

SUSANNA BINGEMER

SUPERPOTRAVINY

Energia
z přírody

So **40**
vegánskými
receptami

noxi

SUSANNA BINGEMER

SUPERPOTRAVINY

Energia z přírody

RECEPTY: HANS GERLACH



TEÓRIA

Superfit so superpotravinami... 5

**ZDRAVÉ JEDLO,
ĽAHKÁ PRÍPRAVA** 7

Čo sú superpotraviny? 8

Hľadanie optimálnych potravín 9

EXTRA: Superpotraviny –
čo dokážu 10

Sme to, čo jeme 12

Základ zdravého stravovania 13

EXTRA: Superpotravina – müsli 14

Prirodzene pekný a zdravý 15

Superpotraviny na každý deň 16

Superpotraviny na cestu 17

EXTRA: Zelené smoothie –
energia z chlorofylu 18



PRAX

**25 SILNÝCH
SUPERPOTRAVÍN** 21

Zoznam superpotravín 22

Acai 23

Riasy 26

EXTRA: Interview k riasam 28

Arónia 30

Avokádo 32

Včelie produkty 36

Čučoriedka 40

Chia semienka 43

Zemná mandľa 47

Obilninová tráva 49

EXTRA: Interview
k obilninovej tráve 51

Goji 53

Granátové jablko 57





Zelená zelenina	60
Konopné semienka	65
EXTRA: Šalátové superomáčky	68
Zázvor	70
Kakao	74
Kokosový orech	78
Lanové semienka	82
EXTRA: Domáce superpotraviny	86
Maca	87
Moringa	91
Physalis	94
Quinoa	97
Klíčky	101
Vlašský orech	104

Divé bylinky	107
EXTRA: Divé bylinky zo záhrady –	
Top štvorka	109
EXTRA: Interview k divým	
bylinkám	110
Škorica	112
Čo sem ešte patrí	116

SERVIS

Vecný register	122
Register receptov	124
Knihy	125
Tiráž	128





SUSANNA BINGEMER

novinárka a expertka
na zdravé stravovanie

„Nech je strava
tvojím liekom a liek
tvojou stravou..“

HIPPOKRATES,
NAJVÝZNAMNEJŠÍ LEKÁR STAROVEKU





SUPERFIT SO SUPERPOTRAVINAMI...

To, čo jeme, enormne ovplyvňuje naše blaho. Ako by však malo vyzerieť zdravé stravovanie? Názory na túto otázku sa často rozchádzajú. Stále vznikajú nové štúdie, názory a trendy. Dobrá správa ale znie, že je jedno, či sa zaraďujete k všežravcom, vegánom alebo vitariánom – superpotraviny pozitívne obohacujú každý spôsob stravovania. Tieto vysoko výkonné potraviny plné výživných látok dokonca liečia. Granátové jablko a spol. posilňujú náš imunitný systém, dodávajú energiu, pomáhajú pri chudnutí a všeobecne pôsobia proti starnutiu buniek. Vyskúšajte ich. Zaraďte superpotraviny do svojho jedálnička. Je to jednoduché a zábavné. Jasné, že superpotraviny najlepšie účinkujú vtedy, keď sa uvedomelo stravujete a veľa sa hýbate. Potom sú tieto potraviny dodávajúce silu už len čerešničkou na torte. A tiež môžu byť impulzom k zdravšiemu životnému štýlu.

V tejto knihe vám predstavíme najznámejšie superpotraviny. Popri tých exotických rastlinách, ako acai a chia semienka, sem patrí aj veľa domácich potravín, ako ľanové semienka a divoké bylinky. Recepty dokazujú, že superpotraviny nielen super pôsobia, ale aj super chutia!

