



### **WNZO 034: Witarianizm - zdrowy styl życia – czym jest surowy weganizm i jakich efektów zdrowotnych można się na nim doczekać**

**Opis odcinka:** [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/034](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/034)

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek trzydziesty czwarty. W dzisiejszym nagraniu będziemy rozmawiać o *witarianizmie*, czyli surowym weganizmie. Ja nazywam się Michał Jaworski i w tych nagraniach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Witam Cię serdecznie w trzydziestym czwartym odcinku podcastu. Na początku tylko zaznaczę, że informacje zawarte w tym nagraniu mają wyłącznie *charakter informacyjny i edukacyjny*, i nie powinny być traktowane jako porada specjalistyczna. Cokolwiek teraz robisz – biegasz, porządkujesz dom, jedziesz lub wracasz z pracy, odpoczywasz – pozdrawiam Cię serdecznie i mam nadzieję, że miło spędzisz najbliższą godzinę, słuchając tego podcastu.

Dróg do zdrowego odżywiania jest pewnie tyle, ile osób na ziemi - każdy ma swoją. To jest szczególnie widoczne u nas w Polsce, gdzie ludzie - może po części z powodu tego, że nie bardzo mogą liczyć na skuteczną pomoc systemu świadczeń zdrowotnych - ludzie ci, często biorą sprawy w swoje ręce i szukają rozwiązań, które przyniosą rezultaty na miarę ich oczekiwań. Rezultaty, które nie tylko rozwiążą ich doraźne problemy zdrowotne, ale może nie zagwarantują, ale znacząco zwiększą szansę na długie, zdrowe, pełne pozytywnej energii życie. Oczywiście tych ludzi najczęściej zwracają się na to *co jemy*, co codziennie wkładamy sobie na talerz, a potem do swojego żołądka. Bo jak mówią dietetycy – „jesteś tym co jesz” albo „łyżką i widelcem grób sobie kopieśmy”. Jednak jak się przyjrzeć obecnie najbardziej popularnym dietom, to okazuje się, że często mają one ze sobą więcej wspólnego niż nam się pierwotnie wydawało. Bardzo często ich wspólnym mianownikiem jest spożywanie *świeżej, nieprzetworzonej żywności*, ze zdecydowaną przewagą *zielonych warzyw*.

Dzisiaj zapraszam Cię na spotkanie z najczystsza jak dla mnie postacią naturalnej, nieprzetworzonej diety. Zapraszam Cię do wysłuchania wywiadu z Joasią, autorką książki „*Niech Twoje ciało będzie Twoją świątynią*”. Asia od wielu, wielu lat zajmuje się zgłębianiem tajników zdrowego odżywiania, a ostatnie siedem lat spędziła razem ze swoją najbliższą rodziną na diecie *witariańskiej*. Na czym ta dieta polega? Jak ją stosować i jakich cudownych efektów można się na niej doczekać? Tego wszystkiego dowiesz się z rozmowy, którą właśnie za chwilę będziesz miał/będziesz miała przyjemność wysłuchać. Zapraszam!

**Michał: Asiu, witam Cię serdecznie w moim podcaście!**

Joanna: Witam, dzień dobry!

**M: Przedstaw się, proszę, moim słuchaczom, kim jesteś i czym się zajmujesz?**

J: Nazywam się Joanna Balaklejewska-Wilson. Wiele lat temu studiowałam dziennikarstwo, jednak zawsze wiedziałam, że to czym chcę się zajmować jest *zdrowe odżywianie* - zawsze mnie do tego ciągnęło. Dawno temu napisałam książkę „*Niech Twoje ciało będzie Twoją świątynią*”. Jest to książka skierowana do ludzi, którzy chcą porzucić spożywanie mięsa. W tym roku będzie kolejna tura - jest skierowana przede wszystkim do rodziców, chcących karmić dzieci w 100% naturalnie, niekoniecznie do witarian. Prowadzę bloga *chooselife.pl*, w którym dzielę się swoim doświadczeniem, życiem. Wcześniej prowadziłam dużo warsztatów związanych z surową dietą i to nie tylko na terenie Polski, ale również i w Niemczech. Tam również dzieliłam się swoją wiedzą, którą nabywałam przez lata. Co jeszcze? Jestem mamą dwójki dzieci - to chyba najważniejsze. Czteroletni Sunny jest witarianinem od urodzenia, Zuzia ma w tej chwili czternaście lat - jest weganką, nigdy nie spożywała mięsa. Moje dzieci są zdrowe, radosne, nie chorują - więc myślę, że to jest chyba takie najlepsze świadectwo na to, że warto dobrze się odżywiać i dbać o siebie. Mój mąż jest witarianinem z dziewięcioletnim stażem już. Razem nakręciliśmy film o niejedzeniu przetworzonej żywności, o surowej żywności. Cały czas się uczymy, zgłębiamy wiedzę, podróżujemy po świecie. I co jeszcze? Jestem szczęśliwym człowiekiem.

**M: Najbardziej, najbardziej podobała mi się końcówka - bo to najważniejsze. Bardzo Ci, Asiu, dziękuję za te szczegółowe przedstawienie się. Wspomniałaś już że Twój syn, Ty i Twój mąż jesteście witarianami. I tak się składa, że akurat temat dzisiejszego mojego podcastu to jest właśnie witarianizm. I może zacznijmy od początku. Co to jest witarianizm?**

J: Surowy weganizm, witarianizm - jest to przede wszystkim spożywanie *nieprzetworzonych roślin, owoców, nasion, kielków, orzechów*. W skład diety witariańskiej mogą wchodzić również *glony, kiszonki*. Można *suszyć rośliny* w specjalnym urządzeniu, ale można również suszyć na słońcu, czy nawet na kaloryferze, jeżeli ktoś takiego urządzenia nie posiada. W każdym posiłku dominują więc warzywa, owoce. Ja bardzo stawiam również na *tłuszcze* - to są tłuszcze z pestek, awokado, tłuszcz kokosowy. Zawsze o tym mówię, ponieważ są witarianie, frutarianie, którzy nie spożywają dużo tłuszczu, ale wydaje mi się, że to wszystko zależy od tego, co komu odpowiada. Tak więc witarianizm *wyklucza pieczenie, smażenie, gotowanie, wędzenie*. Jednak kuchnia witariańska absolutnie nie jest uboga, ponieważ my również spożywamy *chleby, krakersy*, możemy robić *sery* - wszystko z nieprzetworzonego jedzenia, z roślin, z właśnie z tłuszczu roślinnych. Kuchnia witariańska jest kolorowa, energetyczna i naprawdę bardzo smaczna. Już dzisiaj można na ten temat poczytać dużo w Internecie, jest mnóstwo książek na ten temat. Tak więc jeżeli ktoś chce się dowiedzieć - dla chcącego nic trudnego. Witarianizm wegański wyklucza jedzenie wszelkich produktów pochodzenia zwierzęcego, także my nie spożywamy żadnych produktów pochodzenia zwierzęcego. Wiem, że są witarianie, którzy spożywają takie produkty, jednak to już nie są weganie. *Dopuszczają oni surowe mięso, mleko*, ale nie są to produkty ze sklepu, są to produkty z jakiegoś ekologicznego gospodarstwa. Natomiast tak jak powiedziałam - nie są to już weganie, a my jesteśmy weganami (śmiech). I oczywiście co chciałam jeszcze tutaj powiedzieć - gotowanie *powyżej czterdziestu dwóch stopni* według witarian niszczy enzymy, składniki mineralne zawarte w warzywach, owocach. Wysoka temperatura powoduje ścinanie się białka i można powiedzieć też śmierć żywności. A według niektórych źródeł wzmaga również globalne ocieplenie. I właśnie poprzez gotowanie, czasami jak gotujemy - jak niektórzy wrzucają powiedzmy takiego pięknego zielonego brokuła do wody, można zobaczyć, że ten brokuł troszkę zmienia swoją barwę, czy marchewka, czy inne rośliny. My nie gotujemy i jest nam tak dobrze (śmiech).

