

Виктория БУТЕНКО

РЕЦЕПТЫ

ЗЕЛЕННЫХ

КОКТЕЙЛЕЙ

ДЛЯ РОССИИ



Без таблеток.ru

Виктория Бутенко

**Рецепты зеленых  
коктейлей для России**

«Питер»

2016

УДК 615.874.2  
ББК 53.51

**Бутенко В.**

Рецепты зеленых коктейлей для России / В. Бутенко — «Питер»,  
2016 — (Без таблеток.ru)

ISBN 978-5-906417-87-9

Виктория Бутенко – создатель и популяризатор зеленого коктейля, автор бестселлеров «Зелень для жизни», «12 шагов к сыроедению», «Рецепты зеленых коктейлей» и других, шеф-повар живой кухни, преподаватель, изобретатель, исследователь и художник. В конце 2015 года, выступая в Европарламенте перед представителями ряда министерств, отвечающих за здоровье населения Еврозоны, она сделала доклад о зеленых коктейлях. Теперь их рекомендуют жителям Европы на государственном уровне. В своей новой книге Виктория Бутенко предлагает рецепты зеленых коктейлей, специально адаптированные для жителей России. При подборе ингредиентов и составлении рецептов автор учитывала ассортимент популярных в России фруктов, овощей, зелени и дикоросов, а также привычные для россиян вкусы. В ее уникальной подборке каждый найдет для себя то, что сделает его рацион более здоровым и полноценным. Удачи вам всем, здоровья и побольше зелени! Сайты Виктории: <http://www.doktorzelen.ru>, [www.rawfamily.com](http://www.rawfamily.com)

УДК 615.874.2

ББК 53.51

ISBN 978-5-906417-87-9

© Бутенко В., 2016

© Питер, 2016

# Содержание

От автора	7
Часть I. О пользе зелени	8
Глава 1. Как вернуть здоровье	8
Глава 2. Драгоценный магний	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Виктория Бутенко**

## **Рецепты зеленых коктейлей для России**

© ООО Издательство «Питер», 2016

© Серия «Без таблеток. ru», 2016

© Бутенко В., 2016

\* \* \*

## От автора

Дорогие друзья!

С большим удовольствием представляю вам эту книгу, которую я написала специально для жителей России. При подборе ингредиентов и составлении рецептов я учитывала ассортимент популярных в России фруктов, овощей, зелени и дикоросов, а также привычные россиянам вкусы.

В данной книге собраны самые важные факты и приведены последние исследования о пользе зелени, фруктов и овощей. Я старалась донести свою главную мысль о том, что зелень – необходимая нам часть растений, и употреблять ее желательно ежедневно. Надеюсь, моя мечта сбудется, и в скором времени вы на личном опыте убедитесь, что зеленые коктейли необычайно вкусны и потрясающе полезны. Готовить их легко и быстро. В каждой российской семье появится блендер, и вы начнете наслаждаться зелеными угощениями. Вы почувствуете себя здоровее и энергичнее. Прежде всего, можете освоить сто рецептов из этой книги, а затем попробуйте изобрести свои собственные. Удачи вам всем, здоровья и побольше зелени!

*Ваша Виктория*

## Часть I. О пользе зелени

### Глава 1. Как вернуть здоровье

*Истина – это то, что выдерживает проверку опытом.  
Альберт Эйнштейн*

Как вы думаете, достаточно ли зелени в вашем рационе? Если не знаете, ответьте на несколько вопросов.

- Часто ли вы вздыхаете?
- Ощущаете ли вы в спине болезненные твердые мышцы?
- Бывает ли «размытым» ваше зрение?
- Много ли у вас морщин?
- Не подергивается ли у вас веко?
- Часто ли вам хочется шоколада?

Если вы ответили утвердительно на любой из этих вопросов, то, скорее всего, вы не едите достаточно зелени.

