenko	14
--------------------------------	----

Dobrodenie pre telo i dušu	16
----------------------------	----

Info: Detoxikačné príznaky	17
----------------------------	----

Cenné obsahové látky zeleného smoothie	18
---	-----------

Klenotnica plná vitálnych látok	19
---------------------------------	----

Tip: Päť denne	21
----------------	----

Tráviace enzýmy	22
-----------------	----

Sekundárne rastlinné obsahové látky	22
-------------------------------------	----

Vitamíny	23
----------	----

Minerálne látky	23
-----------------	----

Aminokyseliny	24
---------------	----

Tip: Mrlík biely	25
------------------	----

Mastné kyseliny	27
-----------------	----

Balastné látky	27
----------------	----

Zelené zlato – chlorofyl	28
--------------------------	----

Prehľad: Vitálne látky v kultúrnych a divorastúcich rastlinách	29
---	----

PRAX

NAMIXUJTE SI ZELENÉ SMOOTHIE	31
---	-----------

Váš každodenný zdroj vitálnych látok	32
---	-----------

„Smoothie princíp“	33
--------------------	----

Extra: Abeceda smoothie	34
-------------------------	----

Mixér pre „správne“ smoothie	36
------------------------------	----

Tip: Základné smoothie	37
------------------------	----

Tip: Mixér	39
------------	----

Listová zelenina a ovocie	40
---------------------------	----

Extra: Päť dôležitých označení ekologických produktov	43
--	----

Zelené srdce – rastlinná zeleň	44
--------------------------------	----



Tip: Zelená paleta	45
Divorastúce rastliny	46
Extra: Za rastlinami do voľnej prírody	47
Tip: Päť NAJ zo sveta divisorastúcich rastlín	48
Voda z vodovodu?	50
Tip: Vhodné ingrediencie do zeleného smoothie	52
Čo do zeleného smoothie nepatrí?	56
Extra: Vitálne látky – porovnanie	57

Smoothie know-how	58
Pripraviť	59
Rozmixovať	60
Vychutnávať	61

REZEPTY PRE KAŽDÚ PRÍLEŽITOSŤ 65

Základné Smoothie	66
Sladké zelené smoothie	70
Zelené smoothie s výraznou chuťou	70
Extra: Zelené smoothie pre deti	72
Naberajte lyžicou – zelené polievky plné vitálnych látok	74
Zelený pudingový pôžitok	76
Časté otázky	77

Cielené využitie zelenej sily	78
Nová zdravšia životospráva	79
Výhody pre imunitný systém	80
Lepší spánok	82
Výrovnanosť a psychická kondícia	84
Tip: Posilňovač mozgu č. 1 – zelený práškový čaj mačča	85



Detoxikácia a odľahčenie	90
Chudnutie bez jojo efektu	98
Optimalizácia trávenia	100
Úspešne proti starnutiu	102
Tip: „Zázračná zelená zbraň“	
moringa	105
Zelené smoothie pre ženské zdravie	106
Zelené smoothie pre krásu	108
Extra: Päť NAJ pre zdravú pleť	110
Pestovanie svalov prirodzeným spôsobom	112
Viac šťastia v láske	114
Prevencia rakovinových ochorení	116

INFORMAČNÝ SERVIS

Vecný register	120
Knihy	125
Tiráž	128



AUTORI

Dr. med. Christian Guth je lekár – neurológ a psychoterapeut
Burkhard Hickisch je autor, hudobník a propagátor zelených
smoothie od samého začiatku

