

CHRISTIAN GUTH | BURKHARD HICKISCH

ZELENÉ SMOOTHIE

Zdravé mini-jídlo z mixéru



noxi

CHRISTIAN GUTH | BURKHARD HICKISCH

ZELENÉ SMOOTHIE

Zdravé mini-jídlo z mixéru

TEORIE

Slovo úvodem 5

**ZELENÉ SMOOTHIE
ČIRÁ VITALITA!** 7

**Snadná příprava –
velký užitek** 8

Čím je zelené smoothie
tak zvláštní? 9

Zelená smoothies – stavební kameny 10

Velmi snadná příprava 11

Nová orientace s požitkem 12

Zázračný nápoj pro celou rodinu 13

Interwiev: Victoria Boutenko 14

Dobrodiní pro tělo a duši 16

Přirozená detoxikace 17

**Hodnotné obsahové látky
zelených smoothies** 18

Roh hojnosti plný vitálních látek 19

Tip: 5 denně 21

Potravinářské enzymy 22

Sekundární rostlinné látky 22

Vitaminy 23

Minerální látky 23

Aminokyseliny 24

TIP: merlík bílý 25

Mastné kyseliny 27

Balastní látky 27

Zelené zlato: chlorofyl 28

Přehled: Vitální látky v kulturních
a divokých rostlinách 29

PRAXE

**JAK SI PŘIPRAVIT
ZELENÁ SMOOTHIES** 31

**Váš každodenní zdroj
vitálních látek** 32

Koutek pro zelená smoothies 33

Malá násobilka přípravy 34

Výkonný mixér 36

Basic smoothies 37

Nač byste měli dávat pozor
při koupi mixéru 38

TIP: mixér 39

Listová zelenina a ovoce 40

5 důležitých biopečetí 43



Zelené srdce: rostlinná zeleň	44
Zelená rozmanitost	45
Divoké byliny	46
Putování za divokými bylinami	47
5 nejlepších divokých bylin	48
Voda z kohoutku?	50
Vhodné přísady	
do zelených smoothies	52
Co do zeleného smoothie nepatří?	56
Vitální látky – srovnání	57

Smoothie – Knowhow	58
Příprava	59
Rozkrájení	60
Pochutnávejte si	61

RECEPTY PRO KAŽDOU PŘÍLEŽITOST 65

Basic smoothies	66
Sladká zelená smoothies	67
Zelená smoothies výrazné chuti	70
Zelená smoothies pro děti	72
Zelené polévky plné vitálních látek	74
Zelený pudink	76
Časté dotazy	77

Cíleně nasadit zelenou sílu	78
Nový, zdravější způsob života	79
Imunitní systém profituje	80
Lépe spát	82
Vyrovnaný a duševně fit	84
Přísady podporující činnost mozku	
Zelený čaj Matcha	85
Detoxikace a uvolnění	90



Zelené smoothie podpoří váš půst	96
Zhubnout bez jojo efektu	98
Optimalizovat zažívání	100
Úspěšná medicína proti stárnutí (Anti-Aging)	102
Zelená „zázračná zbraň“ moringa	105
Zelená smoothies pro ženy, aby se lépe cítily	106
Zelená beauty smoothies	108
TOP 5 pro zdravou pleť	110
Přirozeným způsobem posílit svaly	112
Víc štěstí v lásce	114
Prevence proti rakovinným onemocněním	116
Věcný rejstřík	120



AUTOŘI

Dr. med. Christian Guth je neurolog a psychoterapeut.

Burkhard Hickisch je autor, hudebník a nadšenec
pro zelená smoothies od první chvíle.

