

# РЕЦЕПТЫ зеленых коктейлей от Виктории Бутенко

Первый  
шаг  
к сыроедению





Звездчатка (мокрица) обычно растет в садах и огородах, там, где верхний слой почвы поврежден. Она дает мягкую нежную зелень. Прекрасно подходит для зеленых коктейлей. Ее можно также «пощипать» в дорогу или использовать в салатах.



В листьях портулака прячутся маленькие желтые цветки. Портулак можно полностью употреблять в пищу сырым, он вкусен и питателен. У него слегка горьковатый приятный привкус. Это растение — отличный источник жирных кислот омега-3, которые помогают предотвращать заболевания сердца и укрепляют иммунную систему.



# **Green Smoothie Revolution**

**The Radical Leap  
Towards Natural Health**

**Victoria Boutenko**

North Atlantic Books  
Berkeley, California

# РЕЦЕПТЫ зеленых коктейлей от Виктории Бутенко

Первый шаг к сыроедению



 **ПИТЕР®**

Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж  
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск  
Киев · Харьков · Минск

2012

# Рецепты зеленых коктейлей от Виктории Бутенко. Первый шаг к сыроедению

Серия «Без таблеток.ru»

Перевел на русский язык С. Зубков

Заведующая редакцией  
Руководитель проекта  
Ведущий редактор  
Художник  
Корректор  
Верстка

*В. Малышкина*  
*Е. Неволainen*  
*Л. Неволainen*  
*С. Маликова*  
*Н. Першакова*  
*М. Жданова*

ББК 53.51  
УДК 615.874.2

**Б93** Рецепты зеленых коктейлей от Виктории Бутенко. Первый шаг к сыроедению. — СПб.: Питер, 2012. — 192 с.: ил.

ISBN 978-5-459-01202-6

В мре еды произошла революция! Ее совершила Виктория Бутенко, которая изобрела свои знаменитые зеленые коктейли!

Вас мучают хроническая усталость, бессонница, проблемы с пищеварением? Всего один зеленый коктейль в день — и к вам вернутся силы, наладится обмен веществ. Не обязательно быть сыроедом — оригинальные коктейли от Виктории Бутенко можно пить при любом рационе и в любом возрасте!

Зеленые коктейли вкусны и разнообразны, очень питательны и невероятно просты в приготовлении. Они идеально впишутся в ритм жизни современного человека!

Пусть окружающие удивятся вашему здоровому цветущему виду!

ISBN 978-1-55643-812-7 англ. © 2009, by Victoria Boutenko.

978-5-459-01202-6

© Перевод на русский язык, ООО Издательство «Питер», 2012

© Издание на русском языке, оформление,

ООО Издательство «Питер», 2012

Права на издание получены по соглашению с North Atlantic Books.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ООО «Мир книг», 198206, Санкт-Петербург, Петергофское шоссе, 73, лит. А29.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2;  
95 3005 — литература учебная.

Подписано в печать 23.09.11. Формат 84x108/32. Усл. п. л. 10,080. Тираж 5000. Заказ 5208.

Отпечатано по технологии СР в ИПК ООО «Ленинградское издательство»

194044, Санкт-Петербург, ул. Менделеевская, д. 9

Телефон/факс: (812) 495-56-10.

# Оглавление

<b>Вступление. Зеленые коктейли: революция началась.....</b>	<b>8</b>
<b>Часть I. Раскрывая для себя лечебную силу зеленых листьев .....</b>	<b>11</b>
Глава 1. Чудесные свойства зелени .....	11
Глава 2. Зелень — главная составляющая питания человека .....	15
Глава 3. Первый зеленый коктейль.....	26
Глава 4. Чередуите зелень, используемую для коктейля. Это важно .....	32
Культурные растения .....	36
Съедобные дикорастущие растения .....	38
Пряные травы .....	39
Проростки .....	40
Лекарственные растения.....	41
Ядовитые растения .....	43
Глава 5. Перемалывание против выжимания .....	47
Глава 6. Зеленые коктейли. Вопросы и ответы .....	53
Глава 7. Зеленые коктейли для детей .....	62
Глава 8. Зеленые коктейли для домашних питомцев.....	66
Глава 9. Комбинация продуктов для зеленых коктейлей .....	71



Глава 10. Рекомендации по употреблению зеленых коктейлей .....	74
<b>Часть II. Рецепты зеленых коктейлей.....</b>	<b>78</b>
Глава 1. Как приготовить коктейли. Ценные советы.....	78
Глава 2. Зеленые коктейли для новичков ....	84
Глава 3. Суперзеленые коктейли .....	99
Глава 4. Несладкие зеленые коктейли и супы .....	106
Глава 5. Зеленые коктейли для любителей острых ощущений .....	120
Глава 6. Зеленые пудинги.....	128
Глава 7. Зеленые коктейли для детей.....	138
Глава 8. Зеленые коктейли для домашних животных .....	144
Глава 9. Зеленые коктейли для ухода за телом .....	146
<b>Послесловие. Всемирная революция зеленых коктейлей .....</b>	<b>147</b>
<b>Приложение 1. Удивительное похудение: случай из практики .....</b>	<b>153</b>
<b>Приложение 2. Клент Мэник: питаюсь только зелеными коктейлями .....</b>	<b>166</b>
<b>Приложение 3. Как моя семья перешла на сырую пищу .....</b>	<b>179</b>
Чего не хватало в нашем плане сырого питания?.....	186
<b>Послесловие от редакции .....</b>	<b>190</b>

*Моим детям Степану, Сергею и Вале*

# Вступление.

## Зеленые коктейли: революция началась

Революция зеленого коктейля победно шествует по все миру благодаря нам с вами и всем тем, кому нравится этот вкусный напиток. Самое удивительное, что он не только суперзеленого цвета и очень полезен для здоровья, но также и поразительно вкусен. Он нравится буквально с первого глотка. Руководя курсами и групповыми практическими занятиями, я видела, как тысячи людей изменялись на моих глазах после того, как впервые попробовали зеленый коктейль. Их недоверие к нему и даже отвращение неожиданно сменялись выражением удовольствия от приятного вкуса напитка. Я постоянно слышу громкие возгласы удивления и смотрю, как люди допивают все, что налито в их стаканы, до дна. В течение пятнадцати лет я убеждала окружающих включать свежие фрукты и овощи в свой ежедневный рацион. Я помню, как трудно было доказывать, что сырая пища — это хорошо, и нужно больше ее есть. Многие годы каждую неделю я проезжала почти полторы тысячи километров по Тихоокеанскому



побережью, давая уроки сыроедения. Я проводила десятинедельные курсы во многих городах от Сан-Франциско до Сиэтла. Но несмотря на колоссальные усилия с моей стороны, большинство моих учеников не сумели преодолеть трудности перехода на рацион сырого питания. С появлением зеленого коктейля ситуация начала кардинально меняться. А с того момента, когда я составила первый рецепт в августе 2004 года, напиток стал быстро набирать популярность без какого-либо участия с моей стороны. Сегодня зеленый коктейль более известен в Америке, чем сыроедение. Даже у меня в городе в нескольких местных барах, включая и бар у подъезда к аэропорту в Медфорде, штат Орегон, можно заказать несколько его видов. Многие телевизионные программы и журналы рекомендуют зеленый коктейль. Недавно мои дети затащили меня в кино, так я чуть со стула не упала, увидев, как Железный человек достал блендер и принялся готовить этот замечательный напиток.

Со дня его изобретения я пью зеленый коктейль ежедневно и постоянно угощаю им всех, кто рядом. Мне так нравится этот напиток, что я готова пить его до конца своих дней. Все члены моей семьи любят его не меньше, чем я, как и многие наши друзья. Повсюду, где я езжу, я ищу новую информацию о напитке у его поклонников в разных странах. В этой новой книге мы собрали лучшие рецепты, описали основные принципы приготовления и способы употребления зеленого коктейля. Материалы, помещенные в ней, основаны



на собственном ежедневном опыте, исследованиях, а также на письмах наших читателей.

Я надеюсь, что книга поможет вам сделать собственное открытие в удивительном мире зеленых коктейлей и что вы найдете в ней те рецепты, которые не только понравятся вам, но и будут полезны для вашего здоровья. Желаю вам успехов в приготовлении этого замечательного напитка!



---

# Раскрывая для себя лечебную силу зеленых листьев

## Глава 1. Чудесные свойства зелени

Только долго дожидаясь ее в темноте, мы можем по-настоящему оценить чудо утренней зари.

*Неизвестный автор*

Каждый раз, когда я читаю о фотосинтезе, у меня по телу бегают мурашки. Растения — то единственное на Земле, что может трансформировать солнечный свет в пищу, потребляемую всеми существами. Без них на нашей планете не было бы жизни. Смысл существования всех зеленых растений заключается в том, чтобы вырабатывать хлорофилл. Предназначенные для постоянного производства хлорофилла, они растут, тянутся к свету, увеличиваются в размере, чтобы занять свое место под солнцем. Вот почему нам нужно



постоянно косить, подрезать, стричь и ровнять траву, кусты и деревья.

Хлорофилл — удивительная субстанция, по сути, сжиженный солнечный свет. Его молекула — основа всех форм углеводов на нашей планете. Это означает, что нет такого сахара, меда, картофеля, спагетти, риса или хлеба, который не имел бы в своей первоначальной основе молекулы хлорофилла. Источником энергии пищи является солнце. Растения хитроумно утилизируют сахара, образованные из хлорофилла. Поскольку у них нет ног и способности передвигаться, они специально производят сладкие плоды, привлекая ими животных, насекомых, птиц и людей с целью распространения семян. Вот почему фрукты кажутся нам такими привлекательными. Они имеют яркую окраску, сладкий вкус и замечательный запах. Большая часть сахаров, производимых из хлорофилла, поступает в корневую систему. Вы знакомы с растениями, у которых корни сладкие. Это, например, морковь, свекла, ямс, картофель и репа. Именно поэтому существенная часть сахара, производимого в мире, берется из корнеплодов. Может возникнуть вопрос, а для чего эта сладость корням? Кого они могут привлечь, будучи спрятанными в земле, спутанные и грязные? Однако существует бесчисленное разнообразие грибов, микробов, амёб, бактерий и разных микроорганизмов, чья жизнь зависит от сахара в корнях растений. В книге «Взаимодействуем с микробами» ее авторы Джефф Ловенфельс и Уэйн Льюис дали нам представление о том, насколько



многочисленны наши «соседи»: «Всего лишь в обыкновенной чайной ложке хорошей садовой почвы по расчетам генетиков-микробиологов содержится миллиард невидимых человеку глаз бактерий, несколько метров такой же невидимой грибной гифы, тысячи простейших и десятки нематод<sup>1</sup>».

Все эти микроорганизмы — страшные сладкоежки. Они потребляют сахар в корнях растений и размножаются. Превращают органические вещества (мертвых животных и растения) в неорганические. Насыщенность и плодородие почвы полностью зависят от деятельности микроорганизмов. Без них она становится пылью. Корни покрыты крохотными волосками, называемыми ризоидами. С их помощью растения поглощают растворенные в воде минеральные вещества из почвы. Поступая через корневые волоски, вода разносит питательные вещества по всему растению.

Главная цель накопления питательных веществ — развитие будущих семян, требующих высокой их концентрации для выполнения функции воспроизводства. Ведь они, прежде всего, должны выдержать такие неблагоприятные климатические условия, как мороз, засуха, дождь или зной. В дополнение к сильному иммунитету и способности выжить в любых обстоятельствах, включая возможность многочасового пребывания в чем-то пищеварительном тракте, семена способны на-

---

<sup>1</sup> J. Lowenfels, W. Lewis. *Teaming with microbes*. Portland, OR: Timber Press, 2006.



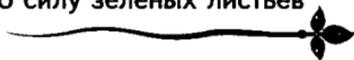
ходиться в состоянии сна длительные периоды времени, пока не возникнут благоприятные условия для их всхода. Вот что пишет Марта Хантер Шепард в своей статье, посвященной всемирному семеновохранилищу на Шпицбергене, о чрезвычайно высоком потенциале выживания семян: «Лучшую способность к длительному хранению демонстрируют семена сорго. У нас есть ряд оснований полагать, что в определенных условиях они могут сохраняться в течение 20 000 лет<sup>1</sup>».

После того как семена всходят, они все еще нуждаются в большом количестве энергии и питательных веществ для развития ростков и выживания. Мы видим, как ростки травы иногда прорастают сквозь толстый слой асфальта, сдвигая с места камни или толстые пласты глины. Они должны уцелеть после того, как животные вытопчут их копытами и пощиплют. Если у семян не будет достаточного количества питательных веществ, это станет невозможным. Вот почему растения изо всех сил стараются подкармливать подземное хранилище микроорганизмов, наращивая количество минеральных веществ.

Растения начинают накапливать питательные вещества задолго до начала формирования семян. Самым подходящим местом для их аккумуляции и хранения являются листья. *Это делает ботву овощных растений самой питательной пищей на планете.* Кто-то может спросить: а разве из

---

<sup>1</sup> M. Hunter Shepard. Banking on the future. Rhodes Magazine 15, 2008.



вышесказанного не следует, что самыми питательными являются семена?

Разумеется, семена богаты необходимыми нам веществами, но растения не хотят, чтобы их «деточек» кто-то съел, поэтому они защищают их различными ингибиторами, алкалоидами и другими ядовитыми веществами.

Лучшее время для сбора ботвы — до формирования семян. В это время в зеленых листьях собирается наибольшее количество питательных веществ. После цветения они начинают аккумулироваться в семенах. А по завершении образования семян питательных веществ в листьях почти не остается. Они приобретают желтую и коричневую окраску, становятся жесткими и горькими на вкус и в конце концов опадают, а все еще оставшиеся в них питательные вещества возвращаются в почву. Теперь до следующего сезона растение может отдохнуть.

## **Глава 2. Зелень — главная составляющая питания человека**

Мы распознаем правду не только умом, но и сердцем.

*Блез Паскаль*

Задумывались ли вы когда-нибудь, сколько листьев одновременно растет на нашей планете? Я не уверена в том, что количество зеленой массы



на Земле может быть количественно определено. Знаю лишь, что зеленый является повсеместно доминирующим цветом, только потому что листья — зеленые.

Когда что-то встречается нам в таком же количестве, как растения, мы перестаем считать это важным. Просто не обращаем внимания. Для большинства из нас в нашей занятой жизни растения — всего лишь часть пейзажа. Некоторые рассматривают зелень как корм для скота. Для других это просто лишние заботы: листья, которые нужно убирать граблями, трава, которую необходимо косить, и сорняки, которые следует выпалывать. Подобным же образом мы воспринимаем зелень в наших тарелках как нечто само собой разумеющееся.

А ведь зеленые листья жизненно важны для всех существ нашей планеты, включая человека. Фактически они так же необходимы для человеческого существования, как вода, воздух и солнечный свет. Я провела много исследований и пришла к выводу, что питательная составляющая зелени на удивление подходит пищевым потребностям человека. В листьях ботвы содержатся все необходимые минералы, нужные витамины и даже аминокислоты, требующиеся людям для поддержания оптимального состояния здоровья. Единственным веществом, отсутствующим в зеленых листьях, является витамин В<sub>12</sub>. Вы сможете найти больше информации о питательной ценности зелени в моей книге «Зелень для жизни»<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> V. Boutenko. Green for life. Ashland, OR: Raw Family Publishing, 2005.



Многое говорит о том, что зелень составляла основу человеческого рациона с доисторических времен. Скелеты первобытных людей, обнаруженные палеонтологами в Восточной Африке<sup>1</sup>, свидетельствуют о том, что средой их обитания был верхний ярус тропических джунглей. Исследование крупных коренных зубов, покрытых толстой эмалью, дало основание полагать, что доисторические люди наряду с фруктами, цветками, семенами, корой и насекомыми питались также и зелеными листьями<sup>2</sup>.

Документальные свидетельства популярности зелени встречаются уже в раннем Средневековье. Например, согласно исследованию П. Ханелта, «несколько листовых растений из семейства крестоцветных, ныне уже не существующих, использовались по всей Европе в качестве салатных овощей и противоязвотного средства с шестнадцатого по девятнадцатый век»<sup>3</sup>. Другой исследователь говорит о том, что такие зеленые растения, как «капуста, редис, репа, горчица и хрен широко использовались по всей Европе в шестнадцатом веке. А капуста приобрела культовый статус средства от всех болезней»<sup>4</sup>.

---

<sup>1</sup> N. Boauz. Quarry: Closing in on the missing link. New York: The Free Press, 1993.

<sup>2</sup> V. Boutenko. 12 steps to raw foods. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2007.

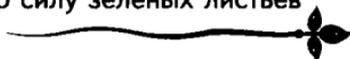
<sup>3</sup> P. Hanelt. Lesser-known or forgotten cruciferous vegetables and their history. Acta Horticulturae, no. 459 (1998). P. 39–45.

<sup>4</sup> G. R. Fenwick, R. K. Heaney, W. J. Mullin. Glucosinolates and their breakdown products in food and food plants. CRC Critical Reviews in Food Science and Nutrition 18 (1983). P. 123–201.



В моей книге «12 шагов к сыроедению» более подробно описывается овощная зелень как основа рациона человеческого питания в течение тысячелетий. В ходе всей истории люди потребляли полноценные натуральные продукты, выращенные в плодородной здоровой почве. Все драматически изменилось примерно 180 лет назад после начала промышленной революции. Наряду с железными дорогами, швейными машинами и фабриками были изобретены способы консервирования, очистки сахара и помола белой муки. Они обусловили беспрецедентные изменения в рационе питания человека. С энтузиазмом увлекшись удобными, недорогими и «прогрессивными» формами питания, люди в значительной степени уменьшили потребление полноценной пищи и, в особенности, овощной зелени. Они заменили высокопитательные натуральные продукты белой мукой, белым сахаром, гидрогенизированными маслами, искусственными добавками и многими другими продуктами, прошедшими промышленную обработку.

Всего за несколько лет потребление рафинированной обработанной промышленным путем пищи превратилось в повсеместное явление. Наряду с ездой на велосипеде и пользованием электричеством такая пища стала считаться символом прогресса, так же как сегодня ими являются компьютер и мобильный телефон. Никто даже не задумывался, что эти новые продукты были высококалорийны и малопитательны; напротив, большинство потребителей свято верили в то, что консервированные,



рафинированные и прошедшие другую обработку продукты перевариваются легче, чем натуральные. Когда у людей начали появляться признаки различных заболеваний, они не связывали причины своих болезней с новоприобретенными пищевыми привычками. Негативная практика, вызванная неправильным питанием, усугубилась с изобретением и началом широкого распространения искусственных удобрений, консервантов и других химикатов. В течение нескольких десятилетий результатом потребления пищи, лишенной важных питательных компонентов, стали четыре заболевания: цинга, рахит, бери-бери и пеллагра. Распространение каждого из них приобретало характер эпидемий, которые уносили тысячи человеческих жизней. Например, в 1915 году только в Соединенных Штатах пеллагра загубила более десяти тысяч человек<sup>1</sup>.

В то время большинство врачей не связывали причину возникновения этих заболеваний с недостатками питания, а посему искали средство для их лечения в других областях. В ходе индустриальной революции был достигнут громадный прогресс в области химии, и доктора начали прописывать своим пациентам различные медицинские препараты, количество которых постоянно увеличивалось. К сожалению, большинство врачей даже понятия не имели, что многие лекарства, принимаемые их пациентами, отрицательно влияют на усвоение ими важнейших питательных

---

<sup>1</sup> [www.hbci.com/~wenonah/new/howfindv.htm](http://www.hbci.com/~wenonah/new/howfindv.htm).



веществ. Сегодня результаты большого количества исследований объясняют нам, каким образом лекарственные препараты могут спровоцировать дефицит питательных веществ в организме человека. Например, железо, один из наиболее важных минералов для человеческого здоровья, содержится во многих продуктах как животного, так и растительного происхождения. Несмотря на такое широкое распространение железа, нехватка его в организме является обычным явлением в Соединенных Штатах, ею страдает 7,8 миллиона девочек-подростков и женщин в детородном возрасте, а также 700 000 детей в возрасте от года до двух<sup>1</sup>. Доктор Дафна Андерсон Ру в своей книге «Недостаточность питания, вызванная лекарствами» объясняет, что абсорбция железа организмом, как оказалось, затрудняется действием таких распространенных лекарственных препаратов, как аспирин, антацид, а также антибиотиками<sup>2</sup>. Добавив в рацион шпинат и другую зелень, богатую железом, мы можем исключить эту распространенную пищевую недостаточность и, возможно, улучшить наш иммунитет до такой степени, что нам не потребуются никакие лекарства.

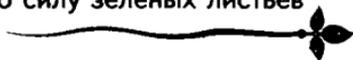
Теперь всем известно, что пищевая недостаточность являлась основной причиной цинги<sup>3</sup>, пелла-

---

<sup>1</sup>Iron deficiency—United States, 1999–2000. Morbidity and Mortality Weekly Report, October 11, 2002.

<sup>2</sup>D. A. Roe, MD. Drug-induced nutritional deficiencies. Westport, CT: AVI Publishing Company, Inc., 1978.

<sup>3</sup>S. R. Bown, Scurvy: how a surgeon, a mariner, and a gentleman solved the greatest medical mystery of the age of sail. Markham, Ontario, Canada: Thomas Allen & Son, 2003.



гры, авитаминоза и рахита. Например, цинга может быть быстро и эффективно вылечена простым включением свежих фруктов в диету больного. Тем не менее до конца девятнадцатого века «типичное лечение включало в себя промывание желудка соленой водой, пускание крови, прием внутрь серной кислоты или уксуса, втирание ртутной мази в открытые язвы<sup>1</sup>». Не удивительно, что более двух миллионов моряков погибло от цинги в течение двух столетий, предшествовавших открытию витамина С. Может быть, спустя еще двести лет наука выяснит, как некоторые страшные болезни сегодняшнего дня смогут излечиваться простой добавкой свежих натуральных продуктов в наш рацион.

В девятнадцатом веке увеличение приема медикаментов, полученных химическим путем, употребления готовых продуктов, широкое применение токсичных веществ в повседневной жизни в значительной степени способствовали недостаточности питания и интоксикации населения. Пищевая недостаточность и отравления лежали в основе быстрого ухудшения здоровья общества. Значительно увеличилось количество дегенеративных заболеваний. Взрывной характер принял рост числа онкологических патологий<sup>2</sup>.

Старейшее определение ракового заболевания содержится в египетском папирусе, написанном между 3000 и 1500 гг. до н. э. Тем не менее,

---

<sup>1</sup> S. R. Bown, *Scurvy: how a surgeon, a mariner, and a gentleman solved the greatest medical mystery of the age of sail*. Markham, Ontario, Canada: Thomas Allen & Son, 2003.

<sup>2</sup> [www.cancer.org](http://www.cancer.org).



по мнению доктора Макса Герсона, рак продолжал оставаться очень редкой болезнью вплоть до начала промышленной революции<sup>1</sup>. В течение девятнадцатого века в развитых странах начался интенсивный рост числа заболевших. К 1900 году 64 из каждых 100 000 умерших американцев погибали от рака. Этот и без того высокий уровень продолжал повышаться, и к 2000 году число больных утроилось<sup>2</sup>. Теперь нам говорят, что к 2010 году рак станет главной причиной смерти по всему миру<sup>3</sup>.

Сегодня, когда употребление обработанной пищи растет, уровень здоровья населения снижается так быстро, что это стремительное падение заметно даже на протяжении жизни одного поколения. Мне всего пятьдесят четыре года, но и за такую короткую жизнь я смогла заметить явное ухудшение здоровья современной молодежи. Например, когда я училась в средней школе, среди сорока учеников в классе был только один мальчик, который носил очки. Ни у кого не было скобок на зубах, и всего лишь одна девочка страдала от лишнего веса, и над ней все потешались. Недавно я давала уроки в местной школе и заметила, что

---

<sup>1</sup> M. Gerson, MD. A cancer therapy: results of fifty cases and the cure of advanced cancer by diet therapy: a summary of 30 years of clinical experimentation. Greenfield Center, NY: Greenfield Review Press, 1997.

<sup>2</sup> U.S. news and world report. December 27, 1999.

<sup>3</sup> N. Mulcahy. Cancer to become leading cause of death worldwide by 2010/ Medscape Medical News. December 10, 2008.



около трети класса носит очень стильные очки, у учеников нередки скобки на зубах, многие страдают от лишнего веса, и у большинства есть юношеские прыщи. Учительница сказала мне, что некоторым из ее подопечных был поставлен диагноз синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), и очень многие в классе принимали различные медикаменты, включая антидепрессанты. Очевидно, что процесс ухудшения нашего здоровья продолжается, а возможно, и ускоряется.

Мы с вами принадлежим приблизительно к седьмому поколению, питающемуся почти полностью обработанной пищей. Белая мука, белый сахар, искусственные добавки и многие другие компоненты обработанной пищи способствовали той недостаточности питания и интоксикации, которые существуют сегодня у наших современников. Я считаю, что значительное снижение количества потребления овощной зелени — самое пагубное для нашего здоровья решение из всех когда-либо принятых нами.

В двадцать первом веке мы подошли к ситуации, когда, согласно данным Министерства сельского хозяйства США, «более 50% американцев страдают от недостатка пяти наиболее важных питательных веществ, а более 80% — одного и более»<sup>1</sup>. Дефицит таких веществ, продолжая расти, уже достиг такого размера, что у нас стали изменяться скелеты и черты лица. Например, нехватка кальция, витамина D и некоторых других важных

---

<sup>1</sup> [www.ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=15656](http://www.ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=15656).



питательных элементов привела к недоразвитости лицевых костей у многих людей, что вызвало сужение челюстей, выразившееся в результате в неровности зубов. По мнению доктора Уэстона А. Прайса, «это типичное выражение неправильного питания родителей<sup>1</sup>». У многих молодых людей челюсти настолько узки и коротки, что в них не хватает места для всех зубов. Большинству наших дочерей и сыновей приходится удалять зубы мудрости даже тогда, когда у них нет кариеса. Но даже после их болезненного удаления челюсти все же остаются слишком узкими для остальных зубов. Стало привычным видеть молодых людей с зубными скобками.

Несколько лет назад я прочла книгу Виктораса Кулвинскаса «Выживание в 21 веке<sup>2</sup>». Автор пишет, что уменьшение размеров мочек ушей говорит об ослаблении генетического наследования. Я провела бесчисленное количество часов в библиотечных залах, изучая архивы фотографий, снятых по всему миру за последние сто пятьдесят лет. Мои наблюдения подтвердили тот факт, что на Западе форма мочек ушей изменялась с каждым поколением. Витамин К важен для ушных и всех остальных хрящей в человеческом организме. Так случилось, что этот витамин находится исключительно в зеленой овощной ботве. Поскольку матери в период беременности и младенцы

---

<sup>1</sup> W. A. Price, DDS. Nutrition and physical degeneration. La Mesa, CA: Price Pottinger Nutrition Foundation, 2003.

<sup>2</sup> V. P. Kulvinskaskas. Survival in the 21st century. Fairfield, IA: 21st Century Publications, 1981.



обычно не потребляют достаточного количества зелени, детям не хватает витамина К, поэтому с каждым поколением размер мочки уха уменьшается. Я полагаю, что нехватка витамина К также повлияла и на остальные части тела, в которых имеются хрящи. Не удивлюсь, если узнаю, что боль в спине, которой страдает тридцать один миллион американцев<sup>1</sup>, и пересадка более двухсот тысяч коленных чашечек в год<sup>2</sup> также связаны с дефицитом витамина К и отсутствием зелени в рационе питания.

Недостаток витамина К имеет отношение ко многим заболеваниям и расстройствам<sup>3</sup>:

- раку кожи;
- раку печени;
- обильным менструальным кровотечениям;
- кровотечениям из носа;
- внутренним кровотечениям;
- остеопорозу;
- гематомам.

Дефицит этого витамина также связывают со следующими врожденными патологиями:

- укороченные пальцы;

---

<sup>1</sup> A. Kugel. Carpal tunnel syndrome and chronic back pain — a thing of the past with ergonomics. Medical News Today, July 9, 2005.

<sup>2</sup> D. Heck. Revision rates after knee replacement in the United States. Medical Care 36, no. 5. 1998. P. 661–669.

<sup>3</sup> [http://wiki.answers.com/Q/What\\_does\\_vitamin\\_K\\_deficiency\\_cause](http://wiki.answers.com/Q/What_does_vitamin_K_deficiency_cause).



- лопухость;
- плоская переносица;
- недоразвитость носа, рта и центральной части лица;
- умственная отсталость;
- дефекты нервной трубки.

В докладе Министерства сельского хозяйства США за 2003 год сообщалось, что «витамин К является наименее изученным из витаминов<sup>1</sup>». Однако во всех зеленых листьях содержится достаточное количество этого «незамеченного» элемента.

