

Wywiad z Tonya Kay

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:36 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:36

Wywiad z Tonya Kay

Sunday, 26 April 2009

Tłumaczył: Aleksander Kwiatkowski

Pytanie No.1.

Jakie są twoje podstawowe surowe potrawy w obecnej diecie? Jakie były początki? Czy jesteś w 100% na surowym?

Jestem sportowcem i nie jestem za produktami niskotłuszczowymi! Zgadzam się z tym, sama to zauważyłam że spożywanie zbyt dużej ilości suchych, niemoczonych orzechów powoduje zakwaszenie podobnie jak po wypiciu wina. Zatem spożycie orzechów organiczuję do wybranych gatunków. Ale inna sprawa jest z awokado? Codziennie spożywam jedno. Czasami kilka na dzień. Trawią się praktycznie jak owoce, i to są owoce a nie ciężkostrawny tłuszcz, a najważniejsze dla mnie jest to że awokado równoważą wydzielanie hormonów. A któż by nie starał się próbować równoważyć wydzielania hormonów? Awokado odmiany Fuerte i Reed w zależności które z nich są w sezonie, to są właśnie moje faworyty.

Jestem współautorką ebooka ? który obejmuje dietetyczną analizę dla wszystkich osób chcących wiedzieć więcej niż tylko witariański idealizm, o tym skąd pochodzą białka. Jeżeli jesteś tym rodzajem osoby proszę sprawdzić the Raw Nutritional Analysis: Spring Athlete's Diet ebook, to jest wersja niepapierowa, zatem jest to przyjemne uczucie że nie zwiększa się zapotrzebowania na papier. Joanna Steven i ja autorki tego e-booka jako sportowcy podążamy za standardem Witariańskiej dietetycznej analizy: Dieta Jesienna powiedzmy że białko to nie jedyna pożywka której poszukują witarianie. Średnie spożycie wapnia przez ze mnie wynosi w przybliżeniu 86% rekomendowanej dziennej ilości (RDI). Ale te 86% wapnia pochodzi z zieleniny t.j. liści kale, trawy pszenicznej, glonów morskich i alg. Nie ma znaczenia jak ciężko się staram nie mogę zbyt łatwo przekroczyć 86% RDI dla wapnia aż do chwili kiedy porozmawiałam trochę o tym w Dallas, dziękuję za TX at Loving Food's Raw Potluck. Niesamowita mistrzowskie danie witariańskie zostało mi podane na stół nazwałam to witariański budyń z tapioki (manioku). Zaczęłam robić ten budyń podczas pisania mojego e-booku w którym opisałam z dokładnością do 1 grama ile i czego zjadłam, i to co zauważyłam że po przeliczeniu moje dzienne spożycie wapnia znacząco wzrosło z 86% do 106% RDI po dodaniu jedynie 2-3 łyżek stołowych nasion Chia, który jest niezbędnym składnikiem dla witariańskiego budyniu z tapioki (manioku)! Teraz nasiona chia spożywam kilka razy w tygodniu a ponad to systematyczne ćwiczenia siłowe, a moje kości robią to co do nich należy t.j. są z pewnością silne!

Zaczęłam witarianizm będąc już od 19 lat wegetarianką, w tym weganką od 9 lat. Zaczęłam spożywać witariańskie jedzonko ponieważ chciałam zaprzestać brać lekarstwa przeciwko depresji maniakalnej, już trzeciej z kolei i myślę że ostatniej w moim życiu. To było w sierpniu 2002 roku. Z pełnym zaangażowaniem, uporczywością, wybaczeniem, miłością i poznawczym samoukierunkowaniem zgodnie z zasadami terapii behawioralnej udało mi się odrzucić wszystkie leki. To jest dla mnie jak cud. Myślę że każdy z nas, witarianów ma coś do opowiedzenia.

