



Gröna smoothies ger kroppen kraft att reparera sig själv

Kan man verkligen leva på bara gröna smoothies i en hel vecka? Hur går det till? Det ville Näras Helena Berggren ta reda på, så hon skrev in sig på hälsoretreat med ryska författaren och raw-food- gourmetkocken Victoria Boutenko på kursgården Munde-kulla, mitt i djupaste Småland.

TEXT: HELENA BERGGREN FOTO: PRESS, SHUTTERSTOCK

Bilen glider långsamt fram på slingrande småländska vägar inramade av grönska. En komplett Emil-i-Lönnebergaidyll med röda stugor och gårdsgårdar, soliga fält med kor och hästar och andäktigt djupa skogar där gammelgran samsas med saftigt grön lövskog. Här ligger kursgården

Munde-kulla, en underskön miljö som skapats av det kreativa paret Anne och Peter Elmberg. Hit vallfärdar utpumpade storstadsbor för att fördjupa sig i yoga eller mindfulness, lyssna på den tibetanske laman Pema eller indianen Medicin Story eller ta del av årets höjdpunkt – Munde-kulla musikfestival.

Och nu har vi samlats här, en grupp peppade entusiaster från hela Europa, för en stärkande retreat i hälsans tecken. Victoria Boutenko har en stor skara fans världen över och detta är enda retreaten som hålls i Europa för femte året i rad - förra året kom en av deltagarna hit ända från Singapore!

Under sju dagar ska vi alltså rensa kropp och sinne genom att endast dricka gröna smoothies, lyssna på upplyftande föredrag, göra qigong och yoga och promenera i den svindlande vackra naturen.

Väl inne i den solgula runda matsalen som är byggd kring en stadig ekstam, får jag syn på Victoria som likt en ekorre snabbt rör sig mellan kök och matsal för att lägga sista handen vid vistelsens allra första gröna smoothie.

Grundansvaret i köket har två unga kvinnor som Victoria lär upp och instruerar: ”Mycket bra, lite mer avokado, hur många citroner la du i?”

Gruppen låter sig väl smaka av den grön-röd-gråa röran som faktiskt slinker ner förvånansvärt lätt och som visar sig vara både god och mättande. Nu kan retreaten börja!

Vi samlas i ett soligt, luftigt rum på övervåningen för att lyssna till vår första föreläsning om gröna smoothies alla fördelar och hur det kom sig att Victoria fick idén, den där dagen



Det här är Victoria:

Familj: Tre barn, Stephan 41, Sergei 30, Valya 29.

Yrke: Lärare, författare.

Webbsite: rawfamily.com

Intressen: Simma, läsa, teater.

Aktuell: Årlig grön smoothieretreat på Munde-kulla, boken ”Green Smoothie Retreat”.

Motto: Ge aldrig upp!

Om 10 år: Då har det blivit standard med en smoothie-blandare bredvid kaffemaskinen i alla kök.

för snart 20 år sedan. Victoria ler entusiastiskt och berättar:

– Jag hade redan blivit övertygad om att människan behöver äta stora mängder gröna blad, men hade inte löst problemet med att få i sig dem på ett välsmakande vis.

Levande föda-pionjären Ann Wigmore hade redan uppfunnit en närings-soppa gjord på avokado, groddar och äpple, men ingen i Victorias familj tyckte att den smakade något vidare.

– Jag gav upp mina försök att frälsa familjen den dag jag hörde min dotter Valya ropa till sin bror: ”Spring, Sergei, mamma håller på att laga den där gröna geggan igen!”

Men så fick Victoria en strålande idé. Hon drog sig till minnes en dokumentär där hon sett en schimpans rulla in en frukt i ett grönt löv, och äta den som en varm korv.

Det djur som är mest likt människan är schimpansen och de äter mängder av gröna löv

– Så jag la i en banan i blandningen av gröna blad och upptäckte att det faktiskt blev riktigt gott! Och upptänd av min upptäckt mixade jag i ordning en hel kanna, packade ner engångsmuggar och gick iväg till en närliggande skola där jag trugade i de tveksamma eleverna grön smoothie med banan.

