

Wywiad z Gabrielle Brick

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:43 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:33

Wywiad z Gabrielle Brick

Tłumaczył: Aleksander Kwiatkowski

Pytanie No. 1.

Jakie są podstawowe surowe produkty w twojej obecnej diecie?

Są to: świeży aloes, maca, kakao, grzyby i inne superprodukty, a obecnie przy zmieniającej się wiosennej pogodzie wiosną i latem mnóstwo podkiełkowanych, ekologicznych nasion oraz warzywa i owoce z własnego ogródka.

Pytanie No. 2

Czy jesteś w 100% na surowej żywności? Jak zacząłeś odżywiać się witarianie?

Tak.

Zaczęłam 7 lat temu po przeczytaniu pierwszego rozdziału książki Dawida Wolfiego "Nature first law : The Raw Food Diet" (Pierwsze prawo Natury: Dieta Surowej Żywności). Zajęło mi trochę czasu, miłości i cierpliwości, poprzez naukę, nauczanie oraz doświadczenie znalazłam najlepszy sposób na optymalizację dostarczenia pożywek będąc w 100% na witarianizmie.

Pytanie No. 3

Jakie usługi prowadzisz, powiedz nam coś o nowych produktach czekoladowych?

Założyłam organizację The One Lifestyle LLC. Moim produktem jest baton o nazwie One Chocolate Bar który jest już dostępny, moim zamierzeniem było podzielenie się korzyściami jakie daje surowa czekolada i superprodukty! Wiele osób pragnie aby pożywienie miało wspaniały smak a zarazem było zdrowe! Każda seria tego batona jest robiona ręcznie z produktów ekologicznych, wegańskich i surowych superproduktów, z dodatkiem nektaru z agawy który ma niski współczynnik glikemiczny, wszystko robione z intencją pełną miłości!!! Jest dla mnie zaszczytem to że mój produkt został nazwany "Jedyny baton czekoladowy to jest to czego potrzebujesz!?" Jest dla mnie zaszczytem również to że kocham miłością prawdziwą wszystko to co robię, zatem cała magia jest włożona w istotę każdego mojego batona!

Dodatkowo oferuję to co nazywam "Alchemią samej siebie?", pracuję z optymalnym dla nas pożywieniem. Widziałam i doświadczyłam najlepsze rezultaty ze spożywania ekologicznej żywności w jej naturalnym, surowym stanie. Tutaj nie ma zasad są jedynie nasze wybory. Kiedy patrzę na pożywienie wytworzone przez naszą Matkę Ziemię sama sobie zadaję pytanie: "W jaki sposób dostarczyć optymalną ilość pożywek??" Dla mnie oznacza to zagłębianie się w dziedzinę ziół, surowej żywności oraz odżywianie się super produktami.

Wszystko to jest postępowaniem i posuwaniem się do przodu drobnymi krokami, to wymaga czasu oraz oddania. Jaka jest rzeczywistość nasza wolna wola aby zmieniać na lepsze? Co jest rzeczywistością naszych planów? Jaka jest dla nas najlepsza ścieżka w utrzymaniu zdrowego stylu życia? Jakie są nasze emocjonalne przyzwyczajenia pokarmowe? A najważniejsze z tego wszystkiego jest czerpanie radości, przyjemności! Jest to pełna, bogata lekcja oraz wchodzenie we własne ego! Ten styl życia odżywia zarówno nasze ciało jak i nasz umysł oraz duszę. Uczy nas jak wiele warstw ma życie w pełnej świadomości. Więcej informacji o warsztatach,

zajęciach oraz rekreacji można zdobyć wchodząc na stronkę www.theonelifestyle.com

Pytanie No. 4

Jak ci się pracowało z Danielem Vitalisem?

Daniel Vitalis jest moim drogim przyjacielem i alchemicznym partnerem. Pracować z Danielem to sama przyjemność i nabieranie różnorodnego doświadczenia które działa inspirująco, introspektywnie i kreatywnie! Synergia naszej alchemii szczególnie w kuchni to pełna magia!

Pytanie No. 5

Jak dochodziłaś do swych przepisów?

