

SUSANNA BINGEMEROVÁ

SUPERPOTRAVINY

Zdroje
síly z přírody

Se 40
veganskými
recepty



SUSANNA BINGEMER

SUPERPOTRAVINY

Zdroje síly z přírody

RECEPTY: HANS GERLACH

TEORIE

Superfit se superpotravinami... 5

ZDRAVĚ JÍST – JAK SNADNÉ! 7

Co jsou superpotraviny? 8

Hledání optimálních potravin 9

EXTRA: Superpotraviny –
co umějí 10

Jsi to, co jíš 12

Základem je zdravá strava 13

EXTRA: Superpotravina müsli 14

Přirozená krása a zdraví 15

Superpotraviny

ve všedním dni 16

Superfoods to go 17

EXTRA: Zelená smoothies –
plná síla chlorofylu 18



PRAXE

**25 ÚČINNÝCH
SUPERPOTRAVIN** 21

Vybrané superpotraviny 22

Bobule acai 23

Řasy 26

EXTRA: Interview k řasám 28

Aronie 30

Avokádo 32

Včelí produkty 36

Borůvky 40

Semínka chia 43

Zemní mandle 47

Obilné trávy 49

EXTRA: Interview k obilné trávě 51

Bobule goji 53

Granátové jablko 57

Zelená zelenina 60





Konopná semena	65
EXTRA: Výtečné salátové omáčky	68
Zázvor	70
Kakao	74
Kokosový ořech	78
Lněná semínka	82
EXTRA: Domácí superpotraviny	86
Maca	87
Moringa	91
Physalis	94
Quinoa	97
Klíčky	101
Vlašský ořech	104

Divoké byliny	107
EXTRA: Divoké byliny ze zahrady	109
EXTRA: Interview k divokým bylinám	110
Skořice	112
Co k tomu ještě patří	116
Věcný rejstřík	122
Rejstřík receptů	124





SUSANNA BINGEMEROVÁ

novinářka a expertka
na zdravou výživu

„Necht' je potrava
tvým lékem
a lék tvou potravou.“

HIPPOKRATES,
NEJZNÁMĚJŠÍ LÉKAŘ STAROVĚKU





SUPERFIT SE SUPERPOTRAVINAMI...

Co jíme, výrazně ovlivňuje to, jak se cítíme. Ale jak přesně by měla zdravá strava vypadat? V této otázce se často experti rozcházejí. Neustále se objevují nové studie, názory a trendy. Dobrá zpráva: Je jedno, jestli se považujete za normálního strávníka, vegana nebo jíte pouze syrovou stravu – superpotraviny zhodnotí každý druh stravy. Tyto vysoce potentní potraviny plné koncentrovaných živin dokonce předčí mnohé léky.

Granátová jablka posilují náš imunitní systém, dodávají energii, pomáhají při hubnutí a působí obecně proti stárnutí buněk. Vyzkoušejte to. Zařaďte superpotraviny do svého jídelníčku. Je to prosté a zábavné. Jasně, nejlíp superpotraviny působí, když se celkově vědomě stravujete a hodně se pohybujete. Pak jsou tyto dodavatelé energie tečkou nad i. Navíc mohou být impulzem pro zdravější životní styl.

V této knížce vám představuji nejznámější superpotraviny. Vedle exotických jako bobule acai a semínka chia k nim patří i mnohé domácí potraviny jako lněná semena a divoké byliny. Příklady receptů ukazují: superpotraviny nás nejen udržují ve skvělé formě, ale taky skvěle chutnají!

Přeji vám hodně zábavy a dobrou chuť!

Susanna Binger



ZDRAVĚ JÍST – JAK SNADNÉ!

SUPERPOTRAVINY JSOU DARY PŘÍRODY. HODNOTNÉ LÁTKY,
KTERÉ OBSAHUJÍ, Z NICH DĚLAJÍ SKUTEČNÉ DOBRODINÍ PRO TĚLO
A DUŠI. PŘIJMĚTE TENTO DAR A ZAŘAĎTE SUPERPOTRAVINY
DO SVÉHO JÍDELNÍČKU.

Co jsou superpotraviny? **8**

Jsi to, co jíš **12**



CO JSOU SUPERPOTRAVINY?