Veľa zábavy pri skúšaní, užívaní a zdravom bytí vám praje

Susanna Binger



ZDRAVÉ JEDLO, ĽAHKÁ PRÍPRAVA

SUPERPOTRAVINY SÚ DARY PRÍRODY.
ICH CENNÉ OBSAHOVÉ LÁTKY BLAHODARNE PÔSOBI
NA TELO I DUŠU. PRIJMITE TENTO DAR A ZAPOJTE
SUPERPOTRAVINY DO SVOJHO DENNÉHO JEDÁLNIČKA.

Čo sú superpotraviny	8
Sme to, čo jeme	12



ČO SÚ SUPERPOTRAVINY

Slovo superpotravy nám môže evokovať moderný marketingový pojem, ktorým sa označujú zdravé ale i nie také zdravé potraviny. Ale je to inak. Vyskytujú sa všade na svete: rastlinné potraviny, v ktorých sa nachádzajú vzácne živiny v nezvyčajne vysokom množstve. Praskajú vitamínmi, minerálnymi látkami, ľahko stráviteľnými bielkovinami, vzácnymi

mastnými kyselinami a sekundárnymi rastlinnými látkami, ktorých enormné účinky na zdravie vedci objavujú i naďalej. V krajinách pôvodu majú tieto zvláštne rastliny tradíciu – aj v prírodnej liečiteľskej medicíne – bobuľa goji v tradičnej čínskej medicíne, kakaový bôb u Aztékov alebo kozonoha hostcová a žihlava v našom domácom liečiteľstve.

Takže superpotraviny nie sú len exotické rastliny, ale aj rastliny ktoré rastú u nás a sú nám už dlho známe.

Hľadanie optimálnych potravín

Anglický pojem superfoods sa v USA etabloval v súvislosti s moderným vedome zdravým spôsobom stravovania: V uplynulých desaťročiach tu boli najmä vegáni a vitariáni hľadajúci optimálne potraviny, ktorí pre vlastnú potrebu objavili acai, chia a spol., a preslávili ich. Aj u nás v Európe sú tieto exotické rastliny dobrým doplnkom k domácim superpotravinám – obzvlášť v chladných ročných obdobiach, keď rastú málo. Môžu sa dobre uskladniť a sú vždy poruke.

Vysoká biovyužitelnosť

So všetkými ich hodnotnými mikroživinami sú superpotraviny skvelým podporným doplnkom pre naše telo a náš imunitný systém. Pôsobenie vitálnych látok je ešte zosilnené ich priaznivým zložením. K tomu majú superpotraviny vysokú biovyužitelnosť – naše telo ich teda dokáže ľahko prijať a čo najlepšie využiť. To všetko však platí iba pre úplne prírodné potraviny, ktoré

v ideálnom prípade rastú divoko alebo sa pestujú v biologických podmienkach. Iba oni môžu ukázať svoju plnú silu: sú ako orchester, ktorý spoločne rozoznie hudbu. Chemicky vyrábané preparáty životne dôležitých látok nikdy nedosiahnu tento všestranný, silný a zároveň šetrný účinok – ani v prípade, že obsahujú výťažok z jednej alebo viacerých superpotravín.

Liečivá sila z prírody

Výskum superpotravín a ich účinkov je ešte len na začiatku. Avšak už teraz mnoho štúdií poukazuje na to, že ich prírodné antioxidanty môžu byť účinnou zbraňou proti rakovine i proti mnohým civilizačným chorobám ako cukrovke alebo kardiovaskulárnym ochoreniam. Superpotraviny zaznamenali úspech taktiež pri Alzheimerovej chorobe.

„Nejedzte nič, čo by vaša
stará mama nepovažovala
za jedlo.“

MICHAEL POLLAN, PROFESOR ŽURNALISTIKY,
SPISOVATEĽ A KRITIK FASTFOODU

SUPERPOTRAVINY – ČO DOKÁŽU

Spolu so zdravým stravovaním a aktívnym životným štýlom vás týchto 25 superpotravín dostane do skutočne vrcholnej formy.

