



Зелень – ключевой компонент в питании человека

Зелень – Ключевой компонент в питании человека

*«Мы познаем истину не только рассудком,
мы познаем ее также и сердцем» -
Блез Паскаль*

Замечали ли вы когда-нибудь сколько зеленых листьев постоянно растет на нашей планете? Не думаю, что возможно подсчитать общее количество зеленой массы, знаю только что благодаря зеленым листьям преобладающий цвет на нашей планете – зеленый.

А когда что-нибудь дано нам в таком изобилии как зелень, мы утрачиваем восприятие его значимости. Со временем мы перестаем даже его замечать. И в нашей вечно занятой жизни для многих из нас зелень – это всего лишь часть пейзажа. Для некоторых зелень – это пища для животных. Для иных же – просто сущее наказание – листья, которые нужно осенью сгребать, трава, которую нужно подстригать, и сорняки, которые нужно полоть. И точно так же мы стали воспринимать, как простое украшение, зелень на наших тарелках.

И все же, зеленые листья жизненно необходимы для всех обитающих на нашей планете существ, включая человека. Фактически, зеленые листья так же важны для жизни человека, как вода, воздух и солнечный свет.

Изучив большое количество исследований, я обнаружила, что композиция питательных веществ зелени удивительно соответствует питательным потребностям человека. Зелень содержит все важнейшие минералы, витамины и даже аминокислоты, в которых нуждается человеческий организм для поддержания оптимального здоровья. Единственный компонент, который не найден в зелени – это витамин В12. Вы можете найти больше информации о питательной ценности зелени в моей книге «Зелень для жизни».

Первообытные люди жили в тропических лесах, где даже в отсутствие другой еды всегда в изобилии были съедобные питательные зеленые листья. На основании этого факта мы можем предположить, что люди употребляли зелень испокон веков. Документальное подтверждение популярности зелени уходит корнями в средние века. Например, согласно немецкому ученому Ханелту, «ряд листовых овощей из семейства крестоцветных, которые на сегодняшний день уже не существуют, использовались по всей Европе в качестве овощей для салатов и лекарства от цинги с шестнадцатого по восемнадцатое столетия». Другой научный исследователь рассказывает нам как «такая зелень как капуста, редис, репа, горчица и хрен процветали в Европе в шестнадцатом столетии. Капуста приобрела статус панацеи и применялась для лечения всех болезней.»

В моей книге «12 шагов к сыроедению» есть глава, в которой представлено еще больше доказательств тому, что зелень была основным продуктом в пищевом рационе человека тысячелетиями. На протяжении всей истории человечества люди употребляли почти исключительно натуральные продукты. Этот способ питания претерпел драматическое изменение приблизительно 180 лет назад, когда началась индустриальная революция. Наряду с железной дорогой, швейными машинами и заводами, люди изобрели процессы консервирования, рафинирования сахара и стали молотить белую муку. Эти три инновации были основными вкладами в беспрецедентный поворот в питании человека.

В начале 19 века кататься на велосипеде, использовать электричество и есть пищу, подвергнутую обработке, стало символом прогресса, подобно тому как сегодня мы пользуемся компьютером и мобильным телефоном. Могу представить себе подростка в 19 веке, который говорит своему дедушке: «Ты такой старомодный, ты пахнешь луком! Неужели ты не можешь есть консервы как все образованные люди?» Люди с жадностью набросились на удобные, недорогие и «прогрессивные» способы питания. Со временем питаться преимущественно обработанной пищей стало повседневным явлением. Мне кажется, что это было наиболее радикальным поворотом в истории питания человека. Новая «цивилизованная» пища была богата калориями и бедна питательными веществами. Естественно, у людей стала развиваться недостаточность питательных веществ. Изобретение и внедрение искусственных удобней, консервантов и других токсических химикатов еще больше усугубило положение вещей. С каждым поколением организмы людей испытывали все большую недостаточность питательных веществ. Непосредственным результатом употребления обработанной пищи было возникновение четырех заболеваний – цинги, рахита, бери-бери и пеллагры. Каждая из этих болезней приняла эпидемический размах, и унесла тысячи жизней. Например, в 1915 году только в Соединенных Штатах от пеллагры умерло более десяти тысяч человек.

