

## Wywiad z DAVID KLEIN

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 11:22 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:10

---

## Wywiad z DAVID KLEIN

### Tłumaczenie Aleksander Kwiatkowski

#### Pytanko No. 1

Jakie są podstawowe artykuły w twojej diecie? Twoje ulubione produkty? Jeżeli miałbyś spożywać termicznie zniszczone pożywienie co to miałyby być?

Odp: Zwykle pijam świeży sok pomarańczowy na śniadanko. Od ponad 20 lat podstawowymi artykułami w mojej diecie były i są (lekko obrane) pomarańcze, banany, daktyle, ogórki, sałata i inne zielone warzywa, awokado, małe ilości moczonych orzechów, podkiełkowane nasiona, dulse (glony morskie). A latem, kiedy owoce są w sezonie to uwielbiam wszelkie ich odmiany. Okazjonalnie spożywam również duriiany (rościan). Mój zmysł smaku i powonienia straciły zainteresowanie do termicznie zniszczonych pokarmów już od ponad 10 lat, teraz czerpię całą przyjemność z surowych artykułów, zatem nie jestem zainteresowany żadnymi termicznie

zniszczonymi potrawami.

### Pytanko No. 2

Czy kiedykolwiek miałeś objawy choroby psychicznej, jeżeli tak w jaki sposób dieta surowej żywności usuwa to, czy wszystkie symptomy chorób psychicznych mogą być likwidowane przez dietę surowej żywności?

Odp: Nigdy nie miałem choroby psychicznej ale miałem depresję wraz z dołkiem psychicznym oraz przewlekłe zapalenie jelita (ulcerative colitis) z powodu nieodpowiedniego odżywiania ok. 8 lat temu (licząc wstecz od roku 2004). Po przejściu na dietę w większości surowej żywności oraz odtruwaniu wszystko znacząco poprawiło się. W moim rozumieniu jest wiele powodów które mogą wywoływać choroby psychiczne. Trzeba zrobić wiele rzeczy aby wspomagać nasze życie, zdrowie i to w odpowiednim porządku a wtedy nasz organizm zaleczy się, rozwinie i będzie dobrze funkcjonował. Surowe, ożywione pożywienie jest niezbędne ale jest to jedynie część całej tej układanki zdrowia. To jest temat rzeka, mam trochę wglądu w ten temat ponieważ przezwyciężyłem bardzo długą i wyniszczającą chorobę, odbudowałem swój organizm i cieleśnie i psychicznie oraz wgłębiałem się w zagadnienia zdrowia cielesno-psychicznego. Stawanie się silniejszym psychicznie wzmaga zamiłowanie do opieki rodzicielskiej na dziećmi oraz opieki nad własnymi rodzicami i dodatkowo wzmaga dbałość o to co i jak jemy oraz inne wymagania niezbędne dla naprawy zdrowia.

### Pytanko No. 3

Czy możesz opisać na czym polega uczucie prawdziwego głodu? Oraz w jaki sposób przezwyciężyć nawyk przejadania się szczególnie suszonymi i tłustymi owocami?

Odp: Prawdziwy głód to potrzeba energii jaką daje nam pożywienie wtedy kiedy nasz ustrój potrzebuje tego. Nie jest łatwo opisać sens tego pojęcia podobnie jest z pojęciem apetytu. Możemy jasno poczuć prawdziwy głód po tym kiedy nasz organizm jest w pełni oczyszczony np. poprzez głodówki lecznicze wsparte ćwiczeniami, to wszystko wzmacnia zapotrzebowanie na pożywienie. Potrzebujemy również zestrojenia naszej świadomości i słuchania tego co podpowiadają nam zmysły. Jeżeli podczas czynności jedzenia nie mamy uczucia zadowolenia to mogliśmy zapomnieć na czym polega odczuwanie prawdziwego głodu (a to co zazwyczaj czujemy może być jedynie apetytem emocjonalnym) albo dobór pożywienia w naszej diecie nie jest tym czego domaga się nasz ustrój.

