

## **Bolygók és a hét napjai valamint az ember és az étkezés**

### **HÉTFŐ – HOLD**

A folyékony elemekre hat, és azt várja, hogy a vasárnapi gondolatokat átgondoljuk és nyugodtan megfontoljuk.

Ilyen nyugodt és harmonikus hatással van az emberre a

#### ***RIZS***

A rizs fogyasztása különösen jó hatással van a vesére és annak betegségeire, jó a magas vérnyomás ellen, és az ödémák ellen.

### **KEDD – MARS**

Ezen a napon az erő, a határozottság dominál.

Ilyen erős, és dinamikus hatású az emberre az

#### ***ÁRPA***

Az árpa igen jó hatással van az ember akaratára és tevékenységére. Mind a szellemi mind a fizikai oldalt segíti. Különösen jó hatással van a gyomorbántalmak meggyógyításában.

### **SZERDA – MERKUR**

Ez a nap a földi és szellemi világok összekapcsolódása.

Ezt a hatást fejt ki a gabonák között a

#### ***KÖLES***

Fogyasztása is elősegíti ezt az összekapcsolódó funkciót, mert pozitívan hat a szemre és a bőrre, amelyek a környezetünkkel összekapcsolnak bennünket. Erősíti a körmöket, és javítja a test hőháztartását.

### **CSÖTÖRTÖK – JUPITER**

Ez a nap nagyvonalúságot sugároz ki, és nagylelkűséget és bölcsességet ad.

A fenti hatásokat az emberben a gabonák közül a

#### ***ROZS***

Fogyasztása fejt ki, mert ez az embernek kitartást és állóképességet kölcsönöz. Ugyanakkor jótékony hatást fejt ki a májra és működésére is.

### **PÉNTEK – VÉNUSZ**

Ez a nap mindennel kapcsolatban van ami növekszik, ami él, vagyis az egész élővilággal.

Ezért ez a nap a gabonák közül a

#### ***ZAB***

tulajdonságaiban tükröződik. A zabnak van valamennyi gabona közül a legerősebb kapcsolata az élővilágot felépítő erőkkel és minden olyan esetben, amikor a szervezet energiahiánnyal küzd, javasolt. A zab növeli a fizikai teljesítményt és betegség után mint alap táplálék javasolt.

### **SZOMBAT - SATURNUS**

Ennek a napnak az a feladata, hogy a héten történt események értelmét megvilágítsa. Ehhez saturnus-i őszinteség szükséges.

A gabonák közül a talpraesettséget és az őszinteséget erősíti a

#### ***KUKORICA***

Ezen túl igen jó hatással van a test izomzatára.

### **VASÁRNAP - NAP**

Ez a nap a gabonák közül a

#### ***BÚZA***

fogyasztása javasolt, mert ez adja meg az embernek azt a spirituális fényt, amire ekkor szüksége van.

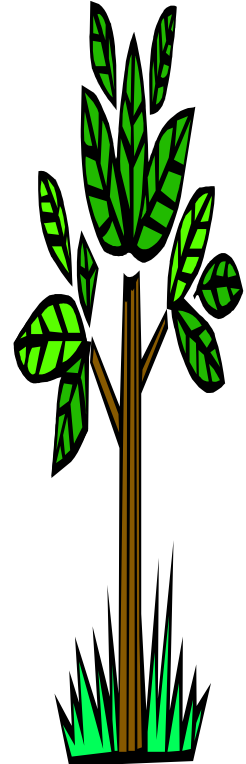
A búza fogyasztása erőt ad az ember fejének (gondolkodásának) és erőt kölcsönöz a végtagoknak.

**Virágok, gyümölcsök, magok** fogyasztása elsősorban a havi részekre hat és segíti az anyagcserét, az emésztést, szaporodási szerveket. Hatása van a test hőháztartására és a vérképződésre is. A hőháztartást elsősorban a kelkáposzta, brokkoli félék, míg a vérképződést az alma, cseresznye, szilva, ribizli, dinnye, uborka félék segítik elő.

Az olajos magvak, mint mogyoró, szezám, lenmagok szintén a hőháztartást támogatják és melegítik az embert.

**Levelek és szár** fogyasztása pozitívan hat az ember ritmikus rendszerére, szív, légzés, keringés. Különösen jók a saláták, káposzta, spenót.

**Gyökerek** fogyasztása pozitívan hat az idegrendszerre, fejre. Különösen jók a retek, zeller, sárgarépa, hónapos retek.



**Az állati táplálék** nehezítőleg hat az emberi szervezetre és az egész test érzékeli azt a terhet, amit az állati hús elfogyasztása jelent. Az állandó húsfogyasztás eltávolítja az embert a szellemi dolgoktól és az anyaggal köti össze. Ennek ellenére van akinek húst is be kell iktatni az étrendjébe és csak akkor kell teljesen abbahagyni, ha az belső igényből fakadóan jelentkezik. R. S. szerint vannak ma olyan emberek, akik nem tudnának hús nélkül élni és olyanok is, akiknek nem okoz semmi problémát a húsfogyasztás. Mindenki gondosan mérlegelje, mennyi húst fogyaszt és amikor ezt teszi azt is vegye figyelembe, hogy a hús feldolgozása a szervezettől több energiát igényel, mint amennyit bevisz a szervezetbe. (A tojás is hús jellegű ételnek számít!)

**Fej:** összekötőként működik a növényi és állati eredetű táplálékok között. Arra hat, hogy az embert összekösse a világgal, és abban jelentkező feladatokkal. Ugyanakkor szabadon hagyja az ember számára a spirituális világok felé az utat.

**Nyers ételek:** Nyers ételeknek csak a gyökereket tekintjük, vagyis csak a retek, sárgarépa, zeller tekinthető annak. Minden egyéb ami a föld felett nőtt és a nap melege érlelte, R. S. szerint nem tekinthető nyers ételnek. De igen fontosnak és ajánlottak mondja a fogyasztásukat, mert ezek a növények és gyümölcsök, amelyek a napon értek meg, igen sok energiát képesek adni a szervezetnek. Télen ezért feltétlenül javasolt hazai gyümölcsök fogyasztása, pl. alma, körte, magok, szárított gyümölcsök.

A szállítás során megérett déligyümölcsök, ilyen értelemben nem a Nap által lettek érettek, ezért nem tartalmaznak az ember számára hasznosítható energiát.

**Az étkezés** során a menü összeállításánál a komplexitás legyen a cél. Gabona, gyümölcs és levél, esetleg gyökérváltozatosan és keverten tudja az embert igazán táplálni és erősíteni.