

ЗЕЛЕНО ЗА ЗДРАВЈЕ

Викторија Бутенко



Предговор

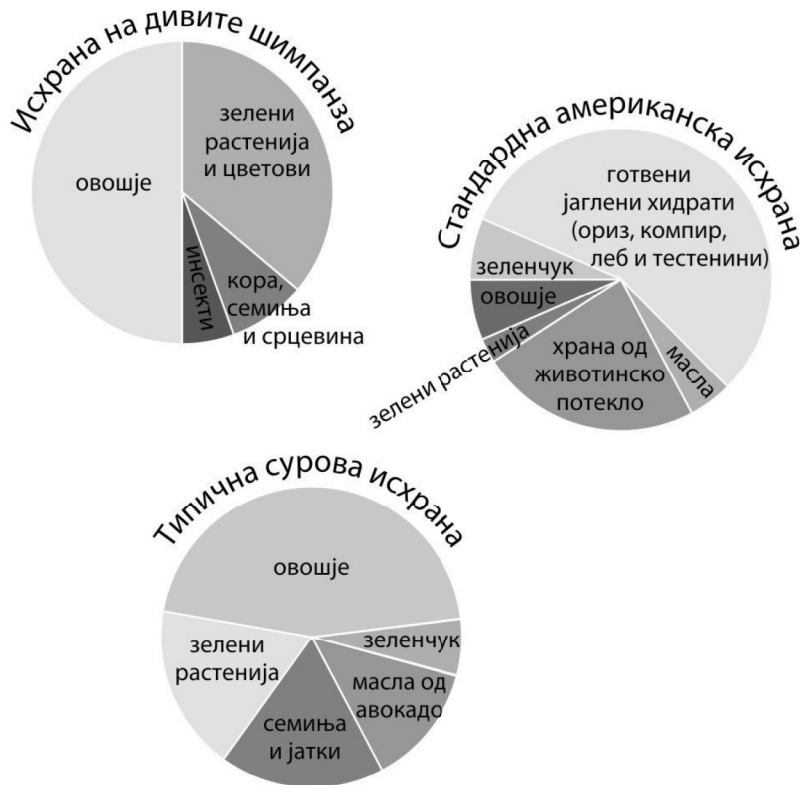
Д-р А. Вилијам Мензин
доктор по медицина

Најпродаваниот автор и експерт за сурова храна Викторија Бутенко, неуморен истражувач и шампион на природната исхрана, се враќа со нејзините последни пронајдоци во ова ново издание на Зелено за здравје. Врз основа на нејзините извонредни откритија за исцелителската моќ на зеленолисниот зеленчук и зелените сокови, таа додаде значајно ново истражување за клучната улога која омега-3 и омега-6 масните киселини ја играат во метаболичкото здравје, вклучувајќи и нутритивни податоци за избраните зелени сокови, како и поновите откритија за органското наспроти конвенционалното производство.

Пионерското истражување на Бутенко со кое ја споредува исхраната на дивите шимпанза со стандардната американска исхрана, останува моќен камен-темелник на оваа книга и нејзините пронајдоци за изобилството на протеини во зелените растенија, улогата на истите во хомеостазата, значајноста на желудочната киселина, како зелените растенија го прават телото поалкално, исцелителната моќ на хлорофилот и повеќе, им ги презентира на читателите главните начела за подобрување на нивното здравје и благосостојба. Новите сведоштва и дополнителните рецепти во оваа проширено издание им овозможува на читателите уште поголема самодоверба и инспирација за сами да ги проучат зелените сокови.

Викторија Бутенко е награден автор за Зелено за здравје, *Семејство на сурова исхрана: Висшинска* приказна за освестување, 12 чекори до сурова исхрана и *Рецепти од сурова храна. Готвач на сурова храна, учител, творец, истражувач и артист*, таа одржува часови за здрав живот насекаде низ светот. Како резултат од

нејзините предавања, милиони луѓе пијат зелени сокови и јадат сурова храна. Бутенко продолжува да патува насекаде во светот делејќи ја нејзината гурманска сурова кујна, како и нејзината инспиративна приказна на одлучност. Таа живее во Ешленд, Орегон.



Од истиот автор:

„Семејство на сурова храна (со семејството Бутенко)“

„12 чекори до сурова храна“

„Рецепти од сурова храна“

„Револуцијата на зелениот сок“

Медицинско оградување: Следниве информации се наменети само за општи информативни цели. Поединците треба секогаш да се консултираат со нивните лекари пред применување на било кој предлог наведен во оваа книга. Секоја примена на материјалот наведен во следниве страници е по избор на читателот и исклучиво на негова или нејзина одговорност.

Предупредување: Информациите во оваа книга не се медицински совети. Викторија Бутенко не препорачува готвена храна ниту стандардни медицински практики. Авторите, издавачите и/или дистрибутерите не преземаат никаква одговорност за какви било негативни последици настанати поради прифаќањето на начинот на живот опишан во книгата.

Книгата досега е преведена на: руски, германски, португалски, француски, кинески, унгарски, хрватски...

Ја посветив оваа книга на д-р Ен Вигмор
и на сите оние кои се осмелуваат да мислат со своја глава.

Благодарност

До моето семејство, кое секогаш ме поддржува во сите мои настојувања, како и за слушањето и дискутирањето на безбројните нови концепти. До д-р Пол Фибер и неговата сопруга, Сузи, за нивната активна помош во организирањето и спроведувањето на студијата Розебург. До сите учесници во студијата Розебург за нивното време и посветеност. До Ванеса Новитцки за нејзините брзи прсти, непрекорна граматика и добра смисла за хумор.