„Naše potraviny mají být léky,
naše léky mají být potravinami.“

HIPPOKRATES Z KÓSU



SLOVO ÚVODEM

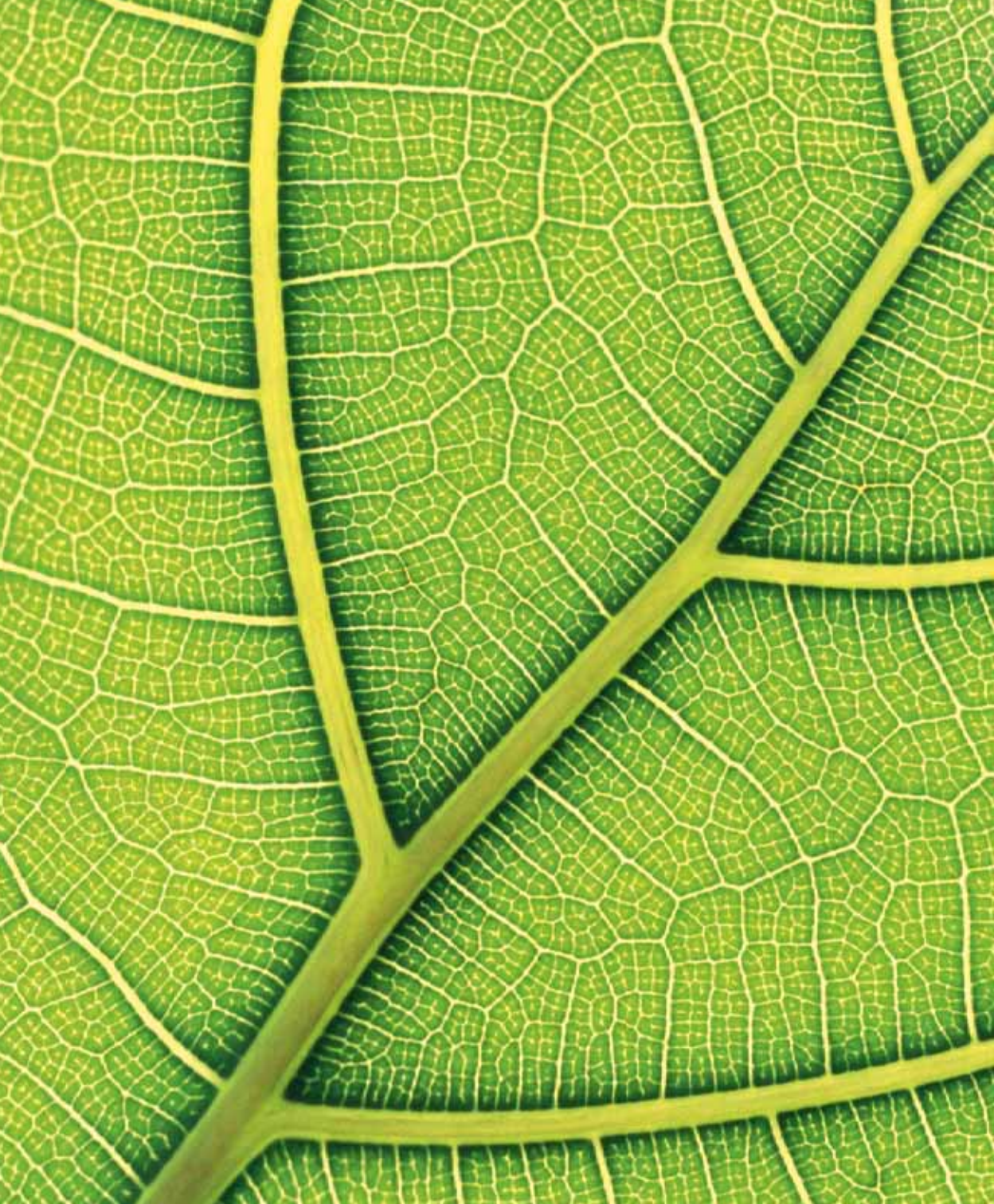
Zelené smoothie je potravinovou inovací naší doby. Má zcela zvláštní potenciál povýšit do nové dimenze naše zdraví, naši kondici a dobrý pocit. Lahodný zelený balíček vitálních látek ztělesňuje všechno, co má být potrava: Je vysoce hodnotný a zdravý ve složení, a navíc prostý a rychle připravený – z čerstvých přísad, které jsou všude a pro každého člověka příznivé. Se zeleným smoothie šetříte zdroje, děláte pro sebe něco dobrého a prohlubujete svůj vztah k zelenému srdci přírody.

Toto „zelené potěšení“ chutná malým dětem a školním dětem stejně jako dospělým a pokrývá v každé životní fázi, obzvlášť taky ve stresových situacích, speciální potřebu zdravých látek – až do vysokého věku.

Zelené smoothie nás chrání účinně před takzvanými civilizačními nemocemi a dává nám ve všedním dni víc vzletu, odolnosti a víc štěstí. Je rohem hojnosti, který příroda velkoryse vysypává, aby nás každý den zásobila všemi životně nutnými vitálními látkami.

Přejeme vám hodně radosti při zkoušení, při mixování a hýření!

Chutná pro *Zuzana Hilová*



ZELENÁ SMOOTHIES ČIRÁ VITALITA!