Растения появились на планете Земля 4 миллиарда лет назад, задолго до животных. Логично предположить, что у первых животных не было другого выбора, кроме как стать вегетарианцами. В дальнейшей эволюционной цепочке все живые существа питались либо растениями, либо животными, потребляющими растения.

Замечено, что все живые существа в той или иной форме едят зелень. Вы наверняка видели собак и кошек, поедающих траву. Более того, если вы запретите кошкам хоть иногда лакомиться травкой, они начнут обгрызать ваши комнатные растения. Я сама лично наблюдала в Африке львов, которые с удовольствием ели траву. Известно, что даже белые медведи иногда едят мох, а киты и тюлени – водоросли. Рыбы, птицы и насекомые тоже в основном питаются зеленью.

Может быть, в течение своей многомиллиардной эволюции растения научились накапливать ценные вещества? Сегодня наука пришла к окончательному выводу: темно-зеленые листовые овощи содержат удивительное изобилие питательных веществ, которые имеют жизненно важное значение для хорошего здоровья. В течение многих месяцев в работах по истории и антропологии, в научной литературе я искала информацию о том, чем питались люди. Результаты этих изысканий я изложила в других своих книгах<sup>1</sup>. Да, есть множество свидетельств тому, что люди регулярно (по крайней мере в теплое время года) потребляли в пищу различные зеленые растения. Тем не менее за последние двести лет, прошедшие со времен индустриальной революции, человеческий рацион претерпел драматические изменения: из него почти совсем исчезла свежая зелень. Мы сильно сократили потребление свежих фруктов и овощей и при этом добавили в пищу много рафинированных и консервированных продуктов. Промышленно обработанные продукты не только лишены ряда важных питательных веществ, но и содержат консерванты и другие химические элементы, вредные для здоровья.

В итоге люди начали испытывать дефицит многих питательных веществ, который с годами накапливался, неизбежно вызывая серьезные проблемы со здоровьем. К несчастью, двести лет назад большинство людей, включая ученых и докторов, были убеждены в превосходстве переработанной пищи над свежей, так как считали, что такая еда легче усваивается.

---

<sup>1</sup> Зелень для жизни. Реальная история оздоровления. СПб, Питер, 2008; 12 шагов к сыроедению. СПб, Питер, 2010; Рецепты зеленых коктейлей от Виктории Бутенко. Первый шаг к сыроедению. СПб, Питер, 2013.

Химия была сравнительно молодой наукой, поэтому и ученые, и врачи, и пищевики возлагали на нее огромные надежды. Они смело внедряли в человеческий рацион продукты, бедные витаминами, но богатые химическими элементами.

Например, в 1843 году немецкий фармацевт Генрих Нестле создал первую сухую молочную смесь для грудных детей. Она была сделана из пшеничной муки, коровьего молока и сахара. Это был прибыльный бизнес, из которого выросла компания *Nestle*, которая в начале 1900-х годов управляла своими заводами в США, Англии, Германии и Испании. Позже к растворимому детскому питанию в ассортимент *Nestle* добавились первые в Европе сгущенное молоко и молочный шоколад.

Таким образом, рафинированную пищу ели все, включая детей и стариков. Люди, потреблявшие преимущественно полуфабрикаты, начали страдать такими серьезными заболеваниями, как цинга, рахит, бери-бери и пеллагра. Сегодня мы знаем, что эти четыре недуга вызваны недостатком определенных витаминов. Так, например, пеллагру провоцирует хронический дефицит ниацина (витамина В3), а цинга – результат недостатка витамина С (она может быть излечена простым потреблением лимонов). Тем не менее, до конца XIX столетия эти недуги уносили тысячи жизней год за годом.

К примеру, в России в период с 1849 по 1958 год от цинги погибли несколько десятков тысяч человек, а в США только в 1915 году более 10 000 человек умерли от пеллагры<sup>2</sup>. Интересно, что до конца XIX века, пока не открыли витамин С, доктора лечили цингу методом кровопускания, одновременно прописывая пациентам большие дозы ртути, свинца и рвотных препаратов.