Содржина

1. Осмелете се да набљудувате!	13
2. Што недостасуваше во нашиот план за сурова исхрана?	18
3. Како се хранат шимпанзата	22
4. Револуцијата на зелените сокови	30
5. Зошто е тешко да се сакаат зелените лиснати растенија?	38
6. Зелени растенија: Нова група на продукти	44
7. Изобилството од протеини во зелените растенија	52
8. Растителни влакна: „Магичен сунѓер“	60
9. Зелени растенија за хомеостаза	68
10. Значајноста на желудочната киселина	71
11. Студијата „Розебург“	77
12. Зелените растенија го алкализираат телото	86
13. Здравата почва е повредна од чисто злато	93
14. Исцелителната моќ на хлорофилот	98
15. Мудроста на растенијата	104
16. Зелените растенија: Првобитен извор на Омега-3	110
17. Признание за д-р Ен	125
18. Сведоштва	128
19. Сведоштва од учесниците во студијата Розебург	163
20. Рецепт за зелени сокови	198
21. <i>Важни совети</i>	198
22. <i>Благи зелени сокови</i>	198
23. <i>Ароматични зелени сокови</i>	205
24. <i>Суиер зелени сокови</i>	210
25. <i>Пудинзи</i>	211
26. Забелешки	215
27. Избрана библиографија	222

Предговор

За над триесет и пет години работа како психијатар на Медицинскиот факултет при Универзитетот Харвард, добро научив една работа: човековото однесување многу тешко се менува.

Викторија Бутенко сега успеа да ме увери во спротивното, бидејќи оваа извонредна жена усоврши стратегија која им помага на обичните Американци (оние кои сакаат сладолед, месо со помфрит и пица) да внесат зелена жива храна во своите животи на вкусен начин кој создава навика. Ништо од тоа што го кажува во својата книга Зелено за здравје - за способноста на нашето тело да го обнови своето здравје ако му се дадат правилните хранливи материи - само по себе не е ново. Но сепак, Зелено за здравје е пионерско дело, затоа што г-ѓа Бутенко сфатила дека начинот да ги поттикне своите читатели да ги активираат своите природни механизми за чистење на холестеролот, мастите и отровите од нивните тела - и оттука да го подобрат прво нивниот физички живот, а потоа и менталниот и духовниот - не е во тоа да држи предавања и да им укажува на потребата да јадат повеќе жива растителна храна, туку во изнаоѓањето начин да им ја олесни постапката и да ја направи попријатна.

Зелениот сок - или да бидеме попрецизни, еден литар зелен сок со кој, како што препорачува г-ѓа Бутенко, треба да го започнеме денот - сам по себе претставува огромна инјекција од хлорофил, витамини, минерали, ензими и антиоксиданти во вообичаената американска исхрана. Литар зелен сок на ден исто така го стимулира консумирањето на неприродната и мрсна храна. Имено, тешко може да се прејадете со рафиниран скроб и шеќер кога сте заситени со некој од вкусните и енергетизирачки сокови на г-ѓа Бутенко (пробајте некој од седумнаесетте примамливи рецепти за благи зелени сокови на стр. 176). А ако во фрижидерот кога ќе се

вратите од работа ве чека уште еден предизвикувачки зелен сок, вечерата која потоа ќе ја подготвите и ќе ја изедете, со сигурност ќе биде помала, а можеби и поздрава.

Триесетдневното пиење на зелени сокови исто така ќе го измени вашето расположение и начинот на кој се доживувате себеси. Тоа не е мало достигнување за една мала книга.

Ќ честитам на г-ѓа Бутенко. Ви советувам Зелено за здравје да ја сфатите многу сериозно.

Верувам дека може да ви помогне да го измените својот живот.

Д-р А. Вилијам Мензин
Катедра за психијатрија
Медицински факултет, Универзитет Харвард
Поранешен советник при Светската здравствена организација
(СЗО)

Вовед во новото издадние

Драг читателу,

Поласкана сум што „Зелено за здравје“ стана толку популарна и чест ми е да ви го претставам ова ново издание од мојата книга. Откако за прв пат беше објавена, се случија големи откритија во полето на исхраната кои сакав да ги сподела со вас. Од посебно значење се неколку пионерски студии, објавени неодамна за правилниот баланс на есенцијалните масни киселини. Ова ново издание на Зелено за здравје содржи цело ново поглавје за омега-3 маслата. Јас верувам дека овие пронајдоци се речиси исто толку значајни како севкупниот концепт за самите зелени сокови.

Вчудовидена сум од брзината со која се зголемуваат нутритивните информации. Многу нови откритија за зелените, овошјето и зеленчукот неодамна се појавија во научните публикации и на интернет. Кога собирав информации за мојата книга во 2004 година, речиси и да немаше достапни податоци за зелените. Единственото „зелено“ за кое имаше нутритивна анализа беше зготвениот спанаќ. Морав да барам делови од информации по целиот свет. Сега Американското министерство за земјоделство (USDA) обезбедува нутритивни податоци за поголемиот дел прехранбени производи, вклучувајќи ги и невообичаените: коприви, глуварчиња и др. Во ова ново издание задоволна сум што вклучив нови значајни информации за нутритивниот состав на некои од моите зелени сокови и за неколку видови зелени, овошје и зеленчук.

Уште еден голем пронајдок произлезе од едно значајно истражување со спроведување на триесет и седум нови студии кои го споредуваат нутритивниот состав на органската наспроти конвенционалната храна; оттука произлезе потребата да се ажурира пог-

лавјето за органската почва.

Најпосле, последното истражување за виталното значење на антиоксидансните-флавоноиди во човечката исхрана ме инспирира да создадам неколку нови рецепти, како Минти-Глуварче и Супер Коријандер, со повеќе разнобојни состојки богати со антиоксиданси.

Неколку нови моќни сведоштва за исцелителскиот потенцијал на зелените сокови дополнително го подобруваат ова ново издание.

Сакам да им се заблагодарам на сите мои читатели насекаде во светов за нивниот нестивнувачки интерес за природното здравје. Јас само ја напишав книгава. Вие сте тие кои го подобриште вашето здравје - и јас прославувам со вас!

