

Wywiad z Dhrumilem Purhoitem

Tłumaczenie: Sandra Zaborowska

1. Jakie są niektóre surowe składniki w Twojej obecnej diecie? Czy jesteś w 100% na surowym? Jak zaczynałeś?

Na co dzień uwielbiam podstawowe produkty. Takie jak pomidory, ogórki, avocado, jarmuż, selery, cytryny, jabłka, zielony sok i olej lniany. Lubię wszystko upraszczać i co najmniej raz na tydzień nieświadomie się śpieszę. To prawie znaczy że tak się angażuję w projekt, że po prostu zapominam o jedzeniu i zamiast tego żyję na surowej lemoniadzie lub wodzie.

Jestem w 100% na surowym ale jak piszę w swoim blogu "bycie w 100% na surowym oznacza że gdy snobistyczne restauracje jak np Pure Food and Wine używają syropu klonowego zamiast surowej agawy i gotowanego kakao zamiast surowego kakao ja się poddaje." Ale to może zdarzyć się raz na miesiąc. Czasem mogę wypić herbatę z surowej czekolady ale temperatura jest tak niska że mogę włożyć palec w filiżankę bez

poparzenia się. Nauczyłem się tej małej sztuczki od Arnolda z Arnold`s Way w Filadelfii.

Moja podróż w krainę surowego odżywiania wydarzyła się przypadkowo. Przeszedłem na bycie veganinem jedzącym śmieciowe jedzenie w wieku 18 lat i po roku takiego odżywiania czułem się praktycznie chory. Mój trądzik także się pogarszał i to po prostu nie wydawała się być dla mnie optymalna dieta. Właśnie w czasie kiedy kwestionowałem moją moralną vegańską dietę zacząłem mieć sny w których jadłem tylko owoce. Budziłem się następnego ranka i pytałem siebie, " Co by się stało gdybym jadł tylko owoce?" Miałem ten sen przez dwa miesiące co najmniej 3 razy w tygodniu. Więc pewnego dnia gdy robiłem zakupy w moim lokalnym organicznym sklepie wpadłem na niezwykle zdrowego i wysportowanego mężczyznę o nazwisku Nature Love. Gdy zaczęliśmy rozmowę on powiedział mi że jest na tej diecie zwanej "surowa dieta" i byłem bardzo zaskoczony że ludzie rzeczywiście robią takie rzeczy. To wydawało się bardzo dziwne biorąc pod uwagę sny jakie ostatnio miałem. Następnego dnia zaprosiłem Nature do mojego mieszkania i on uczył mnie i moja najlepsza przyjaciółkę na temat surowej diety i zaczęliśmy następnego dnia w 100%. na surowo.

2. Co zainspirowało Cię do założenia twojej strony internetowej welikeitraw.com ?

David Wolfe był prawdopodobnie największą inspiracją. Pisaliśmy do siebie emaile przez kilka lat i wydawało się że może ze mną rozmawiać w każdej chwili kiedy ja mogłem. Jak staliśmy się przyjaciółmi David powierzył mi swój projekt a ja totalnie upuściłem piłeczkę. Nawet gorzej, nie odezwałem się całkiem do niego. To się wydarzyło razem z kilkoma rzeczami nad którymi pracowałem w tamtym czasie. Tamten czas w moim życiu był wielkim wyzwaniem ponieważ przechodziłem przez wielkie fale depresji i na zewnątrz nie wiedziałem czemu.. Miałem tyle obaw i to paraliżowało mnie fizycznie i psychicznie że reagowałem w ten sposób na życie oparte na strachu. Poprzez prace wielu wspaniałych mentorów i nauczycieli, szczególnie Eckharta Tolle, zacząłem rozumieć że moje

problemy opierają się na przeszłości i przyszłości- dwóch rzeczach które nawet naprawdę nie istnieją z wyjątkiem naszych umysłów. To było koło roku temu ale użyłem tego założenia by utworzyć www.welikeitraw.com. Chciałem promować korzyści płynące z surowego jedzenia ale też zwrócić uwagę że nic nie jest ważniejsze od spokoju umysłu. I jeśli masz spokój umysłu wpierw wtedy to ułatwia wszystko jedzenie na surowo też.

Podczas moich trudnych dni nigdy nie przestałem jeść głównie na surowo chociaż przez okres około 4-5 miesięcy zacząłem jeść pieczone chińskie ziemniaki i organiczny popcorn zanim jednego dnia się nie rozchorowałem. Po tych doświadczeniach wróciłem do 100% surowej diety.

3. Jakie rodzaje superzywności lub suplementów zazywasz podczas gdy jesteś na surowej diecie ?

Gdzies tak raz lub dwa w tygodniu jem garść jagód goji albo surowa czekolada. Kiedy podróżuje co robie często wtedy Dr. David Jubb albo przyjaznie nastawieni goście z Pure Juice and Takeway napelniają moje koktaile zielono-niebieskimi algami lub maca. Moj kumpel Neel Patel, student medycyny który jest w 100% na surowej diecie i robi badania w Sloan-Kettering (centrum badań nad rakiem) często namawia mnie bym jadł morskie minerały i MSM.

4. Jakie są sposoby by pozostać rozgrzanym tej zimy?

Nawet biorac pod uwage to ze bylem urodzony w Kenii a moje korzenie sa z Indii wcale szybko nie marzne. Czasem pomaga picie cieplej wody albo od czasu do czasu robie goraca czekolade ze zmielonym surowym kakao, nektarem z agawy, maslem z orzechow nerkowca i letnia woda.

