

A large, light gray outline of an apple, including the stem and a single leaf, serves as a background for the text.

Sekrety odżywiania według szeptuch

Vadim Tschenze

Sekrety odżywiania według szeptuch

Energetyczna kuchnia
rosyjskich uzdrowicieli

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Anetta Piechowska
PROJEKT OKŁADKI: Anetta Piechowska
TŁUMACZENIE: Natalia Szczyglewska

Wydanie I
Białystok 2019
ISBN 978-83-8171-093-0

Tytuł oryginału: *Heilenergetische Ernährung:
Russisch-schamanische Lebensessenzen und Rezepturen*

Copyright © 2005 Original title: Heilenergetische Ernährung.
Russisch-schamanische Lebensessenzen und Rezepturen by Vadim Tschenze ©
2018 by Wilhelm Goldmann Verlag a division of Verlagsgruppe
Random House GmbH, München, Germany.

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018
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.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści:

Przedmowa: kreatywność w gotowaniu

Część pierwsza:

Podstawy żywienia energetycznego

Odżywianie a energia

Witaminy i minerały

Sygnatury

Odżywianie według energetyczno-termicznych punktów twarzy

Pięć żywiołów

Kostium energetyczny człowieka

Siedem czakr głównych a energia potraw

Pokarm wybrany dla duszy

Artykuły spożywcze a kosmologia

Drgania ziół

Moce planet w ziołach

Zioła a znaki zodiaku

Choroby, ich przyporządkowanie planetarne i rośliny lecznicze

Detoks: odtruwanie i odchudzanie według kodów planetarnych®

Detoksyczne potrawy zasadowe

Aktualny stan wiedzy o zdrowiu jelitowym, mikrobiotach i równowadze kwasowo-zasadowej

Nie ma życia bez mikroorganizmów

Złoty środek

Część druga: Przepisy według kodów planetarnych® dla ciała, ducha i duszy

Kilka słów wstępu o składnikach

Przystawki

Pasta kanapkowa ze stokrotkami

Nadziewane pomidory

Ogórkowa zagryzka

Chleb maślany z łososiem

Olej czosnkowy

Salatka królewska z czerwonymi burakami i orzechami

Salatka z kopru włoskiego

Jajka po rosyjsku

Oberżyny „Pod Gribi”

Zupy

Barszcz po rosyjsku

„Ucha” rosyjska zupa rybna

Zupa szczawiowa

Zupa z dyni

Zielona grochówka

Schalti barschi (na zimno)

Zupa ogórkowa z awokado na zimno

Dania główne

Płow

Kasza gryczana z zupką jogurtową

Manti z dynią

Manti z mięsem

Duszona kapusta kiszona (Tuschonaja)

Pirożki z kartoflami

Pirożki z jajkiem i warzywem cebulowym

Samosa z dynią

Samosa z mięsem i ziemniakami

Zapiekanka z czerwonych buraków

Mielone po rosyjsku

Pielmieni

Gruzyjskie chinkali z nadzieniem jagnięcym

Desery na poprawę humoru

Kwaśne pierogi według przepisu babci

Płynne torciki czekoladowe

Pieczona dynia

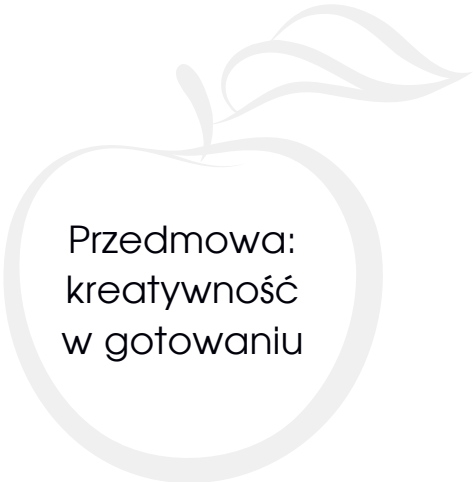
Bliny z twarogiem i owocami

Czak-czak

Postłowie

Dodatek

Glosariusz



Przedmowa: kreatywność w gotowaniu

Drodzy Czytelnicy!

Pochodzę z kultury rosyjskiej i jestem terapeutą duchowym, szamanem oraz przyjacielem natury i gotowania. Choć moja działalność jest zakorzeniona w obszarze medycyny, to jednak praca energetyczna już przed laty stała się moją największą fascynacją. Aby pozyskiwać dla organizmu nie tylko energię fizyczną, ale i niesubstancjalną, zachować jej swobodny przepływ i więcej w życiu osiągać, każdy człowiek powinien zwracać uwagę w równym stopniu na ducha, duszę oraz ciało. A w jaki sposób najłatwiej uszczęśliwić całą trójkę? Naturalnie zrównoważonym i smacznym pokarmem.

Najsilniejsza energia pochodzi w kosmosie od gwiazd. Także przyprawy są swoistego rodzaju „gwiazdami” dostarczający-

mi nam energii. Osoby, które gotują, otwierając się przy tym na wymianę energetyczną, rozsiewają wokół siebie więcej sił i charyzmy.

W podobnym sposób komunikuje się wszystko w naszym świecie. Na przykład grzyby nawiązują za pomocą korzonków fizyczny i energetyczny kontakt z drzewami, ziołami – a nawet z całą naturą. Wraz z rozwojem nauki uzyskaliśmy już nawet na to dowody. Nasze organy trawienia komunikują się nie tylko z otoczeniem, ale nawet z przyprawami, współdziałając tym samym z naszymi centrami energetycznymi (tak zwanymi czakrami) oraz z naszą aurą. Szamani nazywają tę wymianę informacji „komunikacją matrycową”. Jest ona znacznym budulcem życia na ziemi.

Zielarzy i zielarki, podobnie jak czarownice i magików rosyjskich zwykło się określać mianem „provetucha”, a ich naukę „uzdrowianiem Vetuchy”. Jest ona wciąż rozpowszechniona, nawet w obecnych czasach, aż po najdalsze zakątki Syberii. W Rosji oraz w krajach byłego Związku Sowieckiego, tradycyjnie przypisuje się pokarmowi szczególne znaczenie duchowe. Każda potrawa powinna dostarczać sił i zdrowia, a już zdecydowanie nie powinna dodatkowo organizmu obciążać. Według szamańskiego wyobrażenia o świecie wszelkie dania dysponują także pewnego rodzaju energią, która wchodzi w komunikację z naszą duszą. W ten oto sposób marchewka dostarcza pewnej energii, która jest balansowana cebulą. Gotowanie nagle staje się zajęciem kreatywnym i duchowym. Przeradza się w formę medytacji. Według mnie dobre gotowanie to medium przynoszące harmonię oraz dodające sił, życia i piękna.

Kocham zdrowe i odżywcze potrawy! Nie zawsze jednak trzeba rezygnować z ulubionego składnika, aby móc się zdrowo odżywiać. We wszystkim trzeba mieć po prostu zdrowy umiar. Jeżeli

będziemy się trzymać w pewnych ryzach, to raz na jakiś czas możemy też skosztować produkt, który akurat nie cieszy się najlepszą opinią u obecnych ekspertów żywieniowych. Jako że jednak smaczne jedzenie czyni człowieka szczęśliwym, co z kolei pozytywnie odbija się na funkcjonowaniu organizmu i pamiętając do tego, że w gotowaniu szczególnie chodzi o duchowość, to smaczny posiłek nie tylko spaja ciało i duszę, ale może wręcz leczyć.

Urodziłem się w Uzbekistanie. Tam też spędziłem swoją młodość. Później żyłem w Rosji, następnie w Niemczech, a teraz, od dwunastu już lat przebywam w Szwajcarii. Temat gotowania towarzyszy mi już od dziecka: tata był z zawodu kucharzem, a i mama nie stroniła od pichcenia. Także moja babcia, a jednocześnie i nauczycielka duchowa Baba Walja przygotowywała pyszne potrawy dla całej rodziny. Co nieco zdołałem się od niej nauczyć. Smakowałem się w jej kuchni i już jako dziecko starałem się samodzielnie odtwarzać receptury.

Także dziś niemal codziennie spędzam nieco czasu na gotowaniu. I chociaż lubię kosztować rzeczy nowe oraz integruję w menu elementy wpływu mojej nowej ojczyzny, najczęściej jednak sięgam po receptury przechowywane w mej rodzinie od dawna. W tej książce zebrałem niektóre przepisy na moje ulubione potrawy (patrz część druga). Każdy z nich kładzie szczególny nacisk na prawidłowy balans energetyczny zestawionych składników według Kodu Planetarnego® oraz żywiołów natury. Wszystkie przepisy są bardzo łatwe w wykonaniu, a jednocześnie dostarczają zaskakujących zapasów energetycznych. Niektóre z nich staną się z pewnością i Waszymi ulubionymi posiłkami.

