

Wywiad z Jay`em Kordichem

Wpisał surawka

wtorek, 20 grudnia 2011 10:08 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 16:20

Wywiad z Jay`em Kordichem

Środa, 26 sierpnia 2009

Tłumaczenia: Magdalena Ufland

Pytanie 1: Jakie są podstawowe produkty w waszej obecnej diecie? Jak zaczęła się wasza przygoda z witarianizmem? Czy jesteście w stu procentach witarianami?

Latem jemy inaczej niż zimą. Jesteśmy stuprocentowymi weganami, jesienią i zimą 30% pożywienia stanowią gotowane potrawy, natomiast latem jemy przeważnie surowe jedzenie. Ponieważ żyjemy w zimnym klimacie, znaleźliśmy równowagę; trochę gotowanego pożywienia w zimniejszym klimacie, takiego jak gotowane zupy, sałatki z ziarnami etc.

Pytanie 2: Na czym polega program ?Live Food Live Bodies Living Health?? Czym różni się od innych programów?

Nie chcę być arogancki, jeśli chodzi o nasz program, ale nieliczni wiedzą, że moja żona Linda ma 54 lata i jest wegetarianką odkąd skończyła 10 lat. Razem mamy ponad 100 lat wiedzy o diecie wegetariańskiej i terapii sokami. Lindę spotkałem, kiedy jej matka kupowała ode mnie sokowirówki. Linda była wtedy jeszcze nastolatką, a kiedy skończyła 25 lat byliśmy już małżeństwem. Nasz program ?Live Foods Live Bodies? jest również multimedialny. Mamy książkę, pięć płyt CD i dwie płyty DVD, które nagraliśmy na Hawajach. Linda i ja wykorzystaliśmy również część naszych oszczędności, aby stworzyć ten program, nie ma więc mowy o żadnej manipulacji czy perswazji ze strony wydawców. To jest nasz głos. Wydawcy zawsze chcą znaleźć drogę do mas, my natomiast chcemy znaleźć drogę do ich serc. Jeżeli twoją motywacją jest dotarcie do mas, możesz zgubić czystość nauczania, dlatego właśnie ja i Linda chcieliśmy wydać to samemu.

Pytanie 3: Czy spozywacie jakakolwiek surową super-żywność*?

Tak, oczywiście! Mamy nagranie zatytułowane ?The Power of Greens? (?Potęga zieleniny?) i nie żartuję z zielonych warzyw. Są one lepszym jedzeniem przyczyniającym się do lepszego myślenia, życia i samopoczucia. Nie przeżyjemy bez zieleniny. Rano razem z Linda przygotowujemy super-zielony koktajl, zazwyczaj zawiera on sproszkowaną super zieleninę rozpuszczalną w wodzie, banany, spirulinę i inne świeże zielone produkty, takie jak pietruszkę, szpinak, jarmuż, botwinę czy sałatę rzymską. Latem używamy czasem jagód takich jak acai ze świeżymi borówkami, ponieważ latem na północnym zachodzie Pacyfiku jest ich mnóstwo.

Pytanie 4: Czy macie jakieś wskazówki dla nowicjuszy?

Tak, mamy. Postępuj wolno i spokojnie, a wygrasz wyścig! Pamiętajcie, że jesteśmy gatunkiem, który od tysiącleci spożywa gotowane jedzenie i mięso, więc przejście od mięsa i gotowanego jedzenia do diety witariańskiej jest trudne i czasami popełniamy błędy. Zatem po ponad 65 latach myślenia i obserwowania ludzi przechodzących ten proces najlepiej jest zacząć wolno i stopniowo eliminować gotowane pożywienie z diety, a jeśli nie jesteś wegetarianinem i chcesz przejść na dietę witariańską to zrób to jeszcze wolniej. Najlepszym sposobem na szybsze dopasowanie ciała do surowych produktów jest picie około 1,5 litra soków warzywnych. To przyspieszy oczyszczenie ciała i będziecie gotowi na więcej surowych produktów. Powinniście również wziąć pod uwagę to, jak nasze ciało emocjonalnie reaguje na zmiany z cięższej diety na lżejszą. Surowe pożywienie charakteryzuje się wysoką częstotliwością wibracji, która jest jedną z powodów, dlaczego czujemy się tak dobrze jedząc surowe posiłki. Nasza emocjonalność potrzebuje czasu na dopasowanie się do tych wyższych częstotliwości, zatem jest to kolejny powód na stosowanie wolnego tempa.