**M: Rozumiem. Powiedziałeś, że witarianie nie pieką, nie smażą, nie gotują i nie wędzą, ale również powiedziałeś, że jadacie chleb i krakersy - jak to możliwe?**

J: Tak. To jest bardzo proste, ponieważ robimy chleb czy krakersy robimy z *namoczonych nasion*, można zrobić z *surowej marchewki*. Ci którzy posiadają *dehydrator*, czy *suszarke* do owoców, do warzyw - to są bardzo proste przepisy, wystarczy wejść do Internetu i zobaczyć. Najprostszy przepis to na przykład namoczenie nasion słonecznika, namoczenie nasion chia, starta marchewka - moczymy nasiona, przepłukujemy, mielimy i wszystko rozkładamy na taki papier śniadaniowy i

jeżeli jak wcześniej powiedziałam nie mamy dehydratora możemy wszystko zostawić *na słońcu*, czy nawet *na kaloryferze*. I na następny dzień mamy pyszny chleb, który możemy zjeść z pomidorem, z ogórkiem, ze wszystkim naprawdę... z awokado, z czym tylko chcemy... z kiełkami.

**M: Mi to się kojarzy z takim suchym, chrupkim pieczywem.**

J: Tak, ale też są witarianie, my też czasami robimy troszeczkę grubszy chleb, który rzeczywiście przypomina ten chleb tradycyjny. Ja już dzisiaj mogę powiedzieć, że są to bardzo banalne przepisy, nawet łatwiejsze niż wegańskie.

**M: Rozumiem. Powiedz Asiu od jak dawna Ty jesteś witarianką i co Ciebie skłoniło, aby nią zostać?**

J: W tej chwili jestem na witarianizmie już *siedem lat*. Mięso przestałam jeść dość wcześnie - już praktycznie jako dziecko nie chciałam go spożywać. Później w wieku piętnastu lat oznajmiłam moim rodzicom, że pragnę zostać *wegetarianką*. Oczywiście to był wielki lament, moja mama błagała mnie, abym tego nie robiła. Już później, to było chyba dwa lata później, oficjalnie oznajmiłam moim rodzicom, że ja mięsa nie będę spożywała. Wcześniej dużo, dużo słyszałam o wyleczeniach, niesamowitych właściwościach spożywania surowych roślin. Ja jako dziecko chorowałam, bardzo chorowałam - były to straszne *alergie*, gdzie ja przebywałam w szpitalu pół roku czasami. Ja nie mogłam wychodzić, ja byłam katowana tabletkami, zastrzykami, przez które byłam dzieckiem jeszcze bardziej osłabionym, później dostawałam antybiotyki. Mój organizm był tak chory, że już później te antybiotyki nawet nie działały, więc dostawałam zastrzyki, później dostawałam inne tabletki. Byłam ospała bardzo, ciągle chciało mi się spać. Aby wyjść z tego snu - bo można powiedzieć, że ja cały czas spałam, byłam tak zmęczona po tych tabletkach, po tych zastrzykach - dostawałam kolejne tabletki, które miały spowodować, żebym się obudziła. Więc podejrzewam, że to też były jakieś bardzo ostre medykamenty, narkotyki jakieś. I zmienił się mój charakter - jako dziecko nagle zaczęłam być bardzo pobudzona, można powiedzieć taka dosyć agresywna. Nikt oczywiście nie wiązał tego z tabletkami, tylko wszyscy mówili że dziecko dorasta i to jest wszystko normalne, alergie są dziedziczne. Tak więc nikt nie przypisywał tego temu, że to są tabletki, że to jest złe jedzenie. I jak ja mówię złe jedzenie to troszeczkę to jest takie może nie odpowiednie, ponieważ rodzice naprawdę karmili mnie dobrze według nich, ja miałam wszystko. Ja miałam wszystko o czym dziecko może zamarzyć. No to wszystko to właśnie była Nutella, to były białe bułeczki - to było *jedzenie, które powodowało alergię*, bo bułki na przykład były z glutenem. No

mnóstwo, mnóstwo słodczy. Ja na szczęście nie miałam jakiejś takiej wielkiej otyłości, ponieważ ja jadłam te rzeczy, ale jadłam ich mało i zawsze oddawałam je koleżankom. Ale na nieszczęście miałam właśnie te alergię oraz *problemy z nerkami* - do tego stopnia, że lekarze chcieli mi wyciąć tę nerkę. Później jako *wegetarianka* już zaczęłam troszeczkę świadomie jeść, spożywać, wciąż jednak miałam alergię. Później byłam *weganką* bardzo długo. Znowu gdzieś te alergię jakby poszły na bok, ale nie do tego stopnia abym mogła cieszyć się w 100% życiem, bo na przykład nie mogłam mieć *zwierząt* w domu. Pogłaskanie kota sąsiada, czy psa od razu powodowało swędzenie skóry, również kichałam. Dużo się poprawiło, ale wciąż byłam chora. Wszyscy moi znajomi uważali mnie już całkowicie za osobę zwariowaną, ponieważ ja już w tamtym czasie odżywiałam się można powiedzieć doskonale. Wszystko co kupowałam było ekologiczne, kupowałam warzywa eko, które gotowałam, później smażyłam, przyprawiałam *Vegetą* czy innymi jakimiś tam przyprawami ekologicznymi. I trafiła mi w ręce książka *Ann Wigmore*. Ja to ciągle powtarzam - *Ann Wigmore* zmieniła moje życie, przeczytałam wszystkie jej książki. Bo pamiętam uczyłam się kiedyś - to było już dawno temu, na studiach - jak jedzenie zmienia życie, jak medytacja zmienia życie. Ale człowiek później zapomina o tym. I jakimś trafem trafiła mi w ręce się ta książka *Ann Wigmore* i przeczytałam i sobie powiedziałam: „tak, to jest właśnie to, co powinnam zrobić”. W ciągu jednego dnia wyrzuciłam wszystko co miałam w domu, całe *przetworzone jedzenie* i powiedziałam że już nigdy do tego nie wrócę. Ale niestety to nie było takie proste, ponieważ *siła nawyku* jest ogromna. Tak więc wyrzuciłam całe przetworzone jedzenie, ale po kilku dniach idąc alejką, poczułam zapach bułek i nie byłam w stanie się oprzeć, nie byłam. I to trwało jakiś czas. Postanowiłam wprowadzić do diety dużo, dużo *dzikiej rośliny* i *zielonych roślin*, nie tylko same owoce. I po jakimś czasie zorientowałam się, że ja już nie potrzebuję pić kawy, że bułka już mi nie pachnie, że nie kuszą mnie już kielbaski sojowe, że to są tylko *zapachy chemiczne* w sklepie. I bardzo mnie cieszyło to, że moja córka wtedy wspaniale przyjęła to przejście z *weganki* na *witariankę* - ona była bardzo szczęśliwa. Jedyne czego też nie potrafiła... z czego nie potrafiła zrezygnować, to były pasztety sojowe, ale ogólnie 90% to *Zuzia* w tamtym czasie była *witarianką*. No i tak, to był taki jakby początek mojego *witarianizmu*. Było bardzo ciężko, ale się udało (śmiech).

**M:** Ta książka rozumiem była o *witarianizmie*?

J: Tak, tak. *Ann Wigmore* była jedną z pierwszych *promoterek witarianizmu* i napisała bardzo dużo publikacji dotyczących *surowej diety* jak i picia *soków z młodych pędów trawy*. I ona kładła również nacisk na *detoksykację* - że bardzo ważne jest również, aby to ciało się oczyściło. Wtedy jak my na przykład zjemy coś co nam nie odpowiada. I tak było w moim przypadku. Jeżeli ja po jakimś czasie,



to było po trzech miesiącach, zjadłam chleb - pomimo tego, że on był kupiony w sklepie ze zdrową żywnością, on był bez glutenu - ja wymiotowałam, ponieważ mój organizm poinformował mnie, że to jest coś złego dla niego. I ja wiedziałam, że nie chcę. Albo jeżeli po jakimś czasie zjadłam gotowany pokarm, gdzie ja na przykład nie jadłam nic gotowanego przez trzy lata i byłam zaproszona gdzieś tam w gości i zjadłam dosłownie troszeczkę soczewicy - gdzie to jest zdrowy pokarm - trochę ziemniaków, ja momentalnie poczułam się bardzo senna i bardzo bolała mnie głowa. Ja nie mówię, że to jest zły pokarm, tylko po prostu każdemu coś innego odpowiada. Widocznie mój organizm już nie chciał tego typu produktów gotowanych. Ja nie mówię, że gotowany ziemniak jest zły, czy gotowana soczewica. Absolutnie nie. Każdy musi dla siebie znaleźć co mu odpowiada. Ja teraz tylko i wyłącznie wypowiadam się w swoim imieniu, że dla mnie po jakimś czasie te produkty już nie były odpowiednie. Więc powiedziałam, że po co ja mam je spożywać, jeżeli ja mam iść spać albo ma mnie boleć głowa. Tak więc już nie sięgam po nie (śmiech).

