

## WYWIAD Z FREDERICKIEM PATENUADE

**Tłumaczenie Aleksander Kwiatkowski**

### Pytanko No.1

Jak myślisz jaki jest najlepszy sposób aby przejść na witarianizm i czy wszyscy powinni być na 100% diecie surowej żywności? Odp: Spożywanie 100% surowego nie jest bezwzględnie wymagane dla wyśmienitego stanu zdrowia, natomiast wymagany jest wysoki procent udziału produktów surowych i to najwyższej jakości wraz z umiejętnym ich zestawieniem. Najlepszym sposobem aby wejść na witariańską ścieżkę to zrobić porządnie już od pierwszego dnia. Osobiście miałem przez kilka lat kłopoty ponieważ podążałem wg. zaleceń niedoświadczonych witarian którzy nie wiedzieli o co rzeczywiście w tym wszystkim chodzi. I właśnie dlatego napisałem książkę zatytułowaną The Raw Secrets (sekrety surowizny), nie chciałem aby inne osoby przeszli przez podobne koleje losu jak ja. Najlepszy sposób aby wejść na witariańską ścieżkę to zrobić prosty eksperyment t.j. być przez 3 miesiące na diecie witariańskiej aby stwierdzić na sobie samym jak to pracuje dla naszego organizmu. Następnie jeżeli uważasz że po 3 miesiącach to wszystko nie pracuje to zmień, ale trzeba zrobić tą surową próbę właściwie bez całej tej otoczki niepodważalnej jedynej prawdy, tego ortodoksyjnego nastawienia że ma się to robić bezwzględnie do końca życia.

### Pytanko No.2,

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 11:19 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:11

---

Z jakimi problemami mogą się zetknąć osoby przechodzące na witarianizm? Odp: Dla mnie największe nieporozumienie jest w tym że takie osoby zaczynają spożywać zbyt dużo tłustych artykułów t.j. awokado, moczone orzechy, nasiona roślin oleistych itd. i mają z nimi problemy. Przygotowują skomplikowane dania a zapominają o tym że dieta surowej żywności to przede wszystkim prostota, powrót do prostych, naturalnych artykułów, głównie owoców i warzyw.

### Pytanko No.3

Jakie są główne składniki w twojej obecnej diecie oraz twoje ulubione produkty? Jeżeli miałbyś zamiar spożywać termicznie zniszczone pożywienie co to by było? Odp: Produkty, to zależy od sezonu. Teraz jest sezon na figi, brzoskwinie, jabłka, sałatę, melony oraz wiele innych owoców. Moim faworytem jest mango, durian (rościan), chlebowiec, śliwka marmoladowa (Pouteria zapota) i inne owoce tropikalne. Moja dieta nie jest w 100% surowa chociaż była nią przez wiele lat, spożywam od czasu do czasu parowane warzywa, rośliny strączkowe itp. ale jeżeli chcesz wiedzieć do czego czuję pociąg z tych rzeczy niewskazanych to kawa [od tłumacza: ale wystarczy ją powąchać przez kilka minut aby nasycić się tym aromatem].

### Pytanko No.4

Czy miałeś kiedyś jakiegokolwiek objawy choroby psychicznej, a jeżeli tak to czy dieta surowej żywności potrafi to wyleczyć, oraz czy wszystkie choroby psychiczne są do wyleczenia dietą bazującą na surowej żywności? Odp: Zauważyłem jak bardzo żywność którą spożywamy

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 11:19 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:11

---

oddziałują na nasze zdrowie psychiczne. Chociaż osobiście nigdy nie miałem choroby psychicznej, ale miałem okres depresyjny. Od tego czasu zauważyłem że unikanie picia takich stymulantów jak kawa, alkohol, wszelkie narkotyczne substancje a nawet czekolada w zamian za to polecam spożywanie w większości surowych, nieprzetworzonych artykułów, dużo owoców a wtedy człowiek czuje się naturalnie, jest w dobrym humorze, nie ma ochoty na zażywanie tych wszystkich ?podnoszących? stymulantów.

### Pytanko No.5

Czy możesz nam opisać jak wygląda prawdziwy głód oraz jak uporać się z przejadaniem na diecie surowej żywności szczególnie suszonymi owocami oraz artykułami bogatymi w tłuszcze?  
Odp: Jeżeli ktoś chce wiedzieć na czym polega prawdziwy głód to proszę nie przyjmować pożywienia przez jeden dzień. Zjeść następnego dnia w południe lekki posiłek i znów nie jeść przez następne dwa dni. Około 1-2 w nocy drugiego dnia powinno poczuć się prawdziwy głód. To jest specyficzne odczucie w jamie ustnej powiązane z bardzo silnym pragnieniem na pożywienie. Jakikolwiek artykuły bez żadnych przypraw mogą z powodzeniem zaspokoić ten prawdziwy głód np. surowe, świeże owoce. Mówiąc szczerze to ?głód jest najlepszą przyprawą?. Ponad to, wszelkie burczenie w brzuchu, bóle, skurcze w żołądku, suchość w jamie ustnej itp. to nie są oznaki prawdziwego głodu.

