

## Оглавление

Предисловие ко второму изданию .....	6
Предисловие .....	9
От автора .....	11
<b>Глава 1.</b> Имейте смелость наблюдать!.....	13
<b>Глава 2.</b> Что было упущено в нашей практике сыроедения.....	19
<b>Глава 3.</b> Чем питаются шимпанзе .....	24
<b>Глава 4.</b> Революция зеленых коктейлей .....	34
<b>Глава 5.</b> Почему трудно полюбить зелень.....	44
<b>Глава 6.</b> Зелень — новая пищевая группа .....	49
<b>Глава 7.</b> Изобилие белков в зелени.....	54
<b>Глава 8.</b> Клетчатка — «волшебная губка» .....	63
<b>Глава 9.</b> Зелень для гомеостаза.....	72
<b>Глава 10.</b> Важность кислотности желудочного сока .....	75
<b>Глава 11.</b> Исследование в Роузбурге.....	82
<b>Глава 12.</b> Зелень ощелачивает организм .....	90
<b>Глава 13.</b> Здоровая почва дороже золота.....	98
<b>Глава 14.</b> Целительная сила хлорофилла .....	104

<b>Глава 15. Мудрость растений .....</b>	<b>110</b>
<b>Глава 16. Упражнение для челюстей.....</b>	<b>118</b>
<b>Глава 17. Дань благодарности доктору Энн ...</b>	<b>122</b>
<b>Приложение 1. Отзывы .....</b>	<b>126</b>
<b>Приложение 2. Опрос участников Роузбургского эксперимента.....</b>	<b>151</b>
<b>Приложение 3. Рецепты коктейлей из зелени.....</b>	<b>172</b>
<b>Примечания.....</b>	<b>176</b>
<b>Библиография .....</b>	<b>183</b>

### **Помолодела и с легкостью отказалась от кофе**

Раньше я каждое утро выпивала 2–3 стакана крепкого кофе, без которого, как мне казалось, не могла нормально жить. Примерно 8 месяцев назад прочитала книгу «Зелень для жизни», купила блендер и стала регулярно пить зеленые коктейли. Постепенно и без большого усилия я отказалась от кофе.

Теперь зеленый коктейль — это мой завтрак. И еще одно важное для меня в профессиональном отношении улучшение: я стала значительно моложе выглядеть! Рекомендую зеленые коктейли всем своим друзьям и их детям. Я даже приношу коктейли на съемочную площадку и всех угощаю.

*Ольга Недоводина, актриса театра и кино*

### **Известный диетолог был в шоке**

Будучи автором нескольких объемных трудов по питанию, я была уверена, что ничего радикально нового в диетологии придумать уже невозможно. Однако, прочитав «Зелень для жизни» Виктории Бутенко, я была шокирована простым, но потрясающим изобретением этой уникальной женщины. Я глубоко признательна Виктории за ее подарок мне и всем людям — полезное и вкусное кулинарное чудо под названием зеленый



коктейль! Теперь я включаю информацию о пользе зеленых коктейлей в каждую свою лекцию.

*Антонина Заваста,  
автор бестселлеров «Право  
на красоту», «Квантовая диета»,  
«Сыроедение и красота»*

### **От депрессии к радости, молодости и красоте**

Три года назад, переживая последствия развода, я столкнулась с большими проблемами. Я была истощена физически и эмоционально, утратила сон, стала переедать и набирать вес. Читать приходилось в очках, так как зрение ухудшалось, иммунитет был ослаблен.

Поворотным моментом в моей судьбе стала встреча с семьей Бутенко. Я практически одновременно начала пить коктейли и переводить на русский книгу Виктории Бутенко «Зелень для жизни». Перевод занял месяц, в течение которого я все с большим энтузиазмом употребляла коктейли, с каждым днем радуясь положительным изменениям, происходившим в моей жизни.

К концу перевода я готова была присоединить свой голос к многочисленным отзывам в конце книги, воспевающим пользу коктейлей и выражающим сердечную благодарность Виктории. Я обрела полноценный сон, уже на второй неделе перестала использовать очки, лишний вес стал пропадать на глазах, общее состояние улучшилось радикально. Приток новой, свежей энергии наполнил радостью каждый день моей жизни, и вот уже три года как я в рядах «зеленых революционеров» и советую попробовать коктейли каждому человеку, с которым сводит меня судьба.

*Илона Самарская, Запорожье*



## Избавился от подагры и лишнего веса

Ведя относительно здоровый образ жизни (танцы, йога, почти стопроцентное сыроедение) страдал, несмотря на все усилия, от приступов болей в суставах. Обращался к врачам. Сначала меня лечили от артрита, позже я понял, что это скорее подагра, но это знание не помогло. Врачи предлагали только обезболивающие средства и лекарства против инфекции (бутадиян, который в самом деле подавлял боли и инфекцию при приеме двух таблеток, одна не помогала). Но приступы повторялись регулярно. Представляете практикующего йогу, у которого болят колени так, что он без боли и слез не может выполнить асану?