**M: A powiedz Asiu, co się w międzyczasie wydarzyło z *alergiami*, o których mówiłaś?**

J: Alergie *całkowicie ustąpiły*. Ja miałam alergię jedną z najsilniejszych na Śląsku, ponieważ lekarze mnie badali i oni powiedzieli mojej mamie, że do końca życia będę brała tabletki. Ja leżałam w szpitalu, jak wcześniej wspomniałam pół roku, ponieważ ja w ogóle nie mogłam wyjść *w okresie kwitnienia*. Oprócz tego byłam uczulona na *słońce*, na wiele rzeczy: na *kurz*, na *zwierzęta*, na bardzo, bardzo dużo rzeczy byłam uczulona. I lekarzy moja mama się pytała co mogę zrobić, co mogę zmienić. Lekarze powiedzieli - nic, ponieważ to jest *choroba genetyczna*. I rzeczywiście moja mama była również uczulona na słońce, również. W mojej rodzinie bardzo dużo osób ma uczulenie, alergię, no i biorą tabletki, biorą. Większość osób z mojej rodziny już nie żyje, bo również poumierali na raka.

**M: Tak...**

J: Alergie *całkowicie ustąpiły*. I w Nowej Zelandii mamy mnóstwo zwierząt, ja mogę spać ze zwierzęciem - czy to jest kot, czy to jest pies, nic mi się nie dzieje. I moja córka ma to samo. Nie mam również kataru, absolutnie nic. Dla mnie surowa dieta okazała się *wybawieniem* można powiedzieć.

**M: To niesamowite, serdecznie Ci gratuluje.**

J: Dziękuję (śmiech).

**M: Od siedmiu lat jesteś już na diecie witariańskiej. Powiedz - co było dla Ciebie *najtrudniejsze* w przechodzeniu na tą dietę. Wspomniałaś już, że zapachy tych świeżo wypieczonych bułeczek bardzo kusily. Czy było coś jeszcze?**

J: O tak. To mnóstwo *gotowanego* jedzenia, od którego jesteśmy praktycznie uzależnieni od dziecka, bo to są *zapachy z dzieciństwa* również. My sobie z tego nie zdajemy sprawy, ale są również te zapachy z dzieciństwa, *przetworzona żywność wegańska* - dlatego ja o tym również napisałam na moim blogu. To nie jest, że ja w tym momencie atakuję wegańską żywność, bo uważam że to wspaniale być weganinem. Natomiast dla nas wegan, dla ludzi którzy odstawiają mięso czy mleko, czyha bardzo dużo *pulapek*. Jest dużo sklepów, które kłaniają się i mówią „kup pasztet”, „kup kielbaski”. Dużo, dużo jest rzeczy, *żywności przetworzonej*. Dzisiejsi weganie są już o wiele bardziej uświadomieni z tego co widzę, ponieważ oprócz tego, że spożywają tą wegańską żywność przetworzoną od czasu do czasu, mnóstwo piją *soków, shake'ów*, więcej spożywają *surowej żywności*. Ale dla tych osób, które nie wiedzą i na przykład rezygnują z mięsa, z mleka, z tego całego asortymentu, który w sklepach dla ludzi odżywiających się w sposób "normalny" rzucają się właśnie na te *wegańskie przekąski*. I ja tak jadłam i ja tak jadłam cały czas - jadłam *pasztety sojowe, kielbaski sojowe*, bo ja myślałam że to jest zdrowe. To nie jest złe, jeśli się to się zje od czasu do czasu - jak najbardziej, wszystko jest dla ludzi. Ale nie można w 90% na tym opierać swojej diety. Dieta musi być oparta o *surowe warzywa, owoce, o rośliny dzikie*, a później do diety jak najbardziej, jeżeli jest to od czasu do czasu, wegańska kielbaska czy wegański pasztet - proszę bardzo. Dzisiaj już mnie to nie kusi. To są te produkty, które najbardziej kusily. Te zapachy, które się wydobywały zewsząd praktycznie. Bo nawet jak się szło do sklepu, to wszędzie jakieś tam zapachy, które kusily.

**M: A jak sobie z tym radziłaś? Bo wspomniałaś, że gdy wprowadziłaś dużo *zielonych liści, warzyw*, to te pokusy się zmniejszyły.**

J: Tak i to jest bardzo ważne. Ja powiem tak - dałam sobie w pewnym momencie, przyzwolenie na to, że ten *czas* przechodzenia na surową żywność będzie trwał. I nie powiedziałam sobie - tak jak było za pierwszym razem: „ja teraz wszystko wyrzucam i będę 100% witarianką”. Nie. Ja przestałam siebie *karcić*. Powiedziałam sobie, że *kocham siebie* i daję sobie *czas*. Nie powiedziałam, czy to będzie trwało rok, dwa lata, pół roku. Spożywałam bardzo dużo *dzikiej roślinności* i piłam dużo *zielonych soków* z zielonej trawy. Jeden raz w tygodniu robiłam - jak i do tej pory robię - *dzień*

*całkowicie wolny od jedzenia*. Moje ciało zaczęło się oczyszczać i całkowicie inaczej reagowało na te wszystkie zapachy - to już nie było dla mnie w pewnym momencie nawet przyjemne. I w taki sposób sobie poradziłam. Coraz więcej wprowadzałam zielonych roślin, dzikiej roślinności, co jest bardzo ważne. Jeden dzień detoksykacji - czyli nic nie jadłam, była to niedziela. No i tak, no i mogę powiedzieć, że w taki sposób odzwyczaiłam się spożywać tą całą przetworzoną żywność.

**M: Rozumiem. Możesz podać kilka przykładów roślin, dzikiej roślinności, które spożywałaś?**

J: Na przykład *mniszek*, który rośnie wszędzie. Oczywiście trzeba go zbierać z dala od śwędów samochodów, najlepiej gdzieś bardzo wysoko w górach, później można przepłukać w occie jabłkowym. I *pokrzywa*, no to wszędzie prawda. To są takie dzikie rośliny, które mamy. Można nawet sobie ususzyć, zrobić później herbatkę - zalać zimną czy tam chłodną wodą. Rano mamy przepyszny napój, dodać do tego cytrynę i pyszny, orzeźwiający napój. Również *bazyli* bardzo pomaga - nie jest to dzika roślinność, ale warto ją posadzić, każdy może zasadzić bazylię. *Pietruszka zielona* - to są takie rośliny, które każdy powinien mieć na swoim parapecie. *Rzeżucha*, to są takie roślinki które mają mnóstwo, mnóstwo witamin i te witaminy pomagają zwalczać... walczyć - to jest taka walka trwa w naszym ciele, ale to jest właśnie to co pomaga. Musimy spożywać surowe zielone rośliny.

**M: A w jaki sposób spożywałaś pokrzywę. Pytam, bo ja robię z niej soki zielone, też piję w formie herbaty.**

J: *Soki*, tak soki. Czasami na bardzo małe kawałeczki ją jakby rozszarpywałam i dodawałam do *salatek*.

**M: I to są pewnie te końcówki, takie świeże listki?**

J: Tak, tak. I oczywiście *mniszek* - to jest *superfood*, to jest dla mnie najlepsze pożywienie na świecie.

