

Wywiad z Shazzie

Pytanie 1: Co jest podstawą w Twojej obecnej witariańskiej diecie? Jakie są Twoje ulubione produkty? Gdybyś mogła zjeść "ugotowane" jedzenie- na co byś się zdecydowała?

Moja dieta uległa ostatnio zmianie kiedy zaszłam w ciążę! Mam teraz poczucie jakby mały kosmita sterował tym statkiem matką! Na bok odeszły wszystkie rzeczy jakie jadłam z radością przez ostatnie 4 witariańskie lata, takie jak awokado, warzywa ciemno-zielono listne, marynowane warzywa, ziołowe mikstury różnego rodzaju a nawet sałatki. Zastąpiły je masy owoców, sok pomarańczowy [na szczęście mogę nadal z radością jeść i przyswajać zielone pełnowartościowe produkty oraz makę (*Lepidium meyenii*), a nawet nieco gotowanego jedzenia! Nie jadłam takiego przez 4 lata, a teraz pojawił się ten mały urwis i spowodował, że jestem przewrażliwiona i niezdolna do jedzenia niczego innego. Nie mogę tego rozgryźć,, wiem przecież, że to nie jest sprawa fizyczna. Moja przyjaciółka Anette jest przekonana, że to kwestia emocjonalna. Toteż przez tydzień spożywałam trochę słodkich ziemniaków i gotowaną fasolę. Ponadto zjadłam małą świąteczną kolację- i poświęciłam dwa dni na powrót do życia. Dziś jest mój pierwszy normalny dzień po tym wydarzeniu (28. grudzień 2003, kiedy piszę) i obudziłam się o zdrowej 6:30 zamiast przetworzonej 10:30! Jedzenie, które spożyłam było w dalszym ciągu organiczne i wegańskie, co tylko uświadcza mnie w przekonaniu jak wspaniała jest witariańska dieta.

Gdybym przypuszczalnie odpowiadała na drugą część Twojego pytania, na pewno powiedziałabym, że makaron i ziemniaki. Jednakże, po tym małym zboczeniu z trasy, jakoś udało mi się zostać na dobrej ścieżce z gotowanymi słodkimi ziemniaczkami, które są bogatsze w minerały niż ich biali skrobiowi kuzyni. Zdaję sobie sprawę, że bycie w 100% witarianinem jest dla wielu ciężkie- zwłaszcza tu w Wielkiej Brytanii, gdzie jakość, cena i dostępność organicznych produktów jest prawdziwą zagwostką- więc jedzenie zdrowszego gotowanego jedzenia to przedmiot mojej wypowiedzi w 'Detox Your World'. Neguję metody gotowania (mikrofalówka= zło wcielone) i typy produktów, takie jak ukazany powyżej przykład ziemniaka, więc jestem zadowolona że trzymam się tego kiedy mój mały mąciwoda przejmuje kontrolę!

Pytanie 2: Czy miałaś kiedykolwiek jakieś objawy zaburzeń emocjonalnych i, jeśli tak, w czym pomogło witariańskie jedzenie i suplementy oraz czy wszystkie takie zaburzenia da się nimi wyleczyć?

Przez lata byłam w depresji. Nigdy nie poszłam z tym do lekarza ponieważ jako weganka nie zgadzałam się z przepisywanymi lekami. Stopniowo wychodziłam z tego- najpierw dzięki suplementom, a potem z coraz większą pomocą witariańskich potraw. Zaczęłam od dziurawca zwyczajnego, ton witamin z grupy B, egzogennymi kwasami tłuszczowymi i innymi zmasowanymi dawkami. Nie polecam przyjmowania takich dużych dawek, popierałam to tylko w tamtym czasie i na szczęście doprowadziło mnie to do stanu, w którym mogłam poczynić bardziej zrównoważone zmiany w swoim życiu. Przejście na witarianizm to jedna z tych zmian i także to ta, która miała największy wpływ na moje poczucie prawdziwego szczęścia- coś, czego nie przypominam sobie, abym przeżyła wcześniej.

Jeśli ktoś cierpi z powodu depresji lub choroby psychicznej, polecam im książkę "Depression Free For Life" napisanej przez Gabrielle Cousens. Jest nieco specjalistyczna, ale zawiera świetne projekty jak stać się osobą, którą zasługujesz być. Sprzedaję i stosuję wegański kwas DHA (omega-3) i makę- DHA jest przydatne kiedy nie je się ryb a mąka reguluje gospodarkę hormonalną. To mój ulubiony pełnowartościowy produkt, ponieważ reguluje pracę organizmu zamiast sztucznie go modyfikować. Zalecam te dwa produkty wszystkim moim klientom z

objawami niestabilności emocjonalnej, napięcia przedmiesiączkowego, wahaniami nastrojów itd.

