

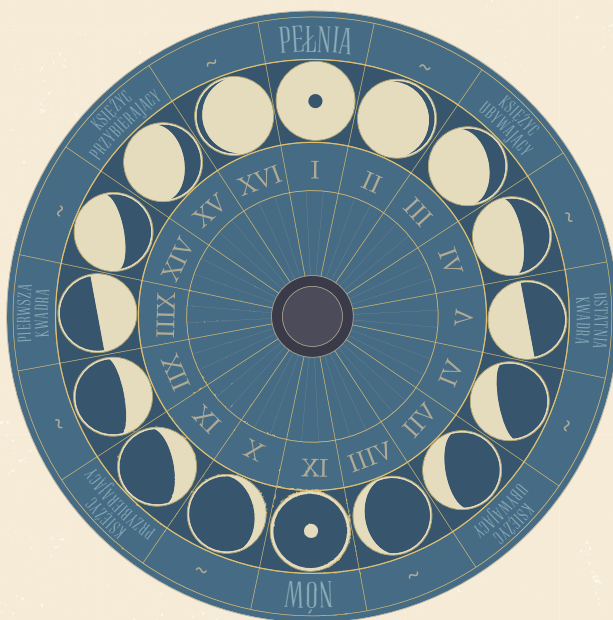
KSIEŻYCOWA APTEKA



LORRIANE ANDERSON

KSIEŻYCOWA APTEKA

Przepisy i rytuały na każdą fazę księżyca



Przełożyła Ischim Odorowicz-Śliwa

CZARNA OWCA

Tytuł oryginału: *The Moon Apothecary*

Copyright text © Lorriane Anderson 2024

Copyright design © Rockpool Publishing 2024

First published in 2022 by Rockpool Publishing, www.rockpoolpublishing.com

Copyright © 2025 for the Polish edition by Wydawnictwo Czarna Owca

Copyright © for the Polish translation by Ischim Odorowicz-Śliwa

All rights reserved

Redaktorka inicjująca: Dominika Dudarew-Osiecka

Redakcja: Ewa Skibińska

Korekta: Katarzyna Dziedzicka, Beata Wójcik

Projekt wnętrza: Sara Lindberg, Rockpool Publishing

Zdjęcia: Shutterstock

Skład i łamanie: Dariusz Piskulak

Adaptacja okładki: Natalia Twardy

Wydanie pierwsze

Warszawa 2025

ISBN 978-83-8382-760-5

Informacje zawarte w tej książce nie stanowią porady medycznej. Czytelnikom zaleca się konsultację ze specjalistą w celu otrzymania porady indywidualnej. Autorka, redakcja i wydawca nie biorą odpowiedzialności za błędy lub pominięcia ani za działania podjęte po lekturze tego dzieła.

Uwaga na temat receptur:

1 łyżeczka = 5 ml

1 łyżka = 15 ml

1 szklanka = około 240 ml

WYDAWNICTWO
CZARNA OWCA

ul. Wspólna 35/5, 00-519 Warszawa, www.czarnaowca.pl

Dział handlowy tel.: +48 22 616 29 36, e-mail: handel@czarnaowca.pl

Redakcja tel.: +48 22 616 29 20, e-mail: redakcja@czarnaowca.pl

SPIS TREŚCI



Wprowadzenie	1	ROZDZIAŁ 14: Wyjątkowe księżyce	201
		ROZDZIAŁ 15: Przepisy podstawowe	213
Część I: Czyniąca magię księżycową	5	Załącznik I:	
ROZDZIAŁ 1: Magia i odpowiedzialność	7	Tabele korespondencji	223
ROZDZIAŁ 2: Księżycowa apteka	15	Tabela korespondencji: Olejki eteryczne	225
ROZDZIAŁ 3: Synergia	33	Tabela korespondencji: Rośliny	231
ROZDZIAŁ 4: Tworzenie własnych eliksirów księżycowych	43	Tabela korespondencji: Kryształy	235
Część II: Przepisy księżycowe	55	Załącznik II:	
ROZDZIAŁ 5: Nów księżycy	57	Księżycowe znaki zodiaku	239
ROZDZIAŁ 6: Przybierający sierp księżycy	75	Energia księżycy w astrologii	241
ROZDZIAŁ 7: Pierwsza kwadra księżycy	95		
ROZDZIAŁ 8: Przybierający garb księżycy	105	Bibliografia	257
ROZDZIAŁ 9: Pełnia księżycy	127	Podziękowania	261
ROZDZIAŁ 10: Ubywający garb księżycy	143		
ROZDZIAŁ 11: Ostatnia kwadra księżycy	157	O autorce	263
ROZDZIAŁ 12: Ubywający sierp księżycy	171		
ROZDZIAŁ 13: Zaćmienia	181	Materiał dodatkowy	265





