

ALISSA COHEN

Tłumaczenie: Aleksander Kwiatkowski

Pytanko1.

Kiedy i gdzie się urodziłaś, jakie masz wykształcenie i kim jesteś z zawodu?

Odp: Urodziłam się 17 czerwca 1967 roku, wychowałam się Marblehead MA (Massachusetts). Jestem konsultantką d/s dietetyki, terapeutką (specjalizacja polarność) oraz instruktorką gimnastyki (fitness). Posiadam kilka licencji d/s zdrowego stylu życia (energetic bodywork, holistic counseling and nutrition) a współpracę z wieloma ludźmi umożliwiło mi otworzenie sklepu ze zdrową żywnością, parę dobrych lat temu, dodatkowo otrzymałam wgląd w fizyczne, emocjonalne i duchowe aspekty jakie wywołuje na nas żywność którą spożywamy. Eksperymentowałam z surową żywnością już wówczas kiedy było stosunkowo niewiele o niej informacji. Zaczęłam sama się uczyć oraz współpracować z wieloma znanymi i respektowanymi nauczycielami oraz entuzjastami diety surowej żywności.

Pytanko 2.

Co skłoniło cię w kierunku zainteresowania się witarianizmem?

Odp: Wiele lat temu, kiedy byłam w wieku 19-20 lat spotkałam kobietę, wtedy gdy pracowałam w sklepie ze zdrową żywnością, ww. kobieta miała trzyletnie dziecko. Była na 100% surowej diecie a jej dziecko było najzdrowsze ze wszystkich, tryskało energią, pierwszy raz się z tym spotkałam, nie przeziębiała się, bez infekcji w uszach itp. dolegliwości, po prostu wszystko w porządku! Natomiast ja cierpiałam na Candidia (grzybica układu pokarmowego) oraz fibromyalgię i inne przypadłości, szukałam naturalnego sposobu na wyleczenie się, byłam wówczas wegetarianką t.j. od 16 roku życia, ale kiedy usłyszałam o diecie surowej żywności, o spożywaniu wszystkiego w surowym, niezniszczonym stanie, żywności która leczy to mnie zaintrygowało. Kiedy zjadałam się uznawanym wtedy za te dobre, wegetariańskie jedzonko (parowane warzywa, ryż, tofu itp.) po spożyciu czułam się w lekkim letargu, lekko przyćmiona. Natomiast kiedy jadłam surowe, organiczne owoce, moczone orzechy i inne podkiełkowane nasiona, moje ciało odżywało, czułam przyrost energii, przechodziły wszelkie bóle, pozbyłam się Candidia to wszystko zaledwie po kilku dnia witarianizmu! Nie mogłam tego zignorować, o nie! dało mi to porównanie termicznie zniszczonej żywności ze świeżymi, ożywionymi atrykułami. Koncepcja spożywania pełnych, surowych bogatych w energię życia oraz enzymy pokarmów zaczęła nabierać dla mnie sensu w odróżnieniu od obumarłej, termicznie zniszczonej żywności. Jedyne informacje jakie było można w tym czasie znaleźć to książka autorstwa Ann Wigmore zatytułowana Recipes For a Longer Life (Przepisy na dłuższe życie). To było jak błyskawica! ?Living foods create live bodies, dead foods produce dead bodies (pokarmy ożywione wytwarzają żywe ciało, pokarmy obumarłe obumarłe ciało). To zabrzmiało dla mnie bardzo przekonująco! Zatem, zaczęłam jadać tylko ożywione pożywienie.

Zaledwie po kilku miesiącach na diecie witarianiańskiej wszelkie objawy fibromyalgii, candidii zupełnie ustąpiły, poczułam się znacznie lepiej, tak jak to bywało w latach dziecińczych. Moja energia wzrosła po przysłowiowy ?dach?, zaczęłam odmładzać się. Stałam się bardziej pozytywnie nastawiona do świata i szczęśliwsza. Zaczęłam dzielić się swymi spostrzeżeniami z innymi, oni również doświadczyli bardzo korzystnych zmian.

Wiedziałam, że znalazłam perfekcyjny sposób na własne odżywianie i wtedy właśnie zaczęłam troszczyć się o innych ludzi.

Pytanko 3.

Jak uważasz, jaki jest najlepszy sposób aby wejść w surowe pożywienie? Czy myślisz, że wszyscy powinni być na 100% diecie surowej żywności?