Superpotraviny, zní to sice jako módní marketingový pojem, s nímž se dají propagovat zdravé nebo taky méně zdravé potraviny. Ale je za tím víc. Všude ve světě existují: rostlinné potraviny, v nichž jsou obsaženy hodnotné živiny v neobvykle vysoké koncentraci. Dodávají vitaminy, minerální látky, lehce stravitelné proteiny, hodnotné mastné kyseliny

a sekundární rostlinné látky, jejichž enormní působení na zdraví vědci teprve postupně objevují. V zemích svého původu mají tyto zvláštní potraviny tradici i v přírodním léčitelství – jako bobule goji v tradiční čínské medicíně, kakaové boby u Aztéků nebo bršlice a kopřiva u našich domácích léčitelů. Protože nejen exotické rostliny jsou

superpotraviny, ale taky mnohé, které u nás rostou a které už dlouho důvěrně známe – jako borůvky, lněná semena, špenát, vlašské ořechy a mnohé domácí divoké byliny.

Hledání optimálních potravin

Anglický pojem superfoods se etabloval v USA v souvislosti s modernější zdravou výživou: Byli to tam v uplynulých desetiletích především vegani a lidé pojídající pouze syrovou stravu, kteří při hledání optimálních potravin pro sebe a i pro ostatní objevili acai, chia semínka a další. I pro nás v Evropě jsou tyto exoty dobrým doplňkem domácích superpotravin – obzvlášť v chladné roční době, když toho u nás roste jen málo. Protože se dají dobře skladovat a jsou kdykoliv po ruce.

Vysoká biologická použitelnost

Se všemi hodnotnými mikroživinami jsou superpotraviny báječným podpůrným oddílem pro naše tělo a náš imunitní systém. Působení vitálních látek je ještě zesíleno jejich příznivým složením. Navíc mají superpotraviny vysokou biologickou použitelnost – naše tělo je tedy může snadno přijímat a nejlépe zhodnotit.

To všechno však platí jen pro naprosto přírodní potraviny, které v ideálním případě rostou divoce nebo jsou pěstované biologicky. Jen tak mohou rozehrát svou plnou sílu: jsou jako orchestr, který dá společně vyznít hudbě. Chemicky vyrobené preparáty vitálních látek nemohou mít nikdy tento celostní, silný a současně šetrný účinek – ani pak ne, když ve výtažcích obsahují tu nebo onu superpotravinu.

Léčivá síla z přírody

Výzkum je ve sledování superpotravin a jejich účincích ještě na začátku. Avšak už teď ukazují četné studie na to, že jejich přírodní antioxidanty jsou účinnou zbraní proti rakovině a mnohým civilizačním chorobám jako diabetes nebo kardiovaskulární onemocnění. I proti Alzheimerově chorobě se už se superpotravinami dosáhlo úspěchů.

**„Nejezte nic, co by vaše
babička nepovažovala
za jídlo.“**

MICHAEL POLLAN, PROFESOR ŽURNALISTIKY,
AUTOR A KRITIK FAST-FOODS STRAVY

SUPERPOTRAVINY – CO UMĚJÍ

Společně se zdravou stravou a aktivním životním stylem vás těchto 25 superpotravin dostane do skutečně vysoké formy.

1 BOBULE ACAI

Fontána mládí, perfektní prostředek proti stárnutí a Beauty-food, podporuje hubnutí

2 ŘASY

Zdroj vitamínu B₁₂ a chlorofylu, chlorela detoxikuje, spirulina působí proti zánětům a velkému hladu

3 ARONIE

Chrání buňky, imunitní systém, svaly, kosti a působí proti zánětům

4 AVOKÁDO

Vynikající pro srdce, cévy, mozek a oči, působí proti stárnutí a dobře zasytí

5 VČELÍ PRODUKTY

Vše pro imunitní systém, energii a nervy, působí kompenzačně a proti zánětům

6 BORŮVKY

Trenér mozku a prostředek proti stárnutí (Anti-Aging prostředek), posiluje imunitní systém, ničí škodlivé střevní bakterie, napomáhá hubnutí

7 SEMÍNKA CHIA

Nasytí a podporují hubnutí, jsou dobrá pro zažívání, propůjčují sílu, vytrvalost, podporují duševní pohodu

8 ZEMNÍ MANDLE

Posilují nervy a imunitní systém, napomáhají zažívání, nasytí a pomáhají hubnout

9 OBILOVINOVÁ TRÁVA

Čistí a osvěžuje, podporuje látkovou výměnu a imunitní systém, působí zásaditě

10 BOBULE GOJI

Plody proti stárnutí, dobré pro oči, náladu, imunitní systém, spánek, energii a libido