Także wegetarianie i weganie znajdą tu coś dla siebie. Ta książka została w końcu napisana dla wszystkich ludzi – każdy musi zwracać uwagę na potrzeby swojego ciała i samodzielnie

dokonywać wyborów o tym, co jeść, a czego unikać. Niech zdrowa kuchnia stanowi Waszą inspirację. Pozwólcie sobie po prostu wypróbować moje przepisy. W ten sposób gotowanie może stać się także Waszym hobby.

Z życzeniami radosnego czytania, gotowania i smakowania!

Wasz Vadim Tschenze



Część 1

*Podstawy żywienia
energetycznego*



Europejska filozofia żywieniowa zasadzona jest na dostarczaniu składników odżywczych dla praktycznego pozyskania pełnowartościowego pokarmu. Chodzi przy tym o wystarczające zaopatrzenie w substancjalną energię i składniki odżywcze. Należy w to zaliczyć także wodę, substancje balastowe oraz alkohol.

Szamani mówią tu z kolei o duchu potrawy. Według nich zdrowe jedzenie jest żywe. Przynosi ono ciału, duchowi i duszy nowe siły. Według szamańskiego wyobrażenia wszystko w świecie jest żywe: ludzie, zwierzęta i rośliny, a także kamienie. Do tego twierdzą oni, że każdy pokarm przedstawia sobą pewien rodzaj anteny, przyciągającej z kosmosu określony rodzaj energii. Stąd też postrzegają swoje potrawy jako „źródła energii” lub „od-

żywcze soki”. Zajmiemy się w dalszej części „żywiołami natury”, które muszą w danej potrawie wystąpić razem oraz nauczymy się rozróżniać, podobnie jak i Chińczycy pomiędzy substancjami dodającymi i odejmującymi energii.

Treściwie rzecz ujmując: za wszystkimi tymi określeniami stoi eter lub inaczej mówiąc frekwencja, czyli niesubstancjalna energia przypisana danej potrawie. Wszystkie te określenia wskazują zatem na jedno: zdrowe jedzenie musi dostarczyć człowiekowi energii na różnych poziomach.

Energię tę pobieramy jednak przecież nie tylko z pokarmu. Wszystkie składniki odżywcze uobecniają także energie niesubstancjalne ciał niebieskich, których tak bardzo potrzebujemy w naszym życiu codziennym. Pobieramy je z uniwersum i przekazujemy dalej. Każda z takich energii wywołuje odmienne procesy w naszych ciałach i naszych duszach.

Rozdział ten zaczynam od problemu witamin i minerałów, gdyż obie te grupy substancji pokarmowych są nieodzowne w gospodarce energetycznej naszych ciał. Witamin nie powinno zabraknąć na Waszych stołach. Podałem zatem od razu w nawiasie przyporządkowanie planetarne każdego składnika odżywczego, w którym dana witamina się znajduje. (Połowa z wyżej wymienionych przypada słońcu i księżycowi, chociaż nie są one naturalnie planetami w myśl definicji tego terminu.) Dzięki temu możesz nie tylko poznać zadania, które dana witamina ma do spełnienia, lecz także od razu zidentyfikować przyporządkowane jej impulsy ciała niebieskiego (patrz tabela). W ten sposób uzupełniasz właściwości danej witaminy o jej energetyczną perspektywę. Szczegółowiej odniosę się do tego zagadnienia w rozdziale: „Kody planetarne® a składniki pokarmowe”.

Impulsy ciał niebieskich oraz ich przyporządkowanie

- o Impulsowi słonecznemu przyporządkowana jest cyfra 1. Oznacza on zdrowienie.
- o Impulsowi Księżycowemu przypisana jest cyfra 2. Odpowiada on za pierwiastek żeński psychiki oraz intuicję.
- o Impulsowi Marsa przydzielona jest cyfra 3. Uobecnia on siłę oraz pierwiastek męski psychiki.
- o Impulsowi Merkurego przypada cyfra 4. Oznacza to wejście i pomysły.
- o Impulsowi Jupitera przypisana została cyfra 5. Symbol szczęścia i błogosławieństwa.
- o Impuls Wenus nosi cyfrę 6. Odpowiada on za płaszczyznę oraz czakrę serca (Więcej o czakrach dowiesz się z rozdziału „Kostium energetyczny ludzi” oraz „Siedem czakr głównych a energia potraw”).
- o Przedstawia Miłość i pieniądze.
- o Impulsowi Saturna przyporządkowana jest cyfra 7. Odpowiada za stabilność oraz bezpieczeństwo.
- o Impuls Urana nosi cyfrę 8. Odpowiednikiem jest fundament, źródło oraz energia własna.
- o Impulsowi Neptuna przypisana jest cyfra 9. Symbol wymiany oraz komunikacji.
- o Impulsowi Plutona przyporządkowana jest cyfra 0. Oznacza naszego ducha.

Najważniejsze witaminy

Codzienne zapotrzebowanie na witaminy oraz składniki mineralne i inne składniki odżywcze.

Podane każdorazowo dzienne zapotrzebowanie danej substancji nie musi zaraz oznaczać dokładnej, codziennej dawki, abyśmy mogli prowadzić życie zdrowe i szczęśliwe. Wystarczy, jeśli zdołamy osiągnąć przeciętną tygodniową. Ponadto zapotrzebowanie różni się ze względu na płeć, wiek, stan zdrowia i tak dalej. Podane wartości potraktuj orientacyjnie i unikaj zarówno deficytów jak i przedawkowania.

Witaminy oraz składniki mineralne wykazują najlepsze działanie, jeśli są przyjmowane razem ze zdrowymi artykułami pokarmowymi, przy zachowaniu naturalnego powiązania z odpowiadającymi makrosubstancjami (tłuszcze, białka, węglowodany) oraz mikrosubstancjami (witaminy i minerały). W ten sposób dochodzi do energetyczno-całościowego efektu synergii, przy czym suma ostateczna znacznie przewyższa wartości przypisane poszczególnym składnikom.

Prowitamina A pełni ważną rolę dla komórek ciała, kości, krwi, oczu, paznokci u dłoni i stóp, seksualności i rozmnażania, skóry, śluzów i zębów. Zalecana dawka dziennego spożycia leży pomiędzy 0.8 do 1.0 miligrama. Istnieją dwa jej warianty: retinol i karotyna.

Retinol znajduje się w maśle (7 Saturn = stabilizacja) oraz w wątróbce zwierzęcej (8 Uran = podstawa). Stabilizuje komórki ciała oraz tworzy pewną bazę dla zachowania rozmnażania. W tym przypadku przyporządkowane impulsy planetarne wykazują zgodność w stopniu klucza do zamka.

Karotyna znajduje się w cebuli (3 Mars = siła), pietruszce (4 Merkury = wejście i 2 = żeński pierwiastek psychiki, szpinaku (1 słońce = uzdrowienie), marchewkach (4 Merkury = wejście) i pomidorach (8 Uran = podstawa). Przyporządkowane tej witaminie impulsy planetarne wzmacniają oczy, pozwalają „wejrzeć” i kojąco oddziaływać na psychikę.

Witamina B1, zwana także Teaniną jest skutecznie wpływa na apetyt, duchową świeżość oraz czynności serca, gojenie ran, energię nerwową i komórkową, przemianę węglowodanów, sok żołądkowy, trawienie.

Witamina B1 znajduje się w drożdżach (0 Pluton = duch), chlebie (7 Saturn = stabilizacja), ryżu (8 Uran = podstawa), soi (9 Naptun = wymiana), żółtku (2 Księżyc = żeński pierwiastek psychiki) oraz w przeróżnych orzechach (0 Pluton = duch). Zalecana dawka dziennego spożycia wynosi pomiędzy 1.3 do 1.5 miligrama. Przyporządkowane impulsy planetarne zapewniają stabilizację duchową oraz funkcjonowanie przemiany materii, a także pozytywnie oddziałują na psychikę.

Witamina B2, zwana także ryboflawiną lub lactoflaviną, wspomaga oczy, paznokcie u dłoni, włosy, skórę, przemianę węglowodanów, białek i tłuszczu, ostrość widzenia, mnożenie erytrocytów (krwinek), oddychanie komórkowe oraz gospodarkę energetyczną.