**M: Popularnie się mlec na to mówi.**

J: Tak! My tego nie widzimy. *Koniczyna* - również. To jest wszędzie. I naprawdę mamy mnóstwo dzikiej roślinności za darmo, tylko trzeba wiadomo gdzie się udać w takie miejsce, gdzie nie jest



uczęszczane za bardzo przez ludzi, czy przez pieski. Później przepłukać delikatnie i mamy. A nawet w dzisiejszych czasach też możemy kupić książkę, poczytać na ten temat, możemy sami sadzić.

**M: Rozumiem.**

J: Jest bardzo dużo możliwości. Już nie ma dzisiaj wymówek, że się nie da, naprawdę (śmiech).

**M: Dokładnie tak. Wspomniałaś, że jak przechodziłaś na tą dietę witarianą, to oprócz tego, że spożywałaś dziką roślinność, to też urządziłaś raz w tygodniu - miałaś taki dzień bez jedzenia, ja to głodówka sobie nazywam. Czy teraz to kontynuujesz?**

J: Oczywiście, cały czas.

**M: Jeden dzień w tygodniu od siedmiu lat, to jest dzień bez jedzenia.**

J: Tak, tak. To jest dzień bez jedzenia. A czasami robię *dluższe posty*, jak na przykład siedem dni. Teraz będzie w lutym, będę sobie chciała zrobić taki post siedem dni, może więcej - zobaczę jak się będę czuła. Najważniejsze to nie robić z tego wszystkiego religii. Tylko w momencie jeżeli... siedem dni, może pięć dni - zobaczę jak się będę czuła. Wiadomo mam dzieci, więc to też tak nie jest, że mogę sobie pozwolić na czterdzieści dni postu, bo muszę dla nich być i muszę też pracować, ale myślę że siedem dni to będzie taki dobry czas, okres żeby sobie popościć, pić wodę.

**M: Właśnie o to chciałem zapytać. Podczas tej jednodniowej głodówki co pijesz?**

J: Piję wodę. *Wodę bez cytryny.*

**M: Rozumiem. A w ciągu tych siedmiu dni, które planujesz, też woda?**

J: Oczywiście, ja piję *wodę*, czasami piję *soki*, ale są to soki przeważnie warzywne, bardzo rzadko owocowe. Owoce wrzucam do *smoothie* albo jem w całości.

**M: Rozumiem. Teraz mam takie pytanie, które nie ukrywam bardzo mnie interesuje, bo sam czasem w takich trudnych sytuacjach się znajduję. Powiedz - jak sobie radzisz w sytuacji, gdy**

wybieirasz się z rodziną do znajomych lub do swojej rodziny, którzy się odżywiają tradycyjnie. Jak sobie radzicie w takich sytuacjach?

J: (śmiej) Nie mam żadnego problemu z tym, ponieważ dla mnie przyjemnością jest pokazać innym, że ja potrafię *zrobić ciasto*, które jest w 100% surowe. Biorę zawsze *swoje przekąski*. Ale już po tylu latach moi znajomi, czy osoby z rodziny, tak się do tego przygotowują, żebyśmy i my byli bardzo zadowoleni. Oczywiście wciąż pytają... jest tam wódka i wino i pytają: „no proszę Cię, no chociaż raz” (śmiej).

**M: (śmiej)**

J: „Nie dziękuję, naprawdę. Wystarczy mi woda”. Nie no, po tylu latach już wszyscy znajomi wiedzą w jaki sposób się *odżywiamy*. Sunny również jest najlepszym przykładem i wzbudza bardzo pozytywne reakcje. Ponieważ on sam świetnie potrafi *odmówić* - nie tworzy jakiejś takiej bariery między sobą a innymi dziećmi - po prostu grzecznie odmawia, my również. Nie ma problemu. W tym momencie nawet kiedy idzie się do *restauracji* jakiejś, to można sobie tak skomponować *sałatkę*, poprosić grzecznie kelnera - też nie ma z tym problemu. Bo w każdej restauracji jest... są sałatki, tak. To można powiedzieć: „Proszę skomponować mi sałatkę, czy tam z ogórka, z rzodkiewek”, zawsze coś się znajdzie. Dzisiaj już żyjemy w takich czasach, że nie ma z tym problemu. Na *lotniskach*, lecąc samolotem można sobie zamówić posiłek. A jeżeli nie odpowiada to wtedy też *poszczę* dwa dni, czy tam zjem jabłko. Nasze życie w gruncie rzeczy nie obraca się wokół jedzenia (śmiej).

**M: Tak. A powiedz - jesz wtedy kiedy poczujesz głód, czy masz jakieś takie stałe pory jedzenia?**

J: Nie, nie. Ja jem wtedy kiedy poczuje *głód*. Na samym początku kiedy przechodziłam na witarianizm jadłam bardzo dużo, aż się dziwię, że byłam w stanie tyle zjeść (śmiej). Ale teraz już wiem, że organizm był bardzo zanieczyszczony. I on chciał *dużo witamin, enzymów*, wszystkiego i ja sobie tego nie odmawiałam. Ja potrafiłam wstać o pierwszej w nocy taka głodna i robiłam sobie olbrzymi smoothie, duże smoothie, piłam i znowu szłam spać. Po czterech godzinach się budziłam znowu głodna i znowu przygotowywałam coś do jedzenia.

**M: (śmiej) Jak długo to trwało?**

J: Jak długo? Myślę, że chyba rok czasu. Rok czasu.

**M: To aż rok czasu...**

J: Tak, rok czasu. Rok czasu jadłam bardzo, bardzo dużo. I w pewnym momencie przestałam już spożywać tyle jedzenia, ponieważ czułam się źle. Jeżeli ja zjadłam *za dużo* tych owoców, czułam się źle. Jeżeli zjadłam... tym bardziej *wieczorem*. Ja wiem, że są osoby, które jedzą bardzo dużo. I to nie jest tak, że ta dieta czy... musi być pięć tysięcy kalorii, czy cztery tysiące kalorii, czy tysiąc. My żyjemy inaczej. Są osoby, które więcej *ćwiczą*, więc oni potrzebują znowu więcej *kalorii*. Także wszystko zależy od - mi się wydaje - od człowieka, od tego z jakich chorób się wyszło. Również liczenie kalorii wcale nie jest złe uważam, ponieważ pomaga też ludziom. Jeżeli oni byli na tradycyjnej diecie i odżywiali się w sposób niewłaściwy i są to osoby z jakimiś zaburzeniami, to jak najbardziej, niech one liczą te kalorie. Jeżeli im to pomaga - jak najbardziej. Ja już nie liczę kalorii, ja nie liczę kalorii ile moje dzieci zjadają. Nigdy. One jedzą co chcą i kiedy chcą.

**M: Ja też nie liczę kalorii i dużo lepiej mi z tym.**

J: No. Naprawdę.

**M: Dziękuję. Asiu teraz przejdziemy do takiej części, w której zebrałem pytania moich słuchaczy. Bo jak już wiedziałem, że będę nagrywał z Tobą ten podcast, to taką zapowiedź na grupie Facebook'owej uruchomiłem. I teraz przejdę właśnie do tej sekcji z pytaniami. Pierwsze pytanie od Karola jest takie: „Czy w tej diecie można jeść *mięso*?” To chyba już odpowiedziałś.**

J: Tak, tak. To odpowiem Karolowi jeszcze raz - jest *witarianizm wegański*, gdzie wyklucza się produkty zwierzęce, ale są witarianie, którzy *spożywają mięso*. Nie jest to mięso absolutnie z supermarketu. Są to osoby, które mają jakieś zaprzyjaźnione gospodarstwo, jest to mięso bardziej oczyszczone. No nie są to po prostu weganie. My weganie nie spożywamy mięsa ani żadnych przetworów zwierzęcych.

**M: A to zaraz dopytam, bo mnie to zainteresowało. Czyli są witarianie, którzy jadają mięso, takie ekologiczne, tak?**

J: Tak, tak.

