

NAME

EP 482 6/25/26.mp4

DATE

June 26, 2026

DURATION

1h 24m 37s

14 SPEAKERS

Del Bigtree

Jenn Sherry Parry, Executive Producer

Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Donald Trump, President of the United States of America

Robert F. Kennedy Jr. United States Secretary of Health and Human Services

Marty Makary, M.D., M.P.H. Former Commissioner of the Food & Drug Administration

Joe Rogan, Host "The Joe Rogan Experience"

Marcus Luttrell, Retired United States Navy Seal

W. Bryan Hubbard, CEO of Americans for Ibogaine

Male News Correspondent

Female News Correspondent

Pete Evans, Celebrity Chef, Author, "The MAHA Cookbook"

Male Speaker

Female Speaker

START OF TRANSCRIPT

[00:00:05] Del Bigtree

Czy zauważyliście, że w tym programie nie ma żadnych reklam? Nie sprzedaję wam pieluch, witamin, koktajli ani benzyny. To dlatego, że nie chcę, aby jacykolwiek sponsorzy korporacyjni mówili mi, co mogę badać lub co mogę mówić. Zamiast tego to wy jesteście naszymi sponsorami. To jest produkcja naszej organizacji non-profit, Informed Consent Action Network. Więc jeśli chcecie więcej śledztw, jeśli chcecie przełomowych wygranych w sądzie, jeśli chcecie mocnych wiadomości, jeśli chcecie prawdy, wejdźcie na ICANdecide.org i przekażcie darowiznę już teraz. Dobrze, wszyscy gotowi?

[00:00:44] Jenn Sherry Parry, Executive Producer

Zróbmy to.

[00:00:46] Del Bigtree

Akcja. Dzień dobry, dzień dobry po południu, dobry wieczór. Gdziekolwiek na świecie się znajdujecie, czas wejść na Highwire. Cóż, w zeszłym tygodniu byłem w Tokio w Japonii, gdzie mieliśmy okazję uczestniczyć w panelach dyskusyjnych, aby spotkać się z naukowcami i ekspertami, którzy zajmowali się Covidem. Co szokujące, niektóre z tych samych problemów, które widzieliśmy tutaj w Ameryce i u Amerykanów, w systemach szpitalnych i amerykańskim departamencie zdrowia, to ta sama historia, którą słyszymy we Włoszech, we Francji i w Polsce. Jak to możliwe, że bez względu na to, gdzie na świecie się znajdowaliście, wszyscy na samym starcie popełnili dokładnie te same błędy. To naprawdę wymyka się rozsądkowi, ale to było niesamowite. To znaczy, zupełnie inna kultura, doświadczenie kulturowe dla mnie. But the reception was amazing. Eee, dziennikarze, ludzie podchodzący i mówiący, że będą organizować pokazy w całej Japonii, eee, nawet po naszym wyjeździe, są tym bardzo podekscytowani. Więc to była po prostu niesamowita wymiana myśli. Nagramy program o tej podróży, eee, gdzieś w najbliższej przyszłości, abyście mogli zobaczyć niektóre z wywiadów, które przeprowadziłem, oraz niektóre z odkryć, które miały miejsce podczas tej niesamowitej podróży. Eee, ale przed nami wielki program. Eee, dzisiaj mamy, eee, Pete'a Evansa, znanego szefa kuchni, który napisał nową książkę kucharską. On nawet mnie weźmie.

[00:02:28] Del Bigtree

Upichcimy parę małych dań specjalnych. To może ułatwić sprawę wam i waszym rodzinom. Kilka szybkich przekąsek, które naprawdę powinny smakować wyśmienicie. Nie mogę się już tego doczekać. Ale najpierw czas na raport Jaxena. Dobrze. Jefferey. Wiecie, tak naprawdę nie ma znaczenia, na jakiej ziemi stoimy, ani nawet to, czy wyglądamy inaczej. Dezinformacja, prawdziwa dezinformacja, prawdziwe kłamstwa, prawdziwe oszustwo, szczególnie wokół tematów szczepionek i wolności medycznej. Wszędzie jest tak samo, bez względu na to, gdzie jesteście. Ludzie, którym krew krąży w mózgach i którzy zdają sobie sprawę z tego, co się dzieje, są przerażeni tym, co widzą w przyszłości. I szczególnie martwią się o tych wszystkich ludzi, którzy wydają się całkowicie uśpieni lub wręcz zahipnotyzowani. Wszyscy więc dzielimy to doświadczenie. A jednak jesteśmy tutaj, w The HighWire, mówiąc prawdę i zyskując grunt pod nogami, a nie bylibyśmy w stanie tego zrobić bez was. Jestem po prostu niezwykle wdzięczny za pracę, którą wykonujesz, kiedy tak podróżuję. Chcę więc również w pewien sposób ciebie docenić, ponieważ jesteś rozpoznawany przez tych wszystkich ludzi. Gdziekolwiek podróżuję, wszystkim wydaje się, że jesteśmy ze sobą nierozłączni. Dlaczego w ogóle nie ma tu Jeffereya Jaxena? Szkoda, że nie mogłeś tam być. W Japonii było niesamowicie.

[00:03:56] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Tak. Cóż, muszę przyznać, że to naprawdę świetne, że jesteś w stanie budować te mosty w innych krajach, ponieważ chociaż jesteśmy połączeni przez internet, to w pewien sposób jesteśmy odizolowani, jeśli chodzi o rozmowy twarzą w twarz, zrozumienie i po prostu przekazywanie tych informacji. I, wiesz, podczas Covidu powiedziałbym, że system, rządy były w stanie narzucić jedno uniwersalne, poniekąd antyludzkie podejście do tej pandemii, na wszystkie sposoby, które opisywaliśmy, ale ludzie na miejscu, społeczności, nigdy tak naprawdę się nie połączyli. Więc to świetnie, że jesteś tym symbolicznym mostem, który sprowadza te informacje z powrotem w tych tygodniach, że wracasz i mówisz: „oto co odkryłem, tak to wygląda”, a my możemy pokazać widzom nagrania wideo z tego, co się dzieje. Myślę więc, że to niezwykle ważne. I nie sądzę, żeby ludzie powinni przechodzić nad tym do porządku dziennego. To są jakby doniesienia z reszty świata w nowym świecie, w którym się obecnie znajdujemy.

[00:04:44] Del Bigtree

Tak, no cóż, to było... czuję się po prostu niesamowicie zaszczycony. I bardzo mnie to interesuje, bo zdałem sobie sprawę, że tak naprawdę nie przeprowadziliśmy tego śledztwa. Mieliśmy pewne zagraniczne podmioty i lekarzy, którzy pojawiali się w The HighWire, przychodzili do nas. Zupełnie inaczej jest wyjść do ludzi, naprawdę z nimi porozmawiać i poczuć to doświadczenie. Zdajesz sobie sprawę, że wszyscy jesteśmy w tym razem jak bracia i siostry i musimy natychmiast powstrzymać to globalne szaleństwo.

[00:05:12] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Tak, tak. I porozmawiamy o ludzkim doświadczeniu, ponieważ jest pewna historia, w którą tutaj, w Highwire, zamierzamy pójść nieco dalej, a nad którą pracowaliśmy i którą badaliśmy w tle już od dłuższego czasu, zastanawiając się, jak do tego podejść. I, wiesz, zaledwie około miesiąca temu Biały Dom ujawnił całą tę dyskusję za pomocą rozporządzenia wykonawczego, które wyglądało następująco. Spójrzcie.

[00:05:36] Del Bigtree

Okej.

[00:05:37] Donald Trump, President of the United States of America

Dziś mam przyjemność ogłosić historyczne reformy, które radykalnie przyspieszą dostęp do nowych badań medycznych i terapii opartych na lekach psychodelicznych.

[00:05:47] Robert F. Kennedy Jr. United States Secretary of Health and Human Services

Na mocy rozporządzenia wykonawczego HHS przyspieszy badania, zatwierdzanie i dostęp do nowych metod leczenia zdrowia psychicznego, w tym terapii psychodelicznych, takich jak ibogaina czy... Podejmując tę decyzję. Ten zdecydowany krok, aby stawić czoła jednemu z najpilniejszych wyzwań zdrowia publicznego stojących przed naszym narodem – kryzysowi zdrowia psychicznego. Ponad 14 milionów Amerykanów żyje z poważnymi zaburzeniami psychicznymi, a 1 na 4 dorosłych doświadcza co roku diagnozowalnego zaburzenia. Liczba samobójstw wzrosła o ponad 30% w ciągu ostatnich dwóch dekad, z kolejnym szczytem w ostatnich latach wśród weteranów. Od 2001 roku ponad 6000 osób rocznie umiera w wyniku samobójstwa. Straciliśmy znacznie więcej weteranów w wyniku samobójstw niż w walce. Jednocześnie miliony Amerykanów żyjących z depresją, PTSD, uzależnieniami i innymi schorzeniami nie reagują na istniejące metody leczenia.

[00:06:48] Marty Makary, M.D., M.P.H. Former Commissioner of the Food & Drug Administration

FDA wyda trzy krajowe kupony priorytetowe na agonistów serotoniny 2, znanych również jako psychodeliki, w ramach tego nowego programu za tej administracji. Leki mogą zostać zatwierdzone w kilka tygodni, a nie w rok czy ponad rok – dla wielu mężczyzn i kobiet to kwestia tygodni. Toczyli walki na polu bitwy. Ale nawet po zakończeniu wojen te bitwy nadal toczą się w ich umysłach. W medycynie istnieje obecnie wiele leków, w przypadku których nie wiemy dokładnie, jak działają, ale widzimy głębokie rezultaty, jeśli naprawdę słuchamy tych, którzy doświadczają ich wartości terapeutycznej. Jako środowisko medyczne możemy się uczyć. Musimy po prostu słuchać. Historie tych osób o spektakularnych rezultatach. To są dane. To są dane naukowe, nawet pochodzące od jednej osoby.

[00:07:44] Joe Rogan, Host " The Joe Rogan Experience"

Chcę powiedzieć, że jestem tutaj, ponieważ człowiek po mojej lewej stronie, Brian Hubbard, oraz były gubernator Teksasu Rick Perry gościli w moim podcaście. Powiedzieli mi, jak wielki wpływ ma ten lek, to oraz sama rozmowa z nimi. Miliony ludzi miały okazję usłyszeć ich historię. Usłyszeć historie wszystkich tych ludzi, dla których było to doświadczenie zmieniające życie.

[00:08:07] Marcus Luttrell, Retired United States Navy Seal

Dzięki temu dekretovi bariery te zostały przełamane, co umożliwia nam działanie. Głęboko wierzę, że zostanie to skodyfikowane i przetrwa na zawsze. Bardzo dziękuję za troskę o żołnierzy i weteranów oraz za danie szansy tym, którzy pracowali nad tym tak długo.

[00:08:25] W. Bryan Hubbard, CEO of Americans for Ibogaine

Każdy, kto walczył o ten dzień przez dziesięciolecia tytanicznych zmagających, wyrzeczeń i cierpienia, może teraz ogłosić przełomowe zwycięstwo na rzecz życia, wolności i dążenia do szczęścia.

[00:08:44] Del Bigtree

To jest naprawdę... niesamowite. My, ty i ja, mówiliśmy o tym – w ciągu ostatniej dekady przychodzili do nas ludzie, pytając, czy możemy porozmawiać o psychodelikach, PTSD, tym wszystkim. Ale Bobby poruszył kwestię, o której nigdy wcześniej nie słyszałem. I to było niezwykle głębokie, gdy powiedział, że tracimy więcej weteranów w wyniku samobójstw niż w walce. Myślę, że to uderzające stwierdzenie.

[00:09:11] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Tak. Tak. Wiesz, ta historia ma tak wiele ważnych aspektów. Jednym z nich naprawdę jest to, że rząd wsłuchuje się w ruchy oddolne. Słucha poszczególnych ludzi. Słucha ludzi z terapiami, które mają potencjał, by zrewolucjonizować ten dominujący przemysł, o którym raportujemy od tak dawna – obecne interwencje w dziedzinie zdrowia psychicznego, leki z grupy SSRI, których szkodliwość była ukrywana, i pacjentów, którzy cierpieli z powodu tych szkód nawet po odstawieniu leków. Szkody te ujawniają się u nich. Ym, to wszystko było ukrywane, a ci ludzie zostali poniekąd porzuceni na rzecz tych hitów sprzedażowych. I tak naprawdę jedynymi narzędziami w arsenale psychiatrii były te interwencje farmaceutyczne. Więc to jest coś naprawdę interesującego. I chcę przyjrzeć się bliżej procedurze FDA, ponieważ to dopiero pierwszy krok. Więc to nie są, wiecie, legalne psychodeliki dostępne na ulicy. Nie rozdają ich dzieciom na ulicy. To jest bardzo naukowy proces, ponieważ to jest, wiecie, poważna medycyna. Każdy, kto się temu wcześniej przyglądał. To nie jest coś, co bierze się rano i po południu, a potem żyje się normalnie. To jest poważna, naprawdę poważna medycyna dla ludzi w ciężkich sytuacjach, z którymi leki farmaceutyczne po prostu sobie nie radzą. Kiedy więc spojrzysz się na komunikat prasowy FDA w tej sprawie, widać, że proponują oni przyspieszenie, te bony w przypadku poważnych chorób psychicznych.

[00:10:31] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Napisano tam więc, że FDA przyznaje trzem firmom krajowe bony priorytetowe na badania nad psylocybiną w leczeniu depresji lekoopornej, psylocybiną w leczeniu dużych zaburzeń depresyjnych oraz metylonem w leczeniu zespołu stresu pourazowego (PTSD). Ale dalej czytamy: „Ponadto agencja zezwala na rozpoczęcie wczesnej fazy badań klinicznych nad chlorowodorkiem noribogainy po przedłożeniu wniosku o rejestrację nowego leku badawczego”. To oznacza, że po raz pierwszy w historii ten lek będzie mógł być badany w Stanach Zjednoczonych. Chciałbym się na chwilę cofnąć, ponieważ dla ludzi, którzy słyszą o tym po raz pierwszy – być może żyliście w latach 60. i byliście aktywni w tamtej kulturze, psychodelicznej kulturze lat 60. Z tym tematem wiąże się silne piętno społeczne. Chciałbym skierować waszą uwagę na ten artykuł w „Rolling Stone”, bo to tak naprawdę sedno tej sprawy. „Narodziny kontrkultury lat 60. i wykoślenie badań nad psychodelikami”. Napisano tam: „Prezydent Nixon, nękany rosnącą niepopularnością wojny w Wietnamie, z radością znalazł winowajcę uosabiającego ducha tamtych czasów. Psychodeliczna zabawa gwałtownie zakończyła się na początku lat 70. Ustawa o substancjach kontrolowanych z 1970 roku wrzuciła LSD i psylocybinę do jednego worka z heroiną i kokainą, skutecznie kładąc kres legalnym badaniom naukowym”. To jest kluczowe. „Gdy z ruchu kontrkulturowego uczyniono kozła ofiarnego, a psychodeliki zaczęto postrzegać jako zagrożenie dla społeczeństwa, obiecujące badania społeczności naukowej nad tymi substancjami zeszły na dalszy plan”. I o tym właśnie tutaj mówimy.