Och succén var ett faktum. Hela grannskapet vallfärdade hem till Victoria för att få smaka och hon tillbringade nu dagarna i euforisk yra, skapade nya recept och provade sina blandningar på alla som kom förbi - t o m rörmokaren fick sin dos av vitaminspäckad hälsodryck.

Bytte skräpmat mot raw-food

Intresset för kost väcktes tidigt hos Victoria. Familjen hade flyttat till USA från Ryssland efter att Victoria erbjudits en lärartjänst i konst och engelska. USA verkade till en början vara paradiset på jorden, ett överflöd av lyx och bekvämlighet.

– Som ung husmor i Ryssland hade jag varit van vid att ta med mig hemsydda påsar till affären när jag skulle köpa mjöl och egna glasflaskor för mjölken. På film kunde man däremot se hur amerikanska matvaruaffärer svämmade över av mat i praktiska plast- och pappersförpackningar. Det verkade så bekvämt!

Men den amerikanska livsstilen, bekväm och stillasittande med generösa mängder skräpmat, förstörde snabbt familjens hälsa med diabetes, artros, övervikt och astma som resultat.

Över en natt ställde Victoria om familjens kosthållning till raw-food. Och redan efter tre månader förbättrades deras hälsa så radikalt att hela familjen sprang det milslånga motionsloppet Boulder Boulder 10K!

Sjukdomarna försvann, livet lekte och familjen började undervisa i sin nya livsstil. Men efter sju år som veganer sjönk energinivån och Victoria började forska i vad som kunde fattas dem näringsmässigt.

– Jag vände mig till djurriket för vägledning och funderade över kosten hos det djur som är mest likt människan, schimpansen. Och schimpanser äter mängder av gröna löv!

Victoria läste på och upptäckte att gröna blad är det livsmedel som nästan helt motsvarar människans näringsbehov.

– En molekyl av klorofyll är märkligt lik en molekyl av mänskligt blod, det tycker jag är ett spännande sammanträffande! Och man

Gör din egen ”Hemma-retreat”

- Välj en tid när du har möjlighet att slå av på takten.
- Enda utrustningen som krävs är en kraftig mixer.
- Drick fyra stora gröna smoothies per dag: frukost, lunch, middag samt kvällsmål.
- Rör på dig ordentligt, då aktiveras lymfsystemet och utrensningen går lättare.
- Skapa en positiv och upplyftande anda med promenader, yoga, qi gong, mindfulness, roliga böcker och filmer samt vackra blommor.
- Gör gärna retreaten tre gånger per år, förslagsvis tidig vår, sommar och höst.
- Exempel på lämpligt grönt med högt näringsvärde: sallad (roman, rucicola) blast (morötter, rödbetor) vilda gröna blad, spenat, mangold, selleri, kål, krasse. Tänk mörk, grön färg!

kan faktiskt kalla klorofyll för ätbart solsken – gröna löv och blad är ju det enda levande som kan omvandla solsken på detta vis!

Gröna blad innehåller dessutom mängder av vitaminer och mineraler och Victoria vill gärna framhålla den höga halten av magnesium.

– Magnesium är kungen av alla mineraler för den har så många funktioner! Första gången jag såg en lista över symtom på magnesiumbrist hoppade och skrek jag av entusiasm. Jag hade redan lagt märke till hur just dessa symtom försvinner vid regelbundet intag av gröna smoothies.

Gifter lämnar kroppen

Enligt Victoria lider uppåt 80 procent av alla amerikaner av magnesiumbrist, och forskare tror att många av vår tids sjukdomar, exempelvis fibromyalgi och kroniskt trötthetssyndrom har detta som grundorsak.

– En stor del i dramat är vårt moderna jordbruk. Förr lät man jordarna återhämta sig och man återbördade döda växtdelar till jorden som näring. Vi får inte glömma att jordens yta en gång täcktes av vatten som sedan lämnade magnesiumrik jord efter sig, så den balansen måste vi upprätthålla.