Znajduje się w drożdżach (0 Pluton = duch), produktach mięsnych (3 Mars = siła), serze (0 Pluton = duch), jagodach (3 Mars = siła) oraz migdałach (0 Pluton = duch). Zalecana dawka dziennego spożycia wynosi pomiędzy 1.5 – 1.7 miligrama. Przyporządkowany impuls planetarny wzmacnia sposób widzenia, ale przede wszystkim wzmacnia siły duchowe.

Witamina B3, zwana także niacyną ważna jest dla wiązania tkanek, kontroli cholesterolu, czynności serca, metabolizmu

mózgowego, krążenia, czynności wątrobowych oraz jelitowych, produkcji kwasów żołądkowych, snu, samopoczucia, przemiany węglowodanów, tłuszczów i białek. Pełni także ważną rolę dla skóry, żył, nerwów oraz w oddychaniu i energii komórkowej.

Witaminę B3 można znaleźć w drożdżach (0 Pluton = duch), kartoflach (1 = uzdrowienie) oraz mięsie drobiowym (3 Mars = siła). Zalecana dawka dziennego spożycia waha się w przedziale od 2 do 17 miligramów. Przyporządkowane impulsy planetarne przynoszą uzdrowienie duchowe oraz siły życiowe.

Witamina B4, zwana nieraz choliną od przyswajalnej dla ludzkiego organizmu substancji witamino podobnej.

Znajduje się w mięsie (3 Mars = siła), zbożu (7 Saturn = stabilizacja) i jajkach (2 Księżyc = żeński pierwiastek psychiki). Zalecana dawka dzienna wynosi około 350 miligramów. Przyporządkowane impulsy planetarne dodają psychicznych sił i równowagi. Można powiedzieć, że sterują tym, co leży nam sercu.

Witamina B5, zwana także kwasem pantotenowym zabezpiecza duchową świeżość, gospodarkę tłuszczową, lepsze dokrwienie oraz unerwienie członków, objętość i kolor włosów, produkcję energii, spalanie tłuszczu siłą koncentracji, witalność, produkcję hormonów oraz przeciwdziałaniu powstawaniu zapaleń.

Występuje w wątrobie zwierzęcej i nerkach (8 Uran = podstawa), mleku (2 Księżyc = żeński pierwiastek psychiki) i rybach (5 Jupiter = szczęście). Zalecana dawka dziennego spożycia wynosi 6 miligramów. Przyporządkowane impulsy planetarne stabilizują nerwy oraz psychikę, przynoszą szczęście i poczucie pełni.

Witamina B6, zwana także pirydoksyną jest ważnym elementem kształtującym poziom cukru we krwi, wykorzystywanie białek, przemianę tłuszczu i węglowodanów, porost włosów, pra-

cę serca, krwiobieg, kwas żołądkowy, czynność układu kostnego; pracę komórek nerwowych oraz produkcję czerwonych krwinek.

Występuje w białej kapuście (2 Księżyc = żeński pierwiastek psychiki), warzywach (różne impulsy) oraz drożdżach (0 Pluton = duch). Zalecana dawka dziennego spożycia wynosi od 1.6 do 1.8 miligrama, przyporządkowane impulsy planetarne przynoszą jasność duchową oraz zasoby energii. Zapewniony klarowny ogłód spraw pozwala rozkoszować się życiem i smakować jego słodycz.

Witamina B7, zwana także witaminą H lub biotyną pozytywnie wpływa na poziom cukru we krwi, dostarczanie energii do mózgu oraz komórek nerwowych, przemianę materii, paznokcie u dłoni, skórę, włosy (piękne, gładkie i jedwabiste), przemianę węglowodanów oraz komórki mięśniowe.

Występuje w nerkach (8 Uran = podstawa), żółtku (2 Księżyc = żeński pierwiastek psychiki) oraz wątróbce wieprzowej (8 Uran = podstawa). Zalecana dawka dziennego spożycia wynosi pomiędzy 20 a 30 mikrogramów. Przyporządkowane impulsy planetarne zapewniają silną podstawę. Dostarczają mózgowi oraz strukturze nerwowej ważnej energii.

Witamina B8, tak zwany inozytol. Także przynależy do rodziny B-kompleks. Niektórzy naukowcy twierdzą jednak, że to nie jest prawdziwa witamina. Służy jako komponent prawidłowego przekąznika neuronowego, czym zabezpiecza zdrowie systemu nerwowego. Inozytol stosuje się w terapii różnorodnych zaburzeń psychicznych. Jest on szczególnie ważny w walce z depresją.

Występuje we wszystkich niemal roślinach, zwłaszcza w pszenicy (7 Saturn = stabilizacja) oraz śliwkach (4 Merkury = wejście). Inozytol jest zatem nieocenioną substancją odżywczą dla mózgu oraz wspomaga funkcjonowanie wątroby. Zalecana dawka dziennego spożycia wynosi 500 miligramów. Przyporząd-

kowe impulsy planetarne stabilizują psychikę oraz pozwalają na właściwy ogłęd spraw.

Witamina B9, podobnie jak witamina B11 nazywana jest kwasem foliowym i pełni ważną funkcję dla wzrostu oraz ukrwienia. Zwłaszcza w okresie dziecięcym nie może tej witaminy zabraknąć. Wzmacnia naczynia włosowate oraz żyły.

Występuje w pomidorach (8 Uran = podstawa) oraz w wielorakich warzywach (różne impulsy planetarne). Zalecana dawka dziennego spożycia wynosi od 60 do 600 mikrogramów. Przyporządkowane impulsy planetarne zabezpieczają naszą podstawę. Wszystko zatem, co zostało nam dane przy narodzeniu, zostanie dzięki nim aktywowane. Podstawa jest początkiem wzrostu.

Witamina B10 znana jest także pod nazwą kwasu p-aminobenzoowego (PABA). Chodzi w tym wypadku o organiczny kwas węglowy, stanowiący także budulec kwasu foliowego. Właściwie nie przynależy do grupy witamin, jest jednak ważnym składnikiem dla bakterii produkujących kwas foliowy.

Witamina B10 znajduje się przede wszystkim w komórkach skóry i pełni ważną rolę w wytwarzaniu pigmentu. Znajduje się w drożdżach (0 Pluton = duch), pełnoziarnistym chlebie (7 Saturn = stabilizacja) oraz wątróbkach drobiowych (8 Uran = podstawa). Zalecana dawka dziennego spożycia Witaminy B10 wynosi 150 mikrogramów. Przyporządkowane impulsy planetarne stabilizują naszą podstawę (życie) oraz ducha. Chronią przed obcymi energiami, pobieranymi przez ciało z zewnątrz.

Witamina B11, nazywana podobnie jak witamina B9 kwasem foliowym pełni szczególnie ważną rolę w procesie przemiany białek oraz budowania krwinek. Jest ważna dla podtrzymania apetytu, budowy krwi oraz czynności mózgowych. Jest także odpowiedzial-

na za mocne włosy, funkcjonowanie wątroby, sok żołądkowy oraz czynności żołądka i jelit czy odporność nerwową i wzrost.

Występuje w drożdżach (0 Pluton = duch), ziarnach pszenicy (7 Saturn = stabilizacja), soczewicy (1 Słońce = uzdrowienie), pietruszce (4 Merkury = wejrzenie i 2 Księżyc = żeński pierwiastek psychiki).

Za zalecaną dawkę dziennego spożycia uchodzi 300 mikrogramów. Przyporządkowane impulsy planetarne wspomagają pracę mózgu, stabilizują ducha oraz intuicję. Wzmacniają do tego naszą aurę.

Witamina B12, zwana także kobalaminą zapewnia budowę czerwonych krwinek oraz przemianę żelaza i energii, wyrównuje wartości tłuszczu, wspomaga mózg oraz system nerwowy, tworzenie kości, radość życia, optymizm, pracę mięśniową oraz ukrwienie.

Występuje w jajkach (2 Księżyc = żeński pierwiastek psychiki), rybach (5 Jupiter = szczęście), mięsie (3 Mars = siła), nerkach zwierzęcych (8 Uran = podstawa) oraz burakach (4 Merkury = wejrzenie).

Zalecana dawka dziennego spożycia wynosi około 3 mikrogramów. Przyporządkowane impulsy planetarne stabilizują psychikę, zapewniają odpowiednie wejrzenie w sprawy i czynią nas szczęśliwsiymi.

Witamina B13 to inne określenie kwasu orotowego. Wzmacnia on serce, wspomaga pracę wątroby oraz pamięć. Znajduje się w produktach mlecznych (2 Księżyc = żeński pierwiastek psychiki) oraz drożdżach (0 Pluton = duch).

