VEDETA TV OLIVIA STEER ȘI-A FĂCUT BLOG CU REȚETE GASTRONOMICE 100% VEGETARIENE ȘI CU DIETE BAZATE PE HRANĂ CRUDĂ

Olivia, "Scufitza Rawshie"

De mai bine de patru ani, gazda emisiunii "Doamne de poveste" de la Acasă TV a renunțat complet la alimentele procesate, adoptând regimul raw-vegan, bazat pe mâncare crudă, pe care îl promovează și pe blogul propriu: www.oliviasteer.ro

Laura Gal
laura.gal@bihormedia.ro
★★★

SECRETELE OLIVIEI. Cunoscută cititorilor **BIHOREANULUI** din vremurile când le prezenta, săptămânal, câte o lecție de viață, un portret sau un reportaj în pagina "Povestirile Oliviei", Olivia Steer *(foto)* își prezintă acum, în blogosferă, propriile experiențe culinare

Oliviasteer.ro se dă pe blog. E Scufitza Rawshie din povestea pe care o citește seară de seară copiilor înainte de culcare și care deconspiră rețete delicioase ale regimului raw-vegan, adoptat de mai bine de patru ani: mâncăruri crude și 100% vegetariene!

Pentru orădeanca Olivia Steer, regimul pe care îl urmează cu strictețe n-a reprezentat însă o fiță de vedetă, ci o necesitate. Tatăl i-a murit de cancer în urmă cu șase ani, iar sora i-a fost diagnosticată cu aceeași boală îngrozitoare, așa că Olivia a căutat cu disperare soluții. Din nefericire, Lavinia a pierdut în cele din urmă lupta.

Olivia, însă, a decis să aplice pe propria piele sfaturile specialiștilor și să treacă la un trai mai sănătos, fără proteine animale, grăsimi, prăjeli și colesterol, regim pe care îl promovează și pe blogul propriu într-un mod inedit, transpunând rețetele culinare în povești fermecătoare, cu multă magie, ridichi uriașe, vrejuri de fasole și mere de aur...

De dragul Laviniei

Decizia Oliviei de a trece la un regim vegetarian a fost luată brusc și nu a lăsat loc de concesii. A pornit de la o carte care i-a căzut în mâini în timp ce se documenta pentru a-și ajuta sora, diagnosticată cu cancer.

"Abia ce murise tata, Lavinia era și ea bolnavă, iar eu la vremea respectivă eram însărcinată cu Luca. Am început să citesc, de dragul Laviniei, studii și sfaturi pentru prevenirea cancerului. Am dat peste o carte - "Studiul China", semnată de Colin Campbell, un studiu asupra nutriției din ultimii 50 ani care demonstrează cifric că alimentația nesănătoasă e cea care favorizează apariția unor boli severe cum sunt

cancerul, Alzheimer, afecțiunile cardiace și diabetul. Pentru mine a fost o revelație și am sfârșit prin a aplica eu însămi sfaturile", povestește Olivia.

Pe verificate

Trecerea a fost bruscă, poate prea bruscă, după cum recunoaște și ea. "Ar fi trebuit să am o trecere graduală, ca să nu șochez metabolismul, dar cu gândul la cele citite n-am putut decât să schimb pe loc macazul", spune jurnalista.

Din frigider au început să dispară produsele din carne, mezelurile, unele lactate și atât de nocivele răcoritoare, fiind înlocuite cu legume și fructe, neapărat achiziționate de la producători veritabili. "Cumpăr totul direct de la țărani, din piață. Mierea musai să vie, luată direct din stup și nefiltrată. Fructele și legumele le iau tot de la producători, și le ochesc după mărimea, parfumul și găurile de viermi pe care le au", explică Olivia.

De la grătar la salate

Ulterior, familia i-a urmat exemplul. Nu de alta, dar în timp a învățat rețete delicioase, din vegetale crude, valabile atât pentru cei mari cât și pentru cei mici. "Nu am încercat să forțez pe nimeni, dar se pare că i-am influențat fără să vreau. Am eliminat total prăjelile, grătarul și alte forme de preparare termice toxice, iar Andi și copiii s-au simțit ispitiți să le încerce, așa că pentru ei trecerea a fost făcută cumva în joacă, fără frustrarea că au renunțat la plăceri până atunci permise", povestește Olivia.

Există totuși alimente care trebuie gătite, precum lintea, fasolea, mazărea, năutul și orezul integral. Pentru ele, Olivia recurge la un artificiu. "Înjumătățesc timpul de preparare fierbându-le la aburi, după ce le-am lăsat la înmuiat peste noapte în apă filtrată".

Olivia a făcut unele concesii doar pentru copii, păstrând în alimentația lor lactatele. Însă nu laptele de vacă fiert sau pasteurizat, despre care spune că nu mai conține vitamine și nu oferă organismului decât toxine și calciu anorganic, imposibil de asimilat, ci doar laptele crud de capră, pe care îl cumpără de la țărani, plus iaurtul preparat de ea în casă, din același lapte crud.

Leacuri bătrânești

Regimul adoptat a dus la dispariția micilor probleme de sănătate pe care le-au avut până atunci membrii familiei, iar rezultatele analizelor arată că atât Olivia cât și Andi și copiii au un sistem imunitar foarte bun. Cei doi micuți nu au avut niciodată nevoie de antibiotice și au fost feriți de gripe și viroze. "Când avem mici probleme, le rezolvăm într-o manieră blândă. Cu miere și propolis, suc de cătină preparat în casă cu miere, iar dacă fac febră le-o scad cu cearșafuri îmbibate cu oțet și dușuri călâi. Niciodată nu durează mai mult de trei zile, niciodată nu avem nevoie de medicamente. Eu nu le-am dat niciodată antibiotice", spune Olivia.