**M: A czy to ma coś wspólnego z *paleo*?**

J: Oczywiście, tak. To są moi tam bardzo dobrzy znajomi. (śmiech)

**M: Ok, czyli to jest tak zwana *dieta paleo*, tak?**

J: Tak. Oni też wykluczają ze swojej diety *przetworzoną żywność*. Absolutnie nie kupują w marketach, może coś tam jakieś pojedyncze pożywienie. Natomiast skupiają się też na *ekologicznych* jajkach, spożywają miód i mięso, gdzie tam nie ma żadnych jakby chemicznych dodatków.

**M: Rozumiem, dziękuję. Teraz mam dwa pytania od Beaty, pierwsze: „Czy taka dieta polecana jest w naszym klimacie, czyli w Polsce, szczególnie zimą?”**

J: Ja przechodziłam na witarianizm właśnie w zimie. Mieszkałam wtedy w Niemczech. I to jest taki stereotyp, że dieta surowa, roślinna *wychładza*. To jest nie prawda, ponieważ to nie sałatki, lecz ten cały *nabiał* ze sklepu, *przetworzone jedzenie* wychładzają organizm. Ponieważ *energia* znajduje się w surowym jedzeniu. I nawet w zimie powinniśmy skupić się na *lokalnych* produktach, te późne owoce: jabłka, gruszki, marchewka, pietruszka - to są pokarmy, które powinniśmy spożywać w zimie plus inne pokarmy, o których wspomniałam wcześniej, które możemy sami sadzić w domu - to są te *ziola*. To są pokarmy, które *ogrzewają*, dają nam bardzo dużo *energii* na przetrwanie zimy. Kapusta kiszona, orzechy - to jest również cudowne pożywienie. Tak więc energia jest w surowym pożywieniu, a nie w martwym, które jakby pozornie nas ogrzewa. Ponieważ jeżeli wypijemy mleko czy tam kakao, to jesteśmy na chwilę ogrzani, ale później znowu musimy sięgnąć po te gotowane jedzenie. Tak więc uważam, że to jest bez sensu. Ja na przykład byłam *zmarzluchem*, miałam zawsze zimne ręce, stopy. Dzisiaj nie marzną mi ręce, nie marzną mi stopy, moje dzieci muszą namawiać do tego, aby w zimnym klimacie, gdzieś tam założyły - gdzie jesteśmy akurat - założyły czapkę. W ogóle chodzą w krótkim rękawku. Mój mąż to budził w ogóle duże zainteresowanie, ponieważ Nowozelandczyk, on chodził w krótkim rękawku, w zimie jakiś tam sweter na siebie założył.

**M: (śmiech)**

J: Tak więc nie - surowe warzywa i owoce, kochani, *nie wychładzają*. Jest to żywe jedzenie, które dostarcza nam *energii*. Tylko i wyłącznie przetworzone jedzenie wychładza, jest to na chwilę, na chwilę. Ale oczywiście jak jest nam *zimno*, bo też mi jest zimno - to nie jest tak, że jestem jakiś superhero i teraz nagle nie czuję w ogóle głodu, nie czuję chłodu (śmiech). Tak więc warto się *ruszać*, dodawać do posiłków *przyprawy*, które nas rozgrzeją - imbir, czosnek, kolendra, kurkuma, cynamon. Można stosować naprzemienne *natryski*, *masować* skórę rękawicą, no mnóstwo jest takich rzeczy prawda, które powodują, że będziemy się lepiej czuć. No nie musimy wcale spożywać jedzenia prosto z lodówki, możemy je troszeczkę *podgrzać*, jeżeli chcemy mieć akurat troszeczkę cieplejsze. Tak więc uczucie zimna, które dokucza nam *na początku* witarianizmu, to jest tylko i wyłącznie *pozbywanie się z organizmu toksyn*. Później nie występuje już taki dyskomfort i to odczucie chłodu powoli zanika. Ja wiem... bo wiem jak to wszystko wygląda. Może w *cieplejszym klimacie* rzeczywiście jest łatwiej zwłaszcza na początku przechodzić na tą dietę, ponieważ jest mnóstwo owoców i warzyw. I to słońko, i zawsze jesteśmy... to *słońko* jednak powoduje, że lepiej się czujemy i to nie ma w ogóle dyskusji mówić, że to jest nieprawda. Natomiast w Polsce również możemy być *surojadami*, powiedziałam: marchewka, mamy mnóstwo, mnóstwo jedzenia i przecież możemy też sobie kisić. A jeżeli nam to nie odpowiada, zawsze możemy ten jeden posiłek gotowany zjeść, nic się kompletnie nie stanie nam.

**M: Tu możemy się odwołać do tego co powiedziałaś - jak Ci zadałem pytanie co było dla Ciebie najtrudniejsze - żeby dać sobie czas, że to nie musi się wydarzyć z dnia na dzień, tylko dać sobie czas na przykład rok i tak powoli, etapami przechodzić.**

J: Tak, tak. I to jest ze wszystkim. To jest tak samo, jeżeli ktoś chce schudnąć, to nie jest z dnia na dzień - wszystko, wszystko potrzebuje *czasu*. Jeżeli mamy tabletki na schudnięcie, czy na to że będziemy się cudownie czuć? Nie, to wszystko nie funkcjonuje. Musimy dać sobie czas, *kochać siebie* i powiedzieć: „Nie ja, nie od jutra, nie od pojutrze, nie za tydzień, ja sobie daję czas na to żeby się zmienić”. Bo to nie trwa wszystko dwa tygodnie, miesiąc czasu. Przecież te nawyki, które ja jako dziecko tak, miałam tyle lat, czy ktoś inny. To nie jest zmiana diety z dnia na dzień. Jeżeli komuś się to udało, to cudownie. Ale ja tutaj mówię o ogóle społeczeństwa. Jest to niemożliwe i nie oszukujmy się, nikt z nas nie jest bohaterem - to nie jest z dnia na dzień nagle, ja to wszystko rzucę i będę super happy i tak dalej. Nie. *Czas* jest najważniejszy.

**M: Tak.**

J: Nie narzucać sobie takich, Michale, kajdanów na ręce. Bo ja mówię zawsze, że odżywianie to jest przede wszystkim *przyjemność*, to nie jest: „O jejku, ja muszę jeść teraz surową żywność. Jestem taka nieszczęśliwa, bo mi brakuje tej drożdżówki”. Nie. Musisz być szczęśliwy, bo *stres zakwasza* bardziej niż niewłaściwe jedzenie.

**M: Dokładnie. Czyli wiemy, że nawet w Polsce, nawet zimą możemy zacząć odżywiać się jak witarianie. Natomiast trzeba wiedzieć, że to jest - jak ja używam często takiego terminu - to nie jest sprint, tylko maraton - trzeba sobie dobrze rozplanować siły i wdrażać to etapami.**

J: Oczywiście, tak. Liczyć siły na zamiary (śmiech).

**M: Dokładnie. Drugie pytanie Beaty jest: „Czy spożywa się rośliny strączkowe?”**

J: Tak. No są witarianie, którzy spożywają te rośliny strączkowe, są tacy którzy nie. Tak więc to wszystko też *zależy od ciała*. No, trzeba obserwować siebie. My też dużo tych roślin strączkowych nie spożywamy, troszeczkę. Jednak są w naszej diecie.

**M: W jakiej formie Asiu, skoro nie gotujecie?**

J: Przede wszystkim *kielki*, kielkujemy.

**M: Dobrze. No to wiemy. Strączkowe można spożywać po odkielkowaniu.**

J: Tak. Tylko też warto siebie *obserwować*, ponieważ nie dla każdego są strączkowe akurat dobre. Ja też jak za dużo się najem strączkowych, to też boli mnie żołądek. Tak więc troszeczkę, nie więcej.

**M: Dobrze. Teraz mam pytania Sylwii. W ogóle Sylwii to muszę *podziękować*, mam nadzieję, że nas teraz słucha. Bo Sylwia w ogóle zaproponowała mi, aby nagrać wywiad z kimś, kto jest witarianinem i podała Twojego bloga.**

J: Pozdrawiam Sylwię.



**M:** Także pozdrawiamy Cię, Sylwio. I odpowiemy na wszystkie - raz, dwa, trzy, cztery, pięć - Twoich pytań. Zaczynam od pierwszego: „Co uważasz o *suplementach* - czy są one potrzebne również na witarianizmie i czy je stosujecie w rodzinie?”

