



GOMASIO ledvinové tonikum

ALCHYMIE V KUCHYNI

& AlchyMilkou





GOMASIO je úžasné tonikum ledvin.

Používá se na **místo soli do všech jídel**. Může se používat celoročně. Nejpotřebnější je v období od 7.11. do 3.2. každý rok. Je to období energeticky nejnáročnější právě pro ledviny a močový měchýř.

ALCHYMIE VÝROBY GOMASIA

- 12 dílů černého sezamu – spařte na páře (na sítku) několik minut, aby trochu změknl – působením páry se semínka vitalizují a nabudou aktivní JIN.
- Potom na krátko opražte na suché pánvi tak, aby se nespálil – pozor na to, je třeba být stále u toho a míchat. Tímto procesem se aktivuje a doplňuje JANG.
- Nejlepší je, když se tento postup 3x zopakuje – stále se tím vitalizuje a kumuluje JINová i JANGová energie do semínek sezamu. (Ale radši jednou, než se k tomu ani nedostat).
- Při posledním pražení přidejte k sezamu 1 díl **hrubé** mořské anebo himalájské soli, aby se ohřála a ohřáté dát do misky suribaši (nemáte-li, tak do hmoždíře/mažiara) a spolu utřít.
- Důležité je, aby to šlo do hmoždíře teplé, protože se ze semínek lépe uvolní olej plný zdravých minerálů a aktivní čchi a obalí se okolo zrněk soli.

Gomasio používejte na místo soli do všech receptů. Gomasio skladujte v temnu ve skleněné dobře uzavřené nádobě.

TONIZUJE LEDVINOVÝ JIN i JANG.



Alchymistická příprava

Pokud někdo chcete zakusit **aktivaci energie** plným alchymistickým (v tom skutečném slova smyslu) způsobem – jde o energetické vibrační povyšování, vyzkoušejte tento postup:

Nejdřív se napojte na své srdce a na nebeský a zemský zdroj energie, jak jsme se to učili při rituálech. Když budete mít rozzážené srdce a aktivované vědomí, soustředte vědomí na aktivaci nebeské (JANG – při pražení) a zemské (JIN – při spařování) energie v sezamových semínkách a začněte celý postup, jak je uvedený výše – 3x po sobě spařit a opražit semínka. Opražená vychladlá semínka odložte do zavařovací sklenice.

Tento celý postup **opakujte 9 dní za sebou** (i s aktivovaným vědomím).

Devátý den přidejte sůl, nahřejte a utřete spolu v suribaši. A máte hotové jedno z nejsilnějších tonik energie, které můžete přidávat do každého jídla

MISKA SURIBASHI

V klasickém hmoždíři to moc dobře nejde. Vyplatí se na to koupit si misku suribashi, která nemá vevnitř hladký povrch, ale má takové jemné drážky. Sezam se na nich krásně podrtí a pustí všechny poklady, aby je do sebe mohla natáhnout sůl.



MISKY OD NORIKY

Misku vám ráda vyrobí Norika Oravcová, která se pravidelně účastní mých kurzů a už takto vyrobila misky mně i mnohým účastníkům mých detoxů v minulosti. Miska na gomasio funguje perfektně.

- Misky jsou keramické, průměr cca 14 cm, barva světle fialová, bílá nebo medová.
- Je k nim i tlouček z tvrdého dubového dřeva.
- Norika posílá i poštou (SK i CZ) anebo osobní doručení v BB.
- Cena je 18 € + poštovné.

Pokud byste si někdo chtěl misku objednat od Noriky, můžete jí napsat přes messenger:

[FB-Norika Oravcová](#)

Nejllepší je, pokud budeme podporovat jeden druhého navzájem.

E-SHOP

Misky se také dají koupit v e-shopech, namátkově např.:

CZ: [Suribachi japonská třecí miska](#)

SK: [Suribashi miska](#)



P.S.