To jest zawsze pytanie podchwytliwe ... w moim przypadku zazwyczaj staje się to wtedy gdy pożywienie zaczyna do mnie przemawiać ... wydaje się że zagłębiam się w sferze medytacji i jest to następna rzecz o której wiem, po prostu dochodzę do składników i już jest od tak! Mam danie! Jedną z najważniejszych rzeczy jakich się nauczyłam w całej tej podróży jest to że nie ma tam zasad! To są wszystko poszukiwania... mieć radość z tego co się robi, niezapomniane, przyjemne uczucie! Zatem zachęcam wszystkich aby weszli do kuchni i pozwolili na to aby ta magia wami zawładnęła! Sami się zadziwicie ile tego się przed wami ukáže!

6. Czy mogłabyś się podzielić twoim ulubionym przepisem?

Wywiad z Gabrielle Brick

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:43 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:33

Jednym z moich ulubionych przepisów do którego doszłam gdy zamykałam lodówkę to zupa curry z kokosem:

1 młody kokos

Curry (ostra przyprawa)

Kapusta kiszona

1 limonka

kolendra

2-4 ząbki czosnku (w zależności jak go lubimy)

1 łyżeczka proszku z kardamonu

Sól morską do smaku

Wszystkie składniki zmiksować w blenderze

I smacznego!

Pytanie No 7.

Jakie porady, uwagi masz dla początkujących witarian?

Po pierwsze, najważniejsza uwaga dla początkujących witarian to cierpliwość. Jest to proces który wymaga czasu. Kochać samego siebie takim jakim się jest, polubić tą ścieżkę!

Jeżeli damy czas naszemu ciału w tym przejściu i uwzględnimy emocjonalny proces to wtedy odkryjemy z jaką łatwością można to zrobić. Styl życia jest zawsze stanem przejściowym każdego dnia, każdego roku robimy nowe odkrycia i my jesteśmy tam obecni, jesteśmy w stanie kontynuować ten taniec naszego perfekcyjnego życia! Wiedza przyjdzie z czasem ... trzeba pamiętać to ma być radość ? żyjemy w całej pełni!

Pytanie No. 8

Czy miałaś jakieś problemy z uzębieniem będąc na diecie witariańskiej?

Żadnych, moje zęby są silne i czyste.

Pytanie No. 9

Czy coś ma na ciebie przemożny wpływ?

To co mogę powiedzieć: zrozumienie tego że żyję w duchowym świecie, żyję ze świadomością tego że jestem sama twórcą, i to ze wszystkich rzeczy ma na mnie największy wpływ.

Pytanie No. 10

Jak uważasz dokąd zmierza ruch entuzjastów surowej żywności?

Uważam że ten ruch codziennie dociera do coraz większej ilości ludzi ... ?Główny nurt? to będzie słowo na jego określenie. Witarianizm jest obecnie bardziej dostępny dla każdego, a to dzięki takim ludziom jak Dawid Wolfe, Raw Guru, We Like It Raw, Elixir Craft i wielu innych którzy byli na tyle dalekowzroczni aby to pokazać i podzielić się z innymi swoją wiedzą!

Pytanie No. 11

Czy mogłabyś nam powiedzieć coś o swych obecnych projektach nad którymi pracujesz lub doskonalisz?

Obecnie pracuję nad wieloma projektami, latem otwieram bar witarianiński który będzie nosił nazwę: The Avatar Bar!!! Nazwa nawiązuje do składników a każdy z nich jest sam w sobie unikalny i o przyjemnym smaku! Prowadzę również zajęcia w Nowym Yorku, 7 czerwca w siedzibie The Art of Movement Yoga Studio, są to zajęcia na temat: ?alchemia sama w sobie? oraz przygotowuję się na występ galowy z Dawidem Wolfe t.j. Fruit Tree Planting Foundation (Fundacja sadzenia drzewek owocowych) która odbędzie się w Los Angeles już 19 czerwca.

Wywiad z Gabrielle Brick

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:43 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:33

Cały dochód z imprezy przeznaczony będzie na sadzenie drzewek owocowych na całym świecie! Po więcej informacji na temat innych wydarzeń proszę sprawdzić moją stronę internetową:

www.theonelifestyle.com

Pytanie No. 12

Czy jest jeszcze coś co chciałabyś tutaj dodać?

//

Po prostu, chciałam podziękować. Dziękuję za zaproszenie i spędzony czas oraz za wspieranie tego ruchu. Twoje uwielbienie oraz wkład Alex jest nieoceniony! Niekończące życzenia dla was wszystkich!!!