



Лорел Вудворд

# Кухня ведьмы

ОТКРОЙТЕ МАГИЮ  
ПОВСЕДНЕВНЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ



ВСЬ



Лорел Вудворд

# Кухня ведьмы

ОТКРОЙТЕ МАГИЮ  
ПОВСЕДНЕВНЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ

  
ВСЬ



*Дорогой Читатель!*



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский



**УДК 133.4**  
**ББК 86.4**  
**В88**

**LAUREL WOODWARD**  
**Kitchen Witchery:**  
**Unlocking the Magick in Everyday Ingredients**

Перевод с английского *Евгении Жарковой*  
Дизайн обложки и внутреннее оформление *Натальи Рыловой*

**Вудворд Л.**

Кухня ведьмы: откройте магию повседневных ингредиентов. — СПб.: ИГ «Весь», 2022. — 544 с.  
ISBN 978-5-9573-3887-1

В этой книге вы найдете много полезных и вкусных рецептов, которые превратят повседневное приготовление пищи в алхимическое действие. Кусочек масла, сахар и мука, вымешанные с любовью, наполнятся светлой энергией и добрым намерением, станут изысканным угощением. Кастрюля бульона с овощами — целительным эликсиром. Смолотые специи и измельченные травы пробудят страсть в любимом.

Автор расскажет, как подойти к процессу готовки осознанно. Вы научитесь выбирать лучшие и только натуральные, свежие продукты. Узнаете, как сформировать магическое намерение, смешать и уравновесить разные энергии и получить съедобный и вкусный результат. Это превратит обычные ингредиенты в пищу, которая насытит ум и тело, а также воплотит в реальность ваши желания.

Благодаря этой книге повседневные действия обретут силу, а кухня станет для вас священным пространством и сосредоточием волшебства!

**Тематика: Эзотерика / Практическая эзотерика**

Published by Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125 USA. [www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-9573-3887-1

ISBN 978-0-7387-6784-0 (англ.)

© 2021 by Laurel Woodward

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2022



## Отзывы на «Кухню ведьмы»

Здесь Лорел погружается в тонкое очарование тех вещей, с которыми все мы сталкиваемся ежедневно — пищи, которую мы едим, — приводя к мысли о том, что пища — не просто энергия, но путь.

**Клифф Серантин**, пермакультурист, шаман и автор книг *«Путь дикой чащи»* и *«Сезоны священной земли»*

Что за вдохновляющее и информативное чтение, дающее нам возможность оживить природно-ориентированное, естественное видение того, что стало еще одной рутинной обязанностью, — приготовления пищи! Эта работа — изящное соединение знаний о физическом и духовном мирах, об осознанности и учениях, которые можно использовать для обогащения собственной жизни и жизней тех, о ком мы заботимся, на благо природного мира.

**Дафна Серантин**, травница, занимающаяся примитивными методами хранения, приготовления и использования пищи

*«Кухня ведьмы»* — потрясающая смесь практических знаний и магического их воплощения, что призывает нас заходить на собственную кухню осознанно и целенаправленно. Порой деревянная ложка может оказаться не менее мощной, чем жезл!

**Дебора Блейк**, автор *«Повседневного колдовства»* и *«Книги теней эклектичной ведьмы»*

*«Кухня ведьмы»* — отнюдь не только кулинарная книга (хотя в ней полно чудесных рецептов): она пробуждает магическую осознанность в отношении того, чем мы питаем наши тела. Лорел Вудворд дарит нам ресурс, помогающий задуматься об источнике, энергии и влиянии того, что мы поглощаем, включая магические соответствия ингредиентов. Пища — основа нашего существования, и, если в нашем распоряжении будут знания, приведенные в *«Кухне ведьмы»*, мы сможем заложить крепкий и здоровый фундамент для жизни, занимаясь кулинарией целенаправленно, с мудростью и силой.

**Эмили Кардинг**, автор книг *«Ремесло фей»* и *«Искусство подобной мощи»*



## ОБ АВТОРЕ

**Л**орел Вудворд (Портленд, штат Орегон) — ведьма и чтец раскладов Таро с двадцатилетним стажем. Она пишет статьи для журналов и электронных изданий на темы здоровой жизни, органического садоводства, устойчивого образа жизни и магии подключения к творческой энергии.



## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

Эта книга не предназначена для получения медицинских рекомендаций и не может заменить собой советы и лечение у личного врача. Мы рекомендуем читателям проконсультироваться с врачами или другими квалифицированными специалистами в области здравоохранения касательно лечения их медицинских проблем. Ни издатель, ни автор не берут на себя ответственность за любые возможные последствия применения лечения или советов у человека, читающего эту книгу или следующего информации, изложенной в ней.

Пожалуйста, избегайте любой пищи, которая вызывает у вас аллергическую реакцию. Уточните ограничения в питании и аллергии человека, прежде чем накормить его или иным образом преподнести ему запрещенную пищу.

## **Оглавление**

### *Введение*

Глава 1. Почему пища важна

Глава 2. Магия повседневности

Глава 3. Пшеница и другие виды муки

Глава 4. Безглютеновая мука, блюда и крупы

Глава 5. Фасоль, горох и чечевица

Глава 6. Орехи и семечки.

