

Wywiad z Kathy Feldman

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:00 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:50

Wywiad z Kathy Feldman

Sunday, 26 April 2009

Tłumaczył: Aleksander Kwiatkowski

Pytanie No. 1.

Jakie są podstawowe artykuły spożywcze w twojej obecnej diecie witariańskiej?

Typowe witariańskie artykuły, w zdecydowanej większości są to owoce i warzywa, orzechy i nasiona.

B) Jesteś w 100% witarianką?

Nie, jestem w 80% na diecie witariańskiej, nadal gotuję słodkie ziemniaki i nasiona roślin strączkowych aby zwiększyć ilość kalorii poprzez spożywanie artykułów bogatych w węglowodany. Również podgrzewam niektóre inne warzywa t.j. brokuły, szparagi i zielone strąki

groszku tylko do momentu aż zaczną pękać ściany komórkowe. Taki pokarm lepiej trawię i przyswajam. Okazjonalnie spożywam tempeh (robione z całych nasion soi) oraz niskokaloryczne nasiona zbożowych n.p. brązowy ryż, komosę Andyjską Quinoa, i proso.

C) Jak to się zaczęło?

Jestem na surowej żywności od około 2 lat, mam 28 lat. Zupełnie zmieniłam swój styl życia. Byłam przed tym typową wysportowaną kulturystką jedzącą mięso. W czasie badań stwierdzono że mam nadciśnienie, to było 9 lat temu (uważam że to był wynik hormonów i sterydów zawartych w mięsie które spożywałam). Lekarze leczyli mnie, ale objawy stawały się coraz gorsze. Spałam 8 godzin w nocy i dodatkowo 2-3 godziny w dzień, stałam się niespokojna, podawano mi lekarstwa dla zombich aby spać jeszcze dłużej, przytyłam ok. 8-10 kg. W tym czasie pracowałam jako trenerka w klubie kulturystyczno-wyczynowym i musiałam utrzymać odpowiednią, smukłą figurę. Przyjmowałam pastylki dietetyczne, każdego dnia piłam dużo kawy, potrzebowałam z pewnych źródeł energii aby pracować i być aktywną. Lekarze zwiększali mi dawki leków co 3 miesiące i tak przez 9 lat, i nadal się pogarszało, stwierdzili że nadal poziomy hormonów tarczycy są niskie, i zwiększali dawki lekarstw. Zdesperowana aby z tego wszystkiego wyjść szukając ciągle przez te 9 lat, eksperymentując z każdą znaną mi dietą. W końcu dotarłam do diety która znakomicie nadaje się dla mnie, później dowiedziałam się że mnóstwo innych ludzi mających kłopoty zdrowotne też ją z powodzeniem stosuje. Po roku na diecie witariańskiej poczułam że mój organizm był w stanie pracować na poziomie optimum i to bez żadnych lekarstw. W końcu udało mi się przekonać mojego lekarza aby zaprzestać kuracji hormonalnej (t.j. pobieranie syntetycznego hormonu tarczycy). Miesiąc później byłam już inną kobietą, a każdego następnego dnia moje zdrowie uległo znaczącej poprawie.

Jak widać, uczęszczałam na uczelnie na zajęcia z biologii komórki a 4 lata później byłam w szkole medycznej aż zrozumiałam że moje aspiracje są inne. W tym czasie pracowałam jako trenerka w centrum dla kobiet klinicznie otyłych i zmieniałam ich życie poprzez zapobieganie otyłości, zatem nie chciałam wymuszać aby pacjentki ?brały piguły aby żyć?. Obecnie mój mąż i ja pracujemy nad tym aby ten wspianiały, witariański styl życia był bardziej przystępny dla każdego, za pomocą naszych witariańskich odżywczych batonów, diety przejściowej ze wsparciem materiałów pomocniczych z DVD.

Pytanie No. 2.

W jaki sposób wpadłaś na pomysł robienia batonów Raw Crunch? i które z nich należą do twoich ulubionych?

