

### Wywiad z Dougiem Walshem - rozmawiał Alex Malinsky

Tłumaczenie : Ania Nowak

**Pytanie #1: A) Co obecnie stanowi podstawę twojej diety? B) Czy jesz w 100 % surowe pokarmy? C) Jak to się zaczęło?**

**a) Jem codziennie trochę owoców.** Jem migdały, pestki z dyni, sezam, siemię lniane, pestki ze słonecznika. Mieszam i łączę różne orzechy, staram się codziennie jeść inne. Jem też mnóstwo różnych warzyw. Na mój codzienny obiad składa się zawsze sałatka. Dietę uzupełniam spiruliną, Healthforce Nutritionals Vitamineral Green, MSM, Vitalzyme.

**b) W 100%, jestem jednak pewny, że jem część przypraw, które nie były suszone w niskich temperaturach.**

**c) W 1996 przeczytałem ?Świadome gotowanie? Gabriela Cousinsa, przeszedłem po tym na dietę złożoną w 100% z surowych pokarmów i nigdy tego nie żałowałem.**

**Pytanie #2: Co to jest witarianiński hike-a-ton i o co w tym chodzi? Gdzie się wybierasz?**

## Wywiad z Dougiem Walshem

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:50 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:29

---

Zamierzam zebrać pieniądze na Living Light Culinary Arts Institute (LLCAI) i upowszechnić wiedzę o zaletach witarianizmu. Będę szedł pieszo 3000 mil wzdłuż działu kontynentalnego (CDT).

Szlak działu kontynentalnego to jeden z najciekawszych szlaków długodystansowych w całych Stanach. Szlak jest wyznaczony jedynie w 70%, a to oznacza, że będę szedł na przełaj kierując się jedynie mapą i kompasem. Zacznę na Dzień Ziemi (22 kwietnia) z granicy

meksykańskiej w Nowym Meksyku.

Na pustyni będę

musiał stawić czoła 40 stopniowym temperaturom, grzechotnikom i skorpionom.

Szlak stopniowo idzie w górę do wysokości około 10 000 stóp n.p.m. w paśmie gór Black Range przy twierdzy Geronimo, gdzie prawdopodobnie mogę natknąć się na głęboki śnieg.

Potem w dół do kanionu rzeki Gila gdzie czeka 200 przepraw przez rzekę przy topniejącym wiosennym śniegu.

Następnie znów pustynia z długimi odcinkami pozbawionymi wody, gdy będę szedł w czerwcu w kierunku gór San Juan na granicy stanów Kolorado i Nowego Meksyku.

Większość szlaku w Kolorado przebiega ponad granicą lasu. 800 mil szlaku, które przebiega przez Kolorado leży 11 000 stóp n.p.m.

W południowym Kolorado prawdopodobnie czekają na mnie głęboki śnieg i niskie temperatury, które znacząco spowolnią marsz.

Dojdę do rejon środkowego Kolorado z początkiem letniej pory burzowej, będę miał na uwadze zagrożenie jakie niosą podróżując po pozbawionej drzew tundrze.

Wyoming to 200 mil przez bezdroża Czerwonej Pustyni na wysokości 70000 stóp n.p.m.

Temperatury znów wzrosną do 40 stopni, a najbliższe źródła wody będą czasem oddalone o 60 mil.

Stan Wyoming kończy wielo-milowa wędrówka przez pasmo Wind River i krainę niedźwiedzia Grizzly w parku Narodowym Yellowstone.

Idąc dalej na północ, Idaho i Montana to niemal 1000 mil szlaku przez różne pasma górskie, czasem prawie 200 mil bez przechodzenia drogi.

Ostatnie 300 mil do granicy kanadyjskiej przechodzi przez krainę niedźwiedzia Grizzly

Mam nadzieję dotrzeć do granicy kanadyjskiej i parku Narodowym Glacier we wrześniu zanim spadnie śnieg w górach.

**Pytanie #3: Jak będzie wyglądać przykładowy dzień twojej wędrówki? Co będziesz jeść?**

Wstaję, jem śniadanie w śpiworze. Potem wstaję, ubieram się i myję. ::o) No I zaczynam iść. Id

## Wywiad z Dougiem Walshem

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:50 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:29

---

ę przez cały dzień z krótkimi przerwami na posiłki.  
Znajduję jakieś ładne miejsce na obiad.  
Jeśli jest zimno jem obiad w śpiworze.  
Po obiedzie znowu zaczynam iść.  
Przechodzę jeszcze około 5-10 mil i wybieram miejsce na nocleg.  
Potem śpię smacznie.  
:  
:o)

W trakcie wędrówki będę jeść masę spiruliny. Będę ją przegryzać cały dzień. Na śniadanie będę jeść surowe musli, lub suszone owoce i namoczone migdały.  
Robię mleko z nasion mieląc nasiona słonecznika i mocząc w wodzie przez noc w rozdrabniaczu, potem dodaje sok z namoczonych rodzynek.  
A rodzynki dodaje do musli.

