

PREFAȚĂ. Revoluția smoothie-urilor verzi a început ... ix

PARTEA ÎNTÂI. DESCĂTUȘAREA PUTERII VINDECĂTOARE A VERDEȚURILOR

1. Miracolul verdețurilor ... 3
2. Verdețurile, ingredientul cheie al nutriției omului ... 7
3. Primul smoothie verde ... 15
4. Importanța rotirii verdețurilor în smoothie-uri ... 21
5. Trecerea prin blender vs Extracția sucului ... 29
6. Smoothie-urile verzi – Întrebări și Răspunsuri ... 35
7. Smoothie-uri verzi pentru copiii noștri ... 43
8. Smoothie-uri verzi pentru animalele noastre de companie ... 47
9. Combinarea ingredientelor în smoothie-urile verzi ... 51
10. Recomandări pentru consumul optim de smoothie-uri ... 55

PARTEA A DOUA. REȚETE DE SMOOTHIE-URI VERZI

- Trucuri prețioase pentru prepararea smoothie-urilor ... 61
- Smoothie-uri verzi pentru începători ... 67
- Smoothie-uri super-verzi ... 85
- Smoothie-uri și supe verzi savuroase ... 95
- Smoothie-uri pentru suflete aventuroase ... 113
- Budinci verzi ... 123
- Smoothie-uri verzi pentru copii ... 135
- Smoothie-uri verzi pentru animalele de companie ... 143
- Smoothie-uri verzi pentru îngrijirea corpului ... 145

POSTFAȚĂ. Revoluția mondială a smoothie-urilor verzi ... 147

- ANEXA 1. O uluitoare scădere în greutate: studiu de caz ... 153
- ANEXA 2. Clent Manich: Cum e să trăiești cu smoothie-uri verzi ... 163
- ANEXA 3 Cum a ajuns Familia Crudităților să se hrănească numai cu crudități ... 175
- MULȚUMIRI ... 185
- INDEX ... 187

1. MIRACOLUL VERDEȚURILOR

Putem să apreciem miracolul răsăritului numai după ce am așteptat în întuneric.

– *AUTOR NECUNOSCUȚ*

MI SE FACE PIELEA CA DE GĂINĂ DE FIECARE DATĂ CÂND CITESC despre fotosinteză. Verdețurile sunt singurele lucruri vii de pe lume care pot să transforme lumina soarelui într-o hrană pe care o pot consuma apoi toate celelalte ființe. În lipsa frunzelor verzi, nu ar exista viață pe planeta noastră. Scopul vieții tuturor verdețurilor este să producă clorofilă. Devotate unei producții maxim posibile de clorofilă, frunzele verzi cresc, se întind, se răsfiră și ocupă rapid orice loc liber de sub soare. Acesta este motivul pentru care trebuie să tăiem, tundem și cosim iarba, tufele și copacii din jurul nostru.