[00:11:53] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Nie mówimy tutaj o rekreacyjnym, rekreacyjnym używaniu narkotyków. Mówimy o społeczności naukowej, która była sparaliżowana przez dziesięciolecia. I pod wieloma względami przypomina to badania nad szczepionkami, ponieważ uczyniono z nich kozła ofiarnego. Antyszczepionkowcy, rodzice kłamią na temat powikłań. Mamy całe dziesięciolecia nauki i departamentów rządowych, które mogły badać powikłania poszczepienne, a tego nie robiły. Więc dyskusja o psychodelikach, choć nie jest to przełożenie jeden do jednego, jest poniekąd podobna pod tym względem, że obszar uczyniony kozłem ofiarnym, który mógłby przynieść realne obiecujące rezultaty w badaniach nad zdrowiem psychicznym i innymi kwestiami, został odsunięty na boczny tor z powodu rządowych i politycznych manewrów. Więc teraz znowu podejmujemy ten temat. I chciałem tylko na chwilę zboczyć z tematu, żeby o tym porozmawiać, po prostu po to, by przedstawić to tutaj w nieco innym świetle. I żeby też poprzeć Kennedy'ego. On nie rzuca po prostu statystykami. To Narodowe Instytuty Zdrowia przyglądają się problemowi zdrowia psychicznego. Wiemy, że w Stanach Zjednoczonych w 2022 roku – a są to tak naprawdę najnowsze dane – szacowano, że 15,4 miliona dorosłych w wieku 18 lat i starszych w Stanach Zjednoczonych zmagало się z poważną chorobą psychiczną. Liczba ta stanowi 6,6% wszystkich dorosłych w USA. A potem samobójstwa. To są wskaźniki CDC. I na wypadek, gdybyście nie usłyszeli dobrze Kennedy'ego w tej kwestii, rzeczywiście mowa była o 30%.

[00:13:07] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Ogólny współczynnik samobójstw skorygowany o wiek wzrósł o 30% od 22,002. I jak podano, od 2018 roku spadał do 2020 roku, a następnie wzrósł do 14.2 w 2022 roku, co było zbliżone do poziomu z 2021 roku. Mogę sobie tylko wyobrazić, jakie te wskaźniki są teraz. Gdybyśmy mieli rzeczywiste dane z 2026 roku po pandemii. Jednak prawdziwa dyskusja dotyczy tutaj również tych terapii, ponieważ – powtórzę – są to poważne terapie dla naszych weteranów. I wiemy, że wskaźniki samobójstw są wysokie. Wiemy, że zachorowalność na choroby psychiczne jest wysoka i te wszystkie... Jedyne, co mają, to leki farmaceutyczne i Departament Spraw Weteranów. VA, a VA słynie z dawania płamy w kwestii ubezpieczyciela. Oto śledztwo ProPublica badające „jak VA zawodzi weteranów w obszarze zdrowia psychicznego”. W szczególności czytamy w nim: „analiza ProPublica obejmująca 313 badań przeprowadzonych w ostatnich latach przez inspektora generalnego agencji wykazuje powtarzające się niepowodzenia w opiece behawioralnej”. Te uchybienia doprowadziły do fatalnych w skutkach konsekwencji”. Znamy więc już te problemy. Przedstawiam to tylko po to, aby dać ludziom pewien obraz sytuacji. To migające czerwone światło. Mamy w tym kraju ogromne problemy, a nasz rząd się temu przysłuchuje. To oddolna inicjatywa. Słysząc tam Joe Rogana. Miałem tych ludzi w swoim podcaście, a on stoi w Białym Domu, próbując przepchnąć tę ustawę. FDA proponuje bony. Więc tak naprawdę powinno się na to patrzeć jak na sytuację win-win dla środowiska naukowego i badawczego, która może do czegoś doprowadzić.

[00:14:29] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Przejdźmy teraz do badań. Zobaczmy, jak działa ta substancja, bo to zupełnie co innego niż badania, które omawialiśmy wcześniej. Oto badanie nad ibogainą. Ibogaina to alkaloid pochodzący z kory korzenia krzewu występującego naturalnie w Afryce Środkowej. Ale tamtejsi ludzie, rdzenna ludność, używają jej do praktyk, do praktyk duchowych od bardzo dawna, bo coś się dzieje. To jest więc terapia magnezem i ibogainą u weteranów z urazowymi uszkodzeniami mózgu. Stosuje się ją z magnezem, ponieważ ibogaina budzi obawy dotyczące bezpieczeństwa. Chodzi o kwestie związane z sercem. Więc jeśli stosuje się ją z magnezem, to czyni to ją o wiele bezpieczniejszą, rzekłbym. Napisano tu, że jest to prawdopodobnie pierwsze badanie dostarczające dowodów na pojedynczą kurację lekiem – pojedynczą. Oto różnica. Jedna kuracja, a nie przez 2 lub 3 tygodnie. Podajemy te leki. Jedna kuracja może zmniejszyć chroniczną niepełnosprawność związaną z powtarzającymi się urazowymi uszkodzeniami mózgu w wyniku walki i ekspozycji na wybuchy. I tak właśnie twierdzą badacze. Podsumowując, prospektywnie zbadaliśmy bezpieczeństwo i skuteczność mystic. Więc to jest w zasadzie ibogaina z magnezem. To jest, to jest protokół dla weteranów sił specjalnych. Yy, z historią urazowego uszkodzenia mózgu i powtarzających się ekspozycji na wybuchy na polu walki, wyjściowo uczestnicy badania doświadczali istotnego, istotnego klinicznie poziomu niepełnosprawności, PTSD, depresji i lęku, po mystic.

[00:15:49] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

W tym leczeniu uczestnicy wykazali niezwykłą, niezwykłą redukcję tych objawów z dużą wielkością efektu, a korzyści utrzymały się podczas obserwacji po upływie miesiąca. Zatem jedna dawka, utrzymana podczas obserwacji po miesiącu. W istocie wskaźniki niepełnosprawności nadal się poprawiają, a wskaźniki remisji objawów psychiatrycznych i odpowiedzi na leczenie miesiąc po doświadczeniu mistycznym pozostały wysokie. To coś, czego nie znajdzie się w interwencjach ani badaniach nad lekami farmaceutycznymi. Jedna dawka, jeden miesiąc. I zmierzając do tego, wszyscy ci ludzie w tym badaniu musieli pojechać do Meksyku. Wszyscy ci, uh, ci weterani, weterani sił specjalnych. Więc to właśnie mówił Kennedy w Białym Domu. To, to dość smutne, że mamy tych weteranów i muszą oni podróżować do innych krajów, aby to umożliwić. Więc FDA zezwala teraz na to w Stanach Zjednoczonych. A teraz przyjrzyjmy się bliżej jeszcze jednej terapii. Jest ich oczywiście kilka, którym przygląda się FDA. Drugą z nich jest psylocybina. Pochodzi ona z grzybów. To jest w nich substancja czynna. I różni się to od ibogainy, ponieważ psylocybina jest badana już od kilku lat. Oto niektóre z nagłówków, które pojawiły się w 2022 roku. Największe dotychczasowe badanie pokazuje, że psylocybina łagodzi objawy depresji. To King's College. Oto jedno z badań z 2022 roku opublikowane w New England Journal of Medicine. Więc ewidentnie informacje te są szeroko rozpowszechniane w środowisku naukowym.

[00:17:08] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Znowu pojedyncza dawka, „pojedyncza dawka psylocybiny w leczeniu lekoopornego epizodu głębokiej depresji”. Tak tylko dla wyjaśnienia naszym widzom. To dokładnie to, na co wygląda – epizod oporny na leczenie. Ludzie biorący udział w tych badaniach próbowali już wszystkiego i nic nie działa. Są więc pozostawieni sami sobie, jeśli chodzi o ich terapię. Dlatego próbują tego. Więc to nie są zwykli ludzie z ulicy. To nie są ludzie, których przyciąga, wiecie, robienie tego z jakiegokolwiek powodu, to są ludzie, którzy nie mają już gdzie się zwrócić. I, cóż, BMJ zebrał to wszystko, przypomnę, BMJ to wiodące czasopismo naukowe, zebrał to wszystko w metaanalizie, przeglądzie systematycznym, uwzględniając również to badanie z New England Journal of Medicine. I przeanalizowano w nim skuteczność wszystkich badań nad psylocybiną na przestrzeni tych kilku lat prowadzenia prac. Obecnie tworzona jest baza dowodów. Mowa tam o wskaźnikach odpowiedzi. Oto co ustalili. Wskaźnik odpowiedzi, wskaźnik odpowiedzi definiuje się jako redukcję objawów depresyjnych o 50% lub więcej. Więc to całkiem sporo. Wskazuje to, że ogólnie prawdopodobieństwo, iż interwencja z użyciem psylocybiny doprowadzi do odpowiedzi na leczenie, było około dwukrotnie wyższe niż w przypadku placebo. A potem przechodzi do wskaźnika remisji. Kolejna sprawa to wskaźnik remisji. Wiecie, tego właśnie się oczekuje – całkowitej remisji. Ogólnie prawdopodobieństwo, że interwencja z użyciem psylocybiny doprowadzi do remisji depresji, było prawie trzykrotnie wyższe niż w przypadku placebo.

[00:18:24] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Widzimy więc, widzimy tutaj niezwykle rzeczy. I to jest depresja. To jest PTSD, to są ciężkie zaburzenia depresyjne. I znowu, ci ludzie nie mają innej opcji. A teraz przyjrzyjmy się studium przypadku, które właśnie się ukazało. Zaczynamy więc teraz w badaniach wychodzić poza depresję, depresję, i przyglądamy się ponownie studium przypadku jednego pacjenta. Ale posłuchajcie o tym przypadku – magiczne grzybki. Tak są nazywane w mediach – w chorobie Alzheimer’a. Co może nam powiedzieć jeden niezwykle przypadek. Po prostu to przeczytam. „Kobieta doświadczyła... kobieta z chorobą Alzheimer’a doświadczała postępującego pogorszenia stanu zdrowia przez dekadę. Przez poprzednie pięć lat komunikowała się głównie za pomocą pojedynczych słów i była w ogromnym stopniu zależna od innych w codziennej opiece. Miała również trudności z chodzeniem i samodzielnym ubieraniem się oraz cierpiała na przewlekłe nietrzymanie moczu. Otrzymała pięć gramów grzybów zawierających psylocybinę” – ponownie, pojedynczą dawkę. „Dokładna ilość psylocybiny nie jest znana, ponieważ moc grzybów jest zróżnicowana. Podczas tego doświadczenia mocno się pociła i zapadła w stan przypominający przedłużający się sen. Około 19 godzin później zaczęła mówić spontanicznie i przywoływać wspomnienia z własnego życia. W kolejnych dniach i tygodniach opiekunowie zgłaszali, że wydawała się bardziej ożywiona, rozpoznawała członków rodziny, chodziła bardziej samodzielnie, zaczęła się sama ubierać i odzyskała kontrolę nad pęcherzem. Miesiąc później odbyła drugą nadzorowaną sesję z użyciem trzech gramów grzybów i ponownie wydała się bardziej ekspresyjna i sprawna ruchowo”. Myślcie o tym, co chcecie, ale dla mnie, z tego co czytam, to... Obietnica.

[00:19:52] Del Bigtree

To naprawdę niesamowite. Tak trochę podśmiewam się w duchu, bo trudno byłoby przeprowadzić tutaj badanie z placebo. Jestem prawie pewien, że człowiek wie, czy dostał psylocybinę, czy placebo. Ale tak czy inaczej, to naprawdę bardzo obiecujące, obiecujące badania.

[00:20:11] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Tak, myślę, że naturalne odślepienie jest tu po prostu wpisane w naturę rzeczy. Chyba tak to się nazywa, prawda?

[00:20:16] Del Bigtree

Dokładnie. Będziemy musieli jakoś obejść ten mały, wiecie, skutek uboczny, jeśli można tak powiedzieć. W porządku. Tak. Bardzo ciekawe.

[00:20:22] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Więc znowu, to jest oczywiście śledztwo. Stoimy na progu, wiecie, wielu nowych badań tutaj w Stanach Zjednoczonych, co jest ekscytujące, i być może jakichś rozwiązań dla ludzi, którzy naprawdę zostali bez wyjścia w obliczu narastającego kryzysu zdrowia psychicznego. Porozmawiajmy teraz o tym, przechodząc od tego, co trafia do naszych organizmów, do tego, co trafia na naszą skórę. Oczywiście w Stanach Zjednoczonych jest teraz lato. Słońce mocno grzeje, a dyskusja dotyczy filtrów przeciwsłonecznych. Wiele osób kontaktowało się z nami z pytaniem, czy możemy dokładnie przeanalizować temat filtrów przeciwsłonecznych. Cóż, oto co media mówią o filtrach przeciwsłonecznych. Spójrzcie sami.

[00:20:56] Male News Correspondent

Niezależnie od tego, czy wspinasz się na górę, jeździsz na nartach po stoku, czy leżysz nad basenem, krem z filtrem to konieczność podczas przebywania na słońcu.

[00:21:02] Female News Correspondent

Dermatolodzy i eksperci ds. zdrowia od dawna zachwalają filtry przeciwsłoneczne jako skuteczny sposób zapobiegania uszkodzeniom słonecznym.

[00:21:08] Male News Correspondent

Od lat powtarza się nam, że wczesne, obfite i częste stosowanie filtrów przeciwsłonecznych to nasza najlepsza ochrona przed powodującym raka promieniowaniem UV ze słońca.

[00:21:17] Female News Correspondent

Krem z filtrem. To jest mój osobisty... To będzie wasz najlepszy przyjaciel, a eksperci medyczni chcą mieć pewność, że nakładacie go na siebie każdego dnia.

[00:21:26] Female News Correspondent

Wyjątkową rzeczą w raku skóry jest to, że jest tak powszechny, ale też można mu tak łatwo zapobiegać. Wiemy, że około 90% przypadków raka skóry jest związanych z ekspozycją na słońce.

[00:21:35] Male News Correspondent

Rak skóry wciąż pozostaje najbardziej rozpowszechnionym i znaczącym nowotworem w Ameryce. Zdiagnozowanych zostanie ponad 5 milionów przypadków raka skóry.

[00:21:45] Female News Correspondent

To nowotwór numer jeden w USA. U 1 na 5 Amerykanów zostanie zdiagnozowany rak skóry w którymś momencie ich życia. Wow. Niewiarygodnie powszechny,

[00:21:51] Male News Correspondent

Dlatego właśnie profilaktyka jest tak niezbędna.

