



SPIRITUÁLNA DIETETIKA

**Vplyv 101 potravín na človeka
z pohľadu duchovných síl**



PETER FILO MMA

Publikáciu vydal:

Tamikay s.r.o.

Rybná 716/24

Praha 110 00

Copyright 2022 Peter Filo

ISBN 978-80-974318-0-8

National Spiritual Healing Society

Spirituálna dietetika

vplyv 101 potravín na telo a ducha

z pohľadu ich duchovných síl a prírodného magnetizmu

Peter Filo MMA

Predslov

Tento svet má vedomie, táto planéta má svoje vedomie, svojho ducha. A tiež všetko na tejto planéte má svojho ducha, ktorý umožňuje byť všetkému vo vzájomnej interakcii medzi sebou. Stromy, zvieratá, rastliny, kamene, ľudia, hory, rieky, slnko, moria...

Každá rieka, hora, dolina má svojho ducha, to učili už dávni predkovia, a nielen u Indiánov. Táto úcta ku všetkému na planéte je dodnes zachovaná napríklad v japonskom Šintoizme.

Stromy, rastliny, zvieratá, kamene majú svojho ducha a ním sa aj prejavujú voči svojmu okoliu (na nám bežne neviditeľnej úrovni). Skôr ich vycitujeme a sme priťahovaní ich kvalitami, ale aj nekvalitami, podľa toho, akého ducha a srdce máme mi, ako ľudia. Tu platí pravidlo: „Vrana k vrane sadá, rovný rovného si hľadá“.

Nie každá rastlina má dobrého ducha, nie každý plod rastliny (potravina) má dobrého ducha. Týka sa to aj zvierat, drahých kameňov, stavebných pozemkov, budov, riek, hôr, aj ľudí...

Vnímaví ľudia skôr pociťujú, že „s tým niečo nie je v poriadku“, a radšej sa vyhýbajú niektorým miestam, potravinám, rastlinám, budovám, zvieratám...

Nerozvážni ľudia (často s trvalou absenciou rozumného uvažovania) sa po hlave vrhajú do „dobrodružstiev“ s čímkoľvek, nevnímajúc ducha a kvalitu energie toho, s čím majú dočinenia. Ak to má navyše určitý druh „zvláštnej energie“, je to pre nich ešte väčším lákadlom. Sú ich plné nemocnice, aj psychiatrické liečebne...

V dnešnej dobe mnohí ľudia nemajú dostatočne jasné pociťovanie a vnímanie, ktoré by im umožňovalo vycítiť kvalitu – nekvalitu ducha a energie toho, s čím majú dočinenia. Sú príliš „domestikovaný“, zahľtený informáciami, elektronikou, rozptyľujú sa na všetky smery...

Zato ľudia, ktorí dodnes nestratili sami seba v tomto „kolotoči civilizácie“ viac – menej jasne vnímajú, čo im prospieva a čo škodí, aj keď to možno nevnímajú z pohľadu energie a ducha.

Táto kniha pojednáva o kvalite potravín, preto sa obmedzím na túto tému. O kvalite rastlín a stromov sa môžete dočítať v mojej knihe „Duchovné účinky 150 stromov a rastlín“. O kvalite obytného priestoru sa môžete dočítať v mojej knihe „Pôvodné metódy Feng Shui“.

Niekoľko tisícročná história skúseností overená praxou hovorí o účinkoch potravín na organizmus človeka. Účinky sú rôznorodé, môžeme ich rozdeliť podľa účinkov, ako ich rozoznáva Tradičná Čínska medicína (TCM) alebo celkovo podľa ich účinku na jednotlivých úrovniach bytia človeka.

Rozdelenie účinkov potravín podľa úrovni bytia:

- **Fyzikálne** – množstvo vitamínov, minerálov, stopových prvkov a ďalších, ktoré obsahuje konkrétna potravina

- **Energetické** – ako ovplyvňuje energetiku jednotlivých orgánov, na ktoré meridiány pôsobi
- **Psychické** – ako pôsobí potravina na psychiku človeka, napríklad stimulujúco, utlmujúco a podobne
- **Duchovné** – ako potravina pôsobí na nášho ducha, na 5 duchov vnútorných orgánov, na naše čakry, 13 tiel a podobne
- **Ezoterické** – ako pôsobí potravina na ezoterickej úrovni, či odháňa duchov, alebo čistí porobenia

Rozdelenie účinkov potravín podľa TCM:

5 chutí potravín:

- **Kyslá** – pôsobí na pečeň
- **Horká** – pôsobí na srdce
- **Sladká** – pôsobí na slezinu
- **Pikantná** – pôsobí na pľúca
- **Slaná** – pôsobí na obličky

5 pováh potravín:

- **Ochladzujúce** – potraviny schladzujú niektoré časti organizmu alebo jednotlivé orgány
- **Osviežujúce** – potraviny pôsobia výrazne osviežujúco na organizmus
- **Zahrievajúce** – potraviny zahrievajú niektoré časti organizmu alebo jednotlivé orgány
- **Horúce** – potraviny výrazne zahrievajú niektoré časti organizmu alebo orgány
- **Neutrálne** – potraviny sa výrazne neprejavujú na funkciách organizmu

Duch potraviny a jej prírodný magnetizmus

Každá potravina má svoju vlastnú povahu, ktorú nazývame duchom potraviny. Tak ako človek môže mať zlú povahu a radšej sa mu mnohí ľudia vyhýbajú, sú aj potraviny, ktorým by sme sa z pohľadu kvality ich ducha (ale aj z pohľadu ich prírodného magnetizmu) mali radšej vyhnúť.