Przejadanie się, łaknienie na daktyle, orzechy, nasiona, kokosy czy awokado to na razie powszechne wśród entuzjastów surowej żywności i na początku i nawet w późniejszej surowej podróży. Podam teraz kilka przyczyn jakie udało mi się zaobserwować oraz sposobów aby sobie z nimi poradzić:

### Brak umiaru

Brakuje nam umiaru wtedy gdy nie jesteśmy uspokojeni, nie jesteśmy sobą. Gdy jesteśmy emocjonalnie zdołowani, istnienie rzeczywistych lub urojonych obaw, osamotnienie, a wtedy właśnie mamy zamiar coś zrobić aby wyjść z tego, inaczej się poczuć lub wypełnić wewnętrzną pustkę. Owoce oraz surowe tłuste pożywienie wywołuje poczucie przyjemności tam występują pewne związki t.j. prekursorzy hormonów, neurotransmiterów a to wszystko powoduje przyjemne odczucia które są częścią naszego życia. Jakkolwiek, surowe pożywienie wzmacnia nasze możliwości aby przetrwać sytuacje stresowe ale nigdy nie rozwiąże zagadnień związanych z naszymi emocjami. Nie ma znaczenia jak dobrze będziemy się odżywiać to nadal emocje będą powracały i to dopóki dopóty my sami nie zrobimy pewnych wysiłków w naszej emocjonalnej świadomości poprzez samoakceptację, rozluźnienie się. Istnieje wiele sposobów aby to zrobić a efekty takich przemian mogą uwolnić nas od nadmiernego spożywania tego rodzaju pożywienia i wtedy dopiero poczujemy się lepiej. Emocje to również bardzo użyteczna energia która nie musi nas wcale osłabiać. To jedynie nasze przeświadczenie oraz przywiązanie do różnych nawyków wraz z emocjami osłabiają nas.

//

### Suszone daktyle

Daktyle są jedne z najbardziej bogatych w kalorie a zarazem należą do pełnych, nierafinowanych produktów spożywczych. Łaknienie na daktyle jest jak by nie było zdrowsze od naszych poprzednich pragnień na komercyjne słodczyce i termicznie zniszczone ubogie w pożywki rafinowane artykuły które działają osłabiająco. Słodkość wzmacnia smak, zagłusza, dodatkowo konsystencja śmietanki oraz łatwość spożywania robi z daktyli bardzo satysfakcjonujące pożywienie. Możemy objadać się daktylami na jednej sesji posiłkowej ponieważ nie otrzymujemy sygnału STOP od naszych narządów zmysłów, one właśnie mają nam podpowiedzieć kiedy zaprzestać spożywania. A dlaczego inne pożywienie daje nam ww. sygnał STOP a brakuje go w przypadku daktyli, tego osobiście nie wiem. Daktyle z pewnością fantastycznie smakują, są satysfakcjonujące. Osobiście znalazłem dobry sposób aby zmniejszyć przejadanie się daktylami t.j. zawsze spożywaj daktyle wraz z sałatą, selerem lub ogórkiem, jedz kiedy jesteś odprężony, kiedy panujesz nad sobą, a gdy spieszysz się zwolnij i nie jedz dopóki dopóty nie uspokoisz się, zaczynasz kiedy już doszedłeś emocjonalnie do siebie.

### Przejadanie się surowymi tłustymi artykułami.

Niewielu lub prawie nikt z nas poprawnie nie zaprzestał niemowlęcego ssania. Nie był tym niemowlęciem który ssał czyste, słodkie oraz lekko tłustawe mleko z piersi matki aż do wieku 3-5 lat a następnie spożywał surową żywność, pewnie wtedy czulibyśmy się bardziej zrównoważeni emocjonalnie oraz bardziej usatysfakcjonowani pożywieniem które zjadamy, a następnie nasz rozwój w kierunku dorosłości były by również bardziej zrównoważony, a taki dorosły człowiek nie poszukiwał by dziwnych zamienników aby uspokoić własne zmysły np. poprzez objadanie się surowymi tłustymi artykułami lub suszonymi owocami. Objadając się ponad miarę surowymi lub tłustymi produktami wskazuje jedynie że nie możemy otrzymać wystarczającego zadowolenia z tego ?kremowego? odczucia które nas omotało. Jest to akt pokarmowego odurzania się jaki czerpiemy z tej czynności, z drugiej zaś strony zbyt dużo