В поисках лечения этих заболеваний люди начали исследовать составляющие пищи. В 1931 году был открыт витамин С и основана наука питания. Но поскольку человек не связывал причину возникновения заболеваний с нарушениями в питании, он стал искать исцеления вне диеты, и в результате появились многообразные медикаменты. Здоровье людей продолжало ухудшаться, несмотря на все открытия химии. Значительно увеличилось количество дегенеративных заболеваний. К 1900 году от рака умирало 64 из каждых 100.000 человек. Эти и без того высокие показатели продолжали расти, и к 2000 утроились. Сейчас нам говорят, что к 2010 рак станет основной причиной смерти во всем мире.

Сегодня общий уровень здоровья человека падает настолько быстро, что это печальное явление можно наблюдать в течение жизни одного поколения. Мне только 54, но и за свою недолгую жизнь я успела ясно увидеть как ухудшается здоровье современной молодежи. К примеру, когда я училась в средней школе, в моем классе только один мальчик из 40 учеников носил очки. Никто не носил брекеты, а излишне полной была всего лишь одна девочка, за что над ней смеялись все остальные дети. Недавно я проводила урок в местной средней школе и заметила, что половина учеников в классе сидело в очень модельных очках, у многих детей были брекеты, многие страдали излишним весом, и большинство детей было покрыто возрастной сыпью. В придачу к этому их учительница сказала мне, что многие дети находятся на медикаментозном лечении, включая принятие антидепрессантов. Совершенно очевидно, что процесс упадка нашего здоровья продолжается и, возможно, даже расширяется.

Меня заинтриговало такое совпадение: частота возникновения дегенеративных заболеваний значительно возросла примерно 180 лет назад. И наиболее драматическое изменение в питании в истории человечества произошло в то же самое время, в начале девятнадцатого столетия, когда в ходе индустриальной революции люди стали питаться преимущественно обработанной пищей.

Мы с вами принадлежим приблизительно к седьмому поколению людей, живущих преимущественно на обработанной пище. Белая мука, белый сахар, искусственные добавки и многие другие компоненты обработанной пищи внесли свой вклад в присущую современному человеку недостаточность питательных веществ и насыщенность токсинами. Я рассматриваю удаление из питательного рациона зеленых овощей как едва ли не самый серьезный ущерб, который мы могли нанести своему здоровью. И сейчас, в 21 веке, согласно Американскому Департаменту Здравоохранения, «более 50% американцев страдают недостатком пяти наиболее важных питательных веществ и более 80% американцев испытывает дефицит в одном или более жизненно важных питательных компонентов.» Наша недостаточность продолжает накапливаться и уже достигла таких пределов, что стали меняться особенности нашего лица и скелетной системы. Например, в результате отсутствия кальция, витамина D и других необходимых питательных веществ, лицевые кости у многих людей претерпевают недостаточное развитие, обуславливая сужение челюстей, что в свою очередь вызывает слишком тесное расположение зубов. Согласно доктору Вестону Прайсу, «это типичное выражение неадекватного питания родителей». Большинство молодых людей имеют на сегодняшний день настолько узкие челюсти, что в них все зубы просто не помещаются. Наши сыновья и дочери вынуждены удалять себе зубы мудрости не смотря на то, что зубы эти полностью здоровы. Более того, даже после болезненного удаления всех четырех зубов мудрости, челюсти по-прежнему слишком узки для остальных зубов, и молодые люди должны ходить в брекетах. В противном случае зубы наползают друг на друга и растут кривыми.