„Naše potraviny majú byť liečivami,
naše liečivá potravinami.“

HIPPOKRATES Z KÓSU



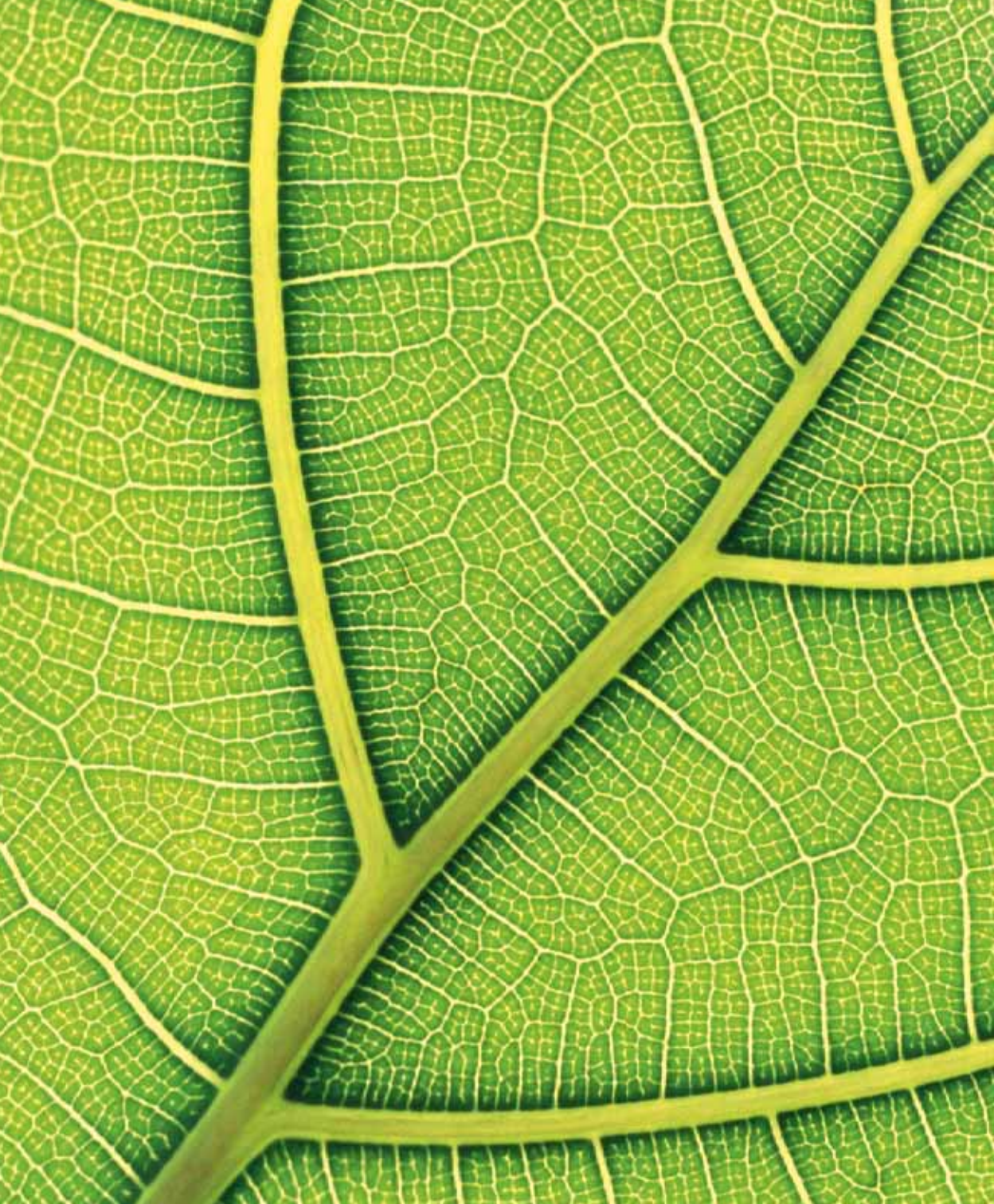
SLOVO NA ÚVOD

Zelené smoothie je výživovou novinkou našich čias. Má mimoriadny potenciál dať nášmu zdraviu, našej kondícii a našej celkovej pohode úplne nový rozmer... Lahodný zelený balíček vitálnych látok stelesňuje všetko, čo má výživa mať: je kvalitný a zdravý zložením, a zároveň jednoduchý a rýchly na prípravu z čerstvých surovín, ktoré sú všade a pre každého ľahko dostupné. So zeleným smoothie šetríte zdroje, robíte dobre sami sebe a prehlbujete svoj vzťah k zelenému srdcu prírody. „Malé zelené“ chutí malým deťom i školákom rovnako ako dospelým a pokrýva v každej životnej etape, najmä v stresujúcich životných situáciách, konkrétnu potrebu zdravých látok – a to až do vysokého veku.

Zelené smoothie nás účinne chráni pred tzv. civilizačnými chorobami a v každodennom živote obdarúva energiou, väčšou odolnosťou a pocitom úplnej spokojnosti. Je rohom hojnosti, z ktorého príroda veľkoryso rozdáva, aby nás dennodenne zásobila životne dôležitými vitálnymi látkami.

Pri skúšaní, mixovaní a vychutnávaní si užite veľa zábavy!

Christina Pe — *Zuzana Hilová*



ZELENÉ SMOOTHIE – VITALITA V ČÍREJ PODOBE!

