

## Wywiad z Rhio

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 09:47 - Poprawiony sobota, 02 listopada 2013 20:11

---

## Wywiad z Rhio

**1. Jakie są podstawowe surowe składniki w twojej obecnej diecie? B. Czy jesteś w 100 procentach na surowym? C. Jak zaczynałaś?**

**Moim zamiarem jest bycie na surowym w 100%, na chwilę obecną jestem 100% i kiedy przygotowuję posiłki i żywię się sama to tak jest. Ale jestem na tyle praktyczną osobą że wiem że czasami mogę nie jeść w 100 an surowo, np wtedy kiedy jem poza domem w surowej restauracji. Czy mogę być pewna że tamtejsi kucharze stosują się do wszystkich zasad które ja stosuję? W tym wypadku mogę zadawać pytania typu które dania są bez syropu z agawy, syropu klonowego itp ale poza tym to wybieram raczej nie przesłuchiwanie kelnera, ja po prostu wybieram z karty potrawy najlepsze z możliwych. Nie lubię robić scen lub ściągać na siebie uwagi to nie sprzyja dobremu trawieniu.**

**Także odkąd jestem 100% na surowym to sama łuskam orzechy, ponieważ niektóre łuskane orzechy które są w sprzedaży mogły być w jakiś sposób podgrzewane albo czasem są zjełczałe. Łuskanie orzechów to żmudna robota, więc szukam jakiejś elektrycznej maszyny do tego celu, jednak jak na razie bez większego skutku.**

**Uwielbiam zieleniny takie jak jarmuż, młodą kapustę, botwinę, szczególnie kiedy sama je wyhoduje. Wydają mi się niesamowicie smaczne. I także na szczycie mojej listy znajdują się jadalne chwasty. W moim ogrodzie jestem jak buszujący jelen. Jem i zalecam innym jedzenie najróżniejszych owoców, warzyw, warzyw morskich, fermentowanych pokarmów, wykiełkowanych orzechów, nasion, roślin strączkowych i niektórych ziaren. I szczególnie nacisk kładę na hodowanie moich własnych roślin tak wielu jak to tylko możliwe.**

**Moją pierwszą wakacyjną pracą jako nastolatki była praca w barze z surowymi sokami w centrum Los Angeles. Kiedy tam pracowałam serwując świeże soki i koktajle, zdarzyło mi się rozmawiać z wieloma ludźmi którzy tam przychodzili i zdałam sobie sprawę że istnieje cały świat informacji których na początku nie rozumiałam. Zaczęłam dostrzegać powiązania pomiędzy jedzeniem które w siebie wkładamy a efektem jaki ono na nas wywiera. Ludzie którzy mieli wrzody żołądka przychodzili po sok z kapusty. Inni, którzy mieli choroby nerek zabierali ze sobą sok z arbuza, a inni polegali na kombinacji bogatej w potas, która składała się z marchewki, selera, ogórka, szpinaku, i soku z pietruszki.**

**Zaraz po drugiej stronie baru, na przeciwko, był mały sklep ze zdrowym jedzeniem. Cały długi dzień serwując soki i koktajle, spoglądałam spomiędzy klientów na ten fascynujący sklep z intrygującymi książkami i dziwnymi produktami. Każdego tygodnia gdy odbierałam swoją wypłatę spacerowałam na drugą stronę i kupowałam książki. Niektóre z nich były pisane przez dr Ann Wigmore. W ten sposób zapoznałam się z surową dietą.**

### **2. Jak zaczęłaś swoją radiową audycję o surowym jedzeniu? Jak możemy jej słuchać?**

**Mój partner Leigh jest w trakcie zakładania dwóch internetowych radiostacji które rozpoczną swoją działalność za rok. Kiedy byliśmy w Kalifornii na początku tego roku, spotkaliśmy się z właścicielką healthylife.net i ona zaproponowała mi prowadzenie audycji w jej stacji. Leigh uważał że to jest dobry pomysł bym zaczęła zdobywać potrzebne doświadczenie więc zaczęliśmy współpracę. To było dla mnie niezłe doświadczenie. Zwykle jestem dobra w dobieraniu słów na stronie, ale mówić w radiu jest trochę inaczej.**