Pytanie No. 2

Jak to być osobą występującą w STOMP (na Broadway?u)? (taniec grupowy z przyrządami perkusyjnymi i stepowaniem)

<http://www.youtube.com/watch?v=4Dn2hHNq7qE>

Zacęłam stepować już w wieku 4 lat. Wtedy mogłam wymówić ledwie swoje imię, mogłam podzielić takty na nuty i ułożyć z nich rytm i to tylko moimi wesołymi stópkami. Kto to powiedział że sztuka nie jest nadrzędna do nauczania. Jestem fanką matematyki ponieważ stepowałam a to jest lekcja arytmy całym ciałem, całym sobą, z pełnym zrozumieniem. Będąc 18-latką czy coś koło tego zobaczyłam po raz pierwszy STOMP i pomyślałam, że będę dobra w tym pokazie. W tym czasie występowałam w teatrze muzycznym w Chicago i widziałam jak się robi występy, wcielałam się w każdego sportowca, arystę i ideał kulturalny nie wzięłam pod uwagę widząc STOMP że zmieni to wszystko co do tej pory robiłam, miałam próbę z Kenny Rogersem w wieku 19 lat. Stepowałam przez 40 minut zanim wychodziłam na występy na stadionie na dachach szafek (buty do stepowania na betonowej podłodze są głośnie i niesamowite!). Widząc STOMP w wieku 18 lat zmieniło mój sposób słuchania muzyki w domu, w wieku 20 lat pracowałam nad udoskonalaniem rytmów, moich ulubionych utworów. I marzyłam że występuje razem na scenie w STOMP. Uderzając w puszki, łamiąc rączki od młotków, rzucając kijami od szczotek wszystko po to aby usłyszeć jak to brzmi. Występować przez 3 lata wraz w STOMP było jak spełnienie moich snów. Każda noc na scenie po muzycznym finale, chwile jak instrumenty przycichły, takie jak rokowa gitara typu Trent Reznor po utworze "March of the Pigs". Zagłuszyliśmy te instrumenty, stos dekoracji opadał, światła mogły pogasnąć, każdą nocą gdy słyszałam szalejącą widownię, skaczącą, tupiącą, myślałam wtedy: Jestem w STOMP. To jest to co robię. Jestem w STOMP.

Pytanie No. 3.

Co robisz aby utrzymać się w kondycji?

Utrzymuję się w kondycji poprzez spożywanie wegańskiej surowej żywności. Z pewnością jest to znacznie łatwiejsze kiedy jest się oczyszczonym, ja to czuję od razu gdy wykonawca jest na scenie. W innym przypadku jestem oczywiście zawodową tancerką która rzeczywiście uwielbia tańczyć, uczęszczam do szkoły tanecznej, chodzę do klubu, tańczę w moim pokoju i a obecnie występuję znacznie częściej w filmach i telewizji niż na deskach teatru. Chociaż dość szybko zaczynam się nudzić, wtedy mam całą serię śmiesznych rzeczy które mogę poruszać, jest to podobnie do treningu pomocniczego (cross training) . Niezupełnie jak trening pomocniczy. To powoduje że nie

Wywiad z Tonya Kay

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:36 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:36

mam kontuzji. Uprawiam Bikram jogę, Wushu i sztukę walki Te Kwon Do, jeżdżę raczej na rowerze (zamiast samochodem) przez cały Hollywood z różnych powodów włączając w to akustykę, uczęszczam regularnie na trening akrobacyjny (ab trening).

//

Pytanie No. 4

Co wczoraj jadłaś?

Wczoraj był pierwszy stycznia 2009 roku, po sylwestrowej degustacji biodynamicznego wina i innych naturalnych botanicznych specjałów, poczułam się raczej spowolniona, i aby się rozruszać i oczyścić zjadłam:

2 kawałki witariańsko-wegańskiej macy czekoladowej

Salatka w skład której wchodziła sałata, z pomidorami, marchewką z przybraniem z tahini (masło sezamowe).

2 awokado zmieszane z plasterkami ogórka

całą główkę kalafiora zmiksowaną do puree z dodatkiem czosnku, oleju z oliwy, suszonymi drożdżami (z B12), solą hawajską

trochę orzechów pistacjowych, 3 kulki daktylowo-kokosowe (moja matka zrobiła na święta)

Pytanie No. 5

Masz jakieś porady aby być rozgrzanym zimową porą?

Picie herbaty, picie delikatnej, gorącej rytualistycznej herbaty. Zaprosić przyjaciół na herbacianą imprezę! Wystarczy wstąpić do pobliskiego sklepu herbacianego i popijać będąc przed komputerem. Poćwiczyć aby pozwolić szybciej pokrążyć krwi. Brać ciepłe kąpiele! A przede wszystkim, zimno to tylko odczucie a nie choroba. Jest w porządku czuć to.

Pytanie No. 6

Jakie jest twoje ulubione sprzeczko kuchenne?