ZDRAVÉ A CHUTNÉ STRAVOVANIE JE SO ZELENÝM SMOOTHIE
JEDNODUCHÉ A NA DOSAH RUKY. JEHO TAJOMSTVO SPOČÍVA
V MIXÉROM ZDOKONALENOM ZLOŽENÍ ZO ZELENÝCH LISTOV
A SLADKÝCH OVOCNÝCH PLODOV.

Jednoduchá príprava – veľký úžitok **8**

Cenné obsahové látky zelených smoothie **18**



JEDNODUCHÁ PRÍPRAVA – VEĽKÝ ÚŽITOK

Zelené smoothie obsahuje takmer všetky vitálne látky, ktoré potrebujeme. Nachádzajú sa v prírodných listoch a ovocí, ktoré sa v procese mixovania rozmiešajú tak, že ich telo môže bez námahy zakomponovať do metabolizmu. V organizme tieto životne dôležité látky rozvinú svoje pozitívne účinky na zdravie a celkovú pohodu. Najkrajším „vedľajším účinkom“ zeleného smoothie je,

že nám vracia pocit bezpečia na našej planéte a zásobuje nás všetkým, čo potrebujeme. Využívame s ním celú pestrú ponuku prírodných živín. Smoothie posilňuje náš vzťah k regiónu, nevyžaduje časovo náročnú prípravu a nezostáva po ňom takmer žiaden odpad. Udržiava telesnú kondíciu, jasnú myseľ a duševnú rovnováhu.

Prečo je zelené smoothie také výnimočné?

„Zelený zázrak“ sa pripravuje v mixéri z vňate a listov rastlín, ovocia, ako aj vody. Vždy podľa množstva pridanej vody môžete smoothie piť – hoci aj so slamkou – alebo jesť lyžicou ako studenú polievku. Na rozdiel od tekutiny z odšťaveného ovocia a zeleniny sa do zeleného smoothie dostáva celé ovocie a celá zelená časť rastliny spolu so všetkými balastnými látkami a periférnymi vrstvami v takej rozptýlenej forme, že telo dokáže ešte aj pevnejšie zložky bez problémov zužitkovať. Príjemným vedľajším efektom je, že pri príprave smoothie nevzniká žiaden kuchynský odpad.

Hodnotné sa zhodnotí

Zvláštnosťou zeleného smoothie sú použité zelené listy, ktoré sa okrem rozsekania vôbec nemenia. Tento nefalšovaný prírodný charakter robí zo smoothie ozajstný zázračný prostriedok, ktorý účinne chráni pred chorobami a trvale zlepšuje našu pohodu. Odborníci na výživu potvrdzujú pozitívne skúsenosti mnohých ľudí, ktorí smoothie pijú – opakovane poukazujú na to, že zelené listy obsahujú extrémnu koncentráciu živín. To je zároveň aj príčinou, prečo sa zelené časti rastlín

väčšinou nevyužívajú v celej ich rozmanitosti. Niektoré druhy šalátov, záhradných bylín, listy koreňovej zeleniny, zelené druhy kapustovitých rastlín, divorastúce byliny ako aj listy kríkov a stromov obsahujú často horčiny, na ktoré už nie sme zvyknutí – najmä preto, že horká chuť sa šľachtením z horko chutiach druhov ovocia a zeleniny odstraňuje. Navyše už nie sme zvyknutí na dôkladné prežúvanie, ktoré z rastlinnej potravy uvoľňuje hodnotné účinné látky a dáva ich k dispozícii organizmu. Zelené smoothie nám poskytuje možnosť využiť zelené rastliny a časti rastlín, ktoré sa inak vyhadzujú, v celom rozsahu – v ušľachtilej zmesi s ovocím a rozmixované na hustú kašu.

INFO

ZELENÉ KORENE

Pojem „zelené smoothie“ vytvorila v roku 2004 odborníčka na výživu Victoria Boutenko. Základnou myšlienkou, ktorá stojí v pozadí koncepcie zdravia z mixéra je: Nemusíte vašu stravu zásadne zmeniť. Jedzte tak ako doteraz. Jednoducho do svojej stravy pridávajte aj zelené smoothie.

STAVEBNÉ PRVKY SMOOTHIE

Zelené smoothie tvoria v podstate nasledujúce zložky:

50 % zelená vňať rastlín

50 % ovocia



Pri zostavovaní nie je dôležitá hmotnosť, ale vždy iba objem prísad v mixéri. Spoľahnite sa na váš odhad. Podiel zelených listov môže aj prevažovať, ale podiel ovocia nie.

Pridaním vody v prípade potreby dodáte vášmu smoothie požadovanú konzistenciu. Pokojne vyskúšajte

viackrát, ako vám daný recept najviac chutí.