В наши дни мы продолжаем употреблять огромное количество полуфабрикатов. И поэтому не должны удивляться, что только 4,3 % всего населения Земли можно назвать по-настоящему здоровым. При этом около трети всех остальных людей в мире (примерно 3,2 миллиарда человек) больны одновременно пятью разными заболеваниями, а 52 % страдают от десяти и более недугов<sup>3</sup>.

В то же время каждый человек, как и любое живое существо на планете, имеет право на здоровье. Быть здоровым естественно. Так каким же образом мы можем вернуть свое здоровье в изначальное состояние? Может ли нам помочь зелень?

В наши дни мы продолжаем употреблять огромное количество полуфабрикатов. И поэтому не должны удивляться, что только 4,3 % всего населения Земли можно назвать по-настоящему здоровыми.

В течение последнего десятилетия мы стали значительно чаще слышать об исследованиях влияния зелени на здоровье человека. Недавно ВОЗ начала рекомендовать взрослым съедать не меньше 400 г фруктов и овощей в день, прежде всего, темно-зеленых листовых овощей. Заслуженный кардиолог из Кливленда доктор Калдвелл Эсселстин прописывает своим пациентам-сердечникам тарелку салата из зеленых листьев, которую нужно «принимать» шесть раз в день.

Поначалу может показаться, что ежедневно съедать достаточное количество зелени слишком сложно, особенно если пытаться употреблять ее только в виде салатов. Дети вообще не желают слышать про зеленые салаты, но и взрослым надоедает из раза в раз есть одно и то же. Поэтому прием зеленого коктейля – лучший способ соблюдать здоровый режим питания.

---

<sup>2</sup> <http://www.hbci.com/~wenonah/new/howfindv.htm>

<sup>3</sup> Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability. *Lancet*, Volume 386, No. 9995, p. 743–800, 22 August, 2015.

Зеленый коктейль – самый легкий, самый быстрый и наиболее вкусный способ потребления того количества зелени, которое достаточно для здорового образа жизни.

Первый зеленый коктейль получился у меня в августе 2004 года, когда я экспериментировала, пытаясь найти способ есть побольше зелени. Я начала пить по несколько стаканов этого вкусного напитка каждый день и сразу почувствовала прилив энергии, легкость в теле и признаки общего омоложения.

Вдохновившись положительными результатами, я написала статью «*Ода зеленому коктейлю*» и разослала ее всем знакомым из своей адресной книги. И очень скоро получила большое количество восторженных и подробных отзывов. Число людей, пьющих зеленые коктейли, начало стремительно расти. Мало-помалу я увлеклась сбором и тщательным изучением всех доступных на тот момент данных о питательных веществах, содержащихся в зеленых листовых овощах.

В то время на эту тему имелась крайне скудная информация. Не было, например, сведений о наличии и составе белков и жиров в листьях разных салатов, о питательном составе листьев рукколы, мангольда, кресс-салата, крапивы, одуванчиков и множества других растений. Казалось парадоксальным, что не было именно тех данных, которые были необходимы людям.

Когда в 2005 году я написала книгу «*Зелень для жизни*», поначалу большинство докторов встретили ее в штыки, и мне не удавалось не только опубликовать книгу, но и дать интервью ни в газетах, ни на радио – нигде. Когда я просила знакомых врачей написать отзыв, они отвечали, что мои идеи вступают в противоречие с официальным курсом медицины и они опасаются потерять свои лицензии. При этом им нравились зеленые коктейли и они пили их с удовольствием. Даже платные рекламные агенты отказывались мне помочь.

Однако я твердо верила в целительную силу зеленых коктейлей, поэтому взяла ссуду и опубликовала книгу сама. Первое издание для США выглядело странным: в нем не было ни предисловия, ни рекламных отзывов на обложке, только текст.