1 ACAI

Zdroj mladosti, perfektná potravinu účinná proti starnutiu a na krásu, odborník na štiňlosť

2 RIASY

Zdroje vitamínu B₁₂ a chlorofylu, chlorela detoxikuje, spirulina pôsobí protizápalovo a zaháňa vlčí hlad

3 ARÓNIA

Chráni bunky, imunitný systém, svaly a kosti, pôsobí protizápalovo

4 AVOKÁDO

Najlepšie na srdce, cievy, mozog a oči, bomba účinná proti starnutiu, odborník na zasýtenie

5 VČELIE PRODUKTY

Všestranné pre imunitný systém, energiu a nervy, pôsobia vyrovnávajúco a protizápalovo

6 ČUČORIEDKA

Odborník na štiňlosť, tréner mozgu a prostriedok proti starnutiu, posilňuje

imunitný systém, bojuje proti škodlivým črevným baktériám

7 CHIA SEMIENKA

Zasycujú a zoštíľujú, dobré na trávenie, dodávajú silu, výdrž a psychické zdravie

8 ZEMNÁ MANDĽA

Posilňuje nervy a imunitný systém, podporuje trávenie, nasycuje a zoštíľuje

9 OBILNINOVÁ TRÁVA

Očisťuje a oživuje, spúšťa metabolizmus a imunitný systém, pôsobí zásadito

10 GOJI

Pôsobí proti starnutiu, dobré na oči, náladu, imunitný systém, spánok, energiu a libido

11 GRANÁTOVÉ JABLKO

Dobré na srdce, ničí rakovinové bunky, silný antioxidant, protizápalové

12 ZELENÁ ZELENINA

Dodáva silu a energiu, posilňuje imunitný systém, prevencia proti rakovine

13 KONOPNÉ SEMIENKA

Protizápalové, dobré na srdce, krvný obeh, kožu a mozog

14 ZÁZVOR

Upokojuje žalúdok a črevá, je proti nevoľnosti a prechladnutiu, podnecuje metabolizmus a pomáha pri chudnutí

15 KAKAO

Posol šťastia, zabíjak stresu, podporujúci koncentráciu

16 KOKOSOVÝ ORECH

Na krásu a rýchlu energiu, bojuje proti škodlivým baktériám v črevách

17 ĽANOVÉ SEMIENKA

Na žalúdok, črevá, mozog a srdce, posilňujú prekrvenie a imunitu, udržuje hormóny v rovnováhe

18 MACA

Pozdvihuje náladu, dodáva silu, zvyšuje výdrž a libido, pomáha pri výstavbe svalov a pri myslení

19 MORINGA

Najlepšia proti starnutiu buniek, posilňuje všetky telesné funkcie, vitalizujúca

20 PHYSALIS

Na zrak a dobré nervy, posilňuje imunitu a metabolizmus

21 QUINOA

Proteínová sila na dobrú náladu, pomáha pri odbúravaní stresu, zasycuje

22 KLÍČKY

Biovyužiteľné, oživujúce a doplňujúce energiu a vitalitu

23 VLAŠSKÝ ORECH

Sila pre mozog, krvný obeh a srdce, pôsobí proti baktériám a vírusom, perfektný na detoxikáciu

24 DIVÉ BYLINKY

Posilňujú pečeň, žľazník, obličky a imunitný systém, podnecujú metabolizmus, dobré na detoxikáciu

25 ŠKORICA

Znižuje hladinu cukru v krvi, zadržiava baktérie

Výlet za zeleňou: Divé bylinky môžete zbierať aj pri prechádzke.





SME TO, ČO JEME

Superpotraviny nám pomáhajú ostať zdravými, štíhlymi a fit. Predstavujú prírodné energetické výživové doplnky, ktoré plnohodnotne podporujú každý spôsob stravovania. S touto energetickou výživou tak môžu napríklad vegetariáni, vegáni či vitariáni zabrániť eventuálnemu nedostatku vitamínu B₁₂ a proteínov. Superpotraviny dávajú nášmu zdraviu

všeobecne pozitívne podnety. Avšak nie sú to žiadne zázraky. Kto sa živí predovšetkým priemyselne spracovanými potravinami – od hotovej pizze, cez párky a sladkosti – a okrem toho žije nezdravým životným štýlom nemôže si od rannej dávky semienok goji príliš veľa sľubovať. Aby bolo jasné: Najlepšie fungujú superpotraviny v celistvosti zdravého stravovania.

