

Katie Hess
Zdjęcia: Louie Schwartzberg

Jak wykorzystać energię kwiatów

Sztuka codziennego rozkwitania



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
Jeszcze lepsze jutro

Jak wykorzystać energię kwiatów

Katie Hess
Zdjęcia: Louie Schwartzberg

Jak wykorzystać energję kwiatów

Sztuka codziennego rozkwitania

Słuchaj Radia Hay House na
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
Jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Iga Figlewska
TŁUMACZENIE: Kamila Petrikowska

Zdjęcia na stronach 163, 202, 207, 371, 326: dzięki uprzejmości Katie Hess
Zdjęcia na stronach 140, 198 (juka baccata), 141 (kwiat palmy daktylowej), 168, 173, 192, 197, 220, 340, 314:
Taylor Rico

Zdjęcie Katie Hess i na stronie 55: Thea Coughlin

Zdjęcie na stronie 89: Jennifer Paul

Zdjęcie na stronie 158: Sally Hess-Samuelson

Zdjęcie na stronie 353: Jennifer Erlys

Ikonki na stronach 146-378: Kylee Jaeger

Wszystkie pozostałe zdjęcia: dzięki uprzejmości Louiego Schwartzberga

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-7377-845-0

Tytuł oryginału: FLOWEREVOLUTION
Copyright © 2017 by Katie Hess
Photography © by Louie Schwartzberg
Originally published in 2016 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii

Autorzy tej książki nie mają uprawnień do udzielania medycznych rad czy zalecania użycia jakiegokolwiek techniki w formie leczenia fizycznych, emocjonalnych czy medycznych problemów bez bezpośredniej czy pośredniej porady uzyskanej od lekarza. Intencją autorów jest jedynie zaoferowanie informacji ogólnej natury, by pomóc ci w twojej wyprawie po emocjonalne i duchowe dobre samopoczucie. W przypadku gdy zastosujesz jakąkolwiek informację zawartą w tej książce w odniesieniu do siebie, autorzy ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za twoje działania.

Niektóre imiona i szczegóły zostały zmienione w celu ochrony prywatności.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

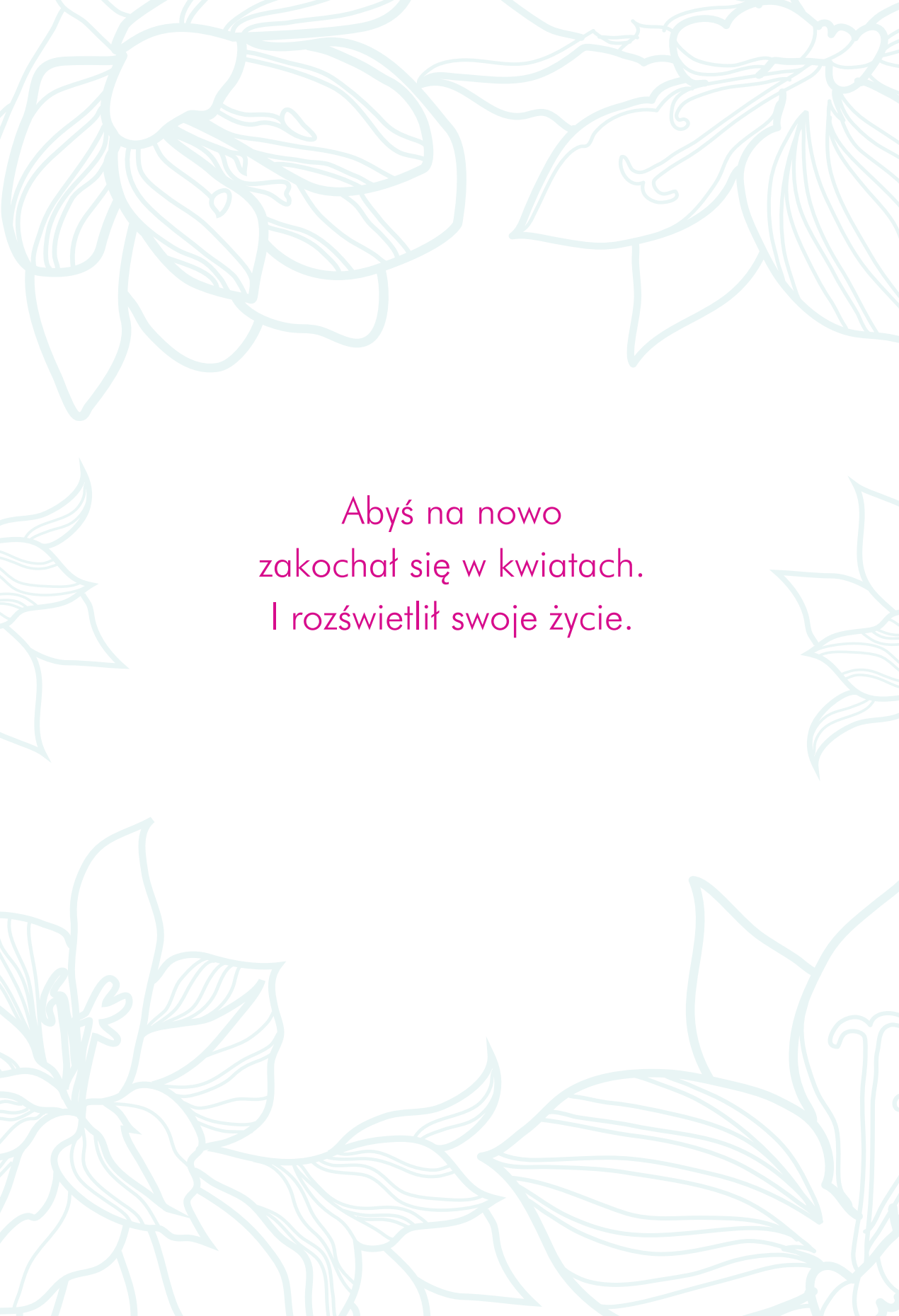
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal

strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

The background of the page is a light green color with a repeating pattern of stylized floral line art. The flowers are depicted with simple outlines, showing petals, leaves, and stems. The pattern is scattered across the page, with larger flowers in the corners and smaller ones in between.