Еще одно наблюдение состоит в том, что с каждым поколением у детей уши становятся все меньше и меньше. Есть даже случаи, когда дети рождаются совсем без ушей. Исследователи связывают эти аномалии с «наличием у матери недостаточности витамина К, которая проявилась на ранних стадиях беременности». Витамин К играет решающую роль в формировании хрящевой ткани уха и других хрящей нашего организма. Показательно, что этот витамин может быть найден исключительно в зеленых листьях. А поскольку беременные матери и новорожденные дети не употребляют достаточного количества зелени, этот недостаток проявляется в том, что с каждым поколением уши у детей становятся все меньше и меньше. Конечно, существует пластическая хирургия, при помощи которой можно нарастить маленькие уши, но ее методы не могут взаимодействовать с остальными органами, содержащими хрящевую ткань и также пораженными вследствие недостатка витамина К. Интересно, связаны ли с этим недостатком и постоянной нехваткой зелени в нашем пищевом рационе проблемы спины, которыми страдает 31 миллион американцев, а также более чем 200 000 ежегодных операций по замещению коленной чашечки. Крепкое здоровье невозможно без регулярного употребления витамина К.

Недостаток витамина К может стать причиной следующих заболеваний:

- рак кожи
- рак печени
- большая потеря крови при менструациях
- носовые кровотечения
- геморрой
- быстрое появление синяков
- остеопороз
- гематомы

Недостаток витамина К также можно связать также с такими родовыми дефектами как:

- укороченные пальцы
- лопухость
- плоские носовые мосты
- недоразвитие носа, рта и средней части лица
- умственное отставание
- дефекты нервных проводников

К сожалению, согласно ежегодного доклада ЮСДА в 2008 году, «витамин К – наименее изученный витамин».

Витамин К - это один из бесчисленных питательных веществ, которые имеют критическое значение для человеческого здоровья. Я уверена в том, что если бы мы вернули в наш пищевой рацион ежедневное употребление зелени, мы могли бы замедлить и даже повернуть вспять ухудшение нашего здоровья. Зеленые коктейли - лучший способ достичь этой цели.

Виктория Бутенко – Ода Зеленому Коктейлю

Что я подразумеваю под зеленым коктейлем? Вот один из моих любимых рецептов: 4 спелых груши, большой пучок петрушки и два стакана воды. Хорошо измельчить в блендере. Этот коктейль зеленого цвета, но вкус у него фруктовый. Мне так нравятся зеленые коктейли, что я обзавелась блендером даже в своем офисе чтобы делать зеленые коктейли в течение дня. Больше чем половина всего что я ем за последние несколько лет – зеленые коктейли. У меня появилось столько энергии и ясности мышления, что я исключила из своего рациона зеленые соки, хотя я увлекалась соками в течение многих лет. Зеленые коктейли имеют множество преимуществ для здоровья человека.