Другая проблема, которая меня мучила, — лишний вес. Хотелось иметь что-то, напоминающее талию. Лишний жирок на животе мешал вести активный образ жизни и заниматься йогой. В результате большого усилия воли, за несколько недель, причем на недолгое время, я мог сбросить часть веса. Знаете, как мучительно ложиться спать с острым желанием поесть! Избыточный вес возвращался, и при этом «тащил» за собой дополнительные килограммы.

Третья проблема была связана с работой кишечника. Как сказал мне Евгений Блюм, феноменальный экстра-сенса и костоправ, если после кого-то не можешь, из-за тяжелого запаха, войти в туалет, — у этого человека не в порядке кишечник. Я понимал, что нужно принимать какие-то меры, но не знал, что делать.

После начала употребления зеленых коктейлей заметил, что воспалительные процессы стали возникать значительно реже, а потом полностью исчезли (сейчас они появляются, только если я не удерживаюсь от поедания «традиционных» продуктов в гостях).



В одно прекрасное утро я встал на весы и был в шоке: те три килограмма, с которыми я безуспешно боролся столько времени, пропали! Но главное, что я ложусь спать, не ощущая жуткого голода, а утром чувствую себя сытым! Желудок работает как часы. Если надо подкорректировать свое состояние — очередной коктейль. Результаты работы могу предъявить каждому — любуйтесь и наслаждайтесь.

Виктория, которая проповедует зеленые коктейли, для меня как мать Тереза, а ее книга «Зелень для жизни» всегда со мной.

*Владимир Просяник, Кишинев*

### **Утратила тягу к сладкому и избавилась от простуд**

К идее зеленых коктейлей отнеслась сначала скептически: вот, мол, новая панацея для тех, кто желает сразу похудеть и оздоровиться без каждодневных усилий, не заботясь о сбалансированном питании и не ведя активный образ жизни.

Мне 56 лет. Уже 8 лет я не ем мяса и регулярно занимаюсь йогой, летом стараюсь плавать. Вес у меня стабильный. Здоровье я стараюсь беречь не ради внешней привлекательности, а чтобы не стать «подопытной свинкой» медицины и обузой детям в старости. Я привыкла тщательно обдумывать всякое изменение в своей жизни, не склонна поддаваться моде, поэтому зеленый коктейль попробовала, скорее, чтобы не огорчать мужа, проявившего к ним живой интерес.

Первое, что заметила, — ощущение ровной и необременительной сытости, появляющееся сразу после употребления стакана коктейля и длящееся на удивление

долго. Тяжести нет, а энергии словно прибавляется. И не тянет съесть мороженое или шоколадку «на сон грядущий» (люблю сладкое).

Стала читать книги Виктории Бутенко и обнаружила родственную душу. Виктория, как и я, стремится найти более естественный и гармоничный образ жизни в нашем «захимиченном» и загазованном современном мире.

После месяца регулярного приема зеленых смесей муж перестал жаловаться на боли в суставах, а я избавилась от частых простуд, к которым за долгие годы привыкла. Исчезли проблемы с пищеварением. Из книжек Бутенко узнала, что, оказывается, много лет страдала от пониженной кислотности (ничего не болит — я и внимания не обращала). Теперь, восстановив нормальную кислотность, знаю, насколько она важна.

И еще один дополнительный бонус: летом я заметила, что, не прилагая никаких специальных стараний, обрела ровный бронзовый загар и не «сгораю» без всяких кремов. Очевидно, повышенное содержание антиоксидантов, получаемых из мелко размельченной зелени, надежно предохраняет кожу от солнечных ожогов. И это в то время, когда многие мои знакомые, напуганные статистикой, усердно защищаются от солнечной радиации, боясь рака кожи. После небольшого периода экспериментов с разными фруктами и травами мы выбрали наиболее подходящую комбинацию свежей местной зелени и бананов. Используем зеленые смеси в качестве регулярной добавки к нашему обычному меню, сокращая за их счет потребление продуктов, менее полезных в нашем возрасте. Теперь, если муж забудет сделать очередную порцию, я ему напоминаю.

*Светлана Вишнепольская, Кишинев*



## **Стали крепкими ногти**

У меня в организме раньше чего-то не доставало, вероятно, кальция. Ногти всегда были ломкими и сильно слоились.