Základ zdravého stravovania

- **Jesť veľa potravín rastlinného pôvodu.** Zelenina, bylinky, ovocie, orechy, semená a strukoviny by mali byť základom vášho stravovania. Vďaka chlorofylu sú zelené druhy zeleniny kráľovskou triedou. Na potraviny živočíšneho pôvodu vsaďte radšej menej.
- **Zvoliť celozrnné produkty.** Sú zdravé a nasýtia. Bielu múku jedzte radšej zriedkavo.
- **Dať prednosť biokvalite.** Biopotraviny sú menej zaťažené škodlivými látkami a sú zdravšie.
- **Nakupovať sezónne a regionálne.** Čím sú zelenina a spol. čerstvejšie, tým viac vitálnych látok obsahujú.
- **Jesť veľa surovej stravy.** V surovej strave sú obsiahnuté ešte všetky enzýmy, ktoré telo potrebuje.
- **Čo najviac variť doma.** Uprednostňujte pri tom šetrné spôsoby prípravy jedla a používajte vysokohodnotné rastlinné oleje.
- **Šetrne soliť a sladiť.** Experimentujte preto radšej s bylinami a koreninami.
- **Veľa piť.** Denne by sa malo vypiť najmenej 1,5 litra vody alebo bylinného čaju.
- **Dodržiavať mieru.** Cukor, spracované potraviny, alkohol a kávu si doprajte radšej zriedkavo a aj vtedy s mierou.
- **Pravidelne jesť.** Cez deň jedzte 4- až 5-krát. Vyhradte si na jedlo čas, žujte pomaly a dôkladne.

Vyvážená strava je alfou a omegou zdravého životného štýlu. Pyramída ukazuje, ktoré potraviny by ste si mali dopriať v hojnej miere a ktoré skôr menej.



SUPERJEDLO – MÜSLI

Ráno jedna miska müsli a deň sa môže začať! Müsli skutočne zasýti a zásobí telo dôležitými živinami – tým viac, ak sa ozvláštni superpotravinami.

Superpotraviny uvedené v tejto knihe sa perfektne hodia do müsli ako prísady. Kombinujte ich podľa nálady a ročného obdobia. Deň často začínam týmito raňajkami.

ZÁKLADNÉ PRÍSADY

Ako základnú prísadu vezmem približne 2 lyžice (ďalej len PL) ovsených vločiek a 3 PL chia semienok, tie namočíť do približne 250 ml vody alebo do orechového mlieka na 30 min. Chia semienka môžete tiež nahradiť 1 PL čerstvo pomletých ľanových semienok alebo olúpanými konopnými semienkami.

CHUŤ A ENERGIA

Potom pridám podľa dennej formy 1 PL pomletých kakaových hoblín alebo goji. Na mletie sa veľmi dobre hodí malý kávový mlynček alebo stolný mixér, pozri zadnú vnútornú záložku. Pre sladkú chuť pridajte 1 PL kokosovej múčky alebo zemných mandlí. Pre dopĺňujúce energetické nakopnutie vezmem čajovú lyžičku včelieho peľu alebo prášok z mace.

CHRUMKAVOSŤ A ČERSTVOSŤ

Chrumkavý ráz dostane müsli pridaním 1 PL posekaných vlašských alebo iných orechov. Tiež mám rada slnečnicové jadrá. Orechy a semená sú lepšie stráviteľné, keď sa predtým „zaktivizujú“. (► pozri s. 105). Ešte chýba niečo ovocné ako napr. hrst čučoriedok alebo iných tmavých bobúľ – smú byť tiež zmrazené. Dobré chutia aj jadrá z granátového jablka, trochu acai kaše, šťava z arónie, physalis alebo jednoducho malé nakrájané jablko.