Abyś na nowo
zakochał się w kwiatach.
I rozświetlił swoje życie.

Spis treści

Pochwała Jak wykorzystać energię kwiatów 10

**WSPÓLNA WIZJA: WSPÓŁPRACUJĄC
Z LOUIEM SCHWARTZBERGEM 15**

Wstęp: Zasiane nasiono 21

Moje życie pośród kwiatów: Nabieranie życia w płatkach i nektarze

 Eksploruj: Twój kwiatowy przewodnik

 Co da ci ta książka?

 Jak czytać tę książkę: Wybierz swoją własną przygodę

 Zacznijmy kwiatową rewolucję!

CZĘŚĆ I: TRANSFORMACYJNA MOC KWIATÓW

**Rozdział 1: Co już wiesz o kwiatach,
ale nie wiedziałeś, że wiesz 31**

Moje życie pośród kwiatów: Natura jako moje schronienie

 Kwiaty łączą nas na nowo z naszą własną esencją

 Kwiaty przypominają nam o przemijaniu

 Kwiaty sprawiają, że czujemy się bardziej związani z innymi

 Kwiaty działają jako posłańcy

 Wspaniałe właściwości kwiatów

 Eksploruj: Kup kwiaty komuś i sobie!

**Rozdział 2: Kwiaty promieniają energią,
która podkreca nasze ciało 39**

Moje życie pośród kwiatów: Pszczoły za moim oknem

 Kwiaty promieniają energią

 Kwiaty oczyszczają nas i czynią nas szczęśliwymi

 Rośliny są mediami

 Botaniczna i kwiatna komunikacja

 Rezonans sympatyczny

 Woda zachowuje energię kwiatów

 Eksploruj: Załaduj siłę życiową ziemi w swoją wodę

Rozdział 3: Uchwycenie esencji każdego kwiatu 49

Moje życie pośród kwiatów: Obiecujący postańcy

Czym są kwiatowe eliksiry

Historyczne zastosowanie kwiatowych eliksirów

Jak tworzy się kwiatowe eliksiry

Moje życie pośród kwiatów: Zbieranie moich własnych kwiatowych eliksirów

Skarby z ogródka

Eksploruj: Kwiatowa medytacja

Rozdział 4: Prawdziwi ludzie, prawdziwe historie: 15 najczęstszych doświadczeń, o których mówią ludzie używający kwiatowych eliksirów 61

Moje życie pośród kwiatów: Gdzie to wszystko się zaczęło

Co kwiatowe eliksiry robią dla nas

Eksploruj: nasza prywatna konsultacja

Rozdział 5: Trzy fazy transformacji 85

Moje życie pośród kwiatów: Historia Jen o transformacji do pełnego rozkwitu

Faza pierwsza: Miesiąc miodowy

Faza druga: Ściąganie warstw

Faza trzecia: Pielenie ogrodu

Eksploruj: Rytuał kąpielowy z kwiatowym eliksirem

Rozdział 6: 10 najważniejszych pytań na temat kwiatowych eliksirów 95

Moje życie pośród kwiatów: Florecidas w Meksyku

Jak przygotować swoje ciało na kwiatowe eliksiry?

Jak wybrać odpowiedni dla siebie eliksir kwiatowy?

Czy bardziej efektywne jest wykorzystanie pojedynczego eliksiru kwiatowego czy kombinacji?

Jak przyjąć kwiatowy eliksir?

Skąd będę wiedzieć, że eliksir kwiatowy działa?

Co jeśli poczuję coś przeciwnego do tego, co powinienem?

Muszę wierzyć, że kwiatowe eliksiry działają?

Jak długo używać kwiatowych eliksirów?

Co jeśli jestem wrażliwy na kwiaty lub alkohol?

Jak używać kwiatowych eliksirów, by poprawić sytuację społeczną czy zawodową?

Eksploruj: Rytuał oczyszczający ze świeżymi kwiatami

Rozdział 7: Elixiry kwiatowe na narodziny, śmierć i wszystko pomiędzy 109

Magia kwiatów dla matki i dziecka

- Elixiry kwiatowe na czas ciąży i porodu
- Elixiry kwiatowe w połogu
- Elixiry kwiatowe dla niemowląt
- Elixiry kwiatowe dla dzieci
- Elixiry kwiatowe w okresie dojrzewania
- Elixiry kwiatowe na dobre samopoczucie dla kobiet

Specjalne zastosowania

- Elixiry kwiatowe dla zwierząt
- Elixiry kwiatowe na związki
- Elixiry kwiatowe na podróż
- Elixiry kwiatowe w medytacji i jodze
- Elixiry kwiatowe na rzucanie palenia
- Elixiry kwiatowe na pobyt w szpitalu
- Elixiry kwiatowe do hospicjum

Eksploruj: Rytuał z eliksirem kwiatowym dla ukochanej osoby

Rozdział 8: Szeroka perspektywa: Tworzenie kwiatowej rewolucji 127

- Moje życie pośród kwiatów: Rozkwitający nocą katalizator
- Zmiana twojej osobistej trajektorii zmieni świat
- Nowa trajektoria, nowy świat: znów Jennifer Paul
- Tworzenie efektu fali
- Rozpoczęcie kwiatowej rewolucji

