

## JULIA CORBETT - WYWIAD

Wtorek 2 listopad 2010

Wywiad przeprowadzony przez: RawGuru

Tłumaczył: Aleksander Kwiatkowski

Pytanie No. 1.

Jakie są podstawowe artykuły spożywcze, w twojej obecnej diecie? Czy jesteś w 100% na surowym? W jaki sposób zaczynałaś?

Odp: Zielone miksy były początkiem mojej surowej przygody. Moja siostra kupiła maszynkę: Vitamix, w okresie letnim, gdy przebywałam u niej, zainspirowała mnie do robienia smakowitych miksów z zieleniny. Już wtedy wiedziałam, że trzeba zmienić swoje nawyki dietetyczne, a po odkryciu u mnie alergii na gluten, to było jak katalizator, oraz ta jasność umysłu, jakiej doświadczałam po spożyciu surowych świeżych, bogatych w składniki odżywcze produktów, w porównaniu do mojej poprzedniej, gotowanej, wegańskiej diety, opartej o przetworzone i rafinowane węglowodany, produkty sojowe, to rzeczywiście pociągało. Tak było około cztery lata temu, nadal tworzę i uwielbiam surowe potrawy. Powoli dochodziłam do 100% diety witariańskiej, kilka lat temu, ale nie pozostałam na niej. Odkryłam, że to był dla mnie proces oczyszczania, a mój organizm wymaga innych rodzajów składników odżywczych, zatem nie jestem na 100% witariańskiej diecie. Korzyści z surowych produktów są zadziwiające, mogą być

Wpisał surawka

wtorek, 20 grudnia 2011 09:47 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 16:26

---

bardzo gruntowne, słucham swego organizmu, zawsze ewoluował za tym, że potrzeba jest sposobem na wejście w rzeczywiste zdrowie. Podstawowe produkty, które obecnie uwielbiam to: jagody, strączki mesquite ( *Prosopis glandulosa*), kokosy, miód, oliwki, orzechy włoskie, świeże warzywa.

Pytanie No. 2.

Co cię zainspirowało do założenia firmy Diviana Alchemy oraz w jaki sposób wpadłaś na tą nazwę?

Odp: Diviana Alchemy, została założona latem, 2009 roku, wpadłam na tą nazwę w czasie pobytu na Hawajach, tam miałam dostęp do najbogatszych w składniki odżywcze, świeżych, surowych artykułów, jakie kiedykolwiek spożywałam. W tym czasie, podróżowałam tam i tu, czułam potrzebę aby znów na dłużej się zatrzymać, stwierdziłam że Południowa Kalifornia jest w sam raz, zatrzymałam się tam i to na dłużej niż przewidywałam, po spotkaniu mężczyzny, którego pokochałam, w tym stanie stałam się znów w pełni kreatywna. Wraz z nowo spotkanymi ziołami, super produktami i naturalnymi środkami leczniczymi, w mojej kuchni zaczęłam eksperymentować, i tak wpadłam na nazwę Diviana. Diviana to boska sztuka, w której wszyscy uczestniczymy w naszym najwyższym uniesieniu. Zioła i naturalne środki lecznicze, zastosowałam to wszystko, w moich alchemicznych kreacjach, kreacjach będących w stanie przynieść klarowność oraz świadomość, wraz z potencjałem towarzyszącym uzdrawianiu.

Pytanie No. 3.

O czym jest twoja książka Sweet & Raw Pie Mandalas? Czym się ona różni od innych witaliańskich książek, dostępnych na rynku księgarskim?

Wpisał surawka

wtorek, 20 grudnia 2011 09:47 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 16:26

---

Odp: Sweet & Raw Pie Mandalas jest książką z przepisami, jakich nie ma w innych książkach, jest po części sztuką, a po części słodką kreacją alchemiczną. Cały projekt jest wieloletnią pracą, a każde ciasto mandala w tej książce, jest oryginalnym przepisem, zrobionym ze świeżych składników, wraz z ziołami leczniczymi i super produktami! Książka jest pełna artystycznej kreacji, mam taką nadzieję, co do porozumiewania się poprzez mandale, to jest właśnie to, co chciałam czytelnikom zaprezentować, aby się sami tym bawili. Przepisy w tej książce, wykorzystują najbogatsze w naturalne minerały, produkty dostępne na naszej planecie, są więcej niż smakowite, są lecznicze, są piękne i unikalne!

Pytanie No. 4.

