

Wywiad z Pascal Debra

Wpisał surawka

wtorek, 20 grudnia 2011 10:12 - Poprawiony piątek, 01 listopada 2013 14:09

Wywiad z Pascal Debra

Niedziela, 26 Kwiecień 2009

Tłumaczył: Aleksander Kwiatkowski

Pytanie No.1

Jakie są podstawowe artykuły spożywcze w twojej obecnej diecie witarianńskiej?

B) Czy jesteś w 100% na diecie witarianńskiej?

C) W jaki sposób zaczynałeś witarianizm?

Ogólnie, próbuję być na 100% diecie witarianńskiej. Nie zawsze jest to w pełni możliwe. Zacząłem wegetarianizm będąc jeszcze dzieckiem. Jestem wegetarianinem od urodzenia, następnie zostałem weganem, w 1998 roku z około 50% surowej żywności, a w 2004 roku przeszedłem na witarianizm. Jestem typem metabolicznym wata (Ajurweda ? Indyjska Medycyna Tradycyjna), co jest wyzwaniem dla odnalezienia wewnętrznego punktu samo-uspokojenia.

Pytanie No. 2

Słyszałem, że piszesz książkę o surowej żywności? O czym ona będzie? Kiedy zostanie opublikowana?

Książka została już opublikowana ale w języku niemieckim, t.j. 13 Stycznia 2005 roku, (mieszkamy w Luksemburgu), jej tytuł: Argumente für vegane Rohkost (argumenty za spożywaniem wegańskiej surowej żywności), napisałem ją wraz z grupą bliskich przyjaciół (Paul Kremer i Diane Linden). Jesteśmy bardzo zadowoleni z faktu, że Shazzie napisała do tej książki przedmowę. Napisałiśmy tą książkę, ponieważ dużo ludzi mieszkających w Europie nie wie nawet, że można żyć na surowej żywności, a my sami jako ludzie jesteśmy przede wszystkim owocożercami (frutarianami)! Zawsze spotykaliśmy się z krytyką, to nas naprawdę irytowało. Opisałiśmy główne poglądy dotyczące enzymów i aminokwasów, o możliwościach leczniczych dla naszego organizmu jakie daje picie soku z zieleniny, oczywiście soku świeżo przygotowanego. To samo robiła Ann Wigmore.

Pytanie No. 3

Kto jest twoim ulubionym guru witarianism i dlaczego?

Pierwszą książką przeczytaną przez ze mnie była książka Viktoras? a Kulvinskas? a. Następnie usłyszałem o Ann Wigmore i niemieckich witarianach, ale problemem było to, że nie w pełni identyfikowałem się z poglądami Higieny Naturalnej w Niemczech, ponieważ byli to ludzie przeciwni stosowaniu ziół. Po zapoznaniu się z pracami Gabriela Cousens? a, przekonałem się, że zioła mogą wyrównać i ustabilizować zaburzenia energetyczne naszego organizmu. Ważnym punktem jest to, że Gabriel Cousens powiązał dietę surowej żywności (szczególnie ajurweda-witarianizm) z uduchowieniem.

Wywiad z Pascal Debra

Wpisał surawka

wtorek, 20 grudnia 2011 10:12 - Poprawiony piątek, 01 listopada 2013 14:09

Pytanie No. 4

Jakie jest twój ulubiony przepis? Czy mógłbyś się z nami tym podzielić?

Tak, z przyjemnością: To jest zupa DIAVOLA

1 batat, naturalny, surowy

4 małe pomidory

Puree (pasta) Tandori: olej, czosnek, imbir, koper rzymski, kurkuma, chili, sól himalajska, połowa cytryny)

Woda, podgrzana tylko do 40°C (wtedy enzymy pozostaną nienaruszone).

Wszystkie składniki umieścić w blenderze, wyblendować aż do pełnego rozdrobnienia, uzyskania śmietankowatej struktury (ang. smoothie).

Potrawa działa wzmacniająco na typ metaboliczny wata i kapha.

Pytanie No. 5

Twoim zdaniem, jaki jest najlepszy sposób wejścia w witarianizm? Uważasz, że wszyscy powinni być na 100% diecie surowej żywności?

Tak, teoretycznie wszyscy powinniśmy być na surowym, ponieważ fizjologia organizmu człowieka to surowa, wegańska dieta, z przewagą owoców (frutarianizm)! Ale ludzie nie są jeszcze na to przygotowani. Niektórzy z nas świadomie już to robią, ale większość ludzi jeszcze nie. Takie są fakty, szczególnie w Europie. Przejść na 100% w witarianizm jest bardzo trudno, z punktu widzenia emocjonalnego, ponieważ niektórzy mogą przejść na 100%, następnie wycofują się, są zawiedzeni.

