

Wywiad z Angelą Stokes

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 09:49 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:54

Wywiad z Angelą Stokes

Sunday, 26 April 2009

Tłumaczył: Aleksander Kwiatkowski

Pytanie No. 1.

Jakie są podstawowe artykuły spożywcze w twojej obecnej diecie witariańskiej?

B) Czy jesteś w 100% na diecie witariańskiej?

C) Jakie były początki?

Podstawowe produkty witariańskie w mojej diecie to mnóstwo świeżej zieleniny, awokado, spirulina, maca, witariańskie tahini, sok z trawy pszenicznej, banany, jabłka oraz świeże, w sezonie, pomarańcze.

Tak, oczywiście jestem obecnie niemal że w 100% witarianką, okazjonalnie pobieram małe ilości pożywki drożdżowej lub mąkę karobową.

Wywiad z Angelą Stokes

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 09:49 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:54

Zaczęłam moją podróż witariańską w celu pozbycia się, i to jak najszybciej, nadwagi i powrotu do zdrowia. Zanim zostałam witarianką byłam niesamowicie otyła, ważyłam prawie 136 kg, nie byłam wtedy zainteresowana zmianą nawyków dietetycznych. Od momentu zaadoptowania witariańskiego stylu życia, straciłam więcej niż połowę ciężaru ciała, schodząc do mojej zdrowej wagi 63 kg. Wydarzenie, które spowodowało przejście na witarianizm, to pożyczenie książki od kolegi, zatytułowanej "The Raw Family" (Rodzina Witariańska) autorstwa rodziny Butenko. Przeczytałam całą książkę w ciągu jednej nocy, byłam niesamowicie zadziwiona jaką energią twórczą tkwi w surowym pożywieniu i zrozumiałam, ile prawdy zawiera witariański styl życia, jest bardzo dobrym sposobem na pozbycie się nadwagi. Następnego dnia przeszłam na 100% witarianizm, to było nie lada wyzwanie dla mojego zatrutego organizmu. W pierwszym roku spadłam z wagi około 50 kg, cała ta niesamowita podróż odbywała się na wszystkich poziomach - fizycznym, emocjonalnym i duchowym.

Pytanie No. 2.

O czym są twoje nowe E-booki: "How to go Raw for Weight Loss" i "RawReform: Recipes"?
Co cię zmotywowało do napisania tych książek?

Moje e-booki to moje przesłanie, przesłanie nadziei jaka jest w naturalnym wychodzeniu z otyłości i przejadania się. Moją pierwszą książką była "How to go Raw for Weight Loss" (W jaki sposób przejść na witarianizm w celu pozbycia się nadwagi), to jest przewodnik dla początkujących po meandrach niezdrowego sposobu odżywiania się, w jaki sposób się z nimi uporać, zawiera informacje o zdrowym, witariańskim stylu życia. Opisuje prawdziwe spojrzenie na nasze nawyki, powodujące objadanie się, sami możemy to wszystko zmienić, doprowadzić do zdrowego, szybkiego i stałego ubytku nadwagi. Poprzez kombinację sprawdzonych technik wspomagających i planowemu spożywaniu przede wszystkim surowej, ożywionej żywności, moja książka pomaga osobom w zrozumieniu tych destrukcyjnych przyzwyczajień, sposobu na utratę nadwagi i przechodzeniu do stanu tryskającego zdrowia.

Moja druga książka "RawReform: Recipes" (Witariańska Reforma: Przepisy) jest łatwo

dostępna książką kucharską, w której znajduje się ponad 150 prostych pomysłów na witariańskie dania. Jest znakomitym źródłem dla początkujących witarianów, obejmuje wszystko co najważniejsze w witariańskim sposobie życia, wszystko opisane w sposób prosty i dogłębny, jej celem jest pomóc czytelnikowi aby stworzył nową tradycję, tradycję witariańską w swojej kuchni. Ludzie często, na początku własnej witariańskiej podróży, zniechęcają się, można zauważyć, że jest mnóstwo nowych rzeczy do nauczenia ? ta książka została napisana z myślą o tych ludziach aby ułatwić tą podróż. Książka jest znakomitym wsparciem dla tych, którzy czytali ?How to go Raw for Weight Loss? i chcą mieć dostęp do smacznych, łatwych przepisów witariańskich aby zapoczątkować nowy styl życia.