[00:21:53] Female News Correspondent

Dokładnie. A krem z filtrem to jeden z najlepszych sposobów, aby to robić.

[00:21:56] Female News Correspondent

Wiemy, że czerniak występuje najczęściej u mężczyzn i to oni mają najwyższy wskaźnik śmiertelności. Uważa się, że być może mężczyźni nie dbają tak bardzo o stosowanie kremów z filtrem. Nie ma czegoś takiego jak bezpieczna opalenizna. To ogromny błąd.

[00:22:08] Del Bigtree

No dobrze. Szczerze mówiąc, spójrzcie, ja... nawet nie pamiętam, kiedy ostatnio użyłem kremu z filtrem. Dla mnie osobiście od samego początku była to czerwona flaga. Myślałem sobie: chwileczkę, wyjaśnijmy to sobie. Życie, źródło wszelkiego życia, jest moim wrogiem. To brzmi jak religia, którą próbowaliby nam wcisnąć wampiry. Wiecie, noszę koszule z długim rękawem. Noszę czapki z daszkiem. Nie sądzę, żeby przypiekanie się na słońcu było dobre. Ale to... to nigdy nie miało dla mnie sensu. Wpychanie tych wszystkich substancji w pory, podgrzewanie ich i pozwalanie, no wiecie, by to wnikało. Po prostu nie potrafię sobie wyobrazić produktu na tyle naturalnego, żebym chciał go na siebie nakładać. Ale, no wiecie, w którą stronę zmierza w tym wszystkim nauka?

[00:22:50] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Tak. I tę rozmowę również odpowiednio nakreślę. To nie jest czarno-białe. Jak niektóre z tematów, które poruszamy. Jest tu wiele niuansów i każdy człowiek musi sam podjąć wiele decyzji. To jest prawdziwa świadoma zgoda, a mówimy tylko o kremie z filtrem, ale to bardzo ważne. Więc w 2019 roku FDA i HHS umieściły to w Rejestrze Federalnym w odniesieniu do FDA. I było tam napisane – to jest rzeczywisty Rejestr Federalny z tamtego czasu – Departament Zdrowia i Opieki Społecznej, Agencja Żywności i Leków, hm, produkty bez recepty do stosowania u ludzi, agencja, Agencja Żywności i Leków. To projekt przepisów. Mówi więc, że ten projekt przepisów opisuje warunki, na jakich FDA proponuje, aby produkty przeciwsłoneczne bez recepty objęte monografią były ogólnie uznawane za bezpieczne i skuteczne oraz niebędące błędnie oznakowanymi, co jest publikowane w ramach trwającego przeglądu produktów leczniczych bez recepty prowadzonego przez FDA. Więc w 2019 roku mówią: słuchajcie, zamierzamy przeprowadzić przegląd, w zasadzie, kremów z filtrem. Cóż, ten przegląd do dziś nie został zakończony. Więc kiedy mówimy o tym, co bezpieczne i skuteczne, pojawia się tutaj wielki znak zapytania. Czy to naprawdę jest bezpieczne? Przypomina mi to trochę fluorek. To tak, jakby... wiedzieliśmy, że jest... wszyscy mówili, że jest bezpieczny. Ale EPA stwierdziła, że w pewnym momencie zamierza ponownie zweryfikować te badania naukowe.

[00:24:02] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Wciąż na nie czekamy. Więc to wciąż wisi w powietrzu. Na tym mniej więcej etapie jesteśmy, jeśli chodzi o filtry przeciwsłoneczne. Ale w międzyczasie przyjrzyjmy się nauce. I tak w 2020 roku mamy czasopismo JAMA, czyli Journal of the American Medical Association. Przyjrzyli się temu zagadnieniu. Było to, o ironio, badanie sfinansowane przez FDA. Badali „wpływ stosowania filtrów przeciwsłonecznych na stężenie w osoczu”... yyy, ich składników aktywnych. To było naprawdę świetne badanie, randomizowane badanie kliniczne. Napisano w nim: „w tym badaniu przeprowadzonym w ośrodku farmakologii klinicznej, oceniającym stosowanie filtrów przeciwsłonecznych u zdrowych uczestników, wszystkie sześć testowanych składników aktywnych podawanych w czterech różnych formułach filtrów przeciwsłonecznych uległo wchłanianiu ogólnoustrojowemu i osiągnęło stężenia w osoczu – nawiasem mówiąc, to oznacza w waszej krwi – które przekraczają próg FDA pozwalający na potencjalne zaniechanie niektórych dodatkowych badań bezpieczeństwa dla filtrów przeciwsłonecznych”. Zatem mówią – a właściwie to podsumowanie FDA mówi – że jeśli substancja nie przekracza tego progu, to oczywiście nie musimy przeprowadzać dalszych badań bezpieczeństwa. A to badanie mówi, że w zasadzie niemal wszystkie z nich wnikają do organizmu i przekraczają te stężenia w osoczu. I na tym nie koniec. Nawiasem mówiąc, stało się to szybko, w ciągu 24 godzin, ale utrzymywało się przez wiele dni – to stężenie w osoczu było podwyższone przez całe dni. Więc ten filtr przeciwsłoneczny wchłania się ogólnoustrojowo do całego waszego organizmu poprzez krwiobieg. I to jest ewidentny problem, ponieważ on nie zostaje po prostu na skórze ani nie odprowadza.

[00:25:22] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Environmental Working Group napisała naprawdę świetny artykuł na ten temat. Polecam wszystkim przeczytanie tego artykułu. „Problem ze składnikami filtrów przeciwsłonecznych”. I jest tu poręczny wykres, do którego można zajrzeć, żeby zobaczyć wszystkie składniki po lewej stronie. To są składniki aktywne. A tutaj właśnie omówiliśmy proponowaną przez FDA w 2019 roku klasyfikację jako bezpieczne i skuteczne. Widać, że w przypadku wielu z nich jeszcze tego nie zrobiono. Nie można powiedzieć, że są bezpieczne i skuteczne, z wyjątkiem dwóch ostatnich, które są mineralne. Mamy dwutlenek tytanu i tlenek cynku. Porozmawiamy o nich za chwilę. A potem przechodzimy do kolejnej kolumny. Wchłanianie przez skórę. Tak, tak, tak, tak. Każdy z nich wchłania się przez skórę, z wyjątkiem ich wersji mineralnych. Ale tutaj, tutaj pojawia się poważny problem. Dowody na zaburzenia gospodarki hormonalnej. Widać tutaj, że w przypadku niektórych z nich istnieją silne dowody na zaburzenie gospodarki hormonalnej. To, to nie jest dobra rzecz. A także alergię skórne. Są na to dowody. To budzi niepokój. I to jest główny problem. Więc jeśli chodzi o te składniki aktywne, są to substancje chemiczne, z wyjątkiem tych dwóch ostatnich. Są to oparte na minerałach tlenek cynku i dwutlenek tytanu. Tlenek cynku i dwutlenek tytanu nie wchłaniają się w skórę. FDA całkiem niedawno, bo zaledwie w tym miesiącu, zatwierdziła kolejną substancję chemiczną do stosowania w filtrach przeciwsłonecznych.

[00:26:34] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Jednak zatwierdzili to i rzeczywiście wykazali się tutaj pewną dalekowzrocznością. To jest substancja chemiczna, tak jak w przypadku naszej żywności. Została zatwierdzona w Europie, ale nie w Stanach Zjednoczonych. I podobnie, w filtrach przeciwsłonecznych znajduje się wiele substancji chemicznych, które są zakazane w Europie, a na które zezwalamy w Stanach Zjednoczonych. Ale tym krokiem FDA rozszerza opcje filtrów przeciwsłonecznych po raz pierwszy od 20 lat. I jest to w zasadzie składnik, który nie wchłania się do organizmu tak łatwo jak reszta chemikaliów. Z tego co rozumiem, ma on większą masę cząsteczkową. Więc pozostaje na powierzchni skóry. Nie będzie z tym problemu. Więc to dobry znak. FDA faktycznie dostrzega ogólnoustrojowe wchłanianie filtrów przeciwsłonecznych i związane z tym problemy, ponieważ problemy istnieją – wiemy już, że jest na to wiele dowodów. Ponownie, Environmental Working Group pokazuje ten wykres. A chodzi co najmniej o zaburzenia hormonalne i alergię. Więc to budzi niepokój u ludzi. Mając te informacje, jest to jedna z kwestii, o których moim zdaniem ludzie powinni pomyśleć, kiedy zastanawiają się nad filtrami przeciwsłonecznymi. Ale przejdźmy teraz do niektórych informacji na temat, tak jak wspominałeś na początku tego segmentu, słońca. Oto badanie z 2013 roku i było to całkiem interesujące badanie.

[00:27:40] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Napisano tam: „Czy zapobieganie nowotworom poprzez ekspozycję na słońce to coś więcej niż tylko efekt działania witaminy D? Przegląd systematyczny badań epidemiologicznych”. I dalej czytamy: „stwierdziliśmy, że prawie wszystkie badania epidemiologiczne sugerują, iż przewlekła, a nie sporadyczna ekspozycja na słońce wiąże się ze zmniejszonym ryzykiem raka jelita grubego, piersi, prostaty oraz chłoniaka nieziarniczego”. Kwestia nowotworów w kontekście ekspozycji na słońce to zatem temat do poważnej dyskusji. Oczywiście wiele z nich to nowotwory skóry. Ale to badanie sugeruje, że w przypadku pozostałych nowotworów słońce może mieć jakiś inny korzystny wpływ, poza samą witaminą D, który pomaga ludziom unikać tych chorób. Oto kolejne badanie. „Unikanie ekspozycji na słońce jest czynnikiem ryzyka śmiertelności ogólnej – wyniki badania kohorty chorych na czerniaka w południowej Szwecji”. Przebadano więc tysiące ludzi w Szwecji. Stwierdzili, że to fascynujący wniosek. „Stwierdziliśmy, że śmiertelność ogólna była odwrotnie... śmiertelność ogólna była odwrotnie zależna od nawyków związanych z ekspozycją na słońce”. Czyli odwrotnie zależna. Należy zauważyć, że wskaźnik śmiertelności wśród osób unikających ekspozycji na słońce był w przybliżeniu dwukrotnie wyższy w porównaniu z grupą o najwyższym poziomie ekspozycji, co skutkowało nadmierną śmiertelnością przy ryzyku przypisanym populacji na poziomie 3%. „Wnioski: wyniki tego badania dostarczają dowodów obserwacyjnych, że unikanie ekspozycji na słońce jest czynnikiem ryzyka śmiertelności ogólnej”.

[00:29:03] Del Bigtree

To znaczy, to naprawdę wydaje się oczywiste, prawda? Jefferey, wiesz, jeśli jest jedna rzecz, której moim zdaniem naprawdę nauczyliśmy się podczas Covidu, to to, jak ważna jest witamina D. Naprawdę wcześniej się nad tym, wiesz, nie zastanawiałem. Ale potem, kiedy zaczęli pokazywać, że przy określonym poziomie witaminy D nie trafia się do szpitala. Nikt nie umierał, jeśli miał określony poziom witaminy D, wiesz, wykrywalny w organizmie. Teraz zdajemy sobie sprawę, że to są elementy budulcowe układu odpornościowego. I zapominamy, że to właśnie układ odpornościowy radzi sobie z rakiem. To układ odpornościowy decyduje o tym, czy ten obcy obiekt, czy, wiesz, substancja chemiczna lub toksyna, powinna zostać zaatakowana i usunięta z organizmu. Więc dla mnie to się rozumie samo przez się, więc jedynym naturalnym sposobem, jak to rozumiem, na pozyskanie witaminy D, która jest jak hormon, jest kontakt skóry ze słońcem. W przeciwnym razie bierzemy te suplementy – to wydaje się po prostu szalone, że unikamy naturalnego sposobu, w jaki jesteśmy przystosowani do przyswajania jednej z kluczowych witamin w naszym organizmie. A potem zaczynamy, wiesz, wiesz, suplementować ją czymś z butelki i Bóg wie, skąd to pochodzi i te wszystkie kwestie, no nie wiem. To po prostu wydaje się oczywiste pod wieloma względami. I to jest jedna z tych rzeczy, w których nauka po prostu sprowadziła nas na manowce. Pozwoliliśmy całemu przemysłowi po prostu łądować ten syf w nasze pory bez zastanowienia. Tak czy inaczej, eee, to świetnie, że zaczyna dochodzić do zderzenia z rzeczywistością w głównym nurcie.

[00:30:34] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Tak. Zdecydowanie. I jest też badanie, które ukazało się na początku tego roku. I odnosi się ono do tego, o czym właśnie mówiłeś – to kwestia bilansu korzyści i ryzyka. I to jest właśnie to, o czym ludzie muszą sami zdecydować. Bilans korzyści i ryzyka nawykowej ekspozycji na promieniowanie ultrafioletowe dla układu krążenia, nowotworów skóry i układu krążenia oraz umieralności z powodu raka skóry. I wyciągnęli wniosek, że w tej dużej brytyjskiej kohorcie większa nawykowa ekspozycja na promieniowanie UV, określona za pomocą wskaźnika Sunbeam, była powiązana z niższą śmiertelnością ogólną, z przyczyn sercowo-naczyniowych oraz z powodu nowotworów innych niż nowotwory skóry, przy jednoczesnym mniejszym proporcjonalnym wzroście śmiertelności z powodu czerniaka i innych nowotworów skóry. Ogólnie rzecz biorąc, wyniki te podważają uproszczony pogląd, że światło słoneczne jest przede wszystkim czynnikiem rakotwórczym dla skóry, którego korzyści można zastąpić tabletkami z witaminą D, i zamiast tego wspierają bardziej zrównoważone podejście, w którym ekspozycja na promieniowanie UV znacząco i w sposób nie dający się w pełni zastąpić przyczynia się do zapobiegania chorobom układu krążenia oraz innym poważnym nowotworom. Więc to jest ważny temat do dyskusji. I, wiecie, żeby zachować odpowiedzialność w naszych doniesieniach. Jasne jest, że słońce ma wpływ na nowotwory skóry. Istnieje kilka rodzajów nowotworów skóry. Są raki kolczystokomórkowe. Są raki podstawnokomórkowe. Jeśli wykryje się je wcześniej, to nie ma większego problemu. Wskaźnik przeżywalności w ich przypadku jest bardzo wysoki. Są one naprawdę powszechne. Cóż, ale jest też ten jeden – czerniak. W przypadku czerniaka odwołajmy się do danych American Cancer Society. Oto statystyki dotyczące czerniaka. To jest ten, na który naprawdę trzeba uważać. To znaczy, oczywiście trzeba być czujnym. Uważać na wszystkie z nich. Ale ten tutaj, nowotwór – czerniak. Rak skóry jest zdecydowanie najczęstszym ze wszystkich nowotworów w Stanach Zjednoczonych. Czerniak stanowi zaledwie około 1% nowotworów skóry, ale odpowiada za zdecydowaną większość zgonów z powodu raka skóry.