11 GRANÁTOVÁ JABLKA

Dobré pro srdce, špatné pro rakovinné buňky, silný antioxidant, působí proti zánětům

12 ZELENÁ ZELENINA

Dodává sílu a energii, posiluje imunitní systém, prevence rakoviny

13 KONOPNÁ SEMÍNKÁ

Tlumí záněty, jsou dobrá pro srdce, krevní oběh, kůži a mozek

14 ZÁZVOR

Uklidňuje žaludek a střeva, dobrý proti nevolnosti a nachlazení, podporuje látkovou výměnu a pomáhá při hubnutí

15 KAKAO

Posel štěstí a zabiják stresu, povzbuzuje a podporuje koncentraci

16 KOKOSOVÝ OŘECH

Pro krásu a rychlou energii, potírá škodlivé bakterie ve střevě

17 LNĚNÁ SEMÍNKÁ

Jsou dobrá pro žaludek, střeva, mozek a srdce, posilují prokrvení a imunitní systém, udržují hormonální rovnováhu

18 MACA

Pozvedá náladu, dodává sílu, zvyšuje výkonnost a libido, pomáhá při tvorbě svalů a při myšlení

19 MORINGA

Vynikající proti stárnutí buněk, posiluje veškeré tělesné funkce, vitalizuje

20 PHYSALIS

Pro zrak a dobré nervy, posiluje imunitní systém a látkovou výměnu

21 QUINOA

Vyniká vysokým obsahem bílkovin, velmi dobře stravitelná, pomáhá při odbourávání stresu, dobře nasytí

22 KLÍČKY

Perfektní biopotravina, oživuje a dodává energii a vitalitu

23 VLAŠSKÉ OŘECHY

Energie pro mozek, krevní oběh a srdce, působí proti bakteriím a virům, perfektní k detoxikaci

24 DIVOKÉ BYLINY

Posilují játra, žlučník, ledviny a imunitní systém, podporují látkovou výměnu a jsou dobré k detoxikaci

25 SKOŘICE

Snižuje hladinu cukru, omezuje bakterie v jídlech a v těle

Výlet do zeleně: Divoké byliny můžete výborně sbírat při procházce.





JSI TO, CO JÍŠ

Superpotraviný nám pomáhají zůstat zdraví, fit a štíhlí. Jsou to účinné doplňky stravy z přírody, které smysluplně podporují každý způsob stravování. Tak mohou například vegetariáni, vegani a lidé, kteří jedí pouze syrovou stravu, s touto energetickou potravou předcházet eventuálnímu nedostatku proteinů nebo vitamínu B₁₂. Superpotraviný mohou všeobecně dávat

pozitivní impulzy pro zdraví. Avšak nejsou to žádné zázračné prostředky: Kdo se především živí industriálně zpracovanými potravinami – hotovou pizzou, špekáčky, sladkostmi – a i jinak žije nezdravě, nemůže si od své ranní hrsti semínek goji příliš mnoho slibovat. Nejlépe fungují superpotraviný při celkově zdravé stravě. Pak jsou extra zdravým nakopnutím.

Základem je zdravá strava

- **Jezte hodně rostlinnou stravu.** Zelenina, byliny, ovoce, ořechy, semena a luštěniny by měly být základem vaší stravy. Pro svůj obsah chlorofylu jsou zelené druhy zeleniny královskou třídou. Nasazujte masové potraviny raději šetrně.
- **Volte celozrnné produkty.** Jsou zdravé a dobře zasytí. Jezte pokud možno zřídka bílou mouku.
- **Dávejte přednost bio kvalitě.** Biopotraviny jsou méně zatížené škodlivinami a jsou zdravější.
- **Nakupujte sezonně a regionálně.** Čím je zelenina čerstvější, tím víc hodnotných živin obsahuje.
- **Jezte hodně syrovou stravu.** V syrové stravě jsou obsaženy ještě všechny enzymy, které tělo potřebuje.
- **Vařte pokud možno často sami.** Dávejte přednost šetrnému dušení a používejte hodnotné rostlinné oleje.
- **Šetrně solte a sladte.** Raději místo toho experimentujte s bylinami a kořením.
- **Hodně pijte.** Denně by to mělo být nejméně 1,5 litru vody bez kysličníku uhličitýho nebo bylinkový čaj.
- **Dodržujte míru.** Vychutnávejte raději jen zřídka cukr, zpracované potraviny, alkohol, kávu a pak v míře.
- **Jezte pravidelně.** Přes den snězte něco asi každou čtvrtou nebo pátou hodinu – bez průběžného mlsání. Dopřejte si k jídlu čas, žvýkejte pomalu a důkladně.