Mieszkam w sercu Hollywoodu i jestem zupełnie przygnębiona żyć w raju w środku miasta. Chcę mieć to zdrowie jak mieszkańiec wsi i zamieszkiwać centrum miasta. Zatem mając przestrzenne pokoje hoduje sobie zieleninę pszenicy, robię ciasteczka z siemienia lnianego w słonecznym piecyku, fermentuję własną kombuchę i kim chee, kiełkuję nasionka oraz kompostuję odpadki w moim organicznym dżdżownicowym kompostowniku.

Jest dla mnie ważne jako witarianki aby rozciącać opiekę nie tylko nad sobą ale jak odkryłam, nad wszystkim czego dotknę a to oznacza że prawdziwy wegano-witarianin jest również ekologiem. A co mogło by być teraz najbardziej właściwe jak nieużywanie

gdzie tylko możliwe elektryczności. Większość moich urządzeń kuchennych to urządzenia nieelektryczne: ręczny sokownik do zieleniny, ręczna taca do kiełkowania nasion konopii, materiału używanego do wyciskania masy na ser używam do przykrycia słoika z kiełkującym ziarnem, ręcznie zbudowany odwadniacz słoneczny ustawiony na dachu oraz ręczny młynek do soli. Myślę że moją ulubioną przyprawą jest czasami sól. I uwielbiam świeżość i rytualność mielenia własnych różnorodnych soli.

Pytanie No. 7

W jaki sposób wpadłaś na przepis?

Jestem artystką! Myślę na tym co jest smaczne i mieszam to wszystko razem. Witariańskie przepisy są naprawdę łatwe. Mam na myśli to że gdy smakujemy gotowanych potraw jest trudno odróżnić jaki to może być składnik ponieważ one wszystkie się z sobą zlewają i ich smak oraz tekstura są często zbytnio nawaszerowane olejami i przyprawami, nie ma się wtedy pojęcia co się spożywa! Ale surowe wegańskie pożywienie nie jest takie. Mam wiele uciechy z delektowania się przepisami witariańskimi a zarazem jestem w stanie dokładnie określić (zwykle 5) składników jakie się tam znajdują.

Korzystam z rady mistrza Chad Sarno. Powiedział mi kiedyś że język ludzki posiada jedynie 3 rodzaje kubków smakowych (wszystkie pozostałe smaki to kombinacja od tych trzech rodzajów kubków smakowych). Powiedział mi również że jeżeli do potrawy użyjemy pewnych trzech składników, nawet w bardzo małej ilości, nasz język odczuje to jako pewien smak. Te trzy rodzaje smaków jakie odbieramy to: oleje, kwaski i sole. Zatem nawet wtedy gdy przygotowuję batony kakaowe dodaję trochę soku pomarańczowego (kwasek) oraz małej ilości soli do moich dań. A najłatwiejszym dresingiem do sałatek jest po prostu wybrany olej (konopny, kokosowy, z orzechów włoskich), sól (himalajska, celtycka lub węgiel aktywowany) oraz kwasek wg. uznania (sok pomarańczowy, cytrynowy, truskawkowy lub ocet z kombuchy).

Od tłumacza: wyróżnia się 5 podstawowych rodzajów kubków smakowych,

odbierających smak słodki, słony, gorzki, kwaśny i umami
([http://pl.wikipedia.org/wiki/Smak_\(fizjologia\)](http://pl.wikipedia.org/wiki/Smak_(fizjologia))).

Pytanie No. 8

Jakie witariańskie rady masz dla osób podróżujących? Jakie są twoje ulubione miejsca które zwiedziłaś?

Nie jeść jedzenia jakie podają w samolotach! To że jest podawane za darmo nie oznacza że jest się głodnym. Kto by pomyślał że mała torebka orzeszków ziemnych mogła by mieć taki wpływ na środowisko?!? Ja noszę ze sobą szklaną buteleczkę i napełniam ją wodą z fontanny/kranu, jakie są na lotnisku. Mam z sobą woreczek wielokrotnego użytku ponieważ od obsługi samolotu można otrzymać wrzątku tyle ile się chce, to zamiast prosić o naczynie jednorazowego użytku. Ja raczej wolę nie jadać podczas podróży. Jeżeli mogę się obyć bez stałych posiłków gdy jestem w samolocie, w samochodzie i na statku lub w pociągu, mój układ pokarmowy docenia tą przerwę, odpowiednio i szybko przestawia się do zmian w innej strefie czasowej.

