

Wywiad z Mattem Monarchem

1. Jakie są podstawowe surowe składniki w twojej obecnej diecie? Czy jesteś w 100% na surowym? Jak zacząłeś?

Jestem na surowej diecie już od 5 lat. Jem tylko surowe warzywa, owoce, orzechy i nasiona. Przeszedłem na surową dietę z dnia na dzień. Stało się to po przeczytaniu książki doktora Normana Walkera "Become Younger" (Odmłódź się). Opisuje on w niej naukowe powody dlaczego przetwarzana skrobia, rafinowany cukier, nabiał i białko zwierzęce mają zgubny wpływ na ludzki organizm. On żył ponad 100 lat. Wcześniej nie wiedziałem że może być taka opcja jak jedzenie na surowo, ale inspiracja i praktyczne rady zawarte w tej książce sprawiły że zacząłem zadawać sobie pytanie dlaczego bym miał tego nie zrobić, dlaczego ktokolwiek miałby nie przejść na surowe. Przeszedłem więc na surową dietę od razu następnego dnia.

2. O czym jest twoja książka "Raw spirit" (Surowy duch)? Czym różni się od innych książek o surowej diecie?

Po tej pierwszej książce doktora Normana Walkera pochłaniałem każde pisane słowo o byciu na surowym, jakie tylko mogłem znaleźć. Byłem chętny by doświadczyć na sobie tych wszystkich cudów o których mówiły te książki. I tak jak zapewniali ich autorzy zaczęły się dziać ZADZIWIAJĄCE i NIESAMOWITE rzeczy. Najbardziej fascynujących zmian nie spodziewałem się, gdyż nawet o nich nie czytałem. Surowa dieta popchnęła mnie ku uduchowionemu stylowi życia, co było dla mnie jak żegluga po nieznanym wodach. Nie mogłem uwierzyć w zadziwiające doświadczenia jakich doznałem. Wiele z nich jest opisanych w mojej książce. Kiedy przeszedłem na surową dietę pojawiły się także wyzwania, które były dla mnie ciężkie, jak i także są ciężkie dla innych. W mojej książce dzielę się też tymi przykrymi doświadczeniami. Objaśniam także podstawowe naukowe powody, dlaczego wydarzyły się te pozytywne i negatywne doświadczenia. Dodatkowo jest tam wywiad z doktorem Fredem Bisci, który jest na surowej diecie od 40 lat. Jest on znanym dietetykiem, który w swej karierze przyjął ponad 25000 pacjentów. Stosując swoją dietę pomógł powrócić do formy wielu ludziom, wyleczył też niezliczoną liczbę ciężkich schorzeń. Kiedy mam jakieś palące pytanie, wtedy zwykle Fred jest moim najczęstszym źródłem informacji.

Wierzę że surowa dieta, jeśli stosowana właściwie jest najlepszą dietą dla ludzkiego organizmu. Jakkolwiek rozumiem że nie jest to łatwa dieta i może nie dla każdego być osiągalna w praktyce, ze względu na klimat, styl życia itd. Moim celem nie jest przemienianie każdego napotkanego człowieka w witarianina. W mojej książce Raw Spirit, opisuję jak można doświadczyć dobrego zdrowia nie będąc w 100% na surowej diecie. Także zamieszczam tam średnio- zaawansowaną dietę Doktora Bisci, podobną do tej, którą zaleca swoim pacjentom, którzy chcą się wyleczyć z choroby. Ta średnio- zaawansowana dieta, zawierająca niektóre gotowane pokarmy, może służyć jako codzienna dieta prowadząca do dobrego zdrowia lub jako dieta by bezpiecznie i łatwo przejść na surowe odżywianie.

//

3. Jak to jest pracować z Paulem Nilsonem i Dr Fredem Bisci?

Fred jest jak mój ojciec a Paul jest jak mój brat. Jestem bardzo szczęśliwy że jestem powiązany z tymi dwoma nadzwyczajnymi ludźmi. Przez ostatnie 4 lata konsultowałem się z każdym z nich prawie codziennie. Paul odżywia się na surowo prawie już 10 lat. On pokazuje mi możliwości i prowadzi mnie we właściwym kierunku. To że Paul sięga dalej niż inni motywuje mnie do wykorzystywania moich talentów do granic możliwości. On od początku zachęcał mnie do napisania tej książki. Jednym z moich planów jest by podróżować od stanu do stanu wygłaszając wykłady o surowej diecie. Paul robił tak przez wiele lat i jest podekscytowany że ja chcę robić to samo. Jego dobroć i chęć pomocy spowodowała że postanowiłem to zrealizować.