Витамин К — лишь одно из многочисленных питательных веществ, которые являются жизненно важными. Сегодня пищевая недостаточность и интоксикация организма быстро становятся рядовыми явлениями. Вернув зелень в повседневное меню, мы сможем замедлить или даже повернуть вспять процесс дегенерации нашего здоровья. Зеленые коктейли — лучшее средство для достижения этой цели.

### Глава 3. Первый зеленый коктейль

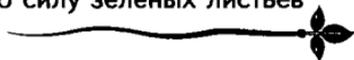
Когда решение просто, это  
Бог отвечает.

*Альберт Эйнштейн*

Диетологи десятилетиями пытались убедить людей в полезных качествах зеленой ботвы, но оставалось неясным, каким образом включить ее в

---

<sup>1</sup> [www.usda.gov](http://www.usda.gov).



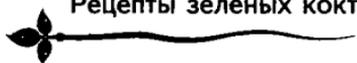
ежедневный рацион каждого из нас. Единственным вариантом употребления овощной зелени в пищу был салат. Проблема заключалась в том, что в современном мире вкус зелени вовсе не так привлекателен, как стимулирующий вкус обработанной пищи. Вот почему, несмотря на мультфильмы с Попаем и рекламу с Веселым Зеленым великаном в двадцатые годы, пичканье деток брокколи, крохотные порции сока ростков пшеницы в соковых барах, разнообразные зеленые порошки, появившиеся в продаже в последние годы, для большинства потребителей зелень все-таки остается всего лишь второстепенным гарниром, а то и продуктом, который «хоть и неприятно, но нужно съесть».

Все это относилось и ко мне. Я знала, что зелень нужно есть, но мне не нравился ее вкус. К 2004 году я уже более десяти лет питалась сырой пищей<sup>1</sup>, и хотя переход на сыроедение позволил мне избавиться от серьезных проблем — отеков, аритмии и депрессии — я все еще не добилась того состояния здоровья, к которому стремилась.

В поисках рациона, подходящего мне наилучшим образом, я стала изучать то, что едят животные, генетически близкие к человеку. Я узнала, что у шимпанзе 99,4% генов сходны с генами человека. У этих животных чрезвычайно сильный иммунитет к синдрому приобретенного иммунодефицита, гепатиту С, раку и другим губительным человеческим заболеваниям. Я подумала, что

---

<sup>1</sup> Полную историю перехода на сыроедение членов семьи Виктории Бутенко читайте в Приложении 3.

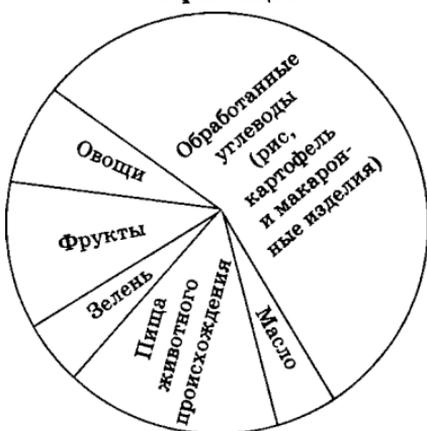


если мы имеем 99,4% общих генов, то и рацион нашего питания должен быть на столько же процентов схожим. Оказалось, что дело обстояло как раз наоборот. Стандартный рацион американцев на 99% отличается от рациона шимпанзе. Посмотрите сами:

**Рацион питания шимпанзе в дикой природе**



**Стандартный рацион американцев**



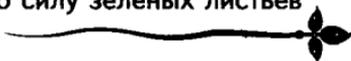
**Рацион питания шимпанзе в дикой природе**



**Стандартный рацион сыроеда**



Стандартный рацион американцев почти на 100% состоит из приготовленной пищи, тогда как пи-



тание шимпанзе включает сырую натуральную пищу. Как видно из диаграмм, приведенных выше, даже рацион типичных сыроедов совпадает с рационом шимпанзе только на 50%.

Когда я обнаружила, какое количество зелени мы, люди, должны употреблять в пищу ежедневно, то осознала, что открыла совершенно новый подход к формированию рациона питания. Изучение анатомии человека дало мне понимание того, что для наилучшего усвоения зелень должна поступать в пищеварительный тракт в жидкой форме. В ней содержится много целлюлозы, которая затрудняет пищеварение. В совершенно здоровом человеческом организме при отсутствии недостаточности питательных веществ зелень разжижается посредством двух процессов: сначала тщательного пережевывания, а затем смешения с желудочным соком. К сожалению, у многих людей сегодня наблюдается недостаточный уровень соляной кислоты из-за нехватки минеральных веществ и, в частности, цинка.

Вы можете обратиться к врачу, чтобы сделать анализ желудочного сока. А как самим определить, что у вас низкий уровень кислотности? Если у вас когда-либо в детстве была рвота, то вы помните: желудочный сок обжигал вам гортань настолько, что вы чувствовали, как в горле першило в течение нескольких часов. Сможете ли сравнить это с ощущениями после рвоты в другие периоды вашей жизни? Вспомните, возникало ли у вас аналогичное жжение в горле, или оно было слабее, или вы вообще ничего такого не чувствовали? Это

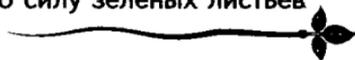


может быть индикатором пониженного уровня соляной кислоты в вашем желудке.

Людам, не способным к тщательному пережевыванию пищи, и тем, у кого низкий уровень соляной кислоты, не нравится есть зелень, порой у них даже вырабатывается к ней отвращение. Так работает защитный механизм организма. Он словно говорит: дорогая, тебе не переварить эту зелень, она только нагрузит твою пищеварительную систему, поэтому я лучше вызову у тебя тошноту, чтобы ты перестала есть зелень вообще.

Получается замкнутый круг. Чем больше люди потребляют обработанной пищи, тем значительнее у них дефицит питательных веществ. Потеряв способность вырабатывать достаточное количество желудочного сока, люди лишаются возможности потреблять зелень, и недостаточность питания становится еще больше. Их здоровье продолжает ухудшаться.

К тому времени, как я приступила к исследованию особенностей переваривания зелени, у меня уже отсутствовали наиболее важные коренные зубы, а уровень желудочного сока существенно снизился, поэтому я начала поиск способа сжигения большого количества зелени. Сначала решила смешивать темно-зеленую ботву в высокоскоростном блендере. Но когда сделала это и открыла крышку, мне пришлось ее тут же закрыть, поскольку запах был невыносимым. О том, чтобы пить эту смесь, не было и речи. Однако я сразу же поняла, что нахожусь на верном пути. Я выливала



в помойное ведро содержимое одного блендера за другим. Так продолжалось несколько дней, пока я не прочла в книге Джейн Гудолл рассказ о том, что иногда шимпанзе берут кусок фрукта, заворачивают его в зеленый лист и едят как бутерброд. Я смотрела в книгу, думая о том, что такое сочетание продуктов не годится для людей. Но, может быть, шимпанзе знают лучше.

Я очистила несколько бананов и смешала их с листьями шпината. Затем, затаив дыхание, открыла крышку блендера. К моему облегчению, аромат бананов перебил запах хлорофилла. Хотя коктейль и оказался ярко-зеленого цвета, но пах он великолепно. Я так обрадовалась, что принялась пить его прямо из блендера. К тому же в этом суперзеленом напитке вкус бананов скрасил вкус зелени. Это открытие просто ошеломило меня. Теперь я могла обманывать мой организм, заставляя его поглощать большое количество зелени без сопротивления с его стороны. Меня совсем не тошнило. Фактически я впервые в своей жизни получила огромное удовольствие от зелени. Это открытие ознаменовало начало революции зеленого коктейля моего собственного изобретения. Пока я пила свой первый напиток, меня осенило: ведь и мои дети смогут таким же образом с удовольствием употреблять в пищу овощную зелень. И мои друзья, соседи, коллеги, ученики, и, о Боже, и весь остальной мир тоже! Ноги мои пошли в пляс сначала по офису, а потом и по улице. Намешав еще зелени, я взяла упаковку бумажных стаканчиков и пошла домой, по пути предла-



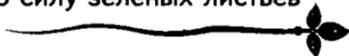
гая попробовать коктейль соседям и просто прохожим. Мне хотелось быстрее узнать, понравится ли им мой зеленый напиток. И он им нравился. Я смеялась без остановки, выкрикивая что-то от радости. Я поняла, что зеленые коктейли станут совершенным решением для таких людей, как я, а нас — миллионы.

## **Глава 4. Чередуйте зелень, используемую для коктейля. Это важно**

Чтобы что-то улучшить, нужно что-то заменить, чтобы достичь в чем-то совершенства, нужно менять чаще. Улучшить — значит поменять, чтобы стать совершенным, меняйтесь чаще.

*Уинстон Черчилль*

Когда мне впервые пришла на ум идея заняться зелеными коктейлями, я решила, что возьму для их приготовления самые темные листья, чтобы быстрее компенсировать урон, причиненный мне отсутствием зелени в моем рационе прошлых лет. Вот почему в течение нескольких месяцев я почти всегда использовала только кейл (или, как его еще называют, грюнколь) с листьями почти черного цвета, похожими на кожу динозавра. Его



также именуют тосканской или латинской капустой, кейл принадлежит к роду Brassica (капустные) и продается в большинстве супермаркетов всего мира (в том числе и в России). Вале и мне особенно понравились коктейли из кейла. Однако после трех месяцев употребления одного и того же напитка мы стали замечать некоторое онемение кожи на наших лицах. Я немедленно связала этот симптом с коктейлями, поскольку в них заключалось единственное изменение, произошедшее за последнее время в нашей семье. Помню, как при этом у меня мелькнула мысль: «О, нет! Я не хочу бросать мой любимый коктейль». Я начала исследовать питательную составляющую овощной зелени и вскоре поняла, что у проявившихся симптомов была своя причина.

Зеленые листья обычно являются самой питательной частью растения, которая с охотой поедается живыми существами. В них содержится незначительное количество алкалоидов с тем, чтобы животные не останавливались на одном виде растения, а переходили бы к другим, не ставя под угрозу исчезновения весь вид. В больших количествах алкалоиды ядовиты, но в небольших не вредят здоровью и могут даже укрепить иммунную систему. На этом основывается гомеопатический метод лечения. Тем не менее, если постоянно употреблять кейл, или, скажем, шпинат, или любую другую зелень в течение нескольких недель, то очевидно, что алкалоид определенного типа будет аккумулироваться в организме и может явиться причиной нежелательной интоксикации. Боль-



большинство зеленых растений содержат разные виды алкалоидов, поэтому меняя виды зелени, используемой при приготовлении коктейля, мы сможем избежать отравления и укрепим наш иммунитет.

Фрукты не нуждаются в частой замене, поскольку в них очень редко содержатся алкалоиды. Природа предназначила их съедение для того, чтобы разносились семена. Вот почему спелый плод сладок, душист и ярок.

Менять зелень можно так, как вам удобно. Некоторые выбирают новый продукт для приготовления коктейля ежедневно. Другие готовят напиток сразу из нескольких видов ботвы. Я рекомендую менять минимум семь видов зеленого продукта, по одному на каждый день недели. Постарайтесь сделать ваш выбор как можно более разнообразным. Чем больше видов зелени вы потребляете, тем шире спектр жизненно важных питательных веществ, поступающих в ваш организм.

Я не знаю точного количества съедобных зеленых растений на планете, но полагаю, что их тысячи. В своей книге «Этноботаника американских индейцев»<sup>1</sup> Дэниел Моерман перечислил 1649 видов съедобных растений, употребляемых в пищу только коренным населением Северной Америки. Значительно уменьшив потребление зелени за последние два века, мы потеряли наше знание о большинстве растений, годных для употребления. Нам остается надеяться только на сохранив-

---

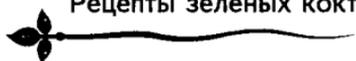
<sup>1</sup> D. Moerman. Native American Ethnobotany. Portland, OR: Timber Press, 1998.



ших его людей, где бы они ни жили, чтобы с их помощью восстановить утраченные сведения. Во время своих поездок, общаясь с любителями зеленых коктейлей, я собираю информацию о съедобных растениях по крупицам. Мой сын Сергей владеет туристской компанией «Хармони Хайкс», которая организует групповые походы в места, где сохранилась дикая природа, с целью научить людей различать съедобные и ядовитые растения. Весной и летом он возвращается из поездок с корзиной, полной разной зелени, которую мы с удовольствием используем для приготовления коктейлей. Сергей с большим энтузиазмом изучает дикие съедобные растения и считает их ценными дарами природы. Он снял несколько коротких видеофильмов о наиболее распространенных диких съедобных растениях и разместил их на YouTube.com на всеобщее обозрение.



Рис. 1. Габриэль Чавез



Далее приводится список съедобных зеленых растений, произрастающих повсеместно. Я хочу выразить благодарность Габриэль Чавез (рис. 1), писательнице, преподавательнице и садоводу из Портленда, штат Орегон, за большую помощь, оказанную ею мне в составлении этого списка.

## **Культурные растения**

**Амарант**, или щирьца (лат. *amaránthus*)

**Бамбуковые**, листья (лат. *bambusoideae*)

**Валерианелла колосковая**, или валерианелла огородная, или полевой салат (лат. *valerianella locusta*)

**Виноград**, листья (лат. *vitis*)

**Горчица сарептская**, или горчица русская, или горчица сизая, или капуста сарептская (лат. *brássica júncea*)

**Дереза обыкновенная**, листья (лат. *lýcium bárbarum*)

**Кабачок**, листья (лат. *cucurbita pepo var. giromontina*)

**Капуста листовая** (лат. *brassica oleracea*; группа *acerphala*)

**Кейл**, или грюнколь, или браунколь, или брунколь (лат. *brassica oleracea var. sabellica*; группа *acerphala*)

**Кровохлебка малая** (лат. *sanguisorba minor*)

**Лебеда садовая** (лат. *atriplex hortensis*)



**Мангольд**, все формы (лат. *beta vulgaris*, подвид *vulgaris*, разновидность *vulgaris*)

**Мизуна**, или японская горчица, или японская зелень (*brassica rapa* var. *japonica*)

**Морковь**, ботва (лат. *daucus*)

**Огурец**, листья (лат. *cucumis sativus*)

**Пекинская капуста**, или петсай, или салатная капуста (лат. *brassica pekinensis*)

**Пшеница**, ростки (лат. *triticum*)

**Радикьо**, или радиччио, или эскариол, или итальянский цикорий (*cichorium intybus* var. *foliosum*)

**Редис**, ботва (лат. *raphanus sativus*)

**Репа**, ботва (лат. *brassica rapa*)

**Руккола**, или гусеничник посевной, или индау посевной, или эрука посевная (лат. *eruca sativa*)

**Салат**, или латук, листовая форма, не образующая кочан (лат. *lactuca sativa* L.)

**Салат римский**, или ромен-салат

**Салат**, все культурные разновидности — красные и зеленые

**Сельдерей** (лат. *apium*)

**Свекла обыкновенная**, ботва (лат. *béta vulgáris*)

**Тыква**, листья (лат. *cucurbita*)

**Цабр**, или колючая груша, или индийская фи́га, или мексиканский кактус, листья нопаль (лат. *opuntia ficus-indica*)



**Шпинат огородный** (лат. *spinacea oleracea*)

**Эндивий**, или **цикорий салатный** (лат. *cichórium endívia*)

**Эндивий курчавый**, или **салат фризе** (лат. *cichórium endívia, var. crispum*)

**Эндивий широколистный**, или **салат-эскарпиоль** (лат. *cichórium endívia, var. latifolia*)

## **Съедобные дикорастущие растения**

**Горéц**, или **гречишник**, или **гречíшка** (лат. *polægonum*)

**Горчáца белая**, или **горчица английская** (лат. *sinápis álba*)

**Жеру́ха обыкновенная**, или **жеруха лекарственная**, или **водяной кресс** (лат. *nastúrtium officinále*)

**Земляника** (лат. *fragária*)

**Звездчатка средняя**, или **мокрица** (лат. *stellaria media*)

**Клайто́ния пронзеннолистная**, или **шахтерский салат**, или **индейский салат** (лат. *claytonia perfoliata* )

**Клевер** (лат. *trifólium*)

**Крапíва двудомная** (лат. *urtíca díóica*)

**Любисток лекарственный** (лат. *levisticum officinale*)

**Мальва**, или **просвёрник** (лат. *malva*)

**Марь белая**, или лебеда белая (лат. *chenopodium album*)

**Нивяник обыкновенный**, или поповник, цветки и листья (лат. *leucanthemum vulgare*)

**Одуванчик**, цветки и листья (лат. *taraxacum*)

**Подорожник большо́й**, или подорожник бо́льший (лат. *plantago májor*)

**Портулак огородный** (лат. *portulaca oleracea*)

**Редька полевая**, или редька дикая (лат. *raphanus raphanistrum*)

**Фиалка трехцветная**, или анютины гла́зки (лат. *viola tricolor*)

**Шиповник**, цветки и листья (лат. *rósa*)

**Щавель кисло́й**, или обыкновенный (лат. *rútex acetósa*)

**Щавель курча́вый** (лат. *rútex crispus*)

**Сныть** (лат. *aegoródium*)

## **Пряные травы**

**Базили́к душистый**, или базилик обыкновенный, или базилик огородный, или базилик ка́мфорный (лат. *osimum basilicum*)

**Кориáндр посевной** (лат. *coriandrum sativum*)

**Мели́сса лекарственная** (лат. *melissa officinalis*)

**Монарда дудчатая**, растение имеет запах бергамота (лат. *monarda fistulosa*)



**Мята колосистая**, или мята садовая (лат. *méntha spicáta*)

**Мята перечная**, листья (лат. *méntha piperíta*)

**Перилла** (лат. *perilla*)

**Петрушка**, в том числе формы обыкновенная и кудрявая (лат. *petroselinum*)

**Стéвия** (лат. *stévia*)

**Укроп пахучий**, или укроп огородный, молодые ветки (лат. *anethum graveolens*)

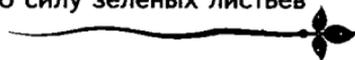
**Фéнхель обыкновенный** (лат. *foeniculum vulgare*)

## Проростки

Для разнообразия мы включаем в наш рацион несколько видов проростков, но не более пригоршни в одну трапезу и только раз или два в неделю. Приблизительно с третьего по шестой день своего существования проростки содержат повышенное количество алкалоидов, чтобы не дать возможности животным себя выщипать<sup>1</sup>. Это не означает, что проростки становятся ядовитыми или опасными: просто нельзя питаться только ими. Большинство богато витаминами группы В. Проростки содержат в себе в несколько раз больше питательных веществ, нежели листья взрослых растений, поскольку нуждаются в них в период активного роста. Для коктейлей я беру только проростки с

---

<sup>1</sup> E. Baker. *Unbelievably Easy Sprouting*. Poulsbo, WA: Drelwood, 2000.



уже появившимися зелеными листками и в количестве, не превышающем пригоршню. Для приготовления напитка использую проростки следующих растений.

**Брокколи** (лат. *brassica oleracea var. italic*)

**Гречиха** (лат. *fagóryum*)

**Клевер** (лат. *trifólium*)

**Люцерна посевная** (лат. *Medicago sativa*)

**Пáжитник сеной**, или пáжитник греческий, или хильбэ, или шамбалá (лат. *trigonélla foénum-graécum*)

**Подсолнечник однолетний**, или маслiчный (лат. *heliánthus ánnuus*)

**Редис** (лат. *raphanus sativus*)

## **Лекарственные растения**

Лекарственные растения съедобны, но содержат все же больше алкалоидов, чем другие растения, поэтому их нужно использовать в меньших количествах. Мне нравится набор лекарственных трав в коктейле в летний период, но я всегда сочетаю их с другой зеленью и употребляю не слишком часто. Используйте травы осторожно, а если не уверены в чем-то, то лучше не делайте этого вообще.

**Айстник**, или грабелъник (лат. *eróidium*)

**Албэ настоящее**, или албэ véра, листья (лат. *alóe véra*)

**Артишок испанский** (лат. *synara cardunculus*)



**Бородавник обыкновенный** (лат. *lapsana communis* L.)

**Гинкго двулопастный**, гинко (лат. *gínkgo bilóba*)

**Инжир**, или **фига**, или **фиговое дерево**, или **смоковница**, или **винная ягода**, листья (лат. *figus carica*)

**Кервель ажурный**, или **купырь бутенелистный**, или **кервель обыкновенный** (лат. *anthriscus cerefolium*)

**Кервель многолетний**, или **миррис душистый** (лат. *myrrhis odorata*)

**Кислица клубненосная**, или **ока** (лат. *oxális tubérosa*)

**Клевер** (лат. *trifólium*)

**Клен японский**, молодые листья (лат. *acer jarónicum*)

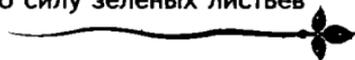
**Ноготки лекарственные**, или **календула лекарственная**, цветки и листья (лат. *caléndula officinális*)

**Огуречная трава**, или **огуречник**, или **бурачник лекарственный**, листья и цветки (лат. *borágo officinális*)

**Окопник**, или **костолом** (лат. *sэмphytum*)

**Подмаренник цепкий**, или **подмаренник льновыи** (лат. *gálium aparíne*)

**Псевдотсуга мензиса**, или **дугласова пихта**, молодые иголки (лат. *pseudotsuga menziesii*)



**Расторопша пятнистая** (лат. *silybum marianum*)

**Штокро́за ро́зовая**, или штокроза обыкновенная  
цветки и листья (лат. *alcea rósea*)

**Хво́щ** (лат. *equisetum* — конский хвост)

**Хо́ста**, или функия (лат. *hósta*)

**Хатьма древовидная** (лат. *lavatera arborea*)

**Ясно́тка белая**, или глухая крапива (лат. *lámium álbium*)

## **Ядовитые растения**

Хочу обратить ваше внимание, что в европейской части России растет много относительно ядовитых растений. Научитесь определять 18 самых опасных.

**Болиголов пятнистый** (лат. *conium maculatum*)

**Боре́ц**, или акони́т (лат. *aconítum*)

**Ваточник клубненосный** (лат. *asclepias tuberosa*)

**Вех ядовитый**, или цикута (лат. *cicuta virosa*)

**Воронец колосистый**, или волчьи ягоды (лат. *actaea spicata*)

**Донник лекарственный** (лат. *melilotus officinalis*)

**Дурман обыкновенный** (лат. *datura stramonium*)

**Зефирантес атамасский**, или белоснежный (лат. *zephyranthes atamasca*)

**Зига́денус ядовитый** (лат. *zygadenus venenosus*)



**Ирис ложноаировый**, или ирис желтый (лат. *iris pseudácorus*)

**Ирис пестрый**, или касатик разноцветный (лат. *iris versicolor*)

**Конский каштан голый**, или конский каштан гладкий (лат. *aesculus glabra*)

**Лютик** (лат. *ranunculus*)

**Наперстянка**, или дигиталис (лат. *digitális*)

**Паслен** (лат. *solánum*)

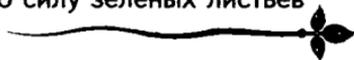
**Пододилл щитовидный** (лат. *podophyllum peltatum*)

**Птицемлечник зонтичный**, или белые брандушки (лат. *ornithogalum um bellatum*)

**Чемерица зеленая** (лат. *veratrum viride*)

*В этот список не включены ядовитые грибы.*

Дикорастущие съедобные растения содержат больше витаминов и минеральных веществ, чем те, что выращиваются на продажу. В сравнении с «полезными» огородными растениями, сорные растения не «избалованы» вниманием человека. Для того чтобы выжить в обстановке постоянной прополки, прореживания и опрыскивания, они должны развивать в себе сильные качества. Например, для того чтобы выжить без полива, большинство сорных растений обзавелось длинными корнями. Корни люцерны достигают почти семи-метровой длины в поисках наиболее питательной почвы. В результате все дикорастущие растения



более питательны, нежели их культурные сородичи. Теперь понимаю, до чего же я была глупа, когда выпалывала «надоедливую» лебеду в моем огороде, чтобы дать возможность лучше расти дорогому моему сердцу салату «айсберг». Теперь по осени я собираю семена одуванчика, крапивы, лебеды и других сорняков, чтобы потом выращивать их в своем огороде наряду с листовой капустой и шпинатом. Это разнообразит ассортимент зелени в моих коктейлях.

Мне нравится богатый букет и слегка горьковатый вкус сорной травы. Вместе с моими домашними я заметила, что по мере того, как мы привыкали к зеленым коктейлям, нам становился приятен горьковатый вкус одуванчиков, петрушки, эндивия, салатов эскариоля и фризе. Во время нашей недавней поездки в Австралию мы с Вале́й обратили внимание, что зелень там имеет горьковатый привкус. Даже мангольд, шпинат и салат, которые мы в Соединенных Штатах считаем мягкими по вкусу, настолько горчи́ли, что показались нам совершенно другими растениями. Австралийские фермеры объяснили нам, что их зелень растет на вулканической почве, очень плодородной и богатой минералами. Мне захотелось узнать, не имеет ли отношения вкусовая горечь этой зелени к насыщенности растений питательными веществами. Я поискала ответ в Интернете и нашла результаты научных исследований, подтверждающие, что это действительно так. По мнению исследователя из Вашингтонского университета Адама Древновского, «фито-

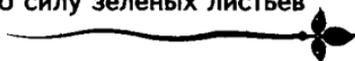


вещества являются антиоксидантами, поэтому все они горчат. Антиоксиданты — вещества, защищающие клетки организма от разрушения. Если вы избегаете употреблять в пищу овощи или фрукты с горчинкой, то отказываетесь от значительной пользы, которую они могли бы вам принести. Те же химические вещества в растениях, которые вызывают ощущение горечи, могут также помочь в борьбе с раком или сердечными заболеваниями»<sup>1</sup>. Даже зная об удивительных полезных свойствах зелени с горьким привкусом, многие люди все равно не будут ее есть из-за неприятных ощущений во рту. Но если при помощи блендера смешать эту горькую зелень с фруктами, то результат может получиться вполне приемлемым. Когда я начала пить зеленые коктейли пять лет назад, то не могла переносить горький привкус одуванчиков и перемешивала их с большим количеством сладких фруктов. Теперь одуванчики стали одним из моих самых любимых видов салатной зелени.

Время от времени я читаю в новостях или получаю электронные сообщения о том, что в кейле, шпинате, петрушке или каком-то другом виде зелени имеются токсичные вещества, а следовательно, это переводит их в разряд вредных для человеческого здоровья. Все это правда, но не до такой степени, чтобы исключать какое-либо растение из нашего рациона. Давайте научимся тому, как уве-

---

<sup>1</sup> A. Drewnowski, PhD, C. Gomez-Carneros. Bitter bounty: worst-tasting produce may be the best for you. *American Journal of Clinical Nutrition*, December 2000.



личить их количество на нашем столе с тем, чтобы постоянно чередовать для получения лучших результатов.

## **Глава 5. Перемалывание против выжимания**

Для эффективного управления системой нужно сфокусироваться на взаимодействии ее частей, а не на их поведении по отдельности.

*Пауль Эрлих*

После того как я опубликована свою первую книгу о зеленых коктейлях, читатели постоянно задают мне вопрос, что предпочтительнее — перемешивание или выжимание соков? Также я слышала, как некоторые диетологи выражали опасение, что перемалывание в блендере может ускорять окисление пищи. Мне захотелось самой найти ответ на этот вопрос, и я занялась его исследованием.

Я решила провести простой эксперимент. В качестве объекта наблюдения выбрала картофель, поскольку на нем легче наблюдать процесс окисления. Возможно, вы сразу вспомните, как, оставив ломтик сырого картофеля на разделочной доске, через несколько минут обнаруживаете: он побурел. Вот почему моя бабушка всегда клала очищенный картофель в воду, чтобы остановить процесс потемнения или окисления.

Для начала я очистила два клубня, чтобы цвет кожуры не повлиял на результаты эксперимен-

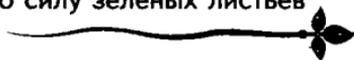


та. Затем выдавила из одного сок в двухшнековой соковыжималке, а второй размешала в блендере «Вита-Микс» с одной чашкой воды. Поставив два стакана с двумя полученными в результате жидкостями на стол, я сфотографировала их. Затем в течение двух дней многократно делала снимки. Картофельный сок начал буреть через несколько минут и приобрел темный цвет к концу первого часа. Картофель, перемешанный в блендере, оставался почти белым в течение двух дней (рис. 2). Верх обеих жидкостей потемнел почти моментально. Я трижды повторила эксперимент, выбирая разные сорта картофеля и стаканы различной конфигурации. Результаты были теми же.



Рис. 2. Картофель, перемешанный блендером, — слева, картофельный сок — справа

Стало абсолютно ясно, что сок, выжатый из клубня, окисляется быстрее, чем картофель, перемешанный в блендере. Поскольку я сама не являюсь



ученым, мне захотелось обратиться к эксперту, и я отправилась в местный университет Южного Орегона, где проконсультировалась с профессором химии Грегори Т. Миллером. После исследования проблемы он написал следующее.