Vilka är de största hälsovinstererna med gröna smoothies?

Enligt Victoria använder vi ca en tredjedel av

Receptförslag till "Hemma-retreat"

(Ett knippe = ca 300 gram)

Söta gröna smoothies för frukost och middag:

"Söt smaragd"

3 dl grapefrukt, 3 kiwis, 2 bananer, ½ knippe röd bladsallad, 3 dl vatten.

"Supergrön mission"

3 dl kål (ta bort stammen), 1 gurka med skal, 3 mogna päron, 1 pressad lime, 3 dl vatten.

"Raw-familj originalet"

1 knippe spenat, 3 dl jordgubbar, 2 mogna bananer, 3 dl vatten.

Gröna soppor för lunch:

"Gazpacho"

3 kålblad (ta bort stjälken), 1 knippe basilika, 3 tomater, 2 selleristjälkar, 1 röd paprika, 1 avokado, 2 pressade lime, 1 vitlöksklyfta, 3 dl vatten.

"Kryddig och sur tomatsoppa"

1 knippe vattenkrasse, ½ knippe basilika, 5 stora tomater, 1 avokado, 2 pressade citroner, 3 dl vatten.

Gröna puddingar för kvällsmål:

"Rosa elegans"

3 dl blad från någon rotfrukt, 1,5 dl tranbär, 5 urkärnade dadlar, 1 banan, 1 tsk chiafrön.

"Kiwidessert"

5 kålblad (ta bort stjälken), 2 selleristjälkar, 1,5 dl ananas i bitar, 1 banan, 4 skalade kiwis, 1 tsk psylliumfrön

kroppens energi för att smälta mat, vilket kan kännas som en paradox eftersom poängen med att äta är att få energi. Så när kroppen får vila från större delen av matsmältningsarbetet - eftersom maten i en smoothie redan är finfördelad - kan kroppen ägna sig åt det den annars inte riktigt hinner med, nämligen att avgifta.

– Många av oss kan känna av avgiftningssymtom varje morgon när vi vaknar: dålig smak i munnen, stelhet, huvudvärk och plufsigt ansikte. Men då börjar vi äta igen och avgiftningen sätts på sparlåga på nytt. Det fiffiga med grön smoothie är att det höga fiberinnehållet gör att gifterna kan haka fast i fibrerna och därmed lämna kroppen den naturliga vägen, (Victoria kallar det för den magiska tvättsvampen), samtidigt som alltså matsmältningen får vila. När sedan de flesta toxiner fått möjlighet att lämna kroppen via tarm, hud

och lymfsystem, samt när avgiftningsorgan som lever och njurar får vila – då kan näring tas upp på ett helt annat sätt, menar Victoria. – Det är då man börjar få komplimanger av omgivningen – ögonen strålar, hyn är klar, hår och naglar blir starka! En deltagare på en av mina retreats berättade att när hon efteråt skulle bli hämtad på flygplatsen, gick hennes egen mamma förbi henne utan att känna igen sin dotter som såg tio år yngre ut!

Kroppen reparerar sig själv

Och det bästa av allt – det är nu kroppen får kraft att reparera sig själv med hjälp av en rejäl skjuts av näring. Gång på gång under sju dagar ger vi kroppen stora doser av de antioxidanter, mineraler och aminosyror som gröna växter är så sprängfyllda av! Att avgifta sig är att läka sig själv, hävdar Victoria.

– Kroppen är så oändligt mycket visare än vi förstår, och tar vi bort käpparna i hjulet som vår moderna livsstil medför, kan mirakel hända.

Och nog berättar deltagarna på Victorias retreat om nära nog mirakulösa effekter.

En livlig, piggögad spanjorska som var med även förra året beskriver hur förvånad hon blev när hennes diabetessjuka rumskamrat under veckans gång fick sänka sin dagliga insulindos!

Men de första dagarna upplever de flesta i gruppen någon form av avgiftningssymtom som huvudvärk, trötthet och slem i halsen. Victoria säger att den tredje dagen vanligen upplevs som värst.