J: Suplementy... no to... ale mi zadałeś pytanie. To jest taki bardzo *kontrowersyjny* temat, bardzo. Oh... Jak go tutaj teraz rozwiązać? (śmiech)

**M:** Powiedz, co Wy robicie?

J: My nie stosujemy *suplementów*, nigdy nie stosowaliśmy suplementów i nie były one nam do niczego potrzebne. Zaraz powiem, że trzeba wiedzieć, że na niedobory witamin cierpią również ci, którzy są na tradycyjnej diecie. Przetworzone jedzenie niszczy naszą *florę bakteryjną* i takie tabletki, suplementy - to są takie protezy można powiedzieć, tak - że można żyć bez... lepiej żyć bez tej protezy. Nie chcę tutaj się wypowiadać jako wielki ekspert znowu, tylko mogę się podzielić własnym doświadczeniem. My suplementów nie spożywamy, nie spożywałam suplementów żadnych będąc w *ciąży*. Żadnych. Ja już byłam w tym momencie bardzo oczyszczona, jadłam zdrowe produkty, nie pozwalałam sobie na jakieś odchylenia - ponieważ nie miałam takiej ochoty. I w ciąży miałam bardzo dobre wyniki. Robię oczywiście te *badania* co roku, ponieważ staram się być odpowiedzialnym rodzicem. I to nie jest tak, że ja sobie coś wbiję do głowy i tak jest, i absolutnie nikt inny nie ma racji. Raz w roku robię badania. Dzieci są bardzo zdrowe, mają ponad normę *witaminy B12* - nie wiem jakim cudem, ale mają. *Żelazo* w normie. Lekarz - akurat mieliśmy bardzo fajnego lekarza w Niemczech, który był bardzo, bardzo nam przychylny i zawsze się śmiał i mówił: „Ja nie wiem jak Wy to robicie, nie wiem.” (śmiech)

**M:** (śmiech)

J: I mogliśmy z nim porozmawiać dosłownie o wszystkim - że nie bałam się powiedzieć nawet tego, że jestem weganą na samym początku, a później przyznałam się do surowego weganizmu. On bardzo nas podziwiał, dlatego że Sunny urodził się jako *największe dziecko* tygodnia w Niemczech. Teraz jest również *wysoki*, mówi w czterech językach - jest bardzo *rozwinięty* jak na swój wiek. *Nie choruje* w ogóle. Moja córka weganica, która też nie bierze żadnych suplementów, nigdy w życiu nie choruje. Ona zawsze ma do mnie pretensje, mówi: „Czy ja nie mogę zachorować mammo? Proszę Cię”. A ja mówię: „Nie, masz iść do szkoły.” (śmiech)

**M: (śmiech)**

J: I no z tym naprawdę było bardzo dużo takich fajnych historii. Ona pamiętam kiedyś mówi: „A ja sobie kupię Colę i zachoruję”. A ja mówię: „A to sobie kup Colę”. A ona mówi: „A Ty nie będziesz na mnie zła?” A ja mówię: „Dziecko, a dlaczego ja mam być na Ciebie zła? Ja Ciebie nauczyłam wszystkiego. Dałam Ci jakby tą wędkę, a Ty już resztę zrobisz. Ja przecież nie będę... co to moje ciało? Ja Ci tylko powiedziałam, jak masz się odżywiać. A chcesz pić Colę - pewnie pij. Kupuj sobie chipsy. Tylko nie przynoś do domu”. Ona oczywiście nie pije Coli i nie je chipsów, ale tak się śmiejemy. No bo dzieci w ogóle *nie chorują*. Mój syn ma cztery latka, nie choruje w ogóle. Raz miał tam katar pół dnia, gdzie mu to przeszło. Żadnych suplementów - nie, nic nie bierzemy.

**M: Ja myślę Asiu, że Ty i Twoja rodzina jesteście najlepszym przykładem albo takim wyznacznikiem, czy brać czy nie brać suplementów. Chociaż to też jest bardzo indywidualne, bo różni ludzie mają różne niedobory i trudno tak jednym zdaniem odpowiedzieć. Natomiast to, że Wy ich nie spożywacie, to widać że można w zupełności bez suplementów zdrowo się odżywiać i nie chorować.**

J: Tak. Oczywiście Michale. Dlatego ja też mówię - ja nie chcę tutaj... wiesz, bo to jest bardzo kontrowersyjny temat. Ja znam ludzi, znam osoby, które rzeczywiście dobrze się odżywiają i te osoby nie biorą suplementów żadnych. Jednak zawsze powtarzam - rozsądnie jest wykonywać te *kontrolne badania* w celu sprawdzenia, jak nasz organizm odbiera daną dietę, wiesz. Tym bardziej kiedy mamy dzieci, tak. Nie można jakby mówić - jestem lepszy i tak dalej - bo trzeba mieć troszeczkę dystansu do tego wszystkiego. Tak więc my nie bierzemy suplementów, natomiast co roku badamy się, sprawdzamy czy jest wszystko ok, tak.

**M: Rozumiem. Drugie pytanie Sylwii jest takie: „Chciałabym spróbować diety w 100% surowej, ale zastanawiam się czy w Polsce jest to możliwe o tej porze roku. Wiem, że nie mieszkasz w Polsce i masz dostęp do takich owoców, których u nas brakuje zwłaszcza w zimie. Czy możliwe jest bycie na 100% surowej diecie w zimie w naszym kraju? Czy znasz może takie osoby? Jak sobie radzą?” Na pierwszą część pytania to już odpowiedziałaś, natomiast ta druga część - czy znasz osoby w Polsce, które są na surowej diecie?**

J: Znam takie osoby, znam. I najlepiej jest zapisać się na grupę *witarianizm* na Facebook'u i tam jest dość sporo takich osób. Jest dość sporo takich osób, które świetnie sobie radzą w zimie na 100%

dziecie. Ale teraz - dlaczego 100% dieta na przykład? Dlaczego sobie na przykład mówimy - 100% muszę być? Na początku fajnie spróbować 60%. Spróbujmy spożywać więcej surowizny, a później jeżeli nam to będzie odpowiadać - tak jak mi to odpowiadało, w moim przypadku – ok, niech będzie te 100%. Ale znowu nie zarzucajmy sobie, że już te 100% musi być (śmiech). Także tak - oczywiście jest to możliwe. No zapraszam na grupę *witarianizm*, gdzie jest tam dużo naszych rodzimych *surojadków*, którzy są 100% surowi.

**M: Dobrze.**

J: Sympatycznie surowi (śmiech).

**M: Tak(śmiech). Trzecie pytanie Sylwii: „Jakie są koszty jedzenia na surowo? Czy witarianizm jest bardzo drogi?”**

J: No to wszystko zależy prawda, czy witarianizm jest drogi. Jeżeli postawimy na *lokalne* warzywa, owoce, jeżeli mamy swój *ogród*, w który warto zainwestować - to witarianizm wcale nie jest droższy od przeciętnej, tradycyjnej diety. Ja na przykład powiem, my sobie tak troszeczkę szalejemy, ale pozwalamy sobie raz na droższe wody, na wodę z kokosa młodego - gdzie muszę ją na przykład sprowadzić, bo nie mam takich możliwości. Ale na przykład nie kupuję drogich *ubrań*, nie kupuję w ogóle *kosmetyków*. Jedynie co używam to jest tusz do rzęs i kredka do oczu. Także to jest coś za coś. Można żyć z przeciętnej pensji. Przecież jakby nie spojrzeć na to, ludzie bardzo dużo wydają na *przetworzoną żywność*. Kiedy ja idę do supermarketu i widzę co ludzie naprawdę wywożą i za co płać pieniądze, jest to straszne - jest to mnóstwo mąki, białego cukru, jakiejś przetworzonej żywności bardzo dużo i to też wcale nie kosztuje mało. A jeżeli do tego weźmiemy później skutki *leczenia* tego wszystkiego, czy różnych chorób, to warto zainwestować w jedzenie. Ja postawiłam całkowicie na zdrowe odżywianie, aby być zdrowa, pełna energii dla moich dzieci, dla moich wnuków w przyszłości. I kosztem ubrań, już nie potrzebuję szafy pełnej ubrań, ponieważ szafę z ubraniami zamieniłam na *szafę z rośliną*. Jestem w tym momencie w Hiszpanii, nie mam domku, bo akurat wynajmujemy mieszkanie, więc wzięliśmy dodatkowo pokój, gdzie mamy wszystko - jakby całą roślinność, tak. Oprócz tego jeszcze kupujemy od rolnika tutaj. Także coś za coś. Oczywiście można płacić więcej, jeżeli kupuje się jakieś tam *superfoods'y* i tak dalej. Można żyć bez tego, można jeść całkiem prosto.