[00:32:10] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

Więc kiedy używa się ogólnego określenia „zgony z powodu raka skóry” i próbuje wrzucić wszystkie nowotwory skóry do jednego worka, to nie jest to ścisłe. To czerniak odpowiada za to wszystko. A to dla dermatologów, którzy wygrażali pięściami na mój materiał – dają im tutaj kciuka w górę i przypisują im autorstwo tego wykresu. To jest schemat ABCDE czerniaka. Więc na to naprawdę trzeba uważać. I to jest, to jest tylko taki szybki wykres. Czy to pieprzyk, czy czerniak. Ym, regularne wizyty u dermatologa. Dermatolog. Mogą się zająć takimi rzeczami, zwłaszcza rakiem kolczystokomórkowym lub podstawnokomórkowym skóry, włókniakami. Mogą je po prostu usunąć, zanim pojawią się jakiegokolwiek problemy. W przypadku czerniaków oczywiście trzeba zająć się tym szybciej. Ale to jest, to jest jeden z problemów. Jednak znowu, to nie jest po prostu... to nie jest prosta zależność. To bardzo zniuansowana kwestia. To nie jest tak, że więcej słońca równa się więcej czerniaka. W rzeczywistości istnieją badania, ale ze względu na brak czasu... Nie będziemy omawiać wszystkich badań, ale pokazują one, że ludzie o wysokiej ekspozycji skóry na słońce w pracy mają niższe wskaźniki zachorowań na czerniaka niż osoby pracujące w biurach. Jest więc wiele nauki, której nie rozumiemy w kwestii ekspozycji na słońce, ale to – miejmy nadzieję – może dać ludziom wyobrażenie, od czego zacząć. Oczywiście poparzenia są złe. Więc w każdym razie nie chodzi o to, żeby po prostu wyjść i się poparzyć, bo chce się ekspozycji na słońce – powszechnie wykazano, że to naprawdę, naprawdę nie jest dobra rzecz.

[00:33:34] Del Bigtree

No cóż, wiecie, wszyscy rozmawialiśmy o tym, kiedy pracowaliśmy nad tym materiałem – czy okulary przeciwsłoneczne mają jakiś wpływ? Nie mogę się doczekać, zamierzamy przeprowadzić w tym kierunku pewne badania. Wiem, że niektórzy mówią, żeby nie nosić okularów przeciwsłonecznych. To mówi twojej skórze, że jesteś w ciemności, kiedy tak nie jest – bardzo ciekawe. W tym wszystkim zaczynamy się budzić i, moim zdaniem, patrzeć na sprawy w nowy sposób, co jest świetne. To część tego, co robi The HighWire. To to, co ty robisz. I myślę, że zmuszamy narrację głównego nurtu do zmiany. Więc świetna robota. Jefferey, jak zawsze, niesamowity reportaż. Cóż, do zobaczenia w przyszłym tygodniu.

[00:34:05] Jefferey Jaxen, Investigative Journalist, The Jaxen Report

W porządku. Dziękuję.

[00:34:06] Del Bigtree

W porządku. No cóż, wiecie, spójrzcie, kiedy patrzycie na pracę, którą tu wykonujemy, zadajcie sobie pytanie: czy widziałem tę historię przedstawioną w jakiejkolwiek innej stacji informacyjnej, którą oglądam? Czy Fox mówi o tym, że być może okłamywano was w kwestii filtrów przeciwsłonecznych? Może ekspozycja na słońce jest dla was ważna. Może powinniście zacząć pracować nad bardziej zrównoważonym podejściem. Nie sądzę. I nie mam na celu wytykania stacji Fox. A co z MSNBC, CNN czy jakimikolwiek innymi agencjami? A tak przy okazji, płacie rachunki za telewizję kablową, prawda, żeby oglądać te rzeczy, które finansujecie? Wiecie, ci wszyscy, którzy okłamywali was podczas Covidu, którzy cały czas serwują wam dezinformację i sprawiają, że uciekacie do mediów społecznościowych, żeby sprawdzić, czy tam znajdziecie odpowiedzi – a przecież możecie co tydzień wchodzić na The HighWire, gdzie przeglądamy media społecznościowe, analizujemy to wszystko i znajdujemy dowody naukowe, które przekazujemy w wasze ręce, a kiedy patrzycie na te wszystkie artykuły, chcecie je przeczytać. Wystarczy, że zapiszecie się na naszą listę e-mailową – a wszystko, co musicie zrobić, to przejść na środek strony, zjechać w dół, wejść w sekcję Brave Bold News i podać nam swój e-mail. Otrzymacie każdy dokument, który prezentujemy w tym programie – jeśli to wideo, dostaniecie link. Jeśli to badanie naukowe, otrzymacie całe badanie, a nie tylko akapit, na którym się skupiamy, abyście mogli zweryfikować naszą pracę.

[00:35:19] Del Bigtree

Staramy się to przedstawić wszystkim ludziom w dziennikarstwie. Wiecie, to jest protokół Highwire. Pokażcie swoją pracę. Nie mówcie mi tylko, że jakiś ekspert wam tak powiedział albo że jakiś ekspert pojawił się w waszym programie. The HighWire opiera się na pięciu kluczowych wartościach: dokładności, rzetelności, niezależności, odpowiedzialności i przejrzystości. Ale kiedy kończymy relacjonowanie, nie mówimy po prostu: cóż, nasza praca skończona. Pokazaliśmy wam, że istnieje problem. Nic nie będziecie mogli z tym zrobić. Nie. Wtedy bierzemy fundusze, które napływają dzięki waszemu wsparciu, i idziemy pozywać, korzystając z usług jednego z najwybitniejszych prawników w historii. Niezależnie od tego, czy chodzi o fluorek. Mamy teraz największego prawnika od spraw fluorku współpracującego z Aaronem Siri. Wchodzimy w temat 5G i dochodzenia w tej sprawie. Mikroplastik, co tylko chcecie, a do tego cała praca związana ze szczepionkami. I kiedy tak siedzicie i myślicie o świecie, w którym żyliście lub w którym żyjecie, o tym, co wydarzyło się w ciągu ostatnich kilku lat, kto tak naprawdę wprowadza zmiany? Tylko tyle chcę powiedzieć. Kiedy myślicie o tym, że głosujemy swoimi dolarami, gdzie trafiają wasze dolary? Czy trafiają do tych, którzy przynoszą zmiany na lepsze w waszym świecie, czy też finansujecie rzeczy, które was okłamują i przynoszą, wiecie, i finansujecie? Szczerze mówiąc, wszystkie te produkty, które reklamują się w tych stacjach, które oglądacie, wy też je finansujecie, a oni mówią: o, świetnie, macie naszą uwagę.

[00:36:34] Del Bigtree

Trujcie nas dalej, dawajcie nam dalej trucizny, które możemy upychać w nasze pory. Ja, ja to popieram. Na to właśnie idą moje dolary. Oczywiście nie możemy być idealni. Oczywiście są rzeczy, które musimy robić. Musimy radzić sobie w społeczeństwie. Ale jak stworzyć równowagę? Jak stworzyć równowagę dla tych rzeczy na świecie? Robi się to, wspierając rzeczy, które – jak wiecie – naprawdę robią różnicę. I wierzymy, że tym właśnie jest The HighWire. Nie ma nic podobnego. Nie ma, nie ma żadnej organizacji non-profit. Nie ma na świecie grupy, która miałaby tak wielotorowe podejście. Nie tylko dostarczamy wam jeden z najlepszych programów informacyjnych i najpopularniejszych alternatywnych programów informacyjnych na świecie. Dzięki HighWire wytaczamy więcej procesów sądowych niż jakakolwiek podobna organizacja non-profit, odnosząc więcej zwycięstw, niż kiedykolwiek widzieliście. Zmiany w debacie o szczepionkach w Ameryce, które pędzą przed Sąd Najwyższy, są w całości możliwe dzięki wam. Przekazują darowizny właśnie teraz: 146 wniesionych pozwów federalnych, zabezpieczone 560 16 produkcji dokumentów, w tym dane Pfizer, dane Moderna, dane. Nikt inny tego nie zrobił. Pisz się już o tym książki. Książki, które by nie powstały, gdyby nie The HighWire, ICAN i ci z was, którzy sponsorują naszą pracę. I tak, gdy, wiecie, siedzimy tutaj i myślimy o tym, w jakim świecie chcemy żyć, ile czasu nam zostało, zanim zarządzanie przez AI przejmie kontrolę? I, wiecie, nasz rząd po prostu zacznie włączać oprogramowanie do rozpoznawania twarzy i, wiecie, cokolwiek, wiecie, czy to zbada moje gruczoły potowe, gdy chwycę za kierownicę samochodu? Jeśli te wszystkie rzeczy was przerażają, to potrzebujemy waszej pomocy właśnie teraz.

[00:38:08] Del Bigtree

Proszę. Cóż, to ostatni tydzień, w którym mamy dopasowanie do kwoty 1,5 miliona dolarów. Na jakim jesteśmy etapie? Cóż, obecnie mamy 615 000 dolarów, co oznacza, że mamy jeszcze trochę do zrobienia. Potrzebujemy Waszej pomocy. Naprawdę chcę, żebyście pomyśleli o tym w tym tygodniu. Zrobmy różnicę. Wasze 5 dolarów zmienia się w 10. Wasze 100 dolarów zmienia się w 200. Wasze 1 000 dolarów zmienia się w 2 000. Wiecie, o co chodzi. Ale naprawdę chcemy pokazać sponsorom, dzięki którym to się dzieje, że to działa. Dziękuję. Dziękuję. Dla tych z Was, którym powiodło się w życiu – kiedy oferujecie takie dopasowanie, to naprawdę robi różnicę. Jeśli jesteście jednymi z tych sponsorów, którzy chcą zaangażować się w konkretny projekt, pod którym możecie, no wiecie, podpisać się publicznie lub po prostu osobiście wiedzieć, że dokonaliście zmiany. Po prostu napiszcie do nas na adres info@ICANdecide.org. Będziemy nadal wywierać nacisk na ten rząd, a rząd... W przyszłości. Mamy jedne z najbardziej... Wtedy. Teraz widzicie, że gazety zmieniają zdanie w tej sprawie. Piszą w pozytywnym świetle. To wydaje się nieuniknione.

[00:39:14] Del Bigtree

ICAN zmieni tę dyskusję o szczepionkach. Sprawa jest w drodze do Sądu Najwyższego. To wszystko jest możliwe dzięki Wam. Chcę podziękować wszystkim, dzięki którym ten, wiecie, świetny program i cała nasza praca są możliwe. A dla tych z Was, którzy oglądają nas teraz: dołączcie do zespołu, dołączcie do rodziny, wejdźcie do sieci, dołączcie do Informed Consent Action Network. To Wasza szansa. Mam nadzieję, że to zrobicie. Teraz prosimy Was tylko o kliknięcie przycisku darowizny na górze strony. Zostańcie stałymi darczyńcami. 26 \$ na 2026 rok byłoby niesamowite. Dzięki temu będziemy wiedzieć. I spojrzcie. Co to jest? Lunch? Pomińcie jeden lunch, zastosujcie post przerywany raz w miesiącu. I gotowe. Pomagacie nam zmieniać świat. A skoro mowa o zmienianiu świata – ruch Maha... Kiedy podróżuję po całym świecie, wszyscy mówią o Maha, czy to we Włoszech, we Francji, w Japonii, gdziekolwiek. Maha jest na ustach wszystkich. Ale co to oznacza i jak to wdrożyć? Cóż, jednym z najlepszych sposobów na jego wdrożenie byłaby chyba własna dieta. A co, gdyby ktoś napisał książkę kucharską o tym, jak przejść na dietę Maha? Cóż, będę rozmawiał z Pete'em Evansem. To znany szef kuchni, który podbił świat. To naprawdę jeden z najpiękniejszych ludzi, jakich kiedykolwiek spotkacie. A jeśli jeszcze o nim nie słyszeliście, przygotujcie się. Oto on.

[00:40:38] Female News Correspondent

Szef kuchni Pete Evans.

[00:40:39] Female News Correspondent

Pete Evans. Pete Evans, juror w szalenie popularnym programie „My Kitchen Rules”.

[00:40:43] Female News Correspondent

Międzynarodowej sławy szef kuchni, autor i mówca, który stał się powszechnie znany dzięki hitowym programom telewizyjnym.

[00:40:48] Female News Correspondent

Marka obecna na wszystkim, od naczyń kuchennych po zlew.

[00:40:52] Male News Correspondent

Nie tylko wybitny umysł, ale także kochający ojciec.

[00:40:55] Female News Correspondent

Producent filmów dokumentalnych z ponad 30 książkami kucharskimi na koncie.

[00:40:58] Female News Correspondent

Strona na Facebooku Pete'a Evansa, znanego szefa kuchni i guru stylu życia dla rzeszy obserwujących, została trwale usunięta.

[00:41:05] Male News Correspondent

Stacja Channel Seven zrezygnowała teraz z Pete'a Evansa.

[00:41:08] Male News Correspondent

Jego pseudonaukowe poglądy oburzyły czołowych lekarzy.

[00:41:11] Male News Correspondent

Evans wielokrotnie wywoływał kontrowersje w mediach społecznościowych.

[00:41:14] Male News Correspondent

Pete Evans, znany szef kuchni i prezenter telewizyjny, wyśmiewany za kwestionowanie wielkiej farmacji, mówienie o zdrowiu jelit, czystym jedzeniu i zachęcanie nas do szukania rozwiązań poza systemem. Czy więc rzeczywiście oszalał, czy po prostu wyprzedził swoje czasy?

[00:41:28] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Gdy tylko zacząłem dzielić się tym, że można odzyskać zdrowie, eliminując kilka produktów i skupiając się na ekologicznych, regeneratywnych praktykach rolniczych, właśnie wtedy zaczęły się ataki. Wiedziałem, że będą konsekwencje, ale wiedziałem też, że to jest właściwa droga i po prostu ufałem tej ścieżce. Dieta paleo jest naprawdę bardzo prosta. To w zasadzie mięso i trzy warzywa. To wszystko. Uczenie ludzi, jak gotować. To właśnie tak naprawdę oznacza bycie znanym szefem kuchni. To po prostu bycie nauczycielem tego rzemiosła, czyli sztuki kulinarnej, którą uwielbiam. I tak wielu lekarzy, z którymi rozmawiałem, uważa, że 80% chorób przewlekłych można całkowicie wyeliminować poprzez wybory dotyczące stylu życia. Uważam, że najlepszym wyborem dotyczącym stylu życia jest dobra dieta. Wyobraźcie sobie, gdyby zniknęło 80% wizyt w szpitalach. Wyobraźcie sobie, gdyby lobbing firm farmaceutycznych miał o 80% mniejsze finansowanie. Wszystko by się zmieniło. Myślę, że nikt nie powinien lekceważyć tego, jak potężnym narzędziem jest jedzenie, by łączyć ludzi, dzielić się miłością i ją otrzymywać. Moją intencją jest żyć jak najdłużej bez chorób. Chcę dożyć 100, 110 lat, patrzeć na moje wnuki, prawnuki i po prostu obserwować ten piękny spektakl na świecie tak długo, jak to możliwe.