Odp: Niektóre osoby potrzebują okresu przejściowego natomiast inne od razu mogą przechodzić. Osobiście mówię ludziom aby przeszli na 100% dietę witariańską. To co stwierdziłam, że osoby przechodzące powoli na surową dietę zwykle nigdy do niej nie docierają. Schodzą z tej drogi aż w końcu tracą momentum, a kiedy nie jest się na 100% diecie korzyści są mniejsze, nie widząc szybkich postępów tracą motywację. Polecam poczytać książki, poprzeglądać internet, wziąć udział w spotkaniach entuzjastów surowej żywności aby osobiście znaleźć ten najlepszy sposób na surową dietę. Uważam, że surowe pożywienie jest dla każdego, ale to wcale nie oznacza, że każdy powinien spożywać takie same surowe artykuły. Dietę surowej żywności można przystosować do własnych potrzeb i sytuacji. Nikt nie znajdzie tego jedyne go sposobu dla wszystkich, niektóre osoby spożywają w większości owoce, inni wolą bardziej tłuste artykuły [awokado, moczony orzechy, nasiona roślin oleistych], a inni artykuły bogatsze w białko (kielki soi, ciecierzycy, soczewicy itp.), a jeszcze inni poszli w kierunku mono-diety itd. Trzeba osobiście spróbować aby się przekonać co dla naszego organizmu w danej chwili najlepiej pracuje.

//

Pytanko 4.

Z jakimi problemami stykają się najczęściej osoby podczas przechodzenia na dietę witariańską?

Odp: Ludzie zaczynają zbyt restrykcyjnie. Próbuja od mono diety. Zaczynają robić głodówki. Zapominają o orzechach. Zaczynają myśleć, ten artykuł nie jest dobry, te owoce mają zbyt dużo cukrów, nie powinienem/powinnam jeść tak dużo tłustego, nie powinienem/powinnam w ogóle jeść tak dużo itd. itd. Spożywanie surowej żywności jest zupełnym przeciwieństwem tego co do tej pory spożywali. Daje dużo do myślenia, jedząc dodatkowy kawałek owocu, więcej surowych, moczonych orzechów, wiele osób sięga

myślami wstecz, przecież zaledwie tydzień temu jedli pizzę, lody czy bardzo ostre meksykańskie potrawy?! Na tej diecie ludzie mają tendencję dochodzenia do skrajności, a to jest wielki błąd. Surowe pożywienie już w samo w sobie jest wystarczająco ekstremalne dla większości ludzi [będących na dotychczasowej termicznie zniszczonej diecie]. Tylko spokojnie, spójrzmy dookoła, podejźmy do tego jak do zabawy, bawmy się tym.

Inną przeszkodą jest spożywanie posiłków poza domem. Trzeba być pewnym, że w domu jest pod dostatkiem pożywienia, kiedy jest się zgłodniałym jest na czym wtedy ząb zaczepić!!! Z pewnych powodów, kiedy ludzie przechodzą na dietę witariańską, uważając, że nie ma potrzeby mieć sporo surowych artykułów w domu. Ale będąc na diecie gotowanej te osoby miały zapas artykułów spożywczych! Trzeba wiedzieć jak przygotować niektóre wysmienite witariańskie dania by w razie potrzeby ww. przygotować , wtedy nie ?ciągnie? do pobliskiego baru szybkiej obsługi.

Pytanko 5.

Jaką najbardziej zadziwiającą a zarazem inspirującą historię przechodzenia na surowe pożywienie słyszałaś?

Odp: To pytanko jest podchwytliwe. Ah, tego jest tak dużo. Chciałabym powiedzieć o mojej siostrze która wyszła z zatrucia metalem ciężkim, ołowiem (tą historię opisałam w mojej książce ? to długa historia!). A mój mąż Dennis stwierdził raz, że jak nie otrzyma interferonu to umrze, nie dostał interferonu a teraz wychodzi o własnych siłach z choroby wątroby t.j. hepatitis C (rodzaj żółtaczk), żyje bez problemów. Zawartość enzymów (trawiennych) w jego organizmie to połowa tego co było przed chorobą. To jest zadziwiające zobaczyć jak się zmienił. Wiadomo, że jest wielu ludzi na świecie którzy sami się uleczyli jedynie poprzez dietę. Codziennie otrzymuje telefony, pocztę internetową o ludziach którzy wyleczyli choroby, pozbyli się nadwagi, wyszli z depresji itd. Stale jestem zadziwiona jakie historie słyszę, a które bardzo często wywołują u mnie łzy w oczach. Siedząc przed komputerem, czytam listy od wielu ludzi u których surowe pożywienie zupełnie zmieniło dotychczasowe życie. To aż trudno wszystko ogarnąć umysłem, ci ludzie inspirują mnie abym nadal to kontynuowała. Nie tak dawno jak w zeszłym tygodniu, kiedy byłam w Kalifornii prowadząc spotkania, na sali siedział