Глава 7. Растительные масла и уксусы

Глава 8. Сахар и сладости

Глава 9. Овощи

Глава 10. Грибы

Глава 11. Фрукты

Глава 12. Гидратация: что мы пьем

Глава 13. Специи и пряные травы

Глава 14. Молочные продукты и яйца

Глава 15. Сезонные рецепты

*Библиография*

*Благодарности*



## ВВЕДЕНИЕ

*Все начинается со знания, а затем — с желания его воплотить...*

**К**ухонная ведьма изобретательна и умна. Она видит потенциал даже в самом простом ингредиенте, поскольку опирается на собственный вкус в этой одной из самых практичных форм магии. Ее дом — священное пространство, она занимается Ремеслом на кухне и с помощью самых простых инструментов создает зелья, заваривает чай и готовит вкусные угощения для любимых людей. Она настроена на циклы природного мира и отражает их в сезонных блюдах. Ее сила — в ясности намерения, концентрации энергии и мощи собственной воли, в том, как она использует магические свойства трав, специй, овощей, фруктов, корнеплодов и зелени и освящает свои труды. Почти каждая из нас — немного кухонная ведьма.

Я применяю кухонную магию в собственной природно-ориентированной практике, чтобы превратить рутину в ритуал. Я, занятая замужняя женщина и мать четверых детей, обнаружила: если подходить к задаче осознанно, она превращается из мирского дела в яркое, наполненное смыслом мгновение, которое привносит в жизнь волшебство. Когда я объединяю осознанность с повседневными хлопотами, по-настоящему вовлекаюсь в то, что делаю, осознанность растет, и я четко осознаю

себя здесь и сейчас, в этом самом мгновении. Восприятие изменяется, и внезапно мгновение преобразуется: я выхожу за пределы времени, в иную реальность, в которой все ощущения возвышенны. Свет ярче, цвета насыщеннее, время глубже. Все, что не имеет смысла, отпадает, и остаюсь только я в пузыре этого единственного мгновения, и пока я наблюдаю эти изменения, приятная легкость пробегает по моей коже и проникает в кости, а мгновение разбухает, расширяется и преобразует меня. Это воистину чудо. Готовлю ли я завтрак, замешиваю ли хлеб или пропалываю сорняки в саду, опустившись на колени и погрузив пальцы в землю, если подойти к делу с осознанностью и ясностью, оно становится не просто медитацией на выполнение задачи, но и ритуалом — полностью оформленным творческим актом.

Эта книга — кулинарный справочник, написанный для того, чтобы поднять на новую высоту ваш подход к приготовлению пищи, превратить его из равнодушных потуг в мощное, полностью сознательное действие, которое запустит энергию, что будет питать вас, исцелять или проявлять мечты. Ее не ограничивает ни одна религия, но обогащают учения многих из них. Я включила в книгу основы чар, главные понятия и примеры, что помогут освоить техники и применять их на практике. Когда вы подходите к делу как к ритуалу, ваши мысли уносятся за пределы этого мира и сосредоточиваются на едином мгновении. Это позволяет быть здесь, чувствовать все, что вы чувствуете. Это создает пространство и расширяет горизонты, делая возможным невозможное.



## Глава 1

# ПОЧЕМУ ПИЩА ВАЖНА

**Е**ще не так давно обеспечение продовольствием определяло жизнь людей. Каждому сообществу приходилось самостоятельно производить пищу. Когда людям это удавалось, их семьи благоденствовали. Когда дела шли плохо, они умирали. Питание было сезонным. В весенние и летние месяцы люди ели много свежих органических фруктов и овощей. В холодное время года они ели мясо, орехи, бобовые, корнеплоды и каши. Когда семья нуждалась в пище, она выращивала ее, добывала собирательством или охотилась.

Сегодня существует целая индустрия, указывающая нам, что и где есть. Мы считаем, что вполне нормально купить перекус в придорожном кафе и проглотить на ходу, а попадая в магазин, заваливаем тележку полуфабрикатами, завернутыми в блестящую упаковку с надписями «Только натуральные ингредиенты» и «Здоровый выбор». Однако бóльшую часть того, что мы выбрали, нельзя даже считать пищей — это «пищевые продукты», переполненные сахаром и химикатами, в которых крайне мало питательной ценности.

Нездоровая диета и отсутствие доступа к действительно качественной еде — два определяющих фактора, которые в новом докладе Международной



группы экспертов по устойчивым продовольственным системам описываются как «раздутые счета за воздействие продовольственных систем на здоровье человека»[\[1\]](#). Пища изменилась.

Фрукты и овощи, что выращивались несколько десятилетий назад, были богаче витаминами и минералами, чем те, что большинство из нас потребляет сейчас[\[2\]](#). Семейные фермы по всему миру исчезают, поскольку сельскохозяйственные корпорации захватывают рынок производства пищи[\[3\]](#). Большая часть современных продуктов питания подверглась тепловой обработке, облита пестицидами, опрыскана «Раундапом», сдобрена химическими растворителями и лишена львиной доли полезных веществ.