Na záver môžete váš zelený pokrm aj „ochutiť“ a doladiť malými dávkami špeciálnych prísad, napríklad zázvorom alebo škoricou. Vhodné tipy nájdete v kapitole receptov od s. 65.

Mimoriadne jednoduchá príprava

Príprava viacerých porcií zeleného smoothie trvá päť minút, vrátane čistenia kuchynských potrieb.

Jednoducho vložíte do nádoby mixéra rovnaké množstvá očistených bobúľ alebo nahrubo pokrájaného ovocia aj zelených listov, pridáte potrebné množstvo vody, na chvíľu zapnete mixér a už je zdravý pokrm hotový. Mixovaciu nádobu opláchnite vodou, nôž a krájaciu dosku tiež – a hotovo!

Trvanlivé vďaka antioxidantom

Smoothie v chladničke vydrží tri dni bez toho, že by stratilo svoju hodnotu. Vďaka za to antioxidantom v zelených listoch, šupkách a jadrách ovocia. Neutralizujú agresívne molekuly kyselín, ktoré spôsobujú oxidáciu a úbytok vitálnych látok. Po rozmixovaní sa antioxidanty rozptýlia v zmesi tak dôkladne, že kyslíkové radikály nemôžu rozvinúť svoje účinky. Vždy si teda môžete smoothie namixovať aj na pár dní dopredu.

Každému jeho obľúbené smoothie!

Na zelenom smoothie je dobré to, že si ho môže zostaviť každý sám. Okrem vlastných obľúbených receptov by ste

však mali dbať aj na rozmanitosť a skúšať vždy nové prísady. Dôležité je len zachovať určitý pomer ovocia a zelených listov. Čím vyšší podiel zelených listov, tým je váš elixír života lepší a stráviteľnejší!

INFO

HOTOVÉ OVOCNÉ SMOOTHIE

Ak sa občas nechcete vzdať praktického občerstvenia z chladiaceho pultu, majte na pamäti, že:

- Na zozname prísad musí byť iba ovocie. Mlieko, jogurt, obilninové vločky, cukor, zahusťovadlá, aromatické a konzervačné látky hodnotu smoothie znižujú.
- Hotové ovocné smoothie sú pasterizované a preto obsahujú výrazne menej vitálnych látok ako čerstvé ovocie.
- Hotové smoothie obsahujú všeobecne menej balastných látok.
- Vysoký obsah fruktózy je príčinou priberania, pretože vyvoláva hlad a spôsobuje zmätok v metabolizme.
- Plastové fľaše predstavujú odpad. Na podávanie smoothie môžete použiť vkusné malé sklenené fľašky (napríklad so slamkou).

Zmena spojená s pôžitkom

Môžete začať hneď a nemusíte meniť svoju stravu. Do vášho každodenného jedálneho lístka proste začnite pridávať zelené zdroje zdravia a pozitívnu zmenu ihneď zaregistrujete. Vaše telo sa zaraďuje, že konečne dostáva všetky vitálne látky potrebné pre optimálne fungovanie citlivo zosúladeného zázračného mechanizmu, akým váš organizmus je.

Nové dobré návyky

Telo sa nevie ideálneho prísunu látok a úžasných nových vôní a chutí, ktoré mu poskytuje zelené smoothie, nabažiť. Stále častejšie sa dožaduje zdravej prírodnej potravy. Viacerí ľudia uvádzajú, že majú už menšiu chuť na kávu, jedia menej sladkého, už im tak veľmi nechutí mäso a dokonca aj fajčenie akoby stratilo svoje kúzlo. Keď objavíte zelené zlato aj vy, prechod k prírodnej strave nezapríčinia pravidlá a dobré predsavzatia, ale bezprostredné potreby organizmu. Je to podstatný rozdiel, pretože sa nemusíte do ničoho „nútiť“. Naopak, akoby mimochodom sa zbavíte nezdravých návykov a obľúbených potravín, z ktorých sa priberá a ktoré neladia s blahodarnými účinkami

zelených smoothie. Veľa ľudí po čase prekvapene konštatuje: „Veď to už dávno nepotrebujem!“

So zelenými smoothie môžeme prijímať stravu bohatú na vitálne látky v doteraz nepoznanom rozsahu a takto stupňovať svoju výkonnosť a celkovú pohodu.

Vždy sýti a spokojní

Keby nebolo zeleného smoothie, muselo by sa vynásť. Je optimálnym dodávateľom vitálnych látok a lahodnou potravinou najvyššej kvality.

