

energija pretvorena u tekuće stanje. Konzumiranje što je moguće više klorofila isto je kao da sunčamo svoje unutarnje organe. Molekula klorofila iznenađujuće je slična molekuli hema u ljudskoj krvi.<sup>56</sup> Klorofil se brine o našem tijelu poput najbrižnije majke. On liječi i čisti sve naše organe, pa čak i uništava mnoge od naših unutarnjih neprijatelja, kao što su patogene bakterije, gljivice, stanice raka i mnogi drugi.<sup>57</sup>

Da bismo uživali u optimalnom zdravlju, u našim crijevima moramo imati 80-85% «dobrih» bakterija. Prijateljske bakterije stvaraju mnoge neophodne hranjive tvari za naše tijelo, uključujući vitamin K, vitamine skupine B, brojne korisne enzime i druge tvari od vitalne važnosti. Te «dobre» ili **aerobne bakterije** rastu u prisutnosti kisika, koji im je potreban za stalan rast i opstanak. Zato ako u stanicama naših tijela nemamo dovoljno kisika, «loše» bakterije nadvladat će dobre i početi bujati, izazivajući ogroman broj infekcija i bolesti. Te patogene bakterije su **anaerobne** i ne podnose plinoviti kisik. Od ključne je važnosti da vodimo brigu o našoj crijevnoj flori! «Dobre» bakterije lako mogu propasti zbog nebrojenih faktora, kao što su antibiotici, loša prehrana, prejedanje, stres itd. U tom slučaju možemo imati 80-90% «loših» bakterija koje pune naše tijelo toksičnim kiselim otpadom. Vjerujem da je prevladavanje anaerobnih bakterija u našim crijevima glavni uzrok svih bolesti.

Klorofil se od drevnih vremena koristio kao čudotvoran lijek. Klorofil sa sobom nosi znatne količine kisika, zbog čega igra presudnu ulogu u održavanju aerobnih bakterija. Zbog toga, što više klorofila konzumiramo, to će bolja biti naša crijevna flora i opće zdravlje. S obzirom da je zelenje glavni izvor klorofila,

**teško je naći bolji način konzumiranja klorofila od pijenja zelenih kašastih sokova.**

Dokazano je da je klorofil koristan kod prevencije i liječenja mnogih oblika raka<sup>58</sup> i ateroskleroze.<sup>59</sup> Brojna znanstvena istraživanja pokazuju da gotovo i nema bolesti kod koje klorofil ne bi bio od pomoći. Kad bih htjela opisati sve ljekovite kvalitete klorofila morala bih napisati cijelu jednu posebnu knjigu. Zato sam navela samo neka od brojnih ljekovitih svojstava ove zadivljujuće tvari.

#### Klorofil

- Povećava broj krvnih zrnaca
- Pomaže u prevenciji raka
- Organima pruža željezo
- Čini tijelo alkalnijim
- Neutralizira toksine unesene hranom
- Poboljšava stanje kod anemije
- Čisti i deodorira tkiva debelog crijeva
- Pomaže u čišćenju jetre
- Poboljšava stanje kod hepatitisa
- Regulira mjesečnicu
- Pomaže kod hemofilije
- Poboljšava stvaranje mlijeka
- Ubrzava zarastanje rana
- Uklanja tjelesne mirise
- Štiti rane od bakterija
- Čisti zube i desni kod pioreje
- Uklanja zadah iz usta

- Ublažava grlobolju
- Izvrstan je za ispiranje usta kod oralne kirurgije
- Pomaže kod upale krajnika
- Smiruje čireve
- Smiruje bolne hemoroide
- Pomaže kod izbacivanja katara
- Revitalizira krvožilni sustav u nogama
- Poboljšava stanje kod proširenih vena
- Ublažava bolove izazvane upalom
- Poboljšava vid