Szczególnie dużo kwasu orowego występuje w serwatce oraz mleku owczym i kozim (2 Księżyc = żeński pierwiastek psychiki). Być może to właśnie stanowi powód, dla którego ludzie na Kaukazie dożywają późnej starości, gdyż korzystają oni z tych

produktów na porządku dziennym. Opublikowane w 2009 w *Międzynarodowym Dzienniku Kardiologicznym* (*International Journal of Cardiology*) badania Moskiewskiej Akademii Medycznej potwierdzają, że sole magnezowe kwasu orotowego stanowią pomoc w leczeniu zaburzeń czynności serca i krążenia także w najbardziej zaawansowanych stadiach niedoczynności sercowych. Po roku stosowania soli magnezowych kwasu orotowego znacznie poprawiły się objawy kliniczne u 38 procent pacjentów leczonych na choroby sercowe. Grupa placebo z kolei wykazała zaledwie jeden przypadek pogorszenia stanu.

Zalecana dawka dziennego spożycia wynosi około 300 miligramów. Przyporządkowane impulsy planetarne wspomagają ducha oraz psychikę. Pomaga to w osiągnięciu lub zachowaniu złotego środka oraz zapewnia równowagę w przeróżnych sytuacjach.

W przypadku witaminy B14 chodzi w rzeczywistości o mieszankę witamin B10 oraz B11. Jest to produkt końcowy syntezy kwasu foliowego, który chroni przed działaniem słońca.

Witamina B15, zwana także kwasem pangamowym, wspomaga żołądek i wątrobę. Znajduje się w owocach (niemal wszystkie impulsy planetarne, ryżu (8 Uran = podstawa), nasionach, piwie i kartoflach (1 Słońce = uzdrowienie), a zwłaszcza w soku ziemniaczanym (4 Merkury = wejście). Zalecana dawka dziennego spożycia wynosi 2 miligramy. Przyporządkowane impulsy planetarne troszczą się o uzdrawianie podstawy (twojej własnej energii).

Witamina B16 jest przyporządkowana witaminie B6. Określa się ją mianem pirodyksyny. Jest ona nader ważna dla procesów zachodzących w ciele oraz dla prawidłowego funkcjonowania systemu odpornościowego.

Witamina C, zwana także kwasem askorbinowym ważna jest dla wiązania tkanki, naczyń krwionośnych, przemiany wap-

nia, zachowania mocnej, gładkiej skóry, wartości tłuszczowych, zdrowych nerwów, funkcjonowania systemu odpornościowego, kolagenu, zdolności koncentracji, silnych włosów, pozytywnego nastawienia, żołądka, skóry, snu oraz zdolności widzenia.

Występuje w pietruszce (4 Merkury = wejrzenie oraz 2 Księżyc = żeński pierwiastek psychiki), cytrynach i pomarańczach (1 Słońce = uzdrowienie), owocach dzikiej róży (3 Mars = siła), warzywach cebulowych (3 Mars = siła), agrestie (3 Mars = siła), owocach mango (1 Słońce = uzdrowienie) i sałacie (2 Księżyc = żeński pierwiastek psychiki). Zalecana dawka dziennego spożycia wynosi 100 miligramów. Przyporządkowane impulsy planetarne wzmacniają cały kostium energetyczny.

Witamina D jest szczególnie ważna dla przemiany wapnia, usuwaniu ołowiu z ciała, silnych nerwów, produkcji hormonów, wzmacnia system immunologiczny, buduje kości, zapewnia silne serce, mocne zęby oraz krwiobieg.

Witamina D występuje w największych dawkach w węgorku i tuńczyku (5 Jupiter = szczęście), jajach kurzych (2 Księżyc = żeński pierwiastek psychiki), serze (0 Pluton = duch), pieczarkach i borowikach (7 Saturn = stabilizacja), awokado (5 Jupiter = szczęście), pełnotłustym mleku (2 Księżyc = żeński pierwiastek psychiki), miodzie (6 Wenus = płaszczyzna serca), rybach morskich (5 Jupiter = szczęście), maśle (7 Saturn = stabilizacja) oraz kawiorze (8 Uran = podstawa).

D to jedna z najważniejszych witamin. Nazywa się ją witaminą słoneczną. Badania naukowe wykazują, że jej funkcje sięgają daleko poza regulację przemiany wapnia. Ma ona pozytywny wpływ na psychikę oraz wzmacnia system immunologiczny. Obniża ryzyko wystąpienia chorób sercowych i krążenia oraz wspomaga prewencję chorób nowotworowych. Witamina D pełni w organi-

zmie funkcję centralnego przełącznika. Ciało wytwarza znaczne jej ilości poprzez wystawianie skóry na promieniowanie UV. Badania wykazują, że wysoki poziom witaminy D we krwi obniża ryzyko wystąpienia raka jelit lub piersi nawet o 40-50 procent. Witamina D działa także jak paliwo dla systemu immunologicznego. Aktywuje „naturalnych zabójców” – komórki odpornościowe, wspomagające walkę ze wszelkimi „nieproszonymi gośćmi”.

Trudno jest w tym przypadku określić dawkę zalecanego dziennego spożycia, gdyż produkcja witaminy D w znacznej mierze odbywa się w organizmie, co z kolei znów jest procesem zależnym od wielu czynników. Przyporządkowane impulsy planetarne stabilizują psychikę, czynią nas szczęśliwsiymi oraz poszerzają czakrę serca.

Witamina E, zwana także tokoferolem wspomaga zdolności przepływu krwi w organizmie. Reguluje właściwościami krzepnięcia i chroni komórki przed wolnymi rodnikami. Witamina E stabilizuje potencjał odpornościowy organizmu.

Występuje w olejach (zróżnicowane impulsy planetarne), żółtku (2 Księżyc = żeński pierwiastek psychiki), groszku (1 Słońce = uzdrowienie) i soi (9 Neptun = wymiana). Zalecana dawka dziennego spożycia wynosi 10 miligramów. Przyporządkowane impulsy planetarne wzmacniają wymianę energetyczną pomiędzy człowiekiem i naturą.

Witamina F to witamina skóry. Zaczęła funkcjonować po nazwą niezbędnych kwasów tłuszczowych” jak Omega-3 i Omega-6.

Występuje we wszystkich niemal olejach (zróżnicowane impulsy planetarne) i w rybach (5 Jupiter = szczęście). Zalecana dawka dziennego spożycia wynosi 4miligramy. Przyporządkowane impulsy planetarne wzmacniają nas na wszystkich płaszczyznach życia, czynią nas szczęśliwymi i zadowolonymi.

Witamina K ważna jest w procesie krzepnięcia krwi, czynności serca, dla zdrowych zębów, kośćca, pracy wątroby, magazynowaniu węglowodanów, w witalności oraz leczeniu ran. Wspomaga tkanki, żyły i krew.

Występuje w marchewkach (4 Merkury = wejście), szpinaku i kukurydzy (1 Słońce = uzdrowienie) i orzechach cedrowych (0 Pluton = duch). Zalecana dawka dziennego spożycia wynosi 1 miligram. Przyporządkowane impulsy planetarne rozluźniają ducha i ciało oraz pozwalają zrzucić balast z czakry serca.

Koenzym Q10 jest spokrewniony strukturalnie z witaminami E i K i odgrywa ważną rolę dla mięśnia sercowego, komórek i organów, spalania tłuszczu oraz dłuższego życia. Koenzym Q10 pełni zasadniczą funkcję w mitochondrialnej produkcji energii. Mitochondria są producentami energii komórkowej. Q10 przyczynia się do utrzymania optymalnej kondycji organizmu. Przeciwdziała przedwczesnemu starzeniu się oraz chorobom degeneracyjnym.

Ciało samo wytwarza Q10, ale koenzym występuje w nieznacznych ilościach także w produktach spożywczych. Najwyższe stężenie znajduje się w sardynkach (5 Jupiter = szczęście), soi (9 Neptun = wymiana), drobiu i mięsie wołowym (3 Mars = siła). Zalecana dawka dziennego spożycia, szczególnie rekomendowana dla sportowców i osobom starszym wynosi około 100 miligramów. Przyporządkowane impulsy planetarne wprawiają naszą energię w ruch i dodają nam sił.

Najważniejsze minerały

Cynk jest ważny dla skóry. Bez niego niemożliwa by była wymiana tlenowa. Odgrywa także ważną rolę dla włosów oraz w leczeniu ran.

