

Vadim Tschenze



**SEKRETY
ODŻYWIANIA
WEDŁUG
SZEPTUCH**

**Energetyczna kuchnia
rosyjskich uzdrowicieli**

Vadim Tschenze



**SEKRETY
ODŻYWIANIA
WEDŁUG
SZEPTUCH**

Energetyczna kuchnia
rosyjskich uzdrowicieli



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

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

Wydanie I
Białystok 2019
ISBN 978-83-8171-211-8

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 jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono 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 9

Część pierwsza:

Podstawy żywienia energetycznego

Odżywianie a energia	15
Najważniejsze minerały	27
Odziaływanie witamin, minerałów i innych substancji pokarmowych	30
Sygnatury	32
Odżywianie według energetyczno-termicznych punktów twarzy	34
Pięć żywiołów	36
Kostium energetyczny człowieka	39
Siedem czakr głównych a energia potraw	43
Pokarm wybrany dla duszy	57
Artykuły spożywcze a kosmologia	65
Drgania ziół	65
Planetarne moce ziół	69

Zioła a znaki zodiaku	72
Choroby, ich przyporządkowanie planetarne oraz rośliny lecznicze	73
Kody planetarne® a produkty żywnościowe	75
Detoks: odtruwanie i odchudzanie według kodów planetarnych®	84
Detoksykujące potrawy zasadowe	96
Potrawy bazowe w odkwaszaniu organizmu	102
Aktualny stan wiedzy o zdrowiu jelitowym, mikrobiotach i równowadze kwasowo-zasadowej	107
Nie ma życia bez mikroorganizmów	108
Złoty środek	111

Część druga:

Przepisy według kodów planetarnych® dla ciała, ducha i duszy

Kilka słów wstępu o składnikach	117
Przystawki	119
Pasta kanapkowa ze stokrotkami	119
Nadziewane pomidory	121
Ogórkowa zagryzka	123
Chleb maślany z łososiem	125
Olej czosnkowy	126
Salatka królewska z czerwonymi burakami i orzechami	128
Salatka z kopru włoskiego	130

Jajka po rosyjsku	132
Oberżyny „Pod Gribi”	134
Zupy	137
Barszcz po rosyjsku	137
„Ucha” rosyjska zupa rybna	141
Zupa szczawiowa	144
Zupa z dyni	146
Zielona grochówka	148
Schalti barschi (na zimno)	150
Zupa ogórkowa z awokado na zimno	152
Dania główne	155
Płow	155
Kasza gryczana z zupką jogurtową	158
Manti z dynią	160
Manti z mięsem	163
Duszona kapusta kiszona (Tuschonaja)	164
Pirożki z kartoflami	166
Pirożki z jajkiem i porzem	168
Samosa z dynią	170
Samosa z mięsem i ziemniakami	172
Zapiekanek z czerwonych buraków	173
Mielone po rosyjsku	175
Pielmeni	178
Gruzińskie chinkali z nadzieniem jagnięcym	180
Basma	182

Desery na poprawę humoru	185
Kwaśne pierogi według przepisu babci	185
Płynne torciki czekoladowe	187
Pieczona dynia	190
Bliny z twarogiem i owocami	192
Czak-czak	194
Poślowie	197
Dodatek – Glosariusz	199



*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 trójcę? Naturalnie zrównoważonym i smacznym pokarmem.

Najsilniejsza energia pochodzi w kosmosie od gwiazd. Także przyprawy są swoistego rodzaju „gwiazdami” dostarczającymi nam energii. Osoby, które gotują, otwierając się przy tym na wymianę energetyczną, rozsiewają wokół siebie więcej sił i charyzmy.