Co do Doktora Bisci to przychodziłem do niego z setkami pytań od ludzi z całego świata. Nigdy nie było pytania na które by szczegółowo nie odpowiedział. Niezależnie od tego czy ludzie pytają o artretyzm, chorobę Crohna, niestrawność, czy migreny on zawsze znajdzie odpowiedź, rozwiązanie. W każdym wypadku on wie jakie pokarmy powinny być dodane lub wyeliminowane z diety i jakie suplementy są potrzebne by przyspieszyć powrót do zdrowia. Byłem tego świadkiem wiele razy jak porady dietetyczne Freda dały ludziom możliwość wyzdrowienia z różnych rodzajów ciężkich chorób. Nigdy nie spotkałem nikogo kto ma taką wiedzę na temat ludzkiego ciała i surowej diety jak Fred. Jego porady umożliwiają ludziom poprawienie swego zdrowia do najwyższej możliwej granicy.

4. Jakie znasz szybkie porady lub wskazówki dla tych którzy próbują surowej diety ?

To co prowadzi do maksymalnego zdrowia to jest to że musisz coś wyrzucić całkowicie ze swojej diety. Jest wiele diet, które pomogły ludziom zrzucić wagę i poprawić stan zdrowia: Dieta Markera, makrobiotyczna, strefowa itd. Jest jeden wspólny czynnik, który odpowiada za ich skuteczność. Tym wspólnym czynnikiem jest to, że w każdej diecie trzeba CAŁKOWICIE z czegoś zrezygnować np z rafinowanego cukru, skrobi itd. Surowa dieta jest najlepszą z tych wszystkich bo wyrzucasz wszystko co jest złe i jesz tylko zostawiasz dobre. To nie jedynie surowe jedzenie leczy ludzi ale też to czego się pozbywają ze swojej diety.

Mam przyjaciela z problemami zdrowotnymi, który kiedy jestem w pobliżu stara się jeść dużo surowych warzyw. Jestem świadomy że on także ciągle je inne rzeczy jak np kurczak w pomarańczach z Panda Express. Nie dbam o to czy on jada na surowo dopóki nie będzie całkowicie pochłonięty przez tą ideę. Jeśli nie wyeliminujesz przyczyny swoich problemów, wtedy nie będzie z tobą lepiej. Fred używa tego żartobliwego przykładu: Jeśli byś żywił się tylko zdechłymi szczurami i odrobiną sałaty, niczym więcej, wyzdrowiejesz. Dlaczego post jest tak zdrowy ? Ponieważ REZYGNUJESZ z wszystkiego. To jest kluczowo ważne byś zrozumiał że to z czego kompletnie rezygnujesz, bez oszukiwania, jest tym co cię uzdrawia.

Dzielę jedzenie na następujące kategorie:

-przetwarzana skrobia (chleb, pieczywo, płatki, makaron)

-rafinowany cukier (ciasto, napoje, lody)

-nabiał

-białko zwierzęce

-Surowe pożywienie

-stymulatory (kawa, papierosy, narkotyki, alkohol)

Która z tych grup powinna być wyeliminowana najpierw ? Z moralnego punktu widzenia białko zwierzęce było by pierwszą, ponieważ każde życie jest święte. Z naukowego punktu widzenia, jakkolwiek, mięso byłoby ostatnie.

Weźmy na przykład dietę wegetarianina. Wegetarianin, który je "bezmięsne, śmieciowe jedzenie" : przetworzone cukry i skrobię, mimo że wyeliminował mięso, nie jest ani trochę bliżej do witarianina ani do świadomego, umiarkowanego zjadacza mięsa. Kolejność w jakiej powinno się eliminować to najpierw stymulanty, potem przetwarzaną skrobię, potem rafinowane cukry. To jest wielki sekret. Jeśli potrafisz pozbyć się tych 3 grup, jesteś na dobrej drodze. Możesz kupić książkę Dr Normana Walkera "Become younger" (Odmłódź się), w której opisane są szczegółowo niszczące skutki tych trzech grup pokarmów. Od kiedy przeczytałem tą książkę nie zjadłem niczego poza żywymi surowymi pokarmami. On też omawia szkodliwość krowiego mleka, pasteryzowanego nabiału, czerwonego mięsa itd.