CZĘŚĆ II: SEKRETNE NAUCZANIE KWIATÓW

Profile kwiatów 136

- Bambus 145
- Brezyłka nadobna 149
- Brugmansja 153
- Czekoladowy kwiat 159
- Drzewo orchideowe 165
- Figowiec pagodowy 169
- Gardenia jaśminowata 175
- Grevillea 181
- Grubosz jajowaty 185
- Hibiskus 189
- Jaśmin wielkolistny 193
- Juka baccata 199
- Krąpiel Chantriera 203
- Królowa nocy 209
- Krwawnik pospolity 215
- Krynka azjatycka 221
- Kwiat bananowca karłowatego 225
- Kwiat dyni 229
- Kwiat granatu właściwego 235
- Kwiat nektarynki 241
- Kwiat palmy daktylowej 247
- Kwiat papai 253
- Kwiat truskawki 259
- Lilak pospolity 263
- Lilia wodna 269
- Lotos orzechodajny 273
- Łubin 279
- Magnolia purpurowa 283
- Magnolia wielkokwiatowa 289
- Malwa 293
- Mandevilla 299
- Męczennica 303
- Milin wielkokwiatowy 307
- Mniszek lekarski 311
- Nasturcja 315
- Peonia 321
- Puchowiec wspaniały 327
- Pysznoślówka 331
- Róża 335
- Różanecznik alpejski 341
- Stokrotka afrykańska 345
- Storczyk 349
- Strelcja 355
- Świetlik gajowy 359
- Tawuła Douglasa 363
- Wianowłostka królewska 367
- Wierzbówka kiprzyca 373
- Wiesiołek okazały 377

Mistrzowski klucz do eliksirów 382

- Załączniki 402
- Załącznik A: Kwiaty jadalne 402
- Załącznik B: Kwiaty trujące i toksyczne 406
- Załącznik C: Farbowanie kwiatami 407
- Kwieciste źródła 409
- Podziękowania 413
- O Katie i Louiem 414

Pochwała Jak wykorzystać energię kwiatów

Rozwój kwiatów w równym stopniu zadowala oczy, co dotyka duszy. Louie Schwartzberg nie tylko uwiecznia na swoich fotografiach piękno kwiatów – sprawia że zakochujesz się w nich, a poruszające historie, rytuały i refleksje Katie Hess pokazują, że kwiaty mogą naprawdę transformować nasze życie w konkretny sposób, pomagając nam bardziej głęboko połączyć się z planetą, z innymi i sobą.

– Arianna Huffington, współzałożycielka,
prezes i redaktor naczelna „The Huffington Post”

Po prostu oszałamiająca książka. Jak wykorzystać energię kwiatów zrewolucjonizuje sposób w jaki myślimy o kwiatach i wykorzystujemy je. Autorka zaprasza nas do katalizacji naszej osobistej kwiatowej rewolucji i tworzy pozytywny efekt rozciągający się na cały świat, a potem przystępuje do pokazania nam jak nawiązać relacje z kwiatami. Książka jest przepięknie ilustrowana zdjęciami znanego fotografa Louiego Schwartzberga.

– Rosemary Gladstar, zielarka

Jak wykorzystać energię kwiatów to niezwykle czarująca książka. Wszyscy lubimy kwiaty, ale tylko niewielu z nas wie jak ich esencje służą naszej ewolucji i dobremu samopoczuciu. Kiedy zapoznasz się z głębią mocy kwiatów, zaczniesz widzieć je w inny sposób. Bardziej dogłębnie. Jak wykorzystać energię kwiatów jest jedną z tych książek, które po prostu musisz mieć. Po zagłębieniu się w lekturę i przeczytaniu referencji nie mogą się doczekać wniesienia mocy kwiatów do swojego życia – zaczynając od jedzenia większej ilości jadalnych kwiatów i przyjmowania kwiatowych esencji. Brawo, Katie. Wspaniała praca.

– Christiane Northrup, lekarz medycyny, autorka książki z listy bestsellerów
New York Timesa „Sekrety wiecznie młodych kobiet. Boginie się nie starzeją”

Zachwycająca, piękna i odważna książka.

– Stephen Harrod Buhner, zielarz

Katie Hess napisała piękną i przelomową pracę, która otwiera drzwi mało znanemu narzędziu transformacji – kwiatom. Pokazuje nam jak łatwo jest skorzystać z mocy kwiatów, by uzdrawiać i wspierać nasze ciało i życie. Jestem podekscytowana, że mogę poznać historię stojącą za niezwykle utalentowaną Katie i jej magicznymi eliksirami.

Radosna, zabawna i odkrywca – Jak wykorzystać energię kwiatów będzie kompanem na całe życie.

– Kris Carr, autorka książki z listy bestsellerów New York Timesa
„Sexy soki. Piękno, zdrowie, energia”

Ta książka poruszyła coś głęboko wewnątrz mnie, przypomniała mi o byciu małą dziewczynką, która zbiera kwiaty i robi z nich eliksiry oraz zna moc kwiatów. Tak wielu ludzi jest zagubionych w tym współczesnym świecie, ale rewolucja czeka. A Katie jest na jej czele, ze swoją miłą i łagodną duszą, edukując i inspirując nas medycyną i uzdrawianiem roślinami. Może wydawać się, że świat jest w niebezpieczeństwie, ale kiedy będziesz trzymać w rękach tę książkę, poczujesz ulgę, że uzdrowienie jest i zawsze było tutaj. Zapomnieliśmy tylko o tym, co wiedzieliśmy w dzieciństwie – kwiaty sprawiają, że czujemy się dobrze.

