

Wywiad Alexa Malinksy`ego z Davidem Wolfem

Tłumaczenie: Katarzyna Bieniaszewska

Pytanie # 1: Jakie są podstawowe surowe produkty w Twojej obecnej diecie. Jakie potrawy najbardziej lubisz? Gdybyś jadł gotowane jedzenie?co byś jadł?

Nie mogę dokładnie określić, jakie posiłki jem obecnie, ponieważ zmieniają się one każdego dnia. Tak naprawdę nigdy nie jem codziennie tego samego. Może dlatego, że tak dużo podróżuję i ciągle zmienia się to, co jest dostępne. Jak tylko się da, piję zielony sok z warzyw, a stały posiłek opiera się na zbożach. Moje ulubione jedzenie to: kolcowój szkarłatny (wyst. też pod nazwą czerwona jagoda wolfberry przyp.tłum.), durian, jagody, bakłażan, mamey, kakao, środek selera, inkaskie jagody, purpurowa kukurydza, (nr. 1 jeśli chodzi o antyutleniacze), czysta synergia (mieszanka superżywności), olej kokosowy, olej z konopi, orzechy macadamia, pietruszka, środek sałaty rzymskiej, liście mięty, chlebowiec, miód z Nowej Zelandii, celtycka sól morską, olej z alg (DHA), MSM, winogrona z pestkami, dzikie kokosy, peruwiańskie oliwki, awokado, dobrej jakości krakersy z ziaren Inu, cytryny, algi spirulina, nowozelandzki pyłek kwiatowy (niekoniecznie w tej kolejności).

Pytanie #2 Czy możesz nam opisać, czym jest prawdziwy głód? I jak można sobie poradzić z przejadaniem się/objadaniem surowym jedzeniem, szczególnie suszonymi owocami i tłuszczami?

Większość ludzi je za dużo suszonych owoców i tłuszczy, żeby wypełnić puste miejsce powstałe poprzez zaprzestanie jedzenia gotowanych potraw. Suszone owoce i tłuszcze są ciężkim, gęstym jedzeniem, które pozoruje uczucie ?pełności?. Pokonanie pragnienia bycia ?pełnym? jest jednym z pierwszych kroków na drodze do pokonania uzależnienia od gotowanego jedzenia. Lepiej jest być pełnym warzyw (sałatka) niż pełnym suszonych owoców z powodu problemu cukru/hipoglikemii/cukrzycy. Tłuszcze mogą być też dodawane do warzyw (sałatki). Innym aspektem objadania się są niedobory minerałów i usiłowania organizmu, żeby zaczerpnąć minerałów z jedzenia. Jeśli w jedzeniu nie ma minerałów, ciało domaga się jedzenia dopóki ich nie znajdzie. Apetyt nigdy nie ustaje. To jeden z powodów, dla których wierzę, że dzikie pożywienie, superżywność i suplementy są wartościowe. One także mogą być tak bogate w minerały i pełne składników pokarmowych (dużo bardziej niż przeciętne pożywienie organiczne), że powstrzymają apetyt i dadzą nam to, czego naprawdę potrzebuje nasze ciało.

Pytanie # 3: Czy zmieniłeś swój sposób odżywiania od czasu przejścia na witarianizm?

Ależ zmieniałem go każdego dnia! Teraz moje pożywienie jest dużo bardziej kompletne. Jem bardziej różnorodne jedzenie. Wszystko, co teraz jem, jest dobrze przemyślane. Wszystko co teraz jem, ma jakiś cel, nieważne, czy jest to jedzenie, superżywność czy suplementy.

Pytanie #4: Czy kiedykolwiek miałeś symptomy choroby psychicznej, a jeśli tak, czy udało ich się pozbyć dzięki witarianizmowi i suplementów i czy wszystkie choroby psychiczne są uleczalne dzięki witarianizmowi/suplementom?

Według mojej mamy przejście na odżywianie się surowym jedzeniem było szaleństwem z mojej strony. Wydawało się, jakby dieta z surowego jedzenia wywoływała chorobę psychiczną u osób, które na niej nie są! Bardziej serio, odżywianie się surowymi produktami, szczególnie superżywnością i suplementami jest pożyteczne w leczeniu chorób psychicznych. Dużo soków z zielonych liści warzyw, nasiona bogate w aminokwasy jak pestki dyni, nasiona konopi, jedzenie bogate w minerały jak wodorosty, superżywność takie jak pyłek kwiatów i inne oparte na roślinach proteiny, DHA (olej z alg) są świetnymi dodatkami.

Pytanie #5: Jakie są najciekawsze i najbardziej inspirujące historie sukcesu, które usłyszałeś podczas swoich podróży?

//

Wiele niesamowitych historii o utracie wagi. Przypominam sobie spotkanie, na którym było 5 kobiet, z których każda straciła ponad 100 funtów będąc witarianką. Pewnie setki historii o pokonaniu raka, chorób serca, chorób skóry, rozwolnienia dzięki witarianizmowi dotarły do tej pory moich uszu. Ludzie opowiadali mi, jak cofnęły się u nich początki cukrzycy w tak krótkim czasie jak 2 tygodnie, dzięki odpowiednio zbilansowanemu pożywieniu, opartemu na surowych produktach. Wiele, wiele historii ludzi, którzy stracili radość życia dopóki nie odkryli odżywiania się surowymi produktami, które pozwoliło im rozwinąć skrzydła i poczuć się szczęśliwymi po raz pierwszy od lat. Spotkałem także wielu byłych narkomanów, którzy poprzez przejście na witarianizm, w naturalny sposób osiągnęli stan, którego szukali w narkotykach i alkoholu. Pewnego dnia jadłem lunch ze słynną supermodelką w Nowym Jorku, która dzięki witarianizmowi została wyleczona 7 lat temu z licznych zaburzeń odżywiania i poprawił się jej

wyjątkowo zły stan zdrowia, spowodowany głodzeniem się i fatalnym odżywianiem.

