

dr Doreen Virtue, dr Robert Reeves

# INTUICJA

boski drogowskaz na co dzień



POKARM DLA DUSZY



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

# INTUICJA

boski drogowskaz na co dzień

dr Doreen Virtue, dr Robert Reeves

# INTUICJA

boski drogowskaz na co dzień



POKARM DLA DUSZY

Słuchaj Radia Hay House na [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Iga Maliszewska  
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora  
TŁUMACZENIE: Anna Kłys

Wydanie I – dodruk  
Białystok 2021  
ISBN 978-83-8171-607-9

Tytuł oryginału: *Nutrition for Intuition*

Copyright © 2015 by Doreen Virtue and Robert Reeves  
Originally published in 2015 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2014  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne 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](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)

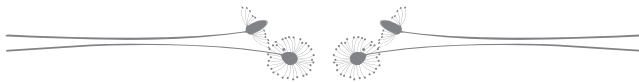


STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

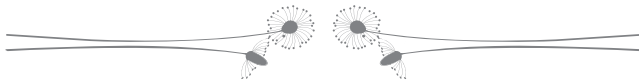
15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

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

PRINTED IN POLAND



Dla Ciebie,  
za odwagę w dążeniu  
do przebudzenia swojej intuicji.



# SPIS TREŚCI



<i>Wprowadzenie</i> .....	9
<b>Część I:</b>	<b>Związek pomiędzy odżywianiem a intuicją</b>
Rozdział 1:	Fizjologia intuicji ..... 21
Rozdział 2:	Czakry i cztery „jasności” ..... 33
Rozdział 3:	Połączenie z energią pożywienia ..... 57
<b>Część II:</b>	<b>Jak odżywiać swoją intuicję – receptury i zalecenia</b>
Rozdział 4:	Podstawy żywienia ..... 81
Rozdział 5:	Energetyczne przekąski i zupy, które pobudzą twoją intuicję ..... 97
Rozdział 6:	Bogate w wartości odżywcze orzechy, ziarna i mleka roślinne ..... 113
Rozdział 7:	Koktajle i soki dla ducha i psychiki ..... 129
Rozdział 8:	Ziołowe herbaty i napary dla intuicji ..... 149
<b>Część III:</b>	<b>Uzdrawianie ciała i energii</b>
Rozdział 9:	Detoksykacja dla oczyszczenia twojej intuicji ..... 173
Rozdział 10:	Jak oczyścić swoje czakry ..... 195
Rozdział 11:	Pełne wykorzystanie odżywiania intuicji jako sposób na życie ..... 217

<i>Postowie:</i>	Dla ciebie i twojego zdrowia, z miłością i światłem .....	231
<i>Dodatek</i> .....		233
•	Lista produktów żywnościowych wspierających „jasności” .....	233
•	Lecznicze charakterystyki poszczególnych czakr .....	237
•	Duchowe zastosowanie suplementów diety .....	241
<i>Bibliografia</i> .....		267
<i>O Autorach</i> .....		271

# WPROWADZENIE



Intuicja to naturalna umiejętność, którą posiadamy wszyscy - jest jak oddychanie, mówienie czy widzenie. Dawniej uznawano ją za mit. W dzisiejszych czasach istnienie intuicji zostało potwierdzone naukowo.

Jeden z czołowych badaczy intuicji, John Bargh z Uniwersytetu Yale, mówi, że nasz mózg używa nieświadomego, niezależnego procesu, który nazywa „automatyzmem”, pozwalającego nam na natychmiastową ocenę i rozpoznanie swojego otoczenia. Korzystamy z niego przez całe życie.

Jednak intuicja nie musi być aktywna u wszystkich. Przy pomocy wysoko cenionego testu psychometrycznego, czyli *Myers-Briggs Type Indicator Personality Inventory*, możesz określić, czy częściej korzystasz ze swoich zdolności „intuicyjnych”, czy „poznawczych”.

- Osoby posługujące się swoją **intuicją** mają zwyczaj „czytania między wierszami”, wypatrywania znaków i podejmowania decyzji pod wpływem sygnałów pochodzących z wewnątrz.
- Osoby o **poznawczym** typie osobowości polegają głównie na logice, częściej kierują się głową niż sercem, bardziej koncentrują się na faktach, liczbach i rzeczach namacalnych - na tym, co da się zmierzyć i zdefiniować.

Inaczej mówiąc, osoby posługujące się swoją wrodzoną intuicją są bardziej skoncentrowane na swoim wnętrzu i odczuciach, natomiast ludzie o poznawczym typie osobowości skupiają się



na świecie zewnętrznym, na tym, co mogą fizycznie poczuć, zobaczyć, usłyszeć oraz poddać logicznemu rozumowaniu.

Od 1995 roku przeprowadziłam wiele zajęć z zakresu rozwoju mentalnego i spotkałam na swojej drodze tysiące różnych osób z całego świata – mężczyzn i kobiet w różnym wieku. To ugruntowało mnie w przekonaniu (Doreen), że każdy z nas może rozwinąć w sobie intuicję. Posiadamy ją wszyscy i niektórzy już od dawna doskonalą się w wykorzystywaniu jej na różnych poziomach.

Intuicja może stanowić niezwykle wartościowe źródło wiedzy, jeśli jednak u ciebie pojawia się sporadycznie i nie jesteś do końca pewien, jak się nią posługiwać, ta książka może ci pomóc. Jeśli masz trudności z dostępem do informacji, których dostarcza ci twoja intuicja, przyczyną tego stanu może być zła dieta. Rozwiązaniem jest wprowadzenie takich produktów, które rozwiną twoje zdolności i duchową czujność.