Во добро здравје,
Викторија

Вовед

Драг читателу,

Воодушевена сум што можам да ја споделам оваа книга со вас. Во наредните поглавја ќе разоткријам многу неверојатни факти за зелените и ќе објаснам зошто тие се најесенцијалниот дел од човековата исхрана. Откога сфатив дека клучот за блескаво здравје ми бил пред носот, започнав да ги читам сите книги за зелените до кои можев да дојдам.

На почетокот само сакав да ја подобрам класичната исхрана со сурова храна. На мое изненадување, за време на истражувањето открив дека додавањето на измелени зелени во која било исхрана доведува до такво радикално подобрување на здравјето што дури може да ги надмине придобивките од типичната потполно сурова исхрана со релативно мало количество на зелени. Освен тоа, пиењето на зелени сокови е далеку попрактично од наглото преминување на исклучиво сурова храна. Истовремено, открив дека луѓето кои во своите секојдневни оброци вклучуваат зелени измелени во блендер, сами од себе започнуваат да јадат повеќе жива храна.

Изблендираните зелени сокови претставуваат едноставен и вкусен начин на искористување на исцелителските својства на зелените листови од растенијата. Без оглед на тоа дали сте вегетаријанец, веган, на сурова исхрана или на вообичаената американска исхрана, редовното пиење на зелени сокови може значително да го подобри вашето здравје. Овој чудотворен напиток ѝ е достапен на секоја личност во секоја земја. Придружете ми се во откривањето на причините зошто зелено лиснатите растенија се совршена храна за луѓето. Се надевам дека овие информации се вистинско освежување и за вас, како што беа за мене.

Викторија Бутенко

Осмелете се да набљудувате!

*Сомнежои е шайко на ойкришиешо.
Галилео Галилеј*

Набљудувањето претставува темел на секоја наука. Вие и јас, како и секој на оваа планета, имаме право да набљудуваме и да донесуваме сопствени заклучоци, без разлика дали сме научници или не. Нашето лично експериментирање ни помага да останеме одговорни за нашиот живот. Ниту еден научен податок не може да го замени нашето лично искуство.

Кога на едно дете ќе му кажете да не го допира огнот, ова предупредување не значи многу додека тоа не се обиде да го допре пламенот и не се повреди. Само преку набљудување може да научиме да ги поврзуваме последиците со причините, да станеме свесни што да очекуваме. На пример, ако се прејадеме доцна навечер, не може да очекуваме дека ќе се чувствуваме свежо изутрина. Предноста на свеста за тоа што ќе се случи ни овозможува во нашиот секојдневен живот да ги остваруваме саканите цели преку свесно дејствување, наместо непрекинато слепо да ги следиме советите од некој „кој знае повеќе“.

Јас пораснав во Советскиот Сојуз каде секој беше под строга контрола на владеачката структура. Од најраното детство добивав строги инструкции за тоа што требаше да правам, да зборувам, па дури и да мислам. Се плашев да пробам нешто ново. Сепак, имав голема среќа што запознав многумина неверојатни луѓе во мојот живот од кои научив да се осмелам да пробам сè што сакам.

Едноставно морам да ви раскажам за Александар Суворов со кој се сретнав неколку пати и кој стана мој херој и долгогодишна

инспирација. Суворов потполно ослепел и оглувел на возраст од три години. И покрај тоа, толку силно сакал да го проживее животот во потполност, така што научил да зборува и да разбира што другите луѓе зборуваат држејќи ги за раце. Завршил средно училиште со високи оценки, а потоа докторирал на Московскиот универзитет. Суворов напишал неколку брилијантни книги за филозофија и безброј научни статии за помагање на слепите и глувите деца. И покрај тоа што самиот не можел да гледа филм, Суворов создал три интересни документарци за неговата перцепција на животот. Се сеќавам на презентацијата на неговиот прв филм. Привлече многу гледачи во Москва во седумдесетите години. Луѓете беа под длабока импресија од искреноста и страста на Суворов. Се сеќавам дека откако заврши филмот, никој не ја напушти кино салата долго време. Едноставно останавме да седиме, збунети, липајќи, засрамени од нашите кукавички животи и глупави стравови. Александар Суворов, живеејќи го животот во физичка темнина и постојана тишина, сонувал да патува во други земји. Така научил два странски јазика и патувал сам во неколку земји. Кога луѓето го прашувале зошто отишол, тој одговарал дека сакал „сам да го види светот“.

Кога ќе сретнам неверојатни човечки суштества како што е Суворов или кога ќе прочитам за луѓе кои се осмелуваат „сами да гледаат“, добивам желба во потполност да го истражувам животот околу мене и да дознаам до каде можам да ги поместам моите граници.

Додека го живееме својот живот, испробувајќи нови нешта и барајќи вистински одговори, се добиваме со големи сопствени искуства. Нашето знаење станува детално и практично. Се чувствуваме прилично самоуверено во различните животни околности, посебно кога треба да донесеме итни одлуки. Наспроти тоа, кога сè што имаме е само збирка од туѓи упатства, најдоброто што може да го направиме е да се молиме и да се надеваме дека авторите на тие упатства биле успешни во стекнувањето на своето знаење и чесни во своите намери. Со други зборови, се надеваме дека некој друг се грижи повеќе за нас отколку што ние се грижиме за себе.

Кога им дозволуваме на другите да набљудуваат и да размислуваат за нас, на некој начин свесно одлучуваме да останеме слепи и глуви. Стануваме присилени да ги следиме туѓите инструкции една по друга, и да спроведуваме акции кои за нас немаат многу смисла. Се покоруваме на туѓиот авторитет. Ја препуштаме својата моќ на другите.

Правото да набљудуваме е наше неотуѓиво право. Ако ја искористиме нашата способност да набљудуваме, можеме да се ослободиме од лавиринтот на конфузиите. Верувам дека нашите лични свесни набљудувања се илјада пати поважни од кое било строго научно тврдење.

Зошто во последно време се објавуваат толку многу книги за исхраната? Очигледно, јавноста има бројни прашања за здравјето на кои научното крило од нашата светска заедница не може да одговори. Повеќето од нас се потполно одвоени од истражувачите, и истовремено научниците се одвоени од обичните луѓе. Се прашувам зошто е тоа така, со оглед на тоа што првобитната цел на науката е човековата благосостојба.