Udowodniono, że inne choroby psychiczne jak schizofrenia mogą być uleczalne suplementami, zwłaszcza przy stosowaniu EPA (kwasu typu omega-3) i innych podobnych związków. Kiedyś czytałam o badaniu, które to sprawdzało i wszyscy pozbyli się objawów schizofrenii dzięki przyjmowaniu tych suplementów. Objawy wróciły kiedy zostały one odstawione. Uważam za tragiczny fakt, że badania te zostają ograniczone do magazynów o tzw. medycynie alternatywnej i są negowane przez tzw. "autorytety". Wszyscy wiemy, że firmy farmaceutyczne prawie nic nie zyskują przez kwalifikowanie suplementów jako prawdziwe lekarstwa i w związku z tym, że to one tak naprawdę dyktują warunki, dobrzy lekarze stosujący je przy terapii mają długą drogę przed sobą. To właśnie ci doktorzy zasługują na nasze wsparcie i uznanie.

Istnieje świetny newsletter do którego można się zapisać, prowadzony przez dr. Andrew Saul'a, zwanego "Doctor Yourself" (bądź swoim lekarzem). I to jest właśnie sedno sprawy. Ludzie to jedyny gatunek, który szuka porady medycznej u innych, wszystkie inne zwierzęta mają wystarczająco rozwinięty instynkt by na własną rękę poprawić swój stan zdrowia.

Pytanie 3: Czy możesz opisać nam czym jest prawdziwy głód? I jak radzimy sobie z przejadaniem się / kompulsywnym objadaniem się surowym jedzeniem, szczególnie suszonymi owocami i tłuszczami?

Nigdy nie byłam poważnie głodna. Kiedy jadłam gotowane jedzenie, często mdlałam lub słałam i miałam drgawki. Cierpiałam z powodu objawów hipoglikemii (niedocukrzenia)- moje poziomy cukru we krwi musiały być wszędzie. Jako witarianka pościłam przez ponad tydzień naprzód bez jakichkolwiek sygnałów głodu przez cały ten czas.

Przejadanie się jest częstą przypadłością- zwłaszcza gdy ludzie przechodzą na witarianizm po

raz pierwszy. Kiedy pracuję z takimi klientami nigdy nie zachęcam ich do całkowitej zmiany żywienia z dnia na dzień. To powoduje szok dla organizmu i może skończyć się nieregularnym odżywianiem się. Przejadanie się to zwykle symptom niedoboru minerałów i innych składników odżywczych. To dlatego osoba, która jest pełna będzie szperać w lodówce. Takich ludzi nazywam głodomorami z nadwagą. Spożywają więcej kalorii niż potrzebują, ale i tak nie dostarczają organizmowi niezbędnych mu składników. To bardzo częste wśród odżywiających się obrabianym jedzeniem, ale zdarza się także wśród witarian, z prostego powodu nienajlepszej jakości jedzenia.

Jedną z pierwszych rzeczy, o jakie proszę ludzi zmieniających sposób żywienia jest przejście na dietę organiczną. To mniejsza zmiana, jednak dostarczająca wielu składników odżywczych (i oczyszczająca ze wszystkich nawozów). Równocześnie zalecam przyjmowanie minerałów jonowych (o wielkości liczonej w angstromach, osobiście uzyskałam z nimi świetne wyniki), a także ?super produkty?, takie jak *Pure Synergy* czy *Nature's Living Superfood* i oczywiście mój ulubiony- makę! Te małe zmiany pozwalają uzyskać zdrowe, lepiej funkcjonujące ciało. Potem, gdy moi klienci stają się pełnymi witarianami nie mają żadnych zaburzeń.

//

Pytanie 4: Jakie są najbardziej interesujące i inspirujące opowieści o sukcesach, które słyssałaś od innych na spotkaniach lub wyjazdach?