Napríklad brokolica má aj nízky obsah prírodného magnetizmu – iba 4%, (človek potrebuje potraviny, ktoré vyžarujú minimálne 15% prírodného magnetizmu). Brokolica zároveň aj čiastočne blokuje správnu činnosť siedmej čakry, a to približne na 24 hodín, a čím viac jej zjeme, tým silnejší je jej účinok. Tiež aktivuje, podobne ako baklažán staré karmické ochorenia. Napriek tomu ju Tradičná čínska medicína odporúča konzumovať pri ochoreniach zeleného zákalu a problémoch s močením. Je to odporúčanie dietetické, na dočasnú konzumáciu, nie na každodenné stravovanie. Existujú aj vhodnejšie potraviny na šedý zákal, ale módne stravovacie vlny, silný marketing výrobcov a pestovateľov príliš ovplyvňujú už aj tak nejasné racionálne uvažovanie mnohých ľudí. Takže brokolica nám nielenže nedodá do organizmu potrebný prírodný magnetizmus, ale dokonca škodí na iných, nie hmotných úrovniach cez

povahu svojho ducha. Naproti tomu karfiol prináša do tela až 22% prírodného magnetizmu, zvyšuje energetický potenciál človeka (viac vládžeme), posilňuje prvú čakru, výrazne posilňuje potenciu muža. Je to rozdiel nie? Do jedálnečky by sme si mali predovšetkým vyberať také potraviny, ktoré nám prospievajú nielen fyziologicky (vitamíny, minerály, výživové hodnoty), ale aj podľa ich ducha a množstva prírodného magnetizmu, ktoré obsahujú.

Ako sa stravujeme, takú krv „vyrábame“, akú máme kvalitu krvi, takú máme myseľ

Táto kniha vám pomôže orientovať sa v kvalitách a nekvalitách potravín. Je to prvá kniha na trhu vôbec, ktorá sa zaoberá potravinami z tohto uhla pohľadu. Výskum týchto potravín bol zahájený v roku 2019 a trval viac ako dva roky. A naďalej prebieha. Som nielen liečiteľ, ale aj profesionálny učiteľ bioenergetiky, okrem iného učím Qi gong (čchi kung) a Tai chi chuan v starej tradičnej forme. Udivovalo ma, že niektorí cvičenci mali pravidelne zablokovanie Hara (oblasť brucha). A to predovšetkým vtedy, keď mali u mňa hodiny popoludní. Spoločného menovateľa, ktorého som našiel boli zemiaky. Zemiaky na 24 hodín čiastočne blokujú činnosť Hara (viď popis Hara v prvej časti knihy), pri každodennej konzumácii sa bloky zosilňujú. Taká je povaha zemiakov. Ľudia, ktorí sa živia predovšetkým ryžou (tá vyživuje Hara) tieto problémy nemajú. Tak som niektorým žiakom odporučil, aby nekonzumovali zemiaky v dni, keď majú u mňa súkromné hodiny. Zabrало to. Predtým som musel zakaždým terapeuticky zasiahnuť, a Hara odblokovať.

Hodnota potravín teda neleží iba v ich kalorickej hodnote a výživových hodnotách, ale aj v ich duchovnej povahe a množstve prírodného magnetizmu, ktorý obsahujú. Prírodný magnetizmus je ezoterický názov pre neviditeľnú silu, ktorú v Číne nazývajú Qi (čchi), v Japonsku Ki. Lekári ju poznajú pod pojmom Katióny a vedia, že bez nich v tele nemôžu prebiehať fyziologické procesy. Katióny je názov, ktorý je bližšie chápaniu ľudí, ktorým ezoterika a duchovný svet nič nehovorí. Vo Feng shui ju poznáme pod menom Sheng Qi, v Tradičnej čínskej medicíne pod menom Postnatálna energia. Takže celým problémom ktorý vládne okolo tohto fenoménu je spôsob, ako túto silu nazveme.

Peter Filo MMA

Ako čítať túto knihu

V knihe sú uvedené nasledovné informácie, ktoré pomôžu čitateľovi posúdiť kvalitu alebo aj nekvalitu potravín z pohľadu ich účinkov na energetické polia, duchovno a psychiku človeka:

- **Názov a informácia:** táto časť uvádza či je potravina vhodná na častú konzumáciu, alebo je vhodná iba na terapeutické použitie. Terapeutické použitie znamená, že nie je vhodné ju konzumovať príliš často. Terapeutická konzumácia značí že je vhodné ju konzumovať vtedy, keď máme niektoré zo symptómov alebo chorôb, pri ktorých je uvedené, že potravina pôsobí na ne liečivo. To ale nenahrádza lekársku starostlivosť a užívanie liekov, ktoré lekár predpísal. Takéto jedlo môže pomôcť zlepšiť stav pri chronických ochoreniach, prípadne rýchlejšie sa za pomoci lekárov z určitej choroby vyliečiť. Napríklad bravčové mäso poškodzuje čakry, a to od štvrtej nahor, takže nie je vhodné ho konzumovať často, určite nie viac ako 1x týždenne. Aj to je dosť. Ľudia, ktorí sa snažia duchovne rásť by ho nemali konzumovať vôbec.
- **Popis:** v popise nájdete základné informácie o tom, odkiaľ potravina pochádza (jej pôvod), ako dlho ju ľudstvo používa a podobne.
- **Množstvo prírodného magnetizmu, ktorý potravina obsahuje:** napríklad 21% magnetizmu. Toto je jedna z dôležitých informácií, ktorá hovorí o tom, koľko prírodného magnetizmu (pozitívnej životnej energie) potravina obsahuje, a tým aj to, koľko tejto kvality získame jej konzumáciou do seba. Čím je číslo vyššie (najvyššie je 31%), tým lepšie. Lekárska veda dokázala, že bez katiónov nemôžu v ľudskom tele prebiehať fyziologické procesy. Ak Katióny preložíme do starej čínštiny (významovo), dostaneme výraz postnatálna energia, výživná Qi a podobne, býva nazývaná rôzne. Ak chceme katióny pomenovať slovníkom ezoterickým, dostaneme slovo prírodný magnetizmus. Zdravý človek vyžaruje, a tým aj má k dispozícii priemerne 17% – 24% prírodného magnetizmu, chorí ľudia mávajú pod 10%. Veľmi zdraví jedinci s liečiteľskými schopnosťami až 30%. Pokiaľ človek konzumuje potraviny s vysokým prírodným magnetizmom, zvyšuje sa tým aj jeho vlastný magnetizmus. Podá vyšší výkon, a ak konzumuje takéto potraviny pravidelne, je zdravší a sviežejší. Pokiaľ konzumuje potraviny s nižším obsahom prírodného magnetizmu, klesá jeho vlastné vyžarovanie, respektíve sa neobnovuje na pôvodnú percentuálnu výšku. Ak konzumuje často potraviny s nízkym obsahom prírodného magnetizmu, bude stav trvať dlhodobo (kým sa nezmení strava), a taký človek bude mať nižší výkon, menej sily a nižšiu odolnosť voči ochoreniam. Prírodný magnetizmus človek prirodzene získava aj dýchaním, a to tam, kde sa magnetizmus nachádza prirodzene – v prírode. Ďalší významný zdroj je voda – čistá, hoci aj z kohútika v kuchyni alebo z plastovej fľaše, neochutená, bez bubliniek, nefarbená. Čokoľvek do vody pridáte, znemožní telu vyrobiť si z nej hneď dostatok katiónov, musí si ju najprv upraviť, čo ho stojí ďalšiu

energiu. Katióny si dokáže telo získať aj z polievok, gulášov a podobne, žiaľ nie hneď z čajov, ktoré niektorí tak radi pijú, tiež musí telo tieto druhy nápojov najprv upraviť. Ani zo šungitovej alebo podobnej vody. Žiaľ... A pokiaľ potraviny, ako je mäso, ovocie a podobne skladujete v mrazáku, už po dvoch mesiacoch klesne množstvo prírodného magnetizmu viac ako o tretinu. Takže mrazák nie je žiadne výhra. A mikrovlnná rúra je zabijakom akéhokoľvek prírodného magnetizmu, a tým aj jedla...

- **Charakteristika Yin Yang:** toto je informácia či potravina prináša do tela energetické zásoby (Yin) alebo energetickú aktivitu (Yang), chladí (Yin) alebo prehrieva (Yang). Každý vnútorný orgán má Yinové a Yangové energie. A to samozrejme platí aj pre organizmus ako celok. Yinová energia orgánu sú zásoby podobne ako zásoby dreva pri krbe. Pokiaľ je z čoho brať, môže oheň v krbe (Yang) horieť. Ak sa zásoby minú, oheň dohorí. Podobne je to aj s vnútornými orgánmi. Majú svoje Yinové zásobné energie, z ktorých je vytváraná ich aktivita v podobe Yangu. Ak sa Yin minie, príde ku kolapsu orgánu, alebo jeho ochoreniu. Orgán, ktorý nemá dostatok Yinu, nemôže správne pracovať, je ako auto bez benzínu. Niektoré potraviny prinášajú do tela a orgánov Yinové zásoby, niektoré Yangovú aktivitu. To je ich charakteristika Yin Yang.
- **Pôsobenie na meridiány:** Táto informácia hovorí o tom, do ktorých meridiánov sa dostáva energia z potravín a na rozdiel od kníh o čínskej dietetike aj hovorí o tom, čo s nimi robí (zahlieňuje, blokuje, vyživuje).
- **Zdravotné účinky z pohľadu TČM:** tieto účinky sú viditeľné až po pravidelnom konzumovaní potraviny v priebehu niekoľkých týždňov, závisí to od závažnosti ochorenia. Niektoré potraviny majú tak silné účinky, že pôsobia temer hneď, niektoré treba konzumovať dlhší čas. Liečivé účinky potravín sú hodnotené z pohľadu ich dlhodobého pôsobenia, rozhodujúca je závažnosť ochorenia. Potraviny nenahrádzajú lekársku starostlivosť, ale sú výborným doplnkom liečby, pomáhajú rýchlo zlepšovať zdravotný stav.
- **Duchovné účinky:** informácie o duchovných účinkoch zahŕňajú pôsobenie potravín na ducha človeka a jeho vitalitu, pôsobenie na psychiku, niektoré potraviny človeka utlmujú, iné pozdvihujú ducha. Pokiaľ potravina pôsobí exorcisticky, znamená to, že odpudzuje rozličné bytosti, duchov a podobne.
- **Pôsobenie na čakry:** človek má 7 základných čakier a ďalších šesť duchovných, ktoré sa počas rokov otvárajú duchovnou praxou. Niektoré potraviny dopĺňajú čakrám energiu a posilňujú ich, iné ich oslabujú.
- **Poznámky:** priestor pre vaše poznámky o účinkoch potravín, ich úprave a podobne.