Mój mąż i ja byliśmy zdeterminowani aby przejść na dietę witariańską; ale niezależnie jakiegokolwiek ilości owoców i warzyw zjadaliśmy w ciągu dnia to nadal nie mogliśmy pozbyć się smaku na gotowane jedzonko. Aby to bardziej zrozumieć to powiem że mój mąż trenuje Tajski Kickboksing (Muay Thai Kickboxing) i waży 105 kg. Trzeba dużo jedzenia aby nakarmić takiego faceta, szczególnie gdy w skład poprzedniej diety wchodziło mięso i ziemniaki. Zaczeliśmy eksperymentować z robieniem batonów witariańskich w naszym małym mieszkanku jako przekąska pomiędzy głównymi posiłkami. Po 6 miesiącach smak oraz tekstura naszych batonów stopniowo poprawiała się i wtedy nasi przyjaciele oraz rodzinka poprosili aby dla nich również zacząć robić. Ten pozytywny odzew spowodował że zdecydowaliśmy się wynająć małą komercyjną kuchnię, pomieszczenie było bez okien, i zaczęliśmy produkcję naszych batonów na małą skalę. Biorąc pod uwagę czas jaki jest wymagany aby ręcznie wszystko wyrobić i uformować każdy baton, po roku byliśmy bardzo zadowoleni ze zmiany pomieszczenia na większą kuchnię z 8 wielkimi oknami. Nowa kuchnia jest prawie 5 razy większa od poprzedniej, tam znajdują się 80-litrowe miksery i komercyjne odwadniacze. W końcu dwa lata później, po tym gdy do perfekcji opanowaliśmy całą technologię nasze batony były gotowe do sprzedaży w większych ilościach, wraz z firmowymi napisami na opakowaniu oraz certyfikatem ekologicznym. Obecnie mój mąż i ja wyrabiamy ręcznie i formujemy batony. To pomaga w utrzymaniu jakości naszych wyrobów. Wyszło przy tym na jaw że nasze smakowite batony są perfekcyjnym posiłkiem aby zaspokoić nasze pragnienia i ustabilizować poziomy cukrów w krwi przez cały dzień. Teraz spożywanie tylko surowych posiłków jest dla nas łatwe i dzięki Bogu nie musimy już polegać na naszej sile woli. A moim ulubionym batonem witariańskim jest baton z dodatkiem dzikich jagód (ang. Organic Wild Blueberry)

//

Pytanie No. 3.

Na czym polega witariańska dieta w oparciu o batony?

Dieta witariańska w oparciu o batony pracuje bardzo dobrze dla osób próbujących stopniowo przechodzić na witariański sposób życia. Nie jest zbyt ekstremalna i pozwala na spożywanie z umiarem ulubionych artykułów a zarazem pozbywania się nadmiaru sadełka. Na tego rodzaju diecie poziomy cukrów we krwi stabilizują się, nie ma mowy o przejadaniu się ani na poleganiu na silnej woli! To jest moja najfajniejsza rzecz z tego wszystkiego. Jako wyczynowa zawodniczka oraz modelka miałam kiedyś bardzo restrykcyjny styl życia, jakiegokolwiek inne rodzaje diet które próbowałam były zbyt ekstremalne i wytrzymałam nie dłużej niż kilka tygodni. Pomimo że takie diety powodowały utratę nadwagi ale na dłuższe okresy odbywało się to kosztem zdrowia. Potrzebowałam diety która mogła by w pełni odżywić moje ciało na poziomie komórkowym a nie tylko utratę nadmiaru wagi czy nadmiaru wody. Jestem na diecie z witariańskich batonów już dwa lata i z łatwością nadal mogę ją kontynuować przez całe życie. Jestem szczuplejsza a moje ciało bardziej oczyszczone, zachowałam moje mięśnie na które pracowałam, a mój poziom energii jest szczytowy i to bez żadnych stymulantów typu kawa itp. Moje poprzednie niskie poziomy hormonów tarczycy powróciły do normy bez pobierania żadnych syntetycznych leków hormonalnych.

Pytanie No. 4.

Dlaczego ważne jest aby nadal trenować będąc na diecie witariańskiej i jakie rodzaju ćwiczenia są najlepsze aby być sprawnym?

Obecnie jedząc po witariańsku trenuję aby być zdrowa i mieć wyżeźbione mięśnie, już nadmiernie nie trenuję jak dawniej po to aby zrzucić nadmiary wagi. Stwierdziłam że joga jest wspaniałym sposobem na dotlenienie organizmu oraz rozprowadzenie innych składników w ustroju poprzez przyśpieszenie pocenia się i pozbycia się zbędnych produktów przemiany materii. Joga jest wspaniała do rozciągania i wydłużania ciała a nie jak w przypadku konwencjonalnych ćwiczeń na rozbudowę mięśni które skracają i usztywniają ciało. Tego rodzaju trening zespolony oraz głębokie oddychanie wzmacnia moje możliwości odczucia wszystkiego co dzieje się wewnątrz mojego ciała. Świadomość własnego ciała nie tylko pozwala na wyczuje czy moje pośladki lub kolana są silne ale również to czy żołądek jest już

Wywiad z Kathy Feldman

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:00 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:50

napelniony. Praktykuję ćwiczenia jogi 5 dni w tygodniu preferencyjnie typu Power Vinyasa jak również ćwiczenia z piłką lekarską (ang. stability ball).

http://en.wikipedia.org/wiki/Exercise_ball

Pytanie No. 5.

W jaki sposób dochodzisz do swoich przepisów?

Moja dieta jest bardzo prosta, spożywam mnóstwo tych samych rzeczy. Odkąd w czasie lunchu zjadam codziennie sałatkę eksperymentując z różnymi warzywami. Zawsze zaczynam od sporej wiązki liściowych, dodaję awokado, marchewkę, ogórek, pomidory, świeże kiełki lucerny (lucerna łatwo kiełkuje przez okrągły rok). W niektóre dni dodaję małego gotowanego ziemniaka lub batat. Wierzch skraplam olejem z oliwek. Wszystkie moje posiłki są raczej proste. Nie ma końca ile można tworzyć kombinacji z warzywami w sałatce, można się bezustannie w to bawić.