Na internetu najdete i obyčejný způsob přípravy gomasia – na sucho opražit sezam, přidat sůl a umlít v mlýnku na kávu. Samozřejmě i tak je to možné a stále to bude zdravější solení. Ale stačí o maličko víc úsilí s přípravou a účinky na zdraví, vitalitu a harmonii jsou mnohonásobné. Vyzkoušejte to.

V alchymii ani čísla nejsou náhodná, takže všechny čísla v tomto návodě mají svůj přesný význam pro celkový efekt.

Experimentujte a vnímejte energie a jak na vás co působí a budete žasnout, jak moc má příprava jídla vliv na jeho energetický přínos pro organismus.

Je možné, že zatím si neuvědomujete hloubku a význam všech technik, které vás postupně učím. Ale pokud je budete praktikovat, „samo“ to začne fungovat. Trénujte vnímavost.

S láskou

AlchyMilka

Autorce

AlchyMilka

Vědomé stravování a alchymie zdraví
20+ let zkušeností



Provázím zájemce na jejich cestě proměny ke zdravému, sebe-vědomému a plnohodnotnému životu. Učím lidi, jak se znovu napojit na vlastní moudrost těla a duše, jak probudit samouzdravovací sílu a obnovit vitalitu, harmonii a vnitřní řád. Jednoduše – jak se stát sebevědomým tvůrcem svého života.

Jsem terapeutka klasické (taoistické) čínské medicíny, specialistka na vědomou stravu a léčení jídlem, spagýrii (alchymistické zpracování a užívání bylin) a taoistickou vnitřní alchymii duše. Baví mě propojovat věky ověřené poznání starých mistrů s nejmodernějšími poznatky vědy z kvantové fyziky, neurovědy, epigenetiky a dalších oborů.

Miluji práci s bylinkami, esenciálními oleji, krystaly a rituály. Ctím moudrost a krásu matky Země a sílu a potenciál lidského srdce, těla a vědomí. Fascinují mě přírodní a vesmírné zákony, propojenost, celistvost a vědomí Univerza v každé buňce, v každé lidské bytosti i v celém velkém Vesmíru.

Vše, co umím, s nadšením, láskou a respektem odevzdávám v mých praktických on-line kurzech. Přináším potřebnou motivaci, podporu a vědomý záměr, aby to nebyl „jen další kurz“, ale aby přinesl skutečnou změnu do každodenního života. Změnu ke zdraví, vitalitě a vědomí sebe sama a svého potenciálu.

Zajímají tě tato témata? Zvu tě k návštěvě mého webu anebo nejlépe některého z mých kurzů. Upřímně se těším na každého, kdo se rozhodne pro vlastní cestu ke zdraví a harmonii.



SLEDUJTE MNĚ



CELOSTNÍ VĚDOMÝ DETOX

22-denní interaktivní on-line program – 2x za rok

● Jarní detox

většinou v březnu/marci každý rok



Na jaře je důležité období, kdy **potřebujeme energii zaspanou na zimu vědomě probudit a rozhýbat a uvolnit toxiny**, které se v zimě ukládaly hluboko do organismu. Vyčistit si mysl a celé pole, abychom viděli správný směr pro daný rok a chytili správný vítr do plachet. Nakopnout energii, abychom se s chutí pustili do nových projektů.

● Podzimní detox

Většinou v listopadu/novembri každý rok



Na podzim děláme předadventní očistu, v které svůj **organismus připravujeme na zdravé prožití zimy**. Strategie očisty je jiná, aby podpořila zanoření energie do dřene a dostatečně prohřála a vyživila naše vitální orgány. Je to přirozené v celé přírodě. Zároveň shodíme i nepotřebné listí – toxiny, emoce, myšlenky i staré programy a traumata – aby nezatěžovaly naše zdraví v zimě. Vyčistíme si pole, abychom vědomě ukončili roční cyklus a dokázali z něho integrovat maximum zkušeností.