WPROWADZENIE



Witaj, kochana. Mam na imię Lorriane i kocham duchowy dobrostan, opiekowanie się sobą dostosowane do pory roku i uważne życie. Nie wydaje mi się, żeby tę moją duchową podróż zapoczątkowało jakieś jedno konkretne wydarzenie, jednak pewne podstawowe praktyki i narzędzia pomogły mi przetrwać nie tylko dobre i złe, ale też zupełnie katastrofalne i całkowicie cudowne cykle życia. Jedną z takich podstawowych praktyk jest w moim przypadku praca z energią księżyca.

Zaczęłam ją niemal dziesięć lat temu i nadal zwracam się do luny po wskazówki i głębsze zrozumienie samej siebie. Zanim założyłam swoją pierwszą duchową markę, przez mniej więcej rok nie zajmowałam się duchowością w ogóle.

Czułam się niespełniona i nie potrafiłam ruszyć z miejsca, aż nagle pewnego dnia impuls popchnął mnie do wyciągnięcia akwareli. Gdy tak siedziałam przed pustą kartką przez jakąś godzinę, w końcu poczułam inspirację i namalowałam fazy księżyca.

Wtem do głowy przyszedł mi pomysł apteki księżycowej. Nazwałam ją Moon Phace, żeby połączyć piękno twarzy (ang. *face*, wym. feis) z fazami (ang. *phase*, wym. feiz) księżyca. Nie wspomniałam nikomu o swoich planach, tylko założyłam stronę na Instagramie, zaczęłam reklamować markę i wydałam ostatnie 100 dolarów na składniki, których wystarczyło do zrobienia po jednym produkcie z mojej oferty. Promowałam ją przez równy miesiąc przed rozpoczęciem sprzedaży i ku mojemu zaskoczeniu już pierwszego dnia dostałam zamówienia; ich liczba od tamtej pory systematycznie rośnie.

Postanowiłam wykorzystać ten przebłysk inspiracji księżycową energią i porzuciłam sceptycyzm wobec tego, co duchowe, na rzecz pełnego oddania się kosmicznej trosce o siebie. Całe moje życie zmieniło się niewyobrażalnie. Zawierzenie intuicji otworzyło drzwi wieloletniemu rozwojowi osobistemu i duchowemu oraz rosnącemu sukcesowi. Zapewne nie trzymałabyś teraz tej książki, gdybym wtedy zignorowała impuls podążania za księżycem.

Naprawdę wierzę, że sukces i troska o siebie idą w parze. Im lepiej dbasz zarówno o ciało fizyczne, jak i duchowe, tym lepiej wyższe ja wspiera cię na poziomie materialnym. Od nastoletniości spędzam dużo czasu na dbaniu o cerę i zdrowie. Przez długi czas było to jedyne, co naprawdę uwielbiałam, dopóki do mojego życia nie wkroczyła duchowość – wtedy równie mocno pokochałam dobrostan duchowy. Ostatecznie znalazłam sposób na połączenie obu moich wielkich miłości.

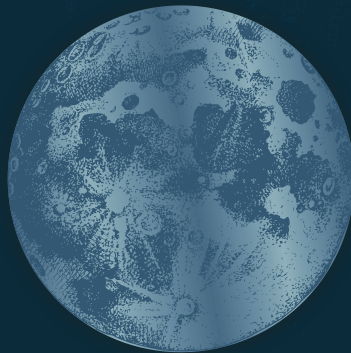
To właśnie oferuję ci w tej książce: zbiór receptur na każdą fazę księżyca, dzięki którym zadbasz zarówno o zdrowie ducha, jak i kondycję oraz piękny wygląd ciała. Zawarte tu informacje to wynik lat badań, uczenia się na błędach i duchowego przewodnictwa. Na rynku nie brakuje obecnie produktów związanych z księżycem, ale nie uwzględniają one twoich osobistych celów, potrzeb i energii.

