

Steve Prussack Raw Vegan Radio

Sunday, 26 April 2009

Tłumaczył: Aleksander Kwiatkowski

Pytanie No. 1.

Jakie są podstawowe artykuły spożywcze w twojej obecnej diecie witariańskiej? Czy jesteś w 100% na diecie witariańskiej? Jak to się zaczęło?

U mnie są to niektóre podstawowe składniki wchodzące w skład dużej i codziennej sałatki z zieleniny, śmietanki z zieleniny też w większości codziennie. Czasami podjadam sobie różnego rodzaju witariańskie batoniki typu Rawvolution i LifeForce. Byłem w 100% na diecie witariańskiej z przerwami od ok. 7 lat. Obecnie spożywam głównie surowe pożywienie. Okazjonalnie jadam niektóre (termicznie obrabiane) dania wegańskie ale trzymam się od nich z daleka gdy przygotowuję się do oczyszczania i detoksyfikacji organizmu. Zacząłem przechodzić na dietę surowej żywności po przeczytaniu wspaniałych książek autorstwa Dr. Normana Walkera na temat pielęgnacji jelit.

Pytanie No. 2.

W jaki sposób i dlaczego zacząłeś program Raw Vegan Radio?

To jest zabawne, ponieważ ludzie pytają mnie o to bardzo często. Uczyłem się o radiu internetowym i nadawaniu od przyjaciela który przygotowywał programy ukazujące muzykę Beatlesów. Dało mi to ogólne pojęcie o tym wszystkim. W tym czasie próbowałem zainspirować moją byłą żonę aby spożywała więcej surowego (a nawet 100%) i nie mogłem znaleźć sposobu aby ją do tego zachęcić. Pamiętam gdy kupiłem wideo autorstwa Victorii Boutenko t.j. 12-Steps to Raw Food aby moja żona mogła to obejrzeć wraz ze mną (nigdy nie obejrzelśmy do końca razem nawet pierwszego filmu). Ukończyłem studia w prowadzeniu audycji radiowych i telewizyjnych. Prowadziłem w koledżu audycje radiowe. Zawodowo byłem DJing przez wiele lat. Moim zamiarem było zacząć Raw Vegan Radio aby spróbować zainspirować moją byłą żonę do surowego stylu życia. I jakoś poszło, teraz słucha mnie tysiące ludzi na całym świecie. Programy są ściągane przeciętnie 7000 razy na tydzień. Byliśmy nominowani do wyróżnienia t.j. People's Choice Award (ale zwyciężyła audycja promująca picie piwa!). Uwielbiam przygotowywać audycje i spotykać wielu znakomitych ludzi. Nasi radiosłuchacze są wspaniali. Od samego początku miałem duże wsparcie z ich strony.

Pytanie No. 3.

Czy pobierasz jakiegokolwiek witariańskie suplementy? Jeżeli tak, to jakie?

Pobieram suplementację enzymową digestive enzymes wtedy gdy posiłek jest bardziej solidny. Spożywam macę maca wraz z witariańskimi śmietankami (ang. smoothies). Używam odżywkę HealthForce's Vitamineral Green wraz z sokami własnej roboty co daje mi dużo energii. Obecnie używam Natural Cellular Defense ponieważ ostatnio usunąłem amalgamaty z moich zębów. To jest też wspaniały produkt. Znam niektórych witarian którzy nie wierzą w suplementy ale myślę że nie są one takie złe dla niektórych ludzi aby tego używali szczególnie podczas okresu przejściowego, aby dochodzić pracowicie w kierunku optymalnego zdrowia. Witamina B12 jest następnym zagadnieniem, brałem i biorę witaminę B12 codziennie.

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:14 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:47

Pytanie No. 4.

W jaki sposób wpadłeś na własny przepis kulinarny?

Korzystam z wielu różnych witariańskich książek kucharskich. Uwielbiam książkę Jenny Cornbleet zatytułowaną Raw Food for 2 (surowe jedzonko dla dwojga), jest przystępnie napisana a przepisy są bardzo dobre. Korzystam również z książki ?Green For Life? aby mieć większe pojęcie jak robić śmietanki z zieleniny. Ogólnie spożywam proste rzeczy, w ciągu dnia owoce i duża sałatka wieczorkiem, czasami przegryzam niektórymi witariańskimi batonami.

