

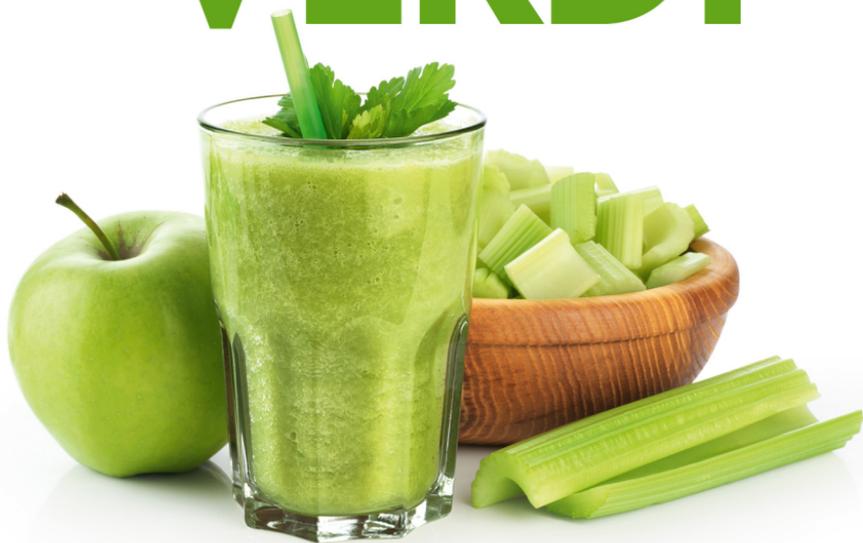
la biblioteca
del benessere

ESTRATTO
GRATUITO

Victoria Boutenko

Le virtù terapeutiche

dei **FRULLATI
VERDI**



COME PREVENIRE:

depressione, obesità,
colesterolo alto, infezioni respiratorie,
malattie cardiovascolari, infiammazioni,
disturbi intestinali, ecc.



Prefazione

In più di trentadue anni di pratica come psichiatra membro della Harvard Medical School, ho imparato bene una cosa: è molto difficile cambiare il comportamento umano.

Ora Victoria Boutenko mi persuade del contrario, perché questa donna straordinaria ha sviluppato una strategia per aiutare gli americani standard (quelli che adorano il gelato, le bistecche, le patatine fritte e la pizza) a introdurre nella propria vita gli alimenti vivi verdi, facendone una squisita abitudine. Niente di ciò che afferma in questo libro sulla capacità dell'organismo di recuperare la salute, quando gli vengono fornite le sostanze nutritive giuste con cui operare, è esattamente nuovo in sé. E tuttavia *Le virtù terapeutiche dei frullati verdi* rappresenta un'impresa pionieristica perché Victoria Boutenko ha compreso che il miglior modo per incoraggiare i suoi lettori a innescare i meccanismi naturali per eliminare il colesterolo, i grassi e le tossine dall'organismo – migliorando così prima la propria vita fisica, e poi quella mentale e spirituale – non è predicare l'importanza di una dieta più ricca di alimenti vegetali vivi, ma piuttosto renderne facile e gradevole il consumo.

Il frullato verde – o, per essere più specifici, il litro di frullato verde con il quale Victoria consiglia a tutti noi di iniziare la giornata – è di per sé una potente iniezione di clorofilla, vitamine, minerali, enzimi e antiossidanti nella tipica dieta americana. Inoltre, 1 l di frullato verde al giorno scoraggia il consumo di cibi grassi e denaturati. Anzitutto è difficile riempirsi di amidi e zuccheri raf-

finati quando ci si è saziati con uno dei miscugli saporiti ed energizzanti di Victoria Boutenko (provate una delle appetitose ricette per preparare i frullati verdi dolci a p. 182). E se un altro allettante frullato verde vi attende in frigorifero al ritorno dal lavoro, la cena che preparerete e consumerete dopo averlo centellinato sarà sicuramente più ridotta, e probabilmente anche più sana.

Trenta giorni di frullati verdi cambieranno anche il vostro modo di sentirvi e il vostro rapporto con voi stessi. Non è un risultato da poco per un solo piccolo libro.

