

Daniel Vitalis

Sunday, 26 April 2009

Tłumaczył: Aleksander Kwiatkowski

Pytanie No. 1.

Jakie są podstawowe artykuły spożywcze w twojej obecnej diecie witariańskiej?

b) Czy jesteś w 100% na diecie witariańskiej?

c) w jaki sposób zacząłeś?

Zacząłem tą ścieżkę ok. 14 lat temu, tak naprawdę to przez opatrność. Miałem to szczęście że wiele osób jakich spotykałem propagowało witariański styl życia i to wtedy gdy byłem jeszcze nastolatkiem. Ta ścieżka układała się cudownie przez te lata. Przez kilka lat byłem w 100% na surowej diecie. To jest dla mnie obecnie mniej ważne, jako że dieta sama w sobie to nie koniec. Moja wizja duchowa obecnie sięga głębiej niż pożywienie.

Czuję że czynnik ognia jest tym który musi być wprowadzany z wiedzą i respektem. To właśnie jest ten czynnik przez który tracimy równowagę. Bezwiedne dostarczanie ciepła pożywieniu jest z pewnością poniżej optimum naszego zdrowia chociaż tak znakomite artykuły jak zioła typu grzyby Rieshi lub Pau ?D Arco jest wtedy trudno stosować. Przygotowywanie herbatek jest niczym innym jak gotowaniem. Czuję również że artykuły odwodnione są także termicznie obrabiane pomimo tego że wielu witarian uważa inaczej. Większość tzw. surowych orzechów jest również termicznie obrabiana. Termiczna obróbka ani nie jest dobra ani zła, chociaż powinna być stosowana z ostrożnością i uwagą.

Obecnie jestem w stanie odróżnić to że 100% czegoś tam, wiąże się z wrodzonym ograniczeniem. Może być to pomocne na początku ale w końcu można popaść w neurozę. Nie jestem w 100% wszystkiego tam. Można powiedzieć że prawie zawsze spożywam tylko surowe pożywienie! Nie podążam również filozofią ściśle wegańską, ponieważ okazjonalnie spożywam produkty pochodzenia zwierzęcego (jeżeli są dobrej jakości).

Również, witarianie jako grupa kulturowa w pewnym momencie powinna zauważyć potrzebę uzgodnienia pojęć co do różnicy pomiędzy surowym a ożywionym pożywieniem. Nadal jesteśmy na początku naszej nauki dietetycznej.

Na koniec, podstawowymi artykułami (chociaż to się często zmienia) są liście aloesu, nasiona konopii hemp seed oraz olej konopny, nasiona chia chia (szałwi argentyńskiej), nasiona ostropestu plamistego milk thistle, strąki wanilii, wiórki kokosowe, jagody blueberries, miód oraz nasiona tonkowca wonnego (Dipterix odorata) których ostatnio nie mogę dostać!

Pytanie No. 2.

Czym zajmuje się twoje przedsiębiorstwo Ambrosia Mystique oraz w jaki sposób ludzie mogą się więcej nauczyć?

Ambrosia Mystique po łacinie oznacza tajemniczy, nieśmiertelny i dobroczynny pokarm bogów! Zaczęłam to przedsięwzięcie wraz z moim biznesowym partnerem Gabrielem Brickiem. Nasza wizja to mieszanka witaliańskiej restauracji, przygotowywanie imprez towarzyskich oraz najlepszej klasy zielarstwo.

Stworzyliśmy symfonię znakomitych czekolad, eliksirów oraz tryskające życiem dania witaliańskie dla imprez prywatnych i publicznych. Sprawia nam przyjemność organizowanie wczasów, ślubów, przyjęć oraz konsultacji biznesowych i indywidualnych.

Ambrosia Mystique opiera się na założeniu że istoty ludzkie mają wrodzone uwielbienie do spotkań towarzyskich. A my robimy to zabawnie, seksownie, pożywnie a na dodatek wszystkie artykuły są wolne od okrucieństwa. Proszę odwiedzić naszą stronkę:
www.ambrosiamystique.com

Pytanie No. 3.

Jaka woda jest najlepsza do picia i dlaczego? W jaki sposób można ją naładować?

Znakomite pytanie. Dla mnie najlepsza woda pochodzi z głębi Ziemi! Geologicznie stara woda pochodząca z podziemnych źródeł oraz ze źródeł górskich to moje faworyty. Osobiście uważam że butelkowana woda powoduje wędnięcie warzyw lub/i pleśnianie owoców. Przez kilka cykli słonecznych zbierałem wodę dla siebie. Ta woda jest już naładowana a gdy jest przechowywana w ciemności oraz chłodzie pozostanie naładowana przez tygodnie! Bez dostępu do wody źródlanej najlepszą wodą będzie woda ze studni artezyjskiej. Jeżeli jedyną opcją jest woda butelkowana polecam położyć ją w ciemnym, chłodnym miejscu, mieszać (łyżką lub pałeczką) przez kilka minut przed spożyciem. Mieszanie to naturalna strategia ładowania wody. Aby wytworzyć bardziej rozbudowany wir wodny proszę obejrzeć film wideo dostępny na

youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=GDIEKaVJm4k>

Pytanie No. 4.

