



# Superhrana

Hrana in zdravilo prihodnosti



David  
Wolfe

  
cangura.com

# Vsebina

UVOD .....	1
<b>Zakaj superživila? Kaj so superživila?</b>	
NEKAJ BESED O RECEPTIH .....	11
<b>10 NAJBOLJŠIH SUPERŽIVIL .....</b>	<b>13</b>
JAGODE GOJI .....	15
<b>Vir mladosti</b>	
KAKAV .....	33
<b>Presna čokolada</b>	
MACA .....	67
<b>Afrodiziak iz Andov</b>	
ČEBELJI IZDELKI .....	83
<b>Izvirna superživila</b>	
SPIRULINA .....	107
<b>Kraljica med beljakovinami</b>	
MODROZELENE ALGE AFA .....	123
<b>Prvinska hrana iz jezera Klamath v Oregonu</b>	
MORSKI FITOPLANKTON .....	145
<b>Temelj vsega življenja</b>	
ALOE VERA .....	165
<b>Esenska in egipčanska skrivnostnesmrtnosti</b>	

KONOPLJINO SEME.....	181
<b>Superživilo prihodnosti</b>	
KOKOS.....	201
<b>Simbol raja</b>	
<b>ŽIVILA, KI SI ZASLUŽIJO POSEBNO OMEMBO .....</b>	<b>225</b>
SLOVARČEK Z RAZLAGO SESTAVIN V RECEPTIH .....	247
Priloga I .....	253
<b>Podatki o hranilnih vrednostih</b>	
Priloga II .....	277
<b>Znanstvene raziskave</b>	
VIRI FOTOGRAFIJ .....	327
ABECEDNO KAZALO .....	329
O AVTORJU.....	337
SACRED CHOCOLATE™.....	339
<b>(sveta čokolada)</b>	
FUNDACIJA FRUIT TREE .....	341
<b>Planting Foundation za sajenje sadnih dreves (<a href="http://www.ftpf.org">www.ftpf.org</a>)</b>	
<a href="http://www.thebestdayever.com">www.thebestdayever.com</a> .....	343
KAKO LAHKO NAROČITE SUPERŽIVILA?.....	347

# Superhrana

Nekoč je bila le hrana.

Danes imamo »smeti« hrano, procesirano hrano, presno hrano, polnovredno hrano, celovito hrano ... in superhrano. K nejasnosti pri razvrščanju prispeva dodajanje pridevnikov, kot so bio, organsko ipd.

Vsaka knjiga, ki pomaga k razumevanju in pravilnemu razvrščanju hrane, je dobrodošla. Knjiga, ki jo imate v rokah, ponuja veliko verodostojnih informacij, katero hrano in zakaj bi lahko sprejeli kot superživila, kakšne koristi si lahko nadejamo in kje je meja naših pričakovanj. To je vsekakor ena boljših knjig na to temo, k njeni vrednosti prispevajo praktični nasveti o uporabi posameznih živil in kombiniranju le-teh.

Hrana je bila nekoč enako kot živilo. Zdaj je pojem »hrana« preveč ohlapen, zajema tudi izvirno obliko (jabolko, krompir) in tudi pripravljene jedi (jabolčno pito ali ocvrt krompir), torej vse, kar vnašamo, da se nahranimo. Živila so posamezne sestavine hrane. Sestavne elemente živil, ki so za nas koristne, imenujemo hranila. Hranila delimo na makrohranila, med katere sodijo ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe, in mikrohranila, med katere sodijo vitamini in minerali in druga hranila (voda, encimi, vlaknine ...). Obstajajo tudi antihranila, to so tista, ki motijo vsrkavanje drugih hranil, in tudi »prazna« hranila, kot je npr. alkohol, ki sicer ustvarja energijo, ampak nas ne nahrani.

Vsa hranila so nujna in je razvrščanje po pomembnosti nekoristno. To, kar je pomembno vedeti, je njihova količina in povezava z drugimi hranili. Hrani, ki vsebuje malo hranil ali/ in v obliki, ki nam škodi ali ne koristi ter brez povezave z drugimi hranili, rečemo, da je revna, in s takšnimi živili lahko zadovoljimo le nekatere potrebe.