Повеќето резултати од чистата наука не им се достапни на обичните луѓе или не можат да си ги дозволат. На пример, за да добијам две или три страни извештај од медицинска студија, требаше да платам многу пари, понекогаш и стотици долари за еден извештај. Просечниот истражувачки труд е напишан со сложени научни термини, што го прави неразбирлив за луѓето кои не припаѓаат на таа гранка од науката. Забележав дека научните гранки стануваат сè побројни, а во јазикот кој го користат постојано се зголемува бројот на стручните изрази. Во текот на мојот живот сум разговарала со десетици научници од различни краишта на светот и никогаш не сум сретнала некој научник кој бил во состојба да ги разбере и да ги објасни студиите од сите гранки истовремено. Всушност, колку повеќе научниците тврдат дека знаат за одредена тема, толку повеќе се склони за другите теми да велат „Тоа не е мое поле“.

Оваа склоност сугерира дека науката е сè помалку разбирлива

за просечниот човек и се движи кон наука која е цел сама за себе. Додека јавноста сака да биде запозната со најновите постигнувања, научниот свет е сè помалку достапен за нејзината горлива љубопитност. Информацискиот вакуум започнува да расте, посебно на полето за здравјето и исхраната.

За да ги замени овие толку потребни информации кои недостигаат, јавноста започнува да спроведува свои истражувања, кои можеби не се потполно точни, но се разбирливи за повеќето луѓе. Поради тоа, сведоци сме на стотици, ако не и на илјадници книги за исхраната чии автори се просечни луѓе кои спроведуваат разни истражувачки студии, понекогаш без неопходното предзнаење. Очајнички барајќи одговори на своите прашања, луѓето ги впиваат мноштвото информации и често стануваат уште позбунети.

Забележав дека многу луѓе веруваат повеќе на пишаниот збор отколку на изговорениот. Како последица од недостатокот на сопствено набљудување и тенденцијата да веруваат во целосните концепти како да се Свето писмо, трагачите за здравје прифаќаат одреден концепт, често во зависност од тоа која книга прво ја прочитале. Бидејќи се појавуваат сè повеќе книги за исхраната, тие почнуваат да си противречат една на друга. Како резултат на тоа денес можат да се сретнат стотици луѓе со потполно различни совети за тоа што да се јаде, со стотици различни причини кои меѓусебно се побиваат.

Кога јас започнав да истражувам за зелениот лиснат зеленчук, безнадежно потонав во океанот од информации. Во мојата ситуација морав да го пронајдам вистинскиот одговор или да умрам. Се чувствував одговорна не само за мојот сопруг и моите деца, кои ги повлекох со себе во свежата исхрана, туку и за сите оние илјадници луѓе во светот кои ги инспирирав потполно да ја усвојат суровата исхрана. На крајот, одлучив да оставам сè настрана за неколку месеци за да седнам и да прочитам колку што можам повеќе веродостојни истражувачки трудови од областа на исхраната. Одлучив да ги занемарам сите мислења и да се фокусирам само на вистинските податоци, бидејќи човековото резонирање може да

Осмелете се да набљудувате изгради логична редица од мисли кои полека го наведуваат читателот до потполно неточни заклучоци со катастрофални резултати. (Понатаму во оваа книга ќе дадам примери за такви грешки во кои и самата западнав.)

Открив дека во податоците постојат големи празнини вклучувајќи и многу важни продукти чии својства никогаш не биле проучени. Сфатив дека ако сакам да дојдам до вистинските заклучоци, морам самата да започнам барем некои пилот-студии. На крајот на краиштата, мојот живот веќе беше експеримент во кој самата бев експериментално глупче.

Цврсто верувам, сега повеќе од кога било, дека е побезбедно да се премине на сурова исхрана за две недели за самите да видите како ќе се чувствувате, отколку да прочитате десет книги и да ги следите нивните препораки без да имате поим зошто. Преку нашите внимателни набљудувања сите имаме способност јасно да ги видиме резултатите од нашите акции.

Драг читателу! Се надевам дека со оваа книга ќе ве инспирирам да започнете да набљудувате кои од вашите постапки ви помагаат да се чувствувате и изгледате најдобро, и како резултат на тоа да создадете свој личен план кој ќе биде најефикасен за вас. Самите сте свој најдобар експерт.

Што недостасуваше во нашиот план за сурова исхрана?

Мојот сопруг, нашите две најмали деца и јас се храниме исклучиво со сурова храна од јануари 1994 година. Преминавме на оваа радикална исхрана поради целосен очај, откако лекарите ни рекоа дека нема изгледи да се опоравиме од нашите ужасни болести.

Мојот сопруг, Игор, беше постојано болен од неговото рано детство. До неговата седумнаесетта година тој веќе имал девет операции. Со прогресивна хипертиреоза и хроничен ревматоиден артритис, во својата триесет и осма година, здравствено беше сосема уништен. На дождливи денови морав да му ги врзувам врвките од чевлите, бидејќи неговиот артритичен 'рбет не можеше да се свие. Бројот на отчукувања на неговото срце беше над 140, очите му солзеа на сончеви денови, а рацете му се тресеа. Чувствуваше непрекинат замор и речиси секогаш имаше болки. Лекарот за штитната жлезда му рече дека ако не се согласи да му ја отстранат, ќе умре за помалку од два месеца. Неговиот доктор за артритис му рече да се подготви да го помине остатокот од животот во инвалидска количка.

Мене ми беше дијаностицирана истата болест која го однесе татко ми: аритмија или неправилно отчукување на срцето. Нозете постојано ми беа отечени, имав 127 кг и постојано седебелеев. Мојата лева рака честопати се вкочануваше навечер, се плашев дека ќе умрам и дека моите деца ќе останат сираци. Се сеќавам дека секогаш се чувствував уморна и депримирана.