Jakie są twoje ulubione super pokarmy?

Jestem potężnym fanem nasion chia, chlorelli, Tocotrienols, camu camu, jak również ziół pochodzących z różnych tradycji kulturowych.

Pytanie No. 5.

Jakie są według ciebie najlepsze słodziki dla witarianckiego stylu życia?

Jak mi wiadomo to miód jak dotąd jest najbardziej naturalnym i znakomitym słodzikiem. Złożoność smaków i ziołowość jest niezrównana. Istnieje mnóstwo rodzajów miodów, jest z czego wybierać, a egzotyczne rodzaje nigdy nie przestały mnie zadziwiać. Jest to rzadkie że Natura wytwarza taki słodzik bez interwencji ze strony człowieka.

Syrop z agawy jest wspaniały, chociaż jest robiony poprzez odparowanie wody z soku agawowego agave nectar, a to oznacza obróbkę termiczną. W podobny sposób produkowany jest syrop klonowy.

Lubię bardzo syrop yakon, chociaż jest bardziej słodzikiem terapeutycznym, i nie jest wskazane używać go jako słodzika w pospolitym tego słowa znaczeniu. Uważam że stewia jest wspaniałą rośliną oraz wartościową dla wielu osób, chociaż nie jest moim faworytem!

//

Pytanie No. 6.

Czy możesz się podzielić twoim ulubionym przepisem witariańskim i eliksirem?

Heheheheeee... Nie, ale tutaj podam koncepcję!

Mój eliksir pochodzi od sławnego powiedzenia Hipokratesa: "Pozwólmy aby pożywienie było naszym lekarstwem, i lekiem niech będzie nasze pożywienie?". Wszyscy o tym słyszeliśmy, ale tylko niewielu to zrozumiało. Pytanie jest: w jaki sposób możemy opracować dietę medyczną?

Moją strategią jest eliksir który jest podobny do dopracowanej w konsystencji śmietanki (ang. smoothy). Oto moja strategia:

Zaczynamy od najlepszej jakości wody do jakiej mamy dostęp (n.p. świeża woda źródlana). Następnie przekształcamy to w herbatkę (napar lub wywar) po prostu ogrzewamy ulubione zioła lecznicze w wodzie.

Następnie przekształcam herbatkę w zawiesinę orzechowo-nasienną poprzez dodanie ulubionych orzechów i nasion, używam również wiele innych składników bogatych w błonnik np. imbiru i blenduje. Po tym odcedzam na sitku i znów wlewam do blendera, dodaję końcowych

składników aby przekształcić wszystko w napój leczniczy.

Końcowymi składnikami są te składniki które nie mogą być odcedzane z zawiesiny, są to kakao, spirulina, środki żelujące typu nasiona Chia, aloe vera jak również słodziki, wszelkie owoce jagodowe itp.

Pytanie No. 7.

Czy masz pewne rady i porady dla początkujących witarian?

Uwierzyć w SIEBIE!

Zajął mi to wiele lat zanim zaufałem własnemu ciału. Szukałem informacji wśród witariańskich autorytetów aby dowiedzieć się co oni jadają. Jedynie trzeba zaufać sobie samemu, odrzucając wszelkie wywody filozoficzne, ideologie i dogmaty. To wszystko dotyczy stanu tryskającego zdrowia i długowieczności, zatem nie dotyczy obecnych poglądów, wierzeń, co powinno się jeść a czego nie powinno.

Najlepszym sposobem aby nauczyć się ufać sobie samemu to próbować jak najwięcej nowych artykułów spożywczych. Gdy ma się sposobność aby spróbować czegoś nowego zrobić to na spokojnie, pozwolić ciału i umysłowi ocenić nowy produkt. Od tego momentu jest on katalogowany przez naszą siatkę zmysłowo-nerwową.

Gdy jest się głodnym zastanowić się głęboko na co ma się tak naprawdę ochotę. Wszelkie pragnienia zawierają specyficzne sygnały o potrzebach dietetycznych. Na początku można nadal mieć chęć na niezdrowe produkty ale jaki to jest sygnał? Dla przykładu ...

Można mieć chęć na chipsy .. zapytaj sam siebie czy to może tylko sól? Może jest to pragnienie soli, a nasz organizm kojarzy chipsy z solą. Spróbuj spożywać najlepszej jakości sól, lub surowe pożywienie z dodatkiem soli aby sprawdzić czy to wystarczy aby zaspokoić potrzebę.