Większość przyjaciół, którzy chcą dokonać zmiany i przejść na witarianizm robi to powoli lecz z wielką energią i wolą. Odtruwanie może również być bardzo ciężkie dla większości ludzi.

Widziałem, że Sauna jest dobrym wsparciem dla odtruwania. Sam ją uwielbiam.

Pytanie No. 6

Jakie są główne problemy, z którymi stykają się ludzie podczas przechodzenia na witarianizm?

Tak jak powiedziałem: reakcja odtruwania, emocjonalna zapaść. Jest prościej nic nie jeść ale znacznie trudniej również wsłuchać się w nasze fizyczne, mentalne, emocjonalne i duchowe ciało!

Istnieje często emocjonalny dołek, który można przełamać, a zarazem się stać się wolnym.

Pytanie No. 7

Jakie masz rady odnośnie niektórych niedoborów w diecie wegańskiej? Mam na myśli witaminę D, A, B12, B-kompleks, DHA (omega-3), żelazo, wapń, cynk itp?

Podtrzymujemy nasz pogląd, że w prawdziwym surowym wegańskim sposobie odżywiania, wszystkiego jest pod dostatkiem. Omówiliśmy to zagadnienie w naszej książce. Nawet problem z witaminą B12 nie jest rzeczywistym problemem: zdrowa flora jelitowa zawiera bakterie wytwarzające witaminę B12! Nasze badania wykazały, że mniej żelaza to dla nas zdrowiej, niż zbyt duże ilości ponieważ wątroba ludzi, którym powiedziano, że mają niedobory żelaza (chodzi o normę, a jaka powinna ona właściwie być) we krwi, jest wypełniona żelazem! To nie jest niedobór żelaza! Surowe pożywienie w zupełności wystarczy. Pijąc surowe, świeże soki i soczki z zieleniny, nie ma żadnego problemu!

Pytanie No. 8

Jaka witariańska historia, o której słyszałeś, jest dla Ciebie najbardziej zadziwiająca i inspirująca?

Jeden z moich współautorów, Paul Kremer przeszedł właśnie takie przeobrażenie, będąc osobą jedzącą mięso stał się witarianem w ciągu dwóch lat! W 2002 roku przeszedł na wegetarianizm, następnie stał się weganem a w 2004 roku witarianem! Czuje się świetnie. Cała ta historia jest opisana w naszej książce.

Pytanie No. 9

Ruch Enztuzjastów Surowej Żywności w ciągu ostatnich lat znacznie urósł. Jak sądzisz, dokąd to wszystko zmierza?

Niefortunnie, Europa wydaje się, że jest trochę w tyle! Moja opinia to: problem leży w uduchowieniu. Widzę, że wielu ludzi coraz więcej o tym myśli, te wszystkie problemy wokół nas, o wszystkich tych zanieczyszczeniach, truciznach, epidemiach wśród zwierząt hodowlanych, zwierząt karmionych ciałami padłych zwierząt itp. Ludzie są tym wszystkim oburzeni i przechodzą na wegetarianizm, weganizm i witarianizm. Wielu przyjaciół w okół mnie, wydaje się, że są zainspirowani naturalnym, witariańskim odżywianiem. Życ po witariańsku,

Wywiad z Pascal Debra

Wpisał surawka

wtorek, 20 grudnia 2011 10:12 - Poprawiony piątek, 01 listopada 2013 14:09

przygotowywać eksperymentalne przepisy witariańskie. Opowiadam im własną historię (miałem problemy z płucami) a teraz dzięki wegańskiej diecie surowej żywności czuję się znacznie lepiej.

//

Pytanie No. 10

Czy mógłbyś nam coś powiedzieć o swoich obecnych planach, nad którymi pracujesz i dopracowywujesz?

Obecnie, pracujemy nad promocją naszej książki. To jest ciężka praca, ponieważ surowa żywność to nowość. Następnie skupię się na studiach uniwersyteckich z filozofii, ale rzeczywistym celem jest: napisanie książki z przepisami witariańskimi oraz książki-przewodnika pod tytułem: ?Ajurweda-witarianizm?. Może to będzie wydawnictwo amerykańskie, które zainteresuje się naszą książką i będzie chciało wydać tłumaczenie tej książki. Zobaczymy?

Czy chciałbyś jeszcze coś dodać?

Alex, jestem wdzięczny za tą doskonałą okazję. Będąc witarianem to prawdziwe wyzwolenie. Byłbym jeszcze bardziej szczęśliwy, gdyby ludzie zaprzestali hodowli i zabijania zwierząt.

Dziękuję ci Alex

Wywiad z Pascal Debra

Wpisał surawka

wtorek, 20 grudnia 2011 10:12 - Poprawiony piątek, 01 listopada 2013 14:09

Kontakt:

Pascal Debra

Im Sarkberg 32

D-54296 Trier-Tarforst

www.rawfood.easy.to