Superživila imajo nekaj značilnosti:

- Superhrano uživamo v naravni, celoviti nepredelani obliki; če že mora biti predelana, naj bo na najbolj naraven in minimalen način (sušenje, mletje, stiskanje) brez dodanih snovi.
- Vsa superživila so rastlinskega izvora. Gre za rastline, ki jih ljudje uporabljajo že tisoče let in so njihovi učinki dobro znani, sodobna znanost jih le pojasnjuje.
- Superživila vsebujejo nadpovprečno veliko hranil z visoko stopnjo razpoložljivosti in usklajenega delovanja.
- Superživila lahko jemo redno, ne glede na zdravstveno stanje, spol, starost ipd.
- Superživila vsebujejo številne koristne in neškodljive sestavine.
- Superživila pomembno vplivajo na metabolne procese, stimulirajo samoozdravitvene procese v telesu, zato delujejo adaptogeno – če imamo npr. previsok krvni tlak, ga znižajo in obratno, prenizkega zvišajo.
- Vsa superživila delujejo alkalno (bazično), torej znižujejo stopnjo zakisanosti telesa. Če je potrebno, lahko še dodajamo naravni ionizirani koralni kalcij, ki ustvarja bazičnost.

Tukaj je avtor, po mojem prepričanju, nedosleden, in je med superživila uvrstil med in čebelje izdelke. Osebnost bi v superživila prejel uvrstil ječmenovo ali pšenično travo, a to niti v najmanjši meri ne zmanjšuje vrednosti knjige. Nasprotno, mnogi bodo hvaležni za izčrpne informacije o medu in drugih čebeljih produktih.

Termin »superhrana« je nastal v nekem zgodovinskem trenutku, ko je bilo treba razlikovati med hrano, ki je revna s hranili, in hrano, ki je zelo bogata s hranili. Seveda je k temu treba dodati vpliv tržnikov, zaradi česar je ustvarjen občutek, da superhrana zagotavlja super zdravje in super dolgo življenje!

Avtor upravičeno opozarja na to iluzijo, da so določena superživila namenjena zadovoljevanju vseh prehranskih potreb ali celo za zdravljenje določenih bolezni.

Velika korist knjige je, da opisuje, kaj superživila resnično vsebujejo in kakšne koristi si lahko obetamo od kakšne hrane. Avtor jasno loči mite

in legende in realne dokaze sodobne znanosti. Sodobni človek pogosto ne kaže veliko zanimanja za tisto, kar vnaša v svoje telo. Tako lahko hitro pade pod vpliv marketinških nasvetov, in da ima mirno vest, kupi nekaj izdelkov superživil. Če nima pravih informacij o njihovem delovanju, jih bo zaužil bodisi premalo bodisi preveč, na nepravi način v nepravi kombinaciji, kar bo botrovalo k temu, da ne bo začutil blagodejnega vpliva. Razočaran bo jemanje opustil in si mislil, da je le žrtev učinkovitega marketinga, zamudil pa bo priložnost, da za svoje zdravje naredi zelo veliko. Če bomo sledili nasvetom iz knjige, bomo od superhrane imeli velike koristi.

Superhrana ni nadomestilo za normalno hrano. Čeprav je dejstvo, da lahko nekaj časa živimo, če uživamo le eno vrsto superhrane, vendar je takšno početje lahko avantura, katere posledice niso ugodne.

Naše pogonsko gorivo so ogljikovi hidrati, natančneje celovita škrobna hrana z veliko različne čim manj predelane zelenjave z omejenim vnosom stročnic in s čim manj dodane maščobe. Beljakovin naj ne bo več kot 8 odstotkov od vseh dnevnih kalorij, maščob do 10 odstotkov, pri čemer pazimo na ustrezno ravnovesje med 3, 6 in 9-krat nenasičenimi maščobami. Seveda ne pozabimo na sadje, ki ga, posebej če uživamo veliko superživil, omejimo na nekaj sadežev (dva, tri) na dan; in še to tisto sadje, ki ne vsebuje veliko enostavnih sladkorjev.