Pytanie No. 5.

Czy możesz się z nami podzielić twoim ulubionym przepisem?

Oczywiście. Oto jest przepis na moją ulubioną śmietankę witariańską którą dopracowałem podczas eksperymentowania. Należy starać się używać ekologicznych składników.

Raw Vegan Radio Ultimate Smoothie

2 szklanki mleka migdałowego (lub wodę z młodych kokosów)

2 zamrożone banany

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:14 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:47

1 szklanka świeżych truskawek (lub mrożonych)

1 szklanka świeżych jagód (lub mrożonych)

1 łyżka stołowa masła migdałowego

1/2 strąka wanilii lub 1 łyżka stołowa sproszkowanej wanili (bez alkoholu)

1/4 łyżeczki macy [maca](#)

2 łyżki stołowe surowej czekolady

Tylko w przypadku mleka migdałowego, 2 łyżki stołowe surowego nekatru z agawy [agave nectar](#) .. nie ma potrzeby w przypadku użycia wody z młodego kokosa. Wszystkie składniki wyblendować i smacznego, smakuje niesamowicie.

Pytanie No. 6.

Masz jakieś rady i porady dla witariańskich nowicjuszy?

Wiesz, zadaję to samo pytanie codziennie swoim gościom którzy biorą udział w moich audycjach. Polecam to każdemu słuchającemu Raw Vegan Radio. Odcinki są do ściągnięcia ze strony internetowej:

www.rawveganradio.com

Tam można usłyszeć wszystkich czołowych autorów i ekspertów jak odpowiadają na to pytanie, a ich porady są bezcenne. Inspirują również mnie. Ludzie zawsze wysyłają do mnie e-maile nie wierząc że te audycje są za darmo. Ponad to uważam że dobrze mieć kogoś kto pomoże i wesprze osobę przechodzącą na witarianizm. Jeżeli już nie bezpośrednio w miejscu zamieszkania, to nawet przez internet można kogoś znaleźć. Polecam również zapoznanie się ze wszystkimi dostępnymi książkami o tematyce witariankiej aby być skupionym i zrozumieć z naukowego punktu widzenia dlaczego warto to robić, ale żeby się nie pogubić w takiej ilości informacji, uważam że samemu dla siebie trzeba być guru. Podążać za własną intuicją a organizm podpowie co trzeba spożywać. Oferujemy w Raw Vegan Radio dodatkowo ekstra wydania które przedstawione są w audycji Season One zawierają dodatkowe specjalne wywiady oraz informacje, mamy dobre wyniki w prowadzeniu tych dodatkowych audycji t.j. Raw Vegan Radio Premium.

//

Pytanie No. 7.

Czy masz jakieś problemy z uzębieniem na diecie witariankiej?

Nie mam już więcej problemów będąc na diecie witariankiej ale miałem zanim zostałem witarianinem. Miałem zawsze problem z dziurami w zębach a obecnie używam szczoteczki do zębów Sonicare, jest znakomita. Jeszcze muszę znaleźć dobrą pastę do zębów na razie używam mydła Dr. Bronner's. Uważam że tutaj mnóstwo czynników odgrywa dużą rolę i wpływa na to jak nasz organizm daje sobie radę z poziomem zakwaszenia podczas przechodzenia na surową dietę, szczególnie podczas detoksyfikacji.

Pytanie No. 8.

Jak uważasz dokąd zmierza ruch entuzjastów surowej żywności?