Poniżej znajdują się historie – moja i Roberta – o tym, jak zmiany w diecie wpłynęły na naszą intuicję i... nasze życie.

### *Historia Doreen*

Jak wiele innych dzieci, urodziłam się ze zdolnością jasnowidzenia. Tak naprawdę przez całe życie miałam wizje. I chociaż były one przyjemne, to ani ich nie rozumiałam, ani ich sobie nie życzyłam. Starłam się świadomie zablokować swoją intuicję, ponieważ byłam bardzo wrażliwa i odbierałam emocje wszystkich otaczających mnie osób. Ich energia była przytłaczająca.

Jakby tego było mało, gdy już byłam starsza i modliłam się o objawienie dotyczące mojej misji w życiu, doznałam wizji, w której piszę książki, przemawiam do tłumu i występuję w telewizji. Te wizje mnie przeraziły. Uwielbiałam pisać, ale zastanawiałam się „jakim cudem moje książki zostaną wydane, jak to się

stanie, że pojawię się w telewizji?”. I o czym będę pisać? Miałam nadzieję na jakiś bliższy ziemi cel w życiu, ale wizje pojawiały się nadal niosąc ze sobą przesłanie, że powinnam pisać o duchowości... to znaczy, dopóki nie zaczęły *zanikać*, wraz z intuicją.

Im więcej pochłaniałam lodów i innego śmieciowego jedzenia, tym mniej wrażliwa się stawałam. Przybierałam na wadze, a wizje ustały.

Którejś nocy, kiedy moja rodzina poszła spać, chwyciłam pudełko lodów i usiadłam przed telewizorem. Zanim podniosłam łyżkę do ust otrzymałam polecenie, abym przyjrzała się temu, jak traktuję swoje ciało. Zrozumiałam, że odżywiając się niezdrowo obchodzę się z nim w sposób całkowicie pozbawiony miłości. Odłożyłam lody i uklęknęłam. Powiedziałam Bogu: „Nie wiem, jak to zmienić! Poddam się Twojej woli, ale jestem przerażona”.

Ta noc zmieniła całe moje życie. Następnego dnia, podążając za tym głosem, (a bez ciężaru śmieciowego jedzenia w żołądku), podjęłam naukę na pobliskiej uczelni. Złożyłam podanie o pożyczkę na spłatę czesnego oraz pokrycie związanych z nauką wydatków, i otrzymałam ją. Zgodnie z sugestią, przez następną dekadę studiowałam zaocznie psychologię, pracując w pełnym wymiarze godzin jako sekretarka.

W swojej pierwszej pracy terapeutycznej byłam wolontariuszką w szpitalu i zajmowałam się osobami uzależnionymi od narkotyków i alkoholu. Po czterech miesiącach zostałam zatrudniona na pełny etat i zrezygnowałam z posady sekretarki. Wieczorami kontynuowałam naukę na uczelni.

W szpitalu prowadziłam sesje grupowe dla ludzi, którzy cierpieli na zaburzenia odżywiania. Momentalnie zakochałam się w pomaganiu osobom z problemami o takim charakterze i zrezygnowałam z pracy w szpitalu, by otworzyć własną klinikę. Gdy rozpoczynałam prywatną praktykę specjalizującą się w leczeniu kompulsywnego objadania się, bulimii i anoreksji,

wspierał mnie mój superwizor... Praktyka kwitła, a ja kontynuowałam badania podczas pracy z moimi klientami, uczestniczyłam w konferencjach i przekopywałam się przez tony artykułów naukowych.

Napisałam kilka książek o jedzeniu i leczeniu zaburzeń odżywiania.

W 1996 roku pojawiły się wizje dotyczące jedzenia.

Podczas medytacji zaczęły mi się w głowie pojawiać obrazy tego, co zazwyczaj jem. To nie były obrazy wywołane głodem, tylko spontaniczne wizualizacje jedzenia, pojawiające się w formie trójwymiarowych obiektów.

Nie miałam pojęcia, dlaczego je widzę. Zajęło mi kilka miesięcy, aby zrozumieć, że te wizje stanowiły odpowiedź na pytanie, które zadałam Bogu: jak mogę rozwinąć swoją wizualną intuicję.

W wyniku prowadzonych przeze mnie badań oraz na podstawie doznawanych wizji dowiedziałam się, że pewne rodzaje jedzenia mogą *wyłączyć* intuicję, podczas gdy inne potrafią ją *włączyć*.

Korzystając z tych informacji zmieniałam swoją dietę. Niemal natychmiast moje wizje ogromnie się poprawiły - trochę tak, jakbym zamieniła malutki telewizor na najnowocześniejszy zestaw telewizyjny. Nagle stały się w pełni ukształtowane i bardziej zrozumiałe.

Ponownie zastosowałam się do otrzymywanych wskazówek i zaczęłam prowadzić kursy pomagające ludziom obudzić w sobie duchowe zdolności dostrzegania i odczuwania obecności przewodników. Przekazywałam swoim uczniom wiedzę na temat wpływu odżywiania na intuicję i wielu z nich zmieniło swoją dietę z efektem zbliżonym do tego, który sama osiągnęłam.

Ta książka stanowi rezultat wszystkich tych doświadczeń oraz moich badań, w połączeniu z ogromną wiedzą mojego

przyjaciela i współautora tej książki – Roberta Reeves’a, australijskiego naturopaty. Robert łączy naturalne metody leczenia z duchowymi. W swojej pracy i podczas prowadzonych badań otwarcie korzysta z intuicji. Z powodzeniem pomaga wielu ludziom, a jego praktyka cieszy się ogromnym zainteresowaniem.

Oto historia Roberta – o odżywianiu i intuicji.