Najbardziej zapadła mi w pamięć kobieta z miejscowości Totness. Ja i David Wolfe rozmawialiśmy o wspaniałym spotkaniu witarian, które odbywało się tam latem. Pewna znana witarianka i świetny żywieniowiec, Holly spopularyzowała tam surowe jedzenie- nie znajdziesz lepszego dostawcy od niej! To był fantastyczny dzień i nadeszła moja kolej na przemowę. Często pytam publiczność, czy ma w zanadrzu jakieś opowieści, gdyż inspirują one ludzi. Ta pani (nie pamiętam jej imienia) wstała, podpierając się laską. Opowiedziała nam o czasach, kiedy była tak chora, że myślała, że nadchodzi jej koniec. Wspomniała, jak mąż cały czas kupował jej biżuterię, którą ona zastawiała, by mieć pieniądze na alternatywne leczenie. Miała świetne poczucie humoru! Pewnego dnia zainteresowała się surowym jedzeniem dzięki Holly i powoli zaczęła stawać na nogi i teraz może chodzić, mówić i robić inne rzeczy, które my uważamy za normalne. Była tak pełna wdzięczności z powodu obecności Holly i ludzi jak ja i David, którzy nieustannie pracują by przekazać ludziom informacje, że zaczęła płakać.

Podeszłam do niej i objęłam ją i w tym momencie serca wszystkich obecnych wypełniły się wzruszeniem. To była bardzo jednocząca chwila, którą na zawsze zapamiętam.

Kolejną pamiętną opowieść usłyszałam od mojej wspaniałej przyjaciółki Rosie. Pochodzi ona z północy Anglii, więc jej akcent różni się nieco od tego posiadanego przez ludzi z południa kraju. Ja sama urodziłam się na północy, a jednym ze słów jakie mówimy po przebudzeniu jest ?kiepsko?, co oznacza nasz zły stan zdrowia. Kiedyś w styczniu 2003 roku uczestniczyłam w spotkaniu *Detox Workshop*. Ponownie poprosiłam publiczność o jej historie i to, co wyszło z ust pewnej pani było po prostu zachwycające. Rosie zawsze była bardzo aktywna, miała trójkę dzieci i cudownego męża, kochała życie. Lecz powoli czuła się bardziej i bardziej chora, lub jakby to ona powiedziała- było z nią ?kiepsko?. Na przestrzeni lat stała się osobą niezdolną do wstania z łóżka, bliską szaleństwu i skrajnie wychudzoną. Cierpiała na zespół chronicznego zmęczenia, powiedziano jej, że wkrótce umrze. Jej lekarze nie mogli nic na to poradzić. Pewnego dnia udała się do swojego holistycznego dentysty o imieniu John. Prześwietlił on jej szczękę i znalazł kawałek zaklinowanego w niej wiertła dentystycznego- był on tam od lat i powoli wykańczał Rosie. Wiertło usunięto, wraz z amalgatowymi wypełnieniami. Od tamtej pory przeszła przez wiele odtruwających zabiegów, jest ścisłą witarianką i teraz śmiało patrzy w przyszłość. Spotykałyśmy się u mnie w domu i dyskutowałyśmy o problemach emocjonalnych a także o kwestiach zdrowia. Jest chętna do wysłuchania każdej nowej informacji. Rozmawiamy regularnie i zawsze pytam się jej jak się czuje obecnie w porównaniu z paroma miesiącami wcześniej. Droga do całkowitego wyzdrowienia jest dużą sprawą dla Rosie, jednak zawsze zmierza ona w dobrym kierunku. Jeśli kiedykolwiek spotkałbyś ją, nie uwierzyłbyś, że mogła być kiedyś przywiązana do łóżka umierającą. Ma w sobie tyle energii, czystej żądzy życia i jest jedną z najhojniejszych osób jakie znam. Oczywiście, miewa także i gorsze dni, ale nie poddaje się i szybko staje na nogi. Rosie jest inspiracją dla każdego, który usłyszał kiedyś od lekarza, że nie ma nadziei.

Na swojej stronie internetowej jest dział *Witariańskie transformacje*, gdzie każdy, kto wyleczył swój umysł, ciało lub duszę dzięki witarianizmowi może opowiedzieć swą historię i nie będzie ona edytowana. Zdjęcia są porażające i jest to jedna z najpopularniejszych sekcji na stronie. Uwielbiam, kiedy ludzie dodają nowe opowieści i prawie zawsze płaczę.

Pytanie 5: Czy zmieniłaś swoje nawyki żywieniowe odkąd stosujesz dietę witariańską?