Byłam zmotywowana do napisania tych książek i podzielić się moim doświadczeniem, przekazać przesłanie o nadziei dla innych ludzi, nadziei jaka tkwi w naturalnym pozbywaniu się nadwagi, zaprzestaniu przejadania się. Otyłość jest obecnie epidemią według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), większość rozwiązań tego problemu poszukiwanych przez ludzi to diety restrykcyjne, cudowne używki i tabletki, chirurgia i inne nienaturalne sposoby, sposoby które nie wzmacniają naszego zdrowia. Chcę promować witariański styl życia jako wspaniałe rozwiązanie dla zdrowego pozbywania się nadwagi. To co również wzięłam pod uwagę, to przejadanie się, które jest uzależniające, to nie jest dobrze znane w naszym społeczeństwie. Większość otyłych, przejadających się osób, którzy przychodzą po poradę lekarską, zazwyczaj słyszą ?jedz mniej i więcej ćwicz? ? nie otrzymują informacji, z której mogą skorzystać, związanej z przyczynami przejadania się. Chcę wesprzeć tych ludzi poprzez wgląd w nawyki związane z jedzeniem, ujawniam znacznie zdrowszą alternatywę. Gdy zaczynałam moją ścieżkę, nie miałam zbyt dużego wsparcia lub wskazówek ? teraz pisząc te książki dzielę się z moimi doświadczeniami z innymi, wszystkim czego się nauczyłam do tej pory, dzielę się ze wszystkimi, którzy mają zamiar podążać tą ścieżką ? aby pomóc uniknąć większych dołków na tej drodze.

//

Pytanie No. 3

Jakie porady masz dla osób przejadających się i jakie produkty chciałabyś polecić do spożywania w okresie przejściowym?

Uważam, że jest bardzo ważne dla osób z nadwagą, które mają zamiar zmienić swój dotychczasowy styl aby przyjrzeć się swoim nawykom dietetycznym i nawykom jakie ich otaczają. Bardzo często ludzie biorą pod uwagę nadwagę, zapominając co powoduje przyrosty nadwagi. Moje książki są pomocne ludziom w celu zrozumienia, że nadwaga nie jest problemem samym w sobie, raczej wynik przejadania się, który jest na dodatek uzależniający. Gdy takie osoby zaczną używać instrukcji jakie podałam oraz uprawiać ćwiczenia fizyczne, jakie zaproponowałam w mojej książce, można się wtedy uwolnić od jedzenia emocjonalnego, działającego samodestrukcyjnie. Spadek wagi następuje naturalnie, szczególnie na pełnej diecie witariańskiej, która działa niezawodnie, pozwalając na wyrównanie wagi ciała. Moim zdaniem, zajmowanie się problemami otyłości i nadwagi wraz z zaadoptowaniem diety witariańskiej jest znakomitą kombinacją do uzyskania sukcesu w pozbywaniu się nadmiarów wagi i utrzymaniu poprawnej wagi. Zalecam każdej takiej osobie, z problemami przejadania się aby w ten sposób zmieniły swoje nawyki żywieniowe. Zalecam moim klientom w czasie przechodzenia, podjęcia radykalniejszych kroków, rezygnując z diety bogatej w niezdrowe tłuszcze i nadmiary gotowanych kalorii, w kierunku zdrowszego stylu życia. Polecam te rzeczy, które najlepiej pomogły mi samej, t.j. parowany brązowy ryż, parowane warzywa, lekko ugotowana komosa andyjska (quinoa), placki ryżowe, chleb żytni z pełnego przemiału lub z podkiełkowanego ziarna itp. Polecam również osobom, które się przejadają aby stopniowo zaczynały witariański styl życia by to przejście było dla nich łagodne, zalecam na początek spożywanie 50% surowej żywności, to umożliwi stopniowe ale stałe, odtruwanie uprzednio zatrutego organizmu, zaczynanie z pułapu 50% surowego jest dla większości przyjemniejsze niż zaczynanie od razu z pułapu 100% surowego, po którym często są ostre objawy otruwania powodujące, że wiele osób poddaje się, rezygnując z diety witariańskiej. Uważam, że jest ważne stopniowe i ostrożne zaczynanie poprawnego sposobu odżywiania organizmu.