Lunch składa się z masła orzechowego na krakersach lub suszonych owoców i namoczonych nasion. Na obiad mogą być bułeczki nori, które robi się z namoczonych nasion słonecznika lub gryki, które potem się mieli się. Po drodze zbieram przyprawy i warzywa, lub kupuje je w najbliższym mieście, które mijam. Na obiad może też być pizza lub wypieczone ciasto na pizze.  
Sos do pizzy robię dodając wodę i przyprawy do wysuszonych na słońcu pomidorów.

Jako przekąski mogą posłużyć surowe batony energetyczne.

### **Pytanie #4: Ile wynosiła dotychczas twoja najdłuższa trasa?**

Przeszedłem 2650 mil szlakiem wzdłuż wybrzeża Pacyfiku (PCT) w 2001. PCT wiedzie od Meksyku do Kanady przez góry Kalifornii, Oregon i Washington. Dobra rozgrzewka przed CDT.

### **Pytanie #5: Skąd się bierze twoja motywacja?**

Kocham Ziemię. Tak jak każdy zakochany, chcę być przy mojej ukochanej.

### **Pytanie #6: Czy masz jakieś problemy z zębami na tej diecie? Możesz wyjaśnić dlaczego wielu ludzi na tej diecie ma ubytki i nadwrażliwe zęby i dziąsła?**

Zauważyłem obniżanie się linii dziąseł. Też miałem bardzo dużo ubytków przez okres około dwóch lat. Zacząłem mierzyć pH śliny i stwierdziłem, że ma bardzo kwasowy odczyn. Dlatego zmniejszyłem ilości spożywanych owoców, a zwiększyłem ilość warzyw zielonych. pH mojej śliny stało się neutralne, zmniejszyła się ilość ubytków, a linia dziąseł przestała się obniżać.

Mam na ten temat wiele teorii. Po pierwsze owoce nie są tym czym były kiedyś. Najczęściej zrywa się je zielone i rozsyła po całym świecie. Nie otrzymują od drzewa w czasie dojrzewania wystarczającej ilości substancji odżywczych. Dlatego zakwaszają organizm zamiast wprowadzać zasady.

Po drugie, żyjemy w zanieczyszczonym świecie. Nasze ciała osaczają zewsząd zanieczyszczenia powietrza, elektromagnetyczne, poza tym wszyscy doświadczamy stresu. Dieta witariana jest niezwykle oczyszczająca. Nasz kanał ich eliminacji wiedzie przez korzenie zębów i dziąsła do ust. Resztki kwasowe są wydalane w dużej ilości w tym miejscu na tej diecie, ponieważ organizm ma energię by się oczyszczać. Sprzyja to namnażaniu się bakterii. To one powodują obniżenie linii dziąseł i ubytki. Utrzymywanie neutralnego lub lekko zasadowego pH śliny szybko neutralizuje wydzielane tu kwasy.

Dieta gotowana nie pozwala organizmowi pozbyć się toksyn, a zęby są do tego zbędne. Jednak te nieusunięte toksyny mogą w efekcie spowodować poważniejsze problemy zdrowotne.

Radziłbym aby wszyscy witarianie zaznajomili się z testem pH i regularnie badali poziom pH w ślinie i moczu. Utrzymanie zasadowych odczytów to najlepsze co można zrobić dla naszego zdrowia.

### Pytanie #7: Jak sądzisz dokąd zmierza ruch witariański?

//

Myślę, że już niedługo witarianizmu będzie powszechnie akceptowany tak jak weganizm na początku lat 90-tych. a wszyscy zaczną być bardziej świadomi zalet włączenia większej ilości surowej żywności w dietę. Mam nadzieję, że mój **hike-a-ton** rozpropaguje tą idee.

### Pytanie #8: Jak można ci pomóc przed i w trakcie wędrówki?

Można pomóc na dwa sposoby:

1. wpłacając na konto LLCAL. zobacz [www.rawhike.com](http://www.rawhike.com).

2. poświęcając swój czas by pomóc **hike-a-tonowi**. zobacz [www.rawhike.com](http://www.rawhike.com) i wejdź na listę wolontariuszy. J  
eśli jesteście zainteresowani, proszę o kontakt ze mną: [dougwalsh64@hotmail.com](mailto:dougwalsh64@hotmail.com).

### Pytanie #8: Co zamierzasz robić po wyprawie?

Naprawdę sobie odpocząć. ::o)

### Czy chciałbyś jeszcze coś dodać?

Dziękuję Alexowi, że pomógł stworzyć stronę internetowa.

## Wywiad z Dougiem Walshem

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:50 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:29

---