– Carrie-Anne Moss, aktorka i założycielka Annapurna Living

Jak możemy pozostać cali i obudzeni do swojego życia? Jak możemy być całkowicie obecni? Możemy pozwolić sobie być dotkniętym przez piękno. Możemy połączyć się na nowo ze światem natury, za którym bardzo tęsknimy. Jak wykorzystać energię kwiatów kusi nas tą pełnią, zaprasza nas do ukojenia i zainspirowania się i do odkrycia na nowo esencji, która czeka na nas zarówno w głębi nas samych jak i w cudownym świecie kwiatów.

– Henry Emmons, lekarz medycyny

Znajdujemy się w niesamowitym momencie w historii medycyny, w którym nauka współpracuje z wiedzą o tradycyjnym uzdrawianiu, a wszystko to charakteryzuje się głębokim szacunkiem do naszego pierwotnego połączenia ze światem natury. Jako alopatycznie przygotowana lekarka byłam świadkiem sytuacji, w których konwencjonalna medycyna jest niewystarczająca, żeby zająć się pacjentami z ich kompleksowymi chorobami i zmaganiem. Musimy uwzględnić tę kompleksowość i zaangażować wielowymiarowe efekty świata roślin i podstawowe zasady biologii kwantowej. Jesteśmy istotami energetycznymi i Jak wykorzystać energię kwiatów obiecuje nam poprowadzenie nas z powrotem do nas samych za pomocą prostych, pięknych i znacząco efektywnych narzędzi. Ja osobiście czekałam na książkę jak ta od lat!

– Kelly Brogan, lekarz medycyny

Katie mówi po „kwiatowemu” z taką biegłością, że tryska przy tym miłością i magią. W tej książce dzieli się swoim rozumieniem roślin i ich uzdrowicielskich mocy w prosty, praktyczny i zupełnie transformujący sposób. Tak jak kwiaty, mądrość Katie ma głęboką i delikatną moc. Zmienia ciała, życia – i być może najbardziej ważne, sposób w jaki widzimy świat wokół nas i odnosimy się do niego.

– Pilar Gerasimo, twórczyni i redaktor
Experience Life oraz RavolutionaryAct.com

Przed tobą znajduje się książka o percepcji – sposobie na dostrzeżenie niemal utraconego. Magia i mądrość kwiatów i ich moc uzdrawiania została zepchnięta na margines, a nawet była demonizowana. Tak było przez tysiąc lat. Dziś nauka zaczyna rozumieć, że rośliny i ich zdobni posłańcy zwani kwiatami są poza granicą obecnego rozumienia. Odkryliśmy, że rośliny mają pięć zmysłów, w które jesteśmy wyposażeni my, ludzie i piętnaście innych, których nie mamy. Mają słownictwo, na które składa się 3000 słów w formie zapachów i substancji semiochemicznych wymienianych przez powietrze i sieć grzybowych połączeń pod ziemią. Katie jest miłośniczką tego, czego nie widzimy i nie wiemy, i oferuje nam nowe spojrzenie w swojej cudownej książce. Magia jest według niej dosłownie w powietrzu. Przekazuje wiadomości z innego królestwa. To nie baśń. To świat, w którym mieszkamy, a jego dary są niezwykle.

– Paul Hawken

Przeczytaj tę piękną książkę, żeby zobaczyć jak autorka Katie Hess wyciąga magię z esencji kwiatów i dzieli się z nami swoją głęboką uzdrawiającą mocą. Jak wykorzystać energię kwiatów poprzez wspaniałe zdjęcia filmowca Lousa Schwartzberga pokazuje jak zanurzenie się w witalnej energii żywych kwiatów może pomóc ci poczuć się bardziej żywym! To najlepsza książka o tajemniczej mocy kwiatów.

– Rona Berg, redaktor naczelna „Organic Spa Magazine”

Ciepła, podnosząca na duchu i wyjątkowo użyteczna – debiut Katie Hess, Jak wykorzystać energię kwiatów zafascynuje nawet największych sceptyków magią – i nauką – kwiatów. Jej książka jest częściowo wspomnieniowa, częściowo jest almanachem kwiatów, a częściowo przewodnikiem, wszystko to przeplecione jest z mądrością kobiety, która poświęciła swoje życie studiowaniu i pracy z roślinami i kwiatami. Kocham tę książkę.

– Siobhan O’Connor, dziennikarka

Kiedy poznałam Katie Hess wiele lat temu, zwróciłam uwagę na kwiaty w całkowicie nowy sposób. Jej kwiatowe eliksiry dały mi chwilę na zadbanie o siebie, która rezonuje na cały mój dzień, przypomina mi, żeby zwolnić i słuchać. Teraz kwiaty towarzyszą mi w domu przez cały czas, spotykają mnie na spacerach gdziekolwiek się znajdę i polepszają moje życie poprzez lekcje płynące z ich egzystencji. Uczą mnie o połączeniu, komunikacji, wibracji i kolorze. Używają mi swojego zapachu, inteligencji, piękna i majestatu. Dziękuję ci Katie za stworzenie tej książki, by pokazać nam jak ta magia się wydarza.

– Elena Brower

Piękne słowa Katie i doskonałe zdjęcia Louiego uczą nas, że kwiaty mają nie tylko zdolność leczenia naszych ran, ale są też pełne mocy i celów. Mamy szczęście mieć Katie za przewodnika pomagającego w eksploracji głębi i bogactwa jakie oferują kwiaty.

– Kristin Meekhof

Jako psychiatra holistyczny/integracyjny poszukuję bezpiecznych narzędzi do wspierania wyleczenia i powrotu do zdrowia. Książka dostarcza wspaniałej ścieżki myślenia o kwiatach i uzdrowieniu w całkowicie nowy sposób. Katie Hess oferuje źródło wspierające twoją drogę do uzdrowienia. Wyjątkowo polecam tę piękną książkę, która rozkwita jak kwiat, kiedy ją czytasz.