Zo skúsenosti vieme, že nás trvale uspokojuje to, čo nám skutočne chutí.

Žiaľ, práve preto toľko ľudí je a pije vždy rovnaké potraviny – tie, ktoré sa v každodennom živote „osvedčili“.

Takto telo väčšinou dostáva veľmi jednostranný výber živín. Tu prichádza k slovu zelené smoothie – prekvapí vás vždy novým chuťovým zážitkom a vyvolá túžbu po zmene. Vaše telo dostane na výber pestrú paletu živín, ktoré sú podstatné pre vašu kondíciu, pohodu a vzhľad. Vašej chuti sa budú stále viac páčiť prírodné a čerstvé potraviny, ako aj aromatické extra prísady, takže sa vám čoskoro už pri samotnom zvuku mixéra budú v ústach zbíchať slinky!

ZÁZRAČNÝ NÁPOJ PRE CELÚ RODINU

Zelené smoothie je vhodné pre ľudí každého veku a v každej životnej situácii.

Užite si zábavu pri spoločnej príprave a ochutnávaní!

DOJČATÁ A MALÉ DETI

Dojčatá môžu začať piť zelené smoothie hneď po odstavení. Môžu si tak užiť pôžitok zo surovej rastlinnej vňate ešte skôr, ako sa im vyvinie chrup natoľko, aby vedeli zelené listy pohryzť. O niečo neskôr už budú môcť pomáhať aj pri zbere a tak spoznávať, ako nás zelená príroda živí.

ŠKOLOPOVINNÉ DETI A MLÁDEŽ

Staršie deti si pripravlia zelené smoothie hravo aj samé a sú hrdé na svoje vlastné kreácie. Sýtozelené smoothie v ich obľúbenej nápojovej fľaške je úžasným spoločníkom, ktorý medzi vyučovacími hodinami doplní energetické zásoby a postará sa o koncentráciu.

PRACOVNÝ A RODINNÝ ŽIVOT

V každodennom živote dospelých je zelené smoothie super praktickým občerstvením, ktoré dodá nové sily a duševnú sviežosť – či už doma, v práci alebo na cestách. Pomáha nám, aby sme

boli dostatočne zásobení vitálnymi látkami v situáciách, kedy pravidelne siahame po nezdravých chuťovkách a tíšime hlad v stánkoch rýchleho občerstvenia. Smoothie má trvanlivosť až tri dni, preto si ho môžete pripraviť vopred a mať ho vždy po ruke. Výborne sa hodí aj na pikniky a výlety.

VYŠŠÍ VEK

Seniori majú väčšinou zvýšenú potrebu živín, ktorú môžu pokryť zelené smoothie – je pre nich mimoriadne dôležité, pretože už nedokážu dostatočne pohryzť čerstvú potravu. „Zelený liek“ posilňuje celé telo, imunitný systém, schopnosť koncentrácie i všetky zmysly.





INTERVIEW

s Victoriou Boutenko

Victoria Boutenko je pôvodom z Ruska a od konca 80. rokov 20. storočia žije v Spojených štátoch. Je celosvetovo známou odborníčkou na surovú stravu a zdravie a považuje sa za „vynálezkyňu“ zeleného smoothie.

Ako si sa dostala k zelenému smoothie?

Keď som mala 38 rokov, bola som na tom zdravotne veľmi zle. Trpela som poruchami srdcového rytmu, ochorením, na ktoré zomrel môj otec. Ani moja rodina nebola zdravá. Keď nám už lekári nevedeli pomôcť, začala som hľadať alternatívne liečebné metódy. Tak sa stalo, že som v roku 1994 celú našu rodinu preorientovala na surovú stravu. Vďaka nej naše choroby zmizli, no po niekoľkých rokoch sme spozorovali, že našej strave ešte stále niečo chýba.

Ako si nakoniec zistila, čo chýba?

V roku 2002 som začala s vlastným výskumom. Chcela som zistiť, či ideálna strava pre nás, dnešných ľudí,

vôbec existuje a ak áno, ako vyzerá. V určitej chvíli som prišla na nápad porovnať priemerný americký spôsob stravovania v USA s potravou prijímanou šimpanzmi. Dospela som nasledujúcim záverom: Aj keď máme viac ako 99% génov podobných, naše zloženie potravy sa veľmi líši. Najnápadnejšie je, že primáty konzumujú oveľa viac zelených rastlín. Spočiatku som sa preto pokúšala jesť viac zelenej listovej zeleniny. No jednoducho som nebola schopná zjesť jej potrebné množstvo. Rôzne šaláty mi po určitom čase už vôbec nechutili. Napriek tomu mi bolo jasné, akú dôležitú úlohu zohráva v ľudskej potrave zelená vňať rastlín, a preto som hľadala iné možnosti, ako by sa dalo konzumovať viac zelenej listovej zeleniny.