tlustych pokarmów osłabia nasz metabolizm, zabiera energię oraz podkopuje zdrowie. Stajemy się mniej zrównoważeni, zmęczeni, organizm staje się bardziej kwaśny i toksyczny. Uważam że, dobrym sposobem aby się od tego nawyku uwolnić t.j. od spożywania nadmiarów kwasów tłuszczowych jako środka do ukojenia naszych zmysłów jest wykonanie pewnego rodzaju pracy, wysiłku wewnętrznego starając się aby dobre samopoczucie powróciło i to w momencie gdy czujemy pewnego rodzaju pustkę wewnętrzną. W naszym wnętrzu zawsze istnieje podbudowujące uczucie jakim jest miłość, z tego właśnie otrzymujemy dobre samopoczucie, zatem wydaje mi się że nabycie umiejętności wyciszenia się t.j. usiąść w całkowitej ciszy i pozwolić aby trudne, niepokojące odczucia uszły a ich miejsce zastąpiły dobre, pozytywne odczucia. Jest wspaniałym uczuciem doświadczyć takiej przemiany oraz doświadczyć to na samym sobie t.j. poprzednio myśleliśmy o potrzebie spożycia 25 dekagramów np. orzechów pistacjowych, daktyli, durianów itp. aby wywołać poczucie zadowolenia. W perspektywie możemy nauczyć się możliwości kontroli naszych zachowań tak aby nieprzyjemne odczucia zamieniać na przyjemne, kojące i uspakajające wrażenia.

### Pytanko No. 4

Podczas twojej witaliańskiej podróży o jakich najbardziej interesujących a zarazem inspirujących historiach uwiecznionych sukcesem słyszałeś?

Odp: Słyszałem o wielu tego rodzaju historiach, osobiście znam ponad 1000 osób z chorobami taką jak moja t.j. owrzodzenie jelita i choroba Leśniewskiego-Crohna którzy wyleczuli tego rodzaju schorzenia. Mój sukces w uleczeniu owrzodzenia jelit był lekko dramatyczny ale uwieczniony nagrodą. Natomiast każdą taką historię dołączam do treści Living Nutrition Magazine oraz umieszczam na mojej stronie internetowej: <http://www.livingnutrition.com>

Historie są niesamowite, dotyczą prawie każdego znanego przypadku medycznego począwszy od alergii aż do astmy, nowotwory, chroniczne zmęczenie, owrzodzenia jelit, chorobę Leśniewskiego-Crohna, zanikanie słuchu, cukrzycę, chorobę Epsteina-Barra, migreny, stwardnienie rozsiane, stany zapalne rdzenia kręgowego i wiele innych!

### Pytanko No. 5

Czy zmieniłeś swoje nawyki żywieniowe będąc już na diecie surowej żywności?

Odp: Rano zawsze jadałem surowe owoce. Używałem miksera, sokownika w celu robienia humusów owocowych, soków, ale po około roku lub dwóch poczułem że są zbyt słodkie, więc zaprzestałem. Ale nadal robię soki pomarańczowe z mojego wyciskacza prawie każdego ranka. Przez pierwsze 6 miesięcy jadałem parowanie warzywa, opiekane ziemniaki i sałatki wraz z dodatkiem komercyjnych dresingów w butelkach i to kilkakrotnie w ciągu tygodnia. Stwierdziłem jednak, że nawet parowane warzywa indukują w moim jelicie powstawanie śluzu oraz powodują fermentację, zwłaszcza wraz ze słodkimi owocami spożywanymi na śniadanie. Postanowiłem zrezygnować i z tych dresingów i z parowanych warzyw, a powrócić do prostych sałatek w skład których weszły surowe owoce, warzywa liściowe, moczone orzechy, kiełki nasion, natomiast awokado spożywałem 1-2 razy na tydzień przez 10 następných lat, moje zdrowie stopniowo stawało się coraz lepsze, poprawiało się. W końcu przestałem interesować się mieszanymi sałatkami a zacząłem spożywać poszczególne warzywa osobno (monodieta) tak jak leci, jem ww. tak jak owoce. Kilka lat temu dodałem do mojej diety opłukane dulse (glon morski) wyczułem że moja energia oraz trawienie jeszcze się polepszyła. Podejrzewam że było to związane z dodatkowymi minerałami jakie zawierają warzywa morskie.

