

VICTORIA  
BOUTENKO

# A nyers étel csodája

BIOENERGETIKA

Victoria Boutenko

## A nyers étel csodája



### Figyelmeztetés

A könyvben szereplő információ nem tekintendő egészségügyi tanácsadásnak! Victoria Boutenko és családja ugyan nem fogyaszt főtt ételt, és többnyire nem veszi igénybe a ma bevetten alkalmazott orvosi kezelési módszereket, ám sem a szerző, sem a magyar kiadó nem vállal felelősséget a könyvből megismerhető életmód kipróbálásából esetlegesen – közvetlenül vagy közvetetten származó negatív következményekért.

A fordítás az alábbi könyvek alapján készült:

Victoria Boutenko: Raw Family  
Raw Family Publishing, USA, 2000

Victoria Boutenko: Green for Life  
Raw Family Publishing, USA, 2005

Copyright © Victoria Boutenko, 2005  
Hungarian translation © Urbán Valéria, 2007  
© Bioenergetic Kft., 2011

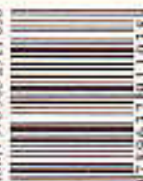
Kiadja a Bioenergetic Kft.  
Felelős kiadó: Schneider Gábor

Fordította: Urbán Valéria

Borítóterv: Németh Katalin

Nyomtatva és kötve a Kaposvári Nyomda Kft. 2011-ben – 110611  
Felelős vezető: Pogány Zoltán igazgató

ISBN 978 963 2911 038



9 789632 911038

## Ajánlás

*Azoknak, akik mernek saját fejükkal  
gondolkodni, és példamutatással segítenek másoknak.*





# Tartalom

Előszó a magyar kiadáshoz	9
Köszönetnyilvánítás	13

## I. RÉSZ

### A nyers család

*Egy igaz történet a „főlébredésről”*

Tanmese	16	Bevezetés	103
Lefelé a lejtőn	18	Merjünk megfigyelni!	104
„Nyersnek” lenni, vagy nem		Mi hiányzott a nyers	
„nyersnek” lenni?	23	étrendünkől?	109
Igor története	25	Hogyan étkesnek a csimpánzok?	112
A kezdetek	28	A zöld turmixok forradalma	121
Ez tényleg működik!	30	Miért nehéz szeretni a zöldeket?	129
Engedni, hogy a		A zöldlevelűek új ételcsoport	136
testünk vezessen	34	A zöldlevelűek	
Száz százalék	36	gazdag fehérjéértartalma	140
A nyers koszt bejárata	41	A rost a „varázsszivacs”	147
„Mennyei élvezet”	43	A gyomorsav jelentősége	154
Testünk szól hozzánk	47	A roseburgi kísérlet	160
Anyagi válság	50	A zöldek lúgosabbá	
Hittel élni	52	teszik a szervezetet	169
Útra kelünk	54	Az egészséges termőföld	176
Gyalogtúra, főzés nélkül	56	értékesebb az aranyból	182
Ashland	64	A klorofill gyógyító ereje	187
Boldog vég vagy boldog kezdet?	66	A növények bölcsessége	193
A tizenéves Sergei üzenete	68	Állkapocstrening	196
Tudomány vagy intuíció?	76	Dr. Ann Wigmore tiszteletére	199
Valya álma	78	Visszajelzések	216
Receptek biotermesztésből		Édes zöld turmixok	222
származó, élő növényi		Pikáns zöld turmixok	225
alapanyagokból	79	Fotóalbum	

## II. RÉSZ

### Életet adó zöldek



## Előszó a magyar kiadáshoz

Kedves Olvasó!

Egyszerre két könyvet tartasz a kezvedben. A szerző két önálló kötetét foglaltam egy könyvbe, hogy egy helyen találj meg mindazokat az ismereteket, amelyek segítségével eldöntheted, változtatsz-e az életeden.

Az első részben *A nyers család* című könyv anyagát találd, amelyben arról olvashatsz, miért kényszerült átallni egy négytagú család a hagyományos amerikai étrendről az organikus, élő (nem főzött-sütött) táplálékokból álló étrendre.

A második részben, az *Élelet aró zöldék* címűben pedig megtudhatod, hogy ugyanez a család hogyan tökéletesítette az élő táplálékokból álló étrendjét, valamint meghökkenő tényeket olvashatsz arról, hogy miért a zöld levelű növények az ember talán legököltebb táplálékai.

Harmincnégy éves koromig én is úgy étkeztem, mint bárki más, akkor azonban úgy éreztem, hogy tovább szeretnék javítani az életminőségemen, ezért jógázni kezdtem és vegetárius lettem. Ennek már 11 éve. Azóta még tudatosabbá váltam, s nyitott szemmel és szívvel jártam a világot, amikor kezembe kerültek Victoria nyers étkezésről szóló könyvei.

Amikor először elolvastam Victoria könyvét, hol sirtam, hol meg nevettem. Egyszerűen nem tudtam letenni. Sokkal többről szóltak, mint az egészségről. Megerített Victoria őszintesége, kitartása, bátorsága, elszántsága és arra való hajlandósága, hogy példamutatással segítsen másoknak.

Mivel én is segítséssel foglalkozom, az volt az első gondolatom a könyvek elolvasása után, hogy jó lenne a magyar olvasók számára is elérhetővé tenni ezt a tudást. Felvettem hát a kapcsolatot Victoriával, aki örömmel a rendelkezésemre bocsátotta könyveit, amit ezúton is szeretnék neki hála-lálan megköszönni.



Miért jók a nyers ételek? Egyszerűen azért, mert sokkal több életenergia van bennük, mint a főtt ételekben. Ennek remek vizuális bizonyítékát adják az élő ételekről készült Kirlán-fotók, amelyek láthatóvá teszik azt az elektromos mezőt (bioenergiát), amely minden élő szervezetet körvesz. A főzött ételekből hiányzik ez az energia. Te melyik ételt szeretnéd jobban: az élő vagy a holtat? Óriási mennyiségű kutatási anyag bizonyítja, hogy a főzés következtében a vitaminok 50%-a tönkremegy (a B-vitaminoknak több, mint 90%-a!), az enzimeknek pedig 100%-a. Az enzimek viszont nélkülözhetetlenek az egészségünkhez.

Az is az élő ételek mellett szól, hogy mivel tápanyagokban jóval gazdagabbak, ezért kisebb mennyiség is elegendő belőlük, mint a főzöttekből. Csak feleannyi élő ételt kell enned ahhoz, hogy ugyanannyi vitaminhoz jusson a szervezeted, mint a főzött ételekből. Márpedig minél kevesebbet eszel, annál tovább élsz!

Mivel sokáig szeretnék jó egészségben és boldogan élni, úgy döntöttem, megtanulom a nyers étel elkészítésének alapjait, ezért elvégeztem egy ilyen tanfolyamot Londonban, majd begyűjtöttem rengeteg receptet. Miután beszereztem a szükséges konyhai kellékeket is, elkezdtem élő ételeket készíteni. Bő fél éve már kizárólag biotermesztéssel termesztett, élő ételeket készítek és fogyasztok. A biotermesztésnek az a lényege, hogy vegyszertől, gyomirtó szertől és genetikai manipulációktól mentes táplálékhoz juthatunk. Az élő étel pedig azt jelenti, hogy nem süített vagy főzött. A választék szinte korlátlan: a nyerskonyha-művészet a levelektől az élő kenyéren át a süteményekig szinte minden ételfajtát tartalmaz.

Örömmel jelenthetem, hogy soha ennyi energiám nem volt még, mint most; elértem az ideális testsúlyomat (a 15 évvel ezelőtől); csökkent az alvási igényem; mindig frissen ébredek; rugalmasabb lett a testem és a lelkem; rendszeressé váltak a széketürítésem; eltűntek a fogkövek a fogaimról; lényegesen jobb az általános közérzetem, amit a hosszú évek óta a legjobb értékeket mutató vérképem is alátámaszt. S nem utolsósorban: élvezem azt a fantasztikus ízösséget, amit a feldolgozatlan ételek

természetes íze nyújt, és amitől az elmúlt bő négy évtizedben teljesen elszoktam.

Szervezeted öröklötten intelligens öngyógyító mechanizmust is tartalmaz, ezért amikor elkezded élő ételeket adni a megszokott étrendedhez, lehet, hogy már évek óta benned lévő mérgeanyagok kiválasztódását fogod tapasztalni. Fejfájás, hányinger, influenzaszerű tünetek jelentkezhetnek, amelyek mind a *tisztulás* jelei. Ha ilyenkor naponta 3-4 liter tiszta vizet megiszol, az segíthet a kiválasztásban, és könnyebbé teheti a folyamatot. Ilyenkor szintén segíthetnek a zöld turmixok, amelyeket nagyobb részben zöld levelekből, és kisebb részben gyümölcsökből készíthetsz. A könyv végén számos izletes zöld italreceptet találsz. Mivel nincs két egyforma szervezet, javasolom, hogy csak fokozatosan térd át a nyers táplálkozással! Magam is ezt találtam hasznosnak.

Meg fogsz lepődni, milyen egyszerűen berendezheted saját nyers nővényi konyhádat. Szükséged lesz néhány éles késre, egy nagy vágódeszkára, nagy teljesítményű turmixgépre, konyhai robotgépre és kávédarálóra (no nem kávészemnek, hanem apróbb magvak őrlésére). Ilyen gépeid valószínűleg vannak már. A hasznos aszalót és italprést pedig könnyen beszerezheted. Természetesen nem szükséges aszalót vásárolnod, hiszen a gázsütő is alkalmas a feladatra, ha nyitott sütőajtónál, legfeljebb 40 fokon hevíted az ételt. Ha esetleg hiányoznak ezek a konyhai kellékek, akkor a könyv végén minden kellékből találsz egy-egy jó minőségű, megbízható márkát, amit – akár a segítségemmel is – beszerezhetsz.

Szívből remélem, hogy szereted önmagad annyira, hogy nemcsak elolvasod ezt a könyvet, hanem kezded is veszed *egész-ség*ed irányítását, és visszatérsz a természetes egyensúly és béke állapotához. Hiszen mindez a lelki békéről és az egyensúlyról szól. Ha pedig béke él a lelkedben, az a Földünket is segítheti meggyógyítani.

Szeretettel:  
Urbán Valéria





## Köszönetnyilvánítás

*Köszönet mindenkinek, aki igazat mond.*

*Köszönet minden kedves barátunknak szerte a világban, akik mostani gondolkodásmódunkra ösztönöztek.*

*Köszönet minden szerkesztőnek, támogatónak, olvasónak, művészek és nyomdának a nagylelkűségükért és türelmükért.*

*Külön köszönet Elizabeth Bechtoldnak a könyv anyagi támogatásáért.*



## I. rész.

# A nyers család

Egy igaz történet a „felébredésről”

Az emberiség története a legutóbbi században a legvilágosabb és legboldogabb korszakát élte. A tudomány és a művészetek minden területén új és új felfedezések születtek, amelyek megváltoztatták az ember képét. A világban mindenütt a béke és a szeretet uralkodott. Az emberek egymást tisztelték és szerették. A föld minden szegletében a boldogság és a harmónia élt. Az emberiség a legnagyobb virágzását élte. A világ minden szegletében a béke és a szeretet uralkodott. Az emberek egymást tisztelték és szerették. A föld minden szegletében a boldogság és a harmónia élt. Az emberiség a legnagyobb virágzását élte.



## Tanmese

Egy kényelmes buszon ültem barátaimmal. Kint ömlött az eső, vilámlott, és a viharos szélről a fák a földig hajlottak. A buszban: kellemes zene, nevetés, jó társaság és kényelmes ülések. Az egész buszban a garnélarák illata terjedt, és mi éppen falatozni készülődtünk.

Az ablakon kitekintve hirtelen út menti figyelmeztető táblát láttam meg, amelyen ez állt: „A KÖVETKEZŐ 800 KM-EN NEM LESZ BENZINKÜTI!” A buszvezető vállá fölött ránéztem a műszerfalra, és azt láttam, hogy a benzínműtató már csaknem a piros mérőhöz ért. Szóltam neki a jelzőtábláról, de ő visszavágott: „Az nem lehet! Biztosan elnézte. Úgy tudom, nemsokára lesz egy benzinkút.” A sofőr csöppet sem örült, hogy megakasztom a viccmesélésben.

Én azonban tisztán láttam a táblán a szavakat, és biztos voltam benne, hogy közülünk más is észrevette a figyelmeztetést. Végigmentem hát a buszon, és megkérdeztem a barátaimat. Senki sem látta, és ami még meglepőbb, senkit sem érdekelt az ügy!

Kezdem ráébredni, hogy sok kilométert kell majd visszagyalogolnunk, hiszen a busz egyre messzebbre visz bennünket abba az irányba, ahonnan már nem fog tudni visszajönni.

Tudtam, fontos, hogy visszafordítsuk a buszt, de a barátaimat csak egyre jobban felbosszantottam a szavaimmal. Ezért végül fölkaptam a hátizsákomat, és megkértem a sofőrt, engedjen leszállni. Néhány barátom utánam szólt: „Hé, el fogsz ázni és megfázol! Egyél inkább rákot! Ne hagyj itt bennünket! Talán nem tetszik a társaságunk?”

Nem hallgattam rájuk, és leszálltam. Hamarosan fázni kezdtem, és félelem fogott el. Egy idő után még a józan eszemben is kételkedni kezdtem. „Milyen jó is volt a meleg buszban!”

Gyorsabban kezdtem lépkedni, hogy felmelegedjek. A beázott cipőmben hamar felhőlyagosodott a lábam. Több tömött busz is elhaladt mellettem, ugyanabba az irányba, amerre az én buszom ment. Nem akartam elhinni, hogy ezek szerint én voltam az egyetlen, aki látta a jelzést.

Kétórányi gyaloglásba került, mire visszajutottam a táblához. Újra fölolvastam. Örültem, hogy nem tévedtem, és sajnáltam a barátaimat. Én mindent megtettem, hogy tudassam velük az információt! Folytattam a gyaloglást. Valamiféle zsibbadást kezdtem érezni a testemben, de lehet, hogy csak meditatív állapotba kerültem, és észre sem vettem, ahogy az égből idővel kivilágosodott fölöttem.

Hirtelen megpillantottam egy meztelén férfit, aki az úttest szélén álldogált. Mosolygott, és megkérdezte: „Maga is leszállt a buszról? Úgy örülök, hogy látom! Már 14 napja egyedül gyalogolok az úton. Maga az első, akivel azóta találkozom!”

Csodálkoztam, mert sem fáradtnak, sem elcsüggednek nem látszott. Valójában boldognak és frissnek festett. Elmondtam neki, hogy felhőlyagosodott a lábam, meg hogy éhes és fáradt vagyok. Ő azonban – együttérzés helyett – elkezdte mesélni a saját történetét. Elmondta, hogy kezdi megkedvelni a gyaloglást. Azt mondta: szerinte *mindenkinek le kéne szállnia a buszról.*





## Lefelé a lejtőn

### Victoria:

1989-ben jöttünk az USA-ba Oroszországból, amikor meghívást kaptam a Denveri Főiskolától, hogy tanítsak a diákoknak Gorbacsovról és a peresztrojkáról. Először hatalmas kulturális sokkot éltünk át. Emlékszem, egyszerre éreztük magunkat megilletődve és reményt veszve. Amikor megláttam az utcai padokon virító feliratot: „bérlej padot!”, azt írtam anyámnak küldött levelemben: „Nagyon drága itt az élet. Az embereknek még azért is bérleti díjat kell fizetniük, hogy egy padon alhassanak.”

Amikor megérkeztünk Oroszországból, nem voltam túl kővér. 81 kilót nyomtam, akárcsak egy „normális” orosz nő. Amikor először jártam amerikai bevásárlóközpontban, és megláttam azokat a színes dobozokat, azt mondtam a férjemnek: „Mindegyiket meg akarom kóstolni!” Azt hiszem, valamennyire sor is került... Két rövid év alatt 45 kilót híztam!

Idővel rá kellett jönnöm, hogy a dobozokban lévő élelmiszerek közül soknak nincs olyan jó íze, mint amilyenre számítottam. Oroszországban több filmben láttam a Dunkin' Donuts-ot, és kiutazva alig vártam, hogy megkóstolhassam a híres fánkját. Amikor először háraptam bele, nem értettem, hogyan lehetséges, hogy bárki is kedveli ezt a fánkot. Ám csupán három alkalom kellett hozzá, hogy én is tel-

jesen a rabjává válik. Azt követően meg azon kezdtem csodálkozni, hogy miért nem íztam már előre.

Később a helyzet egészségügyi szempontból még rosszabbra fordult. Hat különböző, nagyon sikeres üzletbe fogtunk bele, gazdaságok lettünk, vettünk egy nagy házat, amelyben hatalmas, díszes, pihepuha ágyon aludtunk. Minden este Denver vagy a külváros valamelyik különleges vagy egzotikus éttermében vacsoráztunk.

Ettől a „teljes” élettől (ma már inkább bolond életnek mondanám) súlyos egészségügyi problémáim támadtak. A bal karom minden este elszibbadt. Az ereim kidagadtak. Állandó szívritmuszavarom volt, a szívem össze-vissza kalapált. Ugyanekkor apám, Oroszországban, a második szivrohamán esett át. Amikor telefonon beszélünk, elmesélte a tüneteit, amik annyira megegyeztek az enyéimmel, hogy attól a pillanattól kezdve sohasem lehettem biztos abban, hogy megérem a következő reggelt.

Az orvosom azt mondta, fogynom kell. Vettem egy életre szóló tagságot az egyik fitness-klubba, de sosem találtam rá időt, hogy elmenjek. Előfizettem az *Idéltés testű* című magazinja, és amíg olvastam, csodálatos dolgokat képzeltem el. Később elmentem egy *Karcsúsodj gyorsan!* elnevezésű tanfolyamra, majd hamarosan valamilyen újabb fogyasztoprogramra. Speciális diétáinktól vizkető bőrkiütést kaptam, ám dekányit sem fogytam...

Az eredménytelen ábrándozás és a kudarcok következtében mély depresszióba estem. Hamarosan kételkedni kezdtem abban, hogy érdemes lenne tovább élnem. Úgy láttam, vége az életnek, és minden változás lehetetlen. Feladtam. Padlót fogtam.

### Vajva:

Tudtam anyu borzasztó szívbetegségéről és apu üzleti gyulladásáról. Azt is tudtam, hogy asztmám van, de azt gondoltam, az normális, végül is az nem a világ vége.



### Sergei:

Emlékszem, régebben anyu mindig olyan fáradt volt, hogy sohasem vitt el bennünket sehová. Inkább megbízott valakit, hogy vigyen el minket moziba vagy a parkba.

A húgommal mindig unatkoztunk, és állandóan rágszáltunk valamit. Kezdtem elhízni. Egész nyáron csak ücsörögtem a fotelban, és azon járt az eszem, hogy mivel üthetném el az időt.

Állandó hangulatingadozásaink voltak (különösen nekem). Az egyik pillanatban kövel vagy kalapáccsal törtöm össze valamelyik játékomat vagy egy régi berendezési tárgyat, a következő percben viszont még ahhoz is túl fáradtnak éreztem magam, hogy föltápaszkodjak a fotelból, és kiengedjem a kutyámat.

Kilencéves korom táján zavaró változást tapasztaltam az egészségemben. Egyik nap, miután halom édességgel töltöttem magam tele, anyu eszméletlenül talált a fürdőszoba padlóján. Elrohant velem az orvoshoz, aki vizsgálat után közölte, hogy gyógyíthatatlan fiatalkori cukorbetegségem van, és azonnal inzulint kell kapnom. Azt mondta, életem végéig injekciónom kell magamat, s hogy ennél többet nem tehet értem. Megrőkönyödvé hallgattuk. Anyu ekkor úgy döntött, hogy hazamegyünk, és „átgondoljuk a dolgot”.

Az orvosi rendelőből kilépve anyu zokogni kezdett. Egész éjjel sirt. Amikor reggel iskolába indultam, még mindig könnyes szemekkel ült a konyhában.

### Valya:

Egy nap, amikor hazajöttem az iskolából, anyut sirva találtam otthon. Megtudtam, hogy Sergeinek fiatalkori cukorbetegsége van. „Mi az?” – kérdeztem. Elmondta, hogy gyógyíthatatlan betegség, amelytől Sergei idővel elveszítheti a látását, és tönkremehetnek a veséi. Kéőbb a lábait sem fogja tudni használni, és kómában fog meghalni. Addig is naponta kell magát injekciónia. Ezután a beszélgetés után arra gondoltam, hogy Sergei valószínűleg meg fog halni. „Te jó ég! Meg fog halni a bátyám!”

### Victoria:

Amikor megtudtam, hogy Sergei cukorbeteg, felébredt bennem az anyai ösztön, ami erősebbnek bizonyult a depressziómnál és a betegségnél. Ez mentette meg mindkettőnk életét. Amikor meghallottam a diagnózist, hogy „fiatalkori cukorbetegség”, annyira megdöbbentem és megrémültem, hogy napokig nem tudtam enni. Emlékszem, arra gondoltam: „Istenem, miért történik ez a fiammal?!” Ettől sajnálni kezdtem magam, amitől még jobban szenvedtem. Mélyen belül éreztem, hogy teljesen rossz megoldás lenne Sergeit inzulinra fogni. Elhatároztam, hogy végzek egy kis kutatást az ügyben.

Mivel évekel azelőtt Oroszországban ápolónőnek tanultam, úgy döntöttem, orvosi könyveket veszek. Ezekben azt találtam, hogy a cukorbetegségeknél nemritkán kialakuló vakság és veseelégtelenség oka nem maga a cukorbetegség, hanem az inzulin. Mindegyik könyv egyértelműen leszögezte, hogy az ilyen típusú cukorbetegségnél a leghalványabb esély sincs a gyógyulásra. Az Amerikai Diabétesz Társaság *A diabétesz átfogó kézikönyve* című kiadványában például ez áll: „Az 1-es típusú diabétesz egyetlen gyógymódja, hogy a szervezetnek egy másik inzulinforrást adjunk. Ez általában inzulininjekciókkal történik. Ígéretesnek mutatkoznak azonban új, még kísérleti fázisban tartó módszerek. Az 1-es típusú diabéteszben szenvedő betegeknek a hasnyálmirigy átültetésével csodálatos eredményeket értek már el.”

Az orvosi könyvek olvasása csak megerősített döntésemben, hogy nem fogok inzulint adni Sergeinek. Vettünk egy vércukorszint-mérő készüléket, és naponta több alkalommal megmértük a vércukorszintjét.

Sergei abbahagyta a fehér cukor és a fehér liszt fogyasztását, de ettől még nem változott a vércukorszintje. Nem tudtam, mit tegyek. A könyvesboltokban vásárolt könyvekben tengernyi információt találtam, de számos ellentmondást is. Nem volt sok időm gondolkodni. Az orvos azzal fenyegetőzött, hogy feljelent az illetékes hatóságnál, mert nem adom Sergeinek az inzulint.



Elhatároztam, hogy csak olyan információ érdekel, ami a gyakorlatban valóban működik. Meg akartam tudni, hogyan nyerheti vissza valaki az egészségét.

Ekkor elkezdtem figyelni az emberek külsejét. Láttam, hogy egyesek sokkal egészségesebbnek néznek ki, mint mások. Aztán – legyőzve gatlásosságomat – elkezdtem kérdezgetni az egészséges kinézetű embereket, hogy mit tudnak a cukorbetegség alternatív gyógy módjáról.

Egy nap, amikor épp a bankban álltam sorban, észrevettem, hogy egy sugárzó arcú, boldog hölgy áll előttem. Neki is feltettem a kérdésemet, mire ő elmosolyodott: „A test természetesen képes meggyógyítani önmagát. Én például 15 éve kigyógyítottam magamat a belem daganatos megbetegedéséből.” Ennek hallatán meghívtam a hölgyet magunkhoz ebédre. Ismét elmosolyodott: „Nem tudom megenni azt, amit én eszik – mondta –, de beszélgetni beszélgethetünk.”

Elizabeth megdöbbentő dolgokat mondott. Bár nem tudtam, mit ért azon, hogy „én mindent nyersen eszem”, de legbelül azt éreztem, hogy ez lesz számunkra a megoldás. Elizabeth minden kérdésemet megválaszolta, és adott egy régi könyvet, ami a nyers táplálékról íródott. Ijesztőnek hangzott ugyan a dolog, ám logikusnak tűnt. A szívem azt súgta: ez a helyes út.

Elizabeth, drága, halk szavú hölgy! Bárhol is vagy most, köszönöm neked!



## „Nyersnek” lenni, vagy nem „nyersnek” lenni?

### Victoria:

Elmentem a könyvesboltba, ahol találtam néhány, nyers táplálékról szóló könyvet. Örömmel vettem rájuk magamat. Ezekben a könyvekben többet találtam, mint csupán egészséggel kapcsolatos információ. A szerzőik szabad és boldog embereknek tündek. Én is szabad és boldoggá akartam válni!

### Sergei:

Anyu éjjel-nappal olvasott, és éjszakánként csak néhány órát aludt. Emlékszem, azokban a napokban egyre többet láttam őt mosolyogni.

### Victoria:

Reggel, miközben kávéval teli, óriás bögrémbé kapaszkodtam, fogaimat pedig belefűrtam a kedvenc krémsajtommal megtöltött, meleg zsemlebe, megpróbáltam elképzelni, hogy nyers reggelit eszem. Megkérdeztem magamtól: „Mikor kellene elkezdenuk a nyers kosztot, és hogyan?” „Holnap elkezdem – feleltem magamnak.” Ami másnap reggel újra ott szorongattam kezemben a kávébögrét... Ránéztem férjemre,



aki éppen élvezettel fogyasztotta reggeli lakomáját, amely három zsemlel, két fánkkal és egy söröskorsónyi kávéból állt. Felsőhajtottam...

Elérkezett a karácsony, és ekkorra már csaknem két hónap telt el azóta, hogy Sergei cukorbetegségét diagnosztizálták. Szegény gyerek esténként nehezen aludt el, a szemei karikásak voltak, a vércukorszintje pedig magas. Az iskolai teljesítménye egyre csak romlott, már az osztályátlagot sem érte el.

Izgatott a nyers étrend, de nem tudtam elképzelni, hogyan vághatnék bele. Megpróbáltam beszélni erről a férjemmel, Igorral. Azt mondta: „ha ez valóban olyan remek lenne, akkor minden orvos ezt ajánlaná. Csakhogy nem ezt teszik. Pedig tanult emberek! Megpróbálhatod, de láthatod, hogy az étkezési szokások összekötik az embereket. Ha azon az örült diétán fogsz élni, eltávolodhatunk egymástól!” Nem tudtam, mit mondjak erre, csak azt tudtam, hogy valamit lépnünk kell.



## Igor története

**Igor:**

Szkeptikus voltam, mert korábban már kipróbáltam „egészséges” étrendet, amellyel nagyon rossz tapasztalatokat szereztem.

Sok évvel korábban, 20 évesen, még Oroszországban, beléptem egy vegetáriuscsoportba. Csak fűszermentes és kalóriaszegény ételeket fogyasztottunk. Közben persze vágyakoztam azokra az ételekre, amikben felnőttem: a fűszeres, orosz, disznóhússal készülő borscsra; az illatos, rizsből és barányhúsból készülő piláfra; és egy jó adag csokoládétortára. Ennek ellenére képes voltam sokáig vegetárius maradni, mert volt akaraterőm.

A húsmentes étrendtől azonban legyengültem, minimálisan csökkent az energiaszintem, minden fogam lyukas lett, lefogytam, s a fémekem lógott. Nappal attól szenvedtem, hogy izetlen ételeket eszem, éjjel pedig attól, hogy izes, húsos finomságokról álmodom...

Irgyéltem a környezetemben azokat, akik bármit ehettek, amit csak akartak. Végül így szóltam magamhoz: „Mi értelme van szenvedned?! Miért tűröd ezt?! Boldog vagy? Felejtsd el a diétát, és élvezd az élelet!” És így is tettem.

Évek teltek el. Féltem minden új születésnapról, mert éreztem magamon a gyors öregedés jeleit. Harmincöt évesen már hozzá szoktam, hogy remegnek a kezeim, a szemem kidülledtek, a hajam



megöszült, fáradt voltam, és rettentően ingerlékeny. Álmatlanságban is szenvedtem.

Izületeim állapota gyorsan romlott, és az orvosok azt mondták, toloszékben fogom végezni. Esős napokon az is nehézséget okozott, hogy lehajoljak, és bekössem a cipőfüzömet.

A szívem nagyon gyorsan vert, még pihenés közben is percenként 150-et (a normális érték 72). Este a feleségem nem tudta a fejét a mellkasomra hajtani, mert azt mondta: „úgy dübörög a szíved, mintha fel akarna robbanni”.

A pulzusszámom végül annyira megemelkedett, hogy nem tudtam dolgozni, és kórházba kerültem. A kórházban rákapcsoltak egy gépre, ami folyamatosan mérte a pulzusszámomat és a vérnyomásomat. Ekkor percenként 178-at vert a szívem. Öt orvosból álló konzílium gyűlt össze, hogy megvitassák, hogyan csökkenthetnék a pulzusszámomat. Végül úgy döntöttek, hogy 22 liter fiziológias sóoldatot csepegtetnek a vérembe. Miután ez megtörtént, a pulzusom 173/percre csökkent...

Ekkor az orvosok ismét összeültek, és úgy döntöttek, hogy áramütéssel leállítják a szívemet, majd újraindítják. Papirokat akartak velem aláírtni, amelyeken az állt, hogy tudatában vagyok a ténynek, hogy ilyen beavatkozásoknál az esetek 10%-ában a szív nem indul újra.

Nem járultam hozzá. Hazamentem a kórházból, és végtelenül kimerültnék éreztem magam. Néhány napon belül megérkezett a kórházi számla, 2000 dollártól...

### Victoria:

Egy nap a férjem, Igor arra ébredt, hogy bedagadt a nyaka. Úgy érezte magát, mintha teniszlabda lenne a torkában. Egész reggel ott ácsorgott a tüdő előtt, és a nyakát tapogatta. Attól félt, hogy daganatos betegsége támadt. Én is féltem ettől a lehetőségtől, és az jutott eszembe, hogy talán most hajlandó lesz kipróbálni a nyers kosztot.

Amint a gyerekek elmentek az iskolába, rögtön a kórházba hajtottunk. Az orvos vért vett Igortól, majd közölte, hogy súlyos pajzsmirigy-túlműködése van. Sürgősen meg akarta operálni, és jelezte, hogy a műtétet követően valószínűleg élete végéig hormontablettát kell szednie.

Igor nagyon ideges lett. Mivel élete során már kilencszer operáltak, és egyik műtétől sem lett egészségesebb, nem egyezett bele a műtétbe. Ettől aztán az orvos lett ideges. Közölte, hogy Igor betegsége gyógyíthatatlan, visszafordíthatatlan állapot. Elénk tette a pajzsmirigybetegekről szóló szakkönyv legújabb kiadását, és a következő olvasta fel belőle: „a legtöbb pajzsmirigybeteg állapota kezelés nélkül menthetetlenül rosszabbodik, és a páciensből 15 éven belül testi roncs lesz.”

Igor a következő szavakkal reagált rá: „Csakhogy én nyers, vegetárius kosztot fogok áttérni.” Az orvos megrázta a fejét: „Önök épp az ellenkezőjét kellene tenni!” Majd lapozott egyet a szakkönyvben, és rábökött egy bekezdésre: „ha pajzsmirigy-túlműködése van, fogyszor több vajot, sajtot, tejszínt, és egyéb tejterméket! ...A mozgóróvaj, majonéz és az állati eredetű zsírok is segítenek... Mérés kelje a gyümölcslevek és friss gyümölcsök fogyasztását!” Az orvos a szavakkal zárta a beszélgetést: „az ön betegsége annyira előrehaladott, hogy sürgős kezelésre szorul!”

Hazafelé menet Igor nem szólt, de tudtam, mi jár a fejében.

### Igor:

Nagyon elkeseredtem. Nem maradt más választásom, mint kipróbálni a nyers kosztot. Azt mondtam magamnak: „Az ördögbe is! Két hónapig nyerszet eszem, utána meg majd visszatérek ahhoz, amit szeretek.” Ezt aztán a feleségemmel is közöltem telefonon.

Amikor néhány órával később hazaérkeztem, a konyhánkat üresen találtam. „Hogy ne essünk kísértésbe” – magyarázta Victoria.





## A kezdetek

### Victoria:

Elmentem a bevásárlóközpontba, hogy nyers ételeket vegyek a családnak. Furcsa volt a tény, hogy vásárlásaim mostantól a zöldségrészt legre fognak korlátozni. Nem tudtam mit vegyek, ezért aztán hosszasan köröztem a zöldségek és gyümölcsök körül.

Mások továbbra is sonkát, sajtot és kólát vásároltak. Furcsán éreztem magam, hogy ezúttal jégkrém nélkül jövök ki az üzletből, holott azt korábban mindig vettem a gyerekeknek. Emlékszem, előfordult, hogy az elmém így szólt: „Nevetséges vagy! Ez nem lehet igaz! Kész róhej, amit művelsz!” A szívem azonban azt súgta: „Eleinte minden változás szokatlan. Ha most nem teszed meg, akkor valami rendkívüliről maradsz le. Örökre hiányozni fog. Életed végéig bánni fogod!”

### Valya:

Soha nem fogom elfelejteni azt a napot. Amikor Sergejjel hazatértünk az iskolából, teljesen ledöbbenem. A konyhai gépek és felszerelések nagy része eltűnt, a helyettük pedig egy hatalmas vágódeszka volt, furcsa módon a tűzhely tetején.

### Sergej:

Kinyitottam a hűtőszekrényt, és mebotránkozva láttam, hogy eltűntek belőle a hotdogok, a hamburgerek, a halszeletek és a kenyér! Nincs mit ennem! Csak ilyen-olyan gyümölcs és zöldség. Közöltem anyuval, hogy én továbbra is csak „egészségtelen” ételeket vagyok hajlandó enni, és inkább injekciózom magamat inzulinnal. Erre azt felelte: „inkább meghalok, minthogy ezt megengedjem”.

### Valya:

Nem ijedtem meg túlságosan – egészen az ebédig. Salátát ettünk. Kenyér helyett sárgarépaszeleteket rágszáltunk. Desszertnek almát kaptunk. Azután pedig hallgattam anyut, amint lelkesen arról szónokolt, hogy alma- és uborkaevéssel kigyógyulhatunk a betegségeinkből.

### Sergej:

Soha senkiről sem hallottam, aki csak gyümölcsöt és zöldséget evett volna. Pánikba estem. Anyu lecsillapított, és arra kért, hogy próbáljam ki ezt az étrendet két hétig, és majd meglátom, hogy érzem magam.





## Ez tényleg működik!

### Victoria:

A nyers koztra váltás úgy hatott ránk, mint kábítószerezre a hirtelen és teljes drogelvonnás. Az első nap volt a legnehezebb. Egészen a nap végéig nem voltam benne biztos, hogy képesek leszünk megtartani ezt az étrendet. Reggel borzasztó fejfájásra ébredtem, ami egész napra velem maradt. Gyengének, fáradtnak és ingerlékenynek éreztem magam, de a legrosszabb mégis a folyamatos étvágy volt. Estére ez kínzó éhséggé fokozódott. Valójában nem voltak problémái, Sergeinél azonban azonnali reakciók léptek fel.

### Sergei:

Az első nyersnap nem volt könnyű. Borzalmas migrénem támadt. A fájdalom annyira erős volt, hogy a tanár hazaküldött az iskolából. Nehezen bírtam ki gyógyszer nélkül. Nem ettem semmit. Egyedül az alvás enyhítette a fájdalmat.

Másnap reggelre a fejfájásom elmúlt, viszont elkezdett fájni a fülem. Olyan intenzíven szaggatott, hogy ágyban maradtam. Apu megtöltötte a kádat hideg vízzel, és azt mondta, gyors mozdulattal mártsam bele magam félóránként. Ez valamennyit segített. Késő délutánra a fülfájásom ismét fölerősödött. Zokogtam az ágyamban. Éjszaka anyu mellém feküdt, és gyengéden masszírozta a fejemet, az

arcomat és a füleimet. Amint egy kicsit kezdtem magamat jobban érezni, mindketten elaludtunk, amíg újból föl nem ébredtett a követező fájdalomroham.

Meglepő módon azonban reggelre sokkal jobban éreztem már magam, és kifejezett éhséget éreztem. Élvezettel fogyasztottam el a reggelimet, ami körte- és almaléből, valamint mandulából és datolyából állt. Elmentem az iskolába, anyu pedig megpróbált egy kicsit aludni.

Azon a napon egész nap remek hangulatban voltam. Könnyűnek és tisztának éreztem magam. Otthon ettem egy nagy tál salátát, ami fejes salátából, paradicsomból, uborkából, hagymából, dióból és olívaolajból készült. Annyira ízlett, hogy megváltozott a véleményem a salátákról. Az igazság az, hogy még mindig hiányzott a „normális” étel, de beletörődtem. Rendeteg változás történt, pedig még csak harmadik napja fogyasztottam nyers ételt.

### Igor:

Lelkesedésem és féltelmem segített átvészelni az első reggelt és a nap további részét. Késő estére azonban elbizonytalanodtam és dühös lettem. Enni akartam. Lefeküdtem, de nem tudtam aludni. Miután két-három órán keresztül forgolódtam az ágyamban, felkeltem és csendben kilopakodtam a konyhába. Úgy döntöttem, hogy csak másnapról kezdek nyers kosztot élni. Olyasmire vágytam, mint például sült krumpli vagy főtt tojás, vagy legalább egy darab kenyér. Mindegy volt, csak találjak valamit! Nem sok időmbe telt, hogy rájöjjelek: a kiűritett konyhánkban semmi sincs, amiből főtt ételt lehetne készíteni. Fogcsikorgatva bújtam vissza az ágyamba, és addig forgolódtam, míg végül elaludtam.

Reggel viszont nem éreztem magam olyan fáradtnak, mint korábban! Nagyon ízlett a reggeli és az ebéd is. Ízletes volt, ám nem elégített ki. Olyan kétségbeesetten kívántam a megszokott ételeket, ahogy egy dohányos a cigarettát, amikor abbahagyja a dohányzást.



Megértettem, hogy mennyire függővé válik az ember a főtt étellel kapcsolatban. Este minden újra megismétlődött, azzal a különbséggel, hogy most már kicsit gyorsabban tudtam elaludni. Így ment ez két hosszú héten át.

#### Valya:

Azt mondtam magamnak: „no nem, én ezt nem fogom csinálni. A szüleim úgy se tartottak még ki semmilyen változtatás mellett néhány napnál tovább.” Ezért aztán csaltam. Az iskolában a hagyományos, megszokott ételeket ettem. Eszem ágában sem volt nyers étrendre váltani. Még csak meg sem akartam próbálni. Ekkor még anyu egyik nyers készítménye sem ízlett. Az almát szinte egyáltalán nem szerettem. Szóval idegenkedtem ettől az egész „együnk csak nyers” gondolattól.

Az otthoni lelkesedés azonban nem csillapodott. Teltek a napok, majd a hetek.

Aztán egy nap az iskolában 400 métert futottunk tornaórán. Ez nem kis távolság, annyi mintha körbefutnánk a focipályát. Úgy lettem utolsóelőtti ebben a versenyben, hogy az utolsó helyezett lány csak gyalogolt... Nem azért lettem utolsó előtti, mert a lábam nem tudtak gyorsan futni, hanem mert az asztalmam miatt futás közben nem kaptam levegőt. Akadtak éjszakák, amikor egyáltalán nem tudtam rendesen lélegezni, de nem vettem észre, mert aludtam. A szüleim azonban lélegezni, de nem vettem észre, mert hallották éjjel a légzésemet, és reggel erről beszéltek. A futóverseny után arra gondoltam, hogy talán mégis ki kéne próbálnom ezt a nyers kosztot.

Feltűnt, hogy a szüleim mennyire lefogytak. Nem csupán jobban néztek ki, de kedvesebbek és energikusabbak is lettek. Szóval, elhatároztam, hogy én is kipróbálom. Véget vetettem a titkos iskolai evészetnek. Nem sokkal később ismét lefutottuk a 400 méteres távot az iskolában. Ekkor már sokkal könnyebben ment a futás! Az éjszakai légzési

nehézségek is elmaradtak. Tudtam mozogni, képes voltam tornázni és számtalan olyan dolgot megtenni, ami azelőtt nem ment.

Eleinte meglehetősen féltem az iskolában attól, hogy mit fognak szólni a többiek, ha meglátják, hogy milyen ételt hoztam magammal. Általában egy hagymát és egy avokádót vittem ebédre a suliba, és még néhány furcsa zöldséget és gyümölcsöt, amit az osztálytársaim még sohasem láttak. Ők mindig valami, üzletből származó, előre csomagolt harapnivalót hoztak magukkal. Én meg ott álltam a kis papírzacsikkal, benne az ilyen-olyan furcsasággal. Megkérdeztek: „Mi ez? Megkóstolhatom?” „Persze, tessék, nyugodtan vegyél belőle” – feleltem. Erre ők: „Te! Ez nem is rossz! Ezt én is meg tudnám enni!”

Egy alkalommal gránátalmát vittem magammal. A barátainak annyira ízlett, hogy nekem nem maradt belőle... Megkértem anyut, hogy legközelebb két gránátalmát csomagoljon, egyet nekem, egyet meg a gyerekeknek.

A legtöbb barátom elkezdett érdeklődni a nyers koszt iránt, én pedig egyre jobban élveztem az ebéddőt. Társaim ugyanis kíváncsiak voltak, hogy aznapra milyen ennivalót hoztam, ezért az összes gyerek melletttem akart ülni.

#### Sergei:

Két hét után azt tapasztaltuk, hogy a vércukorszintem stabilizálódik, és egyre jobban éreztem magamat. Továbbá elkezdtem fogyni. Így aztán úgy döntöttem, hogy az eredetileg tervezett két hétnél hosszabb ideig leszek nyers kosztos.





## Engedni, hogy a testünk vezessen

### Victoria:

Hamarosan felfedeztük, hogy testünk „belső bölcsességére” érdemes ráhagyatkozni.

Miután két hete mindennap ugyanolyan a salátát ettük, kezdtünk ráunni. Nem tudtam, milyen új ételt találjak ki, ezért egy nap elrúcantunk a Wild Oats nevű biobolt salátabárjába, ahol svédasztalszerűen mindenki azt vett a tányérjára, amit akart. Érdekes volt, hogy mindannyiunknak más-más ételhez támadt gusztusa. Igor főleg csirke- és az olivabogyót részesítette előnyben; míg én aogyoróhagymát és az avokádót. Ebéd végén desszertként a gyümölcsöspultról szedegettünk a tányérunkra. Ekkor is mindenki mást választott. Igor piros szőlőt, Sergei mangót és áfonyát, Valya füget, én pedig szilvát.

Élveztük a Wild Oats nyersétel-kínálatát, ezért gyakran mentünk oda. Hamarosan nyilvánvalóvá vált, hogy mindegyikünk más-más ételt kíván.

Néhány hónappal később találkoztunk dr. Bernard Jenssennel, aki híres gyógyító és tanító. Elmondta, hogy Sergeinek főleg mangót és áfonyát kell ennie, mert ezek a gyümölcsök sok olyan tápanyagot tartalmaznak, amelyek fontosak a hasnyálmirigy számára. Valyanak több füget és olivabogyót javasolt, mert ezek enyhítik a tüdőasztmát.

Nagyon örültünk a tanultaknak, mert Sergei és Valya őszintősen épp ezekre az ételekre vágytak! Ez az eset megerősítette testünk bölcsességébe vetett hitünket.

### Sergei:

Emlékszem, hogyan tört rám egy „uborkaroham”, amikor még csak egy hónapja éltem nyers étrenden. Valami finom harapnivalót kerestem a hűtőszekrényben, amikor megpillantottam a sarokban egy zöld uborkát. Beleharaptam, és azonnal azt éreztem, hogy az uborka és én egymásnak teremtődünk. Gyorsan befaltam, de nyilvánvalóan túnt, hogy egyetlen uborkával nem érem be. Többre vágytam, de nagyon!

Anyu észrevette, hogy valami furcsa dolog történik velem. Elment a zöldségeshez, és vett egy kiló uborkát. Egy perc alatt beburkoltam mindet! Ekkor visszament a zöldségeshez, és immár 2,5 kiló uborkával tért vissza. Ez se tartott ki sokáig...

Ettől betelt a pohár. Mivel anyunak nem az a hobbi, hogy a zöldségeshez rohangáljon, visszament, és most már egy egész láda uborkát vett nekem! Amikor belépett az ajtón, én ott ültem a diványon, és türelmetlenül vártam rá. Azonnal rávettem magam a ládára! Ezután csak négyet tudtam megenni, mert végre elteltem vele.





## Száz százalék

**Victoria:**

Amikor már egy hónapja nyers kosztolunk, valóban ráuntunk arra, hogy csupán salátákat együnk. Az egyik könyvben olvastam a Michiganben található *Kreatív egészségközpont*ról. A könyvben az állt, hogy itt kurzusokat tartanak a nyers táplálkozásról. Elhatároztuk, hogy amint lehet, elmegyünk Michiganbe. Hihetetlenül hangzott, hogy olyan emberekkel fogunk találkozni, akik hozzánk hasonlóan táplálkoznak.

**Igor:**

A központban ideális feltételeket találtunk ahhoz, hogy a nyers étrendet optimálissá tegyük. A tanfolyam résztvevőitől távol tartanak minden stresszt és ételcsábítást. Az épület a Cold Creek partján áll, rengeteg gyönyörű fa szomszédságában.

Othonosan, barátok közt éreztük magunkat. Kb. húszan érkeztünk az Egyesült Államok legkülönbözőbb pontjairól, hogy két hétig csak nyers ételeket fogyasszunk, és közben megtanuljuk, hogyan készíthetünk igazán finom nyers fogásokat. Mindennap különféle előadásokat hallgattunk meg a nyers táplálkozás előnyeiről. Megtanultuk, hogyan lehet nyers magokból „tejet” és „sajtot” készíteni, valamint nyers leveleket, izletes dresszingekeket, élő kenyérféléket,

sőt még süteményeket és tortákat is! Meglepetésünkre a személyzet egyik tagja sem fogyasztott kizárólag nyers ételt.