Pytanie No. 4.

W jaki sposób dochodzisz do przepisów?

Dużo podróżuje, zatem przepisy kulinarne robione są ze składników, które można znaleźć pod ręką. Uwielbiam spożywać to co jest dostępne na miejscu i w sezonie, zatem gdziekolwiek jestem próbuję trzymać się surowej, świeżej zieleniny z dodatkiem owoców, to oddziałuje na mnie inspirująco, używając dostępnych sprzętów kuchennych. Obecnie jadam raczej proste rzeczy i jestem z tego zadowolona? czuję się oczyszczona, jestem przyjaźnie nastawiona do mojego organizmu, przygotowując proste, nieskomplikowane posiłki.

Wywiad z Angelą Stokes

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 09:49 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:54

Pytanie No. 5.

Czy mogłabyś się podzielić z nami swoim ulubionym przepisem witarianśkim?

Jednym z moich ulubionych dań jakie przygotowuję jest smakowita, świeża mieszanka muesli na śniadanie. Lubię przygotować coś co jest odżywcze i pozwala wytrzymać bez jedzenia aż do lunchu. Poniżej podaję przepis na danie, które zazwyczaj spożywam na śniadanie:

Przepis na danie na posilne śniadanie

1 banan, pocięty na cienkie plasterki

1 jabłko, poszatkować na małe kawałki

garść moczonych nasion słonecznika

garść moczonych nasion dyni

garść moczonych rodzynek

1 łyżka stołowa macy (proszek)

1 łyżka stołowa białka z nasion konopii (proszek)

Wywiad z Angelą Stokes

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 09:49 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:54

1 łyżka stołowa zmielonego karobu

1/2 łyżki stołowej syropu yacon syrop/ lub syropu z agawy

1/2 łyżki stołowej oleju konopnego

garść suszonych jagód goji

trochę mleczka migdałowego aby umożliwić miksowanie

Wymieszać wszystkie powyższe składniki w naczyniu, dodając świeżego mleczka migdałowego, w takiej ilości aby osiągnąć upragnioną konsystencję.

Smacznego!

Pytanie No. 6.

Jakie masz rady i porady dla witarianiskich nowicjuszy?

Na początku przechodzenia na witarianizm, trzeba być dla siebie wyrozumiałym, dla większości osób jest to duża zmiana i można mieć dużo korzyści dbając o odpoczynek, szukając wsparcia u innych, którzy przechodzili podobne przejścia. Nie jesteś sam jeden / sama jedna, nie trzeba tego robić w samotności, zapoznaj się z literaturą na ten temat, skorzystaj z witarianiskich forów internetowych, zacznij spotykać się z grupami wsparcia, bierz udział w spotkaniach ? można wiele skorzystać od innych osób, warto to zrobić aby uniknąć wielu błędów w przechodzeniu na witarianiski styl życia, ucząc się na błędach innych. Zakup książek o tematyce witarianiskiej, uczestnictwo w seminariach lub organizowanych witarianiskich wczasach, może późniejszym okresie zaoszczędzić sporo czasu, energii i pieniędzy.