SE ZELENÝM SMOOTHIE JE SNADNÉ SE BEZ VELKÉ NÁMAHY
ZDRAVĚ A LAHODNĚ ŽIVIT. JEHO TAJEMSTVÍ JE ZCELA ZVLÁŠTNÍ,
MIXÉREM ZDOKONALENÁ KOMPOZICE ZE ZELENÝCH LISTŮ
A SLADKÝCH PLODŮ

Snadná příprava – velký užitek **8**

Hodnotné obsahové látky zelených smoothies **18**



SNADNÁ PŘÍPRAVA – VELKÝ UŽITEK

Zelené smoothie obsahuje všechny živiny, které potřebujeme. Nacházejí se v listech a plodech, které jsou mixováním tak jemně rozloženy, že je tělo bez námahy může přijmout do látkové výměny. V organismu pak životně důležité látky pozitivně působí na zdraví a dobrý pocit. Nejkrásnější „vedlejší účinek“ zeleného smoothie: vrací nám pocit, že jsme

na naší planetě v dobrých rukou a vším zásobeni. S ním využijeme celou škálu potravinové nabídky přírody. Je v nejlepším smyslu nepomíjející, protože posiluje náš vztah k regionu, nepotřebuje žádné daleké transporty, žádné balení a průmyslový odpad. Udržuje tělo v dobré kondici, ducha jasného a duši dává rovnováhu.

Čím je zelené smoothie tak zvláštní?

Tento „zelený zázrak“ se vyrábí v mixéru z rostlinné zeleně, plodů a vody. Podle množství vody můžete smoothie buď pít, třeba se slámkou, nebo taky jíst lžičkou. Na rozdíl od šťávy, kdy se plody a zelenina vymačkají nebo vy lisují, se do těchto zelených koktejlů dostanou celé plody a celá zelená rostlina se všemi zdravými balastními látkami a okrajovými vrstvami – tak jemně rozmělněnými, že i pevné součásti může tělo bez problému zhodnotit. A příjemný vedlejší efekt: při přípravě téměř není kuchyňský odpad.

To zvláštní na zelených smoothies jsou použité zelené listy, které kromě rozmixování nejsou dál nijak změněny. Tato nefalšovaná přirozenost dělá ze zelených nápojů doslova zázračný prostředek, který nás efektivně chrání před onemocněním a trvale stupňuje náš dobrý pocit.

Odborníci na výživu potvrzují dobré zkušenosti, které už mnoho lidí se smoothies udělalo: poukazují neustále na to, že zelené listy mají extrémně vysokou hustotu živin. To je současně i důvod, proč se rostlinná zeleň většinou nevyužívá v celé své rozmanitosti: mnohé druhy salátů,

zahradních bylin, listy kořenové zeleniny, zelené druhy zelí, divoké byliny jakož i listy keřů a stromů mají často hořké aromatické látky, na které už nejsme zvyklí – především proto, že se hořce chutnající zeleninové a ovocné druhy pěstováním záměrně zbavují hořkosti. Navíc mnozí lidé nejsou zvyklí na důkladné žvýkání, které rozkládá hodnotné obsahové látky rostlinné stravy a činí je stravitelnými pro organismus. Zelená smoothies nám dávají možnost využít zelené rostliny a části rostlin, které bychom jinak vyhodili, v jejich celé plnosti: jemným smícháním s plody a hladkým rozmělněním v mixéru.