– Scott Shannon, lekarz medycyny, psychiatra

Co za wspaniała podróż! Ta książka zachwyci z każdą stroną pełną pasji opowieścią Katie i wizualną afirmacją Louiego. Nie ważne co wiesz (albo nie) o kwiatach, ta mistrzyni dostarcza czegoś specjalnego i zaskakującego za każdym razem. Ta pełna osobistego doświadczenia, historii kultury i praktycznych zastosowań książka przypomina nam, że kwiaty są energią i możemy używać ich odpowiednio do tego. A jaki jest rezultat? Radosna lektura, która zmienia nasze nastawienie do kwiatów z „czegoś, co uznajemy za coś pewnego” do docenienia ich jako „bogatej i wibrującej formy życia!”

– Stephanie Marango, lekarz medycyny, nauczycielka jogi, założycielka i.m.body

Jestem święcie przekonany, że kwiatowe remedia będą następnym obszarem holistycznego zdrowia, a Jak wykorzystać energię kwiatów będzie książką, która wyciągnie je w pole uwagi opinii publicznej. Jeśli dbasz o dobre samopoczucie jednak dotąd nie odkryłeś mocy kwiatów, musisz przeczytać Jak wykorzystać energię kwiatów. Ta książka całkowicie zmieniła moją codzienną rutynę zdrowotną.

– Max Goldberg, założyciel Living Maxwell i Pressed Organic Juice Directory

Perspektywa, którą dzielą się Louie i Katie jest podnosząca na duchu i inspirująca. Pokazują nam takie porozumienie, które staje się potężną metaforą życia i naszego przebywania na tej planecie w niezwykle pięknej wspólnej prezentacji. Nie mogłabym bardziej tego polecić.

– Oliver Lockett, przedsiębiorca w branży technologicznej, filantrop

ROZDZIAŁ 2

KWIATY PROMIENIUJĄ ENERGIĄ, KTÓRA PODKRĘCA NASZE CIAŁO

Fakt, że brakuje nam umiejętności komunikowania się z naturą nie kwestionuje koncepcji, że natura jest inteligentna. Wskazuje na niedostateczność naszych zdolności do nawiązywania komunikacji.

PAUL STAMETS

Moje życie pośród kwiatów: Pszczoły za moim oknem

W swoim biurze mam dużą szafę, w której trzymam kwiatowe eliksiry w zapieczętowanych słojach. Nie jest to coś nadającego zapach – żadne olejki zapachowe czy aromaty – po prostu eliksiry kwiatowe. Przez kilka tygodni każdego roku kiedy możemy mieć otwarte okna, pszczoły gromadzą się na siatce okiennej i kręcą się dookoła przez długi czas, jakby w środku było coś, czym są zainteresowane.

Kiedyś otwieraliśmy drzwi biura kiedy pogoda była przyjemna, ale spędzaliśmy tak dużo czasu łapiąc pszczoły i wypuszczając je z powrotem na zewnątrz, że pozostawianie drzwi otwartych nie było już możliwe. To samo powtarza się co roku.

Kwiaty promieniają energią

Jeśli to, co właśnie przeczytałeś brzmi dziwnie, pomyśl o najnowszych badaniach naukowych na temat kwiatów

i pszczoł. Do niedawna większość ludzi wierzyło, że kwiaty przyciągają pszczoły swoimi jasnymi kolorami albo zapachem. Jednakże ostatnie badania pokazały, że pszczoły przyciąga w kwiatkach energia, nie ich zapach czy kolor. Kwiaty emitują elektryczne impulsy w formie wibracji, a pszczoły są w stanie wykryć pola elektryczne różnych kwiatów.

Badania prowadzone przez profesora Daniela Erica na Uniwersytecie w Bristolu w Wielkiej Brytanii wykazały, że trzmiele i kwiaty komunikują się przez pola elektryczne. Naukowcy umieścili elektrody w łodygach petunii i odkryli, że ładunek elektryczny każdego kwiatu zmienia się po wizycie trzmiecia. Pozostaje w takim stanie przez kilka minut, ostrzegając innych zapylaczy, że jeden właśnie odwiedził kwiat. Odkryto zatem, że kwiaty emitują różne elektryczne impulsy kiedy są pełne nektaru i pyłków, a inne, kiedy ich nie mają, komunikując pszczołom i trzmielom czy mają na nich wylądować czy też nie.

Badacze domyślają się, że trzmiele są w stanie wyczuć różne pola elektryczne poprzez włoski na swoich odnóżach, które mogą się poruszać podobnie jak nasze włosy poruszają się w kontakcie z elektrycznością statyczną. „Wszechobecność pól elektrycznych w naturze i ich integracja z sensoryczną ekologią pszczoł sugeruje, że pola elektryczne pełnią nieocenioną rolę w interakcjach pomiędzy roślinami a owadami”.

Pamiętasz najbardziej dochodowy film wszech czasów? „Awatar”, film science fiction, w którym ludzie lądują na Pandorze, księżycu znajdującym się gdzieś w kosmosie. Są w nim rośliny, które świecą i emanują energią”. Teraz wiemy, że sposób przedstawienia kwiatów w „Awatarze” nie jest daleki od tego jak kwiaty działałyby na nas, gdybyśmy spostrzegali je takimi, jakie naprawdę są. Każdy kwiat na ziemi promieniuje energią na swoje otoczenie.

Kwiaty oczyszczają nas i czynią nas szczęśliwymi

Ludzie nie mogą ocalić ziemi.

Tylko drzewa mogą.

KARMA SANGYE RAPTEN

Jeden z moich duchowych nauczycieli wytłumaczył mi lata temu, że drzewa i inne rośliny absorbują trucizny z ludzi. „Trucizny” do jakich się odnosił, to toksyczne nastroje i postawy, stres i statyczność, niepokojące emocje i dysharmonijne energie.