Występuje w serze (0 Pluton = duch), ostrygach (9 Neptun = wymiana), wątróbce (8 Uran = podstawa), mięśnie wołowym (3 Mars = siła), sezamie (7 Saturn), owsie (5 Jupiter = szczęście), pszenicy (7 Saturn = stabilizacja) i groszku (1 Słońce = uzdrowienie). Zalecana dawka dziennego spożycia wynosi od 7 do 10 miligramów. Przyporządkowane impulsy planetarne czynią nas szczęśliwymi i sprawnymi. Stabilizują naszą podstawę, psychikę oraz skórę.

Magnez to minerał występujący w niemal wszystkich komórkach ciała, w szkielecie i mięśniach. Powoduje aktywację licznych enzymów przemiany energetycznej i jest niezastąpiony do prawidłowego funkcjonowania systemu nerwowego i mięśniowego.

Dobrym źródłem magnezu są produkty pełno zbożowe (7 Saturn = stabilizacja), owoce i warzywa (zróżnicowane impulsy planetarne) oraz orzechy (0 Pluton = duch). Jedz jakieś 100 gramów ryżu (8 Uran = podstawa), 150 gramów szpinaku lub 25 gramów pestek dyni (1 Słońce = uzdrowienie), a pokryjesz połowę dziennego zapotrzebowania na magnez. Zalecana dawka dziennego spożycia wynosi 350 miligramów. Przyporządkowane impulsy planetarne uzdrawiają naszą podstawę, przywracając nas zatem naszej pierwotnej energii.

Selen pełni ważną funkcję dla nerwów, mózgu, wątroby, nerek, płuc, serca i mięśni. W ostatnich latach budzi coraz większe zainteresowanie.

Występuje głównie w rybach (5 Jupiter = szczęście). Dla ciała stanowi budulec wielu niezbędnych dla życia protein. Selen wykazuje właściwości łagodzenia stanów zapalnych oraz chroni membrany komórkowe przed uszkodzeniami powodowanymi przez wolne rodniki. Wykazuje funkcje naprawcze DNA. Selen występuje w niemal wszystkich produktach spożywczych, przy czym bardzo dobrymi jego dostarczycielami są orzechy (0 Pluton = duch), ryby

(5 Jupiter = szczęście) i owoce morza (9 Neptun = wymiana), a także podroby (8 Uran = podstawa) oraz mięso (3 Mars = siła). Także zboże i warzywa są źródłem selenu. Zalecana dawka dziennego spożycia wynosi około 60 mikrogramów. Przyporządkowane impulsy planetarne zapewniają całościowe uzdrawianie.

Znamy oczywiście o wiele więcej substancji mineralnych, które codziennie wspierają nasze funkcjonowanie. Stanowią one budulce życia i są niezastąpione dla naszych organizmów. Należy tu wymienić: chlorek, chrom, fluor, fosfor, jod, mangan, miedź, molibden, potas, sód, wapń i żelazo.

Drugorzędne substancje roślinne

Według obecnej wiedzy obok nieodzownych składników odżywczych występują także drugorzędne substancje roślinne, które wykazują jednak wpływ na wiele procesów przemiany materii. Prawdopodobnie chronią też przed przeróżnymi chorobami nowotworowymi, poszerzają naczynia krwionośne oraz obniżają ciśnienie krwi. Oprócz tego wykazują działanie neurologiczne. Łagodzące stany zapalne oraz antybakteryjne.

Nie można natomiast podać zalecanej dawki dziennego spożycia drugorzędnych substancji roślinnych. Dla aktywowania ich czynności niezbędne jest bowiem zawiązanie związków z przeróżnymi substancjami roślinnymi wewnątrz danego posiłku, do czego witaminy i minerały nadają się jednak o wiele lepiej. Aby zapewnić sobie dobre zaopatrzenie w drugorzędne substancje roślinne Niemieckie Towarzystwo Żywności zaleca częstsze spożywanie produktów pełnoziarnistych oraz owoców i warzyw, włączając w to owoce strączkowe i orzechy. Zgodnie z naszą wiedzą produkty te muszą pochodzić z kontrolowanych upraw biologicznych.

Oddziaływanie witamin, minerałów i innych substancji pokarmowych

Jeżeli dana witamina lub składnik mineralny nie jest dostarczany ciału w odpowiedniej ilości przez pewien okres czasu, prowadzi to do powstawania niedoborów, a ostatecznie – chorób. Dlatego tak ważne jest, abyśmy spożywali regularnie zrównoważony, zdrowy pokarm, który będzie nas w te składniki zaopatrywał.

Przedstawiam zatem poniżej pewnego rodzaju „ściągę” dla naszych potrzeb. Znajdziesz na niej najważniejsze produkty i substancje, które są naszemu ciału niezbędne do wypełniania określonych funkcji.

- ◇ *Jelito cienkie*: Witamina D. Jedz marchewki, czerwone buraki, selera (4 Merkury), ogórki (2 Księżyc), cebulę (3 Mars), paprykę (1 Słońce), kiszoną kapustę (2 Księżyc) i brokuły (4 Merkury).
- ◇ *Kości*: magnez, witaminy A, B12 i D. Jedz marchewki (4 Merkury), ziemniaki (1 Słońce), jabłka (6 Wenus), pietruszkę (4 Merkury i 2 Księżyc), produkty pełnoziarniste (7 Saturn), owoce strączkowe (5 Jupiter) i orzechy (0 orzechy).
- ◇ *Oczy*: prowitamina A, witaminy: B5 i C. Jedz marchewki (4 Merkury), pietruszkę (4 Merkury i 2 Księżyc), bazylię (3 Mars i 2 Księżyc) i sałatę (2 Księżyc).
- ◇ *Odporność*: witaminy A,B,C i D, lecytyna, koenzym Q10 i selen. Jedz marchewki (4 Merkury), pomidory (8 Uran), paprykę (1 Słońce), brokuły (4 Merkury), pietruszkę (4 Merkury i 2 Księżyc), pomarańcze (1 Słońce), borówki, owoce dzikiej róży, owoce czarnego bzu, cebulę (3 Mars), kiszoną kapustę (2 Księżyc) i czerwone buraki (4 Merkury).

- ◇ *Mózg*: lecytyna, witaminy B, kwas foliowy oraz selen. Jedz seler (4 Merkury), mięso (3 Mars) i brokuły (4 Merkury). Także drożdże (0 Pluton) zawierają te ważne składniki.
- ◇ *Nerki*: selen. Jedz pietruszkę (4 Merkury i 2 Księżyc) oraz pij herbatki z pokrzywy i mniszka (różne impulsy planetarne).
- ◇ *Płuca: selen*: jedz orzechy (0 Pluton), ryby (5 Jupiter) i owoce morza (9 Neptun), podroby (8 Uran) oraz mięso (3 Mars). Pij soki z czerwonej porzeczki, czarnego bzu i borówek (3 Mars).
- ◇ *Serce, krew, żyły i tętnice*: L-karnityna, koenzym Q10, kwas foliowy, magnez, selen, witaminy A, B, D i E. jedz cebule, owoce dzikiej róży (3 Mars), brokuły, marchewki, czerwone buraki (4 Merkury), czerwoną porzeczkę i borówkę (3 Mars), a także pietruszkę (4 Merkury i 2 Księżyc)
- ◇ *Skóra, włosy i paznokcie*: biotyna, witaminy: B, C, D i E, kwas foliowy, kwas panotenowy. Jedz marchewki (4 Merkury), ogórki (2 Księżyc), brokuły (4 Merkury), cytryny i pomarańcze (1 Słońce). Dodawaj też do swoich potraw drożdży piwnych (0 Pluton). Pij do tego mleko kłacz (2 Księżyc).
- ◇ *Wątroba*: kwasy foliowe i selen. Jedz karczochy (2 Księżyc), mniszka (1 Słońce), seler, brokuły (4 Mars) i ogórki (2 Księżyc).
- ◇ *Zęby*: magnez, witaminy C, D i K. jedz tuńczyka (5 Jupiter), jaja kurze (2 Księżyc), ser (0 Pluton), pieczarki oraz borowiki (7 Saturn), awokado, (5 Jupiter) i miód (6 Wenus).
- ◇ *Żółtądek*: kwasy foliowe, witaminy B3 i B6. Jedz pietruszkę (4 Merkury i 2 Księżyc). Pij herbatki z melisy, chmielu oraz rumianku (różne impulsy planetarne).

Przełożenie całej teorii na praktykę jest o wiele prostsze, niż by się mogło zdawać na pierwszy rzut oka. W zależności od potrzeb możesz wkomponowywać witaminy i minerały w swoje pokarmy. W kolejnej części książki otrzymasz też nieco przykładów obrazujących energetyczne oddziaływanie poszczególnych potraw.