Blog de poveste

Ideea de a promova în blogosferă regimul care i-a schimbat viața i-a aparținut lui Andi. "Dacă m-a rușinat cât m-a rușinat între patru pereți că nu m-apuc odată de scris și a văzut că n-o poate scoate la capăt, s-a pus să tragă de mine în spațiul public, în blogosferă. Și iaca, rușinea s-a prins de mine ca orbul de botă, mi-am suflecat mânecile și am trecut la treabă".

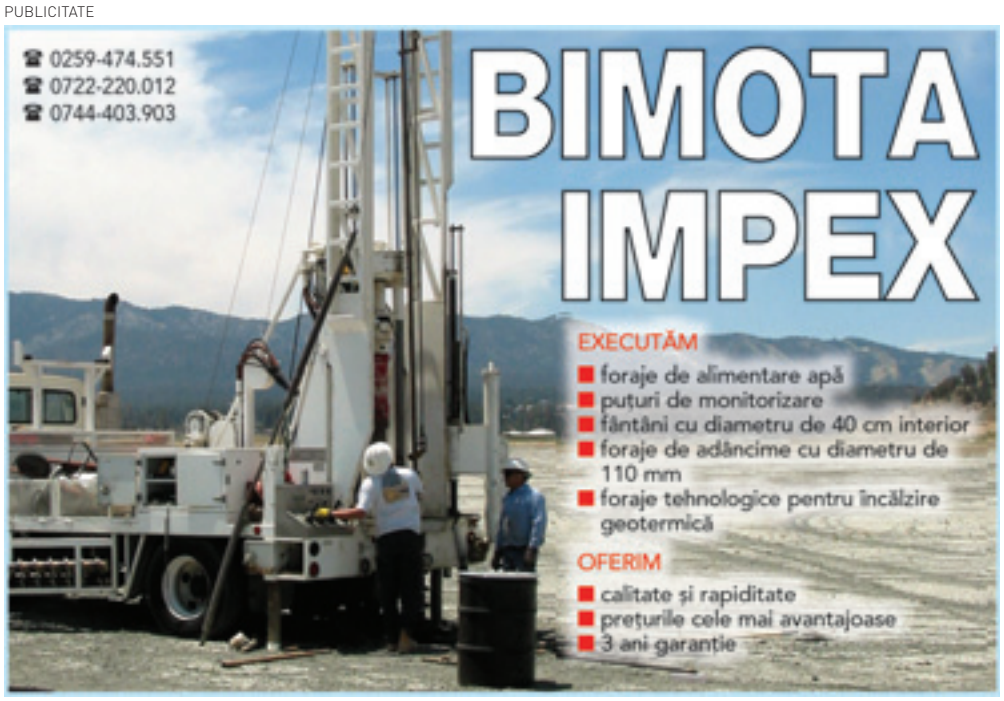
Lansat în urmă cu o săptămână, site-ul e "alimentat" zilnic într-un mod inedit, cu informații transpuse în povești fermecătoare, cu o Scufitza Rawshie (firește, Scufița Roșie) care oferă sfaturi pentru sănătate, "din cele bătrânești, căci sunt cele mai bune", despre locurile unde se găsesc cele mai bune merinde pentru coșul bunicii, fără E-uri sau pesticide. Tot pe blog sunt dezvăluite și rețetele savuroase de mâncăruri și dulciuri "de să se lingă pe degete și cel mai înrăit carnivor"...

TOTUL DE LA NATURĂ

Dieta Raw, pro și contra

Ce înseamnă, de fapt, dieta raw-vegan? Alimente vegetale, neprocesate termic, adică legume și fructe crude, miere, nuci, semințe germinate și alge de mare. Dieta are numeroase beneficii, între care reducerea excesului de grăsime, echilibrarea florei intestinale și, implicit, stimularea sistemului imunitar și ameliorarea digestiei. Contestatarii regimului vin cu un singur argument, și anume că vegetalele nu au vitamina B12, care se regăsește în brânza de vaci, în lapte, carne și ouă. În lipsa acestei vitamine, sistemul imunitar slăbește, organismul devenind țintă ușoară pentru viruși și microbi. "Nu se poate spune că regimul raw-vegan e lipsit de vitamina B12, câtă vreme există borș, la fel ca murăturile făcute în saramură și Rejuvelac, o băutură fermentată din germeni de grâu și apă, toate pline de B12", spune Olivia Steer.

PUBLICITATE



PUBLICITATE

Mercedes-Benz TOYOTA LEXUS HYUNDAI OPEL CHEVROLET

UJHELYI-AUTO II KFT DEBRECEN

partener al firmei de asigurări Generali din România, oferă:

- asistență și service pentru autoturisme și autoutilitare Mercedes, Hyundai, Toyota, Lexus, Opel, Chevrolet în perioada de garanție și după
- vânzare de mașini noi și second hand
- comercializare piese de schimb, service de caroserie și vopsitorie auditat de Mercedes
- asistență rutieră | depanare rapidă și promptă
- facturarea se face fără TVA, în cazul în care societatea are cod de identificare fiscală în UE

MARI REDUCERI DE PREȚ!

Ujhelyi-Auto II KFT, Boszormenyi U 66, Debrecen, Ungaria
Tel. 0036/52-311-945, 0036/52-418-266, 0036/52-412-287

DESCHIS ȘI SÂMBĂTĂ!