

Vadim Tschenze



**SEKRETY
ODŻYWIANIA
WEDŁUG
SZEPTUCH**

**Energetyczna kuchnia
rosyjskich uzdrowicieli**

Vadim Tschenze



**SEKRETY
ODŻYWIANIA
WEDŁUG
SZEPTUCH**

Energetyczna kuchnia
rosyjskich uzdrowicieli



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
Kup książkę

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

Kup ksi k

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 żywnościowa 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 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.