### Pytanko No.6

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 11:19 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:11

---

Będąc na diecie surowej żywności czy zmieniałeś w międzyczasie model odżywiania? Odp: Obecnie stałem się mniej obsesyjny na tym punkcie. Również zacząłem spożywać prostsze dania z mniejszą ilością tłuszczów. Kiedyś chciałem za wszelką cenę pozostawać na surowym pożywieniu i jadłem wszystko co mnie zaspokojało (napelniało). Spożywałem dużo suszonych owoców, dużo orzechów, odwodnionych artykułów, oleje, skomplikowane przepisy itd. Teraz uważam że tego rodzaju artykuły są gorsze od niektórych produktów gotowanych. Suszone owoce to są ww. artykuły które przestałem spożywać za wyjątkiem okresu kiedy podróżuję (są wygodne, nie psują się). Przestałem używać olejów, cebuli, czosnku, ostrej papryki i większości innych przypraw.

### Pytanko No.7

Czy jest możliwa zmiana struktury kości twarzy zgodnie z naszym genetycznym potencjałem t.j. cechami wrodzonymi? Czy widziałeś zastanawiające tego typu przykłady oprócz siebie samego? Jaki okres jest wymagany aby to nastąpiło, albo jest to tylko iluzja tworzona przez zdrowszą skórę, oczy, włosy i nie dotyczy to głębszych zmian w kościach? Czy surowe produkty pochodzenia zwierzęcego są niezbędne aby to się stało? Odp: Jeżeli osoba ma dużą nadwagę to zauważy największe zmiany po przejściu na surową dietę. Osobiście nie miałem nadwagi i to co się u mnie zmieniło to głównie wygląd skóry, teraz wygląda znacznie lepiej, może trochę moje oczy stały się jakby klarowniejsze. Kiedy w organizmie jest idealny poziom tłuszczów i innych składników to jedyne co pozostało to rozbudowywać mięśnie poprzez odpowiednie systematyczne ćwiczenia, w ten sposób każdy może dosłownie wyrzeźbić własne ciało jak artysta rzeźbiarz, przy czym należy zacząć pracę nad tymi częściami ciała które najbardziej tego wymagają.

### Pytanko No.8

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 11:19 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:11

---

Ile światła słonecznego jest wymagane aby dostarczyć odpowiedniej ilości witaminy D? Odp: Najlepsze słońce jest w godzinach południowych (pomiędzy 10 a 14). Kiedy mieszka się bardziej na północ nie można w okresie zimowym dostarczyć tym sposobem odpowiednich ilości witaminy D. Trzeba albo pobierać suplementy, albo spożywać niektóre produkty pochodzenia zwierzęcego (od tłumacza: zwierzęta też muszą być wystawione na światło słoneczne aby wytworzyć witaminę D, albo używać z umiarem sztucznego naświetlania lampą UV]. Osobiście spożywam wtedy surowe żółtka jajek. Wiem że, wielu ludzi mówi o etycznie nagannych rzeczach jakie kryją się za produktami pochodzenia zwierzęcego włącznie z jajkami, myślę jednak że trochę żółtek jest dobre dla naszego zdrowia. Żółtko jajka zawiera wiele witamin oraz minerałów, zawiera również witaminę D [od tłumacza: kura musi być również wystawiona na światło słoneczne aby była obecna witamina D w jajku, w komercyjnej hodowli dodaje się do karmy suplementów z witaminą D]. Lubię smak żółtka i myślę że surowe jajko jest częścią naturalnej diety.

### Pytanko No.9

Jaką radę dietetyczną masz dla wegan t.j. odnośnie ewentualnych niedoborów, czy to ma być niedobór witaminy D, A, B12, B complex, Omega-3 w formie DHA, żelaza, wapnia, cynku czy innych składników? Odp: Witamina B12 dla wegan jest pewnym problemem ale niektórzy autorzy twierdzą że zależy to raczej od stanu naszej flory jelitowej. Zgadzam się z zaleceniami większości lekarzy wegańskich którzy zalecają regularne pobieranie suplementów z witaminą B12. Na temat innych witamin (za wyjątkiem witaminy D) pozostałe składniki są dostępne na dobrze skomponowanej diecie wegańskiej. A DHA (zwierzęce formy omega-3) to nie jest żaden problem od kiedy wegetarianie i weganie mają zdrowe dzieci bez ww. problemów [od tłumacza: najlepsze źródło omega-3 to siemie lniane, nasiona konopii].

### Pytanko No.10

## WYWIAD Z FREDERICKIEM PATENUADE

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 11:19 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:11

---

Czy mógłbyś coś powiedzieć na temat swoich obecnych zamierzeń, projektów nad którymi pracujesz lub dopracowywujesz? Odp: Obecnie pracuję nad różnymi informacjami o pewnych artykułach, jeden z nich będzie o zdrowych zębach oraz w jaki sposób można zapobiegać próchnicy naszych zębów, chorobie dziąseł i nalocie na zębach.

//

### Pytanko No. 11

Czy jest coś jeszcze co chciałbyś dodać? Odp: Zawsze jest coś nowego z czym chciałbym się podzielić z innymi ludźmi. Dlatego założyłem własny dwutygodnik internetowy (e-zine). W nadchodzącej edycji będę mówił o pożywieniu jakie spożywali i nadal spożywają niektórzy witarianie a które może wywoływały sporo problemów, jest wiele osób które jeszcze o tym nie wiedzą!!! Proszę odwiedzić moją stronę internetową <http://www.fredericpatenaude.com>

tam jest możliwość meilowej pronumeraty e-zine i otrzymania szczegółowych informacji. Aby być na bieżąco z ww. projektami i otrzymywać najświeższe wiadomości to wystarczy wejść na ww. stronę internetową.