### *Historia Roberta*

Bardzo wcześnie zainteresowałem się zgłębianiem duchowości. Fascynował mnie temat intuicji i uzdrawiania energią. Dlatego też w wieku 14 lat, kierując się wskazówkami otrzymanymi od moich przewodników, wzięłem udział w warsztatach związanych z duchowością. Oczywiście byłem najmłodszy... co więcej, żaden z uczestników nie był facetem! Większość seminariów poświęconych duchowości w tamtych czasach przyciągało niemal wyłącznie kobiety. Moje szczęście, że te kochające „matki” zaadoptowały mnie podczas weekendowych warsztatów. Czułem się bezpiecznie i komfortowo, a są to idealne warunki do nawiązania kontaktu z własną intuicją.

Regularnie praktykowałem medytację, pracowałem z kartami wyroczni i leczyłem. Czułem się silnie związany z moimi aniołami i byłem pewien swoich zdolności pojmowania tego, co chcą mi przekazać.

Minęło trochę czasu i skończyłem 18 lat, co znaczy, że w Australii mogłem już legalnie kupić alkohol. „Normalną” rzeczą po osiągnięciu pełnoletności jest urządzenie wielkiej imprezy i upicie się do nieprzytomności. No, w moim przypadku wyglądało to trochę inaczej. Urządziłem wielką imprezę dla przyjaciół, na której podałem wegetariańskie przekąski wyglądające jak zwykłe jedzenie. Były tam „kielbaski” i „bekon” (choć prawdopodobnie niektóre z serwowanych przeze mnie

dań wcale nie wyglądały aż tak przekonująco, jak mi się wtedy wydawało), były też świeżo wyciskane soki. Ponieważ nie miałem zamiaru pić (nadal nie mam), na całej imprezie nie było ani kropli alkoholu.

Nie zwracając uwagi na moją niechęć do nocnego życia, przyjaciele wyciągali mnie czasami do knajpy. Godziłem się na to, ponieważ i tak już czułem się wystarczająco wyalienowany, i nie chciałem odstawać jeszcze bardziej. Poszedłem więc z nimi – moi przyjaciele pili, a ja byłem kierowcą. Po drodze do domu zatrzymaliśmy się w fast foodzie, a kiedy zjadłem, poczułem się trochę dziwnie. Nie wiedziałem do końca o co chodzi, po prostu nie byłem sobą.

Kiedy obudziłem się następnego dnia czułem się, jakbym miał kaca! Byłem jedyną osobą, która nie piła, a jednak obudziłem się z dojmującym bólem głowy. To nie miało najmniejszego sensu. Podejrzewałem, że to przez tę okropną energię w pubach, w których byliśmy poprzedniej nocy, ale jednocześnie miałem wrażenie, że chodzi o coś więcej.

Tamtego dnia byłem bardziej rozkojarzony, niespokojny i nie mogłem się na niczym skoncentrować. Miałem większe trudności w nawiązaniu kontaktu z Bogiem i aniołami. Byłem w stanie wyczuć obecność aniołów, ale nie wiedziałem, co próbują mi przekazać. Ciężko pracowałem nad swoją intuicją, a tu nagle miałem uczucie, że cofnąłem się o dziesięć kroków w ciągu jednej nocy. Z miejsca podjąłem decyzję, że będę chodził wyłącznie tam, gdzie jest pozytywna energia i szczęście.

Kilka tygodni później umówiłem się w fast foodzie na lunch z kilkoma znajomymi, jedliśmy i rozmawialiśmy. Wieczorem zająłem się pracą w ogrodzie. Uwielbiam przebywać na zewnątrz w otoczeniu kwiatów, co wpływa na mnie uzdrawiająco. Nagle poczułem, że zaczyna boleć mnie głowa. Czułem się bardzo podobnie, jak wtedy – kilka tygodni temu – „na kacu”.

Przyłożyłem dłonie do skroni i cicho spytałem: „Co się dzieje?”. Czułem obecność moich aniołów, ale znowu miałem problemy z nawiązaniem z nimi kontaktu. Usiadłem więc na trawie, zamknąłem oczy i odetchnąłem.

I wtedy usłyszałem: „To przez ten fast food”.

Byłem w szoku, ponieważ nawet mi to przez myśl nie przeszło. Niezdrowe żarcie blokowało moją intuicję i utrudniało słyszenie aniołów!

Od tamtego czasu zacząłem zwracać baczną uwagę na to, jak się czuję, gdy próbuję nowych potraw. Czy jestem bardziej otwarty, czy łatwiej mi nawiązać kontakt? Czy też jestem zmęczony, zniechęcony i wycofany? Tych kilka prostych pytań pomaga mi w określeniu, co jest dobre dla mojego ciała i energii. Obecnie zdaję sobie doskonale sprawę z tego, że to co jemy ma ogromny wpływ na nasze zdolności związane z intuicją.

## O książce

Z tej książki dowiesz się, co jeść, a czego unikać, by móc w pełni korzystać ze swoich duchowych darów, czyli intuicji i jasnowidzenia. Pomożemy ci także oswoić się z intuicją, byś nie czuł się już przytłoczony odbieranymi w ten sposób wrażeniami i wiadomościami.

Chociaż powstało już wiele książek i artykułów opisujących wpływ jedzenia na intuicję, ograniczają się one głównie do wskazówek, jak zestawiać kolory jedzenia z kolorami czakr. Inaczej mówiąc, radzą wprowadzenie diety owocowo-warzywnej w oparciu o kolorystykę – na przykład, zjedzenie czerwonego jabłka poprawi energię czakry podstawy, i tak dalej. Chociaż oczywiście spożywanie kolorowych owoców i warzyw bardzo pomaga, to *Intuicja – boski drogowskaz na co dzień* dostarcza znacznie więcej szczegółów, ponieważ podkreśla znaczenie od-

żywiania dla dostarczania ciała wszystkich składników, jakich ono potrzebuje.