INFORMACE

ZELENÉ KOŘENY

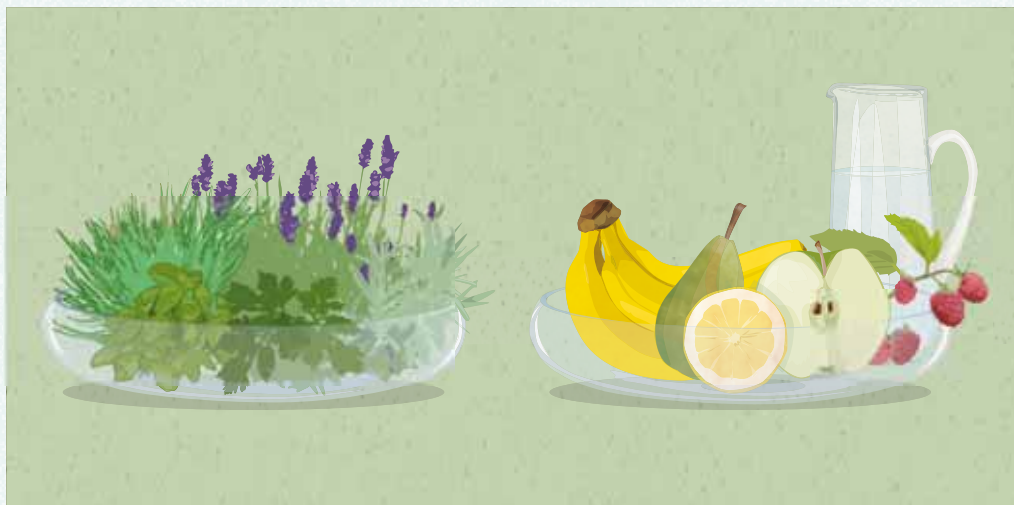
Pojem „green smoothie“ poprvé použila roku 2004 expertka na výživu Victoria Boutenko. Základní myšlenka za tímto zdravotním konceptem ze sklenice: Nepotřebujete svou stravu zásadně měnit. Jezte dál jako dosud. Začněte prostě navíc stále častěji pít zelená smoothies.

ZELANÁ SMOOTHIES – STAVEBNÍ KAMENY

Jeden zelený nápoj se skládá zásadně z následujících přísad

50 % rostlinná zeleň

50 % ovoce



Při sestavování není důležitá váha, ale vždy velikost přísad v mixéru. Spolehněte se prostě na svůj odhad. Podíl zelených listů může klidně převažovat, ne však ovocná součást. Přidání vody propůjčí vašim smoothies žádanou konzistenci. Vyzkoušejte,

co vám u každého receptu nejvíc chutná.

Nakonec můžete své zelené jídlo ještě okořenit a „zaokrouhlit“ malým množstvím speciálních přísad, třeba zázvorem nebo skořicí. Odpovídající tipy najdete v kapitole receptů od str. 65.

Velmi snadná příprava

Příprava několika porcí zelených smoothies trvá pět minut, včetně umytí kuchyňských potřeb. Prostě dáte očištěné bobule nebo hrubě nakrájené plody jakož i zelené listy stejnými díly do mixéru, přidáte požadované množství vody, krátce zapnete mixér a máte své zdravé jídlo. Vypláchnete mixér vodou, umyjete nůž a prkýnko na krájení – a hotovo.

Trvanlivé díky antioxidantům

Chlazené smoothie neztratí po tři dny svou hodnotu. Vděčí za to antioxidantům v zelených listech, ve slupkách a jádrech plodů. Ty neutralizují agresivní molekuly kyslíku (volné radikály), které způsobují oxidaci a ztrátu vitálních látek.

Po rozmělnění se rozdělí antioxidanty tak jemně, že kyslíkové radikály nemohou rozvinout svou působnost. Pokud tedy nechcete smoothie každý den připravovat čerstvé, můžete si je vyrobit na více dní.

Každému jeho oblíbené smoothie!

To příjemné na zelených smoothies je, že si je každý může sestavit sám. Vedle vlastních oblíbených receptů byste ale měli dbát na rozmanitost a neustále

zkoušet nové přísady. Důležité přitom je jen to, aby zůstal zachován určitý poměr směsi ovoce a zelených listů. Čím vyšší je zelený podíl, tím lepší a o to stravitelnější tento zářivě zelený životní elixír je!

INFORMACE

HOTOVÁ OVOCNÁ SMOOTHIES

Pokud se příležitostně nechcete zříct praktického jídla z ledničky, dbejte na následující:

- Na seznamu přísad by mělo být jen ovoce. Mléko, jogurt, obilné vločky, cukr, zahušťovadla, aromatické a konzervační látky zmenšují hodnotu.
- Hotová ovocná smoothies jsou pasterizována. Proto obsahují podstatně méně vitálních látek než čerstvé ovoce.
- Hotová smoothies obsahují obecně méně balastních látek.
- Vysoký podíl ovocného cukru působí na tloušťku, protože probouzí hlad a rozhází látkovou výměnu.
- Plastické láhve vytvářejí odpad. Pěkné skleněné lahvičky můžete alespoň znovu použít pro servírování svých zelených smoothies (se slámkou).

Nová orientace s požitkem

Můžete okamžitě nastartovat a nemusíte měnit svou stravu. Prostě začněte přidávat zelený koktejl do svého každodenního jídelníčku a brzy ucítíte pozitivní změnu. Vaše tělo jásá, vždyť konečně dostalo všechny vitální látky, které potřebuje pro optimální fungování.