Нашата ќерка Валја се роди со астма и алергии и често тешко кашлаше преку целата ноќ. На нашиот син Сергеј му беше дијагностициран дијабетес.

Што недостасуваше во нашиот план за сурова исхрана?

Еден ден, откако поминав цела ноќ плачејќи, одлучив дека мораме да преземеме поинакви мерки ако сакаме да добиеме поинакви резултати. Тогаш започнавме да испробуваме разновидни методи на лекување и на крај дојдовме до идејата да преминеме на сурова природна храна. Во тоа време не знаевме ништо за правењето на раскошни свежи јадења, па дури и дека можеме да сушиме ленени крекери. И покрај тоа, со трајното исклучување на рерната и престанокот со готвењето, успеавме да ги излечиме сите наши „неизлечиви“ болести, опасни по живот. Нашето здравје толку бргу се подобруваше што за три и пол месеци сите четворица учествувавме во трката „Храбар камен“ (Bolder Boulder 10K) со 40.000 други натпреварувачи.

Дури и крвниот шеќер на Сергеј се стабилизира како последица на новата исхрана и редовното трчање. Откако започнавме да јадеме сурова природна храна, тој никогаш повеќе немаше симптоми на дијабетес. Бевме многу изненадени не само од тоа колку бргу се подобри нашето здравје, туку и од тоа дека бевме поздрави од кога било порано. Ја опишавме нашата приказна за чудотворното излекување во нашата книга: Семејство на сурова исхрана: Вистинска приказна за освестување.

Меѓутоа, по неколку години поминати исклучиво на сурова природна храна, сите започнавме да чувствуваме дека дојдовме до степен на кој нашиот процес на оздравување запре, па дури и помалку почна да оди наназад. По приближно седум години на целосно сурова храна, повремено, а потоа и сè почесто започнавме да се чувствуваме незадоволни од нашата тогашна програма на исхрана. Јас почнав да чувствувам тешкотии во мојот stomак по јадењето на каков било вид на сурова храна, посебно по салатата со прелив. Поради тоа, почнав да јадам помалку зеленило, а повеќе овошје и јаткасто овошје. Почнав да добивам на тежина. На мојот сопруг му се појавија многу бели влакна. Сите од моето семејство беа збунети во врска со исхраната и често изгледаше дека се прашуваат: „Што треба да јадеме?“ Поминавме чудни периоди кога чувствувавме глад, но не ни се јадеше ништо од храната која ни беше „дозволена“: овошје, јатки, семиња, житарици или сушено овошје.

Салатите (со прелив) беа одлични, но од нив се чувствувавме уморно и сонливо. Се чувствувавме заробени. Се сеќавам кога Игор го отвораше фрижидерот, постојано повторуваше: „Посакувам да ми се јадеше нешто од ова“. Тие периоди не траеја долго. На почетокот за сè го обвинувавме прејадувањето и успевавме да го освежиме нашиот апетит со пост, вежбање или со повеќе работа. Моето семејство и јас силно веруваме дека суровата исхрана е единственото решение и затоа меѓусебно се охрабрувавме да останеме на сурова исхрана без оглед на сè, постојано измислувајќи нови трикови. Многу мои пријатели ми кажуваа за ваквите слични искуства, после кои се откажале од 100% сурова храна и повторно започнале да додаваат зготвена храна во нивните оброци. Јас и моето семејство, продолживме со суровата исхрана благодарейќи на нашата постојана меѓусебна поддршка.

Во моето срце секој ден жареше едно прашање. Тоа беше: „Дали нешто недостига во нашата исхрана?“ Одговорот веднаш се јавуваше: „Не. Ништо не би можело да биде подобро од суровата исхрана.“

Сепак, почнаа да се јавуваат ситни, но забележливи непожелни знаци на несовршено здравје, како што се брадавица на рака или побелена коса, кои донесоа сомнежи и прашања во врска со комплетноста на суровата исхрана во нејзиниот тогашен облик. Конечно, кога моите деца започнаа да се жалат на зголемена чувствителност на нивните заби, дојдов во ситуација кога не можев да мислам на ништо друго освен на оваа здравствена загатка. Ги излудував сите околу себе со моите постојани дискусии за тоа што би можело да недостига.

Во мојата желна потрага, започнав да собирам податоци за секој постоечки вид на храна која е наменета за луѓето. Како што баба ми имаше обичај да каже: „Барај и ќе најдеш.“ По многу погрешни претпоставки, најпосле го најдов вистинскиот одговор. Пронајдов една посебна група на храна која ги исполнува СИТЕ човечки прехранбени потреби – зелените растенија. Факт е дека дотогаш во моето семејство не јадевме доволно зелени растенија.

Што недостасуваше во нашиот план за сурова исхрана?

Згора на тоа, не ги сакавме. Знаевме дека зелените растенија се важни, но никаде не бевме чуле точно кое количество на зеленило ни е потреба во исхраната. Слушнавме само неодреден совет да ги јадеме колку што е можно повеќе. Со цел да дознаам кое количество на зелени растенија ни е потребно, решив да најдам животно кое генетски е најблиску до луѓето. Сите истражувања укажуваа кон шимпанзата, кои делат приближно 99,4% од нивните гени со луѓето.

Како се хранат шимпанзата

Шимпанзата се многу слични со луѓето. Научниците од Институтот за комуникација меѓу шимпанза и луѓе од Централниот Универзитет во Вашингтон (ЦУВ) веруваат дека „шимпанзата треба да се категоризираат како луѓе“.¹ По деталното проучување на однесувањето на овие интелегентни суштества, истражувачите од ЦУВ се увериле дека шимпанзата се значително попаметни отколку што мислат повеќето луѓе. Според овие научници, шимпанзата имаат свој сопствен јазик и култура, за кои луѓето не ни претпоставуваат дека можат да ги имаат, веројатно затоа што тие не зборуваат. Но, тие сепак користат сопствен знаковен јазик, кој научниците детално го проучуваат речиси четириесет години. Истражувачите од ЦУВ изјавуваат:

„Новите докази покажуваат дека технологијата и комуникацијата на заедницата на шимпанзата ја задоволуваат дефиницијата за култура. Исто така, знаеме дека когнитивните капацитети на шимпанзата се многу слични со нашите, и интелектуално и емоционално. По секоја разумна дефиниција, шимпанзата би требало да се категоризираат како луѓе.“²

Повеќето медицински истражувачки институти се согласуваат дека шимпанзата и луѓето се многу слични. За жал, врз основа на овој факт, тие ги користат шимпанзата во научни експерименти. Погледнете во следниве цитати од различни медицински статии.