Autor

3.

Baklažán
(Solanum melongena)



Duch tejto potraviny neprospieva

človeku

Pravidelná konzumácia je duchovne aj energeticky škodlivá

Vhodné na konzumáciu iba terapeuticky
podľa účinkov z pohľadu Tradičnej čínskej medicíny

Popis: pôvodne pochádza z oblastí Indie a Nepálu

Potravina obsahuje: 6% prírodného magnetizmu

Charakteristika Yin Yang: ochladzujúca Yinová potravina

Poznámky:



Vysvetlivky k neznámym výrazom nájdete v prvej časti knihy

Pôsobenie na meridiány: blokuje správnu činnosť meridiánov a šľachovo-svalových dráh hrubého čreva, žalúdka a sleziny (na 24 hodín)

Zdravotné účinky z pohľadu TCM:

Prečisťuje horúčosť krvi a ochladzuje krv

Zrýchľuje krv

Odstraňuje stagnácie

Pomáha liečiť krvácanie z hemoroidov

Pomáha liečiť abscesy prsníkov

Pomáha liečiť opuchy a vredy

Duchovno-energetické účinky:

Škodlivé účinky:

Na 12 hodín tretiemu astrálnemu telu bráni správne pracovať

Na 12 hodín blokuje činnosť Hara

Vytvára žlčové kamene

Na 12 hodín oslabuje energiu mozgu

Na 12 hodín vyčerpáva prírodný magnetizmus organizmu

Na 12 hodín nadmerne aktivuje sedem emócií

Spôsobuje zápchu

Vyčerpáva prírodný magnetizmus z prvého centra

Oslabuje druhú čakru (na 24 hodín)

Oslabuje prírodný magnetizmus žalúdka, sleziny a pľúc (na 24 hodín)

Aktivuje staré karmické ochorenia

Vytvára v tele patogénne vlhko

Zahlieňuje

Prináša do organizmu škodlivú energiu

7.

Červená repa - cvikla (Beta vulgaris)



Duch tejto potraviny prospieva človeku
Pravidelná konzumácia je duchovne prospešná

Rešpektujte svoje dietetické obmedzenia

Popis: pochádza zo severoafrických krajín a Stredomoria. Babylonské záznamy ju spomínajú už 3 000 rokov pred naším letopočtom

Potravina obsahuje: 19% prírodného magnetizmu

Charakteristika Yin Yang: Yinová potravina

Poznámky:



Vysvetlivky k neznámym výrazom nájdete v prvej časti knihy

Pôsobenie na meridiány: vyživuje prírodným magnetizmom meridiány a šľachovo-svalové dráhy srdca a pečene (na 24 hodín)

Zdravotné účinky z pohľadu TCM:

Vyživuje a zrýchľuje krv

Doplňuje srdce a prečisťuje pečeň

Zvlhčuje črevá

Pomáha liečiť nepravidelnú menštruáciu

Pomáha liečiť prázdnotu krvi

Pomáha liečiť zápchu z nedostatku tekutín

Duchovno-energetické účinky:

Prospešné účinky:

Zvyšuje množstvo prírodného magnetizmu v druhom energetickom centre

Zvyšuje množstvo prírodného magnetizmu v štvrtej čakre

Vyživuje srdce a pečeň

Posilňuje duchovné srdce človeka (na 24 hodín)

Vyživuje krv

Pomáha liečiť chudokrvnosť

19.

Mrkva obyčajná (Daucus carota)



Duch tejto potraviny prospieva človeku
Pravidelná konzumácia je duchovne prospešná

Rešpektujte svoje dietetické obmedzenia

Popis: pôvodom pochádza z južnej Ázie
V Európe sa vyskytuje od 12. storočia

Potravina obsahuje: 26% prírodného magnetizmu

Charakteristika Yin Yang: Yinová potravina

Poznámky:



Vysvetlivky k neznámym výrazom nájdete v proej časti knihy

Pôsobenie na meridiány: spriechodňuje meridiány a šľachovo-svalové dráhy pľúc a sleziny

Zdravotné účinky z pohľadu TCM:

Posilňuje slezinu

Rozhýbava stagnáciu

Pomáha liečiť tráviace problémy

Pomáha liečiť pretrvávajúcu úplavicu a kašeľ

Duchovno-energetické účinky:

Prospešné účinky:

Zvyšuje množstvo prírodného magnetizmu a dopĺňa energiu prvého energetického centra

Dopĺňa energiu ducha pečene (na 12 hodín)

Dáva doporiadku prvú, druhú a tretiu čakru

Zvyšuje množstvo prírodného magnetizmu a dopĺňa energiu Hara (na 24 hodín)

Pomáha liečiť oči

Prečisťuje pľúca (výrazne)

Prečisťuje slezinu (výrazne)

Harmonizuje tri ohrievače (tri žiariče) (výrazne)

Prečisťuje pečeň (na 24 hodín)

Zvyšuje množstvo prírodného magnetizmu a energetizuje Tantien (na 24 hodín)

34.