Przechodzimy zatem po raz pierwszy do innego aspektu bogatego w ozdrowieńczą energię pożywienia, jaki się nam zaczyna już wyłaniać...

Sygnatury

Z pewnością dostrzeżesz już dawno, że niektóre rośliny i zwierzęta, a raczej ich poszczególne części w znacznej mierze przypominają nasze organy i części ciała, a przynajmniej są do nich podobne. Szamani doszli na tej podstawie do wniosku, że w ten sposób natura wskazuje na związki z anatomią człowieka i już w średniowieczu rozwinięto na tej podstawie naukę o sygnaturach (od łacińskiego *signare* „znaczyć, znakować”), znacznie rozpowszechnioną w późnym średniowieczu. Opiera się ona na kosmicznym rozumieniu odpowiedników, coś w stylu nauki o mikro i makrokosmosie czy uniwersalnej sympatii (z greckiego *sympáthein* „współodczuwanie”). Nauka o współodczuwaniu to pryncypalna zasada połączenia rzeczy na różnych płaszczyznach poprzez współodczuwanie, co umożliwia wywieranie na nie wpływu. Nie jest to zasada zarezerwowana do niewielkich odległości, wręcz przeciwnie obowiązuje ona także w oddziaływaniu na odległość.

I rzeczywiście analogie te wskazują na skuteczność produktów naturalnych w zwalczaniu, a przynajmniej zapobieganiu po-

szczególnym dolegliwościom cielesnym, co udało się następnie udowodnić doświadczeniem, a w naszych czasach także zbudować podwaliny naukowe.

Weźmy na przykład orzecha włoskiego. Nie tylko z wyglądu przypomina mózg, ale i jego wartościowe kwasy tłuszczowe chronią w szczególnej mierze wydajność naszych szarych komórek. Ze względu na ich wysoką kaloryczność jednakże, nie powinno się zjadać więcej niż pełną garść orzechów dziennie. I oczywiście nie da się nimi nakarmić rozsądku...

- ◇ Fasolka wygląda jak nerka i rzeczywiście wspomaga pracę tego organu.
- ◇ Sztangi selera przywodzą z kolei na myśl rękę i pełnią nieocznione zadanie dla stawów.
- ◇ Jeżeli przetniesz wzdłuż grzyb, chociażby pieczarkę zobaczysz kształt podobny do ucha. Grzyby rzeczywiście wspomagają słuch.
- ◇ Krążek marchewki przypomina tęczówkę. Marchewka ze względu na zawierane witaminy jest najważniejszym warzywem dla zdolności widzenia.
- ◇ Dajmy jeszcze na przykład bulwę imbiru. Wygląda nieco jak żołądek i rzeczywiście imbir jest bardzo dobry dla żołądka.
- ◇ Przecięta figa przypomina nieco wnętrze jądra. Spożywanie fig w obfitych ilościach ma rzeczywiście dobrze wpływać na zachowanie męskich sił.
- ◇ Awokado przypomina brzuch. Jeżeli odetniesz połowę przypomina nawet podbrzusze. Jest szczególnie zdrowe dla kobiet.

Odżywianie według energetyczno - termicznych punktów twarzy

Jak już wspominałem, szamańska sztuka żywieniowa zbliżona jest nieco do tradycyjnej medycyny chińskiej (TCM) w podstawowym założeniu, że każda potrawa dostarcza pewnej energii. I w zależności od tego, czy dana energia jest ciału potrzebna czy nie, lepiej czy gorzej oddziałują one na organizm. Dochodzi zatem do opcjonalnego współgrania potrzeb z rodzajem dostarczanej energii. Klasyfikacji potraw dokonuje się w zależności od jej termicznego oddziaływania na ciało na zimne,

- ◇ odświeżające,
- ◇ neutralne,
- ◇ ciepłe i gorące produkty spożywcze.

Do *zimnych* produktów spożywczych zalicza się na przykład pomidor (8 Uran), ogórek (2 Księżyc), banan (2 Księżyc), ananas (9 Neptun), kiwi (8 Uran), jogurt (2 Księżyc), sól (7 Saturn), zielona i czarna herbata (0 Pluton) oraz woda mineralna (5 Jupiter). Obniżają one temperaturę ciała i chronią przed zbyt dużym nagrzewaniem. Dlatego też są szczególnie chętnie pijane latem. Noszą też w sobie bardzo dużo żeńskiej energii.

Do *odświeżających* produktów spożywczych zaliczają się przede wszystkim różne gatunki sałaty (2 Księżyc), mięso indyka (3 Mars), kiszona kapusta (2 księżyc), pieczarki (7 Saturn), szpinak (1 słońce), szparagi (4 Merkury), miejscowe owoce (różnorodne impulsy planetarne), herbatka z mięty, orkisz, pszenica

(7 Saturn), ryż (Uran) i twaróg (2 Księżyc). Stanowią one prawdziwie dobroczynne źródło dla naszych soków i krwi. To także świetna alternatywa na ciepłe dni. Potrawy także noszą w sobie energię żeńską.

Produktami *neutralnymi* są marchewki (4 Merkury), owoce strączkowe (1 Słońce), wszelkie gatunki kapusty (2 Księżyc), ziemniaki (1 Słońce), orzechy (0 Pluton), mięso jagnięce oraz wołowe (3 Mars), jajka (2 Księżyc), masło (7 Saturn), mleko (2 Księżyc) oraz winogrona (1 Słońce). Budują one energię życiową (chińskie Qi) oraz mają balansujący wpływ na wszystkie organy. Te pokarmy przez cały rok otrzymują dobroczynny wpływ na organy.

Do *ciepłych* produktów spożywczych zalicza się niemal wszystkie suszone zioła, obok większości gatunków ryb (5 Jupiter), łagodne przyprawy (różnorodne impulsy planetarne), mięso kurczaka, cebulę, morele, brzoskwinie i wiśnie (3 Mars), kawę (0 Pluton), kakao (8 Uran), grykę (4 Merkury), owies (5 Jupiter), musztarda (3 Mars) i mak (0 Pluton). Dostarczają one ciału ciepła, wzmagając tym samym aktywność ciała. Najbardziej zaleca się spożywanie ich w chłodne pory roku, jak jesień i zima. Produkty te noszą męską energię.

Gorące produkty spożywcze obejmują ostre przyprawy (różnorodne impulsy planetarne, przede wszystkim 3 Mars), koper włoski (3 Mars) oraz wysokoprocentowy alkohol (0 Pluton). Chronią one ciało przed zimnem, przynosząc jednocześnie sporo męskiej energii. Najlepiej spożywać je w okresie zimy.

Z pomocą różnorodnych metod ogrodniczych przygotowanie oraz komponenty potrawy mogą zmienić jej termiczne oddziaływanie lub dostosować jej do potrzeb indywidualnych. Z pomocą grillowania, intensywnego smażenia, opiekania, pieczenia, gotowania lub dodając alkoholu „ogrzewamy” potrawę

(chodzi o wykorzystanie energii Marsa). Dodając świeże dodatki jak owoce i ich soki, pieczarki, algi i kiełki „oziębiamy” nieco potrawę. Dlatego też „gorące” produkty żywieniowe nadają się do spożywania nie tylko w dni chłodne, ale i w czasie letnim, a z kolei potrawy „chłodne” znajdują swoje zastosowanie nie tylko w upalne dni, ale i latem.

Pięć żywiołów

W szamanizmie i nauce tradycyjnej medycyny chińskiej (TCM) jakość energetyczną produktów spożywczych dzieli się do tego jeszcze ze względu na pięć żywiołów lub pięć faz przemiany. Są to prawa, na których opierają się procesy dynamiczne (na przykład przemiana) u organizmów żywych. Chodzi zatem o stawanie się, przemianę oraz ustępowanie. Z wyabstrahowanych właściwości żywiołów naturalnych takich jak: drewno, ogień, ziemia, metal i woda wykształca się związek pomiędzy człowiekiem i naturą.

Dokładnie w tej kolejności ujawnia się ich skuteczność w energetycznej reakcji łańcuchowej. Weźmy na przykład rosnące drzewo (żywioł drewna), które następnie jest spalane (*ogień*), popiół karmi ziemię (*ziemia*), dzięki czemu powstaje nowa, płodna gleba, w której tworzą się sole (*metal*). Sole z kolei przyciągają wodę (*woda*), która odżywia drzewa (*drewno*), aby mogły rosnąć. Oto cykl natury. Szamani rozumieją go w niemal identyczny sposób jak TCM. Uznaje się przy tym, że każdy proces i każde życie ludzkie nieodzownie musi przejść stadia pięciu żywiołów.