Pytanie #6: Jaką radę dałbyś komuś cierpiącemu na raka (szczególnie żołądka,) kto jest na normalnej diecie ? mniej niż 60% produktów surowych?

Komórki rakowe mają od 6 do 17 razy więcej receptorów insuliny. Insulina dostarcza cukier do komórek. Głód cukru raka wskazuje, że najlepiej jest być na diecie ubogiej w cukier. To oznacza: żadnego jedzenia bogatego w skrobię, sody, batoników, rafinowanego cukru, soku z marchwi i z buraków, żadnych słodkich owoców. To jest najbardziej podstawowe dietetyczne podejście do raka. Innym ważnym elementem, który należy rozważyć jest odkrycie dr Otto Warburga, za które dostał Nobla, że rak jest beztlenowcem. Zdrowe komórki potrzebują tlenu. Komórki rakowe muszą żyć w środowisku beztlenowym lub o małej zawartości tlenu. Każde pożywienie lub ćwiczenie, które powoduje dotlenienie, jest dobre, ponieważ pomaga powstrzymać namnażanie się komórek rakowych. Stąd dwa punkty wyjściowe: mało cukru, dużo tlenu i możemy rozwinąć wewnętrzny program antyrakowy.

Pytanie #7: Co sądzisz o menstruacji? Czy jest to rzecz naturalna czy nienaturalna i czy zatrzyma się kiedyś w zdrowy sposób?

Moje doświadczenie pokazuje, że skąpy okres bez objawów PMS wydaje się być stanem naturalnym. Brak minerałów takich jak magnez, żelazo, brak witamin takich jak witamina B9, B12, wyjątkowo niska ilość tłuszczu może wywołać zmiany w prawidłowym miesiączkowaniu.

Duże dawki witaminy C mogą skrócić lub w ogóle zatrzymać okres.

Pytanie #8: Czy możliwe jest przywrócenie struktury kości twarzy do naszego potencjału genetycznego/stanu, który był nam dany w chwili narodzin. Czy widziałeś zaskakujące przykłady, poza sobą. Jak długo zachodzą tego typu zmiany i czy nie jest to tylko iluzja stworzona przez zdrowszą skórę, oczy, włosy, a nie głębsze strukturalne zmiany. Czy wymaga się od surowych produktów zwierzęcych, żeby tak działały?

Według mnie cofanie się do swojego archetypu genetycznego wymaga kompletnego, szerokiego spektrum odżywiania się surowymi produktami, pełnej mineralizacji ciała podczas długiego okresu czasu jedzenia coraz mniej. Duchowe i emocjonalne oczyszczenie i uzdrowienie jest także wymagane. Surowe produkty odzwierzęce nie są konieczne.

Pytanie #9: Jak dużo słońca według Ciebie potrzebujemy jako weganie, żeby dostarczyć sobie wystarczająco witaminy?

Średnio 30 minut dziennie na gołą skórę.

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 11:03 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:23

---

Pytanie #10: Jakie rady dałbyś na zaradzenie najczęstszym brakom w diecie wegańskiej?  
Witamina D, A, B 12, kompleks wit. B, DHA, żelazo, wapń, cynk itd.?

Witamina D: światło słoneczne lub pełnowartościowe suplementy. Witamina A: kolcowój szkarłatny, jagody Goji, witamina B 12: algi spirulina lub suplementy B 12, mleczko pszczele Royal Nelly B Kompleks (tu chyba chodzi o nazwę konkretnego produktu przyp.tłum.) pszczeli pyłek DHA: olej ze złotych alg, żelazo: topinambury (słoneczniki bulwiaste), szpinak, warzywa o ciemnozielonych liściach, wapń: wapń Angstrom, magnez Angstrom, Roślinna Krzemionka Flora, warzywa o ciemnozielonych liściach. Cynk: cynk Angstrom, nasiona maku, pestki dyni, orzechy nerkowca.

Pytanie #11: Czy planujesz ponownie "zalesić" Ziemię drzewami owocowymi?

Tak. Założyliśmy Fruit Tree Planting Foundation (Fundację Sadzenia Drzew Owocowych) działającą non-profit, żeby wspomóc ten cel - [www.fruittreefoundation.org](http://www.fruittreefoundation.org). Celem FTPF jest zasadzenie 18 bilionów drzew owocowych na planecie Ziemi.

Plus, co według Ciebie powinniśmy zrobić dla środowiska i jak możemy pomóc indywidualnie? Nasze gruntowne i kompletne oczyszczenie jest najlepszą rzeczą, jaką możemy zrobić w świecie, gdzie ludzie nie mają swojego najlepszego dnia.

//

## Wywiad Alexa Malinksyego z Davidem Wolfem

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 11:03 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:23

---

Pytanie #12: Czy mógłbyś nam opowiedzieć o projektach, nad którymi pracujesz i/lub rozwijasz?

Olbrzymie projekty wydawnicze są w toku. Pracuję z ekipą z [www.rawfood.com](http://www.rawfood.com), żeby sprowadzić całą masę surowego pożywienia z egzotycznych roślin z Ameryki Południowej. W mediach w przyszłości pojawi się wiele materiałów.