Książka ta umożliwi ci wykorzystanie inteligencji faz księżyca do odkrycia najgłębszych pragnień i nauczenia się, jak przelewać intencje w produkty codziennego użytku, takie jak kremy i balsamy, olejki i spraye, kojące herbatki, oczyszczające mydła, składniki kąpieli rytualnych i wiele więcej. Dowiesz się, jak stworzyć nowy eliksir piękności na każdą fazę księżyca – nów, przybierający sierp, pierwszą kwadrę, przybierający garb, pełnię, ubywający garb, ostatnią kwadrę i ubywający sierp – jeżeli tylko będziesz mieć na to ochotę.



Nauczysz się też robić eliksiry dla różnych znaków zodiaku w odniesieniu do energii księżyca oraz na wyjątkowe wydarzenia, takie jak niebieska pełnia i zaćmienia. Czytając kolejne strony tej książki, pamiętaj, że:

- Nikt nie zna ciebie i twojej energii tak dobrze jak ty. Jeżeli czegoś nie czujesz, przejdź do tego, co jest bardziej zgodne z tobą i przynosi ci radość i komfort.
- Nie istnieje właściwy ani niewłaściwy sposób praktykowania duchowości. Informacje zawarte w tej książce są oparte na moim doświadczeniu i stanowią wskazówki, a nie zbiór zasad. Śmiało modyfikuj moje przepisy, tak żeby służyły twoim ostatecznym celom, a te, które im nie służą, po prostu odpuszczaj.
- Rozmawianie z księżycem nie świadczy o szaleństwie, dopóki tak nie postanowisz.
- Praca z pełnym zakresem cykli księżyca może na początku przytłaczać. Jak najbardziej możesz zacząć powoli i systematycznie dodawać kolejne etapy.



CZĘŚĆ I

CZYNIĄCĄ MAGIĘ KSIEŻYCOWĄ





ROZDZIAŁ I

MAGIA I ODPOWIEDZIALNOŚĆ



PRZED W SZYSTKIM BEZPIECZEŃSTWO

Przygotowywanie eliksirów to przyjemny i satysfakcjonujący proces, ale przed zabraniem się do pracy należy przypomnieć o kilku zasadach. Większość stosowanych składników jest uważana za bezpieczne, jeżeli odpowiednio się z nimi obchodzimy. Ważne jest jednak, żeby zawsze konsultować się z lekarzem albo innym wykwalifikowanym specjalistą, jeżeli nie jesteś pewna, jak dany składnik wpłynie na ciebie, i zawsze w przypadku ciąży, karmienia piersią lub choroby.

NAWIĄZYWANIE POŁĄCZENIA Z DUCHEM SKŁADNIKÓW

Mostem łączącym mnie z duchowością od zawsze są rośliny. Uwielbiam ich teksturę, zapach i ogólne doznania zmysłowe płynące z rozkoszowania się tak zróżnicowanym wyrazem ekspresji Matki Ziemi. W ciągu tych wszystkich lat dowiedziałam się o pogłębianiu swojej relacji z materiałami używanymi do przyrządzania eliksirów wszystkiego, czego tylko mogłam. Poznałam wartość śnienia o roślinach, obcowania z nimi, animizmu – praktyki zauważania duszy obecnej w istotach innych niż ludzie – oraz szanowania inteligencji owoców ziemi kształtowanych przez miliony lat. Miliony gatunków roślin, kryształów, zwierząt i minerałów istniały na tej planecie przez całe tysiąclecia, zanim pojawili się na niej



ludzie. Mają ci wiele do przekazania, jeżeli tylko nauczysz się zwalniać i słuchać ich przekazów.