Vyvážená strava je základem zdravého životního stylu. Tato pyramida ukazuje, které potraviny byste měli vychutnávat bohatě a které spíš šetrně.



SUPERPOTRAVINA – MÜSLI

Miska müsli na ráno a den je tvým přítelem! Müsli správně zasytí a zásobuje tělo nejdůležitějšími živinami – tím spíš, když je spojeno se superpotravinami.

Jako přísada do müsli se dokonale hodí mnohé ze superpotravin představených v této knížce. Kombinujte a variujte zcela podle nálady nebo roční doby. Já často startuji svůj den touto snídaní.

ZÁKLADNÍ PŘÍSADY

Jako základní přísadu vezmu asi 2 polévkové lžíce ovesných vloček a 2 lžíce semínek chia, které namočím asi v 250 ml vody nebo ořechovém mléce nejméně na 30 minut. Semínka chia můžete nahradit 1 polévkovou lžící čerstvě umletých lněných semen nebo loupanými semínky konopí.

CHUŤ A ENERGIE

Pak přidám podle denní formy 1 polévkovou lžící kakaové drti nebo bobule goji. K mletí se velmi dobře hodí malý kávový mlýnek, viz zadní vnitřní záložku. Pro příjemnou sladkost se postará 1 polévková lžíce strouhaného kokosu nebo zemních mandlí, pro dodatečné energetické nakopnutí vezmu 1 čajovou lžičku včelího pylu nebo prášku maca.

KŘUPAVOST A ČERSTVOST

Něco ke kousání dodáme müsli 1 polévkovou lžící nasekaných vlašských nebo jiných ořechů. Já mám taky ráda semena slunečnic. Lépe stravitelné jsou ořechy a semena, když je předem „aktivujete“,

► viz strana 105. Teď chybí ještě něco ovocného jako hrst borůvek nebo jiných tmavých bobulí – ty mohou být i z mrazničky. Dobře chutnají i semena granátového jablka, trochu ovocného pyré z acai, šťáva z černých jeřabin, physalis nebo prostě drobně nakrájené jablko.

SLADKOST A KOŘENÍ

Na závěr ochutím müsli sladidlem, vhodný je med, agáve nebo javorový sirup, stevie nebo cukr z kokosových květů. Eventuálně k tomu přidám ještě špetku skořice a energetické müsli je hotové!



Přirozená krása a zdraví

Při pravidelném požívání superpotravin – v rámci i jinak přírodně ponechané plnohodnotné stravy – jsou superpotraviny nejlépe vhodné pro to, aby přirozeným a jednoduchým způsobem posilovaly zdraví. Můžete předcházet chronickým onemocněním nebo je mírnit, pomáhají při hubnutí a detoxikaci, zlepšují zrak a hormonální bilanci, starají se o pěknou pleť

a dobrou náladu, darují sílu a energii a zpomalují proces stárnutí tělesných buněk. Kromě toho jsou mistry v tom jak stupňovat odolnost a koncentraci, podporují léčení zánětlivých procesů v těle a odstraňují nedostatky. Seznam pozitivních vlastností je dlouhý a od jedné superpotraviny k druhé rozdílný. Co mají téměř všechny společné: jsou bohatým pramenem přírodních antioxidantů – a tím velmi účinnou zbraní proti stárnutí.

INFORMACE

SÍLA ANTIOXIDANTŮ

Všechny přirozené potraviny jako ovoce, zelenina nebo ořechy obsahují aktivní složky, které brání ničivým procesům v těle, takzvané antioxidanty. Nejdůležitější jsou vitaminy C, E, A a minerální látky jako selen a zinek. I mezi sekundárními rostlinnými látkami se najdou nesčetné antioxidanty jako karotenoidy (např. beta karoten) a flavonoidy (např. antokyany). Všechny tyto látky mohou zneškodnit volné radikály. Tyto agresivní částice kyslíku vznikají v našem těle jako vedlejší produkty normální látkové výměny, ale i vnějšími faktory jako kouřením, nadměrným požíváním industriálně zpracovaných potravin, alkoholem,

stresem, příliš intenzivním sportem a jedy v životním prostředí.