„Современиот човек и шимпанзата имаат приближно 99,4% иста ДНК, поради што сме во меѓусебно поблиско сродство од кој било друг животински вид.“³

“Шимпанзата наликуваат на луѓето повеќе од кое било животно... Човечкиот мозок е многу сличен со тој на шимпанзото. Главните разлики меѓу луѓето и човеколиките мајмуни не се во анато-

мијата, туку во однесувањето.“⁴

„Шимпанзата имаат исти крвни групи како и луѓето А-В-О и се користат за студии за компатибилност на трансплантација на ткива, за истражувања на хепатит и за други медицински студии.“⁵

„Нехуманите примати [играат] клучна улога во биомедицинските истражувања за сфаќањето, терапиите и превенцијата на важни заразни болести како што се СИДА, хепатит и маларија, потоа хронични дегенеративни нарушувања на централниот нервен систем (како Паркинсова и Алцхајмерова болест). Еволуциското сродство на нехуманите примати со луѓето не само што отвора пат за истражување на сигурноста и делотворноста на новите лекови и вакцини, туку ветува и можност за процена на потенцијалите на новите генетски терапии за заразни и генетски болести кај луѓето.“⁶

„Нехуманите примати се одлични модели за истражување на човековата биологија и однесување поради нивната филогенетска врска со луѓето. Нивното користење во биомедицинските истражувања е од пресудно значење за напредокот на медицинската наука... [вклучувајќи го] откритието на Rh факторот и развојот на вакцина против вирусот за детска парализа... Нивното користење буквално се проширило на сите медицински области.“⁷

Ако шимпанзата и луѓето се навистина во толку блиско сродство и ако проучувањето на ова сродство е од пресудно значење за нашето здравје, се прашувам, зошто ние луѓето не ги применуваме нашите студии во двата правца? Како е можно да ги заразуваме шимпанзата со најлошите човечки болести, а да не учиме од нив? Наместо да го уништуваме нивното здравје, зошто да не го подобриме своето? Зошто барем не го пробаме тоа што тие го јадат?

Се вклучив на интернет и во вредност од 300 долари купив книги и ДВД-а за шимпанзата, нивната исхрана и начинот на живот. Напишав писмо со мои прашања до Универзитетот Џејн Гудал. Отпатував до три големи зоолошки градини кои имаат шимпанза и разговарав со многу луѓе кои секојдневно ги хранат и се грижат за нив. За време на посетата во Русија, имав можност да

поминам неколку дена набљудувајќи и учествувајќи во процесот на хранење на шимпанзата кои живеат во Московскиот Циркус. Открив фасцинантни информации за шимпанзата кои потполно го сменија моето мислење за нив.

Бев многу импресионирана кога открив дека шимпанзата можат да научат да го користат јазикот на знаците:

„Под двојно слепи услови, утврдивме дека шимпанзата им пренесуваат информации на луѓето-набљудувачи со американскиот симболичен јазик (ASL). Тие користеле знаци за природните јазични категории: на пр. куче за кое било куче, цвет за кој било цвет, чевел за било кој чевел итн. Шимпанзата ги усвоиле и спонтано ги користат нивните знаци за да комуницираат со луѓето и меѓу себе за нормалниот тек на случки кои ги опкружуваат. Показале способност за измислување на нови знаци или комбинирање на знаците за метафоричко означување на некој нов предмет, како на пример: ротквицата ја нарекле плаче боли храна или за лубеницата пијалак овошје. Во двојно слепи услови, шимпанзата можат да разберат и да користат нови изрази со предлози, да разберат вокални зборови на англиски јазик, да ги преведуват зборовите на своите изрази на англиски гласовен јазик, па дури и да ги пренесуваат своите вештини на користење знаци на наредната генерација без човечка интервенција. Нивното однесување во играта покажа дека се служат со фантазијата на исти начин како и луѓето. Исто така е утврдено дека кога се сами, меѓусебно водат разговори со знаци. Конверзациските истражувања покажуваат дека шимпанзата започнуваат и водат разговори на многу сличен начин како луѓето. Шимпанзата можат да го исправат разговорот ако дојде до недоразбирање. Освен тоа, разговараат сами со себе со помош на знаци, а забележавме дека и во сон разговараат со знаци.“⁸

Кога научив повеќе за шимпанзата, тие станаа едни од моите најомилени животни. Кога ја разбрав нивната интеллигентна природа, длабоко зажалив за 1.500 шимпанза кои го поминуваат животот во малите кафези во медицинските лаборатории во САД.

Наспроти сите научни истражувања, човечкото здравје продолжува да слабеет. Многу нутриционисти ги поврзуваат здравствените проблеми кај луѓето со нутритивните недостатоци. Луѓето го загубија својот природен пат на исхрана. Поради тоа сум многу благодарна што на овој свет има други видови со кои сме многу слични. Посебно ми беше драго кога дознав дека во долината Гомби во Источна Африка живеат илјадници шимпанза. Најисклучителен беше фактот што поголемиот дел од шимпанзата во Гомби, за разлика од луѓето, никогаш не биле во допир со цивилизацијата. Тоа е среќна околност за нас луѓето, затоа што ни дава надеж да ги пронајдеме одговорите на нашите најбитални прашања: Како треба да изгледа човековата исхрана? Каква била таа првенствено? Ако делиме 99,4% од истите гени со шимпанзата, логично е да претпоставиме дека нашата и нивната исхрана би требало да биде 99,4% слична.