W podobny 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 obciążać organizmu. 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 trzymać się w pewnych ryzach, to raz na jakiś czas możemy też skosztować produktu, 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 nauczycielka duchowa Baba Walja, przygotowywała pyszne potrawy dla całej rodziny. Co nieco zdołałem się od niej nauczyć. Rozsmakowałem 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 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 z pewnością staną się 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*



Odżywianie a energia

Europejska filozofia żywienia 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”. W dalszej części zajmiemy się „żywiołami natury”, które muszą w danej potrawie wystąpić razem, oraz nauczymy się rozróżniać, podobnie jak 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 naturalnie nie są one 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 on wejście i pomysły.
- o Impulsowi Jowisza 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). 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

Podane każdorazowo dzienne zapotrzebowanie danej substancji nie musi zaraz oznaczać dokładnej codziennej dawki, abyśmy mogli prowadzić szczęśliwe zdrowe życie. 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 makroelementami (tłuszcze, białka, węglowodany) oraz mikroelementami (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 w przedziale 0,8–1,0 miligramu. 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 = wejrzenie i 2 Księżyc = żeński pierwiastek psychiki, szpinaku (1 Słońce = uzdrowienie), marchewkach (4 Merkury = wejrzenie) i pomidorach (8 Uran = podstawa). Przyporządkowa-

ne tej witaminie impulsy planetarne wzmacniają oczy, pozwalają „wejrzeć” i kojąco oddziaływać na psychikę.

Witamina B₁, zwana także tiaminą, 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 Neptun = wymiana), żółtku (2 Księżyc = żeński pierwiastek psychiki) oraz w przeróżnych orzechach (0 Pluton = duch). Zalecana dawka dziennego spożycia wynosi od 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 laktoflawiną, wspomaga oczy, paznokcie u dłoni, włosy, skórę, przemianę węglowodanów, białek i tłuszczów, 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 1,5–1,7 miligrama. Przyporządkowany impuls planetarny wzmacnia sposób widzenia, ale przede wszystkim wzmaga siły duchowe.

Witamina B₃, zwana także niacyną, ważna jest dla wiązania tkanek, kontroli cholesterolu, czynności serca, metabolizmu mózgu, 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, znana też jako cholina od przyswajalnej dla ludzkiego organizmu substancji witaminopodobnej, 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, siłę koncentracji, witalność, produkcję hormonów oraz przeciwdziała powstawaniu zapaleń.

Występuje w wątróbce zwierzęcej i nerkach (8 Uran = podstawa), mleku (2 Księżyc = żeński pierwiastek psychiki) i rybach (5 Jowisz = 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 tłuszczów i węglowodanów, porost włosów, pracę 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 ogłąd 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 od 20 do 30 mikrogramów. Przyporządkowane impulsy planetarne zapewniają silną podstawę. Dostarczają mózgowi oraz strukturze nerwowej ważnej energii.

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

Występuje niemal we wszystkich 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. Przyporządkowane impulsy planetarne stabilizują psychikę oraz pozwalają na właściwy ogłąd spraw.

Witamina B₉, podobnie jak witamina B₁₁, nazywana jest kwasem foliowym i pełni ważną funkcję dla wzrostu oraz ukrwienia. Zwłaszcza w okresie dziecięcym tej witaminy nie może 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). W tym wypadku chodzi 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 odpowiedzialna za mocne włosy, funkcjonowanie wątroby, soki żołądkowe 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 = wejście i 2 Księżyc = żeński pierwiastek psychiki).

Za zalecaną dawkę dziennego spożycia uchodzi 300 mikrogramów. Przyporządkowane impulsy planetarne wspomagają pracę mózgu, stabilizują ducha oraz intuicję. Do tego wzmacniają 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 Jowisz = 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 szczęśliwszymi.

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 orotowego 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 *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 ser-

cowych. 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 samopoczucia.

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, jest ważna dla wiązania tkanki, naczyń krwionośnych, przemiany wapnia, 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 = wejście 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, usuwania ołowiu z ciała, silnych nerwów, produkcji hormonów; wzmacnia system immunologiczny, buduje kości, zapewnia silne serce, mocne zęby oraz krążenie.

Witamina D występuje w największych dawkach w węgorku i tuńczyku (5 Jowisz = szczęście), jajach kurzych (2 Księżyc = żeński pierwiastek psychiki), serce (0 Pluton = duch), pieczarkach i borowikach (7 Saturn = stabilizacja), awokado (5 Jowisz = szczęście), pełnotłustym mleku (2 Księżyc = żeński pierwiastek psychiki), miodzie (6 Wenus = płaszczyzna serca), rybach morskich (5 Jowisz = 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 organizmie 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 z 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 szczęśliwymi oraz poszerzają czakrę serca.