Wywiad z Angelą Stokes

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 09:49 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:54

Próbować znaleźć równowagę pomiędzy działającą alkalizująco zieleniną, dobrymi, zdrowymi tłuszczami a owocami, to działa bardzo dobrze dla zdecydowanej większości ludzi. Trzeba mieć świadomość, że nie ma czegoś takiego jak jedyna perfekcyjna dieta witariańska dla wszystkich, nasze organizmy różnią się, zatem, jeżeli wszystko o czym się dowiedziałeś w większości sprawdza się, to trzeba tylko bardziej się w to wgłębić aby znaleźć to czego potrzebuje twój organizm.

Nie należy próbować mieszać ze sobą zbyt dużo różnych składników ? istnieje taka tendencja w tym całym entuzjazmie, eksperymentowanie z przepisami witariańskimi na początku tego stylu życia, jest wspaniale rozwijać własną kreatywność, czasami dla naszego żołądka może tego wszystkiego być zbyt dużo w jednym daniu, mogą występować gazy i inne dolegliwości. Trzeba być ostrożnym i przechodzić na prostsze kombinacje ? poprawi się trawienie i ogólny stan zdrowia, wzrośnie witalność.

Pytanie No. 7.

Czy masz jakiegokolwiek problemy z uzębieniem będąc na diecie witariańskiej?

Miałam zawsze uzębienie bez zarzutu. Od kiedy jestem na diecie witariańskiej zauważyłam, że rozwinął się niewielki ubytek w zębie mądrości, jest to miejsce bardzo wrażliwe na słodkie rzeczy. Podejrzewam, że to jest związane ze spożywaniem suszonych owoców, których sporo konsumowałam na początku mojej witariańskiej drogi, nie dbałam zbyt dużo o czyszczenie zębów po posiłkach. Obecnie jem niewiele suszonych owoców i zwracam uwagę na informację jaką otrzymują od moich zębów, zwłaszcza po zjedzeniu słodkich rzeczy.

//

Pytanie No. 8.

Czy pobierasz jakiegokolwiek witariańskie suplementy lub super produkty?

Pobieram sporo glonów morskich t.j. kelp, w postaci i tabletek, i proszku, po to aby wspomóc tarczycę, która była i jest u mnie trochę mniej aktywna. Pobieram również probiotyki aby wspomóc system trawienny. Zainteresowałam się super produktami rok temu, odkąd zaczęłam pracować w Raw Living UK, firmie rozprowadzającej witariańskie produkty (www.rawliving.co.uk). Pobieram prawie codziennie spirulinę i goji. Dość często spożywam surowe kakao Cacao Nibs, aloe vera i macę [maca](#). Stwierdziłam, że te produkty są znakomitymi dodatkami do mojej standardowej diety witariańskiej jaką poprzednio stosowałam t.j. owoce, warzywa, orzechy, nasiona, oleje, glony morskie itp. Uważam, że żyjemy w czasie, w którym na całe szczęście, mamy dostęp to tych wspaniałych produktów, produktów które rzeczywiście pomagają aby wypełnić wszelkie luki w diecie witariańskiej. Dodając do mojej diety super produkty mam odczucie, że dostarczam wszystkich rzeczy jakie potrzebuje mój organizm i to w najbardziej przyswajalnej a zarazem smacznej formie. Jestem również zadowolona, że obecnie jest dostępny sproszkowany sok z zieleniny, który można mieszać z wodą i pić w czasie podróży, nie trzeba wozić ze sobą sokownika, to jest duże wsparcie dla mnie aby dostarczyć związków alkalizujących dla mojego organizmu.

Pytanie No. 9.

Jak uważasz, dokąd zmierza Ruch Entuzjastów Surowej Żywności.