**M:** Ja też może dołożę coś od siebie. Bo prowadzimy w rodzinie *budżet domowy* od kilku lat i właśnie na przestrzeni kilku lat - gdy zmienialiśmy nawyki żywieniowe w naszej rodzinie, przede wszystkim dużo mniej mięsa, a dużo więcej warzyw - okazało się, że w ciągu tych kilku lat budżet wcale nie rozrósł się. Bo jak się spojrzy w ten typowy koszyk zakupowy, to jedną z droższych pozycji jest właśnie mięso. Wymieniając go na kaszę, które są bardzo tanie, naprawdę może się okazać, że tak naprawdę *wydajemy mniej, a nie więcej*.

J: Tak. Tak, jeżeli jeszcze do tego - tak jak mówię wciąż - u siebie w domu, posadzisz jakieś roślinki lub zainwestujesz w ogród, co jest cudowną inwestycją, to naprawdę nie trzeba wiele, wiele wydawać.

**M: Tak. Czwarte pytanie Sylwii: „Czy dieta surowa będzie odpowiednia także dla osoby ćwiczącej na siłowni? Czy nie będzie za mało białka i kalorii?”**

J: Trzeba sobie od razu powiedzieć, że surojadzi to przede wszystkim osoby *ponad aktywne*, to są osoby które nie potrafią usiedzieć na miejscu. Mamy bardzo dużo energii. I ja polecam tutaj zajrzeć na stronę również na Facebook’u - *wegańska i witarianiska kulturystyka i fitness* - i tam są osoby, które wypowiadają się na ten temat. Na witarianizmie, moi drodzy, nie brakuje *białka*, nie brakuje *kalorii*. I ja wiem, nie można mieć do ludzi żalu o dbałość o białko. Ponieważ spożywanie za dużo białka, zwłaszcza zwierzęcego, to zbyt duże obciążenie dla organizmu. I można wszystkie *niezbędne aminokwasy* pozyskać z naturalnego bogactwa białek roślinnych - rośliny strączkowe, orzechy, nasiona, pestki dyni, sezam, mak, zboża, kasze. Tak więc minerały, witaminy, białko są w żywym pożywieniu. I wciąż się powołuję - dobrze że mamy taki Internet w dzisiejszych czasach, ponieważ dobrze jest tak sobie poszukać. Jest mnóstwo osób, które o tym mówią, sportowców którzy czerpią bardzo dużo właśnie z roślin surowych. I dlatego polecam wejść na *wegańską i witarianiską kulturystykę i fitness* i tam najlepiej zobaczyć co ludzie spożywają, to są weganie i witarianie.

**M: Tak. I to, że w takiej diecie jest za mało kalorii i białka, no to jest to jeden z mitów.**

J: Oczywiście. Można pozyskać *kalorie* - wiadomo więcej z tych *owoców*, ale ja też bym nie skupiała się tylko i wyłącznie na kaloriach, tylko również na tym, jak *wartościowe* jest nasze pożywienie. Bo ja na dzień dzisiejszy już nie spożywam dużo kalorii, natomiast w ogóle nie chudnę. Według dietetyków to ja już w ogóle powinnam mieć anoreksję, a mam bardzo *umięśnione* ciało. Ponieważ ta waga już się unormowała, moje ciało pozbyło się toksyn. Już na dzień dzisiejszy ja nie

jestem bardzo dużo w stanie dużo zjeść, mój mąż to samo – mój mąż spożywa dwa posiłki dziennie. No, spożywa dwa posiłki dziennie. Ja też nie jem dużo. Tak więc ja skupiłabym się na *jakości* pożywienia, a nie tylko na tych kaloriach.

**M: Tak. Jak bardzo *odżywcze* jest pożywnie - ile jest mikrośladników i witamin w porównaniu do jednej kalorii, którą zjadamy.**

J: Tak, tak.

**M: Piąte pytanie Sylwii, na które chyba też już odpowiadałaś, ale je przeczytam: „Czy chodzisz z dziećmi do lekarza, żeby kontrolować ich stan zdrowia? Czy wtedy lekarze nie *krytykują* odżywiania Twoich dzieci?” O tym jednym lekarzu już wspomniałaś, który był zadziwiony jak Wy to robicie. Ale to chyba nie jedyny lekarz, jaki stanął na Waszej drodze? Jak to było z innymi?**

J: No jeżeli... Pamiętam kiedy z Zuzią chodziłam do lekarza, to było trzynaście lat temu, dwanaście lat temu - Zuzia ma czternaście lat teraz - lekarze patrzyli na nas dosyć *nieprzychylnym okiem*. Ja byłam wtedy weganką, Zuzia również. I pomimo tego, że Zuzia była zdrowa, zawsze wróżyli mi, że w pewnym momencie Zuzia się połamie, będzie chora. I powiem, że to jest taki poważny problem tych mam, które chcą żywić swoje dzieci w sposób zdrowy. I w pewnym momencie te wielkie uczone głowy stoją nam na przeszkodzie. I te mamy szukają później jakby porady, właśnie na tych stronach witariańskich, wegańskich. Lekarze wciąż *straszyli* mnie - jeżeli chodzi o Zuzie, to było w Polsce - że Zuzia nie dożyje dziesięciu lat, ona będzie połamana, ona będzie niezdrowa. Później kiedy się już przeprowadziłam, już było lepiej. Kiedy Zuzia była witarianką bałam się przyznać, że ona je surowe rośliny same, nieprzetworzone, niegotowane, więc mówiłam że jest weganką. W Niemczech już było mi o wiele łatwiej, tym bardziej że Zuzia była zdrowa. Ja chodziłam tylko i wyłącznie na *badania kontrolne*. I to był taki chyba powód tego, że ci lekarze nie mieli się do czego tutaj doczepić i absolutnie nawet nie proponowali mi niczego. Oni Zuzię widzieli tylko i wyłącznie raz w roku (śmiech). Tak samo jak jest z moim Sunnym, tak samo jak jest z moim czteroletnim synem, chodzę tylko i wyłącznie na badania kontrolne.

**M: Rozumiem. Dziękuję. Jeszcze mam pytanie od GreenMind: „A ja chciałbym poznać przykładowy *jadłospis* dniowy”.**

J: Aha, ok. Na moim *blogu* dzielę się tymi jadłospisami - przynajmniej raz w tygodniu tam wstawiam jakiś jadłospis. Mogę powiedzieć co wczoraj jedliśmy. Niech sobie przypomnę, bo każdego dnia praktycznie spożywamy coś innego. Wczoraj wypiliśmy *wodę z rana* - to jest taka podstawa dla nas. Ja uczę moje dzieci, żeby z rana wypijały wodę. Czteroletni Sunny niech wypije tej wody nawet 100ml, Zuzia szklanę...