Witamina E, zwana także tokeferolem, wspomaga zdolności przepływu krwi w organizmie. Reguluje właściwości 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 pod nazwą niezbędnych kwasów tłuszczowych takich jak omega-3 i omega-6.

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

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

Występuje w marchewkach (4 Merkury = wejrzenie), 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 Q_{10} jest spokrewniony strukturalnie z witaminami E i K i odgrywa ważną rolę dla mięśnia sercowego, komórek i organów, spalania tłuszczu oraz dłuższego życia. Koenzym Q_{10} pełni zasadniczą funkcję w mitochondrialnej produkcji energii. Mitochondria są producentami energii komórkowej. Q_{10} przyczynia się do utrzymania optymalnej kondycji organizmu. Przeciwdziała przedwczesnemu starzeniu się oraz chorobom degeneracyjnym.

Ciało samo wytwarza Q_{10} , ale koenzym występuje w nieznacznych ilościach także w produktach spożywczych. Najwyższe stężenie znajduje się w sardynkach (5 Jowisz = szczęście), soi (9 Neptun = wymiana), drobiu i mięsie wołowym (3 Mars = siła). Zalecana dawka dziennego spożycia, szczególnie rekomendowana sportowcom 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 byłaby wymiana tlenowa. Ponadto jest też ważny dla włosów oraz w gojeniu.

Występuje w serze (0 Pluton = duch), ostrygach (9 Neptun = wymiana), wątróbce (8 Uran = podstawa), mięsie wołowym (3 Mars = siła), sezamie (7 Saturn), owsie (5 Jowisz = 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 pełnoziarniste (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 do naszej pierwotnej energii.

Selen jest ważny dla nerwów, mózgu, wątroby, nerek, płuc, serca i mięśni. W ostatnich latach budzi coraz większe zainteresowanie.

Występuje głównie w rybach (5 Jowisz = szczęście). W ciele 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. Występuje w niemal wszystkich produktach spożywczych, przy czym bardzo dobrymi jego dostarczycielami są orzechy (0 Pluton = duch), ryby (5 Jowisz = szczęście) i owoce morza (9 Neptun = wymiana), a także podroby (8 Uran = podstawa) oraz mięso (3 Mars = siła). Także zboże i warzy-

wa są źródłem selenu. Zalecana dawka dziennego spożycia wynosi około 60 mikrogramów. Przyporządkowane impulsy planetarne zapewniają całościowe uzdrawianie.

Oczywiście znamy o wiele więcej substancji mineralnych, które codziennie wspierają nasze funkcjonowanie. Stanowią one budulce życia i są niezastąpione w naszych organizmach. 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 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 rośliny 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 są dostarczane ciału w odpowiedniej ilości przez pewien okres, 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.

Poniżej przedstawiam zatem 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, seler (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), rośliny strączkowe (5 Jowisz) 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 z grupy B, kwas foliowy oraz selen. Jedz selera (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 Jowisz) 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 cebulę, 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 Jowisz), jaja kurze (2 Księżyc), ser (0 Pluton), pieczarki oraz borowiki (7 Saturn), awokado, (5 Jowisz) i miód (6 Wenus).
- ◇ *Żołądek*: 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 zaczyna nam się już wyłaniać...

Sygnatury

Z pewnością dostrzegłeś już dawno temu, 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 na tej podstawie doszli 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 poszczególnym dolegliwościom cielesnym, co udało się następnie udowodnić doświadczeniem, a w naszych czasach także zbudować podwaliny naukowe.

Weźmy na przykład orzech włoski. Nie tylko z wyglądu przypomina mózg, ale i jego wartościowe kwasy tłuszczowe chronią w szczególnej mierze wydajność naszych szarych komórek. Jednakże ze względu na ich wysoką kaloryczność, 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.
- ◇ Nacie 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 zawarte 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 rzeczywiście ma 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 (TMC) 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, dzieląc je na:

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

Do *zimnych* produktów spożywczych zaliczany jest 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 Jowisz). 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, pszeni-

ca (7 Saturn), ryż (8 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), rośliny 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 wywierają dobroczynny wpływ na organy.

Do *ciepłych* produktów spożywczych zalicza się niemal wszystkie suszone zioła obok większości gatunków ryb (5 Jowisz), 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 Jowisz), musztardę (3 Mars) i mak (0 Pluton). Dostarczają one ciału ciepła, wzmagając tym samym aktywność ciała. Najbardziej zaleca się spożywanie ich w chłodne pory roku, takie 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 zimą.