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:14 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:47

Coraz bardziej staje się głównym nurtem zdrowego stylu życia. Miałem spotkanie z producentem na temat programu telewizyjnego Raw Vegan Radio Direct. On pracuje dla Food Network i uważa że możemy stworzyć coś unikalnego. Nie byłem jeszcze gotowy na to ponieważ uwielbiam to co obecnie robię. Zobaczmy co przyniesie przyszłość. Ponad to, Alissa Cohen powiedziała mi również że niektórzy producenci filmowi słysząc ją w Raw Vegan Radio zaproponowali jej zrobienie telewizyjnej audycji w oparciu o materiały z Raw Vegan Radio. Jest fascynujące widzieć jak witarianizm staje się głównym nurtem zdrowego stylu życia w porównaniu do tego co było 3-4 lata temu. Uważam że ruch entuzjastów surowej żywności zaczyna się rozrastać. Jesteśmy na początku głębokich przemian i jest wspaniale brać w tym udział. Jeżeli cały świat może przejść na bardziej pokojową i zdrowszą dietę to wtedy będzie znacznie mniej złości, nienawiści i konfliktów zbrojnych. Mam nadzieję na zmiany i opamiętanie się. I to się obecnie dzieje.

Pytanie No. 9.

Czy możesz nam powiedzieć o obecnych twoich projektach nad którymi pracujesz i dopracowywujesz?

Ostatnio zacząłem Steve's New Year's Cleanse jest to pierwsze w swoim rodzaju. Opiera się na 21-dniowym programie detoksyfikacji opracowanym przez lekarzy i naturoterapeutów. Program jest wsparty o materiały zawarte na lpodzie, wideo, internecie, stronach internetowych, teleseminariach i dużej ilości książek (e-books). Osobiście zamierzam zrobić oczyszczenie wraz z moimi słuchaczami a odzew jest ogromny, szczególnie w Wielkiej Brytanii, Norwegii i Australii. Również startuję z opublikowaniem mojej książki co będzie miało miejsce na początku przyszłego roku. Ponad to pracuję z niektórymi liderami witariańskimi aby stworzyć randkową stronę internetową dla osób szukających innych wegetarian, wegan i witarian. Wkładam w to przedsięwzięcie sporo wysiłku aby być pewnym że będzie to wspaniałe miejsce dla znalezienia przyjaznej duszy. Z pewnością będzie lepsza niż inne tego rodzaju strony randkowe dostępne obecnie w internecie.

Sunday, 26 April 2009

Tłumaczył: Aleksander Kwiatkowski

Pytanie No. 1.

Jakie są podstawowe artykuły spożywcze w twojej obecnej diecie witariańskiej? Czy jesteś w 100% na diecie witariańskiej? Jak to się zaczęło?

U mnie są to niektóre podstawowe składniki wchodzące w skład dużej i codziennej sałatki z zieleniny, śmietanki z zieleniny też w większości codziennie. Czasami podjadam sobie różnego rodzaju witariańskie batoniki typu Rawvolution i LifeForce. Byłem w 100% na diecie witariańskiej z przerwami od ok. 7 lat. Obecnie spożywam głównie surowe pożywienie. Okazjonalnie jadam niektóre (termicznie obrabiane) dania wegańskie ale trzymam się od nich z daleka gdy przygotowuję się do oczyszczania i detoksyfikacji organizmu. Zacząłem przechodzić na dietę surowej żywności po przeczytaniu wspaniałych książek autorstwa Dr. Normana Walkera na temat pielęgnacji jelit.

Pytanie No. 2.

W jaki sposób i dlaczego zacząłeś program Raw Vegan Radio?

To jest zabawne, ponieważ ludzie pytają mnie o to bardzo często. Uczyłem się o radiu internetowym i nadawaniu od przyjaciela który przygotowywał programy ukazujące muzykę

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:14 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:47

Beatlesów. Dało mi to ogólne pojęcie o tym wszystkim. W tym czasie próbowałem zainspirować moją byłą żonę aby spożywała więcej surowego (a nawet 100%) i nie mogłem znaleźć sposobu aby ją do tego zachęcić. Pamiętam gdy kupiłem wideo autorstwa Victorii Boutenko t.j. 12-Steps to Raw Food aby moja żona mogła to obejrzeć wraz ze mną (nigdy nie obejrzeliśmy do końca razem nawet pierwszego filmu). Ukończyłem studia w prowadzeniu audycji radiowych i telewizyjnych. Prowadziłem w koledżu audycje radiowe. Zawodowo byłem DJing przez wiele lat. Moim zamiarem było zacząć Raw Vegan Radio aby spróbować zainspirować moją byłą żonę do surowego stylu życia. I jakoś poszło, teraz słucha mnie tysiące ludzi na całym świecie. Programy są ściągane przeciętnie 7000 razy na tydzień. Byliśmy nominowani do wyróżnienia t.j. People's Choice Award (ale zwyciężyła audycja promująca picie piwa!). Uwielbiam przygotowywać audycje i spotykać wielu znakomitych ludzi. Nasi radiosłuchacze są wspaniali. Od samego początku miałem duże wsparcie z ich strony.