Mentre rendo onore a Victoria Boutenko, vi raccomando di prendere molto sul serio *Le virtù terapeutiche dei frullati verdi*: sono convinto che potrà contribuire a cambiarvi la vita.

A. William Menzin, M.D.

Dipartimento di psichiatria

Harvard Medical School

Già consulente dell'Organizzazione mondiale della sanità
(WHO)

Introduzione all'edizione aggiornata

Caro lettore,

sono lusingata dal successo di *Le virtù terapeutiche dei frullati verdi*, e sono altrettanto onorata di presentarti questa versione aggiornata del mio libro. Dal momento della sua prima edizione, nel campo dell'alimentazione si sono verificate importanti scoperte che desideravo condividere con te. Di particolare importanza sono diversi studi d'avanguardia di recente pubblicazione sul corretto equilibrio degli acidi grassi essenziali. Questa nuova edizione di *Le virtù terapeutiche dei frullati verdi* contiene un capitolo interamente nuovo sugli oli omega-3. Sono convinta che queste nuove scoperte siano preziose quasi quanto l'intera idea dei frullati verdi.

Sono sbalordita dalla velocità con la quale aumenta il numero dei dati a disposizione in campo nutrizionale. Recentemente, molte nuove scoperte sulle verdure a foglia verde, sulla frutta e sugli ortaggi hanno trovato spazio nelle pubblicazioni scientifiche e in ogni parte della Rete. Mentre raccoglievo informazioni per il mio libro, nel 2004, i dati a disposizione sulle verdure a foglia verde erano quasi inesistenti. Le sole a essere state analizzate da un punto di vista nutrizionale erano gli spinaci cotti. All'epoca avevo dovuto cercare informazioni in tutto il mondo. Ora il Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti (l'USDA) fornisce dati nutrizionali completi sulla maggior parte degli alimenti, compresi quelli

insoliti come le ortiche, il tarassaco e altre erbe di campo. In questa versione aggiornata sono lieta di includere nuove preziose informazioni sul contenuto nutrizionale di alcuni dei miei frullati verdi e su un buon numero di verdure a foglia, di frutti e di ortaggi.

Un'altra grossa mole di importanti dati scientifici è venuta da trentasette nuovi studi che paragonano il contenuto nutrizionale degli alimenti biologici con quello dei cibi convenzionali, così ho avvertito la necessità di aggiornare il capitolo sul terreno biologico.

Infine, le recentissime ricerche sull'importanza vitale dei flavonoidi antiossidanti nella dieta umana mi hanno ispirato a creare svariate ricette nuove, come il Tarassaco alla menta e il Superco-riandolo, con ingredienti più colorati e ricchi di antiossidanti.

Diverse nuove e decisive testimonianze sul potenziale terapeutico dei frullati verdi rappresentano un altro valore aggiunto di questa nuova edizione.

Vorrei ringraziare i tanti lettori di tutto il mondo per il loro crescente interesse per la salute naturale. Tutto ciò che ho potuto fare è scrivere il libro: sarete voi a cambiare la vostra salute, e io ne gioirò con voi!

Alla salute!

Victoria

Introduzione

Caro lettore,

sono felice di condividere questo libro con te. Nei capitoli che seguono rivelerò molti fatti sorprendenti sulle verdure a foglia verde e ti spiegherò perché costituiscono la parte più essenziale dell'alimentazione umana. Da quando ho compreso che la chiave per la salute ideale era sotto il mio naso, ho cominciato a leggere ogni singolo libro sulle verdure a foglia verde che sono riuscita a procurarmi.

All'inizio intendevo soltanto migliorare la classica dieta crudista. Con mia grande sorpresa, nel corso della mia ricerca ho scoperto che aggiungere verdure a foglia verde frullate alla dieta permette a tutti di migliorare la propria salute in modo così radicale da superare persino i benefici di una tipica alimentazione crudista con apporto relativamente ridotto di verdure a foglia. Inoltre, bere frullati è un'abitudine più facile da acquisire che non adottare di colpo una dieta crudista. Allo stesso tempo, ho scoperto che chi incorpora le verdure a foglia verde frullate nei propri pasti quotidiani comincia a consumare spontaneamente più alimenti vivi.