Co jest takiego unikalnego w Divana Nectar oraz jakie są z tego produktu korzyści dla konsumentów?

ąceg

Odp: Diviana Nectar jest mieszaniną surowego, termicznie niezniszczanego miodu, oleju kokosowego łączonego na zimno, z pierwszego wyciskania, super produkty w postaci ekstraktów z grzybków leczniczych, ziół ajurwedyjskich wraz z synergistycznie działającymi przyprawami. Uwielbiam Diviana Nectar, łatwość z jaką można podawać wszystkie te, bogate w minerały, składniki odżywcze produkty, wprost do naszego organizmu, poprzez smakowitą kombinację ziół i super produktów, jest to wszystko złożone i unikalne zarazem. Uważam, że najbardziej zadziwiającą rzeczą tego produktu, jest jego znakomity smak, mieszanina składników głównie ajurwedyjskich: shilajit (rodzaj minerału glebowo-żywicznego), reishi (rodzaj grzybków: *Ganoderma lucidum*), ashwagandha (korzenie rośliny *Withania somnifera*), świeżbiec właściwy (*Mucuna pruriens*), buzdyganek ziemny (*Tribulus terrestris*), cordyceps (rodzaj grzybka *Cordyceps sinensis*), oraz rdest wielokwiatowy (ho sho wu,

*Polygonum multiflorum*

), wszystko razem wymieszane. Wiele z tych składników pomaga przywracać równowagę zestresowanemu organizmowi, wzmocnić układ immunologiczny i generalnie, podnosi poziom energii. Miód, pełny, termicznie niezniszczony, pomaga dostarczyć właściwości leczniczych i składników mineralnych, do naszych komórek, miód nazywany jest w Tradycyjnej Medycynie Indyjskiej (Ajurwedzie) anupan. Wszystkie składniki, w tym super eliksirze, w postaci pasty, puree są ostrożnie dobrane, ekologiczne, pochodzą z dzikiej natury lub/i zbierane w sposób ekologiczny, nie niszczący naszego środowiska.

Pytanie No. 5.

Jaki jest najlepszy sposób dla nowicjuszy aby weszli w witarianizm?

Odp: Uważam, że najlepszym sposobem dla nowicjuszy, jako wprowadzenie, są witariańskie przekąski, tak było z moją rodziną, oni to uwielbiają! Większość z nas jest zniewolona przez słodocze i smakowite produkty, możemy zrobić wspaniałe, witariańskie desery, bogate w składniki witariańskie, poprzez użycie w pełni surowych, nieprzetworzonych produktów, witariańskie łakocie, gdy raz nauczymy się podstawowych metod, później idzie to wszystko niesamowicie łatwo i szybko.

Pytanie No. 6.

Czy mogłabyś się podzielić z nami, twoim ulubionym przepisem lub potrawą?

Odp: Tak. Ciastka z super produktów (można to zrobić również jako kruche ciasto do wszelkich nadziewańców).

Ilości podane poniżej, wystarczą na zrobienie 16 ciastek

2 szklanki płatków/wiórków kokosowych, bardzo drobnych

1 szklanka ulubionych orzechów lub nasion (uwielbiam orzechy włoskie) zmielić

1/2 szklanki suszonych jagód goji (kolcowój) przemielić

3-4 daktyle typu medjool lub suszone figi

2 łyżki stołowe proszku ze strączków mesquite

1 łyżka stołowa sproszkowanej macy (sproszkowany korzeń *Lepidium peruvianum*)

1 łyżeczka ekstraktu z grzybków reishi (*Ganoderma lucidum*)

1 łyżeczka shilajit (rodzaj żywicy glebowo-mineralnej)

szczypta cynamonu, gałki muskatołowej itp.

szczypta soli himalajskiej

2 łyżki stołowe Divina Nectar lub surowy, termicznie niezniszczony miód

Wpisał surawka

wtorek, 20 grudnia 2011 09:47 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 16:26

---

Zmilić orzechy oraz jagody goji w mikserze, na bardzo drobne kawałki. Wymieszać wszystkie składniki w mikserze, aż się w pełni wymieszają i zaczną łatwo przylegać do siebie, pomiędzy palcami. Powinno to wszystko wyglądać jak rozpadające się ciasto. Następnie nadać ulubiony kształt, schładzać ok. 30 minut lub dłużej (nie ma potrzeby zamrażać).

//

Pytanie No. 7.

Jakie jest twoje zdanie na temat głodówek, wodnych lub/i sokowych?