Но факты не изменились. Мы как общество — все еще то, что мы едим, и мы платим за это снижением энергии, слабым здоровьем и лишним весом. Мы часто просыпаемся уставшими и разбитыми, и большинство из нас компенсирует это поглощением кофе и готовой еды на бегу. Мы перекусываем снова и снова пустыми калориями, состоящими из соли, сахара и непроносимых химических ингредиентов. Нездоровые пищевые привычки получают все более широкое распространение в последние десятилетия — эта тенденция сопровождается увеличением темпов распространения избыточного веса, ожирения и неинфекционных заболеваний по всему миру[\[4\]](#).

Нам нужно вернуться к корням, наполнить меню продуктами с местного фермерского рынка, овощами из своего сада и покупками из органических супермаркетов. Приложив лишь немного внимания и усилий, можно переключиться с вредной пищи на качественные, более вкусные продукты и вместе с тем вернуть себе здоровье и жизненную силу. Решитесь наполнить свою кладовку припасами, дарующими силу. К несчастью, в наши дни покупатель должен осознанно

подходить к выбору и избегать всего дешевого, искусственного и измененного. Отправляясь в магазин, заведите себе привычку читать каждую этикетку перед тем, как положить товар в корзину. Избегайте продуктов с множеством добавок. Не берите те, что подверглись значительной обработке. Избегайте упаковок и выбирайте реальную пищу всегда, когда это возможно.



## **ПОЧЕМУ ВАЖНО ПОКУПАТЬ ОРГАНИЧЕСКУЮ ПИЩУ?**

Многие продукты содержат вредные химические вещества, которые нельзя найти в списке ингредиентов. Более 500 тысяч килограммов пестицидов каждый год выливается на урожаи в одних только США[5]. Их применяют исключительно для того, чтобы увеличить урожайность, а не для того, чтобы пища принесла вам больше пользы. Так работает большой бизнес. Яды и пестициды распыляют на посевах, а потом продукцию отправляют на рынок, закрыв глаза на то, какой вред она может причинить человеческому здоровью. А он есть. В 2015 году Международное агентство по изучению раковых заболеваний (IARC) опубликовало доклад о том, что гербицид глифосат, инсектициды малатион и диазинон, тетрахлорвинфос и паратион, вероятно, «канцерогенны для людей»[6]. Инсектицид хлорпирифос связывают с пороками развития у младенцев[7]. Исследования также предполагают, что остатки пестицидов — на том уровне, на котором их обычно обнаруживают в моче детей в США, — могут оказывать влияние на распространение СДВГ и быть связанными со снижением качества спермы у мужчин[8].

Глифосат, активный ингредиент «Раундапа», — самый широко используемый гербицид в мире. Его применение связывают с раком, аутизмом, серьезными пищевыми аллергиями и аутоиммунными заболеваниями[9]. Исследования специализированного агентства ВОЗ по борьбе с раком показывают, что долговременное воздействие глифосата связано с потенциальным развитием неходжкинской лимфомы и других серьезных заболеваний. В 2015 году и штат Калифорния, и ВОЗ объявили глифосат возможным канцерогеном[10].

В 2017 году Калифорния внесла глифосат в Предложение 65 к реестру химических веществ, известных своим канцерогенным действием. С тех пор «более 42 000 человек подали иск против компании „Монсанто“ (ныне „Байер“), утверждая, что воздействие гербицида „Раундап“ вызвало у них самих или их близких неходжкинскую лимфому, и требуя, чтобы „Монсанто“ покрыла все риски»[11].

Воздействие глифосата не приносит пользы, однако с 2012 года он используется в Калифорнии для обработки миндаля, персиков, канталупы, лука, вишни, сладкой кукурузы и цитрусовых[12]. Горох, сахарная свекла, морковь, картофель и лук, согласно исследованиям, содержат повышенное количество глифосата, равно как и киноа, чай, пиво и вино[13]. Пробы подтвердили содержание глифосата в пшенице, овсе, ячмене и бобовых, не подвергавшихся генетической обработке, поскольку все шире распространяется земледельческая практика опыления урожая прямо перед сбором для высушивания поля или умерщвления урожая и извлечения влаги, чтобы продукт можно было собрать «быстрее, чем если бы растению позволили умереть естественным образом», пишет Бен Хьюит. Это означает, что глифосат присутствует во многом из того, что мы едим. На самом деле именно на эту практику

обезвоживания перед сбором урожая «приходится более чем 50% пищевого употребления» глифосата»[14].

Мы подвергаемся воздействию опасных химических веществ. Они содержатся во многих продуктах, что мы едим, и неизвестно, какой вред они причинят нам, хотя многие начинают задаваться этим вопросом. Большой вред наносит кукуруза. «Монсанто» внедрила Vt в гены кукурузы. Vt — это *Bacillus thuringiensis*, бактерия, естественным образом присутствующая в почве и разрывающая пищеварительный тракт насекомых, когда они поглощают ее, что приводит к их смерти. Пищевая индустрия заявляет, что ГМО безопасны, что Vt не может поглощаться организмом человека. Однако медицинское исследование в Шербрукской университетской больнице в Квебеке обнаружило, что токсин Vt присутствует в организме 93% беременных женщин, протестированных ими, и в 80% случаев — в пуповинной крови новорожденных[15].