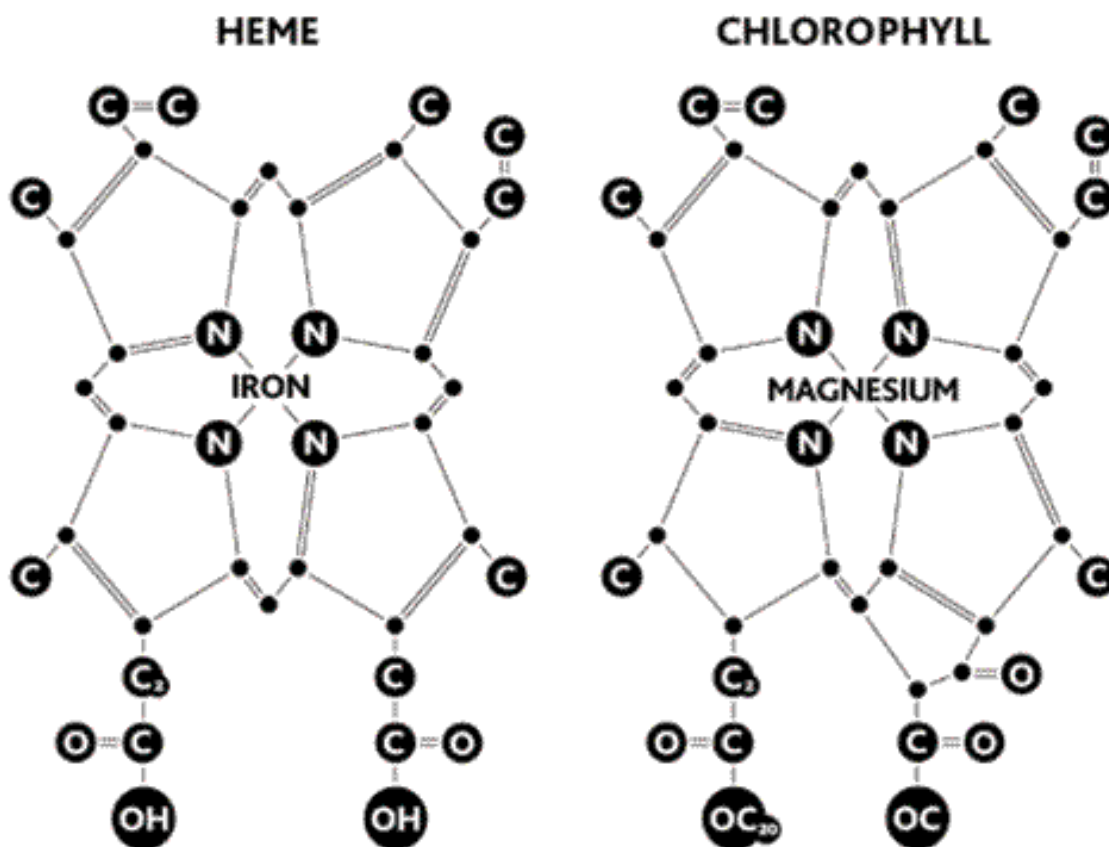
А в то же самое время в интернете тысячи людей делились все новыми и новыми рецептами зеленых коктейлей, которые набирали удивительную популярность и захлестнули Сеть подобно «зеленому цунами». Вскоре некоторые звезды Голливуда начали упоминать зеленые коктейли в своих интервью. Я узнавала об этом по резким всплескам заказов на «*Зелень для жизни*». Не прошло и полугода, как на мою «отказную» книгу стали приходить заявки из самых крупных книжных магазинов. Теперь все члены моей семьи ежедневно наращивали бицепсы, пакуя и загружая сотни посылок с книгами в почтовые и курьерские фуры. Постепенно доктора поменяли свое мнение и стали заказывать у нас книги ящиками, чтобы распространять среди своих пациентов. Появились и интервью, и отзывы в печати, и предисловие от известного доктора, и даже престижная книжная премия. Я поспешила перевести «*Зелень для жизни*» сначала на русский, а позже еще на 30 с лишним языков.