Примерно полгода назад знакомый рассказал мне о книге «Зелень для жизни», а затем дал ее почитать. Еще не дочитав до конца, я купил довольно мощный блендер и отправился в овощной отдел. Накупил понемногу всего, на что раньше не обращал внимания, — морковку и свеклу с ботвой, сельдерей, какую-то другую зелень, названия которой твердо не знаю. Всего сортов пять, не меньше. Добавил бананы, авокадо и нарезанный лимон с кожурой — люблю экспериментировать. Напиток получился вкусным, выпил все за один день (примерно 1,5 литра). Теперь так привык употреблять зеленые коктейли, что не могу без них прожить ни дня.

Чувствую себя бодрым, молодым, и ногти у меня сейчас нормальные, крепкие.

*Владимир Герасимов, Санкт-Петербург*

## **От говядины и свинины к зеленому коктейлю**

Этот отзыв предназначается всем «крупным ребятам». Когда меня спрашивали, какую начинку я предпочитаю в пирогах — говядину или свинину, я отвечал: «Обе. И добавьте еще сыра».

Я из тех парней, кто принимал за оскорбление упоминание о дополнительной стоимости лишнего количества взбитых сливок. Один только мой восторг при виде шведского стола заставлял менеджеров дрожать от страха. Я был из тех, кого шокирует вопрос: «Не хотите ли салата к вашей отбивной?» Салата? Вы представляете? Нет, положите мне лучше куриных крылышек.





Я был тем, кто искренне верит, что тройной шоколадный пломбир — это не только мороженое, но способ жизни для храбрых парней. Я любил все эти лакомства, а они меня убивали.

Я был тучным и на самом деле стеснялся себя. И тогда моя жена начала наводить справки о сыроедении. Одна из ее подруг рассказала ей о зеленых коктейлях. Коктейль оказался неожиданно вкусным. Всякое новое творение моей жены было освежающим и приятным на вид. Не поймите меня неправильно, я не был мгновенно пойман на крючок, но после того, как пришлось поставить свое здоровье на первое место, мне, по правде сказать, стал нравиться зеленый коктейль.

Я пью зеленый коктейль уже чуть больше 3 недель и чувствую себя более бодро, чем когда-либо. Как-то утром я даже проснулся до того, как зазвонил будильник. И это повторилось несколько раз подряд. Я никогда не был «жаворонком», а теперь сам просыпаюсь по утрам — и энергия бьет ключом. Поначалу было почти страшно чувствовать такую живость, но это была приятная перемена. Самое интересное то, что теперь я жажду здоровой пищи и зеленых коктейлей. Чем зеленей, тем лучше!

Я намного похудел. Не знаю точно, насколько, но я перешел с 48-го размера брюк на 42-й (почти 40-й), и это еще не предел! Все это по-прежнему для меня очень ново, но я почувствовал разницу, и для меня обратной дороги нет. Теперь у меня есть энергия и желание упражняться. Я знаю, что мой вес будет уменьшаться. Эта еда не только великолепна на вкус, но, к сведению всех толстяков, на удивление сытная.

Так что, говорю вам, друзья: присоединяйтесь! Начните жить. Это — реально, это — хорошо, это — правильно.



Некоторые скажут, что я — экстремал, но я сделал выбор: я — сыроед.

Браво, Виктория, и спасибо, что научила нас есть здоровую пищу и пить эти вкуснейшие зеленые коктейли. Еще, пожалуйста!

*Р. Р. В.*

### **Зеленый коктейль помогает подготовиться к марафону**

Уже более полутора лет я на сыроедении, и последние несколько месяцев отвожу большую роль в питании зеленым коктейлям. Я пью по крайней мере один коктейль в день. В настоящее время готовлюсь к своему первому марафону. До этого самое длинное расстояние, которое я мог пробежать, составляло 3,5 мили (5 километров). Дальше бежать не удавалось, потому что у меня всегда что-то повреждалось в колене, и мне приходилось неделями воздерживаться от бега. К тому же я чувствовал, что не могу заставить себя бежать дальше.

Теперь я счастлив сообщить, что пробегаю 14 миль (около 22 километров), а это означает, что я наполовину марафонец. И я не только не получаю травм, но даже не чувствую мышечной боли на следующий день после того, как пробегаю 14 миль! Другие участники моей тренировочной группы часто жалуются на боль в мышцах, а я восстанавливаю силы очень быстро.

Я заметил, что у меня появляется масса энергии, если я выпиваю накануне тренировки зеленый коктейль. Мои любимые коктейли — банановый и манговый с сельдереем. Они обеспечивают меня сахаром и электролитами, необходимыми для бега на длинные дистанции в летнюю жару.

*Б. Е., Чикаго*

## **Продается инвалидное кресло**

Три месяца назад я считала, что мой конец близок. Жизнь для меня являлась медленным умиранием, смерть означала конец страданий. Мне 25 лет, и я была прикована к инвалидному креслу. Я не могла пройти и 5 метров (из спальни к дивану в гостиной), чтобы не начать задыхаться и не почувствовать боль в спине. Все это длилось более 6 месяцев, и я утратила всякую надежду на то, что когда-либо смогу ходить. Мои страдания не имели предела, вес превышал 90 килограммов. Вдобавок к этому, я страдала апноэ и без помощи специального аппарата не могла дышать по ночам.