W niektórych kulturach przez stulecia była to powszechna wiedza. Podróżując po Tajwanie często widziałam duże grupy ludzi uprawiających tai chi w parkach. Praktyki jak tai chi i qigong, jak również niektóre wschodnie style medytacji obejmują świadome połączenie cia-

* Dominic Clarke, Heather Whitney, Gregory Sutton, Daniel Eric, Detection and Learning of Floral Electrical Fields by Bumblebees, *Science* 340, nr 6128 (2013), 66-69, 10.1126/science.1230883.

** „All-time Box Office: USA”, internetowa baza filmów, ostatnio modyfikowana 14 października 2015, <http://www.imdb.com/boxoffice/alltimegross>.



ła z energią ziemi i roślin, aby rozwinąć chi czy siłę życiową.

W Japonii istnieje praktyka zwana shirin-yoku, w dosłownym tłumaczeniu „leśna kąpiel”. Jest to ćwiczenie polegające na spacerowaniu przez las i pozwalaniu ciału, by poddało się energiiom drzew i dzikich kwiatów. Idea „wykąpania” ciała i „oczyszczenia” umysłu ich regenerującą siłą życiową.

Japońscy lekarze przepisują shirin-yoku, a badania przeprowadzone w Akademii Medycznej Nippon pokazują, że praktyka ta redukuje stres, poziom kortyzolu i obniża ciśnienie krwi w ciągu 15 minut, a także powoduje przyrost białych ciałek krwi. Leśna kąpiel redukuje też poziom adrenaliny, wpływa korzystnie na układ nerwowy, usuwa napięcie i zwiększa witalność oraz poziom szczęścia.

Naukowiec z Tokio, dr Qing Li, lekarz medycyny odkrył, że u uczestników przeprowadzonego przez niego eksperymentu, spędzenia jednego dnia w lesie, pozytywny efekt poprawy działania układu immunologicznego utrzymywał się przez tydzień. Korzyści były ogromne. U osób, które spędziły na łonie natury cały weekend immunologiczne i emocjonalne pozytywne efekty utrzymywały się przez cały miesiąc*.

W Japonii szacunek dla leśnych kąpiel jest tak wielki, że japońskie służby leśne certyfikowały 44 lasy państwowe jako odpowiednie do redukcji stresu oraz poprawiania zdrowia i samopoczucia.

Zażywający leśnych kąpiel zaczyna ją zwracać uwagę na swoje zmysły: jak pachnie powietrze, jakie w dotyku są kwiaty. Patrzą na wszystkie różnorodne odcienie zieleni i wsłuchują się w dźwięki lasu. Delektują się doświadczeniem bez pośpiechu i nie mają żadnego planu poza tym, żeby po prostu być w lesie.

Rośliny są mediami

Późną nocą pracując w samotności w swoim laboratorium Cleve Backster zaniepokoił się co się stanie i podłączył do swojego wykrywacza kłamstw liść rośliny doniczkowej. Jego odkrycie zaskoczyło go samego.

Cleve Backster pracował dla CIA jako ekspert od wariografu. Uczyl w szkole dla techników obsługujących wykrywacz kłamstw i miał 25 lat doświadczenia w pracy z tą maszyną, która pośród innych pomiarów sprawdza też reakcję skórno-galwaniczną (GSR). GSR to miara zmian oporu elektrycznego skóry. Pomiar dokonywany jest przez elektrody w maszynie, której igła rysuje wykres tych zmian na rolce papieru. Gdy maszyna wykrywa stres, igła pokazuje odchylenia na papierze.

Cleve podłączył maszynę do rośliny i zastanawiał się czy zarejestruje stres w taki sam sposób jak w przypadku ludzi. Zanurzył jeden z liści w kubku z gorącą kawą. Maszyna pokazała tylko nieznacz-

* Dr. Qing Li, *Forest Medicine*, Nippon Medical School, <http://college.nms.ac.jp/en/research/topics/fm>, dostęp z dnia: 5 listopada 2015.

ną odpowiedź stresową, porównywalną do stanu znudzenia u człowieka, więc po chwili pomyślał, że sięgnie po zapalną, żeby podpalić liście. Od razu kiedy tylko pojawiła się u niego ta myśl, u rośliny wystąpił wysoki poziom stresu. Cleve nawet nie opuścił pokoju, żeby pójść po paczkę zapalek. Pomyślał tylko – i miał intencję – żeby podpalić roślinę. Kiedy wrócił z zapalnikami, wariograf dalej rejestrował wysoki poziom stresu. Odłożył zapalniczki. Po tym doświadczeniu nie chciał już krzywdzić rośliny.

Przeprowadził zatem badania demonstrujące, że rośliny domowe dostrajają się do swoich opiekunów i współodczuwają ich stres. Dokładnie w momencie, gdy opiekun rośliny doświadcza stresu, roślina również okazuje stres, co rejestruje wariograf.

Co więcej niektóre rośliny odczuwają stres swojego opiekuna nawet gdy ten jest oddalony o wiele kilometrów. Cleve odkrył to podłączając rośliny do wariografu na wiele godzin. Jego kolega z pracy, który również nawiązał relację z rośliną, którą testowali udał się na wycieczkę do sąsiedniego stanu. Kolega nie wiedział, że jego przyjaciele zaplanowali dla niego przyjęcie niespodziankę. Dokładnie wtedy, gdy przestraszył się, kiedy jego przyjaciele krzyknęli „Niespodzianka!” roślina również zareagowała stresem^{*}.

