

Poselství potravin – zeleniny

Zdalipak jste přemýšleli nad tím, že i přírodní potraviny, především ovoce či zelenina, nám přináší svá konkrétní poselství. Ve stejnojmenné knize **POSELSTVÍ POTRAVIN** její autorka **Mgr. Lenka Drgoncová** nás informuje o symbolice stravy, kterou konzumujeme. Co nám strava dodává nejen na fyzické úrovni, ale také na úrovni duchovní. Dovíme se, co nám symbolicky říká jídlo, které jíme, které nás chutově obohacuje, ale i jaké jsou jeho léčivé, nebo u někoho jiného třeba i škodlivé účinky. **Potraviny mají energetickou vibraci a nesou v sobě informaci, kterou nám předávají.** *Knihu vydalo nakladatelství Fontána, Horní nám. č. 5, 772 00 Olomouc, tel.: 585 221 400, www.fontana.ws.* Následuje ukázka, v níž se dozvíme, jak na nás působí zelenina také z duchovní stránky, což nás má naučit, proč si ji žádáme, proč nám chutná, co potřebujeme.

CIBULE: Svou energii dodává pocit očistění se od tíhy z minulosti a od toho, co jsem zažil. Zároveň nám dává ochranu od všech vlivů okolí, abychom zůstali sami sebou. Učí nás „směřovat k Bohu“. Říká: těš se ze slunce, přírody. Nedívej se pouze na hmotu. Je vhodná hlavně pro ty, kteří mají těžkou stravu. Uzemňuje a dodává odolnost. Léčí plíce, chřipky, záněty plic, čistí od parazitů.

ČESNEK: V malých dávkách je vhodný pro lidi, kteří jsou zanešeni. Ochraňuje a čistí mysl a tělo. Učí nás „věřit v sílu ducha“. „Všechno zvládneš“.. „Buď odolný a hlavně zůstaň sám sebou.“ Uspadňuje dýchání a odkašlávání, léčí bronchitidu, brání vzniku rakoviny plic, a to tak, že odstraňuje miniaturní nádorky na plicích. Česnek je přírodní antibiotikum – obsahuje nejvíce fytoncidů – největší účinky má rozmačkaný syrový česnek. Velmi vhodný je česnek medvědí – na jarní očistu pro lidi, kteří mají zanesené cévy a vysoký krevní tlak.

PAŽITKA: Má jemnější vibraci než cibule. Čistí nánosy ve střevech a žaludku, učí nás „žít s radostí“.

ŘEDKVIČKA: Učí nás nenechat se ovlivňovat jinými. Vnitřně dává sílu zůstat sám sebou. Léčí chřipku, angínu, záněty krku, krvácení z nosu, žlučník, játra, žaludek a ledviny. Je účinná proti bakteriím a plísním na jazyku. Odstraňuje kameny z organismu. Je jednou ze zeleniny, kterou je dobré jíst pouze domácí, protože při hnojení vstřebává dusičnany a chemikálie. Ochlazuje.

BRAMBOR: Je vhodný pro lidi pracující se zemí. Učí nás „svou sílu s rozvahou používat“, „zem je Boží dar, je důležité starat se o ní s láskou“. Zvenčí přiložený na pokožku vytahuje záněty.

Vnitřně surový léčí žaludek a vředy. Nevhodný pro lidi trpící artritidou.

PETRŽEL: Dodává sílu, silně uzemňuje, čistí ledviny, odvodňuje. Vhodný hlavně pro ženy. Povzbuzuje činnost jater a léčí ženské problémy. Je užitečným zdrojem vápníku. Pomáhá organismu zbavit se nadměrné tekutiny. Neutralizuje škodliviny z cigaretového kouře.

ČERVENÁ ŘEPA: V posledních měsících roku vám dodá energii života a země. Léčí a čistí cévy, onemocnění krve, leukémii a rakovinu. Nejlepší je šťáva s mrkví v poměru 1:3 (červená řepa : mrkev). Je velmi vhodná při odběru krve. Dodá potřebné živiny. Zmírňuje infekci dýchacích cest, reguluje krevní oběh, předchází zácpě, léčí ekzémy a posiluje vlasy. Obsahuje jód, kobalt a doporučuje se při odtučňovacích kúrách, onemocnění jater a ledvin. Silně čistí, proto je dobré ji kombinovat.