Pytanie 5: Jak wymyślacie przepisy? Czy możesz podzielić się jednym z nich?

Większość moich przepisów pochodzi od wspaniałych nauczycieli takich jak dr Kirschner, dr Walter i dr Gerson, ale Linda stara się być kreatywna. Mam przepis na nowy supersok/tonik: wlej do miksera 3 szklanki oczyszczonej wody, 2/3 szklanki namoczonych (odstanych przez noc) organicznych i nie konserwowanych dwutlenkiem siarki moreli, trzy zmrożone organiczne banany i dwie średniej wielkości brzoskwinie bez pestek. Jest to przepis na tonik o wysokiej zawartości witaminy A i C. Ale to bardziej dla zabawy, taki rodzaj koktajlu raz na tydzień.

Pytanie 6: Jaki jest twój ulubiony sok?

Mój ulubiony to bez wątpienia sok marchwiowo-jabłkowo-buraczany. Buraki są niedoceniane, a są bardzo dobre dla naszej krwi oraz kobiecych i męskich dróg moczowych. Są również fantastyczne dla naszej wątroby, woreczka żółciowego i nerek. Dodając do soku zielone liście, będzie on dla nas jeszcze bardziej korzystny.

Pytanie 7: Czy, będąc witarianem, masz jakieś problemy z zębami?

Obecnie nie mam żadnych problemów z zębami, ponieważ miałem wiele zabiegów. Kiedy miałem ok. 70 lat, założono mi dużo koron, ale nawet wcześniej nie miałem problemów z zębami, dziąsłami czy ropniami.

Pytanie 8: Kto jest twoją inspiracją?

Cóż, starzeję się, dobiegam 90, myślę, że mógłbym odpowiedzieć, że miłość mojej rodziny staje się coraz silniejsza. Cudownie w 1980 trafiłem na Lindę; mimo że ona miała 25, a ja 58 lat, byliśmy pokrewnymi duszami. W latach 80. mieliśmy dwoje małych dzieci, więc teraz mamy dwoje wspaniałych dorosłych dzieci, które skończyły 20 lat i codziennie, kiedy się budzę jestem wdzięczny, że mam tak wspaniałą żonę i oddane dzieci. Rodziny muszą być razem, uczyć się rozwiązywać konflikty i wybaczać sobie wzajemnie. Jestem przekonany, że poza moją rodziną, Matka Natura jest moją największą inspiracją. Zawsze zachwyca mnie perfekcja i piękno natury, jednak jesteśmy zbyt zajęci, żeby obserwować i docenić dźwięk śpiewających ptaków czy zapach pięknych kwiatów. Odkąd się zestarzałem, zdałem sobie sprawę, jak ważne jest skupienie swoich oczu i uszu na naturze.

Pytanie 9: Wymień jedną rzecz, o której większość osób nie wie o tobie.

Bardzo niewiele osób wie, że nie sprzedałam sokowirówek i nie było mnie w telewizji przez 10 lat w związku z faktem, że zakazano mi sprzedaży sokowirówek dopóki nie umrę. Jest to związane ze zmuszeniem mnie do podpisania umowy o zakazie konkurencji. Bardzo cierpiałem z powodu tego, co się działo z moim nauczaniem. Zakazano mi publikacji, sprzedaży i nawet zabroniono ludziom nazywania mnie ?Juiceman? (Panem od Soków). W przeciwnym razie znów by mnie pozwano. Dlatego właśnie tak wiele osób widziało Jacka Lalanne? a sprzedającego sokowirówki. Producenci chcieli, żeby ktoś podobny do mnie przejął to, mimo że Jack nic nie wiedział o terapii sokami. Teraz na szczęście firma, która zmusiła nas do podpisania umowy zbankrutowała, więc jestem wolny.

//

Pytanie 10: Jakie to uczucie spotkać Normana Walkera? O czym z nim rozmawiałeś?