A vtedy sa zrodilo zelené smoothie...

Presne tak! V roku 2004 som spontánne prišla na nápad, rozmixovať hlávku zeleného šalátu s hrstou sladkého ovocia a malým množstvom vody na jemné pyré. Výsledok ma dokonale prekvapil. Bolo to ako zázrak. Prijemná chuť ovocia prevládala nad drsnou vôňou a chuťou chlorofylu. Zmes mala síce čudnú, žiarivo sýtozelenú farbu, ale chutila veľmi príjemne po ovocí a zároveň krásne aromaticky.

S rodinou sme ihneď zelené smoothie začali piť denne, čo malo bezprostredné pozitívne účinky na náš zdravotný stav. Uvedomila som si, že pre naše zdravie, kondíciu a dobrú náladu je oveľa dôležitejšie každodenne piť zelené smoothie, ako sa stopercentne živiť surovou stravou.

Aký vplyv malo zelené smoothie konkrétne na tvoj život?

Zelené smoothie je dnes dôležitým stavebným prvkom našej každodennej stravy, ktorého by som sa v žiadnom prípade nechcela vzdať. Každý deň si mixujem zelené rastliny a ovocie.

Dokonca aj na cestách mám so sebou vždy malý mixér.

Viacerí ľudia mi hlásia, ako zdravo a fit sa cítia odvtedy, čo pijú smoothie. Aj ja sama, keď každý deň nevypijem

dva alebo tri poháre, začínam byť hladná a siaham po prísune energie v podobe iných potravín. Keď však jem niečo iné, veľmi rýchlo toho zjem priveľa a ani potom sa necítim nabitá energiou, sýta a spokojná. Zelené smoothie ma udržiava zdravú. Moja telesná konštitúcia je veľmi dobrá a mám veľa energie. Všimla som si aj to, že akosi pomalšie starnem. Mám 56 rokov, neužívam žiadne lieky a nenosím ani okuliare. Mám len zopár šedivých vlasov a baví ma žiť aktívne a veľa cestovať po svete.

Aká je tvoja vízia do budúcnosti?

Zelené smoothie je také výživné a chutné, navyše sa pripravuje tak ľahko, že si ho väčšina ľudí, ktorá ho ochutná, okamžite začne pripravovať a piť každý deň. Zelené smoothie sa neuveriteľne rýchlo šíri ďalej.

Verím, že už čoskoro bude mixér stáť v každej domácnosti, škole, továrni či nemocnici hneď veľa kávuvaru, ktorý sa vďaka nemu čoskoro stane nadbytočným.

Teším sa na chvíľu v blízkej budúcnosti, keď ráno pri odchode z domu bude z každého bytu a každého domu počuť zvuk mixéra a bude jasné, že všetci si práve pripravujú svoje zelené smoothie.

Dobrodenie pre telo i dušu

Surová strava v podobe zeleného smoothie výrazne napomáha detoxikácii a očiste tela. Keď tento malý zelený pokrm zaradíte do svojho jedálneho lístka, už čoskoro to veľmi zreteľne pocítite.

Detoxikačné príznaky

Ak to človek v počiatočnej eufórii trochu preženie, môže dôjsť k krátkodobej nevoľnosti a on dospeje k nesprávnemu záveru, že zelené smoothie neznáša.

Takzvané detoxikačné príznaky sa môžu objaviť vtedy, keď sa podiel surových potravín v strave zvýši – k tejto téme existuje nesmierne množstvo informácií o skúsenostiach konzumentov surovej stravy. Detoxikačné príznaky môžu byť veľmi rôznorodé a individuálne veľmi odlišné > *pozri* vpravo na s. 17. Ich príčina nie je jednoznačne vysvetlená, ale v podstate sa vychádza z toho, že procesy odvádzania škodlivín sa odohrávajú na molekulárnej a energetickej rovine. Takéto symptómy očisty sa môžu objaviť rôzne dlho, často aj mesiace, a s rôznou intenzitou. Princípálne sa dajú hodnotiť pozitívne, môžu ale byť nezvyčajné a prechodne nepríjemné. V konečnom dôsledku však väčšie množstvo surovej stravy buduje zdravší organizmus.