Podchodź do składników z szacunkiem. Odpłacą ci się skutecznością eliksirów. Ja często rozmawiam z ziołami i olejkami eterycznymi, zanim zacznę ich używać, proszę je o podzielenie się ze mną ich mądrością. Przyrzekam, że wykorzystam te rady zgodnie z ich intencjami. Często mówią: „Tak, Lorriane, doskonale nadam się do tego kremu” albo „Nie, Lorriane, nie jestem odpowiedni do tych perfum”. Przez długi czas lekceważyłam te rozmowy, uważałam je za głupie bądź zmyślone, ale z czasem zaczęłam ufać prześwytom intuicji i ty też zaczniesz wierzyć składnikom.

Teraz słucham Matki Ziemi i szanuję jej mądrość. Poświęcam czas na poznanie moich składników, proszę, by opowiedziały mi o swojej ojczyźnie albo podróży do mojej apteki. Przekonanie, że zioła mają duszę, nie jest powszechne, ale to żywe, oddychające istoty jak ty i ja, które oddały swoje życie i zostały odebrane innym zwierzętom, przez co nie mogą ich wyżywić, żebyś mogła spełnić własne pragnienia. Kryształ zostały wysiedlone ze swojego domu, by pomóc ci w poszukiwaniach duchowych. Odwdzięcz się za ich dary, poświęcając czas na zrozumienie, jak do ciebie trafiły, i okazując im należny szacunek.

Poczytaj o rodzimych środowiskach roślin, ponieważ świadomość, jak się zachowują, zapewni ci mnóstwo informacji na temat ich inteligencji i duchowych korzyści. Dowiedz się, czy materiały, którymi jesteś zainteresowana, są hodowane ekologicznie, pozyskiwane w sposób zrównoważony, czy może są zagrożone wyginięciem, zanim postanowisz ich użyć, a wszystko, co możesz, uprawiaj samodzielnie. Dbanie o swoje składniki tworzy niewątpliwą więź, podobną do tej pomiędzy rodzicem i dzieckiem.

Śnij ze swoimi składnikami. Śpij z nimi. Pij je, jeżeli to możliwe, i z nimi rozmawiaj. Poznaj jak najwięcej szczegółów ich dotyczących, cały czas dostrajając się do ich magii. Spędzony z nimi czas zapewni ci więcej informacji niż jakiegokolwiek blogi czy książki. Dzięki temu lepiej zrozumiesz, co znaczy dostrzegać we wszystkim magię i duszę.

SZACUNEK DLA KULTURY

Zawłaszczanie kulturowe to obecnie gorący temat, i słusznie: przez lata uważano, że można bez pozwolenia kraść i wykorzystywać praktyki rozwinięte w innych kulturach. Jako osoba czarnoskóra raz po raz widziałam przykłady zawłaszczania kultury Czarnych. Jednym z nich są zombie, fenomen popkultury ukradziony praktykom voodoo. Oczywiście zawłaszczanie dotyczy niemal każdej kultury świata, nie tylko kultury Czarnych. Popularne w kręgach duchowych okadzanie pierwotnie było stosowane przez rdzennych Amerykanów. Nie tylko plemiona amerykańskie wierzą w oczyszczające właściwości dymu, ale tylko one używały do tego białej szałwii (*Salvia apiana*), która obecnie jest zagrożona z powodu rozpowszechnienia się tej praktyki.

Uważam, że można doceniać cudzą kulturę i czerpać z niej inspirację, ale wykradanie jej praktyk bez pozwolenia bądź zaznaczenia, skąd pochodzą, używanie ich bez pełnego rozumienia ich znaczenia i pochodzenia albo wykorzystywanie ich dla korzyści finansowych to już nie docenianie, ale zawłaszczanie. Przyznaję, że sama kiedyś się tego dopuszczałam, a teraz – jako osoba niebiała i osoba w ogólności – z całych sił staram się zauważać, czy nie przyczyniam się do tego problemu. Oczywiście nadal mam przed sobą sporo pracy, ale każdego dnia uczę się kolejnych sposobów na to, by bardziej odpowiedzialnie podchodzić do działań duchowych.