Nové dobré zvyky

Ideální strava, jakou poskytuje zelené smoothie, a báječné nové aroma, toho se tělo nikdy dost nenabaží. Stále častěji bude požadovat zdravou přirozenou stravu. Mnozí lidé taky říkají, že už nemají takovou chuť na kávu, že jedí méně sladkostí, maso už jim tak úplně nechutná, a dokonce ani cigareta.

Pokud objevíte pro sebe tento zelený poklad, přechod na přirozenou stravu nezpůsobí pravidla a dobré úmysly, ale vynutí si ji bezprostřední potřeba těla. To je podstatný rozdíl, protože se nemusíte „nutit“. Místo toho se téměř mimochodem zřeknete nezdravých návyků a oblíbených jídel, po kterých se tloustne, protože neharmonizují se zelenými smoothies. Často slyšíme, že někdo překvapeně zjistí: „To už ale dlouho nepotřebuji!“

Se zelenými smoothies můžeme přijímat potravu bohatou na vitální látky v dosud nepoznané míře a tak zvyšovat svou výkonnost a dobrý životní pocit.

Vždy zasytí a obšťastní

Kdyby zelené smoothie neexistovalo, muselo by se vynalézt. Je optimálním dodavatelem vitálních látek a prvotřídní skvělou lahůdkou. Udělali jsme zkušenost, že nás uspokojuje trvale jen to, co nám skutečně chutná. Bohužel proto mnozí lidé jedí a pijí neustále stejné potraviny – ty, které se „osvědčily“. Tak dostává tělo většinou velmi jednostranný výběr živin. Tady se dostává na pořad zelené smoothie: překvapí vás neustále novými chuťovými zážitky a povzbudí k neustále novým variacím. Tak vaše tělo dostane hodně rozmanitých živin, které jsou nezbytné pro kondici, dobrý pocit a dobrý vzhled. Vaše vnímání chuti si postupně natolik oblíbí přírodní čerstvé potraviny a i aromatické přísady, že se vám brzy už jen při zvuku mixéru budou sbíhat sliny!

ZÁZRAČNÝ NÁPOJ PRO CELOU RODINU

Zelené smoothie je vhodné pro lidi každého věku a v každé životní situaci.

Hodně zábavy při společné přípravě a ochutnávání!

BATOLATA A MALÉ DĚTI

Malé děti mohou pít zelené smoothie hned poté, co jsou odstaveny. Tak mohou konzumovat syrovou rostlinnou zeleň dřív, než jim vyrostou zoubky, aby mohly samy žvýkat zelené listy. Později už mohou pomáhat při sběru a sklizni zeleně a naučit se tak, že nás živí zelená příroda.

ŠKOLNÍ DĚTI A TEENAGEŘI

Starší děti už si mohou hravě připravit smoothie samy. Zářivě zelené smoothie naplněné do oblíbené lahvičky je skvělým společníkem, aby mezi školními hodinami doplnilo energii a postaralo se o koncentraci.

PROFESNÍ A RODINNÝ ŽIVOT

Ve všedním dni dospělých je zelené smoothie superpraktické jídlo, které dodá novou sílu a duševní svěžest – ať už doma, na pracovišti nebo cestou. Tak nám pomáhá dostatečně se zásobit vitálními látkami v situacích, v nichž

saháme po nezdravých snacks nebo tišíme hlad v rychlém občerstvení. Protože smoothie má trvanlivost až tři dny, dá se výborně připravit v klidu a používá se podle potřeby. Taky pro pikniky a výlety se báječně hodí.

VYŠŠÍ VĚK

Senioři mají většinou zvýšenou potřebu živin, kterou může pokrýt zelené smoothie – toto je obzvlášť důležité, když už zuby nedokážou dostatečně rozkousat syrovou stravu. „Zelená medicína“ posiluje celé tělo, imunitní systém, schopnost koncentrace a všechny smysly.





INTERVIEW

Victoria Boutenko

Victoria Boutenko pochází původně z Ruska a žije od konce osmdesátých let v USA.

Je světoznámá expertka na syrovou stravu a zdraví a je považovaná za „objevitelku“ zelených smoothies.

Jak jsi připadla na zelené smoothie?