**Victoria:**

Bizonyos szempontból szerencsések voltunk, mert mindannyian egyszerre lettünk betegek, ezért nekünk nem volt választási lehetősé-  
günk. A főtt ételek függőséget okozó természete nem teszi lehetővé, hogy valaki lassan, fokozatosan szokjon le róluk, a drogokhoz hasonlóan. Az emberek általában nem tudnak *fokozatosan* leszokni az alkohorról. Az elvonókúráknál ezért radikális megoldást választanak. Arra ösztönzik a résztvevőket, hogy egyszer és mindenkorra hagyják abba az ivást.

Nagy különbség van az alkoholivásznak és a főtt ételek fogyasztásának a megítélése között. Azt mindenki tudja, hogy az alkohol ártalmas, de a főtt ételről a legtöbben ezt nem tudják, sőt meggyőződésük, hogy a szervezetüknek feltétlenül szüksége van rá. Ez csak nehezíti annak a helyzetét, aki százszázalékosan nyers étrendre szeretne váltani.

Nem értem, miért gondolják sokan, hogy könnyebb *fokozatosan* áttérni a nyers kosztra, lépcsőzetesen növelve a nyers ételek arányát? Elképzelhető-e, hogy valaki csak 50, 80 vagy 99%-ban szokik le az alkoholivásról? „Igen, abbahagyom az ivást, de a korábbi adag 1%-át – másnaponta egy kupica töménytet – azért továbbra is megiszom...” Ez nem a leszokás. Hasonlóképpen: a 99%-ban nyers koszt még nem nyers koszt.

Néhányan vitatkoznak velem, mondván, kevéske főtt ételt még így is megeszünk, anélkül, hogy tudnánk róla, hogy az főtt. Igazuk van. Ahogy az alkohorról leszokott ember szájába is kerülhet olyan sütemény, amelynek a cukormázában némi alkohol is található vagy olyan salátaöntet, amiben bor is van. Még csak észre sem fogja venni, és ettől függetlenül továbbra is józan életű marad. A lényeg, hogy *tudatosan* nem fogyaszt alkoholt.



Ha 99%-ban nyers ételt fogyasztasz, a maradék 1% miatt a szenvedet többet fog követelni a függőséget okozó ételekből. Valószínű ez esetben, hogy idővel egyre nagyobb mértékben fogsz főtt ételt enni. Nagyon kevés olyan emberrel találkoztam, aki képes volt valóban hosszú ideig csupán csöppnyi főtt ételt fogyasztani. Pedig akkor kezdenek a valódi csodák megtörténni, amikor az utolsó 1%-nyi főtt ételnek is búcsút intesz! *Ekkor visszajönhet a korábban eltávoztott mandulád, vakszék, sőt akár az epehólyagod is, és magától regenerálódhat a lyukas fogad!*

#### Sergei:

Amikor áttértem a nyers étrendre, nyolc tömött fogam volt. Emlékszem, amikor anyu annak idején elvitt a fogorvoshoz, hogy betömjék a fogaimat, azok olyan érzékenyek voltak, hogy érzéstelenítés nélkül az orvos hozzájuk sem tudott nyúlni. Miután már néhány hónapja nyers kosztot éltem, a tömések elkezdtek kijönni a fogaimból. Meglepődtem, hogy a fogaim mégsem váltak érzékennyé.

Szóltam anyunak, hogy „a fogaim romlanak ettől az étrendtől.” Ő így felelt: „Várjunk néhány hetet! Majd meglátjuk, hogyan alakul.”

Néhány héten belül a fogaimban lévő lyukak sötét szíze elkezdett kifehéredni, és az üregek elkezdtek feltöltődni. Az újonnan képződött fogzománc először sárgás színű volt, majd kifehéredett és meg erősödött. Pár hónappal később a fogaim már úgy néztek ki, mintha sohasem lettek volna lyukasak! A családomban azonban csak nálam történt ilyen mértékű fogregenerálódás. Nekem szerencsém volt. Most minden fogam teljesen egészséges. Megnézheted a fogaimat, de nem fogod tudni megmondani, hogy melyik fogamban volt tömés, mert teljesen újjáépültek.

#### Valya:

Mielőtt áttértem a nyers kosztra, a két előlő fogam között nagy rés tátongott, ami miatt nem tudtam fűtyülni. Néhány hónap alatt a két fogam közel került egymáshoz, aminek nagyon örülök.

#### Victoria:

Ha 100%-ban nyers ételt eszel, akkor azzal elaltathatod a főtt ételek iránti függőségedet. A könnyörtelen és pusztító szörnyeteg, a főtt étellel kapcsolatos függőség, mélyen alvó óriássá változik. De vajon megszűnik-e valaha is létezni ez az alvó óriás? Nem hiszem. Ha azt akarod, hogy ne ébredjen fel, érdemes életed végéig nyers kosztot maradni, különben az összes szenvedésed visszatér.

De amíg az óriás alszik, te energikusan élhetsz!

Természetes, hogy a 100%-os áttérés kemény sokkot jelent a szervezetnek, ám ez pozitív sokk! Azonban nem csak fokozatos áttéréssel enyhíthetjük ezt a sokkot. Étrendünk megváltoztatásakor mi megengedjük magunknak, hogy annyit együnk, amennyit csak akarunk, és olyan kombinációban, ahogyan jól esik. Mindössze két megkötésünk volt: semmi megevert ételünk sem lehet főtt vagy állati eredetű. (Kivételnek kizárólag a mézet tekintettük. Annak alternatívája ugyanis a juharzirup lenne, de azt az elkészítéskor 40 órán keresztül főzik.)

Amikor elkezdtük a nyers kosztot, az első héten minden étkezésre mindannyian egy-egy hatalmas tál salátát ettünk. A salátámra én bő egy deciliter olajat is öntöttem. Kellemes meglepetésként ért bennünket, hogy a második héten már kevesebb salátát kívántunk, az első hónap végére pedig az első adagok csupán egynegyedét.

Ekkorra – testünk bölcsességének köszönhetően – már tudtuk, hogy miből és mennyit együnk.

#### Valya:

Amint hazajöttünk Michigénből, megrendeltük a Vita-Mix turmixgépet, egy aszalógépet és egy Cuisinart konyhai robotgépet. Ételválasztékunk így vagy százszorosára növekedett! Elkezdtünk magokból különféle „sajtokat” és kenhető „pástétomokat” készíteni, diófélékből pedig „tejet”, és „kenyerféléket”. Sergei és én különösen a desszertekért rajongtunk.



Szüleink kiárusításokon vásároltak a számunkra néhány egyszerű konyhagépet. Bátyámmal majd kibújtunk a bőrünkéből az izgalomtól, hogy mi is kipróbálhatjuk a recepteket!

Már gyerekeként örömmel leltük abban, hogy saját ételeket készítettünk. Szerettek hozzánk járni a barátaink. Én nyolcéves voltam, Sergei meg kilenc. A legtöbb gyereknek ebben a korban még az ollót sem adják a kezébe. Mi viszont késeket használtunk, turmixgépet és aszalót! A barátaink élvezték, hogy részt vehettek az ételek elkészítésében. Emlékszem, mindig azt mondogatták: „Menjünk a konyhába és csináljunk valami finomat!”

Egyik reggel épp az iskolabuszra vártam, amikor Barbara, a szomszédasszony odajött hozzám:

– Szervusz Válya! Remekül néz ki a mamád. Valami diétázásba kezdett?

– Igen, mindnyájan diétázunk.

– Mi ez a diéta?

– Ez egy fantasztikus diéta! Kekszeket, süteményeket, pitéket, fagyalokat és más édességeket eszünk.

Aznap este átjött hozzánk Barbara, és evett velünk egy nyers őszi barackpitét.



## A nyers koszt bejárása

### Victoria:

J. Whiteaker *A diabétesz visszafordítása* című könyvében olvastam, hogy a cukorbetegnek számára kötelező a testmozgás. Azonnal Sergeire gondoltam, aki alig mozgott. Mivel nem adtunk neki inzulin, a gyógyulásáért minden egyebet meg akartunk tenni. Megértettük a könyvből, hogy a mozgás alapvető fontosságú Sergei számára. De vajon hogyan vegyük rá?

### Sergei:

Anyu azzal állt elő, hogy ő és én, iskolába menetel előtt, minden reggel kocogni fogunk. Tudta, hogy ha nem tart velem, akkor nem fogok futni. Akkoriban mindketten túlsúlyosak voltunk, és szégyelltem az utcán futni, mert azt gondoltam, hogy akkor mindenki nevet rajtam. Addig szinte még sohasem futottam. Úgy képzeltem, hogy rettentő unalmas dolog. Nagyon korán reggel, amikor még mélyen aludtam, anyu megérintette a karomat. A hideg is kirázott a gondolattól, hogy kibújjak a meleg ágyamból, és futni induljak... Még föl se kelt a nap. Anyu azonban hajthatalannak bizonyult, így aztán beadtam a derekamat.

*Egy perccel a futás megkezdése után mindketten olyan vörösek lettünk, mint a rákok, és olyan nehezen vettük a levegőt, mint holmi*



rozzant szivattyú. Két perc után le kellett állnunk, és csak gyalogolni tudtunk. Bántott bennünket a gyenge kondíció, de aztán túltettük magunkat ezen, mert élveztük a dolgot. A reggeli levegő friss és tiszta volt. Közben hazafelé gyalogoltunk, gyönyörködtünk a pompás napfelkelésben. Boldogok voltunk. Ellátároztam, hogy magam miatt kezdék el futni, nem pedig a cukorbetegségem miatt.

**Igor:**

Évekig álmodoztam arról, hogy egyszer futni fogok, de gyenge tes-tem krónikus fáradtságban szenvedett, és nem volt elég energiám a futáshoz. Hetekkel az után, hogy áttértem a nyers kosztra, azt éreztem, hogy az energiaszintem kezd növekedni.

Reggelente elkezdtem futni. Eleinte csak keveset, de az állóképességem – ahogy családom többi tagjaé is – gyorsan növekedett. Hamarosan már kisebb versenyeken is elindultunk. Még nyertünk is néhány érmet!

Miközben másokkal futottunk, megfigyeltük, hogy nekik közben sok folyadékot kellett inniuk, különben kiszáradtak volna. Rengeteg problémájuk volt a talpuk felhőlyagosodásával, valamint lábsérülésekkel. Szénhidrátokkal kellett tömni magukat, különben nem lett volna elég energiájuk a futáshoz. Nekünk nem voltak ilyen gondjaink. Ezt valószínűleg a nyers kosztnak köszönhetjük.

**Victoria:**

Egyszer felhívtam az orvosomat, és elmondtam neki, hogy futóversenyeken veszek részt. Megrémült, és azt mondta, hogy azonnal hagyjam abba a futást, mert azzal az ételmezt kockáztatom. Eldöntöttem, hogy többé nem hívom fel. Nagyon erőssé vált bennem az érzés, hogy mostantól a saját kezembe kerül az életem. Hamarosan az életbiztosításainkat is lemondtuk.



## „Mennyei élvezet”

**Victoria:**

Már 6 hónapja élünk nyers koszton, amikor a születésnapomra kap-  
tam egy képeslapot ... saját magamtól. Ez állt rajta: „Kedves Victoria,  
boldog születésnapot! Örömmel meghívunk éttermünkbe téged és  
férjedet. A fogások: kagyló, lazac, rák...” és minden további étel, amit  
korábban magam választottam ki. Már el is feledkeztem róla. Előző  
év júliusában úgy döntöttem, meglepem magam, és előre befizettem  
erre a születésnapi vacsorára a kedvenc éttermünkben.

Az agyam beindult: „már hat hónapja 100%-os nyers koszton  
élünk, mint a szerzetesek! Megérdemeljük a jutalmat. Ez mégiscsak a  
születésnapom! Nem bűn, ha félévente egyszer főtt ételt eszünk! Ugyan  
már! Körülöttünk mindenki főtt ételt eszik, és senki sem hal bele!”

Megkérdeztem férjemet: „Igor! Elmenjünk? Aztán majd meglát-  
juk. Lehet hogy csak beleharapunk, aztán kiköpjük.” Igor izgatott lett:  
„Persze! Menjünk csak!”

Igyekezünk szépen felöltözni a különleges estére, de egyikünkre  
sem passzolt már a régi ruhánk.

Autóval hajtottunk az étteremhez. Olyan izgatott voltam, hogy  
alig vártam már, hogy asztalhoz ültesse nekem! Régen jártunk  
étteremben. Minden izgalmas és kellemes volt: a kedves pincér, az



ételek inycsiklandó illata, a vidám arcú emberek. A pincér kihozta az ételeinket. Remekül festettek! Úgy indult, hogy ez lesz a legfényesebb születésnapom!

Az első néhány falat után a mennyországban éreztük magunkat! Teljesen feldobódtunk! Nem tudtuk túl sokat enni, mert új étrendűtől a gyomrunk már összeszűkülte. Sok étel maradt az asztalon. Ahogy távoztunk az étteremből, mindketten igen kellemetlen utóíz éreztünk a szájunkban.

Már az ötperces hazaúton elkezdődött a rosszullét. Mire beléptünk a házba, igen gyengének éreztük magunkat, háborgott a gyomrunk, és alig vártuk, hogy bezuhanhassunk az ágyba. Tudtam, hogy mindezért a főtt étel a felelős, de nem akartam elhinni, hogy az ennyire súlyos tüneteket okozhat.

Másnap reggel a fáradtság már elfeledett érzésével ébredtem. Amikor belepillantottam a tükörbe, ijedtemben elejtettem a fogkefém. A szemem helyén két gödröt láttam, az arcom vörös és puffadt volt. Szédültem. Értetlenül bámultam: „hová lett az egészségem?”

Amikor a férjemre néztem, majdnem elsírtam magam. Vörző térdhajtára mutatott. A pulzusa a magasba szökött, az arca vörös volt, remegett és siralmasan érezte magát. Az aznap munkáit le kellett mondania. Így szóltam: „Igor! Anyyira sajnálom, hogy ezt tettem veled.”

A legrosszabb azonban még hátravolt: annyira elkezdtek kívánni a főtt ételt, hogy a nyers étrendi elképzelésünk komoly veszélybe került. Több napunkba került, hogy fölépüljünk az éttermi „mennyei élvezetekből”, és visszatérjünk a stabil, nyers koztához.

Először nem értettük, mi a magyarázata, hogy másoknak kutya bajuk se lesz a főtt ételtől, míg mi, akik már kiténő egészségi állapotban voltunk, belebetegedtünk.

Aztán eszünkbe jutottak azok az egészséges emberek, akik először gyűjtanak rá cigarettára, vagy először isznak alkoholt. Hiszen ők is belebetegszenek!

Az emberi szervezet a veszélyes anyagok ellen védelmet épít ki. Amikor főtt ételt eszünk, az egész béltraktust vékony nyákréteg vonja be. Minél mérgezőbb anyagokat fogyasztunk, annál vastagabbá válik ez a nyákréteg. A természetgyógyászok „nyáklakknak” nevezik ezt. Így alkalmazkodik az emberi szervezet a főtt ételek fogyasztásához. Ez a bevonat akadályozza, hogy vérünkbe sok, az egészségre ártalmas anyag szivódjon fel, viszont sajnos a hasznos tápanyagok felszívódását is nehezíti. Ezért is gyakoriak a többnyire főtt ételt fogyasztók közt az emésztési problémák.

A mi esetünkben borzasztó sokk érte a szervezetünket. Hat hónapja már 100%-os nyers, vegán étrenden éltünk. A szervezetünk megbízott bennünk, és leépítette belünk belső felszínéről a védőnyákréteget. Erre mi „kiruccantunk”, és olyan ételeket ettünk, amelyekkel szemben már nem rendelkezünk védelemmel. Ennek köszönhetően valószínűleg kb. 200-szor súlyosabban mérgeződünk meg, mint bárki más abban az étteremben. Nagyon kemény leckét kaptunk! Soha többet nem teszünk ilyet.

Egy-két hónap után sokan abbahagyják a nyers koztot. Biztam benne, hogy ebből az esetből mindketten tanultunk.

Gyakran mondjuk, hogy „megfáztam”, „gyengének érzem magam”, „most valahogy nem megy a munka” stb. Először is, szerintem főleg az összes magyaroknál. De ha mégis szükségét érezzük, akkor javasolom, legyünk maximálisan őszinték. Csak akkor van értelme. A legfontosabb, hogy saját magunk miatt legyünk igazán őszinték. Nincs azzal semmi gond, ha azt mondjuk: „ez nehéz, nem tudtam megcsinálni”. Ez esetben van esélyünk, hogy sikerrel újra megpróbálhatjuk majd, amikor kedvezőbbek lesznek a körülmények. Ha azonban azt mondjuk, hogy „a nyers kozt nem működik”, „nekem ez nem való” stb., akkor megvonunk magunktól egy új lehetőséget. Hogy szavainkkal másokban idegenkedést vagy kétséget keltünk a nyers kozttal kapcsolatban, az még mindig a kisebb rossz, ahhoz képest, hogy bezárjuk magunk előtt a legtermészetesebb életmódhoz vezető utat.



Ennek fényében azt javaslom, ne kezdj bele a nyers étkezésre való átállásra, amíg arra teljesen készen nem állsz! Lehet, hogy akad olyan olvasó, aki az eddig leírtak hatására lelkesen eldobja a fazekait és a serpenyőit, s a tűzhelyét lefedi a vágódeszkájával. Azt javaslom, ne kapkodd el! Először gyűjts be elegendő információt! Légy óvatos! Ezzel a változtatással ugyanis több történet, mint ha például a ruhátáradat cserélnéd le. Az egész életedet változtatod meg!

Nem szeretném, ha azért döntenél a gyökeres változás mellett, mert azt hallod tőlem, hogy érdemes meglépni ezt a lépést. Csak akkor vágj neki, ha őszintén úgy érzed, hogy az jó lesz neked. Érted a különbséget?



## Testünk szól hozzánk

### Victoria:

Az egészség területén szerettem az a legfontosabb, hogy megtanuljunk figyelni a testünkre, és megértsük a jelzéseit. Szervezetünk várakozó teremtény! Képtelen hibázni! Mindig minden tőle telhető megtesz, hogy egészségesebbé tegyen minket! Néha ezt nem vesszük észre, mert nem értjük a jelzéseit.

Amikor idegen országba tervezünk utazást, először tanulmányozzuk annak az országnak a nyelvét, hogy ott ne kerüljünk bajba, ne tévedjünk el. Hasonlóképpen, ha nem értjük testünk nyelvét, bajba kerülhetünk. Hogyan tanulhatjuk meg ezt a nyelvet?

Amikor belekezdünk a nyers étrendbe, még nem tudtam, hogy minden egyes érzésnek, minden fájdalomérzetnek megvan a maga fontos üzenete. A legtöbb jelet vagy nem vettem észre, vagy félreértelmeztem. Sohasem engedtem meg a testemnek, hogy ő irányítson. Régen azt hittem, hogy a testem egy buta anyaghalmaz.

Nagyon kövér voltam, beteg, és nem szerettem a testemet. Azt gondoltam, hogy a testem ostoba, és csak problémákat okoz nekem. Bármit is ettem, a testem csak hizott tőle, és egészségtelen dolgokat kívánt. Fejfájást és testszerte jelentkező fájdalmakat produkált, valamint a bőrömön pattanásokat. Fulladás nélkül nem tudott futni.



Ma már a testem teljesen másképp néz ki, mint ahogy akkor festett, jóllehet ugyanaz a test. Nem a testem változott, hanem én! A testem mindig is egészségesebb szeretett volna lenni. Én nem vettem észre ezt a igényt, én voltam az akadály!

Ma már tanulom a testem nyelvét. Minél folyékonyabban beszélem ezt a „nyelvet”, annál mélyebben értem, mennyire tökéletes is a testem.

Itt van például a fájdalom. Régen azt hittem, hogy az rossz dolog. Ez pont olyan, mintha a füstjelző riasztóberendezést rossz dolognak tekintenénk. A fájdalomérzékelő rendszer ugyanis valójában egy tökéletes riasztóberendezés. Arra figyelmeztet, hogy hagyjuk abba a káros tevékenységünket. Ha sok helyen fáj a testünk, akkor sok mindent teszünk rosszul. Ahogyan a füstriasztót sem verjük szét, ha megszólal, ugyanúgy a fájdalmat sem felszámolni kell, hanem először tisztázni annak az okát, s azt kezelni.

Azt hiszed, hogy a tested azért hoz létre fájdalmat, hogy neked szenvedést okozzon? Az egészséges emberek nem szenvednek hosszasan tartó fájdalomtól. Amikor tavaly télen Sergei snowboardozni ment, eltörte a kulcsontját. Az orvos felírt neki egy fájdalomcsillapítót, de Sergei nem akarta eltenni a receptet. Az orvos azt mondta, hogy ez nagy butaság, mert mindenki, akinek a kulcsontja eltörik, elviselhetetlen fájdalmat él át az első héten. Sergei hazahozta a pirulákat, de egyet sem kellett bevennie. Amíg abban a testhelyzetben maradt, ami a törött kulcsont gyógyulása szempontjából optimális, nem érzett fájdalmat. Amikor megunt, hogy sokáig ugyanabban a testhelyzetben maradjon, és mozogni akart, a teste éles fájdalommal jelezte: „sajnálom, de addig abban a helyzetben kell maradnod, amíg el nem végzem a javítást a csontodon.” A fájdalommal a teste tökéletesen védelmezte őt!

Amikor tartós fájdalomunk támad – például fogfájás vagy migrén –, a fájdalom legfontosabb üzenete szerintem ez: „Hagyd abba az evést!”

Talán észrevetted, hogy amikor több napon keresztül tartó fájdalom kiroz, reggelenként általában kevésbé fáj, mert éjszaka nem eszel. A családjunkban, ha valakinek valamilyen fájdalom támad, néhány napig böjtöl, és eddig ez még mindig bevált.

Ha van a világon valaki, aki meg tudja gyógyítani a betegségeinket, az csakis a saját testünk. Az egyetlen dolog, amit szerintem tennünk érdemes: hallgassunk figyelmesen a szervezeteinkre, hogy megtudjuk, milyen segítségre van szükség. Lehet, hogy leblokkáltunk; lehet, hogy csupán pihenést; talán azt, hogy fogyasszunk bizonyos fajta gyümölcsöt; vagy hogy mozogjunk, sportoljunk.

A különböző testi érzeteken keresztül a testünk folyamatosan kommunikál velünk. A legjobb egészségbiztosítás: megfigyelni, mit sugár a testünk.

Régen azt gondoltam, hogy a testem a legalacsonyabb rendű részem, és hogy az intellektusnak kell kontrollálni a testet. Most már tudom, hogy ennek épp az ellenkezője az igaz. Az intellektusom van alul, a testem pedig felül. Ez a „hidam” az univerzumhoz. A testemen keresztül Istenhez kapcsolódom. A testem az univerzum törvényei szerint működik. Része a természetnek, és ha ráhangolódom a testemre, megtudhatom, mi történik az univerzumban. A testem ma már segít, hogy mindent megértsek. Képes mások rezgéseit befogadni, továbbítani, én pedig érzékelem ezeket a rezgéseket. Testünk varázslatos valami!

Amikor elkezdtem gondosan megfigyelni a testemet, rájöttem, hogy minden egyes sejtem ismeri a jövőt. A sejteim tudják, mit fognak tenni holnap. Tudják, mit fognak tenni egy év múlva. Amikor erről beszélgettem Igorral, a lányom, Valya, hallgatott bennünket. Később találtam egy feljegyzést a szobája falán, amin ez állt: „Hogyan lehetséges, hogy külön-külön minden egyes sejteink bölcs, együttesen mégis egy hűlyét alkotnak?”





## Anyagi válság

### Victoria:

Miközben családnak a testi egészség területén pozitív változásokat tapasztalt, a pénzügyi helyzetünk megingott. A helyi gazdasági felügyelet valamelyik jogszabály megsértésére hivatkozva – többszöri kihallgatásunk után – betiltotta üzleti tevékenységeinket. Elvesztettük a lábunk alól a talajt. Tartozásaink megszorodtak. A szabálysértés jogi következményei miatt a házunkat nem adhattuk el. Végtül elárverezték. Béreltünk egy raktárt, ahová elkezdtuk átpakolni a könyveinket, a konyhai gépeinket és az egyéb holminkat.

Ekkor telefonált bátyám Oroszországból, hogy anyám rákban haldoklik, és valószínűleg csak néhány hete van hátra. Már hat éve nem láttam anyámat. Úgy éreztem, el kell köszönnöm tőle, de nem szívesen utaztam volna egyedül. Igor elkísért, hogy utoljára még találkozzunk anyámmal, a gyerekek pedig a barátainknál maradtak Amerikában.

Épp időben érkezünk vissza Oroszországból ahhoz, hogy láthassuk, amint a bulldózer eltolja tölgyfa bútoraikat és egyéb „kincseinket” a régi udvarunkból. Ahogy ott álltam, úgy éreztem, hogy a régi életemet is belepréselik a romok közé, és azt a hatalmas munkagép örökre eltemette.

Othontalanná és munkanélkülivé váltunk. Ez épp elég lehetne ahhoz, hogy valaki szivrohamot kapjon. Én mégis megkönnyebbülést éreztem. A nyers éntrend melletti kitartásunk átalakított minket. Így hát fogtuk a gyerekeinket és a kutyánkat, beültünk Astrován teherautónkba, és útra keltünk. Nem volt más választási lehetőségünk.





## Hittel élni

### Victoria:

Úgy tűnik, hogy amikor az életünkben tovább kell lépünk, az univerzum mindig gondoskodik egy „nincs más választási lehetőség” típusú helyzetről. Mi, bár már nem akartunk ugyanúgy élni, ahogy korábban, de félünk a valódi, gyökeres változástól. Attól, hogy az intuíciókat követve kezdjük élni; attól, hogy *hittel* éljünk. Ám nem volt más választásunk.

Mindössze négyszáz dollár lapult a zsebünkben. Olyan vízumunk volt, ami nem tette lehetővé, hogy élelmiszerjegyet vagy másfajta támogatást kapjunk az amerikai kormánytól. Nem tudtuk, hová megyünk, mennyi időre, mit fogunk tenni, hol fogunk kikötni. Megadtuk magunkat a sorsnak.

Két és fél éven keresztül utaztunk össze-vissza az Egyesült Államok területén. Összesen 320 000 km-t tettünk bele a teherautóinkba! Meglepő módon a kocsi egyszer sem mondta föl a szolgálatot. Spontán döntések alapján utaztunk egyik helyről a másikra. Mialatt az egyik templom részére nyers ételeket készítettünk, meghívást kaptunk, hogy tartsunk bemutatót a szomszédos idősek otthonában. Néhol csak öt ember jelent meg, máshol húsz. Csak adományokat fogadtunk el. Előfordult, hogy kevesebb pénzt kerestünk, mint amennyit költöttünk. Olyan is előfordult, hogy jól kerestünk. Egyszer egy

bahamai közösség fizette a repülőjegyünket, csak hogy megtanítsuk nekik, hogyan készíthetnek ízletes nyers ételeket. Megtanultuk, hogy ha őszintén akarunk segíteni, az emberek boldogan fizetnek a szolgáltatásunkért.

Amikor nem volt pénzünk, akkor csírákon és vadon termő növényeken éltünk. Mindig a szabadban aludtunk, ingyenes kempingekben, különböző közösségekben, vagy a barátaink kiskertjében. Ekkor már 49 államban voltak kedvenc tartózkodási helyeink. Már sajnáltuk, hogy Denverben olyan sokáig tartózkodtunk a házukhoz láncolva.

Remekül éreztük magunkat! Minden reggel futottunk, bicikliztünk és úsztunk. Aztán olvastunk, leveleket írtunk és tervezgettünk. Miután elfogyasztottuk a finom ebédünket, másoknak dolgoztunk. Minden este klasszikus könyveket olvastam fel hangosan a családomnak. Télien tovább költöztünk Texasba, Arizonába és Floridába. Egyszer egy hetet töltöttünk egy lakatlan szigeten, Florida déli részén.

Nyáron ismét elköltöztünk a látványosságokban gazdag Minnesotába, Vermontba és Maine-be.

Úgy éltünk, mint egy királyi család. Kiegyensúlyozottak és boldogok voltunk. Nem volt telefon, tévé, tárgyalás, határidő és stressz. Számos olyan emberrel találkoztunk, akik ugyanúgy éltek, mint mi. Sok lehetőségünk lett volna letelepedni. Néhány egészségügyi intézményben jó álláslehetőséget is ajánlottak, de még nem volt elég a szabadságból.





## Útra kelünk

### Victoria:

1997 őszén hosszú távú gyaloglók csoporttalálkozóján vettünk részt. Érdekes történeteket meséltek a túráiról, és gyönyörű diaképeket vetítettek. Egy sportolóra szakosodott táplálkozási szakember, aki nek szakterülete a hosszú távú gyaloglás volt, étkezési tanácsokkal látta el a túrázókat, megmondta, mit egyenek a túrázás idején. A javaslatától égnék állt a hajunk!

Szerinte minden túrázónak 160 km-enként 90 dkg M&M csokigolyót kell ennie ahhoz, hogy legyen elegendő energiája, főleg hegyi ösvényen fölfelé haladva. Minden órában enniük kell egy „energiaszeletet” vagy valamilyen édességet, hogy „kivédjék a délutáni energiaszint-zuhanást.” Még azt is javasolta, hogy éjszakra tegyenek csokoládét a párnájuk alá, és valahányszor felébrednek, harapjanak belőle. Az átlagos túrázó 10–30 kg súlyt veszít egy hosszú távú gyaloglás során. Sokuk számára ez valóban probléma, mert emiatt idő előtt ki kell szállniuk a versenyből. A súlyvesztés elkerülése az orvos azt javasolta, hogy valahányszor új városba érkeznek, „fogyasszanak el 2 liter fagyaltot”...

Nem akartunk hinni a fülünknek! Azonnal tudtuk, hogy ez lesz a következő projektünk. Korábban már álmodoztunk arról, hogy gyalog járjuk be keresztbe-kasul az országot. De most már küldetésünk is volt

hozzá! Megkérdeztük a túrázókat, mennyi pénzt költenek az Egyesült Államokat átszelő túra során. Fejenként kb. 4000 dollárt – hangzott a válasz. Azt is elmondták, hogy az ilyen túra kb. 6 hónapig tart.

Az USA-ban három nagyobb, hosszú távú gyalogtúra-útvonal létezik. Mi a csendes-óceánit (Pacific Crest gyalogtúrát) választottuk, amelynek a hossza 4160 km. San Diego mellől, a mexikói határtól indul, majd északi irányban halad, egészen a kanadai határig.

Decemberben kocsival San Diegoba hajtottunk, ahol a helyi Nyers-kozt-közösség meleg barátsággal fogadott minket. Hogy anyagilag támogathassák a túránkat, felfogadtak bennünket, hogy készítsünk nyers ételeket több, mint 80 fős tágaságuknak. Kb. 1000 dollárt kaptunk a munkánkért. Egyikük hátizsákkal honorálta Igor masszázselését. A datolyafarmon dolgozó Jamie 4500 datolyát adott nekünk, amiből fejenként 5 szem jutott a teljes túra minden egyes napjára. Barátunk, Wayne Shelton, önként vállalta, hogy 42 ételcsomagot küld nekünk postán, a túra egyes pontjaira. A helyi gazdálkodók ár-engedményes díóféléket, magvakat, fűgét és mazsolát adtak. Vásároltunk magunknak Teva márkájú szandált. Az egész utat ebben jártuk végig. Barátaink részletes térképekkel is megajándékoztak minket. Mindennap edzettünk: 2–4 órát túráztunk párnákkal kitömött hátizsájkainkkal a hegyekben. Készen álltunk az indulásra.

1998. április 3-án, korán reggel, Wayne elvitt minket a túra indulási helyére. Bár az autóban a rádió azt ígérte, hogy napos hétvégénk lesz, elkezdett esni az eső. Wayne készített rólunk egy fotót a mexikói határon álló szobor előtt, majd a zuhogó esőben útra keltünk.





## Gyalogtúra, főzés nélkül

### Valya naplójából:

#### Április 5.

Úgy tűnik, minden egyes lépéssel, amit megteszek, tanulok valami újat. Ma 21 km-t gyalogoltunk, de a hátizsákom könnyűnek tűnik. Jól haladunk, és melegem van. Remélem, ez nem változik!

#### Április 6.

Fáj a bokám, és esik az eső. Mindenem fáj! Mostanra kiderült, hogy az esőkabátjaink nem vízállóak.

#### Április 7.

Esőben gyalogoltunk, és bőrig áztunk. A hátizsákjaink megszivták magukat vízzel, és nagyon nehezzé váltak. Tudtuk, hogy hamarosan nagyobb kempinghez érünk.

Az erdőőr irodájában tőlünk egy hatalmas kanapén, és a kandalló mellett melegedünk. A holminkat felakasztottuk, hogy a tűznél megszáradjanak. Ebben a kempingben szerencsére vannak fürdőszobák, melegvízes zuhanyozók és fekhelyek. Itt a Marina-tónál gyönyörűek a hegyek. Anyu és apu kaptak négy szemeteszákot az erdőőröktől. Úgy látszik, mostantól ezek a szemeteszákok lesznek az esőkabátjaink.

Az egyik túracsoportból eltűnt valaki, akivel korábban találkoztunk. Hármán voltak, és tegnap este eltévedtek. Az erdőőrök éjszaka találak rájuk. Andy 28 órát töltött egyedül az erdőben, és pocsékul festett. Attól rettegett, hogy éhen hal. Azt mondja, soha többé nem fog túrázni. Most éppen az anyukájára vár, hogy haza vigye. Addig is sült babot eszik, amit az erdőőröktől kapott.

Még mindig esik, s mi imádkozunk, hogy végre elálljon.

#### Április 8.

Egész éjszaka esett. Reménykedtem, hogy hamarosan eláll, és így is lett! Folytattuk a gyaloglást. Útközben vadon termő salátát szedgettünk. Nagyszerű ebédet készítettünk ebből a salátából, egy uborkából, egy fél sárgarépából, zabból és olajból! Estére alaposan elfáradtunk. Jólesik bebújni a száraz és meleg hálószánkomba.

#### Április 9.

Felkeltünk, és annyira sütött a nap, hogy rövidnadrágba és rövid ujjú pólóba bújtunk, s mezitláb indultunk útnak. Később láttunk ugyan kisebb hófoltokat, de a nap olyan erővel sütött, hogy mi mégis leizzadtunk. Fokozatosan nőtt a hófoltok száma, míg végül minden irányból hó vett minket körül. Biztosan eltévedtünk volna, ha valaki nem hagyja ott a lábnyomát a hóban. A hó már nem volt friss, így az aprócska, éles hókristályok vágták a talpunkat.

Megpihentünk egy kopár sziklánál, és felvettük a szandáljainkat. Egymás lábnyomaiban haladtunk, mert így könnyebb volt, mint újakat taposni. Valahányszor tettem egy lépést, nem lehettem benne biztos, hogy nem süllyedek-e mélyen a hóba. A lábam lépésről lépésre egyre jobban fázott. A jégkristályok szúrták a lábamat, és hamarosan úgy éreztem, mintha kemény sziklára lépnék. Elgyengültem, rosszul léptem és belezuhanтам a hóba. Zogokásban törtem ki. Úgy éreztem, képtelen vagyok talpra állni. Ekkor anyu belém karolt, és kihúzott a hóból. „Mennünk kell” – mondta, és én lépdelttem tovább. Ekkorra már egyikünk sem érezte a lábujjait.



Apu megállított bennünket, és elmondta az ötletét. Beálltunk a közeli patak vizébe, ami ugyan havas volt, ám a lábunk még így is melegnek érezte a vizét. Addig maradtunk benne, amíg nem kezdünk elviselhetetlen fájdalmat érezni. Ezután zoknit húztunk, felvettük a szandálunkat, elővettük a matracainkat a hátizsákjából, és helyben járunk rajtuk. Aztán elővettük a lábmelegítőket, és fekte szemeteszakokat húztunk a lábunkra. A lábfejük így már meleg lett!

Folytattuk a gyaloglást. Alkonyatkor átszeltük az országot, és észak felé fordultunk. Találkoztunk egy férfival, aki épp a családjával szánkázott. Azt mondta, rossz irányba tartunk. Kedves volt, mert elvitt bennünket kocsival a postáig, ami 3 km-re volt.

Találtunk egy boltot, ahol árultak almát, aszalt gyümölcsöt, dióféléket és zabot. A bolti eladótól bérbe vettünk egy faházat, a 12-es számút, amiben volt fürdőszoba, fűtőtest és néhány fekhely.

Amikor apu lehúzta a zokniját, megdermedtünk a látványtól. Az egyik lábfeje teljesen lila volt! Anyu remegő hangon így szólt hozzá: „menj, először mosd meg.” Amikor apu visszajött, a lába már épnek festett. Kiderült, hogy attól a műanyagzsáktól lett lila, amit a lábán hordott! Hatalmas kacagásban törtünk ki!

Finomat vacsoráztunk, majd bebújtunk a meleg, kényelmes ágyinkba. Apu azt mondta, megtörténhetett volna, hogy elveszítjük a lábujjainkat.

#### **Április 20.**

Ma sivatagon keresztül gyalogolunk. Itt olyan forróság van, hogy csak úgy tudtam magam rávenni a gyaloglásra, hogy magam elé képzelttem egy friss, hideg, zamatos görögdinnyét. A hátamról csurog a víz. Olyan ez az egész, mint egy próbatétel. Az út mögött patakok futnak, és valahányszor az út felé kanyarodok, az elugrik előlem... Olyan, mintha az idegemen sétálnék, s az idegem az út...

Öregem, ha eddig azt hittem, hogy melegen van, akkor tévedtem! Most lett csak igazán melegem! De végül csoda történt, mert odaértünk a patakhoz!

#### **Április 21.**

Ma hegyet másztunk, és szép virágokat láttunk. Mindegyik virág annyira más, olyan színpompás, olyan csodálatos! Bárcsak itt lennének a zsírkérteim, hogy lerajzolhassam őket! A hordókaktuszok testesei és tüskések, a sárga virágok koronaként virítanak a tetejükön. A vékony kaktuszoknak világos rózsaszínűek a virágai. Ezek jobb ízűek. A hordókaktuszok faizűek, és sok levük van, ami savanyú.

#### **Április 22.**

Éppen a San Felipe hegység hatalmas kanyonjaiban túráztunk, amikor eleredt az eső. Ismét bőrig áztunk, és én fázni kezdtem, de csak a kezeim fáztak, így aztán bedugtam őket a rövid ujjú blúzomba. Körbementünk egy hegyen, és visszajöttünk egy másikra. A folyamatos gyaloglástól nagyon kimerültem. Kívül az eső áztatott el, a szemetesákomon belül meg az izzadságom. Úgy éreztem, egyetlen lépést sem tudok tovább menni, ezért szóltam, hogy álljunk meg és pihenjünk. Apu azonban azt mondta, hogy ha megállunk, akkor kihűlünk és akár meg is halhatunk. Tehát nem számít, mennyire vagyunk fáradtak, és az sem, hogy milyen messzire kell eljutnunk, muszáj tovább mennünk. Folytattuk a gyaloglást, az eső meg az esést....

A testem végül elszibbadt, és úgy gyalogoltam, mintha transzban lennék. Hirtelen egy kerítéshez értünk, aztán rátaláltunk az útra. Végül megérkeztünk a Warner-gyógyfürdőhöz. Aznap 51 km-t gyalogoltunk, valamint további 30 métert a gyógyfürdőig. Amikor beültünk a medencébe, úgy éreztük, mi vagyunk a világ legboldogabb emberei!

#### **Április 25.**

Jó érzés újra a hátamon érezni a csomagomat. Egész nap gyalogoltunk, hogy eljussunk egy kempinghez. Itt találkoztunk Garyvel, akit egyszer már láttunk. Mankóval jár, mert cukorbeteg. A csomagjában viszi az inzulinját, napi adagokba csomagolva. Ugyanebben a csomagban konzerveket is visz, valamint serpenyőt, lábast és egy kicsi, de nehéz ételmelegítőt.



Amikor a legutóbbi folyón átkeltünk, Gary elesett, és nagyon megrándult a térdje. Mivel emiatt kiszállt a versenyből, nekünk akarta adni az ételeit. Megköszöntük, de nem kértük. Gary biztos volt benne, hogy csak szégyenlősségből nem fogadjuk el. Egy egész doboz, drága energiaszeletet, V-8 üdítőt és csokit is cipelt magával. Anyu ezt köszönettel átvette tőle. Később az egészet odaadtuk egy kempingtulajdonosnak.

Reggel 3 km-t gyalogoltunk egy kisvárosig, hogy együnk néhány gyümölcsöt a helyi boltban. Amikor az üzletekben elemszert – süteményeket és egyebeket – látok, számomra azok nem ennivalónak tűnnek, hanem csupán érdekes, színes tárgyaknak. Tudom, hogy ételek, de úgy tekintek rájuk, mint kis játékokra, amelyekkel a gyerekek szoktak játszani: műanyag piték és hamburgerek. Nekem ezt jelenséget, majd egyenesen a pénztárhoz, és utána kifelé. Ami az üzlet többi részét illeti, nem is tudjuk, mit tartalmaz. Amikor ételeket tartalmazó dobozokra nézek, számomra ezek nem többek üres kartondobozoknál, rajtuk virító színes képekkel.

#### Április 26.

Egy gyönyörű, vadregényes gyógyforráshoz értünk. Egész nap úsztam! Másnap felkeltem, és megint úsztam. Még reggelit sem ettem, így aztán anyu hozott Sergeinek és nekem egy kis teát és datolyát. A tányérjaink körbe pörögtek a medencében. Úszás, úszás, egy korty a teából, úszás, úszás, egy harapás a datolyából. Nagyon jólesett! Ez volt az utolsó itteni napunk, és én nem akartam elmenni innen, mert tudtam, hogy valószínűleg sohasem térünk ide vissza. Valahogyan mégis jó érzés volt ismét útra kelni.

#### Április 30.

13 éves barátunk, Naomi, három napra csatlakozott hozzánk.

Lazábbra vettük a tempót, és csak 10 km-t gyalogoltunk, mert tekintettel voltunk Naomira. Apunak még rengeteg az energiája, vé-

gig kocogva tette meg az utat, onnan ahonnan indultunk, és vissza. Naomi nem ette meg a mi vadon termő növényekből készült salátánkat, viszont mindent elfogyasztott, amit magával hozott: sós magyórót, három energiaszeletet és édességeket.

#### Május 1.

Reggelre mindannyian három szem datolyát ettünk, és vizet ittunk hozzá. Délután 3-ig általában nem eszünk, mert ebéd után sokkal nehezebb a gyaloglás. Amikor Naomi megkóstolta az ebédünket (vadhagyma, saláta, zab és olaj), így szólt: „Rosszul vagyok attól, amit esztek! Pfúj! A zabot pedig mocskosul unom már.” Anyu megkérdezte: „Mi az, amit szívesen megennél?” Naomi becsukta a szemét, és úgy válaszolt: „Talán egy almát és egy banánt.”

Később elhaladtunk egy kemping mellett, és láttunk egy piknikező társaságot. Két zöld alma és két banán hevert az asztalukon. Anyu megkérdezte tőlük, hogy adnának-e nekünk gyümölcsöt, cserebe egy orosz masszásért. Beleegyeztek, és így Naomi megkapta, amit kívánt.

Holnap lesz velünk utoljára Naomi. Még 13 km-t kell gyalogolnunk, hogy találkozzunk a szüleivel, akik az út mellett várnak ránk.

#### Május 2.

Nem sokkal indulás után a hőmérséklet gyorsan emelkedni kezdett. Úgy tűnt, egyre csak forrósodik a levegő. Naomi éhes volt, és vonszolta magát. Találtam egy tormalevelet, és odaadtam neki. Hamarosan kért még. Azt mondta, bármit megenne, talán még a csicsriborsót is.

Vacsorára finom salátát ettünk, amit vadzellerből, tarlórépa leveleiből, vadhagymából és vadrepceből állítottunk össze. Dresszingtonak csipetnyi, vízzel összekevert zabot öntöttünk rá, majd tengeri hínárral hintettük meg. (Apu az olajat elhasználta a masszázshoz...)

Mennyei volt a saláta! Naomi azt mondta, hogy még sohasem evett ilyen finomat, és két tányérral is kért!



Végül eljutottunk az úthoz, ahol kósrányi édes bioeperrrel vártak rák a szülei. Naomi fáradt volt és itt-ott sebzett, de vidám.

Egyre csak énekelt:

*A vad saláta olyan finom,  
hogy mindet vígan én befalom.*

Este tüzet raktunk, körbeültük, és datolyát rácsáltunk. Sergeit közben 20 hangya csípte meg, ami miatt a lábát a patak vizébe kellett lógatnia. Utána újra körbeültük a tüzet, és apu egy kullancsról szóló viccén neveltünk, amit oroszul mondott el.

#### Május 6.

Egész nap meredeken kellett másznunk fölfelé. 29 km-t haladtunk, és végtelen virágmezőkön át vezetett az utunk. Vörös pipacsok, élénk rózsaszín, sárga, fehér, vörös és narancssárga virágok között lépdeltünk!

Egyenesen a sivatagba értünk, ahol meglepően hideg idő fogadott minket. Később azonban egyre melegebb lett a levegő, végül forró. Néha megpihentünk egy-egy sivatagi jukka árnyékában.

Megpróbáltunk rövidebb utat találni, de ennek az lett a következménye, hogy eltévedtünk. Vissza kellett gyalogolnunk, több mint 11 km-t! Aggódtunk, hogy emiatt nem érünk időben a postára, s az hétvégére bezár.

Meglepődtem, hogy a városok milyen unalmasak. Mindegy, mit csinálók, semmi sem esik jól. Pedig még a parkba is elmentem, hogy hintázzak egyet, ami a kedvenc szórakozásom, de az sem segített. Már alig vártam, hogy újból útnak induljunk.

#### Május 10.

Ez egy nagyon-nagyon szeles nap volt. Egy fehér hegyen jártunk, ami krétából volt. Még rajzoltam is vele! A következő hegy meg különféle sziklákból állt. Gyönyörű nap volt a mai!

#### Május 19.

Esik a hegyekben. Már harmadik napja, hogy itt rostokolunk, ugyanabban a kempingben. Máskor esőben is megállás nélkül addig mentünk, amíg lakott területre nem értünk. Most azonban más a helyzet: a legközelebbi lakott terület 64 km-re fekszik.

#### Május 20.

Reggel kibújtam a meleg, puha, kényelmes hálósáskomból a hideg ködbe. Sietve bepakoltunk, majd a reggeli rövid élvezete után már útnak is indultunk. Mindenféle időjárást megkóstoltunk már, de a ködöt még nem. Na, most aztán bepótoltuk a lemaradást...