Бурая окраска появляется в результате окисления особых биомолекул во фруктах или овощах. Мои студенты изучают эту проблему в лаборатории, поэтому я в курсе дела (если быть точным, то они занимаются окислением, регулируемым на клеточном уровне). К тому же моя жена — винодел, она постоянно сталкивается с проблемой окисления виноградного сока. У меня в библиотеке также множество книг по теме окисления в сфере биохимии, медицины и диетологии. Вот что я думаю.

Многие верят, что процесс перемалывания вызывает повышенное окисление, поскольку при этом в жидкости образуются тысячи мелких пузырьков. В сущности это увеличивает площадь поверхности кислорода в жидкости и способствует процессу окисления. Но по крайней мере у винограда я наблюдал совершенно противоположную картину. Перемешанный блендером, он сохраняет свой цвет гораздо дольше виноградного сока. Я уверен, что подобное явление есть результат высвобождения большого количества антиоксидантов во время перемешивания, так как при этом разбивается больше клеток, чем при выжимании сока. Полагаю, что с картофелем происходит то же самое.

В картофеле много антиоксидантов. Для кого-то это покажется удивительным, поскольку ряд сортов имеет бледную окраску. Кроме того, овощ богат фенольными смолами, флавоноидами, каротиноидами, антоци-



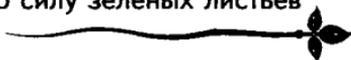
анами, концентрация которых зависит от сорта. Поскольку ваш картофель очищен (а в кожуре находится очень много ферментов тирозиназы), я полагаю, что перемешивание высвобождает гораздо больший процент этих антиоксидантов из тканей картофеля, нежели процесс выжимания соков.

Также возможно, что во многих фруктах и овощах основная часть волокон, будучи разбитой в процессе перемешивания блендером, снижает насыщение смеси кислородом, но, если даже и так, это вопрос вторичный.

Я думаю, мой эксперимент объясняет, почему все советуют пить свежавыжатые соки в течение нескольких минут после их приготовления и почему коктейли могут в течение двух-трех дней стоять в холодильнике.

В надежде собрать больше научной информации я разослала описание своего картофельного эксперимента двадцати пяти тысячам человек, имевшимся в моем списке рассылки. И получила много ценных ответов, один из которых показался мне особенно полезным; я хотела бы поделиться им с вами. Доктор Майкл Дональдсон, выпускник химико-технологического факультета Корнеллского университета, повторил эксперимент с картофелем. Вот его выводы.

- Первоначальное окисление в блендере и в соковыжималке было равным по скорости.
- На следующее утро сок оказался более окрашенным, а смесь нет. Жидкость смеси была значительно плотнее, поэтому изменение цвета,



произошедшее сверху, не распространилось вниз по жидкости, как это произошло с соком.

- Я не согласен с теми, кто утверждает, что перемешивание блендером очень вредно или в значительной степени вреднее выжимания сока.

Я благодарна ученым за всю присланную мне информацию и надеюсь, что по этой важной теме очень скоро будет проведено еще много исследований. Ну а пока я прихожу к выводу, что и в перемешивании с помощью блендера, и в выжимании сока есть свои положительные стороны.

Самым большим преимуществом соков перед зелеными коктейлями является то, что первые почти не требуют переваривания и могут немедленно «попадать» в кровяной поток, позволяя пищеварительному тракту отдыхать. Это особенно важно для тех, кто страдает сильной питательной недостаточностью или имеет воспаленный кишечник. Люди в таком состоянии не могут переносить клетчатку ни в какой форме, и сок для них — бесценное питание. Особенно полезен он для тех, кто поражен раком или дегенеративными заболеваниями<sup>1</sup>.

Тем не менее я согласна с доктором Дугом Грэмом, считающим, что соки представляют собой «неполноценную пищу», поскольку лишены

---

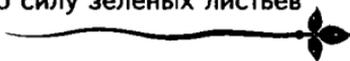
<sup>1</sup> M. Gerson. A cancer therapy: results of fifty cases and the cure of advanced cancer by diet therapy: a summary of 30 years of clinical experimentation. Greenfield Review Press, Greenfield Center, NY, 1997.



клетчатки с антиоксидантами, заключенными в ней. Потребляя клетчатку, мы облегчаем нашему организму задачу экскреции. Она помогает удалять из прямой кишки часто скапливающиеся там вредные вещества, токсины. Когда большая часть токсинов выводится с помощью клетчатки, организм получает возможность хорошо усваивать питательные вещества, улучшая тем самым пищеварение. Люди не могут прожить на одних соках, тогда как зеленые коктейли являются полноценной пищей.

Если нет блендера, я выжимаю сок. Однажды мне пришлось отдать свой блендер брату, поскольку я подумала, что ему он нужнее. Ожидая новый «Вита-Микс», я выжимала из зелени сок, поскольку существовать без нее не могла. Я быстро устала от однообразного вкуса и обратила внимание на то, что сильнее чувствую голод, и мне приходится готовить себе больше салатов, поскольку соки не так насыщают, как зеленые коктейли. И напротив, последние — дают ощущение сытости надолго; я могу употреблять только их в течение многих дней и даже недель. Я знаю людей, которые питались одними зелеными коктейлями в течение нескольких недель или месяцев с положительными результатами. В Приложениях 1 и 2 вы найдете удивительную историю Кленга Мэника и прочтете о его эксперименте.

Зеленые коктейли — оптимальное ежедневное питание для большинства людей. Их быстро готовить и они очень вкусны. Ни одна пища не может соперничать с двумя главными преимуществами



коктейлей: их питательной ценностью и практичностью.

## **Глава 6. Зеленые коктейли. Вопросы и ответы**

В группах, на лекциях и своем сайте я собираю вопросы о зеленых коктейлях. Фактически эта книга была задумана для того, чтобы дать ответы на вопросы, накопившиеся со времени публикации моей предыдущей книги «Зелень для жизни». Они предлагаются во всех главах, а конкретно в той приводятся ответы на наиболее часто задаваемые вопросы.

*Вопрос:* какое количество зелени следует потреблять за день?

*Ответ Виктории:* между потреблением зелени в виде салатов и в перемешанном виде есть большая разница. Наш организм может усвоить в несколько раз больше важных питательных средств из перемешанной зелени, чем пережеванной, поскольку частицы, на которые блендер размешивает зелень, значительно меньше по размеру. Некоторым высокоскоростным блендерам удается даже разбивать стенки клеток растения. Когда мы едим салат, например, то для того, чтобы полностью извлечь из него всю пользу, нужно тщательно его прожевывать, чего мы никогда не делаем. К тому же салаты подают с маслом и специями, замедляющими пищеварение. Если вы предпочитаете есть зелень в виде салата, то, по моим расчетам,



вам потребуется два пучка (или шесть полных чашек) в день. Если вы будете пить перемешанную зелень, то одного пучка (трех полных чашек) будет достаточно.

*Вопрос:* откуда мне получать белок?

*Ответ Виктории:* это самый часто задаваемый на лекциях вопрос. Мне кажется, что мы «подхватили» страх оказаться без достаточного количества белка в нашем рационе в начале прошлого столетия. В своем объемном фундаментальном труде по диетологии, опубликованном на 520 страницах в 1922 году, доктор Макколлум писал: «Результаты исследований свидетельствуют о том, что тело животного или ткани растения состоят по существу из белков, углеводов и ряда связанных с ними субстанций. Несколько других известных компонентов... несущественны»<sup>1</sup> Далее в той же самой книге он заключает: «Белок есть наиболее важный органический компонент организма». Возможно, это прямолинейное утверждение профессора гигиены и общественного здравоохранения университета Джона Хопкинса в Балтиморе кажется таким убедительным, что мы верим ему и по сей день. Но с того времени ученые-диетологи открыли сотни различных питательных веществ, чрезвычайно важных для человеческого здоровья. Например, некоторые исследователи полагают, что существует до сорока тысяч различных фитонутриентов, которые мы

---

<sup>1</sup> E. V. McCollum, PhD, ScD. The newer knowledge of nutrition. New York: The Macmillan Company, 1922.



всего лишь начали изучать. Я часто задаюсь вопросом: а почему никто не спрашивает, откуда я получу мои фитонутриенты? Кстати, мы можем получать их вместе с белками из свежей зелени. Вы только подумайте: коровье молоко было зеленой травой всего за четыре часа до того, как корову подоили. Для получения более подробной информации о белках в зелени загляните в мою книгу «Зелень для жизни», в которой я посвятила этому вопросу целую главу. Занимаясь данной темой, я обнаружила массу замечательных, но малоизвестных сведений, например о том, что в половине килограмма кейла содержится белков больше, чем рекомендовано для дневного потребления Министерством сельского хозяйства США.

*Вопрос:* можно ли использовать проростки пшеницы для приготовления зеленых коктейлей?

*Ответ Виктории:* проростки замечательно подходят к целому ряду коктейлей. Иногда я покупаю небольшой горшок с проростками пшеницы в почве, которые обычно продают для домашних питомцев. Они растут очень быстро, и я обычно «отщипываю» три урожая с маленького горшка для приготовления зеленых коктейлей. Только помните, что проростки пшеницы, как и любые другие молодые растения, содержат небольшие количества алкалоидов, и их следует чередовать с другими проростками.

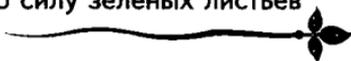
*Вопрос:* я готовлю зеленые коктейли с большим количеством сладких фруктов, в том числе фини-



ков, изюма, инжира и чернослива. Я обеспокоена потребляемым мною количеством сладкого. Может мне следует уменьшить это количество?

*Ответ Виктории:* если вы готовите зеленые коктейли для новичков или детей, то в них можно класть много сладких фруктов и даже финики. Большинство людей трудно привыкают ко вкусу хлорофилла и просто откажутся пить ваш напиток, поскольку он будет для них слишком «зеленым». Я полагаю очень важным, что коктейли, приготовленные вами, были настолько вкусны, чтобы каждый желал их попробовать. Мои наблюдения и информация, полученная мною от других, говорят о том, что у большинства людей потребность в зеленых коктейлях вырабатывается через несколько недель после первой пробы. С другой стороны, некоторые хотят быть сразу «совершенными» и начинают готовить супер-зеленые коктейли с самого начала. Тогда-то и возникают жалобы на то, что у них ужасный вкус, и их прекращают пить. Если вы чувствительны к сахару по причине диабета, кандидоза или гипогликемии, советую вам начать с менее сладких фруктов с низким гликемическим индексом, например лесных ягод или яблок. В качестве варианта можно готовить коктейль из зелени и не содержащих крахмала овощей: томатов, огурцов, сельдерея, сладкого перца и других.

*Вопрос:* какое количество зеленых коктейлей следует выпивать за один день?



*Ответ Виктории:* пейте столько, сколько хотите. Иногда за день я выпиваю один литр, но чаще это два, три и даже четыре литра.

*Вопрос:* можно ли замораживать неиспользованную за один раз зелень?

*Ответ Виктории:* я никогда не замораживаю зелень. Но если бы жила в северной стране и собрала большой урожай, например, шпината, то заморозила бы его и использовала постепенно. Такая зелень более питательна, чем вареная. Хотя, если вы можете позволить себе свежую зелень, то она значительно полезнее и вкуснее мороженой.

*Вопрос:* как долго можно хранить зеленые коктейли?

*Ответ Виктории:* лучше всего пить их свежими, но если нужно, то они могут храниться до трех дней. Когда я дома, то готовлю свежие коктейли каждое утро, а когда отправляюсь в дорогу, то делаю восемь – двенадцать литров загодя и наливаю их в кулер в моей машине. Я пью коктейли, пока они свежие. Меня всегда удивляет, что часто после трех дней хранения они все еще приятны на вкус и имеют великолепный зеленый цвет.

*Вопрос:* как вы считаете, не лучше ли использовать для зеленых коктейлей порошокую зелень, а не свежую?

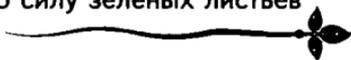
*Ответ Виктории:* если мы меняем зелень, потребляя в день по крайней мере литр зеленых коктейлей, то получаем оптимальное количество



питательных веществ. Я рекомендую оставить порошковую зелень на тот случай, когда не будет в наличии свежей, например во время длительных поездок. Думаю, сушеная зелень уступает свежей и по вкусу и по питательности. Моя дочь Валя решила продолжить исследования по сравнению сухой зелени со свежей на конюшне ее друга. Она провела эксперимент, дав шести лошадям на выбор свежую траву и добротное сено. Все шесть выбрали свежую траву.

*Вопрос:* не следует ли избегать употребления в пищу шпината из-за наличия в его листьях щавелевой кислоты?

*Ответ Виктории:* вредное действие щавелевой кислоты на организм заключается в том, что она может связывать кальций, лишая тем самым организм этого важного вещества. По какой-то причине все говорят о щавелевой кислоте в шпинате, забывая о том, что она содержится также и во многих других продуктах питания, например в зерновых, бобовых и особенно в кофе и чае. В шпинате в отличие от этих продуктов полно кальция, что уменьшает потерю этого вещества вашим организмом, а в кофе его нет совсем. Я бы более озабочилась наличием щавелевой кислоты в кофе и других продуктах. В то же самое время, даже если количество этой кислоты мизерно, но вы не будете менять зелень, а станете употреблять один шпинат в течение многих недель, то, наверное, в вашем организме накопится достаточное ее количество, чтобы ощутить признаки отравления. Помните, что зелень следует менять обязательно!



*Вопрос:* а что делать с витамином B<sub>12</sub>, который веганы не могут получить от растений?

*Ответ Виктории:* витамин B<sub>12</sub> — единственное питательное вещество, которое мы не можем получать от растений. Сейчас ведется множество его исследований. Министерство сельского хозяйства США рекомендует получать этот витамин из продуктов животного происхождения: мяса, яиц, молочных продуктов. Многие веганы и сыроеды получают его из витаминных добавок. Доктор Вивиян Ветрано, как и многие другие специалисты натуральной гигиены, утверждает, что витамин B<sub>12</sub> производится бактериями в здоровом кишечнике. В моей семье ни у кого не наблюдается признаков его нехватки, хотя мы никогда не принимаем специальных добавок. Очевидно, что по этому важному вопросу существует много противоречивой информации. Научные исследования показали, что нехватка витамина B<sub>12</sub> опасна для здоровья человека. Поэтому принимайте витаминные добавки, если вы в этом нуждаетесь.

*Вопрос:* как мне опознать травы, пригодные для пищи?

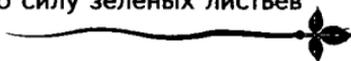
*Ответ Виктории:* собирая дикие растения, мы должны быть осторожны, поскольку многие из них ядовиты. Сходите в библиотеку или в ближайший книжный магазин и найдите книгу с описанием местной флоры. Я живу в южной части Орегона, и некоторые виды растений, растущие здесь, отличаются от тех, что распростране-



ны в других регионах. Советую сначала научиться распознавать несколько хорошо известных растений, произрастающих по всей территории Соединенных Штатов и в других частях света. Возьмем, например, подорожник, одуванчик, звездчатку, клайтонию и крапиву. Они питательны, и вы легко можете найти их повсюду. Вы обнаружите множество полезных книг о диких растениях, написанных для различных регионов. Интернет — замечательный источник информации для определения диких растений. Например, вам захотелось собрать листья подорожника, поскольку они богаты белком и витаминами А и D, а также потому что они помогают снижать уровень холестерина в крови и понижать артериальное давление. Зайдите в Yahoo или Google и напишите название растения в поиске «картинок», вы сразу же найдете несколько изображений подорожника, которых вам будет достаточно для определения этого растения.

*Вопрос:* полезно ли добавлять какие-нибудь жиры в зеленые коктейли?

*Ответ Виктории:* я не рекомендую добавлять жиры. По-моему, формула зеленого коктейля — фрукты, зелень и вода — совершенна и не нуждается в улучшении. Любые дополнительные ингредиенты понизят питательную ценность напитка. Тем не менее я понимаю, что каждый человек уникален и имеет различные потребности. Вы можете добавлять в ваши коктейли все, что пожелаете. Важно, чтобы вы пили их постоянно.



**Вопрос:** с тех пор, как я начал пить зеленые коктейли, мой стул стал зеленого цвета. Нормально ли это?

**Ответ Виктории:** при низком уровне желудочного сока в стуле могут появляться кусочки непереваренной пищи, и их цвет — такой же, как у употребленных продуктов. Например, красный от свеклы или зеленый от наших коктейлей. При ежедневном питании последними организм получает множество питательных веществ, и уровень желудочного сока нормализуется. В конце концов, вы обнаружите, что цвет стула станет обычным независимо от того, что вы ели. Нормальный стул должен быть светло-коричневым, без запаха, хорошо сформированным и не прилипающим к стенкам унитаза. Он должен покидать тело легко, без напряжения и дискомфорта.

**Вопрос:** я начал питаться сырой пищей и пить зеленые коктейли три дня назад, и у меня появился запор. Что я сделал не так?

**Ответ Виктории:** когда люди употребляют в основном рафинированную пищу с малым содержанием клетчатки, их кишечник становится вялым. Поэтому содержимое толстого кишечника движется не за счет перистальтики, а скорее благодаря выталкиванию последующей пищей. Сырая пища богата клетчаткой, питательными веществами и на 90% состоит из воды. Это серьезная проблема для кишечника — привыкнуть к такой перемене. Потребуется пара недель, может, чуть больше, чтобы он поправился, его му-



скульный тонус улучшился и он начал работать нормально.

## Глава 7. Зеленые коктейли для детей

Дети — самый ценный ресурс планеты и ее главная надежда на будущее.

*Джон Ф. Кеннеди*

Когда я узнала от моего старшего сына Степана, что его жена Тася ждет ребенка, то немедленно купила и послала им блендер «Вита-Микс». Поскольку они не питаются сырой пищей, я попросила их только об одном небольшом одолжении: ежедневно добавлять в рацион по крайней мере одну чашку зеленого коктейля. Я объяснила им, что это простое дополнение обеспечит необходимыми питательными веществами не только их будущего ребенка, но и их самих, и поможет им быть энергичными и спокойными в момент появления дитя на свет. Они пообещали мне следовать моему совету, поскольку счастливы и полны желания сделать все возможное для того, чтобы их ребенок родился здоровым.

Поначалу им не нравился вкус зелени в коктейле, поэтому они удвоили количество фруктов, отчего напитки стали скорее желтыми, нежели зелеными. Тем не менее спустя несколько недель сын и невестка сказали мне, что полюбили вкус зелени и в коктейлях и в салатах. Через два месяца Тася восторженно сообщила мне, что ребенок шевелит-



ся в ней энергичней после того, как она выпьет коктейль. Ее врач сказал, что это замечательный признак. Она старалась не проводить без зеленого друга ни одного дня. Каждое утро, проснувшись, Тася готовила столько коктейля, чтобы хватило и ей самой и на термос для Степана, уходившего на работу. Она признавалась, что ждет не дождется, когда закончится беременность, чтобы перестать заниматься этим по утрам. Она даже и не догадывалась...

Мой первый драгоценный внук Ник родился 1 декабря 2004 года. Через несколько дней после его рождения родители обнаружили, что он беспокоится ночью, если днем Тася не выпила свой коктейль. Более того, он капризничал без своей обычной порции питательных веществ. Поэтому утреннее приготовление напитка было продолжено.

Когда Нику исполнилось полгода, он выпил свою первую чайную ложку зеленого коктейля. И сразу же его полюбил. Мальчик быстро связал гудящий звук «Вита-Микса» со своим любимым напитком. Каждый раз, когда он слышал знакомый шум, то начинал радоваться и смеяться. Научившись ползать, Ник доползал до кухни, стучал по холодильнику и кричал: «Ввв-ввв-ввв!», требуя зеленый коктейль. Когда же стал ходить, то подходил к столу, где стоял блендер, указывал на него своим пальчиком и говорил: «Му-и, му-и!» Тася уже и думать забыла о том, что она хотела перестать готовить коктейли. Она была так рада, когда доктор сообщил ей, что Ник — самый здоровый ребенок

во всем их округе, и он будет посещать его реже, чем других детей. Зеленые коктейли стали важным дополнением к стандартному рациону Ника (рис. 3).



Рис. 3. Николас в возрасте трех с половиной лет

Большинству детей нравятся зеленые коктейли. Я рекомендую вам готовить особо вкусные напитки для детей и для новичков любого возраста. Обычно для малышей я делаю их слаще, чем для себя самой, и украшаю свежими ягодами. Не заставляйте детей пить зеленые коктейли. Покажите им, как вы с удовольствием пьете этот здоровый и вкусный напиток сами.

Тем, чей ребенок уже выработал сопротивление к зелени, мы рекомендуем метод приучения «втемную». Подайте ему коктейль в непрозрачной чашке тогда, когда его внимание чем-то отвлечено. Если он попробует этот сладкий вкусный напиток, не видя его зеленого цвета, то, возможно, сможет его полюбить. По моим наблюдениям, зеленые



коктейли больше нравятся детям, чем взрослым. Хотя в этой книге мы предлагаем специальные рецепты, следует сказать, что детям требуются сладкие и нежные коктейли только в самом начале, поскольку у них быстро развивается вкус к «суперзеленым» напиткам. Готовить их так быстро и просто, что воспитатели и родители очень заинтересованы в том, чтобы включить коктейли в детский рацион.



Рис. 4. Дети любят зеленые коктейли

Я и члены моей семьи посетили многие школы и продемонстрировали способ приготовления зеленого коктейля детям и учителям (рис. 4). Попробовав и услышав о его пользе для здоровья, дети обычно хотят попытаться сделать напиток самостоятельно. Предупреждение родителям: когда вы начнете учить ваших детей здоровому пита-



нию, будьте готовы к тому, что они сделают вам «сюрприз», преподнеся на день вашего рождения что-нибудь вроде сока ростков пшеницы!

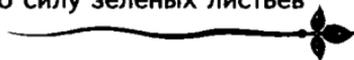
## **Глава 8. Зеленые коктейли для домашних питомцев**

О сердце человека можно судить по его отношению к животным.

*Иммануил Кант*

Все животные употребляют в пищу зелень. Даже белые медведи, как известно, щиплют траву, едят водоросли и ягоды вороники. Дикие животные гораздо здоровее домашних. Я уверена, что одним из главных факторов, определяющих слабое здоровье наших питомцев, является ограниченный доступ, если не полное его отсутствие, к зеленым растениям.

Несколько лет назад мой сын Сергей гостил у своих друзей Джека и Аманды. У них в доме жил кот, больной диабетом. Долгие годы ему делали уколы инсулина. Когда Сергей приехал к своим друзьям, те были очень обеспокоены состоянием своего питомца. Котик вел себя довольно странно. Дыхание было учащенным, и иногда у него наступало обморочное состояние. Наступил праздник, и все магазины в городе оказались закрыты. Аманда начала плакать, полагая, что их любимец умрет. Сергей предложил вынести кота из дому, чтобы он интуитивно нашел то, что ему



поможет. Аманда возразила: «Но это домашний кот, он никогда не выходил на улицу». На что Сергей ответил: «Не думаю, что в данном случае вы что-нибудь потеряете, сделав это». Они решили выпустить кота и открыли дверь. Тот моментально выскочил из дому и сразу же побежал к газону, где стал энергично поедать траву. Все трое с удивлением наблюдали за поведением «больного». Через несколько минут стало заметно, что коту полегчало. Он вернулся в дом и улегся на диван. Спустя несколько недель Аманда позвонила Сергею и сказала, что они возили кота к ветеринару, и тот объяснил им, что коту был поставлен неверный диагноз. Врач уверен: у кота никогда не было диабета. Он сказал, что животное страдало не от болезни, а от неправильного питания. С того времени Аманда и Джек выпускают кота из дому и даже покупают ему проростки пшеницы. Их питомец стал игривым и выглядит значительно лучше.

Семья моего брата живет небогато, и поэтому они покупают своему коту Тимофею самый дешевый кошачий корм. На свою беду, жена брата любит комнатные растения: у них в доме все было заставлено ими. Следуя инстинктам, Тимофей съедал одно растение за другим, пока не съел все, включая кактусы. Я думала, что они преувеличивают, рассказывая об этом, до того как мне представился случай приютить у себя Тимофея на выходные, пока мой брат был в отъезде. Этих двух дней коту хватило, чтобы пожрать папоротники, пальмы и, что особенно жаль, алоэ моей дочери.



Однажды, защищая свою территорию, моя кошка Маса вступила в жестокую драку и ей повредили глаз. Ветеринар прописал множество антибиотиков и других лекарств, без которых, как он меня уверил, Маса потеряет глаз. Вместо того чтобы последовать его совету, я каждый час давала кошке сок ростков пшеницы и зеленые коктейли. Рана зажила и кошка быстро выздоровела. Маса любит зелень. Если я готовлю салат и у меня, бывало, вдруг упадет листок, то кошка тут же его «засасывает». Я слышала от друзей, что их собаки полюбили зеленые коктейли и не прочь, чтобы напитки стали частью их постоянного рациона.

Зелень полезна собакам и кошкам, от нее у них блестит мех, улучшается иммунная система, увеличивается продолжительность жизни (рис. 5). Зелень защищает животных от раковых заболеваний. Собаки могут спокойно употреблять те же самые зеленые коктейли, которые вы делаете для себя. Для кошек нужно готовить отдельно, без фруктов, поскольку большинству они не нравятся и они плохо их переваривают.

Если ваши любимцы пока еще не полюбили зеленые коктейли, у вас может появиться желание приучить их. Например, моей кошке Маса сначала напиток не нравился, поэтому Валя при помощи пипетки стала капать ей в рот несколько капель коктейля тогда, когда мы готовили их для себя. Через неделю Маса радостно слизывала зеленую смесь с Валиной ладони. Теперь она пьет небольшое количество коктейля пару раз в неде-



лю. Обычная норма для нашей кошки — две-три столовые ложки дважды в неделю.

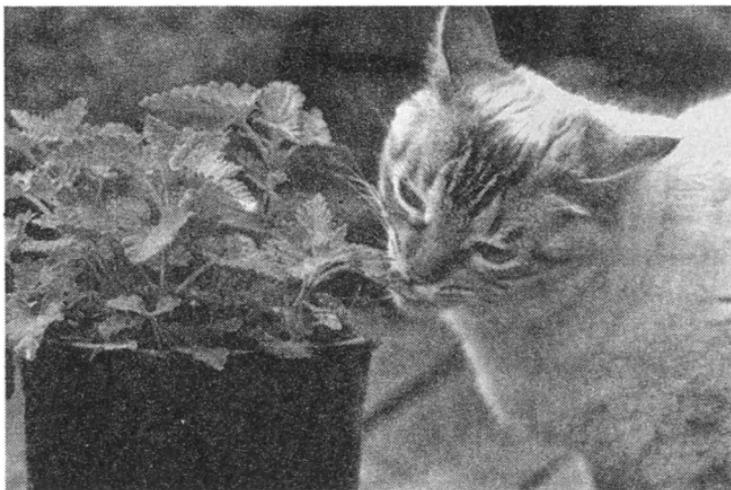


Рис. 5. Зелень необходима кошкам



Рис. 6. Бобик предпочитает зеленую еду

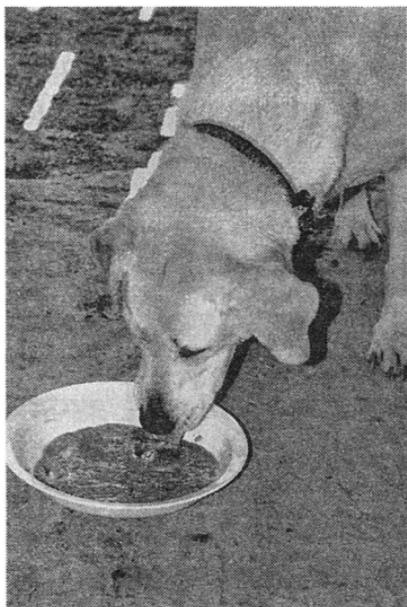


Рис. 7. Существуют специальные зеленые коктейли для животных

У нашей соседки Нэнси две собаки. Они всегда выпивают столько зеленого коктейля, сколько я им предлагаю (рис. 6,7). Через них Нэнси сама заинтересовалась этим напитком. Она прочла «Зелень для жизни» и теперь также получает удовольствие от вкусной смеси! Мы включили несколько рецептов коктейлей для ваших кошек и собак в рецептурный раздел книги. (Пожалуйста, сообразуйте количество напитка с размером ваших собак: у чихуахуа и лабрадоров разные потребности.)

Поскольку я живу на склоне горы у леса, я решила проверить, понравятся ли зеленые коктейли диким животным. Однажды вечером я приготовила четыре литра напитка из яблок и кейла.



Налила его в большую миску и выставила наружу так, чтобы было видно из окна. Когда стало темнеть, к миске подошел енот и начал пить, за ним последовала семья скунсов, а потом пришел даже большой олень. Позже ночью я проснулась от страшного шума. Большой бурый медведь пришел посмотреть, не осталось ли и для него. Я была так удивлена, что достала видеокамеру и сняла его. К сожалению, видео вышло очень темным. Хотя я и не рекомендую вам подобные действия, где бы вы ни жили, сама я была ошеломлена результатами. Оказалось, что все животные инстинктивно знают, что для здоровья им нужна зелень, только они более активны в ее поиске, нежели мы.