Przez kilka ostatnich lat, po tych wszystkich owrzodzeniach jelita, moje trawienie poprawiło się na tyle abym pozwolił sobie na spożywanie trochę więcej tłustych potraw. Ale nadal pragnienie spożywania większej ilości tłustych artykułów jest większe od tego co mogę poprawnie przetrawić, i to jest dla mnie wyzwanie ale mam to pod kontrolą, jestem tego świadomy, o tym poprzednio już mówiłem.

Obecnie moja dieta wygląda następująco. Nie planuje co dzisiaj dokładnie będę jadł, zdaje się na moje narządy zmysłów.

## Wywiad z DAVID KLEIN

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 11:22 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:10

---

Śniadanie: sok ze świeżo wyciśniętych pomarańczy,

Drugie śniadanie: kilka bananów lub garść daktyli wraz z sałatą, selerami lub ogórkami.

W południe: słodkie owoce z ogórkami lub bez nich

Po południu: kilka ogórków

Podwieczorek: kilka kawałków owoców, czasami awokado wraz z warzywami, trochę moczonych orzechów, kełków wszystko z ogórkami (uwielbiam ogórki).

Kolacja: 2-3 lekko obrane pomarańcze (wraz z białą otoczką) lub tangeriny.

### Pytanko No. 6

Jaką poradę dałbyś osobom cierpiącym na nowotwory np. żołądka, osobom które nadal są na typowej standardowej diecie t.j. poniżej 60% surowego?

Odp: Jeżeli ktokolwiek cierpiący na nowotwory zapytał by mnie o taką poradę to ja wolę zachęcić taką osobę aby jednak udała się do lekarza specjalisty od higieny naturalnej, znawcę od fizjologii, człowieka który jest w pełni przekonany do 100% surowej żywności, do diety w oparciu o owoce i warzywa oraz mającego wieloletnie doświadczenia w tej dziedzinie, jestem przeciwny złudnej chemioterapii i innych tego typu osłabiających zabiegów. Tutaj mam na myśli Dr. Vivian V. Vetrano i Dr. Douglas Graham.

### Pytanko No. 7

Co myślisz o kobiecej miesiączce (krwawieniach miesięczkowych)? Czy to jest naturalne czy nienaturalne, a kiedy organizm kobiety jest zdrowy czy to wszystko powinno zaniknąć?

Odp: Zaznaczam, nie jestem ekspertem od tych spraw. Wiem że niektóre kobiety po pełnej detoksyfikacji organizmu będące na surowej, niemalże w 100% witariańskiej diecie nie mają krwawych miesiączek jedynie śluz przez kilka godzin, ale są kobiety które nadal mają krwawe miesiączki, oczywiście są one krótsze i łagodniejsze niż poprzednio, nie dłużej niż 3 dni. Trzeba znaleźć kobiety które od samego urodzenia były na diecie witariańskiej oraz dokładnie przeanalizować skład ich diety witariańskiej aby wydobyć więcej światła na to zagadnienie.

### Pytanko No. 8

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 jesteśmy zadowoleni, uśmiechnięci oraz sporo śpiewamy lub nucimy, pełni relaksu, zakochani w życiu, bez stresów, ożywieni, działamy i myślimy pozytywnie, ćwiczymy, zmniejszamy napięcie i inne emocjonalne zahamowania, unikamy sztywności naszego ciała i umysłu, spożywamy w większości surowe owoce oraz zmniejszamy spożywanie produktów zakwaszających nasz organizm, przebywamy na słońcu, tworzymy przyjemną atmosferę itd. wtedy nasze ciało będzie w pełni zrelaksowane, nasze komórki będą się wtedy regenerować i



kości również ulegną zmianie. Możemy użyć naszej energii wewnętrznej aby wytworzyć nasz upragniony obraz. To może zabrać nam ładnych parę lat aby w pełni zregenerować nasz organizm i osiągnąć głębię samoświadomości koniecznej do zmanifestowania się pozytywnych zmian. Wszystko bez wyjątku trzeba dopracować i nie zbaczać ze ścieżki zdrowego stylu życia. Żyjąc ze świadomością wysokiego potencjału energetycznego, posiadając lekkie i giętkie ciało to jest ciągła podróż, podróż pełna odkryć, podróż mająca wiele etapów i poziomów. Moim zdaniem produkty pochodzenia zwierzęcego nigdy nie były nam potrzebne. Każda pożywka którą potrzebuje nasz ustrój może być z powodzeniem dostarczona z produktów wegańskich i przetworzona na specyficzne dla naszego ustroju niezbędne substancje.