5. Jakie znasz szybkie porady lub wskazówki dla tych którzy stawiają swoje pierwsze kroki na surowej diecie ?

Powiedzmy że jesteś jednym z rzadkich przypadków którzy wyeliminowali z diety wszystko oprócz surowego jedzenia. Nieuchronnie zaczyna się słynny "detoks". Twoje ciało na poziomie komórkowym zaczyna wyrzucać do krwi szkodliwy materiał i toksyny. O tym jak ciężki to będzie detoks decyduje to jaka była twoja poprzednia dieta, wiek itd. Nie tylko musimy się liczyć z materia odłożoną z racji wieku, ale też z naszym codziennym brzemieniem toksycznego środowiska, metabolizmem komórkowym, trawieniem, i być może nawet z tym co robili nasi rodzice. Ci którzy nie wiedzą co dzieje się z nimi w tym momencie zazwyczaj winią dietę i albo porzucają ją, albo podjadają gotowane jedzenie. Odczuwanie efektów detoksu często może trwać lata. Odkryłem że najlepszym sposobem poradzenia sobie z tym jest płukanie jelit . Ja przeszedłem od razu od standardowej amerykańskiej diety na surową dietę. Jeśli bym nie robił płukania jelit prawdopodobnie bym nie był zdolny pozostać na surowej diecie. Płukanie jelit jest zwłaszcza pomocne komuś kto chce szybko ulepszyć swoją dietę. Wyobraź sobie, że jesteś na standardowej amerykańskiej diecie i decydujesz się ulepszyć swoją dietę na tydzień, żadnych tłustych potraw i śmieciowego jedzenia. Po tym zdrowym tygodniu, jesz parę kawałków pizzy. Ponieważ wcześniej jadłeś zdrowo więc prawdopodobnie rozchorujesz się i dostaniesz po tej pizzy bólów brzucha. Płukanie jelit by to wyczyściło. Jeśli byś zjadł znów pizze po tym płukaniu jelit to możesz się rozchorować jeszcze bardziej niż poprzednio, bo twój organizm jest teraz czystszy niż poprzednio. Takie chwianie się między zdrową i szkodliwą dietą może zaszkodzić. Raw Spirit wyjaśnia dlaczego lepiej jest przerzucać się stopniowo albo wcale.

Płukanie jelit jest potężnym narzędziem do uzdrowienia i może wzniesć twoje ciało na wyższy poziom. Będziesz wolny od zbędnych złogów, wzniesiesz się na wyższy poziom uzdrawiania jak twoja wewnętrzna chemia. Jeśli powrócisz do śmieciowego odżywiania to ewentualnie wylądujesz w tym samym punkcie w którym zacząłeś.

Usunięcie zbędnego materiału jest kluczowe dla osiągnięcia zdrowia. Większość ludzi patrzy na mnie i oceniają mój wiek na wczesne 20 lat, podczas gdy mam 31. Zawdzięczam moje zdrowie i młodość płukaniu jelit, rezygnacji z pewnych produktów, i piciu soków z zielonych warzyw. Picie soku warzywnego jest bardzo ważne. Nie tylko odżywia on organizm w najlepszy z możliwych sposobów ale dostarcza niezbędne witaminy i minerały w najbardziej rozpuszczalnej łatwo przyswajalnej formie. To działa także jako potężny alkalizator, pomaga zalkalizować kwaśny toksyczny materiał jaki jest uwalniany do naszego krwiobiegu. Jeśli połączysz surową dietę, płukanie jelit i soki warzywne, twoje ciało niezwłocznie odpowie ci zadziwiającymi rezultatami.

6. Czy masz jakieś ważniejsze autorytety?

Powiedział bym, że Dr Fred Bisci i Dr Norman Walker są największymi dwoma. Mam jeszcze innych ulubionych autorów jak Arnold Ehret i Hilton Hotema. Dr Norman Walker żył ponad 100 lat. Z całą pewnością robił coś we właściwy sposób.

7. Jak wpadasz na pomysł przepisu?

Jestem na surowym już pięć lat. Moja dieta jest prosta i nie stosuje wielu przepisów. Lubię jednak eksperymentować gdy zapraszam przyjaciół i nieźle się bawię tworząc dania podobne do niektórych moich ulubionych gotowanych potraw. Moja mama robiła mi kiedyś najlepszy bananowo orzechowy chleb którego każdą kromkę smarowałem serem. To było niesamowite.

Mimo że moja wersja bananowo orzechowego chleba wizualnie nie przypomina jej wersji to z pewnością smakuje tak samo. I śmietankowy ser! Pycha! Wycisnąłem cytrynę lub dwie do blendera razem z kilkoma dużymi awokado, 9 daktylami i małą garścią morskiej natki i to wszystko zmiksowałem. Ta-da! To był śmietankowy ser. Do bananowo orzechowego chleba wziąłem trochę zmiażdżonej soczystej marchewki, rzymską sałatę, szpinak i seler. Włożyłem to robota z ostrzem S razem z 3-4 zamrożonymi bananami, kilkoma daktylami i 10 łyżkami mielonego Inu. Możliwe że dodałem też soku marchewkowego, żeby to wszystko lepiej się miksowało. Jak to wszystko było już zmiksowane dodałem namoczone rodzynki i posiekane orzechy. Potem już tylko wystarczy dodać śmietankowy ser i niebo w gębie!