Rövidnadrágban gyalogoltunk végig, a magasra nőtt, vizes fűben, hogy ne ázzon át a nadrágunk. Szerettem a ködöt. Van benne valami misztikus.

Egy napig tartott, amíg elértünk Sierra City-be, ahol találtunk egy klassz kempinget. Anyu és apu elmentek a postára, mi pedig az erdőben maradtunk. Leültem egy lapos sziklára, ami tökéletes ülésnek bizonyult. Egy kicsit féltem, mert hát mi van, ha medvével találom magam szembe? De megnyugtattam magam: a fekete medvék nem emberevők, csak a tirázók eledelét akarják megszerezni. De nekem méz van a gyomromban! Mi van, ha kiszagolják?! Eddig még egy medvét sem láttunk, tehát valószínűleg ezután sem fogunk.

Éppen levelet írtam, amikor olyan hangot hallottam, mint amikor lezuhan a szikla. Megfordultam, és ott volt: egy nagy, ázott medve. Szép állat. Egyszerre fürgé és esetlen. A bundáján víz csillogott, amiből tudtam, hogy épp most jött ki a folyóból. Tőlem kb. 6 méterre haladt el, de még csak rám sem nézett. Csak miután elment, akkor fogtam fel, hogy medvét láttam.

*A nap fölhevíti a talajt, az égen egyetlen felhő sincs, és mindenhol madarak énekelnek. Előtte megmászni való hegyek tömkelege. Amikor felmászom egy hegyre, sosem tudom, mit találok a túldoldalon. Autótut? Várost? Egy másik hegyet? Akárcsak az életben.*





## Ashland

### Victoria:

Amikor Ashlandba értünk, 12 méter magas hótakaró borította az utat, ezért meg kellett állnunk. A 12 méteres hóban nem láthattuk a gyalogutat, és már korábban is többször eltévedtünk. Az erdőőrök közölték velünk, hogy nem óhajtának minket helikopterrel keresgélni, tehát legalább hat hétig Ashlandban kellett maradnunk, amíg a hó elolvad, és ismét biztonságossá válik a gyalogút. Kutyaszorítóba kerültünk, mert mindössze 5 dollárunk volt, s a következő küldeményünk 96 km-re várt bennünket, a Crater Lake-i postán. Képtelenség egy városban 5 dollárból hat hétig megélni.

Ashlandban sétálva rábukkantunk a gyönyörű Lithia-parkra. Úsztunk a folyóban, vad zöldsalátát ettünk és a közeli kempingben éjszakáztunk. Reggel beszélgetésbe elegyedünk azokkal, akikkel előző nap a parkban találkoztunk, és érdeklődtünk az esetleges üzleti lehetőségekről. Kerti munkát ajánlottunk szállás fejében. Sokan említették Wellspringset. „Nemrég áradás pusztított ott, ezért most jócskán akad eltakarítani való.”

Néhány órával később megérkeztünk Wellspringsbe. A legelső férfi, akivel találkoztunk, Gerry volt. Úgy tűnt, ő Wellsprings tulajdonosa. Fantasztikus beszélgetésünk volt vele:

– *Tudna-e valami munkát adni nekünk ingyenes szálláshelyért cserébe?*

– *Az egyetlen hely, ahol szükségünk van segítségre, az a konyha.*

– *Sajnálom, de a konyhában nem vállalunk munkát.*

– *Miért?*

– *Mert speciális étrenden élünk.*

– *Milyen étrenden?*

– *Természetes, élő ételeken.*

– *Ezt nem hiszem el! Van egy élő ételek elkészítését oktató konyhánk, és egész tavasszal szakácsot kerestünk hozzá, de nem találtunk senkit, csak egy hagyományos szakácsot. Tegnap végül körbeálltunk, és imádkoztunk, hogy küldjön az utunkba a Jóisten egy nyersétel-szakácsot. És erre felbukkanak maguk! Döbbenetes! Alig várom, hogy megköstölhassam néhány ételüket!*

Gerryvel elmentünk bevásárolni a helyi bioboltba, és ő mindent megvett, amit csak mondtunk. Utána elvitt minket a szép konyhájukba, ami fel volt szerelve Vita-Mix turmixgéppel, Champion gyűmölcscentrifugával, robotgéppel, csirázótálcákkal és borotvaéles késekkel.

Készítettünk borscsot, diófélékből vagdaltat, humuszt és süteményt. Gerrynek és barátainak minden nagyon ízlett. Kaptunk tőle egy kulcsot és egy csekkfüzetet, és így szólt: „Szabad kezdet kaptok, biztos, hogy minden rendben lesz.”

Csodálatos heteket töltöttünk a Springs-i Garden Café-ban! Minden reggel friss zöldségeket és zöld levelűeket szedtünk Wellsprings biokertészetében. Fantasztikus ízű, élő ételfinomságokat készítettünk. Munka után gyógyvízben lubickoltunk. Ráadásul hasonló gondolkodású emberek között lehattunk, akik közül sokkal sokkal barátságosabbak voltak.

Idővel azonban elolvadt az utakat borító hótakaró. Mivel sziklászárda célunk volt, hogy végigjárjuk a tervezett útvonalat, összehajtottunk, búcsút vettünk barátainktól és továbbindultunk.

Ahogy elhagytuk Ashlandet, olyan történet velünk, ami addig még soha. A szívünk azt visszhangozta: „Épp most hagytátok el az otthonotokat! Vissza kell térnetek!”





## Boldog vég vagy boldog kezdet?

### Victoria:

A kanadai határt egy viharos napon, 1998. szeptember 6-án értük el. Az utolsó 16 km-t sötétben, futva kellett megtennünk, mert el akartunk jutni a kanadai állami parkban található menedékhelyre.

Egy ilyen, úgynevezett teljesítménytúrát képtelenség hűen leírni valakinek, aki nem élte azt át. Mit mondjak róla? Hogy Sergei 174 kullancsot szedett össze, amelyek közül egy se csípte meg? Vagy, hogy Valya szembetalálkozott egy medvével a Sierrákon? Vagy azt, hogy én 6 km-t szó szerint térdem csúszva tettem meg a jeges havon? Ezeket a tényeket csak a hatás kedvéért említem meg, valójában nem igazán fontosak. A valódi ajándékokat nehéz szóba önteni. A legcsodálatosabb az volt számunkra, hogy a túrán megértettük: nem sok mindenre van szükségünk ahhoz, hogy boldogok legyünk.

Vándorlási vágyunk kielégült. Egyértelműnek éreztük, hogy vissza akarunk térniünk Ashlandba, és elkezdni ottani életünket. Így is tettünk. Gerry segített, hogy vásárolhassunk egy lakókocsit, amit kedvenc helyünkön, WellSpringsben állítottunk le. Minden a helyére került. Most álmaink városában élünk.

Amerika minden szegletét be kellett járnunk ahhoz – gyalogosan, közel három éven át vándorolva –, hogy megtaláljuk ezt a helyet. Néha elgondolkozunk: vajon mi történt volna, ha sohasem indultunk

el a csendes-óceáni túrára? Ha sohasem hagyjuk el Denvert? Ha sohasem térünk át az élő ételekre?





## A tizenéves Sergei üzenete

Szerencsésnek tartom magam, hogy mamám rátalált a nyers étrendre, mert hatására kigyógyultam a cukorbetegségből. Örülök, hogy soha többé nem kell amiatt aggódnom, hogy bármilyen életveszélyes betegségem lesz, akármilyen súlyos betegségről is legyen szó. A jövőben soha, semmilyen katasztrófa miatt sem kell aggódnom, mert tudom, hogyan kell hosszú időn át élelem nélkül életben maradni az erdőben.

Korábban halálosan féltem a pókoktól és a haláltól, de most már egyik miatt sem kell aggódnom. A nyers ételek segítettek megszabadulni minden féltélemtől.

Régen rettegtem a haláltól. Akadtak olyan esték, amikor képtelen voltam elaludni, mert az jár az eszemben, hogy valószínűleg sokáig élünk, ám valójában egyetlen másodperc alatt bármikor meghalhatunk. Ez a gondolat megrémisztett, mert ragaszkodtam a testemhez és az anyagi dolgokhoz. Rettenően féltelmesnek találtam ilyen dolgokra gondolni.

Idővel felismertem, hogy már nem kell félnem, mert a halál – akár csak a születés is – csodálatos. Egyszer, amikor a michigeni *Kreatív Egészségvédő Intézetben* jártam, találkoztam egy fickóval, Mike-kal. Mike-ot négy férfi cipelte be az intézetbe. Az orvosok közölték vele, hogy csak két napja van hátra. Nem tudott járni, mozdulni, ezért lefek-

tekett az ágyra. Búzáfülevet itattunk vele, és bőjtölni kezdett. És megtörtént a csoda! Egy hónapon belül járni kezdett, majd segített lenyírni a fűvet a traktorral. Három hónap múlva reggelenként már futott, és lejött velem a folyón egy tutajon. Aktív és igazán boldog lett!

Mike korábban sok alkoholt ivott, a májának már csak 1%-a működött. Három hónap múlva már annyira szuperül érezte magát, hogy kijelentette, meggyógyult, és egyik este kiruccant a barátjával vacsorázni. Marhahúst evett. Azon az estén meghalt.

Amikor a szüleim meglátogatták akkor éjszaka a kórházban, engem is magukkal vittek, hogy elbúcsúzhassak Mike-tól. Néztem a testét, és megérintettem. Olyan volt, mint egy darab bőr. Nem volt benne lélek. Olyan volt, mint egy baba, még csak nem is volt ember.

Azóta tudom, hogy valójában nem halunk meg, csak valahová máshová költözünk, de igazából nem halunk meg. Talán ez volt az utolsó láncszem, hogy rájöjjelek: nem kell félni a haláltól.

Már nem aggódom, hogy befogad-e bármilyen csoport, mert amikor nyers ételeket kezdtem enni, egyúttal leszóktam arról is, hogy érdekeljen mások véleménye. Nem félek a szegénységtől, ahogy az éhenhalástól sem, mert tudom hogy egyik sem lehetséges. Már nem félek az étlettől.

Amióta ezen az étrenden élek, megszerettem a munkát. Korábban, amikor anyu arra kért, hogy tegyek meg valamit, mindig a munka könnyű végét kerestem, és igyekeztem olyan gyorsan elvégezni, amilyen gyorsan csak lehet. Amikor például arra kért, söpörjek fel, a piszkot a szőnyeg alá söpröztem. Ha azt kérte, mossam el az edényeket, akkor csak előblitettem vagy beázattam őket. Utáltam a munkát. Nyaranta egész nap csak a heverőnkön feküdtem, és nem csináltam semmit. Barátimmal együtt három hónapig csak unatkoztunk, és nem jutott eszünkbe semmi értelmes tevékenység.

Amikor már egy éve nyers étrenden éltem, képtelen voltam leülni a tévé elé, ha tudtam, hogy a konyhában ott áll a halom mosatlan



edény. Kezdem megszeretni a munkát, és rájöttem, hogy nélküle unalmas az élet.

Az étrendem megváltoztatása előtt az iskolában átlagon aluli teljesítményt nyújtottam. Én voltam az osztály bohóca, és sohasem készítettem el a házi feladatomat. Mindig fészkelődtem, úgynevezett hiperaktív gyerek voltam, nem tudtam nyugton maradni. Gyengén ment az olvasás, olyannyira, hogy a tanárok a megbuktatásomat fontolgatták.

Az étrendem megváltoztatása után hamarosan az osztály legjobb tíz 10 tanulója közé soroltak. Érdekes, hogy az első félévben még én voltam az osztály legrosszabb tanulója, ám a második félévben már az egyik legjobb. Az igazgatótól személyesen kaptam kitüntetést, és azt mondta, hogy ilyet még sohasem látott. Az osztályzataim minden tantárgyból javultak. Már nem 2-es tanuló voltam, hanem 4-es vagy 5-ös. Oda tudtam figyelni a tanárra, és élveztem az órákat, szórakoztatott a tanulás.

A tanulás történetesen annyira könnyedén ment, hogy aztán ott hagytam az iskolát, és magántanuló lettem, mert így két évfolyam anyagát tanulhattam meg egyetlen év alatt. Mivel ez is könnyen ment, úgy döntöttem, iskolát ugrom. Megirtam a szintfelmérőt a főiskolán, és jó eredményt értem el. Most Medfordban járok főiskolára, 15 éves vagyok, és 4-es az átlagom. Ez igen jó érzéssel tölt el.

Emberi kapcsolataim megváltoztak. Sok barátom van. Főleg olyan embereket vonzok valahogy magamhoz, akik hozzám hasonló gon-  
dolkodásúak. Persze, a régi barátaim is velem maradtak.

Amikor azt látom, hogy a barátaimnak szemüveget és fogszabály-  
zót kell viselniük, gyakran megbetegszem, és erősen hullámzik a hangulatuk, nagyon sajnálom őket. Azt kívánom, bárcsak tudnák ők is, hogy nem kellene szenvedniük. De tudom, hogy a legtöbbjük nem is figyelne rám. Szerintem csak azt tehetem értük, hogy jó példát mutatok nekik. Lehet, hogy sohasem tudják meg, hogy mashogy is meg lehet oldani a problémájukat. Lehet, hogy sohasem tudják meg, mert

mindenütt félrevezető információt kapnak. Az iskolában örökösen azt hallják, hogy ha beteg vagy, vegyél be ilyen-olyan pirulát. Ezt hallják a tévében, a szüleiktől és a barátaiktól. Ez az oka, hogy néhány barátom szkeptikusan fogadja, amikor azt mondom neki, hogy ha nyers kosztol élsz, nincs mitől félned. Sohasem leszel beteg, és ha mégis, a nyers ételek meggyógyítanak.

Bárcsak elmondhatnám a barátaim szüleinek, hogy legalább valamennyi nyers ételt egyenek! A gyerekeik számítanak rájuk. Talán a szülők nem betegek, de ha a gyerekek igen, akkor nincs jobb ok, hogy áttérjenek a nyers étrendre. Az ilyen gyerekek boldog, áldásos élete lesz. Sohasem akarja majd kipróbálni a kábítószereket, bármilyen drog használata nagyon ostobának fog tűnni, mert a nyers ételeken élő emberek élete már eleve tele van eseményekkel és érzelmekkel, amelyek egyfajta „természetes feldobottságot” teremtenek.

Ha sokkal több gyerek élne nyers étrenden, akkor a világ szeríntem jobb, tisztább, és egészségesebb hely lenne. Ha csak annyit tennének az emberek, hogy a húsevést abbahagynák, sokkal kevesebb fát kéne kivágni. Több fa tisztább levegőt jelent. A tisztább levegő pedig egészségesebb embereket.

A szüleim azzal is segítettek nekem és a húgomnak abban, hogy kitarstunk az új étrend mellett, hogy konyhai gépeket vásároltak nekünk. Mixert, aprítót, késeket stb. Így könnyebb volt, mert gyerek-ként örömmünkkel leltük abban, hogy elkészíthettük a saját ételünket. De ami ennél is fontosabb: ők maguk jó példát mutattak. Sohasem csaltak, bármilyen nehéz volt is a helyzetünk. Ez mutatta meg nekem, hogy milyen sokat jelent nekik a nyers étel. Mivel egy család vagyunk, én is segíteni kezdtem a szüleimnek azzal, hogy jó példát mutattam, és sohasem csaltam. Nagyon gyorsan egyfajta ciklikusság vette kezdetét: amikor egyikünknek nehéz időszaka volt, a többiek minden tőlük telhetőt megtettek, hogy segítsenek neki. Könnyebb úgy sikeresnek lenni, ha támogatást kapsz hozzá.



A szüleim sokat változtak az új évtrendtől. Először is: leszoktak a veszekedésről. Aztán: sokkal kedvesebbek, sokkal nyitottabbak lettek. Most már könnyebb a szüleimnek elmondani a dolgaikat, tudván, hogy csak segíteni akarnak nekem, nem pedig kritizálni.

A szüleim teljes szabadságot adnak nekem, sohasem fognak viszály, nem nyomnak el. Úgy gondolják, hogy nem a tulajdonuk vagyok, én a magam ura vagyok. Ezért sohasem kényszerítenek semmire, amit magamtól nem akarok megtenni. Még ha olyat is teszek, amivel nem értenek egyet, nem szólnak bele, nem akadályoznak meg abban, hogy tanuljak a saját hibáimból.

Úgy érzem, a nyers étkezés nagyszerű dolog. Ezért csinálom, nem pedig azért, mert a szüleim mondják, hogy ezt kell tenni. A szüleim tényleg nagyon nyitottak. Nem mondják, hogy „ne egyél főtt ételt.” Ha akarnék, ehetnék. De magamtól rájöttem, hogy nem igazán akarok már főtt ételt enni. Szívvel örülök, hogy megismertették velem az élő ételeket. Örülök, ha sok fiatal megismerne a történetünket, és sok szülő jó példát mutatna a gyerekének. Szerintem a példamutatás a legjobb módja az emberek tanításának.

A húgom, a szüleim és én, mindannyian kinn alszunk a szabad ég alatt. Van ugyan házunk, de csak a kutyáink alszanak abban. Építetünk egy kis körülkerített részt az udvaron, hogy friss levegőn alhassunk. Meggyőződéseim, hogy a friss levegő jó egészségre tartja az embert. Megfigyeltem, hogy amikor kinn töltöm az éjszakát, mindig békésen alszom, akárcsak egy kisbaba, továbbá ilyenkor kevesebb alvásra van szükségem, és jobban kipihenem egy-egy nehéz nap fáradalmait.

Az egyik télen egy ideig kis házikóban laktunk. Reggel pattantam, hogy tüzet rakjak, mert rettentő hideg volt. A hajnali fával még mindig fölébresztett. Utazás közben két-három alkalommal – az időjárás miatt – motelben kellett megszállnunk. Reggel ott mindig olyan nehéznek éreztem magam, mintha főtt ételt ettem volna. Anyukámnak mindig fájt a feje, amikor bent alszik a házban. Megpróbálunk ezért

akkor is kinn aludni, amikor nagyon rossz az idő. Esőben például vízhatlan ponyvával takarjuk be magunkat. Tetszik, amit Peace Pilgrim mondott erről: „Nem olvadunk el, hisz nem cukorból vagyunk.”

Ágyunk sincs, helyette kemény fadesszék alszunk, mert ezt tartjuk egészségesnek. Amikor Denverben laktunk, a barátaim sokszor jöttek át hozzánk, és szokásuk volt, hogy ráugrottak a puha, ruganyos ágyamra. Ahogy telt-múlt az idő, és a gondolkodásunk megváltozott, elkezdtünk kemény felületen aludni. Apukám kemény tölgyfából vágott deszkákat, és mindegyikünk ágyára tett egyet. Amikor a barátom, Stephen átjött hozzám, ráugrott az ágyamra. Majdnem eltörte az orrát...

Az emberek gyakran megkérdezik tőlem, kíváncsi-e a pizzát, a sült krumplit és más olyan ételt, amit a fiatalok rendszerint imádnak. Nem is emlékszem, mikor ettem utoljára főtt ételt. Őszintén szólva a főtt étel evésének még a gondolata is furcsa a számomra. Miért akar nek egy finom, élő zöldséget megégetni, és utána melegen a számba venni?

Egyesek szerint nem lehet társadalmi életet élni, ha nyers étrenden élünk. Nem így vélem. Minden étteremben kapható valamilyen zöld saláta. Ha esetleg mégsem lenne, megkérheted a pincért, hogy hozzon szeletelt cukkinit, paradicsomot, sárgarépát vagy hagymát, vagy bármilyen egyéb zöldséget, dresszing nélkül. Kérdezd meg, van-e olívaolajuk. Ilyen éttermi alkalmakra mindig legyen nálad kis üveg, ízesítőre szolgáló fűszer!

Ha étterembe beszélünk meg találkoztát, viszünk magunkkal egy nagy görögdinnyét. Odaadjuk a szakácsnak, és megkérjük, legyen kedves szeletelje fel gusztusosan. Amikor a pincér kihozza a tálca a gyönyörűen felszeletelt dinnyét, barátaink teljesen megfedkeznek arról, hogy mit is rendeltek, mert a friss dinnye annyival hívogatóbb, mint a hamburger. Mindig a dinnye fogy el először. A végén természetesen megfelelő borralát adunk a szakácsnak és a pincérnek.



Amióta nyers étrenden élek, sokkal kevesebbet eszem. Ha éttembe megyünk a barátaimmal, olykor csak kevés teát iszom vagy még azt sem. Néha nem is vagyok éhes. Csak ülök és beszélgetek a barátaimmal, miközben ők esznek. Többnyire furcsálják.

Kb. kétvényi nyers étkezés után leegyszerűsödött az étrendem. Már nem kívánok semmilyen nyers inycséget. Az egyszerű saláta százszor jobban ízlik. Úgy tűnik, közelebb kerültem a természethez. Jobban esik például egy finom sárgarépa vagy alma, mint valamilyen nyers cukrászkülönlegesség. Ezzel nem azt mondom, hogy ne fogyassz inycsékeket, inkább arra biztatlak, hogy figyelj a testedre, és lehet, hogy idővel te is azt tapasztalod majd, amit én.

Már nem szoktam megbetegedni, de időnként úgynevezett „gyógyulási krízisen” megyek keresztül, ami szerintem a test tisztulásával függ össze. Szervezetünkben a gyögzszerek ürülnek ki a leglassabban. Az említett gyógyulási krízis hirtelen kezdődik és hirtelen múlik el. Előre soha nem tudom, hogy mikor jelentkezik. Nem akarlak ezzel megijeszteni. A gyógyulási folyamatok valójában egyszerű jelenségek! Valójában szerintem akkor kell aggodnod, ha nem tapasztalsz ilyet, mert az azt jelentheti, hogy súlyos betegség van.

Amikor valaki – akár rövid ideig is – kitart az élő ételek fogyasztása mellett, azt tapasztalja, hogy a tudatosságintje növekszik. A tudatosabb ember sohasem tenne kárt senkiben és semmiben. Arra törekszik, hogy jobb emberré váljon, és példájával másokat is arra ösztönöz, hogy pozitív irányba változtassák meg az életüket. El tudod képzelni, hogy egy 20 főből álló, elkötelezett gondolkodású csoport mennyit tudna tenni másokért?

Az életben nem a nyers étel a legfontosabb dolog. Szerintem a legfontosabb dolog a szabadság. Szabadnak lenni azt jelenti, hogy boldogok vagyunk. Amikor boldog vagy, akkor nem ragaszkodsz semmihez és senkihez. Lehet sz boldog egyedül egy hegy tetején vagy egy közlekedési dugóban. Bár az élő ételek nem a legfontosabbak a világon, azért mégis nagyon lényegesnek tartom, mert tapasztalatom

szerint megadja azt az energiát, amire szükség van a valódi szabadság eléréséhez.





## Tudomány vagy intuíció?

### Victoria:

Szerintem nincs fontosabb annál, mint a saját egészséged érdekében megtanulj figyelni a testedre. A legtöbb ember azt hiszi, hogy csak valaki más képes meggyógyítani őt. Ha van valaki a világban, aki meggyógyíthat, szerintem az csakis te magad vagy. A tudománynak szerintem évszázadokra lesz szüksége ahhoz, hogy belássa, reménytelen az állandóan változó emberi szervezet jelenségeit tudományos keretek közé szorítani. Arra azonban rájöhetünk, hogy adott pillanatban mit kell tennünk az egészségünkért. Megtanulhatjuk, hogyan hallgassunk testünk jelzéseire.

Amikor elkezdtem használni az intuíciónkat, tudtam, hogy valószínűleg mindenki más is, hiszen az ösztönös ráérzés képességével mindannyian együtt születünk. A hatodik érzék természetes adottságunk. Ahelyett, hogy erőlködve megpróbálnánk memorizálni ilyen-olyan információkat, szerintem jobban tennénk, ha meghallgatnánk, mit üzen a testünk.

A főtt ételek védelmezői időnként azzal vádolják az élő ételek fogyasztóit, hogy életmódunk minden tudományos alapot nélkülöz. Szerintem az élő ételek fogyasztása azért nem szorol különö-

sebb tudományos magyarázatra, mert a pozitív hatásai magukért beszélnek.

Nem a tudásunk mennyiségétől függ, hogy sikeresek vagyunk-e a nyers étrenddel, hanem a természetbe és saját szervezetünkbe vetett hitünkötől. A tudományosnak hangzó elméletek azt a félelmet kelthetik bennünk, hogy nem lehetünk sikeresek a nyers étkezéssel. Ettől aztán meghátrálhatunk. Éveken át én is ezt tettem. A belém ivódott gondolkodásmód – a kondicionáltságom – miatt hat évvel ezelőttig nem mertem bízni megérzéseimben és gondolataimban. Mindig szakönyvekben kerestem a megoldásokat. Bármit mondtam, azt valamelyik könyvből idéztem, vagy olyantól hallottam, aki „jobb tudja”, mint én. Önbizalmam igencsak csöppnyi volt. Remélem, értesed, miről beszélek, ugyanis életünk során sokan bejárják ugyanezeket az állomásokat. Úgy hittem, úgysem tudok semmi újat mondani. Biztos voltam benne, hogy minden tudásom csak könyvekből vagy szakemberektől származhat.

Aztán felfedeztem, hogy igenis tudok olyan dolgokat, amit sohasem olvastam vagy hallottam mástól, és igenis szabadságomban áll a saját szememmel látnom a világot, és a saját fejemmel gondolkodnom.





## Valya álma

Képzeld el egy olyan világot, ahol rengeteg, élő ételt fogyasztó ember él! Hát nem lenne csodálatos ilyen egészséges emberek között élni?! Hiszen, amikor egészségesebbek vagyunk, akkor hajlamosak vagyunk sokkal boldogabbnak érezni magunkat.

En azért kezdtem nyers ételeket enni, hogy egészségesebb legyek, de ma már azért táplálkozik így, hogy boldogabb legyek. Amikor élő ételeket eszem, akkor szabadnak és ezáltal boldogabbnak is érzem magam. Szeretek boldog lenni. Te nem? Szerintem a boldogság a legfontosabb dolog az életben. Észrevetted, hogy amikor boldog vagy, akkor minden olyan csodálatosnak tűnik? Olyan csodálatosnak, mint a csillagok az égen.

Sokan talán azt gondolják, hogy ha az emberek többsége áttér a nyers étkezésre, akkor majd ők is. Mennyivel könnyebb lenne akkor a váltás. Igen, szerintem is. De ha te elkezded, akkor te segítesz a többieknek, hogy ők is meg tudják tenni ezt a lépést.

Hát nem lenne egyszerű, ha jégkrémes kocsi helyett búzafüvet árusító autók szaladgálnának a városokban? Ha a hirdetőtáblák hamburgerek helyett friss bioételeket reklámoznának? De az is lehet, hogy akkor nem is lennének hirdetőtáblák. Lehet, hogy a nyers ételek segítenének kitisztítani az elménket, és tudatosabbá tennének minket. Akkor valószínűleg kevesebb lenne a levegőszennyezés. Akkor a bolygó is boldog lenne!

## Receptek biotermesztésből származó, élő növényi alapanyagokból

A következő oldalakon található recepteket egyszerűen, könnyen és gyorsan elkészítheted a már kialakított nyers növényi könyvhádban. Meglátod, hogy nemcsak az izlelőbimbóidat elégítheted ki ezekkel a csodálatos ételekkel, hanem vibráló egészséghez is juthatsz általuk. A receptek változtathatóak, és amikor már gyakorlottá válsz, az elkészítésükben, meglátod, hogy te magad is fogsz újabbakat kitalálni. Engedd szárnyalni a fantáziádat! Érdemes a legjobb minőségű (el-lenőrzött ökológiai gazdálkodásból származó) hozzávalókat megvásárolnod. Keresd fel a lakóhelyedhez legközelebb eső ököpiacot vagy bioboltot. Ha van veteményeskerted, akkor termeld meg magad, amit lehet. Ne felejtse el, hogy amit megesszel, az az a válsz.



### Thai saláta

- 4 uborka
- 1 citrom leve
- 1 csokor kapor
- 1 csokor korianderlevél
- 1 közepes hagyma, darabokra vágva
- 2 teáskanál csípős currypor
- 2 teáskanál kurkumapor
- 1 teáskanál só (vagy ízlés szerint)
- 3 evőkanál méz
- 0,8 dl olívaolaj
- 1 fiatal kókuszdió húsa, darabokra vágva
- 1 csésze napraforgómag (2 órára beáztatva)

Az uborkát hámozzuk meg, szeleteljük fel vékony karikákra, és tegyük tálba! Szeleteljük fel vékonyra a kókuszdió húsát! Vágjuk apróra a koriandert és a kaporot, majd keverjük össze az uborkával! Adjuk hozzá a hagymát, a citromlevet és az olívaolajat. Ezután adjuk hozzá a maradék hozzávalót, majd az egészet alaposan keverjük össze! (5-8 személyre)

### Nem hiszem el, hogy ez csak káposztasaláta

- 1 fej fehér káposzta
- 5 evőkanál olívaolaj
- 5 evőkanál citromlé
- 1 teáskanál só (elhagyható)
- 1 evőkanál étkezési élesztő

Keverjük össze az egészet egy tálban, és díszítsük kedvenc fűszernövényünkkel! (3-5 személyre)

### Leveles kelsaláta

- 2 leveles kel (fodros kelkáposzta), összevágva
- 1 csomag rettek, vékony szeletekre vágva
- 1/2 fej karfiol, darabokra vágva
- 1/2 fej fehér káposzta, szeletelve
- 1/4 csésze olívaolaj
- 6 evőkanál almaecet
- 1 teáskanál só (elhagyható)
- 2 evőkanál méz vagy más „édesítőszer” (pl. almalé vagy datolya-krém.)

Keverjük össze a zöldségeket tálban, majd adjuk hozzá a többi hozzávalót! Jól keverjük össze! (7-9 személyre)

### Salátaöntet – általános recept

A következő hozzávalókat jól turmixoljuk össze, hogy krémes állagú legyen!

- Olaj (Bármilyen jó minőségű olaj megfelel: szőlő-, olíva- vagy lenmagolaj. Annyit öntsünk a turmixgépbe, hogy ellepje a keverőalapátokat!)
- 1 teáskanál méz (vagy bármilyen természetes édesítőszer, mint például mazsola vagy banán)
- 5 evőkanál friss citromlé (vagy zöldcitrom leve, vagy almaecet)
- 1/3 csésze víz
- 1 csésze összevágott friss fűszernövény (zeller-, petrezselyem-, korianderlevél, bazsalikom stb.)
- ízlés szerint fűszerek (fokhagyma, mustár, gyömbér, csili stb.)
- 1/3 csésze mag vagy dióféle (leggyakrabban napraforgómagot és



tahinit – összezárt szíjammag és olívaolaj keverékét – használjuk, de a dió, a tökmag, a mandula stb. is megfelel)  
½ teáskanál só (elhagyható)

Nyugodtan improvizáljunk! Előfordulhat, hogy több folyadékot kell hozzáadnunk a keverékhez, vagy ki kell hagynunk valamelyik hozzávalót. Ha ízlik, tegyük bele! Sok sikert! (7–10 személyre)

### **Pesto-öntet**

¼ csésze olívaolaj  
5 gerezd fokhagyma  
½ csésze fenyőmag  
1 csokor friss bazsalikom  
¼ csésze citromlé  
1 teáskanál só (elhagyható)  
Alaposan turmixoljuk össze a hozzávalókat! (4–5 személyre)

### **Zellerkrémleves**

1 nagy csokor zeller  
4 csésze víz  
¼ csésze olívaolaj  
¼ csésze citromlé  
2 teáskanál méz vagy mazsola  
erős paprika ízlés szerint  
1–2 teáskanál tengeri só

Turmixoljuk simára a hozzávalókat!

Adjuk hozzá a következőket:

1 db darabokra vágott avokádó  
1 kis, piros, édes paprika, darabokra vágva  
½ csomó petrezselyem, darabokra vágva  
2 db reszelt sárgarépa vagy paszternák  
(6 személyre)

### **Borscs**

lól turmixoljuk össze a következőket:  
2 csésze víz  
3 cékla  
1 kis darab gyömbérgyökér (szeletelve)  
3–4 nagy fokhagyma gerezd  
6–7 babérlevél

Öntsük a keveréket nagy tálal. A következő hozzávalókat turmixoljuk össze egy rövid ideig (nagyjából 30 másodpercig):

2 csésze víz  
2 sárgarépa  
2 zellerszár  
2 evőkanál almaecet  
3–4 narancs (előtte hámozzuk meg őket, és szedjük ki belőlük a magvakat, mert azok keserűvé tennék az ételt)  
2 evőkanál méz  
¼ csésze olívaolaj  
tengeri só ízlés szerint (elhagyható)

Öntsük hozzá félcsészényi diót, majd alacsony fordulatszámon rövid ideig mixeljük, hogy kis darabokra törjön, de a turmixolás során azért ne menjen szét! Öntsük bele ezt a keveréket is a tálba, és keverjük meg az egészet!



Kockázzuk fel, vagy reszeljük le a következőket:

- ¼ fej káposzta
- 1 vagy 2 sárgarépa
- 1 csokor petrezselyem

Adjuk hozzá a leresztelt hozzávalókat a keverékhez, keverjük össze, majd tálaljuk!  
(7-10 személyre)

### *Chowder (krémes állagú leves) – általános recept*

2 csésze vizet turmixoljunk össze 1 csészényi bármilyen (éjszakára beáztatott) diófélével, amíg krémes állagot nem kapunk! Adjuk hozzá a következőket, és turmixoljuk össze:

- 1 csésze víz
- ¼ csésze extraszűz olívaolaj
- 1 teáskanál méz
- 1 csészényi feldarabolt zeller
- csípős paprika, ízlés szerint
- 2-5 gerezd fokhagyma
- 1 teáskanál só (elhagyható)

Ez a keverék egy chowder-alaplé. Válasszuk ki, milyen ízesítést szeretnénk és adjuk hozzá a következőket:

- Kagylóízű: szárított hínárpelyhek
- Brokkolíízű: darabokra vágott brokkoli
- Gombaízű: kedvenc gombafajtát szárítva vagy frissen
- Paradicsomízű: darabokra vágott paradicsom
- Répaízű: reszelt sárgarépa
- Kukoricaízű: vágjuk le a kukoricaszemeket a csutkáról

Borsóízű: friss zöldborsó  
Bármí, amit kitalálsz...

Szórjuk meg szárított petrezselyemmel tálalás előtt!

Megjegyzés: a leves ugyan felmelegszik a sok turmixolástól, de attól még nyers marad. (Ne hagyjuk, hogy forró legyen!) A meleg leves jólesik a hideg, téli időszakban. (5 személyre)

### *Gazpacho*

Turmixoljuk simára a következő hozzávalókat:

- ½ csésze víz
- ¼ csésze extraszűz olívaolaj
- 5 nagy, érett paradicsom
- 2 gerezd fokhagyma vagy erős paprika, ízesítés céljából
- 1 evőkanál nyers méz (tehetünk bele datolyát vagy mazsolát is)
- 6 evőkanál citromlé
- 1 teáskanál só (elhagyható)
- 1 csomó friss bazsalikom

A kapott keverék a gazpacho-leves alapléje. Ehhez vágjuk fel követ-

- kezőket kb. 1 cm-es kockákra:
- 1 nagy avokádó
- 1 közepes édes kaliforniai vagy más paprika
- 5 zellerszár
- 1 kis fehér hagyma

Adjuk hozzá az alapléhez, keverjük össze, öntsük tálba, és szórjuk meg apróra vágott petrezselyemmel! (4 személyre)



## Élő kerti burger

Daráljunk le 45 dkg-ot a kedvenc dióféléinkből konyhai robotgéppel!

Keverjük össze és daráljuk le robotgéppel, vagy egy erős gyümölcs-préssel zúzzuk össze a következő hozzávalókat:

45 dkg sárgarépa

1 közepes hagyma

2 evőkanál édesítőszer (méz, nagyon érett banán, mazsola)

3 teáskanál olívaolaj

1-2 teáskanálnyi, csirkehus ízesítésére használt fűszerek (vagy más fűszerek)

½ teáskanál tengeri só (elhagyható)

Ha a keverék túl folyékony, adjunk hozzá a következőkből annyit, hogy sűrűbbé váljon: szárított kapormag, szárított fokhagymapor, szárított hagymapor, szárított petrezselyem, étkezési élesztő, útifűmag (psyllium) por vagy darált lenmag! Készíthetünk algalaptekerctet, (szárított algalapokat használva), káposztalevélbe is göngyölíthetjük a keveréket, rákenhetjük sós keksze (a receptjét lásd később), gombát, paprikát, paradicsomot, hagymát, uborkát stb. tölthetünk meg vele.  
(10 személyre)

## Noritekerctek

A pástétomhoz:

½ csésze dió

2 csésze napraforgómag, éjszakára beáztatva

3 gerezd fokhagyma

1 csészényi összevágott zeller

1 teáskanál só (elhagyható)

\* a nori szárított algalap

0,8 dl olívaolaj

¼ csésze citromlé

1 teáskanál csipős currypor (vagy a kedvenc fűszered)

További hozzávalóként vágjuk hosszú, vékony csíkokra a következőket:

½ avokádót

½ nagy édes kaliforniai vagy pitaminpaprikát

2 zöldhagymát

Turmixoljuk össze a pástétom alapanyagait konyhai robotgéppel, amíg krémes állagot nem kapunk! Kenjük a pástétomot egy norilapra! Tegyük rá a vékonyan szeletelt zöldségeket, majd szorosan göngyöljük fel! Megjegyzés: ahhoz, hogy a norilapok jobban tapadjanak, benedvesíthetjük őket kis vízzel, citromlével, paradicsomlével vagy narancslével. 10 percig pihentessük a tekercseket, majd szeljük fel 5 centis szeletekre. (10-15 noritekercshez)

## Kitűnő Guacamole

Dolgozzuk össze a következő hozzávalókat konyhai robotgépben:

3 nagy, ÉRETT avokádó

1 teáskanál tengeri só

4 evőkanál citromlé

4-8 gerezd fokhagyma (attól függően, hogy mennyire szereted a fokhagymát)

Vágjuk darabokra a következőket:

1 közepes paradicsom

¼ közepes hagyma

½ csomó korianderlevél



Keverjük össze a hozzávalókat tálban, majd hintsük meg csilivel, ha szeretjük a csípőset! Rákenhetjük sós kekszre, káposztalevelbe csomagolhatjuk, vagy norilapokba burkolhatjuk. Salátába is tölthetjük, de egyszerűen ki is kanalazható. (4-6 személyre)

### **Valya csípős mandulasajtja**

Keverjük össze a következő hozzávalókat egy tálban:

- 2 csésze pép, amit mandulatejből nyertünk (1 rész mandula, 4 rész víz, összeturmixolva, a pép ne legyen édes)
- ¼ csésze olívaolaj
- ¼ csésze citromlé
- ½ teáskanál só (elhagyható)
- ½ csokor friss vagy szárított kapormag
- ½ csészényi, darabokra vágott hagyma
- ½ csészényi szeletelt, piros, kaliforniai vagy piritaminpaprika

Díszítsük koktélpáradicsommal! (4 személyre)

### **Sergei humusza**

Dolgozzuk össze a következő hozzávalókat konyhai robotgéppel:

- 2 csészényi csicseriborsó, amelyet előtte egy napig csíráztattunk
- ¼ csésze extraszűz olívaolaj
- 2 apróra vágott sárgarépa
- 1 csészényi paradicsom, darabokra vágva
- 1 csészényi zeller, darabolva
- ½ teáskanál só (elhagyható)
- ¼ csészényi friss kapor vagy bazsalikom
- 4 evőkanál lime- vagy citromlé

erőspaprika ízlés szerint  
2-5 gerezd fokhagyma

Szórjuk meg morzsolt, szárított petrezselyemmel, majd tálaljuk! (5-7 személyre)

### **Ropogós „sült krumpli” ketchuppal**

Széljük fel 45 dkg jicamababot (más néven: mexikói krumplit) úgy, hogy hasonlítson a sült krumplihoz! Keverjük össze egy tálban a következőkkel:

- 2 evőkanál hagymapor
- 2 evőkanál extraszűz olívaolaj
- tengeri só ízesítésre (elhagyható)
- 1 evőkanál paprika

Ketchup:

Turmixoljuk simára a következőket:

- ½ csészényi szárított paradicsom, 2 órára beáztatva
- 4 evőkanál almaecet
- ¼ csészényi mazsola
- ¼ csésze hagymapor
- ½ teáskanál só (elhagyható)
- ½ csésze víz
- (5 személyre)

### **Savanyú uborka**

Hozzávalók:

- 1,4 kg savanyú uborkának való uborka
- ½ nagy csomó, savanyításhoz való kapor (magokkal)



4 tormalevél (hogy az étel ropogós legyen)

1 közepes méretű fokhagyma

6 csésze víz

9 evőkanál tengeri só

Vágjunk le kb. fél centit az uborkák mindkét végéből! Tömjük egy üvegedénybe az uborkát, a fokhagymát, a kaptot (magokkal), és a friss tormalevelet. Ha nem találunk tormalevelet, helyette használhatunk szőlőlevelet, bogófélék levelét vagy a cseresznye levelét.

Keverjük össze a vizet és a sót egy mixerben, majd öntsük a keveréket egy 3,8 literes edénybe, úgy, hogy épp ellepje az uborkákat! Ha szükséges, öntsünk hozzá több vizet! Takarjuk le az edényt ruhával, és hagyjuk pihenni két napig! A harmadik napra az uborka már fogyaszthatóan savanyú lesz. Ha a negyedik vagy az ötödik napon úgy döntünk, hogy nem akarjuk tovább savanyítani az uborkát, öntsük le róla a vizet, fedjük le az üveget, és tegyük a hűtőbe!

### *A nyers család zöld itala*

Jól turmixoljuk össze a következőket:

1 nagy leveles kel, darabokra vágva

2 közepes alma, darabokra vágva

½ citrom héjastul, darabokra vágva

1 csésze víz

Préseljük keresztül a folyadékot egy folyadéktároló szöveten vagy finom szűrőn!  
(3-4 személyre)

### *Mandulatej vagy egyéb magokból készült tej*

1 csészényi dióféle vagy bármilyen mag, éjszakai áztatás után

3 csésze víz

1 evőkanál méz vagy 2-3 datolya

1 teáskanál tengeri só (elhagyható)

Alaposan turmixoljuk össze a hozzávalókat, amíg sima nem lesz! Szűrjük le a levet, majd ihatjuk. (4 személyre)

### *Egyszerű sós keksz*

2 csészényi lenmag egészben

1 csésze víz

½ teáskanál só (elhagyható)

Ha szeretnénk ízebbre készíteni, adjunk hozzá kedvenc fűszernövényünkből és/vagy tegyük hozzá egy paradicsomot!

Turmixoljuk össze, majd egy spatula segítségével kenjük szét az aszaló tálcáján 2,5 cm vastagon! Aszaljuk 12 órán keresztül, vagy addig, amíg ropogóssá nem válik! (16 sós keksz)

### *Igor-féle lenmagos keksz*

Daráljunk meg 2 csésze lenmagot, víz hozzáadása nélkül! Utána turmixoljuk össze a következőket:

1 csésze víz

1 nagy hagyma, lereszelve

3 zellerszár, reszelve

4 gerezd közepes fokhagyma



2 paradicsom (elhagyható)

1 teáskanál köménymag

1 teáskanál koriandermag

1 teáskanál tengeri só (elhagyható)

Keverjük össze kézzel a ledarált lenmagot és a turmixolás eredményét! A tészának kicsit csúszósnaak kell lennie, nem pedig száraznak. Takarjuk le a tésztát ruhával vagy egy törölközővel, és pihentessük szobahőmérsékleten egy éjszakán keresztül, hogy kissé megerjedjen! Ha savanyú ízt szeretnénk, akkor hagyjuk erjedni még 2-3 napig. Egy nem tapadós spatula segítségével terítsük szét az aszaló tapadásmentes tálcáján, és osszuk fel tetszőleges méretű, négyzet alakú darabokra. Ha puhább kenyeret szeretnénk, aszaljuk 16 órán keresztül az egyik oldalon és 4 órát a másikon. Ropogós sós kekszhez pedig alaposan aszaljuk meg a keveréket! Tartsuk a sós kekszeket a hűtőben! (16 kekszhez)

### Szárított vegaburger

Öröljünk meg 45 dkg lenmagot, víz hozzáadása nélkül! A konyhai robotgéppel daráljuk le 45 dkg-ot a kedvenc dióféléinkből!

A következő hozzávalókat tegyük egy tálba, és kézzel jól dolgozzuk össze:

45 dkg sárgarépa (ami sárgarépa készítése után marad)

1 közepes hagyma, reszelve

2 evőkanál édesítő (méz, nagyon érett banán vagy mazsola, a méz állaga miatt kevés vízzel összeturmixolva)

3 evőkanál olaj

1-2 csilipaprika vagy más fűszer ízesítésre

½ teáskanál tengeri só (elhagyható)

Jól keverjük össze a fentieket! Kísérletezzük ki, mennyire szeretnénk sűrűre a keveréket! Fagylaltoskanállal formáljuk a burgereket, és tegyük az aszaló tálcára! Néhány órán keresztül aszaljuk 45-46 fok C-on, nagyjából 10 órán át az egyik oldalon, majd fordítsuk meg, és még 3 órán át aszaljuk a másik oldalán! (10 személynél)

### Banán-mangó-gyümölcs-turmix

Turmixoljuk össze a következőket krémes állagúvá:

2 fagyott banán

1 ½ csészényi fagyott mangódarabkák (több is lehet, ha szükséges)

1 csésze narancslé

Egy friss, érett mangót vágjunk fel kis kockákra, és mindegyik pohárba tegyünk belőlük, hogy sűrűbb állagot kapjunk! (2-3 személyre)

### Zöld turmix

Turmixoljuk simára a következőket:

4 körte, őszibarack vagy nektarin

1 banán

1 hámozott narancs

1 maréknyi zöld levelű (petrezelem zöldje, római saláta stb.)

1 csésze víz

Turmixoljuk a fentieket simára, majd szűrjük le a levet egy szűrőn (2-3 személyre)



## Általános tortarecept

Tortalap:

Öröljük meg az alábbiakat konyhai robotgéppel, majd keverjük össze:

1 csésze dióféle vagy magvak

½ csésze szárított gyümölcs: mazsola, datolya, füge, szilva, banán, szárított sárgabarack stb.