### Pytanko No. 9

Ile światła słonecznego jest wymagane aby dostarczyć odpowiedniej ilości witaminy D?

Odp: Na ten temat to mogę tylko snuć domysły że potrzebujemy trochę światła słonecznego co najmniej na część powierzchni naszej skóry aby utrzymać zdrowie w znakomitej kondycji (zależy to również od karnacji skóry).

### Pytanko No. 10

Jaką poradę 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: Ludzie którzy są w okresie odtruwania oraz początków gojenia się organizmu nie powinni się martwić o testy krwi, ich interpretacja nie są wskazówką, liczy się stan całego organizmu. To zabiera parę lat aby organizm się odbudował, pozbył się złogów, odmłodził się. Patrzeć jedynie na obniżone zawartości niektórych związków we krwi podczas detoksyfikacji może wywoływać nieuzasadnione obawy. Testy krwi (przecież standardy oparte są o wyniki osób będących na diecie termicznie zniszczonej) nie zawsze są dobrymi wskaźnikami, są zwykle zbędne w przypadku kiedy dana osoba spożywa dobrej jakości i poprawnie skomponowane organiczne pożywienie. Nie mamy potrzeby wpompowywać w swój ustrój dużych ilości bardzo zagęszczonych pokarmów lub egzotycznych suplementów podczas zdrowego wychodzenia na prostą? zwłaszcza po wielu latach życia w oparciu o standardową amerykańską dietę (SAD) wywołującą wyniszczenie organizmu i choroby; po diecie SAD człowiek staje się nie zrównoważony, podniecony, podtruty i poddenerwowany. Prosta, organiczna dieta w oparciu o owoce i warzywa, soki, kiełki, trochę glonów morskich (np. dulse, nori) będzie znakomicie sprawdzała się kiedy organizm zagoi wszelkie wewnętrzne zapalenia które upośledzały poprzednio wchłanianie i metabolizowanie pokarmów. Wszystkie składniki zdrowego stylu życia muszą być dobrze ustawione. Sen, odpoczynek, samoakceptacja oraz cierpliwość to czynniki najbardziej porządane aby zagoić organizm wraz z prostą, organiczną dietą surowej żywności.

Dla osób którym wydaje się że mogą rozwinąć niedobory albo zaraz na początku, albo później t.j. po kilku latach na diecie witariańskiej muszą zwrócić uwagę na wiele czynników i dietetycznych i stylu podejścia do samego życia. Słuchanie zaleceń lub próbowanie szybkich sposobów na pozytywne zmiany bez pełnego rozeznania odnośnie poprzedniego stylu życia, nawyków itp. jest po prostu niemądre. Większość wszystkich niedoborów może być wywoływana przez niedobory w odpoczynku, odprężenia, niedoboru snu oraz niezadowolenia z życia. Terapia dietetyczna może dać nam wiele niezbędnych składników lecz to nie wszystko. Jeżeli niedobory nadal występują po okresie wypoczynku, zatem dobrym rozwiązaniem jest spożywanie naturalnych suplementów. Moim zdaniem ożywcze soki z organicznych warzyw i owoców są bogate w łatwostrawne i łatwo wchłanialne pożywki które są znacznie lepsze od polykania wszystkich tych pigulek, proszków itp. Oczywiście, kiedy rozważamy suplementację powinniśmy również wziąć pod uwagę wiele innych czynników, szczególnie gdy w danym przypadku może istnieć bezpośrednie zagrożenie życia.

### Pytanko 11

Czy masz sadzonki aby ponownie zalesić Ziemię drzewkami owocowymi? Oraz co wg. ciebie powinniśmy robić aby wspomóc osobiście nasze naturalne środowisko?