Эта реальная история из жизни показывает, что если знания достоверные, они обязательно найдут путь к общественности. Я убеждена, что зеленые коктейли могут дать возможность миллионам людей значительно улучшить состояние здоровья. Надеюсь, что эта новая книга вдохновит вас, и вы включите их в свое ежедневное меню. И я поднимаю стакан зеленого коктейля за ваше здоровье!

## Глава 2. Драгоценный магний

*В медицине случаются чудеса, когда люди избавятся от дефицита магния, вместо того чтобы его игнорировать.  
Доктор Марк Серкус*

Магний называют царем минералов, потому что он нужен буквально для сотни функций в организме. Взгляните на эти две молекулы на рисунке:



Молекулы гемоглобина и хлорофилла

Молекула слева – химическое изображение гема. Гем – это часть гемоглобина, переносящая кислород, и соответственно важная составляющая человеческой крови. Справа изображена молекула хлорофилла. Как вы можете видеть, обе молекулы очень похожи по структуре. Основное различие заключается в том, что в центре гема находится атом железа, в то время как в центре хлорофилла – магний. Я считаю это сходство доказательством большого значения хлорофилла для нашей крови, а также для всего тела, потому что хлорофилл – в сущности, сжиженный солнечный свет – является чудесным веществом. И он действительно творит чудеса исцеления в человеческом организме.

Целебные силы хлорофилла в значительной степени определяются магнием, ведь в молекуле хлорофилла он расположен в самом центре. С тех пор как в период индустриальной революции люди перестали потреблять зеленые овощи на регулярной основе, у многих развился серьезный дефицит магния.

По данным ВОЗ, около 65 % жителей земного шара испытывает такой хронический дефицит. По мнению доктора Марка Серкуса<sup>4</sup> из Бразилии, в развитых странах от дефицита магния могут страдать до 90 % населения. В магниевой недостаточности повинны не только отсутствие зелени в нашем питании, но и, как ни странно, наша чрезмерная увлеченность кальцием. Мы так много слышали о важности этого минерала, что решили, что чем больше кальция потребляем, тем для нас лучше. Мы упустили из виду тот факт, что кальций и магний должны удерживаться в организме в равновесии.

Дело в том, что кальций служит для напряжения или сокращения мышц, сосудов и клеток, а магний, напротив, необходим для их расслабления. Таким образом, благодаря балансу этих двух минералов осуществляется деятельность всех важнейших органов, включая сосуды и сердце. Организму нужно примерно вдвое меньше магния, чем кальция, но у многих людей не хватает именно магния.

Представьте себе, как станет функционировать организм, в котором кальция слишком много, а магния недостаточно: почти все органы, сосуды и клетки будут находиться в напряжении. Поэтому и возникают подергивание век, спазмы и судороги различных мышц, ощущение общего напряжения, усталость. Именно в таком состоянии человек может постоянно вздыхать, пытаясь сбросить внутреннее напряжение.

Часто при дисбалансе кальция и магния у людей возникает настойчивое желание съесть шоколада, выпить кофе или вина, закурить. Я регулярно получаю письма от бывших любителей шоколада, пива, табака и прочих «расслабляющих» средств, которые начали ежедневно пить зеленые коктейли и заметили, что их больше не тянет ни на какие вредные субстанции. Недаром среди признаков недостатка магния – алкоголизм и похмелье. Об этом нужно знать всем людям и организациям, которые борются с указанными проблемами.

Кроме этого, магний входит в состав костей и зубов. Для крепости наших костей в организме должно быть четкое соотношение между кальцием и магнием. По мнению украинского ученого Николая Друзьяка, избыточное количество кальция в костях приводит к их хрупкости. Магний, наряду с другими минералами, придает костям упругость и прочность.