1. Зеленые коктейли очень питательны. Их процентный состав оптимален для употребления человеком: около 60% спелых фруктов смешанных с 40% свежей зелени.
2. Зеленые коктейли легко перевариваются. Хорошо измельченные в блендере, большинство клеточных оболочек зелени и фруктов разрываются и таким образом ценные питательные вещества легко усваиваются нашим организмом. Зеленые коктейли буквально начинают впитываться у вас во рту.
3. Зеленые коктейли, в отличие от соков, являются полноценной пищей, потому что они содержат клетчатку. Употребление клетчатки важно для нашей выделительной системы. Также, в клетчатке находятся анти-оксиданты, необходимые для профилактики рака и сердечных болезней.
4. Зеленые коктейли принадлежат к наиболее приятной на вкус пище для людей любого возраста. С процентным соотношением фруктов к зелени 60:40 фруктовый вкус преобладает, но в то же время зелень балансирует сладость фруктов, создавая приятный букет. Людям, которые употребляют стандартную американскую пищу, нравится вкус зеленых коктейлей, и обычно они очень удивляются тому, что такие зеленые по цвету напитки могут быть так приятны на вкус.
5. Молекула хлорофилла во многом сходна с молекулой гемоглобина. Согласно с учением доктора Энн Вигмор, употребление хлорофилла подобно здоровому переливанию крови. Большинство людей не употребляют достаточного количества зелени, даже те, которые находятся на сыроедении. Выпивая два или три стакана коктейлей ежедневно, вы будете употреблять достаточное количество зелени для питания вашего организма, и все полезные питательные вещества будут хорошо усваиваться.
6. Зеленые коктейли не занимают много времени ни на приготовление, ни на мытье посуды, в отличие от соковыжимания, которое ко всему еще и дороже стоит. Именно поэтому многие люди не могут оставаться на соках в течение длительного времени. Приготовление двух литров зеленого коктейля занимает менее чем 5 минут, включая уборку.
7. Зеленые коктейли утвердили себя как любимый напиток детей всех возрастов, включая шестимесячных младенцев. Нужно, конечно, быть осторожными и увеличивать количество коктейлей постепенно, чтобы избежать пищевой аллергии.
8. Употребляя зелень в форме зеленых коктейлей, вы существенно снижаете употребление жиров и соли.
9. Регулярное употребление зеленых коктейлей формирует хорошую привычку употребления зелени. После нескольких недель на зеленых коктейлях у большинства людей пробуждается естественная потребность в зелени. Недостаточное употребление зелени зачастую является проблемой для многих людей, особенно детей.
10. Лучше всего употреблять коктейли сразу после приготовления, но они также сохраняют свою ценность до трех дней при низкой температуре, что очень удобно, если вам нужно взять их на работу или в поездку.

Начните экспериментировать с зелеными коктейлями, и вы откроете источник огромной пользы и радости, которые приносит эта прекрасная, очень вкусная и питательная добавка к вашему меню. Еще больше потрясающих фактов о зеленых коктейлях вы найдете в книге Виктории Бутенко «Зелень для жизни», которую вы можете приобрести в книжных магазинах и на интернете.

Ниже приведены пять рецептов зеленых коктейлей. Относитесь к ним, как просто к идеям для ваших зеленых творений. Не стесняйтесь заменить эти ингредиенты вашим собственным выбором зелени и фруктов. Наслаждайтесь!

Яблоко- салат-лимон

4 яблока
Сок от половины лимона
5 листьев темно-зеленого салата
2 стакана воды

Персик-шпинат

6 персиков
Два пучка листьев шпината
2 стакана воды

Манго-сорняки

2 манго
1 пучок съедобных сорняков,

(таких как лебеда, крапива, подорожник, одуванчик и т.д.)

2 стакана воды

Клубника-банан-салат Ромэйн

1 стакан клубники
2 банана
1 пучок салата Ромэйн
2 стакана воды

Груша- салат-мята

4 спелых груши
5 листьев темно-зеленого салата
Пол-пучка мяты
2 стакана воды

Целительная сила хлорофилла

Чем дольше мы живём на свете, тем больший восторг испытываем от природы. Когда утром, идя в гору, мы сталкиваемся с оленем, белкой или любым другим существом, мы замираем и так ревностно впираемся в них взглядом, будто ничего другого для нас не существует. Мы ощущаем великую тайну в животных, цветах, деревьях и особенно в солнце. Когда мы смотрим на солнце, то испытываем чувство благодарности, что солнечный свет в равной степени доступен каждому из нас.

Многие люди наслаждаются солнцем. Все мы лучше себя чувствуем и здоровее выглядим, если регулярно проводим время на солнце. Мы пытаемся получить как можно больше солнечных лучей, и поэтому свели к минимуму купальные костюмы. Однако лишь немногие имеют представление о жидкой форме солнечного света - хлорофилле.

Хлорофилл так же важен, как и свет солнца. Никакая жизнь на Земле невозможна без солнечного света, и никакая жизнь невозможна без хлорофилла. Хлорофилл - это жидкая солнечная энергия. Употребляя хлорофилл, мы, в буквальном смысле, купаем наши внутренние органы в солнечном свете.