В 2018 году коллектив ученых из рабочей группы по защите окружающей среды приобрел более дюжины марок хлопьев для завтрака на основе овса, овсянки быстрого приготовления и батончиков для перекуса в продуктовых магазинах в области залива Сан-Франциско и Вашингтоне — районах, что дают американцам информацию о пищевом воздействии тех веществ, которые государственные регулирующие органы держат в тайне.

Глифосат присутствовал во всех образцах, и во всех, «кроме двух из 28 образцов, уровень содержания глифосата был выше безопасного для здоровья показателя дневного потребления, установленного рабочей группой по защите окружающей среды, и составил не менее 160 миллиардных долей (ppb)»[16]. Выше всего уровень глифосата оказался в продукции Quaker. В медово-ореховых овсяных подушечках этой фирмы содержалось 2837 ppb глифосата. На втором

месте оказались подушечки с бурым сахаром — 2746 ppb. На четвертом месте были General Mills с 1171 ppb глифосата в овсяных хрустящих хлопьях с корицей. Высокое содержание глифосата также было обнаружено в злаковых батончиках: выше всего оно было в мягких подушечках для завтрака с арахисовым маслом — 1014 ppb[17].

Ответ компании Quaker опубликовали Fox KTVU, CBS News, New York Times и People: «Quaker не добавляет глифосат ни на одном из этапов процесса измельчения. Глифосат обычно используется промышленными фермерами, применяющими его для обработки урожая перед сбором. Как только овес попадает к нам, мы подвергаем его строгой обработке, полностью очищая (лушим, промываем, обжариваем и измельчаем в хлопья)»[18]. Так что, если ваша овсянка, хлопья, гранола или батончик не органические, скорее всего они содержат изрядную дозу глифосата.

Если вы покупаете продукты из неорганической пшеницы или овса, скорее всего это продукты со скрытыми химикатами, и истина в том, что мы очень мало знаем о долгосрочных влияниях глифосата или любого другого пестицида, содержащегося в нашей пище. Возможно, чтобы вред стал очевиден, потребуются десять или двадцать лет. Но нам точно известно, что глифосат наносит вред окружающей среде и накапливается в почве и грунтовых водах[19]. Совет по защите природных ресурсов пишет, что это привело к «резкому сокращению» численности бабочек-монархов, «более чем на 80% за последние двадцать лет», из-за отсутствия молочая[20]. Гербициды на основе глифосата могут «навредить всем граням экосистемы, включая биохимию и состав почвы, воду и непромысловые растения, водные организмы, амфибий, рептилий, беспозвоночных, животных и людей»[21]. Его токсикологическое воздействие прослеживается от



нижних беспозвоночных до высших позвоночных. Исследование окружающей среды, проведенное в 2017 году, было посвящено токсикологическому воздействию на «аннелид (земляных червей), артроподов (ракообразных и насекомых), моллюсков, эхинодермов, рыб, рептилий, амфибий и птиц. Такие токсикологические последствия, как генотоксичность, цитотоксичность, ядерная аберрация, гормональные нарушения, хромосомные аберрации и повреждения ДНК, также наблюдались у высших позвоночных, к примеру людей»[22].

Можно избежать воздействия этих веществ, кормя семью органическими продуктами. Фрукты, овощи и злаки, помеченные как «органические», выращиваются с использованием безопасных природных пестицидов. Они обрабатываются природными гербицидами, а изредка — также синтетическими пестицидами в ограниченном, жестко регулируемом количестве. Потребляя органическую пищу, мы снижаем дневную дозу пестицидов, токсинов и гербицидов, присутствующую в продуктах, выращенных обычным образом: так еда на вашей тарелке остается полезной для вас. А недавние исследования подтверждают, что органические продукты зачастую содержат больше полезных питательных веществ, к примеру антиоксидантов, чем их промышленно выращенные аналоги. В «Британском журнале питания» опубликовано исследование, в котором был сделан вывод, что в силу различных практик обработки земли, применяемых в органическом и неорганическом земледелии, «органическая продукция и продукты на основе органических овощей и злаков содержали в среднем более высокую концентрацию антиоксидантов, чем традиционно выращенные продукты»[23]. В шестилетнем исследовании, опубликованном в «Журнале сельскохозяйственной и пищевой химии»,

ученые обнаружили, что органический лук содержит примерно на 20% больше антиоксидантов, чем традиционно выращенный[24]. Суть в том, конечно, что органическая продукция дороже, но она стоит того, если избавляет нас от дозы яда.

К магической кулинарии применимы те же самые принципы, что и к любому магическому ритуалу. Энергия объекта тем сильнее, чем ближе этот объект к своему природному состоянию. В кухонной магии мы делаем выбор в пользу самого чистого источника энергии, избегаем искусственных загрязнителей и уравниваем эти природные энергии намерением, превращая ингредиенты в пищу, насыщающую ум и тело, а также воплощающую в реальность наше намерение.