Сильнее других от недостатка магния страдают любители молочных продуктов, так как в них очень много кальция, а также люди, пьющие воду с высоким содержанием этого элемента. Из-за чрезмерного потребления кальция в последние годы в медицине появилось новое страшное заболевание – кальцификация. Этот термин обозначает процесс отложения солей кальция не в костной ткани, а в тканях почек, сосудов, мышц (в том числе в миокарде), ЖКТ, в хрящевой ткани, сухожилиях и легких. Врачи пытаются лечить это заболевание препаратами, содержащими магний. Однако организм устроен так, что способен усваивать магний по чуть-чуть в течение всей жизни и после многолетнего магниевых дефицита сразу много взять он не может. Поэтому исправить дисбаланс между кальцием и магнием почти невозможно. Многие доктора считают, что избыток кальция в диете ускоряет процесс старения организма. О других свидетельствах этого вы прочитаете в главе про воду.

Дефицит магния является основным фактором современной эпидемии хронических и дегенеративных заболеваний, включая болезни сердца, остеопороз, диабет, депрессии и различные аутоиммунные расстройства.

---

<sup>4</sup> Доктор Марк Серкус (Dr. Mark Sircus) – директор Международной медицинской ассоциации Веритас (IMVA). Один из самых известных писателей на медицинские темы, имеющий почетное звание доктора восточной медицины, один из первых сертифицированных докторов акупунктуры в США. Обучался в Институте традиционной медицины в Санта-Фе, Нью-Мексико, и в Школе традиционной медицины Новой Англии в Бостоне. Работал в Центральной больнице Почутла в Мексике. В течение ряда лет занимается исследованием причин болезней человека, посвятил многие годы изучению экологической токсичности и ятрогенных заболеваний. Доктор Серкус предостерегал о ядах, имеющихся в окружающей среде, наших продуктах, медикаментах и стоматологических средствах. В настоящее время живет и работает в Бразилии.

Дефицит магния является основным фактором современной эпидемии хронических и дегенеративных заболеваний, включая болезни сердца, остеопороз, диабет, депрессии и различные аутоиммунные расстройства.

Устранение дефицита магния поможет излечить тяжелейшие «неизлечимые» недуги, которые заставляют страдать миллионы людей. Американский кардиолог Деннис Гудман утверждает: «Без надлежащего уровня магния в организме нас всегда подстерегает инфаркт – убийца номер один».

Нормализация уровня магния в организме может спасти сотни тысяч людей от неожиданной остановки сердца. Это одна из основных причин смерти в мире. Например, в Европе от внезапной остановки сердца каждый год умирает около 400 000 человек<sup>5</sup>, в России – 250 000<sup>6</sup>, а в США – более 325 000<sup>7</sup>. В подтверждение тесной связи дефицита магния и смертности от внезапной остановки сердца американский журнал клинического питания напечатал статью, в которой говорится: «Ученые проанализировали данные более чем 88 000 женщин. За 26-летний период у 25 % пациенток, у которых потребление магния было самым высоким из всех изученных случаев, риск внезапной сердечной смерти был ниже на 34 %»<sup>8</sup>. А доктор Лиана Дел Гоббо из Гарвардской школы общественного здравоохранения опубликовала исследование, показывающее, что прием магния может сократить риск развития сердечных заболеваний в целом (в том числе инфаркта и инсульта) до 22 %.

Дефицит магния способен усилить и даже вызвать диабет. Два недавних исследования привели ученых к выводу, что «продукты, богатые магнием, могут значительно снизить риск развития сахарного диабета второго типа даже у людей, страдающих ожирением»<sup>9</sup>. По данным государственного регистра (январь, 2011 г.), в России сахарным диабетом больны более 3,3 миллиона человек<sup>10</sup>. Однако Международная диабетическая ассоциация, как и большинство докторов в мире, заявляет, что «профилактика диабета возможна, доступна и эффективна».