//

Paul Nison też wpada na szalone przepisy. On robi surowy ajerkoniak. Namocz przez noc filiżankę migdałów. Następnego dnia zmiksuj je z dwoma filiżankami wody i 2 łyżkami probiotyków Freda Bisci. Zostaw na noc. Wyciśnij miksturę przez torbę. Zamawiamy torby i Probiotyki Freda w TheRawWorld.com. Zmiksuj otrzymany płyn z dwoma bananami i odrobiną nektaru z agawy do smaku. Substancja która została w sitku jest to wspaniały ser. By uniknąć nadmiernego zużycia probiotyku, weź 4 łyżki tej mikstury i odłóż do oddzielnego pojemnika. Użyjesz to następnym razem w miejsce probiotyku.

8.Czy masz jakieś problemy dentystyczne będąc na surowej diecie ?

Nie mam żadnych problemów z zębami. Jeśli surowa dieta jest przeprowadzana właściwie zdziwiłbym się gdyby pojawił się choć jeden ubytek. Wielu ludzi nabawia się problemów ponieważ myślą, że surowa dieta jest lekarstwem na wszystko. Musisz kontynuować właściwą higienę jamy ustnej nawet podczas idealnej diety. Upewnij się, że codziennie szczotkujesz dokładnie i czyścisz nicią dentystyczną swoje zęby aż do linii dziąseł. Wielu ludzi ma spuchnięte dziąsła. Tak jest dlatego, że nie czyszczą codziennie nicią i jako rezultat mają zapalenie dziąseł. Kiedy osoba z zapaleniem czyści zęby nicią wtedy dziąsła krwawią. Czyszczenie nicią przez dwa tygodnie powinno spowodować, że dziąsła przestana krwawić i puchnąć.

Często witarianie jedzą zbyt dużo owoców. Jeśli jesz zbyt dużo owoców możesz nabawić się deficytu minerałów i wapno może uwalniać się z zębów. Kiedy stosujesz surową dietę właściwie- jedząc różnorodne pokarmy, liściaste zieleniny i pijąc zielone soki, nie będziesz miał żadnych problemów z asymilowaniem dużych ilości wapnia i magnezu. Jeśli stosujesz surową dietę właściwie, twoje szanse nabawienia się problemów z zębami są mniejsze niż szanse zjadacza gotowanego jedzenia. Owoce cytrusowe są kolejną rzeczą, na którą należy uważać, zwłaszcza jeśli to nie są ekologiczne owoce i są zerwane przed dojrzewaniem. Picie lub jedzenie zbyt wielu cytryn, pomarańczy lub grejpfrutów może uszkodzić szkliwo. Upewnij się że dobrze wypłukałeś i wyszczotkowałeś zęby po jedzeniu cytrusów. Jeżeli owoc cytrusowy jest pozostawiony na drzewie aż do dojrzewania i jest ekologiczny, skutki dla twoich zębów nie będą aż tak złe. Jakkolwiek myślę że płukanie i szczotkowanie zębów wciąż jest dobrym pomysłem.

9. Jak myślisz w jakim kierunku rozwija się ruch surowego jedzenia ?

Widzę ruch surowego jedzenia rosnący wykładniczo. Każdego razu, kiedy tylko odwrócę głowę widzę otwartą nową surową restaurację. Jestem zdziwiony kiedy przypadkowi ludzie, których spotykam zaczynają mówić o swoich planach przejścia na surowe. Także jest wielkie zapotrzebowanie na książki o surowym odżywianiu. I wielki popyt na edukację na temat ruchu surowego jedzenia.

10. Czy możesz powiedzieć nam o swoich projektach nad którymi obecnie pracujesz?

Wywiad z Mattem Monarchem

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 09:43 - Poprawiony sobota, 02 listopada 2013 20:09

Obecnie mam plany by zacząć podróżować z wykładami jak uzdrawiać poprzez dietę, szczególnie witariańską. Cała trójka nas (ja, Fred i Paul) możemy podróżować razem i wygłaszać wykłady jako trio. Także rozmawiamy o możliwości organizacji uzdrawiających turnusów lub założenia centrum gdzie ludzie mogli by przyjechać, wyleczyć się i być nauczonymi zdrowszego stylu życia.