Bralce knjige bi rad posebej opozoril, da vse vitamine in minerale v zadostnih odmerkih lahko dobimo iz superživil, razen dveh: vitamina D3 in B12.

Nobeno superživilo ne vsebuje vitamina D3, ki je pravzaprav hormon, ki ga naša telesa sama tvorijo, če smo dovolj časa izpostavljeni neposredni sončni svetlobi z večjim delom kože brez zaščitnih krem. Ne glede na količine zaužite superhrane, ne pozabite na redno sončenje. Če ne morete biti vsaj nekajkrat na soncu med 10. in 16. uro, si priskrbite vitamin D3 v obliki prehranskega dopolnila.

Drugi vitamin, ki ga superživila ne vsebujejo, je vitamin B12. Tako kot avtor sam navaja, v nekaterih algah so ugotovili prisotnost vitamina B12 (pravzaprav nalog B12), ki pa ga naša telesa ne vsrkavajo, obstajajo celo raziskave, v katerih so ugotovili, da ta analog B12 znižuje zalogo B12

v krvi. Če ste zdravi in če uživate hrano živalskega izvora, je verjetnost, da vam manjka vitamina B12 zelo majhna. Če ste starejši od 60 let, imate težave z želodcem ali črevesjem, če ne uživate hrane živalskega izvora, je verjetnost, da vam primanjkuje vitamina B12, velika. Prehranska dopolnila so lahko naraven način dopolnjevanja rednega prehranjevanja s tistimi hranili, ki jih ne moremo zaužiti v zadostnih količinah. Obe prehranski dopolnili sta zelo poceni in za nekaj centov na dan ni vredno tvegati.

V knjigi je veliko idej, kako uporabljati superživila in to je ena od prednosti knjige. Za zajtrke, malice, večerje zaužijemo superživila v obliki napitkov, prigrizkov, kašic, ki jih pripravimo po receptih iz knjige.

Od superživil ne pričakujte le daljšega življenja. Bolj kot trajanje je pomembna kakovost življenja, ki pa je možna le, če smo zdravi. Saj poznate tisto: zdrav človek potrebuje tisoče stvari, bolan le eno – zdravje. Superživila lahko zelo veliko prispevajo, da to najpomembnejšo potrebo uresničujemo. Dlje časa bomo živeli zdravi, krajše in z milejšimi posledicami bo okrevanje, ko bomo zboleli ali se poškodovali.

*Ivan Soče*  
([www.soc.si](http://www.soc.si))

# Uvod

## Zakaj superživila? Kaj so superživila?

Prehrana počasi dobiva povsem nov pomen. S pomočjo sodobne tehnologije lahko končno izkoristimo potencial, ki ga imajo živila. Transport, komunikacija, računalniki in nova spoznanja o prehrani nam omogočajo dostop do izjemno kakovostnih prehrabnenih izdelkov z vsega sveta, ki jih je bilo doslej nemogoče dobiti ali pa jih sploh nismo poznali.

Vse več ljudi se obrača k organsko pridelani hrani in išče naravno pot do zdravja. Gibanju, ki stremi k organsko pridelani hrani, se pridružujejo vse več trgovskih verig. Kmalu bo dosežena kritična masa potrošnikov, ki svojo kupno moč usmerjajo v organske izdelke. Bi tudi vi radi postali del tega revolucionarnega trenda in ugotovili, kako uživati kar najbolj zdravo hrano?

Posebna hrana, omenjena v prejšnjem odstavku, se deli na tri skupine starodavnih vrst živil, ki jih dandanes na novo odkrivamo.