SLADKÉ A VOŇAVÉ

Nakoniec dochutím sladidlom – medom, agávoým alebo javorovým sirupom, stéviou alebo kokosovo-kvetovým cukrom. Eventuálne ešte štipka škorice a energetické müsli je hotové!



Prirodzene pekný a zdravý

Platí, že v rámci prírodnej plnohodnotnej stravy sú superpotraviny najlepšie na to, aby zvyšovali prirodzený a jednoduchý charakter všeobecného pocitu zdravia a pohody. Môžu zabráňovať chronickým ochoreniam alebo ich zmierňovať, pomáhajú pri chudnutí a detoxikácii, posilňujú zrak a hormonálnu rovnováhu, starajú sa o peknú pokožku a dobrú náladu,

dodávajú silu a energiu a pri telových bunkách spomaľujú procesy starnutia. Okrem toho sú majstrami vo zvyšovaní odolnosti a koncentrácie, podporujú hojenie zápalových procesov v tele a odstraňujú nedostatky. Zoznam pozitívnych vlastností je dlhý a od superpotraviny k superpotravine rôzny. Čo ale majú spoločné: Sú bohatým zdrojom prírodných antioxidantov – a tým aj vysokoúčinnou zbraňou proti starnutiu.

INFO

SILA ANTIOXIDANTOV

Všetky prírodné potraviny ako ovocie, zelenina alebo orechy obsahujú účinné látky, ktoré môžu zabráňovať deštruktívnym procesom v tele: tzv. antioxidanty. Najdôležitejšie sú vitamíny C, E, A a minerálne látky ako selén a zinok. Aj pri sekundárnych rastlinných látkach nájdeme nespočetné množstvo antioxidantov ako karotenoidy (napr. betakarotén) a flavonoidy (napr. antocyanín). Všetky tieto látky dokážu zneškodniť voľné radikály. Tieto agresívne kyslíkové časti vznikajú v našom tele ako vedľajšie produkty metabolizmu, ale dostávajú sa doň tiež cez vonkajšie faktory ako sú fajčenie, nadmerná spotreba

priemyselne spracovaných potravín, alkohol, stres, intenzívny šport a jedy ohrozujúce životné prostredie. Keďže voľné radikály majú v protiklade s normálnym kyslíkom jeden elektrón, vytrhnú sa – aby sa doplnili – z neporušených elektrónových molekúl. Tak sú telové bunky narušené. Keď telo produkuje viac voľných radikálov, ako môže samé zvládnuť, dochádza k „oxidačnému stresu“, ktorý môže viesť k chronickým chorobám a dokonca aj k rakovine. Tu prichádzajú do hry antioxidanty. Lapač radikálov môže neutralizovať voľné radikály a zabrániť zápalovým procesom v tele.

Superpotraviny na každý deň

Zpracovať superpotraviny do všedného kulinárskeho dňa nie je vôbec ťažké. Denne si môžete dopriať tieto účinné balíčky výživných látok – aj iné. Pri superpotravinách postačí už malé množstvo: keďže chlorela silno detoxikuje a maca ovplyvňuje hormonálne hospodárenie, nekonzumujte ich preto viac než 1-2 ČL. Kel, čučoriedky alebo quinoa sa oproti tomu môžu jesť vo veľkých množstvách.

Pesto, dip a smoothie

Mnohé superpotraviny sa dajú dobre kombinovať, napríklad v müsli alebo v smoothie: superpotraviny poskytujú zmesou zo zeleniny a ovocia nielen chutné nakopnutie, ale aj extra dávku zdravia.

Superpotravínami môžete tiež dochutiť pestá, šalátové omáčky a dipy.

DÔLEŽITÉ

KOMPLETNÁ SILA

Dopriavajte si surové superpotraviny tak často, ako je to len možné – iba tak sa pri ich požívaní dostaví úplná sila výživných látok.