Odp: Głodówki i oczyszczanie są ważną częścią zdrowego stylu życia, uważam również, że własnowolne ograniczanie konsumpcji pewnych artykułów, może być użytecznym sposobem aby przebudzić się, być w stanie zauważyć to, jak pewne artykuły na nas oddziałują. Pełna głodówka, wstrzymanie się od całkowitego spożywania, pijąc jedynie wodę lub soki, to szybki sposób na usunięcie z naszego organizmu, trucizn i złożeń, ale nie jest to jedyny sposób. Uważam, że utrzymanie równowagi wewnątrz organizmu, jest również ważne, nie trzeba obciążać naszego organizmu, poprzez zbyt nagłe, gwałtowne oczyszczanie się. Niektórymi użytecznymi środkami do odtrucenia naszego organizmu, są różnorodne zioła i naturalne produkty lecznicze, herbatki lub dodawanie pewnych produktów, typu glony jak chlorella, też jest korzystne. Wszystko zależy od celu jaki chcemy osiągnąć, czego szukamy, aby się oczyścić, jakie trucizny zaczynają się w pierwszej kolejności uwalniać, w naszym specyficznym przypadku. Każdy z nas jest inny.

Pytanie No. 8.

Czy pobierasz jakiegokolwiek suplementy lub super produkty?

Wpisał surawka

wtorek, 20 grudnia 2011 09:47 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 16:26

---

Odp: Super produkty i zioła, z jakich regularnie korzystam to: proszek ze strączków mesquite (produkt bogaty w aminokwas lizynę) maca (wspaniała dla pracy nadnerczy), chlorella (pomaga pozbyć się nadmiarów metali ciężkich), jagody goji, lub inaczey kolcowoju (bogate w różnorodne wielocukry i białka), reishi (grzybki wspomagające układ immunologiczny), shilajit (produkt bardzo bogaty w minerały, związane z kwasami fulwowymi i humusowymi), ashwagandha (zioło ogólnowo- wzmacniające używane w Ajurwedzie), owoce amla (*Phyllanthus emblica*) (bogate w witaminę C) oraz generalnie, różnorodne ziołowe miksy. Lubię eksperymentować z ziołami i nowymi super produktami, w większości przypadków, używam składników, wspomagających nasz organizm, mogą być one używane, dla poprawienia ogólnego stanu zdrowia. Lubię również zioła, dostępne lokalnie oraz zioła z dzikiej przyrody!!!

Pytanie No. 9.

Jak uważasz, dokąd zmierza Ruch Entuzjastów Surowej Żywności?

Odp: Stosowanie super produktów i ziół, było zawsze na czele naszego ruchu, zwiększanie wartości odżywczych oraz zabawa w dodawanie świeżych, surowych produktów, do naszego menu. Uważam, że Ruch Entuzjastów Surowej Żywności obecnie zmierza w dwóch głównych kierunkach, jeden z nich kontynuuje aspekty oczyszczania, odtruwania organizmu, poprzez surowe produkty, w oparciu o świeże owoce, warzywa, oraz ma podejście wegańskie; drugi kierunek to wprowadzanie do diety surowych, pełnych produktów, włącznie z produktami z niepasteryzowanego mleka i innych produktów pochodzenia zwierzęcego, wraz ze świeżymi produktami roślinnymi, dzikimi roślinami, które wiemy, że działają korzystnie na nasz organizm.

Pytanie No. 10.

Czy możesz nam coś powiedzieć o swoich obecnych projektach, nad którymi pracujesz lub

Wpisał surawka

wtorek, 20 grudnia 2011 09:47 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 16:26

---

dopracowywujesz?

Odp: Obecnie, uwielbiam prowadzić wykłady i pokazy na temat witarianizmu, w Seattle oraz zawsze uwielbiałam rozwijać nowe, smakowite przekąski witarianie. Zazwyczaj pracuję nad tworzeniem i dopracowywaniem produktów witarianie, w skład których wchodzi produkty sezonowe, uaktualniam moją stronę internetową i mam w tym zabawę, dzielę się z innymi, własnymi przepisami oraz książką, z ludźmi którzy szukają tego rodzaju informacji. Zatem, następne przepisy znajdą się w mojej książce, to wydaje się, że zachodzi u mnie spontanicznie. Uwielbiam być artystką w mojej kuchni i mam nadzieję na zainspirowanie innych ludzi aby robili podobnie!