1. *Presna živila rastlinskega izvora.* Gre za pomembna vsakodnevna živila, kot je na primer večina vrst sadja, zelenjave, oreščkov, semen, morskega rastlinstva, kalčkov, trav, svežih zelišč in fermentiranih živil (npr. kislo zelje). O prehrani, ki temelji na presnih živilih rastlinskega izvora, sem obširneje pisal v knjigah *The Sunfood Diet Success System* (Sistem za uspeh s sončno hrano) in *Eating for Beauty* (Prehranjevanje za lepoto). Knjigi še nista bili prevedeni v slovenščino (op. prev.).
2. *Superhrana.* To so živila z bistveno več kot eno ali dvema edinstvenima lastnostima. Jagode goji so popoln vir beljakovin, polisaharidov s spodbudnim delovanjem na imunski sistem, betaina za čiščenje jeter, seskviterpenov proti staranju, antioksidantov, več kot dvajsetih mineralov v sledeh in še in še.
3. *Superzelišča.* Gre za zelišča z izjemnimi toničnimi in adaptogenimi ter mnogimi drugimi edinstvenimi lastnostmi. Gobe reiši na primer pomagajo pri krepitvi imunskega sistema, delovanja srca, pljuč in ledvic ter pri pomlajevanju možganskih in veznih tkiv. Še en primer



je mačji krempelj (*uña de gato*), superzelišče iz Peruja, ki vsebuje zaviralce monoamin-oksidade, ki ugodno vplivajo na duševno počutje, s svojimi lastnostmi pa krepi tudi imunski sistem in ga varuje pred virusi. Superzeliščem bo posvečena moja naslednja knjiga, omenjena pa so tudi v nekaterih receptih iz te knjige.

Dandanes resnično živimo v dobi neverjetnega izobilja. Ljudje še nikoli v zgodovini niso razpolagali s tako kakovostnim znanjem o najboljših superživilih, superzeliščih in svežih izdelkih rastlinskega izvora. Navkljub vsem domnevno nepremostljivim težavam sodobne civilizacije je opazen napredek v naših prizadevanjih za bolj zdravo življenje in boljše samozavedanje. Končno odkrivamo, kako pomembno je našo prehrano dopolnjevati s popolnoma novo skupino živil, ki naše telo oskrbujejo s kar največ hranili, beljakovinami, so dobrega okusa, krepijo naše zdravje in nam zagotavljajo več energije, poleg tega pa so nizkokalorična in ne vsebujejo t. i. trans maščobnih kislin.

Čedalje bolj očitno postaja dejstvo, da moramo uživati superživila, superzelišča in presno rastlinsko hrano, če želimo živeti bolj zdravo, vzpostaviti boljši odnos do hrane in se ob hrani zabavati bolj kot kadarkoli prej. Sčasoma bomo ugotovili, da naša želja po manj zdravi hrani samodejno izzveneva, saj v nezdravi hrani ne bomo več uživali.

Najpomembnejša izmed treh omenjenih skupin je skupina superživil, ki se ji bomo posvečali v naslednjih poglavjih. Superživila predstavljajo posebno skupino užitnih, izjemno hranilnih rastlin, ki jih težko strogo označimo le kot prehranske izdelke ali zgolj kot zdravila (kot na primer zelišča).



Superživila po svojih lastnostih sodijo tako med prehranske kot tudi zdravilne izdelke. So skupina najmočnejših, izjemno koncentriranih in najbolj hranilnih živil na svetu, ki imajo neprimerljivo večji potencial in več pozitivnih učinkov kot hrana, ki jo običajno uživamo. Zelo okusna in nasitna superživila pripomorejo k nepredstavljivo višji ravni življenjske energije v našem telesu in so najprimernejša izbira za vsakogar, ki želi v

vseh pogledih izboljšati svoje zdravje, okrepiti imunski sistem, spodbuditi proizvodnjo serotonina, nadgraditi spolno moč in očistiti ter razkisati telo. Superživila zadovoljujejo in presegajo naše potrebe po beljakovinah, vitaminih, mineralih, glikonutrientih (pomembnih polisaharidih), pomembnih maščobnih kislinah in potrebe našega imunskega sistema ter še mnogo drugih potreb. Superživila so pravo pogonsko gorivo za »superheroje« današnjega časa, saj vplivajo na najbolj temeljno in kompleksno raven naših teles. S superživili bo vsak dan najboljši dan v vašem življenju – hiter, lahkoten, svež in zabaven!

