

## CZY CHCESZ STAĆ SIĘ EKSPERTEM SUROWEJ ŻYWNOŚCI?

Autorka: Julie Bourbonnais

Źródło: therawscience.com marzec 7, 2017

Tłumaczył: Aleksander Kwiatkowski

Kiedy po raz pierwszy spróbowałam diety surowej żywności, wiedziałam że wchodzę w Coś.  
W spos

ó  
b w jaki to odczu

ł  
am, jedz

ą  
c tylko surow

ą  
ż  
ywno

ść spowodował, że poczułam się lepiej jak nigdy dotąd!

Kiedy po raz pierwszy zaczęłam dietę surowej żywności, byłam w desperackich  
okolicznościach. Moje problemy ze skórą wyszły spod mojej kontroli, odchodziłam od zmysłów.

Pr  
ó  
bowa

ł  
am tuzina r  
óź  
nych medykament  
ó  
w, nawet najsilniejszy z dost  
ę  
pnych wtedy  
ś  
rodk  
ó  
w typu Accutane, nie przynosi  
ł śladu ulgi. Codziennie cierpiałam z powodu bólu na skórze, i również z tego jak to wyglądało.  
Moja pewność siebie gwałtownie pogorszyła się.

Jak było to wiem, a zaszere mogłam znaleźć jedynie w lokalnym antykwariacie. Najpierw odkrył  
am surow

ą  
ż  
ywno  
ść  
zaczynaj  
ąc  
od Davida Wolfe'go. Ksi  
aż  
ka nosi  
ł  
a tytu  
ł  
Nature's First Law (Pierwsze Prawo Natury) i pami  
ę  
tam jak by to by  
ł  
o wczoraj. Ksi  
aż  
ka by  
ł  
a troch  
ę  
ekstremalna i w rzeczywisto  
ś  
ci nie oferowa  
ł  
a wyja

ś  
nie  
ń  
jak surowa  
ż  
ywno  
ść  
dzia  
ł  
a (co najmniej nic istotnego)  
ale to był moment kiedy coś zaczęło mi świtać.

Tego dnia rozpoczęłam moją podróż z surową żywnością. Zaczęłam jadać jedynie surowe,  
cokolwiek mog  
znałe  
źć  
w moim domu. Chocia  
ż  
by  
ł  
o ju  
ż  
lepiej ni  
ż  
to co do tej pory jada  
ł  
am, ale to nie by  
ł  
a jeszcze najlepsza kombinacja po  
ż  
ywienia, aby mnie usatysfakcjonowa  
ł  
a i nasyci  
ł  
a w ci  
ą  
gu dnia.

Pomału nauczyłam się więcej o surowej żywności. Czytałam różne książki na ten temat i ułożyłam to wszystko razem w obecny, codzienny nawyk żywieniowy, nawyk oparty na surowej żywności.

W ciągu roku moja skóra była oczyszczona! Czekaście.. co?!

Tak, stan mojej skóry, z którym borykałam się przez 10 lat, w końcu przeminął! Ale to nie wszystko..

Moja waga ciała również ustabilizowała się! Zawsze miałam dietetyczne jo-jo, począwszy od niedowagi do nadwagi i tak w k

ołam, bez konieczności. Mogłam osiągnąć docelowe wagi, ale nigdy nie mogłam jej utrzymać.

Ale teraz będąc na surowej żywności, moja waga ciała ustabilizowała się i odtąd się nie zmienia. Zaczyna

ł

am nabiera

ć

lub traci

ć

kilka funt

ó

w. A najlepsz

ą

cz

ęś

ci

ą

tego wszystkiego jest to,

ż

e jest to teraz wzgl

ę

dnie bezwysi

ł

kowe.

Obecnie mogę jadać 2000, 3000 kalorii, co tylko zapragnę, tak długo jak trzymam się mojego planu nie przybieram na wadze, a moja sk

ó

ra pozostaje czysta.

Niektóre inne korzyści jakie zauważyłam to:

lepszy sen

lepsze trawienie

mniej bolesne, lżejsze okresy

lepsze krążenie

żadnych zachcianek pokarmowych!

więcej energii

gotowa do wyjścia zaraz po posiłku (brak senności)

mniej przeziębień

lepszy nastrój

brak gazów lub wzdęć

jasny umysł

brak nieprzyjemnego zapachu ciała

jestem w w stanie lepiej obudzić się rano

poprawa głosu

więcej radości z życia

I jestem pewna, że jeszcze są inne rzeczy o których zapomniałam.

Surowa żywność a nauka.