## **Глава 9. Комбинация продуктов для зеленых коктейлей**

Никакие законы или указы не переселят понимания. Понимание могущественнее законов или указов.

*Платон*

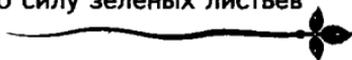
Чаще всего, когда речь идет о зеленых коктейлях, мне задают вопросы о комбинации продуктов. Люди спрашивают о том, можно ли соединять фрукты и овощи в напитке. Обычно я просто отвечаю, что никогда не соединяла овощи и фрукты, только фрукты и зелень. Мне кажется, что зелень ошибочно отнесли к категории овощей. Она не содержит крахмала, а большинство овощей ее име-



ют. И сыр, и мясо — от коровы, но они принадлежат к разным категориям пищевых продуктов. Подобным же образом разнятся зеленые листья и овощи, даже несмотря на то, что их срывают с одного и того же растения.

Я понимаю под зеленью плоские листья растения, прикрепленные к стеблю, которые могут быть обернуты вокруг пальца, за небольшим исключением («листья» мексиканского кактуса и сельдерея). Считать, что зелень и овощи принадлежат к одной категории, ошибочно. Это может даже нанести вред здоровью людей. Я хотела бы, чтобы продуктовые отделы магазинов имели по крайней мере три отдела: фруктовый, овощной и зеленой. Конечно, существует множество фруктов, которые имеют зеленый цвет, только потому что они неспелые. Но их нельзя отнести к категории зелени. Большинство из нас знает, что зеленые бананы неспелые, но порой люди забывают о том, что зеленый виноград, дыни, лаймы, груши, оливки и большинство зеленых яблок и томатов фактически являются неспелыми желтыми фруктами. То же можно сказать о зеленом сладком перце. Неспелые фрукты содержат ферментные ингибиторы, замедляющие действие ферментов пищеварительной системы и могут вызвать раздражение кишечника. К тому же неспелые фрукты имеют больше крахмала и меньше фруктового сахара, и по этой причине трудно перевариваются. Именно поэтому я никогда не покупаю неспелые фрукты.

Я вижу несколько преимуществ в добавлении зелени к другим продуктам. Например, кроме того,



что она имеет высокую пищевую ценность, в ней содержится много клетчатки. Последняя замедляет усвоение сахара, содержащегося во фруктах. Это свойство делает возможным употребление в пищу зеленых коктейлей даже тем, кто чувствителен к сахару, например для людей, страдающих от диабета, кандидоза или гипогликемии.

В своей книге «Комбинация пищи упрощает дело<sup>1</sup>» доктор Херберт Шелтон объясняет, почему крахмалистые продукты следует есть отдельно: крахмал переваривается с помощью ферментов, отличных от тех, которые участвуют в переваривании продуктов других групп. Сочетание крахмалистых продуктов с фруктами может вызвать ферментацию и газообразование. Доктор Шелтон выявил, что комбинация овощной зелени с любой группой продуктов дает положительные результаты. Доктор Энн Уигмор, которая была пионером сыроедения в Соединенных Штатах, также учила, что зеленые листья являются единственной пищей, сочетающейся с любой другой продуктовой группой без негативных результатов. Такие овощи, как морковь, свекла, брокколи, цуккини, редис дайкон, цветная и брюссельская капуста, баклажаны, кабачки, окра, горох, кукуруза, зеленая фасоль и другие, плохо сочетаются с фруктами из-за высокого содержания в них крахмала, поэтому они не подходят в качестве ингредиентов для зеленых коктейлей.

---

<sup>1</sup> H. Shelton. Food combining made easy. San Antonio, TX: Dr. Shelton's Health School, 1951.



Если вы не хотите добавлять сладкие фрукты в ваши коктейли, то можете использовать вместо них некрахмалистые овощи, а именно томаты, огурцы, сладкие перцы, авокадо, сельдерей и другие. Либо используйте фрукты с низким гликемическим индексом, например ягоды (любые), яблоки, вишни, сливы и грейпфруты. Итак, можем ли мы сочетать зелень и фрукты в наших коктейлях? Без всяких проблем!

## **Глава 10. Рекомендации по употреблению зеленых коктейлей**

Почему я прошу дать мне указания? Потому что я терпеть не могу попусту терять время.

*Харрисон Форд*

Для того чтобы помочь вам извлечь как можно больше пользы от зеленых коктейлей и уберечь вас от некоторых типичных ошибок, я подготовила следующие рекомендации.

Готовьте коктейль утром, как встанете с постели, в количестве, потребляемом вами за день; один-два литра. Налейте себе в стакан столько, сколько хотите, а оставшуюся часть поставьте в холодильник или другое прохладное место, но не в морозилку.

Пейте ваш зеленый напиток медленно, цедея сквозь зубы с тем, чтобы он смешивался со слюной для лучшего всасывания. Иногда я наливаю



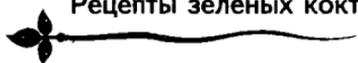
коктейль в кофейную кружку и несю его с собой в машину или офис. С одной стороны, я делаю так, чтобы не пролить его, а с другой — чтобы другие не видели зеленого содержимого моей кружки.

Не добавляйте в коктейль ничего, кроме овощной зелени, фруктов и воды. Я не рекомендую класть орехи, семена, масло, пищевые добавки или другие ингредиенты, поскольку по большей части все это замедляет усвоение в пищеварительном тракте и может вызвать расстройство кишечника и образование газов. Даже несмотря на то что в этой книге я даю несколько рецептов, включающих эти ингредиенты, я все же советую вам придерживаться основного рецепта (фрукты и зелень) в ежедневной практике.

Пейте коктейль сам по себе, не делайте это частью приема пищи. Для того чтобы получить максимум питательной пользы, не закусывайте его ничем, даже маленьким крекером. Вы можете съесть все, что заходите, приблизительно за сорок минут до или через сорок минут после того, как вы выпьете напиток.

Не добавляйте в зеленые коктейли крахмалистые овощи. Например, морковь, свеклу, черенки брокколи, цуккини, цветную, белокочанную и брюссельскую капусту, баклажаны, тыкву, кабачки, окру, горох и зеленую фасоль. Они плохо сочетаются с фруктами, их присутствие может привести к повышенному газообразованию.

Не добавляйте в ваш коктейль слишком много ингредиентов, как, скажем, четыре различных вида

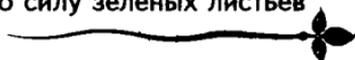


фруктов и шесть видов зелени... Чтобы не утруждать вашу пищеварительную систему, попытайтесь сделать ваши рецепты простыми, чтобы усилить питательные свойства напитка.

Научитесь делать коктейль действительно вкусным, чтобы вы с нетерпением ждали следующего. Если ваш напиток окажется невкусным, то может так случиться, что вам его больше не захочется. Доставляйте радость вашим вкусовым рецепторам.

Постоянно меняйте зелень, которую кладете в ваши коктейли. Небольшие количества алкалоидов не нанесут вам большого вреда, а может даже укрепят иммунную систему. Тем не менее, если вы будете использовать кейл, или шпинат, или какую-либо другую зелень без замены, то, в конце концов, алкалоиды одного типа накопятся в вашем организме и появятся нежелательные симптомы отравления. (Подробнее о важности замены зелени см. в главе 4.) Прошу заметить, что фрукты для зеленых коктейлей не требуют замены. Распространенные фрукты содержат незначительные количества алкалоидов или не имеют их совсем, поэтому не могут вызвать такую же токсичную реакцию, как зелень. Тем не менее, меняя фрукты, можно разнообразить вкус и питательные вещества в вашем коктейле.

Выбирайте натуральные продукты всегда, когда это возможно. Отсутствие пестицидов и других токсичных химических веществ — всего лишь одно из многих их достоинств. Самой важной



причиной употребления натуральных овощей и фруктов являются их великолепные питательные свойства, не идущие в сравнение со свойствами того, что выращено промышленным путем. Выше я рассказывала о том, как много людей страдает от недостаточности питательных веществ. Лучшим способом насытить ими ваш организм является потребление натуральных продуктов и, когда это возможно, тех из них, что выращены в вашем регионе. Я считаю важным употребление в пищу плодов, которым позволено было вызреть на ветке, поскольку они в несколько раз питательнее неспелых. Вы получаете возможность пользоваться этими преимуществами более полно, если едите плоды, собранные недавно. Те же, которые доставляются издалека, возможно, стоят дешевле, но их производство вредно для окружающей среды и для нашего здоровья.



---

## Рецепты зеленых коктейлей

### **Глава 1. Как приготовить коктейли. Ценные советы**

Для приготовления коктейлей можно пользоваться любым блендером, тем не менее я советую взять самый мощный, какой только сможете найти, 1000 ватт и более. Если такого у вас нет, то напиток можно сделать и без него с тем же качеством, но придется мельче порубить ингредиенты, дольше перемешивать их и терпеть кусочки, которые будут попадаться в готовом продукте. Коктейль, приготовленный с помощью скоростного блендера, однороден по консистенции и лучше усваивается организмом.

Время перемешивания будет зависеть от выбранных вами ингредиентов. Обычно я смешиваю коктейль в течение тридцати секунд или даже быстрее. Но когда имею дело с плотными ингредиентами, например гранатым семенем, сельдереем или кусочками натурального манго с кожурой, то перемешиваю их до минуты. Еще более крепкие ингредиенты я измельчаю в блендере первые



тридцать секунд на низкой скорости, потом увеличиваю ее и перемешиваю коктейль до получения однородной массы приблизительно еще тридцать секунд.

Если вы пользуетесь высокоскоростным блендером, то мы рекомендуем не очищать натуральные фрукты: манго, яблоки, киви и груши. Можно также перемешивать яблоки и груши, не вынимая семян. Если у вас обычный блендер, работающий на малых скоростях, то кожура и семена не перемешаются полностью и могут повредить прибор. В высокоскоростном блендере можно обрабатывать сердцевину ананаса, но не его кожуру. Мы всегда очищаем фрукты, выращенные не натуральным способом. Если вам не нравится пенистый вид вашего коктейля, советуем положить в него дольку лимона. Другой способ уменьшить пену — бросить в напиток один-два кубика льда. Пенистость не снижает питательных свойств коктейля, пену можно просто стряхнуть или перемешать перед употреблением. Некоторые рецепты содержат семя авокадо. Оно имеет большое количество растворимых волокон, поэтому добавление половины семени на литр напитка уменьшит пену. Однако его сможет размешать только высокоскоростной блендер. Для безопасности разрежьте семя авокадо, не вынимая из плода, прямо посередине. Обычно я добавляю его в уже перемешанный коктейль, чтобы не повредить блендер. Семя авокадо не нужно очищать. Помните: если вы положите его целиком, то коктейль будет горчить.



Можно перемешивать зелень целиком, хотя я обычно убираю стебли с кейла и мангольда, поскольку они дают перечный вкус, который мне не нравится. Я всегда оставляю стебли у более нежных растений, таких как шпинат, одуванчик, петрушка, кориандр (кинза) и др.

В нескольких рецептах в качестве ингредиентов предлагаются кокосовая мякоть и кокосовая вода, поэтому для тех из вас, кто не знаком с обработкой кокосового ореха, я включила в эту книгу инструкции с разрешения Сергея и Вали Бутенко, помещенные в их замечательной книге «Свежее питание».

Молодые кокосы, содержащие в себе около 750 мл воды, более всего пригодны в пищу. По мере созревания желеобразная мякоть внутри плода затвердевает и теряет свои питательные свойства. Чтобы купить подходящий кокос, выберите один и встряхните. Если он хороший, то будет тяжелым и полностью наполненным жидкостью. Поскольку в нем отсутствуют воздушные пузыри, вы не услышите всплесков воды. Существует много способов вскрытия кокоса, но на наш взгляд, лучше всего сначала положить его набок, верхушкой от себя. Большим рифленным ножом начните счищать оболочку с верхушки до появления скорлупы (рис. 8).

Вращайте кокос, как вам удобно, и продолжайте убирать оболочку с верхушки по кругу. Вы обнаружите, что под ней имеется светло-коричневая скорлупа. У коричневых кокосов, лежащих на



прилавках магазинов, оболочка уже счищена. Убедитесь, что сняли всю оболочку вокруг верхушки, так будет легче вскрывать кокос (рис. 9).

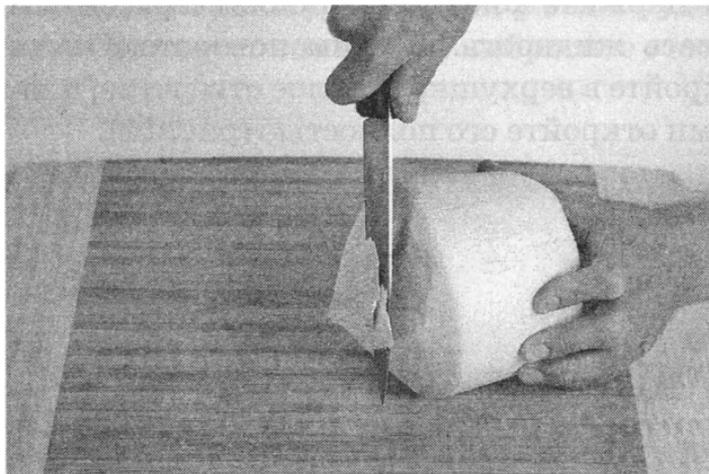


Рис. 8. Очищение оболочки кокоса

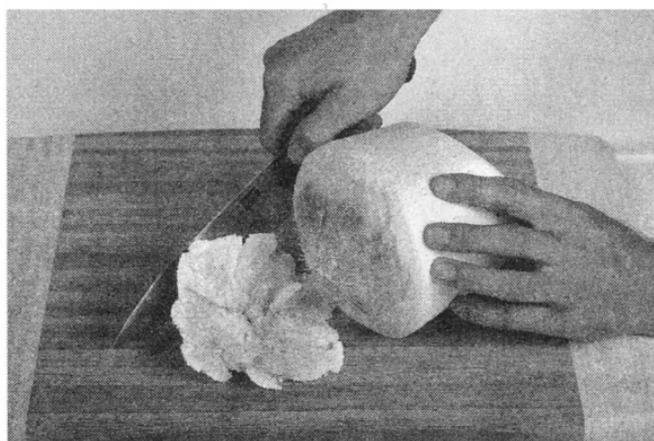


Рис. 9. Верхушка снята

Поставьте нож прямо на круг, который вы очистили от оболочки. Воткните его в скорлупу. Скорлупа кокосового ореха имеет круговую структуру.

Когда вы с силой втыкаете нож в любую ее часть, то образуется сферическая трещина. Углубите нож на 2–2,5 см в скорлупу и прорежьте еще на 5 см (рис. 10). Держите кокос верхушкой вверх, чтобы не вылилась жидкость. Легким поворотом ножа легко вскройте в верхушке круглое отверстие, а затем руками откройте его полностью (рис. 11).

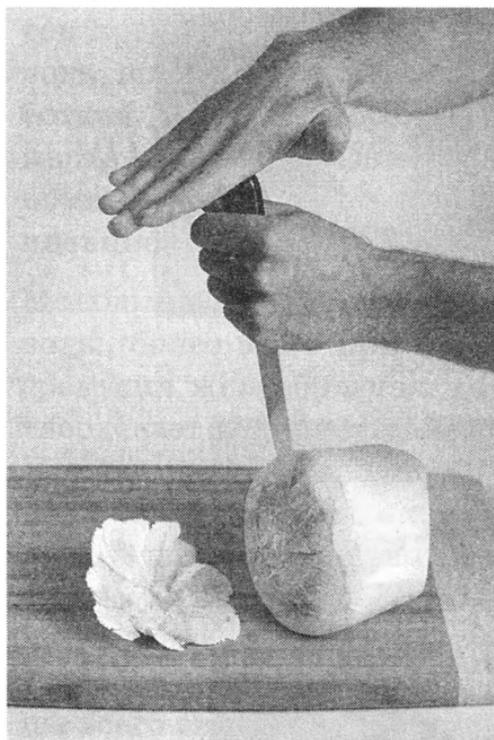


Рис. 10. Вскрытие скорлупы

Если вы хотите выпить только воду и не желаете сразу же есть мякоть, положите острый кусок скорлупы, снятый с верхушки, на место, как крышку, и уберите кокос в холодильник на три-четыре дня. Для того чтобы вынуть кокосовую мякоть из скорлупы, воспользуйтесь лож-



кой. Чем моложе кокос, тем мягче и прозрачнее его мякоть. Если она порозовела, значит, начала ферментироваться. В большинстве случаев ее еще можно есть, но и у мякоти, и у воды будет другой вкус. Если есть сомнения, выбросите этот кокос.

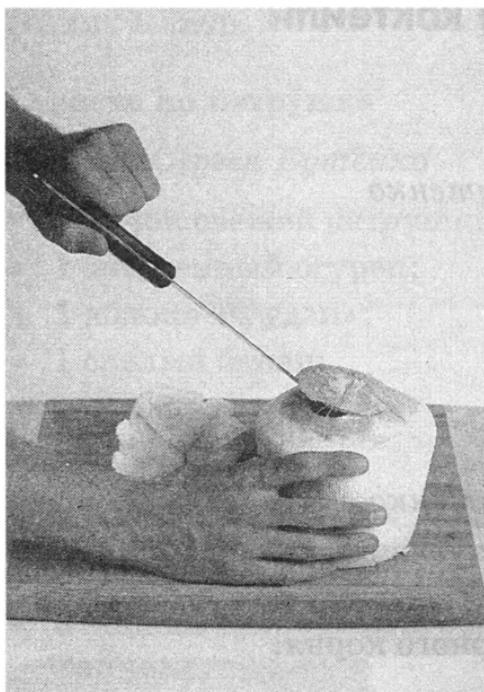


Рис. 11. Кокос открыт!

Я предполагаю, что эту книгу будут читать тысячи человек в самых разных странах, где для определения количества зелени принято пользоваться различными мерами веса. Чтобы сделать объяснение доступным всем, я иногда пользуюсь чашками, а иногда пучками в качестве единиц измерения. Не беспокойтесь о том, что пучки бывают различных размеров: наши коктейли предполагают возможность эксперимента.



Мы собирали эти рецепты, составленные любителями коктейлей по всему миру, в течение четырех лет. Из всех испытанных нами мы отобрали для вас только самые лучшие.

## **Глава 2. Зеленые коктейли для новичков**

### **Баланс**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 1 манго;
- 1 чашка кейла;
- 1 чашка воды.

Выход 1 литр.

### **Утренняя свежесть**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- $\frac{1}{2}$  пучка листьев одуванчика;
- 2 стебля сельдерея;
- около  $1\frac{1}{2}$  см имбирного корня;
- 2 персика;
- $\frac{1}{2}$  ананаса.

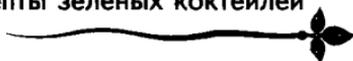
Выход 2 литра.

### **Любимый**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 1 ананас;
- 2 манго;
- 1 пучок листьев мангольда;
- 2 чашки воды.

Выход 2 литра.



## **Дыня с петрушкой**

*Рецепт Игоря Бутенко*

- 3 чашки дыни-кantalуп, порезанной кубиками;
- 1 пучок свежей петрушки.

Выход 1 литр.

## **Страсть по петрушке**

*Рецепт Сергея Бутенко*

- 1 пучок свежей петрушки;
- 1 очищенный огурец;
- 1 яблоко «Фудзи»;
- 1 спелый банан;
- 1–2 чашки воды.

Выход 2 литра.

## **Пляшущий одуванчик**

*Рецепт Игоря Бутенко*

- 3 чашки только что сорванных листьев одуванчика;
- 2 чашки яблочного сока;
- 1 чашка воды;
- 1 свежий плод манго;
- 1 спелый персик.

Выход 2 литра.

## **Dent de lion<sup>1</sup>**

*Рецепт Вали Бутенко*

- 1 пучок листьев одуванчика;

---

<sup>1</sup> Dent de lion (фр.) — львиный зуб, одуванчик.



- 2 манго;
- 2 чашки яблочного сока;
- 2 груши;
- 1 чашка воды.

Выход 2 литра.

### **Совершенно персиковый коктейль**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 3 персика;
- 1 кочан маслянистого салата;
- 250–300 г малины;
- 2 чашки воды.

Выход 2 литра.

### **Прикольный арбузный коктейль**

*Рецепт Сергея Бутенко*

- 4 чашки нарезанного свежего арбуза (без корки);
- 1 банан;
- 5 листов ромен-салата;
- сок 1/2 лимона.

Выход 2 литра.

### **Коктейль «П-а-пайя»**

*Рецепт Вали Бутенко*

- 2 чашки шпината;
- 1 свежая папайя без семян;
- 1 банан;
- 1 чашка воды.

Выход 1 литр



## **Дыня в оправе**

*Рецепт Вали Бутенко*

- 3 чашки дыни-канталуп, нарезанной кубиками;
- 9 листов ромен-салата.

Выход 1 литр.

## **Коктейль с черной смородиной**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- $\frac{1}{2}$  л черной смородины;
- 1 спелый плод манго;
- 1 кочан маслянистого салата;
- 2 чашки апельсинового сока.

Выход 2 литра.

## **Гроза**

*Рецепт Сергея Бутенко*

- 1 чашка нарезанной мякоти ананаса;
- 1 чашка нарезанной карамболи;
- 1 чашка фейхоа;
- $\frac{1}{2}$  пучка листьев мангольда;
- 2 чашки воды.

Выход 2 литра.

## **Топливо для ракеты**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 2 чашки зеленого или красного винограда (без косточек);
- 3 золотистых киви;
- 1 спелый апельсин (без кожуры и семян);



- 1 небольшой кусочек (с большой палец) алоэ с кожурой;
- 5 листьев красного листового салата;
- 2 чашки воды.

Выход 2 литра.

### **Коктейль для улучшения памяти**

*Рецепт Вали Бутенко*

- 2 чашки свежего портулака;
- 1 огурец (с кожицей);
- сок 1 лайма;
- 2 спелые груши;
- $\frac{1}{2}$  яблока;
- 2 чашки воды.

Выход 2 литра.

### **Оригинальный рецепт семьи сыроедов (улучшенный)**

*Рецепт Виктории Бутенко*

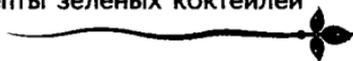
- 250–300 г земляники садовой (свежей или замороженной);
- 2 спелых банана;
- $\frac{1}{2}$  авокадо;
- 2 чашки воды;
- 4–6 листьев кейла.

Выход 2 литра.

### **Розовое и зеленое**

*Рецепт Бетани Айнишлаг*

- 1 яблоко «Розовая леди»;



- 1 груша «Анжу»<sup>1</sup>;
- 150 г замороженной земляники садовой;
- 3 чашки листьев кейла.

Выход 2 литра.

### **Коктейль из крыжовника**

*Рецепт Вали Бутенко*

- 1/2 л крыжовника;
- 3 чашки салата «Дубовый лист»<sup>2</sup>;
- 2 чашки яблочного сока.

Выход 2 литра.

### **Зеленая прелесть**

*Рецепт Тома Моррисона*

- 2 банана;
- 1 яблоко «Роял гала»;
- 1 чашка листьев кейла;
- 1/4 чашки воды.

Выход 2 литра.

### **Сладкая петрушка**

*Рецепт Мика Хэйса*

- 2 чашки свежей петрушки;
- 1 яблоко «Фудзи»;
- 1 банан;

---

<sup>1</sup> Этот сорт груш можно купить на сайте [www.daredema.ru](http://www.daredema.ru). — *Примеч. ред.*

<sup>2</sup> Можно приобрести на сайте [www.prod.ru](http://www.prod.ru). — *Примеч. ред.*



- 2 крупных финика (без косточек);
- 60 г свежего лимонного сока.

Выход 2 литра.

### **Грина-колада**

*Рецепт Кети Стонер*

- 1 чашка шпината;
- 2 банана;
- $\frac{1}{3}$  ананаса;
- $\frac{1}{2}$  чашки кокосовой мякоти;
- 1 чашка кокосовой воды.

Выход 2 литра.

### **Зимняя зелень**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 1 чашка натуральных замороженных ягод (любых);
- 2 чашки свежего шпината;
- $\frac{1}{2}$  см свежего имбирного корня.

*Украсить фруктовым ломтиком.*

Выход 2 литра.

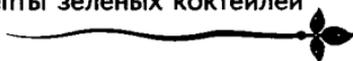
### **Дереза-очарованье**

*Рецепт Сергея Бутенко*

- 1 чашка ягод дерезы<sup>1</sup>, вымоченных в течение 20 минут;

---

<sup>1</sup> Несмотря на то что дереза обыкновенная в народе называется волчьей ягодой, есть ее можно — для здоровья она не опасна. — *Примеч. ред.*



- 1 манго;
- 3 мандарина (без кожицы и семян);
- 2 стебля сельдерея;
- 1 кочан маслянистого салата;
- 1 чашка воды.

Выход 2 литра.

### **Персиково-мятный коктейль**

*Рецепт Рени Атанассов*

- 1 спелый персик или  $1/2$  чашки замороженных персиков;
- 1 веточка мяты или 5–7 мятных листочков;
- 1 чашка шпината;
- 1 чашка воды.

Выход 1 литр.

### **Романтический мятный манго**

*Рецепт Рени Атанассов*

- 1 спелый плод манго;
- 1 чашка ромен-салата;
- 1 веточка мяты или 5–7 мятных листочков.

Выход 1 литр.

### **Зеленое яблоко**

*Рецепт Энн Либс*

- 4 чашки ромен-салата;
- 4 яблока «Фудзи»;
- $1/2$  чашки фиников без косточек;



- 1/4 чайной ложки корицы;
- 3 чашки воды.

Выход 2 литра.

### **Восход солнца в Саскатуне**

*Рецепт Теодоры Ли Макбрайд*

- 1 чашка листьев одуванчика;
- 1 чашка свежей итальянской петрушки;
- 2 чашки ягод ирги ольхолистной (или черники);
- 2 чашки воды.

Выход 2 литра.

### **Любовный напиток**

*Рецепт Вали Бутенко*

- 4 чашки дикого щавеля;
- 4 чашки арбузной мякоти;
- 4 спелых белых нектарина;
- 10 лепестков садовых роз;
- 1 натуральный дикий четырехлистный клевер (или 4 трехлистных клевера).

Выход 2 литра.

### **Тропический зеленый коктейль**

*Рецепт Дженис Сноу*

- 2 чашки шпината;
- 1 манго;
- 1 банан;
- 1 чашка нарезанного кусочками ананаса;
- 1 чашка воды.

Выход 2 литра.



## Любимый зеленый коктейль

### *Рецепт Ванессы Новицки*

- 3–6 листов любой листовой капусты в зависимости от величины листьев (вместе со стеблями, исключая их жесткую нижнюю часть);
- 1 банан;
- 1 яблоко;
- 1–1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> см свежего имбирного корня;
- 2 чашки воды.

Выход 1 литр.

### **Вкуснятина!**

### *Рецепт Деррин и Хелен Даллман и их детей*

- 2 чашки листьев одуванчика;
- 1–2 чашки черники;
- 2 чашки сока танжело<sup>1</sup> (гибрид мандарина и грейпфрута);
- 1 ст. ложка меда (по желанию).

Выход 2 литра.

### **Революция-эволюция**

### *Рецепт Бабси Кларк*

- 2 чашки листьев кейла;
- 2–3 яблока;
- 1 лимон (*лучше взять лимон Мейера, но можно и обычный*);
- 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> см свежего имбирного корня;

---

<sup>1</sup> Один из сортов экзотического танжело — минеола, который запросто можно купить в магазинах. — *Примеч. ред.*

- 4 чашки воды;
- $\frac{1}{2}$  чашки изюма (по вкусу).

Выход 2 литра.

**На каждое утро**

*Рецепт Наоми Лоренцини*

- 2 чашки шпината;
- 1 банан;
- 2 чашки апельсинового сока;
- 1 чашка замороженной черники;
- 1 чашка земляники садовой (по вкусу).

Выход 2 литра.

**Зеленый коктейль «Синие небеса»**

*Рецепт Памелы Несбит*

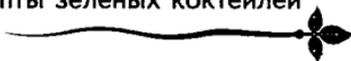
- 1 чашка листьев одуванчика;
- 1 чашка свежей петрушки;
- 3 яблока;
- 1 чашка черники;
- 1 чашка клюквы;
- 2 чашки воды.

Выход 2 литра.

**Я не верю, что это — зеленый коктейль**

*Рецепт Эссе Хоппер*

- 2 чашки зеленого мангольда;
- 1–2 стебля сельдерея;
- 2 чашки томатов-черри;
- 1 спелая груша;
- 1 яблоко «Розовая леди»;



- 1 чашка воды.

Выход 2 литра.