W tym roku byłam wolontariuszką w programie przeznaczonych dla gatunków zagrożonych w Tajlandii, organizowany przez fundację: Elephant Nature Foundation. Podróż trwała 24 godziny. Ponieważ nie spożywałam stałego pożywienia przez 6 godzin przed podróżą i w czasie podróży zaczęłam terapię homeopatyczną tabletkami z arniki, konsekwentnie co 4 godziny począwszy 6 godzin przed rozpoczęciem lotu, nie miałam żadnych dolegliwości, żadnych skurczów mięśni, deprawacji snu lub kłopotów z trawieniem. Poruszanie się w samolocie co dwie godziny jest niezbędne jak również picie sporych ilości wody.

Kiedy wylądowałam po tak długiej podróży wzięłam się za jedzenie warzyw korzeniowych. One rosną w ziemi i karmicznie są wcieleniem energii ziemi, zjadłam kilka cienkich plasterków tych warzyw (kasztań wodny, batat, marchew, buraczek) aby ?rzucić? w kogoś kto ma obsesje ?Jedzenia ciężkostrawnych pokarmów? tylko po to aby zagłuszyć stres wywołany ekstremalną podróżą.

Pytanie No. 9

Czy coś ma na ciebie przemożny wpływ? Jak uważasz, dokąd zmierza ruch entuzjastów surowej żywności?

Ruch entuzjastów surowej żywności jest ruchem mającym prawdziwe korzenie. Kiedy cały naród wpadł w pańkę z powodu krachu na giełdach sprawdziłam jak się mają zielone biznesy w takiej sytuacji, i stwierdziłam że zapotrzebowanie na to wzrosta jak nigdy przed tym.

Nasze społeczeństwo witariańskie wytwarza więcej dochodów niż poprzednio. Widziałam wiele sukcesów osób zakładające tego rodzaju działalność.

Kobiety są z natury matkami, tak jak nasza Ziemia, widzę wiele kobiet w witariańskich przedsiębiorstwach, zmieniających oblicze tej działalności.

Byłam pierwszym Superbohaterem w telewizji jako Creature in Stan Lee oraz w SCIFI's bardzo popularny program Kto chce być superbohaterem? Obecnie występuję w filmie komediowym prowadzony w sposób narracyjny, Bold Native, film jest o Ruchu Wyzwolenia Zwierząt który jest niesprawiedliwie kojarzony z organizacją terrorystyczną, jest o życiu młodych aktywistów jakoby oni zasilali terroryzm (tak się rzeczywiście dzieje w realnym świecie). Proszę sprawdzić Bold Native, jego kawałek dostępny jest na stronie:

<http://www.openroadfilms.net/boldnative.html>

Innymi słowy gram w nim rolę uświadomionej osoby w filmie i telewizji, i widzę że ruch entuzjastów surowej żywności jest już gotowy aby być obecny w mediach. Tak na prawdę to widzę to wszędzie: w Nacho Libre on, Jack Black zjada melona przed występem w zapasach a wszystkie pieniądze za wygrany mecz oddaje na rzecz sierocińca aby zamiast zwykłej gotowanej owsianki mogły jeść świeże witariańskie sałatki. W Wall-E wszystkie marzenia i nadzieja całej ludzkości jest skierowana na rozmnażanie jednego małego zielonego kielka. I to ma miejsce tuż przed kamerą. W tym roku zaczęłam kampanię która ma na celu dostarczać żywność do głównych filmów oraz

Wywiad z Tonya Kay

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:36 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:36

telewizji, a mój samochód dostawczy napędzany zużytym olejem roślinnym dostarcza więcej produktów ekologicznych i naturalnych niż to było dotychczas. To się dzieje wszędzie a obecnie ruch entuzjastów surowej żywności zaczyna stawać się coraz bardziej popularny. Znane stacje nadawcze mówią już o tym. Internetowe znakomitości uczą jak przyrządzać dania witariańskie, przeprowadzają wywiady. Ja pokazuję osoby które są zaangażowane w ruch witariański w telewizji kablowej. Warto podpowiedzieć Food Network lub Travel Channel że znacie perfekcyjną osobę do prowadzenia ich pierwszej zielonej podróży / lub przygodowego pokazu!

//