Кухонная магия — это алхимия, поскольку, применяя нагрев или охлаждение, грубую силу при взбивании, разминании или вымешивании, мы наделяем вещество волей и намерением, изменяя его форму. Кусочек масла, смешанный с сахаром и мукой и приготовленный с любовью, станет изысканным угощением, наполненным питательной энергией и добрым намерением. Кастрюля бульона с овощами станет целительным эликсиром. Смолотые специи и измельченные травы пробудят страсть в любимом.

Кухонная магия — природная магия. Когда мы готовим осознанно, кухня становится священным пространством. Повседневные действия обретают силу, когда мы превращаем бездумную рутину в осознанную церемонию. Когда мы готовим, укрепившись в настоящем, осознанно и заинтересованно, то можем сфокусировать намерение, направить энергию и сделать мирское дело актом магии!

Olivier De Schutter, "Towards a Common Food Policy for the European Union," IPES-Food panel, February 2019, [http://www.ipes-food.org/\\_img/upload/files/CFP\\_FullReport.pdf](http://www.ipes-food.org/_img/upload/files/CFP_FullReport.pdf)

Roddy Scheer and Doug Moss, "Dirt Poor: Have Fruits and Vegetables Become Less Nutritious?" *Scientific American*, April 27, 2011, <https://www.scientificamerican.com/article/soil-depletion-and-nutrition-loss/>.

Chris McGreal, "How America's Food Giants Swallowed the Family Farms," *The Guardian*, March 9, 2019, <https://www.theguardian.com/environment/2019/mar/09/american-food-giants-swallow-the-family-farms-iowa>

Cecilia Rocha, "Unraveling the Food-Health Nexus," Global Alliance for the Future of Food and IPES-Food, October 2017, [http://www.ipes-food.org/\\_img/upload/files/Health\\_FullReport\(1\).pdf](http://www.ipes-food.org/_img/upload/files/Health_FullReport(1).pdf).

Donald Atwood and Claire Paisley-Jones, "Pesticides Industry Sales and Usage: 2008-2012 Market Estimates," Environmental Protection Agency, 2017, [https://www.epa.gov/sites/production/files/2017-01/documents/pesticides-industry-sales-usage-2016\\_0.pdf](https://www.epa.gov/sites/production/files/2017-01/documents/pesticides-industry-sales-usage-2016_0.pdf).

International Agency for Research on Cancer, "IARC Monographs Volume 112: Evaluation of Five Organophosphate Insecticides and Herbicides," World Health Organization, March 20, 2015, <https://www.iarc.fr/wp-content/uploads/2018/07/MonographVolume112-1.pdf>.

Michael Biesecker, "States Sue Over EPA Decision to Keep Dow Pesticide On the Market," *Associated Press*, July 06, 2017, <https://fortune.com/2017/07/06/states-sue-epa-dow-pesticide/>.

Alice Park, "Study: A Link Between Pesticides and ADHD," *Time*, May 17, 2010, <http://content.time.com/time/health/article/0,8599,1989564,00.html>;  
Mandy Oaklander, "A Diet High in Pesticides Is Linked to a Lower Sperm Count," *Time*, March 30, 2015, <https://time.com/3763648/pesticides-diet-fertility/>.

Anthony Samsel and Stephanie Seneff, "Glyphosate, Pathways to Modern Diseases III: Manganese, Neurological Diseases, and Associated Pathologies," *Surgical Neurology International* 6, no. 45 (March 2015), <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4392553/>.

International Agency for Research on Cancer, "IARC Monographs Volume 112: Evaluation of Five Organophosphate Insecticides and Herbicides," World Health Organization, March 20, 2015, <https://www.iarc.fr/wp-content/uploads/2018/07/MonographVolume112-1.pdf>.

Stacy Malkan, "Non-Hodgkin Lymphoma: Glyphosate Fact Sheet: Cancer and Other Health Concerns," US Right to Know, last modified April 12, 2020, <https://usrtk.org/pesticides/glyphosate-health-concerns/>.

Elizabeth Grossman, "What Do We Really Know about Roundup Weed Killer?" National Geographic, April 23, 2015, <https://www.nationalgeographic.com/news/2015/04/150422-glyphosate-roundup-herbicide-weeds/>.

Jihad Aldasek, "Updated Screening Level Usage Analysis (SLUA) Report for Glyphosate," United States Environmental Protection Agency, October 22, 2015, <https://paradigmchange.me/lc/wp-content/uploads/2019/03/GLYPHOSATE-use-EPA-HQ-OPP-2009-0361-0064.pdf>; Kara Cook, "Glyphosate in Beer and Wine," CalPIRG Education Fund, February 2019, [https://uspirg.org/sites/pirg/files/reports/WEB\\_CAP\\_Glyphosate-pesticide-beer-and-wine\\_REPORT\\_022619.pdf?\\_ga=2.33097086.1581849178.1551185850-857148262.1551185850](https://uspirg.org/sites/pirg/files/reports/WEB_CAP_Glyphosate-pesticide-beer-and-wine_REPORT_022619.pdf?_ga=2.33097086.1581849178.1551185850-857148262.1551185850).

Ben Hewitt, "Why Farmers Are Using Glyphosate to Kill Their Crops—and What It Might Mean for You," *Enzia*, December 19, 2017, <https://ensia.com/features/glyphosate-drying/>.