[00:42:43] Del Bigtree

Cóż, to dla mnie zaszczyt i przyjemność gościć znanego szefa kuchni Pete'a Evansa i jego nową książkę „The Maha Cookbook”. Przejdźmy do rzeczy, Pete, dzięki, że jesteś dziś ze mną.

[00:42:52] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Bracie. Dzięki za zaproszenie. I chcę tylko pogratulować ci wszystkiego, co robisz przez te lata. Jestem wielkim fanem.

[00:42:59] Del Bigtree

O, dziękuję, dziękuję. To, uh. To znaczy, świetnie się bawię. Wiesz, wspaniale jest widzieć, jak świat wokół ciebie się zmienia. I, wiesz, odkąd rozmawialiśmy przed Covidem, potem w samym środku Covidu i oto znowu tu jesteśmy, um, wiesz, to są niesamowite chwile. Zawsze powtarzam, że to bóle porodowe zmian. I, wiesz, myślę, że Maha to coś, co wyrosło z tej, wiesz, covidowej presji, jeśli można tak powiedzieć. Tak. To naprawdę, wiesz, obserwowanie, jak jedzenie łączy się z, wiesz, wolnością medyczną. Um, nie sądzę, żeby amerykańska polityka się tego spodziewała. I, uh, i tak, ale ty w pełni to przyjmujesz w tej książce kucharskiej. Przejdźmy więc do tego. Uh, dlaczego „Maha Cookbook”? Co o tym myślałeś?

[00:43:47] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Cóż, nie tylko uczynić Amerykę znów zdrową, ale też uczynić Australię znów zdrowszą. Tak, poniekąd, tak, pozwoliłem sobie na to. I tak jak powiedziałaś, to znaczy, jedzenie jest tak piękną częścią naszego życia.

[00:44:01] Del Bigtree

Tak.

[00:44:02] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

I jak przed chwilą wspomniałeś, dawno temu, właściwie przez całą naszą historię ewolucyjną, jedzenie było jednym z naszych głównych priorytetów.

[00:44:12] Del Bigtree

Tak.

[00:44:13] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

I powiedziałbym, że w ciągu ostatnich 50, 60 lat spadło ono jakby o kilka szczebli na tej drabinie. A w związku z tym, co mówiłeś o Bobbym i ruchu Maha, wydaje się, że wraca na wyższe szczeble, co niezwykle mnie ekscytuje pod wieloma względami, ponieważ wierzę, że najniżej wiszącym owocem... wybaczyć grę słów, jest wejście do kuchni i ugotowanie pięknego jedzenia, tworzenie wspomnień – o czym rozmawialiśmy przed chwilą – dla nas i naszych rodzin, a ostatecznie opanowanie kluczowej umiejętności życiowej. Wielu ludzi może wpaść w, um, może nie tyle w pułapkę, co w przekonanie, że gotowanie to przykry obowiązek. Tak, ciężar.

[00:44:54] Del Bigtree

To wrzód na tyłku

[00:44:55] Del Bigtree

Moja mama to widziała. Moja mama po prostu, było widać, że nienawidzi gotować, i to jakby wychodziło w tych pochlebstwach.

[00:45:04] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

I myślę, że moją, moją intencją, przy umiejętnościach, które posiadam, i narzędziach, którymi dysponuję, jest sprawienie, aby gotowanie znów stało się inspirujące, seksowne i zabawne, a nie żeby było przykrym obowiązkiem czy ciężarem. I jak to się dzieje? Jak wprowadzamy zmiany? I oczywiście każdy ma wolną wolę. Tak. I nigdy nie chcę nikomu narzucać swoich przekonań ani niczego innego. Cóż, ponieważ już to przerabialiśmy. Racja, racja, racja. Więc jak sprawić, by gotowanie i zrozumienie tego, jak ważne jest jedzenie, wróciły wyżej na tę drabinę. A Maha to tak ogromny bodziec i moment w historii ludzkości, szczególnie w tym kraju, aby tak się stało. I jestem po prostu tak wdzięczny i tak szczęśliwy. I łzy kręcą mi się w oczach, szczególnie gdy Bobby startował i pojawił się ruch Maha. Pomyślałem sobie: wow, co za niesamowity czas w historii ludzkości, aby to było na pierwszym planie, w centrum uwagi, oklaskiwane, celebrowane, a nie tylko czymś, co jest, cóż, trochę odjechane. Wiemy, że to pomaga. Wiemy, że jeśli ludzie spędzają czas w kuchni – i to wcale nie tak dużo czasu – i myślą o tym, co gotują, gotując to z miłością, gotując ze śmiechem, gotując z intencją, to odważę się powiedzieć, że możemy sprawić, by Ameryka, Australia i świat znów były zdrowe, w pyszny i zabawny sposób.

[00:46:39] Del Bigtree

Kiedy... to znaczy, ty oczywiście, wiesz, dużo podróżujesz, spotykasz ludzi, wiesz, jesteś głosem gotowania, jedzenia i zdrowia. Co... jakie są rzeczy, które straciły to o szczebel niżej? To znaczy, zakładam, że to tak jakby, wiesz, czy jesteśmy zbyt zajęci? Czy to po prostu ilość czasu, jaką dysponujemy. Czy to, że nie uczy nas już babcia. To znaczy, czy to po prostu nie leży w naszym, wiesz, wychowaniu? Jakie są główne przeszkody, kiedy zastanawiasz się, co będzie potrzebne, aby zmotywować ludzi do wejścia w ten obszar?

[00:47:14] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Z pewnością może to być połączenie tych rzeczy, o których właśnie wspominałeś. I, i w wielu przypadkach chodzi o wygodę oraz brak czasu lub też rzekomy brak czasu. Tak. Możemy więc zacząć od nauki absolutnych podstaw: jak ugotować jajko w koszulce, jak zrobić jajecznicę, jak przyrządzić stek, jak upiec kurczaka, jak przygotować warzywa, żeby nie były mdłe i nudne. I szczerze mówiąc, to tylko dziesięć minut przygotowań w kuchni, pięć minut przygotowań w kuchni. Tylko tyle to może zająć. Na przykład powoli pieczona łopatką jagnięcia, jeśli lubisz jagnięcinę. Tak, wstawiasz ją do piekarnika przed wyjściem do pracy albo do wolnowaru. Wracasz do domu. Jesz jedzenie o jakości restauracyjnej – a nawet lepsze niż w restauracji, bo wiesz, skąd pochodzi. Tak. Jeśli, jeśli weźmiesz to pod uwagę i podejdiesz do tego z namysłem, a gdy już się w to wciągniesz, zaczniesz od podstaw i zaczniesz odczuwać zmiany w swoim ciele... wiesz, rzeczą, która mnie do tego skłoniła po byciu szefem kuchni przez dziesięć, 15 lat, była tak naprawdę moja żona. Przeczytała książkę zatytułowaną „Primal Body, Primal Mind” autorstwa Nory Georgiadis, która przeprowadziła nas przez coś w rodzaju historii jedzenia i historii ewolucyjnej człowieka.

[00:48:34] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

I według mnie sprowadza się to do kilku prostych faktów. Tak. Dobrej jakości mięso lub owoce morza. Warzywa i owoce wolne od oprysków. Na przykład jeśli możesz to jeść. I trochę jajek, jeśli je tolerujesz. Jeśli potrafisz to robić, powtarzaj to w kółko. To, co jest tak ekscytujące w roku 2025, 2026 i kolejnych latach, to to, że mamy teraz dostęp – na przykład właśnie byłem w Whole Foods, żeby kupić nasze... kupić składniki do naszych przepisów. Jest tam wszystko: przyprawy z całego świata, wszystkie te piękne zioła, a do tego naprawdę dobrej jakości mięso lub owoce morza, jeśli masz na nie ochotę. A jeśli masz ograniczony budżet, możesz szukać tańszych opcji w każdym z tych obszarów. Zazwyczaj tańsze są te rzeczy, na które jest sezon, i produkty lokalne. Tak. Cóż, targi rolnicze, oczywiście kooperatywy, a jeśli możesz hodować własne zioła w domu z dziećmi – wiesz, mamy po prostu całe mnóstwo składników, więc możemy czerpać inspiracje z całego świata, bo każda kultura wypracowała sposób, jak to robić i robić tak, by smakowało absolutnie pysznie. I te klasyczne przepisy, które przetrwały próbę czasu, możesz przygotować we własnej kuchni, wiesz?

[00:49:49] Del Bigtree

Tak.

[00:49:50] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

W dzisiejszych czasach YouTube, programy kulinarne – to wszystko tam jest. Te informacje tam są. Tak. To prawda. I dla mnie, myślę, jednym z najwspanialszych prezentów jest nauka gotowania. Wiesz, to taki sposób – nie wchodząc w to zbyt głęboko, ale wydaje się, że jest dziś wiele problemów ze zdrowiem psychicznym, które mogą wynikać z braku poczucia własnej wartości, miłości do samego siebie – a ucząc się nowej umiejętności, budujesz pewność siebie. Budujesz tę relację z samym sobą, świadomość, że potrafisz coś zrobić i potrafisz to zrobić dobrze. A gotowanie jest jedną z tych rzeczy, których możemy się nauczyć. Nawet jeśli jesteś nowicjuszem, początkującym lub brakuje ci pewności siebie. I w ciągu trzech miesięcy, sześciu miesięcy, roku, zaczniesz zdobywać te życiowe umiejętności, które dają ci to odżywienie samego siebie, miłość do samego siebie i poczucie własnej wartości. A kiedy możesz się tym dzielić ze samym sobą lub z innymi, wiesz, to po prostu rośnie, rośnie i rośnie, tak że jeśli dobrze się odżywiamy, to oczywiście stany lękowe, depresja i tego typu rzeczy mogą zniknąć.

[00:50:50] Del Bigtree

To znaczy, tu nie chodzi tylko o, nie tylko o samą pewność siebie. Właściwie coraz częściej dostrzegamy, że nasz biom jelitowy – to, co dzieje się w naszym żołądku – naprawdę, realnie wpływa na nasz poziom lęku, depresji, zdrowie psychiczne oraz całą gamę innych zaburzeń autoimmunologicznych, neurologicznych i rozwojowych u dzieci. Mhm. Cóż, to naprawdę sprowadza się do tego, jak zdrowy jest nasz żołądek. Wiecie, podoba mi się to, bo gdy myślę o książce kucharskiej, często po prostu ją otwierasz. To po prostu zbiór przepisów. But this is really a journey and an education. Wystarczy prześledzić niektóre z tych rozdziałów, jak rozdział pierwszy: Czym jest Maha? A potem przejść do ducha zakupów z Maha. To wielka rzecz. Nikt o tym tak naprawdę nie mówi. Czyszczenie spiżarni. Jak pozbyć się tego, co mi przeszkadza? To przecież w niczym nie pomoże. Piękne rzemiosło gotowania, diety przodków, pokarmy, które należy ograniczyć i wyeliminować, wiecie, czy chodzi o świetne rolnictwo organiczne, wolne od pestycydów i regeneracyjne? Wiecie, jesteśmy teraz w rozdziale dziewiątym – przygotowywanie posiłków, planowanie, gotowanie hurtowe, wybredni zjadacze. Myślę, że każdy rodzic ma przynajmniej jednego takiego w domu – słowo o wodzie, niesamowicie ważne białka, tłuszcze i węglowodany, zdrowie jelit i sfermentowana żywność oraz zaproszenie do dalszych odkryć. A potem przechodzimy do właściwych przepisów Maha z daniami mięsnymi i rybami. I, cóż, wiecie, jedna z debat, to znaczy, czy wchodzić w debatę, czy to jest paleo? To znaczy, to wygląda po prostu jak paleo i wegetarianizm, i, no wiecie, weganizm, albo, no wiecie, są też ludzie, którzy w ogóle nie tkną warzyw, jedzą tylko mięso. Jak, jak, jak to ogarnąć z perspektywy szefa kuchni? Bo ja się z tym zmagam każdego dnia. Mam wrażenie, że denerwuję jakąś część mojej własnej psychiki. Myślałem, że mieliśmy tego nie robić. Czy istnieją proste zasady, które zapobiegają, wiecie, zakopaniu się w tej całej debacie na temat...

[00:52:44] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Nie jestem kontrowersyjną postacią, jak wiesz. Prawda?

[00:52:47] Del Bigtree

Tak. Jak unikać cięć? W sensie, dlaczego jedzenie miałyby iść pod nóż jako pierwsze? Ale tak się stało, stało się to kontrowersyjne.

[00:52:54] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

To może być naprawdę dezorientujące dla ludzi, bo gdy wejdzie się na media społecznościowe albo po prostu obejrzy programy informacyjne, do których zaprasza się dietetyków, specjalistów ds. żywienia czy trenerów fitness, każdy ma na to zupełnie inny pogląd. Moje podejście to: stawiaj na prostotę, trzymaj się podstaw. Cóż, uwielbiam naprawdę dobrej jakości mięso, owoce morza, warzywa, owoce, jajka, orzechy i nasiona, jeśli organizm je toleruje, ale nie w ogromnych ilościach, i raczej dietę o niższej zawartości węglowodanów.

[00:53:25] Del Bigtree

Jasne. Czyli zgadzasz się z odwróceniem piramidy do góry nogami przez Roberta Kennedy'ego Jr.

[00:53:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

W 100%. Wiesz, bez wchodzenia zbyt głęboko w szczegóły, bo moglibyśmy o tym rozmawiać godzinami. Ale, wiesz, dobrej jakości tłuszcze są dla nas tak ważne. Dobrej jakości białko jest dla nas ważne. A potem wszystko sprowadza się do tego, co... co sprawia ci radość? Wiesz, mam znajomych vegetarian i wegan, którzy wydają się tryskać zdrowiem. Tak. Mam kumpli na diecie mięsożerców, którzy też wydają się tryskać zdrowiem. Tak. Znam też ludzi, którzy nie odżywiają się dobrze, a mimo to wydają się tryskać zdrowiem. I... i możemy to odwrócić.

[00:54:01] Del Bigtree

Trump. Myślę, że na dodatek, taki facet jak...

[00:54:03] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

No właśnie.

[00:54:04] Del Bigtree

Wydaje się mieć, no wiesz, niewyczerpaną energię, wiesz, no wiesz.