Jednak „odżywianie” nie oznacza wyłącznie diety. Tak naprawdę odnosi się do stylu życia i wpływu na sposób odbierania wiadomości od Boga. A zatem niniejsza książka traktuje o jedzeniu, ale porusza również znacznie większą liczbę tematów:

- W **części I** tłumaczymy, jak działa intuicja; opowiadamy o ośrodkach energii i fizjologii stanowiących podstawę jasnocucia, jasnowidzenia, jasnosłyszenia oraz jasnopoznania; mówimy też na czym polega ich związek z odżywianiem.
- **część II** zawiera ogólne wskazówki na temat odżywiania się z poszanowaniem własnej wyjątkowości. Znajdziesz w niej również listę konkretnych produktów, napojów i ziół, które rozwiną twoje zdolności związane z intuicją.
- W **części III** omawiamy moc detoksykacji oraz metody oczyszczania czakr. Radzimy też, w jaki sposób zwracać się do aniołów z prośbą o pomoc w zmianie stylu życia. (W Dodatku znajdującym się na końcu książki, załączyliśmy dalsze informacje na temat czakr oraz przydatną listę zaleceń żywieniowych, które wspierają twoje „jasności” wraz ze słowniczkiem suplementów żywnościowych).

### *Ty już postępujesz się swoją intuicją*

Posiadasz wrodzone zdolności związane z intuicją. Nauka dowodzi, że wszyscy je mamy. Jeśli jednak doświadczasz trudności w komunikacji z Bogiem, przyczyną może być twoja dieta. Poprzez wprowadzenie pewnych zmian w tym, co jesz i pijesz, pozwolisz swojej intuicji na rozwój.

Ja (Doreen) zaobserwowałam u siebie istotną poprawę intuicji i jasnowidzenia, gdy podążyłam za swoim wewnętrznym

głosem i wprowadziłam zmiany w diecie. Początkowo opierałam się tym zmianom, ale nagroda była warta wysiłku!

Ta książka została napisana w oparciu o nasze osobiste doświadczenia, wskazówki naszych duchowych przewodników, jak również informacje przekazywane nam przez uczestników warsztatów. Nie istnieje jedna, odpowiednia dla wszystkich, metoda odżywiania się, i nawet nie próbujemy czegoś takiego sugerować. *Intuicja – boski drogowskaz na co dzień* stanowi kwintesencję wiedzy zdobytej podczas klinicznych i osobistych doświadczeń oraz tej, która jest efektem zgłębiania zagadnień z zakresu medycyny i psychologii.

Klienci przyjmujący proponowane przez nas podejście do kwestii odżywiania się, obserwują u siebie pozytywne zmiany. Chcemy podzielić się z tobą naszą koncepcją – oraz kilkoma przepisami – ponieważ wiemy, że pomoże ci ona rozwinąć swoją intuicję. Przyjmij wskazówki, które uznasz za pomocne, spróbuj kilku nowych rzeczy oraz pozwól się prowadzić Bogu i swoim aniołom.

Z miłością i szacunkiem,  
Doreen i Robert

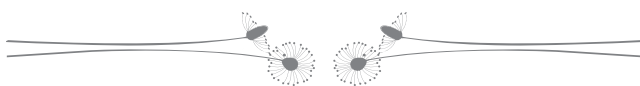
### **Ważna informacja**

W tej książce podajemy informacje dotyczące produktów żywnościowych, ziół oraz suplementów. Zwróć proszę uwagę, że nasze sugestie oraz kwestie dotyczące dawkowania mogą nie być dla ciebie odpowiednie. Zanim wprowadzisz jakiegokolwiek zmiany, skonsultuj się ze swoim lekarzem, specjalistą do spraw zdrowia, terapeutą lub dietetykiem.





# BOGATE W WARTOŚCI ODŻYWCZE ORZECHY, ZIARNA I MLEKA ROŚLINNE



Orzechy i ziarna to zdrowe przekąski zawierające proteiny, dobre tłuszcze i błonnik. Jednakże wiele z nich zawiera również inhibitory enzymów, które mogą dodatkowo obciążyć twój organizm. Inhibitory te wiążą się z enzymami i blokują lub zwalniają ich działanie. Jeśli zjesz dużą ilość orzechów, możesz się czuć ociężały, kiedy twój układ trawienny będzie próbował sobie z nimi poradzić. Zawierają także niewielką ilość kwasu fitynowego, którego organizm nie jest w stanie strawić.

### *Aktywowane orzechy i ziarna*

Przez „aktywowanie” orzechów i ziaren uwalniasz inhibitory enzymów, co pozwala twojemu organizmowi łatwiej je przyswoić, razem ze wszystkimi wartościami odżywczymi orzechów i ziaren. Możesz aktywować różne ich rodzaje – poniżej opisujemy instrukcję, jaką otrzymaliśmy odnośnie najlepszego sposobu aktywacji:

- migdałów
- orzeszków ziemnych

- orzechów laskowych
- orzechów makadamia
- orzechów włoskich
- pestek dyni
- pestek słonecznika

Sposób postępowania jest prosty, możesz to zrobić samodzielnie w domu. Wiele sklepów ze zdrową żywnością sprzedaje aktywowane orzechy, ale po znacznie wyższych cenach.