Clorofila este o substanță miraculoasă, în esență lumina soarelui în formă lichidă. Molecula de clorofilă este baza tuturor formelor de carbohidrați de pe planeta noastră. Asta înseamnă că nu există zahăr, cartofi, spaghete, orez sau pâine care să nu-și fi avut originea într-o moleculă de clorofilă. Toată energia alimentelor vine de la soare. Plantele folosesc cu înțelepciune zaharurile create din clorofilă. Pentru că plantele nu au picioare proprii și nu se pot mișca, ele își concentrează dulceața în fructe, ca să atragă animale, insecte, păsări și oameni, care să le împrăștie semințele. Acesta este motivul pentru care fructele ni se par atât de atractive. Au culori atrăgătoare, sunt dulci și miros ademenitor. O altă mare parte din zaharurile produse din clorofilă este transferat în rădăcini. După cum știi, rădăcinile plantelor au gust dulce; de exemplu morcovii, sfecla, cartofii dulci, cartofii și guliile. Din acest motiv, un procent important din zahărul mondial se produce din legume rădăcinoase. Toate acestea te fac să te întrebi care poate să fie motivul acestei dulceți din rădăcină. Pe cine pot ele să atragă, ascunse în pământ cum sunt, păroase și murdare? Există o multitudine de ciuperci, microbi, amibe, bacterii și microorganisme ale căror vieți se bazează pe zahărul din rădăcinile plantelor. În cartea *Teaming with Microbes – În aceeași echipă cu microbii* –, Jeff Lowenfels și Wayne Lewis ne formează o idee despre cât de aglomerat poate să fie acest mediu: „Doar o linguriță de sol bun de grădină, măsurat de geneticienii specialiști în microbi, conține un miliard de bacterii invizibile, câțiva metri de filamente de micelii de ciuperci, la fel de invizibile, câteva mii de protozoare și câteva duzini de nematode.” Toate aceste microorganisme au o mare apetență pentru dulce, consumă zahărul din rădăcinile plantelor și se înmulțesc. Transformă materia organică, precum plante și animale moarte, în minerale anorganice. Bogăția și fertilitatea solului este total dependentă de activitatea microorganismelor. În lipsa microorganismelor, solul se transformă în pulbere. Rădăcinile plantelor sunt acoperite de perișori fini, numiți rizoizi. Prin ei, plantele absorb din sol compuși minerali dizolvați, când beau apă. Când intră în perișorii rădăcinilor și avansează în plantă, apa transportă factorii nutritivi în toate părțile plantei.

Principalul scop al plantei în acumularea factorilor nutritivi este să își formeze viitoarele semințe, care au nevoie de o mare concentrație de factori nutritivi pentru îndeplinirea funcției lor de reproducere. Mai întâi, sunt obligate să suporte o multitudine de condiții meteorologice, cum ar fi înghețul, seceta, vântul, ploaia sau căldura. În afara faptului că au nevoie de o imunitate solidă și de capacitatea de a supraviețui oricăror circumstanțe, inclusiv posibilității de petrecere a mai multor ore în tractul digestiv al cuiva, semințele trebuie să rămână latente pe perioade de timp extrem de lungi până când apar condițiile adecvate pentru a interveni încolțirea. Densitatea factorilor nutritivi asigură supraviețuirea semințelor pe perioade de sute și chiar mii de ani. Într-un articol despre Seiful Global de Semințe din Svalbard, Norvegia, Martha Hunter Shepard descrie extraordinarul potențial de supraviețuire al semințelor: „Semințele cunoscute cu viața cea mai lungă sunt cele de sorg. Avem anumite indicii că în anumite condiții, pot să supraviețuiască până la 20 000 de ani.” După ce germinează, semințele tot mai au nevoie de foarte multă energie și nutriție pentru a încolți și a supraviețui. Vedem zi de zi cum răsar smocuri de iarbă uneori și printr-un strat gros de asfalt,

deplasând pietre sau straturi dense de pământ. Vlăstarele trebuie să fie capabile să supraviețuiască după ce animale grele calcă sau mușcă din ele. Dacă semințele n-ar avea asigurată nutriția necesară, acest lucru nu ar fi posibil. Acesta este motivul pentru care plantele se străduiesc din răspuțeri să își alimenteze rezerva subterană de microorganisme și adună minerale.

Plantele încep să acumuleze factori nutritivi cu mult timp înainte să se formeze semințele lor. Nu există loc mai potrivit pentru acumularea și stocarea factorilor nutritivi decât în frunze. Acest fapt plasează verdețurile în categoria celor mai hrănitoare alimente de pe planetă. S-ar putea pune întrebarea: „Și atunci, nu cumva semințele sunt partea cea mai hrănitoare a plantei?” În vreme ce semințele sunt într-adevăr bogate în factori nutritivi, plantele vor ca „puii” lor să nu fie mâncați și, prin urmare, își protejează semințele saturându-le cu tot felul de inhibitori, alcaloizi și alte ingrediente otrăvitoare.