– Man känner sig ofta hungrig, frusen och deprimerad. Men redan fjärde dagen har vissa deltagare kommit igenom utrensningen och dyker upp till frukost med strålade leenden och utbrister: "Jag känner mig helt fantastisk!"

Därför rekommenderar Victoria en retreat på just sju dagar. Sista dagen brukar nästan samtliga deltagare ha hunnit fram till ett tillstånd av eufori. De sprudlar av energi, vaknar före väckarklockan, upplever minskat sötsug, känner sig vackra, klara i huvudet och framförallt som riktiga hjältar över att ha klarat av utmaningen. Victoria ler:

– Jag brukar säga till mina deltagare att man ska förbereda sig på att hitta en ny hobby för att kanalisera all ny energi som frigörs. Andra oväntade hälsoeffekter är förbättrad syn och många deltagare rapporterar om att de återfått sin naturliga hårfärg efter några månaders intag av gröna smoothies.

Victoria har nyligen utkommit med boken "Green Smoothie Retreat" där hon lär ut allt

Ögonen strålar, hyn är klar, hår och naglar blir starka!



Victorias nyutkomna bok

"Green Smoothie Retreat" är skriven på engelska och finns att köpa på blandannatbokus.com för 205 kr.

man behöver veta för att göra en egen retreat i hemmet.

– Det är kanske inte alltid man har tid eller råd att åka iväg och jag anser att man mår bra av att göra en smoothie-retreat åtminstone tre gånger per år. Tidig vår, sommar och så höst är utmärkta perioder att ge kroppen en utrensning och energiboost. Vintern blir för tuff på grund av mörkret och kylan!

Vad behöver man tänka på inför sin hemmaretreat?

– Det enda man behöver är en kraftfull mixer som klarar av att finfördela de gröna bladen. Och gärna välja en tid då vi kan låta livet gå i ett lite långsammare tempo så att både kropp och själ får vila. Och gärna tillgång till en kompost, glöm inte att skriva det!

Grönt + frukt + vatten

Victoria tycker det är viktigt att vi börjar lära oss att återbereda till Moder Jord resterna av den näring vi får av henne, och därmed hejda utarmningen av våra jordar. Och kompost lär det bli från skal och annat om man ska leva på endast frukt och grönt i en hel vecka! Blommor är också något som Victoria tycker är viktigt:

– Eftersom de första dagarna kan vara lite

besvärliga är det viktigt att omge sig med allt positivt som kan lyfta sinnet och öppna oss för livets skönhet. Och där är blommor oslagbara! Annars är det enkelt att tillverka sin egen smoothie och roligt att själv experimentera fram egna recept. Huvudingredienserna är alltid grönt, frukt och vatten men Victoria varierar proportionerna under veckans gång. – De tre första dagarna gör jag smoothies som består av 60 – 70 procent frukt. De är lätt-druckna och upplevs som goda. Allt eftersom dagarna går och deltagarnas blodsocker sjunker och man därmed blir känsligare för den söta smaken, reducerar jag successivt mängden frukt. Fjärde dagen är jag uppe i hälften grönt för att i slutet av veckan låta det gröna uppgå till 70 – 80 procent.

I kvällssmoothien, den sista av fyra man dricker under dagen, där blandar Victoria gärna i lite chia- eller psylliumfrön för att ge magen mättnadskänsla. En annan komponent man kan experimentera med är alla härliga kryddor.

– Prova gärna att blanda i vitlök, ingefära, chili eller gurkmeja – allihop är utmärkt antiinflammatoriskt verkande. Kanel och kardemumma är andra kryddor som är lätta att experimentera med och som vi gärna upplever som söta och goda.

– Vi reagerar alla olika på den gröna smaken,

somliga älskar gröna smoothies, andra tycker att det smakar vedervärdigt. Så prova dig fram och se vad som tilltalar dig, det kan aldrig bli fel!

Mellan målen är det bra att dricka citronvatten som basar. Det vill säga minskar försurning. Gör iordning flera kannor på morgonen och låt stå framme i rumstemperatur. Sedan är det bara att njuta!