Trocha smoothie-filozofie

Zelené smoothie účinkuje nielen v telesnej rovine, ale má harmonizačný vplyv aj na ducha a dušu. Odborníčka na zelené smoothie Victoria Boutenko to vyjadrila stručne: „Fyzické a psychické zdravie nie je jediným cieľom. Vyšším cieľom nás ľudí je byť šťastní a žiť vo vzájomnej tolerancii s ostatnými a s celým tvorstvom.“ Podľa jej názoru sme spirituálnymi bytosťami so spirituálnym poslaním. Mnohí ľudia hlboko v srdci vedia, že ich život nemôže tvoriť iba individuálna sebarealizácia, ale chcú plniť aj vyššie ciele. Vyskúšajte to – zelené smoothie podporuje súcitenie, vyrovnanosť a orientáciu na to podstatné. My autori sme presvedčení o tom, že ľudstvo tvorí odjakživa jednotný celok. Na ten by sme sa mali (znovu) rozpamätať, aby sme konali pre dobro nás všetkých.

TIP

POMALY ZVYŠOVAŤ

Ak podiel divorastúcich rastlín v smoothie zvyšujete len pomaly a postupne, príznaky detoxikácie takmer nepocítite.

PRIRODZENÁ DETOXIKÁCIA

Keď so zeleným smoothie začínate, môže sa v dôsledku počínajúcej detoxikácie objaviť mierna nevoľnosť. Čoskoro však budete odmenení!

Pomerne časté detoxikačné príznaky sú:

- bolesti hlavy, únava a skleslosť, zvýšená potreba spánku;
- duševná labilita;
- poruchy spánku;
- nečistá pleť;
- nízky tlak;
- slabá výdrž;
- úbytok hmotnosti;
- mierne tráviace problémy;
- menštruačné problémy;
- pocit chladu, studené ruky a nohy.



Keď sa detoxikačné procesy skončia, celkový obraz sa zmení a prejavia sa viaceré pozitívne fenomény:

- duševná stabilita;
- menšia potreba spánku;
- čistá pleť;
- výdrž a výkonnosť;
- vnútorný pokoj;
- jasná myseľ, dobrá nálada a celkovo príjemné fyzické pocity;
- silný imunitný systém;
- vynikajúce prekrvenie všetkých častí tela.



CENNÉ OBSAHOVÉ LÁTKY ZELENÝCH SMOOTHIE

Zelené listy, plody, výhonky a semená obsahujú v prirodzenej forme substancie, ktoré organizmus chránia pred škodlivými vplyvmi a dokážu rôzne prispieť k prevencii ochorení a degeneratívnych procesov, ako sú arterioskleróza, srdcový infarkt, mozgová mŕtvica, rakovina, Alzheimerova choroba, Parkinsonova choroba, depresie, stres a syndróm vyhorenia (burnout). Rastliny sú vysoko

účinné liečivá a takmer každý týždeň sa objavujú nové vedecké výskumy, ktoré jednoznačne potvrdzujú hodnotu rastlinných účinných látok.

Zelené smoothie otvára dvere do pestrej a tajomnej ríše rastlinných vitálnych látok bez toho, aby sme si museli odprieť naše obľúbené jedlá. Ak pijete zelené smoothie, môžete sa vzdať potravinových doplnkov a proteínových preparátov.

Klenotnica plná vitálnych látok

Mimoriadnou vlastnosťou zelených smoothie je bohatý obsah vitálnych látok. Čo tento pojem vlastne znamená? Je to neologizmus označujúci všetky látky, ktoré telo potrebuje, ktoré prospievajú zdraviu a ktoré naše telo nedokáže vytvoriť samo, a preto ich musíme prijímať v potrave.

Vitálne látky sa často stotožňujú s tzv. mikroživinami – čo je pojem, ktorý zaviedol nositeľ Nobelovej ceny za chémiu a zakladateľ ortomolekulárnej medicíny, Linus Pauling. K mikroživinám patria v prvom rade stopové prvky, minerálne látky, vitamíny, esenciálne mastné kyseliny, aminokyseliny, ako aj sekundárne rastlinné obsahové látky. Od mikroživín sa odlišujú makroživiny – dodávatelia energie a stavebných látok tela, a to sacharidy (cukry, predtým označované ako uhľohydráty), bielkoviny (proteíny) a tuky (lipidy). Okrem nich musíme ako ďalšiu významnú zložku potravy spomenúť balastné látky, ktoré sú vo veľkej miere nestráviteľné a vyskytujú sa len v rastlinných potravinách, ako aj skupinu takzvaných tráviacich enzýmov. Tieto špeciálne proteíny hrajú ústrednú úlohu pri optimálnom zhodnocovaní zložiek potravy a nachádzajú sa len v neupravených prírodných produktoch.