Prin urmare, momentul cel mai potrivit pentru recoltarea verdețurilor este înaintea formării semințelor, deoarece acesta este momentul în care frunzele verzi au cea mai mare concentrație de factori nutritivi. După ce planta înflorește, factorii nutritivi încep să se acumuleze în interiorul semințelor. Din momentul în care semințele s-au împrăștiat, aproape că nu mai rămân alți factori nutritivi în frunze. Acestea devin galbene sau maronii, amare și tari și în cele din urmă cad de pe plantă, astfel încât restul factorilor nutritivi se întorc în sol și planta se poate odihni până la începutul următorului sezon de creștere.

În capitolul care urmează ne vom ocupa de motivele pentru care stăpânirea hrănirii miraculoase a verdețurilor este atât de importantă pentru sănătatea noastră.

2. VERDEȚURILE, INGREDIENTUL CHEIE AL NUTRIȚIEI OMULUI

Cunoaștem adevărul, nu numai grație rațiunii, ci și grație inimii.

– *BLAISE PASCAL*

AI OBSERVAT VREODATĂ CÂT DE MULTE FRUNZE VERZI CRESC în permanență pe această planetă? Nu cred că e posibil să se estimeze cantitatea de masă verde de pe Pământ. Știu numai că pe planeta noastră culoarea prevalentă este verdele, datorită frunzelor verzi.

Când există ceva atât de abundent ca verdețurile, tindem să considerăm că este ceva nesemnificativ. În cele din urmă încetăm să le mai observăm. Pentru mulți dintre noi, cu viețile noastre ocupate, verdețurile au fost reduse la o parte a peisajului. Unii consideră verdețurile ca fiind hrană pentru animale. Pentru unii oameni, verdețurile nu sunt altceva decât o bătaie de cap – frunze care trebuie să fie greblate, iarbă care trebuie să fie tunsă și buruieni care trebuie să fie smulse. De asemenea, am ajuns să considerăm părțile verzi ale plantelor noastre ca fiind ceva banal.

Cu toate acestea însă, frunzele verzi sunt vitale pentru supraviețuirea tuturor ființelor vii de pe planeta noastră, inclusiv pentru supraviețuirea oamenilor. De fapt, frunzele verzi sunt la fel de esențiale pentru existența omului ca și apa, aerul și lumina soarelui. Am făcut multe cercetări și am descoperit că prin conținutul lor de factori nutritivi, verdețurile se potrivesc uluitor de bine cu nevoile nutriționale ale omului. Verdețurile conțin toate mineralele, vitaminele și chiar aminoacizii esențiali care îi trebuie omului, pentru a se putea bucura de o stare de sănătate optimă. Singurul factor nutritiv care nu se găsește în verdețuri este vitamina B12. Poți să găsești mai multe informații despre valoarea nutritivă a verdețurilor în cartea mea, *Verde pentru viață*.¹ Am descoperit multe dovezi că frunzele verzi au reprezentat o sursă principală de hrană pentru om, de la începutul timpului. Potrivit cercetărilor arheologice, scheletele primilor oameni au fost descoperite în estul Africii, unde clima la momentul respectiv era specifică pădurii tropicale. După studierea acestor oase, oamenii de știință au concluzionat că omul a trăit la început în cupola superioară a copacilor.

Examinarea molarilor mari și pătrați, acoperiți cu un strat gros de smalt, sugerează că omul preistoric mânca frunze verzi, alături de fructe, flori, semințe, scoarță de copac și insecte.

Dovezi documentate ale popularității verdețurilor ajung până la începutul perioadei medievale. De exemplu, potrivit cercetătorului german P. Hanelt, „mai multe crucifere frunzoase care nu mai există au fost folosite în întreaga Europă ca legume de salată și remedii pentru scorbut, din secolul șaisprezece până în secolul nouăsprezece.” Un alt cercetător științific ne spune că verdețuri „cum ar fi varza, ridichile, napii, muștarul și hreanul au înflorit în întreaga Europă până în secolul șaptesprezece. Varza a atins un statut de cult ca remediu pentru toate bolile.”