Botaniczna i kwiatna komunikacja

Setki milionów lat przed Internetem Matka Natura wykształciła swoją własną „światową sieć” – sieć grzybni. Ta sieć składa się z warstwy jednokomórkowych grzybów w pierwszej warstwie ziemi. Jest tak cienka, że gdy udamy się do starego lasu przy każdym kroku pod jedną stopą będzie znajdować się wystarczająco dużo komórek grzybni, żeby rozciągnąć je na ponad 480 km^{**}. Te drobne, podziemne pasma grzybów łączą ze sobą drzewa i inne rośliny, dzieląc się z nimi składnikami pokarmowymi i pomocnymi substancjami, by chronić je przed patogenami i szkodliwymi insektami. Ta sama sieć jest wykorzystywana przez „drzewa matki”, by przekazywać składniki odżywcze do mniejszych drzewek – również innych gatunków – które nie mogą dotrzeć do tych samych źródeł co starsze, wyższe drzewa.

Komunikacja między drzewami, innymi roślinami i ich kwiatami nie wymaga mózgu i nie doświadczają one siebie jako oddzielonych od swoich ekosystemów, jak robimy to my, ludzie. Przez tę grzybniową sieć, rośliny są nierozdzielne jedna od drugiej i przekazują sobie informacje w seriach subtelnych impulsów elektrycznych. Można powiedzieć, że rozmawiają za pomocą fal energii. Do-

^{*} Cleve Backster, *Primary Perception: Biocommunication with Plants, Living Foods, and Human Cells*, Anza, CA: White Rose Millennium Press, 2003.

^{**} Paul Stamets, *Mycelium Running: How Mushrooms Can Help Save the World*, Berkeley, CA: Ten Speed Press, 2005.



datkowo cała sieć komunikacyjna, która przyrasta o kilka centymetrów dziennie i łąduje się sama, nie potrzebując do tego gniazdka, jest gigantycznym żywym organizmem.

Podobnie każdego dnia ludzie używają technologii, by przesyłać niewidzialne fale energii przez kosmos, by otrzymywać informacje tekstowe na telefon, słuchać muzyki przez radio czy oglądać ruchome obrazy w telewizji lub komputerze. Różne rozmiary i częstotliwości fal energii są przekładane na formę, z której możemy korzystać, zależnie od medium wykorzystanego do przetłumaczenia informacji z długości fali.

Tak jak za pomocą technologii transmituje się informacje przez przestrzeń, tak działają również kwiaty. Każdy kwiat emituje subtelną elektryczność, która jest niewidzialna dla ludzkiego oka, tak jak fale wytwarzane przez technologie.

Chociaż w przypadku kwiatów my, istoty ludzkie jesteśmy wyrafinowaną technologią, która tłumaczy informacje i wie co z nimi zrobić. Możemy jeszcze nie rozumieć jak informacja czy energia są transmitowane pomiędzy kwiatami a ludźmi, ale powszechnie wiemy, że uczucie jakie odbieramy od róży są całkowicie inne niż emocje, które odbieramy od stokrotki.

Rezonans sympatyczny

Jeśli trzymając dwa kamertony nastrojone na ten sam dźwięk i uderzysz w jeden z nich, będzie wibrował niewidzialnymi – i głównie niesłyszalnymi – falami dźwiękowymi w przestrzeń. Gdy drugi kamerton podejmie dźwięk, rozpoznaje, że ma ten sam ton, zaczyna wibrować współczulnie z pierwszym kamertonem.

Jeśli trzymając gitarę na kolanach zaśpiewasz dźwięk E, struna E w gitarze zacznie brzęczeć w rezonansie z falami dźwiękowymi wydobywającymi się z twoich strun głosowych. Struna E rozpoznaje tę nutę, mówi „tak, to ja” i zaczyna wibrować synchronicznie z twoim głosem. W indyjskiej muzyce klasycznej, instrumenty takie jak sitar mają 18-20 strun, ale tylko jedna trzecia jest pociągana. Na pozostałych strunach się nie gra. Ich zadaniem jest tylko rezonowanie współczulnie z innymi strunami, by stworzyć niezwykle piękny dźwięk.

Rezonans sympatyczny następuje również pośród ludzi. Na przykład jeśli

jestes na przyjęciu, gdzie jest wielu ludzi, których nie znasz, do niektórych z nich chcesz się zbliżyć, poznać ich i rozmawiać – rezonujesz z nimi – a z innymi nie chcesz mieć do czynienia. Wszyscy tego doświadczyliśmy. Rezonans sympatyczny jest nawet częścią naszego codziennego języka, kiedy mówimy „To współgra ze mną” albo „To poruszyło we mnie jakąś strunę”.

Łatwo jest zrozumieć rezonans sympatyczny za pomocą instrumentów, ponieważ jest słyszalny. To samo dotyczy dysonansu, braku harmonii. Jeśli słuchamy orkiestry, która gra na instrumentach, które są nienastrojone, odczuwamy to jako chaotyczne albo bolesne. Dopiero gdy instrumenty są perfekcyjnie ze sobą zestrojone odczuwamy harmonię.

W ludzkim ciele brak harmonii odczuwa się jako stres, umysłowe zmęczenie, negatywne emocje czy brak równowagi psychicznej. To tak jakby mieć w ciele trzaski bez dźwięku. Spędzanie czasu w otoczeniu kwiatów lub drzew poprzez rezonans sympatyczny usuwa trzaski i ładuje nasze ciała energią jakby nastrojało się orkiestrę. To tłumaczy dlaczego natura sprawia, że czujemy się lepiej gdy jesteśmy „rozstrojeni” czy zestresowani. Kwiaty emitują subtelną energię, która podkręca nasze ciało i umysł, i doprowadza nas z powrotem do naszej własnej naturalnej równowagi.

Woda zachowuje energię kwiatów

Grafit i diament są jednym z najmiększych i jednym z najtwardszych materiałów jakie znamy. Jednakże każdy z nich jest zrobiony z *całkowicie* takiej samej substancji – węgla. To, co czyni je innymi jest sposób powiązań pomiędzy molekułami węgla.