Традиционная медицина была бессильна. Из-за недосыпания я чувствовала себя измотанной целый день и засыпала буквально через каждые 10 минут, что бы я ни делала и где бы ни находилась. Моя жизнь превратилась в краткие моменты болезненного бодрствования. Я все время была в депрессии и постоянно плакала из-за всякой чепухи.

Месяц назад мои тетя и дядя, сыроеды, пригласили меня погостить у них в Орегоне и попробовать сыроедческую диету. Я подумала, что нужно предпринять такую попытку (ничего другого мне не оставалось), поскольку была уверена, что при такой жизни мне вряд ли удастся дотянуть до 30 лет.

В первый день я решила попробовать ходить и через пять минут была в слезах. Спина просто не давала мне двигаться. В этот день я полностью перешла на сыроедение и стала пить зеленые коктейли. Каждый день я заставляла себя пройти чуточку дальше. Под конец недели я уже могла одолеть 18 метров и дойти до сарая; я не засыпала часами и даже почувствовала, что стала терять вес.



Уже прошло более 3 недель, а я все еще на стопроцентном сыроедении. Я сбросила 10 килограммов, могу бодрствовать целый день и вчера даже прошла в гору около полукилометра и взобралась на склон. Мне просто не верилось, что это случилось! Когда я достигла вершины холма, то села и заплакала, но не от боли, а от счастья. Это самое большое расстояние, которое мне удалось пройти за последний год, и все только начинается!

Мое настроение изменилось: я больше не впадаю в депрессию, у меня позитивный взгляд на мир. Я чувствую себя новым человеком. Я знаю, что мне была дана вторая жизнь и что спасла меня сырая пища. Я никогда не вернусь к прежнему питанию и старой жизни. Кто захочет променять это чудо жизни и здоровья на сиюминутное удовольствие от вареной пищи? Определенно, не я. Я думаю обо всем, чего достигла за эти короткие три недели, и знаю, что в будущем смогу добиться всего, потому что теперь у меня есть сила и энергия. Я хочу, чтобы каждый почувствовал себя так же прекрасно, как чувствую себя я.

*Ж. С., Сакраменто, Калифорния*

### **Зеленые коктейли помогают нормализовать уровень витамина В<sub>12</sub>**

У меня была аллергия на все виды пищи — до такой степени, что я не могла спать. Я часто вызывала «скорую помощь», и в течение месяца была госпитализирована 5 раз. В 1989 году мне поставили диагноз «синдром хронической усталости и пониженная функция щитовидной железы». В течение 5 лет я испытывала мышечную боль, страдала от аллергии и кандидоза и часто подвергалась госпитализации. Я не могла ни выполнять физическую

работу, ни танцевать. Я хотела умереть. Мне кололи большие дозы антибиотиков, которые совершенно не помогали и вызывали шумы в сердце. В это время я стала вегетарианкой, что принесло лишь легкое улучшение. Тогда я перешла на сыроедение и сразу же почувствовала себя намного лучше. Однако мой холестерин по-прежнему был 200. Я была на 90-процентном сыроедении около 7 лет. Большинство симптомов болезней исчезли, только уровень витамина В<sub>12</sub> оставался низким. Доктор назначил мне инъекции витамина В<sub>12</sub> и пищевые добавки.

Пять месяцев назад я добавила в свой рацион зеленые коктейли, и здоровье пошло на поправку. Обычно я выпиваю около литра коктейля в день. Я люблю лебеду или шпинат с петрушкой, грушей, манго и яблоками. Иногда добавляю папайю и замоченные семена чиа. После 4 месяцев употребления зеленых коктейлей уровень холестерина упал до 170; результат анализа щитовидки был положительным. Но самым волнующим было то, что уровень витамина В<sub>12</sub> пришел в норму, и доктор отменил уколы. Я отлично себя чувствую. Шумы в сердце прекратились, уменьшилась тяга к нездоровой пище. Я похудела на 5 килограммов, и это так чудесно, особенно потому, что я танцовщица. Я ем 2 раза в день, и при этом полна энергии. Отплясываю свинг и польку по 10 часов в неделю. Двадцать лет я жила с совершенно седыми волосами, а теперь снова отрастают темные.

В возрасте 67 лет я ничего больше не боюсь, потому что у меня совершенно изменилось отношение к жизни. Никогда раньше не чувствовала такого спокойствия, не была такой уравновешенной. Мой массажист сказал, что кожа у меня светится и улучшился мышечный тонус. Я выгляжу на 10 лет моложе своего возраста, а чувствую себя моложе на 20 лет. С тех пор как я ввела зеленые