¼ teáskanál só (elhagyható)

1 teáskanál vanília

Ha túl folyékony a keverék állaga, adjunk hozzá kókuszreszeléket! Formáljunk belőle tortalapot egy lapos táányron!

Krém:

Turmixoljuk össze a következőket, és adjunk hozzá vizet, ha szükséges:

½ csészényi dióféle (ahhoz, hogy fehér krémet kapjunk, használjunk fehér dióféléket, mint amilyen a makadámia dió, kesudió vagy fenyőmag)

2-3 evőkanál méz (vagy édes, szárított gyümölcs)

2 evőkanál citromlé

1 teáskanál vanília

Egyenletesen kenjük szét a krémet a tortalapon! Díszítsük gyümölcsökkel és diófélékkel! Adjunk valamilyen nevet a tortánknak! Hűtsük le! (8 személyre)

## Diókrémtorta

Tortalap:

Öröljük meg az alábbiakat a konyhai robotgéppel, majd jól keverjük össze:

1 csésze dió

94

1 csésze mazsola

1 teáskanál vanília

½ teáskanál só (elhagyható)

1 evőkanál darált citromhéj

Formáljunk tortalapot! Tegyük rá egy réteg friss, szeletelt gyümölcsöt, pl. banánt, körtét vagy őszibarackot! Tegyük erre még egy réteg tortalapot!

Krém:

Jól turmixoljuk össze a következőket, és adjunk hozzá vizet, ha szükséges:

½ csésze dió

¼ csésze víz

2-3 evőkanál nyers méz

2 evőkanál citromlé

¼ teáskanál só (elhagyható)

csipetnyi szerezsendió (elhagyható)

Egyenletesen kenjük szét a krémet a tortalapon! Díszítsük gyümölcsökkel és diófélékkel! Hűtsük le! (12 személyre)

## Csokoládé(tlan) torta

Tortalap:

Öröljük meg az alábbiakat konyhai robotgéppel, majd keverjük jól össze:

5 csésze dió

3 csésze mazsola

3 evőkanál nyers karobpor

1 teáskanál karamellaroma

95



¼ teáskanál só

1 csésze hántolt hajdina (elhagyható)

Jól dolgozzuk össze a hozzávalókat, és formáljunk belőle egy réteg tortalapot! A gyümölcsréteghez használjuk valamilyen nyers, édes, bogyós gyümölcsöt, mint pl. eper, málna, földi szeder, fekete áfonya, faeper vagy egres.

Krém:

Turmixoljuk simára a következőket:

½ csésze víz

1 csésze nyers tahini (őrölt szesámmag, vízzel, olajjal, fokhagymával, citromlével, sóval fűszerezve)

4 evőkanál méz

3 evőkanál nyers karobpor

1 teáskanál vanília

¼ teáskanál só

Ügyeljünk arra, hogy először a vizet öntsük a turmixgépbe, mert különben a tahini hozzáragadhat a keverőlapáthoz! Egyenletesen kenjük szét a krémet a tortalapon, vagy nyomjuk ki egy habzsákból! Disztsük gyümölcsökkel és diófélékkel! Hűtsük le! (12 személyre)

### *Sergei fantasztikus bonbonja*

1 csészenyi dió (ennél a receptnél nem kell beáztatni)

½ csészenyi a kedvenc kimagozott datolyából

¼ csésze víz

4 evőkanál nyers karobpor

¼ teáskanál só

96

Robotgéppel dolgozzuk össze a diót és a datolyát sima állagúvá! Keverjük hozzá a vizet és a karobport! Formáljunk kis golyókat a keverőből és hempergessük meg őket a karobporban! Disztsük a kedvenc gyümölcsünkkel! (8-12 bonbonhoz)

### *Halva*

Egy tálban keverjük össze a következőket:

45 dkg nyers tahini

1 csészenyi száraz kókuszreszelék

½ csésze méz

¼ teáskanál só (elhagyható)

½ csésze tisztáca (elhagyható)

Az aszaló tálcáján készítsünk a masszából 5 cm vastag kekszet! Aszaljuk 6-8 órán keresztül 37,5 fokon, majd tálalás előtt tegyük be a mélyhűtőbe 1-2 órára! (24 adag)

### *Almaszósz*

2 csésze víz

4 csészenyi összevágott alma

1 csésze mazsola

¼ citrom, héjastul

½ teáskanál fahéj

Készítsük el összeturmixolni a hozzávalókat! Közben tegyük bele még annyi almát, hogy elérjük a kívánt sűrűséget! Disztsük friss gyümölcsökkel (bogyófélekkel) vagy mazsolával! (6 személyre)

97



## *Alla áfonyás pogácsája*

Hozzávalók:

- 2 csésze reszelt alma
- 2 csészenyi, sárgarépaléből nyert pép
- 2 csészenyi mazsola vagy feldarabolt datolya
- 1 csészenyi áfonya, frissen vagy szárítva
- 2 evőkanál méz
- 2 csészenyi őrölt mandula
- 1 csésze lenmag, 1 csésze vízzel összeturmixolva
- $\frac{1}{4}$  csésze olívaolaj

Mindent keverjük jól össze! Kísérletezzünk, amíg el nem érjük a kívánt sűrűséget! A masszából formáljunk pogácsákat, és tegyük őket az aszaló tálcáira! Néhány órán keresztül aszaljuk 40–46 fokon, nagyjából 4 órán át az egyik oldalon, majd 3 órán át a másikon. (24 pogácsához)

## *Banánfagylalt*

4 meghámozott, lefagyasztott banán

Tegyük bele a banánokat a gyümölcscentrifugába, amihez a sima, lyuk nélküli filtert használjuk! Amikor végeztünk, szórjuk meg diófélékkel, karobporral vagy darált lenmaggal! (3 személyre)

## *Fantasztikus mandulák*

- 9 csésze mandula
- 2 csésze szójaszósz
- 5 csésze víz

Hagyjuk 8 órán keresztül ebben az oldatban, majd keverjük hozzá a következőket:

- 3 evőkanál fokhagymapor
- 5 evőkanál hagymapor
- 5 evőkanál citromlé

Aszaljuk, amíg ropogóssá nem válik! (5 személyre)

## *Reggeli zabpelyhely*

- 3 csésze zabpelyhely
- 1 csésze víz
- 1 evőkanál olaj
- 2 evőkanál méz
- csipetnyi só (elhagyható)

Keverjük jól össze, és tálaljuk darabolt gyümölcscsel! (3 személyre)



## II. rész.

# Életet adó zöldek





## Bevezetés

Kedves Olvasó!

Szívből örülök, hogy megoszthatom veled tapasztalatomat. Ebben a részben megdöbbentő tényeket találsz majd a zöld levelű növényekből készült táplálékokról, és elmagyarázom, hogy szerintem miért ezek az ember talán legfontosabb ételei. Amióta rájöttem, hogy a ragyogó egészség kulcsa ott hever az orrom előtt, minden könyvet elolvastam a zöld levelűekről, amire csak rábukkantam.

Eleinte csupán színesíteni szerettem volna velük a megszokott, élő táplálékokból álló étrendünket. Meglepetésemre azonban azt tapasztaltuk, hogy még viszonylag kevés zöld levelű fogyasztása is döbbenetes mértékű egészségjavulást eredményezett. Ráadásul összehasonlíthatatlanul könnyebb eleinte csak leturmixolni ezeket, mint kapásból átállni a teljesen nyers étrendre. Azt is észrevettem, hogy aki beiktatja étrendjébe a "zöld turmixokat", ösztönösen egyre több élő táplálékra vágyik.

Az ízletes, zöld turmixok elkészítése egyszerű, és fogyasztásukkal hozzáférünk a zöld levelű növények gyógyító erejéhez. Akármilyen étrenden is élsz, ha amellet rendszeresen iszol zöld turmixokat, akkor jelentős mértékben javíthatod az egészségi állapotodon. Ez a varázslatos ital bárki számára és bármelyik országban elérhető.

Csatlakozz hát hozzám, hogy elmondhassam neked, miért tartom tökéletes emberi tápláléknak a zöld levelűeket. Szívből remélem, hogy ez a felfedezés a te életedet is annyival jobbra teszi, mint amennyivel az enyémét jobbra tette.

*Victoria Boutenko*





## Merjünk megfigyelni!

„A találmány atyja a kételkedés.”

Galileo Galilei

Minden tudomány alapja a megfigyelés. Neked is, nekem is, akár csak mindenki másnak ezen a bolygón, jogunk van megfigyeléseket tenni és azokból levonni a saját következtetéseinket, akár tudósok vagyunk, akár nem. Saját kísérleteink segítenek, hogy továbbra is magunk irányíthassuk sorsunkat. Szerintem egyetlen elolvasott, tudományos adat sem helyettesítheti saját tapasztalatunkat.

Amikor egy gyereknek azt mondják, hogy ne nyúljon a tűzbé, ez a figyelmeztetés nem sokat jelent, amíg saját maga ténylegesen meg nem tapasztalja, hogy milyen az, amikor megégeti a kezét. Csak megfigyeléseinken keresztül tanulhatjuk meg összekapcsolni a következményeket az okokkal, s tudatára ébredni annak, hogy mit is várhatunk. Amikor például késő este tülesszük magunkat, nem várhatjuk, hogy reggel frissek legyünk. *Tudatos tetteink révén tudjuk elérni céljainkat és megőrizni szabadságunkat*, ahelyett hogy állandóan és vakon valaki másnak a tanácsait követnénk, aki „jobbban tudja”.

A Szovjetunióban nevelkedtem, ahol a kormány ilyen-olyan szervezetű minden embert szigorúan ellenőriztek. Kiskoromtól folyton

utasításokat kaptam, hogy mit kell tennem és mondanom, sőt még arra vonatkozóan is, hogy mit kell gondolnom. Félttem hát bármi újat is kipróbálni. Nagyon szerencsésnek mondhatom azonban magamat, mert fantasztikus emberekkel hozott össze a sors, akiktől megtanultam, hogy bátran kipróbálhatok mindent, ami igazán érdekel.

Ezeknek az embereknek egyike Alexander Szuvorov, akivel sokszor találkoztam, és akire hősként tekintettem. Alexander hároméves korában teljesen megszokta és megvakult. Ám ennek ellenére anynyira vágyott a teljes életre, hogy nem csupán beszélni tanult meg, hanem „hallani” is. Úgy értett meg másokat, hogy miközben beszéltek hozzá, ő fogta a kezüket. A középiskolát kitűnő eredménnyel fejezte be. Utána elvégezte a Moszkvai Egyetemet, ahol doktorált is, és számos nagyszerű tudományos cikket és könyvet írt a vak és siket gyerekek segítéséről. Egy 40 perces dokumentumfilmet is készített arról, hogy ő hogyan érzékeli az életet. Ez a film hatalmas tömegeket hozott össze a hetvenes években Moszkvában. Az embereket mélyen megérintette Alexander őszintesége és szenvedélyes személyisége. Emlékszem, a film végén a moziban sokáig mindenki ülve maradt. Csak könnyeztünk, és szégyenkeztünk saját gyávaságunk és indokolatlan féltreteleink miatt.

Szuvorovnak, aki az életét teljes sötétségben és csöndben élte, az volt az álma, hogy eljuthasson más országokba. Két idegen nyelvet is megtanult, és egyedül járt be számos országot. Amikor megkérdezték tőle, miért utazik, azt felelte: „mert a saját szememmel akarom látni a világot”.

Amikor olyan rendkívüli emberekkel találkozom, mint Alexander, vagy amikor olyan emberekről olvasok, akik mernek a saját féjükkel gondolkodni, akkor még forróbbá válik bennem a vágy, hogy magam fedezzem fel az életem lehetőségeit, és kiderítsem, valójában hol húzódnak korlátaim.

Ha új dolgokat próbálunk ki, és igazi válaszokat keresünk a miniket foglalkoztató kérdésekre, rengeteg tapasztalatot szerzünk. Isme-



reteink megszokottá és gyakorlatiassá válnak. Bármely élethelyzetben magabiztosabbnak érezzük így magunkat, különösen, amikor gyorsan kell döntést hoznunk. Ha viszont mindössze valaki más útmutatásainak a gyűjteménye áll a rendelkezésünkre, akkor maximum reménykedhetünk, hogy a szerzők szakszerűek, s a szándékaik tisztességesek. Másképpen megfogalmazva: *abban bízunk, hogy valaki más jobban fog törődni velünk, mint mi saját magunkkal.*

Amikor engedjük, hogy helyettünk mások gondolkodjanak, és mások tegyenek megfigyeléseket, akkor bizonyos értelemben úgy döntünk, hogy vakok és siketek maradunk. Ilyenkor arra kényszerülünk, hogy mások útmutatásait kövessük, jöllehet számunkra az történetesen értelmetlen. Ez esetben alávetjük magunkat mások hatalmának, s leértékeljük saját képességünket.

A megfigyelés velünk született jogunk. Ha élünk vele, átláthatóbbá válik a világ. Véleményem szerint tudatos megfigyeléseink ezerszer fontosabbak, mint bármely merev, tudományos állítás.

Vajon mi az oka, hogy mostanában oly sok, táplálkozással foglalkozó könyv jelenik meg? Szerintem az, hogy az emberekben sok olyan, egészséggel kapcsolatos kérdés merül fel, amit a tudomány még nem tudott megválaszolni. A tudományágak száma növekszik, és a legtöbb tudós valójában csak egyetlen témához ért igazán. Ez a tendencia arra utal, hogy *a tudomány valójában egyre öncélúbbá válik.* Az embereket érdeklik a legújabb tudományos eredmények, ám a szakemberek szerintem egyre jobban elszigetelődnek a hétköznapi világtól. Egyfajta információs vákuum alakult ki, különösen az egészséggel és a táplálkozással kapcsolatos témák területén.

A hiányzó, ám olyannyira szükséges ismeretek pótlására az átlagember magának kezd tudományt létrehozni. Lehet, hogy ez pontatlanságokat tartalmaz, de legalább az emberek többsége számára érthető. Ennek következtében táplálkozási könyvek százai jelennek meg olyan átlagos emberek tollából, akik magukra vállalták a kutatás feladatát, sokszor azonban az ahhoz szükséges feltételek nélkül.

Tudásomjuk miatt az olvasók magukba szívják ezeket az értesüléseket, ám hatásukra gyakran csak még nagyobb zűrzavar támad a fejükben...

Tapasztalatom szerint sokan jobban bíznak az írott, mint a ki-mondott szóban. Az egészséget keresők gyakran arra alapozva hozzák meg életmódjukra vonatkozó döntéseiket, hogy melyik könyvet olvasták el először. Saját megfigyelés híján úgy tekintenek annak szavaira, mintha azok köbe lennének véve. A táplálkozási könyvek elárastották a könyvpiacot, és nem ritka, hogy egymásnak ellentmondó ismereteket tartalmaznak.

Amikor elkezdtem kutatni a zöld levelűek táplálkozásában betöltött szerepét, információtengerbe pottyantam. Reménytelenül elvesztettem érzetem magam. Számomra azonban életbevágó volt, hogy megtaláljam kérdéseimre a *valódi* válaszokat. Nem csupán a férjemért és a gyerekeimért érzett felelősség miatt, hanem azon ezrek miatt is, akiket példánkkal „belerángattam” a kizárólag nyers – pontosabban: elő – táplálékok fogyasztásába. Végül úgy döntöttem, hogy rászánom a szükséges időt, félreteszem egyéb teendőimet, és végigolvasok minden kutatási anyagot, amihez csak hozzájutok. Eldöntöttem, hogy nem törődöm az ilyen-olyan értelmezésekkel, kizárólag az eredeti kutatási anyagokra fókuszálok, mert az érvelések logikusan hangzó gondolatsorai sokszor sáralmas zsákutcákba viszik a felkészületlen embert. (Említék majd olyan eseteket, amikor magam is így jártam.)

Észrevettem, hogy lényeges adatok hiányoznak, hogy számos fontos étel tulajdonságait sohasem tanulmányozták. Kiderült: ahhoz, hogy reális álláspontot alakíthassak ki, néhány kísérletet feltétlenül el kell végeznem. Nem bántam, hiszen az életem már eddig is jobbra olyan kísérletezés volt, amelyben a „kísérleti nyúl” szerepét is vállaltam... Szerintem többet ér két hétre kipróbálni a nyers étrendet, és közben megfigyelni közérzetünket, mint elolvasni tíz táplálkozással kapcsolatos könyvet, és vakon követni a javaslatokat.



Kedves Olvasó! Remélem, hogy könyvemmel sikerül arra ösztönözzek, hogy elkezdj megfigyelni, milyen ételtől érzed magad valóban jól, milyen táplálék válik valóban az egészségedre. Alakítsd ki azt a táplálkozást, ami számodra a legjobb, hiszen te vagy önmagad legkitűnőbb szakértője!



## Mi hiányzott a nyers étrendünkől?

1994 januárja óta, már 11 éve, csak élő ételeket eszünk férjemmel és két kisebb gyermekünkkel. Teljes kétségbeesésünkben választottuk ezt az étrendet, amikor kiderült, hogy orvosaink nem tudnak kigyógyítani rettenetes betegségeinkből.

A gyökeres életmódváltás – mint olvashattad – megtörtént. Igen ám, csak hogy néhány év után mind a négyen azt éreztük, hogy állapotunk stagnál, sőt, bizonyos fokú állapotromlást is tapasztaltunk. Kb. 7 évvel az után, hogy áttértünk a teljes egészében nyers étrendre, egyre gyakrabban éreztünk elégedetlenséget a kialakított étrendünkkel kapcsolatban. Bármit ettem, az egyre többször megfeküdt a gyomromat. Ezt leginkább az öntettel készült saláták elfogyasztása után éreztem. Emiatt kevesebb salátát kezdtem enni, és egyre több gyümölcsöt meg dióféléket. Kezdték meghízni. A férjemnek egyre több ősz hajszála lett. A családtagjaim egyre inkább összezavarodtak, és egyre gyakrabban tettek fel a kérdést: „Mit kéne ennünk?” Hébe-hóba éhesnek éreztük magunkat, de nem kívántunk semmilyen „engedélyezett” ételt: gyümölcsöt, dióféléket, magot, csíraztatott gabonát vagy szárított gyümölcsöt. Az öntettel készült saláták ízét szerettük, ám elfogyasztásuk után fáradtságot és álmoságot éreztünk. Zsákcába jutottunk. Emlékszem, ahogy Igor benézett egyszer a hűtőbe, és így szólt: „Bárcsak kívánnám valamelyiket is...”



Ezek az idősorok nem tartottak sokáig. Mindent a túlzott mennyiségre fogtunk, és bőjtöléssel, mozgással, gyalogtúrázással és több munkával újra tudtuk élesíteni étvágyunkat. Hiszünk abban, hogy az élő ételek fogyasztása az út, amit követnünk érdemes, ezért hát bátorítjuk egymást, hogy bármi is történjék, tartsuk be ezt az étrendet. Ezért aztán mindig új trükkökkel állunk elő.

Sok barátom számolt be hasonló megfáradásról, aminek hatására aztán módosítottak étrendjükön, és elkezdtek főtt ételeket enni. Az én családom nem adta fel a nyers ételek fogyasztását, mert folyamatosan támogatjuk egymást.

Egy égető kérdés napról napra hangosabbá vált a bensőmben: „hiányzik-e valami az étrendünkéből?” A válasz azonban azonnal megérkezett: „Ugyan! Dehogy! Hiszen semmi sem lehet jobb az élő ételnél!”

Csak hogy egyre-másra jelentek meg olyan apróságok a tünkön – például egy-egy kézháti szemölcs, egy-egy ősz hajszál –, amelyek újra és újra fölvetették bennem a kérdést: „vajon teljes-e a nyers étrendünk a jelenlegi formájában?” Végül, amikor már a gyermekeim is arról panaszkodtak, hogy egyre érzékenyebbek a fogaik, már semmi másra sem tudtam gondolni, csak erre az egészségügyi rejtélyre. Családtagjaimat szinte már az örületbe kergettem állandó fejtegetéssel, amelyek mind arról szóltak: „vajon mi hiányozhat az étrendünkéből?”

Türelmetlen keresésem oda vezetett, hogy adatokat kezdtem gyűjteni minden, emberi fogyasztásra alkalmas ételről. Megtanultam nagymamámtól: „Addig keress, amíg nem találsz!” És számos zsákutca után végre ráleltem kérdésem igazi válaszára! Találtam egy ételcsoportot, ami megfelelt minden emberi táplálkozási szükségletnek: a zöld levelű növényeket. Az igazság az, hogy mi nem ettünk *eleendő* zöld levelet. Sőt, nem is szeretjük őket. Tudtuk, hogy fontosak, de soha, sehol sem hallottuk, hogy pontosan *mennyi* zöld levelűre van szükségünk. Csak olyan, nem konkrét útmutatással találkozunk

erre vonatkozóan, amely így szól: „minél többet”. Hogy megtudjam, mennyi zöld levelűre is van valójában szükségünk, elhatároztam, hogy tanulmányozni fogom a csimpánzok étkezési szokásait, hiszen a még őszitőnösen – tehát természetesen – táplálkozó állatok közül ők az emberekhez fejlődéstaniilag legközelebb álló élőlények.





## Hogyan étköznek a csimpánzok?

A csimpánzok nagyon hasonlítanak az emberekhez. A Washingtoni Központi Egyetemnek a csimpánzokkal és az emberi kommunikációval foglalkozó intézetében dolgozó tudósok szerint: „a csimpánzokat az emberek közé kellene sorolni.” Műtán közelről tanulmányozták ezeket az intelligens lényeket a viselkedésüket, a washingtoni egyetem kutatói kiderítették, hogy a csimpánzok sokkal okosabbak, mint azt a legelőbb gondolták. A tudósok szerint a csimpánzoknak saját kommunikációs rendszerük és kultúrájuk van, amiről az embereknek fogalmuk sem volt, feltehetően azért, mert a csimpánzok nem szavakkal beszélnek. Használják azonban a saját „nyelvüket”, vagyis jelrendszerüket, amit a tudósok immár kb. három évtizede tanulmányoznak. A washingtoni egyetem kutatói így fogalmaznak: „a csimpánzok közösségei kommunikációját és ismeretanyagát elemző újabb vizsgálati eredményeink alapján esetükben joggal használhatjuk a *kultúra* kifejezést. Az is kiderült, hogy a csimpánzok mentális képességei – intellektuális és érzelmi szempontból egyaránt – nagyon hasonlóak a miénkhöz. Lényegében a csimpánzokat az emberek közé kellene sorolni.”

A legtöbb orvosi kutatóintézet szerint a csimpánzok és az emberek nagyon hasonló élőlények. Épp emiatt használják a csimpánzokat

emberi vonatkozású tudományos kísérletekhez. Íme néhány idézet orvosi cikkekből:

„A mai ember és a csimpánzok DNS-szekvenciája 99,4%-ban megegyezik, ami arra utal, hogy mi emberek közelebb állunk a csimpánzokhoz, mint bármely más állatfajhoz.”

„A csimpánzok jobban hasonlítanak az emberre, mint bármely más állat. ... az emberi agy nagyon hasonlít a csimpánz agyához. Az emberek és a majmok közti legnagyobb különbségek nem annyira anatómiaiak, mint inkább viselkedésbeliek.”

„A csimpánzoknak ugyanolyan vércsoportrendszerük van, mint az embereknek. Ezért használják őket szervátültetéssel, májgyulladással és egyéb orvosi témákkal kapcsolatos kutatásoknál.”

„A főemlősöknek kritikus szerep jut az orvosi kutatásban olyan fontos, fertőző betegségek esetén, mint amilyen például az AIDS, a májgyulladás és a malária; valamint a központi idegrendszer krónikus, degeneratív betegségeivel (pl. a Parkinson- és az Alzheimer-kórral) kapcsolatos kutatásban. ... A főemlősök és az emberek szoros törzsfajródsi kapcsolata nemcsak az új gyógyszerek és vakcinák hatásának és biztonságosságának tesztelését teszi lehetővé, hanem azzal is biztat, hogy genetikai alapon kifejlesztett terápiás módszereket fejleszthetünk ki emberi fertőző és genetikai betegségek kezelésére.”

„A főemlősök kiváló modellként szolgálnak az emberi biológia és viselkedés tanulmányozásához, mert szoros törzsfajródsi kapcsolat áll fenn közöttük. A főemlősök kísérleti használata ezért kulcsfontosságú az orvostudomány fejlődése szempontjából. Az Rh-faktor felfedezése és a fertőző gyermekbénulás megelőzésére kifejlesztett oltás is ezt az állítást támasztja alá. A főemlősök kísérleti használata gyakorlatilag az orvostudomány valamennyi területén szükséges.”





(Fotó: Jeremy Woodhouse)

*De ha a csimpánzok és az emberek emyre szoros törzsféjdéstani kapcsolatban állnak egymással – ami miatt ez az állatfaj kulcsfontosságú az egészségünk érdekében végzett vizsgálatokban –, akkor más vonatkozásban vajon miért nem vonjuk le a két élőlénycsoport közötti biológiai hasonlóságból származó következtetéseket? Hogyan lehetséges, hogy megfertőzzük őket a legsúlyosabb betegségeinkkel, ám tőlük tanulni már nem vagyunk hajlandóak? Ahelyett, hogy beteggá tennénk őket, miért nem tesszük inkább magunkat egészségessé? Miért nem próbáljuk ki legalább az étrendjüket?*

Fölmentem a világhálóra, és – 300 dollár értékben – megrendeltem a csimpánzok étrendjét és életstílusát ismertető valamennyi könyvet és DVD-t. Levelet írtam a Jane Goodall Egyetemnek, amelyben kérdé-

seket intéztem a csimpánzokkal foglalkozó szakemberekhez. Ezt követően pedig fölkerestem három nagy, csimpánzokat is tartó állatkertet, ahol elbeszélgettem számos állatgondozóval, akik naponta etetik és ápolják őket. Lenyűgöző tényeket tudtam meg a csimpánzokról, amelyek teljesen megváltoztatták a róluk alkotott véleményemet.

Az döbbenett meg legjobban, hogy a csimpánzok képesek megtanulni a siketnémák jelbeszédét:

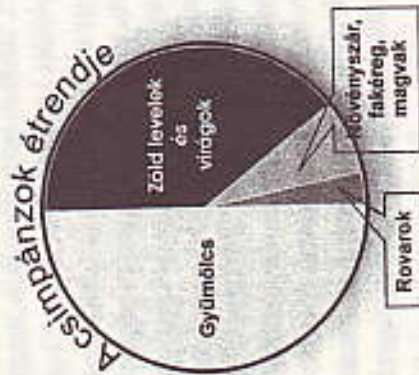
„Kettős vak módszerrel végzett vizsgálat során azt tapasztaltuk, hogy a csimpánzok jelrendszerrel kommunikálnak az őket megfigyelő emberekkel. Jeleket használnak, amikor természetes nyelvű kategóriákra utalnak. Például kutyajelet minden kutyára, virájelet minden virágra, cipőjelet minden cipőre. A csimpánzok megtanulják, és könnyedén használják jeleiket, amikor a körülöttük zajló eseményekről kommunikálnak egymással és az emberekkel. Kiderült, hogy új dolog megnevezésére képesek új jeleket kitalálni, vagy kombinálni a már használtakat. Például a retekre a „sir, ártalmas, étel”; a dínnyére az „ital, gyümölcs” jeleket használják. Kettős vak módszerrel végzett vizsgálatokban a csimpánzok megértették az előjárós szószerveket, és képesek voltak új előjárós szószerveket alkotni; megértették az angol hangjelzéseket, azokat lefordították a maguk nyelvére, sőt még tovább is adták jelölési képességüket a következő generációknak. Mindezt anélkül, hogy ahhoz szükség lett volna emberi beavatkozásra. Amikor játszanak, ugyanúgy szabadjára engedik a képeztüket, mint az emberek. Az is kiderült, hogy amikor egyedül maradnak, tovább folytatják egymás közt a párbeszédet, amelynek során jeleiket használják. A párbeszédüket vizsgáló kutatások azt mutatják, hogy a csimpánzok kommunikációt kezdeményeznek és tartanak fenn, épp úgy, mint ember rokonai. Ha félreértik egymást, a csimpánzok képesek kijavítani a jeleiket. Egymás közti kommunikációjukhoz akkor is jeleket használnak, ha nem látják, hogy figyeljük őket; sőt még alvás közben is.”



Amint alaposabban tanulmányozni kezdtem a csimpánzokat, a szivem csücskeivé váltak. Kiderült számomra, hogy valójában rendkívül intelligensek, és mély szomorúságot éreztem az iránt a kb. 1500 csimpánz iránt, akik életüket az Egyesült Államok orvosi laboratóriumainak parányi ketreceiben töltik.

Az emberek átlagos egészségi állapota minden tudományos kutatás dacára romlik. Számos táplálkozási szakember ezt a helytelen táplálkozással magyarázza. Igen, az emberiség elfelejtette, hogyan kell természetesen táplálkozni. Ezért örülök, hogy létezik olyan élőlény-csoport a bolygón, amelyikkel nagyon közeli rokonságban állunk. Különösen megörültem, amikor megtudtam, hogy csimpánzok ezrei élnek Afrikában, a Gombe-völgyben. Ezeknek a csimpánzoknak a többsége ugyanis még nem érintkezett az emberi civilizációval, ezért feltehetően még ösztönösen érzik, hogy mi számukra az egészséges táplálék. Ez nagy szerencse nekünk, embereknek. Ugyanis reményt ad, hogy megtudjuk: milyennek kéne lennie a nekünk való, valóban egészséges, természetes emberi étrendnek?

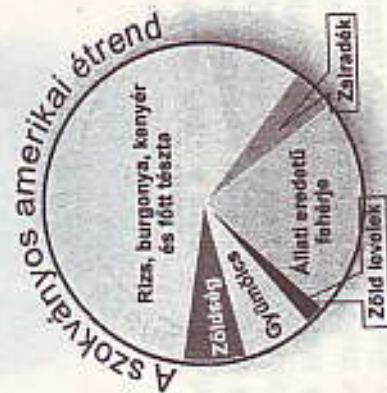
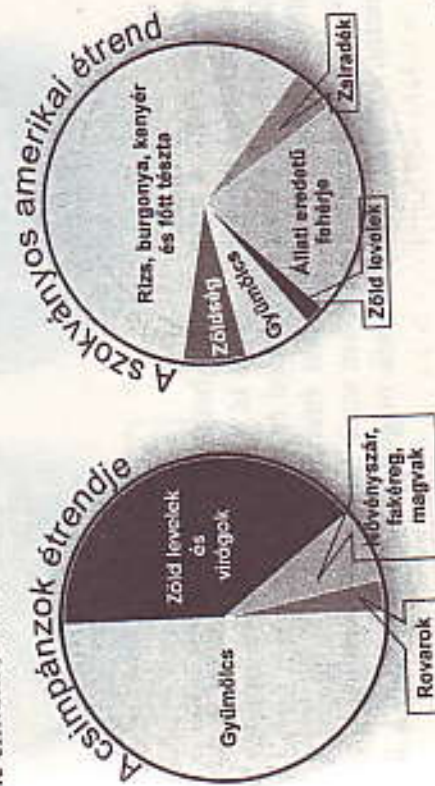
Ha megismerjük a csimpánzok étkezési szokásait, az segíthet tisztázni az emberek táplálékigényét. Vegyük szemügyre a következő diagramot, amely – Jane Goodall könyve alapján – a vadon élő csimpánzok átlagos étrendjét mutatja.



Amint látható, a csimpánzok étrendjének gerincét a gyümölcsök és a zöld levelek alkotják. Ne keverjük össze a zöld levelet a gyökéres zöldségekkel, mint amilyen például a sárgarépa, a cékla vagy a burgonya! Az uborka, a paradicsom, a cukkini és a zöldséppaprika sem számít zöld

levélnek! A csimpánzok csak nagy szárazság idején esznek gyökérszálakat, mert akkor kénytelenek beérni azokkal. Jane Goodall szerint, aki világhírű csimpánzkutató volt, a csimpánzok étrendjének 25-50%-át – az arány évszaktól függő – a zöld levelek képezik. Tapalékuk 2-7%-át növények szárai és fakéreg teszi ki. (A szárazak a növények rostosabb részei.) A fák virágzása idején, tehát áprilisban és májusban, a csimpánzok étrendjének kb. 10%-a virágzat. Diófélékből nem esznek túl sokat, de azért étrendjük 5%-át így is a magvak képezik. Kis mennyiségben rovarokat is fogyasztanak, különösen novemberben, sőt még egyéb kisebb állatokat is, am Goodall szerint étrendjüknek ez a része rendszertelen és nem jelentős mennyiségű, mivel több hónap is eltelhet a nélkül, hogy bármilyen állatot ennének, de ilyenkor sem mutatkoznak náluk betegség jelei. Egy másik vizsgálat lefolytatói hangsúlyozták, hogy a vadon élő csimpánzok étrendjének maximum 1%-a a rovar vagy az egyéb állat.

Szinte mindig csak olyan fényképet láttam, ahol a csimpánzok barátságos narancsot tartottak a kezükben, ezért azt hittem, hogy csak gyümölcsöt esznek. Amikor megtudtam, hogy étrendjük csaknem felét zöld levelek teszik ki, meglepődtem. Kutatásom egyértelműen azt jelezte, hogy nekünk, embereknek sokkal több zöld levelet kéne ennünk, mint hittem.

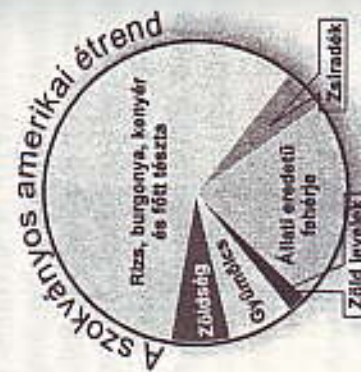
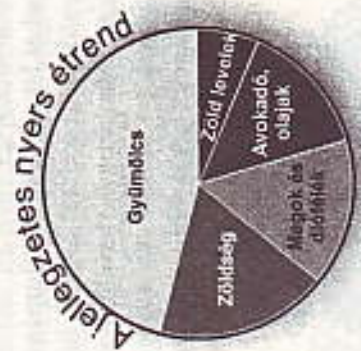




Hasonlítsuk össze a szokványos amerikai étrendet a csimpánzok étrendjével!

Mint láthatjuk, ordító a különbség. A két étrendben alig található közös elem! Mi emberek alapvetően olyan ételeket eszünk, amelyeket a csimpánzok egyáltalán nem, pl. főtt, keményítőt tartalmazó ennivalót, olajat, vajot, joghurtot, sajtot, hamburgert. Az általunk fogyasztott zölldségek többsége gyökér, ezzel szemben a vadon élő csimpánzok szinte sohasem esznek gyökérzölzségeket, ha csak nincs aszály, amikor nem teremnek gyümölcsök és zöld levelek.

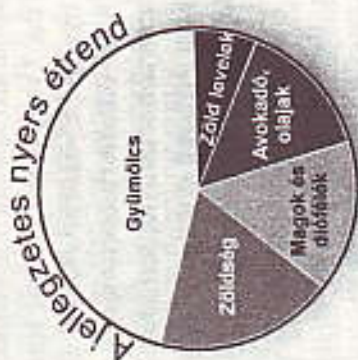
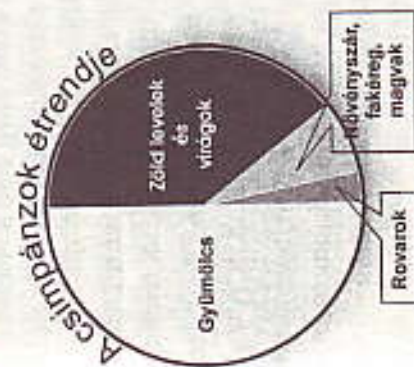
A legtöbb ember minimális mennyiségű zöld levelet fogyaszt. Például két fonnyadt salátalevelet, amit a szendvicse szívtunk tenni. Hasonlítsuk most össze a szokványos amerikai étrendet a nyers kosztón élő átlagos étrendjével.



Látszik, hogy a nyers étrend hatalmas javulást mutat a szokásos étrenddel szemben. Először is, a nyers étrendben minden étel hőkezeletlen, tele van enzimekkel és vitaminokkal, ami forradalmi változás a szokványos amerikai étrendhez képest. Ez magyarázza, miért számoltak be olyan sokan arról, hogy amikor áttáltak a nyers kosztra, hirtelen jobban érezték magukat. Láthatjuk, hogy a nyers

étrenden élők sok gyümölcsöt esznek, különösen, ha tudjuk, hogy a zöldpaprika, az uborka, a cukkini és a paradicsom is élettani szempontból gyümölcsnek számít. Bár a nyers étrenden élők jóval több zöld levelet fogyasztanak, mint azok, akik átlagos étrenden vannak, annak aránya mégsem éri el a kívánatos 45%-os szintet. Mít esznek a hiányzó zöld levelek helyett? A legtöbb nyerskosztos nagy mennyiségű gyümölcsöt, diófélét és magot. Gyakran dióféléket használnak a szénhidrátok helyettesítésére, különösen, amikor megpróbálják utánozni a főtt ételeket, habár a diófélék 70-80%-a zsiradék. Az olajbevitelt azzal is növelik, hogy a salátájukat – ami a legfőbb táplálékukat jelenti – általában valamilyen salátaöntettel fogyasztják el.

A nyers étrend másik meghatározó részét a gyökérzölzségek képezik. Sokan isznak például ilyen eredetű leveket. A gyökerek edesebbek, mint a zöld levelek, és ezért a nyers saláták nagy részét is ezekből készítik.





Az elmondottakból az derül ki, hogy két módon javíthatjuk étrendünket:

1. növeljük a zöld levelek, illetve
  2. csökkentjük a diófélék, magok és olajok mennyiségét.
- A családomban fejenként napi 2-2,5 kg gyümölcsöt eszünk meg. Ilyen mennyiségű gyümölcsőhöz kb. két, nagyobb csokor sötétzöld levélű táplálékot tanácsos elfogyasztani.

A csimpánzok másik jellegzetes étkezési szokása, hogy késő délután vagy este már nem esznek. A csimpánzok nagyon korán kelnek, már a hajnal első fényére. Miután elhagyják búvóhelyüket, néhány percig túrkásszák egymást, majd elindulnak ételment keresni. Kéményen meg kell dolgozniuk, hogy megszerezze a mindennapi betevőt, sok fára fel kell mászniuk, illetve át kell kutatniuk a bokrokat. Reggelente általában gyümölcsöt esznek, valamint kevés zöld levelet. Kb. 4 óra múlva megpihennek, s ekkor vagy játszanak, vagy alszanak a napon. Ezt követően folytatják az evést: főleg zöld leveleket esznek kb. du. 3 vagy 4 óráig. Ekkor ismét tisztogatják magukat, és előkészítik nyugvóhelyüket az éjszakai alváshoz.

Az én étkezési menetrendem meglehetősen eltért ettől. Délig vagy még tovább többnyire semmit sem ettem, este pedig jól teleföntem magam. Jelenleg is még erőfeszítembe kerül annak megvalósítása, hogy este 6 óra után már ne egyek. Jóllehet a változtatásnak több vonatkozásban pozitív eredményt tapasztalom – például sikerült leadnom súlyfölsúlyemből –, be kell vallanom, hogy nehezemre esik lemondani a késői evésről. Szerintem ennek az az oka, hogy a nap végére többnyire igen sok stresszt gyűjtünk be.



## A zöld turmixok forradalma

Kutatásaim révén kiderült számomra, hogy a csimpánzok kimondottan szeretik a zöld levelek ízét. Az állatkertben megfigyeltem, mennyire izgatottá váltak, amikor friss akáclobot, fiatal, puha pálmalevelet vagy káposztát kaptak. Anyira föllekesedtem ettől, hogy odaleptem az utat szegélyező akácfaokhoz, letéptem egy levelet, és elkezdtem rágni... Hát mit mondjak, nem ízlett, ami gondot jelentett számomra, mert minden jel amellett szólt, hogy zöld levelekkel kell kiegészíteni nyers étrendünket. Azt mondogattam magamban: „meg kell ennem a zöld leveleimet”. Néha úgy „csaltam”, hogy kifacsartam a levüket. Gyorsan megittam egy csésze zöld levét, és néhány napra ettől jónak éreztem magam. Vagy készítettem valamilyen ízletes, nyers öntetet, amibe „beleloptam” a zöld leveleket. Így is élvezni tudtam a zöldéket. Az azonban elképzelhetetlennek tűnt számomra, hogy leülök, és elmajszolok egy fél káposztát vagy egy marék spenótot.

Én tehát nem szerettem a zöldeket, férjem, Igor, azonban egyenesen utálta őket. Ő úgy nőtt fel, hogy a szülei főleg húst és kenyeret tettek elé, mint minden „rendes orosz ember” elé. Amikor Oroszországban éltünk, az üzletekben sohasem láttunk semmilyen zöldet. Csak nyaranta tudtak az emberek kaprot, petrezselymet és zöldhagymát vásárolni, a kistermelők piacán. Emlékszem, hogy salátát nya-



ranta csak kb. kétszer láttam, és emiatt egzotikus és ritka valaminek véltem.

Minél többet olvastam a zöldek tápértékéről, annál erősebb meggyőződésemmé vált, hogy az ember számára ezek a legfontosabb táplálékok. „Bárcsak megtalálnám a módját, hogy eléggé élvezzem az izüket ahhoz, hogy elfogyasszam belőlük a tökéletes egészséghöz szükséges mennyiséget!” – gondoltam magamban.

Számtalanszor nekiduráltam magam, hogy nagy mennyiségű zöld levelet fogok enni saláta formájában, ám újra és újra kudarcot vallottam. Kétszázévi, aprított zöld levél elfogyasztása után gyomorégésem vagy hányingerem támadt...

Egy alkalommal épp biológiai tárgyú könyvet forgattam, amikor az olvasottak hatására elmerengtem a tényen, hogy a növényeknek hihetetlenül erős szerkezetük van. A cellulóz, ami a növények fő alkotóeleme, a világ egyik legerősebb molekuláris szerkezete. A zöld levelekben több a tápanyag, mint bármely más ételcsoportban, de az összes tápanyag a növények *sejtjeiben* van elraktározva. Ezek a sejtek azonban ellenálló anyagból készültek, valószínűleg azért, hogy – megnehezítve az állatoknak, hogy megegyék őket – növeljék a növény életben maradási esélyét. *Ahhoz, hogy a sejtekben található összes értékes tápanyaghoz hozzájussunk, a sejtfalat át kell törni.* Ezeknek az erős sejteknek az áttörése azonban nem könnyű feladat. Ez az oka, hogy alapos ráágás nélkül nem tudjuk a tápanyagszükségletünket e zöld levelekkel kielégíteni.

Egyszerűen megfogalmazva: ahhoz, hogy hozzájuthassunk a sejtekben tárolt előnyökhöz, krémes állagúra kell összerágni a leveleket. Rádásul ahhoz, hogy meg is emésszük az így kiszabadított ásványi anyagokat és vitaminokat, a gyomorban lévő gyomorsavnak nagyon erősnek kell lennie, 1 és 2 közötti pH-értékűnek.

Ez a két feltétel alapvető ahhoz, hogy a zöldekben található tápanyagok felszívódhassanak. Amikor eleinte próbáltam zöld leveleket enni, nyilván nem rágtam meg elég jól a leveleket, és talán a gyomor-

savam pH-ja sem volt megfelelő. Az eredmény az lett, hogy – amint írtam – emésztési zavar kellemetlen jeleit tapasztaltam magamon, és idegenkedés alakult ki bennem a zöld levelekkel kapcsolatban.

Mivel egy mai, középkori ember már évtizedek óta nagyon feldolgozott ételeken él, elvesztette az alapos ráág képességét. Az állkapcsunk a törzsfejlődés során annyira keskenyvé vált, hogy sokunknak még azt követően is fogszbályzót kell hordanunk, hogy kihúzták a bölcsességfogunkat. Az állkapcsunk izmai túlságosan elgyengültek ahhoz, hogy alaposan szétrágnak a nyers rostokat. A fogorvosom számtalanszor tanácsolta, hogy legyek gyengéd a fogaimhoz, és ne harapjak kemény gyümölcsbe, hanem inkább reszeljem le az almát és a sárgarépát. Közismert, hogy az emberi fogazat mennyire gyenge, hiszen a legtöbb embernek tömötték a fogai, és gyakori a fogpótlás is. Emiatt viszont gyakorlatilag lehetetlen számunkra a zöldek optimális állagúra való összerágása.

Ezért döntöttem úgy, hogy megpróbálom a Vitamix turmixgéppel „megragatni” a zöldjeimet. Először egy halom kelkáposztalevelet turmixoltam össze vízzel. Azt gondoltam, hogy majd becsukom a szememet, befogom az orromat, és megeszom. De amint levettem a turmixgép fedelét, gyorsan visszazártam, mert az erős szagtól émelygni kezdtem. Az a sötétzöld, majdnem fekete lé teljesen fogyasztathatatlannak bizonyult. Nemi töprengés után hozzáturmixoltam még néhány banánt. Ezzel kezdődött meg a varázslat! Lassan, némi izgalommal, levettem a fedelet, beleszagoltam a turmixba, és legnagyobb meglepetésemre, az élénkzöld kotyvaléknak kifejezetten kellemes illata volt! Óvatosan belekortyoltam, és teljesen felvillanyozódtam! Több volt, mint jóízű! Nem túl édes, nem túl keserű, a legszokatlanabb íz, amit valaha éreztem, és csupán egyetlen szópár illett rá: *tömény frissesség*.

Négy óra alatt az egész mennyiséget elkortyolgattam. (Sok-sok kelkáposztalevelel, 4 banánnal és 9 dl vízből készült a turmix.) Pompaian éreztem magam, és készítettem egy újabb adagot. Diadalmasan nyugtáztam, hogy életemben először sikerült két nagy maroknyi



zöld levelet egyetlen nap alatt beburkolnom. Rádásul olaj vagy só nélkül! És élveztem! A gyomrom nyugton maradt, én pedig boldog voltam, hogy elértem célomat.

Ez 2004 augusztusában történt. A zöld levelekkel kapcsolatos dilemmámra – hirtelen és váratlanul – pofonegyszerű megoldás született. Olyan kevés időmet vette igénybe a zöld levelek ilyen formában történő elkészítése és fogyasztása, hogy természetesen tovább folytattam a kísérletezést a zöld levelek és a gyümölcsök kombinálásával.