Wrzuć orzechy (lub ziarna) do dużej miski. Zalej filtrowaną lub źródlaną wodą. Następnie dodaj łyżeczkę celtyckiej lub himalajskiej soli. (Sól pomaga w aktywowaniu inhibitorów enzymów). Zamieszaj porządnie, by rozpuścić sól i upewnij się, że wszystkie orzechy są zakryte wodą. Zostaw je na 12 godzin, następnie wylej wodę i wypłucz dobrze orzechy. Następnie susz je w piekarniku w najniższej możliwej temperaturze tak długo, aż odzyskają chrupkość.

Są doskonałe jako zdrowa przekąska, dodatek do koktajlu lub sałatki.

*Uwaga:* Pamiętaj, że orzechy zawierające większą ilość tłuszczu – takie jak orzechy makadamia lub włoskie – nie muszą być namaczane tak długo.

## *Nerkowce*

Mogłeś zauważyć, że nerkowców nie ma na „aktywowanej” liście. Mogłeś być zaskoczony, kiedy się dowiedziałeś, że wcale nie są orzechami. W rzeczywistości nerkowce są nasionami owocu! Nie wymagają aktywowania, ponieważ nie zawierają inhibitorów enzymów. Dlatego możesz postępować zgodnie z poniższym przepisem, nie poświęcając na przygotowania zbyt wiele czasu.



## KWASKOWATY KREM Z NERKOWCÓW

### *Składniki:*

2 szklanki namoczonych nerkowców (moczenie ich przez 5 godzin sprawia, że krem jest piękny i gładki)

2 łyżki stołowe oleju kokosowego

2 łyżki stołowe soku cytrynowego

2 łyżeczki soli

½ szklanki wody

Wrzuć składniki do blendera i ustaw go na niskie obroty. W zależności od tego, z jakiego urządzenia korzystasz, może zająć potrzeba, żebyś od czasu do czasu wyłączył blender i zamieszał krem. Zwiększ obroty blendera i miksuj, dopóki krem nie będzie zupełnie gładki. Możesz go przechowywać w lodówce przez kilka dni, w szklanym naczyniu. Z tego przepisu powinieneś otrzymać 1½ szklanki kremu.

### *Nasiona chia*

Nasiona chia, zawierające więcej omega-3 niż jakakolwiek inna roślina, są cudownym źródłem kwasów tłuszczowych i energii – pobudzają do życia znacznie lepiej niż węglowodany, cukier czy kofeina. Ich właściwości dostarczania energii na dłuższy czas były znane już Aztekom.

Zalecamy krótkie namaczanie nasion chia. Wrzuć łyżkę stołową nasion chia do szklanki wody. Niech moczą się przez 10 do 15 minut, w tym czasie spulchną i przyjmą żelową konsystencję – dowód istnienia tych niezwykle ważnych dla twojego organizmu kwasów tłuszczowych. Namaczanie nasion chia ułatwi ich strawienie i wchłanianie.

Teraz możesz je dodać do koktajlu! Zmiksuj je – nawet nie zauważysz, że tam są. Koktajl będzie syjący i bardzo odżywczy. Lub wypróbuj nasz przepis na smakowity deser.



## **SMAKOWITY PUDDING CHIA**

To prosty i pyszny sposób na włączenie nasion chia do swojej diety. Wnosi trochę cudownej słodyczy, dlatego jest idealny jako deser.

### ***Składniki:***

- 1 szklanka mleka kokosowego albo jakiegokolwiek innego mleka roślinnego (zobacz dalej)
- 2 łyżki stołowe syropu klonowego
- 1 łyżeczka bezalkoholowego, ekologicznego ekstraktu waniliowego
- ½ łyżeczki cynamonu
- ½ łyżeczki gałki muszkatołowej
- 2 łyżki stołowe nasion chia
- 1 dojrzały banan

Ten deser przepięknie wygląda podany w szklanym puchar-ku. Wlej mleko roślinne, syrop klonowy, ekstrakt waniliowy, dodaj cynamon, gałkę muszkatołową i wrzuć nasiona chia do szklanki. Wymieszaj. Umieść szklankę w lodówce. Po 30 minutach wymieszaj ponownie, aby równomiernie rozprowadzić wszystkie składniki deseru. Odstaw szklankę do lodówki na kolejne 4 godziny. Rozgnieć banana i delikatnie wmieszaj go w pudding.

Możesz zmienić smak tego prostego puddingu, dodając inny typ mleka roślinnego lub owocu. Mango, truskawki, jagody i brzoskwinia to nasze ulubione propozycje.

### *Mleka roślinne z orzechów i nasion*

Jak już mówiliśmy, twój organizm nie został przystosowany do trawienia nabiału, który powoduje stany zapalne i podrażnienia układu trawiennego. Często reakcje na nabiał są powolne i subtelne. Może minąć 24 do 48 godzin od spożycia nabiału do pierwszych symptomów, co bardzo utrudnia rozpoznanie przyczyny złego samopoczucia.

Mleka roślinne są znacznie bardziej odżywcze. (Dodajemy słowo „roślinne”, żeby odróżnić je od mleka pochodzenia zwierzęcego, w kręgach związanych ze zdrowym odżywianiem funkcjonuje także określenie „mylks”). Dostarczają nam one witamin, minerałów, zdrowych tłuszczów, jak również protein i błonnika. Czasami jedzenie orzechów i nasion całymi garściami może stanowić zbyt duże wyzwanie dla organizmu, dlatego właśnie świetnym pomysłem na skorzystanie z ich cudownych właściwości odżywczych są mleka roślinne. Dzięki odrobinie planowania możesz mieć świeże mleko roślinne do swoich koktajli, płatków czy deserów.