Pytanie No. 3.

Czy pobierasz jakiegokolwiek witariańskie suplementy? Jeżeli tak, to jakie?

Pobieram suplementację enzymową digestive enzymes wtedy gdy posiłek jest bardziej solidny. Spożywam macę maca wraz z witariańskimi śmietankami (ang. smoothies). Używam odżywkę HealthForce's Vitamineral Green wraz z sokami własnej roboty co daje mi dużo energii. Obecnie używam Natural Cellular Defense ponieważ ostatnio usunąłem amalgamaty z moich zębów. To jest też wspaniały produkt. Znam niektórych witarian którzy nie wierzą w suplementy ale myślę że nie są one takie złe dla niektórych ludzi aby tego używali szczególnie podczas okresu przejściowego, aby dochodzić pracowicie w kierunku optymalnego zdrowia. Witamina B12 jest następnym zagadnieniem, brałem i biorę witaminę B12 codziennie.

Pytanie No. 4.

W jaki sposób wpadłeś na własny przepis kulinarny?

Korzystam z wielu różnych witariańskich książek kucharskich. Uwielbiam książkę Jenny Cornbleet zatytułowaną Raw Food for 2 (surowe jedzonko dla dwojga), jest przystępnie napisana a przepisy są bardzo dobre. Korzystam również z książki ?Green For Life? aby mieć większe pojęcie jak robić śmietanki z zieleniny. Ogólnie spożywam proste rzeczy, w ciągu dnia owoce i duża sałatka wieczorkiem, czasami przegryzam niektórymi witariańskimi batonami.

Pytanie No. 5.

Czy możesz się z nami podzielić twoim ulubionym przepisem?

Oczywiście. Oto jest przepis na moją ulubioną śmietankę witariańską którą dopracowałem podczas eksperymentowania. Należy starać się używać ekologicznych składników.

Raw Vegan Radio Ultimate Smoothie

2 szklanki mleka migdałowego (lub wodę z młodych kokosów)

2 zamrożone banany

1 szklanka świeżych truskawek (lub mrożonych)

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:14 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:47

1 szklanka świeżych jagód (lub mrożonych)

1 łyżka stołowa masła migdałowego

1/2 strąka wanilii lub 1 łyżka stołowa sproszkowanej wanili (bez alkoholu)

1/4 łyżeczki macy [maca](#)

2 łyżki stołowe surowej czekolady

Tylko w przypadku mleka migdałowego, 2 łyżki stołowe surowego nekatru z agawy [agave nectar](#) .. nie ma potrzeby w przypadku użycia wody z młodego kokosa. Wszystkie składniki wyblendować i smacznego, smakuje niesamowicie.

Pytanie No. 6.

Masz jakieś rady i porady dla witariańskich nowicjuszy?

Wiesz, zadaję to samo pytanie codziennie swoim gościom którzy biorą udział w moich audycjach. Polecam to każdemu słuchającemu Raw Vegan Radio. Odcinki są do ściągnięcia ze strony internetowej:

www.rawveganradio.com

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:14 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:47