Po przeciwnej stronie tego spektrum leży słuchanie swojego DNA. Postęp w badaniach nad nim prowadzi do odkrywania naszego dziedzictwa za pomocą prostych i przeważnie niedrogich testów wykonywanych w domu. Chociaż mam czarną skórę, moje geny są dość skomplikowane – niemal w jednej trzeciej mam pochodzenie europejskie i chińskie. Reszta mojego DNA pochodzi z różnych obszarów Afryki i zdobycie tych informacji umożliwiło mi poznanie praktyk duchowych, o jakich istnieniu nie miałam wcześniej pojęcia. Świadomość, co dokładnie płynie w moich żyłach, umożliwiła mi dodanie nowych warstw intencji i zrozumienia.

Zgłębianie mojego dziedzictwa doprowadziło mnie do ludu Yoruba i kultur praktykujących voodoo w Afryce Zachodniej, a także pozwoliło mi na odkrycie

spuścizny skandynawskiej i brytyjskiej. Co interesujące, okazało się, że zawsze ciągnęło mnie właśnie do tych kultur, które zobaczyłam w wynikach badania swojego DNA. Nie wierzę w zbiegi okoliczności, jestem przekonana, że zostałam doprowadzona do tych kultur, ponieważ moja dusza znała je już dzięki moim przodkom. Jeżeli jeszcze tego nie zrobiłaś, zachęcam cię do poznania swojej genetycznej historii i dowiedzenia się, jaki ma ona związek z rozwojem twojej praktyki duchowej.

Z drugiej strony geny to nie to samo co doświadczenie życiowe. Co prawda jedna trzecia mojego DNA pochodzi od europejskich przodków, przyznaję równocześnie, że nie mam osobistych doświadczeń związanych z tamtą częścią świata – w okresie dorastania nie miałam kontaktu z europejskimi zwyczajami. Czerpię ogromną radość z poznawania swojego dziedzictwa, ale do nowych praktyk podchodzę z pokorą i często sobie przypominam, że chociaż geny łączą mnie z wieloma kulturami, nie mam prawa nadużywać rzeczy, których nie rozumiem. Jakaś część mojego ducha intuicyjnie wie, co robić, ale ja zdaję sobie sprawę z tego, że zawsze można się więcej nauczyć.