– Om man har möjlighet är det fantastiskt att lägga in olika pass med upplyftande aktiviteter mellan målen. Jag tycker alltid att det är lättare att genomföra sådant om jag planerar dagen i förväg och har något att hålla fast vid om motivationen tryter!

Att vara ute i naturen, göra yoga eller qigong, meditera eller göra övningar i mindfulness eller andning är några av Victorias förslag.

Hon avslutar gärna dagen med en positiv bok eller film.

– Läs något inspirerande om hälsa eller andlighet eller varför inte titta på en komedi?

På jakt efter föda

En av dagarna tar Victoria oss med ut på naturvandring. Vi ska få lära oss urskilja och plocka några säkra kort bland våra vilda växter, låta att känna igen och använda. Vi tar trappan upp för kullen bakom matsalen, i bland lummiga träd där solkatter fläckvis värmer kinderna. Vi passerar en svart buddhastaty i naturlig storlek som fridfullt blickar ner på oss.

Här hittar vi gott om nässlor som ska plockas i stora mängder för kvällens smoothie. Vi får lära oss att undersidan är ofarlig att ta i med bara händer, och sedan kan vi bara krossa bladet och direkt stoppa det i munnen. Lite läskigt första gången, men vilken kick att upptäcka att det inte bränns!

Och nu får vi vandra iväg på egen hand och leta efter klöver, maskros, ljusgröna granskott och mer nässlor. Man blir som barn på nytt av att äventyra sig in i skogen bakom kursgården, förbi gårdsgård och stenmur, där fantasieggande skyltar lockar oss in på okända stigar som leder till "jordkulan", holy woods" eller "hobbithouse".

Väl åter i föreläsningssalen talar Victoria om vikten av att äta smart.

– Våra förfäder behövde bara bekymra sig om ifall maten var ren eller färsk nog att äta, medan vi moderna människor måste lära oss hitta rätt i en djungel av information: Vad betyder "utan tillsatt socker", vilka e-ämnen ska vi undvika, är djuren gräsätande eller inte osv.

Victoria säger att det aldrig har varit vik-

tigare att tillämpa kritiskt tänkande när det gäller vad vi stoppar i oss. Både i mat- och läkemedelsindustrin finns stora ekonomiska intressen som gärna ser att vi förblir lättlurade konsument. Och marknad finns - en stor del av den västerländska befolkningen lider av något slags hälsorelaterat problem. Och man söker helst enkla lösningar på komplexa problem, menar Victoria.

– Vi spenderar enorma summor på läkemedel och naturmedicin. Tendensen är att vi helst tar piller i ett försök att medicinera bort symtom som har djupare orsaker.

– Om vi tänker efter förstår vi nog att en daglig huvudvärk knappast kan bero på aspirinbrist utan snarare på en störning i någon av kroppens naturliga processer.

Victoria är noga med att säga att hon varken är läkare eller forskare, men med 20 års erfarenhet av att forska i och tillämpa naturlig hälsa har hon blivit säker på en sak:

– Du kan förbättra din hälsa genom att läka den på naturlig väg, dvs att skapa utrymme för kroppens förmåga till självläkning genom att ge den optimal näring och avlastning från allt som stör systemet. Med gröna smoothies blir det enkelt och billigt. Och strålade humör och klara ögon det får du på köpet! □

Vinn!

Victorias första bok!

Tillsammans med Soulfoods Publishing lottar vi ut 3 exemplar av boken: "Grönt för livet: inspiration till ett friskare liv med gröna smoothies", Victorias första bok. Vill du vara med och tävla ska du svara rätt på den här frågan:

I vilket land är Victoria född i?

- A. Ryssland
- B. Polen
- C. Tyskland

Skicka ett SMS till 727 72. Skriv in **NÄRA VICTORIA X** (där x står för ditt svarsalternativ).

Glöm inte mellanslagen. Du kan också tävla via vykort. Sänd det till Nära, "Victoria", Box 50122, 202 11 Malmö. Senast den 14 september behöver vi ditt svar.