mężczyzna, uważnie przysłuchiwał się, wydawało mi się, że skądś go znam. Na koniec podszedł do mnie aby poprosić o autograf do książki, kiedy wpisywałam autograf, pochylił się do mnie i szepnął ?Chciałem pani podziękować, pani odmieniła moje dotychczasowe życie, może nawet pani nie ma o tym najmniejszego pojęcia?. Ciarki przeszły mi po plecach, przypomniałam sobie skąd ja go znam. Wyglądał zupełnie inaczej kiedy widziałam go ostatni raz ok. 6 lat temu. Prowadziłam wtedy spotkanie w tym rejonie z grupą 70 osób a jedną z nich był właśnie ten mężczyzna. Wtedy długo mówiłam, przypuszczam, że dotarło głęboko do niego moje przesłanie o diecie surowej żywności. Teraz aż mnie zatkało. Nie mogłam prawie nic wymówić. Jego prosty, miękki głos oraz przyjemny uśmiech, a gdy wtedy wychodził z sali (6 lat temu) powiedział jedynie, a co kryje się za tym, że to właśnie ja promuję taki styl życia?

Pytanko 6.

Jakie jest twoje ulubione hobby (bawitko)?

Odp: Wszystko co związane z aktywnością ruchową t.j. wspinaczka, pływanie, piesze wędrówki, pisanie, śmianie się ... Robię rzeźby z gliny, kiedyś prawdopodobnie otworzę z nimi sklep, niektóre z nich już sprzedałam, ale jak na razie brakuje mi czasu aby się nad tym bardziej skupić.

Pytanko 7.

Jakie jest twoje ulubione miejsce?

Odp: Plaża Preston w Marblehead Massachusetts ? tam spędziłam pierwsze 18 lat mojego

życia.

Laguna Beach w Kalifornii? coś wspaniałego.

Dużo straciłam mieszkając w Kalifornii a teraz tyle rzeczy dzieje się odnośnie witariańskiego jedzonka. Wracam właśnie ze spotkania z Huntington Beach tam są co najmniej po dwa wspaniałe miejsca z surową żywnością, praktycznie w każdym otaczającym miasteczku. Mój przyjaciel ma dużą księgę adresów zawierającą również aktualne informacje co dzieje się w każdym tygodniu w świątku witariańskim.

Sienna, we Włoszech ? wygląda jak średniowieczne miasto z zamkami, wszystko wyśmienite, winogrona, oliwki itd.

Pytanko 8.

Kiedy zdecydowałaś się na napisanie książki?

Odp: Około 4-5 lat temu. Pracowałam z innymi kobietami w Palm Desert, (Kalifornia). Jedna z nich powróciła z uzdrowiska witariańskiego i chociaż czuła się wyśmienicie będąc na diecie witariańskiej, ale nie była w stanie na niej pozostać ponieważ nigdy nie nauczyła się w jaki sposób przygotowywać jakiegokolwiek witariańskie posiłki. Jadła w większości tylko proste kielki i sałatki bez innego urozmaicenia, znudziła się tym!

Kiedy tam byłam zrobiliśmy wszelkiego rodzaju smaczne dania witariańskie, straciła 2,5 kg w jednym tygodniu. To właśnie ona namawiała mnie abym napisała książkę w jaki sposób to robię i jak to oddziałuje na ludzi. ?Napisz książkę o tym co stało się ze mną w tym tygodniu!?

Przeglądając inne książki o surowej żywności stwierdziłam że rzeczywiście jest potrzeba napisania książki-przewodnika t.j. jak to zrobić. Myślałam o tym przez kilka lat aż inni ludzie zaczęli namawiać mnie do napisania takiej książki. Nigdy nie uważałam się za pisarkę, ale wiedziałam, że miałam sposób aby przekonać ludzi do diety surowej żywności, co więcej, to pomagało innym pozostawać na diecie surowej żywności.

Pytanko 9.

Jaki jest twój ulubiony fragment twojej książki?