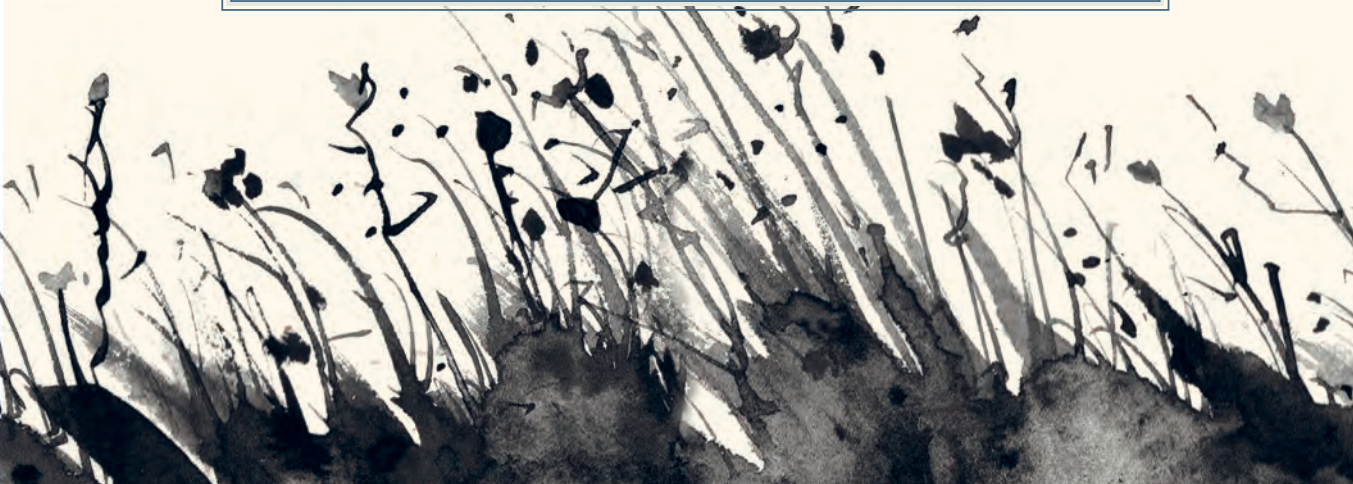


RÓWNOWAGA EKOLOGICZNA

Ziołolecznictwo i aromaterapia szybko zaczęły cieszyć się szerokim zainteresowaniem. Szacuje się, że przemysł zielarski co roku generuje obrót rzędu miliardów dolarów. W konsekwencji wiele roślin jest zagrożonych wyginięciem, więc powinniśmy uważnie wybierać je do swoich duchowych działań. Podejrzewam, że ten trend będzie się w najbliższych latach utrzymywać, jako że duchowość, zielarstwo i alternatywne formy leczenia ogólnie zyskują na popularności. Jeżeli to tylko możliwe, uprawiaj jak najwięcej ziół samodzielnie, zakupów dokonuj wyłącznie ze źródeł stosujących zrównoważone praktyki i poszukuj alternatyw dla roślin znajdujących się na liście zagrożonych gatunków. Zazwyczaj konkretną intencję symbolizuje kilka gatunków, więc nie ma konieczności sięgać po zagrożone. Pamiętaj, że status roślin nieustannie się zmienia i ta lista może się z czasem wydłużać.



- Żeń-szeń amerykański (*Panax quinquefolius*)
- Pluskwica groniasta (*Actaea racemosa*, *Cimicifuga racemosa*)
- Sangwinaria kanadyjska (*Sanguinaria canadensis*)
- Kaulofil rutewkowaty (*Caulophyllum thalictroides*)
- Jeżówka (*Echinacea spp.*)
- Świetlik (*Euphrasia spp.*)
- Gorzchnik kanadyjski (*Hydrastis canadensis*)
- *Chamaelirium luteum*
- Pieprz metystynowy (*Piper methysticum*), występuje tylko na Hawajach
- Obuwik (*Cypripedium spp.*)
- *Lomatium dissectum*
- Osha, lubiśnik (*Ligusticum porteri*, *L. spp.*)
- Jazgrza Williamsa, pejotl (*Lophophora williamsii*)
- Wiąz czerwony (*Ulmus rubra*)
- Rosiczka (*Drosera spp.*)
- Trójlist (*Trillium spp.*)
- *Aletris farinosa*
- Muchotówka amerykańska (*Dionaea muscipula*)
- Kokornak (*Aristolochia serpentaria*)
- Pochrzyn (*Dioscorea villosa*, *D. spp.*)







ROZDZIAŁ 2

KSIEŻYCOWA APTEKA



ROŚLINY

Apteka jest niekompletna bez roślin, kwiatów i ziół. Materiał roślinny jest szeroko dostępny w internecie, a z każdym dniem coraz więcej rzadkich ziół można też znaleźć w sklepach ze zdrową żywnością. Są sprzedawane suszone, mielone, a czasami świeże. Jeżeli masz rękę do roślin, gorąco polecam zakup nasion i założenie własnego ogrodu księżycowego.

Sproszkowane zioła stanowią cudowny dodatek do soli kąpielowych, peelin-gów, maseczek do twarzy oraz kadzideł. Zioła suszone w całości wykorzystuje się do robienia nalewek i aromatyzowanych olejów, ale można je też dodawać do parówek, składać w ofierze, parzyć jako herbatki i używać ich jako kadzideł.



Świeże zioła można ususzyć i zemleć albo dodać do potraw, parzyć jako herbatki bądź zastosować w preparatach jednokrotnego użycia. Istnieją setki, jeśli nie tysiące gatunków do wyboru, ja jednak zawęziłam listę do roślin odpowiadających każdej fazie księżyca. Listy te znajdziesz na początku rozdziałów 5–14 w części II.

OLEJKI ZAPACHOWE

Na szczęście w przemyśle olejków zapachowych na przestrzeni lat dużo się zmieniło i teraz wiele źródeł oferuje czyste zapachy. Decyzja, czy chcesz używać takich olejków, należy do ciebie, ale nie niosą one energii ważnej dla działań duchowych. Nie da się powiedzieć, co dokładnie znajduje się w olejku zapachowym, co oznacza, że można nieświadomie wprowadzić do przygotowywanej mieszanki jakiś składnik o niskich wibracjach.