Pytanie No. 6.

Czy mogła byś się z nami podzielić swoim ulubionym przepisem witarianym?

Moje ulubione danie na śniadanie to prosty miks owocowy

Do blendera dodać:

1 banan

Wywiad z Kathy Feldman

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:00 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:50

1 pomarańcza lub brzoskwinia, lub mango, lub grejfrut lub 6 truskawek

1 czubatą łyżkę stołową proszku z ekologicznych super produktów (używam Vitamineral Green?)

4-6 kostek lodu

1/2 szklanki wody

Całość blendować przez około 30 sekund.

Moje ciało pragnie tego rodzaju miksu każdego poranka a przygotowanie zajmuje około 3 minut. Ładnie to wygląda i znakomicie smakuje.

Pytanie No. 7.

Czy masz pewne rady i porady dla początkujących witarian?

To co mogę polecić to zaczynać od zrezygnowania z kawy i wszelkich bułeczek kremowo-serowych a w zamian za to filiżanka zielonej herbaty (znakomita alternatywa dla kawy, owszem zawiera trochę kofeiny, ale zawiera również aminokwasy, teaninę która działa antagonistycznie do kofeiny i pomaga przywrócić utraconą równowagę spowodowaną kofeiną). Następnie spróbować robić miksy n.p. taki jaki podałam powyżej. Najważniejsze aby pozbyć się najpierw nawyku picia kawy po to aby doświadczyć niesamowitych korzyści jakie daje

witariańska dieta. To nie stanie się w ciągu jednego dnia, mnie to zajęło miesiąc aby kompletnie pozbyć się nałogu picia kawy. Wkrótce człowiek poczuje napływ energii. Po kilku godzinach od spożycia miksu witariańskiego spożyć lekkostrawną przekąskę zawierającą zdrowe tłuszcze aby szybciej uregulować poziomy cukrów we krwi i tym sposobem zmniejszyć lub pozbyć się zachcianek na słodycze. Trzeba pamiętać aby pić sporo płynów w ciągu dnia. Zamiast skoncentrowanego lunchu spożyć sałatkę bogatą w pożywki (wspominałam o tym poprzednio) a po tym lekkostrawną przekąskę zawierającą zdrowe tłuszcze. Podwieczorek-kolacja powinna być mniej obfita, biorąc pod uwagę to że organizm jest już w pełni dożywiony a poziomy cukrów we krwi były zrównoważone przez cały dzień. Podwieczorek-kolację należy urozmaicać, jest to ważne szczególnie na początku okresu przejściowego. To robi się małutkimi kroczkach. Dla przykładu, jeżeli ma się zachciankę na spaghetti można zrobić zamiennik w postaci makaronu z podpieczonej dyni (po podpieczeniu wystarczy dynię przeciąć na pół, usunąć miążgę, i widelcem pognieść upieczoną dynię co powoduje że powstaje coś w postaci makaronu). W miarę spożywania większych ilości owoców, warzyw, orzechów i nasion stają się one podstawowymi składnikami diety wtedy organizm jest dietetycznie usatysfakcjonowany, odpowiednio uwodniony i stopniowo wymaga mniejszych ilości pożywienia. Ten styl życia nie polega na przysłowiowym ?tego czy tamtego nie można jeść? ale polega na stopniowym rozwijaniu zdrowego podejścia do tego co się spożywa.

Pytanie No. 8.

Czy masz jakiegokolwiek problemy z uzębieniem na diecie witariańskiej?

Nie, stan moich zębów i dziąseł poprawił się w ciągu tych dwóch lat na diecie witariańskiej.

Pytanie No. 9.

Czy pobierasz jakiegokolwiek suplementy witariańskie lub super produkty?

Jedynie sproszkowane Vitaminal Green? jako dodatek do mojego porannego miksu.

Pytanie No. 10.

Dokąd według ciebie zmierza Ruch Entuzjastów Surowej Żywności?

Coraz więcej ludzi zaczyna zdawać sobie sprawę że środowisko jak również nasze pożywienie dostępne w sklepach ma bezpośredni wpływ na nasze zdrowie. Dzięki stronom internetowym takich jak <http://rawguru.com> ludzie mogą być odpowiednio wyedukowani aby doświadczyć witarianckiego sposobu zmieniającego nasze życie. Trzeba o tym mówić!

//

Pytanie No. 11.

Czy możesz nam powiedzieć o twoich obecnych projektach nad którymi pracujesz lub dopracowywujesz?

Jeśli tylko wygospodaruję czas. Mój mąż i ja jesteśmy zajęci robieniem naszych witarianckich batonów przez cały dzień! Zaczynamy pod koniec roku produkować 3 nowe rodzaje naszych batonów i mam nadzieję że będę miała szansę aby nagrać następne odcinki sesji treningowych na DVD w ciągu najbliższych kilku miesięcy.