După cum se arată mai detaliat în cartea mea *12 Steps to Raw Foods – Alimentele crude în 12 pași* – verdețurile au reprezentat baza alimentației omului timp de mii de ani. Pe tot parcursul istoriei omenirii, oamenii au consumat aproape exclusiv produse naturale integrale, cultivate într-un sol bogat, gras. Acest mod de hrănire a cunoscut o modificare dramatică în urmă cu aproximativ 180 de ani, când a început Revoluția Industrială. Laolaltă cu căile ferate,

mașinile de cusut și fabricile au fost inventate procesul de ambalare în conserve, rafinarea zahărului și măcinarea făinii albe. Aceste trei inovații au reprezentat contribuții majore la o transformare fără precedent a alimentației omului. În vreme ce a îmbrățișat cu aviditate moduri convenabile, necostisitoare și „progresiste” de hrănire, omul și-a redus în mod dramatic consumul de alimente integrale și mai ales de legume verzi. A înlocuit produsele naturale deosebit de hrănitoare cu făina albă, zahărul alb, uleiul hidrogenat, aditivii artificiali și multe alte produse alimentare profund procesate.

Doar în câțiva ani, consumul unor alimente predominant procesate și rafinate a devenit ceva absolut obișnuit și, la fel ca folosirea bicicletei și a electricității, s-a considerat că reprezentau simbolul progresului, similar cu a avea un computer sau un telefon celular în zilele noastre. Nimeni nu a bănuțit că aceste noi alimente aveau un conținut ridicat de calorii și o valoare nutritivă redusă; dimpotrivă, majoritatea consumatorilor credeau că alimentele din conserve, cele rafinate și alte alimente procesate, erau mai ușor de digerat decât alimentele integrale. Când au început să prezinte diverse simptome ale unor deficiențe, oamenii nu și-au asociat bolile cu obiceiurile alimentare nou achiziționate. Inventarea și folosirea fertilizatorilor artificiali, a conservanților și a altor compuși chimici toxici a complicat și mai mult deficiențele nutriționale. În decursul câtorva decenii, patru afecțiuni s-au răspândit, ca rezultat direct al consumului unor alimente sărace de nutrienți esențiali: scorbutul, rahitismul, beri-beri și pelagra. Fiecare din aceste afecțiuni a devenit epidemică și s-au pierdut mii de vieți. De exemplu, în anul 1915, peste zece mii de oameni au murit de pelagră numai în Statele Unite. În acea perioadă, majoritatea doctorilor nu făcea legătura dintre cauza acestor boli și lipsa de nutriție și, prin urmare, căutau o vindecare în afara sferei alimentelor. În timpul revoluției industriale s-au realizat progrese enorme în domeniul chimiei, astfel încât medicii au început să prescrie o varietate din ce în ce mai mare de medicamente pentru a veni în sprijinul pacienților lor. Din nefericire, medicii nu și-au dat seama că majoritatea medicamentelor administrate pacienților interferau cu absorbția unor factori nutritivi vitali, provocând prin urmare și mai multe deficiențe nutriționale. În zilele noastre sunt disponibile rezultate ale multor cercetări care explică modurile în care medicamentele pot să creeze deficiențe nutriționale la nivelul organismului uman. De exemplu fierul, unul dintre cele mai importante minerale pentru sănătatea omului, se poate obține dintr-o mare varietate de alimente, atât din surse animale, cât și din surse vegetale. Pe de altă parte, în ciuda surselor larg răspândite de fier, deficitul de fier este cea mai obișnuită deficiență nutrițională în Statele Unite, afectând 7,8 milioane de adolescente și femei aflate la vârsta fertilității și 700 000 de copii cu vârste de 1-2 ani. În cartea sa intitulată *Drug-Induced Nutritional Deficiencies*, dr. Daphne A. Roe explică faptul că s-a demonstrat că absorbția fierului este redusă de medicamente foarte comune cum ar fi aspirina, antiacidul și antibioticele. Adăugându-se în alimentație spanac și alte verdețuri bogate în fier, am putea să eliminăm cea mai frecvent întâlnită deficiență nutrițională și, posibil, am putea să ne îmbunătățim imunitatea într-o asemenea măsură, încât nu am mai avea nevoie de medicamente.

