

Wywiad z DOUGLAS GRAHAM

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 11:25 - Poprawiony piątek, 01 listopada 2013 14:11

Wywiad z DOUGLAS GRAHAM

Tłumaczył: Aleksander Kwiatkowski

Pytanko 1

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

Odp: Banany, mango oraz winogrona to dla mnie podstawa. Z innych owoców to figi, persimony, liczi chińskie itp. spożywam owoce w dużych ilościach w czasie sezonu. Niemal wszystkie słodkie owoce tropikalne należą do moich faworytów t.j. sączyniec właściwy (Achras sapota), rolinea, persimony, liczi chińskie, chlebowiec, akee (Bligia sapida), durian (rościan), melonowiec, mamones (Melicoccus bijugatus), persimony. Mogę spożywać termicznie zniszczone pożywienie ale tego po prostu nie robię. Spośród artykułów które spożywam nie mam tego jedyne go faworyta, lubię wszystko to co jem. Oczywiście, obecna dieta to prawie monodieta, na każdy posiłek jeden gatunek, a bardzo rzadko zdarza się aby produkty termicznie obrabione składały się z jednego gatunku są to mniejsze lub większe wielogatunkowe kombinacje.

Pytanko 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: Nie, nie miałem, nie pamiętam abym kiedykolwiek cierpiał na jakąkolwiek dolegliwość psychiczną :). Ale za to miałem do czynienia z wieloma pacjentami którzy cierpieli na choroby psychiczne. Wszystko jednak dobrze się leczyło na surowej, wegańskiej diecie, diecie wolnej o wszelakich sztucznych suplementów, bez nadmiaru tłuszczów wraz ze zdrowym, całościowym podejściem do życia. Nadal nie polecam aby rutynowo używać sztucznych suplementów, uważam że to jest nic innego jak najbardziej szkodliwe dla naszego zdrowia chemikalia. Owoce i warzywa są najbardziej odżywczymi pokarmami które możemy spożywać, są najprawdziwszymi naturalnymi suplementami dla naszego zdrowia. Komercyjne suplementy są znacznie mniej pożywne od organicznych owoców i warzyw a sama nazwa suplement w odniesieniu do nich jest wielką pomyłką, przecież one nie wzbogacają naszej diety. Tak naprawdę to działają szkodliwie na nasze zdrowie i powinny być nazywane antysuplementami. Zapewne wtedy znacznie mniej osób skusiło by się na ich zażywanie i to tylko z powodu wprowadzenia właściwej nazwy. Polecam raczej korekty w dotychczasowej diecie niż sztuczne suplementy, rekomenduję to nie tylko w odniesieniu do diety ale do całego naszego stylu życia.

Pytanko 3

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

Odp: Głód to świadomość która jest poprzedzona nieświadomym odczuciem. Pokarm staje się wtedy priorytetem. Podobnie jak pragnienie, głód jest odczuwany w jamie ustnej chociaż nie tak intensywnie jak pragnienie. Obecnie, niewiele osób w krajach bardziej zamożnych doświadcza na codzień prawdziwego głodu, w zamian wprowadzono ładniebrzmiące wyrażenie zaspokojenie apetytu (piękny zamiennik na uzależnienie), odczucie apetyt występujące znacznie wcześniej niż odczucie prawdziwego głodu.

Przyczyną tego problemu w naszej diecie są najczęściej niedobry świeżych, surowych, organicznych owoców. Ma miejsce zbyt niska konsumpcja pełnych, węglowodanów prostych pochodzących z owoców wtedy każdy człowiek ma smak albo na węglowodany proste z suszonych owoców albo z innych bardziej syntetycznych zamienników t.j. słodczy, albo na węglowodany złożone, albo na tłuste potrawy. Konsumując odpowiednią ilość surowych, świeżych, organicznych owoców powoduje to że zanikowi ulega większość tego typu zachcianek. Nadal jednak może pozostawać emocjonalne podłoże stojące za napadami nieograniczonego apetytu.

Pytanko 4

//

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

Odp: Każdy z setek osób jakie odbywało sesje głodówkowe w moim ośrodku podczas 10 lat działalności (rok 2004) pozostawiły niesamowite a zarazem inspirujące historie. To jest właśnie dlaczego ja nadal oferuję opiekę nad osobami na głodówce w styczniu każdego roku. To co mnie najbardziej inspiruje to liczba osób którym już powiedziano że pozostało im niewiele życia a nadal żyją i to dziesiątki lat.

Pytanko5

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

Odp: Wielokrotnie zmieniałem. Próbowałem trochę surowego, większości surowego i wszystko na surowo przez cały czas. Próbowałem monodiety, jeden rodzaj owoców na jeden posiłek oraz posiłek z dwóch rodzajów warzyw. Próbowałem zieleniny. Próbowałem diety bez owoców. Próbowałem suplementów. Próbowałem dwóch rodzajów owoców na jeden posiłek oraz jedną sałatkę na jeden posiłek. To wszystko przez okres 10 lat. Myślę że już wszystkiego próbowałem. Następnie, około 15 lat temu (rok 2004) zwiększyłem ilość owoców w mojej diecie wraz z obniżeniem zawartości tłuszczów. Nie było już powrotu. Wegańska, surowa dieta z niską zawartością tłuszczów nazwam ją dietą 8:1:1 (80% kalorii z surowych, nierafinowanych węglowodanów, po 10% białka i tłuszczów) daje najlepsze wyniki z tych wszystkich moich prób i błędów.