Разбирањето на прехранбените навики на шимпанзата ни помага подобро да ги разбереме човечките нутритивни потреби. Погледнете во оваа табела која ја покажува просечната исхрана на шимпанзото во дивина. Ја изработив оваа табела врз основа на податоците од книгите на Џејн Гудал:



Како што можете да видите, двата најзастапени вида на храна за шимпанзата се овошје и зелени лиснати растенија. Многу е важно зелените растенија да не ги помешате со коренестиот зеленчук како моркови, цвекло или компири, или со неутралното овошје

како краставици, домати, тиквички или бабури. Шимпанзата ретко јадат коренест зеленчук и тоа првенствено во случај на суша или глад, како последна опција.⁹ Според Џејн Гудал, светски најпознатата истражувачка на шимпанза, количеството на зелени растенија што го јадат шимпанзата во однос на остатокот од нивната исхрана варира од 25% до 50%, во зависност од годишното време.¹⁰ Меѓу 2% до 7% од нивната исхрана ја сочинуваат срцевина и кори. (Под срцевината се подразбираат стеблата и деловите од растенијата богати со растителни влакна.) Кога цветаат дрвјата во март и април, шимпанзата се хранат со цветовите, што сочинува до 10% од нивната исхрана. Тие не јадат многу јатки, во нивната исхрана може да има и до 5% семиња. Тие, исто така консумираат мало количество на инсекти, па дури и мали животни, посебно во ноември. Сепак, Гудел вели дека овој дел од нивната исхрана е нередовен и незначителен, бидејќи шимпанзата можат да поминат и неколку месеци без да јадат животни, и се чини дека тоа на нив не остава штетни последици.

Откако паметам, шимпанзата обично се прикажуваат со банана или портокал во раката, што секако ме водеше кон погрешната претпоставка дека јадат само овошје. Беше големо откритие за мене кога дознав дека зелените растенија сочинуваат речиси половина од нивната исхрана. Моите истражувања силно ме уверија дека луѓето би требало да јадат многу повеќе зелени растенија отколку што мислев порано.

Ајде да ја споредиме стандардната американска исхрана со таа на шимпанзата. Како што можете да видите, тие се потполно различни. Овие два вида на исхрана речиси и да немаат ништо заедничко! Ние луѓето консумираме нешта кои шимпанзата воопшто не ги јадат, како готвена храна богата со скроб, масла, путер, јогурт, сирење и хамбургери. Додека поголемиот дел од нашите зеленчуци претставуваат корења, дивите шимпанза речиси никогаш не јадат корења, освен кога не им се достапни зелените растенија и овошјето. Првенствено внесот на зелените растенија е најдрастично опаднат во исхраната на луѓето. Нашиот внес на зелени растенија, генерално, се сведе на два зелени листа марула во

нашиот сендвич.



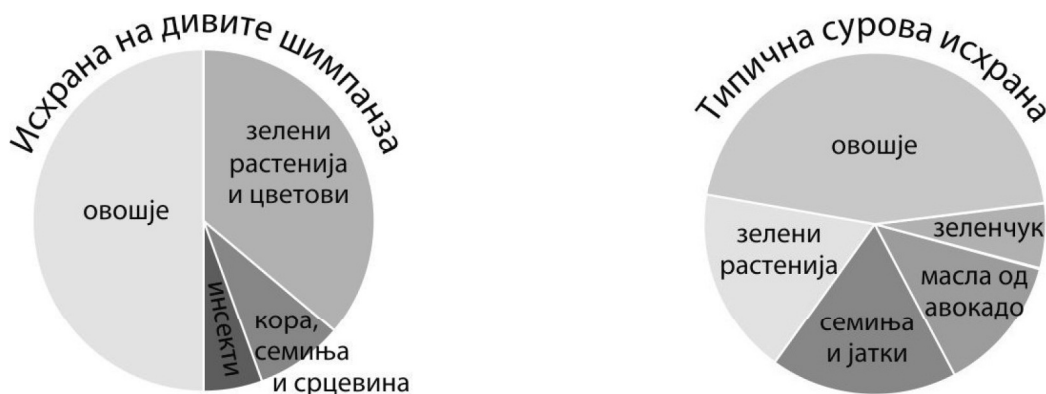
Сега да ја споредиме стандардната американска исхрана со типичната сурова природна исхрана.



Јас мислам дека суровата исхрана покажува големо подобрување во однос на вообичената исхрана. Како прво, сите продукти во суровата исхрана не се готвени и се богати со ензими и витамини; оттука суровата исхрана е како револуција во споредба со стандардната американска исхрана. Ова го објаснува фактот зошто многу луѓе изјавуваат дека почнале да се чувствуваат подобро веднаш откако преминале на сурова исхрана. Можеме да видиме дека луѓето кои практикуваат сурова исхрана јадат многу овошје, посебно ако имаме на ум дека бабурите, краставиците, тиквичките и доматиите се исто така, овошје. Меѓутоа, иако луѓето кои јадат свежа храна обично консумираат многу повеќе зелени од луѓето

што практикуваат вообичаена исхрана, зелените растенија ретко достигнуваат 45% од нивната исхрана. Но, што јадат овие луѓе наместо неопходните зелени растенија? Повеќето од нив конзумираат големо количество на овошје, јатки и семиња. Честопати тие го користат јаткастото овошје како замена за јагленохидратите, посебно кога се обидуваат да ги имитираат готвените јадења со сурови продукти, иако тие се состојат од 70%-80% масти. Исто така, луѓето на сурова исхрана ја зголемуваат консумацијата на масла и авокадо затоа што салатите, нивното главно јадење, најчесто ги јадат мешани со прелив, сос или гвакамоли. Уште еден голем дел од суровата исхрана отпаѓа на коренестиот зеленчук, кој најчесто се користи за сокови. Исто така, коренестиот зеленчук има посладок вкус од зелените растенија, и затоа сочинува голем дел од свежите салати.