Odp: Trudno na to dać jednoznaczną odpowiedź! Po pierwsze, tam znajduje się 290 przepisów które są rzeczywiście unikalne oraz bardzo smaczne, np. parmezan (rodzaj a?la sera) z kabaczków, ciasto leśne (ang. black forest cake), calzone (rodzaj witarianських pierogów, kuchnia włoska) itd. jak dla mnie właśnie ten fragment jest definitywnie ulubionym! Ale część pierwsza książki, pierwsze 250 stron omawia sposób jak pozostać na diecie surowej żywności, jak odtruwać organizm, o enzymach, jak utrzymać równowagę kwasowo-zasadową, jak przechodzić z powrotem na dietę witarianську, w jaki sposób nauczyć się jadać po witarianську poza domem, w restauracjach, oraz dodatkowe informacje t.j. planowanie zajęć, medytacja itp. Tam znajduje się część która zawiera pytania i odpowiedzi. To jeszcze nie wszystko, tam są też informacje co dokładnie oznacza surowa żywność czym jest i czym nie jest, w jaki sposób przestawić zwykłą kuchnię na kuchnię witarianську, przewodnik na pierwsze 4 tygodnie, krok po kroku wsparty przepisami, planowanie dań oraz lista zakupów! I jeszcze jedno, o czym zapomniałam dodać, o 15 zdjęciach przedstawiających ludzi przed i po przejściu na dietę witarianську.

Pytanko 10.

//

Podaj swój ulubiony przepis oraz jak wygląda twoja codzienna dieta?

Odp: Hmm.., mój ulubiony przepis, ha? Dobrze, mój ulubiony przepis to enchilada (witariański naleśnik z kukurydzy, kuchnia meksykańska) lub crepes (witariańskie naleśniki, kuchnia francuska).

Ale przepisy które zawsze robię, są bardzo proste i łatwe do przygotowania t.j. witariański a?ła ?łosoś?, witariański sos grzybowy, oraz moja sałatka z glonów morskich. Polecam przepis na a?ła łososa oraz na witariański tort orzechowy. Osobiście można się przekonać jakie to proste a zarazem niesamowicie smaczne.

Moja codzienna dieta to dążenie do prostoty. Zazwyczaj poranek zaczynam od soku z zieleniny (Dennis robi go od kiedy dowiedział się jak korzystnie wpływa na jego zdrowie). Następnie owoce, duża, ogromniasta sałatka w które wszystko się znajduje.

Zazwyczaj jadamy bardzo prosto, ale raz na kilka dni, raz na tydzień, przygotowujemy coś rzeczywiście smacznego. Czasami robię taką wspaniałość kilka dni z rzędu kiedy czuję się rzeczywiście głodna, wtedy na stole jest i więcej, i bardziej różnorodnie.

Pytanko 11.

Jakie plany, projekty na najbliższą przyszłość oraz jak potoczą się losy entuzjastów surowej żywności w najbliższych latach t.j. za rok, 5, 10 lat?

Odp: Mam mnóstwo projektów do zrobienia, wystąpienia w telewizji itp. Wiele innych planów, ale zbyt wcześnie aby o nich mówić, jeszcze nie teraz! Zastanawiam się nad znalezieniem sposobu aby moje pomysły weszły na ?szeroką wodę?. A co do ruchu entuzjastów surowej żywności to staje się on coraz większy. Uważam, że upłynie trochę

czasu aby nabrał rumieńców, to zajmie kilka lat. Kilka lat temu jak wspomniałam o surowym jedzonku ludzie nie mieli w ogóle pojęcia co to jest, o czym mówię, zakładali, że miałam na myśli sushi (kuchnia japońska). A teraz w restauracji kiedy zamawiam sałatkę zaznaczając, że wszystko w niej ma być surowe kelnerka od razu domyśla się, a pani jest witarianką; podobnie w ośrodkach treningowych, większość osób wie co to jest witarianizm, nawet rodzice mojej koleżanki wiedzą co to jest. To jest zadziwiające jak ruch entuzjastów surowej żywności urósł w tak krótkim czasie. Uważam, że nadal ten ruch będzie się rozszerzał i coraz więcej ludzi przebudzi się, weźmie własne zdrowie we własne ręce oraz uświadomi sobie jeden podstawowy fakt t.j. to co się wkłada do ust ma bardzo silne, wielopoziomowe oddziaływanie na wiele aspektów naszego życia.

Dziękuję ci bardzo Alissa!

Po więcej informacji polecam stronkę:

<http://www.alissacohen.com>

Wywiadu radiowego z Alissą można posłuchać w radio witariańskim (link poniżej):

<http://www.rawveganradio.podomatic.com/>