### **Зеленая радость Андреа**

*Рецепт Саманты Джонсон*

- 2 чашки шпината;
- 1 зеленое яблоко;
- 1 желтое яблоко;
- 2 банана;
- 3 чашки воды.

Выход 2 литра.

### **Клевая штука**

*Рецепт Маргарет Миллер*

- 2 чашки ромен-салата;
- 2 очищенных яблока;
- 2 груши;
- 1 банан;
- сок  $\frac{1}{2}$  лимона;
- 2 чашки воды.

Выход 2 литра.

### **Черная овца**

*Рецепт Эйлин Янг*

- 2 чашки мари белой;
- 4 штуки инжира;
- $\frac{1}{2}$  чашки черники;
- 2 чашки воды.

Выход 1 литр.



## Рождество в июне

### *Рецепт Криса Сабатини*

- 2 полные чашки шпината;
- 1 манго;
- 2 апельсина (без цедры и косточек);
- 2 веточки свежего розмарина (только листья).

Выход 2 литра.

## Зеленый Юлиус

### *Рецепт Чарлин Макклелан*

- 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> чашки свежевыжатого апельсинового сока;
- 2 чашки льда;
- 2 крупных манго;
- 2 чашки свежей петрушки или шпината.

Выход 2 литра.

## Турецкая роща

### *Рецепт Кристины Уитко*

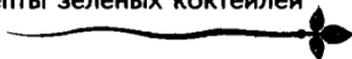
- 2 чашки листьев кейла;
- 1 груша «Анжу»;
- 3 штуки турецкого инжира;
- 2 чашки воды.

Выход 2 литра.

## Цитрусовый луч

### *Рецепт Мэри Эллис*

- 1 яблоко;
- 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> танжело;



- 1/2 нектарина;
- 1/2 банана;
- 1 ч. ложка лимонного сока;
- 1 чашка свежей петрушки;
- 1 чашка воды.

Выход 2 литра.

### **Фиговая фантазия**

*Рецепт Рени Атанассов*

- 6 штук инжира;
- 2 полные чашки шпината;
- 1 веточка или 4–6 листков мяты;
- 1 чашка воды.

Выход 2 литра.

### **Пряный ананасовый пирог**

*Рецепт Мари-Ноэль Мальты*

- 1/2 ананаса;
- 1 манго;
- 2 банана;
- 1 небольшой кусочек свежего имбирного корня;
- 1/4 ч. ложки корицы;
- 1/4 ч. ложки мускатного ореха;
- 1 полная чашка мангольда;
- 1 чашка воды.

Выход 2 литра.

### **Красно-зеленый коктейль**

*Рецепт Санта Алги*

- 2 полные чашки краснолистного салата;



- 2 нектарина;
- 8 ягод земляники садовой;
- 1 чашка воды.

Выход 2 литра.

### **Красный коктейль**

*Рецепт Яна Эктариана*

- 1 яблоко;
- 1/2 чашки свежей петрушки;
- 1/2 чашки кориандра (кинзы);
- 5 листов свекольной ботвы со стеблями;
- 1 чашка воды.

Выход 2 литра.

### **Летний коктейль**

*Рецепт Кэти Рамсей*

- 1 чашка свекольной ботвы;
- 1 яблоко «Фудзи»;
- 1/2 банана;
- 1/2 чашки воды.

Выход 2 литра.

### **Тает во рту**

*Рецепт Сергея Бутенко*

- 1 небольшой ананас;
- 1 крупный очищенный манго;
- 1/2 кочана ромен-салата;
- 1 кусочек свежего имбирного корня размером с полмизинца.

Выход 2 литра.



## **Зеленый кузнечик**

*Рецепт Вали Бутенко*

- 2 чашки свежих проростков пшеницы;
- 1 манго;
- 2 банана;
- 2 чашки воды.

Выход 1,5 литра.

## **Глава 3. Суперзеленые коктейли**

**Любимый темно-зеленый коктейль Виктории**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 1 пучок листьев одуванчика;
- 4 итальянских томата (сорт «Рома»);
- 3 чашки воды.

Выход 2 литра.

## **Зеленый монстр**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 4 листа кейла;
- 4 листа мангольда;
- $\frac{1}{2}$  пучка свежей петрушки;
- 1 лист алоэ;
- $\frac{1}{2}$  пучка листьев одуванчика;
- 3 груши;
- 1 банан;
- 3 чашки воды.

Выход 2 литра.



## **Темно-зеленая любовь**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 1 пучок листьев одуванчика;
- 1 средней величины огурец;
- 3 чашки воды.

Выход 2 литра.

## **Двойной зеленый коктейль**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 1 пучок листьев одуванчика;
- 1 пучок свежей петрушки;
- 1 чашка свежей черники;
- 1 груша;
- 3 чашки воды.

Выход 2 литра.

## **Одуванчики**

*Рецепт Вали Бутенко*

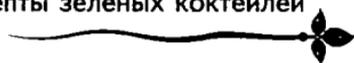
- 1 пучок листьев одуванчика;
- 3 чашки яблочного сока;
- 1 зрелый манго.

Выход 1 литр.

## **Макушка лета**

*Рецепт Криса Сабатини*

- 1 полная чашка портулака;
- 1 полная чашка свежей петрушки;
- 2 апельсина (без кожуры и косточек);
- 1 грейпфрут (без кожуры и косточек);



- 1 манго;
- 1 чашка воды.

Выход 2 литра.

### **Противораковый коктейль**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- $\frac{1}{2}$  л проростков брокколи;
- $\frac{1}{2}$  л черники;
- 1 чашка воды.

Выход 1 литр

### **Колючая противораковая смесь**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 3 чашки расторопши пятнистой;
- 1 яблоко;
- $\frac{1}{2}$  литра земляники садовой;
- 2 чашки темного винограда без косточек;
- 2 чашки горца;
- 2 чашки воды.

Выход 1 литр.

### **Зеленый пир в джунглях**

*Рецепт Вали Бутенко*

- 4 чашки мальвы (или просвирника, как ее еще называют);
- 4 чашки клайтонии пронзеннолистной (кубинского шпината);
- 2 чашки звездчатки;
- 1 банан;
- 5 золотистых киви;



- 1 папайя;
- 2 чашки воды.

Выход 2 литра.

**Для смелых**

*Рецепт Игоря Бутенко*

- 1 чашка морковной ботвы;
- 1 чашка свекольной ботвы;
- 1 чашка пекинской капусты;
- $\frac{1}{2}$  чашки хвоща;
- 1 чашка слив;
- 1 банан;
- 4 киви;
- 2 чашки воды.

Выход 2 литра.

**Ресвератрол — элексир жизни**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 4 чашки горца;
- 5 молодых виноградных листьев (*в них содержится ресвератрол — вещество, активизирующее гены долгожительства*);
- 2 манго;
- 2 чашки воды.

Выход 1 литр.

**Мастерская комбинация витамина С**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 4 чашки клайтонии пронзеннолистной (кубинского шпината);
- 2 чашки щавеля;



- сок  $1/2$  лимона;
- 2 груши;
- 2 чашки воды.

Выход 1 литр.

### **Чистый нос**

*Рецепт Игоря Бутенко*

- 1 чашка свежей жерухи (водяного кресса);
- 1 небольшой лист хрена;
- 1 огурец;
- ломтик перца чили ( $1/2$  см);
- 1 большой томат;
- 2 стебля сельдерея;
- сок 1 лимона;
- 1 чашка воды.

Выход 2 литра.

### **Прощайте, тяжелые металлы**

*Рецепт Вали Бутенко*

- 1 пучок кориандра (кинзы);
- 2 чашки крапивы;
- 1 пучок свежей петрушки;
- 3 стебля сельдерея;
- сок 1 лимона;
- 2 манго;
- 2 чашки апельсинового сока.

Выход 2 литра.

### **Самое безопасное средство для чистки печени**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 4 чашки свежих листьев и цветов одуванчика;



- 1/2 кочана эндивия (цикория салатного);
- 2 чашки расторопши пятнистой;
- 2 чашки яблочного сока;
- 1 банан;
- 2 груши;
- 2–3 см свежего имбирного корня;
- 1 чашка клюквы.

Выход 2 литра.

### **Куриные лапки**

*Рецепт Габриэля Чавеза*

- 2 чашки звездчатки;
- 2 чашки валерианеллы (полевого салата);
- 4 груши;
- 2 чашки воды.

Выход 1 литр.

### **Зеленое жало**

*Рецепт Габриэля Чавез*

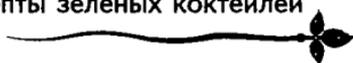
- 4 чашки винограда;
- 2 ломтика лимона с кожурой без косточек;
- 4 чашки верхушек крапивы;
- 5 см листа алоэ;
- 1–2 чашки воды.

Выход 2 литра.

### **Ежедневный рацион**

*Рецепт Ирен*

- 2 чашки шпината;
- 1 банан;



- 3 среднего размера томатов;
- 3 чашки воды.

Выход 2 литра.

### **Коктейль «Удовольствие»**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 1 пучок листьев кейла;
- 1 пучок мангольда;
- 3 красных паприки (без семян и сердцевины);
- 3 чашки воды.

Выход 2 литра.

### **Зеленый портулак**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 4 чашки портулака;
- 1 спелый персик;
- 2 чашки воды;
- 1 чашка льда.

Выход 1 литр.

### **Зеленая крапива**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- $\frac{1}{2}$  чашки листьев крапивы;
- 1 манго;
- 1 столовая ложка лимонного сока;
- 2 чашки воды.

Выход 1 литр.

### **Просто очень вкусный зеленый пудинг**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 1 пучок листьев одуванчика;



- 1/2 л черники;
- 1 чашка воды.

Выход 2 литра.

### **Бархатный зеленый коктейль**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 1 пучок листьев одуванчика;
- 1 пучок петрушки;
- 3 манго;
- 3 чашки воды.

Выход 2 литра.

## **Глава 4. Несладкие зеленые коктейли и супы**

### **Средиземноморский суп**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 3 чашки шпината;
- 3 стебля сельдерея;
- 1 веточка кориандра;
- 1 веточка тимьяна;
- 1 красный сладкий перец;
- 1 большое авокадо;
- 1 огурец;
- 1 перец халапеньо;
- сок 1 лайма;
- 2 чашки воды.

*Посыпьте морской капустой.*

Выход 3 литра.



## **Вкусный суп с огурцами и укропом**

### *Рецепт Вали Бутенко*

- 2 огурца;
- 1/2 пучка укропа;
- 1 большой авокадо;
- 5 листьев кейла;
- 2 стебля сельдерея;
- сок 1 лайма;
- 3 зубчика чеснока.

Выход 2 литра.

## **Кориандровое средство для успокоения желудка**

### *Рецепт Игоря Бутенко*

- 1 веточка кориандра (кинзы);
- 1 веточка розмарина;
- 1/2 авокадо;
- 1 огурец;
- 2 чашки мальвы (просвирника).

Выход 3 чашки.

## **Суп гаспачо**

### *Рецепт Виктории Бутенко*

- 3 листа кейла;
- 1 пучок базилика;
- 3 крупных томата;
- 2 стебля сельдерея;
- 1 красный сладкий перец;
- 1 большой авокадо;
- сок 1 лайма;



- 1 чашка воды.

Выход 2 литра.

### Таиландский суп

*Рецепт Сергея Бутенко*

- 2 огурца;
- сок 1 лайма;
- 3 зубчика чеснока;
- 6 листьев кейла;
- 1–2 см корня куркумы (или 1/2 чайной ложки порошка куркумы);
- 1–2 см свежего имбирного корня (или 1/4 чайной ложки имбирного порошка);
- 2 чашки воды.

Выход 2 литра.

### Соседский сад

*Рецепт Сергея Бутенко*

- 2 чашки листьев тыквы или кабачка;
- 1 небольшой цуккини;
- 6 томатов-черри;
- 8 стручков зеленого горошка;
- 1/2 пучка свежего укропа (или любой другой ароматной травы);
- 1 чашка ботвы репы;
- 1/2 чашки ботвы моркови;
- сок 1 лайма;
- 1 авокадо;
- 2 чашки воды.

Выход 1 литр.



## Горчичный мушкетер

*Рецепт Вали Бутенко*

- 1 чашка свежих горчичных листьев и цветков;
- 1 большое авокадо;
- 3 огурчика-корнишона;
- 1 пучок листьев молодой пекинской капусты;
- сок 1 лимона;
- 2 чашки воды.

*Вылить смесь в большую миску. Добавить следующие ингредиенты:*

- 1 тертая морковь;
- 1 чашка порубленной пекинской капусты;
- 3 цветка календулы;
- $\frac{1}{2}$  авокадо, нарезанного кубиками;
- 2 огурчика-корнишона, нарезанного тонкими ломтиками;
- $\frac{1}{4}$  чашки листьев красной водоросли.

Выход 1 литр.

## Перцы и помидоры

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 1 крупный авокадо;
- 1 желтый сладкий перец;
- 1 красный сладкий перец;
- 1 томат средней величины;
- 3 чашки зеленых проростков (кроме рукколы);
- 1 пучок кориандра (кинзы);
- сок 1 лайма;
- 2 чашки воды.

Выход 2 литра.



## **Ароматный базиликовый суп**

*Рецепт Вали Бутенко*

- 1 пучок свежего базилика;
- 2 крупных спелых томата;
- 1 сладкий перец (без семян и сердцевины);
- 2 зубчика чеснока;
- 1 чашка воды.

*Вылить смесь в большую миску. Добавить следующие ингредиенты:*

- 3 чашки порубленной савойской капусты;
- 3 перышка порезанного зеленого лука;
- $\frac{1}{2}$  чашки красных водорослей;
- $\frac{1}{2}$  авокадо, нарезанного кубиками.

Выход 1 литр.

## **Прогулка по саду**

*Рецепт Фионы Блазиус*

- 1 полная чашка молодого шпината;
- 1 полная чашка свежей петрушки;
- 2 томата средней величины;
- 3 ст. ложки лимонного сока;
- $\frac{1}{4}$  перца халапеньо (по вкусу);
- $\frac{1}{2}$  авокадо.

Выход 1 литр.

## **Острый зеленый суп**

*Рецепт неизвестного автора*

- 2 чашки ботвы редиса (или листьев горчицы, хрена, жерухи, другой острой зелени);
- $\frac{1}{2}$  чашки свежего базилика;
- 1 красный сладкий перец;



- 2 лайма (без цедры);
- 2 спелых томата средней величины;
- $\frac{1}{2}$  авокадо;
- 2 чашки воды.

*Посыпьте суп красными или другими водорослями.*

Выход 1 литр.

### **Летняя прохлада**

*Рецепт Лесли Делорин*

- $\frac{1}{2}$  пучка свежей петрушки;
- $\frac{1}{2}$  огурца;
- $\frac{1}{2}$  пучка укропа;
- $\frac{1}{2}$  авокадо;
- $\frac{1}{2}$  лимона (без цедры и косточек);
- 2 чашки воды.

Выход 2 литра.

### **Базиликовый коктейль**

*Рецепт Джима Тиббетса*

- 2 томата;
- 2 стебля сельдерея;
- 1 полная чашка шпината;
- $\frac{1}{2}$  чашки свежего базилика.

Выход 1 литр.

### **Ароматный огуречный ласси**

*Рецепт Ренаты и Стива Беренсов*

- 2 огурца;



- 1 очищенный лимон;
- 2 стебля сельдерея;
- 1 авокадо;
- 1 манго.

Выход 1 литр.

### Суп с фенхелем

*Рецепт Ница Марара*

- 2 чашки кейла;
- 2 стебля сельдерея;
- 1 стебель фенхеля;
- $\frac{1}{2}$  авокадо;
- $\frac{1}{2}$  лимона;
- 2 чашки воды;
- $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$  см корня куркумы (по желанию).

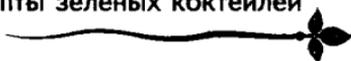
Выход 2 литра.

### Радость для печени

*Рецепт Минди Голдис*

- 2 чашки листьев одуванчика;
- 2 стебля сельдерея;
- 1 чашка свежей петрушки;
- 1 зеленый цуккини;
- $1\frac{1}{2}$  груши «Анжу»;
- $\frac{1}{2}$  чайной ложки свежего имбирного корня;
- $\frac{1}{2}$  чайной ложки куркумы;
- 1 щепотка красного перца;
- 1 чайная ложка лимонного сока.

Выход 2 литра.



## Китайское удовольствие

### *Рецепт Минди Голдис*

- 2 чашки пекинской капусты;
- $\frac{1}{2}$  чашки свежего кориандра (кинзы);
- $\frac{1}{2}$  молодого кабачка;
- 1 стебель сельдерея;
- 1 яблоко;
- $\frac{1}{4}$  ч. ложки свежего имбирного корня;
- $\frac{1}{4}$  ч. ложки куркумы;
- 1 капля лимонного сока;
- 1 щепотка красного перца.

Выход 2 литра.

## Утреннее великолепие

### *Рецепт Джули Робертс*

- $\frac{1}{4}$  перца халапеньо;
- $1\frac{1}{2}$  чашки кейла;
- 2 апельсина средней величины (без кожуры и семечек);
- 1 зубчик чеснока;
- $\frac{1}{2}$  чайной ложки свежего имбирного корня;
- $\frac{1}{2}$  чашки кориандра (кинзы).

Выход 2 литра.

## Крутой банан

### *Рецепт Джо Риджуэя*

- 1 банан;
- $\frac{1}{2}$  чашки кейла;
- 1 небольшой зубчик чеснока;

- 1/2 чашки воды.

Выход 1 литр.

### Ну что за парочка!

#### *Рецепт Дайаны Маршалл*

- 2 груши «Бартлетт» средней величины (без кожицы и сердцевины);
- 1/2 веточки фенхеля;
- 1/2 чашки воды.

Выход 3 чашки.

### Сад трав

#### *Рецепт Минди Голдис*

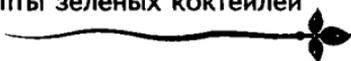
- 1/2 чашки кейла;
- 1 огурец;
- 1 томат;
- 1 авокадо;
- 2 стебля фенхеля;
- 1/2 чашки базилика;
- 1/4 чашки кориандра (кинзы);
- 1/2 чашки воды;
- 2 ст. ложки лимонного сока.

Выход 2 литра.

### Особенный редис

#### *Рецепт Минди Голдис*

- 1 чашка ботвы редиса;
- 1 стебель сельдерея;
- 1/2 стебля фенхеля;
- 1 груша;
- 1 тонкий ломтик имбирного корня;



- 1 тонкий ломтик куркумы;
- 1 щепотка красного перца;
- 1 ст. ложка лимонного сока;
- $\frac{1}{2}$  ст. ложки льняного семени.

Выход 2 литра.

### **Молодая пекинская капуста с укропом**

*Рецепт Мари-Ноэль Мальты*

- 1 пучок молодой пекинской капусты;
- $\frac{1}{2}$  чашки укропа;
- 2 ст. ложки лимонного сока;
- $\frac{1}{2}$  чайная ложка стевии;
- $\frac{1}{2}$  чашка воды.

Выход 1 литр.

### **Освежающая огуречно-шпинатная смесь**

*Рецепт Черил Легхорн*

- 1 огурец;
- 1 полная чашка шпината;
- 2 столовые. ложки сока лайма;
- 1 ч. ложка меда;
- 1 веточка или 5–7 листьев мяты колосистой;
- $\frac{1}{2}$  чашки воды.

Выход 1 литр.

### **Заряд бодрости**

*Рецепт Кэти Рамсей*

- $\frac{1}{2}$  огурца;
- $\frac{1}{4}$  лука-порея;
- $\frac{1}{2}$  чашки проростков редиса;



- 1 зубчик чеснока;
- 4 ст. ложки лимонного сока;
- 1 чашка воды;
- 1 авокадо.

Выход 1 литр.

### **Манго с эстрагоном**

*Рецепт Мари-Ноэль Мальты*

- 2 манго;
- 3–4 листа эстрагона (тархуна);
- 2 чашки мангольда;
- 1 чашка воды.

Выход 1 литр.

### **Кроличья смесь**

*Рецепт Криса Сабатини*

- 2 томата средней величины;
- 1 огурец;
- $\frac{1}{2}$  чашка морковной ботвы;
- $\frac{1}{2}$  арбуза сорта «Сахарный малыш» или 2 чашки нарезанной арбузной мякоти;
- 1 чашка кейла.

Выход 1 литр.

### **Шпинатный шок**

*Рецепт Ванессы Новицки*

- 2 чашки шпината;
- 12 зубчиков чеснока;
- сок 1 лимона;
- $\frac{1}{2}$  огурца (добавьте больше, если получается слишком остро);



- $\frac{1}{4}$  ч. ложки красного перца;
- $\frac{1}{2}$  ч. ложки молотого перца халапеньо;
- 1 чашка воды.

Выход 2 литра.

### **Апельсиновая поддержка**

*Рецепт Ванессы Новицки*

- 2 чашки рукколы;
- $\frac{1}{2}$  оранжевого сладкого перца;
- 2 апельсина (без цедры и косточек);
- 1 зубчик чеснока;
- 1 перец халапеньо;
- 1 щепотка красного перца (по вкусу);

*Вылить смесь в миску. Добавить  $\frac{1}{2}$  авокадо кусочками.*

Выход 2 литра.

### **Паста гуакомоле-пробиотик**

*Рецепт Игоря Бутенко*

- 1 чашка квашеной капусты;
- 2 больших авокадо;
- 3 ст. ложки лимонного сока;
- 1 чашка шпината;
- 1 чашка свежего укропа.

Выход 3 чашки.

### **Алая горчичная паста**

*Рецепт Вали Бутенко*

- 1 чашка свежих листьев горчицы;
- 1 чашка свекольной ботвы;
- $\frac{1}{2}$  свеклы;

- сок  $\frac{1}{2}$  лайма.

Выход 2 чашки.

### Суп из сельдерея

*Рецепт Дины Гэrrисон*

- 1 чашка свежей петрушки;
- 2 стебля сельдерея;
- 1 авокадо;
- $\frac{1}{2}$  чашки оливкового масла;
- сок 1 лимона;
- 1 томат;
- 1 ст. ложка меда;
- $\frac{1}{4}$  ч. ложки морской соли;
- 3 чашки воды.

Выход 2 литра.

### Вкусный суп из сельдерея

*Рецепт Криса Сабатини*

- 2 желтых сладких перца;
- 1 лимон;
- $\frac{1}{2}$  чашки листьев базилика;
- 1 чашка листьев сельдерея;
- 1 чашка кейла;
- 1 чашка воды.

Выход 1 литр.

### Апельсиновый рай

*Рецепт Ванессы Новицки*

- 2 чашки рукколы;
- $\frac{1}{2}$  оранжевого сладкого перца;



- 2 апельсина (без цедры и косточек);
- 1 банан (для сладости, но и без него вкус получается достаточно сладким!).

Выход 1 литр.

### **Лилово-зеленый коктейль**

*Рецепт Мишель Мозан*

- 2 чашки свежей итальянской петрушки;
- 1 чашка черники;
- 1 чашка красного винограда;
- 1 огурец.

Выход 1 литр.

### **Зеленый суп семьи сыроедов**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 3 листа мангольда;
- 1 стебель сельдерея;
- $\frac{1}{2}$  пучка свежей петрушки;
- сок 1 лимона;
- 1 крупный авокадо;
- 2 чашки воды.

*Добавьте воды по необходимости и перемешивайте в блендере до требуемой консистенции. Мы любим есть этот суп с листьями красных водорослей, тертыми морковью, цветной капустой и проростками.*

Выход 1 литр.

### **Сладкий суп**

*Рецепт Вали Бутенко*

- 1 пучок укропа;



- 4 стебля сельдерея;
- 2 яблока;
- 1 лимон (без цедры);
- 1 авокадо (без кожицы и семени);
- 2 чашки воды.

Выход 2 литра.

## **Глава 5. Зеленые коктейли для любителей острых ощущений**

**Летнее великолепие**

*Рецепт Сергея Бутенко*

- 4 листа мангольда;
- 2 стебля сельдерея;
- свежая петрушка (листья с одного растения);
- 6 абрикосов;
- 3 персика;
- $\frac{1}{2}$  «боба» ванили.

Выход 2 литра.

**О-мега афродизиак**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 3 чашки дикого портулака;
- 1 небольшой арбуз с коркой;
- сок 3 лаймов.

Выход 2 литра.

**Живительная энергия**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 6 молодых виноградных листьев;



- 3 листа кейла;
- 3 манго;
- $\frac{1}{2}$  л земляники садовой;
- 2 чашки апельсинового сока.

Выход 1 литр.

### **Лесная чаща**

*Рецепт Криса Сабатини*

- 1 полная чашка листьев одуванчика;
- 1 полная чашка шпината;
- 2 чашки земляники садовой;
- 3 манго;
- $\frac{1}{4}$  чашки сосновой хвои;
- 2 чашки воды.

Выход 2 литра.

### **Коктейль «Горькое наслаждение»**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 1 большой лист алоэ с кожицей;
- 4 листа мангольда;
- 3 чашки звездчатки;
- 1 банан;
- 1 персик;
- 1 груша.

Выход 1 литр.

### **Перфекто!**

*Рецепт Вали Бутенко*

- 3 чашки проростков гречихи без шелухи;
- 1 чашка салата;



- 1 чашка салата фризе;
- 1 чашка зеленого столового винограда;
- 1 банан;
- 1 груша;
- 1 семя авокадо (как ценный источник растворимых волокон);
- 2 чашки яблочного сока.

Выход 2 литра.

### **Облепиховая румба**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- $\frac{1}{2}$  чашки ягод облепихи;
- 1 чашка листьев дерезы (мы выращиваем ее из ягод);
- 2 сливы;
- 1 яблоко;
- 1 банан;
- 1 чашка воды;
- 1 стебель сельдерея.

Выход 1 литр.

### **Медвяная роса и одуванчик**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 1 медовая дыня (без корки и семян);
- 1 большой пучок листьев одуванчика.

Выход 2 литра.

### **Фруктовая экзотика**

*Рецепт Вали Бутенко*

- 1 чашка мякоти папайи;
- 1 манго;



- 2 чашки листьев молодой пекинской капусты;
- 1 чашка воды.

Выход 1 литр.

### **О, беби-беби**

*Рецепт Сергея Бутенко*

- 1 чашка листьев и цветков огуречника;
- 4 киви;
- 1 банан;
- 1 чашка воды.

Выход 1 литр.

### **Дикая дыня**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 1 дыня-канталуп (без корки и семян);
- 5 чашек мари белой.

Выход 2 литра.

### **Коктейль возбуждающий**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 1 целый вымытый натуральный арбуз с коркой и семенами.

Выход 2 литра.

### **Коктейль «Шикарная хурма»**

*Рецепт Вали Бутенко*

- 2 спелые хурмы;
- 1 крупный спелый персик;
- $\frac{1}{4}$  пучка свежей мяты;
- 2 чашки воды.

Выход 1 литр.



### **Гавайский гибискус**

*Рецепт Сергея Бутенко*

- 1 чашка листьев гибискуса;
- $\frac{1}{4}$  ананаса;
- 1 молодой кокосовый орех (мякоть и вода).

Выход 3 чашки.

### **Прикольная кинза**

*Рецепт Игоря Бутенко*

- 1 пучок кориандра (кинзы);
- 3 груши;
- 3 абрикоса;
- 3 чашки воды.

Выход 1 литр.

### **Утренняя искра**

*Рецепт Файоны Бласиус*

- 1 полная чашка рукколы;
- $\frac{1}{4}$  ананаса;
- 1 банан;
- $\frac{1}{4}$  чашки воды.

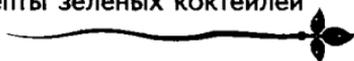
Выход 1 литр.

### **Зелень с персиком**

*Рецепт Кэролин Айджи*

- 2 зрелых свежих персика (или 300 г замороженных персиков);
- сок 1 грейпфрута;
- 1 чашка кейла;
- $\frac{3}{4}$  чашки воды.

Выход 1 литр.



## **Дикая зеленая груша**

*Рецепт Райана и Кристал Фисков*

- 1 груша «Бартлетт»;
- 1 чашка дикой местной зелени;
- 1 чашка воды.

Выход 1 литр.

## **Зеленый каприз**

*Рецепт Криса Сабатини*

- 1 манго;
- 1 киви;
- 1 чашка листовой капусты (без стеблей);
- 2 ягоды земляники садовой;
- 1 веточка базилика;
- 1 чашка воды.

Выход 1 литр.

## **Зеленая звезда**

*Рецепт Алдо Арагана*

- 1 груша;
- $\frac{1}{2}$  чашки проростков подсолнечника;
- $\frac{1}{2}$  чашки мангольда;
- $\frac{1}{2}$  чашки свежей петрушки;
- 3 ст. ложки сока лайма;
- 1 лист алоэ с кожицей;
- $\frac{1}{2}$  чашки воды;
- 2 кубика льда.

Выход 2 литра.