Oba detoxy **probíhají on-line za mé každodenní podpory** a provázení krok po kroku potřebnou přípravou i samotnou očistou. Program je postavený tak, aby ho zvládl každý, kdo má jen trochu odhodlání pro sebe udělat něco velmi prospěšného.

Více o detoxech se dozvíš zde: <https://www.alchymilka.sk/on-line-kurzy>

SÍLA STŘEDU

Měsíc trvající kurz (bývá v apríli/dubnu nebo v októbri/říjnu)



Ucelený úplně praktický on-line kurz na **posílení říše středu, tedy sleziny, slinivky a žaludku, celého solar plexu**. Je to centrum zdraví, síly, vitality, stability a uzemnění. Kdo má silný střed, toho organizmus dokáže udržovat rovnováhu v celém systému.

Jako všechny mé interaktivní kurzy je rozdělený na úroveň Zem – tělo, Člověk – mysl, emoce, energie, Nebesa – duch, a věnuje se celkovému zdraví a vitalitě na všech úrovních bytí. Naučíme se naslouchat svým potřebám a nastavit si životosprávu sobě na míru.

Ucelená teorie, hodně kreativního vaření, alchymie stravy pro posílení středu, meditace, rituály, krystaly, esenciální oleje, základy čchi kungu a získávání energie ze stravy, dechu, cvičení, Země i Nebes. Práce se svou energií, jak energii vědomě doplňovat a neztrácet.

Říše středu je náš základní zdroj energie, zabezpečuje zdraví a sílu celého trávení a krvetvorby, je centrem naší osobní síly. Odtud, z místa středu, který je stabilním bodem i když okolo řádí bouře, pramení naše schopnost harmonizace zdraví a vitality na všech úrovních vědomí.

Více info o programu zde: <https://www.alchymilka.sk/on-line-kurzy>

CHRÁM SRDCÍ

Celoroční klub



Je to **bezpečný uzavřený posvátný online prostor**, který využívá sílu společně generovaného pole podpory, inspirace a motivace pro naši cestu osobního rozvoje k ryznosti bytí.

Na naší cestě vývoje vědomí jsme dospěli do bodu, kdy můžeme nejrychleji a nejvíc celistvě růst za vzájemné podpory. Jako jednotlivci jsme se už posunuli mílovými kroky vpřed. Další přirozený krok je spojení našich darů a potenciálu pro vzájemnou podporu a nový způsob spolutvoření lidské společnosti – v lásce a respektu k sobě navzájem a k celé Zemi. Pro jednotlivce to mnohdy může být náročné, ale když se propojíme v kruhu kmene spojených srdcí, je o mnoho snazší ustát všechny zkoušky a vyvíjet se dopředu intenzivněji a ve větší lehkosti.

V Chrámu srdcí se **každý měsíc scházíme na zoomu**, kde se věnujeme rozvoji vědomí, koherenci srdce a mysli, sdílíme své zkušenosti, prožitky, těžkosti i inspiraci a vše ukotvujeme ve společné kvantové meditaci. Podporujeme se v denním praktikování nově naučených poznatků a technik pro kvalitnější a sebevědomější život.

Více info zde: <https://www.alchymilka.sk/chram-srdci-prodej>

PRAKTICKÉ WEBINÁŘE

WEBINÁŘE



Záznamy z on-line přednášek na různá témata, která nám **pomáhají porozumět základním principům zdravého a harmonického života** a ukazují nám, jak můžeme své zdraví a život utvářet sami.

Webinářový balíček obsahuje záznam z webináře (většinou cca 3 h přednášek) + kvalitní e-book na dané téma, kde máte vše písemně zaznamenáno a nemusíte si vypisovat poznámky.

Více o webinářích najdeš zde: <https://www.alchymilka.sk/webinare>

Změna nepřijde sama

Potřebujeme pro ni vytvořit prostor
a pozvat ji do svého života.

Ne až jednou, až budu **To nefunguje.**

Změna přichází TED! Tak směle vykroč
s nejčistším záměrem a vše potřebné se
pro tebe vyskládá.

AlchyMilka