Be kell vallanom, hogy a zöld levelek turnixolásának ötlete nem az én fejemből pattant ki először. Tizenegy évvel ezelőtt, amikor családommal a michigani *Kreatív Egészségvédő Intézetben* a nyers ételek elkészítését tanultuk, már hallottunk egy „energialevesről”, amely egyedülállóan gyógyító tulajdonságokkal rendelkezik. Ez a „leves” – ami összeturmixolt csirák, avokádóból és almából állt – dr. Ann Wigmore találta fel, aki az élő ételek fogyasztásának a XX. századi úttörője volt. Bár számtalanszor elmondták, hogy milyen remek hatású ez az „energialeves”, az intézet vendégei képtelenek voltak abból néhány kanálnál többet enni, mert senkinek sem ízlett.

Az „energialeves” előnyeiről szóló beszámolók akkora hatással voltak rám, hogy amikor hazatértem Michigénből, kétségbeesetten kísérletezni kezdtem vele. Próbáltam javítani az ízén, mert örültem volna, ha a családom is elkezd fogyasztani. Az íz tökéletesítésére tett erőfeszítéseimmel akkor hagytam föl, amikor egy nap a hátsó udvarból azt hallottam, hogy Valya nevetve szól Sergeinek: „Meneküljünk! Anyu már megint azt a zöld főmedvényt készíti!”

Az „energialeves” gyögyerejét alátámasztó bizonyítékok ellenére azt tapasztaltam, hogy még azok sem tudták magukat rávenni annak rendszeres fogyasztására, akik pedig igazán akarták, mert egészségi állapotuk miatt valóban nagy szükségük lett volna rá.

Számomra elképesztő, hogy 11 évvel az – elfeledett – „energialeves” való találkozásom után folbuktam bennem a zöld levelek turnixolásának ötlete, ám ezúttal teljesen új vonatkozásban. Ami-

kor elkezdtem zöld turmixokat inni, senkinek sem beszéltem róla, mert semmi jelentőséget nem vártam tőle. Mivel nem volt semmilyen komolyabb egészségügyi problémám, nem is tapasztaltam drámai változást. Csúpan annyi volt vele a célo, hogy nem óhajtottam látványosan öregedni.

Ám kb. egy hónappal azt követően, hogy – hullámozó rendszerességgel – beiktattam étrendembe a zöld turmixokat, két, gyerektőlrom óta meglévő szemölcsöm eltűnt a testemről, és energikusabbnak éreztem magam, mint valaha. Ennek hatására beszéltem a dolgról családomnak és barátainknak. Következő változásként azt észleltem, hogy egyáltalán nem kívántam azokat a nehéz ételeket – pl. dióféléket és sós „kekszeket” –, amelyekre esténként korábban szinte mindig vágytam. Továbbá: eltűntek az arcomról a ráncok, és kezdtem bőrkókat kapni, hogy milyen jól nézek ki. A körmeim erősebbek lettek, a látásom élesebbé vált, és kifejezetten kellemes lett a szám íze, még reggel, ebredéskor is, amit pedig utoljára csak igen fiatal korbanban tapasztaltam.

Az álomom tehát végre megvalósult! Mindennap rengeteg zöld italt ittam. Kezdttem könnyebbnek érezni magam, s az energiaszintem megnőtt. A szerveztem a jelek szerint annyira ki volt éhezve a zöldekre, hogy több héten keresztül szinte csaknem teljesen zöld turmixon éltem. Hatására egyszerű gyümölcsökre és zöldegekre vágytam csupán, s nem rafinált, ízes konyhai termékekre. Az olajos ételek iránti gusztusom is drasztikusan lecsökkent, és abbahagytam mindenféle só fogyasztását, még tengeri algát sem használtam fűszerezésre.

Két héttel később, amikor férjemmel Kaliforniában jártunk, séta közben egy út menti erdei mályva sötétzöld leveleit pillantottam meg, mire összefutott a nyál a számban. Megkívántam. Mondtam Igonnak, aki ezen már meg se lepődött. Az utóbbi időben ugyanis jelentős változást tapasztalt nálam. Abélyett, hogy hatalmas adag salátát készítettem volna magamnak aprított zöldegekből, avokádóból, tengeri



sóból, sok hagymából és olívaolajból, mindössze egymareknyi salátalevelet és néhány paradicsomot vágtam össze, amit meglocsoltam citromlével, és nagy élvezettel eszegettem, miközben vígan dudorásztam. Nem hiányoztak az éveken át fogyasztott fogások, tökéletesen elégedett voltam ezzel az egyszerű étrenddel. Im már tudtam, hogy az *emberi szervezet meg tudja tanulni, hogy kívánja a zöld leveleket!*

Más meglepő változást is észleltem. Korábban, ha elfáradtam, sokszor megesett, hogy egészségtelen ételekre vágytam. Például, ha egész éjjel utaztunk, olyankor nagyon megkívántam valamilyen nehéz nyers ételt, sőt még olyan orosz főtt ételeket is, amilyeneket pedig már több mint egy évtizede nem ettem. Az éhségérzet ilyenkor rendkívül erősen jelentkezett, és persze nagyon zavart. Hatására gyorsan összeütöttem magamnak valamilyen nehéz nyers ételt, pl. magokból készült sajtot, sós „kekszet”, vagy teletölttem magamat diófélékkel, néha még késő este is. Sokan számoltak be hasonló jelenségről. Azt is megfigyeltem magamon, hogy amikor késő este érkeztem haza az irodából – gyakran 10 óra után –, és otthon olvastam vagy videóztam, ha ekkor megengedtem magamnak egy almát vagy egymareknyi diófélélt, akkor hajlamos voltam tovább nassolgatni, ám sohasem jutottam el az elégedettség érzéséig. De ha erősnek bizonyultam is, és hozzá se nyúltam semmilyen ételhez, akkor is állandóan az evésen járt az eszem.

A zöld turmixok ivásának megkezdésével megszűntek az ilyen jellegű éhségrohamaim. Ez idő tájt történt, hogy férjem felfigyelt a viselkedésemben mutatkozó változásra. Egy nehéz munkanap után ő még mindig éhesnek érezte magát, míg én lazán és vidáman elvoltam egy könyvvel, vagy jókedvűen beszélgettem vele. Ennek láttán és az egészségi állapotomban bekövetkezett jelentős javulás hatására csalakozott hozzám. Valahányszor zöld turmixot készítettem magamnak, ő is kért egycsészényit „abból a zöld izéből”.

Mivel egyikünk sem szenvedett semmiféle betegségben, ezért elintente nem tudtuk, hogy csupán a lelkesedés pozitív hatását érezzük,

vagy valóban javult a közérzetünk. Ám hamarosan Igor is és én is a megújulás jeleit tapasztaltuk magunkon, mert kezdtünk megfiatalodni. Mindössze két hónapnyi zöldturmix-ivás hatására Igor összes szakállja és bajusza kezdett visszafekedni, amitől úgy festett, mint első találkozásunkkor.

Külseje megfiatalodásának hatására Igor annyira fellelkesült, hogy ő lett a családunk „zöldturmix-bajnoka”. Korán fölkel, csak hogy készítsen 7–12 liternyi zöld turmixot, amit aztán háromfelé osztott: egy részt magának, egy részt nekem, egy részt a két gyerekünknek adott. Sergei és Valya is élvezte, hogy szokásos étrendjük kiegészült az ízletes, zöld itallal, bár eleve remek egészségnak örvendtek. Az étrendi változtatás hatására azonban még jobban érezték magukat, pl. kevesebb alvás is elégnek bizonyult számukra, tökéletesebb kiválasztást tapasztaltak, erősebbé váltak a körmeik, és főleg javult a fogazatuk állapota, az már nem volt annyira érzékeny.

Féltem, hogy egy nap majd megunom a zöld turmixokat. Szerencsére azonban fél éves rendszeres fogyasztásuk után is kifejezetten élveztem őket, még hozzá jobban, mint valaha. Ma már nem tudnám elképzelni az ételtemet zöld turmixok nélkül, mivel mostanra az étrendem 80%-át képezik. A zöld turmixok mellett sós „kekszet”, salátákat, gyümölcsöket és alkalmanként magokat vagy diófélélt fogyasztok. Vásároltam egy második Vitamix turmixgépet is az irodámba, hogy ott is legyen lehetőségem friss zöld turmixot készítenem. Valahányszor barátok vagy vendégek jönnek hozzánk, a számítógépem mellett mindig látnak egy nagy, zöld kancsót, s én mindig megkínálom őket „találmányommal”. Nagy öröömömre eddig még mindenkinek ízlett, holott különféle étrenden élő emberekről van szó.

Meglepődtem, amikor néhány barátom és munkatársam az egészséggükben beállott javulásról számoltak be, holott mindössze annyi zöld turmixot fogyasztottak, amennyit kóstolóként az irodámban kaptak. Ez nem vicc, komolyan beszéltek! Az internetes honlapunk megtervezője például elkezdett több élő ételt kívánni, pedig csak





## Miért nehéz szeretni a zöldeket?

*„A várható élettartam ugrásszerűen megnőne, ha a zöld leveleknek olyan jó lenne az illata, mint a szalonnának.”*

Doug Larson

rendszeretlenül itta a zöld turmixot; továbbá néhány hónap alatt lefogyott 6,5 kg-ot. A szemközti irodában dolgozó hölgy megszabadult az ekeájától! Ő majdnem minden nap ivott egy csésze zöld turmixot. Még a UPS-es (gyorspostás) fiatalembernek is ízlett az ital!

Ez a pozitív fogadtatás arra ösztönzött, hogy *Óda a zöld turmixhoz* címmel cikket írjak, s azt mindenkinek elküldjem, akik rajta vannak az internetes címlistámon. Reakcióként szinte azonnal elkezdtek befutni a pozitív visszajelzések a barátoktól, a tanítványoktól és a vásárlóktól. Noha készítményt éreztem, hogy a témában további kutatást végezzek, minden jel arra utalt, hogy a zöld turmixok több vonatkozásban is előnyös tulajdonságai azok valamennyi kipróbálója számára egyértelműen megmutatkoztak, és a turmixivók gyorsan növekvő száma valóságos „zöld hullámot” indított el.

A zöld leveleket soha nem foglalták bele az étrendi piramisba önálló ételcsoportként, mert az emberek soha nem tekintettek rájuk valódi ételként. A répa zöldjében sokkal több tápanyag van, mint a gyökereiben, ám a vélemény, miszerint a zöld levelek nyulaknak, birkáknak és tehéneknek valók, visszatartotta az embereket attól, hogy a répa zöldjét is beletegyék a salátájukba. Laza mozdulattal eldobjuk a répa leg táplálóbb részét! A zöldségek gyökerei sokkal finomabbak az ember ízelelése számára, mint azok zöld levelei, mert több cukrot és vizet tartalmaznak. A levelek, tápanyagtartalmuk miatt, keserűbbek.

A következő táblázatok világosan jelzik a levelek tápanyagfőlényét a gyökerekkel szemben három növény – a cékla, a petrezselyem és a fehérrépa – esetében. Három vonatkozásban múlják felül a gyökerek a leveleket: kalória-, szénhidrát- és cukortartalomban. (Utóbbi szempontból a fehérrépa kivétel.) Emiatt érezzük a gyökereket jobb ízűnek, mint a leveleiket. Remélem, néhány számadat azonban majd elgondolkoztat. A cékla levele például 7-szer több kalciumot és 192-



szer több A-vitamint tartalmaz, mint a gyökere! A fehérrépa levelében 2500-szor több K-vitamin található, mint a gyökérében! Gondoljunk arra a sok ezer tonnányi, értékes táplálékra, a gyökérzöldek zöld leveleire, amit tudatlanságunk miatt eddig minden évben kidobtunk, miközben az emberek többsége – részben az elégtelen táplálkozás okozta – krónikus betegségekben szenved!

Joggal vethető fel a kérdés: *vajon miért nem érezzük finomnak a zöld leveleket?* Talán nem elég böcs a testünk ahhoz, hogy ösztönösen kívánja azt, ami hasznos neki? Életemben mindössze néhányszor találkoztam olyan emberrel, aki szerette és kívánta is a zöldeket. Ők elmesélték, hogy gyerekkorukban a szüleik nem adtak nekik – az iz-  
lelőbimbóikat izgató – cukrot és sült ételeket. Ezeket a barátaimat a világ legszerencsésebb emberei közé sorolom. Ösztönösen rajonganak az uborkáért és a friss paradicsomért. Ha zöldborsót látnak, összefut a nyál a szájukban. Vanessa barátom így fogalmazott: „Mindig az egyszerű ételek izlettek a legjobban. Addig nem tudsz igazán értékelni egy ételt, amíg ki nem próbálsz csak úgy, magában. Akkor érzed igazán a *valódi* ízt! Amikor anyámmal buliba megyünk, kihasználjuk a sajt alól a köreteként feltálat zöldségeket, és csak azt eszünk meg. Persze jobban örülnék, ha a salátá nem a sajt alatt, hanem fölött lenne, de örülök, hogy egyáltalán van.”

Az emberek nagy többsége azonban ugyancsak furcsának találja, ha egy partin az asztalon csak uborkát, paradicsomot és nyers zöldborsót találhatnak, a zöldségekről nem is szólva... Számomra egyértelműnek tűnik, hogy ha kívánjuk az olyan izgató ételeket, mint amilyen a cukor, a koffein és a fehér liszt, az azt jelzi, hogy homeosztázisunk valójában „kifcamodott”.

## Néhány növény gyökerének és levelének az összehasonlítása

100 gramm CÉKLA

Szempont	gumója	levele
Kalóriatartalom (kcal)	43	22,00
Fehérjeteremtő (g)	1,61	2,20
Összesített zsíradék (g)	0,17	0,13
Szénhidrát (g)	9,56	4,33
Összesített rost (g)	2,80	3,70
Összesített cukor (g)	6,76	0,50
Kalcium (mg)	16,00	117,00
Vas (mg)	0,80	2,57
Magnézium (mg)	23,00	70,00
Fosfor (mg)	40,00	41,00
Kálium (mg)	325,00	762,00
Nátrium (mg)	78,00	226,00
Cink (mg)	0,35	0,38
Réz (mg)	0,08	0,19
Mangán (mg)	0,33	0,39
Szelén (mg)	0,70	0,90
C-vitamin (mg)	4,90	30,00
Thiamin (mg)	0,03	0,10
Riboflavin (mg)	0,04	0,22
Niacin (mg)	0,33	0,40



B <sub>6</sub> -vitamin-tartalom	0,07	0,11
Összesített folsav (mcg)	109,00	15,00
Ételfolsav (mcg)	109,00	15,00
Folsav - DFE (mcg_DEF)	109,00	15,00
B <sub>12</sub> -vitamin-tartalom (mcg)	0,00	0,00
A-vitamin-tartalom	33,00	6326,00
Retinoltartalom (mcg)	0,00	0,00
E-vitamin-tartalom (mg)	0,04	1,50
K-vitamin-tartalom (mcg)	0,20	400,00
Zsirtartalom - telített (g)	0,03	0,02
Zsirtartalom - egyszerűen telített (g)	0,03	0,03
Zsirtartalom - többszörösen telített (g)	0,06	0,05
Koleszterintartalom (mg)	0,0	0,0

### Néhány növény gyökerének és levelének az összehasonlítása

100 gramm PETREZSELYEM		
Szempont	gyökere	levele
Kalóriatartalom (kcal)	75,00	36,00
Fehérjeteralom (g)	1,20	2,97
Összesített zsíradéktartalom (g)	0,30	0,79
Szénhidráttartalom (g)	17,99	6,33
Összesített rosttartalom (g)	4,90	3,30

Összesített cukortartalom (g)	4,80	0,85
Kalciumtartalom (mg)	36,00	138,00
Vastartalom (mg)	0,59	6,20
Magnéziumtartalom (mg)	29,00	50,00
Foszfortartalom (mg)	71,00	58,00
Káliumtartalom (mg)	375,00	554,00
Nátriumtartalom (mg)	10,00	56,00
Cinktartalom (mg)	0,59	1,07
Réztartalom (mg)	0,12	0,15
Mangántartalom (mg)	0,56	0,16
Szeléntartalom (mg)	1,80	0,10
C-vitamin-tartalom (mg)	17,00	133,00
Thiamintartalom (mg)	0,09	0,09
Riboflavin-tartalom (mg)	0,05	0,10
Niacintartalom (mg)	0,70	1,31
B <sub>6</sub> -vitamin-tartalom	0,09	0,09
Összesített folsav (mcg)	67,00	152,00
Ételfolsav (mcg)	67,00	152,00
Folsav - DFE (mcg_DEF)	67,00	152,00
B <sub>12</sub> -vitamin-tartalom (mcg)	0,00	0,00
A-vitamin-tartalom	0,00	8424,00
Retinoltartalom (mcg)	0,00	0,00
E-vitamin-tartalom (mg)	1,49	0,75
K-vitamin-tartalom (mcg)	22,50	1640,00
Zsirtartalom - telített (g)	0,05	0,13
Zsirtartalom - egyszerűen telített (g)	0,11	0,29
Zsirtartalom - többszörösen telített (g)	0,05	0,12
Koleszterintartalom (mg)	0,00	0,00



# Néhány növény gyökerének és levelének az összehasonlítása

100 gramm FEHÉRREPA

Szempont	szára	levele
Kalóriatartalom (kcal)	28,00	32,00
Fehérjeteremtő (g)	0,90	1,50
Összesített zsíradék (g)	0,10	0,30
Szénhidrát (g)	6,43	7,13
Összesített rost (g)	1,80	3,20
Összesített cukor (g)	3,80	0,81
Kalcium (mg)	30,00	190,00
Vas (mg)	0,30	1,10
Magnézium (mg)	11,00	31,00
Foszfor (mg)	27,00	42,00
Kálium (mg)	191,00	296,00
Nátrium (mg)	67,00	40,00
Cink (mg)	0,27	0,19
Réz (mg)	0,09	0,35
Mangán (mg)	0,13	0,47
Szélén (mg)	0,70	1,20
C-vitamin (mg)	21,00	60,00
Thiamin (mg)	0,04	0,07
Riboflavin (mg)	0,03	0,10
Niacin (mg)	0,40	0,60

B <sub>6</sub> -vitamin-tartalom	0,09	0,26
Összesített folsav (mcg)	15,00	194,00
Ételfolsav (mcg)	15,00	194,00
Folsav - DFE (mcg_DEF)	15,00	194,00
B <sub>12</sub> -vitamin-tartalom (mcg)	0,00	0,00
A-vitamin-tartalom	0,00	0,00
Retinol-tartalom (mcg)	0,00	0,00
E-vitamin-tartalom (mg)	0,03	2,86
K-vitamin-tartalom (mcg)	0,10	251,00
Zsír-tartalom - telített (g)	0,01	0,07
Zsír-tartalom - egyszerűen telített (g)	0,01	0,02
Zsír-tartalom - többszörösen telített (g)	0,05	0,12
Koleszterin-tartalom (mg)	0,00	0,00

Az elmúlt évszázadok során az emberi szervezet módosult. Az izgatott étel ételek étvágygerjesztőbbé váltak számunkra, mint a természetes, feldolgozatlan táplálékok. Azt azonban mindenki elismeri, hogy nem nőhetünk fel csupán csokoládén és főtt tésztán, bármennyire is ízletesnek tűnnek. Kutatásom során megtudtam, hogy sokan még akkor sem egyeznének bele valamilyen keserves diétába, ha halálos betegségben szenvednének, és gyógyulásuk az étrendjük megváltoztatásán múlna. Ám sokakat foglalkoztat komolyan a kérdés: „Mit kellene ennünk, hogy egészségesek legyünk? Hogyan tápláljuk a gyermekeinket egészségesen?” Szerencsére a zöld turmixok nemcsak táplálóak, hanem rendkívül finomak, még a gyerekek számára is.

Meggyőződésem, hogy helyre lehet állítani azt a természetes képességünket, hogy újra szeressük és kívánjuk az egészséges ételeket. Még akkor is, ha az évek során pokolian erős függőséget fejlesztettünk ki magunkban a nem természetes ételekkel kapcsolatban.





## A zöldlevelűek: új ételcsoport

Kíváncsi vagyok, vajon az olyan zöld levelű növények, mint amilyen pl. a leveles kel, a római saláta, a spenót vagy répa zöldje, miként kerültek a zöldség kategóriába? Miért nevezzük egymástól óriási mértékben különböző növényféléket egységesen *zöldségnek*?

Az egyik helyi biobolt vezetője arról panaszkodott, hogy vevői gyakran összezavarodnak, mire a 150-félénél is több termékből megtalálják azt a bizonyosat, amit keresnek, mert csupán egyetlen megnevezés van feltüntetve: „zöldség”. Szerinte a „zöldségeket” jellegzetes hasonlóságaik alapján több, kisebb csoportra kéne felosztani. Például: gyökerek (répák, céklák, retekfélék stb.), virágok (brokkoli, karfiol, articsóka stb.), nem édes gyümölcsök (uborka, cukkini, tök-félék, paradicsom stb.). A hasonló tápértékű élelmiszerek összecsoportosítása nem csak abban segítene a vásárlóknak, hogy gyorsabban megtalálják a szükséges élelmiszert, hanem abban is, hogy több növényi ételt megismerjenek, és így módon változatosabbá tegyék étrendjüket.

Szerintem arról van szó, hogy az emberek nem tartották a növényeket elég fontosnak ahhoz, hogy alaposan csoportba osszák őket. Még egy szokványos szupermarketben is láthatjuk, hogy a többi élelmiszerrészlegben aprólékos osztályozást találunk. Például

a hússzerűen kapható baromfi, hal és hús, ami tovább tagozódik: borjúhús, darált hús, csontok stb. Minden egyes tételt pontosan osztályoznak, sokszor azt is meghatározva, hogy az állat melyik részéből származik. A sajtoknak is megvan a maguk külön osztályozása. Soha, senki sem sorolná a sajtot és a húst a „szendvicsetel” kategóriába, mert az csak zavart okozna az emberek fejében.

A terményszegélynél mégis ezt a hibás és zavaros csoportosítást alkalmazzák, amely akár egészségügyi gondot is okozhat. Ha például egy kalap alá vesszük a gyökérszöldségeket, a paradicsomot és a rebarbárát, az arra indíthatja a vásárlót, hogy helytelenül párosítsa őket. Ha ugyanis egyszerre eszünk keményítőtartalmú gumót és savanyú gyümölcsöt vagy zöldséget, akkor beleinkben erjedés és gázosodás alakul ki.

A zöld levelű növények, és a zöldségek azonos kategóriába sorolása azt okozta, hogy a legtöbben rosszul alkalmazzák az ételpárosítás szabályát. E zavar miatt sokan megkérdőzték tőlem, helyesebb összeturmixolni a gyümölcsöket a zöld levelekkel. Azt hallották ugyanis, hogy „gyümölcsöt és zöldséget helytelen együtt fogyasztani.” Valóban igaz, hogy a keményítőtartalmú zöldséget nem cél-szerű együtt fogyasztani gyümölccsel. Az ilyen kombináció ugyanis gázosodást okoz a belekben. *A zöld levelű növények azonban nem tartoznak a zöldségek közé, és nincs bennük keményítő!* Valójában a zöld levelűek az egyetlen olyan ételcsoport, amelyik segít a többi étel emésztésében, azáltal hogy serkenti az emésztő enzimek kiválasztódását. Így aztán a zöld levelűek bármilyen más étellel párosíthatók. Továbbá lejegyezték, hogy a csimpánzok gyakran fogyasztanak gyümölcsöket és leveleket ugyanarról a fáról, ugyanazon etetési idő alatt. Jane Goodall és más kutatók megfigyelték, ahogy a majmok a gyümölcsöt levelekbe göngyölték, és az így kapott „szendvicset” fogyasztották el.

További félreértés is adódik abból, hogy a zöld leveleket és a zöldségeket egy csoportba sorolták. Ez a helytelen általánosítás ahhoz a



téves következtetéshez vezetett, hogy sokan – még számos kutató is – azt hiszi, hogy a zöld levelek kevés fehérjét tartalmaznak. Tévedés! A zöld levelek kiváló fehérjeforrások, amint az a következő fejezetből is majd kiderül.

Javasolom, válasszuk le a zöld levelű növényeket a zöldségekről egyszer és mindenkorra! A zöld levelű növények soha nem kapták meg a kellő figyelmet, és nem kutatták őket megfelelő módon, mert helytelenül a zöldségek csoportjába kerültek. A legtöbb nyelvben még rendes nevük sincs. A „sötétzöld levelű zöldségek” elnevezés túlságosan hosszú, és kényelmetlen a használata, olyan, mintha azt mondanánk, hogy az „állat, amelynek szarva van és tejet ad”.

A zöld levelek tápanyagtartalmáról ma még nem létezik átfogó adatbázis. E könyvhöz különböző országok magazinjainak és könyveinek információmorszáit kellett összegyűjtenem, és még így sincs meg minden adat. Például sehol sem találtam a répa zöldjének tápanyagtartalmára vonatkozó adatokat. Ahhoz azonban elegendő ismeretekhez jutottam, hogy levonjak néhány lényeges következtetést: a zöld levelek olyan alapvető ételcsoport, amely a legjobban megfelel az ember táplálkozási igényeinek.

A következő táblázatban láthatjuk az Amerikai Mezőgazdasági Minisztérium által kibocsátott, javasolt napi ásványianyag- és vitamin-beviteli értékeket a kelkáposzta és a disznóparéj vonatkozásában. Ezekből az adatokból látható, hogy a zöld levelek az emberi táplálkozás számára valóban rendkívüliek.

## Esszenciális ásványianyag- és vitamintartalom

### DISZNÓPARÉJ ÉS LEVELES KEL

TÁPANYAG (zárójelben az ajánlott napi bevétel)	45 dkg nyers leveles kelben	45 dkg nyers disznóparéjban
Folsav (400 mcg)	132,0 mcg	136,0 mcg
Niacin (16 mg)	4,8 mg	5,4 mg
Pantoténsav (5 mg)	0,68 mg	0,45 mg
Riboflavin (B <sub>2</sub> ) (1,3 mg)	0,68 mg	0,9 mg
Tiamin (B <sub>1</sub> ) (1,2 mg)	0,68 mg	1,8 mg
A-vitamin (900 mcg)	21 012,0 mcg	15 800,0 mcg
B <sub>6</sub> vitamin (1,3 mg)	68,0 mg	8,0 mg
B <sub>12</sub> -vitamin (2,4 mcg)	nincs adat	nincs adat
C-vitamin (90 mg)	547,0 mg	363,0 mg
D-vitamin (5 mcg, túl kevés napfény esetén)	nincs adat	nincs adat
E-vitamin (15 mg)	lásd: megjegyzés	lásd: megjegyzés
K-vitamin (120 mcg)	nincs adat	nincs adat
	3720,0 mcg	nincs adat

### ÁSVÁNYI ANYAG

Kalcium (1000 mg)	615,0 mg	1403,0 mg
Vas (10 mg)	7,5 mg	5,4 mg
Magnézium (400 mg)	155,0 mg	154,0 mg
Foszfor (700 mg)	255,0 mg	327,0 mg
Kálium (4,7 g)	2,1 g	2,1 mg
Nátrium (1,5 g)	0,2 g	0,2 mg
Cink (15 mg)	2,0 mg	1,8 mg
Réz (1,5 mg)	1,4 mg	1,4 mg
Mangán (10 mg)	3,4 mg	3,6 mg
Szelén (70 mcg)	4,0 mcg	4,0 mcg

Ha egy kaukázusi embercsoporthoz tartozó, közepesen pigmentált bőrű ember karját és arcát az év % részében naponta két-három alkalommal 5-5 perc időtartamra napfény éri, nem szükséges D-vitamin szednie.





## A zöldlevelűek gazdag fehérjetartalma

*„Véleményem szerint a tudósok még nem kutatták fel annak a számtalan magnak, levélnek és gyümölcsnek a rejtett lehetőségeit, amelyek pedig az emberiség legteljesebb táplálékát kínálják.”*

Mahatma Gandhi

Minden fehérjemolekula egy-egy aminosavlánc. Esszenciális aminosavnak nevezzük azt az aminosavat, amelyre ugyan szükségünk van, ám szervezetünk azt képtelen előállítani, ezért táplálékunk részeként kell azt testünkbe bejuttatni. Az emberi tápláléknak mind a 9 esszenciális aminosavat tartalmaznia kell, méghozzá megfelelő mennyiségben.

T. Colin Campbell professzor a *Kínai tanulmány* című könyvében kifejti, hogy az Egyesült Államokban hivatalosan ajánlott napi fehérjebevitel túlbecsült. Az emberek és a csimpánzok étrendjéről szóló tanulmányok összehasonlítása is ezt sugallja. „A csimpánzok alacsony, de állandó szintű fehérjebevitelről gondoskodnak, mert elsősorban a gyümölcsökre összpontosítanak...”

Utánanéztem egy tucatsnyi zöld levél tápanyagtartalmának, és örömmel láttam, hogy melyik aminosavból az egyikben kevés, abból a másikban sok van. Ha tehát változatosan fogyasztjuk a zöld

leveleket, akkor bőségesen kielégíthetjük velük szervezetünk teljes esszenciálisaminosav-szükségletét.

A következő táblázatban megtaláljuk a leveles kel és a disznóparéj esszenciálisaminosav-tartalmát. Azért választottam a leveles kelt, mert a legtöbb zöldsé piacon megvásárolható. A disznóparéj pedig a legismertebb chetó gyomnövény, amely főbbféle éghajlaton is megterm. A legtöbb termelő be tudja azonosítani a disznóparéjt.

A táblázat bal oldali oszlopában az átlagos felnőtt ember számára ajánlott aminosavak mennyiségét láthatjuk. A jobb oldali oszlopban pedig, azoknak az aminosavaknak a mennyiségét, amelyek megtalálhatók a leveles kelben és a disznóparéjban.

### Esszenciálisaminosav-tartalom

#### DISZNÓPARÉJ és LEVELES KEL

AMINOSAV	átlagos felnőttnek ajánlott bevitel (mg/nap)	45 dkg nyers disznóparéjban (mg)
Hisztidin	560	527
Izoleucin	700	1149
Leucin	980	1589
Lizin	840	1607
Metionin + cisztein	910	222+404=626
Fenilalanin + tirozin	980	754+795=1549
Treonin	490	740
Triptofán	245	173
Valin	700	1026



# DISZNÓPARÉJ és LEVELES KEL

AMINOSAV	átlagos felnőttnek ajánlott bevétel (mg/nap)	45 dkg nyers leveles kelben (mg)
Hisztidin	560	313
Izoleucin	700	895
Leucin	980	1051
Lizin	840	895
Metionin + cisztin	910	145+200=345
Fenilalanin + tirozin	980	766+532=1298
Treonin	490	668
Triptofán	245	182
Valin	700	820

Láthatjuk, hogy a zöld levelű zöldségek az ajánlott napi mennyiséghez hasonló vagy még annál is több aminosavat tartalmaznak. Az is kiderül a táblázatból, hogy már fél kilogramm leveles kelnak nagyobb a fehérjetartalma, mint az ajánlott napi fehérjebevitel. Mivel azonban tévesen a növények minden részét (gyökerét, szárát, virágát, hajtását, levelét stb.) a zöldségek csoportjába sorolták, és feltételezték, hogy valamilyen ugyanolyanok a tulajdonságai, ebből tévesen arra a következtetésre jutottak, hogy a zöld levelek alig tartalmaznak fehérjét. Ez a pontatlan következtetés évtizedekre negatívan befolyásolta az emberek táplálkozási szokásait, és végső soron a szenvedésükhöz vezetett.

Mivel nem kutatták a zöldek tápanyagtartalmát, az emberek többsége nem volt tisztában a tulajdonságaikkal, számos szakembert is beleértve. Dr. Joel Fuhrman így fogalmaz *Egyél, hogy élhess!* című könyvében: „még az orvosok és a dietetikusok is meglepődtek, amikor megtudták, hogy nagyobb mennyiségű zöld levélhajtás fogyasztásával sok fehérjéhez juthat szervezetünk”.

Honnan juthatunk fehérjéhez? – hangzik el sokszor a kérdés. Ha tudunk a zöldségek körüli zűrzavarról, érthetjük, miért vált ez a kérdés oly gyakorivá. Mivel a legtöbb ember nem volt tisztában a zöldek nagy esszenciális aminosav-tartalmával, ezért olyan ételeket ettek, amelyek közismerten magas fehérjetartalmúak. Szeretném azonban megmagyarázni a husban, a tejtermékekben, a halban stb. található összetett fehérjék, illetve a zöldségekben, a gyümölcsökben és különösen a zöld levelekben található egyedi aminosavak közti jelentős különbséget.

Szervezetünk sokkal könnyebben hoz létre fehérjét a zöldek egyedi aminosav-választékából, mint azokból a számára idegen, komplex, hosszú láncú fehérjemolekulákból, amelyek pl. a marha-, vagy a csirke-húsban találhatók. Hadd érzékeltessem az összetett fehérjék és az egyedi aminosavak felhasználása közti különbséget egy hasonlattal.

Képzeld el, hogy a lányodnak esküvői ruhát készítesz. A hús összetett fehérjéinek fogyasztása ebben a hasonlatban azt jelenti, hogy befáradsz egy használsruha-üzletbe, ahol megveszed több ember használt ruháját, majd otthon hosszú órákat töltesz azzal, hogy azok legjobb részeit kivágva új ruhát varrj a lányodnak. Ez a megoldás rengeteg időt vesz igénybe, és ménkü sok hulladékot hagy maga után. Ráadásul képtelenség lenne így valóban tökéletes ruhát varrni.

Az egyedi aminosavak fogyasztása viszont olyan, mintha elvinnéd a lányodat egy textilüzletbe, hogy gyönyörű ruhaanyagot, csipkét, gombokat, szalagot, varrófonalat, gyöngyöket vásároljatok. Ezekből az alapanyagok kiválasztott alapanyagokból aztán csodálatos ruhát készíthetsz neki, ami tökéletesen illeszkedik egyedi alkatához.

Amikor zöld leveleket eszel, az olyan, mintha a nap sugarai és a klorofill által frissen létrehozott, új aminosavakat „vásárolnál”, amiket a szervezeted arra fog használni, hogy – saját, egyedi DNS-ednek megfelelően – regenerálja önmagát.

Állati eredetű fehérje fogyasztásakor viszont a szervezeted csak nagy nehézségek árán tud egyik másik élőlény számára készült, össz-



Ha például nem jut tirozin és fenilalanin aminosav a szervezetbe, akkor a következő tünetek léphetnek fel:

depresszió a koncentrációképesség hiánya  
energiahiány figyelemzavar

Az említett aminosavak hiánya a következő, egészségtelen anyagok iránt okoz sóvárgást:

édesség aszpartam koffein  
keményítő alkohol kokain  
csokoládé marihuána dohány

Hivatalos adatforrások alapján kiszámoltam, hogy ebből a két esszenciális aminosavból milyen mennyiséget tartalmaz a csirkehús, illetve a sötétzöld endívia:

EGY ADAG CSIRKEHÚS  
222 mg tirozin  
261 mg fenilalanin

EGY FEJ ENDÍVIA  
205 mg tirozin  
272 mg fenilalanin

Láthatjuk, hogy – a közhiedelemmel ellentétben – a zöld levelekben rengeteg jó minőségű fehérje van. T. Colin Campbell professzor szerint: „Számos meggyőző bizonyíték szól amellett, hogy az úgynevezett »rossz minőségű« növényi fehérje, amely fogyasztása a szervezetben új fehérjék lassú, de folyamatosan tartó szintézisét teszi lehetővé, valójában a létező legegészségesebb fehérje.” A zöld levelek fehérjei például sohasem okoznak mellékhatásként rákbetegséget. Mégis, sok szakkönyvben a fehérjeforrások felsorolásakor a zöldeket még csak meg sem említik, egyszerűen azért, mert még nem végeztek e téren elegendő kutatást.

szetett molekulából – ami az emberi fehérjétől jelentősen eltérő aminosav-kombinációból áll – a te számodra megfelelő fehérjemolekulát produkálni. Rádásul nagyon valószínű, hogy ennek kapcsán rengeteg nehezen emészthető, a szervezetet számára fölösleges fehérjéhez is jutsz. Ezek a fehérjefragmentumok hulladékként hosszú ideig lebegnek a véráramban, esetleg allergiát és egyéb egészségügyi problémákat okozva. Utóbbi állítást támasztják alá a Harvard Egyetem táplálkozás-tanszékén dolgozó W.A. Walker professzor szavai: „az emésztetlen fehérjék felszívódhatnak a vérbe. Ezek a nagy molekulák hozzájárulnak különböző ételallergiák, valamint immunológiai rendellenességek kialakulásához.”

Az állati eredetű fehérjék fogyasztásának groteszk következménye az is, hogy manapság sokan szenvednek aminosavhiányban. Ez a hiányállapot nem csupán az egészséget veszélyezteti, hanem még az érzékszervek működését, az érzelmi életet és a viselkedést is drasztikusan befolyásolja.

A szervezet a neurotranszmitterek előállításához számos esszenciális aminosavat, pl. tirozint, triptofánt, glutamint, hisztamint is igényel. A neurotranszmitterek olyan természetes vegyületek, amelyek lehetővé teszik az agysejtek közötti kommunikációt. Ezek a kémiai anyagok kulcsszerepet játszanak emlékezőképességünk, hangulatunk, tanulási képességünk és alvásmenetünk alakulásában. Nem véletlen hát, hogy a mentális egészséggel kapcsolatos kutatásban már kb. három évtizede intenzíven foglalkoznak a neurotranszmitterekkel.

Julia Ross táplálkozás-pszichológus azt találta, hogy ha szervezetünkől hiányoznak bizonyos aminosavak, akkor mentális és ételtani egyensúlyvesztés következhet be, és az illető sóvárgni fog bizonyos ételek, illetve anyagok után.



A zöld levelek elég fehérjét tartalmaznak a legelő állatok izomzatának felépítéséhez is. Ennek fényes bizonyítékát egy amerikai barátomtól, Peter Hagertytől hallottam, aki gazdaként dolgozik, és pszichológiából diplomázott a Harvard Egyetemen. Idézem őt: „Amikor a juhok *koncentrátumot* esznek, pl. őrölt kukoricát vagy zabot, *sokkal gyorsabban híznak*, mint amikor fűvet legelnek, de amint elérik a 60 kg-ot – a vágási súlyuk 90%-át –, a koncentrátumokat nem izomná, hanem zsírrá kezd alakítani a szervezetük. Ez hátrányos a vásárlónak, mert a bárányhúsról le kell fejtenie a zsírfőlötséget, s azt ki kell dobni. Ha viszont a bárányok *fűvel* táplálkoznak, akkor ugyan lassabban gyarapodik a súlyuk, a vágósúlyukat elérve viszont a húsuk csak *minimális mennyiségű zsírt* tartalmaz. A megfigyelésem tehát az, hogy a koncentrátumok hizlalnak, a fűvek pedig izmokat építenek.”

Összefoglalva: az elfogyasztott zöld levelek egyedi aminosavak formájában szolgáltatják szervezetünk számára a fehérjeforrást. Ezeket az aminosavakat a szervezet könnyebben hasznosítja, mint az összetett fehérjéket. Megfelelően váltogatva a zöld leveleket, szervezetünk valamennyi, számára szükséges fehérjéhez hozzájuthat.



## A rost: a „varázsszívacs”

Dr. Bernard Jensen professzor, aki egyike a világ legelismertebb táplálkozási szakértőinek, és számos, népszerű, egészséggel kapcsolatos könyv szerzője, a következő szavakat mondta: „Bármely tisztító programnak a béllel kell kezdenie... Az utóbbi 50 évben, amit betegek gyógyításával töltöttem, teljesen egyértelművé vált számomra, hogy a legtöbb ember egészségügyi gondjait a bél nem megfelelő kezelése okozza. Több mint 300 ezer beteggel szerzett tapasztalatom alapján elmondhatom, hogy szinte minden esetben először a bélrendszerrel kell foglalkozni ahhoz, hogy a gyógyulás megtörténhessen.”

A rostok fogyasztásának elsődleges célja a kiválasztás. *Rostok nélkül a teljes kiválasztás szinte lehetetlen.* Az emberi test varázslatos módon úgy épül fel, hogy a benne lévő mérgező anyagok többsége, beleértve az elhalt sejtek millióit is, naponta az emberi szervezet „csatornarendszerébe”, a bélbe kerül. A bélrendszer mérgekkel teli hulladékkal töltődik fel, amire undorodva tekintünk, hozzá sem óhajtunk nyúlani. A szervezetnek azért van szüksége rostokra, hogy ezt a hulladékot kiválaszthassa.

Az ételmi rostok két fő típusát különböztetjük meg: a vízben oldható, illetve az oldhatatlan rostokat. Oldható rostokat gyümölcsökben, babfélékben, borsófélékben, zabkorpában és különösen nagy



mennyiségben a chiamagban találunk. A chiamag vizes közegben zselészerű állagot képez, mely lazítja a béltartalmat, mozgásra kényeszeríti a bélizomzatot, és így a béltartalom hamarabb kiürül a testből. Az oldható rostok megkötik a vékonybélben található koleszterint, és ezzel megakadályozzák, hogy az felszívódhasson a vérbe, s így az a széklettel távozik. Bizonyos oldható rostok, mint például a pektin (az almában található) és a guarumi (chiamagban, zabkorpában, hüvelyesekben és mangóban található) szabályozzák a vércukorszintet, ezáltal csökkentik a cukorbetegség kialakulásának veszélyét.

A vízben nem oldódó növényi rostok elsősorban a zöld levelekben, a zöltségek héjában, a diófélékben, a magokban, a babfélékben és a gabonák héjában találhatók. Kiválasztó rendszerünk nagyon bizonyult, a természet minden részletében tökéletessé tette. A vízben nem oldódó rostok a mikroszkóp alatt úgy festenek, mint a szivacs, és valóban, úgy is szolgálnak bennünket, mint egy varázslatos szivacs, mert minden darabkájuk saját tömegük többszörösét képes méreggel teleszívni.

Elgondolkoztál-e már azon, hogy miért szeretjük, ha van szivacs a konyhánkban? A maszatos konyhapultot nem sima anyaggal – például pirral vagy műanyag kendővel – töröljük le, hanem szivaccsal. A szivacsok ugyanis rostosak. Ezért könnyebben elvégzik a tisztítást, mert magukba szívják a koszt. Így tesz belünkben az oldhatatlan rost is. Magához ragadja a mérgeket, és a széklet részeként a testen kívülre, a WC-be juttatja azokat. Az oldhatatlan rostok sokkal jobbak, mint bármelyik konyhai szivacs, mert tömegük többszörösének megfelelő méreganyagot képesek magukba szívni. Ezért hívom őket varázsszivacsoknak.

Ha nem fogyasztunk rostokat, akkor a hulladék zöme felhalmozódik a szervezetünkben. Testünk oly csodálatosan alkotott meg, hogy szinte minden mérgező anyag a belekbe kerül. A bél az emberi szervezet „csatornarendszere”. Tudnod kell, hogy naponta kiagrammnyi nagyságrendű méregtől kell a szervezetednek megszabadulnia!

haddulnia! Honnan erednek a mérgek? Nemcsak a belélegzett porból és az esztől, emésztetlen ételekből, elfogyasztott nehézfémekből és növényvédőszerkekből. Jelentős mennyiség a saját testünk elhalt sejteiből származik! Mivel közismert, hogy sejteink parányiak, ezért azt hihetnénk, hogy az elhalt sejtek nem képeznek komoly hulladékmennyiséget. Tévedés. Gondolj csak a tényre, hogy tested atomjainak kb. 98%-a egy év alatt kicsérélődik! Ez azt jelenti, hogy kb. 35–50 kg tömegű, vagy még ennél is több elhalt sejt távozik a szervezetünkben évente. Ha nem távoznának el, akkor iszonyú méregként hatnának, hiszen pusztulásuk után azonnal elkezdene rothadni. *Fontos megértenünk, hogy ha nem fogyasztunk elegendő rostot, akkor sokkal több szemetet halmozunk fel, mint amennyit a szervezetünk kezelni képes!*

Ahogy a konyhánkat sem tudjuk szivacs nélkül tisztán tartani, az emberi szervezet sem képes a kiválasztásra rostok nélkül. Képzeld el magad, amint megpróbálsz kitakarítani egy maszatos, nagy konyhát egy műanyag kaparóval! Ami engem illet, én bizony feladnám... Az emberi szervezet azonban nem adja fel, de ha nincs a testünkben elegendő rost, akkor a bőrünk próbálja meg átvenni a kiválasztás feladatát, amitől persze durva és egyenetlen lesz. Ha a beleink eldugulnak, akkor a szervezetünk megpróbál több nyákot kiválasztani a szemünkön, orrunkon és torkunkon át; többet izzadunk; tehát a test minden lehetséges csatornán keresztül beindítja az ürítést. Csakhogy ez olyan, mintha a háztartási szemetet az ablakon keresztül öntenék ki, ahelyett hogy kivinnék az ajtón át a kukába. Ha elegendő oldhatatlan rostot fogyasztunk, azzal „kitárjuk a kukához vezető ajtót”, és a test méregtelenítése könnyen és természetes módon történik meg.

Valószínűleg kíváncsi vagy, vajon mennyi rostot kell fogyasztani az optimális egészség fenntartásához. Egy átlagos, vadon élő csimpánz napi 300 gramm rostot eszik meg! Amikor ezt az adatot elolvastam, kiszámoltam, hogy én mennyi rostot fogyasztok naponta. Úgyancsak meglepődtem: mindössze 3 grammot! Ennek az oka, hogy rászoktam a zöltségek és gyümölcsök levére. Nagyon sokszor



előfordult, hogy inkább levet készítettem a gyümölcsökből és zöldségekéből, mint hogy azzal pazaroljam az időt, hogy elrágcsáljam őket.

Kb. 30 éve azt olvastam, hogy a rostok nem emészthetők, nem tartalmazznak tápanyagokat, és pusztán terhet jelentenek az emésztő rendszer számára. Ennek hatására a lékésítés szokásom má vált. Büszkén centrifugáltam a leveket, hogy így próbáljam meg megtisztítani magamat a mérgektől, és azt hittem, hogy nagyon egészségesen ékezem. Ezért igencsak meglepettem, amikor a 300 grammot összehasonlítottam a 3 grammal. Rájöttem, mennyire ártottam magamnak azzal, hogy állandóan leveket ittam, hiszen így semennyi rostot sem fogyasztottam. Elhatároztam, hogy ennek végét vetek. (Bizonyos helyzetekben azért továbbra is egészségesnek tartom a zöldséglevelek ivását!)