I frullati verdi sono un modo semplice e squisito di accedere alle proprietà terapeutiche delle verdure a foglia verde. Indipendentemente dal fatto che si segua una dieta crudista, vegana, vegetariana o tipicamente americana, bere regolarmente frullati verdi può migliorare la salute in misura considerevole. Questa bevanda

miracolosa è a disposizione di tutti, in qualsiasi Paese. Ti invito a seguirmi per scoprire con me il motivo per cui le verdure a foglia verde sono l'alimento umano perfetto. Spero che anche per te queste informazioni saranno rinfrancanti come lo sono state per me.

Victoria Boutenko

Indice

Prefazione	5
Introduzione all'edizione aggiornata	7
Introduzione	9
Capitolo 1	
Osa osservare!	11
Capitolo 2	
Che cosa mancava nel nostro programma crudista?	16
Capitolo 3	
Come mangiano gli scimpanzé	20
Capitolo 4	
La rivoluzione dei frullati verdi	29
Capitolo 5	
Perché è difficile amare le verdure a foglia verde?	37
Capitolo 6	
Verdure a foglia verde: un nuovo gruppo di alimenti	43
Capitolo 7	
L'abbondanza delle proteine nelle verdure a foglia verde	51
Capitolo 8	
Fibre: la spugna magica	58

Capitolo 9

Verdure a foglia verde per l'omeostasi65

Capitolo 10

L'importanza dell'acido gastrico68

Capitolo 11

Lo Studio Roseburg74

Capitolo 12

Le verdure a foglia verde aumentano
l'alcalinità dell'organismo82

Capitolo 13

Un terreno sano vale più dell'oro88

Capitolo 14

Il potere terapeutico della clorofilla93

Capitolo 15

La saggezza delle piante99

Capitolo 16

Verdure a foglia verde: la fonte originaria degli omega-3105

Capitolo 17

Un omaggio alla dottoressa Ann Wigmore120

Testimonianze123

Studio Roseburg: le testimonianze dei partecipanti157

Frullati verdi: le ricette181

Consigli importanti181

Frullati verdi dolci182

Frullati verdi saporiti187

Frullato super verde.....191

Budini192

Note195

Bibliografia selezionata200

Indice analitico203

Victoria Boutenko

Le virtù terapeutiche dei **FRULLATI VERDI**

Indipendentemente dal fatto che si segua una dieta crudista, vegana, vegetariana o mediterranea, bere regolarmente frullati (o smoothies) verdi può migliorare notevolmente la nostra salute.

In quest'opera Victoria Boutenko, autrice molto conosciuta nel mondo vegan e crudista, ci spiega quali siano i **vantaggi di bere i frullati verdi**.

Queste straordinarie bevande naturali possono essere realizzate miscelando nutrienti verdure a foglie verdi, con gustosi ingredienti quali mela, banana, limone, fragole, menta, mango, pesca, avocado, zenzero, sedano, basilico e molti altri.

La Boutenko presenta le virtù terapeutiche dei frullati verdi utili per **curare diverse malattie** tra le quali depressione, perdita di memoria, dipendenze, obesità, colesterolo alto, malattie cardiovascolari, infiammazioni, infezioni respiratorie e disturbi intestinali.

L'autrice ci illustra le quantità di minerali, vitamine, proteine e di altri nutrienti contenuti in ogni tipologia di smoothies e condivide con noi le molte **testimonianze di entusiasti sostenitori di una dieta crudista basata sui frullati verdi e dei risultati da essi raggiunti**.

VICTORIA BOUTENKO, famosa chef crudista, è autrice di numerosi libri che contengono deliziose e salutari ricette di alimenti freschi cucinati crudi. È insegnante di Nutrizione all'Università dell'Oregon, tiene seminari e corsi in tutto il mondo. La Boutenko continua a viaggiare in tutto il mondo condividendo le sue straordinarie conoscenze di alta cucina crudista e ispirando milioni di persone.

ISBN: 978-8893197328



€ 9,80

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com