Jednoducho to vyskúšajte. Nechajte sa inšpirovať návrhmi na recepty. Superpotraviny príležitostne striedajte tak, aby mohlo telo profitovať z ich rozličných pozitívnych účinkov. Ja sama mám obľúbené superpotraviny, ktoré pravidelne používam. Dodatočne si dám aj iné superpotraviny – väčšinou pár týždňov po fázach. Pravdaže pri niektorých to chvíľku trvá, kým organizmus zareaguje na životne dôležité látky.

Uvedomelo vyberať

Všetky potraviny sú najlepšie čerstvé a nespracované. Presne tak je to aj pri superpotravinách. Keď majú u nás sezónu čučoriedky, volím si ich namiesto prášku z acai. Keď chcem použiť acai, dbám na čerstvé spracovanie a najlepšie je použiť zmrazenú ovocnú kašu. Namiesto priemyselne zhotovenej müsli tyčinky s goji oveľa radšej siahnem po kúsku dobrej biočokolády. Do tyčinky sa bobule väčšinou zohrievajú a spracúvajú sa s množstvom cukru, čo ich robí menej účinnými. Apropo bio: Najmä pri nakupovaní exotických superpotravín je dôležité dbať na biokvalitu. Podmienky v pestovateľských krajinách sú často neprehľadné, napríklad sa zistili zvyšky pesticídov v tradičnom pestovaní bobúľ goji.

Superpotraviny na cestu

Doma máte s domácimi müsli a smoothie napoly vyhraté. Avšak ako to vyzerá, keď ste na cestách? Možno sa na nich nedá celkom presadiť superpotravinové stravovanie, ale mám zopár trikov na zdokonalenie potravy na cestách.

- Niektoré supersemená, superorechy a superbobule môžete pokojne vyhrýzať aj cestou. Zmiešajte si ich do superštudentskej zmesi. Vhodné sú vlašské orechy, sušené goji a physalis, kakaové a kokosové hobliny.
- Perfektné na zobrať so sebou sú tiež surové kreky. Sú dostupné v bioobchodoch alebo online alebo si ich pripravíte sami – najlepšie do zálohy. Vyskúšajte napríklad kreky z ľanových semienok zo s. 84. Do malej nádoby sa tiež hodia doma vyrobená grawnola (► pozri s. 39) alebo čipsy z kelu (► pozri s. 63).
- V reštaurácii si objedajte predovšetkým jedlá s množstvom zelených prísad, najmä v surovom stave. Šalát majú v každej reštaurácii.
- Vezmite si so sebou v prvý deň cesty alebo do práce zelené smoothie, tak dostanete nakopenú porciu chlorofylu. Smoothie sa doma dobre pripravuje a dobré je vziať ho do malej sklenej

MÔJ OSOBNÝ TIP



PREHODNOTENIE HOTELOVÝCH RAŇAJOK

Superpotraviny v podobe prášku považujem na cestách za veľmi

praktické: v hoteli hneď po zobudení zamiešam čajovú lyžičku prášku z rias a z jačmeňa do pohára s vodou a vypijem to v potrebnom množstve. Nechutí to veľmi dobre, ale len tak hneď na začiatku dňa dostanem osviežujúcu porciu životne dôležitých látok. Na raňajky si do svojho müsli často prepašujem ešte prinesené chia- a konopné semienka.

fľaše s uzáverom. Nechladené v nej vydrží celý deň.

- Nakúpte si domov dobre uzatvárateľné nádoby, v ktorých môžete prepravovať doma pripravené jedlá. K tomu sa hodí veľa receptov z tejto knihy.

Rada: Jednoducho ostaňte uvoľnení. Pár dní zachová superpotravina zocelené telo a udrží najnižší stravovací bod.

ZELENÉ SMOOTHIE – ENERGIA Z CHLOROFYLU

Zelené jedlo z mixéra je už dlhšie trendom. Zelené smoothie pripravíte jednoducho, chuť výborne a je superzdravé.