Albert Mosseri, a híres francia orvos, radikálisan megváltoztatta a böjtölés klasszikus „sheltoni” módszerét. Miután 4000 hosszú vízböjtöt felügyelt a klinikáján, arra a rendkívüli következtetésre jutott, hogy a hosszú böjtök „kockázatos időpocsékolások”. Ma már sokkal rövidebb idejű vízböjtöket ír elő, amiket úgynevezett „félböjt”-ként folytat, amelyek során bizonyos mennyiségű rostot is ad a víz mellé. A gyógyulásnak ebben a fontos szakaszában a betegek mindössze napi 1/2 kg gyümölcsöt kapnak, ameddig a kiválasztásuk tökéletessé nem válik. Dr. Mosseri tapasztalata szerint ez a váltás a „félböjt”-re oly mértékben felgyorsította a kiválasztást, hogy kivétel nélkül minden betegénél nagyon erőteljes tisztulási jelek mutatkoztak, pl. a nyelven megjelenő sötét – gyakran szénfekete- vagy sötétbarna színű – lepedék.

A múlt század kezdete óta az egész világon rengeteg kutatást végeztek az étkezési rostokkal kapcsolatban. Tonnányi tagadhatatlan bizonyíték áll rendelkezésünkre a rostok gyógyító tulajdonságairól. Íme néhány ezek közül:

- a rostok javítják a szívbetegségek erőnlétét;
- csökkentik a vér koleszterinszintjét, ami csökkenti a koszorúér-betegség valószínűségét;

- kivédik bizonyos típusú rákbetegség létrejöttét, csökkentik a rákbetegség kialakulásának valószínűségét, megkötik a karcinogén – rák okozó – anyagokat;
- csökkentik a cukorbetegség kialakulásának esélyét, és enyhítik a már kialakult cukorbetegség tüneteit;
- stabilizálják a vércukorszintet, mert lassítják a cukor felszívódását;
- erősítik az immunrendszert;
- egészségesen tartják a beleinket, megszüntetik a székrekedést, és rendszeres székletürítést biztosítanak;
- kivédik az epekőképződést;
- elősegítik az egészséges bélbaktériumok elszaporodását,
- előmozdítják a fogyást, és csökkentik a túlzott étvágyat;
- megkötik a felesleges ösztrogént,
- megelőzik a fekélyképződést.

Az Egyesült Államokban a hivatalosan ajánlott napi rostbevitel 30 gramm. Az átlagos amerikai napi 10-15 gramm rostot fogyaszt. Ez messze van az elegendőtől. Ha figyelembe vesszük, hogy annak a csöppnyi, 10 grammnyi rostnak milyen hatalmas mennyiségű hulladékot kéne felszívnia és kiöptörnie, akkor nyugodtan mondhatjuk, hogy a 10 gramm szinte semmi.

Szerintem az elégtelen rostfogyasztás a korai öregedés legfőbb oka. Figyeljük meg a vadon élő állatokat! Nagyon nehéz becsüléssel megállapítani egy szarvas, egy sas, egy zebra vagy egy zsiráf korát. Lehetnek akár 2 évesek, akár 15 évesek, lényegében ugyanúgy néznek ki. A vadon élő állatok csak hetekkel a haláluk előtt kezdenek lelassulni. Ezzel szemben az emberek életkorát elég könnyű megtipelni. Sok emberen megfigyeltem azonban a meghatalodás jeleit, amint elkezdtek javítani kiválasztásuk hatékonyságát.

Szerintem 50-70 grammnyi, vagy még több rostot kéne naponta elfogyasztanunk, *mégpedig fokozatosan növelve a mennyiséget.*



Ugyanis veszélyes lehet egyik napról a másikra 10 grammról hirtelen 70 grammra emelni az adagot.

A feldolgozott ételek fogyasztásának köszönhetően szervezetünk az elmúlt évtizedek alatt degenerálódott. Nem mozgunk eleget, és időnk nagy részét zárt légkörben töltjük. Érdemes fokozatosan áttérni az új, egészséges szokásokra, hogy szervezetünknek ideje legyen alkalmazkodni. Számos rostforrás, különösen a tabletta formában kapható rostok gyakran túl gyorsan és túl drasztikusan növelik meg a rost mennyiségét, ami gázosodást okozhat, és felfúvódás érzetét keltheti. Ezek a kellemetlen mellékhatások azt okozhatják, hogy az emberek feladják, mielőtt esélyt kaphattak volna arra, hogy megtapasztalhassák a rostok egészségjavító hatását.

A rostok a csimpánzok étrendjének is fontos összetevői. Mint már említettem, kb. 300 gramm rostot fogyasztanak el naponta. Amellett, hogy sok rostban gazdag gyümölcsöt és leveleket esznek, gyökerekkel és növényzárakkal is kiegészítik az étrendjüket, amelyek kb. 44%-ban rostot tartalmaznak.

A lenmag tökéletes kiegészítője az emberi táplálkozásnak. Nagyon magas az oldható és az oldhatatlan rosttartalma: 26% rostot tartalmaz (14% oldható és 12% oldhatatlan). Az 1/8 csészényi (kb. 3 cl) lenmag 6 gramm rostot tartalmaz. Szívből ajánlom ezért a lenmag rendszeres fogyasztását! Kemény a külső rétege, ezért felhasználása előtt daráljuk meg, hiszen csak így juthatunk a legtáplálóbb részéhez! Megőrölhetjük kávédarálóval vagy (Vitamix) turmixgépben. Javasolom, hintsünk a salátánkra, a levesünkbe és a zöld turmixitalunkba is egy evőkanálnyi lenmagpelyhet! A lenmag remek omega-3 zsírsavforrás is, és a természet messze leggazdagabb ligninforrása, márpedig a lignin igen lényeges rákellenes fitotáplálék.

A családom intuitív módon, ám napi rendszerességgel fogyaszt lenmagot. Akár sós „keksz” formájában, akár úgy, hogy hozzáadjuk az ételünkhöz. Igor olyan szintre fejlesztette az aszalt, sós „kekszek” készítését, hogy ma már pontosan tudja, milyen ízesítést kell alkal-

maznia ahhoz, hogy kovászolt kenyér ízű legyen a végeredmény, vagy éppen sós, orosz, kőmennyimagos kenyérhez hasonlítson. Ha megtanulsz olyan sós „kekszet” készíteni, mint Igor, akkor sosem lesz magányos, és az étrended is garantáltan rostdúsá válik.





## A gyomorsav jelentősége

Vajon hányan vannak tisztában gyomorváladékuk savasságának mértékével? És vajon hányan tudják annak az egészségükre gyakorolt fontosságát? Sajnos ma még elenyészően kevesen vannak tisztában azzal, mennyire fontos az, hogy a gyomrunkban elegendő sósav legyen. Furcsa módon még egyetlen orvos sem tett fel kérdést a gyomorsavamra vonatkozóan, és azt még sohasem vizsgálták. Barátaimtól sem hallottam, hogy a gyomorsavukról beszélgettek volna.

Hálás vagyok állatorvos ismerősünknek, akitől először hallottam a gyomorsav jelentőségéről. (Óhózzá amúgy azért mentem el, mert egészséges étrendet szerettem volna összeállítani a kutyáink számára.) Meglepetésemre aztán témérdek könyvet és tudományos újságíkkal találtam, amelyek a sósavszint és az emberi egészség közötti kapcsolattal foglalkoznak. Ezt a témát évtizedekig kutatták.

W.A. Walker, a Harvard Egyetem táplálkozási tanszékének professzora így ír: „Kutatóorvosok már az 1930-as évek óta foglalkoznak az alacsony gyomorsavszint következményeivel. Bár valamennyi még máig sem teljes mértékben ismert, néhányat már nagyon alaposan dokumentáltak.”

A csökkent gyomorsavtermelés állapotja (hypochlorhydria) akkor alakul ki, ha a szervezet nem képes elegendő mennyiségű gyomorsav

vat (sósavat) kiválasztani. Ez érthető módon alapvetően befolyásolja az emésztést, és szinte valamennyi, az egészséghöz szükséges tápanyag felszívódását. A legtöbb ásványi anyag – pl. a vas, a cink, a kalcium, a B-vitaminok (így a folsav is) – csak akkor tud egyáltalán felszívódni a táplálékból a testbe, ha elegendő sósav van a gyomorban. *Gyomorsav nélkül szükség szerint betegségekhez vezető tápanyaghiány alakul ki.*

Számos tápanyag felszívódásának lehetővé tétele mellett a gyomorsavnak számos egyéb fontos feladata is van. Például el kell pusztítania minden ártalmas mikroorganizmust, kórokozó baktériumot, parazitát, beleértve azok petéit is, valamint a gombákat, amelyek a szájüregből érkeznek a gyomorba. *Ezért, ha nincs elegendő gyomorsavunk, védtelenné válnak a parazitákkal szemben.* Beszéltem egy gastroenterológussal, aki mintát vesz a betegek gyomorsavából, és elmondta, hogy gyakran talál benne élő parazitákat, holott éppen a *kelőn erős savnak* kéne azokat az élősködőket elpusztítania!

A gyomorsav segíti a nagy fehérjemolekulák megemésztését. Ha valakinek kevés gyomorsava termelődik, az emésztetlen fehérjedarabok a véráramba jutnak, és allergiát, valamint immunológiai rendellenességeket okozhatnak.

A gyomorváladék sósavmennyisége a kor előrehaladtával csökken, különösen 40 év fölött. Ez az az életkor, amikor a legtöbb embernek elkezd őszülni a haja, ami tápanyaghiánnyal függ össze, és amit a csökkent gyomorsavtermelés okoz. A sósavkiválasztás idő előtti csökkenése akkor is bekövetkezik, ha rosszul bánunk a béltraktusunkkal vagy az egész testünkkel. Összefügghet pl. túlzott evéssel; a szervezetünket erővel valamilyen kémiai károsodással; de a stressz is ugyanolyan káros lehet. A túlzott mértékű evés, különösen a zsírok és a fehérjék túlzott fogyasztása, elhasználja a gyomor azon (parietális) sejtjeit, amelyek a sósavat kiválasztják.

Őseink számos különféle étrendet követtek a történelem során, attól függően, hogy milyen környezetben éltek. Ami azonban közös bennük, hogy sok rostot fogyasztottak. A kutatók becslése szerint az



ausztrálopitekusok és más ősember kb. napi 150 gramm rostot fogyasztottak. Ez a számadat arra utal, hogy a gyomruk meglehetősen savas volt, sokkal savasabb, mint a miénk. Lényegesen erősebb volt a fogazatuk, az állkapcsuk és a rágóizomzatuk is. Képesek voltak krémés állagúra rágni a durva, rostos növényeket, majd a jól megragott pépet gyomruk a sósav segítségével megemésztette.

A testünk azóta lényeges változáson ment át. Javaslak egy kísérletet: fogj egy darab bármilyen zöldséget vagy zöld levelet, vedd a szádba, és addig rágd, ameddig csak tudod! Mielőtt lenyelned, köpd ki egy tányérra, és vedd szemügyre! Azt fogod látni, hogy még mindig messze van a krémes állagtól.

Ne felejtse el, hogy szervezeted csak a legapróbb részecskékből tudja a tápanyagokat felszívni! *A nagy darabok emésztetlenül maradnak, és savas hulladékká alakulnak. Egy orvos barátom, aki gyakran vizsgálja a páciensei véré, a mikroszkópjával összekapcsolt monitorán megmutatott nekem egy ilyen emésztetlen darabot, ami az egyik nyers, vegetárius kaszton élő páciense vérében keringett. Megdöbbenve láttam, hogy valahányszor az apróska, emésztetlen darab nekiutkozott egy vörösvértestnek, az azonnal elpusztult. Az emésztetlen ételmaradvány végül úgy végezte, hogy körbekerítette őt a csaknem 100, elpusztult vörösvértestből álló sejthalmaz. Barátom elmagyarázta, hogy ezek a toxikus darabkák felhalmozódnak a vékonybélben, ami hozzájárul a megnagyobbodott, előtüremkedő has kialakulásához. Ha a csökkent gyomorsavtermeléshez még elégtelen rágás is társul, akkor nagyon valószínű, hogy a szervezetben tápanyaghiány alakul ki.*

Ahhoz, hogy a szervezet sósavat tudjon termelni, nagyon keményen kell dolgoznia. Ahogy idősebbek leszünk, a testünk gyengébbé válik, és nem tud elegendő mennyiségű sósavat termelni. Ezért lesz életkora előrehaladtával a legtöbb embernek egyre kevesebb gyomorsava. Ahogy öregszünk, egyre több ősz hajszálnk lesz. Megfigyeltem, hogy a legtöbb olyan embernek, akinek nagyon kevés gyomorsava termelődött, észrevehetően több ősz hajszála volt, ami közvetve

azt jelzi, hogy szervezetének hiányos a tápanyagellátása. Számos dokumentált eset létezik – az egyik épp dr. Ann Wigmore-é –, amikor a rendszeresen fogyasztott, turmixolt zöld leveleknek köszönhetően visszatért a természetes hajszíni!

A turmixolás hasonló a rágáshoz, ezért a turmixolt ételek fogyasztása drámai javulást hozhat egészségünkben. A nagy sebességű turmixgépben az ételdarabok olyan apróra törnek, hogy tökéletessé válnak a felszívódáshoz. Az eredmény: az étel nem marad olyan sokáig a gyomorban, hanem gyorsan a vékonybélbe kerül. Így a gyomornak kevesebb sósavat kell termelnie. A turmixolás tehát energiát spórol meg a szervezet számára, és magas életkorunk ellenére is biológiailag viszonylag fiatalok maradhatunk.

Évekig el sem tudtam képzelni, miért fordul elő, hogy nyers kosztot egyesek túlzottan lefogynak. Ezek az emberek egyszerűen képtelenek nyers étrenden maradni, mert kényelmetlenül érzik magukat, amikor az ismerőseik és a rokonaik megjegyzéseket tesznek soványágukra. (Szerintem sem jó a túlzott soványág.) Miután alapos kutatást végeztem a csökkent gyomorsav-termelődések a táplálék felszívódására kifejtett hatásáról, megkérdeztem lefogott barátaimat, ellenőriztették-e valaha a gyomorsavszintjüket. Később többen is visszajeleztek, hogy elvégeztették a vizsgálatot, és az derült ki, hogy kevés vagy semennyi a gyomorsavuk. Az orvosaim sósavpirulát írtak fel nekik, amit étkezéskor kellett bevenniük.

Egy közeli barátom már több éve próbált élő ételeket enni, ám olyan sovány lett, hogy a férje kezdett aggódni az egészsége miatt. Elment orvoshoz, és kiderült, hogy egyáltalán nem termelődik gyomorsava. (Orvosi nevén ez az achlorhydria). Sósavtablettákat kapott, és folytatta az élő ételek fogyasztását. Azóta a teljes súlyát visszanyerte!

A tápanyagok felszívódásához az ételnek nagyon apró, 1-2 mm-es darabokra kell összetörnie a gyomorban, részben mechanikusan, részben pedig a gyomorsav hatására. A nyers gyümölcsökben és



zöltségekben lévő tápanyagok a legértékesebbek, azonban ezeket nagyon nehéz megemésztetni, mert át kell törni a kemény cellulózszerkezetüket ahhoz, hogy az összes tápanyag kiszabadulhasson.

Ha nincs elég gyomorsav, a szervezet nem tudja megkapni a szükséges tápanyagokat, különösen a fehérjéket, és hiányállapot kezd kialakulni. Sok ilyen emberrel találkoztam, akik úgy érezték magukat, mintha csapdában lennének. Élő ételeket ettek, ezért képesek voltak bizonyos betegségek tüneteit megszüntetni, de nagyon lefogytak. Elkezdtek főtt ételeket is enni, hogy elérjék a kívánt testsúlyukat, mire a korábbi tünetek visszatértek. Tanácsstalanná váltak, nem tudták mit tegyenek.

Ezért lettem annyira boldog, amikor néhány, a zöld turmixokról tartott előadásom után olyan leveleket kezdtem kapni, mint ez.

*Bár a nyers étel meggyőztött az ízületi gyulladásomat, két hónapnál tovább sosem tudtam nyersét enni, mert olyan gyorsan lefogytam, hogy a feleségem megijedt, hogy meg fogok halni, ezért visszatértem a főtt ételekhez, amiktől viszont kiűjült az ízületi gyulladásom. Amikor elkezdtem a zöld turmixokat inni, a súlyom normalizálódott! Most épp hat hónapja eszem nyersét, és tartom a normál súlyomat. Köszönöm!*

N. H., Kanada

Sok olyan esetet láttam, amikor emésztési problémával küzdők rendbe tudták hozni a tápanyag-felszívódásukat azzal, hogy zöld turmixokkal egészítették ki az étrendjüket. Bár a főzés során az étel megpuhul, és ezért könnyebb megemészteni, a hőkezelés hatására a legtöbb esszenciális vitamin és enzim elpusztul. A turmixolás sokkal kevésbé ártalmas, mint a főzés, mert megőrzi az ételben található tápanyagokat.

A csökkent gyomorsav-termelés számos körülménnyel hozható összefüggésbe. Ezek közül néhány: elszaporodott baktériumok,

krónikus candidázis, paraziták, Addison-kór, sclerosis multiplex, ízületi gyulladás, asztma, autoimmun-rendellenességek, gyomorrák, depresszió, dermatitisz, cukorbetegség, ekcéma, felfúvódás, epehólyag-betegség, gyomorpólip, gyomorhurut, májgyulladás, pajzsmirigy-túlműködés, myasthenia gravis, csonttrikulázis, pikkelysömör, fekélyes vastagbélgyulladás, csalánkiütés és bőrfestékhány. Ezért fogalmaz így a híres kutatóorvos, dr. Theodore A. Baroody *Lúgosíts, vagy meghalsz!* című, remek könyvében: „A sósav abszolút létszükséglet”. Más szóval: senki sem lehet teljesen egészséges kellő szintű sósavkiválasztás nélkül. Ne keverjük össze a savas gyomrot a vér lúgosságával! A vérünknek enyhén lúgosnak kell lennie, amiről még esik szó a következő fejezetekben. „A sósav az egyetlen sav, amit a szervezetünk saját maga termel. Minden más sav az anyagcsere mellékterméke, amiktől a test igyekszik a lehető leggyorsabban megszabadulni.”





## A roseburgi kísérlet

Amikor kiderült számomra, hogy a sósavszint milyen kulcsszerepet játszik, elhatároztam, hogy tanulmányozni fogom a csökkent gyomorsavtermelés tüneteit, amelyekről különböző orvosi cikkekből informálódtam. Összeállítottam egy kérdőívet, 1000 példányban kinyomtattam, majd szétosztottam a tanítványaim között. Az eredmény sokkoló volt! A válaszolók 98%-ának volt valamilyen tünete!

Megígytálalak, hogy a kérdőív alapján te is ellenőrizd, vannak-e nálad olyan jelek, amelyek csökkent gyomorsav-termelődésre utalnak! A fenti tünetek tehát a csökkent gyomorsav-termelődés jelei lehetnek. Ha több kérdésre „gyakran” vagy akár csak „néha” választ adsz, javasolom, ellenőriztesd a gyomorsavtermelésedet!

Beszéltem egy orosz orvossal, és izgatottan hallgattam, hogy ők hogyan tesztelik a gyomorsav mennyiségét. A páciens megiszik fél deciliter céklalevet, majd az a feladata, hogy figyelje, változik-e a vizeletének vagy a székletének a színe, akár csak kismértékben is. Ha változik, az csökkent gyomorsavtermelésre utal.

## Csökkent gyomorsav-termelődésre utaló jelek és tünetek:

Kérlek, olvasd el a kérdéseket, majd jelöld be a megfelelő választ!

	Soha	Néha	Gyakran
Előfordul-e, hogy felpuffadsz, felfúvódsz vagy bőfogsz közvetlenül étkezés után?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Előfordul-e, hogy gyomorrontásod, hasmenésed vagy székrekedésed van?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Érzel-e fájdalmas, égő, száraz érzést a szájban?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Előfordul-e, hogy gyomorégést érzel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Allergiás vagy-e néhány ételre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Táplálék-kiegészítők bevétele után érzel-e hányingert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Előfordul-e, hogy vizket a végbélnyílásod?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Körmeid gyengék, vékonyak, töredeztettek?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Láthatók-e vörös foltok vagy kitágult erek az arcon és az orronon?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Szenvedsz-e felnőttkori pattanástól, mitesszertől?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Csak hölgyeknek: hullik-e a hajad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Van-e vashiányod?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Látható-e emésztetlen ételdarab a székleteden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Szenvedsz-e krónikus gombafertőzésben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ha műfogorod van, nehezedre esik-e azt hordani?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Nagyon meglepődtem, mert azt hittem, hogy ez esetben a szín megváltozása teljesen természetes, hiszen céklaléivás után korábban magamon is mindig ezt tapasztaltam. Ám néhány hónappal azt követően, hogy elkezdtem inni a zöld turmixokat, az történt, hogy megkértem a családdal egy nagy tál céklaléit, és az egyikünknek sem színezte el a vizeletét! Mivel ezt a rendkívüli változást a zöld italaim fogyasztásának tudtam be, feltételeztem, hogy mindannyiunknak javult a gyomorsavtermelése. De szilárdabb bizonyítékokra vágytam, ezért kísérletet terveztem a zöld italok fogyasztásának a gyomorsavtermelésre gyakorolt hatásának vizsgálatára. Szükségem volt kísérleti alanyokra, mégpedig olyan emberekre, akiknek kevés gyomorsavtermelődik, és hajlandók a szokásos étrendjük mellett rendszeresen zöld turmixot inni.

Épp azért fohászkodtam, hogy találjak egy orvost, aki hajlandó lesz segíteni a kísérlet elvégzésében, amikor egy szép, napfényes reggelen dr. Paul Fieber hívott fel Roseburgból, egy közeli városból. Azért kerestem, mert feleségével nemrég nyers étrendre tértek át, és tanácsra volt szükségük. Beszélgetésünk közben megemlítette, hogy aggasztóan sok embernél észlel csökkent gyomorsavtermelést. Másnap reggel személyesen is találkoztunk. Fieber doktort nagyon érdekelt a kísérleti tervem.

Egy héttel később Igorral Roseburgba utaztunk, hogy találkozzunk azzal a 85 helyi lakossal, akik a táplálkozásról meghirdetett előadásomra összegyűltek. Közülük 27 fő jelentkezett a kísérletre. Ők vállalták, hogy egy hónapon keresztül napi 1 liter, frissen készített zöld turmixot elkortyolgatnak, természetesen a szokásos étrendjük mellett. A kísérlet 2005. április 29-én vette kezdetét. Az egész családom többször fordult, mire elszállítottuk a több tucatnyi óriás flakon zöld italt Roseburgba. Igor minden másnap 380 km-es utat tett meg! Meglehetősen komoly vállalat volt ez, s nem csupán családom, hanem valamennyi résztvevő, sőt azok családtagjai részéről is. Valamennyien és minden alkalommal eljöttek az elosztóhelyre a

zöld italaért. Amikor megköszöntem nekik fegyverzettségüket és kitartásukat, azt válaszolták, hogy mindannyian tisztában vannak a kísérlet jelentőségével, és ezért boldogan segítettek. (Új családomnak tekintem őket.) Sokukat nyilván az is motiválta, hogy természetesen módon javíthatnak gyomruk állapotán. A következő részben dr. Fieber meséli el a történeteket.

### Dr. Fieber története

*Victoriával és családjával való találkozásunk csodálatos élmény volt! Feleségemmel éppen segítségre volt szükségünk nyers étrendünk kialakításához, amikor kiderült, hogy Victoria is segítséget keres kísérlete elvégzéséhez.*

*Többféleképpen lehet tesztelni a gyomorsavtermelést, de mivel korlátozott mennyiségű idő állt a rendelkezésünkre, úgy döntöttünk, hogy a sósavtermelést provokáló tesztet alkalmazzuk. Ezt annak tisztázására tervezték, hogy milyen a gyomorsavtermelő képessége. Szervezetünk úgy működik, hogy bizonyos inger hatására gyomorsavat választ ki. Ez az inger lehet valamilyen étel megjelenése a gyomorban, pl. fehérje, tej, kalciumos vagy kávé. Ilyen inger a rágás is, de akár csak az is, hogy egy ételre gondolunk. Ezek mind serkentik a gasztrin nevű hormon kiválasztódását, ami aztán beindítja a gyomor savtermelését. A gasztrint a gyomor alsó területén található gasztrinsejtek, más néven G-sejtek termelik.*

*Egy másik hormon, ami szintén serkenti a savtermelést: a hisztamin. A hisztamin hatását a gasztrin jelenléte segíti elő. Sok embernél tapasztalható csökkent gyomorsavtermelés, vagy ami még rosszabb, olykor egyáltalán nem termelődik gyomorsavuk.*



Betegeim közül sokan panaszkodnak úgynevezett refluxról (savvisszacsurgásról), amiről azt tartják, hogy a túlzott savtermelés következménye. Tapasztalatom szerint azonban a túlzott savtermelés valószínűleg nem gyakori jelenség, a gyomorsav-termelés nem megfelelő időzítése azonban igen, és az irritált vagy gyulladt emésztőrendszerben az súlyos tüneteket okozhat.



Dr. Paul Fieber

A gyomortartalom nyelcsőbe történő visszacsorgása sokaknál a gyomorsav nem megfelelő termelésével függ össze, amelynek kísérő tünetei lehetnek a gázosodás, a felfúvódás és a bőfűgés. A savkötő gyógyszerek eredményezhetnek ugyan időleges megkönnyebbülést, de valószínűleg nem oldják meg a gondot.

A kísérletben minden résztvevő 10 sósavkapszulát kapott, amely 4 étkezés provokálására elegendő dózis. Megkértük a

résztvevőket, hogy olyan főételek alkalmaival vegyék be a kapszulákat, amikor sok fehérjét fogyasztanak. Egy kapszulával kezdték az első étkezéskor. Ha nem tapasztaltak enyhe gyomorégést vagy irritációt, akkor a következő – fehérjedús – étkezéskor már 2 kapszulát kellett bevenniük. Ha ekkor sem jelentkezett tünet, akkor a következő – fehérjedús – étkezéskor már 3 kapszulát vettek be. Ezt addig folytatták, ameddig el nem érték a 4 kapszulás, maximális adagot, amely vagy okozott, vagy nem okozott tünetet. A 27 résztvevő közül csak kettőnél jelentkezett reakció 1 kapszula bevétele után, és ők ezzel be is fejezték a kísérletet, mert ez arra utalt, hogy elegendő gyomorsavuk termelődik. A csoport többi tagjának voltak csökkent gyomorsav-termelésre utaló tünetek, és ők folytatták a kísérletet. (A csoport kormegoszlása 17 évestől 80 évesig terjedt. Mindenkit megkértünk, hogy ne változtasson a megszokott étrendjén.)

Miután 30 napon keresztül mindegyikük megitta a napi 1 liternyi zöld turmixot, újabb sósavtermelést provokáló tesztet végeztünk, hogy kiderítsük, történt-e változás. Egy személy 2 hét után kiszállt a kísérletből, mert hányingere támadt. A maradék 24 ember közül 16-nak fokozódott a gyomorsavtermelése.

A 66,7%-uknál bekövetkezett, jelentős mértékű javulást re-mek eredménynek tartom, hiszen ilyen rövid idő alatt nem számítottam ekkora javulásra. A zöld italok rosttartalma és táp-értéke rendkívüli sikert hozott. Minden résztvevő egyéb pozitív változásról is beszámolt, amelyek némelyike igen jelentős volt. (Ezek a visszajelzések a könyv végén szerepelnek).

Szeretném a saját tapasztalatomat is elmondani. Feleségemmel mi már a kísérlet megkezdése előtt 2 hónappal elkezdtük inni a zöld turmixokat. Hatásukra a vérnyomásom, a pulzusszámom és a koleszterinszintem lényegesen javult! Továbbá megszünt a főtt ételek iránti vágyódásunk! A legjelentősebb változás szá-





A roseburgi kísérlet résztvevői

*montra mégis az volt, hogy az orromon már régóta éktelenkedő, kis kinövés egyszerűen leesett, parányi gödröt hagyva maga után. Ez élesen bizonyította számomra a zöld italok fantasztikus gyógyhatását.*

*Köszönöm Victoriának, hogy lehetővé tette, hogy részt vegyek e jelentős kísérlet elvégzésében. Életem során nagyon kevés ilyen emberrel találkoztam, aki ennyire odaadó, és ennyire forró szenvedély él benne mások megsegítésére. Köszönöm Victoriát! Örökre megváltoztattad az életünket!*

Ahogy Fieber doktor említette, számítottunk néhány pozitív változásra, de arra nem, hogy már ilyen rövid idő alatt ennyire jelentős változást észlelünk. A hasonló jellegű kísérleteket általában 3-6 hónaposra tervezik, de mivel a költségeket magunk álltuk, csak addig nyújtóztattunk, ameddig a takarónk ért...

A roseburgi kísérlet megmutatta, hogy a zöld italok rendszeres fogyasztása növeli a gyomorsavtermelést, és ezáltal jó hatással van az egészségre.

Összefoglalom, milyen előnyökre számíthat az, aki rendszeresen fogyasztja a zöld turmixokat:

- az értékes tápanyagok jobb felszívódására,
- a fertőzések és elősködők megjelenésének kisebb valószínűségére,
- allergiák gyógyulására és
- általános egészségjavulásra.

A jobb felszívódás már önmagában nagy előny. Például a kalcium nagyobb mértékű felszívódása csökkentheti a csontritkulás esélyét; a vas jobb felszívódása segíthet a vashiány kialakulásának megelőzésében; a B vitaminok hatékonyabb felszívódása pedig idegi jellegű rendellenességek ellen nyújthat védelmet.

A mindössze egy hónapig tartó, rendszeres zöldturmix-fogyasztás hatására a roseburgi kísérletben résztvevők a következő javulásokról számoltak be: megnövekedett energiaszint; a nyomott hangulat és az olykor jelentkező öngyilkossági gondolatok eltűnése; stabilabb vércukorszint; lazább széklet, könnyebb és gyakoribb székürítés; az álmatlanság elmúlása; asztmás rohamok teljes elmaradása; a korábban rendszeresen jelentkező premenstruációs szindróma tüneteinek eltűnése; erősebb körömök; a kávé iránti igény csökkenése; jobb nemi élet; börtöztetés és még sok egyéb. A fogyni akarók zöme 2,5-5 kilót leadott, a hizni óhajtok 0,5-1 kilót szedtek magukra.

A csodás eredmények hatására a roseburgi kísérlet résztvevői annyira lelkesek lettek, hogy városuk nevét Roseburgról állítólag Raws'burgra – a nyerek városára – szeretnék változtatni...

A zöld turmixot, ezt az egyszerű italt, szerettem az a tény teszi igazán figyelemre méltóvá, hogy minden gyógyhatását *tapasztalati tények* támasztják alá. Kérlek, ne hidd, hogy üzletemberként próbálok rád szólni valamit! Mindössze abban reménykedem, hogy az



elmondottak hatására sokan teszik majd életük rendszeres szereplő-jévé a zöld turmixokat.

### Roseburgból Szentpétervárra

Nagy izgalommal és örömmel tölt el, hogy elindíthattunk egy új, a roseburgihoz hasonló, de még több részletre kiterjedő kísérletet Oroszországban, Szentpéterváron, a ROSTKI Egészségügyi Táplálkozási Központban. Ez a centrum orvosprofesszorok és más tudósok irányításával már 8 éve folytat különböző kísérleteket a klorofill egészségre gyakorolt hatásáról. A minap elfogadták egy olyan kísérlet költségvetését, ami azt vizsgálja, hogy milyen hatást gyakorol a zöld italok fogyasztása a gyomorban termelődő sósav koncentrációjára, valamint a szervezet  $B_{12}$ -vitamin-szintjére.



## A zöldek lúgosabbá teszik a szervezetet

Néha úgy érzem, hogy az egészségünkért folytatott kutatómunkában a már évtizedek óta tartó erőfeszítések ellenére csak helyben topogunk. Az egyik leggyakoribb betegség, a rák például évről évre több embert ér utol. Lássuk például az Egyesült Államok 2005-ös évre vonatkozó, ez irányú előrejelzéseit!

- Várhatóan 1 372 910 új rákbeteg lesz, és ebből 570 260 feltehetően meghal. (Az öt éves túlélési ráta a hetvenes évek óta szerencsére 24%-kal nőtt: 50%-ról 74%-ra.)
- A tüdőrák marad a legnagyobb halálozási arányú betegség, a számítások szerint 163 510 ember életét fogja követelni.
- Várhatóan 232 090 férfinak lesz prosztatarákja, akik közül 30 350-en halnak majd meg.
- 211 240 nő betegszik meg emlőrákban, s közülük 40 410 vesztí életét.

Megfigyelésem szerint a hagyományos orvoslás Oroszországban és az Egyesült Államokban is a betegségeknek csupán a másodlagos okaira összpontosít. Nekem ez olyan, mintha el akarnád tolni az autót, amikor kifogyott belőle a benzin, ahelyett, hogy benzint töltenél bele. De mi a betegségek fő oka?



Manapság zúdíják rák az egészséggel kapcsolatos információkat, ám annak egy részét megtévesztőnek tartom. Olyan újságíciókat olvashatunk, amelyekben a szakértők egymástól teljesen eltérő okokat jelölnek meg például a rákbetegség terjedésének fő okaként. Pedig a legfőbb okát szerintem már 1931-ben világosan megnevezték. Dr. Otto Warburg ugyanis akkor azért a felfedezésért kapott Nobel-díjat, amellyel bebizonyította, hogy a sejtek oxigénhiányos állapota miatt legyengült sejtlegzés okozza a rákot. Warburg megfigyelése szerint a ráksejtek oxidációs aktivitási szintje alacsony, ami erjedést okoz, ez pedig csökkenti a sejtek pH-értékét (savasodik a szervezet).

Dr. Warburg Nobel-díjas kísérletében szemlélte a ráksejtek környezetét. Az ép, egészséges sejt, ha már nem tud oxigént felvenni a szőlőcukor energiává alakításához, *kedvezőtlen* átalakuláson megy keresztül. Oxigén hiányában a sejt visszatér egy egyszerűbb táplálkozási programjához, az erjesztéshez, *hogy a szőlőcukor átalakításával továbbra is táplálékhoz jusson*. Az erjedés következtében termelődő tejsav azonban csökkenti a sejt pH-ját (lúgosságot), ami tönkreteszi a DNS és az RNS sejtosztódást irányító képességét. Ezt követően a rákos sejt ellenőrizetlenül osztódni kezd. A tejsav egyidejűleg súlyos helyi fájdalmat okoz, mivel elpusztítja a sejtenzimeket. A rákos dagányat lényegében elpusztult sejteket körülvevő, burjánzó sejtek tömege.

Dr. Otto Warburg egyik híres beszédét a következő szavakkal zárta: „Manapság már senki sem mondhatja, hogy nem tudja, mi a rák, és mi annak az elsődleges oka. Ellenkezőleg, *nincs ma olyan betegség, amelynek elsődleges okát jobban ismernünk, mint a rákét*, úgyhogy a tudatlanság tovább már nem lehet kifogás, és senki sem mondhatja, hogy nem tehet a megelőzésért.”

Otto Warburg azért nyerte el a Nobel-díjat, mert megmutatta, hogy a rákos sejtek savas közegben szaporodnak. Más szóval, a rák fő oka: a szervezet elsavasodása.

Amikor elolvastam híres beszédét, addigra ő már régen halott volt. Kiváncsi vagyok, ha ez a felfedezése annyira jelentős, hogy Warburg Nobel-díjat kapott érte, akkor vajon miért nem tudja mindenki, mi is az a pH?

Amint a tudósok kiderítették, hogy mennyinek kell lennie az egészséges emberi vérnyomásnak és testhőmérsékletnek, azonnal feltalálták hozzá a szükséges mérőeszközöket is. Am akárhányszor orvosnál jártam, mindig csak a vérnyomásomat és a lázamat mérték meg, egyetlen alkalomra sem emlékszem, amikor a doktor a pH-értéket is megmérte volna. A magas vérnyomás és a láz sem kellemes, de legalább nem okoz rákot. A savas vér azonban a jelek szerint igen. Legalábbis ez az, amit a nemzetközileg elismert tudós, dr. Warburg bebizonyított. Ezért szerintem életbevágó, hogy a pH-ról szóló információ sürgősen mindenki számára elérhetővé váljon. Azt is nagyon fontosnak tartom, hogy a gyerekek már az iskolában megtanulják az élelmiszerek pH-értékét, és hogy minden forgalomba kerülő élelmiszernek annak pH-ját is rányomtasák. A parmezán sajtra például piros figyelmeztető címke kíváncsok, ugyanis rendkívül savas étel, amelynek az úgynevezett pH-indexe: -3,4! Ezzel szemben pl. a spenót aranyérmes lehetne, mert kiváló lúgosító étel, +14-es pH-indexszel. (A pH-indexeket biokémiai laboratóriumokban mérik, tehát azt nem lehet csupán ránézésre megállapítani.)

Néhány élelmiszer meglepően lúgos vagy savas; például a legtöbb ember meghökken, amikor megtudja, hogy a citrom az egyik legjobb lúgosító gyümölcs, viszont a diófélék enyhén savasító hatásúak.

Úgy gondolom, hogy az Amerikai Mezőgazdasági Minisztériumnak az étrendi piramisban szereplő különböző élelmiszerek pH-értékét késlekedés nélkül közzé kéne tennie. Az emberek egészségén szerintem azonnal javítani lehetne, ha tudnák, hogy melyek azok a lúgosító hatású ételek, amelyek számukra a leghasznosabbak. Robert Young *A pH-csoda* című könyvében megtalálhatjuk a különböző ételek pH-értékeinek teljes listáját.



A zsírok, az elhízás közismert kulcsszereplői körül kialakult félreértés súlyos zűrzavarhoz vezet, és megmagyarázza, hogy *miért szívesen eszünk zsíros ételeket, és megmagyarázza, hogy miért szívesen eszünk zsíros ételeket*. Bizonyára rengetegen megdöbbennek, ha megtudják, hogy pl. a sajttól nem annak magas zsírtartalma miatt híznak, hanem főleg azért, mert a sajt nagyon savas étel. Emiatt ugyanis a szervezet zsírsavakat hoz létre, hogy eltárolja a savat. A mandula pl. 70%-ban zsíradékot tartalmaz, a disznóhús viszont csak 58%-ban. Ám a disznóhús az egyik legzsírsavabb étel, -38 pH-indexű, míg a mandula lúgosító hatása, +3 pH-indexű étel.

Ezért annyira fontos ismerni a tápérték mellett az adott táplálék pH-indexét is. Rá kellene nyomatni minden ételmiszer csomagolási címkéjére. A pH-index ismerete segít, hogy olyan, személyre szabott étkezési tervet állíthassunk össze, ami minden szempontból kiegyensúlyozott.

Emlékszem, 1965-ben anyám sírt, amikor azt olvasta egy orosz egészségügyi magazinban, hogy a görögdinnyének és az uborkának semmilyen tápértéke sincs. Ezek voltak ugyanis akkoriban családjunk kedvenc ételei. 40 évvel később pedig arról olvasok, hogy az uborka és a görögdinnye annyira lúgosítók, hogy még a marhahús savasító hatását is képesek ellensúlyozni. Örülök, hogy szüleim a „tudományos” tanács ellenére is tovább vásárolták nekünk a görögdinnyét.

Sok évvel ezelőtt, még Oroszországban, amikor ápolónőnek tanultam, a professzorunk azt mondta, hogy az ételünkben lévő koleszterin nem járul hozzá a vérünk koleszterinszintjéhez, mert a saját májunkt termeli a koleszterint. Ezért aztán nem lepődtem meg, amikor apám sok zsírt és sok fehérjét tartalmazó diétát kapott a szívgyógyászati központban. Apám súlyos szívrohama után szívteljesítő és tejet kapott a kórházban. Később, miután már sok könyvet és cikket elolvastam arról, hogy mennyire fontos a szervezetünk megfelelő pH-egyensúlya, megértettem, hogy az ún. „rossz” koleszterin, a HDL-t azért termeli a májunkt, hogy megkösse vele a

mérgeket, és hatástalanítsa azt a savas hulladékot, ami pl. olyan ételből származik, mint a zsírok és az állati fehérjék. Az erről szóló, *Lúgosíts vagy meghalsz!* című könyv sajnos csak 2 hónappal apám halála után került a kezembe.

Szervezetünk sav-lug egyensúlyát nem csupán táplálkozásunk befolyásolja. Stressz hatására is savas anyagok maradnak testünkben. Ezért bármely tevékenység, ami megnyugtató és pihentető hatású, lúgosabbá teheti szervezetünket.

Ime néhány tényező, ami potenciálisan savasabbá tehet minket: durva vagy elkeseredett szavakat hallunk másoktól, vagy magunk mondunk ilyeneket; hangos zenét hallgatunk, vagy zajos helyen tartózkodunk; közlekedési dugóba kerülünk; féltékenységet érzünk vagy bosszúvágyat; gyereksírást hallunk; kimerülünk a munkától; túl sokat edzünk; iskolaév kezdete vagy vége; stresszt okozó filmet nézünk; elutazunk szabadságra; hosszú ideig telefonálunk; jelzőloghitelt veszünk fel; kifizetjük a tartozásunkat stb.

Néhány tényező, ami lúgosító hatású lehet: mosoly; ölelés; nevetés; viccmondás; klasszikus vagy bármilyen, megnyugtató zene; kölyökállat látványa; elismerés vagy áldás; laza masszázs; otthonos, tiszta környezetben tartózkodás; természetben tartózkodás; nevető, játszó gyerekek látványa; csillagos éjszaka vagy holdfényben sétálni; alvás; kertészkedés; virágok megfigyelése; éneklés; zenélés; őszinte, baráti beszélgetés; és még sok egyéb.

Hasznosnak találom megfigyelni, hogyan reagál a belső a körülöttem zajló eseményekre, és ha a feszültség nemkívánatos jeleit észlelem magamon, akkor nemcsak az étrendemen próbálok meg változtatni, hanem az életmódomon is.

Aki úgy szeretne egészséges étrendet választani magának, hogy közben nincs tisztában a pH-egyensúly szerepével, az sok gondot okozhat magának. Előfordulhat, hogy sokféle étrendet kipróbál, ám egyik esetben sem tapasztal pozitív változást.



Vegyük példának a saját tapasztalatomat. Én már sok éve kizárólag élő táplálékokat eszem. Habár ez egy hatalmas előrelépés volt az előző étrendemhez képest, mégsem értem el a vágyott optimális eredményt addig, amíg el nem kezdtem inni a zöld turmixokat. Számos könyvet és újságcikket elolvastam e témáról, és lakmuspapírt is vásároltam, amivel megmérhettem a pH-mat. Azonban valahányszor megmértem a nyálam vagy a vizeletem pH-ját, az mindig savas volt. Ettől aztán még jobban összezavarodtam, és abbahagytam a méregtelenítést. Meg voltam róla győződve, hogy az étrendem a lehető legjobb, hiszen mi más lehetne jobb, mint az élő ételeken alapuló étrend? Nem értettem meg azonban annak a jelentőségét, hogy a szervezetemet lúgosan kell tartanom. Miután elkezdtem inni a zöld turmixokat, elhatároztam, hogy újból megvizsgálom a pH-mat. Megmértem a nyálamat és a vizeletemet is, és meglepetésemre most már stabilan a lúgos, zöld zónában jelzett a lakmuspapír!

Amint kiderült számomra, hogy mennyire szoros a kapcsolat az elfogyasztott étel és a pH-egyensúlyunk között, az egész családomnak lakmuspapírköteget vásároltam, amit azóta a fürdőszobában és a konyhában tartunk, hogy naponta meg tudjuk mérni a pH-nkat.

Miután már annyi éve 100%-os nyers étrenden élek, arra a következtetésre jutottam, hogy egyszerűen *lehetetlen fenntartani a lúgos pH-t nagy mennyiségű, sötétzöld levél elfogyasztása nélkül*. Ez konkrétan minimum napi ½–1 kg mennyiséget jelent. Egyesek úgy próbálják fenntartani a normális pH-egyensúlyt, hogy olyan táplálékiegészítőket esznek, amelyek por alakban tartalmaznak zöldeket. Bár ez sokkal jobb, mintha sült krumplit ennének, meggyőződésem, hogy a friss, zöld levelű növények fogyasztása ezerszer jobb, mert a táplálék-kiegészítők feldolgozott élelmiszerek, amelyeknek megváltoztatják a tápanyagtartalmát, és ettől a bennük lévő tápanyagok minősége bizonyos szempontból hatalmasat zuhan. Szintén a hátrányuk, hogy amikor tableta vagy kapszula formájában fogyasztjuk

őket, hatalmas, koncentrált adagokban kapja a szervezetünk, ami a kiválasztó rendszerünkre nagy terhet ró.

Ezért a zöldek fogyasztásának lehetőségei közül szerintem messze a zöld turmixok iszogatása a győztes, mert ezek teljes értékű táplálékok, frissek, élők és elkészítésük egy percig sem tart.





## Az egészséges termőföld értékesebb az aranynál

„A Föld *póra* vagyunk.”  
Dr. Bernard Jensen

Amikor az első könyvet olvastam a permakultúráról, a kertművelés olyan természetes módjáról, ami az utódokra is gondol, olyan meg-  
lepő tényeket tudtam meg a termőföldről, amelyek hatására számos  
korábbi szokásomat gyökeresen megváltoztattam. A komposztálás,  
újrahasznosítás és a bioölelmiszerek vásárlása mellett mára már ki-  
alakítottam házunk mellett egy kis, permakultúra kertet is. Ami  
azonban még fontosabb: mély tiszteletet fejlesztettem ki magamban  
valamennyi termőtalaj iránt.

Az alatt a sok százmillió év alatt, amióta növények élnek Földün-  
kön, azok bámulatosan önálló élőlényekké váltak. Amellett hogy szá-  
munkra is hasznos kapcsolatot tartanak fenn a napfénnel, a növé-  
nyek azt is tudják, hogyan kell a saját termőföldjüket „megművelni”.  
Amikor a növények elszáradnak, számunkra úgy tűnhet, hogy nem  
történt egyéb, mint hogy leesnek a földre és elrothadnak, s anyaguk  
maradékát a rovarok és férgek sokasága elfogyaszti. A kutatók azon-

ban megdöbbenve fedezték fel, hogy az elpusztult növényeket csak  
bizonyos baktériumok és gombák fogyasztják el. A növények „tud-  
ják”, hogyan kell elrothadt maradványukhoz odavonzani épp azokat  
a mikroorganizmusokat és a földigilisztákat, amelyek majd hasznos  
lévénnyé válnak belőlük a termőtalaj számára, ahol növény-  
testvéreik növekednek. Ennek az egyik titka, hogy több cukrot hal-  
moznak fel a gyökereikben, ami miatt a gyökerek – akárcsak a répa  
vagy a burgonya gyökere is – sokkal édesebbek, mint a növény többi  
része. A növények és a mikroorganizmusok szimbiotikus kapcsolat-  
ban élnek, ami egyaránt hasznos a növény és a mikroba számára.