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

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

Pięć żywiołów

W szamanizmie i nauce Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TMC) 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 (*drewno*), 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 TMC. Uznaje się przy tym, że każdy proces i każde życie ludzkie nieodwrotnie musi przejść stadia pięciu żywiołów.

Wzór ten stosowany jest także w gotowaniu. Każdemu żywiolowi 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 smakowy. Przypisanymi narządami są wątroba i woreczek żółciowy. Produktami spożywczymi tego żywiolu są zboża (orkisz, pszenica), kielki, świeże zioła, sałata, zielone warzywa oraz kwaśne owoce. Produkty te wzmagają potencję oraz wspomagają pracę wspomnianych wcześniej narządów.
- ◇ *Ogień*: żywiol 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, lecz 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 pło-

nem. Niekorzystnym faktorem bioklimatycznym jest wilgoć. Żywiół ziemi skłania się ku słodkim kierunkom smakowym, obejmując przy tym produkty łatwo sycące. Nic dziwnego zatem, że zalicza się tu sporą część artykułów spożywczych. Żywiółowi 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*: żywiół metalu przypisany jest jesieni, plonom, ale także rozpoczęciu pożegnań i smutkowi. Niekorzystnym faktorem bioklimatycznym jest suchość.

Żywiół metalu symbolizowany jest ostrym smakiem, który jest nadzwyczaj 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 korzeniowe jak kalarepa, rzodkiewka, szczypiorek i cebula. Produkty te stymulują pracę organów seksualnych oraz nas stabilizują.

- ◇ *Woda*: żywiół wody symbolizuje zimą, 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 wszelkie produkty pachnące morzem, jak algi morskie, ryby i owoce

morza, wykazują działanie rozmiękczejące. 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 z tej grupy, poza owocami morza, są też woda mineralna, słodka woda, ryby i rośliny strączkowe. Te artykuły spożywcze 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 powinno znajdować się od trzech 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 (zwanym także New Age czy Erą Wodnika), której każdy z nas poniekąd doświadczył na własnej skórze, ważne jest, aby obok utrzymywania swojego kostiumu energetycznego w czystości pracować także 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, takich 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 bywaliliśmy 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 wyobra-

zić jako płaszcz lub zasłonę 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 regulującymi je energetycznie: to okolice kości ogonowej, podbrzusze oraz splot trzewny, zwany słonecznym.

Mamy zatem trzy ciała stopione ze sobą. Komunikują się one energetycznie 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 splotu 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 tu też zaliczyć myśli i pomysły. Potrzeba ich przecież również w procesie gotowania, z tego tytułu można więc 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, jak i 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 tak poprzez oddziaływanie środowiska, wymianę energetyczną z innymi ludźmi, ale także i przez odżywianie.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Polecamy:



Vadim Tschenze to autor międzynarodowych bestsellerów, który od lat zajmuje się rosyjskim podejściem do duchowości, pojęciem karmy, jej przewyższaniem oraz układem planetarnym. Stworzył też metodę autokorekty. Organizuje warsztaty i seminaria, obejmujące szeroki wachlarz tematów jak uzdra- wianie za pomocą karmy, metody terapeutyczne szeptuch, channeling czy ziołolecznictwo.

Korzystając z przedwiecznej wiedzy syberyjskich szamanów poznasz:

- detoks, czyli odtruwanie i odchudzanie według kodów planetarnych,
- artykuły spożywcze z punktu widzenia kosmologii,
- drgania ziół,
- moce planet w produktach roślinnych,
- związek ziół ze znakami zodiaku,
- przepisy według kodów planetarnych dla ciała, ducha i duszy,
- charakterystykę chorób, ich przyporządkowanie planetarne i rośliny lecznicze skuteczne w ich przypadku,
- ludową wiedzę dotyczącą zdrowia jelitowego, mikrobiotów i równowagi kwasowo-zasadowej.

Sekrety szeptuch od kuchni!

Patroni:



MIESIĘCZNIK
SZAMAN
CELNIK • ZDROWIE • NATURA

Wellnessday.eu
kobiety portal zdrowego stylu życia