[00:54:08] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

I piszę o tym w książce, w sekcji z dodatkową lekturą, wiesz, że nasze emocjonalne systemy przekonań i to, do czego dotarłem wcześniej – miłość do samego siebie, poczucie własnej wartości – te emocjonalne wzorce przekonań mogą być nawet ważniejsze niż to, co jemy. Ale myślę, że najprostszą rzeczą do kontrolowania i wyboru jest to, co jemy. A potem, tak jak wspominałeś, jeśli nasze jelita działają dobrze – to, co niektórzy nazywają naszym pierwszym lub drugim mózgiem. Wtedy niektóre z tych innych przeszkód czy wyzwań w naszym życiu mogą stać się o wiele łatwiejsze do pokonania, stawienia im czoła i przepracowania. Mhm. Te emocjonalne przekonania, które mamy, wiesz, niezależnie od tego, czy wynikają z kultury, polityki, religii czy rodziny. Tak. Hm, więc myślę, że przynajmniej dla mnie, coś, jedzenie jest, może być pierwszym krokiem do zrozumienia długoterminowego zdrowia regeneracyjnego, prawda? Ponieważ kiedy zaczynasz na to zwracać uwagę i zyskujesz więcej witalności, wtedy te inne przeszkody lub wyzwania w naszym życiu mogą stać się nieco łatwiejsze do poradzenia sobie z nimi, do zrozumienia i do przejścia przez nie.

[00:55:23] Del Bigtree

Fantastycznie. Cóż, spotkaliśmy się chwilę przed tym wywiadem i mieliśmy okazję trochę pobawić się w kuchni. Zobaczmy więc, co przed chwilą wydarzyło się w kuchni. Nie mówmy tylko o tym, żeby to była dobra zabawa. Oto jak Pete Evans sprawia, że to świetna zabawa. Dobrze, Pete, wygląda na to, że mamy tutaj piękne rzeczy. Nad czym dzisiaj pracujemy?

[00:55:41] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Cóż, pomyślałem, że przygotujemy trzy małe przepisy. Dobrze, mamy proste przepisy. Okej. A więc słodkie ziemniaki. Okej. Pieczone z odrobiną włoskiego Amarillo. W zasadzie to zielony sos ziołowy.

[00:55:52] Del Bigtree

Okej.

[00:55:53] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Super proste. Zrobimy pizzę. Więc to jest...

[00:55:56] Del Bigtree

Pizza.

[00:55:57] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

To jest pizza. Okej. Bez spodu do pizzy.

[00:56:00] Del Bigtree

Więc bez spodu, bez tej dawki węglowodanów, o to chodzi.

[00:56:03] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

To po prostu samo mięso.

[00:56:04] Del Bigtree

Okej.

[00:56:05] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Z pomidorem.

[00:56:06] Del Bigtree

To brzmi dobrze. Więc wszyscy fani diety paleo byliby zachwyceni tą pizzą.

[00:56:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Och, będą bardzo szczęśliwi. Okej, mamy tu gruszki poszowane w wodzie kokosowej.

[00:56:14] Del Bigtree

O, wow. Okej.

[00:56:15] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Naprawdę, naprawdę proste. Zaczniemy więc od słodkich ziemniaków.

[00:56:17] Del Bigtree

Okej. Bardzo dobrze.

[00:56:17] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

To są słodkie ziemniaki hasselback.

[00:56:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Piękne, ekologiczne słodkie ziemniaki.

[00:56:22] Del Bigtree

Okej.

[00:56:22] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

A potem małym, ostrym nożem po prostu nacinamy słodkiego ziemniaka.

[00:56:29] Del Bigtree

Czyli nie do samego końca. Po prostu zostawiamy kawałek. Żeby się trzymało w całości. Po co to robić? Dlaczego nie wziąć go po prostu bez nacinania, wrzucić i upiec?

[00:56:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Cóż, wiesz, czasem chodzi o odrobinę efektów wizualnych.

[00:56:43] Del Bigtree

Okej.

[00:56:43] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ale można też po prostu łatwo je pokroić. Ale ludzie lubią ziemniaki hasselback. Tak. Więc pomyśleliśmy, że zrobimy słodkiego ziemniaka. I, eeee, można położyć pałeczki po bokach i naciąć, żeby też nie przekroić do samego końca.

Okej. Albo po prostu tak po trochu?

[00:56:58] Del Bigtree

O, rozumiem, czyli kładziesz to obok. Nie schodzisz za głęboko. Dokładnie tak. W porządku. Bardzo dobrze.

[00:57:03] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Cóż, trochę sosu, trochę tłuszczu. Użyłem więc wspaniałego łaju wołowego.

[00:57:09] Del Bigtree

Okej. Tak.

[00:57:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Świetnie. Po prostu świetnie. Trochę oliwy z oliwek extra virgin, posiekany czosnek, trochę tymianku. Więc po prostu... To jest pyszne.

[00:57:17] Del Bigtree

Już teraz widzę, że to będzie fantastyczne.

[00:57:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Tylko odrobina tego.

[00:57:22] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

I po prostu trafiają do piekarnika, 350 stopni, na około 45 minut. Okej. Kruche.

[00:57:26] Del Bigtree

Okej.

[00:57:27] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Trochę soli.

[00:57:28] Del Bigtree

To znaczy, to zajęło dosłownie dwie minuty. Sądzę, że oliwa, tymianek i czosnek mogły zająć minutę, ale to wszystko. Da się zrobić.

[00:57:36] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

To wszystko.

[00:57:37] Del Bigtree

Okej.

[00:57:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Chcesz zobaczyć, jak wyglądają?

[00:57:39] Del Bigtree

Tak. Wyjmijmy je. Uwielbiam to. Pokazujesz nam wersję po 45 minutach. Oto jak to teraz wygląda po wyjęciu.

[00:57:47] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Podaj mi ten ostatni talerz. Tak. I łopatkę. Mam. To jest gorące. Jeśli chcesz je zsunąć.

[00:57:53] Del Bigtree

W porządku.

[00:57:55] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

A Amarillo to piękny, zielony sos ziołowy. Można go zrobić z natką pietruszki, bazylią, oregano, a jeśli wolisz, to z majerankiem. Po prostu obrywamy listki z ziół, a właściwie ziół, powinienem powiedzieć.

[00:58:12] Del Bigtree

Uwielbiam te zioła. Cieszę się, że to słyszę. To sprawia. Myślę, że dzięki temu brzmi to tak, jakby smakowało jeszcze lepiej. Połóż to tuż na krawędzi.

[00:58:19] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Pięknie. Więc jakiegokolwiek zielone zioła masz.

[00:58:22] Del Bigtree

W porządku.

[00:58:24] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Możesz to wrzucić do robota kuchennego, jeśli chcesz, albo do blendera, albo po prostu utrzeć w moździerzu z tłuczkiem lub posiekać ostrym nożem. W zasadzie to trafia do miski. Okej. Z odrobiną czosnku. Jeśli chcesz wlać do tego trochę oliwy z oliwek extra virgin. Absolutnie.

[00:58:40] Del Bigtree

dużo

[00:58:41] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Tak. Dużo. Idealnie. Wyciśnij tam cytrynę.

[00:58:46] Del Bigtree

Jasne.

[00:58:47] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Wspaniały, świeży czosnek. Trochę soli, odrobina pieprzu. Ups.

[00:58:56] Del Bigtree

Czy jest jakiś sposób, żeby o tym myśleć, na zasadzie: kwaskowaty, słodki czy wytrawny? W sensie, wiesz, czy jest na to jakaś reguła?

[00:59:03] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Szefowie kuchni uwielbiają tłuszcz, sól i kwas.

[00:59:07] Del Bigtree

Okej.

[00:59:07] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Z czego tłuszcz właśnie dodaliśmy z oliwą.

[00:59:09] Del Bigtree

Oliwa, kwas.

[00:59:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Sól też tam jest, i kwas. Odrobina soku z cytryny. Okej, więc tak robi się sosy sałatkowe, takie małe sosy, małe sosy ziołowe jak ten. A potem po prostu polewamy to łyżką po wierzchu.

[00:59:20] Del Bigtree

Dobrze.

[00:59:21] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

I to po prostu podnosi... mam na myśli, ten mały sos tutaj. Świetny do steku. Świetny.

[00:59:25] Del Bigtree

Więc zjem to ze skórką.

[00:59:27] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Tak.

[00:59:27] Del Bigtree

Okej.

[00:59:28] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Tak.

[00:59:29] Del Bigtree

W porządku.

[00:59:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

I to jest po prostu świetny sposób na urozmaicenie batatów. Możesz wziąć tę łyżkę, jeśli chcesz spróbować.

[00:59:39] Del Bigtree

Chętnie spróbuję. Zabierzmy się za to.

[00:59:46] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Może być gorące.

[00:59:50] Del Bigtree

Mhm.

[00:59:51] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Użyję palców.

[00:59:53] Del Bigtree

Ja nigdy... Zawsze jadłem je tylko z masłem i solą, na słodko, tak jak ludzie lubią, z brązowym cukrem. Ale połączenie cytryny ze słodyczą i ziołami jest po prostu pyszne.

[01:00:06] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Inna rzecz, która świetnie pasuje do batatów, to odrobina cynamonu, kiedy pieczesz je z tłuszczem. Więc znowu: oliwa z oliwek, kaczki tłuszcz, łój wołowy, olej kokosowy – każdy rodzaj tłuszczu. Lubię korzystać z całej gamy tłuszczów, które mamy do dyspozycji. Tych zdrowych tłuszczów.

[01:00:21] Del Bigtree

A jak podchodzisz do kwestii, wiesz, temperatury, na przykład tej gorącej patelni? Tak. Wygląda na bardzo gorącą, zaraz wszystko spali... jakich olejów używać? To znaczy, czy... to znaczy, musimy uważać, jakich olejów używamy w zależności od temperatury, do której dochodzimy. Czy to prawda?

[01:00:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Tak i nie.

[01:00:39] Del Bigtree

Okej. Świetnie.

[01:00:40] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Jako szefów kuchni uczono nas... to ciekawe. Rzeczy, które są obecnie naprawdę promowane, to te, na których szefowie kuchni uwielbiają gotować.

[01:00:48] Del Bigtree

Okej.

[01:00:48] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ponieważ uczyliśmy się z francuskiej tradycji kulinarnej, azjatyckiej tradycji kulinarnej, byłby to smalec, dobrej jakości tłuszcz wieprzowy, tłuszcz kaczki, tłuszcz kurzy jak szmalec, tłuszcz wołowy, łój. Możesz użyć łaju jagnięcego, oleju kokosowego, oliwy z oliwek extra virgin z regionu Morza Śródziemnego.

[01:01:04] Del Bigtree

Tak.

[01:01:04] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

I, em, tak, masło, jeśli tolerujesz nabiał. Tak. Wiesz, niektórzy nie mogą, niektórzy mogą. Albo ghee, czyli masło klarowane.

[01:01:12] Del Bigtree

Tak.

[01:01:13] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Więc w domu mamy całe mnóstwo.

[01:01:15] Del Bigtree

Dobrze.

[01:01:16] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

A potem po prostu wybieramy. W porządku. Eksperymentujesz.

[01:01:20] Del Bigtree

Bardzo dobrze.

[01:01:21] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Dobrze. Więc jedno danie mamy gotowe.

[01:01:22] Del Bigtree

Świetnie. Absolutnie fantastycznie.

[01:01:25] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Podaj mi tamto mięso.

[01:01:26] Del Bigtree

Dobrze.

[01:01:27] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Klasyczne mięso.

[01:01:28] Del Bigtree

Więc to nie są oba... Są tutaj dwa różne mięsa. Na to wygląda. Tak.

[01:01:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Możesz to zrobić z dowolnym rodzajem mięsa mielonego. Więc możesz użyć... Indyka, kurczaka, wieprzowiny. Mam tutaj świetną ekologiczną wieprzowinę. Właściwie z czegokolwiek. No tak. A potem to już tak proste, jak przyprawienie tego solą. Dobrze. Tam są zioła włoskie, jeśli chcesz zdjąć stamtąd wieczko.

[01:01:47] Del Bigtree

Zdecydowanie, daj mi chwilę na umycie rąk. Mówię jeszcze raz.

[01:01:51] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Wszyscy jesteśmy przyjaciółmi, prawda? Tak. I tak to dodamy.

[01:01:55] Del Bigtree

W porządku.

[01:01:56] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

W porządku. Tak. Trochę cebuli, trochę czosnku. Możesz to doprawić tak prosto, albo tak...

[01:02:05] Del Bigtree

Doprawić samo mięso. Żeby to nie był tylko taki zwykły, płaski burger. Nadajemy temu trochę...

[01:02:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, "The MAHA Cookbook"

Cóż, to w sumie jest po prostu jak kotlet do burgera. Tak. Wiesz, ale po prostu dodajemy...

[01:02:14] Del Bigtree

Ja nie dodaję cebuli ani ziół do moich... Może powinienem dodawać cebulę i zioła do moich kotletów. W sumie to może być dobry pomysł. Okej.

[01:02:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, "The MAHA Cookbook"

I zetrzeć tam trochę żółtka, ekologicznego żółtka, żeby to wszystko również połączyć.

[01:02:26] Del Bigtree

Okej.

[01:02:27] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, "The MAHA Cookbook"

A ja zajmę się...

[01:02:28] Del Bigtree

W porządku. Zostawię to tobie. Brzmi dobrze.

[01:02:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, "The MAHA Cookbook"

Możesz dodać trochę czosnku, a jeśli chcesz, to również trochę chili.

[01:02:34] Del Bigtree

Okej.

[01:02:34] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, "The MAHA Cookbook"

Możesz też dodać trochę boczku.

[01:02:36] Del Bigtree

Ooo. To akurat jest bardzo pyszne.

[01:02:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, "The MAHA Cookbook"

Dobrej jakości boczek. Tak.

[01:02:40] Del Bigtree

Tak.

[01:02:40] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, "The MAHA Cookbook"

To, co mógłbyś dla mnie zrobić, Dale, to ten łój. Tak. Nałóż proszę łyżką trochę na tę patelnię, podczas gdy ja będę to mieszał. Więc tak, to jest mieszanka, um, dobrej jakości wieprzowiny i wołowiny, ale możesz użyć czego tylko chcesz. Właśnie tak. I ta patelnia jest trochę gorąca, a o to nam właśnie chodzi. A potem mniej więcej.

[01:03:03] Del Bigtree

Taka średnio gorąca? Czy chcemy na dużym ogniu? Czy to, to...

[01:03:07] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, "The MAHA Cookbook"

To nie ma większego znaczenia. Możesz właściwie położyć to na zimną patelnię i włożyć prosto do piekarnika. Okej. Ale dzięki temu spód będzie nieco bardziej chrupiący.

