

Wywiad z Bobem McCauleyem

1. Jakie są podstawowe surowe składniki w twojej obecnej diecie?

Spirulina, chlorella, czosnek, cebula, wiele różnych zielenin, rukola, orzechy włoskie, ostre papryczki, rodzynki, awokado, nasiona słonecznika, nasiona konopii, morskie warzywa, nasiona sezamu, nasiona lnu. To większość składników mojej diety ale wierze w różnorodność. Jem około 200-250 różnych rodzajów pożywienia w ciągu roku. Zdrowie zależy od różnorodności i pewności że wszystko jest surowe.

Czy jesteś w 100% na surowym?

Skłamałbym mówiąc że w 100%, na ta chwile w 99%. I to zajęło mi 8 trudnych lat by dojść do tego poziomu. Cały czas pracuje nad tym jednym procentem. Ale bycie tylko w 100% na surowej diecie nie wystarczy by być zdrowym. Pije 7,5 litra jonizowanej wody każdego dnia, zjadam 15 gram spiruliny i 15 gram chlorelli codziennie, probiotyki z każdym posiłkiem, codziennie energicznie ćwiczę i zawsze staram się utrzymać pozytywne nastawienie, nawet gdy wszystko idzie kiepsko. Myślę że za bardzo się skupiamy na byciu 100% na surowym. Nie jesteśmy święci jesteśmy mężczyznami i kobietami którzy chcą być zdrowi i te wszystkie rzeczy które tu wymienilem zapewniają dobre zdrowie.

Jak zaczynałeś?

Ktoś nauczył mnie kiełkować nasiona i od tego doszedłem że to jest dla mnie dobre. Musisz być na surowej diecie żeby zrozumieć jak to jest.

2. O czym jest twoja nowa książka "Achieving Great Health" (Osiągnięcie dobrego zdrowia) i jak to było rozmawiać z Peterem Ragnarem?

Mowie w niej o sześciu komponentach Dobrego zdrowia: jonizowanej wodzie, spirulinie i chlorelli, probiotykach, surowej żywności, ćwiczeniach i utrzymywaniu pozytywnego nastawienia.

Robiłem wywiady z Peterem 20 razy i mam 16 płyt cd nagranych wywiadów z nim. Peter jest wspaniałym przyjacielem i wielkim mędrce na swój własny sposób. On robił niebywale rzeczy ale co w nim uwielbiam najbardziej to to że on twierdzi że wszyscy możemy robić co tylko chcemy. Peter napisał przedmowę do mojej książki. Gabriel Cousens lekarz medycyny napisał wprowadzenie. On także jest wielkim przyjacielem i mentorem. Prowadziłem z nim wywiady 4 razy. Najlepszą rzeczą było to że miałem 4 prywatne rozmowy z dr Cousensem i 20 prywatnych rozmów z Peterem po wywiadach. Nie możesz sobie nawet wyobrazić jak to jest rozmawiać z tymi gośćmi kiedy mikrofony są wyłączone. Oni są niesamowici!

3. Jakie myślisz że są trzy główne podstawy dobrego zdrowia?

Woda i pożywienie, ćwiczenia i pozytywne nastawienie. Co jeszcze? Trzy rzeczy które powinniśmy robić by być zdrowi to alkalizować ciało, nawadniać ciało i detoksykować ciało. Jonizowana woda, spirulina, chlorella, surowe pożywienie, probiotyki, ćwiczenia i utrzymywanie pozytywnego nastawienia - te wszystkie rzeczy sprawia że osiągniemy zdrowie. My jesteśmy odpowiedzialni za to by być na tyle zdyscyplinowanym by włączyć je do swojego stylu życia.

4. Jak można wyrobić mięśnie i nabrać wagi jedząc tylko na surowo?

Jest wiele sposobów. Po pierwsze spirulina i chlorella muszą być częścią twojej diety bo zawierają dużo białek i kwasów nukleinowych(DNA/RNA) które budują komórki naszego ciała. Ale rekomenduje także inne super pokarmy które mogą być znalezione w górnej połowie mojej surowej piramidy żywieniowej. Także używam magnezów gdy ćwiczę i biorę roztwór wynaleziony przez Petera.

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

Znajdźcie surowe pokarmy które naprawdę lubicie i zacznijcie jeść je a wasze ciało będzie domagało się więcej i więcej surowego jedzenia.

6. Czy masz jakieś ważniejsze autorytety?

Jezus Chrystus miał największy wpływ na moje życie, chociaż nie mówię o tym często. Jeśli chodzi o guru w sprawach zdrowia są to zdecydowanie Peter Ragnar i Dr Cousens.

7. Jaki jest twój ulubiony surowy przepis ?

Poza nieskończonymi rodzajami surówek które sam robie, uwielbiam surowa pizze.

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

Nie nigdy nie miałem żadnych. Maja je ci którzy jedzą za dużo cukrów w postaci np rodzynek lub daktyli. Cukier jest cukrem i jeśli nie szczotkujesz dokładnie swoich zębów po każdym posiłku w twoich zębach pojawią się ubytki. Surowa dieta nie czyni cie odpornym na bakterie. Ja także zawsze używam kwaśnej jonizowanej wody do szczotkowania moich zębów.

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

Tylko będzie rozwijać się i rozwijać od tego punktu w którym jest teraz. Jest zbyt wielu ludzi takich jak ja i innych jak David Wolfe i Paul Nison którzy propagują surowe jedzenie. Ja naprawdę podziwiam tych ludzi. Byłem w trasie dając wykłady i to jest naprawdę ciężka praca. Trzeba być naprawdę oddanym sprawie.

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

Pisze książkę która jest tylko o jonizowanej wodzie. Pisze kolejną książkę która jest o tym jak wygląda mój zwykły dzień. Pracuje nad filmem o sześciu podstawach dobrego zdrowia. Planuje zrobić dokument przeciwstawiający życie na surowej diecie życiu na gotowanej diecie. Pracuje też bardzo ciężko żeby uczynić Lansing w Michigan jednym z centrów surowego stylu życia. Mamy dużą surową społeczność, która stale się powiększa w bardzo szybkim tempie, ponieważ skupiam ludzi w naszym sklepie, The Watershed Wellness Center (www.watershed.net) Mam jeszcze kilka mniejszych rzeczy nad którymi pracuje ale te są najważniejsze.

//