Odp: W momencie uświadomienia sobie tego ożywczego, fruktariańskiego przesłania chciałem wszędzie widzieć drzewa owocowe, ludzi rozdających za darmo owoce innym, potrzebującym osobom. Utworzyłem stronkę internetową wraz z międzynarodową siecią t.j. [www.fruitariannet.com](http://www.fruitariannet.com) oraz czasopismo Living Nutrition Magazine z artykułami mającymi wspomóc i rozpowszechnić naszą fruktariańsko-ekologiczną świadomość. Zanim zostałem nauczycielem zdrowego stylu życia byłem inżynierem środowiskowym, pracowałem nad licznymi projektami uzdatniania wody. Każdy z moich przyjaciół lub współpracowników robi mniej lub więcej w kierunku eko-fruktariańskiego podejścia, mam nadzieję że moje wysiłki będą kontynuowane aby wesprzeć ludzi przechodzących na fruktariański styl życia. Jest wiele sposobów aby poprawić nasze środowisko naturalne. Kupowanie lub sprzedawanie produktów organicznych, uprawa własnego, organicznego ogrodu, sadu, uczęszczanie lub informowanie o seminariach na temat diety surowej żywności, festiwalów oraz stron internetowych osobom znajomym oraz szerokiej publiczności, wspieranie organizacji i liderów fruktariańskich wieloma innymi sposobami.

### Pytanko No. 12

Czy mógłbyś coś powiedzieć na temat twoich obecnych zamierzeń, projektów nad którymi pracujesz lub dopracowywujesz? A na zakończenie, czy coś jeszcze chciałbyś dodać?

Odp: Zawsze pracuję nad nowymi sposobami przekazania wiedzy na temat fruktariańskiego sposobu odżywiania, samouzdrawiania, higieny naturalnej na cały świat. Robię to poprzez wprowadzanie zmian w czasopiśmie Living Nutrition Magazine t.j. zmiany w sposobach dystrybucji, wyglądu czasopisma, prezentacji, jestem autorem i współautorem książek o tej tematyce, współpracuję z Raw Passion Productions w organizowaniu spotkań, festiwalów witariańskich, jestem w zarządzie organizacji Healthful Living International, pomagam w ten sposób w przygotowywaniu coraz większych i lepszych sympozjów na temat uzdrawiającego

fruktariańskiego sposobu życia.

Surowa żywność jest niezastąpiona ale aby w pełni odczuć tryskające, wolne od chorób zdrowie oraz cieszyć się długim przyjemnym życiem jest ważne aby wszyscy entuzjaści surowej żywności uczyli się praw naturalnych powiązanych z fizjologią oraz powiązania jakie występują pomiędzy licznymi gałęziami nauki o zdrowiu, oraz poznać i pozbyć się najczęstszych niedomagań dietetyczno-zdrowotnych które osłabiają rodzaj ludzki. Higiena Naturalna naucza naturalnych praw jakie rządzą życiem, podkreśla wszystko to co jest dobre i niezbędne dla naszego zdrowia, prezentuje podejście holistyczne oraz daje podstawy do zrealizowania się oraz utrzymania wspianiałego zdrowia do którego wszyscy mamy prawo poczynawszy już od zapłodnienia i urodzenia. Witarianizm jest jednym z kawałków całej tej układanki.

A na zakończenie (rok 2004):

Drugie Międzynarodowe Sympozjum (Healthful Living) które odbędzie się w dniach 9-15 Sierpnia 2004 roku w Fort Lauderdale, Floryda, będzie najbardziej ekscytującym wydarzeniem w dotychczasowej historii ruchu witariańskiego oraz Higieny Naturalnej. Pełne, 100% fruktariańskie, odmładzające przesłanie będzie omawiane w kontekście Higieny Naturalnej przez wieloletnich fruktariańskich lekarzy i nauczycieli. Uczestnicy tego sympozjum mogą oczekiwać najbardziej wzmacniającego tygodnia wypełnionego zajęciami o relaksacji, zabawą, delektowaniem się w pełni surową, organiczną kuchnią witariańską, nawiązywaniem nowych kontaktów aby wspólnymi siłami wspierać zdrowy styl życia, to wszystko co kryje się za przesłaniem diety surowej żywności. Szczegółowe informacje można znaleźć na stronkach

[www.healthfullivingintl.org](http://www.healthfullivingintl.org)

[www.naturalhygiene.info](http://www.naturalhygiene.info)

## Wywiad z DAVID KLEIN

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 11:22 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:10

---

Dziękuję ci Alex za pomoc w promowaniu tego ożywczego, witariańskiego przestania!