Na początku tej diety jadłam masę owoców i regularnych sałatek. Szybko zrozumiałam, że mimo świetnego samopoczucia, na dłuższą metę nie dostarczam niezbędnych składników odżywczych. Byłam naprawdę przygnębiona, co nie pozwalało mi pracować! Powoli przestawiałam się na ciemnozielono listne warzywa i zaczęłam czerpać radość z tych surówek, o których wcześniej nie myślałam! Nigdy nie byłam fanką suchego jedzenia czy przekąsek, więc wszystko, co jadłam było świeże i naturalne. Kiedy włączyłam do jadłospisu superjedzenie i mineralne suplementy, stałam się tak zdrowa i zadowolona jak nigdy wcześniej. Ostatnią zmianę wprowadziłam w maju 2003 roku.

David Wolfe i ja byliśmy na Maui i nasi znajomi- *The Coconut Brothers* pokazali nam surowe kakao. Oszaleliśmy na jego punkcie i zajadaliśmy się nim aż zaczęło nam wyłazić bokiem! David praktycznie uczynił z podobnych rzeczy podstawę swojego żywienia, ale ja z powodu mojej ciąży nie mogę jeść tłuszczu (które nie jest w samym kakao, lecz w tym, z czym je mieszamy) bez uczucia mdłości, więc wykluczyłam ten przysmak ze swojego menu- na razie!

Pytanie 6: Jaką poradę dałabyś osobie cierpiącej na raka (np. żołądka), która stosuje normalną dietę- w mniej niż 60% surową?

Nie jestem lekarzem, więc nie mam prawnego przyzwolenia na udzielanie porad chorym. Moje zdanie na temat każdej choroby jest zawsze takie samo- wiem jednak co ja bym zrobiła! Skorzystałabym z terapii ozonem, włączyłabym do diety produkty surowe i te, które uległy fermentacji, piłabym herbatę ESSiAC, przyjmowałabym suplementy z witaminą B17 i tlenem, odtrułabym się i poszukałabym pomocy u doktora, który nie leczy jedynie tabletkami. Gabriel Cousins i Chrostopher Yashpal Jain z *Drzewa Życia* w Arizonie byłiby moimi numerami jeden. Miałam okazję być tam w tym roku i miejsce to zaparło mi dech w piersiach. Nawet jako zwykły gość byłam przejęta wibracjami placówki i ludzi znajdujących się w niej- widok wyrzył się na trwałe w mojej pamięci. Tamtejsi lekarze wykonują niesamowitą pracę i życzą wszystkim chorym ludziom aby mogli tam pojechać i odkryć znaczenie prawdziwego zdrowia.

Pytanie 7: Jak zapatrujesz się na sprawę menstruacji? Czy jest to coś naturalnego czy sztucznego i czy będą występować po osiągnięciu idealnego stanu zdrowia?

Ach, czeka mnie jeszcze parę ładnych miesięcy bez nich! Moja historia z nimi jest bardzo ciekawa. Swoją pierwszą przeżyłam w wieku zaledwie 11 lat i serdecznie ich nie znosiłam. Nie wiedziałam co się ze mną dzieje i nie mogłam zrozumieć dlaczego moje ciało staje się bardziej kobiece, kiedy całym moim celem było bawienie się zabawkami i przesiadywanie na mojej topoli. to był prawdziwy czas zwątpienia. W ciągu kilku miesięcy te dni stały się tak uciążliwe i częste, że spędzałam co najmniej 10 dni co miesiąc zwijając się z bólu i zastanawiając się jak coś takiego może być normalne.

Potem przed długi czas brałam tabletki, więc bolesne miesiączki przestały być problemem. Nie zdawałam sobie wtedy sprawy, że toksyny, których pozbywałam się wraz z krwią szukały innej drogi ucieczki. Jednakże w tym czasie przeszłam na wegetarianizm, a następnie na weganizm, więc moje ciało było narażone na mniej szkodliwych substancji. Wiele kobiet ma mniej uciążliwe miesiączki kiedy przestaje jeść zwierzęta.

Kiedy przestałam brać tabletki przez moment mój cykl był nieregularny, a hormony w totalnej rozsypce. Byłam zagubiona, krzyczałam na każdego i czułam się generalnie do niczego. Kiedy ból powrócił zrobiłam coś, czego nie robiłam wcześniej- wzięłam środek przeciwbólowy. Stosowałam je przez parę lat i poważnie zastanawiałam się, czy tak już będzie wyglądać moje życie.