[01:03:13] Del Bigtree

Okej. Okej. Rozumiem.

[01:03:14] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, "The MAHA Cookbook"

A potem to mięso trafia prosto na patelnię. I musisz uważać na palce, żeby się...

[01:03:21] Del Bigtree

...nie poparzyć.

[01:03:22] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, "The MAHA Cookbook"

Tak. Możesz to również zrobić na blasze, bez podgrzewania. Z odrobiną papieru do pieczenia lub pergaminu i włożyć do piekarnika, piec, aż będzie w zasadzie gotowe. Tak. A potem odlewamy z niego nadmiar tłuszczu, którego nie chcemy. A potem nakładamy na wierzch, uh, trochę zblendowanych pomidorów.

[01:03:42] Del Bigtree

Więc czy mam po prostu położyć to tutaj na to surowe? Czy obracasz to raz na drugą stronę?

[01:03:45] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Wkładam to do piekarnika, aż się upieczą. Okej. Wyciągam. Nakładam dodatki.

[01:03:49] Del Bigtree

Wtedy to dodajesz.

[01:03:50] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Pomidory, trochę sera. Mamy tam trochę mozzarelli di bufala, a potem trochę pokrojonych w plasterki pomidorów. Spójrz na te piękne pomidory, które mamy. Więc to właśnie z tym zrobiłem. Do piekarnika, aż ser się rozpuści.

[01:04:01] Del Bigtree

Dobrze. A więc to ostatnia część. W zasadzie przyrządzasz to jak burgera. I gotowe. Więc bierzemy to i wkładamy do piekarnika.

[01:04:08] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Wkładamy do piekarnika. Tak. Dobrze. Otwórz mi, proszę, drzwiczki piekarnika. Jasne. Dokładnie. I to tyle. Piecz, aż będzie gotowe. Odsącz tłuszcz.

[01:04:18] Del Bigtree

Mówimy o 20 minutach?

[01:04:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

To zajmie pięć minut.

[01:04:21] Del Bigtree

Pięć minut?

[01:04:22] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Tak.

[01:04:22] Del Bigtree

Okej.

[01:04:23] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Na wierzch dajemy nasz sos i ser. Kolejne pięć minut. Okej. Obiad gotowy.

[01:04:27] Del Bigtree

Więc myślę o deserze, podczas gdy pizza tam siedzi. I się piecze. Dobrze.

[01:04:32] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Prosty, mały deser.

[01:04:33] Del Bigtree

Okej.

[01:04:35] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Organiczne lub świeże owoce. Pożowane w wodzie kokosowej.

[01:04:38] Del Bigtree

O, wow.

[01:04:39] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Kilka przypraw. Takie proste.

[01:04:41] Del Bigtree

Nie widzę tu cukru. Nie używamy. Robimy to bez cukru. Nie jest nam potrzebny.

[01:04:44] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Jest w tym wystarczająco dużo cukru. Jest wystarczająco dużo cukru. Są tam naturalne cukry. Okej. Tak. Nie jem zbyt wielu deserów. Ale jeśli już, to coś takiego, prawda? Więc to jest coś w rodzaju klasycznego deseru z gruszek poché w stylu włosko-francuskim. Więc jeśli pójdziesz do wykwintnych restauracji, będą tam mieć gruszki poché. Zazwyczaj robi się je w szampanie, czerwonym lub białym winie z cukrem i wodą. But the coconut water is perfect for this.

[01:05:09] Del Bigtree

Okej. W porządku. Świetnie.

[01:05:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

I, em, możesz obrać gruszkę lub nie. To zależy od Ciebie. Okej. Pozwól, że... To po prostu daje lepsze odczucie w ustach, jeśli...

[01:05:19] Del Bigtree

Obierzesz ją ze skórki. Tak.

[01:05:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Jeśli chciałbyś wlać dla mnie wodę kokosową do tamtego garnka, wlej ją tam całą. W porządku. Super. A potem mamy tam trochę przypraw, jeśli chcesz wrzucić kilka gwiazdek anyżu.

[01:05:31] Del Bigtree

Tak.

[01:05:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

To nadaje wspaniały, anyżowy, lekko lukrecjowy smak.

[01:05:36] Del Bigtree

Rany, jak to pięknie pachnie.

[01:05:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

I jeszcze kilka lasek cynamonu tutaj.

[01:05:40] Del Bigtree

Tak.

[01:05:41] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Ja tylko usuwam gniazda nasienne z gruszek dla lepszego wyglądu. Ale jeśli robisz to w domu i lubisz jeść gniazda nasienne, śmiało możesz je zostawić. I ostatnia rzecz, którą dodam – można by dodać wanilię. Można by dodać szafran. Można by dodać kurkumę. Mamy tu trochę imbiru.

[01:06:02] Del Bigtree

Uwielbiam imbir.

[01:06:03] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Więc dodajemy tylko odrobinę, odrobinę imbiru. To znaczy, kiedy pomyślisz o tym.

[01:06:07] Del Bigtree

Więc to właściwie tylko nadaje smak sokowi i w nim się gotuje. Nie będziesz jeść imbiru. Zgadza się?

[01:06:13] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

To zależy od ciebie.

[01:06:13] Del Bigtree

Tak.

[01:06:14] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Tak. Jeśli jesteś maniakiem imbiru. Tak. Zostaw go, bo wywar z gotowania jest potem tak pyszny, ponieważ przeniknęły do niego te wszystkie smaki.

[01:06:24] Del Bigtree

Super.

[01:06:24] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Możesz wypić małego shota.

[01:06:26] Del Bigtree

O, wspaniale.

[01:06:27] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

I po prostu powoli to gotujemy, aż zmięknie.

[01:06:30] Del Bigtree

Okej.

[01:06:31] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Zazwyczaj około 30 minut. To zależy od tego, jak dojrzałe są gruszki.

[01:06:34] Del Bigtree

Okej.

[01:06:35] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Bardzo powoli. Bardzo delikatnie. Sprawdźmy nasze mięso.

[01:06:38] Del Bigtree

Zróbmy to.

[01:06:39] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Więc w zasadzie po prostu odleję cały nadmiar wody i tłuszczu, który się wydzielił.

[01:06:43] Del Bigtree

Okej. O rany. Pachnie wyśmienicie.

[01:06:49] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Na tym etapie nie jest to najładniejsze danie.

[01:06:51] Del Bigtree

Okej.

[01:06:52] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Prosto z wody. Trochę tłuszczu się wydziela, więc możemy go po prostu odcedzić lub odlać. Okej. No i proszę. Zostaje nam więc nasza duża mięsna baza.

[01:07:03] Del Bigtree

Tak.

[01:07:04] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Sos pomidorowy. Więc to jest jak przecier pomidorowy. Albo możesz użyć ekologicznego sosu do makaronu. Okej. Rozsmaruj go. Jest gorąca. Patelnia jest gorąca. Więc po prostu uważaj. Uważaj. I gdybyś chciał, żeby była idealnie okrągła. Poświęciłbym na to trochę więcej czasu.

[01:07:19] Del Bigtree

Jasne. Robiąc to... wiesz, dla tych wybrednych dzieciaków, to musi wyglądać bardziej jak pizza. Rozumiem. Och. A potem. Och, to wygląda pysznie.

[01:07:28] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Podaj mi te pomidory w trzech różnych kolorach.

[01:07:30] Del Bigtree

Mam. Proszę bardzo. Kilka tradycyjnych pomidorów. Są piękne.

[01:07:36] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Jeśli chcesz, połóż je na wierzchu.

[01:07:39] Del Bigtree

Tak.

[01:07:42] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

A ty? Spójrz na to. Ładne i cienkie.

[01:07:48] Del Bigtree

W porządku.

[01:07:49] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

I w zależności od tego, czy chcesz ser, czy nie. To zależy od ciebie.

[01:07:52] Del Bigtree

Co bym chciał? Zetrzeć tam cheddar. Gdybyś chciał.

[01:07:55] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Daj tam cheddar, bracie.

[01:07:56] Del Bigtree

Okej. Jestem fanem cheddara. To znaczy, mozzarella jest w porządku, ale...

[01:08:00] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Cokolwiek. Co tylko wywołuje uśmiech na twojej twarzy.

[01:08:03] Del Bigtree

A co z pepperoni? Kładziemy je teraz?

[01:08:05] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Możemy dorzucić kilka plasterków pepperoni. Zapomniałem o pepperoni. Tak, wsuniemy je pod spód.

[01:08:09] Del Bigtree

Miałem powiedzieć, że może pod serem. Dobra, pomogę ci.

[01:08:14] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

No i proszę. Dziękuję.

[01:08:16] Del Bigtree

W porządku.

[01:08:17] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Z tym nie zrobisz pizzy.

[01:08:19] Del Bigtree

No i proszę.

[01:08:20] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

O, i już.

[01:08:21] Del Bigtree

Super.

[01:08:22] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

I może trochę soli. Do piekarnika. To wszystko. Pięć minut.

[01:08:28] Del Bigtree

Pięć minut. I potem gotowe. W porządku. Widzisz tę żeliwną patelnię? Ostatnio częściej gotuję na żeliwnej patelni.

[01:08:36] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Są najlepsze.

[01:08:36] Del Bigtree

Tak.

[01:08:37] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Najlepsze.

[01:08:38] Del Bigtree

Tak.

[01:08:38] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Jedna dobra żeliwna patelnia. Posłuży ci przez całe życie.

[01:08:44] Del Bigtree

Okej. Wygląda zupełnie jak pizza, ale, wiesz, nie widzę spodu.

[01:08:51] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Tak, spójrz na to. Więc to jest ta słynna pizza. Możesz ją tam położyć. Nie, jeśli chcesz wziąć trochę bazylii, leży tuż przed tobą po lewej stronie w misce.

[01:09:02] Del Bigtree

Tak. Mam ją tak po prostu położyć? Czy trochę ją porwać? Co polecasz? Wiesz co? Zrobię tak. Użyję całych listków.

[01:09:11] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Więc tak wykańczamy mięso, a za chwilę pokażę ci pierwszy etap, ale... um... i możemy skropić to odrobiną oliwy z oliwek extra virgin. I jeśli lubisz rukolę.

[01:09:25] Del Bigtree

Wiesz, mój syn ostatnio je mnóstwo pizzy. Mówię mu: stary, musisz uważać na chleb. Musisz... to może być sposób na przemycenie tam trochę białka.

[01:09:37] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

To świetny pomysł na lunch, który możesz wziąć do pracy następnego dnia. Można to jeść na zimno. Można to też zjeść rano na śniadanie, zarówno na ciepło, jak i na zimno. Tak, to po prostu idealna przekąska. Myślę, że kluczem dla ludzi, którzy chcą zmienić swoją dietę, jest to, aby zawsze mieć w lodówce pod ręką dobrej jakości ugotowane mięso, owoce morza lub jajka, żeby to stało się przekąską, prawda? Zamiast ciastek, pączków czy czegokolwiek innego, prawda? Więc na to oliwki, na to anchois.

[01:10:07] Del Bigtree

O tak.

[01:10:08] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Absolutnie pyszne. Trochę chili, jeśli potrzebujesz.

[01:10:16] Del Bigtree

Więc chyba wezmę to z tym małym listkiem bazylii. Zdrówko.

[01:10:21] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Zdrówko, bracie.

[01:10:25] Del Bigtree

O, ja... Ale to sprytne. Takie proste. Naprawdę smaczne.

[01:10:35] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Gruszki?

[01:10:35] Del Bigtree

Zróbmy trochę gruszek

[01:10:43] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Mhm. Łyżki są za tobą w...

[01:10:45] Del Bigtree

Tak.

[01:10:46] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Górnej szufladzie. Wrzuciłem ci tam też kawałek imbiru.

[01:10:58] Del Bigtree

W porządku. Super.

[01:10:59] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Dziękuję. Teraz możesz posypać to odrobiną granoli. Bezglutenowej granoli, jeśli chcesz. Może, em, jakieś dobrej jakości lody, kokosowe albo, em, tradycyjne mleczne. Tak. Jest tu trochę jogurtu kokosowego. Zwykłego jogurtu.

[01:11:24] Del Bigtree

To było naprawdę, naprawdę pyszne, prawda? Wiesz co, Pete, ja, um, niestety muszę pędzić na samolot, bo jedyne, co chcę teraz zrobić, to pójść do sklepu spożywczego, kupić trochę ziół, trochę ziół. Tak. I, uh, pójść do domu i gotować. To świetna zabawa. Naprawdę, naprawdę cudownie.

[01:11:42] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Dzięki, że gościłeś mnie w swoim domu, w swojej kuchni. I, uh, co za przyjemność.

[01:11:45] Del Bigtree

Wiesz co, stary? Szczerze, dzięki, że jesteś sobą. Twoja energia jest po prostu taka piękna. Uwielbiam energię, którą wnosisz w rośliny, w ziemię i w to całe doświadczenie gotowania. To naprawdę wspaniałe.

[01:11:56] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Doceniam cię, bracie, kocham cię. Jedzenie to lekarstwo.

[01:11:58] Del Bigtree

Jedzenie to lekarstwo. W porządku. Cóż, to była świetna zabawa i było to niesamowicie pyszne. I myślę, że co ważniejsze, łatwe. To znaczy, to jest coś, w czym, wiesz, moja żona i ja jesteśmy coraz lepsi, prawda? To niesamowite, jak proste jest usmażenie steku. To znaczy, to naprawdę najprostsza rzecz na świecie. A ja chodziłem do restauracji, żeby mi go zrobili. A ty mówisz, że to jest ta jedna rzecz, którą możemy zrobić w domu i już gotowe. To znaczy, szczerze mówiąc, najdłużej schodzi, jeśli gotujemy jakieś ziemniaki, a ja sobie myślę: stek zajmie trzy minuty. Wiesz, o co mi chodzi? Z ziemniakami po prostu trzeba wystartować wcześniej. Ale to naprawdę świetna sprawa, tak po prostu wejść do kuchni. Bawić się dobrze. Jakieś końcowe przemyślenia dla kogoś, kogo przeraża sama myśl o gotowaniu? Wiem, że moja mama miała wrażenie, że będą z tego tylko narzekania. Widziałem, jak jej ramiona, wiesz, sztywnieją z napięcia. Wiesz, masz wybredną rodzinę. Nie stajesz na wysokości zadania. Jak to obejść?