Wzór ten stosowany jest także w gotowaniu. Każdemu żywiołowi przypisuje się konkretny smak oraz specjalne działanie. Zobacz sam:

- ◇ *Drewno*: element drewna jest wiecznie nawracającym początkiem cyklu natury. Symbolizuje wiosnę, narodziny oraz dzieciństwo. Szybki wzrost i rozwój są jego cechami wyróżniającymi. Czynnikiem bioklimatycznym jest wiatr. Drewno wskazuje na kwaśny i odświeżający kierunek smaku. Przypisanymi narządami są wątroba i woreczek żółciowy. Produktami spożywczymi tego żywiołu są zboża (orkisz, pszenica), kielki, świeże zioła, sałata, zielone warzywa oraz kwaśne owoce. Produkty te wzmagają potencję oraz wspomagają pracę wspomnianych wcześniej narządów.
- ◇ *Ogień*: żywioł ognia oznacza ciepło i światło. Przyporządkowany jest porze letniej, wzrostowi oraz wejściu w okres dojrzewania oraz rozbudzaniu seksualności. Bioklimatyczną przeszkodą jest gorąc. Przyporządkowane produkty spożywcze mają gorzki smak. Osuszają i prowadzą energię ku dołowi ciała. Przypisanym organem jest jelito, co oznacza, że element ognia znacznie wspomaga trawienie i wpływa na wagę. Do ognistych produktów spożywczych zaliczamy cykorię, rukolę, grejpfruty, zboża (żyto i proso) oraz gorzkie likiery. Produkty te wzmagają ochotę do życia.
- ◇ *Ziemia*: Ziemia stanowi centrum wszelkiego żywego stworzenia. Wprawdzie jest jej przypisany cykl późnego lata, w gruncie rzeczy rozciąga się ona na cały okrągły rok, wprowadzając jedną porę roku w drugą. Dla ludzi w ich fazie rozwoju ziemia oznacza środek życia, żniwa oraz rozkoszowanie się plonem. Niekorzystnym faktorem bioklimatycznym jest wilgoć. Żywioł ziemi skłania się ku słodkim kierunkom smakowym, obejmując przy tym produkty łatwo sycące. Nic dziwnego zatem, że zalicza się tu sporą część artykułów spożywczych. Żywiołowi ziemi przypisać należy śledzionę i żołądek, których

głównym zadaniem jest pozyskiwanie energii z pokarmu i dostarczenie jej organizmowi do wykorzystania. Aspekty emocjonalne i duchowe ziemi to wewnętrzna stabilizacja, koncentracja, troskliwość o siebie i innych, ale także popadanie w zamyślenie i dbałość o siebie. Przyporządkowane produkty spożywcze to niemal wszystkie rodzaje zbóż, mięsa i warzyw, jaja, tłuszcze i orzechy. Produkty te dodadzą ci „powera”.

- ◇ *Metal: żywioł metalu przypisany jest jesieni, plonom, ale także rozpoczęciu pożegnań i smutkowi. Niekorzystnym faktorem bioklimatycznym jest suchość.*

Żywioł metalu symbolizowany jest ostrym smakiem, który jest nadzwyczajnie pomocny w przypadku nastawiania chłódów oraz wewnętrznego oziębienia. Masowe stosowanie ostrych przypraw i alkoholu w kuchni wprowadza własną energię ciała w ruch oraz buduje w ciele ciepło. Przypisane do tego metalu narządy to płuca i jelito grube. Do produktów spożywczych zalicza się takie napoje jak herbatka imbirowa, gorące wino, ciepłe warzywa korzenne jak kalarepa, rzodkiewka, szczypiorek i cebula. Produkty te stymulują pracę organów seksualnych oraz nas stabilizują.

- ◇ *Woda: żywioł wody symbolizuje zimę, a w życiu pojedynczych ludzi starzenie się, a wraz z nim spokój, wycofanie oraz mądrość i bogactwo wewnętrzne.*

Przyporządkowany jest jej smak słony, dlatego też wszelki produkty pachnące morzem, jak algi morskie, ryby i owoce morza wykazują działanie rozmiękczające. Przypisanymi narządami są nerki i pęcherz. Są to narządy szczególnie wyczułone na zimno i dlatego muszą być szczególnie zaopatrywane w ciepłe produkty spożywcze w czasie chłodnych pór roku. Produktami spożywczymi, poza darami morza są też woda

mineralna, słodka woda, ryby i owoce strączkowe. Artykuły te pomagają w zrelaksowaniu się.

- ◇ Dla swobodnego przepływu energii w ciele ważne jest, aby produkty składowe danej potrawy dodawać w odpowiedniej kolejności. Do garnka dokłada się je według wyżej opisanej kolejności. Dzięki temu potrawy uzyskują więcej energii. W każdym daniu powinny znajdować się trzy do czterech różnych żywności.

Kostium energetyczny człowieka

Nasze zdrowie jest w ogromnej mierze zależne od stanu, w jakim znajduje się nasza aura (niesubstancjalne ciało lub kostium energetyczny) i nasze czakry. Czakry, co jeszcze zostanie rozwinięte poniżej, są to centra energii subtelnych w aurze człowieka. One także biorą udział w procesie trawienia pokarmów. Przyjmują one energię z zewnątrz (z naszego otoczenia oraz ze źródeł impulsów planetarnych) i rozdzielają w naszych ciałach. Aura chroni nas przed potencjalnymi atakami energetycznymi.

Szamani od zawsze interesują się najróżniejszym postrzeganiem tego rodzaju. Już w średniowieczu człowieka zaczęło bardziej interesować to, co niewidzialne i pozostające przed wzrokiem w ukryciu. Pole energetyczne ciała, negatywne energie oraz ich oddziaływanie podobnie jak przenoszenie pozytywnych frekwencji energetycznych z zewnątrz do ciała to niezmiennie aktualne tematy. W erze planetarnych przesunięć energetycznych (zwanych także „New Age” czy „Erą Wodnika”), której każdy z nas poniekąd doświadczył na własnej skórze, ważne jest aby obok utrzymywania swojego kostiumu energetycznego w czy-

stości, także pracować nad jego poszerzaniem. W dużej mierze można to osiągnąć za pomocą zdrowego odżywiania.

Kostium energetyczny opisywałem w swoich książkach już niejednokrotnie. Tym razem uzupełnię mój opis o aspekt żywieniowy. Kostium składa się z:

- ◇ Ducha,
- ◇ Duszy,
- ◇ Ciała,
- ◇ Czakr,
- ◇ Aury oraz
- ◇ Dalszych powiązań energetycznych z uniwersum jak pępowiny duchowe i impulsy planetarne.

Nasz *duch* zakotwiczony jest w mózgu. Powraca na ziemię i inkarnuje się w zależności od obranego tematu, w tym lub innym miejscu. Chociaż jest niewidzialny, można go sobie wyobrazić jako ziarno zbudowane z ognia. Duch wielokrotnie powraca na naszą planetę, aby odpracować konkretne zadania. Stąd też zarówno ty jak i ja bywaliśmy tu już wcześniej. Płodziliśmy dzieci, prowadziliśmy innych ludzi i buntowaliśmy się, wypełniając tym samym luki informacyjne naszych dusz.

Dusza to mieszanka doświadczeń z naszych poprzednich wcieleń oraz informacji zebranych dotychczas przez ducha. Jest ona zasadzona na świętym ziarnie (duchu). Można ją sobie wyobrazić jako płaszcz lub zasłona dla ducha. Nie jest ona przestrzennie ograniczona jedynie do ciała, sięga bowiem także poza wymiar fizyczny. Jest wszędzie, co większości jest trudno sobie wyobrazić. Podobnie jak ma to miejsce w przypadku nieskończoności, która zwykle wymyka się naszym możliwościom poznawczym.

Duch i dusza są nierozłączne. Tworzą jedność, wprowadzając się do naszych *powłok fizycznych* (ciał) w momencie poczęcia. Tacy się rodzimy. Ciało fizyczne określamy mianem substancjalnego. Można go dotknąć i poczuć. Może je także zobaczyć i usłyszeć. Składa się z komórek, tak zwanej materii gęstej. Ale i ono także jest w gruncie rzeczy energią, zbudowaną z atomów, których elektrony z zawrotną prędkością krążą wokół jądra, a „stała” materia stanowi jedynie drobny ułamek przejawu energii. Powłoka fizyczna jest najwolniejszym ciałem ze wszystkich struktur, a jej czas jest ograniczony. Reaguje w zależności od bodźców, ma ograniczoną pojemność i pomimo różnych zależności od środowiska – potrzeba na przykład tlenu i pokarmu do funkcjonowania ciała – jest właściwie mniej lub bardziej zamkniętym w sobie układem, utrzymywanym przy życiu za pomocą pracy organów wewnętrznych. Dysponuje trzema odrębnymi centrami, regulującym je energetycznie: okolice kości ogonowej, podbrzusze oraz spłot trzewny, zwany słonecznym.

