

Vadim Tschenze



SEKRETY  
ODŻYWIANIA  
WEDŁUG  
SZEPTUCH

Energetyczna kuchnia  
rosyjskich uzdrowicieli

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  
KOREKTA: Urszula Kielczewska

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. 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](https://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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

## *Spis treści:*

Przedmowa: kreatywność w gotowaniu ..... 9

### **Część pierwsza:**

#### **Podstawy żywienia energetycznego**

<b>Odżywianie a energia</b> .....	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
<b>Artykuły spożywcze a kosmologia</b> .....	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
<b>Aktualny stan wiedzy o zdrowiu jelitowym, mikrobiotach i równowadze kwasowo-zasadowej ....</b>	<b>107</b>
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
<b>Przystawki</b> .....	<b>119</b>
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
<b>Zupy</b> .....	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
<b>Dania główne</b> .....	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 porem .....	168
Samosa z dynią .....	170
Samosa z mięsem i ziemniakami .....	172
Zapiekanek z czerwonych buraków .....	173
Mielone po rosyjsku .....	175
Pielmieni .....	178
Gruzińskie chinkali z nadzieniem jagnięcym .....	180
Basma .....	182

<b>Desery na poprawę humoru .....</b>	<b>185</b>
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





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 czy, pozwalają „wejrzeć” i kojąco oddziaływać na psychikę.

**Witamina B<sub>1</sub>**, zwana także tiaminą, skutecznie wpływa na apetyt, duchową świeżość oraz czynności serca, gojenie ran, energię nerwową i komórkową, przemianę węglowodanów, sok żołądkowy, trawienie.

Witamina B<sub>1</sub> 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 B<sub>2</sub>**, 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 B<sub>3</sub>**, 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 B<sub>3</sub> 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 B<sub>4</sub>**, 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 B<sub>5</sub>**, 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 B<sub>6</sub>**, 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 B<sub>7</sub>**, 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 B<sub>8</sub>**, 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 B<sub>9</sub>**, podobnie jak witamina B<sub>11</sub>, 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 B<sub>10</sub>** 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 B<sub>10</sub> 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 B<sub>10</sub> wynosi 150 mikrogramów. Przyporządkowane impulsy planetarne stabilizują naszą podstawę (życie) oraz ducha. Chronią przed obcymi energiami pobieranymi przez ciało z zewnątrz.

**Witamina B<sub>11</sub>**, nazywana podobnie jak witamina B<sub>9</sub> 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).



## Kilka słów wstępu o składnikach

Możliwie rzadko należy sięgać po „niezdrowe” artykuły spożywcze. Jeżeli jednak mamy ochotę zastąpić olej rzepakowy słonecznikowym, można go w niewielkiej ilości użyć. Powszechnie wiadomo, jak niezdrowy jest cukier. Jeżeli jednak pragniemy dosłodzić potrawę na przykład cukrem trzcinowym i będziemy unikać dalszych „zakwaszaczy”, można go w pewnej ilości stosować. Podobnie rzecz się ma w przypadku majonezu. Zamiast „normalnego”, spróbuj mniej tłustego wariantu dostępnego w sprzedaży. Może on zawierać nawet 60 procent mniej tłuszczu, a smakuje podobnie do zwyczajnego. Zastępując oleje innymi środkami do smażenia, możemy zredukować ilość tłuszczu o połowę. Zamiast wysokotłuszczowej kwaśnej lub ukwaszanej śmietany korzystamy z wariantów niskotłuszczowych. Na wszystko znajdzie się alternatywa.

Nie ma jednak zasadniczo potrzeby rezygnowania ze wszystkiego, na co przyjdzie nam ochota. Jak już podkreślałem to w Przedmowie, smakowita potrawa wywiera pozytywny efekt na duszę, jeśli zachowujemy zdrowy umiar. Także tutaj bowiem liczy się zasada: to ilość jest trująca. W życiu zawsze chodzi o zachowanie złotego środka.