V 38 letech jsem na tom byla zdravotně velmi špatně. Měla jsem poruchu srdečního rytmu, nemoc, na kterou zemřel můj otec. Ani můj muž a mé děti nebyli zdraví. Když nám lékaři nedokázali pomoci, rozhlížela jsem se po alternativních léčebných metodách. Tak se stalo, že jsem celou naši rodinu v roce 1994 převedla na syrovou stravu, ale po pár letech jsme zjistili, že v naší potravě stále ještě něco chybí.

Jak jsi nakonec zjistila, co chybí?

V roce 2002 jsem začala s vlastním výzkumem. Chtěla jsem zjistit, zda vůbec existuje ideální strava pro dnešní lidi, a pokud ano, jak vypadá. Pak někdy mě napadlo, abych vědecky srovnala americkou průměrnou stravu

se stravou šimpanzů. Došla jsem k následujícím výsledkům: I když máme víc než 99 % stejných genů jako šimpanzi, naše strava se od jejich velmi liší. Zvláště nápadné je, že primáti konzumují velmi mnoho zelených rostlin. Nejdřív jsem proto zkusila jíst víc listové zeleniny. Ale prostě jsem nedokázala sníst nutné množství. Ta spousta salátů mi po nějaké době už vůbec nechutnala. Protože mi však bylo jasné, jak důležitou roli hraje rostlinná zeleň i v lidské stravě, uvažovala jsem o jiných možnostech, jak by se dala dostatečně konzumovat listová zelenina.

A pak přišla hodina zrodu zeleného smoothie...

Přesně tak. V roce 2004 jsem měla spontánní nápad, že rozmixuji hlávkou

zeleného salátu společně s hrstí sladkých plodů a vodou. Výsledek mě naprosto překvapil. Bylo to jako zázrak. Příjemná chuť ovoce dominovala nad trpkým pachem a chutí chlorofylu. Koktejl měl sice zvláštní temně zelenou barvu, chutnal ale výborně a příjemně po ovoci a současně byl krásně kořeněný.

Moje rodina a já jsme okamžitě začali denně pít zelená smoothies, což mělo bezprostředně pozitivní vliv na zdraví nás všech. Uvědomila jsem si, že pro naše zdraví, kondici a dobrou náladu je mnohem důležitější denně vypít zelené smoothie než se stoprocentně živit syrovou stravou.

Jaký konkrétní vliv měla zelená smoothies na tvůj život?

Zelená smoothies jsou dnes důležitým stavebním kamenem mé každodenní stravy, rozhodně bych se jich už nechtěla zříct. Každý den si mixuji zelené rostliny a ovoce.

I na cestách mám pokaždé s sebou malý mixér.

Mnozí lidé mi píší, jak se cítí zdraví a fit od té doby, co pijí zelená smoothies. Když sama denně nevypiju dvě nebo tři sklenice, dostanu hlad a mám chuť sáhnout po jiném zdroji energie ve formě jiných potravin. Pokud si ale vezmu něco jiného,

sním toho rychle příliš mnoho a ani pak se necítím plná energie, sytá a spokojená.

Zelené nápoje mě udržují zdravou. Mám dobrou tělesnou kondici a spoustu energie. Taky mi připadá, že se zpomalil proces stárnutí. Je mi teď 56 let, neužívám žádné léky a nenosím brýle. Mám jen pár šedých vlasů, baví mě vést aktivní život a hodně cestovat po světě.

Jakou máš vizi pro budoucnost?

Zelené smoothie je tak výživné a lahodné a kromě toho se připravuje tak snadno, že většina lidí, kteří je ochutnali, si je hned sami začali připravovat a denně je pijí. Zelená smoothies se neuvěřitelně rozšířila. Mám dojem, že mixér už bude brzy v každé domácnosti, v každé škole, každé továrně a každé nemocnici vedle kávovarů, a ty budou brzy přebytné. Těším se na dobu v blízké budoucnosti, až ráno vyjdu z domu a z každého bytu a domu uslyším mixér a budu vědět, že si všichni právě připravují zelené smoothie.

Dobrodiní pro tělo a duši

Syrová strava, jak ji nabízí zelené smoothie, přispívá podstatně k detoxikaci a očistě těla. Když toto malé zelené jídlo zařadíte trvale do svého jídelníčku, sami to brzy pocítíte.