Może cię kusić kupno gotowego mleka roślinnego, bo wiele sklepów ma w swojej ofercie produkty z różnych rodzajów orzechów i nasion. Jednak, podobnie jak cała inna gotowa żywność, mogą one zawierać konserwanty, emulgatory i słodziki. Niektóre popularne marki dodają do swoich produktów szkodliwy karagen. Jest to naturalny składnik, ale odkryto, że powoduje podrażnienia i stany zapalne żołądka. Wywołuje reakcję systemu odpornościowego i wiąże

się go z występowaniem choroby wrzodowej, a nawet raka. Ponieważ jest to produkt pochodzenia naturalnego, może znajdować się nawet w ekologicznych produktach. Celem tego dodatku jest zapobieganie rozwarstwieniu się mleka. Dlatego jeśli jesteś w stanie wziąć na siebie ciężar potrząśnięcia swoim mlekiem roślinnym, możesz po prostu unikać karagenu.

Różnorodność to klucz do szczęśliwego i zdrowego życia, mleka roślinne nie są tu wyjątkiem. Zachęcamy cię do próbowania różnych jego rodzajów i unikanie przygotowywania ciągle tego samego. Każde z nich ma swoje właściwości odżywcze i ma inny wpływ na poziom energetyczny. Poprzez zmianę typu mleka roślinnego otrzymujesz dobrze zbilansowaną dietę bogatą w uzdrawiające wartości odżywcze.

Przekonasz się, że dosładzamy większość typów naszego mleka naturalnymi składnikami. To już zależy od własnych upodobań i nie jest konieczne. Zauważyliśmy jednak, że dodanie słodczy sprawia, że mleko jest bardziej kremowe i świetnie pasuje do koktajli! Daktyle są wspaniałym, zdrowym źródłem słodczy, podobnie jak syrop klonowy. Tylko kupuj proszę prawdziwy, ekologiczny syrop klonowy od certyfikowanego dostawcy (taki, który tylko przypomina syrop klonowy po prostu się nie sprawdzi). Jest wiele innych produktów tego typu, np. z agawy, yacon, kokosowy. Jednak syrop klonowy ma jeden z najniższych poziomów fruktozy w porównaniu z innymi. To znaczy, że twoje ciało korzysta z cukrów stopniowo, zapobiegając nagłym skokom. Syrop klonowy posiada również trochę wartości odżywczych, podobnie jak antyoksydantów.

Z poniższych przepisów otrzymasz około czterech szklanek mleka.



## MLEKO SŁONECZNIKOWE

Uwielbiamy podnoszącą na duchu energię słoneczników. Tak trudno się nie uśmiechnąć patrząc w ich wielkie, szczęśliwe twarze. Słonecznik przypomina ci, byś świecił własnym blaskiem. Pociesza cię zapewniając, że najgorsze za tobą i teraz czekają cię już tylko dobre rzeczy. Daje ci siłę, podnosi pewność siebie, oświetla radością twoją duszę. Mleko słonecznikowe jest jak złoty blask słońca!

To cudowne mleko obfituje w cynk, który zapewnia zdrowie włosom, skórze i paznokciom. Cynk przywraca równowagę twojego systemu odpornościowego, uzdrawia system nerwowy i wspomaga relaksację.

### ***Składniki:***

- 1 szklanka surowych pestek słonecznika (łuskanych)
- 1 i ¼ łyżeczki soli celtyckiej lub himalajskiej (oddzielnie)
- 3 szklanki filtrowanej lub źródlanej wody oraz miska napełniona wodą do namoczenia pestek
- 1 łyżeczka bezalkoholowego, ekologicznego ekstraktu z wanilii (opcjonalnie)
- 2 łyżki stołowe syropu klonowego (opcjonalnie)

Namocz pestki słonecznika w dużej misce świeżej wody z 1 łyżeczką soli i odstaw na co najmniej 12 godzin. Następnie przecedź je i wypłucz porządnie. Do pestek dodaj 3 szklanki wody i ¼ łyżeczki soli. Jeśli twój blender ma różne poziomy prędkości, zacznij od najniższego. Miksuj przez około 10 sekund, zanim zwiększysz moc obrotów. Następnie miksuj przez minutę, dopóki nie powstanie mleko. Spróbuj go teraz i zdecy-

duj czy dodać ekstrakt z wanilii i syrop klonowy, by mleko było słodkie i żeby złagodzić smak słonecznika.

Przelej swoje mleko słonecznikowe do szklanej butelki lub słoika z wieczkiem. Przechowuj w lodówce do dwóch dni.



## MLEKO Z PESTEK DYNI

Pestki dyni zawierają zdrowe proteiny. To mleko da ci siłę i odwagę. Wesprze cię w trudnych chwilach. Pomoże zachować wiarę w to, że wszystko będzie dobrze. Jeśli go nie precedzisz, uda ci się zachować całe bogactwo składników pochodzących z pestek, takich jak: żelazo, cynk i aminokwasy.

### *Składniki:*

- 1 szklanka surowych pestek dyni (łuskanych)
- 1 i ¼ łyżeczki soli celtyckiej lub himalajskiej (oddzielnie)
- 3 szklanki filtrowanej lub źródlanej wody oraz miska napełniona wodą do namoczenia pestek
- 1 łyżeczka bezalkoholowego, ekologicznego ekstraktu z wanilii (opcjonalnie)
- 2 daktyle (bez pestek) (opcjonalnie)

Namocz pestki dyni w dużej misce świeżej wody z 1 łyżeczką soli i odstaw na co najmniej 6 godzin. Następnie precedź je i wypłucz porządnie. Do pestek dodaj 3 szklanki wody i ¼ łyżeczki soli. Jeśli twój blender ma różne poziomy prędkości, zacznij od najniższego. Miksuj przez około 10 sekund, zanim zwiększysz moc obrotów. Następnie miksuj przez minutę, dopóki nie powstanie mleko. Ze względu na kolor pestek, będzie miało ono lekko zieloną barwę. Spróbuj go teraz i, jeśli chcesz, dodaj ekstrakt z wanilii oraz daktyle,



by było słodkie, a potem miksuj jeszcze przez chwilę. Dodanie tych składników sprawi, że mleko będzie smaczniejsze, ale zdecyduj sam.