Tam można usłyszeć wszystkich czołowych autorów i ekspertów jak odpowiadają na to pytanie, a ich porady są bezcenne. Inspirują również mnie. Ludzie zawsze wysyłają do mnie e-maile nie wierząc że te audycje są za darmo. Ponad to uważam że dobrze mieć kogoś kto pomoże i wesprze osobę przechodzącą na witarianizm. Jeżeli już nie bezpośrednio w miejscu zamieszkania, to nawet przez internet można kogoś znaleźć. Polecam również zapoznanie się ze wszystkimi dostępnymi książkami o tematyce witariańskiej aby być skupionym i zrozumieć z naukowego punktu widzenia dlaczego warto to robić, ale żeby się nie pogubić w takiej ilości informacji, uważam że samemu dla siebie trzeba być guru. Podążać za własną intuicją a organizm podpowie co trzeba spożywać. Oferujemy w Raw Vegan Radio dodatkowo ekstra wydania które przedstawione są w audycji Season One zawierają dodatkowe specjalne wywiady oraz informacje, mamy dobre wyniki w prowadzeniu tych dodatkowych audycji t.j. Raw Vegan Radio Premium.

Pytanie No. 7.

Czy masz jakieś problemy z uzębieniem na diecie witariańskiej?

Nie mam już więcej problemów będąc na diecie witariańskiej ale miałem zanim zostałem witarianinem. Miałem zawsze problem z dziurami w zębach a obecnie używam szczoteczki do zębów Sonicare, jest znakomita. Jeszcze muszę znaleźć dobrą pastę do zębów na razie używam mydła Dr. Bronner's. Uważam że tutaj mnóstwo czynników odgrywa dużą rolę i wpływa na to jak nasz organizm daje sobie radę z poziomem zakwaszenia podczas przechodzenia na surową dietę, szczególnie podczas detoksyfikacji.

//

Pytanie No. 8.

Jak uważasz dokąd zmierza ruch entuzjastów surowej żywności?

Coraz bardziej staje się głównym nurtem zdrowego stylu życia. Miałem spotkanie z

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:14 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:47

producentem na temat programu telewizyjnego Raw Vegan Radio Direct. On pracuje dla Food Network i uważa że możemy stworzyć coś unikalnego. Nie byłem jeszcze gotowy na to ponieważ uwielbiam to co obecnie robię. Zobaczymy co przyniesie przyszłość. Ponad to, Alissa Cohen powiedziała mi również że niektórzy producenci filmowi słysząc ją w Raw Vegan Radio zaproponowali jej zrobienie telewizyjnej audycji w oparciu o materiały z Raw Vegan Radio. Jest fascynujące widzieć jak witarianizm staje się głównym nurtem zdrowego stylu życia w porównaniu do tego co było 3-4 lata temu. Uważam że ruch entuzjastów surowej żywności zaczyna się rozrastać. Jesteśmy na początku głębokich przemian i jest wspaniale brać w tym udział. Jeżeli cały świat może przejść na bardziej pokojową i zdrowszą dietę to wtedy będzie znacznie mniej złości, nienawiści i konfliktów zbrojnych. Mam nadzieję na zmiany i opamiętanie się. I to się obecnie dzieje.

Pytanie No. 9.

Czy możesz nam powiedzieć o obecnych twoich projektach nad którymi pracujesz i dopracowywujesz?

Ostatnio zacząłem Steve's New Year's Cleanse jest to pierwsze w swoim rodzaju. Opiera się na 21-dniowym programie detoksyfikacji opracowanym przez lekarzy i naturoterapeutów. Program jest wsparty o materiały zawarte na lpodzie, wideo, internecie, stronach internetowych, teleseminariach i dużej ilości książek (e-books). Osobiście zamierzam zrobić oczyszczenie wraz z moimi słuchaczami a odzew jest ogromny, szczególnie w Wielkiej Brytanii, Norwegii i Australii. Również startuję z opublikowaniem mojej książki co będzie miało miejsce na początku przyszłego roku. Ponad to pracuję z niektórymi liderami witariańskimi aby stworzyć randkową stronę internetową dla osób szukających innych wegetarian, wegan i witarian. Wkładam w to przedsięwzięcie sporo wysiłku aby być pewnym że będzie to wspaniałe miejsce dla znalezienia przyjaznej duszy. Z pewnością będzie lepsza niż inne tego rodzaju strony randkowe dostępne obecnie w internecie.

Steve Prussack Raw Vegan Radio

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:14 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:47