Detoxikační jevy

Ten, kdo to v počátečním nadšení trochu přezene, pocítí možná přechodně nevolnost a dospěje k špatnému závěru, že prostě zelené smoothie nesnáší. Takzvané detoxikační jevy mohou nastat, když je v jídelníčku podstatně zvýšen podíl syrové stravy – na toto téma existuje nespočet zpráv od lidí, kteří jedí převážně syrovou stravu. Detoxikační jevy mohou být velmi různorodé a individuálně rozdílné – viz pravá strana. Jejich příčina není dosud jednoznačně vysvětlena, v podstatě se vychází z toho, že probíhají na molekulární a energetické rovině. Takové očistné symptomy mohou trvat různě dlouhou dobu, často celé měsíce a v různé intenzitě. Principiálně se dají vyhodnotit pozitivně, mohou ale být nezvyklé a přechodně nepříjemné. Nakonec ale víc syrové stravy ozdraví tělo, učiní je odolnějším vůči nemocem.

Trochu filozofie

Zelené smoothie nepůsobí jen na tělesné úrovni, má harmonizační účinky taky na ducha a duši. Expertka na zelená smoothies Victoria Boutenko došla k závěru, že tělesné a duševní zdraví není jediným cílem, že náš vyšší cíl spočívá v tom, abychom byli šťastní a žili v kooperaci a toleranci s druhými lidmi a celým tvorstvem. Podle jejího mínění jsme spirituální bytosti se spirituální misí.

Mnozí lidé vědí ve svém srdci, že jejich život nemůže existovat jen v seberealizaci, ale že má splnit ještě vyšší účel. Vyzkoušejte to: Zelené smoothie podporuje soucit, vyrovnanost a uvědomění si většího celku.

My autoři jsme přesvědčení o tom, že lidstvo už odjakživa tvoří jednotu. Tu bychom si měli opět uvědomit a jednat pro blaho všech.

TIP

POMALU STUPŇOVAT

Pokud budete podíl divokých bylin přidávat do smoothie jen pomalu a pozvolna to budete stupňovat, detoxikační jevy pocítíte málo nebo vůbec ne.

PŘIROZENÁ DETOXIKACE

Když začnete pít zelená smoothies, můžete na základě počínající detoxikace pocítit lehkou nevolnost. Brzy ale budete odměněni!

Časté detoxikační jevy jsou:

- bolest hlavy, únava a zvýšená potřeba spánku
- duševní labilita
- poruchy spánku
- nízký krevní tlak
- menší vytrvalost
- úbytek na váze
- lehké zažívací potíže
- menstruační problémy
- studené ruce a nohy



Když detoxikační procesy proběhnou, obraz se obrátí a pocítíte mnohé pozitivní fenomény:

- duševní stabilitu
- menší potřebu spánku
- čistou pleť
- vytrvalost a výkonnost
- vnitřní klid
- jasného ducha, dobrou náladu a celkově dobrý tělesný pocit
- silný imunitní systém
- vynikající prokrvení všech tělesných oblastí



HODNOTNÉ OBSAHOVÉ LÁTKY ZELENÝCH SMOOTHIES

Zelené listy, plody, klíčky a semena obsahují v přírodní formě substance, které chrání organismus před škodlivými vlivy a účinně mohou přispět k předcházení nemocí a degenerativních procesů – jako je arterioskleróza, srdeční infarkt, mrtvice, rakovina, Alzheimerova a Parkinsonova choroba, deprese, stres a vyhoření. Rostliny jsou vysoce účinné léčivé prostředky. Téměř každý týden se

objevují nové vědecké výzkumy, které jednoznačně potvrzují hodnotu obsahových látek v rostlinách. Zelené smoothie nám otevírá bránu do pestré a tajemné říše rostlinných vitálních látek, aniž bychom si museli odepírat svá oblíbená jídla. Pokud pijete zelená smoothies, nemusíte užívat potravinové doplňky a bílkovinné preparáty.

Roh hojnosti plný vitálních látek

To obzvlášť hodnotné na zeleném smoothie je jeho bohatství vitálních látek. Co tento pojem vlastně znamená? Je to výraz pro všechny látky, které lidské tělo potřebuje, které podporují zdraví a které si naše tělo samo nedokáže vyrobit, takže je proto musíme přijímat s potravou.

Vitální látky nebo taky mikronutrienty, pojem, který razí dvojnásobný nositel Nobelovy ceny Linus Pauling (zakladatel ortomolekulární medicíny), jsou v první řadě stopové prvky, minerální látky, vitaminy, esenciální mastné kyseliny, aminokyseliny (stavební kameny bílkovin), jakož i sekundární obsahové látky rostlin.

Od mikronutrientů se rozlišují takzvané makronutrienty: dodavatelé energie a stavební látky pro tělo, totiž uhlohydráty (cukr), bílkoviny (proteiny) a tuky (lipidy).