Najvažniji cilj svih oblika života na našem planetu je produženje njihovog života. Što je nama ljudima potrebno za preživljavanje? Osim zraka i vode, naša primarna potreba je hrana. Hranu dobivamo od biljaka i životinja. Odakle biljke dobivaju svoju hranu? Biljke svoju hranu dobivaju iz tla i izravno od sunca! **Samo biljke «znaju» pretvarati Sunčevu svjetlost u ugljikohidrate.** Tako biljke rastu. One stvaraju ugljikohidrate od Sunčeve svjetlosti, od ugljikohidrata biljke izgrađuju nove stabljike, korijenje i koru, i što je najvažnije, izgrađuju novo lišće jer lišće može stvarati dodatne ugljikohidrate. Zbog toga je masa lišća uvijek veća u odnosu na ostale dijelove biljke. Budući da zeleni dijelovi biljke uvijek nastoje povećati apsorpciju u klorofilu, one neprestano rastu, i zato mi neprestano moramo šišati grmlje i kositi travu oko naših kuća; inače će biljke nastaviti neprekidno rasti sve dok ne zauzmu sav prostor, ne ostavljajući mjesta za nas.

Život biljaka ovisi o Sunčevoj svjetlosti, a naš život ovisi o biljkama. Čak i kada ljudi jedu životinje, jedu ih

zbog hranjivih tvari koje je životinja prije toga dobila jedući biljke. To je razlog zašto ljudi gotovo nikada ne jedu mesožderske životinje, već samo one koje se hrane biljkama. Drevna palestinska učenja, islam i razne druge religije zabranjuju jedenje mesožderskih životinja kao što su lavovi, tigrovi, leopardi, lisice, orlovi, pelikani itd. Moja baka se sjećala kako su za vrijeme rata njeni gladni rođaci pokušali jesti meso mesožderskih životinja i svi su se teško razboljeli. Istovremeno, nijedna životinja, čak i mesožderska, ne bi mogla preživjeti bez konzumiranja određenih količina zelenja. Svi smo vidjeli da psi i mačke povremeno jedu zelenu travu.

Zahvaljujući visokom udjelu kisika u klorofilu i visokom udjelu minerala u zelenim biljkama, zelenje alkalizira tijelo više od bilo koje druge hrane na našem planetu. Uključimo li zelene kašaste sokove u našu prehranu, možemo održati naša tijela alkalnima i zdravima.

Drugi izvrstan način dobivanja klorofila i hranjivih tvari iz zelenja je pijenje soka od mlade pšenice. To vrlo hranjivo piće izmislila je dr. Ann Wigmore i ono neprekidno dobiva na popularnosti. Sok mlade pšenice sastoji se od 70% klorofila i sadrži 92 različita minerala od 102 moguća, beta karoten i B vitamine, uz vitamine C, E, H i K, 19 aminokiselina i korisne enzime. Sva ta svojstva čine mladu pšenicu izvanrednim graditeljem zdravlja.

Međutim, zbog visoke gustoće hranjivih tvari sok od mlade pšenice mnogim ljudima teško pada. Mnogi bi ga rado redovito konzumirali, ali to ne mogu zbog osjećaja mučnine koji im ponekad izaziva i sam njegov miris. I sama sam mnogo puta počela piti sok od mla-

<b>Zelenje</b>	<b>Korovi</b>	<b>Klice</b>
Rukola	Mišjakinja	Lucerna
Šparoga	Djetelina	Brokula
Lišće cikle	Maslačak (listovi i cvjetovi)	Djetelina
Kineska raštika	Loboda	Piskavica
Brokula	Crni sljez	Rotkvica
Lišće mrkve	Indijska salata ( <i>Claytonia</i> )	Suncokret
Celer	Trputac	
Blitva	Tušanj	
Raštika	Kopriva	
Jestivi cvjetovi		
Cikorija		
Endivija	<b>Ljekovito i začinsko bilje</b>	
Kovrčasta endivija	Aloe vera	
Kelj (3 tipa)	Kopar	
Mizuna	Bosiljak	
Lišće gorušice	Korijandar	
Radič	Komorač	
Rotkvice	Metvica	
Rimska salata, zelena i crvena (ne ledenka ili svijetlog lista)	Peršin (dva tipa)	
Špinat	Lišće paprene metvice	
	Klasasta metvica	