**M: A powiedz - pijecie wodę czystą, czy z cytryną?**

J: Wiesz co, może być woda *czysta*, może być woda z *cytryną*. Jeżeli masz dostęp do dobrej wody, to może być. Dla nas to nie ma znaczenia, wiesz - czasami pijemy z cytryną, czasami pijemy bez. Akurat tutaj w Hiszpanii mamy bardzo dobrą wodę, więc pijemy bez. Ale moje dzieci się już przyzwyczyły do picia wody z cytryna, więc piją z cytryna też. I to jest dla nas taki *prysznic*, który jest najważniejszy i ja uczę tego dzieci. I widzę, że to wchodzi jakby w nawyk, ponieważ pierwsze co moja Zuzia kiedy wstaje - pije tą wodę i to jest taki prysznic. Ja mówię ludziom, zamiast tej kawy... ludzie idą pod prysznic z samego rana, później piją kawę z cukrem, z mlekiem, czy spożywają tam jakieś śniadanie. Najważniejszy to jest ten *prysznic od środka* - to jest ta woda, to jest najważniejsze dla nas. Tak więc wodę piliśmy wczoraj, później zrobiliśmy duży, duży *sok* - ja i Sunny, teraz wypowiem się w tym temacie - na piętnaście marchewek cztery korzenie pietruszki, jedna duża cytryna, troszeczkę imbiru, dziesięć jabłek, pół główki fioletowej sałaty - zrobiliśmy dwa soki. Ja wypiałam i Sunny. Później...

**M: To od razu z tej porcji? Bo to dużo tego wyszło...**

J: Dużo? Nie, no to sobie sączyliśmy, to trzeba bardzo *powoli* pić, to nie pije się od razu. To jest bardzo ważne, żeby nawet jakby soki pić bardzo, bardzo powoli. Mieszać *ze śliną*. Tak sobie piliśmy pół godzinki. Pół godzinki przy zabawie, piliśmy sobie ten sok. Później po południu Sunny zjadł dosyć dużą porcję *spaghetti* z cukinii - surowej cukinii, ogórka zielonego, dodałam mu pomidorów, oliwek, awokado. A ja zjadłam cztery *banany*, cztery banany zjadłam. Później udaliśmy się na spacer. Sunny na spacerze zjadł *salatkę owocową*, zrobiłam mu z dwóch mango, dodałam mniszka, kielków hemp garść, trzy banany, garść malin, jagód i wszystko posypałam sezamem i sosem z nektarynek - znaczy zrobiłam taki surowy sok z nektarynek. Później były *orzeszki piniowe* około 50g, bo to była taka mała paczka, więc wiem ile to było gram. W domu kiedy przyszedliśmy Sunny jadł *rodzynki*, tego też nie było więcej jak 50g, *suszonych moreli* chyba z sześć, siedem sztuk i zjadł cztery *jabłka* - bardzo lubi jabłka moje dziecko. Wieczorem sięgnął po *chleb* z nasion słonecznika,



chia z selerem, dodałam zielonej pietruszki, z pomidorami, czerwoną papryką, świeżym szpinakiem i awokado. Sunny mój je więcej niż ja (śmiech)...

**M: (śmiech) Zdecydowanie.**

J: (śmiech) Sunny je naprawdę więcej niż ja. On je w ogóle najwięcej z naszej rodziny (śmiech). Jakby ktoś zobaczył ile moje dziecko je, to nawet chyba by nie uwierzył, że tyle jest w stanie zjeść czteroletnie dziecko. Ale je naprawdę dużo. No i co, wieczorem *przeplukiwanie zębów* olejem kokosowym. Picie wody, troszeczkę. I to wszystko.

**M: A to przeplukiwanie olejem kokosowym to chodzi o higienę czy jakieś właściwości zdrowotne?**

J: Oczywiście, o tak... i o *higienę* i o *właściwości zdrowotne*. Ale to trzeba mieć... w tej chwili można kupić olej kokosowy wszędzie, nawet w Polsce, musi być olej *surowy* przede wszystkim. I każdego dnia przeplukujemy rano i wieczorem usta - *wybiela* zęby, ma *właściwości zdrowotne*, wyciąga *choroby*. Warto o tym poczytać, bo jest naprawdę bardzo dużo pozycji na ten temat. Ale nie tylko olejem kokosowym można płukać, można też płukać innym olejem, najlepiej żeby był olej surowy.

**M: Fantastycznie. To wszystkie pytania jakie od moich słuchaczy zebrałem. Ja mam do Ciebie jeszcze taką prośbę, tak już zupełnie na koniec - jakbyś mogła w jednym lub w dwóch zdaniach podsumować witarianizm, czym on dla Ciebie jest - to co byś powiedziała?**

J: Witarianizm jest *stylem życia*. Stylem życia, który bardzo dużo zmienił. Wspaniałą dietą, ale dietą to jest tak w cudzysłowu, ponieważ wszyscy powinniśmy spożywać większość tych surowych warzyw. Ja myślę, że to przede wszystkim jest styl życia, który można wpoić dzieciom prosto, jeżeli samemu się jest dobrym przykładem, ponieważ dzieci biorą przykład z rodziców i tyle (śmiech).

**M: Stylem życia...**

J: Stylem życia, tak. Jest to styl życia. Cudowny styl życia. W tym momencie zmienia się wszystko jakby - i postrzeganie na świat, człowiek staje się spokojniejszy, bardziej przychylny do innych.

**M:** A powiedz jeszcze Asiu, czy ten styl życia jest zaraźliwy? Czy ze swojego bliskiego otoczenia masz takie przykłady, że są jakieś osoby, które podpatrując Ciebie i Twoją rodzinę właśnie zaczęły się zmieniać w taki sposób, że *stały się witarianami* w jakiejś części.

J: Tak, jest zaraźliwy (śmiech). Trzeba uważać, żeby się z nami nie spotkać (śmiech).

**M:** (śmiech)

J: Jest, jest bardzo zaraźliwy, naprawdę. Dlatego, że jeżeli ludzie obserwują... na przykład gdziekolwiek idziemy my zabieramy naszego czteroletniego syna - Zuzia jest w szkole, więc jej nie zabieramy - ale nasze dziecko czteroletnie chodzi z nami. I Sunny już się potrafi wypowiedzieć świetnie na każdy temat. I to wiadomo, to co my dorośli mówimy, nie zawsze brane jest na poważnie. Ale jeżeli na przykład taki czteroletni malec powie, że on nie chce być w tej restauracji, ponieważ te jedzenie brzydko pachnie... i wypowiada się w sposób tak fascynujący, o pietruszce (śmiech)...

**M:** (śmiech)...

J: Może to być... jest to styl zaraźliwy. Tak, mamy bardzo dużo znajomych którzy dzięki nam, jeżeli nie w 100%, to naprawdę *zmienili ten styl odżywiania*. Bo to nie tylko zdrowie, to również stan skóry się poprawia, wszystkiego. No dla mnie jest rewelacyjnie.

**M:** Fantastycznie. Bardzo serdecznie Ci dziękuję za wywiad.

J: Dziękuję również.

**M:** Do usłyszenia!

J: Pozdrawiam!

Dziękuję Ci za wysłuchanie naszej rozmowy z Joasią. Mam nadzieję, że słuchanie jej sprawiło Ci wiele przyjemności. Jeżeli nagranie Ci się podobało, to *ocień je* proszę w systemie

*iTunes*. Jeżeli Ci się podało to daj pięć gwiazdek, jeżeli nie to mniej. Ważne, aby Twoja szczerą oceną pojawiła się w tym systemie. Dzięki temu ja będę wiedział, co mogę jeszcze *poprawić*. Dodatkowo Twoja ocena spowoduje, że podcast będzie lepiej *widoczny* w wyszukiwarce. Dzięki temu inne osoby interesujące się zdrowym stylem życia łatwiej będą mogły go znaleźć. Kluczowe informacje, o których mówiliśmy wraz z kompletnym transkrypcją tego nagrania znajdziesz w notatkach do tego podcastu dostępnych pod bezpośrednim linkiem: [www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/034](http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/034) - jak trzydziesty czwarty odcinek podcastu.

**Na koniec pytanie: Co myślisz o surowym weganizmie? Czy to jest coś dla Ciebie? Wdrożenie czego planujesz na jakimś etapie Twojego życia? Jeżeli tak, to jakie są Twoje największe obawy i jakie efekty chciałabyś/chciałbyś osiągnąć?**

Odpowiedzi możesz napisać w postaci komentarza pod wpisem z podcastem albo wysłać mi bezpośrednio na maila - mój adres znajdziesz na naszym blogu w części *O nas*.

Do usłyszenia za dwa tygodnie. Cześć!