

10 pytan i odpowiedzi – video wywiad na blogu ViAndRaw.pl

Ostatnio zostałem poproszony o odpowiedz na 10 pytan zwiazanych z moim stylem zycia przez Vi, ktora prowadzi lifestylowego bloga www.viandraw.pl



10 pytan na ktore odpowiadam:

1. Co Cię natchnęło do podjęcia eksperymentu z raw food?
2. Jakie mniej znane nam owoce i warzywa miałeś okazje skosztować w swoim życiu?
3. Czy zawsze marzyłeś o życiu podróżnika i freelancera? Co Cię zmotywowało, by zaryzykować i żyć według swoich zasad?

4. Co byś mi poradził, gdybym też chciała tak żyć, ale miała obawy o finansową sferę życia, komfort i bezpieczeństwo?
5. Dlaczego ludzie czytają Twojego bloga? Jak uważasz, co ich do Ciebie przyciąga?
6. Jak dbasz o swoje ciało?
7. Podaj mi swój przykładowy jadłospis.
8. Jakie państwa pragniesz jeszcze zwiedzić? A może myślisz o stałym zaaklimatyzowaniu się w obecnym miejscu?
9. Co myślisz o trzymaniu się schematów liczbowych na raw food? Liczenie kalorii / 801010/ 955/ RawTill4. To ma sens?
10. Opowiedz mi o ziołach z Amazonii? Co jest w nich takiego niezwykłego?

Odpowiedzi video mozesz ogladnac na blogu ViandRaw.pl – [kliknij tutaj](#)

Blog Vi ma wiele interesujacych wpisow – polecam 😊

Tym wywiadem tez startuje z moim nowym kanałem na YT

gdzie bedzie codziennie conajmniej jeden film o tematyce bardzo roznej

zyciowej praktycznej swiadomosciowej podrozniczej itd itd 😊

by Max Love 333

Udostepnij, lajkuj, badz Miloscia <3 <3 <3

Co jeść? Jaki sposób jedzenia jest najlepszy dla ciebie?

Jaki jest najlepszy sposób jedzenia?

Kolejny wpis z serii upubliczniania moich maili z osobami
pytającymi 😊

Tym razem mail od Marcina 😊



Mam pytanie co do diety witariańskiej, czy masz doświadczenia
w tym zakresie,

ponieważ jest bardzo dużo informacji, że ta dieta uzdrawia
ludzi z chorób, które wcześniej były nieuleczalne.
A z drugiej strony Paul Pitchford stosujący teorię Yin-Yang w
swojej książce „Odżywianie dla zdrowia”
skłania się w stronę gotowanego, twierdząc że jest lepiej
przyswajalne dla człowieka.

W mojej książce [Sztuka świadomego jedzenia](#) właśnie o tym pisze



Tutaj w skrócie, systemy żywieniowe są jak religie
każda jest słuszna w swych założeniach i zasadach
i nie każda religia każdemu pasuje.

wiec witarianie maja racje i Paul Pitchard rowniez 😊

witarianinem od 50 do 95% jestem od 2009 roku
wszystko zalezy od pory roku i tego gdzie mieszkam
witarianiska dieta wg mnie jest najlepsza jednak
nie dla kazdego bo ciało z biegiem lat ma swoje
przewyzczenia.

zima w polsce i witarianizm to wg mnie pomyłka
i forsowanie organizmu. w polsce mozna by robic taka sinusoide
pomiedzy witarianizmem a makrobiotyka (w zgodzie z
kombinacjami pozywienia).

.

pokarmem nr 1 jest powietrze – pranayama w naturze
jest błogosławieństwem dla organizmu
pokarmem nr 2 jest woda – pic tylko mineralne
niegazowane niesmakowe, woda z kranu nadaje sie co najwyzej do
mycia ciała

(to opinia osoby ktora produkuje filtry przemyslowe do
oczyszczalni wody duzych miast)

pokarmem nr 3 jest zywnosc 😊 – bardzo wazne jest dlugie
przezuwanie
aby pokarm był jak najbardziej rozdrobniony i wymieszany z
slina ktora
jest bardzo istotna w procesie trawienia

.

trzeba tez pamietac o swietle naturalnym slonecznym
ludzie za duza wage przywiazauje do jedzenia zapominajac
o powietrzu i wodzie.

poza tym mozna jesc wszystko i byc zdrowym
jesli pozywienia bedzie miało zrownowazone pH

i bedzie odpowiednie dotlenienie ciała poprzez np ruch fizyczny.

pH kazdego ciała tez jest rozne
wielu witarian a szczególnie frutorian
przesadza z zasadowoscia jedzenia
i efekt jest taki sam jak zakwaszajac.

.

Przezasadowienie pH ciała

jest mozliwe w tropikach gdzie owoce sa o zasadowym pH

W polsce wiekszosc owocow jest kwasna

i nie mowie o smaku tylko o pH.

prosze jesc i obserwowac organizm
bez drastycznych zmian pozywienia
bo ciało musi meic czas na przestawienia sie
a inny pokarm.

.

To co jemy ma wpyw na to jak funkcjonujemy

gdy jem surowe nie jestem w stanie np
tworzyc stron www, a gdy jem gotowane
nie jestem w stanie pisac ksiazek 😊

.

.

by Max Love 333