Około sześciu miesięcy po przejściu na witarianizm doświadczyłam pierwszej bezbolesnej miesiączki. Nareszcie czułam, że funkcjonuje normalnie. Od tamtej pory ból nie powrócił i uświadomiłam sobie, że to dzięki surowemu jedzeniu. Tak było dopóki nie wyprowadziłam się z moim partnerem do Hiszpanii! Gdy tylko zamieszkaliśmy tam, bolesność wróciła. Nie zmieniłam diety, lecz mieszkałam w domu, który niespecjalnie mi się podobał. Od pierwszego dnia płakałam z powodu przeprowadzki. To pokazało mi, że nie tylko jedzenie wpływa na nasz stan, lecz w zasadzie wszystko, co nas spotyka. Tamto środowisko było na tyle toksyczne, że moje niezadowolenie ujawniło się w złym stanie zdrowia, m.in. w comiesięcznym bólu.

Dziki zwierzęta nie miewają krwawień jak te w niewoli oraz jak ludzie. Kilka kropel krwi w śluzie- to cała miesiączka. Jednak często sama naturalna dieta nie wystarcza, by dojść do tego punktu. Żyjemy w toksycznych domach, mamy toksyczne myśli i jesteśmy otoczeni toksycznymi urządzeniami elektrycznymi. Comiesięczne oczyszczanie dzięki złuszczeniu macicy pozwala na pozbycie się części nagromadzonych szkodliwych substancji, więc kobiety powinny być wdzięczne, że mają taką możliwość. Z drugiej strony, jeśli któraś cierpi z powodu bólu czy dyskomfortu, niech wie, że może coś z tym zrobić. Sprzedaję *LadyCare*, które jest magnetycznym urządzeniem. Polepsza przepływ krwi i tym samym zwiększa ilość tlenu docierającego do dróg rodnych. Przynosi ono niezwykłą ulgę w bólu. Odstawienie tłuszców przed pierwszą fazą cyklu i picie jedynie soków na dzień przed i przez pierwsze dwa dni krwawienia także pomaga. Lewatywy są pomocne, gdyż zmniejszają ciśnienie, jakie wywiera okrężnica na macicę. Oczywiście nasz przyjaciel maka ma długofalowe działanie, gdyż reguluje gospodarkę hormonalną.

Vita Synergy for Women

to świetny zalecany mineralno- witaminowy suplement, pomaga również przyjmowanie tlenu. Istnieją także pewne pozycje w jodze, które pozwolą pozbyć się bólu w przeciągu minut.

Kiedy cierpimy z powodu jakiejś dolegliwości, np. bólów menstruacyjnych, dobrze jest działać na dwóch frontach. Po pierwsze opanować ból dzięki produktom jak *LadyCare*, tlenowi czy jodze a następnie zbadać źródło problemu i zmienić wszystkie aspekty w życiu, jakie powodują uciążliwe krwawienia. Jedną z ważniejszych rzeczy do wymiany jest oczywiście dieta.

//

Pytanie 8: Czy jest możliwym przywrócenie naszej pierwotnej budowy kości twarzy- takiej, jaką mieliśmy mieć? Czy widziałeś jakieś wstrząsające przypadki, poza sobą? Ile czasu potrzeba na zauważenie efektów i czy nie są one jedynie iluzją wywołaną przez zdrowszą skórę, oczy i włosy, a nie głębsze zmiany? Czy surowe produkty zwierzęce są w tym wypadku niezbędne?

Zauważyłam ten proces u niektórych ludzi- wymaga on perfekcyjnego odżywiania, pozytywnego myślenia i mnóstwo poświęcenia. To super uczucie kiedy widzę moich amerykańskich

witariańskich przyjaciół, gdyż mogę zobaczyć przemianę między jedną wizytą a drugą. Trudniej jest zauważyć ją u tych, z którymi spotykam się regularnie- dopóki nie porównam ich zdjęć! Ludzie, u których zauważyłam zmiany strukturalne nie jedzą surowych (ani przetworzonych!) produktów zwierzęcych, podobnie jak ja, więc nie uważam, żeby były niezbędne. Nie wiem ile czasu potrzeba, by zauważyć różnicę, gdyż nigdy tego nie mierzyłam. Wiem jednak, jak bardzo jestem zaszokowana, gdy widzę przemianę ludzi spożywających superjedzenie. Moja własna twarz jest bardzo asymetryczna, więc czasem wychodzę na zdjęciach jak inna osoba, zależnie z której strony było robione zdjęcie. Zauważyłam jednak, że moje zęby są bardziej proste i mój uśmiech nie jest już tak wykrzywiony, jak był kiedyś! Także moje oczy są bardziej niebieskie, niż były kiedyś. Zawsze jestem pytana, czy noszę kolorowe soczewki- a to tylko moje oczy!