Aziz Aris and Samuel Leblanc, "Maternal and fetal exposure to pesticides associated to genetically modified foods in Eastern Townships of Quebec, Canada," *Reproductive Toxicology* 31, no. 5 (May 2011): 528-33, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21338670/>.

Alex Formuzia, "Roundup for Breakfast, Part 2: In New Tests, Weed Killer Found in All Kids' Cereals Sampled," EWG, October 24, 2018, <https://www.ewg.org/release/roundup-breakfast-part-2-new-tests-weed-killer-found-all-kids-cereals-sampled>.

Alex Formuzia, "Roundup for Breakfast, Part 2: In New Tests, Weed Killer Found in All Kids' Cereals Sampled," EWG, October 24, 2018, <https://www.ewg.org/release/roundup-breakfast-part-2-new-tests-weed-killer-found-all-kids-cereals-sampled>.

Leslie Dyste, "Study: Weed Killer Found in Oat Cereal and Granola Bars," Fox KTVU, August 16, 2016, <https://www.ktvu.com/news/study-weed-killer-found-in-oat-cereal-and-granola-bars>; "Weed-Killing Chemical Linked to Cancer Found in Some Children's Breakfast Foods," CBS News, August 15, 2018, <https://www.cbsnews.com/news/glyphosate-roundup-chemical-found-in-childrens-breakfast-foods/>; Mihir Zaveri, "Report Finds Traces of a Controversial Herbicide in Cheerios and Quaker Oats," *New York Times*, August 15, 2018, <https://www.nytimes.com/2018/08/15/health/herbicide-glyphosate-cereal-oatmeal-children.html>; Shay Spence, "General Mills Responds to Report of Cancer-Linked Chemical Found in Its Cereals," *People*, August 16, 2018, <https://people.com/food/general-mills-cheerios-weed-killer-chemical-glyphosate-quaker-oats-response/>.

W. A. Battaglin, M. T. Meyer, K. M. Kuivila, and J. E. Dietze, "Glyphosate and Its Degradation Product AMPA Occur Frequently and Widely in U.S. Soils,

Surface Water, Groundwater, and Precipitation," *Journal of the American Water Resources Association* 50, no. 2 (April 2014): 275-90, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jawr.12159>; Eva Sirinathsinghji, "Widespread Glyphosate Contamination in USA," Institute of Science in Society, August 2014, [http://www.issis.org.uk/Widespread\\_Glyphosate\\_Contamination\\_in\\_US.php](http://www.issis.org.uk/Widespread_Glyphosate_Contamination_in_US.php).

Sylvia Fallon, "Report: Monarchs, Other Species Endangered by Pesticides," Natural Resources Defense Council, October 30, 2019, <https://www.nrdc.org/experts/sylvia-fallon/report-monarchs-other-species-endangered-pesticides>.

Sharon Rushton, Ann Spake, and Laura Chariton, "The Unintended Consequences of Using Glyphosate," Sierra Club, January 2016, [https://content.sierraclub.org/grassrootsnetwork/sites/content.sierraclub.org/activistnetwork/files/teams/documents/The\\_Unintended\\_Consequences\\_of\\_Using\\_Glyphosate\\_Jan-2016.pdf](https://content.sierraclub.org/grassrootsnetwork/sites/content.sierraclub.org/activistnetwork/files/teams/documents/The_Unintended_Consequences_of_Using_Glyphosate_Jan-2016.pdf).

Jatinder Pal Kaur Gill, Nidhi Sethi, Anand Mohan, Shivika Datta, and Madhuri Girdhar, "Glyphosate Toxicity for Animals," *Environmental Chemistry Letters* 16 (December 2017): 401, [https://www.researchgate.net/publication/321822115\\_Glyphosate\\_toxicity\\_for\\_animals](https://www.researchgate.net/publication/321822115_Glyphosate_toxicity_for_animals).

Marcin Barański, Dominika Średnicka-Tober, Nikolaos Volakakis, et al., "Higher Antioxidant and Lower Cadmium Concentrations and Lower Incidence of Pesticide Residues in Organically Grown Crops: a systematic literature review and meta-analyses," *British Journal of Nutrition* 112, no. 5 (September 2014): 794, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24968103/>.

Feiyue Ren, Kim Reilly, Joseph P. Kerry, Michael Gaffney, Mohammad Hossain, and Dilip K. Rai, "Higher Antioxidant Activity, Total Flavonols, and Specific Quercetin Glucosides in Two Different Onion (*Allium cepa* L.) Varieties Grown under Organic Production: Results from a 6-Year Field Study," *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 65, no. 52 (June 2017): 5,122-32, <https://pubs.acs.org/doi/10.1021/acs.jafc.7b01352>.





## Глава 2

# МАГИЯ ПОВСЕДНЕВНОСТИ

**В**се, включая вас самих, состоит из вибрирующих атомов. Именно эта вибрация испускает частоту, которая создает электромагнитное поле. Ваше электромагнитное поле удерживает атомы вместе. Это взаимодействие позволяет одной части тела общаться с другими. По сути, каждый процесс, поддерживающий вашу жизнь, можно свести к электрическому полю, которое создает какой-то компонент организма[1]. Так же дело обстоит с любым листом, корнем, плодом, орехом и семечком, которые вы потребляете. Каждый кусочек вибрирует уникальной частотой собственной энергии, которую вы принимаете в себя, чтобы соединиться с нею или войти с ней в конфликт.