Имајќи ги предвид сите овие фактори, кога ја споредуваме типичната сурова исхрана со исхраната на шимпанзата, јасно може да се види дека има два главни начина да ги подобриме нашите прехранбени навики: да го зголемиме конзумирањето на зелени растенија и да го намалиме внесот на јаткасто овошје, семиња и масла.



За да пресметам колкаво количество на зелени лиснати растенија ми е потребно мене и на моето семејство, најпрво видов колку овошје конзумираме. За приближно 1,8-2,2 кг овошје на ден по личност, проценив дека е потребно да јадеме две големи глави од зеленолиснат зеленчук по личност секој ден, или 0,5-1 кг.

Уште еден воочлив, карактеристичен аспект од исхраната на шимпанзата е тоа што никогаш не јадат доцна попладне или навечер. Шимпанзата стануваат многу рано, со првите зраци од зората. Откако ќе ги напуштат своите гнезда, неколку минути си го чистат крзното едни на други, а потоа тргнуваат во потрага по храна. Тие треба напорно да работат за да дојдат до својата храна, искачувајќи се на многу дрвја или пребарувајќи бројни ниски грмушки. Многу често јадат овошје наутро и малку листови. По приближно четири часа, одмараат час или два, играјќи или спиејќи на сонце. Потоа, продолжуваат со јадењето, хранејќи се најчесто со зелени растенија сè до 3 или 4 часот попладне, по што меѓусебно се чистат и ги подготвуваат гнездата за ноќно спиење.

Наспроти тоа, мојот личен образец на јадење е потполно различен. Обично не јадам ништо до попладне или подоцна, а навечер се нафрлам на храната. Моментално се трудам да престанам да јадам по 6 часот попладне. Иако чувствувам позитивни резултати и конечно симнувам нешто од вишокот килограми, морам да признаам дека воздржувањето од доцните оброци ми паѓа многу потешко отколку што очекував. Тоа го припишувам на поголемиот стрес кој го акумулираме кон крајот на денот.

Револуцијата на зелените сокови

Во текот на своите истражувања забележав дека шимпанзата навистина ги сакаат зелените растенија. Се сеќавам кога ги гледав во зоолошка градина и забележав колку беа возбудени кога добиваа свежи гранчиња од акација, млади и меки палмини лисја или кељ. Гледајќи ги нив, почувствував таква вдахновеност што отидов до околните грмушки и самата пробав листови акација. Но, зеленолисните растенија беа непријатни за мене и тоа претставуваше проблем: јадењето зелени растенија секогаш го чувствував како обврска. Си велев: „Морам да ја изедам мојата доза на зелени растенија.“ Понекогаш „мамев“ миксирајќи ги во соковник моите зелени растенија. Брзо ќе испиев чаша зелен сок и сметав дека сум завршила за следните неколку дена. Или, пред да се откажам од маслата, уживав во моите зелени растенија правејќи вкусни свежи сосови кои ги полевав врз нив. Тоа за мене беше уште еден начин да уживам во зелените растенија. Но, никогаш не можев да се замислам како седам и јадам китка кељ или спанаќ.

Додека мене зелените растенија не ми беа пријатни, мојот сопруг, Игор, едноставно не можеше да ги поднесе. Додека растел го поттикнувале во најголем дел да јаде месо и леб, „како вистински руски маж“. Додека живеевме во Русија, во продавниците ретко гледавме зелен лиснат зеленчук. Луѓето можеа да купат само копар, магданос и млад кромид од пазар, и тоа само на лето. Се сеќавам дека марулата ја гледав приближно двапати секое лето и ја сметав за редок и екзотичен зеленчук.

Колку што читав повеќе за нутритивниот состав на зелените растенија, толку повеќе бев убедена дека тие се најважната храна за луѓето. Само да можев да најдам начин за доволно да уживам во нив, а да можам да го изедам оптималното количество што е потребно за да бидам совршено здрава!

ЗЕЛЕНО ЗА ЗДРАВЈЕ

Во потрага за совршената човекова исхрана, Викторија Бутенко ја споредува стандардната западна исхрана со исхраната на дивите шимпанза. Овие животни имаат исклучително силен имунитет и се отпорни на СИДА, хепатит Ц, рак и други смртносни болести за луѓето. Се проценува дека шимпанзата имаат 99,4% заеднички гени со луѓето, но нивната исхрана драстично се разликува од нашата. Највпечатливата разлика е во тоа што шимпанзата јадат значително повеќе зелени лисја од луѓето. Викторија создаде низа зелени кашести сокови кои на сите им овозможуваат да ја конзумираат потребната количина на зелени лисја на многу вкусен начин и со тоа забележително да го подобрат сопственото здравје или да се излечат од низа болести.

„Јасната, едноставна и авторитативна идеја на Викторија Бутенко е толку значајна, толку моќна – што можеме да очекуваме за една деценија да го видиме и почувствуваме светот на здравјето изменет од темел.“

-Томас К. Чавез

хомеопат и автор на „Електроникаџа на џелоџо“

„Викторија, го направи тоа повторно! Ја обожавам твојата нова книга. Ќе им донесе здравје на милиони, ќе ги намали идните ризици од дегенеративни болести на новите генерации, и ќе го направи животот полесен за сите нас. Мора да се прочита!“

-Д-р Ружа Боѓанович

*меѓународно признајќи предавач,
автор на „Лекоџе е во џричинаџа“*

„Во ‘Зелено за здравје’ Викторија ни дава единствена, а сепак едноставна и вкусна стратегија за на нашиот организам да му ги овозможи-ме толку потребните хранливи материи.“

Зелените кашести сокови навистина се револуционерни! Оваа книга би ја препорачала на секого! Целосно ги задоволува потребите на оние кои настојуваат да го заменат современиот начин на исхрана со здрав животен стил, како и на оние кои веќе со години се на сурова исхрана!“

Филис Лин, засџајник за сурова исхрана

ISBN 978-608-65399-0-0

**Викторија
Бутенко**