## Przystawki

### Pasta kanapkowa ze stokrotkami

#### Na około 4 kromki

- o Jakość energetyczna potrawy: z energetycznego punktu widzenia działa odświeżająco na nasze ciała.
- o Szczególnie zalecana osobom, w których dacie urodzenia brakuje następujących cyfr: 1 Słońce, 2 Księżyc, 3 Mars, 4 Merkury, 9 Neptun, 0 Pluton.
- o Oddziaływanie i spożytkowanie na poziomie duszy: pasta ze stokrotkami wpływa kojąco na psychikę. Kwiatki te odświeżają serce i rozsiewają radość.
- o Oddziaływanie i spożytkowanie na poziomie ducha: stokrotki przynoszą nadzieję i dodają odwagi do stawiania czoła wyzwaniom życia.

#### Wyjaśnienie terminów fachowych

Wszystkie mniej znane fachowe terminy medyczne, które pojawiają się w opisach działania danej potrawy, zostały wyjaśnione w glosariuszu na końcu tej książki.

- o Oddziaływanie na ciało oraz dolegliwości, na które dana potrawa może być stosowana: agorafobia, awitaminoza, brak apetytu, bronchit, depresja, kaszel, obrzęki, skurcze, wyczerpanie, zaburzenia lękowe, zakłócenia przemiany materii.
- o Pasta ze stokrotkami pobudza apetyt i przemianę materii. Roślina pobudza trawienie, a dzięki właściwościom przeciwkuczowym może przeciwdziałać kaszlowi. Wykazuje właściwości przeciwobrzękowe.

**Czas przygotowania:** około 20 minut | **Wartość odżywcza:** około 130 kcal/100 g

### Składniki

Liście i kwiaty 10 stokrotek (różnorodne impulsy planetarne)

1 pęczek bazylii (3 Mars i 2 Księżyc)

1 pęczek kopru (1 Słońce) i 1 pęczek pietruszki (4 Merkury i 2 Księżyc)

1 cebula (3 Mars)

4 łyżki oliwy z oliwek (9 Neptun)

250 g świeżego sera białego, nieprzetworzonego (0 Pluton)

Nieco szczypiorku (3 Mars)

4 małe kromki chleba

### Przygotowanie

1. Kilka kwiatków stokrotki i listków bazylii odłóż do dekoracji. Resztę wymieszaj z pozostałymi ziołami i drobno pokrój.
2. Dużą cebulę pokrój w drobną kosteczkę i krótko podsmaż z ziołami i stokrotkami w 3 łyżkach oliwy z oliwek. Pozwól, żeby masa wystygła i dodaj do niej 1 łyżkę oliwy z oliwek.

3. Następnie należy wmieszać pod spód biały ser i szczypiorek.
4. Ser rozsmarować na kanapkach i udekorować kwiatkami i bazylią.

**Wskazówka:** spróbuj tego dania z chlebem orkiszowym i pomidorami.

## Nadziewane pomidory

### Na 20 pomidorów

- o Jakość energetyczna potrawy: z energetycznego punktu widzenia wpływa chłodno-odświeżająco na ciało.
- o Szczególnie zalecana osobom, w których dacie urodzenia brakuje następujących cyfr: 1 Słońce, 3 Mars, 8 Uran.
- o Oddziaływanie i spożytkowanie na poziomie duszy: nadziewane pomidory wpływają na duszę równoważąco.
- o Oddziaływanie i spożytkowanie na poziomie ducha: pomidory wzmacniają siłę wyobraźni.
- o Oddziaływanie na ciało oraz dolegliwości, na które dana potrawa może być stosowana: alergie, Alzheimer, artretyzm, choroba Bechterewa, dolegliwości oczu i serca, katar sienny, kwasica, osłabienie systemu autoimmunologicznego lub nerwowe, przemęczenie, ropnie.
- o Dodatkowo zastosowanie czosnku nadaje potrawie działania odtruwającego i oczyszczającego krew. Pomidory wzmacniają system odpornościowy i świetnie nadają się do łagodzenia artretyzmu, przekwaszenia i nadwagi. W procesie fermentacji dochodzi do powstawania dodatkowych substancji (fermentów), które wykazują szkodliwe działanie na zdrowie. Do tego

wzmacniają system immunologiczny i są zalecane w przypadku chorób nowotworowych.