## **Травы с фруктами**

### *Рецепт Селесты Крими*

- 3 валенсийских апельсина (без кожицы и косточек);
- $\frac{1}{2}$  чашки малины;
- 1 чашка мари белой;
- $\frac{1}{2}$  чашки воды;
- $\frac{1}{2}$  ч. ложки листов стевии;
- 4 кубика льда.

Выход 2 литра.

## **Последнее открытие**

### *Рецепт Джаниты Леласи*

- 4 очищенных и замороженных банана;
- 3 небольших листа алоэ с кожицей;
- 2 чашки верхушечных листьев сельдерея;
- $\frac{1}{4}$  чашки листьев шоколадной мяты;
- $\frac{1}{2}$  чашка воды.

Выход 2 литра.

## **Кисло-сладкий коктейль**

### *Рецепт Мики Хэйс*

- 1 чашка листовой капусты без стеблей;
- $\frac{1}{2}$  чашки проростков люцерны;
- $\frac{1}{2}$  ананаса;
- 1 банан;
- 3 крупных финика (без косточек);
- 3 ст. ложки лимонного сока;
- 1 чашка воды.

Выход 2 литра.



## **Тропический энергетический коктейль**

*Рецепт Стивена Пруссака*

- 1 чашка листьев кейла или мангольда;
- 1 чашка побегов подсолнечника;
- $\frac{1}{4}$  ананаса;
- 1 манго;
- 1 банан;
- 1 чашка воды.

Выход 2 литра.

## **Антиоксидантный коктейль долголетия**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 1 чашка гранатовых зерен;
- 1 чашка шпината;
- 1 чашка воды.

Выход 1 литр.

## **Кровавая Мери**

*Рецепт Лесли Делорина*

- $\frac{1}{2}$  пучка (или 1 чашка) свежей петрушки;
- 3 стебля сельдерея;
- $\frac{1}{2}$  томата «Рома»;
- $\frac{1}{2}$  лимона (без цедры и косточек);
- $\frac{1}{2}$  чашка воды;
- 2 ст. ложки хлопьев красной водоросли.

*Для остроты можно добавить две щепотки красного перца.*

Выход 1 литр.

## **Остро!**

*Рецепт Лесли Делорина*

- 1 пучок мари белой;



- 2 красных сладких перца (без семян);
- 2 стебля сельдерея;
- 1/2 авокадо;
- 1/2 перца халапеньо (если можете его выносить);
- 1 чашка воды.

Выход 1 литр.

### **Зеленый коктейль с клейтонией**

*Рецепт Сергея Бутенко*

- 5 чашек свежей клейтонии пронзеннолистной;
- 1 спелый манго;
- 1 яблоко;
- 2 чашки воды.

Выход 1 литр.

## **Глава 6. Зеленые пудинги**

Пудинги разнообразят меню сыроеда. Они гуще, чем коктейли, и их можно есть ложкой. Обычно в зеленых пудингах нет воды, и их часто сгущают семенами чиа, финиками, кокосами, манго или черникой.

### **Пудинг из хурмы**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 2 хурмы восточной («Королек»), очищенной, без семян;
- 3 чашки молодого шпината;
- 1 спелый банан.

Выход 2 чашки.



## **Грушевый пир**

*Рецепт Кати Гладких*

- 2 груши «Анжу»;
- 7 листов пурпурного кейла;
- 1 лист алоэ;
- 1 банан.

Выход 2 чашки.

## **Манговое блаженство**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 2 манго «Кент»;
- 1 пучок мангольда;
- 1 груша;
- 1 банан.

*Подавайте на стол с киви.*

Выход 3 чашки.

## **Зеленый пудинг**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 1 пучок свежей петрушки;
- 5 виноградных листьев;
- $\frac{1}{2}$  ананаса;
- 1 груша сорта «Аббат»;
- 1 апельсин (без кожуры и косточек);
- 1 чашка воды.

Выход 2 чашки.

## **Яблочный соус**

*Рецепт Вали Бутенко*

- 4 яблока;



- 1 банан;
- 1 кочан ромен-салата;
- $\frac{1}{2}$  ч. ложки корицы;
- 2 чашки воды.

Выход 3 чашки.

### **Пудинг манго с лаймом**

*Рецепт Сергея Бутенко*

- 2 очищенных спелых манго;
- 2 чашки мангольда;
- 1 спелый банан;
- $\frac{1}{2}$  лайма с цедрой.

Выход 2 чашки.

### **Черничная радость**

*Рецепт Джули Родвелл*

- 1 полная чашка свежей петрушки;
- 1 кусочек свежего имбирного корня;
- 1 апельсин (без кожуры и косточек);
- $\frac{1}{2}$  чашки черники.

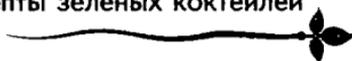
Выход 2 чашки.

### **Ароматный пудинг**

*Рецепт Шилы Сигал*

- $\frac{1}{2}$  ананаса;
- 1 банан;
- 2 киви;
- 2 стебля сельдерея;
- 5 листов кейла.

Выход 2 чашки.



## **Пудинг папайя с авокадо**

*Рецепт Мики Хейс*

- 1 папайя;
- 1 небольшой авокадо;
- 1 чашка шпината.

Выход 2 чашки.

## **Великолепная календула**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- $\frac{1}{2}$  чашки свежих листьев календулы;
- 1 яблоко;
- 2 персика.

Выход 2 чашки.

## **Нежная мальва**

*Рецепт Сергея Бутенко*

- 3 чашки мальвы (просвирника);
- $\frac{1}{2}$  медовой дыни (без кожуры и семян);
- 1 манго.

Выход 2 чашки.

## **Красный бандит**

*Рецепт Вали Бутенко*

- 1 чашка свекольной ботвы;
- 1 чашка клюквы (свежей или мороженной);
- 5 крупных фиников (без косточек);
- 1 банан;
- 1 красный апельсин (без кожуры и косточек).

Выход 2 чашки.

## **Лимонный пудинг**

*Рецепт Вали Бутенко*

- 1 банан;



- 1 манго;
- сок  $\frac{1}{2}$  лимона;
- 1 веточка мяты;
- 1 чашка шпината;
- 1 ч. ложка лимонной цедры.

Выход 2 чашки.

### **Пудинг аво-коко**

*Рецепт Мари-Ноэль Мальты*

- 1 молодой кокос, мякоть и вода;
- 3 ст. ложки сока лайма;
- 2 банана;
- 1 авокадо;
- 1 полная чашка кориандра (кинзы).
- 1 стебель сельдерея.

Выход 3 чашки.

### **Зеленый пудинг с дурианом**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 3 куска дуриана (без семян);
- 2 чашки шпината;
- 1 банан.

Выход 3 чашки.

### **Пудинг марь белая-омега**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 1 молодой кокосовый орех (мякоть и вода);
- $\frac{1}{2}$  л черники;
- 3 чашки белой мари;
- 1 чашка портулака;



- 2 груши.

Выход 3 чашки.

### **Зеленый пудинг**

*Рецепт Вали Бутенко*

- 1/2 ананаса;
- 1 яблоко;
- 1 груша;
- 3 чашки мангольда;
- 1 веточка мяты.

Выход 3 чашки.

### **Земляничный крем**

*Рецепт Пола Гипсон*

- 1 чашка кокосового молока;
- 1 ст. ложка меда;
- 1 чашка земляники садовой (мороженной или свежей);
- 1/2 чашки орехов кешью;
- 1 чашка ромен-салата;
- 1 ст. ложка льняного семени.

Выход 3 чашки.

### **Кориандровая искорка**

*Рецепт Алеты Новицки*

- 1 пучок кориандра (кинзы);
- 1 манго;
- 1 апельсин (без кожицы и косточек).

Выход 2 чашки.



### **Приятный сюрприз**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 1 чашка вымоченного чернослива;
- 1 пучок свежей петрушки;
- 1 банан;
- 1 апельсин (без кожуры и косточек);
- 1 яблоко;
- $\frac{1}{4}$  ч. ложки специй (мускатный орех с корицей);
- 3 ст. ложки молотой кожуры подорожника.

*Добавляйте кожуру после того, как все ингредиенты будут тщательно перемешаны. Кладите прямо в сбиваемую смесь. Коктейль начнет быстро густеть, поэтому подготовьте посуду, чтобы можно было переложить в нее содержимое блендера.*

Выход 3 чашки.

### **Сладко-соленый звездный пудинг**

*Рецепт Виктории Бутенко*

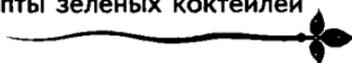
- 2 карамболи;
- 1 чашка мангольда;
- 2 пальчиковых банана.

Выход 2 чашки.

### **Солнечный зеленый пудинг**

*Рецепт Криса Сабатини*

- 2 чашки кейла;
- $\frac{1}{2}$  чашки изюма, вымоченного с вечера;
- 2 банана;



- 1 киви;
- 1 крупный финик без косточки.

Выход 2 чашки.

### **Солнечный свет на земле**

*Рецепт Криса Сабатини*

- 1 манго;
- 1 лист алоэ с кожицей;
- 1/2 чашки изюма, вымоченного с вечера;
- 1 веточка или 5–7 листиков мяты;
- 1/4 чашки кориандра (кинзы);
- 2 чашки шпината.

Выход 2 чашки.

### **Бананадо**

*Рецепт Клер Сабатини*

- 3 банана;
- 1 авокадо;
- 1 чашка кейла;
- 1 чашка воды (или меньше, по вкусу);
- 2–3 крупных финика без косточек.

Выход 2 чашки.

### **Кокосовый хамелеон**

*Рецепт Мелани Эллинген*

- 1 молодой кокосовый орех (вода и мякоть);
- 2 банана;
- 1 чашка земляники садовой;
- 2 чашки зелени (лучше одуванчик, руккола или петрушка).

Выход 2 чашки.



### **Пальчики оближешь**

*Рецепт Ванессы Новицки*

- 2 стебля сельдерея;
- 2 банана, очищенные и замороженные;
- 6 ягод земляники садовой или  $\frac{1}{2}$  чашки черники (замороженной или свежей);
- 2 чашки кокосовой воды.

Выход 2 чашки.

### **Первое, второе и третье**

*Рецепт Мариан Франк*

- 1 чашка молодого шпината;
- 8 листов ромен-салата;
- 2 финика (без косточек);
- 1 ст. ложка семени подсолнечника, вымоченного с вечера;
- 1 ст. ложка кунжутного семени, вымоченного с вечера;
- 1 банан;
- 1 чашка воды;
- 30–60 г лимонного сока.

Выход 3 чашки.

### **Мороженая горка**

*Рецепт Мадлен Лорендо*

- 2 чашки красного салата;
- 6 яблок;
- 2 чашки мороженых ягод (любых);
- 2 чашки воды.

Выход 2 чашки.



## **Зеленая хурма**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 5 штук зрелой хурмы;
- 5 листов ромен-салата;
- 2 чашки воды.

Выход 2 чашки.

## **Пудинг «Кокосовая мечта»**

*Рецепт Вали Бутенко*

- 1 пучок мангольда;
- 1 молодой кокос (мякоть и вода);
- 5 крупных фиников (без косточек);
- 2 яблока;
- 1 банан.

Выход 2 литра.

## **Шпинатный пудинг**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 2 пучка шпината;
- 2 банана;
- 1 яблоко;
- 1 манго;
- 1/2 лимона с цедрой;
- 2 ст. ложки семян чиа;
- 1 чашка воды.

Выход 2 литра.

## **Ананасовый вальс**

*Рецепт Вали Бутенко*

- 1/2 кг молодой салатной смеси;



- 2 яблока;
- 1 ананас;
- 2 груши.

Выход 2 литра.

### **Двойной зеленый пудинг**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 1 пучок шпината;
- 1 кочан ромен-салата;
- $\frac{1}{2}$  л земляники садовой.

Выход 1,5 литра.

## **Глава 7. Зеленые коктейли для детей**

### **Коко-танго**

*Рецепт Сергея Бутенко*

- 1 молодой кокос (мякоть и вода);
- 5 листов кейла;
- 2 нектарина;
- 2 персика;
- 1 манго.

Выход 2 литра.

### **Смеющаяся горилла**

*Рецепт Вали Бутенко*

- $\frac{1}{2}$  кочана ромен-салата;
- 2 спелых банана, очищенных и замороженных;
- 2 чашки воды.

*Предупреждение: употребление в пищу этого коктейля может вызвать внезапный и очень за-*



*разительный приступ смеха, похожего на смех гориллы.*

Выход 2 литра.

### **Коктейль из клайтонии**

*Рецепт Сергея Бутенко*

- 3 чашки клайтонии пронзеннолистной (кубинского шпината);
- 2 зрелых груши;
- $\frac{1}{4}$  л черники;
- 2 чашки воды.

Выход 2 литра.

### **Мятный плод манго**

*Рецепт Сергея Бутенко*

- 1 чашка замороженных кусочков манго;
- 1 чашка воды;
- $\frac{1}{2}$  чашки свежей или замороженной земляники садовой;
- $\frac{1}{2}$  пучка свежей мяты;
- $\frac{1}{2}$  чашки яблочного сока.

Выход 2 литра.

### **Коктейль черничный**

*Рецепт Виктории Бутенко*

- 2–3 чашки воды;
- 1 чашка свежей или замороженной черники;
- 1 спелая груша;
- $\frac{1}{2}$  пучка лиловой листовой капусты.

Выход 2 литра.

### **Изумрудный яблочный сок**

*Рецепт Алеты Новицки*

- 5 яблок;
- 1 пучок свежей петрушки;
- 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> см свежего имбирного корня.

Выход 3 чашки.

### **Грандиозный виноградный коктейль**

*Рецепт Степана Бутенко*

- 3 чашки зеленого или красного винограда без косточек;
- 2 груши;
- 2 чашки воды;
- 1 банан;
- 5–7 листов свекольной ботвы.

Выход 2 литра.

### **Коктейль успеха**

*Рецепт Игоря Бутенко*

- 7 ягод земляники садовой;
- 2 груши;
- 4 фейхоа;
- 3 чашки шпината;
- 3 чашки воды.

Выход 2 литра.

### **Ананасная закрутка**

*Рецепт Джо Риджуэйя*

- 1 чашка шпината;
- 1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> ананаса.

Выход 1 литр.



## **Нежность**

### *Рецепт Крикет Лотт*

- 2 чашки проростков подсолнечника;
- $\frac{1}{2}$  ананаса.

Выход 1 литр.

## **Тутовая магия**

### *Рецепт Вали Бутенко*

- $\frac{1}{2}$  литра шелковицы;
- 1 спелый персик;
- 2 чашки шпината;
- 2 чашки воды.

Выход 2 литра.

## **Мятная смесь с фейхоа и малиной**

### *Рецепт Сергея Бутенко*

- $\frac{1}{2}$  л малины;
- 4 фейхоа;
- $\frac{1}{4}$  пучка мяты;
- 5 листов ромен-салата;
- 2 чашки воды.

Выход 2 литра.

## **Абрикосовый нектар**

### *Рецепт Степана Бутенко*

- 5 абрикосов;
- 1 банан;
- 1 пучок свежей петрушки;
- 3 чашки воды.

Выход 2 литра.



## **Неужели это можно есть? Не верю!**

### *Рецепт Марины Гладких*

- 2 спелых манго (без кожуры);
- 1 спелый персик;
- 8 листов ромен-салата;
- 3 чашки воды.

Выход 2 литра.

## **Цирковая смесь с клементинами**

### *Рецепт Вали Бутенко*

- 6 клементинов (гибрид мандарина с апельсином) без цедры;
- 2 спелых банана, очищенных и замороженных;
- 1 чашка кейла;
- 1 чашка шпината.

Выход 2 литра.

## **Коктейль «Ужас дантиста»**

### *Рецепт Вали Бутенко*

- 1/2 л черники;
- 1 спелый банан;
- 1 манго;
- 7 листов кейла;
- 2 чашки воды.

Выход 2 литра.

## **Кисло-сладкий коктейль**

### *Рецепт Марианы Фанок*

- 1 банан;
- 1 чашка спелой малины;



- 8 листов ромен-салата;
- $\frac{1}{2}$  чашки молодого шпината;
- 2 крупных финика без косточек;
- $\frac{3}{4}$  чашки воды.

Выход 2 литра.

### **Шпинатная свежесть**

*Рецепт Стивена Фркетича*

- 1 апельсин (без цедры и косточек);
- 1 банан;
- 4 ягоды замороженной садовой земляники;
- 1 полная чашка шпината;
- $\frac{1}{4}$  чашки воды.

Выход 2 литра.

### **Мордочка зеленой обезьяны**

*Рецепт Джулии Холт*

- 1 молодой кокосовый орех (мякоть и вода);
- 1 апельсин (без цедры и косточек);
- 2 чашки молодого шпината.

Выход 1 литр.

### **Фруктовый леденец**

*Рецепт Пэтти Лейсфилд*

- 2 чашки шпината;
- 2 чашки замороженных ягод (любых);
- 2 банана;
- 1 чашка воды.

*Налейте в форму для леденцов и заморозьте.*

Выход 2 литра.



## **Наш коко коктейль**

*Рецепт Мишель Муасан*

- 2 чашки шпината;
- 1 авокадо;
- 1 кокосовый орех (мякоть и вода);
- $\frac{1}{2}$  ч. ложки ванили.

Выход 1 литр.

## **Зеленый земляничный напиток**

*Рецепт Мэри Эллис*

- 3 стебля сельдерея;
- 2 банана;
- 2 чашки замороженной садовой земляники;
- 1 груша;
- 2 чашки воды.

Выход 2 литра.

## **Вкусный весенний зеленый коктейль**

*Рецепт Игоря Бутенко*

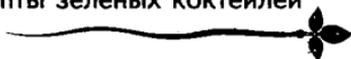
- 5 чашек клайтони пронзеннолистной (кубинского шпината);
- 6 крупных фиников (без косточек);
- 2 чашки воды.

Выход 1 литр.

## **Глава 8. Зеленые коктейли для домашних животных**

### **Вкусный зеленый коктейль для собак**

- 1 чашка кейла;



- 1 банан;
- 1 чашка воды;
- 2 ст. ложки оливкового масла;
- 1 ч. ложка ламинарии (в гранулах или порошке).

Выход 1 собачья миска.

### **Мечта Шарика и Бобика**

- 1 чашка шпината;
- 1 яблоко;
- 1 чашка воды;
- 2 ст. ложки оливкового масла;
- 2 капсулы рыбьего жира (вливать в готовый коктейль).

*Добавьте несколько порванных на мелкие кусочки полосок водоросли нори; она нравится собакам.*

Выход 1 собачья миска.

### **Радость для Пушка**

- 1 чашка проростков пшеницы (или любой другой травы, кроме той, что посажена методом гидропосева);
- 1 чашка воды;
- 2 ст. ложки оливкового масла;
- 2 капсулы рыбьего жира (вливать в готовый коктейль);
- Щепотку котовника кошачьего, или кошачьей мяты (по желанию).

*Можно заморозить в форме для льда.*

Выход 7 порций (300 г).



## **Глава 9. Зеленые коктейли для ухода за телом**

### **Очищающее средство для лица из алоэ**

*Рецепт Вали Бутенко*

- 1/2 огурца;
- 1/2 авокадо;
- 1 большой лист алоэ с кожицей.

*Накладывать на кожу, чтобы защитить ее от солнца, или после солнечного ожога, или для улучшения общего состояния. Держать 10–30 минут, затем смыть.*

Выход 1 чашка.

### **Средство для кожи из подорожника**

*Рецепт Сергея Бутенко*

- 3–4 чашки свежесобранного подорожника;
- 1 чашка воды.

*Накладывать на кожу для ослабления боли от укусов насекомых, ожогов крапивой, сыпи или для улучшения общего состояния. Хорошее средство от экземы и угрей.*

Выход 2 чашки.

# Послесловие. Всемирная революция зеленых коктейлей

Каждое поколение нуждается в своей революции.

*Томас Джефферсон*

Порой мне кажется, что я выпустила старого доброго зеленого джина из бутылки. Я получаю сейчас по электронной почте письма со всего мира, их становится все больше и больше. Движение «За зеленые коктейли» (Green smoothie challenges), участники которого принимают на себя обязательство пить коктейли определенное количество дней в неделю, становится популярным во всем мире. На фото ниже видно, как жители Аляски прикрывают крышками свои напитки, чтобы они не замерзли, пока они позируют фотографу (рис. 12). Тиффани Гибсон (третья слева) из городка Норт-Пол (Аляска) — энтузиаст зеленых коктейлей вот уже более двух лет, ей нравится угощать ими членов своей семьи и друзей.



Рис. 12. Любители зеленых коктейлей с Аляски

Мероприятия движения «За зеленые коктейли» обычно организуются и координируются через Интернет. Это дает возможность участвовать в них людям, живущим в различных регионах. Например, в мероприятии, проводившемся недавно в Австралии, приняло участие более четырех тысяч человек из более чем тридцати различных стран. Они пили зеленые коктейли в течение двух недель. Одна из ведущих австралийской газет поместила на своих страницах статью Ананда Уэллса, владельца просветительской компании «Ро Фуд» («Сырая пицца»), посвященную этому выдающемуся событию и озаглавленную «Салатный напиток здоровья<sup>1</sup>» (рис. 13). «Ро Фуд» выступила инициатором этой бесплатной онлайн-встречи. По мне-

<sup>1</sup> The Sydney morning herald. November 20, 2008.



нию автора статьи, зеленые коктейли являются величайшим открытием нашего века. Они сравнимы с находкой «волшебной пули<sup>1</sup>». Один из спонсоров проведенного в Австралии мероприятия доктор Марк Коэн говорит: «Потребление зелени в любом виде — важная задача. По-моему, такие коктейли — нечто великолепное. За один прием одного стакана вы получаете дневную норму овощей и фруктов. Если люди будут пить зеленые коктейли, то они удвоят или даже утроят количество потребляемых ими сегодня овощей и фруктов»<sup>2</sup>.



Рис. 13. Ананд Уэллс с семьей с удовольствием пьют коктейли на своем дворе в Австралии

<sup>1</sup> «Волшебная пуля» — вещество, о котором мечтали древние врачи. Оно действует лишь на клетки, вызывающие болезнь, и не трогает здоровые ткани. — *Примеч. ред.*

<sup>2</sup> The Sydney morning herald. November 20, 2008.

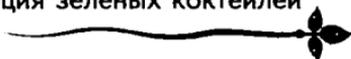


Рис. 14. Исландские энтузиасты сыроедения



Рис. 15. Приверженцы здорового питания в Монголии

На другом конце мира, в Исландии, так много любителей коктейлей, что всем было не поместиться на одной фотографии (рис. 14). Каждый раз, когда я бываю в этой стране для того, чтобы вести занятия по сырому питанию, в моей аудитории не собирается менее семидесяти человек. Сигурлина



Давидсдоттир (третья справа) — одна из исландских энтузиасток сыроедения.

В «Луна Бланка», веганском и вегетарианском ресторане в столице Монголии городе Улан-Баторе, в меню имеется шпинатно-бананово-яблочный коктейль (рис. 15).

Ким Оттеби (вторая слева на рис. 16)) — владелица «МайАфия», альтернативного оздоровительного центра в Замбии. Она считает, что коктейли очень помогают в пропаганде здорового образа жизни среди местного населения. После того как Ким продемонстрировала на телеканале, как делать этот напиток, люди заинтересовались и стали приходить к ней в клинику. Многие пациенты, впервые попробовав коктейли в ее центре, захотели продолжить пить их и дальше. Ким обнаружила множество зелени вокруг: тыквенная ботва, рапс, мангольд, ботва батата, а также бондве (вид амаранта, *Amaranthus muricatus*). Она говорит, что самым любимым благодаря его приятному вкусу является именно бондве. Думаю, что в следующий раз я поеду в Замбию, чтобы попробовать коктейль из этого растения.

Зеленые коктейли, слава Богу, быстро распространяются по планете. От Аляски до Африки, от Исландии до Австралии все больше и больше людей пробуют этот вкусный напиток. Они быстро схватывают суть чуда моего коктейля: сочетание простоты, вкуса и пользы для здоровья — и зеленая волна продолжает распространяться.



Рис. 16. В Замбии тоже любят зеленые коктейли

# Приложение 1. Удивительное похудение: случай из практики

Настоящая оригинальность  
заключается не в новой ма-  
нере, а в новом видении.

*Тхить Ньят Хань, вьетнамский дзен-буддийский  
монах, автор ряда книг по дзен-буддизму*



Рис. 17. Мивен Донато — преподаватель физкультуры и доктор хиропрактики, проповедник здорового образа жизни, директор оздоровительной и обучающей программы «Долфин» (Dolphin Health and Education)

Я прошел обучение как проповедник здорового образа жизни во внеконфессиональной христианской организации «Владенья Алиллуйи» (Hallelujah Acres). Рацион и методы питания,



пропагандируемые оздоровительно-обучающей программой «Долфин», относятся к практике сыроедения. Но если для отдельных клинических случаев состояния опорно-двигательного аппарата программой предлагается мануальная и физиотерапия, включающая в себя диагностику и лечение, то в части, относящейся к сырому питанию, этого нет. Поэтому прежде, чем приступить к сыроедению и изменить свой образ жизни, стоит обратиться за советом к вашему лечащему врачу. Сыроедение может быть показано не каждому.

Я был знаком с Клентом с 2006 года. Он поступил ко мне в качестве пациента с диагнозом «боли в нижнем отделе позвоночника и ишиас». Он также страдал от инсулинозависимого диабета 2 типа и имел крайнюю форму ожирения. Проблема болей в позвоночнике и ишиаса была мне знакома, поскольку я уже имел опыт работы мануального терапевта в Медфорде, штат Орегон. С 1991 года через мой кабинет прошли тысячи больных с тем же диагнозом, что и у Клента, поэтому я полагал, что его случай не будет чем-то особенным. Но когда пациент вошел в мой кабинет, я сразу же понял, что дело совсем нелегкое. При росте 180 см он весил 177 кг. Обычно трудно бывает лечить такого крупного больного по причине ограниченных возможностей воздействия на спину на врачебном столе. Реабилитационные упражнения для этих людей также затруднительны, поскольку из-за своей полноты они не могут легко опуститься на пол и им трудно подняться с него.



Во время первого визита Клента ко мне в конце 2006 года я уже год занимался внедрением метода изменения образа жизни пациента как дополнительного комплекса мероприятий, содействующего общему процессу лечения хронических дегенеративных заболеваний. В большинстве случаев разговор о смене образа жизни либо отвергался в самом начале, либо принимался с оговорками. По моим наблюдениям большинство пациентов затруднялось в условиях лечебного учреждения принять мысль о том, что причины изменения состояния здоровья в сторону улучшения могут находиться в них самих. Те, кто приходит ко мне, ожидают, что боль в их спине вылечится массажем позвоночника, специальными упражнениями или с помощью каких-то механических или электрических устройств.

Лечение по симптоматике привито нам с детства — когда мы болеем, то идем к доктору за лекарством. Такой традиционный подход укоренился в нас, и Клент не был исключением из правила. Он не предполагал, что я применю к нему необычный терапевтический метод, который улучшит не только состояние его позвоночника, но и самочувствие в целом. Мне также хотелось сделать его примером, чтобы убедить людей в том, что боли в спине и ожирение могут быть в большинстве случаев преодолены изменениями стиля жизни, а не только мануальной терапией и физическими упражнениями.

В течение многих лет Клент, желая уменьшить свой вес, пробовал на себе различные диеты, но все



они приводили к разочарованию. Ко времени нашей встречи он так в них разуверился, что поначалу скептически отнесся к сыроедению как образу жизни. Но наш разговор о том, что ресурсы нашего здоровья находятся внутри нас самих и что наш организм может начать излечивать себя только тогда, когда получит достаточное количество надлежащего строительного материала в соответствующих условиях, заставил его задуматься. Клент не был уверен в том, что сможет питаться в основном сырой пищей, но выразил желание сделать попытку. Я разъяснил ему, что программа, в которую он вступит, подразумевает не только переход на рацион сырого питания, но и на изменение всего образа жизни. Я также ясно дал ему понять, что окажу всю необходимую помощь для улучшения состояния его здоровья. Вспоминая сейчас об этом, я с уверенностью могу утверждать, что ключом к его успеху в победе над диабетом и потере серьезного веса явилась именно моя поддержка. Я полностью согласен с доктором Колдуллом Эссельстином, который подчеркнул в своей книге «Предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний и полное восстановление здоровья» важность поддержки при изменении образа жизни.