Čerešne
(Cerasus Avium)



Duch tejto potraviny prospieva človeku
Pravidelná konzumácia je duchovne prospešná

Rešpektujte svoje dietetické obmedzenia

Popis: pôvodom pochádza z blízkeho východu

Potravina obsahuje: 26% prírodného magnetizmu

Charakteristika Yin Yang: Yangová potravina

Poznámky:



Vysvetlivky k neznámym výrazom nájdete v prvej časti knihy

Pôsobenie na meridiány: posilňujú a aktivujú činnosť meridiánov a šľachovo-svalových dráh sleziny, žalúdka, pľúc, srdca a obličiek (na 24 hodín)

Zdravotné účinky z pohľadu TCM:

Doplňujú Qi

Vyživujú krv

Zrýchľujú obeh krvi a odstraňuje stagnácie

Rozptyľujú veternú vlhkosť

Odstraňujú slabosť z prázdnoty Qi a krvi

Pomáhajú liečiť zablokovanie z veternej vlhkosti v dolnej polovici tela

Pomáhajú liečiť necitlivosť a paralýzu

Duchovno-energetické účinky:

Prospešné účinky:

Zvyšujú množstvo prírodného magnetizmu a dopĺňajú energiu trom energetickým centráram (na 24 hodín)

Harmonizujú ducha obličiek a zvyšujú mu množstvo prírodného magnetizmu (na 24 hodín)

Zvyšujú množstvo prírodného magnetizmu a aktivujú druhú čakru (na 24 hodín)

Harmonizujú činnosť a zvyšujú množstvo prírodného magnetizmu v prednej strednej a zadnej strednej dráhy (na 24 hodín)

Odblokovávajú a harmonizujú slezinu, žalúdok, pľúca, srdce a obličky (na 24 hodín)

Čistia 72 000 Nádí

Zvyšujú množstvo prírodného magnetizmu duchovným dráham Ide a Pingale (na 24 hodín)

Zvyšujú potenciú (na 24 hodín)

Posilňujú duchovné srdce (na 24 hodín)

Posilňujú ochrannú Wei Qi (na 24 hodín)

72.

Cukor biely

(Zo Sanskrtského slova Śarkara – sladký)



Duch tejto potraviny neprospieva človeku
Pravidelná konzumácia je duchovne aj energeticky škodlivá
Vhodné na konzumáciu iba terapeuticky
podľa účinkov z pohľadu Tradičnej čínskej medicíny

Popis: v roku 1590 bol prvý krát vyluhovaný cukor z cukrovej trstiny
Výroba bieleho cukru bola zavedená až v roku 1802, keď v dolnom
Sliezsku vznikol prvý cukrovar

Potravina obsahuje: 7% prírodného magnetizmu

Charakteristika Yin Yang: táto potravina prináša do organizmu Yang

Poznámky:



Vysvetlivky k neznámym výrazom nájdete v prvej časti knihy

Pôsobenie na meridiány: zahlieňuje a oslabuje energiu meridiánov a šľachovo-svalových dráh pľúc a sleziny

Zdravotné účinky z pohľadu TCM:

Doplňuje stred a povzbudzuje Qi

Harmonizuje stred

Zvlhčuje pľúca

Pomáha liečiť suchosť pľúc

Pomáha liečiť prázdnotu pľúc

Pomáha liečiť dušnosť

Pomáha liečiť maláriu u detí

Pomáha liečiť afty

Pomáha liečiť bolesť zubov z veterného ohňa

Duchovno-energetické účinky:

Škodlivé účinky:

Spomaľuje tretiu čakru (na 24 hodín)

Zvyšuje riziko infarktu (na 24 hodín)

Blokuje Hara (na 12 hodín)

Vyčerpáva pľúca a slezinu

Blokuje slezinu

Blokuje Tantien

Oslabuje pamäť

Oslabuje krv

Utlmuje emócie (na 24 hodín)

Vyčerpáva energiu organizmu

Spôsobuje priberanie

Vytvára v organizme patogénnu vlhkosť

Zhoršuje chrípku

Zhoršuje ischemickú chorobu srdca

97.

Kalmár

(Teuthida)



Duch tejto potraviny neprospieva človeku.
Pravidelná konzumácia je duchovne aj energeticky škodlivá
Vhodné na konzumáciu iba terapeuticky
podľa účinkov z pohľadu Tradičnej čínskej medicíny

Popis: ako potrava sú požívané predovšetkým v oblasti stredozemného mora

Potravina obsahuje: 16% prírodného magnetizmu

Charakteristika Yin Yang: táto potravina prináša do organizmu Yin a Yinové zásoby

Poznámky:



Vysvetlivky k neznámym výrazom nájdete v proej časti knihy

Pôsobenie na meridiány: blokuje správnu činnosť meridiánov a šľachovo-svalových dráh pečene a obličiek

Zdravotné účinky z pohľadu TCM:

Pomáha liečiť prázdnotu krvi

Pomáha liečiť vaginálne krvácanie

Pomáha liečiť vaginálne výtoky

Pomáha liečiť amenoreu

Duchovno-energetické účinky:

Škodlivé účinky:

Poškodzuje energetiku človeka

Blokuje ducha človeka

Vyčerpáva energiu

Vytvára v tele patogénny chlad

Poškodzuje tretie astrálne telo

Oslabuje tretie energetické centrum

Oslabuje všetkých sedem čakier

Oslabuje vnútorné orgány

Oslabuje Hara

Blokuje Tantien

Oslabuje duševné srdce

Oslabuje ochrannú energiu Wei Qi

Zoznam potravín

ZELENINA

1. Alfa klíčky
2. Bambusové výhonky
3. Baklažán
4. Brokolica
5. Cibuľa
6. Cesnak
7. Červená repa
8. Čínska kapusta
9. Fazuľové lusky
10. Hlávkový šalát
11. Hrach siaty
12. Hlávková kapusta
13. Karfiol
14. Kelp
15. Kukurica
16. Kvaka – Kolník
17. Lotosový koreň
18. Lotosové semenka a tyčinky
19. Mrkva obyčajná
20. Olivy
21. Portulaka zeleninová
22. Paradajka jedlá
23. Red'kovka siata pravá
24. Špargľa
25. Špenát siaty
26. Tekvica Sweet dumpling
27. Zeler
28. Zemiaky
29. Žerucha siata

OVOCIE

30. Ananás
31. Banány
32. Broskyňa
33. Citrón

- 34. Čerešne
- 35. Ďatle červené Meadow
- 36. Figy
- 37. Gaštany
- 38. Granátové jablko
- 39. Grapefruit
- 40. Guava
- 41. Hrozno
- 42. Hrušky
- 43. Jablká
- 44. Jahody
- 45. Karambola
- 46. Kiwi
- 47. Kokosový orech
- 48. Kumkwat
- 49. Liči čínske
- 50. Loquat
- 51. Maliny
- 52. Mango
- 53. Marhule
- 54. Melón Cantaloupe
- 55. Melón červený
- 56. Moruša čierna
- 57. Papája melónová
- 58. Pomelo
- 59. Pomaranč
- 60. Slivka
- 61. Tomel japonský – Kaki
- 62. Čínska slivka

OBILOVINY

- 63. Durha – širok
- 64. Jačmeň
- 65. Ovos
- 66. Slzovka obecná
- 67. Ryža
- 68. Pšenica
- 69. Pohánka jedlá
- 70. Špalda

DOCHUCOVADLÁ A POCHUTINY

- 71. Alkohol biely
- 72. Cukor biely
- 73. Cukor hnedý trstinový
- 74. Med
- 75. Čaj zelený - odroda Gyokuro
- 76. Jogurt
- 77. Kakao
- 78. Káva
- 79. Tofu
- 80. Jedlá soľ - NaCl
- 81. Morská soľ
- 82. Jablčný ocot
- 83. Vínny ocot
- 84. Ume ocot
- 85. Sójová omáčka
- 86. Miso pasta
- 87. Vlašské orechy

HRÍBY

- 88. Judášovo ucho
- 89. Hliva ustricová
- 90. Šampiňón
- 91. Šitake

MÄSO

- 92. Bravčové mäso
- 93. Jahňacie mäso
- 94. Hovädzie mäso
- 95. Kurča
- 96. Krevety
- 97. Kalmár
- 98. Slávka jedlá
- 99. Sumec
- 100. Ustrice
- 101. Žralok

O autorovi

Peter Filo MMA - profesionálny školiteľ a úspešný prednášateľ v oblasti Feng Shui, Qi gong a Tai chi chuan sa venuje práci s energiou Qi (Bioenergetike) od roku 1991 a má bohatú prax v oblasti práce s duchovnými silami, energiami a liečiteľstvom. Ako jednému z mála ľudí nemajúcich čínsky pôvod mu bol v roku 2011 Čínskym zväzom bojových umení udelený titul Majster Qi gong a Majster Tai chi chuan vyššej triedy (MMA).

Peter Filo je znalec a učiteľ tradičného i moderného Qi gongu a Tai chi chuan. Tiež je úspešný praktik a školiteľ Feng shui, školiteľ niektorých oblastí Tradičnej čínskej medicíny a odborník na Spiritual self Healing. Vyučuje rozličné podoby Spiritual self Healingu, a pravidelne vedie meditačné kurzy. Od roku 1994 študuje a praktikuje Feng Shui pod vedením rôznych renomovaných čínskych majstrov. Čínsky Qi gong praktikuje od roku 2000 pod vedením čínskych učiteľov v Európe aj v Číne. Tradičnej čínskej medicíny sa venuje od roku 1998.

O Feng shui a o svete energií publikoval v mnohých časopisoch, viac ako 5 rokov pravidelne v časopise Vitalita, viedol série prednášok v rádiách, viackrát vystupoval v televízii. Je autorom niekoľkých kníh o bojových umeniach, Feng shui, a pôsobení rastlín a stromov. V dnešnej dobe sa venuje predovšetkým písaniu kníh, učeniu Spiritual self Healingu, školeniam Duchovnej dietetiky, poriadaniu workshopov, a vyučuje tradičný Qi gong. Jeho aktivity nájdete aj na internetovej stránke www.shsociety.sk