В пище, которую мы потребляем, содержится удивительная энергия, как метаболическая, так и магическая (или, по крайней мере, так должно быть, если делаете выбор в пользу правильной пищи). Такие плоды, как яблоки, абрикосы, авокадо, свекла и гранаты, сдерживают старение и увеличивают красоту. Корнеплоды изобилуют глубинной заземляющей энергией, поддерживающей здоровье и крепость. Семена обладают воодушевляющей, позитивной энергией, питающей клетки и поддерживающей

творческие действия и начинания. Зелень связана с деньгами и ростом, и включая ее в свой рацион, вы увеличиваете жизненную силу и благополучие, побуждаете свою энергию сиять.

Еда дает питательные вещества для повседневного рациона и становится лекарством, когда мы болеем. Продукты питания также обладают энергией для магической работы. Кухонная магия происходит через соотнесение природных энергий продуктов, уравнивание с намерением, когда вы превращаете их в блюдо, питающее тело и ум и запускающее ваше желание в мир. Овладев этим ремеслом, вы сможете творить магию, готовя вкусные, питательные, полезные блюда для своих друзей и семьи.

Вы тоже можете стать кухонной ведьмой. Для этого нужна лишь практика и умения. К примеру, ваша лучшая подруга собирается прийти на чай. Вы давно не говорили по душам и очень соскучились. Вы знаете, что подруге нравится авокадо, и решаете поработать с их любящей энергией, чтобы передать ее вашим отношениям. Вы поджариваете пару ломтиков органического цельнозернового хлеба (пшеничного — для питания и обновления) и смазываете его измельченным авокадо (чтобы укрепить привязанность). Вы щедро сбрызгиваете все это оливковым маслом (чтобы исцелить и благословить дружбу), а затем выдавливаете немного лимонного сока (чтобы оживить энергию) и щедро посыпаете блюдо измельченными хлопьями перца чили (его энергия согревает и пробуждает). Готовя блюдо, вы говорите:

***Плод Венеры, с каждым кусочком  
Благослови эту дружбу радостью.  
С каждым кусочком мы все ближе,  
И пока наша дружба живет,  
Любящая твоя энергия течет***

## ***И дарит множество новых радостных мгновений.***

Вот так это работает. Кухонная ведьма обращается к природным энергиям плодов, трав, специй и масел и наделяет их энергией и намерением, чтобы проявить свои действия. Авокадо — пища любви, связанная с Венерой и стихией Воды. Он богат антиоксидантами, питающими клетки кожи и помогающими замедлить старение. Авокадо — отличный фрукт для магии привлечения красоты и любви. Он содержит энергию, оживляющую привязанность или распалюющую страсть. Если вашему возлюбленному нравится авокадо, можете накормить его гуакамоле, чтобы укрепить чувства или пробудить романтическое влечение.



### **ГУАКАМОЛЕ ДЛЯ ЛЮБИМОГО**

Воздействие масла в перце чили может вызвать раздражение кожи, так что надевайте перчатки, работая с ним. Избегайте непосредственного контакта. Масло может вызвать очень неприятное ощущение жжения, которое, в зависимости от степени вашей чувствительности, может сохраняться часами.

#### ***Вам понадобятся:***

2 спелых авокадо

½ стакана нарезанного кубиками лука

2 нарезанных кубиками помидора

Пригоршня нарезанной свежей кинзы

1 перец халапеньо или серрано (удалите семена и мелко нарежьте)

1 зубчик чеснока (измельчите)

Сок 1 лайма (добавьте по вкусу)

Соль

Разрежьте авокадо пополам и удалите косточки. Выберите мякоть в миску, поставьте ступни на землю, соберите внутрь свою энергию и сосредоточьтесь на миске перед вами. Упрочьте мысленное намерение. Затем разомните авокадо и, делая это, сосредоточьте внимание на задаче и расскажите, чего хотите добиться. Можно сказать что-то вроде:

***Плод Венеры, благослови меня своей силой.***

***С каждым укусом я наполняюсь мощью.***

***Он любит меня. Он любит меня. Он любит меня.***

Когда авокадо приобретет нежную консистенцию с небольшими кусочками, добавьте оставшиеся ингредиенты и перемешайте. Подавайте с чипсами или на кесадилье, и пусть приготовленное блюдо станет отражением вашего очарования.



## **ДОБАВЛЯЕМ МАГИЮ**

О влиянии магии спорят веками, однако магические практики сохраняются в культурах всего мира. В своей книге «Триумф Луны: история современного языческого колдовства» Рональд Хаттон пишет, что многие из опрошенных людей не имели ни малейшего представления о том, как на самом деле работают ритуалы. А один человек поделился: «Первый этап — когда вы полностью верите в колдовство. Второй — когда понимаете, что это полная фигня. Третий — когда осознаете, что это полная фигня, но почему-то это, кажется, работает»<sup>[2]</sup>. И это так. Когда мы устремляем

внимание и намерение на определенную задачу, результаты и правда волшебны.