В январе 2007 Клент и его жена Мисти записались в учебный лагерь «Будь здоров» вместе с еще двадцатью восемью желающими. Вокруг царил обстановку радостного возбуждения и ожидания перемен. Люди учились тому, как перейти к образу жизни сыроеда, руководствуясь программой «Алиллуйя диете и образу жизни», разрабо-

танной преподающим Джорджем Малькмусом<sup>1</sup>. Я встречался с этим классом каждую неделю. Как и другие обучаемые, Клент сообщал мне подробности изменений, произошедших с ним в течение недели. Почти за два месяца он потерял 22,5 кг. В течение первых трех недель Клент прекратил инъекции инсулина. Его высокое артериальное давление нормализовалось. Он был в восторге. В конце десятой недели в день окончания учебного лагеря он сообщил мне, что похудел еще на килограмм, и общая потеря веса составила 23,6 кг. У Клента окрепла уверенность в себе. По окончании учебного лагеря вместе с Мисти они отправились в когда-то отложенное на потом свадебное путешествие на корабле вокруг Гавайских островов. Он рассказал мне, что чувствует в себе силы не поддаваться пищевым соблазнам. Несколько месяцев после этого мы не общались. Я встретил его вновь осенью 2007 в одном из магазинов «Костко» (система дисконтных продаж), толкающим впереди себя тележку с продуктами. Увидев меня, он застеснялся. Но мне было любопытно узнать, как он живет. Я не собирался обсуждать с ним вопрос его образа жизни, но мне было жаль смотреть на него, поскольку было очевидно, что выглядел он неважно. За время, прошедшее со дня окончания учебного лагеря, Клент вновь прибавил в весе. Он признался, что у него не получается придерживаться правильного образа жизни. Мой бывший пациент все

---

<sup>1</sup> [www.hacres.com](http://www.hacres.com).



еще следовал некоторым пищевым программам, но также употреблял «неправильные» продукты. Но уверял меня, что собирается вскоре взять себя в руки. В течение нескольких следующих недель я еще несколько раз встречал его в «Костко», где он работал. Каждый раз, замечая его издали, я пытался представить себе, как складывается жизнь этого человека. Мне от всей души хотелось ему помочь. Я видел мучения на его лице.

В начале января 2008 года я получил по электронной почте письмо от Виктории Бутенко: в нем была ссылка на блог, в котором рассказывалось о женщине, потерявшей 58 кг менее чем за полгода путем употребления в пищу зеленых коктейлей. Я сразу подумал о Кленте и о том, как эта информация была бы ему полезна. Впервые я взял в руки книгу Виктории «Зелень для жизни» в конце 2006 года. Моя жена Эми вернулась из похода по магазинам с несколькими книгами Виктории, включая и эту. Я вспомнил: тогда мне пришла в голову мысль о том, что зеленые коктейли могли бы стать неплохим дополнением к рациону «Алиллуйя диете» и распорядку, входившему в программу обучения в лагере. Я был впечатлен вкусом напитков и быстро обретаемым чувством сытости. Виктория писала в своей книге, что коктейли также помогают сдерживать аппетит<sup>1</sup>. Включение их в рацион позволило мне увеличить количество потребляемой сырой пищи, доведя ее объем до более чем 85%.

---

<sup>1</sup> V. Boutenko. Green for life. Ashland, OR: Raw Family Publishing, 2005.

Программа «Алиллужья диете и образу жизни» основана на веганской системе, включающей в ежедневный рацион 85% сырой пищи и 15% обработанной<sup>1</sup>. Я не настоял на том, чтобы зеленые коктейли были включены в рацион «Алиллужья диете» тогда, когда в лагере обучался Клент, но сделал это летом 2007 года. Я раздумывал так долго, поскольку этот продукт не вписывался в обычный план питания. Но позже мне стало ясно, что добавление его необходимо для того, чтобы план «Алиллужья диете» оставался успешным. Я был очень рад, когда наша общая подруга Джозефина Ли организовала мне встречу с Викторией Бутенко в клинике «Долфин» весной 2007 года. У меня накопилось много вопросов, и Виктория дала на них исчерпывающие ответы. Тогда я понял, что вклад, внесенный ее коктейлями в мир сыроедения, трудно недооценить.

Клент ответил на мое письмо, написав, что он был очень впечатлен информацией о женщине, потерявшей так много килограммов в короткий период благодаря тому, что она следовала плану употребления зеленых коктейлей Виктории Бутенко. Он подумал: если это получилось у нее, то и он сможет достичь хороших результатов, поскольку многому научился в нашем лагере. Клент начал пить зеленые коктейли как дополнение к соку из моркови, ячменных и пшеничных проростков из нашей программы. Мы обсудили с ним возможность перехо-

---

<sup>1</sup> G. Malkmus. The hallelujah diet. Shippensburg, PA: Destiny Image, 2006. P.141–146.



да на сыроедение, потому что он был слишком привязан к обработанной пище<sup>1</sup>. Мне хотелось, чтобы Клент решил проблему со своим питанием раз и навсегда. В первую же неделю он похудел на 10 кг. Мой пациент был в восторге, а я — очень удивлен. Каждую неделю Клент отчитывался передо мной по электронной почте или телефону.

В течение нескольких последующих недель он терял около 3,5 кг в неделю, то есть в день почти по половине килограмма. Можно сказать, усыхал на глазах. Зеленые коктейли оказались пропущенным звеном в программе «Алиллуйя диете», и теперь при переходе на 100% сырое питание я принял решение стать его персональным тренером в процессе похудения до 77 кг (такую цель он себе поставил). Основывая свои подсчеты на постоянной недельной потере веса, мы рассчитали, что он достигнет своей цели к Рождеству 2008 года, то есть через одиннадцать месяцев. Это должно было стать лучшим рождественским подарком за всю его жизнь.

В отличие от многих программ потери веса, которые делают упор на физические упражнения в сочетании с изменениями диеты, я отказался от каких-либо упражнений с Клентом до тех пор, пока он не потеряет первые 45 кг веса, чтобы не повредить спину, которая находилась не в лучшем состоянии. И только после того, как он потерял указанные килограммы в течение 14 недель,

---

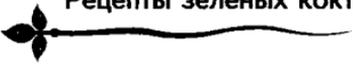
<sup>1</sup> V. Boutenko. 12 steps to raw foods. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2007. P. 87.



ему было позволено идти в гимнастический зал. Я подобрал для него специальную систему упражнений, включавшую в себя интенсивную силовую тренировку по комплексу фит10 Дейва Хаббарда ([www.fit10.com](http://www.fit10.com)) и программу бега со сменным режимом (с ускорениями) на школьном стадионе. В дополнение Клент начал тренироваться на лестничном тренажере, подготавливая себя к подъему на гору Уитни. Результаты были удивительными. Мой пациент последовательно уменьшал свой вес неделю за неделей.

К 25 декабря 2008 года Клент должен был вплотную подойти к поставленной цели в 77 кг. Его средняя недельная потеря веса снизилась до приблизительно 1,2 кг за три недели. Ко времени, когда я пишу об этом, то есть 19 октября 2008 года, Клент весит 89,5 кг и ему осталось сбросить за 9 недель 12,5 кг. Разве такое возможно? Поживем — увидим.

За последние девять месяцев Клент очень изменился. Он рассказал мне, что его кровеносная система стала работать настолько лучше, что врач разрешил ему больше не посещать эндокринолога. Клент не находит у себя признаков диабета. Он не принимает никаких препаратов и продолжает питаться только сырой пищей. Клент поднялся на вершину горы Уитни (4418 м) с группой альпинистов из команды «Долфин». Он не только похудел на 92,5 кг за 9 месяцев, но и набрался здоровья. Как видно на его фотографиях, помещенных на сайте «Долфина», Клент продемонстрировал, что сыроедение как образ жизни обладает эффектом



омоложения. В его ближайших планах — написать книгу, в которой он хочет изложить свой личный опыт, а также пробежать или пройти в 2009 году дистанцию марафона в Портленде. Он мечтает поделиться со всем миром тем, как ему удалось сбросить такой значительный вес, и рассказать, как улучшилось его здоровье от того, что он следовал сыроедению как образу жизни.

График питания Клента был весьма непривычен для его организма. В течение нескольких месяцев, последовавших за переходом на 100% сырой рацион, основу которого составляли соки из проростков ячменя и пшеницы, моркови, зеленые коктейли и сырые овощи, возникали ситуации, опасные для его здоровья. В 2008 году его организм был сильно загрязнен токсинами, а вес равнялся 182 кг. Примерно через шесть недель после перехода на новый рацион он почувствовал сильную детоксификацию, напомилавшую симптомы тяжелого гриппа. Те же самые ощущения бывают у постящихся. Доктор Джоел Фурман назвал их «симптомами детоксификации» или «симптомами выхода<sup>1</sup>». Мне несколько раз приходилось вносить изменения и отменять некоторые продукты из его ежедневного рациона, а также вводить туда некоторые питательные добавки, чтобы помочь его организму выдержать серьезную чистку. Хотя употребление сырой пищи само по себе безопасно, оно может вызвать такую серьезную деток-

---

<sup>1</sup> J.Fuhrman. Fasting and eating for health. N.York: St.Martin's Griffin. 1995. P. 18.

сификацию в переходный период от вареной пищи, что человек, не понимающий эти признаки выхода, может оказаться у врача, который начнет снимать симптомы медикаментозно или без всякой на то надобности осуществит серьезное медицинское вмешательство. Лекарства могут вызвать самые неприятные последствия, осложняющие процессы похудения и оздоровления, связанные с переходом на преимущественно сырое (85% или даже более) или полностью сырое питание, в том числе осложнение уже существовавших заболеваний и серьезные аллергии. И хотя не каждый испытает эти неприятные симптомы, неопытному сыроеду важно знать о процессе детоксификации и в случае необходимости стать частью группы поддержки в первые несколько недель или месяцев привыкания к новому образу жизни. В книжных магазинах и в Интернете достаточно материалов, воспользовавшись которыми, вы сможете определить, подходит ли вам этот путь. Количество информации огромно, и иногда можно в ней запутаться, поэтому лучше будет проконсультироваться у тех, кто уже перешел на сырое питание.

Наблюдение за пациентами показало, что неудачи в переходе на сыроедение обычно происходят в результате неправильного понимания симптомов детоксификации и отнесения их к болезненным явлениям, а не к процессу очищения, а также в результате отсутствия системы поддержки семьи и друзей. По моему мнению, это сродни «удару в стену», который марафонские бегуны (к которым отношусь и я) испытывают где-то на



30 км в забеге на дистанцию 42 км. Даже несмотря на то что Клент пережил большую часть периода детоксификации, не все еще закончилось. Его успех в похудении был нелегким и связанным с различными рисками. Мы обсудим его режим снижения веса в нашей будущей книге. Безопасный переход от стандартной американской диеты на преимущественно сырое или полностью сырое питание требует знаний и постепенного включения новых блюд в привычный рацион.

Последний проект Клента с Викторией Бутенко — это шестинедельное мероприятие «За зеленые коктейли» ([www.greensmoothierevolution.com](http://www.greensmoothierevolution.com)). В ответ на многочисленные вопросы сотрудников «Костко» о его программе похудения Клент решил поделиться своей информацией, организовав мероприятие «За зеленые коктейли», подобное проведенному в Австралии ([www.greensmoothiechallenge.com](http://www.greensmoothiechallenge.com)), но меньшее по масштабу. Благодаря популярности Клента и интереса со стороны общественности событие вышло за рамки первоначально задуманного. Старт был дан 29 сентября 2008 в баре «Лава Лейнз» в Медфорде Викторией Бутенко, Клентом Мэником и доктором Донато. На открытии присутствовало около 170 человек. Все участники обязались ежедневно пить зеленые коктейли как дополнение к их обычному рациону. Потерявший более всех в весе получил ценный приз — блендер «Вита-Микс», любезно предоставленный компанией «Вита-Микс». Несколько других «потерявших» получили подарки от компании «Костко». Меро-



приятие «За зеленые коктейли» привлекло общественное внимание к возможностям естественного оздоровления (рис. 18).

С доктором Донато можно связаться с помощью сайта [www.DolphinDoctor.org](http://www.DolphinDoctor.org).

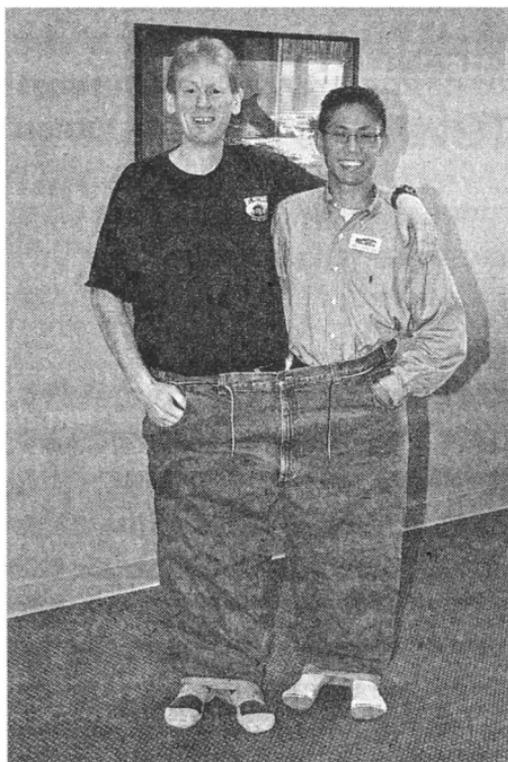


Рис. 18. Клент Мэник и доктор Донато

## Приложение 2. Клент Мэник: питаюсь только зелеными коктейлями

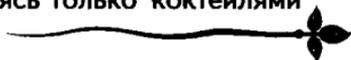
Не бойтесь потерять хорошее ради великого.

*Кенни Роджерс*

**Клент Мэник**

Мне было тяжело жить с таким весом. Например, просто завязать шнурки казалось мне невозможным. Приходилось просить жену. У меня часто мелькала мысль: «А что будет, если их никто не завяжет?» Садиться в машину и выходить из нее было крайне тяжело, поскольку я постоянно ударялся о руль. Еще одной трудной задачей являлись подъем и спуск по лестнице. Я помню, что даже такая мизерная физическая нагрузка, как движение руками, задерживала мое дыхание, и я покрывался испариной. Я постоянно чувствовал себя слабым и усталым.

У меня был нарушен сон. За ночь я много раз пробуждался, у меня случались задержки дыхания. Когда просыпался утром после восьми-девяти часов сна, то ощущал усталость и вялость. Головная боль была спутницей почти каждого моего утра.



В результате после каждого приема пищи я засыпал прямо за столом. Я не чувствовал в себе никакой энергии. И относил свою слабость к моей постоянной сонливости.

Мало кто хорошо ко мне относился. Некоторые в открытую рассматривали меня; другие грубо высказывались насчет моего веса или давали мне «советы» о том, как похудеть. Все это вызывало у меня сильные переживания. Я старался не замечать дискомфорта и продолжал жить, отвергнутый всеми. Мне всегда очень хотелось похудеть, но, что бы я ни предпринимал, ничего не получалось. Бесчисленное количество раз я садился на всевозможные диеты, но в результате только больше слабел, испытывал постоянный голод и, в конце концов, сдавался.

Я не знал об этом, но у меня проявлялись все признаки диабета: частое мочеиспускание, постоянная жажда (я пил все, что попадалось мне на глаза), общая усталость, шум в ушах, металлический вкус во рту и тошнота.

Все эти симптомы пугали меня, но самым неприятным было сильное сердцебиение и боль в груди. Я боялся, что у меня остановится сердце. Я постоянно проверял пульс у себя на шее, чтобы убедиться, что сердце все еще бьется. Настал момент, когда боль в груди сделалась невыносимой, и я лег в больницу. Мне поставили диагноз — острый панкреатит. У меня было ощущение, что я перенес инфаркт, поскольку боль в груди была очень сильной. Сахар в крови равнялся 32, глюкометр



зашкаливало. Показатель триглицеридов оказался 6000, и это значило, что моя кровь почти полностью состояла из жира. Доктор попросил жену собрать членов семьи; он подумал, что я могу не выжить. В больнице мне поставили капельницу и установили трехдневное воздержание от пищи, чтобы поставить результаты анализов моей крови под контроль. После голодания, когда я почувствовал себя чуть лучше, мой доктор сказал мне, что если я не скину вес, то умру через три-четыре года. Он назначил мне диету, одобренную Министерством сельского хозяйства США, и составил план физических занятий, следовать которому было чрезвычайно трудно. Состояние моей психики ухудшилось. В результате я снова стал больше есть и набрал лишние килограммы.

Ситуация достигла критической точки, когда мой вес превысил 180 кг. Как раз в это время я старался следовать диете и плану физических занятий, составленному для меня лечащим врачом. В один из дней во время тренировки я упал с бегущей дорожки и получил сильную травму. Для устранения болей в нижнем отделе позвоночника меня направили к Мивену Донато на физиотерапию. Доктор рассказал мне об учебном лагере «Будь здоров», и я немедленно туда записался. После бесед со многими больными дегенеративными заболеваниями, улучшившими состояние своего здоровья в лагере, я с большим воодушевлением хотел приступить к выполнению плана своих физических занятий. Но доктор Донато просил меня подождать, пока я не скину первые 45 кг, и только



потом приступать к упражнениям с тем, чтобы избежать травм. Я прошел всю программу учебного лагеря и похудел на 23,5 кг. Почти сразу же после этого на свой медовый месяц я отправился в круиз вокруг Гавайских островов. Мне казалось, что у меня не будет проблем с питанием. Но, в конце концов, я сдался и снова начал есть все, что попадалось мне на глаза. Я опять набрал много веса и стал стыдиться своего поражения. Я избегал встречаться с доктором Донато именно поэтому.

Но судьба берегла меня и заставила столкнуться с доктором в «Костко», где я работал, и он уговорил меня вернуться в программу. Мивен Донато прислал мне письмо с историей женщины по имени Валери, потерявшей 56,5 кг за 25 недель благодаря тому, что она пила зеленые коктейли во время своего «Эксперимента с зелеными коктейлями». Я почувствовал воодушевление и решил, что если она добилась такого результата, то и я смогу. С помощью и под руководством доктора Донато я начал свой «Эксперимент с зелеными коктейлями II».

В учебном лагере нам было рекомендовано пить по одному коктейлю в день из-за высоких питательных свойств этого напитка. Вначале я полагал, что фрукты в напитке будут увеличивать сахар в моей крови. Но полностью прочтя блог об успехе Валери, я стал понимать, что коктейли питают и лечат мой организм. В Интернете я прочел многие свидетельства, написанные людьми, которые улучшили свое здоровье с помощью этого напитка. Я убедил себя и стал старательно пить питательные смеси ежедневно. Я также исключил из своего рациона



животные и молочные продукты, жиры, и вес стал улетучиваться. Быстрая потеря килограммов поощрила меня придерживаться этой диеты.

Ежедневно я пил по крайней мере четыре больших стакана зеленых коктейлей. Часто я начинал утро со стакана морковного сока и стопки сока из пшеничных или ячменных отростков. Через полчаса выпивал около полулитра коктейля. В начале каждого дня я делал приблизительно 3,5–4 л зеленого напитка и пил его каждые два-три часа. Я никогда не делал перерыв между приемами пищи более четырех часов. Иногда после питья зеленого коктейля я съедал немного овощей, например кусочки моркови, сельдерея или томатов-черри. Употребление напитка на завтрак, обед и ужин, а позже и в качестве промежуточной закуски не давало мне проголодаться. Раз от разу, когда я чувствовал голод вечером, я брал большое яблоко, немного черники или другие фрукты. Я обнаружил, что коктейли помогли мне бороться с прожорливостью больше, нежели что-либо еще. Употребляя их каждые три-четыре часа, я, по большей части, прекратил чувствовать голод. Единственным, что теперь могло стимулировать мой аппетит, были физические упражнения. Я верю, что большое количество клетчатки в зеленых коктейлях помогло мне сбросить больше веса за меньшее время. Я до сих пор удивлен тому, что стал худым и здоровым, и что достигнуть такого результата было сравнительно легко. На сегодняшний день я потерял 109 кг и достиг веса в 72,5 кг, о котором мечтал.



Я очень доволен тем, каким образом изменения, произошедшие со мной, отразилось на отношениях с другими людьми. На работе ко мне стали охотней обращаться клиенты. Сотрудники делают мне комплименты, говорят о том, как хорошо я выгляжу. Конечно, каждому хочется спросить, как мне это удалось. Друзья желают убедиться в том, что я не принимаю какие-нибудь опасные лекарства и не наношу тем самым вреда своему здоровью. Часто меня спрашивают, не делал ли я операцию? Мне всегда бывает радостно рассказать о зеленых коктейлях и учебном лагере «Будь здоров».

До моего эксперимента с коктейлями я нередко испытывал приступы гнева. Мои нервы находились на пределе, и я часто стискивал зубы в бешенстве, был вечно напряженным, как в ожидании несчастья. Чувство в животе, словно в нем бабочки летают, стало моим обычным ощущением. Я был постоянно подавлен. Я даже не могу вам передать, как это было плохо и какую боль я испытывал. Теперь мое состояние гораздо спокойнее. Я стал менее нервным и часто бываю расслабленным. Я больше не сжимаю челюсти. И легче общаюсь с людьми. Я не понимал всей тяжести моего эмоционального состояния до того, как начал есть сырую пищу и почувствовал себя лучше. Теперь я уверен в себе и открыт другим людям.

Перейдя на зеленые коктейли, я не испытывал больше того голода, который чувствовал тогда, когда сидел на различных диетах. К своему удивлению, я стал потреблять гораздо меньше пищи. Все другие диеты, которые я пробовал на себе, за-



ставляли меня чувствовать голод и слабость. Это очень напрягало. У меня всегда не хватало энергии на физкультуру, поэтому я ею и не занимался. Я постоянно ощущал себя лишенным чего-то. Необходимо было ограничивать себя определенным количеством калорий. Требовалось помнить о жирах и углеводах. В конце концов, я все бросал и возвращался к своим старым пищевым привычкам. Ну, и, конечно, мой вес тут же возвращался. В конечном счете диеты мне никогда не помогали. Во время эксперимента с зелеными коктейлями мне не нужно было считать калории. Все было просто и понятно. Никто не оспаривал результат: никогда в моей жизни я не чувствовал себя так хорошо.

После того как я перешел на новый рацион и похудел, изменилось и мое представление о себе. Прежде я не хотел смотреть на свое отражение в зеркале; мне было стыдно даже глянуть на себя. Я ненавидел свой внешний вид. Теперь мне нравится то, что я вижу в зеркале. Я повторяю про себя: «Вот это да! Я здорово выгляжу!» И улыбаюсь себе. Я мечтал об этом дне последние двадцать лет. Сегодня я вешу меньше, чем тогда, когда был подростком. Мне по-настоящему нравится мое тело.

Польза, которую я получил от зеленых коктейлей, многолика. Например, седые волосы обрели свой натуральный цвет; теперь на моей голове и одного белого волоска не найти. Плешь на затылке заросла. У меня появились волосы на груди и животе, где их отроду не было. К моему удивлению, исчезла даже бородавка на лице. Просто взяла и однажды пропала. Зубы стали бе-



лее, дыхание чище. Перед началом эксперимента с зелеными коктейлями я сделал УЗИ печени. Тогда она была увеличена, теперь — вполовину меньше. Кожа стала выглядеть чище и здоровее. К моему удивлению, в отличие от многих, скинувших большой вес, у меня не обвисла кожа. Известно, что большинство людей, худеющих в такой степени, должны потратить несколько тысяч долларов, чтобы убрать излишки кожи. Слава Богу, что моя кожа оказалась здоровой. Кроме того, у меня увеличилась физическая сила. Мне приятно ощущать свою новообетенную выносливость, мощь и гибкость. Мне хорошо в моем теле, и голова стала намного яснее. До эксперимента я был почти слеп. Недавно мой окулист спросил меня, отчего у меня так улучшилось зрение, поскольку мои глаза будто вернулись на десять лет назад. Теперь мне не нужны очки! Я объяснил, что причина таится в зеленых коктейлях, которые я пью каждый день. И он посоветовал мне не прекращать делать это. Теперь я прекрасно сплю по ночам, мне нужно всего шесть-семь часов, чтобы чувствовать себя свежим после пробуждения. Я встаю в 5 часов утра, чтобы успеть позаниматься в гимнастическом зале до работы. Я пью коктейли уже целый год с 26 января 2008 года, и еще не пропустил ни одного дня!

В дополнение к моей основной работе я стал преподавать диетологию и пропагандировать сыроедение. Я веду пару курсов в местном «общинном» колледже, помогая другим узнать, как похудеть с помощью коктейлей.



Мне нравится учить людей тому, чему я научился сам. Когда-нибудь, возможно, я полностью перейду на преподавательскую работу. Обретение здоровья сделало для меня возможным многое.

Я твердо решил пить зеленые коктейли до конца своей жизни. Последний год они были основным блюдом моего рациона. Поскольку я достиг того веса, которого хотел, скинув его до 72,5 кг, я постепенно добавляю в свое меню новые сырые блюда. Но при этом не забываю выпивать хотя бы один зеленый напиток в день. Только теперь мои коктейли стали суперзелеными. Иногда я кладу два пучка зелени в одну смесь. Моя следующая цель — удержать достигнутый вес в течение пяти лет.

Вот подробное описание моего ежедневного рациона.

Утром я обычно пью триста граммов свежего морковного сока, смешанного с соком проростков пшеницы. Потом готовлю 4 литра зеленого коктейля, чтобы хватило на четыре приема пищи в течение дня. Обычно я добавляю в свой ежедневный напиток половину авокадо и две столовые ложки молотого льняного семени. Я пью смесь в течение всего дня, большую чашку каждые два или три часа, пока не кончится весь запас. Кроме коктейля в течение дня я ем различные сырые овощи, например стебли сельдерея, молодую морковь, спаржу, сладкий перец, цуккини или брокколи. Каждый день я стараюсь разнообразить свои закуски, но коктейли я пью постоянно. Время от времени, когда хочется сладенького, я беру банан или персик, или



пригоршню миниатюрных томатов, но, как правило, я не очень налегаю на фрукты. Я не добавляю никаких орехов, семян, соли или масла. В течение дня я пью много воды. Мне хватает этой еды, чтобы прожить день без чувства голода.

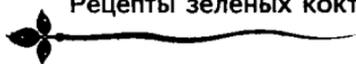


Рис. 19. 26 января 2008 года,  
когда я весил 182 кг



Рис. 20. 20 января 2009 года.  
Вес 77 кг

В самом начале моего эксперимента, когда я весил более 180 кг (рис. 19), я травмировал себя во время физических упражнений. Доктор Донато попросил меня подождать, пока мой вес не опустится ниже 130 кг, и только после этого приступать к тренировкам. За четырнадцать недель я потерял более 46 килограммов без всякой зарядки. Теперь я делаю упражнения с нагрузкой три раза в неделю в местном гимнастическом зале под руководством доктора Донато и дополнительно еже-



дневно выполняю легкие кардиоанаэробические упражнения (рис. 20).

### **Запись процесса похудения Кленга**

26.01.08: 181 кг 712 г. Сегодня я начал «Эксперимент с зелеными коктейлями II».

02.02.08: 171 кг 460 г (-10 кг 252 г). Вот это начало!!!

09.02.08: 168 кг 104 г (-3 кг 356 г). Брючный пояс уменьшился на 1 размер.

16.02.08: 164 кг 656 г (-3 кг 448 г). Появились симптомы заболевания гриппом.

23.02.08: 161 кг 481 г (-3 кг 175 г). Мои сотрудники заметили, что у меня похудело лицо.

01.03.08: 158 кг 306 г (-3 кг 175 г). Брючный пояс уменьшился на 2 размера.

08.03.08: 156 кг 129 г (-2 кг 177 г). Начал принимать ферменты для защиты печени.

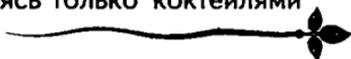
15.03.08: 153 кг 135 г (-2 кг 994 г). Симптомы гриппа.

22.03.08: 149 кг 960 г (-3 кг 175 г). Брючный пояс уменьшился на 3 размера.

29.03.08: 147 кг 601 г (-2 кг 359 г). Сплю меньше (ночью около 6-7 часов), а чувствую себя лучше.

05.04.08: 145 кг 152 г (-2 кг 449 г). После 8-часового рабочего дня ноги и поясница болят меньше.

12.04.08: 142 кг 193 г (-2 кг 959 г). Зрение стало значительно лучше. Я вижу, как 10 лет назад.



19.04.08: 140 кг 435 г (-1 кг 758 г). Состояние печени улучшилось, степень ее ожирения уменьшилась.

26.04.08: 138 кг 166 г (-2 кг 269 г). Могу наклоняться, сгибать ноги в коленях, скрещивать их, а также завязывать шнурки на обуви без усилий.

03.05.08: 135 кг 263 г (-2 кг 903 г). Брюшной пояс уменьшился на 4 размера.

10.05.08: 133 кг 177 г (-2 кг 86 г). Начал вторую фазу кардиосиловой тренировки с доктором Донато.

17.05.08: 131 кг 363 г (-1 кг 814 г). Сотрудники дали мне понять, что они удивлены темпами моего похудения.

24.05.08: 128 кг 732 г (-2 кг 631 г). Брюшной пояс уменьшился на 5 размеров. Пройдена половина пути до цели.

31.05.08: 125 кг 373 г (-2 кг 359 г). Брюшной пояс уменьшился на 6 размеров. Начал занятия анаэробикой.