Kromě toho jmenujme jako důležitou součást potravy balastní látky – převážně nestavitelné a obsažené jen v rostlinných potravinách – jakož i skupinu takzvaných potravinářských enzymů. Tyto speciální proteiny hrají centrální roli pro optimální vyhodnocení součástí potravy a vyskytují se prakticky jen v nezměněných přírodních produktech.

Nedostatek v přebytku

Zatímco naše potrava je všeobecně bohatá na kalorie z makronutrientů, často jí chybí mnohé mikronutrienty. Ačkoliv například význam vitaminů je už velmi dlouho známý, lékaři ještě před nedávnem sotva brali na vědomí, jak důležitá je zdravá strava. Nemocniční strava, často špatná a chudá na vitální látky, připomíná ještě dnes tento postoj. Mnohé studie prokázaly, že obzvlášť podíl zelených rostlin v naší stravě je příliš malý. To ani neudivuje, protože syrové zelené rostliny chutnají často hořce a je těžké je v dostatečném množství rozžvýkat. Teprve v zeleném smoothie máme k dispozici ideální „způsob přípravy“.

INFORMACE

DODÁVÁNÍ ŽIVIN

Pravidelný přísun mikronutrientů je enormně důležitý, abychom zůstali dlouhodobě zdraví a duševně fit. Mikronutrienty jsou totiž průběžně „spotřebovávány“ – organismus je přijímá, odbourává a přeměňuje. Taky nemohou být v přírodní formě snědены „do zásoby“. Rychle připravené smoothie je tu na správném místě.

Vitální strava versus vařené potraviny

Syrová strava, lépe vitální strava, je podstatně bohatší na živiny než vařené potraviny. Při zahřátí přes 42 °C se nejdříve změní bílkoviny jako potravinářské enzymy a při stoupajících teplotách jsou změněny a zničeny i některé vitaminy a sekundární obsahové látky rostlin (denaturace).

Přes toto enormní znehodnocení kvality se vařené jídlo stalo nejrozšířenějším nutričním základem. Nejčastěji uváděný argument pro vaření a pečení zní, že tak je potrava lépe stravitelná.

Mnoho lidí skutečně dostane po sněžení syrového ovoce a zeleniny bolesti břicha, nadýmání a průjem. To souvisí s tím, že většinou příliš málo žvýkáme. Tak může střevo rostlinné vlákniny jako celulózu jen nedokonale rozložit, a dojde proto k hnilobným procesům, vznikají škodlivé plyny. Tomu se dá vyhnout tím, že se syrová strava, než se dostane do tenkého střeva, rozmělní na částice menší než 1 milimetr v průměru a buněčné stěny rostlin se tak dokonale naruší. Příkladem jsou býložravci, kteří několikahodinovým žvýkáním a opětným žvýkáním vyřídí nutné předběžné stravení syrové rostlinné stravy. Člověk upustil od důkladného žvýkání, rozmělnuje potravu raději zahříváním.

Tím, že zelené rostliny rozmixujeme

společně s ovocem na jemné smoothie, máme k dispozici opět celou nabídku součástí potravy, která je citlivá na zahřívání. „Syrová strava“ se stane skutečně „vitální stravou“, protože živé prvky jako potravinové enzymy se dostanou do našeho organismu nezměněné a posílí jeho enzymové rezervy.

ZELENÉ DOBRODINÍ

Čím menší jsou částice, vzniklé mixováním, tím snadněji se dostanou z tenkého střeva do krve. Rozhodující přitom je, aby částečně strávená potrava v tekuté formě nezůstala dlouho v žaludku, jinak žaludeční kyseliny zničí potravinové enzymy (jak tomu je i u špatně rozžvýkané syrové stravy). Mixováním jsou rostliny „předem stráveny“, to masivně ulehčí práci žaludku a střevům. Kdo má problémy se syrovou stravou, snáší proto zelené smoothie dobře. Jemně rozmělněné zelené smoothie zůstane v žaludku extrémně krátkou dobu a dodá tělu ve vysoké koncentraci všechny vitální látky, které se ve vařené stravě nedostávají. Zelené smoothie je geniální stavební kámen stravy, protože mixér nám pomůže stravu ponechanou v přírodním stavu tak rozmělnit, že můžeme přijmout životně důležité vitální dávky v dosud nepoznané míře. Přesně to z něho dělá potravinovou inovaci!