Pytanko 6

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

Odp: Raczej nie, mógłbym jedynie dać każdemu ogólne wskazówki, ponieważ to wszystko jest uzależnione od danego przypadku. Nie ma żadnych przeciwwskazań do zdrowego podejścia do życia. Dieta 8:1:1 jest najlepsza, wiem, sam sprawdziłem, polecam każdemu. Nisko-tłuszczowa surowa, wegańska dieta to jak dietetyczny bilecik tak mówiąc szczerze (ang. IMHO ? In My Honest Opinion). Zrobiłem diagram, ?Odpowiedź na Raka? (The answer to cancer) które zawiera 10 krótkich porad dotyczących stylu życia dla każdej zainteresowanej osoby która ma zamiar zmniejszyć ryzyko cierpienia na nowotwory. Ten diagram jest dostępny na mojej stronie internetowej.

Pytanko 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: Prawie nie istnieje osoba która była by w idealnym zdrowiu. Jak mogą być takie osoby kiedy nasze globalne środowisko naturalne jest mniej lub bardziej zanieczyszczone?! Żadnego krwotoku nie można uważać za coś zdrowego, natomiast wyraz naturalny nie jest synonimem wyrazu zdrowy. Zdecydowana większość kobiet po zmianie stylu życia na witarianński stwierdziła co najmniej zmniejszenie oraz skrócenie krwawień miesięczkowych wraz z innymi objawami powiązanymi z cyklem. Pożywienie to jest tylko jeden z wielu kluczy do poprawy zdrowia. Pożywienie to jeden z co najmniej 30 innych czynników na które trzeba zwrócić uwagę aby być w pełni i prawdziwie zdrową osobą.

Pytanko 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: Uważam że po zmianie nawyków dietetycznych nie zachodzą aż tak głębokie zmiany w strukturze naszych kości które były by widoczne gołym okiem. Osobiście nie widzę żadnych powodów aby do diety człowieka dodawać jakiegokolwiek produkty pochodzenia zwierzęcego.

Pytanko 9

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

Odp: Każdy człowiek potrzebuje innych ilości naświetlenia w zależności od ilości melaniny w skórze. Dobrym wskaźnikiem jest lekka opalenizna, lekkie zabrązowienie skóry spowodowane promieniami słonecznymi. Ponad to promieniowanie ultrafioletowe widma słonecznego to jedyny naturalny sposób na właściwą dezynfekcję naszej krwi, limfy oraz skóry.

Pytanko 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: Polecam zdrowe podejście do życia jako metodę na pozbycie się wszelkich możliwych niedoborów. Dieta zawierająca zbyt dużo tłuszczów zawsze będzie wywoływać niedobory. Organiczne owoce i warzywa są najbardziej odżywczym pożywieniem dla człowieka ponieważ najbardziej one właśnie są w stanie sprostać potrzebom dietetycznym ludzkiego organizmu. Niedobory dietetyczne są najczęściej powodowane przez nasz styl życia oraz jak już poprzednio wspominałem, nadmiary spożywanych tłuszczów. Zabawne ale wydaje się że żaden konwencjonalny dietetyk nie wspomina o dietetycznych nadmiarach które są równie szkodliwe jak niedobory. Ludzie umierają z nadmiarów (utlenionej, zniszczonej) witaminy A (witamina rozpuszczalna w tłuszczach) oraz większość Amerykanów i Europejczyków umiera również z nadmiarów samych tłuszczów w diecie. [od tłumacza: witamina A i większość innych witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (omega-3, -6, -9) szybko ulega zniszczeniu, utlenieniu pod wpływem tlenu atmosferycznego z powodu podwójnych wiązań pomiędzy atomami węgla polecam opracowanie na ww. temat: [DELIKATNOŚĆ KWASÓW OMEGA-3](#),

OMEGA-6 I INNYCH WIĄZAŃ NIENASYCONYCH

].

Pytanko 11

Czy masz pewne plany aby ponownie zalesić Ziemię drzewkami owocowymi? Oraz, jak myślisz co powinien zrobić każdy z nas aby zadbać o środowisko naturalne?

Odp: Sadzę drzewka owocowe od 1980 roku. I nadal sadzę drzewka owocowe wszędzie tam gdzie tylko można. Wszystko zależy od osoby, aby upewnić się że drzewa są sadzone to ktoś inny powinien zrobić to za inną osobę. Kiedy uświadomimy sobie że aż 90% drzewa opałowego jest przeznaczone przede wszystkim do termicznej obróbki pożywienia, staje się zaraz oczywiste co możemy zrobić aby zalesić ponownie Ziemię. Wystarczy spożywać surowe pożywienie.

//