5. Jakie znasz szybkie porady lub wskazowki dla zaczynajacych surowa diete?

Nie identyfikujcie siebie z dieta. jednym z najwiekszych wyzwan ktore spotyka zaczynajacych surowa diete jest osiagniecie tej tozsamosci lub tego co to dla nich znaczy byc "surowym". Tak jak ekstremalnie materialistycznie nastawiona osoba patrzy na siebie poprzez pryzmat rzeczy ktore kupuje, wielu ludzi patrzy na siebie poprzez pryzmat diety i tego co jedza. "Och gdybym tylko byl w 100% surowy moje wszystkie problemy by znikly" Zacznijscie zdawac sobie sprawe czy szukacie siebie w diecie i natychmiast zobaczycie zmiany. Samo zdanie sobie z tego sprawy wystarczy.

Dyscyplina nie dziala. Wyzwaniem w dyscyplinie jest to ze jest to technika by pozbyc sie pragnien, ale dyscyplina opiera sie na pragnieniach. Kiedy ktos mowi "jestem zdyscyplinowany" to co zwykle ma na mysli to ze jest wytrenowany w stawianiu jednego pragnienia ponad innym pragnieniem. Nie tak zeby to nie dzialalo, ale to dziala tymczasowo. Jakkolwiek dyscyplina ostatecznie zawsze pociagnie nas w dol, poniewaz pewnego dnia (niektorzy ludzie maja wiele takich dni) bedziemy mieli pragnienie ktorego nie bedziemy mogli przebic innym. Czesto gdy zawiodla mnie dyscyplina zadawalem sobie dwa pytania 1) Czy musialem poczuc to w celu pelniejszego stania sie soba? 2)Czy to co czuje raczej powstrzymuje mnie od bycia soba?

//

6. Czy masz jakies wieksze autorytety?

Nature Love, moj orginalny mentor surowego odzywiania pokazal mi ta diete. David Wolfe, ktory byl moim najbardziej wplywowym nauczycielem, gdy chodzi o surowe jedzenie. Eckhart Tolle i jego partnerka KIm Eng ktorzy pomogli podniesc moj spokoj umyslu. Joel Ochner z Raw Life Line i Arnold z Arnold`s Way ktorzy bez konca rozmawiali ze mna o pelni zycia. Czy to zaczyna brniec jak przemowa na rozdaniu nagrod Grammy? Sarma Melngailis z Pure Food & Wine ktorej przystrzyzona uroda zmotywowala mnie bym przyblizyl masom temat surowego odzywiania z egoistycznego powodu by miec wiecej kobiet pieknych jak ona na tej planecie. Ekipa We Like It Raw, Neel, Nirav, Deepen i Mihir, Dr Jubb i Dr Cousens sa takze wspanialymi mentorami, to powinno byc nielegalne by byc tak blyskotliwymi jak oni sa.

7. Jaki jest twoj ulubiony surowy przepis?

Te wszystkie sa przedstawione na moim blogu: Garam masala gobi, surowe chili, surowe tamale, i moj osobiscie ulubiony z We Like It Raw salatka z bitego jarmuzu.

8. Czy masz jakies problemy dentystyczne na surowej diecie?

Przez 2 lata nie miałem a potem 6 miesięcy temu zrobił mi się pierwszy ubytek. Ciekawe że zapytales bo welikeitraw.com zamierza zrobić 60 dniowa recenzje planu zdrowych zębów którego nauczył mnie kiedyś David Wolfe. To wymaga stosowania dopuszczonej do kontaktu z żywnością wody utlenionej. Było paru czytelników którzy pytali o zęby więc prawdopodobnie zaangażujemy ich do tego zadania. Jest także nowy produkt nazywany Tooth Soap, będziemy recenzować go także.

9. Jak myślisz w jakim kierunku rozwija się ruch surowego jedzenia ?

Widzę więcej i więcej ludzi angażujących się w surowe jedzenie poprzez ich zwierzęta. Amerykanie kochają swoje zwierzęta i zrobią wszystko by były zdrowe. także widzę ludzi którzy wola sprawdzic pewne rzeczy na zwierzętach których nie spróbowaliby na sobie. Ale kiedy białaczka twojego kota zostaje cofnięta nie zrobisz nic innego jak zakwestionujesz swoja dietę.

Widzę firmę Whole Foods jako następną wielką bramę do surowego jedzenia. Oni planują otworzyć "Live food bars" (bary z żywą żywnością) w całym USA, jeden już mają w Austin w Teksasie i ciężko mi sobie nawet wyobrazić jak wielu ludzi pozna dzięki nim surową żywność. Wszyscy weganie, wegetarianie, free-rangersi, makrobiotyicy i reszta zobaczą surowe jedzenie pokazujące się wszędzie wokół i nie będą już mogli radzić sobie sami.

Internet i gwiazdy też będą promować surowe jedzenie bardziej niż kiedykolwiek.

10. Czy możesz powiedzieć nam o swoich obecnych projektach nad którymi pracujesz?

Moja firma techniczna Dharmaboost przygotowuje mapę surowego jedzenia. Na mapę gogle naniesione będą wszystkie restauracje z surowym jedzeniem w Płn Ameryce. Będą tam też przysze spotkania. Wersja wstępna będzie gotowa w grudniu.

We Like It Raw będzie także miało ciekawsza zawartość i więcej redaktorów gościnnych. Obecnie uaktualniamy stronę około 2-3 razy dziennie , ale wkrótce będziemy to robić 5 do 6 razy na dzień.

Bądźcie zdrowi poprzez zdrowe jedzenie. Zdobądźcie informacje na temat wartości odżywczych i wielu innych spraw zdrowotnych poprzez naszą medyczną wyszukiwarkę i

Wywiad z Dhrumilem Purhoitem

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 09:55 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:52

bądźcie zdrowi!