Uważam, że obecnie jest wspaniały okres dla ruchu witariańskiego. Coraz więcej ludzi budzi się, zauważa że istnieje takie coś jak witariański styl życia, który jest w stanie dać zadziwiające korzyści zdrowotne. Istnieje wiele znakomitych źródeł jakie są obecnie dostępne, w odniesieniu do produktów witariańskich, zauważyłam że Ruch Entuzjastów Surowej Żywności znacząco się powiększył i to w miarę jak ludzie uświadamiają sobie, jakie są z tego korzyści. Nie trzeba być w 100% na surowej diecie aby odczuć efekty zdrowotne, wystarczy aby produkty surowe znacząco przeważały w diecie nad produktami gotowanymi aby odzyskać równowagę i smak do życia, i do dobrego samopoczucia. W miarę jak podejście witariańskie będzie stawać się głównym nurtem, plaga otyłości będzie zanikać, zdrowie ogółu populacji znacząco polepszy się, świadomość podniesie się, staje się to coraz bardziej widoczne, przyniesie to zmiany w całym społeczeństwie na każdym szczeblu. To co mogę jeszcze powiedzieć, uważam że witarianizm

Wywiad z Angelą Stokes

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 09:49 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:54

jest głównym katalizatorem w przemianach w zakresie poprawy jakości życia. Patrząc w przyszłość, nadejdzie dzień, w którym będzie można nabyć rzeczywiście wspaniałą sałatkę witariańską, w czasie gdy będziemy podróżować, witariańskie przekąski będą szeroko dostępne a coraz więcej ludzi będzie uprawiać jagody goji w ogródkach.

Pytanie No. 10.

Czy możesz nam powiedzieć o swoich obecnych planach nad którymi pracujesz lub dopracowywujesz?

Jestem podekscytowana wyjazdem za granicę, od marca do maja tego roku, jadę na całą serię spotkań, głównie na zachodnie wybrzeże Stanów Zjednoczonych, mam nadzieję również odwiedzić Hawaje. Większość moich czytelników jest ze Stanów Zjednoczonych, zatem bardzo mi miło, że mogę osobiście podzielić się z nimi moim przesłaniem. Szczegóły wyjazdów podam wkrótce na mojej stronie internetowej.

Pracuję również nad następnym tomem z serii moich e-booków, zatytułowanych "Raw Reform ? the Physical Changes?" (Reforma Witariańska ? Zmiany Fizyczne). Mnóstwo osób z nadwagą, chcących pozbyć się nadwagi, przechodzi zadziwiające zmiany fizyczne na diecie witariańskiej, ten podręcznik pomoże tym ludziom w lepszym zrozumieniu tego czego będą doświadczać.

W Anglii, jestem współorganizatorką interesującej imprezy, która odbędzie się 4 czerwca w Brighton, na południowym wybrzeżu, nazywa się "Food of Life Festival" (Festiwal Żywności Życia) ma to być tryskający życiem dzień, w którym połączono razem witariańskie pożywienie wraz z inspirującą muzyką i terapiami uzdrawiającymi. Istnieje mnóstwo inspirujących pomysłów witariańskich, które można będzie zobaczyć w Brighton, wzmocnimy lokalną społeczność obecnością witariańskiego sposobu życia, tygodniowe witariańskie spotkania, obecność prasy i

Wywiad z Angelą Stokes

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 09:49 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:54

innych mediów, witariańska kafejka, stoiska z witariańskimi produktami itp., tutaj drzemie olbrzymia energia w kierunku witariańskiego stylu życia, jest to wspaniałe uczucie być współorganizatorką tej imprezy.

Moja stronka internetowa jest obecnie w przebudowie, stanie się wkrótce bardziej czytelna i łatwiejsza w obsłudze, bardziej dynamiczna, wspierająca rosnące zapotrzebowanie ze strony ludzi, którzy chcą uporać się z problemem nadwagi poprzez witariański styl życia.

Poza tym, jestem zajęta w głoszeniu miłości, dbania o siebie, pracowania nad tym aby spełniły się moje marzenia t.j. chałupka w pięknym, żyznym miejscu, gdzieś tam w ciepłku....