Divlje jestive biljke često sadrže više vitamina i minerala od komercijalno uzgojenih biljaka. Korove nije «razmazila» briga poljoprivrednika, za razliku od «dobrih» vrtnih biljaka. Kako bi preživjeli usprkos neprekidnom plijevljenju, čupanju i prskanju, korovi su morali razviti jaku sposobnost opstanka. Na primjer, kako bi preživjeli bez zalijevanja, većina korova razvila je nevjerovatno dugo korijenje. Korijenje lucerne naraste u dužinu preko šest metara i doseže najplodnije slojeve tla. Kao rezultat toga, sve divlje biljke imaju više hranjivih tvari od komercijalno uzgojenih biljaka.

Sad se osjećam tako bedasto kad se sjetim kako sam uvijek iz svog vrta čupala «groznu» lobodu kako bi moja «dragocjena» salata ledenka mogla rasti.

Najbolji način da naučite koji su korovi jestivi je da se prijavite za šetnju kroz bilje s iskusnim vodičem iz vašeg lokalnog područja. Na taj način možete naučiti prepoznavati određene jestive biljke dodirujući ih, mirišući i kušajući, kako biste bili u stanju sami skupljati svoje «divlje povrće». Također, na internetu ima mnogo članaka i fotografija jestivih korova. Mogu se naći i brojne knjige koje će vam pomoći da identifikirate jestive biljke u vašem kraju.

Radi raznolikosti u našu smo prehranu uključili nekoliko vrsta klica, ali nikada više od jedne šake, i samo jednom do dvaput tjedno. Otprilike od trećeg do šestog dana svog života, klice sadrže visoke razine alkaloida kao zaštitu da ih životinje ne bi odgrizle i ubile.<sup>62</sup> To ne znači da su klice otrovne ili opasne, već samo da ne možemo živjeti samo na klicama. Većina klica bogata je B vitaminima i ima sto puta više hranjivih tvari od potpuno razvijene biljke, budući da klicama treba više hranjivih tvari za njihovo razdoblje brzog rasta.

S vremena na vrijeme pročitam u novinama ili primim e-mail o tome kako kelj, špinat, peršin ili bilo koje drugo zeleno povrće ima neki toksičan sastojak i da je stoga opasno za ljudsku potrošnju. Sve je to istina, ali ne u tolikoj mjeri da bismo trebali isključiti bilo koje zelenje iz naše prehrane. Naučimo povećati raznolikost zelenja u našoj prehrani i neprestano ih rotirati radi boljih prehrambenih rezultata.

Postoji još nekoliko načina na koje se biljke štite od uništenja. Neke biljke imaju trnje umjesto alkaloida, a

Simptomi gripe, malo mučnine kad bih razmišljala o uzimanju vitamina, proljev skoro svako jutro kroz otprilike 10 dana, malo bolova u zglobovima.

11. Jeste li imali bilo kakva negativna iskustva?

Baš ništa negativno.

12. Biste li voljeli nastaviti piti zelene kašaste sokove?

Da! I želim biti 100% na sirovoj prehrani!

Beskrajno vam hvala!

VICTORIA BOUTENKO

- GREEN FOR LIFE (ZELENO ZA ZDRAVLJE)

- RAW FAMILY (SIROVA OBITELJ)

- 12 STEPS TO RAW FOODS

(12 KORAKA DO SIROVE HRANE)

- EATING WITHOUT HEATING (JESTI BEZ ZAGRIJAVANJA)



## Recepti za zelene kašaste sokove

### Slatki zeleni kašasti sokovi

#### Divlji banango sirove obitelji

Dobro izmiksajte:

2 šalice lobode (trpuca,  
mišjakinje ili drugog korova)

1 bananu

1 mango

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

#### Puding od borovnica

Dobro izmiksajte:

1 peteljku celera

2 šalice svježih borovnica

1 bananu

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

**Valyin najdraži**

Dobro izmiksajte:

8 listova rimske salate

5 šalica lubenice

1 šalicu vode

Daje: 1 litru kašastog soka

**Zelena dobronamjernost**

Dobro izmiksajte:

6 do 8 listova rimske salate

1 šalicu crnog grožđa

1 srednju naranču

1 bananu

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

**Slatko i kiselo**

Dobro izmiksajte:

6 do 8 listova crvene salate

4 marelice

1 bananu

¼ šalice borovnica

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

**Svježina**

Dobro izmiksajte:

6 do 8 listova rimske salate

½ srednje velike dinje

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

**Živa aloa**

Dobro izmiksajte:

1 šalicu jabučnog soka

1 bananu

1 mango

1 mali komad aloe

5 listova kelja

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

**Puding od manga i peršina**

Dobro izmiksajte:

2 velika manga (oguljena)

1 svežanj peršina

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

**Ljetna poslastica**

Dobro izmiksajte:

6 bresaka (bez sjemenke)

2 šake listova špinata

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

**Korov za klince**

Dobro izmiksajte:

4 manga (oguljena)

1 šaku lobode (ili drugog

korova, poput koprive,

tušnja, itd.)

2 šalice vode

Daje: 1 litru slatkog gustog

(poput pudinga) kašastog

soka

**Polje jagoda**

Dobro izmiksajte:

1 šalicu jagoda

2 banane

½ svežnja rimske salate

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

**Zeleni puding od sjemenki *chie***

Namačite 1 veliku žlicu

sjemenki *chie* 1 sat u 1 šalici vode.

Za sat vremena imat ćete 1

šalicu gela od *chie*

Dobro izmiksajte:

1 šalicu gela od *chie* (1 veliku

žlicu sjemenki *chie*, natapanu

1 sat u 1 šalici vode)

4 jabuke (od slatke i sočne

sorte, oguljene)

½ limuna (ocijedenog)

4-5 listova kelja

1 grančicu metvice (po želji)

2 šalice vode

Daje: 1,5 litre gustog

kašastog soka

**Kivi užitak**

Dobro izmiksajte:

4 vrlo zrela kivija (zelena ili zlatna)

1 zreli bananu

3 peteljke celera

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

**Igorov najdraži**

Dobro izmiksajte:

½ svežnja špinata

4 jabuke (oguljene)

½ cijele limete s korom

1 bananu

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

**Uzbuđenje od metvice**

Dobro izmiksajte:

4 zrele kruške

4-5 listova kelja

½ svežnja metvice

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

**10 prstiju**

Dobro izmiksajte:

10 mini banana

2 šake listova špinata

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

**Malinov san**

Dobro izmiksajte:

2 zimske kruške

1 šaku malina

4-5 listova kelja

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

## Aromatični zeleni kašasti sokovi

### Victorijin najdraži

Dobro izmiksajte:  
 6 listova crvene salate  
 ¼ svežnja svježeg bosiljka  
 ½ limete (ocijeđene)  
 ½ crvenog luka  
 2 peteljke celera  
 ¼ avokada  
 2 šalice vode  
 Daje: 1 litru kašastog soka

### Sergeijev najdraži

Dobro izmiksajte:  
 5 listova kelja (zelenog)  
 ½ svežnja svježeg kopra  
 ½ limete (ocijeđene)  
 3 česna češnjaka  
 ¼ šalice rajčice osušene na suncu  
 2 šalice vode  
 Daje: 1 litru kašastog soka

### Orionova limun-jalapeno fresca

Dobro izmiksajte:  
 ½ limuna (sok)  
 4 duguljaste rajčice  
 ⅔ svežnja kelja  
 1,2 cm jalapeno papričice  
 1 manji česan češnjaka  
 2 šalice vode  
 Daje: 1 litru kašastog soka