Najlepszą rzeczą, jaką możemy tu zrobić jest właściwe żywienie naszych dzieci, od ciąży, przez okres laktacji oraz przez całe dzieciństwo. Czytałam raz o pewnym przypadku, gdzie kobieta będąca na ?normalnej? diecie urodziła dziecko o asymetrycznym wyglądzie. Odżywiała się standardowymi produktami w czasie ciąży i takie same podawała swojemu dziecku. Podczas drugiej ciąży przeszła na dietę witariańską, dopełnioną warzywami przyrządzanymi na parze oraz gotowanym ryżem. Dziecko było absolutnie symetryczne i aż po dziś dzień ma proste zęby, perfekcyjny uśmiech i nos, który nie ma ani jednego garba.

Czasem nasze fizyczne defekty są na tyle trwałe, że nie możemy ich zmienić lub zlikwidować całkowicie. Jednak zawsze możemy zapewnić naszemu potomstwu lepszy start w życiu, dzięki właściwemu żywieniu.

Pytanie 9: Jak dużo słońca potrzebują weganie by dostarczyć odpowiednią ilość witaminy D?

Powinieneś zobaczyć mnie leżącą na kartonach koło otwartego okna w zimie, chwytającą długo wyczekiwane promienie słoneczne! Możemy magazynować witaminę D przez około 6 miesięcy, więc dwa tygodnie opalania dwa razy do roku są konieczne. Osobiście robię to częściej- każda wymówka jest dla mnie dobra, by dostarczyć organizmowi trochę słońca! Witamina D jest

niezbędna do pracy wielu narządów i jeżeli nie możemy dostarczyć jej od zewnątrz, musimy przyjmować suplementy. Nie warto doprowadzać do niedoborów.

Pytanie 10: Co polecasz na uzupełnianie najczęstszych niedoborów wegańskiej diety? Witamin D, A, B12 i innych witamin z grupy B, kwasów DHA, żelaza, wapnia, cynku itp.?

Vita Synergy For Men i *Vita Synergy For Women* zaspokajają potrzebę na wit. D oraz te z grupy B oraz na składniki mineralne. Przyjmuję ten produkt każdego dnia. Wersja dla pań zawiera także 800 mg kwasu foliowego, co dwukrotnie przewyższa dzienną dawkę dla kobiet w ciąży lub zamierzających w nią zająć. To najlepszy suplement, z jakim się spotkałam, a wszystko w nim jest uzyskiwane z roślin- nie ma tam żadnych zbędnych dodatków.

Przyjmuję kapsułki z wegańskimi kwasami DHA i zdaje się, że jestem jedynym dostawcą tego produktu w Wielkiej Brytanii. Inne suplementy zawierają kwasy pochodzenia zwierzęcego. Nie zamierzam ryzykować nieodwracalnymi zmianami spowodowanymi przez niedobory różnych składników tylko w imię zasady ?jem tylko to, co naturalne?. Prawdę mówiąc, nie uważam, że bycie w 100% weganinem jest naturalne i mimo, że podążam tą drogą od przeszło 17 lat, wolę wziąć tabletkę, niż zjeść rybę. Organizmy niektórych ludzi nie są zdolne do pełnej zamiany egzogennych kwasów tłuszczowych na kwasy DHA i EPA (typ kwasu omega-3) i w takich wypadkach suplementy są niezbędne. Warto pamiętać o tym, że gdy zaczynamy nowe życie (w domyśle nowy sposób żywienia), nasze ciało będzie funkcjonować lepiej i może być w stanie przetworzyć wystarczającą ilość tych składników. Wtedy nieco siemienia lnianego, konopii i oleju kokosowego dziennie wystarczy.

Pytanie 11: Czy mogłabyś nam powiedzieć o Twoich bieżących projektach, nad którymi pracujesz lub rozbudowujesz?

Wywiad z Shazzie

Wpisał surawka

wtorek, 20 grudnia 2011 10:01 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 16:21

Ah! Pracuję teraz nad paroma sekretnymi sprawami, które ujrzą światło dzienne za parę miesięcy, więc to już za niedługo! Zająłam się też ponownie *Shazzie?s detox delights*. Sforograpowałam wszystkie przepisy i zamierzam z nich zrobić kolorową książkę kucharską pod tytułem

Delight Detox

. Ten projekt został jednak odłożony na półkę aż do kwietnia. Za siedem miesięcy zostanę mamą, więc mam jakieś 6 miesięcy, by wszystko sobie poukładać.