Молекула хлорофилла удивительно сходна с молекулой гема человеческой крови. Хлорофилл заботится о нашем теле, как самая внимательная, любящая мать. Он исцеляет и очищает все наши органы и даже разрушает многих наших внутренних врагов, таких как патогенные бактерии, грибки, раковые клетки и другие.

Чтобы быть идеально здоровыми, нам нужно иметь 80-85% «хороших» бактерий в кишечнике. Дружественные нам бактерии производят множество важных питательных веществ, включая витамин К, витамины группы В, многочисленные полезные ферменты.

Для таких «хороших», или аэробных, бактерий наиболее благоприятной средой является та, в которой присутствует кислород, ибо они нуждаются в нем для продолжения роста и существования. Вот почему, когда нашим клеткам не хватает кислорода, в организме появляются «плохие» бактерии, которые вызывают огромное количество заболеваний. Эти патогенные бактерии анаэробны и терпеть не могут газообразный кислород.

Заботиться о своей кишечной флоре жизненно важно! «Хорошие» бактерии могут быть с легкостью разрушены антибиотиками, плохой диетой, перееданием, стрессами и т. д. В этом случае мы получим 80-90% «плохих» бактерий, наполняющих организм токсическими кислотными отходами. Я верю, что преобладание анаэробных бактерий в нашем кишечнике - это первичная причина всех болезней.

С древних времен хлорофилл служил людям как волшебный целитель. Хлорофилл содержит значительное количество кислорода и, таким образом, играет важнейшую роль в поддержании аэробных бактерий. Поэтому, чем больше хлорофилла мы потребляем, тем лучше становится наша кишечная флора и общее состояние здоровья. Учитывая, что зелень — основной источник хлорофилла, трудно лучшее средство оздоровления, чем зеленые коктейли.

Было доказано, что хлорофилл помогает предотвращать многие формы рака и атеросклероза. Многочисленные научные исследования показывают, что вряд ли существуют заболевания, при которых нельзя было бы улучшить состояние с помощью хлорофилла. Чтобы описать все целебные свойства хлорофилла, мне пришлось бы написать целую книгу. Поэтому я составила список, в котором содержатся только некоторые из многих целебных свойств. Хлорофилл:

- Повышает уровень гемоглобина в крови;
- Помогает предотвратить рак;
- Обеспечивает органы железом;
- Ощелачивает организм;
- Противостоит пищевым токсинам;
- Помогает при анемии;
- Очищает ткани кишечника;
- Помогает очистить печень;
- Способствует улучшению состояния при гепатите;
- Регулирует менструальный цикл;
- Помогает при гемофилии;
- Улучшает образование молока;
- Помогает заживлению ссадин и воспалений;
- Удаляет телесные запахи;
- Противостоит бактериям ран;
- Очищает зубы и десны;
- Устраняет дурной запах изо рта;
- Излечивает больное горло;
- Является отличным дополнением к полосканиям после оральных операций;
- Помогает при воспалении миндалин;
- Амортизирует язвенные ткани;
- Смягчает болезненные геморроидальные шишки;
- Помогает при катарах;
- Оздоровливает сосудистую систему ног;
- Улучшает состояние варикозных вен;



- Уменьшает боли при воспалениях;
- Улучшает зрение.

Самая важная цель всего сущего на нашей планете — это жизнь. Что нужно нам, людям, чтобы выжить? Помимо воздуха и воды, наша первичная потребность — это пища. Источники пищи для человека — растения и животные.

А откуда получают питание растения? Из почвы и непосредственно от солнца. Только растения «знают», как превращать солнечный свет в углеводы. Именно поэтому они и растут. Из солнечного света они берут углеводы, а из углеводов строят новые стебли, корни и кору и, самое главное, новые листья, ведь листья могут произвести еще больше углеводов.