Superživila so pomemben osrednji element prehrane, saj s hranili oskrbujejo možgane, kosti, mišice, kožo, lase, nohte, pljuča, jetra, ledvice, razmnoževalni sistem, trebušno slinavko in imunski sistem, poleg tega pa dolgoročno uravnavajo ravnovesje v telesu in nas spodbujajo na poti k bolj naravnemu, prvinskemu načinu prehranjevanja. Z uporabo superživil je bistveno lažje doseči idealno telesno težo in spremeniti prehranjevalne navade. Zgolj uživanje superživil vas bo spodbudilo k razstrupljanju in vašo pozornost usmerilo v bolj zdravo hrano. Nadalje vam bodo superživila do zelenih ciljev pomagala brez »neživih« vitaminskih in mineralnih prehranskih dopolnil.

Znanstvene raziskave, omenjene v tej knjigi, osvetljujejo nekatera aktualna odkritja o superživilih kot nepogrešljivem elementu uravnotežene prehrane. Superživila omogočajo višjo raven oskrbe s hranili z manjšo količino zaužite hrane. Večina ljudi pogosto ves dan uživa hrano, ki zgolj ohranja visoko raven krvnega sladkorja in telesa ne oskrbuje z ustreznimi hranili. Vemo, da z večino sestavin naše običajne in hitro pripravljene prehrane v telo vnašamo samo kalorije.

Različne organsko pridelane vrste sadja, zelenjave, oreščkov, semen, kalčkov in drugih zdravih živil rastlinskega izvora so zelo pomemben del naše prehrane, vendar se po hranilni vrednosti ne morejo primerjati s superživili. Sam v svojo prehrano vključujem sadje in zelenjavo predvsem zaradi okusa, vlaknin in občutka polnega želodca, kot vir hranil pa uporabljam superživila, ki lahko učinkoviteje kot katerokoli drugo živilo izpolnijo in presežejo vse prehranske potrebe telesa.

Uživanje superživil telesu zagotavlja vnos vseh tistih hranil, ki jih potrebuje za zdravje v katerem koli obdobju življenja. Ker so superživila

naravna, zagotavljajo ogromno sinergijskih elementov v naravnem stanju, ki s telesom sodelujejo na poseben, znanstvenikom še ne popolnoma razumljiv način. Nijim namreč še uspelo izolirati in poimenovati vseh hranil, ki jih vsebujejo živila rastlinskega izvora. Podatki o vsebnosti vitaminov, mineralov, beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov ne nudijo popolne slike o hranilni sestavi in hranilnih vrednostih živil. Najpogostejši vitamini in minerali, ki jih poznamo, niso edina pomembna hranila. Trenutno poznamo več kot tisoč vitaminov, mineralov, aminokislin, kratkoverižnih ogljikovih hidratov, polisaharidov, trdnih in tekočih maščob, encimov, koencimov, antioksidantov ter drugih snovi, ki prispevajo svoj delež k optimalnemu zdravju. V prihodnjih letih jih bomo odkrili še več.

Zaradi pomanjkljive vsebnosti hranil v običajnih (in do določene mere tudi v organsko pridelanih) živilih iščemo nove možnosti za zagotavljanje celostne in uravnotežene prehrane. Superživila so neverjetno pomemben delček v prehranskem mozaiku, saj so odličen vir čistih snovi brez hormonov, pesticidov in kemikalij, kamor spadajo:

beljakovine,	minerali,
antioksidanti,	dobre maščobe,
pomembne aminokisliline,	glikonutrienti,
vitamini,	encimi,
koencimi,	pomembne maščobne kisline,
polisaharidi.	