Protože volné radikály na rozdíl od normálního kyslíku mají jen jeden elektron, vytrhávají – aby se doplnily – z intaktních molekul elektrony. Tak se tělesné buňky poškodí. Když tělo produkuje víc volných radikálů, než samo zvládne, dojde k „oxidativnímu stresu“, který může vést k chronickým onemocněním nebo dokonce k rakovině. Tady přicházejí do hry antioxidanty. Tito lovci radikálů mohou volné radikály neutralizovat a zabránit zánětlivým procesům v těle.

Superpotraviny ve všedním dni

Je velmi snadné zabudovat superpotraviny do kulinářského všedního dne. Můžete tyto balíčky plné živin denně pojídat. Podle druhu superpotraviny stačí často už malé množství: Protože chlorela silně detoxikuje a maca ovlivňuje hormonální rovnováhu, neměli byste například sníst víc než jednu až dvě čajové lžičky denně. Zelí, borůvky nebo quinou naopak můžete sníst i ve velkém množství.

Pesto, zálivky, dipy a smoothie
Mnohé superpotraviny se dají dobře kombinovat, například v müsli nebo ve smoothie: superpotraviny dodají směsi ze zeleniny a ovoce nejen zvláštní chuť, ale i extra porci zdravotní energie. I pesta, salátové zálivky a dipy můžete zjemnit superpotravunami. Prostě to

DŮLEŽITÉ

Jezte superpotraviny pokud možno co nejčastěji syrové – jen tak si vychutnáte jejich plnou výživnou sílu.

jednou vyzkoušejte. Nechte se inspirovat návrhy receptů. A příležitostně superpotraviny střídejte, aby tělo mohlo profitovat z jejich různých pozitivních účinků. Já osobně mám hrst oblíbených superpotravin, které používám pravidelně. Navíc neustále přibírám další – většinou ve fázích po několika týdnech. Protože u některých to chvíli trvá, než organismus reaguje na jejich vitální látky.

Vědomě vybírat

Všechny potraviny jsou nejlepší čerstvé a nezpracované. Tak je to i u superpotravin. Proto volím čerstvé borůvky, když je u nás právě jejich sezona, místo prášku z bobulí acai. Pokud chcete použít bobule acai, dbejte na čerstvé zpracování, raději použijte zmražené ovocné pyré. Místo průmyslově vyrobené müsli tyčinky s bobulemi goji sáhnou raději po kousku dobré bio čokolády. Pro müsli tyčinku jsou bobule většinou uvařené a zpracované se spoustou cukru, pročez jsou méně účinné. Mimochodem bio: především u exotických superpotravin je důležité při nákupu dbát na bio kvalitu. Podmínky v zemích původu nejsou často dost přehledné, tak byly například v bobulích goji při tradičním pěstování vždy nalezeny zbytky pesticidů.

Superfoods to go

Doma jste s müsli a smoothies, která si připravíte sami se superpotravinami, už zpola na bezpečné straně. Ale jak to vypadá, když někam cestujete? Možná se nedá strava ze superpotravin na cestách zcela prosadit, ale pár triků ke zhodnocení stravy už existuje:

- Můžete cestou chroupat některá semena, ořechy a bobule. Namíchejte si vlastní studentskou superstravu. Vhodné jsou vlašské ořechy, sušené goji bobule a physalis, kakaová drť a strouhaný kokos.
- Výtečné na cestu jsou taky syrové krekry. Ty se dají koupit v biopotravinách nebo online, nebo si je připravíte sami – nejraději do zásoby. Vyzkoušejte například jednu krekry s lněnými semínky ze strany 84. I grawnola (► viz strana 39) nebo chipsy ze zelí (► viz strana 63) se v malém sáčku nebo plastické krabičce hodí do kabelky.
- Objednávejte si v restauraci především jídla s hodně zelenými přílohami, a když je to možné, i v syrovém stavu. Salát má na jídelním lístku každá restaurace.
- Vezměte si pro první den cesty nebo do kanceláře s sebou zelené smoothie, tak dostanete koncentrovanou porci chlorofylu. Smoothie se dá doma

MŮJ OSOBNÍ TIP



JAK ZHODNOTIT HOTELOVOU SNÍDANI

Na cestách mi připadají superpotraviny v prášku obzvlášť praktické.

V hotelu si do skleničky na čištění zubů hned po probuzení zamíchám do vody jednu čajovou lžičku řas nebo prášku z ječmenné trávy a vypiju to na lačný žaludek. Nechutná to právě nejlíp, ale dostanu tak hned na počátku dne osvěžující porci vitálních látek. U snídani si pak později často ještě přidám do müsli semínka chia nebo konopí, která si s sebou přinesu.

dobře připravit a vzít s sebou v malé skleněné lahvičce se šroubovacím uzávěrem. Celý den vydrží i bez chlazení.