Większość entuzjastów surowej żywności czuje się wyśmianicie na tej diecie. Nawet potrafią wypracowa

ć

sobie porz

ą

dne wzorce dietetyczne, z kt

ó

rych s

ą

zadowoleni. Ale nie ka

ż

dy wie dlaczego tak dobrze si

ę

czuje.

Dostrzegłam wiele błędnych wyobrażeń jakie rozpowszechniane są na forach witariańskich i grupach dyskusyjnych. Widz

ę

ludzi opowiadaj

ą

cych innym jak dobrze si

ę

czuj  
ą  
, ale gdy zapyta  
ć ich,  
aby to wyja  
ś  
nili, jak ta surowa  
ż  
ywno  
ść  
to powoduje, w rzeczywistości nie mają  
ą  
na to odpowiedzi.

Widzę również wiele złych porad, krążących w tych samych kręgach. Problemem jest to, że nie mamy wiele informacji o surowej

ż  
ywno  
ś  
ci ponieważ  
ż  
to jest pewnego rodzaju idea, kt  
ó  
ra wyprzedzi  
ł  
a nasze czasy. Naukowcy nie zrobili jeszcze bada  
ń  
, a te kt  
ó  
re już  
ż  
zrobiono, w wi  
ę  
kszo  
ś  
ci przypadk  
ó  
w, nie zosta  
ł  
y w  
ł  
a  
ś  
ciwie przeprowadzone na okre



ś  
lonej diecie.

Czasami ludzie próbowali diety surowej żywności i wpakowali się w problemy. Kiedy wchodzą na fora pytaj

ą  
c o pomoc, napotykaj  
ą  
na wiele r  
óź  
norodnych odpowiedzi wyja  
ś  
niaj  
ą  
cych dlaczego do  
ś  
wiadczyli takich problem  
ó  
w, cz  
ę  
sto bez jakichkolwiek test  
ó  
w lub bada  
ń,  
kryj  
ą  
cych si  
ę  
za tymi odpowiedziami.

Surowa żywność 101

Przez te 10 lat, składałam w całość badania (poszukiwania) które i popierają, i wyjaśniają działanie diety surowej żywności. Po pierwsze, zaczęłam robić to, aby rozwiązać moje własne problemy zdrowotne i pytać o surową żywność. A następnie stało się to moją pasją ?  
poszukiwanie dlaczego dieta surowej żywności jest dietą, na której mam najwięcej sukcesów, a

jak nauka może pomóc innym, aby inni również osiągnęli własne cele zdrowotne.

Rozwiązałam to, w jaki sposób ustawić dietę surowej żywności, tak aby sprostać moim wszystkim potrzebom żywieniowym. Napotkałam również na pewne kwestie związane z dietą surowej żywności, a następnie szukałam jak to rozwiązać tj. kwestia zębów, brakujące substancje odżywcze, problemy z białym cukrem oraz jak zdobyć pewne rzeczy typu witamina D, wtedy gdy nie mieszka się w tropikach.

Złożyłam wszystkie moje wyniki w ośmio-częściowy kurs, dla każdego kto jest zainteresowany dalszą wiedzą o surowej żywności, zarówno aby rozwiązać własne problemy zdrowotne lub pogłębić własną podstawową wiedzę i poprawić rygor dietetyczny.

Kurs obejmuje takie tematy jak:

Jak ludzie ewoluowali i jak surowe pożywienie jest nadal odpowiednie dla ludzkiego układu trawiennego.

Jak leczyć na poziomie komórkowym ? odpowiem: to nie są przeciwutleniacze ani enzymy!

Jak surowa żywność przyczynia się do pozbycia się nadwagi.

Gdzie zdobyć poszczególne substancje odżywcze i jak ułożyć dobrą dietę.

Również uwzględniłam niektóre materiały w ósmym module, które można wydrukować i stosować kupując i przygotowując surowe pożywienie, włączając w to niektóre przepisy, przepisy pomagające pozbyć się niezdrowych zachcianek smakowych i dostarczyć więcej składników odżywczych.

Chcę aby każdy został ekspertem surowej żywności! Chcę aby ta wiedza stała się powszechna w społeczeństwie, i dzięki czemu, jeżeli tylko ma się taką ochotę, aby każdy mógł osiągnąć perfekcyjne zdrowie. Chcę również pomagać ludziom, którzy ciągle spadają z tego surowego wozu, z powodu brakujących, kluczowych kawałków informacji lub którzy borykają się z niektórymi tego rodzaju problemami, problemami z którymi człowiek nieuchronnie się styka będąc na diecie surowej żywności.

Jeżeli jesteś zainteresowany sprawdzeniem mojego kursu, proszę tutaj kliknąć!

<http://raw-science-101.thinkific.com/>

Ty też możesz zostać ekspertem!