Superživila je mogoče (in tudi treba) uživati v presni, organski obliki, saj desetletja raziskav dokazujejo, da sveža, presna organska hrana vsebuje več vitaminov, encimov, koencimov, beljakovin, mineralov, glikonutrientov in številnih drugih hranilnih snovi. Celo šimpanzi v živalskih vrtovih se raje kot za druge vrste hrane odločajo za presno organsko hrano, ki nam jo ponuja narava. Napočil je čas, ko lahko vsa znanstvena odkritja na področju živih encimov obrnemo v svojo korist. Superživila, predstavljena v tej knjigi, so prava zakladnica encimov. Večina omenjenih živil predstavlja najbogatejši vir encimov v naravi! Superhrana torej pomaga pri nadomeščanju encimov in tvorbi njihovih zalog. Prav zato je treba superživila uživati surova in skoraj vsi recepti, ki jih boste našli v tej knjigi, vsebujejo surova živila, superživila in superzelišča.

Ker superživila odlikuje visoka raven notranje življenjske sile in energije, jih je mogoče gojiti organsko, brez kemikalij ali umetnih gnojil. Superhrana ni koristna le za ljudi, temveč pomaga tudi našemu planetu, saj spodbuja organsko poljedelstvo in ustrezno izrabo obdelovalnih površin. (Zakaj bi gojili sojo, če lahko gojite pravo čokolado?) Dolga leta so poljedelci uporabljali pesticide, herbicide, larvicide, postopke genskih in hormonskih sprememb ter t. i. NPK (dušik-fosfor-kalijeva) gnojila in tako »zagotavljali boljše življenje s pomočjo kemije«, končna posledica uporabe omenjenih snovi pa je razmah različnih bolezni. Zdaj je čas, da ponovno odkrijemo pravo vrednost superhrane, ki nam jo ponuja Zemlja.

V knjigi se bomo osredotočili na deset živil, ki so po mojem mnenju najpomembnejša, predstavil pa bom tudi posebno skupino živil, ki si zasluži posebno omembo. Najpomembnejša superživila so naslednja:

čebelji izdelki (med, cvetni prah, propolis in matični mleček),	
jagode goji,	kakav,
maca,	spirulina,
modrozeleni alge AFA,	morski fitoplankton,
aloe vera,	konopljinno seme,
kokos in kokosovi izdelki.	

## Superhrana kot del prehrane

Vse preveč ljudi se sooča z zdravstvenimi težavami, utrujenostjo in zmerno debelostjo. Življenje teče naprej, ljudje pa počasi izgublamo vse svoje sposobnosti in tako kljub uspehom z materialnega vidika kakovost naših življenj upada. Čedalje pogosteje se pojavljajo bolečine v hrbtenici, glavoboli, vnetja sklepov in artritis, vse bolj pa so prisotni dejavniki tveganja za nastanek raka, težave s kožo in nespečnost. Odpravljanje simptomov ali odstranjevanje obolelega tkiva z operativnimi posegi ne odpravlja pravih vzrokov za omenjene zdravstvene težave. Vse to posledično vpliva na upad volje do življenja.

Popolnoma sem prepričan, da nihče ne bi rad izgubil volje do življenja. Prav tako sem prepričan, da domala vso človeštvo čaka podobna usoda, če tega ne bomo preprečili na ravni posameznika. Z gotovostjo lahko trdim, da je s preudarnim izkoriščanjem moči superhrane, superzelišč in

presne hrane rastlinskega izvora mogoče pri kateri koli starosti spremeniti življenje, se znebiti bolečin in okrečiti lastno zdravje. Z najboljšo hrano na svetu – s superhrano – lahko sebe in usodo, ki nas čaka, spremenimo takoj zdaj, v tem trenutku! Superhrana je hrana za zdravje. Znano je, da superživila lajšajo in odpravljajo simptome skoraj vseh najpogostejših bolezenskih stanj, vključno z naslednjimi:

alergije,	artritis,
astma,	ateroskleroza,
depresija,	diabetes (tipa 1 in 2),
ekcem,	fibromialgija,
hepatitis,	herpes (1, 2, Epstein-Barr),
hipoglikemija,	kronična utrujenost,
lukavica,	motnje v delovanju živčnega sistema,
multipla skleroza,	nespečnost,
okužbe z virusom HIV,	oslABLJena odpornost,
rak (vse oblike),	sindrom motnje pozornosti (ADD),
srčne bolezni,	težave s kožo,
visok krvni tlak.	