- Opatřete si několik dobře uzavíratelných nádobek, v nichž můžete bezpečně přepravovat doma připravená jídla. K tomu se hodí i mnoho receptů z této knížky.

A kromě toho: Prostě zůstat v klidu. Pár dní už tělo zocelené superpotravinami vydrží několik horších jídel.

ZELENÁ SMOOTHIES – PLNÁ SÍLA CHLOROFYLU

Zelené jídlo z mixéru je už dávno víc než trend. Zelená smoothies jsou rychle připravená, chutnají dobře a jsou velmi zdravá.

Důležitý je zelený podíl ve smoothie. Ovoce slouží spíš k chuťovému vylepšení. Hlavní roli hraje vždycky zelenina, přesněji řečeno zelená listová zelenina, plná chlorofylu a dalších důležitých vitálních látek.

Začátečníci mohou startovat s ovocným podílem 60 %, aby si pozvolna zvykli na mnohdy trochu hořkou chuť zeleniny. Pozvolna stupňujte podíl zeleniny na asi 70 % – jinak dostanete natrvalo příliš mnoho ovocného cukru. Smoothie je taky ideálním průvodcem na cesty.

ZÁKLADNÍ RECEPT K VYZKOUŠENÍ

½ salátové okurky, 1 zralý banán nebo 1 jablko nakrájet na kousky a společně s hrstí umytého baby špenátu nebo polního salátu, 1 až 2 pohárky vody nebo kokosové vody zamíchat v mixéru. Nejlépe a nejrychleji (cca 30 vteřin) to jde ve vysokorychlostním mixéru. Popis užitečných kuchyňských přístrojů najdete na zadní vnitřní záložce.

SUPERPOTRAVINY JAKO VYVRCHOLENÍ

Se superpotravinami se dá vaše smoothie patřičně vylepšit: 1 polévková lžice semínek chia, hrst divokých bylin, trochu zázvoru – téměř všechny superpotraviny se pro to hodí.

Opatrně ale s tmavými bobulemi: například acai a goji zbarví smoothie dohněda. Proto není méně zdravé, ale jak známo, i oči jedí.

Báječně krémovou konzistenci získá smoothie avokádem a v zimě mu tmavě zelený prášek z řas a obilovin dodá patřičnou dávku chlorofylu.

Protože takový nápoj plný chlorofylu má silný detoxikační účinek, měli byste nastartovat den jednou sklenicí. Tělo si musí na příliv zdravých látek nejdřív ještě přivyknout.





Rostliny nás zásobují kyslíkem. Bez nich by život na zemi nebyl možný.

CHLOROFYL – ZELENÁ ENERGIE

Chlorofyl má zcela úžasnou schopnost: nezbarvuje jen listy dozelená, ale proměňuje sluneční světlo na sacharidy. Ty dodávají rostlině nutnou energii k růstu. To celé se nazývá fotosyntéza a je to pro člověka neuvěřitelně důležitý chemický proces přírody – protože zcela mimochodem tak vzniká i kyslík.

ZELENÁ UZDRAVUJE

Chlorofyl se často označuje taky za krev rostlin, protože chemicky je téměř tak složený jako hemoglobin, červené krevní barvivo u nás lidí. S jedním

rozdílem: v jádru chlorofylu se nachází magnezium, v hemoglobinu železo. Chlorofyl podporuje krvetvorbu a má mnoho dalších zdravých podporujících vlastností: váže jedy, pomáhá uzdravování ran a prokrvení a podporuje látkovou výměnu a všechny další životní funkce. Studie ukazují, že dokonce dokáže brzdit rakovinné buňky.

JÍST ZELENĚ

Jezte proto tolik zeleného, jak jen je možné – zelenou listovou zeleninu, byliny a divoké byliny. Hlavní pravidlo: Všechny přírodní potraviny, které jsou zelené a obsahují tedy chlorofyl, patří automaticky k superpotravinám – za předpokladu, že je především sníte syrové, protože chlorofyl nesnáší zahřátí.

„Chlorofyl bude
v nadcházejícím století
hlavním proteinem... Otevře
části mozku, o nichž člověk
dnes ještě nic neví.“

ANN WIGMORE,
PROPAGÁTORKA SYROVÉ STRAVY