Astăzi este un fapt bine-cunoscut că deficiențele nutriționale au reprezentat cauza scorbutului, beri-beri, pelagrei și rahitismului. De exemplu, scorbutul poate să fie tratat în deplină siguranță și eficient prin simpla adăugare în alimentația bolnavului a fructelor și legumelor proaspete. Pe de altă parte însă, până la sfârșitul secolului al nouăsprezecelea, „tratamentele obișnuite pentru scorbut includeau purgativele cu apă sărată, sângerările, consumul de acid sulfuric sau oțet și aplicarea de pastă cu mercur pe rănilor deschise.” Nicio mirare că „mai mult de două milioane de marinari au pierit de pe urma scorbutului” în cursul a două secole premergătoare descoperirii vitaminei C. Mă întreb dacă nu cumva peste două secole știința va descoperi că unele boli înfricoșătoare de astăzi puteau fi tratate prin simpla adăugare de produse organice proaspete în alimentația noastră.

În cursul secolului nouăsprezece, utilizarea mai largă a tratamentelor medicale chimice a mărit consumul de alimente procesate și extinderea utilizării de substanțe toxice în viața noastră cotidiană a contribuit la deficitul nutrițional și la creșterea gradului de toxicitate înregistrat la nivelul populației generale. Deficitul și toxicitatea au constituit fundamentul pentru declinul rapid al sănătății generale a populației. Bolile degenerative au început să se extindă considerabil. Una dintre aceste afecțiuni explozive a fost cancerul.

Cea mai veche descriere cunoscută a cancerului la om a fost descoperită într-un papyrus egiptean scris în perioada 3000–1500 î.Ch.2 Pe de altă parte însă, potrivit dr. Max Gerson, cancerul a continuat să reprezinte o afecțiune excepțional de rară până la începutul Revoluției Industriale. În cursul secolului nouăsprezece, numărul oamenilor diagnosticați cu cancer a început să crească rapid în țările dezvoltate. În anul 1900, 64 din 100 000 de americani au murit de cancer. Aceste cifre deja mari au continuat să crească și s-au triplat până în anul 2000. Acum ni se spune că până în anul 2010, cancerul va deveni principala cauză a mortalității în întreaga lume.

Astăzi, pe măsură ce continuăm să ne mărim cantitatea de alimente procesate din alimentație, nivelul sănătății publice se prăbușește atât de rapid, încât putem observa căderea dramatică chiar și pe parcursul unei singure generații. Eu am numai cincizeci și patru de ani, dar în scurta mea viață pot să observ cu claritate declinul sănătății tineretului contemporan. De exemplu, când eram în școala gimnazială, dintre cei patruzeci de elevi din clasa mea, numai un băiat purta ochelari. Nu era nimeni cu aparat dentar și era o singură fată supraponderală de care făceau haz toți ceilalți. Recent, am predat un curs la o școală gimnazială locală și am observat că o treime din clasă purta ochelari foarte la modă, mulți elevi aveau aparate dentare, mulți erau supraponderali și majoritatea aveau acnee. Peste toate, profesoara lor mi-a spus că mai mulți dintre elevi fuseseră diagnosticați cu deficit de atenție și că numeroși copii din clasă urmau diferite tratamente medicamentoase, inclusiv cu antidepressive. În mod evident, procesul de deteriorare a sănătății noastre continuă și este posibil chiar să escaladeze.