Я убеждена, что диабет второго типа, которым страдает подавляющее число диабетиков, излечим. Десятки раз мне приходилось наблюдать, как люди, пытавшиеся вылечиться от диабета годами, смогли избавиться от всех его симптомов за несколько дней, просто добавив 1–2 литра зеленых коктейлей в свою ежедневную диету. Причем многие коктейли наряду с зеленью содержали фрукты. Так что включение зелени и зеленых коктейлей в повседневный рацион может спасти миллионы диабетиков по всему миру.

Вот некоторые заболевания и симптомы, связанные с дефицитом магния:

- фибромиалгия;
- сердечная аритмия;
- остеопороз;
- артрит;
- диабет;
- боль в спине;
- синдром хронической усталости;
- стресс и депрессия;
- бессонница;
- головные боли и мигрени;
- ишемическая болезнь сердца (стенокардия);

---

<sup>5</sup> <https://www.longwoods.com/content/20905>

<sup>6</sup> [http://reanimatology.ru/view\\_page.php?page=52](http://reanimatology.ru/view_page.php?page=52)

<sup>7</sup> <http://www.webmd.com/heart-disease/guide/sudden-cardiac-death>

<sup>8</sup> Stephanie E. Chiuve, et al. Plasma and Dietary Magnesium and Risk of Sudden Cardiac Death in Women. *American Journal of Clinical Nutrition*. 93, no. 2 (February 2011): 253–60.

<sup>9</sup> <http://www.webmd.com/diabetes/news/20031223/magnesium-lowers-type-2-diabetes-risk>.

<sup>10</sup> [http://www.liveinternet.ru/users/zdorovie\\_russian/post359442159/](http://www.liveinternet.ru/users/zdorovie_russian/post359442159/)

- похмелье и алкоголизм;
- мышечные судороги и спазмы;
- запор;
- гипертония;
- астма;
- камни в почках и желчном пузыре;
- кариес;
- болезненные менструации и предменструальный синдром;
- ускоренный процесс старения (кальцификация);
- синдром усталых ног;
- глазной тик;
- частое вздыхание;
- частая икота.

Каждый орган в теле, особенно сердце, мышцы и почки, нуждается в магнии. Как уже было сказано, этот ценный питательный элемент входит в состав костей и зубов. Он активизирует ферменты, способствует выработке энергии и помогает регулировать уровень кальция, а также меди, цинка, калия, витамина D и других важных питательных веществ в организме. По мнению доктора Серкуса, человеку требуется примерно 300 мг магния в сутки. Увеличение потребления зелени – отличный способ получить магний, так как из пилюль он плохо усваивается. Магний, принятый в виде таблетки или порошка, слишком быстро выводится из организма, а если вы примете дозу побольше, то сработает эффект слабительного. Когда же вы готовите зеленый коктейль, то благодаря клетчатке, находящейся в напитке, он не усвоится слишком быстро и у него будет больше времени, чтобы впитаться в кровь.

Сколько же магния в зелени? Вот примеры его содержания в зеленых листовых овощах (1 пучок – 340 г):

- мангольд – 276 мг;
- шпинат – 270 мг;
- крапива – 195 мг.

Зеленые овощи, выращиваемые органически, так же как и дикоросы, являются наилучшими источниками магния, потому что поля, на которых применяется интенсивное земледелие, как правило, имеют дефицит этого минерала. На нашей планете больше всего магния содержит океанская вода. Согласно научным исследованиям, «около 2,5 миллиарда лет назад наша планета была почти полностью покрыта водой, а суша составляла лишь от 2 до 3 % ее поверхности»<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> <http://www.newscientist.com/article/mg20126882.600-an-cient-earth-was-a-barren-waterworld.html>

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.