[01:12:57] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Niezależnie od tego, czy chodzi o moją książkę, czy o inne dostępne przepisy, myślę, że zaangażowanie dzieci – jeśli masz dzieci, wnuki lub partnera – tak, zachęć ich, aby wybrali jeden przepis w tygodniu, który chcą zjeść z książki lub czegoś takiego. Więc zaangażuj ich, wciągnij ich w to. Jeśli masz małe dzieci, może to być rozbicie jajka i roztrzepanie go, może to być rwanie ziół. I, i myślę, że kiedy ludzie czują się oddaleni – bo ludzie po prostu chcą bliskości – dzieci chcą więzi ze swoimi rodzicami. W sensie, o to po prostu chodzi, prawda? Nie chcą być spychane w kąt. Chcą czuć własną wartość, być częścią tego i współpracować. I to może być naprawdę dobra rzecz. A jeśli chodzi o wybredność, wybredne dzieci czasami biorą się z wybrednych rodziców. Nie, nie jest to ogólne stwierdzenie, prawda? Trochę się tu droczę, ale, um, jeśli potrafisz zamienić kuchnię w zabawne i radosne otoczenie, puść świetną muzykę, którą uwielbia cała rodzina. Nie tylko death metal, jeśli to twoje klimaty. Chyba że jesteś sam w domu, wtedy śmiało.

[01:14:02] Del Bigtree

Pracowałem w restauracjach przez 20 lat z jakiegoś powodu. Sous-chefowie lubią death metal. Nie wiem, co w tym jest. Co stawia cię na nogi o 5:00 rano, żeby, no wiesz, zacząć gotować?

[01:14:11] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Albo gdy przez ponad 20 lat prowadziłem kuchnię i pracowaliśmy po 80 do 100 godzin tygodniowo, tyrając całymi tygodniami. Puszczaliśmy Beatlesów, Fleetwood Mac, po prostu piękną, podnoszącą na duchu muzykę, czasem zestaw klasyczny. Tworzyło to nastrój, żeby ludzie od razu byli w, no wiesz, radosnej atmosferze. Wyczuwaj atmosferę, wybierz przestrzeń, stwórz przestrzeń, wiesz, i po prostu taka prosta rzecz, odrobina muzyki może działać bardzo, bardzo wiele. I to włączanie innych i ta rozmowa o tym. Czy ci smakuje? I może postawić na stole jakieś inne przyprawy? Dwa różne sosy, różne zioła, różne przyprawy. Żeby twoje dzieci, twój partner i ty sam mogli eksperymentować, bo nasze podniebienia – jeśli stale jemy niespecjalnie smaczne jedzenie, możemy stępić nasze zmysły, prawda? Więc jeśli możemy zacząć wprowadzać... na przykład uwielbiam to, co Bobby niedawno powiedział, że je głównie mięso plus kiszonki, a kiszona kapusta, kimchi, pikle mogą być dość intensywne dla kogoś, kto nigdy ich nie jadł. Mogą takie być. Ale jeśli będziemy to stale stawiać na stole... na przykład super było któregoś dnia. Moje córki mają 20 i 21 lat, a ja zawsze mam na stole kiszoną kapustę. Jem tak jak Bobby. Tak. I, eee, moja najstarsza córka, która nie była taka... no, nie przepadała za kiszoną kapustą, któregoś dnia... To znaczy, ma teraz 21 lat, ale mówi: „Wezmę tego trochę więcej”. Wiesz, a ja na to: „No i proszę”. Gusta ludzi się zmieniają i czasami najgorsze, co możemy zrobić, to zmuszać, tak jak mówiłem wcześniej.

[01:15:46] Del Bigtree

Tak.

[01:15:47] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

To jedna z najlepszych rzeczy, jakie kiedykolwiek...

[01:15:50] Del Bigtree

Pamiętam zaciętą walkę, kiedy byłem małym dzieckiem, z bulgurem – mama zrobiła jakieś tabbouleh czy coś. W sensie: „Masz to zjeść”. Siedziałem nad tym chyba z sześć godzin i od tamtej pory tego nie dotknąłem. Wróciłem do komosy ryżowej. Pomyślałem: w porządku, tabbouleh z komosą mogę zjeść. Ale tak, trzymajcie ten bulgur ode mnie z daleka.

[01:16:07] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Więc ostatnia, ostatnia rzecz, jaką powiem, to jedna z najważniejszych lekcji, jakie kiedykolwiek odebrałem: zamiast zmuszać, zapraszaj; jeśli postawisz na stole jedzenie lub cokolwiek innego jako zaproszenie, daje to zaproszonej osobie wolność odkrywania. Mogą powiedzieć tak, mogą powiedzieć nie. Mogą powiedzieć: może, może następnym razem mamó lub tato, wiesz? Ale, cóż, zaproszenie to takie piękne, piękne słowo i, no, intencja wobec ludzi.

[01:16:37] Del Bigtree

Świetnie. Gdzie możemy śledzić Twoją pracę, poza samą książką? Czy masz, wiesz, media społecznościowe, gdzie, no wiesz.

[01:16:43] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Wracam po trochu do mediów społecznościowych, trochę na Instagrama, jako szef kuchni Pete Evans – zostałem zbojkotowany wiele, wiele lat temu. Nie, powoli, powoli wracam. Teraz to tylko piękne przepisy. Na razie zdjąłem moją czapkę teorii spiskowych. I, no cóż, tak, moje serce i dusza rezonują z pięknym jedzeniem.

[01:17:07] Del Bigtree

Fantastycznie. Dziękuję, że do nas dzisiaj dołączyłeś. Naprawdę to doceniam.

[01:17:10] Pete Evans, Celebrity Chef, Author, “The MAHA Cookbook”

Kocham cię, bracie.

[01:17:11] Del Bigtree

Dziękuję. Wzajemnie. Dobrze. Słuchajcie, chcecie tę książkę? Cóż, to jedzenie jest piękne. To wspaniała podróż. I, wiecie, myślę, że to po prostu rozwinięcie tego ruchu. To nie jest ruch polityczny. To ruch na rzecz zdrowia, ruch ludzi. I tak naprawdę, wiecie, o to, by ludzie mieli zdrowe żołądki. „The Maha Cookbook”, kupcie ją wszędzie tam, gdzie sprzedaje się książki. Cóż, to część naszego rozwijającego się ruchu. Jednym ze sposobów na, wiecie, wyrażenie siebie w tym ruchu jest znalezienie swoich ludzi. Znalezienie swojej społeczności. A najlepszym sposobem na to jest zgarnięcie gadżetów The Highwire, żebyście mogli rozpoznawać się nawzajem w miejscach publicznych. Spójrzcie na to.

[01:17:49] Male Speaker

Dobry wieczór. Czas wejść na The Highwire

[01:17:58] Female Speaker

Poprosiliśmy, a wy stanęliście na wysokości zadania, pokazując nam, jak reprezentujecie Highwire.

[01:18:02] Female Speaker

Tak właśnie reprezentujemy Highwire.

[01:18:04] Female Speaker

Tak właśnie reprezentujemy Highwire.

[01:18:05] Female Speaker

Team Highwire jest reprezentowany na całym świecie.

[01:18:09] Female Speaker

Nosząc nasze nowe ubrania Highwire w wolnym stanie Floryda.

[01:18:12] Male Speaker

Kiedy noszę tę czapkę, czuję dumę.

[01:18:15] Female Speaker

Jestem doułą i edukatorką porodową i uwielbiam nosić moją koszulkę „Get Factsinated”.

[01:18:20] Female Speaker

Czasami nie chodzi tylko o to, co nosisz, ale o to, kogo spotykasz, mając to na sobie.

[01:18:24] Female Speaker

Kiedy miałam wczoraj na sobie tę koszulkę, podszedł do mnie turysta i powiedział: „Uwielbiam tę koszulkę”.

[01:18:28] Male Speaker

Od 2020 roku, kiedy obudziłem się z Matriksa, rozmawiam z sąsiadami, nawiązując kontakt z lokalnymi grupami.

[01:18:35] Female Speaker

Jest wiele osób, które nieco wahają się przed poruszeniem tematu szczepień, a noszenie tej koszulki pozwala im do mnie podejść, a ja dokładnie wiem, dokąd skierować.

[01:18:44] Female Speaker

Ich, bez względu na to, czy odwozicie dzieci do szkoły, czy maszerujecie w wiecach na całym świecie. Widzimy wasze oddanie. Czujemy wasze wsparcie. Chcemy zobaczyć, jak miliony głosicieli prawdy pokazują światu, jak reprezentują Highwire. Odwiedźcie sklep na stronie Thehighwire.com, aby wesprzeć naszą misję i zaopatrzyć się w produkty dla całej rodziny.

[01:19:03] Female Speaker

Dziękuję bardzo. Tak trzymać.

[01:19:05] Male Speaker

Dziękuję za szerzenie prawdy.

[01:19:06] Female Speaker

Kochamy was! Dzięki za to, co robicie.

[01:19:12] Del Bigtree

Chcę podziękować Pete'owi Evansowi za to, że dotarł do naszego studia, to było wspaniałe. Ależ to była frajda, tak trochę pogotować. Mam nadzieję, że się nad tym zastanowicie. Wiecie, po wyjściu stamtąd pomyślałem, że chcę to robić częściej z naszą rodziną. Wszyscy wychodzimy gdzieś zjeść. To jedna rzecz. Ale wspólne siedzenie, wspólne gotowanie, wspólna praca, wiecie, babranie się razem w maśle, soli i przyprawach. To wspaniałe rodzinne doświadczenie. I to są te rzeczy, bo wiecie, bywamy tacy zabiegani. I kiedy wracam myślami do tamtych pamiętnych chwil z dzieciństwa, to były właśnie takie drobnostki, po prostu małe chwile z rodzicami, które zapamiętuje się i pielęgnuje na zawsze. W ciągu ostatnich kilku tygodni i miesięcy miałem kilka takich momentów, które będę pielęgnował – podróżując po całym świecie, spotykając ludzi, poznając ich kulturę, będąc wewnątrz niej, ale też widząc, że jesteśmy tacy sami: wszyscy chcemy wolności. Wszyscy chcemy mieć prawo wyboru. Wszyscy chcemy dostępu do czystej żywności. Wszyscy chcemy czystej wody. Nie chcemy chemikaliów i wiecznych chemikaliów. Nie chcemy, aby korporacjom wolno było nas truć. Ale co najważniejsze, chcemy mieć kontrolę nad własnymi ciałami i chcemy sami podejmować decyzje dotyczące naszych dzieci. To bez znaczenia, w jakim kraju na świecie się znajdujesz.

[01:20:28] Del Bigtree

To nawet bez znaczenia, czy dorastałeś w komunizmie, czy jako wolny człowiek. Jedno mogę wam powiedzieć – nikt nie chce, żeby rząd mówił mu, jak ma wychowywać swoje dzieci, a już na pewno, co ma wprowadzać do ich ciał. Więc wszyscy bierzemy udział w tej samej dyskusji. Jak wspominałem na początku programu, odbyłem po prostu niesamowitą podróż do Japonii. W kolejnych programach podzielę się z wami szczegółami i opowiem o ludziach, których tam spotkałem, w miarę jak będziemy rozwijać tę międzynarodową dyskusję, którą obecnie prowadzi The HighWire – to w końcu międzynarodowy program, co stanowi ogromną jej część. Ale już w ten weekend wracam do stanu Nowy Jork na wydarzenie Farm Food Freedom w jednym z najfajniejszych miejsc, jakie kiedykolwiek zobaczycie. To miejsce istnieje naprawdę. To stodoła zbudowana na farmie Abby Rockefeller. To ta przedstawicielka rodziny Rockefellerów, która sprzeciwiła się temu szaleństwu i uznała, że chce uczynić świat lepszym miejscem. To jej ekologiczne gospodarstwo, Churchtown Dairy. Biorę udział w tym wydarzeniu chyba co roku od kilku lat. Wszyscy siedzimy razem, wybitni eksperci rozmawiają, łamiemy się chlebem. Zazwyczaj są tam lokalne sery własnej produkcji, domowe chleby i okazja, by poczuć się częścią społeczności. Odwiedźcie mnie tam.

[01:21:47] Del Bigtree

To jedno z najbardziej naturalnych, interaktywnych miejsc, w jakich mam okazję przemawiać, i nie mogę się doczekać spotkania ze wspaniałymi mówcami, którzy tam do mnie dołączają. Więc to już w ten weekend. Gospodarstwo Abby Rockefeller. Możesz po prostu wejść na tę stronę i kupić bilet. Farm Food Freedom. To oczywiście na stronie maxcain.com/events. Max Cain z Farm Match – to świetna inicjatywa, w którą można się zaangażować, jeśli chcesz znaleźć ekologiczne gospodarstwa w swojej okolicy, od których możesz bezpośrednio kupować żywność. Jedzenie to lekarstwo. To niezwykle ważna kwestia. A w zeszłym roku jednym z głównych tematów, które się pojawiły, było prawo do uboju, które znajduje się w obecnej ustawie o rolnictwie. Thomas Massie poczynił tam duże postępy. Tak czy inaczej, to są rozmowy, które się toczą i kształtują świat. I rany, musicie poznać Abby. To również wspaniała, energiczna kobieta. Do zobaczenia więc na miejscu. Jeśli jesteście na północy w stanie Nowy Jork, gdziekolwiek w tamtej okolicy. Hudson w stanie Nowy Jork. Do zobaczenia w weekend. A dla całej reszty z Was – oto co robimy. Mówimy o prawdzie. Żyjemy prawdą. Stajemy w obronie naszych wartości, gdziekolwiek na świecie jesteśmy. Gdziekolwiek na świecie jesteście, to jest HighWire. I jesteśmy częścią Waszej rodziny, i cieszymy się, że możemy gościć w Waszych domach, gdy to teraz oglądacie – mam nadzieję, że podzielicie się tym programem i wszystkimi innymi odcinkami z każdym, kogo spotkacie.

[01:23:05] Del Bigtree

Proszę też, udostępniajcie dalej „An Inconvenient Study”. Wywiera to ogromny wpływ na całym świecie. Gdziekolwiek się pojawię, dodajemy coraz więcej języków obcych, zarówno w wersji z dubbingiem, jak i z napisami w różnych językach – znajdziecie je na stronie [An Inconvenient study.com](http://AnInconvenientstudy.com). Możecie więc dosłownie udostępnić to swoim znajomym z innych krajów, aby oni również dzielili się tym dalej i organizowali pokazy. To niesamowite, jak naprawdę możemy zmieniać świat, jedno udostępnienie po drugim. Jedna mała chwila prawdy, jedna mała chwila prawdy może być wszystkim, co się liczy. O kolejnej osobie, z którą porozmawiacie, możecie się pewnego dnia dowiedzieć, że to właśnie ona dokonała czegoś, o czym nikt z nas nawet nie śnił. Tak właśnie podchodzę do świata. Nie ma znaczenia, z kim rozmawiam. Nieważne, czy to ogromna widownia, mała publiczność, czy czasami tylko jedna osoba. Nie wiemy, co okaże się tym punktem zwrotnym, tą zmianą, która dosłownie odmieni świadomość świata. Widzimy, że to się dzieje. Wiemy, że jesteśmy tego częścią. Szerzymy więc dalej tę wieść i do zobaczenia w przyszłym tygodniu w programie „The HighWire”.