Dôležitá je zelená časť smoothie. Ovocie slúži skôr na zlepšenie chuti, hlavným aktérom je vždy zelenina, presnejšie povedané zelená listová zelenina, v ktorej je zakomponovaný kompletný chlorofyl a iné životne dôležité látky. Prvotne môžeme začať so 60%-ným podielom ovocia, pokiaľ si pomaly nezvykneme na horkejšiu chuť zeleniny. Postupne zvyšujte podiel zeleniny na asi 70 % – inak získate natrvalo príliš veľa ovocného cukru. Smoothie je taktiež ideálnym sprievodcom na cestách.

ZÁKLADNÝ RECEPT NA VYSKÚŠANIE

½ šalátovej uhorky, 1 zrelý banán alebo 1 jablko nakrájať na hrubé kúsky a spolu s 2 hrstkami umytého babyšpenátu alebo valeriánky poľnej, 1 – 2 poháre vody alebo kokosovej vody rozmiešať v mixéri. Najlepšie a najrýchlejšie (cca 30 sekúnd) to ide s vysokovýkonným mixérom. Opis kuchynských spotrebičov nájdete na zadnej strane vnútornej záložky.

SUPERPOTRAVINY AKO ZDOKONALENIE

So superpotravinami sa dá vaše smoothie patrične vylepšiť: 1 PL chia semienok, jedna hrst divých bylín, zázvor – hodia sa sem skoro všetky superpotraviny. Opatrne ale pri tmavých bobuliach: acai, goji a spol. urobia smoothie hnedým. Nie je to menej zdravé, ale oči jedia tiež. Úžasnú krémovú konzistenciu dostane smoothie vďaka avokádu a v zime poskytne poriadne veľa chlorofylu tmavozelený prášok z mikrorias a obilninových tráv. Keďže tento nápoj obsahujúci chlorofyl má silný detoxikačný účinok, mali by ste začať deň jedným takým pohárom. Telo si na príliv zdravých látok musí zvyknúť.





Rastliny nás zásobujú kyslíkom. Bez nich by na Zemi nebol možný život.

CHLOROFYL – ZELENÁ ENERGIA

Chlorofyl má obdivuhodnú schopnosť: nielenže listy farbí do zelena, ale mení slnečnú energiu na sacharidy. Rastlinám dodáva potrebnú energiu na rast. Celý proces sa nazýva fotosyntéza a pre človeka predstavuje neuveriteľne dôležitý chemický proces prírody – keďže okrem iného vzniká aj kyslík.

ZELENÁ UZDRAVUJE

Chlorofyl sa tiež označuje ako rastlinná krv, pretože má podobné chemické zloženie ako hemoglobín, červené krvné farbivo človeka. Na porovnanie: v jadre chlorofylu sa nachádza horčík,

v hemoglobíne železo. Chlorofyl pôsobí krvotvorne a má ešte i ďalšie zdravie podporujúce vlastnosti: zlučuje jedy, podporuje hojenie rán a prekrvenie, podporuje metabolizmus a všetky životné funkcie. Štúdie tvrdia, že môže dokonca potláčať rakovinotvorné bunky.

JESŤ ZELENÉ

Jedzte preto tak veľa zeleného, ako je to len možné – zelenú listovú zeleninu, byliny a divé bylinky. Základné pravidlo znie: všetky prírodné potraviny, ktoré sú zelené, a teda obsahujú chlorofyl, automaticky patria k superpotravinám – predpokladajúc, že sa konzumujú predovšetkým v surovom stave, keďže chlorofyl sa tepelným spracovaním vytráca.

„Chlorofyl bude
v nadchádzajúcom období
hlavným proteínom...
Otvárajú sa ním časti
mozgu, o ktorých dnes ešte
človek nič nevie.“

ANN WIGMORE,
PRIEKOPNÍČKA VITARIÁNSTVA