**Możesz posłuchać audycji z każdego miejsca na świecie wchodząc na stronę Healthylife.net. Od stycznia 2006 przenosimy audycję do stacji Leigha tribecaradio.net gdzie będzie można ją usłyszeć dwa razy dziennie o godz 16 i 20 standardowego czasu pacyficznego (Standard Pacific Time)**

### **3. Jak to było wystąpić w American Journal i CNN?**

**American Journal i CNN opublikowały historie o surowej diecie i zaprosiły mnie do udziału w nich.**

**American Journal poprosił mnie by znaleźć dla nich ludzi którzy za pomocą surowej diety wyleczyli się z poważnych schorzeń i podałam im dwa nazwiska. Jednym z nich był Ron Diamond, który jedząc na surowo wyleczył się z raka kości 4go stopnia (lekarze ze Sloan-Kettering mówili że ma przed sobą około 6 miesięcy życia). American Journal przeprowadził z nim wywiad, ale gdy program wyszedł najważniejsza część historii, część gdzie Ron wyleczył raka była wycięta. Zamiast tego jedyną rzeczą jaką pokazali było to że Ron schudł. Wiesz, lecząc swego raka Ron zrzucił więcej niż 45 kg Byłam bardzo zawiedziona że AJ tak okroił wywiad z Ronem, więc później nagraliśmy kasetę z Ronem prezentującym całą historię, która jest w ofercie mojego sklepu internetowego. To doświadczenie z American Journal i innymi mediami pokazało mi jak bardzo media manipulują informacją by dopasować ją do punktu widzenia swojego lub szefów swojej korporacji. To jest jednym z powodów dla których mój partner Leigh Crizoe zakłada swoje stacje radiowe. Mamy teraz szczęście że poprzez radio internetowe a także poprzez Sirius, XM i inne źródła, szersze spojrzenie na życie, zdrowie i inne sprawy może być zaprezentowane publiczności. Media z głównego nurtu mają bardzo wąski punkt widzenia i spojrzenie i ludzie nie znajdują tam informacji, której potrzebują by być zdrowymi, co najmniej na dzień dzisiejszy tak jest. Tak między innymi to Ron Diamond przeżył już 16 lat od czasu kiedy wyszedł z raka.**

#### **4. Jak wpadasz na pomysł przepisów ?**

**To zabrzmiało jak wariactwo ale moje najlepsze przepisy przychodzą wtedy kiedy się śpieszę i nie mam czasu ich nawet wtedy spróbować. Z jakiegoś powodu kiedy się śpieszę, staję się bardzo kreatywna i ciekawe pomysły przychodzą mi do głowy. Potem, gdy nadchodzą wreszcie dni w których przestaję się śpieszyć robie znów tą potrawę i wtedy ją próbuje. Szczęśliwym zbiegiem okoliczności mój partner Leigh zawsze jest w pobliżu by spróbować mojej potrawy.**

**Także zwykle wpadam na dobre przepisy kiedy patrzę na składniki gotowanej potrawy i potem staram się zamienić wszystko na surowe. To działa tylko wtedy gdy gotowane potrawy składają się z prawdziwego jedzenia. Jeśli potrawa składa się z białej mąki, białego cukru, proszku do pieczenia, jajek, masła i śmietany, nie ma od czego zacząć i czego podmieniać.**

**5. Czy możesz podzielić się z nami ulubionym surowym przepisem?**

**Zupa- krem z kolendry**

**kolendra jest znana z usuwania z organizmu metali ciężkich**

**3 filiżanki kolendry**

**3 filiżanki przefiltrowanej wody**

**1 awokado**

**4 łyżki soku z cytryny**

**1/2-1 łyżeczka soli morskiej**

**1/2 łyżeczki proszku lub granulatu czosnkowego**

**Wrzucić wszystko do blendera i zmiksować**

**Ilość porcji:2**

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

**Czytajcie tak dużo jak to tylko możliwe, chodźcie na wykłady i uczcie się o surowej diecie i ogólnie o zdrowiu. W środowisku surowego jedzenia występuje wiele jego odmian. To czasem może być mylące. Zaczynajcie od punktu w którym jesteście, dodawajcie coraz więcej surowego jedzenia do waszej diety i w pewnym punkcie wasze ciało samo stanie się waszym nauczycielem i przewodnikiem. Wiedźcie że będzie konieczny okres przejściowy i że będą obecne niektóre symptomy odtrucia organizmu. Przesiewaj każdą dostępną informację przez sito własnej inteligencji.**