Ahogy mi, emberek, háziállatokat tenyésztünk, a növények ilyen-  
olyan mikroorganizmusokat és gombákat „tenyésztnek”, amelyek ki-  
alakítják a talaj szerves humuszrétegét, a növények számára hasznos  
ásványi anyagokban igen gazdag talajrést. Kétségtelen tény, hogy a  
termőtalaj minősége rendkívül fontos a növények túlélése szempont-  
jából. Ezért a növényeket sohasem szabad a termőtalajuktól elkülö-  
nítve kutatni.

Ha törődünk azzal, hogy milyen tápanyagokat kapunk a növé-  
nyektől, akkor nem lehet számunkra közömbös az sem, hogy milyen  
a minősége azoknak a tápanyagoknak, amelyeket a növény kap a ta-  
lajtól, hiszen – a növényeken keresztül – mi szó szerint a termőtalaj ás-  
ványait vesszük magunkhoz. A termőtalaj minősége tehát közvetlen  
módon és azonnal kihat a növényeket elfogyasztó emberek és állatok  
egészségére.

Más szóval, bármilyen furcsának is hangzik, *egészségi állapotunk  
nagy részt annak a földnek a minőségétől függ, amelyikben ételünk  
megteremnek.* Az iparszerű mezőgazdaság és a biogazdálkodás kö-  
zött az a fő különbség, hogy: „Míg az ipari mezőgazdaság a növénye-  
ket igyekszik táplálni, addig a biogazdálkodás a termőtalajban lévő  
mikroorganizmusokat.” Röviden: az iparszerű mezőgazdálkodásban  
nem törődnek a termőtalajban élő mikroorganizmusokkal, műtrá-  
gyát használnak; a biogazdálkodók a termőtalajban élő mikroorga-



nizmusokat táplálják, amelyek aztán harmonikus arányban juttatnak tápanyagokat a növényekbe.

Ahogy az emberek sem élhetnek élelmiszerek helyett vegyszerekkel, ugyanúgy a talajban lévő mikroorganizmusok sem maradhatnak életben, ha műtrágyával táplálják őket. *Amikor a vegyszerektől minden mikroorganizmus elpusztul, akkor a termőtalaj lényegében porrá alakul.* Nincs olyan növény, amelyik egészségesen tudna fejlődni poron, bármilyen gazdag legyen is az vegyszerekben.

Az elfogyasztott növények révén olyan esszenciális tápanyagokhoz jutunk, amelyeket a talajban élő mikroorganizmusok hoztak létre. Minél több a talaj szervesanyag- vagy humusztartalma, annál táplálóbb az azon termett növény.

A következő táblázatban a biotermesztéssel, illetve az iparszerű mezőgazdasági módszerekkel termesztett növények tápanyagtartalma közti megdöbbentő különbségeket láthatjuk.

Biotermesztéssel, ill. hagyományos módon termesztett növények tápanyagtartalma

Százalékos száz- anyag-tartalom	Összesített ásványi- anyag- tartalom	Foszfor	100 gramm szárazanyagban található anyag- milliekvivalensben kifejezve					Nyomelemtartalom		
			Nátrium	Bór	Mangán	Vas	Réz	Kobalt		
Zöldhag- Bio	10,45	0,36	40,5	60,0	14,8	291	8,6	0,9	73,0	60,0
Hagyományos	4,04	0,22	15,5	29,7	291	997	2,0	10,0	227,0	10,0
Kapocsta	10,38	0,38	60,0	43,6	148,3	33,7	20,4	0,8	42,0	13,0
Bio	6,12	0,18	17,5	13,6	148,3	33,7	7,0	0,8	42,0	13,0
Hagyományos	6,12	0,18	17,5	13,6	148,3	33,7	7,0	0,8	42,0	13,0
Sallia	24,48	0,43	71,0	49,3	176,5	53,7	12,2	0,0	37,0	169,0
Bio	7,01	0,22	16,0	13,1	176,5	53,7	6,0	0,0	37,0	169,0
Hagyományos	7,01	0,22	16,0	13,1	176,5	53,7	6,0	0,0	37,0	169,0
Paradicsom	14,20	0,35	23,0	59,2	148,3	58,8	6,5	0,0	36,0	68,0
Bio	6,07	0,16	4,5	4,5	58,8	58,8	0,0	0,0	3,0	1,0
Hagyományos	6,07	0,16	4,5	4,5	58,8	58,8	0,0	0,0	3,0	1,0
Spenót	28,56	0,52	96,0	203,9	237,0	84,6	69,5	88,0	117,0	1584,0
Bio	12,38	0,27	47,5	46,9	237,0	84,6	69,5	88,0	117,0	1584,0
Hagyományos	12,38	0,27	47,5	46,9	237,0	84,6	69,5	88,0	117,0	1584,0



Figyeljük meg pl. a vastartalmat a paradicsomban és a spenótban! És azt is vegyük észre, hogy az iparszerűen termesztett terményekben szinte egyáltalán nem található kobalt. Mivel a kobalt a B<sub>12</sub>-vitamin (kobalamin) alkotórésze, ha valaki túlnyomórészt hagyományosan termesztett növényeket fogyaszt, vajon származhat-e belőle B<sub>12</sub>-vitaminhiánya?

A növények évmilliók óta tartó, okos „talajművelésének” eredményeként az egész földgolyóra kiterjedő, hatalmas területű, csodálatos, termékeny termőtalajt örököltünk tőlük, amiben a boldog mikroorganizmusok trilliói tenyésznek. *A termőtalaj titkai* című sikerkönyvükben Peter Tompkins és Christopher Bird ezt írják: „A talajban élő élőlények összszúlya 25-szöröse a Földön élő állatok összszúlyának; minden egyes hektárryi, jól megművelt földben kb. ½ tonna mikroorganizmus és kb. 1 tonna földigilisztáé él, amelyek naponta egy tonna humint produkálnak.”

A „technológiaiilag fejlett” talajművelés eredményeképpen az USA termőföldjének leg többje már 2%-nál is kevesebb szerves anyagot tartalmaz. A kémia korszaka előtti időkben ez az arány 60–100% volt. David Blume ökológiai biológus és a permakultúra szakembere szerint: „a legtöbb első osztályú ipari mezőgazdasági talaj jó, ha eléri a 2%-os szervesanyag-arányt, ami a választóvonal az élő és a halott termőtalaj között.” A permakultúra talajművelési technikák alkalmazásával teljesen kimerült talajból David Blume képes volt a szerves anyagok arányát néhány év alatt 25%-ra növelni! Erről a földről azután „nyolcszor annyi termést gyűjtött be, mint amennyit a hivatásos szervesek szerint akkora területen megtermelni lehetséges.”

Vegyszerekkel nem lehet sikeresen gondolni a termőtalajt, mert „a biológia nem azonos a kémiával”. A műtrágyákban ugyanis nincsenek élő enzimek, amelyek pedig minden termőtalaj legértékesebb minőségét adják. A különféle országokban végzett kutatások adatai szerint a termőföldben található enzimek *képesek valamely alkotóelemből egy másik alkotóelemet létrehozni*, amennyiben az a „bioló-

giai átalakítás” a növénynek javára szolgál. Olvassuk el az alábbi idézeteket, és vonjuk le belőlük saját következtetéseinket!

Rene Furon, a párizsi egyetem professzora azt állítja: „Tagadhatatlan, hogy a természet képes *kalciumból magnéziumot* készíteni (néhány esetben ennek a fordítottja történik meg); s hogy *nátriumból kaliumot* is tud kreálni.”

Komaki, a japán Matsushita Electric Company biológiai kutató laboratóriumának vezetője szerint: „A különféle mikroorganizmusok, beleértve bizonyos baktériumokat, valamint két penészgomba- és élesztőgombafajt is, képesek voltak a *nátriumot kaliummá alakítani*.”

P. A. Korolkov professzor Oroszországban azt állítja, hogy: „a *szilíciumot alumíniummá lehet változtatni*. ...eljött az idő, amikor felismerhető, hogy természetes körülmények között bármely kémiai alkotóelem átalakulhat egy másikká.”

Ezek olyan tények, amelyekből arra következtethetünk, hogy a *műtrágyák nem képesek gazdagítani az élő talajt, csak árthatnak neki, sőt tönkreteszhetik, ami a növényekre, állatokra és emberekre nézve végetes következményekkel járhat*.





## A klorofill gyógyító ereje

*„Abban a pillanatban, amikor valamit alaposan megfigyelünk  
- akár csak egy fűszálát is -, az titokzatos, költői és leírhatatlanul  
pompás világgá alakul át.”*

Henry Miller

Minél hosszabb ideje élek, annál mélyebb csodálatot érzek a természet iránt. Amikor reggelente kísérek az erdőbe, és megpillantok egy szarvast vagy mókust, mozdulatlanul válok, lelkesen szívom magamba a látványt, mintha abban a pillanatban semmi más nem számítana. Az állatok, a virágok, a fák és különösen a napfény sugárjai misztikus élményt jelentenek számomra. Amikor a napra tekintek, az jár az eszemben: „milyen csodálatos, hogy a napfény ingyen van, és mindenki számára egyenlő mértékben hozzáférhető!”

Sokan élvezik a napfényt. Mindannyian jobban érezzük magunkat, és egészségesebbnek nézünk ki, ha valamennyi időt rendszeresen a napon tartózkodunk. Igyekezzünk ilyenkor annyi napfényt magunkba szívni, amennyit csak lehet. Ám kevesen tudnak a napfény folyékony formájáról, a klorofillról.

*A klorofill ugyanolyan fontos, mint a napfény! Nem létezhetne élet napfény nélkül, és nem létezhetne élet klorofill nélkül. A klorofill lényegében folyékony napenergia. A sok klorofill fogyasztása olyan, mintha szerveinket napfényben fürdetnénk meg. A klorofillmolekula nagyon hasonló az emberi vérben lévő hemoglobinnal, hem-molekulájához. A klorofill úgy vigyáz a testünkre, ahogy egy gondoskodó és szerető anya teszi. Valamennyi szervünket pucolja és gyógyítja, sőt el is tudja pusztítani a legtöbb kórokozó baktériumot és gombát, valamint a daganatsejteket, és még számos egyéb pozitív hatása is van.*

Ahhoz, hogy egészségesek legyünk, a belünkben élő baktériumok 80-85%-ának „jó” baktériumnak kell lenni. A „barátságos” baktériumok állítanak elő szervezetünk számára számos esszenciális tápanyagot, pl. a K- és B-vitamint és megannyi hasznos enzimet.

Ezek a „jó” vagy *aerob* (oxigénfelhasználó) baktériumok oxigén jelenlétében szaporodnak, és életben maradásukhoz is oxigénre van szükségük. Ha tehát nincs elegendő oxigén a sejteinkben, akkor a „rossz” baktériumok veszik át a helyüket, és azok kezdenek el szaporodni. Ezek a kórokozó, *anaerob* baktériumok egyáltalán nem viselik el a gáz halmazállapotú oxigén jelenlétét. Életbevágóan fontos tehát, hogy törődjünk bélflóránk állapotával! A „jó” baktériumokat számtalan hatás könnyen elpusztíthatja: pl. az antibiotikumok, a rossz minőségű étrend, a túl sok evés és a stressz. Ezek hatására a „rossz” baktériumok aránya elérheti a 80-90%-ot, aminek hatására mérgező, savas hulladékkal telik meg szervezetünk. Meggyőződésem, hogy a legtöbb betegség okai a bélrendszerünkben található anaerob baktériumok.

A klorofill ösödök óta szolgál csodálatos gyógyítónak. Jelentős mennyiségű oxigént hordoz magában, ezért kritikus szerepet játszik az aerob baktériumok támogatásában. Tehát minél több klorofilt eszünk, annál egészségesebb lesz a bélflóránk, és így mi magunk is. Mivel a zöld levelek a klorofill egyik fő forrása, *nehéz jobb módot találnunk a klorofill bevitelére, mint a zöld turnixok rendszeres fogyasztása.*



A klorofill bizonyítottan pozitív hatású a rák számos fajtájának és az érelmeszesedésnek a megelőzése és gyógyítása szempontjából. Számtalan tudományos kutatási eredmény bizonyítja, hogy alig léteznek olyan betegségek, amelynek ne lehetne a klorofillal javulást elérni. Ha a klorofill valamennyi pozitív hatásáról szólni kívánnék, egész könyvet kellene írnom. Ezért e bámulatos anyag számos gyógyító jellemzője közül csak néhányat sorolok itt fel.

#### A klorofill:

- Javítja a vérképet.
- Segít a rák megelőzésében.
- Vásat juttat a testbe.
- Lúgosabbá teszi a szervezetet.
- Közömbösít számos, táplálékkal a testbe bevitt mérget.
- Enyhíti a vérszegénységet.
- Tisztítja és szagtalanítja a beleket.
- Segíti a máj tisztulását.
- Enyhíti a májgyulladását.
- Jótékonyan hat a menstruációra.
- Javítja a vérekegyen beteg állapotát.
- Fokozza a tejelválasztást.
- Gyorsítja a sebek gyógyulását.
- Megszünteti a testszagot.
- Pusztítja a sebekben gyakran elszaporodó baktériumokat.
- Tisztítja és erősíti a fogínyt.
- Megszünteti a rossz szájszagot.
- Enyhíti a torokgyulladást.
- Kiváló száj- és toroköblítő anyag.
- Enyhíti a mandulagyulladást.
- Megnyugtatja a fekélyes szöveteket.
- Enyhíti az aranyér okozta fájdalmat.

- Előmozdítja a hurutos váladék távozását.
- Javítja a lábak vérkeringését.
- Enyhíti a visszeresség okozta panaszokat.
- Csökkenti a gyulladásos eredetű fájdalmakat.
- Javítja a látást.

A bolygónkon létező minden létforma legfontosabb célja: élete fenn-tartása. Nekünk embereknek vajon mire van szükségünk az életben maradáshoz? Levegőn és vízben kívül elsősorban táplálékra, amit a növényektől és az állatoktól kapunk meg. És honnan kaphatunk táplálékot a növények? A természetből és a napfényből. *Kizárólag a növények rendelkeznek azzal a „tudással”, hogy miként kell a napfényt szénhidráttá alakítani.* Ez a „tudás” segíti őket a növekedésben. A napfény segítségével szénhidrátot készítenek, a szénhidrátból friss szárat, gyökeret, kérget és – ami talán a legfontosabb – új leveleket. Miért a legfontosabb? Mert a levelek újabb szénhidrátmennyiséget képesek gyártani. Ez a magyarázata annak, hogy a levelek tömege mindig felülmúlja a növény többi részeinek tömegét. A zöld levelek folyton fokozni igyekeznek klorofillmennyiségüket, folyamatosan növekednek. Ezért kell állandóan nyírni a kertünkben a bokrokat és a fűvet. Másülönben ezek a zöld növények idővel elfoglalnák a teljes területet, s nem hagynának helyet nekünk, embereknek.

A növények élete a napfénytől függ, a mi életünk pedig a növényektől. Ha valaki húst eszik, végső soron akkor is azokhoz a tápanyagokhoz jut hozzá, amihez az adott állat a növények elfogyasztásának révén jutott hozzá.

Az emberek szinte sohasem eszik a húsevő állatok húsát, hanem főleg a növényevőket. Az iszlám és számos egyéb vallás is tiltja az olyan húsevő állatok fogyasztását, mint pl. az oroszlán, a tigris, a leopárd, a róka, a sas vagy a pelikán. Nagymamától hallottam, hogy a háború alatt az éhes rokonai megpróbálták a húsevő állatok és madarak húsát megenni, de mindannyian súlyosan megbetegedtek.





## A növények bölcsessége

Említettem, hogy a növényeknek milyen kifinomult a kapcsolatuk a termőfölddel és a nappalokkal. Rendkívül hosszú ideje élnek már együtt a Földön a növények, az állatok és az emberek, és az évezredek alatt szimbiotikus kapcsolat alakult ki közöttük. A növények számára hasznos, hogy az emberek és az állatok megesszék a termésüket, hiszen ezáltal a magjaikat elterjeszthetik. A növények tehát „érdekeltek” abban, hogy elfogyasszák termésüket, de csak akkor, ha azok már érettek. Amint azt már említettem, minden növény célja fajának fennmaradása, és a faj számára a megfelelő életkörülmények biztosítása. Ezért a világon csaknem minden termés gömbölyű vagy tojásdad formájú, hogy gurulni tudjon, és így könnyebben kezdhessen – aratni – új életet. Szintén a fajfenntartás miatt rendelkeznek a növények azzal az „ismerettel”, hogy miként tegyék színessé, ehetővé és táplálóvá termésüket, hiszen így biztosítják azok elfogyasztását. Ez a stratégia remekül működik a természetben, mert minden termésnek akad „fogyasztója”. Észrevetted-e már, hogy a madarak milyen alaposan „megtisztítják” a cseresznyefákat, vagy hogy a mókusok addig-addig szorgoskodnak a tölgyfán, amíg annak valamennyi makkját leszedik?

Viszont nincs olyan élőlény – még a húsevők között sem –, amelyik hosszú ideig életben maradna zöld növényi részek fogyasztása nélkül. Mindannyian látnunk már kutyát vagy macskát alkalmanként fűvet enni.

Nagy klorofill- és ásványianyag-tartalmuk miatt a zöld levelű növények a bolygónkon föllelhető legjobb lúgosító élelmiszerek. Ha zöld turmixokkal egészítjük ki étrendünket, szervezetünket lúgosan és egészségesen tarthatjuk.

A búzafülevet, ezt a különleges, tápláló italt dr. Ann Wigmore találta fel, és napjainkban egyre népszerűbbé válik. A búzafüle 70%-ban klorofill; a 102 ásványi anyag közül 92-t; továbbá béta-karotint; B-, C-, E-, H- és K-vitamint; 19 aminosavat és számos enzimet tartalmaz. A búzafü emiatt kivételesen hasznos növény a számunkra. Nagy tápanyagsűrűsége miatt azonban csak kevesen tudják meginni a búzafülevet. Szívesen fogyasztanák rendszeresen, ám már az illata is gyakran émelygést okoz. Én magam is sokszor megpróbálkoztam a búzafüle-ivással, de mindannyiszor kudarcot vallottam, pedig minden létező trükköt bevettem.

Miután már egy éve rendszeresen ittam zöld turmixokat, valaki megkínált egy kis pohár búzafülevvel, és meglepetésemre az ízlett! Ma már gond nélkül lehajtok napi 1, 2 vagy akár 2,5 dl búzafülevet is. Annakra csodálkoztam, és annyira örültem a változásnak, hogy egy ideig rendszeresen látogattam a helyi bioboltot Ashlandben, és alkalmanként 10–15 dollárt fizettem csupán ezért az egy italért. Hallottam az eladó lányokat, amint a pult mögött összesügtak, hogy még soha, senkit sem láttak, aki ilyen könnyedén és ilyen sok búzafülevet meg tudott volna inni. Csöppnyi adagokkal is mindenki kínlódott. Ma már nem iszom búzafülevet naponta, de ha van rá lehetőségem, nem hagyom ki. Véleményem szerint a szervezetemben lezajlott, drámai méretű változásnak – elsősorban a gyomorsavtermelés csökkenésének – a következménye, hogy ma már simán meg tudom inni a búzafülevet.



És mi történik ezt követően? A termések elfogyasztói megemésztik életmüket, majd – az anyanővénytől bizonyos távolságban – kiürítik magukból annak maradékát, és így a magokat rögtön „szerves trágya” övezi. A magok számára ez tökéletes táptalaj. A termés belsejében a magok kemény héjszerkezettel és ilyen-olyan anyagokkal – igen bölcsen – védve vannak. Figyeljük meg, hogy a növények termései rendkívül iztelenek, színtelenek és vonzó illattól mentesek, amíg bennük a magok meg nem érnek, hogy senki se vegye el tőlük a termést, mielőtt az azokban lapulók magvak érette nem válnak.

A következő példa meggyőzően bizonyítja, hogy a növényeknek mennyire fontos fajuk fenntartása. Oroszországban egy közelmúltban végzett vizsgálat során a biológusok azt fedezték fel, hogy amikor közeledik egy fa halálának ideje, akkor teljes energiáját összegyűjti, és azt arra fordítja, hogy még utoljára magokat érleljen. Azt találták, hogy a vihartól megtört tölgyfa vagy a kérgétől megfosztott cédrus, mielőtt örökre elpusztulna, még egy utolsó erőfeszítést tesz: rekord mennyiségű termést hoz.

Ha azonban a növényt genetikailag módosítják, szándékosan nem érlel magot. Az ilyen növény természetlenné teszi magát, hogy megelőzze az egészségtelen generációk elszaporodását. A mag nélküli dinnyék általában nem illatoznak és meglehetősen íztelenek, mert a genetikailag megzavart növény már nem motivált abban, hogy édes, illatos vagy bármilyen más módon vonzóvá tett termést hozzon. Meggyőződésem, hogy nem egészséges mag nélküli növényeket enni, mert a teljes kémiajuk, elektromágneses töltésük és ki tudják még mi mindenük más. Ami engem illet, én inkább fizetek kétszer annyit egy biotermesztű dinnyéért vagy paradicsomért, mint génmanipulált tarsaiért.

Atkárják-e a növények, hogy megegyük a törzsüket és a gyökereiket? Dehogyan! Ezért maradnak a gyökerek rejtve, a föld alatt. A gyökerek a mikroorganizmusok számára fontosak, ahogy erről már az

előző fejezetben írtam. A fa törzsét szándékosan kemény, és keserű  
léleg borítja.

És mi a helyzet a zöld levelűekkel? Ahogy már említettem, a növényeknek tökéletes képességük van arra, hogy életközösséget alakítsanak ki a többi élőlénnel. „Megengedik” az embereknek és az állatoknak, hogy megegyék a termésüket és – csak részben – a levélzetüket. A levélzetükre ugyanis nekik is szükségük van, hiszen az termeli a klorofillt. A növények függenek más élőlényektől, akik pl. beporozzák őket, termőképesebbé teszik számukra a talajt, illetve értéktű anyagot halmoznak fel a leveleikben, ám azokat mindig valamilyen keserű ízű anyaggal – olykor csöppnyi alkaloidával (növényi méreggel) – is vegyítik. Ezzel tudják arra kényszeríteni az állatokat, hogy váltogassák az étrendjükben a különböző növényeket, és ez a magyarázata a jelenségnek, hogy a vadállatok egyszerre csak keveset esznek egyféle levélből. Szervezetük ugyanis kisebb mennyiségek méregtelenítésére képes. A csimpánzok is váltogatva fogyasztják a zöld növényeket. Egy év leforgása alatt kb. 117-féle növényt kóstolnak meg.

Nekünk embereknek is érdemes megtanulnunk a zöldek változását, s nem mindig jégsalátát, spenótot és római salátát ennünk. Oregon államban, ahol lakom, 40 különféle zöld levelű növényt tudtam beazonosítani, az ehető gyomnövényeket is beleértve. Remélem, a gazdaságaink megtanulják, hogyan kell még több zöld leveles zöldet termeszteni, hogy növelhessük zöldjeink kínálatát. Összegyűjtöttem azoknak a zöld levelű növényeknek a listáját, amelyeket az elmúlt év során családommal étrendünk részeként, változatos formában fogyasztottunk:



Zöld levélhajtások	Ehető gyomnövények	Csírák
<i>Rukkola</i>	<i>Tyúkhiúr</i>	<i>Lucerna</i>
<i>Spárga</i>	<i>Lóhere</i>	<i>Brokkoli</i>
<i>Cékla zöldje</i>	<i>Pitypang(levél, virág)</i>	<i>Lóhere</i>
<i>Brokkoli</i>	<i>Disznóparéj</i>	<i>Görögszéna</i>
<i>Répa zöldje</i>	<i>Vad papsajt</i>	<i>Retek</i>
<i>Zeller</i>	<i>Vad saláta</i>	<i>Napraforgó</i>
<i>Mangold</i>	<i>Útikalauz</i>	
<i>Leveles kelkáposzta</i>	<i>Porcsin</i>	
<i>Ehető virágok</i>	<i>Csalán</i>	
<i>Endíviasaláta</i>		
<i>Escarole</i>		
<i>Sóska</i>	<b>Gyógynövények</b>	
<i>Káposzta (3-féle)</i>	<i>Aloe Vera</i>	
<i>Mizuna</i>	<i>Kapor</i>	
<i>Mustárfű</i>	<i>Bazsalikom</i>	
<i>Radiccio</i>	<i>Korianderlevél</i>	
<i>Retek zöldje</i>	<i>Édeskömény</i>	
<i>Római saláta</i>	<i>Menta</i>	
<i>Spenót</i>	<i>Petrezselyem (2-féle)</i>	
	<i>Borsmenta</i>	
	<i>Fodamenta</i>	

A vadon termő ehető növények gyakran több vitamint és ásványi anyagot tartalmaznak, mint a kereskedelemben kaphatók. A gyomnövényeket nem „tette tönkre” a gazdák gondoskodása, ellentétben a kertben termő, „jó” (termesztett, hasznos) növényekkel. A gyomnövényeknek erős túlélési tulajdonságokat kellett kifejleszteniük, hogy az állandó gyomlálás és permetezés ellenére is életben maradhassanak. Vízhiány ellen a legtöbb gyomnövény például hihetetlenül hosszú szű gyökérzetet növeszt. A lucerna gyökerei 6 méter hosszúra is megnőnek, hogy elérjék a termőföld legtermékenyebb rétegét. Emiatt a vadon termő növények több tápanyagot tartalmaznak, mint a zöld-

ségben kaphatók. Ma már ostobának érzem magam, hogy régen kihúzgáltam a kertemben az „átkozott” disznóparéjt, csak hogy több hely maradjon az „értékes” jégsalátám számára.

Leggyorsabban akkor tanuljuk meg, hogy melyek az ehető növények, ha befizetünk a környékünkön egy tapasztalt szakember vezette gyógynövény-ismertető sétára. Séta közben megtanulhatjuk felismerni az ehető növényeket, megérinthetjük, megcsomagolhatjuk, megízlelhetjük őket, és magunk is összegyűjthetünk egy csokorra valót a „vad terményekből.” Az Internet is segíthet a tájékozódásban, mert a világhálón rengeteg cikket és fotót találunk az ehető gyomnövényekről. Könyvek is jelentek meg róluk.

A változatosság biztosítása végett sokféle csírá is eszünk csaldommal, ám maximum egymareknyit, és hetente csak 1-2 alkalommal. A csíráknak ugyanis életük 3. és 6. napja között megnő az alkaloidszintjük. Így védekeznek attól, hogy az állatok – befalva – elpusztítsák őket. Ez nem azt jelenti, hogy a csírák mérgezőek lennének, csupán azt, hogy nem élhetünk kizárólag csírákon. A legtöbbjük gazdag B-vitaminban, és százszor több tápanyag van bennük, mint a teljesen kifejlett növényben, hiszen gyors növekedésükhöz több tápanyagra van szükségük.

Időnként olvasok arról, hogy a leveles kelnek, a spenótnak, a petrezselyemnek és más zöld levelű növénynek a levelében mérgező anyag is található, ami miatt egyesek szerint nem alkalmasak emberi fogyasztásra. Ez részben igaz, de nem olyan mértékben, hogy emiatt bármelyiket is ki kéne zárni az étrendünkből. Tanuljuk meg inkább, hogy miként növelhetjük a zöld levelek választékát az étrendünkben, és azt is, hogy állandóan változtassuk őket!

Számos egyéb önvédelmi mód is található maguknak a növények. Némelyikük alkaloidok helyett tövisekkel védekezik, sőt létezik egyfajta akácia Afrikában, amelyet nagyon agresszív, fájdalmas csipést okozó hangyakolonniák népesítenek be. A szúrós növényekben, pl. a kaktuszban vagy a csalánban, egyáltalán nincsenek alkaloidok,



emiatt értékes emberi táplálékok. Először persze tájékozódjunk arról, hogy miként érdemes őket helyesen fogyasztani! Zöld turmixom elkészítésekor én gyakran teszek csalánlevelet is a gépbe.

A gabonafüvek nagyon kevés vagy semennyi alkaloidát sem tartalmaznak, mert igyekeznek a szarvasokat, vadlovakat, kecskéket és egyéb állatokat a rétre vonzani, hogy trágyát szerezzenek tőlük. A füvek levélszerkezete úgy alakult, hogy érdes felületük miatt nehéz legyen őket megemészteni, arra kényszerítve az állatokat, hogy egész nap a legelőn rágcsáljanak.

Amikor mindezekre az apró trükkökre gondolok, amiket a növények saját túlélésük érdekében kifejlesztettek, a természet iránt érzett mérhetetlen tisztelet és csodálat érzése kerít a hatalmába.

A növényekkel való együttélésünk évezredek alatt fejlődött ki, nekünk azonban néhány évtized alatt „sikerült” az önkiretennünk... Hiszem, hogy ennek ellenére még mindig van esély, hogy megjavítsuk kapcsolatunkat a természettel. Ennek része lehet az, hogy visszatérünk eredeti, természetes étrendünkhöz.



## Állkapocstréning

Azt vettem észre, hogy amióta az ételeim nagy részét turmixolt formában fogyasztom, majdnem teljesen kikittattam a rágást, holott tudom, hogy az az emésztési folyamat fontos része. Ezért hát elhatároztam, hogy kitalálók valamilyen edzőeszközt az állkapcsom számára, amit mindenható magammal vihetek, hogy minél többször rágiak.

Először meglepődtem, milyen gyenge a rágóizmom. Mindössze 5 rágó mozdulat után már kifáradt. De mivel gyorsan haladtam a tréningezéssel, a második nap végére már sikerült 20-30 erős rágó mozdulatot végeznem. Meg kell jegyeztem, hogy az eszköz ellenében mozgatni az állkapcsomat egyáltalán nem volt kellemetlen, sőt még élveztem is. Rájöttem, mennyire hiányzott a rágóizmainak ez a fajta mozgás. A kellemes érzés mellett azt is észrevettem, hogy a fogaim fehérebbek, és jóval erősebbek lettek. Az ínyem is egészségesebbé vált. Azt is megfigyeltem, hogy ha a gyakorlat közvetlenül étkezés előtt végeztem, akkor jobb lett utána az emésztésem.

Végeztem egy kis kutatást, és kiderült, hogy a fogazatunk – ami a csontvázunk része – figyelemre méltó jelenség. Fogaink folyamatosan formálódnak. A fogregenerációnak ez a folyamata az ütépisekre emlékeztet. Szinte folyamatosan dolgoznak az utakon. Eltávolítják a megrepedezett útburkolatot, és helyére új, erős, sima aszfaltot



öntenek. Sőt, a gyakrabban használt utak kiemelt figyelmet és jobb minőségű aszfaltköpenyt kapnak, ám a ritkábban használt utakkal nem törődnek, ezért azok minősége is rosszabbá válik.

1892-ben egy német orvos, J. Wolff felfedezte, hogy „a csont folyamatos újraképződését a corticalis és a trabecularis csontok esetében is jelentős mértékben befolyásolják a mechanikai erők, hiszen hatásuk a csontok szerkezetén egyértelműen látszik. ... A csont érzékeli a mechanikai erőket, és azok mindegyike azian a csontszövet belső struktúrájának nyelvére adaptálódva »fordítódik le«.” Wolff doktor szerint a csontok erősebbé vagy gyengébbé válhatnak attól függően, hogy milyen rágóerőt fejtünk ki. Másként megfogalmazva: ha megdolgoztatjuk fogainkat, akkor erre ők nagyobb ásványianyag-sűrűséggel válaszolnak, vagyis erősebbek lesznek.

Az angliai Manchesterben nemrégiben végzett orvosi vizsgálat kiderítette, hogy: „A felnőtt teniszsportoló ütőkarjának csontja 40%-kal nagyobb tömegű, mint passzív karjának csontja.” Ha tehát nem gyakoroljuk a rágást, az abban szerepet játszó csontjaink gyengébbé válnak. (A gravitáció hiánya miatt az űrhajósok is veszítenek a csonttömegükből.) Az elmondottakból tehát az következik, hogy fogaink megerősítéséhez rágásra van szükség. Sem orvosság, sem étel, sem táplálék-kiegészítő nem helyettesíti a rágás hatását.

Sok embernek például vékony az állkapcsa. „Jelentős probléma a fogorvoslásban, hogy a vékony állkapocs könnyen eltörik – mondta Ichiro Nishimura, a Harvardi Orvosegyetem fogászati tanszékének professzora. Műfogsort viszont nagyon nehéz úgy felhelyezni, ha nincs azt erősen megtámasztó struktúra.” E problémák lehetséges megoldása lehet: „rövidíteni” az állkapcsot, hogy erősebb csontstruktúrát alakítsunk ki. Ez a megoldás azonban még a fantázia világába tartozik.

Dr. Weston Price érdeklődésének középpontjába az a tény került, hogy egyre több a deformálódott hid, valamint a görbe és szuvas fog. 1939-ben arról írt, hogy az úgynevezett civilizált világban rendkívüli

mértékű egészségkárosodás tapasztalható. Azóta már csaknem egy évszázad telt el. Kutatásaiban Price rávilágított az állkapocs-deformáció és a feldolgozott ételek fogyasztása közti kapcsolatra. Szeretném hangsúlyozni, hogy a nyers, természetes, feldolgozatlan ételek alapos rágást igényelnek, ellenben a legtöbb feldolgozott étel túl puha, ezért elfogyasztásuk nem igényli a rágóizmok intenzív munkáját. Hasonlítsuk össze például a puha kenyeret, sült krumplit vagy főtt zabkását (az utóbbi szinte egyáltalán nem igényel rágást) olyan rágós növényekkel, mint a zellerszár, a kemény héjú diófélék, a nagy rosttartalmú gyökerek, amelyek mind erőteljes rágást tesznek szükségessé. A rágóizmok mozgáshiánya a jelek szerint kulcsfontosságú szerepet játszik az állkapocs gyengeségében.

Jelenleg éppen az állkapocsfedző eszköz tökéletesítésén dolgozom, és 2006-tól tervezem árusítani. Fogorvosom szerint amerikaiak millióinak deformált az állkapcsa, s különösen a fiatalok és a gyerekek érintettek. Azt is elmondta, hogy ezeken a betegeken sokszor fájdalommas műtétet kell végezni, ami ráadásul csak átmeneti javulást hoz számukra. Remélem, akad fogorvos, aki fontolóra veszi, hogy megelőző programjában alkalmazza majd az általam kifejlesztett eszközt.





## Dr. Ann Wigmore tiszteletére

Nagy csodálója vagyok dr. Ann Wigmore-nak. Valahányszor búzafülevet kortyintok, úgy érzem, mintha személyesen ismerném őt. A búzafülvé engem egészségesebbé tesz. Ann Wigmore-nak köszönhetjük, hogy ma már világszerte isszák a búzafülevet, és élvezik annak számtalan gyógyhatását. Csodálatosnak találom, hogy Ann Wigmore még halála után sok évvel is megéri életünket, holott sokan sohasem találkoztak vele, illetve a nevét sem hallották.

Ann Wigmore nemcsak felfedezte a búzafü gyógyhatását, hanem utána azt alaposan ki is kutatta. Továbbá kidolgozta annak módját, hogy miként lehet a saját konyhánkban, tálcákon búzafüvet természeteni, s azt sokaknak meg is tanította. Olcsó búzafüprést is feltalált, hogy ezt az életelixirt mindenki számára hozzáférhetővé tegye. Kivételesen nagyra becsülöm Ann Wigmore munkásságát.

Ki emlékszik ma már arra, hogy a nyers inyenecételek korszaka Ann Wigmore magokból készült „sajtjának” és nyers „levesének” receptjével kezdődött. Ő találta fel a diófélékből készült „tejterméket”, az aszalt, sós „kekszeket”, a mandulából készült „cipót”, és az élő édességeket is.

Ann Wigmore a csírák bő választékát hozta be életünkbe, és a csíráztatózacskó ötlete is az ő fejéből pattant ki. Valahányszor uta-

zunk, mindig csomagolunk csíráztatni való magvakat, hogy legyen friss, zöld ennivalónk. Ann Wigmore a csírákat *élő ételnek* nevezte el. Ma már nehéz elhinni, hogy ez a kifejezés nemrég még nem is létezett.

Ann Wigmore fedezte fel a turmixolt ételek, különösen a turmixolt zöld levelek számos gyógyító jótétététét is. Életének utolsó éveiben *szinte kizárólag turmixolt ételen élt, amelynek nagy részét a zöld levelekből állították*. Megfigyelte, hogy a turmixolt ételek sokkal könnyebben felszívódnak. Az almáról például azt mondta: „ha almát óhajtok enni, elrágcsálása helyett inkább turmixolom, mert nem akarom elpocsékolni sem az én energiámat, sem az övét.” A turmixolt ételek kiváló egészségben tartották, és 2 órára csökkentették éjszakai alvásigényét.

Ann Wigmore előtt a turmixgépeket általában olyan „jelentéktelen” célokra használták, mint amilyen például a tojásfelhérje felverése vagy a koktéltészítés. Ma azonban már elképzelhetetlen a nyers-konyha jó minőségű turmixgép nélkül.

Ann Wigmore világosan látta, milyen szoros kapcsolat áll fenn a szervesen művelt termőföld és az emberi egészség között, és már a hatvanas években elkezdte népszerűsíteni a biokertészkedést és a komposztálást, amikor a legtöbb ember még csak éppen hogy elkezdte bevezetni a műtrágyázást, amit a mezőgazdaság jövőjének gondoltak.

Ann Wigmore rendkívül sokoldalú és hatalmas munkabírási, gyakorlatias gondolkodású kutató volt, aki lényegében azzal foglalkozott, hogy hogyan élhetünk a természettel összhangban. Nem korlátozta kutatását csupán egy szűk területre, amint az manapság divat. Volt bátorsága személyes véleményét formálni minden témáról, amivel csak összetalálkozott, legyen az a véranalízis, a kolonterápia, a bőjt, a táplálkozás, a baktériumok, a kertészkedés vagy a vízivíz. Kivételes intelligenciája révén olyan gyógyító rendszert tudott kialakítani, amellyel emberek ezrein segített.



Szinte naponta rukkolt elő új gondolatokkal. Kiváló fizikai állapotban tartotta magát. Mindig futott, sohasem gyalogolt; naponta mindössze 2 órát aludt; és 82 éves korában sem volt még egyetlen ősz hajszála sem. Ez annyira hihetetlen volt tanítványai számára, hogy megkérték, hadd vizsgálgák meg néhány hajszálát. A laboratóriumi próba bebizonyította, hogy Ann Wigmore haja valóban festetlen, természetes színű volt.

Az emberi egészség területén kifejtett rendkívüli kutatómunkája mellett Ann Wigmore közismert állatvédő is volt, továbbá harcolt az ivóvíz fluoridozása és klórozása, a levegő szennyezése és még sok egyéb, negatív jelenség ellen. A tudomány legújabb felfedezései azt bizonyítják, hogy Ann Wigmorenak a legtöbb kérdésben igaza volt. Hiszem, hogy eljön a nap, amikor felismeréseit világszerte orvosegyetemeken fogják tanítani.

Utazásaim során számtalanszor megkérdezik, hallottam-e dr. Ann Wigmore-ról. A kérdést általában egy-egy izgalmas történet követi valakiről, akinek Ann Wigmore felismerései mentették meg az életét. Kétkem, hogy valaki is összeszámolta, hány életet mentett meg ez a briliáns tehetségű asszony, aki amúgy a XX. század egyik legegészségesebb embere volt.

Dr. Ann Wigmore saját tanításához hűen élt, hiszen amit tanított, azt a saját életében is gyakorolta. Akik személyesen is találkoztak vele, először mégis azt említik meg, hogy mennyire jóindulatú és szeretetteljes ember volt.



## Visszajelzések

### A marha- és disznóhústól a zöld turnixokig

Ezt a beszámolót minden olyan „nagyevőnek” érdemes elolvasnia, mint amilyen én voltam. Ha a mexikói büfében megkérdeztek, hogy marha- vagy disznóhúst tegyenek a tortillás szendvicsembé, csak annyit mondtam, hogy mindkettőt, és adjanak hozzá extra adag sajtot is. Amikor betértem az „annyit ehetsz, amennyit csak akarsz” feliratú büfébe, leplezetlen izgalmam láttán a büfések reszketni kezdtek, hátha mindent magamba tömök... Én voltam az a fickó, akit ha az étteremben megkérdeztek, hogy „kér-e salátát a bifsztekie mellé”, azt feleltem: „Salátát? Maga viccel? Kizárt dolog! De még egy szelet hús jöhet!” Erősen túlsúlyos voltam, és valójában szegyenkeztem emiatt. A feleségem elkezdett érdeklődni a nyers ételek iránt. Egyik barát-nője beszélt neki a zöld turnixokról. Kicsit sűrű volt, de finom. Minden vacsora, amit a feleségem nyers ételekből készített, frissítő hatású és a szemnek is tetszetős volt. Ne érts félre, nem kaptam be egyből a horgot! Ám azt követően, hogy eldöntöttem: az egészségem az első, izleni kezdett a nyers koszt.

Valamivel több, mint három hete iszom már a zöld turnixokat, és energikusabbnak érzem magam, mint valaha! Egyik reggel az éb-



resztórá megszólalása előtt fölébredtem, ami nálam korábban nem fordult elő. Azóta viszont többször is. Soha nem voltam korán kelő, most mégis energiától duzzadóan ébredek. Eleinte szinte ijesztő volt, hogy ennyire friss lettem, de most már hozzászoktam, és nagyon örülök a változásnak. A legizgalmasabb, hogy most már kívánom az egészséges ételeket. Minél zöldebb, annál jobb! Sokat fogytam. Nem tudom hogy történt, de a 48-as méretű alsónadrágom helyett most már 42-est hordok, és tudom, hogy a változásnak még nincs vége! Még mindig újszerűnek érzem a megváltozott étrendemet, de mivel érzem a pozitív hatásait, nem óhajtok visszatérni a régi szokásaimhoz. Immár energiám és kedvem is van a sportoláshoz. Tudom, hogy a testsúlyom még tovább fog csökkenni. Az ételek nem csupán finomak -, és ezt minden extra adagot kedvelő haveromnak üzenem - hanem, meglepő módon, mennyiségileg is elegendőek. Egy szó, mint száz: barátaim, csak annyit mondom, vágjatok bele, kezdjétek el élni! Ez az igazi, finom és egészséges étrend! Akad, aki különcként tart, ám én csak nyervevőnek nevezem magamat. Hatalmas köszönet Victoriának, hogy megtanított minket az egészséges táplálkozásra, és külön köszönet azokért a fincsi zöld turmixokért.

R. R. V.

### A zöld turmixok segítenek felkészülni a maratoni futásra

Már másfél éve, hogy nyerszet eszem, és az elmúlt néhány hónapban a zöld turmixok kapták étrendemben a főszerepet. Legalább egy litert megiszom csaknem mindennap, és most éppen az első maratoni versenyemre edzek. Ezelőtt 5,5 km volt a leghosszabb táv, amit képes voltam egyhuzamban lefutni. Több nem ment, mert mindig megsérült a térdem, és ilyenkor hetekre le kellett állnom. Azt is érztem, hogy nem tudom magamat rávenni a hosszabb futásra. Örömmel jelentem, hogy jelenleg 22 km-nél tartok (ami már félmaratonra

elég), és nemcsak hogy nem sérültem meg, de a futások után csöppnyi fájdalom sem jelentkezett! A csoportomban futó többi résztvevő gyakran panaszkodik fájdalomra, én viszont teljesen rendbe jöttem. Néha ugyan még kicsit érzékeny a térdem közvetlenül a futás után, de másnapra mindig egyszerűen érzem magam!

Észrevettem, hogy sokkal több az energiám az edzéseken, ha előtte megiszom egy zöld turmixot. Az edzés előtti kedvenc turmixom a banán (vagy mangó) zellerrel. Ez biztosítja számomra azt a cukor- és elektrolitmennyiséget, amire a nyári forróságban a hosszútávutáshoz szükségem van.

B. E. Chicago

### Kerekesszék eladói!

Három hónapja még azt hittem, lehúzzhatom a rolót. Életem lassú halálkís volt, és reménykedve vártam már a véget. 25 éves vagyok, mégis toloszékekben életem. Légszomj és háztömgörccs nélkül azt a néhány métert sem tudtam megtenni, ami a szobámat a nappaltól elválasztja. Már fél éve vergődtem így, és lemondtam arról, hogy valaha is újból járhatok. Végtelenül szerencsétlennek éreztem magam. A súlyom egy mázsa fölött járt. Mindennek tetejébe időszakos, alvás közben jelentkező légzéskimaradással is küszködtem, ami annyira súlyos volt, hogy a lélegeztetőgépem még maximális teljesítmény mellett sem adott számomra elegendő levegőt. Sohasem jutottam el a mélyalvás állapotába, és a legtöbb éjszaka az oxigénhiány miatt 2-3-szor is fel kellett kelnem. Kialvatlanságom miatt egész nap csak „húztam a belem”, és 5-10 percenként szó szerint elaludtam, bármit is csináltam éppen. Az életem így zajlott: rövid időszakokra ébren voltam, ekkor fájt mindenem, és azon igyekeztem, hogy a lehetőségeimhez képest a legjobb formámat nyújtsam, mielőtt újra elalszom... Állandóan depressziós voltam, sokszor - minden különösebb ok nélkül - elsírtam magam.