Spotkanie z dr Walkerem było dla mnie niesamowitym doświadczeniem, ponieważ przez wiele lat mieszkałem w Nowym Jorku i czytałem jego książki o świeżych warzywach i owocach, jak i o zdrowej okrężnicy. To było w latach 60., więc kiedy w 1975 przeprowadziłem się znów do Kalifornii, zatrzymałem się w Arizonie i spotkałem się z nim, aby porozmawiać o terapii sokami i raku. Był łagodnym człowiekiem o bardzo filozoficznym podejściu do życia i wydawało się, że ma cały czas wszechświata, aby porozmawiać ze mną. Przywykłem do Nowego Jorku, gdzie wszyscy mówią szybko, chodzą szybko, rozmawiają szybko? i oto był światły człowiek. Powiedział mi, że kluczem do życia jest relaks i drzemki, jak również codzienne picie soków. Miał kozy i wierzył, że kozie mleko jest znacznie lepsze niż krowie, pił go dużo (niepasteryzowanego oczywiście). Kiedy w 1985 umarł, czułem, że jego duch jest przy mnie, ponieważ w ciągu dwóch miesięcy po jego śmierci przeprowadziliśmy się do stanu Waszyngton i natychmiast zbieraliśmy ok. 2000 ludzi na każde seminarium, podczas gdy wcześniej przychodziło około 10-20 osób. Po tym moje życie na zawsze się zmieniło, dlatego czułem, że przekazał mi wiedzę o sokach. Zaledwie kilka lat później miliony ludzi widziało mnie w telewizji głoszącego prawdę o sokach. Lubię więc myśleć, że spełniłem jego marzenie o sokach.

Pytanie 11: W jaki sposób chronisz rodzinę i siebie przed szkodliwymi polami elektromagnetycznymi?

Linda i ja nie korzystamy z kuchenki mikrofalowej, ani nie mieszkamy w wielkim mieście. Mieszkamy w mieście, bardzo blisko granicy kanadyjskiej, mającym 70 000 mieszkańców. Mieszkamy również niedaleko wielkiego parku z dwoma wodospadami, które mają około 45 stóp wysokości, więc myślimy, że to pomaga. W pobliżu naszego domu, ani nawet naszego miasta, nie ma dużych elektrowni. Telefonów używamy tylko podczas podróży i staramy się, aby rozmowy trwały mniej niż dwie minuty. Kiedy oglądamy telewizję, jesteśmy w odległości co najmniej sześciu stóp (182 cm) od odbiornika.

Pytanie 12: W jakim kierunku, twoim zdaniem, zmierza witarianizm?

Według mnie stanie się coraz potężniejszy, jako że dojrzeliliśmy do tego, czego nas uczy. Będzie więcej restauracji, więcej firm inwestujących w ?wiedzę? o tym, jak ciepło zabija siłę życia w jedzeniu i mam nadzieję, że będzie znacznie więcej badań poświęconych tej życiowej prawdzie.

Pytanie 13: Czy możesz opowiedzieć nam o niektórych projektach, nad którymi obecnie pracujesz?

Linda i ja obecnie chcemy odnowić piękne nauczanie, które byłem w stanie zacząć, ale nie ukończyłem, więc jest wiele rzeczy, o którym można mówić: ponowne zaprojektowanie i stworzenie nowego znaku firmowego ?Juicedaddy?, tak abyśmy mogli znów rozpocząć sprzedaż i światową dystrybucję naszej nowej sokowirówki i programu o zdrowym życiu. Teraz w wieku 86 lat (tak przy okazji to jutro!) mam nowe możliwości skończenia mojej nauki o sile soków i mam nadzieję napisać jeszcze kilka książek. Czuję się szczęśliwy, że dano mi szansę, aby ponownie osiągnąć i zainspirować ludzi, żeby dobrze jedli i codziennie pili soki!

Wywiad z Jay`em Kordichem

Wpisał surawka

wtorek, 20 grudnia 2011 10:08 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 16:20

* super-żywność (ang. superfood) ? termin opisujący żywność uważaną za bardzo odżywczą i przynoszącą wiele korzyści zdrowotnych. Przykładem mogą być borówki, które często określa się mianem superżywności (lub superowoców) ze względu na zawartość znacznej ilości antyutleniaczy, antocyjanin, witaminy C, magnezu i błonnika [przyp.tłum.]