//

**7. Czy masz jakieś problemy dentystyczne będąc na surowej diecie ?**

**Nie miałam żadnych problemów dentystycznych odkąd jestem na surowej diecie. Wcześniej zanim stałam się entuzjastką surowego jedzenia miałam parę wielkich ubytków i jeden mały. Straciłam 2 zęby z głębokimi dziurami. Po przejściu na surową dietę moje zęby się ustabilizowały i nie rozwinęły się w nich żadne nowe ubytki.**

**8. Czy jesz jakieś surowe suplementy lub super jedzenie?**

**Regularnie, na zmianę biorę kilka surowych suplementów (zazwyczaj biorę przez 2 tygodnie, przez następne 2 nie biorę). Też robie tak że zmieniam suplementy, więc nie zawsze biorę to samo. Wśród suplementów które biorę znajdują się: sok ze świeżej zielonej pszenicy, Vitamineral Green, Greener Grasses (z firmy Health Force Nutritionals), pyłek kwiatowy, propolis, mleczko pszczele, Thyrocare (ziołowy preparat wspomagający tarczycę), minerały koloidalne.**

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

**Ruch surowego jedzenia eksploduje w świadomość głównego nurtu w ciągu najbliższych 5-10 lat. Oznaki tego są widoczne już dzisiaj. Ukaże się struktura społeczna która nada ruchowi wiarygodność. Ta struktura na przestrzeni lat będzie rosła w siłę do punktu w którym ludzie zaakceptują to że są dwa modele. Jeden z nich to gotowane jedzenie i leki alopacyjne a drugi model to surowe/żywe jedzenie, holistyczny i bezlekowy system.**

**10. Czy możesz powiedzieć nam o swoich obecnych projektach nad którymi ty i twoja rodzina pracujecie ?**

**Jestem w trakcie wielu projektów ale jestem bardzo szczęśliwa i zachwycona że niektóre z nich się urzeczywistniają. Latem następnego roku, będę miała dostępny w sprzedaży zestaw 3 płyt DVD na temat przygotowywania surowego jedzenia. W tym samym czasie wyjdzie pilot telewizyjny zatytułowany "Rhio`s place" (Miejsce Rhio). Pracuję także nad dwoma albumami muzycznymi które ukażą się w tym samym czasie. Jeden z nich nosi tytuł "Time to start beliving again" (Czas by znów zacząć wierzyć) i są na nim poruszane tematy surowego jedzenia i środowiska.**

**Leigh i ja też rozwijamy naszą farmę używając metod Nature`a. Oczywiście będzie ona organiczna, ale możemy nie być w stanie zarejestrować jej jako organicznej ponieważ w tym celu USDA wymaga ogromnej ilości papierów. Wic byśmy optowali raczej za tym żeby zdobyć jakiś prywatny certyfikat niż robić to przez program USDA. Niestety wyglą da na to że program USDA raczej obniża organiczne standardy więc prywatny certyfikat będzie w przyszłości prawdopodobnie miał większe znaczenie.**



## Wywiad z Rhio

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 09:47 - Poprawiony sobota, 02 listopada 2013 20:11

---

**Ostatniego lata posadziliśmy na naszej farmie 112 owocowych i orzechowych drzew i krzewów, i tej wiosny mamy nadzieję posadzić jeszcze dwa razy tyle. Szczególnie zależy nam na produkcji trudniejszych do wyhodowania roślin jak np morwa, niespotykane owoce, zapylane przez owady i rodzime warzywa i jadalne chwasty.**

**Alex, dziękuję za możliwość podzielenia się informacjami z twoimi czytelnikami. Niech Bóg błogosławi cię i twoją pracę.**