### Shaktin zeleni Thai

Dobro izmiksajte:  
 2½ šalice špinata  
 ½ svežnja korijandra  
 1 česan češnjaka  
 ½ crvene paprike babure  
 ½ limete (ocijeđene)  
 1 čajnu žličicu stevije (1 zeleni list)  
 3 duguljaste rajčice  
 2 šalice vode  
 Daje: 1 litru kašastog soka

### Zelena slast

Bit pravljenja zelenih kašastih sokova je konzumiranje većih količina zelenja, posebno bez soli. Međutim, u ovaj izvanredno ukusan recept uključili smo sol. Smatramo da je izvrstan za počastiti one naše prijatelje koji imaju uobičajenu prehranu. Dobro izmiksajte:  
 5 listova kelja (ljubičastog)  
 ¼ avokada  
 3 česna češnjaka  
 sok ½ limete  
 2 šalice vode  
 ½ čajne žličice soli  
 2 duguljaste rajčice  
 Daje: 1 litru kašastog soka

**Hranjiva gorčina**

Dobro izmiksajte:

5 listova kelja (zelenog ili  
ljubičastog)

¼ avokada

3 česna češnjaka

¼ šalice limetinog soka

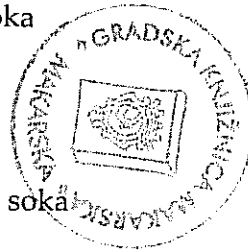
1 papriku baburu

2 peteljke celera

½ svežnja peršina

2 šalice vode

Daje: 1 litru kašastog soka

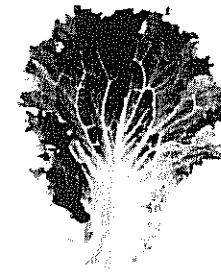
**Važni savjeti**

- **Čuvanje zelenih kašastih sokova**

Iako je svježije uvijek najbolje, zeleni kašasti sokovi se na niskim temperaturama mogu čuvati do tri dana, što može biti zgodno na poslu i prilikom putovanja.

- **Rotiranje zelenja**

Željela bih naglasiti važnost korištenja vrlo raznovrsnog zelenja. Pokušajte se dokopati što više različitog zelenja. Ako stalno koristite isto zelenje, možete očekivati da ćete izgubiti želju za zelenim kašastim sokovima.



Bilješke

**Treće poglavlje**

1. Česta pitanja. Chimpanzee and Human Communication institute, 2004. Dostupno na: <http://www.cwu.edu/~cwuchci/faq.html>
2. Derek E. Wildman i sur. «Implications of Natural Selection in Shaping 99.4% Nonsynonymous DNA Identity Between Humans and Chimpanzees: Enlarging Genus *Homo*». Članak u *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 19. svibnja 2003 (br. 2172), SAD
3. Na istom mjestu
4. James Q. Acobs. «A Comparison of Some Similar Chimpanzee and Human Behaviors». *Paleoanthropology in the 1990's*. 2000. Dostupno na [www.jqjacobs.net](http://www.jqjacobs.net)
5. Čimpanze. Svjetski fond za zaštitu prirode. Washington, DC. 2005. Dostupno na: <http://intothewild.tripod.com/chimpanzees.htm>
6. Louis R. Sibal i Kurt J. Samson. «Nonhuman Primates: A Critical Role in Current Disease Research.» *ILAR Journal* V42(2) 2001. Dostupno na: [http://dels.nas.edu/ilar/jour\\_online/42\\_2/nhprole.asp](http://dels.nas.edu/ilar/jour_online/42_2/nhprole.asp)
7. Na istom mjestu
8. Česta pitanja. Chimpanzee and Human Communication institute, 2004. Dostupno na: <http://www.cwu.edu/~cwuchci/faq.html>
9. Nancy Lou Conklin-Brittain, Richard W. Wrangham, Catherine C. Smith, *Relatin Chimpanzee Diets to Potential Australopithecus Diets*, Antropološki fakultet Sveučilišta Harvard, Cambridge, MA,