07.06.08: 124 кг 14 г (-1 кг 359 г). Я похудел на 57 кг на 7 недель раньше Валери.

14.06.08: 121 кг 565 г (-2 кг 449 г). Брюшной пояс уменьшился на 7 размеров (с 56 до 42), талия — на 35,5 см.

21.06.08: 120 кг 204 г (-1 кг 361 г). Официально подтверждено: у меня нет диабета!

28.06.08: 117 кг 301 г (-2 кг 903 г). Кожа хорошо стягивается, как и положено при сырой диете!



**05.07.08:** 115 кг 486 г (–1 кг 815 г). Был на параде с семьей Бутенко и друзьями в честь 4 июля (их платформа заняла первое место!)

**12.07.08:** 113 кг 219 г (–2 кг 267 г). Смог надеть рубашку размера 2X (ранее носил 5X).

**19.07.08:** 111 кг 223 г (–1 кг 996 г). Начал тренировку перед восхождением на гору Уитни.

**26.07.08:** 108 кг 864 г (–2 кг 359 г). Брючный пояс уменьшился на 8 размеров. Шесть месяцев на 100% сыром рационе!

Общая потеря веса на 02.08.08 — 74 кг 390 г.

Я стопроцентный сыроед!!!

Гора Уитни — самая высокая в континентальных штатах. Ее высота 14 505 футов (или 6579 метров). 2 сентября 2008 мы с доктором Донато и друзьями поднялись на вершину!

# Приложение 3.

## Как моя семья перешла на сырую пищу

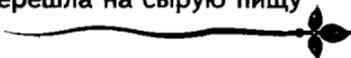
Сейчас мы в шутку рассказываем, что нам посчастливилось заболеть всем вместе, но тогда, в 1993 году, было не до шуток. Четверо из нас (мой муж, двое младших детей и я) оказались серьезно больны. Мы впятером эмигрировали в Америку после того, как я получила приглашение от Университета Колорадо в Денвере читать лекции о перестройке. В то время в России случались перебои с продуктами питания, и наш рацион ограничивался тем, что было нам доступно — в основном крупами, молочными продуктами и иногда фруктами. По приезде в Америку мы были поражены разнообразием пицци и начали пробовать все подряд. Нам нравилось удобство расфасованных продуктов. Помню, как мы радовались микроволновой печи. Спустя три года четверым из нас были поставлены диагнозы тяжелых заболеваний, включая аритмию и водянку (у Виктории), гипертиреоз и ревматоидный артрит (у Игоря), аллергию и астму (у Вали) и диабет (у Сергея). Наш старший сын Степан единственный в семье избежал серьезных заболеваний.



Когда врачи вынесли заключение, что наши болезни неизлечимы, мы не захотели им верить и стали искать альтернативный метод лечения. Я полностью погрузилась в поиски; в течение нескольких месяцев не могла заниматься ничем, кроме как повсюду спрашивать людей, как они решают проблемы со здоровьем. Я проводила много времени в библиотеках, ходила на лекции и семинары и встречалась с различными целителями.

Совершенно случайно я познакомилась с Элизабет, которая, возможно, была первой в Колорадо, кто перешел на сырой рацион питания. Она оказалась единственным человеком из всех, с кем я тогда встречалась, уверенным, что наши болезни можно вылечить. Элизабет рассказала, что двадцать лет назад она посредством сырого питания вылечилась от рака прямой кишки четвертой степени. Сначала я почувствовала разочарование, поскольку искала более серьезное решение. Я желала добиваться чего-то и готова была платить любые деньги за какую-нибудь чудодейственную траву или лечение. Сырая пища казалась абсурдным решением — слишком простым. Я слышала о сыроедении и раньше, но не полагала себя настолько наивной, чтобы верить в подобную диету. Я спросила Элизабет: «Вы действительно полагаете, что человек может выжить, питаясь только фруктами, овощами, орехами и семенами, и при этом сырыми?»

Элизабет сообщила мне три бесспорных аргумента: 1) животные не варят пищу; 2) она сама в течение 20 лет питалась исключительно сырой пищей



и излечилась от рака прямой кишки; 3) мы пришли в этот мир без кухонной плиты, приделанной к нашему животу. Эти доводы далеко не научны, но я не нашла того, чем можно было бы ей возразить. Кроме того, на меня произвел впечатление моложавый внешний вид Элизабет, и мне очень хотелось, чтобы все в моей семье чувствовало себя хорошо. Новая знакомая дала мне почитать книгу о сырой пище и записала номер своего телефона. Я пошла домой и принялась за чтение.

Нужно помнить, что в 1993 году было всего несколько книг о сырой пище, и их нельзя было купить в книжных магазинах, а только у самих авторов. Я быстро справилась с книгой, одолженной мне Элизабет, и неожиданно мне стали ясны все преимущества сырого рациона питания. Но я все же чего-то побаивалась. Я думала: «Теперь мне придется расстаться с последним удовольствием, оставшимся в моей жизни». Одновременно мне очень хотелось быстрее попробовать сырое питание и узнать, как оно будет принято в моей семье. Мы с Игорем договорились начать питаться сырыми продуктами в течение двух недель, и понаблюдать, улучшится ли наше здоровье за этот срок.

Утром 21 января 1994 года я вошла в кухню. Я ясно осознавала, что другого шанса совершить такую важную перемену в жизни у меня уже не будет. И поэтому начала действовать решительно. Внимательно посмотрела на то, что находилось в холодильнике и шкафах, и поняла, что в нашем доме запас сырой пищи был почти равен нулю. А все остальное нужно было выбросить!



Я взяла большой и прочный мешок для мусора и побросала в него всю фасоль, макароны, крупы, рис, взбитые сливки, леденцы, хлеб, соусы, сыр и банки с тунцом. Следом за этим в мешок полетели: кофеварка, тостер и машинка для нарезки макаронных изделий. Я выключила фитиль плиты и положила на нее большую разделочную доску. Теперь наша кухня выглядела так, будто мы переезжали в новый дом. Единственным устройством, оставшимся на кухонном столе, была огромная дорогая «микроволновка». В России мы не могли позволить себе иметь такую, поскольку русские ученые произвели исследования и нашли, что микроволновые плиты опасны для здоровья. Так что на родине они оказались под запретом. В результате, когда мы приехали в Соединенные Штаты, то купили себе самую большую микроволновую печь. Теперь я смотрела на нее, не зная, как с ней поступить. Я принялась думать о вкусных бутербродах с плавленым сыром, сладких тостах «поп-тартс» и других «чудесах», которые я готовила в ней. Потом вспомнила о диабете Сергея. Более всего я не хотела, чтобы он садился на инсулин. Я взяла в руки молоток и треснула им по стеклянной дверце «микроволновки», а потом отнесла ее в гараж. Я вынесла все кастрюли и сковородки, которые только что получила в качестве подарка на Рождество, на дорожку у дома, и они исчезли оттуда через несколько минут. Затем я ринулась в местный супермаркет.

В то время я и понятия не имела, существуют ли сырые деликатесы. Я не знала, что обычно едят

сыроеды, поскольку никого из них, кроме Элизабет, не встречала, а она ела все очень простое. Я никогда не слышала ни о крекерах из льняного семени, ни об ореховом молоке, ни о сыре из семян подсолнечника или сырых тортах. Я думала, что сырая пища — в основном салаты. Более того, я приехала из России, где фрукты и овощи были доступны в основном только летом. Мы привыкли к картофелю, мясу, макаронам, множеству молочных продуктов, и время от времени на нашем столе появлялись фрукты. Мы не были приучены к салатам, и членам моей семьи не нравились овощи. Поэтому я ограничилась фруктовой секцией магазина. Из-за скромных денежных средств в нашем бюджете мы обычно покупали только вашингтонские яблоки, апельсины и бананы. Я положила в тележку все три наименования.

Когда дети вернулись из школы, а Игорь пришел с работы, они спросили: «А что на ужин?» Я велела им заглянуть в холодильник. Дети глазам своим не поверили. «А где наши готовые «ТВ-ужины», а где мороженое?» Все сильно рассердились. Сергей сказал: «Я лучше до конца жизни буду колоть себе инсулин, чем сидеть на этой дурацкой диете». Они отказались есть вообще и разошлись по комнатам смотреть видео.

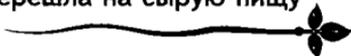
Игорь съел пару бананов и пожаловался, что стал от них еще более голодным. В тот вечер у нас было много свободного времени. Я помню, как все ходили из комнаты в комнату, поглядывая на часы. Тогда я впервые поняла, сколько времени тратила на раздумье о том, что приготовить, на само при-



готовление пищи, ее прием, уборку со стола и мытье посуды. Мы чувствовали себя голодными, нам было неуютно. Было ощущение какой-то потерянности. Мы пытались смотреть телевизор, но рекламу курицы на гриле оказалось трудно переносить. Мы едва дотерпели до девяти часов. Я не могла заснуть на пустой желудок и слушала, как все по очереди ходили на кухню и хлопали дверцами буфета.

Наутро мы проснулись необычно рано и все собрались на кухне. Я заметила гору очистков от бананов и апельсиновые корки на кухонном столе. Валя поделилась тем, что ночью она не кашляла. Я помню, что сказала ей: «Это просто совпадение; диета так быстро не работает». Сергей измерил себе сахар. Он был еще высоким, но ниже, чем в предыдущие несколько недель. Игорь и я заметили небольшой прилив энергии, и все мы ощущали некую легкость и позитивный настрой. Все также были очень голодны.

Я никогда и никому не говорила, что переход на сырое питание будет легким. Фактически он оказался тяжелым для всех четверых. Наши организмы требовали привычной пищи. С самого первого дня и в течение двух последующих недель минута за минутой я мечтала о рогаликах со сливочным сыром, горячих супах, шоколаде или, на самый крайний случай, о различных чипсах. Ночью во сне я искала жареную картошку под своей подушкой. Я стащила два доллара из семейной копилки и держала их в кармане, замышляя улучшить полчаса и сбегать в ресторан на углу, чтобы ку-



пить там кусок горячей, пахнущей сыром пиццы, съесть его украдкой, бегом вернуться обратно и продолжать сырую диету. К счастью, такой случай мне не представился.

В то же самое время быстро происходили положительные перемены. Валя прекратила кашлять по ночам, и у нее больше не было астматических приступов. У Сергея стабилизировался сахар в крови. Опухлость горла Игоря пропала, пульс замедлился, а симптомы гипертиреоза становились менее заметными с каждым днем. Я заметила, что одежда на мне начала висеть, даже когда она была только что из сушилки. Такого прежде никогда не бывало. Я была в восторге! Каждое утро бегала к зеркалу, чтобы внимательно посмотреть на свое лицо и подсчитать, сколько морщинок исчезло. Мое лицо определенно выглядело лучше, чем раньше, оно молодело с каждым днем нашей «сырой» жизни.

После первого месяца сыроедения Сергей спросил у меня, стоит ли ему измерять сахар каждые три часа, когда показатель этого уровня стабильно держится в пределах нормы. Я разрешила ему делать это один раз в день по утрам. Валя пробежала в школе дистанцию в четыреста метров и не закашлялась. У Игоря нормализовался пульс, а я похудела почти на семь килограммов. Все вместе мы заметили, что у нас появилось больше энергии. В конце концов у Сергея благодаря новой диете и бегу трусцой нормализовался сахар в крови. С начала нашего перехода на сырое питание и по сей день у него не появлялись признаки диабета.



Мы с радостью отнеслись к тому, что наше здоровье быстро восстановилось, стали даже здоровее, чем были когда-то. Ради того, чтобы поделиться историей нашего чудесного выздоровления с как можно большим количеством людей и побудить других попробовать наш диетологический подход, мы опубликовали книгу о нашем опыте под названием: «Семья сыроедов: правдивая история пробуждения».

## **Чего не хватало в нашем плане сырого питания?**

После нескольких лет сыроедения каждый из нас почувствовал, что мы достигли вершины оздоровления, остановились и даже порой скатываемся вниз. Через семь лет сырой диеты мы ощутили неудовлетворенность своей программой питания. Я испытывала тяжесть в животе после почти любого сырого блюда, но особенно после заправленного салата. Поэтому стала есть меньше зелени, а больше фруктов и орехов. И тут же начала набирать вес. А мой муж резко поседел. Все домашние были поставлены в тупик таким положением дел и часто спрашивали: «А что же мы будем есть?» Случалось такое, что даже будучи голодными, мы не испытывали желания есть то, что считалось «дозволенным» для употребления: овощи, фрукты, орехи, семена, зерна, проростки и сухофрукты. Салаты (с заправкой) были вкусными, но после них мы ощущали усталость и сонливость. Мы чувствовали себя в западне. Я помню, как Игорь,



заглянув в холодильник, несколько раз произнес: «Хорошо бы захотеть хоть что-нибудь из этого».

Такие периоды длились недолго. Мы списывали все на стресс и переедание, и нам удавалось освежить аппетит голоданием, упражнениями, походами или дополнительной работой. В нашей семье все были убеждены в том, что сырая пища — единственный возможный путь. Поэтому мы поддерживали друг друга в том, чтобы ни за что не отступить, всегда пробуя новые варианты сырых блюд. Многие из моих знакомых рассказывали мне о том, что и они переживали подобное, после чего перестали быть стопроцентными сыроедами и начали добавлять вареную пищу в свой рацион. Наша семья осталась на позициях сыроедения благодаря взаимной поддержке.

Но каждый день меня мучил один и тот же вопрос: «Возможно, в нашем рационе чего-нибудь не хватает?» Ответ был всегда одним и тем же: «Нет. Ничего не может быть лучше сырой диеты. Она спасла наши жизни». И все же нежелательные приметы не совсем совершенного здоровья появлялись то тут, то там небольшими, но заметными симптомами: то бородавка на руке, то седой волос. Эти симптомы заставляли нас сомневаться в полноценности сырого рациона. В конце концов, когда мои дети стали жаловаться на повышенную чувствительность эмали их зубов, поиски решения этой загадки здоровья стали для меня основным занятием. Я доводила всех вокруг меня до раздражения своими рассуждениями о том, чего, возможно, не хватало в нашем рационе.



Из-за недостатка информации в те ранние годы мы наделали массу ошибок. Например, потребляли слишком много орехов, семян и масла. А основную часть нашего рациона составляли корнеплоды и фрукты. Первые два года мы питались продуктами, выращенными в обычных условиях, поскольку недооценивали натуральную экологически чистую пищу. Но самым главным нашим упущением, как оказалось, было то, что мы потребляли очень мало зелени.

Я проводила много исследований и в 2004 году пришла к выводу, что недостающим элементом в нашем рационе были зеленые листья. После включения в меню большего количества зелени в виде зеленых коктейлей все наши мелкие проблемы улетучились. Мы снова почувствовали себя полными энергии.

Сразу же после того, как я впервые рассказала нашу историю в своих книгах, читатели задали мне вопрос: «Работает ли сырая диета?» После более чем пятнадцати лет следования ей я считаю для людей наилучшим есть как можно больше сырой пищи и особенно зелени. Многие все еще спрашивают: «Что важнее: быть стопроцентным сыроедом или регулярно потреблять больше зелени?» Я долго обдумывала ответ на этот вопрос. Считаю, что есть достаточное количество зелени определенно важнее. Но те, кто могут сочетать зелень с сырой диетой, получают больше пользы для здоровья. Тем не менее у меня было много возможностей убедиться, насколько трудна эта за-



дача для многих. Поэтому лучший способ — для начала наслаждаться зелеными коктейлями!

### **Благодарности автора**

Я благодарю тех, кто поделился рецептами своих любимых зеленых коктейлей со всем миром.

Я хочу выразить благодарность своей семье за бесконечное терпение, любовь и поддержку во время моей работы над этой книгой.

Мое сердце стремится ко всем друзьям, которые добровольно потратили долгие часы на редактирование моей рукописи: Алете и Ванессе Новицки, Бриджит Вулф и Лесли Делорин.

Я благодарю Роберта Петити за его замечательные фотографии.

Я очень благодарна доктору Мивену Донато, Кленту Мэнику и Габриэль Чавез за ценные материалы, предложенные ими для этой книги.

С зеленою любовью,

**Виктория**

## Послесловие от редакции

Мы искренне благодарны читателям, которые присылают нам письма и делятся своими историями о переходе на сыроедение. Они вдохновляют нас искать те темы, которые могли бы быть интересными для всех людей, заботящихся о своем здоровье и стремящихся к гармоничному образу жизни. Именно благодаря связи с нашими читателями мы имеем возможность быть в курсе новейших открытий в области здорового питания и издавать те книги, которые были бы актуальны для многих. Некоторые корреспонденты присылают столь проникновенные отзывы, что мы считаем просто необходимым поделиться ими с вами.

Переход на сыроедение дарит многим людям не только освобождение от многих недугов, но и огромную энергию и творческие силы. Нераскрытые доселе таланты громко заявляют о себе. Об этом — письмо нашей читательницы и друга редакции Марты Бернадской, благодаря сыроедению вспомнившей о своем поэтическом даре.



## *Мой путь в сыроедение*

*Началось все с книги Вадима Зеланда «Апокрифический трансерфинг». Стало интересно, что же такое энергетика и с чем ее едят. Из всех рекомендованных им первоисточников на особое место встала книга «Зелень для жизни». Как дважды два четыре — емко, веско и, похоже, с той энергетикой, о которой я уже давно мечтала. Зимой 2011 года было счастьем получить автограф и улыбку автора — Виктории Бутенко, знания и опыт которой можно найти в книгах «12 шагов к сыроедению, «Сыроедение. Живая кухня. Большая книга рецептов».*

*Зеленые коктейли заменили мне мясо. Моей дочери 5 лет, и она вегетарианка. Когда при ней едят мясные продукты, она задает вопрос: «Вы что же, не любите животных?» Я иду своим собственным путем в сыроедение. Мне этот путь приятен.*

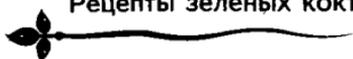
*Когда-то я прервала свою поэтическую нить. Ныне свободная энергия дала возможность вернуться моему дару. Светлана Сурганова, исполняющая песню «Устроенность» на мои стихи, сможет пополнить свой репертуар новыми композициями. Моя энергетика бьет через край.*

*Спасибо всем первопроходцам. Особая благодарность семье Бутенко, Марине Гладких.*

*И к этому с любовью прилагаю:*

*Забрезжит луч, а дальше по карнизу,*

*Идти и балансировать во лжи.*



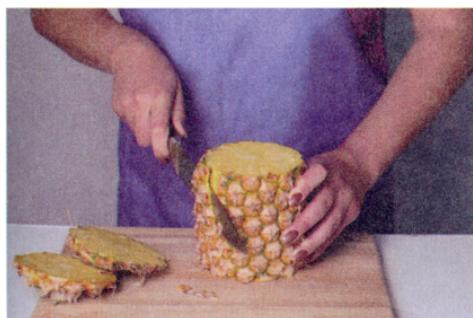
*А запахи склоняют к компромиссу  
И точат свои острые ножи.  
Ты станешь прокаженным на банкете  
И обратнем для своей родни.  
А за твое пристрастие к «диете»  
Со всех сторон посыплется: распни!  
Их маятников бдительное око  
Не нарушает безмятежность сна.  
Иди, мой Сыроед, к истокам,  
Наполнись мудростью проросшего зерна!*

*Марта Бернадская*

**Приготовление зеленых коктейлей — процесс увлекательный. Нужно совсем немного времени и всего 3–5 ингредиентов, чтобы сотворить шедевр. Здесь приводится пошаговая инструкция изготовления коктейля «Любимый» со с. 82 (подробнее см. в книге В. Бутенко «Сыроедение. Живая кухня. Большая книга рецептов»).**  
**Как видите — все очень просто!**



Удалите плодоножку ананаса. Для этого открутите ее, крепко удерживая фрукт. Отрежьте по 2–3 сантиметра сверху и снизу.



Срежьте колючую кожуру ананаса и нарежьте фрукт ломтиками толщиной чуть больше сантиметра. Убедитесь, что вся грубая кожа удалена. На мякоти могут быть темные пятна, но это нестрашно.



Для того чтобы удалить сердцевину, срежьте мякоть с ананаса, проводя ножом как можно ближе к сердцевине. Если у вас высокоскоростной блендер, удалять сердцевину необязательно.



Нарежьте мякоть ананаса на кусочки, положите в миску и отставьте в сторону.

Сердцевину ананаса положите в холодильник. Вы воспользуетесь ею потом. Ее можно порубить на кусочки и использовать в качестве закуски или, если у вас есть высокоскоростной блендер, выжать из нее сок, присоединив ее к другим ингредиентам, это добавит вашему фруктовому или овощному соку приятный тропический аромат.



Существует много способов резать манго. Мы научим вас способу, которым предпочитает пользоваться наша семья.

Помните, что внутри манго есть тонкая плоская косточка. Отрежьте «горбушку» манго по всей длине как можно ближе к косточке, с одной и с другой стороны.

Теперь у вас две половинки манго, в которых заключена большая часть мякоти. Отложите среднюю часть, в которой осталась косточка.

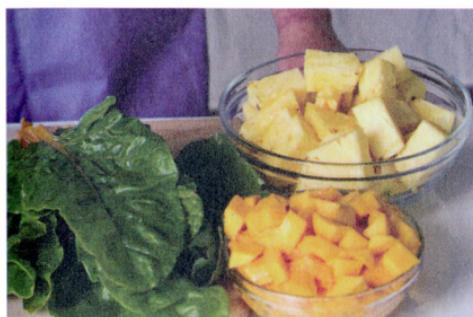
Положите одну половинку манго на ладонь. Небольшим разделочным ножом осторожно нанесите сетку, делая разрезы сначала в одном направлении, потом в другом, перпендикулярном первому, до самой кожицы, но не разрезая ее. Будьте осторожны и не порежьте руку.



Возьмите нарезанную часть манго в обе руки и выверните ее наружу. Кубики манго должны топорщиться, как иглы у дикобраза.



Теперь нужно срезать эти кубики ножом и положить их в миску. Прделайте то же и с другими плодами.



Теперь займемся мангольдом. Съедобно все растение, но мы уберем стебли, поскольку они дают соленый или горький привкус и плохо перемешиваются в обычном блендере.



Возьмите стебель одной рукой, а второй рукой оборвите с него листья. Не беспокойтесь о тонкой части стебля, сросшейся с листьями, главное — удалить основную часть. Потом стебель можно будет нарезать и добавить в салат.



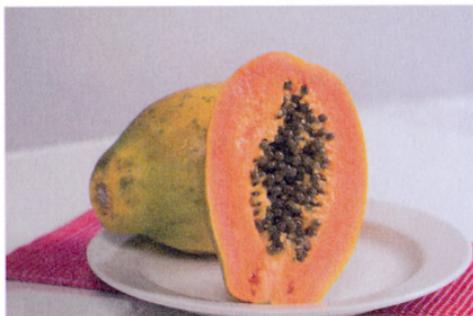
Положите фрукты и зелень в блендер, добавьте воды и плотно закройте крышку. Размешивайте до консистенции сливок.

Этот рецепт обеспечивает полную загрузку блендера и дает приблизительно 2 литра вкусного зеленого коктейля. Конечно, оптимально пить напиток свежим, но у нас часто не хватает времени сделать его тогда, когда хочется. Одно из преимуществ зеленого коктейля заключается в том, что его можно хранить в холодильнике до 3 дней.



Мы советуем подавать коктейли в красивых высоких стаканах, украсив свежими яркими фруктами.





Папайя родом из Мексики. Когда плод созревает, он становится мягким (как зрелый авокадо или даже еще чуть мягче), а его кожица приобретает цвет в диапазоне от янтарного до оранжевого.



Вкус папайи похож на смесь вкусов ананаса и персика, а мякоть — на перезрелую дыню-кantalупу. Папайю едят, предварительно удалив семена.





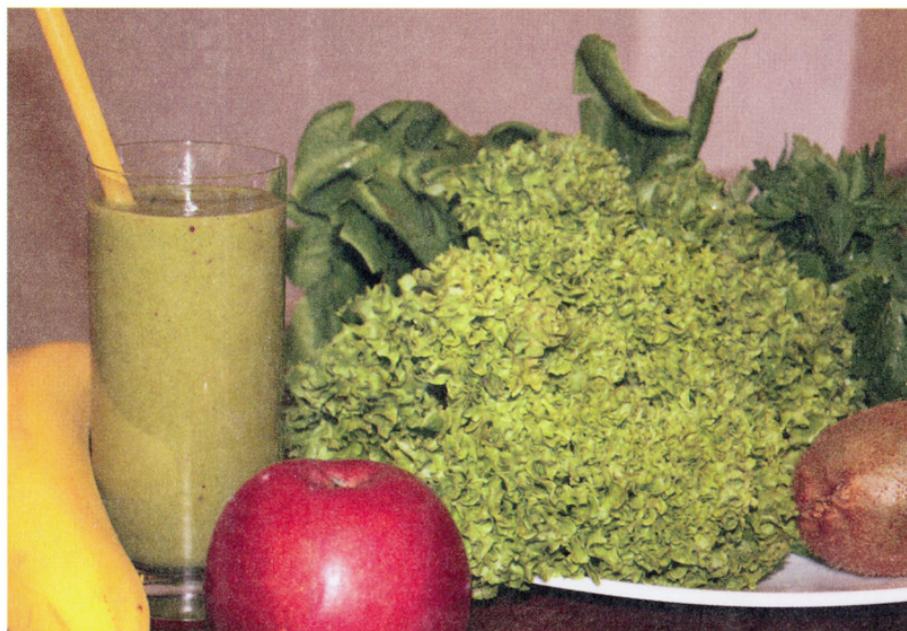
Дуриан — большой и колючий фрукт из Юго-Восточной Азии. В Таиланде его называют «королем фруктов». Дуриан знаменит своим прекрасным вкусом и ужасным запахом. Под твердой скорлупой плода — сладкая густая кремообразная белая мякоть. Дуриан вкуснее там, где он выращен, в свежем виде, но может сохраняться и в замороженном состоянии.



Положите свежий или размороженный дуриан на разделочную доску. Разделявая дуриан, всегда пользуйтесь сложенным полотенцем, чтобы защитить руки от острых шипов. Сделайте длинный, слегка изогнутый надрез на одной из пяти выступающих долей. Глубина надреза должна составлять 1–1,5 сантиметра, то есть на глубину скорлупы. Сделайте второй изогнутый надрез по другой стороне этой же доли. Эти два надреза должны образовать овал.



После того как были сделаны оба надреза, выньте овальный кусок скорлупы и используйте его как ложку, чтобы доставать мякоть из скорлупы.





Dent de lion (одуванчик) в переводе с французского — зуб льва. У всех его видов острые зубчатые зеленые листья. Они могут быть использованы в коктейлях, а также в салатах или в качестве закуски. Цветы можно употреблять в пищу сырыми или делать из них джем.

Корни съедобны; их едят сырыми или сушеными. Из тертых корней делают суррогат кофе.



Клейтония пронзеннолистная — мягкое, нежное и, что самое важное, очень вкусное растение. Стебель, проходящий прямо сквозь круглый лист, — ключевой определяющий признак клейтонии. В пищу могут употребляться все части растения: для зеленых коктейлей, салатов и в качестве закуски.



Виктория Бутенко живет в Ашланде, штат Орегон. Она автор книг «Зелень для жизни» и «12 шагов к сыроедению». Виктория — шеф-повар-гастроном сырой кухни, преподаватель, изобретатель, исследователь и художник. Она читает лекции о здоровом образе жизни по всему миру. В результате ее просветительской деятельности



миллионы людей сегодня пьют зеленые коктейли и едят сырую пищу. Она продолжает путешествие по странам мира, делясь секретами своей кухни и заражая окружающих своим энтузиазмом. Если вы хотите больше узнать о Виктории, посетите сайт [www.rawfamily.com](http://www.rawfamily.com).

**В мире еды произошла революция! Ее совершила Виктория Бутенко, которая изобрела свои знаменитые зеленые коктейли!**

**Вас мучают хроническая усталость, бессонница, проблемы с пищеварением? Всего один зеленый коктейль в день — и к вам вернутся силы, наладится обмен веществ.**

**Необязательно быть сыроедом — оригинальные коктейли от Виктории Бутенко можно пить при любом рационе и в любом возрасте!**

**Зеленые коктейли вкусны и разнообразны, очень питательны и невероятно просты в приготовлении. Они идеально впишутся в ритм жизни современного человека!**

**Пусть окружающие удивятся вашему здоровому цветущему виду!**



**ПИТЕР®**

Заказ книг:

197198, Санкт-Петербург, а/я 127  
тел.: (812) 703-73-74, [postbook@piter.com](mailto:postbook@piter.com)

61093, Харьков-93, а/я 9130  
тел.: (057) 758-41-45, 751-10-02, [piter@kharkov.piter.com](mailto:piter@kharkov.piter.com)

[www.piter.com](http://www.piter.com) — вся информация о книгах и веб-магазин

ISBN 978-5-459-01202-6



9 785459 012026