К чарам можно подходить так же, как к рецептам. Это + это = это. Когда составитель зелий создавал отвар, который оказывался действенным, он записывал процесс и передавал его, чтобы мы смогли постичь это знание и применить в наши дни. Каждой траве, цветку, кусту и дереву соответствует особая магическая сигнатура, огромный потенциал, что хранится внутри, и, если привести его в гармонию с намерением, это не только усиливает магические действия, но и приводит к более предсказуемым результатам. Знание — сила. Когда вы наблюдаете за поведением объекта и понимаете его, вы обретаете способность предугадывать его магическую реакцию. Чтобы усилить свою работу, изучите материал. Познакомьтесь с энергиями, с которыми имеете дело.

Вся кухонная магия заключается в том, чтобы уравновесить сходные энергии и подойти к делу осознанно, дабы отлить энергию в процесс творения путем сосредоточения усилий, оформленных намерением в съедобный результат творчества. Вот еще один пример: скажем, ваш муж идет на важное собеседование. Если он получит работу, семья будет обеспечена. И вот вы помогаете ему подготовиться. Вы убеждаетесь, что у него есть все необходимое, что он выглядит «на все сто». Утром в день собеседования вы зажигаете зеленую свечу, умащенную оливковым маслом (для благословений). Посыпаете ее щепоткой молотого мускатного ореха (на удачу), гвоздики (дарит удачу и процветание) и корицы (чтобы привлечь изобилие). Ставите ее в центр стола и зажигаете, пока готовите тарелку сытной овсянки (богатство и процветание), которая успокаивает и заземляет мужа. Вы очищаете яблоко (оно содержит энергию любви, мудрости и очарования) и посыпаете его кусочками



кипящую овсянку. Затем добавляете ложечку кленового сиропа (настоящего, древесного, потому что дерево связано с богатством) и щепотку корицы (удача, сила, богатство и искра психической силы, чтобы муж обрел мудрость и сказал все верно). И все это время, работая, смешивая, нарезаая и окропляя, вы привносите в пищу намерение о том, чтобы супруг добился успеха: это своего рода тайное послание, программирующее еду. Взяв в руки нож для нарезки яблока, вы ставите ступни на пол и уравниваете, чтобы отвлечь ум от всего мирского, собрать фокус внутрь, и по мере того, как ваше восприятие возвышается, а мгновение расширяется, вы собираетесь с духом и направляете все внимание на приготовление пищи. Затем добавляете силу изреченного слова, сказав яблоку, чего вы от него хотите. Можно прошептать, спеть, рассказать или даже просто подумать об этом, направляя острие внимания на нарезку яблока. Затем, когда все ингредиенты будут соединены, можно произнести просьбу или молитву, чтобы направить энергии на совместную работу:

*Сегодня — его день,  
Его ждет успех.  
Немного яблока и немного овса —  
Джо ждут награда и успех.  
Работа у него в руках,  
Работа уже его,  
Работа уже его!  
Это точно, на все сто!  
Джо побеждает и получает работу.*

Или что-то вроде этого. Фразы могут рифмоваться, но это необязательно. Рифмованные строчки легче повторять, проще подобрать ритм, который облегчит повышение энергии. А именно этим вы и занимаетесь. Вы готовите пищу, но ваши действия одновременно поднимают энергию, поскольку мысли соответствуют

энергии ингредиентов и создают форму, в которой Вселенная проявит вашу цель. Вы ставите блюдо на стол и повторяете свое прошение. Когда почувствуете себя готовой, можно задержать дыхание и выдохнуть через рот, долго и медленно, чтобы активизировать энергию и отправить ее во Вселенную.

Остальное зависит от Джо. Вы ободрили его, подготовили, привели в должный настрой ума перед встречей. Перед уходом положите в карман Джо желудь, когда будете целовать его, и пожелайте удачи. Пусть свеча продолжает гореть, пока не закончится собеседование. Хотя магию пищи наполовину составляют ее ингредиенты, другая половина заключается в правильном приготовлении. Вы поднимаете энергию и оформляете ее своим намерением всякий раз, когда делаете что-то, намеренно или нет. С помощью сосредоточения воли и сознательных действий можно осознанно увеличить эту энергию и наделить свою работу намерением воплотить желаемое в реальность.

Вот еще один пример. Скажем, вы пригласили на обед двух новых друзей и хотите произвести хорошее впечатление. Вы делаете уборку и готовите дом к их визиту. Вы знаете, что мандарины, апельсины, маракуйя, кедровые орешки, фисташки, ананасы, эстрагон и танжеринны обладают качествами, связанными с общением, и при добавлении в блюдо способствуют возникновению чувства приятности. У вас как раз есть под рукой свежий кочан латука, несколько мандаринов и пакетик фисташек, так что вы решаете соорудить приветственный салат. Вы собираете ингредиенты и, пока моете, нарежете и готовите блюдо, удерживаете намерение о том, что вечер будет приятным, дружба сложится, а гости уйдут, испытывая к вам самые лучшие чувства.