W ten sposób uczymy się zamieniać dotychczasowe nienaturalne, kulturowo zaprogramowane pragnienia na coś czego rzeczywiście potrzebujemy, coś co jest pożywne dla nas, zdrowe i budujące. Wznieśmy się ponad wszelkie uczucia winy w odniesieniu do sygnałów - źródeł pragnień. Uczmy się głębszego znaczenia tych sygnałów, to jest właśnie komunikowanie się.

Również trzeba mieć na względzie pragnienia na produkty pochodzenia odzwierzęcego t.j. omega-3 czy witamina B12, to może być skrywane przez nas, przez ruch witaliański który nadal się rozwija.

Pamiętaj że wszyscy eksperci to są tylko uczniowie życia, tak jak ty sam, oni mają po prostu więcej doświadczenia i zacięcia pedagogicznego. Nikt za ciebie nie weźmie odpowiedzialności. To jest styl życia wymagający pełnego zaangażowania i polegania na samym sobie!

Pytanie No. 8.

Czy masz jakiegokolwiek problemy z uzębieniem na diecie witaliańskiej?

Miałem i nadal niektóre z nich regenerują się. Początkowo, ponad dziesięć lat temu, byłem na diecie frutariańskiej a to znacząco odmineralizowało moje zęby. Moje obecne podejście do diety i opieka nad zębami koryguje to wszystko. Czytelnicy mogliby mi radzić aby zwiększyć w diecie ilość krzemu, używam ziele skrzypu. To jest rzeczywiście ten minerał który wchodzi w skład szkieletu, jako antagonistą wapnia Calcium, a zęby to tkanka typu kostnego.

Osobiście uważam że większość co nam wpojono aby uwierzyć we wszystko co dotyczy higieny zębów jest błędne. Najlepszym miejscem aby zacząć jest zapoznanie się z książką Westona Price'a zatytułowaną Nutrition and Physical Degeneration (Odżywianie a Fizyczna Degeneracja). [Od tłumacza warta polecenia jest również książka autorstwa Colina Campbella zatytułowana China Study].

Pytanie No. 9.

Jak myślisz, dokąd zmierza ruch entuzjastów surowej żywności?

Gdy zaczynałem, nacisk kładziono na bardzo prostą dietę zawierającą warzywa i owoce. Następnie zauważyłem wzrost zainteresowania na odwodnione produkty i desery.

Jestem zadowolony z obecnych trendów w kierunku superproduktów który zbliża się do pewnego rodzaju neo-ziółolecznictwa.

Chciałbym bardzo aby na stałe zakotwiczyło się nowe podejście zielolecznicze, wybranie to co najlepsze z poprzednich tradycji zieloleczniczych (Zachodniej, Chińskiej, Indyjskiej, Amerykańskiej, Afrykańskiej itp.) które bazują przede wszystkim na napojach (wywary, napary, nalewki itp.) Wybrałem nazwę "ElixirCraft" dla mojego systemu który jest fuzją wszystkiego co najlepsze z czym się do tej pory spotkałem!

Pytanie No. 10.

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

Obecnie pracuję na kilka frontów, począwszy od organizowania wczasów, do dopracowywania menu dla elixir i barów sokowych. Systematycznie załadowuje nowe programy na <http://www.youtube.com> które można znaleźć wpisując w wyszukiwarce Daniel Vitalis

Następne wczasy organizowane przez ze mnie odbędą się w Orangeville, Ontario w dniach od 16 do 20 lipca wraz z Kerrie ?Dancing Butterfly? oraz Davidem ?Avocado? Wolfe. Informację można znaleźć na stronie

<http://www.journeysforthesoul.com>

Również, i najbardziej wesoło, pracuję jeden na jeden z klientami, osobiście albo poprzez telefon lub e-mail. Można się ze mną skontaktować na adres: milliongoldcoinpoint@gmail.com

Ten adres jest chroniony przed spamem, trzeba posiadać JavaScript aby można było odczytać kiedy zarezerwować spotkanie lub otrzymać więcej informacji!

//

Czy chciałbyś jeszcze coś dodać?

Odżywianie dla mnie jest niczym innym jak jedną z kilku sfer samodoskonalenia się w celu utrzymania równowagi i pogoni za elisirem życia (Elixir Vitae). Dobrze zbilansowane życie jest tym które jest rozwijane jednocześnie we wszystkich kierunkach (wszechstronnie).

Bez podstaw w innych sferach, podobnie jak sztuki leczenia, sztuki walki lub sztuki jogi, sztuki tantrycznej jak również rozwój i integracja finansowa, zdolności w komunikacji interpersonalnej, jest trudno stać się pełną osobą. To jest rzeczywiste znaczenie tzw. podejścia całościowego (holistycznego). Poszukujmy właśnie takich ideałów, podobnie jak to robili wielcy mędrcy i alchemicy w przeszłości... Szukajmy aby stać się pełnymi osobami!