Nedostatok uprostred hojnosti

Zatiaľ čo naša strava je celkovo bohatá na kalórie z makroživín, často nám chýbajú viaceré mikroživiny. I keď je napríklad význam vitamínov známy už dlho, lekári si až donedávna takmer nevšimli, aká dôležitá je zdravá výživa. Túto skutočnosť ešte aj dnes pripomína často zlá nemocničná strava bohatá na tuky a chudobná na vitálne látky. Medzičasom už viaceré štúdie potvrdili, že v našej strave je veľmi nízky najmä podiel zelených rastlín. To takmer neprekvapuje, pretože surová rastlinná zeleň má často horkú chuť a nedá sa v dostatočnej miere pohryzť. Až v podobe zelených smoothie máme k dispozícii ideálny „spôsob prípravy“.

INFO

PRÍSUN ŽIVÍN

Pravidelný prísun mikroživín je enormne dôležitý pre trvalé udržanie zdravia a duševnej pohody. Mikroživiny sa totiž neustále „spotrebávajú“ – organizmus ich prijíma, odbúrava alebo prestavuje a nedajú sa konzumovať v prírodnej forme „do zásoby“. Rýchlo pripravené zelené smoothie je presne to, čo potrebujeme.

Vitálna verzus varená strava

Surová - vitálna strava, je podstatne bohatšia na živiny ako teplom upravené potraviny. Po zahriatí nad 42 °C sa zmenia a zničia najprv bielkoviny ako napríklad tráviace enzýmy a pri rastúcej teplote aj niektoré vitamíny a sekundárne rastlinné obsahové látky (denaturácia). Napriek tejto enormnej strate sa zohriate jedlo stalo najrozšírenejším základom stravy. Najčastejšie uvádzaný argument na podporu varenia, smaženia a pečenia znie, že zohriata strava je lepšie stráviteľná.

Mnohí ľudia skutočne po skonzumovaní surového ovocia a zeleniny trpia bolesťami, nadúvaním a hnačkou. Súvisí to s tým, že väčšinou príliš málo prežívame („predtrávime“). Črevo preto dokáže rozložiť rastlinné vlákna ako napríklad celulózu iba nedokonale a dochádza k procesom zahnívania a vznikajú škodlivé plyny. Dá sa tomu zabrániť tým, že sa surová strava, predtým ako sa dostane do tenkého červa, rozdrobí na čiastočky s priemerom menším ako 1 cm a bunkové steny rastlín sa dokonale rozbijú. Príkladom sú bylinožravé zvieratá, ktoré pomocou niekoľkohodinového prežívania a opätovného prežutia v potrebnej miere surovú rastlinnú potravu predtrávia. Človek sa už dôkladného prežívania zriekol a radšej si stravu pripravuje zahrievaním.

Keď zelené rastliny spolu s ovocím rozmixujeme na kašu – husté smoothie, celá paleta zložiek potravy citlivých na teplo je k dispozícii v optimálnej kvalite. „Surová strava“ sa skutočne stane „vitálnou stravou“, pretože sa živé zložky ako tráviace enzýmy dostanú do nášho organizmu v nezmenenej podobe a posilnia jeho enzýmové rezervy.

ZELENÉ DOBRODENIE

Čím sú rozmixované kúsky rastlín menšie, tým ľahšie sa dostanú z tenkého čreva do krvi. Rozhodujúce pri tom je, že potravinová kaša nezostáva v čreve prídlho, lebo v opačnom prípade by pôsobením žalúdočnej kyseliny došlo k zničeniu tráviacich enzýmov (ako aj v prípade zle požutej surovej stravy). V procese rozmixovania sa rastliny „predtrávia“, čo žalúdok a črevo výrazne odľahčí. Kto má problémy so surovou stravou, zelené smoothie, naopak, znáša dobre. Jemne rozmixované, kašovité zelené smoothie sa v žalúdku zdrží extrémne krátko a dodá telu vo vysokej koncentrácii všetky vitálne látky, ktorých sa mu z varenej stravy nedostáva. Zelené smoothie je geniálnym stavebným prvkom, pretože mixér nám pomôže našu prírodnú neupravovanú potravu rozdrobiť tak, aby mohli byť životne dôležité vitálne látky prijaté v doteraz neznámom rozsahu. Práve preto predstavuje výživovú inováciu!