**Przygotowanie:** około 20 minut | **Wartość odżywcza:** 29 kcal/100 g

### Składniki

- 10 ząbków czosnku (3 Mars)
- 1 pęczek kopru (1 Słońce)
- 2 łyżki soli (7 Saturn)
- 20 średnio dużych pomidorów (8 Uran)

### Przygotowanie

1. Czosnek i koper pokrój drobno i dodaj sól. Wszystko wymieszaj w papkowatą maź.
2. Odkrój górną część pomidora i zrób w nim nieco miejsca. Przygotowaną miksturą napełnij pomidory i włóż je do garnka.
3. Przykryj pokrywką i pozostaw na 24 godziny w temperaturze pokojowej do naciągnięcia, a następnie wstaw garnek na dwie godziny do lodówki do ostudzenia przed spożyciem.

**Wskazówka:** przygotowane w ten sposób pomidory, na które przepis pochodzi ze środkowej Azji, a dokładnie z mojego ojczystego Uzbekistanu, nadają się zarówno jako przystawka do mięsa, jak i do ryb.

## Ogórkowa zagryzka

### Dla 4 osób

- o Jakość energetyczna potrawy: z energetycznego punktu widzenia wpływa na ciało orzeźwiająco.
- o Szczególnie zalecana osobom, w których dacie urodzenia brakuje następujących cyfr: 2 Księżyc, 3 Mars, 5 Jowisz, 8 Uran, 0 Pluton.
- o Oddziaływanie i spożytkowanie na poziomie duszy: ogórek w połączeniu z pszenicą pobudza wiarę w duszy.
- o Oddziaływanie i spożytkowanie na poziomie ducha: zaleca się ją szczególnie wszystkim osobom pracującym na poziomie ducha.
- o Oddziaływanie na ciało oraz dolegliwości, na które dana potrawa może być stosowana: bóle, choroby nowotworowe, dolegliwości jelitowe i żylne, problemy trawienia, przekwitanie, zakwaszenie.
- o Jednym ze składników ogórka są peptydazy. To enzymy rozszczepiające białko. Pozwala to na łatwiejsze trawienie produktów zawierających białko (na przykład ryba lub mięso), dlatego sałatki ogórkowe szczególnie polecane są do dań mięsnych. Enzymy te oddziałują dodatkowo oczyszczająco na jelita. Ogórek to jeden z produktów zasadowych. Pomaga w rozkładaniu kwasoty w organizmie, co przyczynia się do zachowania równowagi kwasowo-zasadowej. Pszenica jest bardzo łagodnym produktem i uspokaja narządy trawienne. Czosnek wpływa orzeźwiająco i antybakteryjnie.

**Przygotowanie:** około pół godziny | **Wartość odżywcza:** 330 kcal/100 g

## Składniki

- 150 g pełnowartościowej pszenicy (5 Jowisz)
- 1 ząbek czosnku (3 Mars)
- 70 g suszonych pomidorów (8 Uran)
- 1 szalotka (3 Mars)
- 200 g sera koziego lub nieprzetworzonego sera białego (0 Pluton)
- Sól (7 Saturn) i pieprz (3 Mars)
- 1 szus soku z cytryny (1 Słońce)
- 2 ogórki sałatkowe (2 Księżyc)
- 4 gałęzie kopru (1 Słońce)

## Przygotowanie

1. Pszenicę gotuj przez 20 minut. Pozwól jej ostygnąć. Odłóż garść do dekoracji.
2. W międzyczasie pokrój drobno czosnek, suszone pomidory i szalotkę.
3. Wszystko z sokiem z cytryny dodaj do pszenicy.
4. Wykrój środki przeciętych wzdłuż ogórków i wypełnij je przygotowaną masą. Ogórki włóż na pół godziny do lodówki, po czym pokrój w wielkość w sam raz na ząb.
5. Udekoruj koperkiem i ziarnami.

**Wskazówka:** najlepiej podawać tę przekąskę na chłodno. Jest świeża i nieporównywalnie orzeźwiająca.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Polecamy:



**Vadim Tschenze** to autor międzynarodowych bestsellerów, który od lat zajmuje się rosyjskim podejściem do duchowości, pojęciem karmy, jej przewyciężaniem oraz układem planetarnym. Stworzył też metodę autokorekty. Organizuje warsztaty i seminaria, obejmujące szeroki wachlarz tematów jak uzdrażnianie 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**  
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

Wellnessday.eu  
kobięcy portal zdrowego stylu życia



Psychotronika.pl  
Pierwszy polski portal psychotroniczny

Talizman.pl  
SKLEP ZE SZCZĘCIEM

Cena: 39,90 zł

ISBN: 978-83-8171-093-0



9 788381 710930