Вот почему листьев, как правило, больше всего по сравнению с остальными частями растения. Участь растения — непрерывный рост. Недаром нам приходится постоянно подстригать газоны и кусты, иначе они могли бы заполнить все пространство.

Жизнь растений зависит от солнечного света, а наша жизнь зависит от растений. Даже когда люди употребляют в пищу животных, они едят их ради питательных веществ, которые животные получили, употребляя в пищу растения. Вот почему люди почти никогда не едят хищных животных, а едят только травоядных.

Древние палестинские учения, ислам и многие другие религии запрещают есть таких хищных зверей и птиц, как львы, тигры, леопарды, лисы, орлы, пеликаны и т. д. Моя бабушка вспоминала, что во время войны ее голодные родственники ели мясо хищных животных и птиц и тяжело заболели. В то же время ни одно живое существо (в том числе и хищники) не могло бы выжить, если бы не питалось растениями. Все мы знаем, что собаки и кошки время от времени едят траву.

Зелень, с характерным для нее высоким содержанием кислорода и минералов, — наиболее щелочная пища на планете. Включая зеленые коктейли в рацион, мы можем поддерживать организм «щелочным» и здоровым."

Зеленые коктейли для детей

“Дети - это наиболее ценный ресурс мира и его лучшая надежда на будущее”

Джон Кеннеди



Когда я узнала от своего старшего сына Степана что его жена Таисия ожидает ребенка, я немедленно купила и отослала им блендер Витамикс. Зная что Степан и Таисия не сыроеды, я попросила их изменить только одну простую вещь – добавить хотя бы полстакана зеленого коктейля к их пищевому рациону. Я объяснила им, что эта простая добавка обеспечит важное питание не только для ребенка, но и для родителей, и поможет им быть уравновешенными и наполненными энергией к тому моменту когда появится ребенок. Они обещали, что будут следовать моим инструкциям поскольку были очень рады и счастливы сделать все возможное для того, чтобы иметь здорового ребенка.

Поначалу им не нравился вкус зелени в коктейлях и им приходилось удваивать количество фруктов, что придавало коктейлям желтоватый цвет вместо зеленого. Однако через пару недель они сообщили мне что им начинает нравиться больше зелени в коктейлях и в салатах.

Через несколько месяцев Таисия радостно сообщила мне что чувствует как ребенок у нее в животе становится более активным после того как она выпивает зеленый коктейль. Ее доктор сказал ей что это хороший знак. Теперь она старалась не пропускать ни одного дня. Каждое утро, проснувшись, она приготавливала достаточно коктейля чтобы хватило ей, и наливала в термос Степану взять с собой на работу. Таисия признавалась мне, что ждет окончания беременности, чтобы избавиться от необходимости ежедневно молоть зелень. Но не тут-то было...

Мой первый внук родился 1 декабря 2004 года. Через несколько дней после его рождения родители поняли, что он не засыпает по ночам если мама днем не пила коктейль, перед тем как покормить его грудью. Более того, без этой привычной порции своего питания он становился капризным и беспокойным. Родители продолжали взбивать коктейли.

Свою первую чайную ложку зеленого коктейля Ник получил когда ему было шесть месяцев от роду. Этот вкус ему сразу понравился. Он быстро установил связь между звуком включенного блендера и своим любимым напитком. Всякий раз когда он слышал знакомый звук громкого блендера, он радовался и смеялся. Как только Ник научился ползать, он приползал на кухню и стучал по холодильнику, крича, «аааааааа» и требуя зеленый коктейль. Когда он научился ходить, он подходил к тому месту где стоял блендер, и показывая пальчиком, говорил: «му-зи, му-зи!» («Смузи» по-английски значит коктейль). Таисия больше не надеется что в ближайшем времени она отдохнет от приготовления коктейлей! В то же время она была счастлива услышать от педиатра, наблюдающего Ника, что их ребенок самый здоровый из всех детей во всем их районе и что доктору не потребуется видеть его так же часто как он видит других детей.