MRKEV: Dodává životodárnou energii, silně čistí, uzemňuje. Vhodná po celý rok – syrová i šťávy. Učí nás jednoduchosti. Léčí střeva, játra, pokožku a velmi silně čistí. Je vhodná pro všechny lidi – děti, dospělé, hlavně unavené. Po zimě je zdrojem silné energie a regenerace. Na úrovni duše nás učí být pevný ve hmotě, mít sílu, energii a vitalitu jít dál. Hlavně šťáva se používá jako první jídlo po operacích, léčích a jiných nánozech v těle. Svou energií čistí a zároveň posiluje organismus. Snižuje cholesterol, předchází zácpě, pomáhá při kožních chorobách, nedokrvení a oslabení organismu. Chrání zrak. Snižuje riziko rakoviny plic. Mrkev je bohatá na vitaminy A, B a C, betakaroten, železo, vápník, draslík a sodík. Hodně mrkve a její šťávy mění barvu pokožky do oranžova.

CHŘEST: Dává pocit lehkosti, zároveň i fyzické radosti. Je vhodný zejména pro třicetileté až čtyřicetileté ženy. Učí nás být jemný navenek i ve svém nitru. Chřest patří k nejlepším omlazovacím prostředkům v přírodě. Posiluje imunitní systém a chrání před záněty. Aktivuje tvorbu hormonů štěstí a pomáhá při poruchách spánku. Upravuje vysoký krevní tlak, podporuje činnost srdce a ledvin. A pomáhá při uvolňování nervového napětí.

FENYKL: Dá pocit pohody a radosti. Je vhodný pro těhotné ženy a děti. Učí nás „zbystrit své smysly a zlepšit náladu“. Fenykl je znám svou schopností uvolnit zastavené větry a pomoci při plynatosti. Vhodný pro děti při bolesti bříška.

KEDLUBEN: Spojuje s fyzickou silou země. Je vhodný pro pracující lidi. Učí nás odpočívat. „Všechno, co jsi vykonal ze srdce, bude odměněno.“ „Buď spokojený.“ Vhodný jíst hlavně na jaře.

HLÁVKOVÝ SALÁT: Učí jemnosti, čistotě. Vhodný na jaře. Je v něm energie čistoty a mládí. Zlepšuje činnost mozku, paměť, koncentraci a spánek. Je tradičním prostředkem k povzbuzení trávení a činnosti jater. Má uklidňující účinky.

LEDOVÝ SALÁT: Vhodný je hlavně v létě jako osvěžení, v zimě jako doplněk vitamínů. Dává nám lehkost myšlení a pohybu.

Všechny saláty jsou ideální jíst po celý rok, zásobují vitaminy, pomáhají při trávení a očišťují tělo.

ZELÍ: Obsahuje hodně dusičnanů. Je vhodný pro lidi s dobrým žaludkem. Svou energii nás učí být hrdý na svou zem (vlast). Šťáva z čerstvého zelí léčí žaludeční vředy, dvanácterník a nemoc tlustého střeva. Šťáva ze zelených listů zmírňuje záněty, působí dezinfekčně a odvádí škodlivé látky přes kůži. Působí při depresích.

ČÍNSKÉ ZELÍ: Je spojeno s národem Asie. Jeho působením získáte poznání asijské kultury. Má podobné vibrace jako zelí, jeho rozdíl je pouze v energii národa. Snižuje hladinu cholesterolu v krvi, má protirakovinné a antibakteriální účinky.

ŠPENÁT: Vytváří pocit „jako bych byl zakryt pod velkým zeleným listem v lese“. Očišťuje a ochraňuje. Spojuje s lesem. Není vhodný při histaminové intoleranci a osteoporóze. Pomáhá při zácpě.

BROKOLICE: Uklidňuje a harmonizuje. Léčí srdce a oživuje cit. Vhodné je ji zapéct, nebo krátkodobě dusit. Aktivizuje látkovou výměnu, zlepšuje práci srdce, svalů a nervů. Surové brokolici je třeba se vyhýbat při nízké hladině jódu v těle.

OKURKA: Má silné čistící účinky, odplavuje škodliviny, chladí a čistí. Učí nás být sám sebou mezi lidmi. Velmi čistí ledviny. Okurka podporuje činnost jater, nedělá dobře žlučníkářům a snadno po ní může být i průjem. Odedávna byla považována za účinný přípravek k udržení mladistvé pokožky.

CUKETA: Konzumací syrové cukety se učíme jednoduchosti, nenápadností, čistotě a přizpůsobivostí. Léčí ledviny a očišťuje celý trávicí trakt. Cuketa nese v sobě poselství čistoty a spokojenosti. Přibližuje nás ke stravě ze světla. Zvyšuje hladinu bílkovin a zlepšuje celkovou výkonnost, posiluje svaly a srdce, udržuje štíhlou linii bez škodlivých diet, zvyšuje výkonnost mozku a koncentraci, uklidňuje a zároveň stimuluje nervy, působí močopudně, posiluje imunitní systém, sliznice v celém organismu, odstraňuje nedostatečné trávení a zácpu.

Mgr. Lenka Drgoncová

V příštím čísle se zaměříme na ovoce.