Egy hónapja aztán nyerskosztan élő nagynéném és nagybácsikám meghívtak magukhoz Oregonba, hogy kipróbálhassam az étrendjüket. Gondoltam, nincs mit vesztenem, hiszen eddig semmilyen orvosi próbálkozás sem segített. Biztos voltam benne, hogy ha nem történik változás, akkor nem érem meg a 30. születésnapomat. Az első nap megpróbálkoztam a járással, de 3-4 perc után sírva fakadtam. A hátnam nem tette lehetővé, hogy megmozduljak. Még aznap elkezdtem a 100%-os nyers kosztot, és elkezdtem inni a zöld turmixokat is. Napról napra több lépést tudtam megtenni. Az első hét végére már ki tudtam menni a 10 méterre lévő udvarra; órákra képes voltam ébren maradni; és azt éreztem, hogy kezdek fogyni! Immár 16 napja nyers étrenden élek, 13 kg-ot fogytam, már egész nap fenn tudok maradni, és tegnap még túrázni is elmentem! Igen, megmásztam egy 400 méteres hegyet, ami itt van a farmon! Nem akartam elhinni. Amikor fölértem a hegycsúcsra, leültem és sírtam. Am ezúttal nem azért, mert valamim fáj, hanem az örömtől, hogy újra járni tudok. Ez a legnagyobb táv, amit az utóbbi egy évben képes voltam önállóan megtenni, és ez még csak a kezdet! Megváltozott az egész hozzáállásom, már nem vagyok depressziós, most már jó benyomást teszek az emberekre. Úgy érzem magam, mint aki kívül-belül megújult. Tudom, hogy esélyt kaptam a sorstól, érzem, hogy a nyers étrend megmenthet. Soha többé nem térek vissza a régi életemhez! Ki az, aki felcserélné az életerőnek és egészségnak ezt a csodáját néhány pillanatnyi élvezetért, amit a régi, megszokott ételek nyújtottak? Én biztos nem. Ha végiggondolom mindazt, amit két rövid hét alatt elértem, akkor tudom, hogy a jövőben már nem lesz olyan, amit ne tudnék megtenni, hiszen érzem magamban az életerőt és az energiát. Mindenkinnek szívből ajánlom, hogy próbálja ki a nyers ételeket, hogy megjavítsa egészsége és élete minőségét! Azt szeretném, ha mindenki olyan nagyszerűen érezné magát, mint most én.

J. S., Sacramento, Kalifornia

## A zöld turmixok normalizálják a B<sub>12</sub>-vitaminszintet

Anyira allergiás voltam minden ételre, hogy nem tudtam aludni. Gyakran ki kellett hívnom az ügyeletet. Az egyik hónapban ötször kezelték kórházban! 1989-ben krónikus fáradtság-szindrómát és pajzsmirigy-túlműködést diagnosztizáltak. Öt éven keresztül szenvedtem izomfájdalmaktól, ételallergiától és candidiázistól. Képtelen voltam fizikai munkát végezni vagy táncolni. Meg akartam halni. Nagy dózisban kaptam a Xanaxot a rekeszizomsérvekre, ám az nem segített, csupán heves szívdobogásom lett tőle... Ekkor váltam vegetáriussá, ám az is csak kis javulást hozott. Aztán átváltottam nyers étrendre, és azonnal sokkal jobban kezdtem magam érezni. Azonban a koleszterinszintem továbbra is magas volt. Hét éven keresztül 90%-ban nyersret ettem. A legtöbb tünetem elmúlt, de a B<sub>12</sub>-vitaminszintem továbbra is alacsony volt. Az orvosom B<sub>12</sub>-injekciókat és táplálék-kiegészítőket írt fel.

Öt hónapja elkezdtem inni a zöld turmixokat, és az egészségem nagymértékben javulni kezdett. Általában napi 1 liter iszom. Disznópapart vagy leveles kelkáposztát használok alaplének, és hozzáadok petrezselymet, körtét, mangót, almát. Néha teszek bele papayát és áztatott csomagokat. Négy hónap után a koleszterinszintem 5,2 mmol/l értékről 4,42-re csökkent, a pajzsmirigyem pedig normálisan működik. A legizgalmasabb változás, hogy *anyai év után először lett normális a B<sub>12</sub>-szintem, és az orvosom azt mondta, nincs szükségem több B<sub>12</sub>-injekcióra.* Nagyon nagy örömmel tölt el, hogy ilyen jól érzem magam! Az erős szívdobogásérzésem is elmúlt. A zöld turmix ivása óta sokkal kevésbé kívánom már a hagyományos, egészségtelen ételeket. Fogytam 6 kg-ot, ami remek, ugyanis táncolok. Naponta kétszer étkezem, és rengeteg az energiám. Hetente 10 órát táncolok, polkát és szvinget. A 20 éve megszűnt hajam váratlanul kezdni viszszaesni eredeti, sötétbarna színét. Életem 67. évében járok, és már nem félek semmitől, mert az élethez való hozzáállásom jelentősen



megváltozott. Soha életemben nem éreztem magam ilyen kiegyensúlyozottnak! A masszöröm azt mondta, hogy a bőröm ragyogó lett, és javult az izomtónusom is. Tíz évvel fiatalabbnak nézek ki, és húsz évvel fiatalabbnak érzem magam, mint a tényleges életkorom. Amióta elkezdtem inni a zöld turmixokat, a gyermekeim nem tudják tartani velem a lépést, a 17 éves unokámat pedig megvertem teniszben. A táncklubban sok fiatal táncost letáncolok a parkettáról. Képes vagyok 6 órán keresztül polkát, keringőt vagy szvinget táncolni. Mindig magammal hordom a zöld turmixomat, és örömmel megkínálom belőle másokat is.



Az én koromban már sok embernek vannak súlyos emésztési problémái. Korábban nekem is volt. Mióta elkezdtem inni a turmixokat, a beleim fantasztikusan működnek! Gyakoribb és lazább a székletem. A veséim is sokkal jobban működnek. Már nem kell fölkelnem az éjszaka közepén, hogy „folyó ügyemet” elintézzem. A májfoltyaim is jelentősen halványultak. A látásom annyit javult, hogy legtöbbször már nem is kell szemüveget viselnem. Életem legnehezebb pillanaibaiban is képes vagyok pozitív hozzáállást tanúsítani. Nyugodtabbá váltam, és jobban tudok koncentrálni. Nemrég bővítettem washingtoni üzleti vállalkozásomat, amit Kaliforniából irányítok, 5000 km távolságból, fax, számítógép és telefon segítségével, de gyakran ülök repülőre is.

Emellett évente hét alkalommal bemutatót tartok, és tanítom a nyers étel készítését. Saját honlapot tartok fenn, hogy segíthessek

másoknak egészségük helyreállításában: [www.lizyslanding.com](http://www.lizyslanding.com). Támogatom Victoria csimpánzokkal kapcsolatos kutatását és egyéb projektjeit. Meggyőződéseim, hogy a nyers étrend – kiegészítve a zöld turmixokkal – a jövő táplálkozásának alapja. Csodálatra méltónak találom Victoria bátorságát, valamint életcélját, hogy a bolygót egészségesebbé tegye.

*Elizabeth Bechtold, Kalifornia*

## Kigyógyultam az ekcémából

57 éves vagyok, és gyerekkoromtól kezdődően szinte mindenre allergiás voltam. Ekcémával születtem, és egész életemben rengeteg gyógyszert kellett szednem. Minden éjszaka addig vakartam a testemet, amíg végül vérezni kezdett. Egyre rosszabbul lettem, mire az orvosok megduplázták a gyógyszeradagomat, a szteroidét is. Ettől a vizketelem valamenynyire csökkent, de továbbra is vérző sebek és csúnya kiütések borították a testemet. Ötször kerültem kórházba, ahol napokig kezeltek, ám az sohasem hozott javulást. Három alkalommal annyira beteg lettem, hogy azt hittem, meghalok.

A csodák akkor kezdődtek, amikor Elizabeth megmutatta a zöld turmixokat. Ez a fantasztikus ital nemcsak a bőrömön idézett elő javulást, hanem azóta sokkal jobban tudok aludni, és anélkül, hogy véresre kaparnám magamat. Csupán kéthetes turmixívás után is már sokat javult a bőröm állapota, napról napra egyre szebb. Akkora áldás ez számomra, hogy azt szavakkal képtelenség kifejezni. Életem *eddig pokla most kezd véget érni*. Valóban áldás ez, és végre, 57 éves nyi szenvedés után, kezdem magamat jól érezni! Köszönöm nektek, Elizabeth és Victoria!

*Karl E. U., Kalifornia*



## Visszafejlődött a hasnyálmirigy-daganatom

Taiwanon élek, ahol angolt tanítok egy középiskolában, és nagyon stresszes az életem. Egy rutinvizsgálaton derült ki, hogy hasnyálmirigy-daganatom van. Félttem, mert nem akartam meghalni. Két lányom van, akik még iskolások, és teljesen rám vannak utalva. A hagyományos orvosi módszerek helyett inkább kipróbáltam a búzafülevet, de az íze miatt nem tudtam meginni.

Elkezdtem nyers ételeket enni, és abbahagytam a hús és a tejtermékek fogyasztását. Három hónap után újra megvizsgáltak. Az orvosok azt mondták, hogy a daganat nem nagyobbodott, de nem is kisebbedett. Ekkor került kezembe Victoria könyve a zöld turnixokról. Elkezdtem napi fél liter zöld turnixot inni. Általában narancslevet használtam alaplének, amihez mangót, banánt vagy ananászt adtam hozzá. A zöld rész petrezselyemből, napraforgócsírából, római salátából és zsenge zöldborsócsírából állt. Újabb 3 hónap múlva a kontrollvizsgálat már azt mutatta ki, hogy meggyógyultam! Számomra egyértelmű, hogy a zöld turnixok mentették meg az életemet.

S. Chiao, Taiwan

## A zöld turnixok egy egész családnak segítettek áttérni a nyers étrendre

Gyógynövény-szakember vagyok, és tanácsadással, valamint tanítással sokaknak segitettem már egészségügyi problémáikban. A hatodik gyermekem megszületése után romlani kezdett az egészségi állapotom. Hiába tudtam mindent a gyógynövényekről, magamon képtelen voltam segíteni. A megromlott állapotomnak köszönhetően abba kellett hagynom a tanítást, és klienseket sem fogadhattam többé. Egész életemben nagyon energikus voltam, ezért, amikor az egészségem hanyatlásnak indult, még több koffeint kezdtem fogyasztani,

hogy legalább átmenetileg feldobva érezhessem magam. A vércukorszintem olyan alacsony volt, hogy állandóan ennnem kellett. Az evés így kötelezettséggé vált, és már egyáltalán nem okozott élvezetet. Álmatlanságban szenvedtem, kimerült és depressziós lettem, állandóan aggódtam valami miatt, a fejbőröm pedig korpás lett.

Amikor először hallottam Victoria tanfolyamáról, idegenkedtem tőle. Végül mégis rászántam magam, és néhány barátom kíséretében elmentem. Mindannyiunknak nagyon ízlettek a zöld turnixok. Minden, amit Victoria tanított a zöldekről, beleillett abba, amit már magam is tudtam. Másnap reggel kipróbáltam a turnixkészítést: a kertünkben szedett vad növényekből finom italt készítettem. A családomnak annyira ízlett, hogy naponta 4 litert kellett készítenem nekik. Ekkor történt, hogy lehetőségem adódott részt venni abban a kísérletben, amelyet Victoria és dr. Fieber vezettek. Ezután beszélni kezdtem a zöld turnixokról az ismerőseimnek is.

A *Nyers család* című könyv egy ideje már ott porosodott a polcomon, de valahogy sohasem vettem a kezembe. A férjem azonban elolvasta, és biztatott, hogy én is olvassam el. Végül rászántam magam, és azt éreztem, hogy valamit elindított bennem. Reménykedni kezdtem, hogy talán még én is visszaállíthatom az egészségemet.

A könyv elolvasása után férjemet foglalkoztatni kezdte az élő ételek kipróbálásának gondolata, de érthető módon voltak fenntartásai. A legfőbb aggálya az volt, hogy még sosem látott erős és egészséges külsejű vegetárius férfit. A férjem sokat edzett, és úgy döntött, hogy csak akkor kezd bele a nyers kóstba, ha az izmai annak nem látják kárát. Amikor Igor beugrott hozzánk a zöld turnixokkal, a férjem is találkozott vele. Igor is szeret edzeni, sőt, 300 edzőgépből álló edzőterme van, továbbá ő – Moszkvában képzett – profi masszőr. A férjemet meglepte Igor izmos teste és feltűnően egészséges küllemű bőre.

Megítélésem szerint *nagy különbség van a főtt vegetárius és a nyers vegetárius étrend között*. Az előbbiben szerintem nincs elég fehérje.



A nyers vegetárius étrenden élők tűnnek számomra igazán egészséges embereknek.

Az első pozitív tapasztalatom a zöld turmixokkal az volt, hogy megszűnt a sóvárgásom az értéktelen ételek iránt. Ezek a vágyódások szerintem a szervezetünk tápanyaghiánya miatt lépnek fel. Ha pótoljuk a hiányt, az éhezés elműlik. Mindig hallgatni kellene testünk ilyenfajta jelzéseire. Szerintem a turmixok ivásával könnyebben rászokhatunk az élő ételekre. Ha nem szoktál kínzó sóvárgást érezni bizonyos ételek iránt, akkor sokkal könnyebben rá tudsz majd szokni a nyers étrendre.

Amikor már nem kívántam a bővli ételeket, úgy éreztem, hogy immár valóban készen állok a teljesen nyers étkezésre. Amikor elkezdtem, a barátaim és a családom figyelték, hogyan haladok. Az egyik barátom azt mondta: „Te vagy számunkra a kísérleti nyúl. Ha te jól érzed így magad, mi is belevágunk.” Nos, ma már ők is nyers kosztot élnek, ahogy a férjem és a 6 gyereke is. (A legidősebb gyereke 15 éves.)

Újra visszatért az energiám! Éjszakáinként mélyen alszom, és már hajnali 5-kor magamtól ébredek, kipihenten és tetterre készen. Az érzelmeim kiegyensúlyozottak, a hozzáállásom pozitív lett, már nem kívánom a koffeint, és általában jól érzem magam. Sikerült azt az utolsó 5 kilót is leadnom, ami a legutóbbi szülésem óta rajtam maradt. Akad olyan napom, amikor annyira jól érzem magam, mintha drogot szívtam volna. Úgy érzem, Isten azért teremtett bennünket, hogy mindig ilyen nagyszerűen érezzük magunkat. Azért szeretik az emberek a drogokat, mert valahol belül arra vágnak, hogy olyan legyen a közérzetük, amilyennel Isten megteremtette őket.

Amikor méregtelenítő napot tartok, olyankor csak lazítok, és engedem, hogy a testem öngyógyító képessége működésbe lépessen. Ilyenkor azt mondogatom magamban: „most éppen attól a salakanyagától szabadulok meg, ami hosszú távon betegséget okozhatott volna.” Ezeken a napokon a férjem is támogat. Csak annyit

mond ilyenkor: „tudod, hogy ez az étrend a megfélelő, szóval csak tarts ki!”

Férjemnek mindig sok alvásra volt szüksége, mostanában mégis sokszor 5 óra alvással is beéri. Minden gyerekem jobban érzi magát. A 15 éves azt mondja, úgy érzi, okosabb lett, amióta élő táplálékokat eszik. A 12 évesnek több lett az energiája, és tisztul a korpás fejbőre meg a pattanásos bőre.

Köszönjük neked Victoria, hogy a nyers ételekről szóló, lelkes tanítással megváltoztattad az életünket és a barátaink életét. Imádkozom Istenhez, hogy bőségesen áldjon meg mindezt.

Angela R.

## Emésztési gondom és az édességek utáni sóvárgásom véget ért

Kedves Victoria testvér!

Audrey-nak és nekem nagyon hasonlóak a tapasztalataink a zöld turmixokkal:

1. A néhány hónap alatt, amióta rendszeresen isszuk a zöld italokat, mindketten kb. 2,5 kg-ot fogytunk.
2. Több lett az energiánk, és gyakrabban ürítünk székletet, olykor naponta akár 3-szor is!
3. A gyomorsavteszt szerint Audrey-nak (0 vércsoportú, Rh negatív) van elég sava. Neki csak minimális emésztési gondja akad. Nekem (a vércsoportom A, Rh pozitív) nagyon kevés a gyomorsavam. Korábban mindennapos emésztési gondjaim voltak, de azt tapasztaltam, hogy ha evés előtt megeszem egy narancsot, az segít. Azóta egyáltalán nincsenek gyomorpanaszaim. Ez csodálatos!
4. *A jégkrémek és egyéb édességek utáni sóvárgásunk gyorsan csökken!*



Egy finom, szaftos bifsztek persze jól hangzik, és lehet, hogy ha rá-gondolok, akkor még mindig összefut a nyál a számban, de kibirom nélküle. A múlt héten kétszer is meghívtak minket hússütős partira, és bevallom, mindkét-szer beadtam a derekam, csak hogy mindkét esetben meg is fájdult utána a gyomrom. Egyszerűen nem érte meg.

A tegnap esti nyers lakománkon, amit Myrtle Creekben tartotunk, jól belakmároztam – elindulás előtt persze még ittam otthon egy zöld turmixot –, mégsem tapasztaltam semmilyen kellemetlen érzést a gyomromban.

*Mi hívők vagyunk*, és egyben Victoria és dr. Fieber tanítványai. Fantasztikus embereknek tartunk titeket, és áldjuk a sorsot, hogy megismerhettünk titeket és a tanításotokat.

*Hugh és Audrey B.*

## A zöld turmixok segítették leszokni a hizlaló ételekről

Két, negyvenes éveikben járó hölgy vagyunk. Egyikünk két éven keresztül kizárólag nyers ételt evett. Jelenleg az étrendjének 75%-a nyers (vegetárius); a másikunknál ez az arány kb. 40%, ő valamennyi húst is fogyaszt. Két hónapja kezdtük el a zöld turmixok ivását, miután elolvastuk Victoria cikkét, az *Óda a zöld turmixokhoz*-t. Néhány pozitív hatást azonnal észleltünk. A turmixok íze fantasztikus! De nemcsak a finom íz lepett meg minket, hanem az is, hogy megfigyeltük magunkon, kezdünk rászokni. Remekül éreztük magunkat napi két zöld itallal! Az egyikünk, aki 40%-ban fogyaszt nyers ételt, könnyedén megszabadult néhány kiló fölösleges súlytól, és kizárólag zöld turmixokat kívánt napi két étkezéshez (olykor mindháromhoz). A másikunk, aki 75%-ban étkezik nyersen, miután 5 napig kizárólag zöld turmixokat és gyümölcsöket fogyasztott, egy úgynevezett gyógyulási krízisen esett át.

Mindketten úgy gondoljuk, hogy a zöld turmixok nagyszerű alternatívát jelentenek a zsíradékban gazdag ételek fogyasztásával szemben. Úgy érezzük, jó úton járunk a még tökéletesebb egészség felé vezető úton! Köszönjük!

*M. A. és L. C., Berkeley, Kalifornia*

## Leszoktam a kávéról

Tavaly elváltam, és így aztán meglehetősen stresszes időszak van mögöttem. Amikor első alkalommal mentem el egy nyers ételek elkészítését oktató tanfolyamra, lelkiileg és testileg is meglehetősen padlón voltam. Bármit ettem, felfűődtem tőle. Az orvosom azt mondta, hogy elégtelen a szervezetem tápanyagellátása, mert a beleimből szinte semmi sem szívódik fel. Ezért nagyon örültem, hogy bekerültem a tervezett kísérletbe. Eleinte nem tapasztaltam változást, és én is eljuttam a négy sósavkapcsoláig. Tudtam, hogy nagyon kevés a gyomorsavam, és nehezen megy az emésztés. Amikor elkezdtek a zöld turmixokat, gyakran kellett bevennem egy sósavkapcsolót, aminek a segítségével meg tudtam emésztani a turmixot. Az első héten nem sok változást tapasztaltam, de a második hét elején elámultam. Már az ébredtőóráim csörgése előtt felébredtem, ami nálam igazán nagy dolog. Általában alig tudtam kivonszolni magamat az ágyból még 8 óra alvás után is. Most pedig könnyedén fölébredtem, és szépen indult a napom. Ekkor még nem szoktam le minden rossz szokásomról, pl. a reggeli kávévásról, a főtt és nyers étel keveréséről, vagy egy kis esti boroztatásról. Azonban még ezeknek a „rossz” szokásoknak a megtartása mellett is sokkal több volt az energiám.

Mindennap türelmetlenül vártam, hogy meghíhassam a zöld italimat. Szívesen ittam volna belőlük még többet, ám akkoriban arra nem futotta az időmből, hogy magam készítsék ilyen turmixot. Mivel egyedül neveltem a gyermekem, sokat kell dolgoznom az üzletem-



ben, és a másodállásomban is. Most, hogy az iskola beindult, több időt tudok otthon tölteni, és újra rászoktattam magam, hogy naponta igyam a zöld turmixokat. *Leszoktam a kávéról, és a kávédarálómban már csak lenmagot őrlök.* Azt is észrevettem, hogy amióta rendszeresen iszom a turmixokat, a beleim jobban működnek. Szó szerint azt érzem, hogy kevesebb mérgeanyag van bennem. Meggyőződés, hogy az emberi szervezetnek a nyers étel a megfelelő táplálék. Sokkal könnyebb a zöld turmixok segítségével áttérni a nyers kosztra, és így már hozzájutok azokhoz a tápanyagokhoz, amelyeket a testem sokáig nélkülözött. Az emésztésem fokozatosan javul, és egy hónap alatt 1 kilót adtam le. Tudom, hogy ez nem sok, de legalább fogytam. Kíváncsi vagyok, vajon hogy alakult volna a súlyom, ha úgy élek, mint régen. Szükségem volt erre a lökésre, hogy jobb gondját viseljem természetnek. Köszönet érte! Az elfoglalt anyáknak szerintem többet kéne magukkal foglalkozniuk; én ezt a zöld turmixokkal teszem meg. Biztos vagyok benne, hogy még több energiám lesz így, és az egészségem is tovább javul. Lépést akarok tartani tizenéves fiammal!

Nagyon-nagyon köszönöm! Alig várom, hogy újra találkozzam veled és családdal. Isten áldjon!

L. H.

## Élő ételekkel, boldogan

Victoria és Igor bemutatóján Riddle-ben, nagyon magam alatt voltam. Anyyira fáradtnak, depressziósnak és betegnek éreztem magam, hogy nem akartam tovább élni. Amikor végighallgattam Victoria lelkes bemutatóját, a szívem mosolyra fakadt. Reménykedni kezdtem. Úgy éreztem, megtaláltam a megoldást a problémáimra! A szívem azt súgta, hogy a friss, élő gyümölcsök, zöldek, és zöld levelek nekem valóak, épp ezekre van szükségem nekem is. Csak azt nem tudtam, hogyan induljak el, és hogy vajon végig tudom-e csinálni?

Nagyon kevés volt a gyomorsavam, ezért jelentkeztem Victoria kíséretére. Hálás vagyok, hogy részt vehettem benne, köszönöm! 30 napig ittam a zöld turmixokat, és a testem már csak nyers ételekre vágyik. Újra van energiám! A látásom elkezdett javulni, és én ismét boldog vagyok!

A vércukorszintem stabilizálódott. A hangulatom kiegyensúlyozott lett. Újra élni akarok! Rendszeresen van székletem. A bőröm egészségesebb lett. Anyyira hálás vagyok. Köszönöm!

Bridget BW 2005. június 14.

## A szürke hálygom 40%-osról 10%-osra csökkent

Kedves Victoria!

Májusban találkoztunk Torontóban, a csírákról rendezett programon. Köszönet azért a rengeteg hasznos információért, amit az egészségükön javítani akaró embereknek nyújtasz, beleértve engem és a családomat is.

2004 októberében kiderült, hogy anyyira magas a koleszterinszintem, hogy szinte csoda, hogy egyáltalán be tudtam menni az orvosi rendelőbe, hogy megtudjam ezt a szörnyű hírt. A kézízületeimben zajló ízületi gyulladás pedig anyyira lángolt, hogy minden reggel fájdalomra ébredtem. Ez nagyon megviselt, mert rendszeresen zongorázom, és a zene kivételesen fontos szerepet játszik az életemben. Ráadásul a látásom egyre csak romlott, mert szürke hályog alakult ki a szememben. Az orvos közölte, hogy folyamatos romlás várható, és megoldást csak a műtét hozhat.

Nem tudtam, mit tegyek. Szedjek még több gyógyszert? Azt már nem! ... nyers táplálékon élő barátaim biztatására úgy döntöttem, hogy áttérek a nyers kosztra. Biztos voltam benne, hogy az segít. ... Ekkoriban Németországba utaztam a rokonaimhoz. Ők megannyi finom ételt sütöttek-főztek a tisztelemre. Elkerekedett a szemük,



amikor közöltem velük, hogy orvosi tanácsra sajnos kizárólag nyers ételt ehetek. Meglepetésemre tiszteltben tartották döntésemet. Még arra is lehetőséget biztosítottak, hogy nyers finomságokat készítsék magamnak, a desszerteket is beleértve. Rokonaim is megkóstolták ezeket az ételeket, és meglepődtek, hogy milyen finomak. A magam-mal vitt receptek alapján készítettem el őket. Amikor hazajöttem, meg kellett jelennem az orvosnál ellenőrzésre. Vizsgálat és vérévétel után közölte, hogy a koleszterinszintem tökéletes, olyan, mint egy fiatal emberé. (Mivel 58 éves vagyok, e szavak a füleimnek zeneként csengtek...) Azt mondta, nem tudja, mit csinálók, de folytassam. Erre megosztottam vele a nyers étrendről szóló tapasztalatomat, amin ő csak mosolygott...

Ezt követően elmentem a szemészorvosomhoz, aki vizsgálat közben teljesen ledöbbent. Közölte, hogy *a szürke hályogom mértéke 40%-ról 10%-ra csökkent. A látásélességem is sokat javult, ezért új szemüveget kellett felírnia.* Megkérdeztem, hogy találkozott-e már hasonló esettel a gyakorlatában, amire ő határozott nemmel felelt. Neki is elmondtam, hogy a javulást a nyers étrendemnek tulajdonítom, de meg se hallgatott...

A lényeg, hogy minden gyógyyszeremet kidobtam a személtbe, és remekül érzem magam. Sokkal több az energiám, mint régen, 15 kg-ot fogytam, és még soha ilyen jól nem néztem ki, mint most! Ezek a néhány hónapja megkezdett nyers étrend eddigi kézzel fogható eredményei. Biztos vagyok benne, hogy testem mélyén a szerveim is hasonló megújuláson mennek át.

Köszönöm Victoria, hogy megmutattad a süített-főzött ételek és a gyógyszerek alternatíváját! Továbbra is mosolygósan és egészségesen:  
Deanna A. Gontard, 2005. május 25.

## A kis Nicolas is szereti!

Amikor 6 hónapos terhes voltam fiunkkal, Nicolasszal – aki egyébként a Boutenko-család első unokája –, férjemmel, Stephannel együtt elkerdtük inni a zöld turmixokat, és nagyon hittünk bennük. Azt vettem észre, hogy több lett az energiám, és általában jobban éreztem magam. A szülésem is nagyon simán zajlott, a gyermekünknel sem lépett fel semmilyen komplikáció. A szülés után is folytattam a turmixivást, és így az anyatejen keresztül kisfiunk is közvetlenül élvezheti a zöldek előnyeit.

Mindannyiunkat elkápráztat a fejlődésével, a gyermekorvosunkat is beleeértve, aki szerint jóval előbbre jár a koránál, amit mi sem bizonyít jobban, mint hogy most, 9 hónaposan már járni tanul. Még egyszer sem volt beteg, ellentétben a vele egyidős kisbabákkal. Kiváló egészségét egyértelműen a zöld turmixoknak tulajdonítjuk.

Tasia, Stephan és Nicolas Boutenko





## Édes zöld turmixok

### A Nyers család vad banangója

Alaposan turmixoljuk össze a következőket:

2 csészényi ehető gyomnövény (útilapu, tyúkhúr vagy más ehető gyomnövény)

1 banán

1 mangó

2 csésze víz

Mennyiség: 1 liter turmix

### Feketeáfonya-puding

Alaposan turmixoljuk össze a következőket:

1 zellerszár

2 csésze friss fekete áfonya

1 banán

2 csésze víz

Mennyiség: 1 liter turmix

216

## Valya kedvence

Alaposan turmixoljuk össze a következőket:

8 levél római saláta

5 csészényi görögdinnye

1 csésze víz

Mennyiség: 1 liter turmix

## Zöld áldás

Alaposan turmixoljuk össze a következőket:

6-8 levél római saláta

1 csészényi piros szőlő

1 közepes narancs

1 banán

2 csésze víz

Mennyiség: 1 liter turmix

## Édes-savanyú

Alaposan turmixoljuk össze a következőket:

6-8 vörös levelű saláta

4 sárgabarack

1 banán

¼ csészényi fekete áfonya

2 csésze víz

Mennyiség: 1 liter turmix

217



## Frissesség

Alaposan turmixoljuk össze a következőket:

- 6-8 levél római saláta
- ½ közepes sárgadinnye
- 2 csésze víz

Mennyiség: 1 liter turmix

## Élő Aloe

Alaposan turmixoljuk össze a következőket:

- 1 csésze almálé
- 1 banán
- 1 mangó
- 1 kis darab aloe vera
- 5 levél leveles kel
- 2 csésze víz

Mennyiség: 1 liter turmix

## Mangó-petrezselyem puding

Alaposan turmixoljuk össze a következőket:

- 2 nagy mangó (meghámozva)
- 1 csokor petrezselyem
- 2 csésze víz

Mennyiség: 1 liter sűrű turmix

## Nyári gyönyör

Alaposan turmixoljuk össze a következőket:

- 6 őszibarack (mag nélkül)
- 2 maréknyi spenótlevél
- 2 csésze víz

Mennyiség: 1 liter turmix

## Gyomnövények gyerekeknek

Alaposan turmixoljuk össze a következőket:

- 4 mangó (meghámozva)
- 1 maréknyi ehető gyomnövény (mint például csalán vagy porcsin)
- 2 csésze víz

Mennyiség: 1 liter édes, sűrű, a pudinghoz hasonló turmix

## Eperföld

Alaposan turmixoljuk össze a következőket:

- 1 csészényi eper
- 2 banán
- ½ fej római saláta
- 2 csésze víz

Mennyiség: 1 liter turmix



## Chiamagos zöld puding

Alaposan turmixoljuk össze a következőket:

1 csésze chiazsélét (1 evőkanálnyi chiamagot 1 csésze vízben 1 órára át áztatunk)

4 alma (édes és lédús almák legyenek, s hámozzuk meg őket)

½ citrom leve

4-5 levél leveles kel

1 tavaszi menta (nem feltétlenül szükséges)

2 csésze víz

Mennyiség: 1,5 liter sűrű turmix

## Kiwiöröm

Alaposan turmixoljuk össze a következőket:

4 nagyon érett kiwi (zöld vagy arany színű)

1 érett banán

3 zellerszár

2 csésze víz

Mennyiség: 1 liter turmix

## Igor kedvence

Alaposan turmixoljuk össze a következőket:

½ csokor spenót

4 alma (hámozva)

½ zöld citrom, héjastul

1 banán

2 csésze víz

Mennyiség: 1 liter turmix

220

## Mentás izgalom

Alaposan turmixoljuk össze a következőket:

4 érett körte

4-5 levél leveles kel

½ csokor menta

2 csésze víz

Mennyiség: 1 liter turmix

## Tízujjas

Alaposan turmixoljuk össze a következőket:

10 törpebanán

2 maréknyi spenótleve

2 csésze víz

Mennyiség: 1 liter turmix

## Málnaálom

Alaposan turmixoljuk össze a következőket:

2 körte

1 marék málna

4-5 levél leveles kel

2 csésze víz

Mennyiség: 1 liter turmix



## Pikáns zöld turmixok

### Victoria kedvence

Alaposan turmixoljuk össze a következőket:

- 6 levél vörös saláta
- $\frac{1}{4}$  csomó friss bazsalikom
- $\frac{1}{2}$  zöld citrom leve
- $\frac{1}{2}$  fej vöröshagyma
- 2 zellerszár
- $\frac{1}{4}$  avokadó
- 2 csésze víz

Mennyiség: 1 liter turmix

### Sergei kedvence

Alaposan turmixoljuk össze a következőket:

- 5 levél leveles kel (zöld)
- $\frac{1}{2}$  csomó friss kapor
- $\frac{1}{2}$  zöld citrom leve

- 3 gerezd fokhagyma
  - $\frac{1}{4}$  csészényi napon szárított paradicsom
  - 2 csésze víz
- Mennyiség: 1 liter turmix

## Orion citrom-jalapeno itala

Alaposan turmixoljuk össze a következőket:

- $\frac{1}{2}$  citrom leve
  - 4 szilvaparadicsom
  - $\frac{3}{4}$  fej leveles kel
  - 1 rövid jalapeno csili paprika
  - 1 kis gerezd fokhagyma
  - 2 csésze víz
- Mennyiség: 1 liter turmix

## Shakti zöld Thai

Alaposan turmixoljuk össze a következőket:

- 2  $\frac{1}{2}$  csészényi spenót
  - $\frac{1}{2}$  csomó korianderlevél
  - 1 gerezd fokhagyma
  - $\frac{1}{2}$  piros kaliforniai paprika
  - $\frac{1}{2}$  zöld citrom leve
  - 1 teáskanál szitívia (1 zöld levél)
  - 3 szilvaparadicsom
  - 2 csésze víz
- Mennyiség: 1 liter turmix



## Zöld finomság

A zöld turmixok lényege, hogy sok zöld levelűt tartalmaznak, lehetőleg só nélkül. Ebben a különlegesen finom receptben azonban mégis található egy kis só, mert hagyományosan étkező barátainknak így jobban ízlik.

5 levél leveles kel (lila)

$\frac{1}{4}$  avokádó

3 gerezd fokhagyma

$\frac{1}{2}$  zöld citrom leve

2 csésze víz

$\frac{1}{2}$  teáskanál só

2 szilvaparadicsom

Mennyiség: 1 liter turmix

## Táplálóan kesernyős

Alaposan turmixoljuk össze a következőket:

5 levél leveles kel (zöld vagy lila)

$\frac{1}{4}$  avokádó

3 gerezd fokhagyma

$\frac{1}{4}$  csésze zöld citrom leve

1 zöldpaprika

2 zellerszár

$\frac{1}{2}$  csomó petrezselyem

2 csésze víz

Mennyiség: 1 liter turmix

## Fotóalbum



Victoria 1993-ban





A Boutenko család, amikor már 3 hónapja nyers kosztot élt



1993 májusában a Boutenko család sikeresen befejezte a 10 ezer méteres Boulder-Boulder-futóversenyt, és már 4 hónapja élnek nyers kosztot



Igor 6 hónapja nyers kosztot



Victoria 6 hónapja nyers kosztot





Sergei nyers lakomát készít a barátainak, és már 4 éve él nyers kosztion



1997. Valya élvezettel eszi a hátsó kertből szedett vad papsajtot



A Pacific Crest gyalogtúra kezdete 1998. április 3-án, a mexikói határnál



Édes a vadbogács a túra alatt





Vízálló „cipők”



Szemeteszsákok: a legjobb eső elleni védelem



Ehető vadnövények gyűjtése útközben



Korán reggel, 2000 méter magasan





Victoria a Laguna-hegyen



Boutenkők befejezik a Pacific Crest gyalogtúrát  
a kanadai határnál, 1998. szeptember 16-án



Victoria a Wellsprings Garden Café-ban, 1998-ban



 des, dundi s t t k, kerti burgerrel töltve



Csokoládémentes torta



Tűzmadártorta



Valódi, nyers, orosz botcs



Mandulatorla







### Lénárt Gitta: Élő édességek könyve - Légszítás természetesen

Ezek a finomságok hőkezelés, sütés és főzés nélkül készülnek, így a bennük található értékes tápanyagok, vitaminok és enzimek továbbra is kifejthetik áldásos hatásukat. Az alapanyagok között elsősorban rosbán, gazdag gyümölcsök és olajos magvak szerepelnek, nem tartalmaznak azonban lisztet, tojást, tejtermékeket, fehér cukrot.

(SZÍNES) ÁRA: 2440 Ft

### Lénárt Gitta: Élő ételek könyve - Légszítás természetesen

A nyers, élő – vagyis 43 °C fölé nem hevített – ételek fogyasztását ajánló új táplálkozási irányzat egyre növekvő népszerűségének oka elsősorban az azzal járó életmódváltás áldásos hatásában rejlik. A hőkezeletlen zöldségek és gyümölcsök energiabombaként hatnak szervezetünkre, és biztosítják egész napi aktivitásunkat. A nyers ételek változatos elkészítésében nyújt segítséget ez a Magyarországon úttörő könyv.

(SZÍNES, KEMÉNYTÁBLÁS) ÁRA: 3200 Ft



### Victoria Boutenko:

#### A nyerskonyha legjobb receptjei

Az élő, azaz nyers ételek fogyasztása hazánkban is egyre növekvő népszerűségnek örvend. A táplálkozási irányzat úttörőjeként ismert Victoria Boutenko ezúttal családjával legteljesebb kincsként őrzött receptjeit adja közre: a részletes magyarázatok mellett számtalan színes fotóval segíti az ételkészítés menetét, és az eszközök és hozzávalók ismeretése mellett fontos táplálkozási tanácsokat is ad.

(SZÍNES) ÁRA: 3200 Ft

### Andreas Jopp: Veszedelemes vitaminhiány

Ez a könyv választ ad a vitaminokkal kapcsolatos összes kérdésre. Megtudhatja belőle, mely vitaminok hiányoznak leginkább az étrendünkből, mennyi vitamin kell sejtjeink optimális védelméhez, mely vitaminokat lehet túladagolni, hogyan érdemes vitamintermékeket vásárolni.

ÁRA: 2300 Ft



### Ruediger Dahlke: Az egészség három alappillére - Test – táplálkozás – lélek

A három pillérünk szempontjából fontos, hogy ezeket az alappilléreket figyelembe véve testünket-lelkünket egyensúlyban tartsuk. Ezt igyekszik elősegíteni ez a könyv: megmutatja az egészséges, teljes élethez vezető, könnyen megvalósítható, és mégis egészen új távlatokat nyitó utat. Nem írja elő azt, hogy mit kell tenni, mindössze ósztató ötleteket ad ahhoz, hogy megőrizhessük testi-lelki egyensúlyunkat.

ÁRA: 2500 Ft



### Ruediger Dahlke: A tudatos böjtölés kézikönyve

A böjtölés több mint a test megtisztítása és salaktalanítása. Megfelelő hozzáállással a szellem és a lélek fiatalságának valódi forrásává válhat. A könyv szerzője évtizedes orvosi és terápiás tapasztalataiból merít.

ÁRA: 1450 Ft



### Rüdiger Dahlke – Doris Ehrenberger: Testi és lelki megtisztulás

A könyv segítségével kipróbálhatunk minden ismert salaktalanító természetgyógyászati eljárást, és meg tapasztalhatjuk, hogy ezek milyen mértékben képesek elavultait testünkől a káros anyagokat, a gyakorlati tanácsok mellett a szerzők megnyitják az olvasó előtt a valóban eredményes méregtelenítés útját.

ÁRA: 1700 Ft



### Rüdiger Dahlke: Holisztikus táplálkozás

A szerző felhívja figyelmünket arra, hogy étkezni többet jelent, mint táplálkozni, hiszen a táplálkozás és az élet élvezete szorosan összetartoznak. Az egészség és az élvezet egyensúlya alapvető fontosságú: a holisztikus táplálkozás testünknek és lelkünknek is válik egészségére!

(KEMÉNYTÁBLÁS) ÁRA: 2800 Ft





Vásároljon közvetlenül  
a forgalmazótól kedvező áron bio  
és környezetbarát termékeket!  
[www.biorganik.hu](http://www.biorganik.hu)

#### Forgalmazott termékeink:

gabonák, pelyhek, darák, cukrok, szirupok,  
aszalványok, magok, csirázlatashoz való  
magok, olajok, tésztlák, zöldség-  
és gyümölcslevek, szója joghurtok, szója-  
és rizstej, majonéz, teák,  
étrendkiegészítők, tisztító-, mosó-,  
mosogatószer, kádványok, présgépek,

Rendelését ha leadja webáruházunkban  
12 óráig, másnapra kiszállítjuk Önnek  
az ország bármely pontjára.

#### Biorganik Online Kft.

Tel./Fax: +36 1 210 9114

[www.biorganik.hu](http://www.biorganik.hu) • [info@biorganik.hu](mailto:info@biorganik.hu)



## BIOVERZUM

#### RENDELJÜNK ÉS CSUKÁK

- Bio Lucerna csíra 100g
- Bio Vagyes csíra 100g/60% (Lucerna csíra,  
20% Vészlópuszta csíra, 20% Mungabab csíra)
- Bio Fitness csíra 100g/70% Lucerna csíra,  
20% Borsó csíra, 10% Ázsiai bab csíra
- Bio Borsó csíra 100g
- Bio Csicsentheria csíra 100g
- Bio Vöröshere csíra 100g
- Bio Herék csíra 100g
- Bio Búza csíra 100g
- Bio Lencse csíra 100g
- Bio Káposztarepce csíra 100g
- Bio Mungabab csíra 100g
- Bio Vadi szója csíra 100g
- Bio Törkölybúza csíra 100g
- Bio Zab csíra 100g
- Bio Energiacsíra csíra 100g (25% Ázsiai bab csíra,  
25% Mungabab csíra, 25% Lencse csíra, 25% Borsó csíra)
- Bio Dukan retek csíra 100g
- Bio China retek csíra 100g
- Bio Görögcsirke-Lucerna csíra 100g (10% Görögcsirke,  
20% Lucerna csíra)

#### EGYÉB TERMÉKEINK

- Bio Törkölybúza forgalmazása
- Bio Árpát forgalmazása
- Zöldhagyma, gyümölcs és hüvelyesek  
forgalmazása HEALTHY JUICER
- Turmixgépek forgalmazása
- Aszálógépek forgalmazása
- Kávék forgalmazása
- Ujgatók termékek forgalmazása
- Nálton (kakuk) szódá forgalmazása

- Bio Edesborsó-Lucerna csíra 100g  
(10% Édesborsó, 20% Lucerna csíra)
- Bio Kapor-Lucerna csíra 100g  
(30% Kapor, 20% Lucerna csíra)
- Bio Zöldpaprika-Lucerna csíra 100g  
(30% Zöldpaprika, 20% Lucerna csíra)
- Bio Borsó-Lucerna csíra 100g  
(20% Borsó, 20% Lucerna csíra)
- Bio Mustár-Lucerna csíra 100g  
(20% Mustár, 20% Lucerna csíra)
- Bio Aranyleny-Lucerna csíra 100g  
(30% Aranyleny, 20% Lucerna csíra)
- Bio Lencse-Lucerna csíra 100g  
(30% Lencse, 20% Lucerna csíra)
- Bio Rózsa csíra 100g
- Bio Árpát csíra 100g
- Bio Hagyma csíra 50g
- Bio Napraforgó csíra 50g
- Bio Borsó csíra 50g
- Bio Vöröshere csíra 50g
- Bio Karalábé csíra 50g
- Bio Szezámmag csíra 50g

#### Healthy Juicer prés



#### Grass Squeezer

finom  
búzafű prés



- Hatalmas szűrt juicek
- Hatalmas szűrt juicek
- Hatalmas szűrt juicek

#### Healthy Juicer kafé prés



HIMALAJA SZ. HÁLT. SZ. INTÉZ. SOR FORDALMAZÁSA

Telefon: +36-1-258 75-55

Telefax: +36-1-258-75-55

Mobil: +36-30-233-13-71

+36-30-330-30-25

E-mail: [info@bioverzum.hu](mailto:info@bioverzum.hu)

Web: [www.bioverzum.hu](http://www.bioverzum.hu)

Információ, rendeléssel:

**Bioverzum Kft.**

1171 Budapest,

Bodonyi utca 64.



**Minden professzionális készülék egyhelyen, ami az élő ételek elkészítéséhez elengedhetetlen!**

Green Star GSE-1000



Vita-Mix 5200 turmixgép kétféle színben



Amerikal Excelber 9 tálcás robotcentrifuga asztali acélból



Green Star Elite GSE-5000



Champion Juicer



Sedona 9 tálcás professzionális asztali készülék



Water Wave 4010 Desztilláló



**Elet Virága Biobolt 119. Bp. Andor utca 25/b**

Készletek kiadós forgalmazója és szervize: Krassai és Társai Kft.

Tel./Fax: 06-1/204-4180. Mobil: 06-70/516-8999

További termékek és információk: [www.egeszseg-es-elet.hu](http://www.egeszseg-es-elet.hu)

E-mail: [egeszseg-es-elet@freemail.hu](mailto:egeszseg-es-elet@freemail.hu)

"Az életünk alapja a Szabadság."

"Az életünk erőforrása az Önim."

"Az életünk méltóvá teszi a spirituális feladatot."

by: Albert-László





„Szántalan betegség abból fakad, hogy elértünk a természetes életmódtól. Étrendünk nagy részét olyan ételek teszik ki, amelyek nem találhatók meg a természetben. Az ember az egyetlen élőlény a Földön, amely tökre teszi a táplálékát, mielőtt elfogyasztaná. A sütés és a főzés emberi találmány, amelynek elsősorban kulturális és gasztronómiai szempontból van jelentősége, de a testünk továbbra is a friss, élő és átalakítatlan növényi ételeknek örül a legjobban. A hőkezelés sok értékes anyagot – vitaminokat, enzimeket stb. – elpusztít az ételben. Ha törekszünk arra, hogy étrendünk minél nagyobb részét a nyersen fogyasztott növényi ételek tegyék ki, azzal jelentős lépést teszünk az egészségünk megtartása és a betegségek megelőzése terén. Ne feledjük azonban, hogy az egészséges táplálkozás nem a cél, hanem értékes eszköz a szabadság és a szeretet útján.”

Váradt Tibor

Mit tesz egy szülő, akinek 9 éves gyermekénél cukorbetegséget diagnosztizálnak és inzulin adagolását írják elő? Victoria Boutenko kétségtelenül kereste a megoldást, és végül a nehezebbik utat választotta: egyik napról a másikra áttért a családjával a nyers, növényi táplálkozásra. Az eredmény nem maradt el: kislánya cukorszintje beállt a normális értékre, az iskolai teljesítménye pedig közepesről kitűnőre javult.

Nagy csodálójá vagyok Victorianak, aki hihetetlen elszántsággal és kitartással gyógyította meg nem csak fiát, hanem egész családját az élő ételek segítségével. Jömagam ennek a könyvnek a hatására döntöttem úgy négy évvel ezelőtt, hogy felhagyok a főzéssel, és én is áttérek az enzimdús, élő ételek fogyasztására. A nyers táplálkozásban Victoria könyve alapmű, ajánlom szeretettel.

Lénárt Gitta



**BIOENERGETIC KIADÓ**  
A HASZNÁLHATÓ EZOTÉRIA

Ára: 2600 Ft

[www.bioenergetic.hu](http://www.bioenergetic.hu)