Publikácie Petra Fila MMA

Tu a Teraz

Tradičné Karate Do

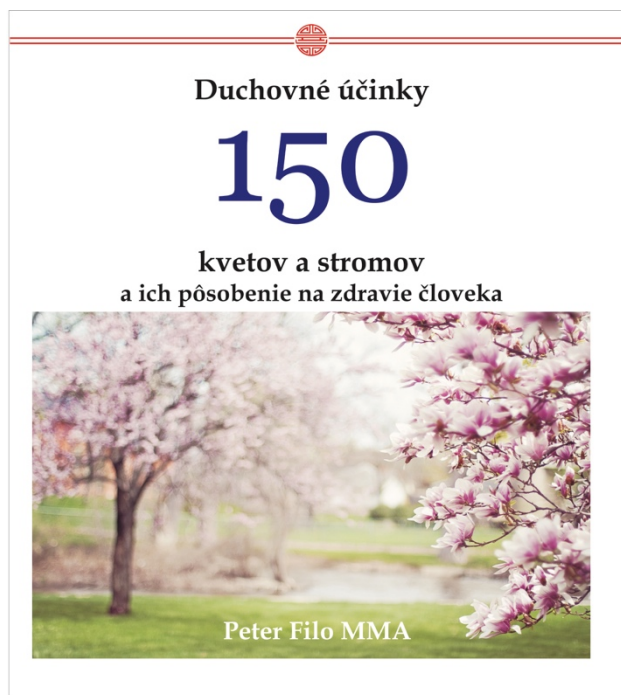
Tradičné Karate Do 2

Pôvodné metódy Feng shui

Duchovné účinky 150 rastlín a stromov

Príčiny ochorení podľa Tradičnej čínskej medicíny

Účinky potravín podľa Tradičnej čínskej medicíny



Titul: Duchovné účinky 150 kvetov a stromov

Vydal: Tamikay s.r.o.

Autor: Peter Filo MMA

200 strán

Zväčšený formát A5

Objednávky knihy mailom:
filo.datong@gmail.com

Objednávky knihy na stránke:
www.shsociety.sk

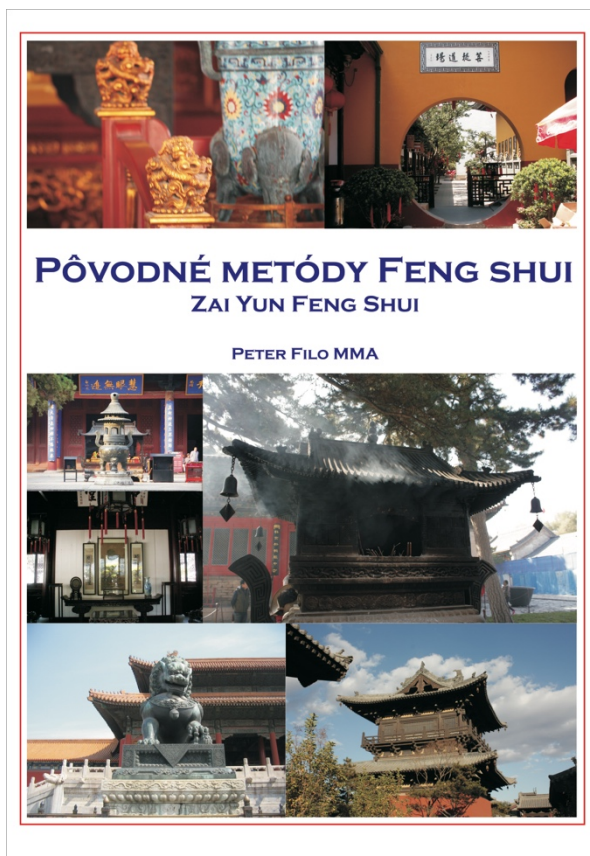
Ľudia majú tendencie priniesť si domov kvet, ktorý náš príbytok alebo pracovisko skrášli a dodá mu inú atmosféru. Alebo si ho vysadiť na balkóne, terase, či v záhrade. Posledné roky stúpa obľúba exotických rastlín, ktorým dávame prednosť pred tými, ktoré v dome používali naši rodičia alebo starí rodičia. Pôsobia pekne na oko, ale často katastrofálne na našu bioenergetiku. Neznalí toho pestujeme si v našich príbytkoch a záhradách rastliny, ktoré sú spoluzodpovedné za množstvo zdravotných, ale aj citových a psychických problémov.

Mnohé staré mamy vedeli, že Sansevieria (Svokrine jazyky) prináša do domu hádky. Veď o tom svedčí aj ich ľudový názov. No dnes sa tieto kvety uprednostňujú pred inými pre svoju ľahkú údržbu a pomalý rast. No tento kvet svojím vyžarovaním ukrája z energie potrebnej pre bohatnutie (peniaze sú len transformovaná energia) a nie je priateľský voči zarábaniu peňazí. Vyžarovanie tejto rastliny tiež poškodzuje sexualitu človeka, aj jeho 2. čakru. Vytvára tým na človeka tlak a zvyšuje jeho nervozitu.

Pokiaľ sa vyžarovanie rastliny dostane do dosahu ľudského tela, príde k ovplyvňovaniu ľudských energetických systémov ako sú meridiány, čakry, akupunktúrne body a ďalšie. (Postupne sa k nim dostaneme). Aura rastliny môže vyžarovať do vzdialeností od 1,5 metra u niektorých izbových rastlín a až do 5 metrov vo sfére u stromov. A ovplyvňujú všetko vo svojom dosahu. Čím dlhšie sa zdržujeme v dosahu vyžarovania rastlín, tým silnejší bude dopad ich vplyvu na nás.