Mamy zatem trzy ciała stopione ze sobą. Komunikują się energetycznie one z bliższym i dalszym środowiskiem poprzez czakry i aurę. Dolne czakry karmione są energią potraw i seksualną. Doświadczenie wskazuje, że osoby, które (już) nie uprawiają seksu, nieświadomie próbują zaspokoić deficyty zwiększeniem ilości spożywanego pokarmu. Jest to stymulowane pracą spłotu słonecznego, które reaguje, gdy przestaje do niego docierać energia z niższych czakr.

W duszę można się wczuć i wejść myślami. Zakorzenione są w niej uczucia. Określa się ją mianem ciała „eterycznego”. Jest ono nieco szybsze od fizycznego. Żyje według własnego rytmu i na innych drganiach. Zaliczają się do nich emocje, kolory, fale, a więc wszystko to, co występuje także w naszych pokarmach.

Dusza zatem profituje z odpowiedniego pokarmu podobnie jak ciało fizyczne.

Ducha nie można ani zobaczyć, ani poczuć. Jest szybki i może nas zmusić do szybkiego działania. Należy to zaliczyć myśli i pomysły. Potrzeba ich przecież również w procesie gotowania, z tego też tytułu można powiedzieć, że w kuchni nie może zabraknąć ducha!

Każde z trzech ciał wymaga odpowiedniego pożywienia. Nasze ciała fizyczne dokarmiamy światłem, ciepłem, potrawami i napojami. Ciała eteryczne (dusze) żywią się emocjami, światłem, ciepłem i miłością, która także powstaje zarówno w trakcie gotowania i przyrządzania potraw, ale także dzięki rozkoszowaniu się ich spożywaniem. Duch odżywia się i rozwija poprzez wiedzę i kształcenie. Czerpie korzyści z wypróbowywania w praktyce nowych przepisów.

Potrawy dostarczają naszym ciałom fizycznym energii, uwalnianej w wyniku procesu trawienia. Energia przepływa przez subtelne tory energetyczne (meridiany) i jest prowadzona do czakr i ciała energetycznego. Aura człowieka może być odmieniana, może się rozciągać i to z metra aż do kilku kilometrów. Dzieje się to poprzez oddziaływanie środowiska, wymianę energetyczną z innymi ludźmi, ale także i przez odżywianie.

Siedem czakr głównych a energia potraw

Pochodzące z sanskrytu słowo *cakrá* oznacza „koło, okrąg”. Osoby o zdolnościach medium, które są w stanie dojrzeć aurę, opisują czakry jako „kwiaty lotosu” znajdujące się w nieustannym ruchu po okręgu, przez co powstaje wrażenie koła.

Przeróżne opisy czakr różnią się między sobą znacznie. Wiemy, że w człowieku zawiera się sporo takich centr energetycznych. Za czakry główne uważa się jednakże następujących siedem obszarów, rozłożonych wzdłuż kręgosłupa, a mianowicie czakry: Podstawy, Sakralną, Splotu Słonecznego, Serca, Gardła, Czoła i Korony:

- ◇ *Pierwsza czakra* przechowuje informacje dotyczące naszego początku: rodziców, miejsca urodzenia, naszych życzeń oraz poczucia bezpieczeństwa.
- ◇ *Druga, trzecia i czwarta czakra* regulują całkowitą wymianę energetyczną pomiędzy naszym ciałem fizycznym, a środowiskiem. Koreponduje to z naszą sytuacją finansową, naszą siłą życiową oraz pomysłami.
- ◇ *Piąta czakra* zawiera w sobie informacje z naszych przeszłych wcieleń. Gdy nasza dusza była już gotowa do reinkarnacji (ponownego wcielenia), piąta czakra zdecydowała o obraniu pierwiastka męskiego lub żeńskiego.
- ◇ *Szоста czakra* odpowiedzialna jest za myślenie.
- ◇ *Siódma czakra* przyczepiona jest do kanału uniwersum.

Poza tym ogromne znaczenie mają jeszcze także czakra ósma i dziewiąta. Pierwsza z nich służy świadomości własnego ja, a druga – świadomości wspólnotowego my. Obie znajdują się w odległości około 30 centymetrów od centrum głowy. Z tych czakr wypływa kolumna światła do środka ciała, wiodąc przez wszystkie czakry w dół aż do stóp. Wewnątrz tego słupa znajdują się tak zwane rurki świetlne kundalini, zwane też pępowinami duchowymi (łączącymi nas z uniwersum). „Kundalini” oznacza po prostu „(siła) węża” wyobraźmy sobie siłę duchową jako

śpiącego, zwiniętego węża, który spoczywa u każdego człowieka u podstawy kości ogonowej. Jeżeli zostanie ona zbudzona, poprzez swoje wstępowanie przez różne czakry, zapewnia rozeznanie duchowe oraz wizje mistyczne. W tej kolumnie światła poruszają się także metatroniczne fale, stanowiące kompozycje fal magnetycznych, elektrycznych i grawitacyjnych, wzbudzających przepływ energii życiowej.

Czakry kochają kolory! Wpływ barw na aurę został już wielokrotnie potwierdzony. Zwracaj zatem uwagę także na kolor twoich potraw, gdyż długość pasm widzialnych światła odgrywa dodatkowy, uzdrowicielski efekt energetyczny na nasze organizmy. Działanie barw tłumaczy się za pomocą biofotonów: komórki wszelkich istot żywych, a zatem także i produkty spożywcze pochodzenia roślinnego i zwierzęcego – wysyłają oscylacje elektromagnetyczne, włączając w to obok widzialnego światła także mikrofały. Komórki komunikują się ze sobą za pomocą tych tak zwanych biofotonów. Jako że całe ciało ludzkie otoczone jest polem biofotonicznym, oddziaływanie kolorów wymusza wymianę fotonów.

Poniżej przygotowałem małe zestawienie:

- ◇ *Czerwony* oznacza pobudzającą energię, radość życia, seksualność, dopływ nowych sił oraz moc.
- ◇ *Pomarańczowy* to witalność, energia życiowa, przepływ energetyczny, rozpoznanie myśli, radość oraz ulgę.
- ◇ *Żółty* przywodzi rozjaśnienie, zgodę na życie, zaufanie do siebie samego, wesołe nastawienie, koncentrację, mocne nerwy, jasność i radość życia.
- ◇ *Zielony* odpowiada za wyciszenie bodźców, ożywienie, spokój, regenerację oraz siły życiowe.

- ◇ *Niebieski* oznacza rozluźnienie, silną psychikę, zdrowy sen i fantazję.
- ◇ *Fioletowy* to *siły duchowe, cierpliwość, harmonia i „power”*.
- ◇ *Biel* stanowi kompozycję wszystkich farb i dlatego może być wykorzystana przy każdej tematyce.

Kiedy energia życiowa niezakłócenie przepływa przez centra subtelne, człowiekowi powodzi się z reguły dobrze. Wpływy z zewnątrz jednakże, niezdrowy tryb życia, w który w oczywisty sposób wpisuje się także niewłaściwe komponowanie diety, ale także i pesymizm czy negatywne myśli mogą zablokować energię w czakrze, prowadząc w biegu czasu do powstawania choroby. Taką czakrę określa się wówczas jako zamkniętą lub wyłączoną. Kiedy energia przepływa swobodnie, mówimy o czakrze otwartej.

Impulsy planetarne odżywiają czakry

- o *Pierwszą czakrę* odżywia impuls Saturna
- o *Drugą czakrę* odżywiają impulsy Plutona, Księżycy i Wenus.
- o *Trzecią czakrę* odżywiają impulsy Księżycowy, Wenus i Urana.
- o *Czwartą czakrę* żywi się dzięki działaniom impulsów Księżycy i Wenus.
- o *Piątą czakrę* zdobywa siłę dzięki impulsom Merkurego i Neptuna
- o *Szóstą czakrę* żywiona jest impulsem Marsa
- o *Siódmą czakrę* czerpie moc z impulsu Słońca.
- o *Czakry ósma, dziewiąta i kolejne* odżywiane są impulsem Jowisza.