Podobnie woda może wydawać się homogeniczna, ale jej struktura – szczególnie to jak jej molekuly są uporządkowane – może różnić się znacznie, zależnie od tego jaką energię odbiera.

Profesor Rustum Roy z Uniwersytetu Stanu Pensylwania zbadał mniej znane właściwości wody osiągając zaskakujące wyniki, „Ludzie nie myślą, że gdy zapalają światło, woda się zmienia, ale dzięki naszemu eksperymentowi zobaczyliśmy, że tak jest”. Poprzez swoje eksperymenty naukowe profesor Roy odkrył, że struktura wody, podobnie jak system nerwowy, reaguje na wibrujące fale, a instrumenty pomiarowe pokazały, że w każdym klastrze wody znajduje się 440 000 paneli informacyjnych, z których każdy jest w stanie rejestrować i przechowywać informacje. Roy wyciągnął wniosek, że „To może być najbardziej elastyczny komputer. To jak pamięć komputerowa”.

Dr Masaru Emoto, wykładowca i naukowiec z Japonii stał się znany dzięki swojej pracy, w której uchwycił zmiany

* *Water: The Great Mystery*, Master Skaya Movie Company. Intention Media Inc. 2008, <https://vimeo.com/127630186>, dostęp z dnia 5 lipca 2015.

jakie zachodzą w wodzie za pomocą znanych na całym świecie fotografii kryształów wody. Zespół dr. Emoto używał wyrafinowanego sprzętu, by robić szybkie ujęcia wody dokładnie w momencie, gdy zamarza. Prowadzili szczegółowe badania wody, która była poddawana różnym formom myśli, intencji, emocji, muzyki i modlitw, a także słów przyklejonych na pojemniku, w którym była trzymana.

Jeśli słowo, intencja albo muzyka były harmonijne i życzliwe, kryształki wody przybierały piękne i symetryczne kształty podobne do płatków śniegu. Pod wpływem słów jak nienawiść czy innych negatywnych emocji czy intencji zapisanych na pojemniku kryształki wody stawały się mętne, niespójne i niepokojąco

chaotyczne. To potwierdziło, że woda ma pamięć, zdolność przechowywania informacji. Spójność, symetria i piękno kryształków wody zależą od tego czy była ona poddawana działaniu pozytywnej czy negatywnej energii.

Nigdy nie widziałam zdjęć kryształków wody podlegających wpływowi roślin czy ich kwiatów, więc wysłałam zespołowi dr. Emoto kilka próbek eliksirów kwiatowych, żeby zobaczyć jak będą wyglądać ich kryształki. Zdjęcia pokazały, że woda przechowuje energię kwiatów, która manifestuje się przez wysoko zorganizowane i zharmonizowane struktury, każda trochę inna niż pozostałe. Spójrz na zdjęcia i zastanów się co czujesz w związku z nimi.



*Kryształek wody
połączony z eliksirem kwiatowym
inspirującym do kreatywności.*



*Kryształek wody
połączony z eliksirem kwiatowym
wywołującym radość.*

Eksploruj: Załaduj siłę życiową ziemi w swoją wodę

Naładuj wodę siłą życia bezpośrednio z ziemi i zobacz jak wpływa na ciebie! Oto jak to zrobić: Nalej oczyszczoną wodę do szklanego dzbanka lub słoika w dowolnym kolorze i umieść go na zewnątrz bezpośrednio na ziemi na całą noc. Wypij wodę następnego ranka. Być może odkryjesz, że woda ma przyjemną, gładką, niemalże śliską jakość i wydaje się smakować lepiej niż ta, którą zwykle pijesz. Pij naładowaną siłą ziemi wodę przez 30 dni, a zobaczysz jak się poczujesz. Prawdopodobnie zyskasz więcej witalności i poczujesz się lepiej nastrojony na swoje otoczenie.





STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Katie Hess jest kwiatową alchemiczką i założycielką LO-TUSWEI, jednej z czołowych światowych roślinnych aptek. Współpracuje z wiodącymi hotelami i SPA, a jej kwiatowa społeczność objęła ponad 15 krajów. Opracowane przez nią eliksiry zostały opisane w *O*, *The Oprah Magazine*, *The New York Times*, *Los Angeles Times*, *Sunset* i *Organic Spa Magazine*.



Louie Schwartzberg jest nagradzonym filmowcem i fotografem, którego zawrotna kariera dostarczyła zapierających dech obrazów. Jest jedynym filmowcem, który nagrywał poklatkowo kwiaty, przez 24 godziny, 7 dni w tygodniu, stale przez 40 lat. Jest artystą wizualnym łamiącym bariery i opowiadającym historie celebrytów życie i odkrywające misteria natury, ludzi i miejsc. Jego trzy wykłady na konferencjach TED mają łącznie 50 milionów odsłon.

Dzięki tej książce:

- wykonasz psychologiczny test kwiatowy, który ujawni Twoje cechy charakteru,
- przygotujesz eliksiry kwiatowe na konkretne życiowe trudności
- przezwycięzysz nieśmiałość i poczujesz się bezpiecznie w otoczeniu swoich roślinnych przyjaciół,
- lepiej poznasz swoje pragnienia i potrzeby, stosując łatwe ćwiczenia i rytuały,
- wyeksponujesz swoje mocne strony, uleczysz zranione serce i wyeliminujesz frustrację,
- dowiesz się, jak wiele mówi o Tobie Twój ulubiony kwiat,
- dodasz kwiaty do swoich posiłków i napojów,
- skorzystasz z energii emitowanej przez kwiaty.

Kwiaty – Twoje wsparcie na wyciągnięcie ręki!

Patroni:



Cena: 89,80 zł

ISBN: 978-83-7377-845-0



9 788373 778450