Pokiaľ píšem o energii rastlín, vždy ide o energiu Qi. V knihe uvádzam pomer vyžarovania energie a magnetizmu rastlín. Každá rastlina ako aj človek vyžaruje do priestoru časť svojej energie, ale aj pôsobí na svoje okolie vyžarovaním prírodného (alebo aj prirodzeného) magnetizmu. Niektoré rastliny sú rodení liečitelia a vyžarujú silný prírodný magnetizmus (30%), niektoré majú jeho vyžarovanie na úrovni do 5 percent. Človek so silným vyžarovaním magnetizmu je prirodzene vitálny a často má aj liečiteľské schopnosti. Ľudia s extra silným magnetizmom udržia na svojom tele aj kovové predmety.

No a nie všetky rastliny liečia iba svojou energiou a magnetizmom. Každá rastlina, kvet a strom má svojho ducha, dalo by sa povedať svoje duchovné srdce. A podľa toho, aká rastlina to je, tak sa aj správa k človeku. Niektoré rastliny popísané v tejto knihe vyžarujú väčšie množstvo magnetizmu, napriek tomu škodia človeku. Je to ich „duchovným srdcom“, ktoré nie je človeku priaznivo naklonené.



Titul: Pôvodné metódy Feng shui

Vydal: Tamikay s.r.o.

Autor: Peter Filo MMA

244 strán

Formát A4

Objednávky knihy mailom:
filo.datong@gmail.com

Objednávky na stránke:
www.shsociety.sk

V Číne sa v dnešnej dobe Feng shui nazýva aj „piatou vlnou“ tradičnej čínskej kultúry, ktorá získala popularitu na západe, spolu s čínskou kuchyňou, čínskou medicínou, čínskym Kung Fu, a čínskym Tai chi chuan v spojení s Qi gongom.

Podľa vyjadrenia mnohých čínskych majstrov tohto umenia je Feng shui unikátne staročínske umenie výberu priaznivých miest na bývanie a navrhovanie harmonických štruktúr budov, stavebných komplexov, miest.... Sú to základy čínskej prírodnej vedy. Je postavené na umení pozorovania (Xiang Shu) a patrí medzi 5 tajomných umení Taoizmu.

Kniha popisuje tak tradičné Feng shui, ako aj jeho moderné podoby. Niekedy sa dá aj modernými prostriedkami napraviť to, čo nie je postavené správne a vyvážiť energie zeme tam, kde nie sú v rovnováhe.

Na akúkoľvek stavbu tohto sveta pôsobí 24 horizontálnych síl, ktorých vplyv hodnotíme pomocou kompasu. Taktiež je tu zemské vyžarovanie, známe ako geopatogénne zóny a silové miesta, ktoré treba zohľadniť pri hodnotení stavby. Ďalej sú to vertikálne prúdiace žiarenia z vesmíru, na definíciu ktorých vytvorili Číňania tabuľky pred viac ako 1500 rokmi, kvality alebo nekvality ktorých sa určujú dátumom výstavby a natočením budovy voči severu. Sú známe pod názvom Lietajúce hviezdy, ktoré budú podrobne rozobrané v ďalšej pripravovanej knihe. V tejto publikácii nebolo možné popísať celé Feng shui, no čitateľ v nej dúfam nájde dostatok odpovedí ohľadom pôsobenia týchto energií a síl. Niektoré časti Feng shui sa nedajú naučiť z knihy, a je možné ich získať iba zasvätením od fundovaného učiteľa. Napriek tomu verím, že táto kniha pomôže každému, kto sa o Feng shui vážne zaujíma. Je písaná viacúrovňovo, a dáva odpovede v rozličných úrovniach poznania čitateľa. Je vhodné ju z času na čas prelistovať, pokiaľ robíte vo Feng shui pokroky, vždy vám rozšíri vhlád do tohto zázračného umenia.

National Spiritual Healing Society

Cieľ spoločnosti

Vzdelávať a dať ďalšie možnosti sebarozvoja vytvorením vzdelávacích programov a tokov informácií účastníkom kurzov pod vedením Petra Fila MMA.

National Spiritual Healing Society Úvod O nás Členská sekcia Školenia Blog Kontakt



www.shsociety.sk

Táto internetová stránka ponúka informácie a vzdelávanie v oblastiach zdravého životného štýlu, stravovania, a zdravého bývania.

Má tri verzie, jednu verejnú, jednu pre členov, a jednu pre platiacich členov.

Verejná časť stránky obsahuje odborné články na témy bioenergetika človeka a priestoru, a tiež informácie o školeniach a prednáškach poriadaných National Spiritual Healing Society. Na túto časť stránky je voľný prístup, informácie sú zdieľané verejne.

Členská časť stránky je vyhradená členom a pre prístup do nej je potrebné heslo. Členom sa môžete stať absolvovaním niektorého z kurzov, ktoré vedie Peter Filo MMA. Stránka obsahuje termíny prednášok určených iba členom (aj formou ZOOM), termíny stretnutí členov na workshopoch, odborné články a videá z oblastí bioenergetiky:

- Duchovné cesty
- Feng Shui – čínske umenie zdravého bývania
- Zdravotné cvičenia Qi gong (čchi kung)
- Cvičenia Tai chi chuan
- Prútkarstvo a vplyv prírody na človeka
- Zdravé stravovanie
- Tradičná čínska medicína
- Bojové umenia
- Liečiteľstvo
- Meditácie
- a ďalšie...

Viac informácií nájdete priamo na stránke www.shsociety.sk