Și tu, și eu, facem parte aproximativ din aceeași generație de oameni care trăiesc predominant cu o alimentație formată din alimente procesate. Făina albă, zahărul alb, aditivii artificiali și multe alte componente ale alimentelor procesate au contribuit la deficiența aceasta și la toxicitatea manifestată de către oamenii moderni. Consider că reducerea dramatică a ponderii legumelor verzi în dieta noastră este de departe cea mai negativă opțiune pe care am putut s-o facem vreodată în ceea ce privește sănătatea noastră. Iată-ne în secolul douăzeci și unu, cu „peste 50 la sută dintre americani suferind de deficitul celor mai importanți cinci factori nutritivi și peste 80 la sută dintre americani suferind de deficitul unuia sau mai multor factori nutritivi esențiali,” potrivit Departamentului Agriculturii al Statelor Unite.³ Deficiturile noastre continuă să se acumuleze și au ajuns deja la asemenea proporții încât trăsăturile noastre scheletice și faciale au început să se schimbe. De exemplu, din cauza lipsei calciului, vitaminei D și a altor factori nutritivi esențiali, oasele feței, la mulți oameni, sunt sub-dezvoltate, provocând constricția arcadelor dentare, care se concretizează prin aglomerarea dinților. Potrivit dr. Weston A. Price, „aceasta este o expresie tipică a unei nutriții neadecvate a părinților.” Majoritatea tinerilor din zilele noastre are maxilare atât de înguste și de scurte, încât pur și simplu nu este suficient spațiu pentru toți dinții. Majoritatea fiicelor și fiilor noștri sunt îndemnați să își scoată măselele de minte, chiar dacă nu sunt cariate. Mai mult de-atât, în urma extracției dureroase a tuturor celor patru molari de minte, maxilarele lor sunt în continuare

prea înguste pentru restul dinților. Este ceva obișnuit ca tinerii să poarte aparate dentare, pentru ca dinții lor aglomerati să nu crească strâmbi.

Cu ceva ani în urmă, am citit în *Survival in the 21st Century* de Viktoras Kulvinskas că lobi urechii mai mici la om sugerează o slabă moștenire genetică. Am petrecut nenumărate ore în biblioteci, căutând prin arhivele de fotografii realizate în toate colțurile lumii în ultimii o sută cincizeci de ani. Observația mea este că în Occident putem observa lobi ai urechilor din ce în ce mai mici cu fiecare generație. Vitamina K este esențială pentru cartilajul urechii și pentru toate celelalte cartilaje din organismul omului. Întâmplător, această vitamină se poate găsi aproape exclusiv în frunzele verzi. Cum mamele însărcinate și bebelușii nu consumă în general suficiente verdețuri, bebelușii nu au suficientă vitamina K și astfel, cu fiecare generație, lobi urechilor lor devin ceva mai mici. Eu speculez că restul organelor noastre care conțin cartilaje sunt de asemenea afectate de lipsa de vitamina K. Mă întreb dacă problemele cu spatele cu care se confruntă treizeci și unu de milioane de americani, laolaltă cu peste două sute de mii de transplanturi de rotulă pe an, nu sunt legate de asemenea de lipsa de vitamina K și de reducerea consistentă a legumelor verzi din dieta noastră. Sănătatea vibrantă nu este posibilă în lipsa unui consum regulat de vitamina K.

Deficitul de vitamina K a fost legat de următoarele tulburări:

- cancer de piele
- cancer de ficat
- hemoragii menstruale masive
- hemoragii nazale
- hemoragii în general
- formarea rapidă a vânătăilor
- osteoporoză
- hematoame

Deficitul de vitamina K a mai fost asociat și cu următoarele defecte din naștere:

- degete mai scurte
- urechi concave
- punți nazale plate
- subdezvoltarea nasului, gurii și părții mediane a feței
- retardul mintal
- defectele de tub neural

Din păcate, potrivit Raportului performanței anuale al Departamentului Agriculturii al Statelor Unite, „Vitamina K este vitamina cel mai puțin studiată.” Toate frunzele verzi conțin din abundență această vitamină importantă și trecută cu vederea.

Vitamina K este unul dintre nenumărații factori nutritivi fundamentali pentru sănătatea omului. Astăzi, deficitul în factori nutritivi și toxicitatea organismului devin cu rapiditate ceva normal. Readucând verdețurile în meniul cotidian, putem să încetinim și chiar să răsturnăm degenerarea stării noastre de sănătate. Smoothie-urile verzi reprezintă calea cea mai bună de atingere a acestui scop.