Przelej swoje mleko z pestek dyni do szklanej butelki lub słoika z wieczkiem. Przechowuj w lodówce do dwóch dni.



## MLEKO Z ORZECHÓW LASKOWYCH

Mleko z orzechów laskowych przywodzi na myśl maślany deser. Jego smak budzi wspomnienia o czekoladzie (i cudownie komponuje się z kakao). Orzechy laskowe mają wyższą zawartość tłuszczu niż inne orzechy, ale jeśli nie ograniczysz się wyłącznie do tego typu mleka, wszystko będzie w porządku. Mleko z orzechów laskowych jest bogate w witaminę E, jest silnym antyoksydantem i zawiera witaminy z grupy B, jak również wapń, cynk i żelazo.

Pijąc to mleko czujesz się, jakbyś się znalazł w pocieszających, ciepłych objęciach. Mleko z orzechów laskowych daje ci pewność, że wszystko jest dobrze. I nawet jeśli w tej chwili nie rozumiesz, dlaczego twoje sprawy poukładały się w ten sposób, wszystko jest dokładnie tak, jak zaplanowały to Niebiosy. Twoje modlitwy zostały wysłuchane, a Bóg i anioły otaczają cię swoją miłością.

### ***Składniki:***

- 1 szklanka surowych orzechów laskowych
- 1 i ¼ łyżeczki soli celtyckiej lub himalajskiej (oddzielnie)
- 2 szklanki filtrowanej lub źródlanej wody oraz miska napełniona wodą do namoczenia orzechów
- 1 łyżeczka bezalkoholowego, ekologicznego ekstraktu z wanilii
- 3 łyżki stołowe syropu klonowego

Namocz orzechy w dużej misce świeżej wody z 1 łyżeczką soli i odstaw na 12 godzin. Następnie przecedź je i wypłucz porządnie. Do orzechów dodaj 2 szklanki wody i ¼ łyżeczki soli. Mleko z orzechów laskowych smakuje lepiej z odrobiną słodyczy, dodaj więc wanilię i syrop klonowy. Jeśli twój blender ma różne poziomy prędkości, zacznij od najniższego. Miksuj przez około 10 sekund, zanim zwiększysz moc obrotów. Następnie miksuj przez minutę, dopóki nie powstanie mleko.

Przelej swoje mleko z orzechów laskowych do szklanej butelki lub słoika z wieczkiem. Przechowuj w lodówce do dwóch dni.



## MLEKO Z ORZECHÓW BRAZYLIJSKICH

Orzechy brazylijskie są doskonałym źródłem selenu, silnego antyoksydantu o stwierdzonym działaniu zapobiegającym wielu rodzajom raka. W pewnych częściach świata (na przykład w Australii) w glebie znajduje się niewielka ilość selenu. Twoje owoce i warzywa czerpią minerały wyłącznie z gleby, dlatego jeśli ich tam nie ma, żywność również nie będzie ich miała. Możesz „importować” selen do swojej diety dzięki tym południowoamerykańskim orzechom. Orzechy brazylijskie zawierają dużą ilość tłuszczu, są więc podatne na jełczenie. Kupuj te, które zostały niedawno zapakowane (zorientujesz się po długiej dacie przydatności do spożycia) i przechowuj w lodówce.

Jeśli czujesz potrzebę ucieczki od wszystkiego, sięgnij po mleko z orzechów brazylijskich. Pomoże ci ono zapomnieć o problemach i znaleźć odrobinę spokoju.

### ***Składniki:***

1 szklanka surowych orzechów brazylijskich

1 i ¼ łyżeczki soli celtyckiej lub himalajskiej (oddzielnie)  
4 szklanki filtrowanej lub źródlanej wody oraz miska  
napęczniona wodą do namoczenia orzechów  
2 łyżeczki cynamonu  
2 łyżki syropu klonowego (opcjonalnie)

Namocz orzechy w dużej misce świeżej wody, z 1 łyżeczką soli. Ze względu na dużą zawartość tłuszczu, nie mocz ich dłużej niż 5 godzin. Następnie przecedź je i wypłucz porządnie. Do orzechów dodaj 4 szklanki wody, ¼ łyżeczki soli i cynamon. (Cynamon nada mleku wspaniały smak, a w dodatku pomoże wyrównać poziom cukru we krwi). Jeśli twój blender ma różne poziomy prędkości, zacznij od najniższego. Miksuj przez około 10 sekund, zanim zwiększysz moc obrotów. Następnie miksuj przez minutę, dopóki nie powstanie mleko. Teraz możesz dodać trochę syropu klonowego, jeśli potrzebujesz odrobiny dodatkowej słodyczy.

Przelej swoje mleko z orzechów brazylijskich do szklanej butelki lub słoika z wieczkiem. Przechowuj w lodówce do dwóch dni.