Согласно моим наблюдениям, зачастую дети любят коктейли даже больше чем взрослые. На нашем сайте вы найдете особые рецепты коктейлей специально для детей. Однако эти сладкие и нежные коктейли нужны только в самом начале, потому что очень скоро у детей разовьется вкус к супер-зеленым напиткам. Вкуснейшие зеленые коктейли так быстро и легко приготовить, что все больше и больше воспитателей, учителей и родителей включают их в пищевые рационы своих детей.

Зеленые коктейли и сыроедение

Зеленые листья –единственная часть живой природы на всей нашей планете, которая способна превращать солнечный свет в питание для живых существ. Все животные на Земле используют зелень в своем рационе в каком-либо виде. Даже белые медведи на Северном Полюсе регулярно употребляют в пищу морские водоросли. Многие владельцы кошек и собак замечали, как их домашние хищники с аппетитом набрасываются на зеленую траву, когда это возможно. Согласно существующим антропологическим исследованиям, на протяжении истории, зелень являлась важнейшим элементом питания человека.

Примерно 180 лет назад, в ходе индустриальной революции, люди создали новые технологии приготовления пищи, которые радикально изменили человеческую диету. К этим изобретениям, в первую очередь, относятся консервирование, рафинирование сахара и процесс изготовления белой муки. К сожалению, эти новшества были настолько удобны и экономичны, что в питании большинства людей рафинированная и консервированная пища быстро вытеснила естественные продукты, особенно овощи, фрукты и зелень. Многие историки указывают на любопытное совпадение: примерно 180 лет назад начался заметный рост дегенеративных заболеваний среди населения индустриальных стран.

180 лет - для истории небольшой срок, поэтому мы иногда все еще встречаем в старых книгах и словарях слово «зеленщик», означающее «продавец зелени». Мы с вами – примерно шестое поколение людей, выросших в основном, на рафинированной диете, не привычных к употреблению большого количества зелени в своем рационе. Поэтому зеленщиков в настоящее время больше не существует, и зелень мы есть отвыкли, используем ее, в основном, как украшение. На моем сайте вы найдете информацию о незаменимых качествах зелени и ее необходимости для здоровья каждого человека.

В течение многих лет я занималась вопросами здорового питания. Во время экспериментов с зеленью, мне посчастливилось изобрести чудесный напиток – зеленый коктейль, который состоит из фруктов, зеленых листьев и воды. Зеленый коктейль является одним из самых полезных продуктов питания на свете. Каждый, кто начинает пить такие коктейли, немедленно замечает улучшение самочувствия. От этого, популярность зеленых коктейлей стремительно растет.

Я надеюсь, что вы все обязательно попробуете этот напиток здоровья. Не смотря на непривычно зеленый цвет, эти коктейли очень вкусны, их любят взрослые и дети. Зеленый коктейль легко приготовить дома, если у вас есть блендер. Желательно, чтобы ваш блендер имел мощность не менее 1000 ватт. Тогда ваш коктейль будет иметь приятную кремообразную консистенцию .

Во время своих визитов в Россию я заметила, что выбор зелени здесь пока не очень широк. Зимой я обычно покупаю петрушку, салат «романо», дубовый салат, щавель, салат «корн», шпинат и мяту. Летом мой ассортимент зелени значительно расширяется. Обычно я живу в Москве недалеко от станции метро «Проспект Вернадского», рядом с парком. По утрам я бегаю вглубь парка и собираю листья съедобных растений. Особенно люблю одуванчик, подорожник, сныть, мокрицу, клевер и крапиву. Дома я их тщательно мою и приготавливаю себе два литра коктейля на день.

Я постоянно езжу с лекциями по разным странам и мне везде удается находить разнообразную зелень для своих коктейлей. Основной цвет нашей планеты – зеленый; даже океаны наполнены зелеными растениями – водорослями. Значит, зелени в мире должно хватить для всех.