## Prenova imunskega sistema

Med branjem te knjige boste ugotovili, da imajo vsa superživila pomembno skupno lastnost. Vsa namreč aktivno »oskrbujejo« imunski sistem s surovimi snovmi, ki so potrebne za ohranjanje zdravega imunskega sistema in zagotavljanje pravih obrambnih odzivov.

Če pozorno spremljate ugotovitve s področja zdravstva po vsem svetu, ste verjetno zasledili, da se čedalje pogosteje govori o pomenu imunskega sistema. S pomočjo prehrane na osnovi skrbno izbranih, organsko pridelanih in svežih ter nepredelanih snovi, ki jih v telo vnašamo s superhrano, in na podlagi proizvodnje obrambnih snovi, ki jo spodbujajo superzelišča – med njimi velja izpostaviti najpomembnejša zelišča na svetu, kot na primer tabebuja (*Tabebuia* ali *pau d'arco*) in mačji krepelj z območja Amazonke, medicinske gobe (brezin luknjač - čaga), svetlikava pološčenka (reiši), velika zraščenska (maitake), šitake, resasti bradovec (levja griva), pisana ploskocevka (*coriolus*), goba *cordyceps* itd.), sladki grahovec (*astragalus*), šisandra, koprive, preslica in številna

druga superzelišča – se nam odpirajo doslej neznane možnosti za izboljšanje lastnega zdravja.

## Razstrupljanje: konec sindroma X

Skoraj vsak posameznik, ki je odraščal ob sodobni ameriški ali evropski prehrani, je dolga leta užival hrano z zelo malo minerali, s pesticidi škropljeno zelenjavo, antibiotikov polno meso, hormonsko spremenjene mlečne izdelke, predelane sladkorje, žita in sol. V nekaterih primerih lahko prekomerno kopičenje strupenih snovi preobremeni telo in povzroči metabolni sindrom, imenovan tudi sindrom X. Gre za sindrom, ki povzroči nezmožnost izgube telesne teže, spremljata pa ga oslABLJENO delovanje imunskega sistema in pomanjkanje energije. Presna organska hrana, superhrana in superzelišča lahko zaustavijo napredek sindroma X, bolniku omogočijo izgubo telesne teže in prispevajo pomemben delež k vzpostavitvi idealnega zdravstvenega stanja.

Presna organsko pridelana naravna hrana, superzelišča in superhrana povzročijo neverjetne spremembe, ki zaustavijo napredovanje sindroma X. Paziti pa je treba, da uvajanje omenjenih živil poteka dovolj počasi, da se telo privadi na spremembe. Hitrost, ki ustreza sposobnosti telesa za prilagajanje presnovnim spremembam pri notranjem čiščenju, je odvisna od vsakega posameznika in njegovega trenutnega stanja. Hitrost se nato postopoma povečuje, kadar je to mogoče.

### Ideali in odličnost

»Človeka določa hrana, ki jo uživa.« To pomeni, da vse, kar v telo vnesemo skozi usta, vpliva na naše misli, telo in duha.

Skozi zgodovino so se morali ljudje prilagoditi številnim vrstam hrane. V obdobjih, ko je vladalo pomanjkanje hrane, so imeli največ možnosti za preživetje tisti posamezniki, ki so znali najbolje izkoristiti kar koli je bilo v tistem trenutku pač na voljo. Različne okoliščine so vplivale na genetsko sposobnost prilagajanja različnim oblikam in načinom prehrane. Vendar pa prehrana, ki zgolj zagotavlja preživetje, ni nujno idealna.

S superhrano se nam končno ponuja možnost, da lahko sami opazujemo učinke sprememb lastnih prehranjevalnih navad. Na voljo imamo odlična superživila, ki v nas povzročajo spremembe ter nam tako pomagajo, da se približamo idealom.