## MLEKO Z NERKOWCÓW

Mleko z nerkowców jest kremowe, bogate, przepyszne i dekadentkie. Chociaż często mówi się o nich jako o orzechach, tak naprawdę są to nasiona. Nerkowce, co prawda wysoko odżywcze, nie przypominają jednak innych orzechów i nasion. Trudno znaleźć rzeczywiście „surowe” nerkowce, ponieważ muszą one zostać ugotowane na parze, by można je było wyjąć z ich toksycznej łupiny. Tak więc większość tych „surowych” nerkowców nie została upieczona, ale jest za to gotowana. Z tego

powodu zalecamy picie mleka z nerkowców tylko od czasu do czasu, nie stale. Jest to przepyszna baza koktajlu, dodaje również wspaniały, kremowy smak płatkom śniadaniowym i muesli.

### ***Składniki:***

1 szklanka „surowych” nerkowców

1 i ¼ łyżeczki soli celtyckiej lub himalajskiej (oddzielnie)

3 szklanki filtrowanej lub źródlanej wody oraz miska napełniona wodą do namoczenia nerkowców

Namocz nerkowce w dużej misce świeżej wody z 1 łyżeczką soli i odstaw je na 5 godzin. Nerkowce to miękkie nasiona, dlatego nie muszą się dłużej moczyć. Następnie przecedź je i wypłucz porządnie. Do nerkowców dodaj 3 szklanki wody i ¼ łyżeczki soli. Miksuj przez minutę, dopóki nie powstanie mleko.

Przelej swoje mleko z nerkowców do szklanej butelki lub słoika z wieczkiem. Przechowuj w lodówce do dwóch dni.



## ***MLEKO RYŻOWE***

Mleko ryżowe może nie wszystkim przypaść do gustu. Większość kupnych rodzajów mleka ryżowego ma nietypowy posmak, który może być odbierany jako nieprzyjemny. Jednak jeśli jesteś uczulony na orzechy, mleko ryżowe może być dobrą alternatywą dla nabiału. Ryż – jako nasiono – jest także produktem pozbawionym glutenu. Dodajemy do mleka ryżowego trochę słodczy, by było smaczniejsze.

Mleko z brązowego ryżu pomaga w otwartym wypowiedaniu swoich myśli. Zapewnia niezachwianą wiarę we własne przeczucia, chroni przed negatywną energią i wzmacnia aurę.

***Składniki:***

- ½ szklanki ugotowanego brązowego ryżu
- 2 szklanki filtrowanej lub źródlanej wody
- szczypta soli celtyckiej lub himalajskiej
- 3 daktyle (wydrążone)
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka syropu klonowego

Aby zrobić to mleko, potrzebujesz ugotowanego brązowego ryżu.

(Możesz ugotować ryż na obiad i zostawić z niego tyle, ile będzie potrzebne do zrobienia mleka. Z 1 szklanki suchego ryżu wyjdzie 3 do 4 szklanek ugotowanego. Przed gotowaniem namocz ryż w misce wody z 1 łyżeczką soli i odstaw na co najmniej 12 godzin. Jeśli odstawisz na 24 godziny, będzie znacznie lżejsze i bardziej kremowe. Następnie odcedź ryż i porządnie wypłucz. Wrzuć ryż do garnka, dolej 2 szklanki wody i zagotuj, następnie zmniejsz gaz i przykryj garnek. Kiedy ryż będzie miękki, czyli po około 20 minutach, wyłącz gaz i zostaw ryż, by ostygł).

Do miski wsyp ryż, dodaj 2 szklanki wody, szczyptę soli, daktyle, cynamon i syrop klonowy. Miksuj przez około minutę, dopóki nie powstanie mleko.

Przelej swoje mleko ryżowe do szklanej butelki albo do słoika z przykrywką. Przechowuj w lodówce do dwóch dni.



**Dr Doreen Virtue** jest bestsellerową autorką książek i talii wróżebnych oraz jasnowidzącym doktorem psychologii. Specjalizuje się w leczeniu zaburzeń odżywiania. Prowadzi warsztaty na całym świecie. Wielokrotnie gościła w Oprah, The View, Good Morning America i wielu innych popularnych programach telewizyjnych. Strona internetowa [www.DoreenVirtue.com](http://www.DoreenVirtue.com).

**Dr Robert Reeves** jest autorem bestsellerów i dyplomowanym naturopatą, który leczy ziołami przy wykorzystaniu swoich metapsychicznych zdolności. Prowadzi klinikę w Australii, a jego naturalne metody uzdrawiania cieszą się ogromną popularnością. Strona internetowa [www.RobertReeves.com.au](http://www.RobertReeves.com.au).

Nie wszyscy jesteśmy świadomi, że niewłaściwa dieta ma ogromny wpływ nie tylko na nasze ciało, ale również na zdolności mentalne. Odżywianie wpływa zarówno na nasz styl życia, jak i sposób, w jaki odbieramy wiadomości od Boga.

### Dzięki tej książce dowiesz się:

- które produkty spożywcze i napoje zwiększą twoje naturalne intuicyjne zdolności i zdrowie fizyczne,
- jakie czakry oraz gruczoły dokrewne kierują jasnocuciem, jasnowidzeniem, jasnosłyszeniem oraz jasnopoznaniem,
- jak działa intuicja na poziomie energetycznym i fizjologicznym,
- co dokładnie jeść i pić, by odkryć swoją wyjątkowość i wyostrzyć metapsychiczne zmysły,
- o właściwościach leczniczych konkretnych ziół i odżywczych suplementów,
- w jaki sposób przeprowadzić detoks czakr i całego organizmu,
- czym jest sygnatura wibracyjna i dlaczego zaczynanie diety w poniedziałek nie jest najlepszym pomysłem,
- jak uaktywnić procesy samouzdrawiania.

**Pokarm dla duszy, korzyści dla ciała**

Patroni:



SZTUKATER.PL



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-8171-607-9



9 788381 716079