Olejki te mogą jednak zapewnić twoim eliksirom bogatszą gamę zapachową niż olejki eteryczne. Osobiście przez bardzo długi czas używałam wyłącznie tych drugich, niestety ogromny popyt na zioła i olejki eteryczne źle wpłynął na środowisko i ich dostępność, więc obecnie bardziej dbam o wybór opcji, które nie obciążają tak bardzo ziemi.



Uwielbiam też przeróżne zapachy i znacznie mocniej mnie do nich ciągnie, odkąd pojawiły się bezpieczniejsze

alternatywy. Jeżeli postanowisz używać olejków zapachowych, chroń swoją energię poprzez oczyszczenie butelek po zakupie oraz dokładne oczyszczenie i poświęcenie eliksiru po przygotowaniu.

Istnieją również olejki zapachowe oparte na produktach roślinnych, które niosą vibracje bardzo konkretnych intencji wynikających z wykorzystanych substancji. Decydując się na nie, wybierz renomowanego producenta, który jasno wymienia składniki. Dzięki temu będziesz wiedzieć, czy na pewno chcesz sięgnąć po konkretne energie.

OLEJKI ETERYCZNE

Mieszanka olejków eterycznych nie musi pachnieć ziołami ani ziemią, żeby być skuteczna. Przy odrobinie wiedzy perfumeryjnej można robić mieszanki o dużej mocy i przyjemnym dla twojego nosa zapachu. Kluczowe jest ustalenie, jakie wonie z tobą rezonują. Ja mam słabość do drewna, silniejszych zapachów kwiatowych, takich jak neroli i lawenda, oraz do nut cytrusowych, jak bergamotka i mandarynka. Często korzystam z tych olejków, ponieważ mam z nimi najlepszą więź i zapewniają mi najlepsze wdechowe doznania. A ponieważ uwielbiam zapach eliksiru, łatwiej jest mi połączyć się z jego energią podczas rytuału i czarowania.

W rozdziale 4 poznasz kilka sposobów na tworzenie mieszanki zapachów, tymczasem teraz mam parę uwag na temat pracy z olejkami eterycznymi. Są magiczne, ale użyte nieprawidłowo mogą powodować poważne podrażnienia. Pod żadnym pozorem nie polecam przyjmować ich doustnie, mimo że w internecie można znaleźć inne informacje. Olejki eteryczne to mocno skoncentrowane związki chemiczne, chociaż mają pochodzenie roślinne. Przyjmowanie



ich doustnie może prowadzić do reakcji alergicznych, zakłócać działanie leków i mieć długotrwałe skutki niepożądane.

Przed zastosowaniem zewnętrznym należy je odpowiednio rozcieńczyć, zwłaszcza jeżeli dodaje się je do kąpieli. Z mojego doświadczenia wynika, że kilka kropli nierozcieńczonego olejku, czasem zaledwie jedna czy dwie, mogą podrażnić skórę, a nawet ją oparzyć, gdy rozleją się na powierzchni wody. W przypadku receptur przedstawionych w tej książce na 60 ml eliksiru zazwyczaj wystarcza od 20 do 50 kropli olejku eterycznego.

Olejki eteryczne, których należy unikać w ciąży

Używanie olejków eterycznych w czasie ciąży to delikatny temat. Niektórzy wierzą w skuteczność pewnych olejków, a inni uważają, że aż do porodu należy unikać ich wszystkich. Bardzo często się zdarza, że po zajściu w ciążę kobiety stają się nadwrażliwe na olejki eteryczne, nawet jeżeli wcześniej długo używały ich bez problemu. Zaprześć ich stosowania natychmiast, jeśli tylko spowodują dyskomfort, i skonsultuj się z lekarzem, jeżeli będziesz mieć jakiegokolwiek wątpliwości co do ich bezpieczeństwa. Oto lista roślin, z których olejki eteryczne uważane są za niebezpieczne, ponieważ mogą spowodować skurcze bądź inne komplikacje w trakcie ciąży:

Biedrzyk anyż	Cedr/tuja	Hyzop	Pietruszka	Wrotycz
Bazylija	Cynamon	Owoce jałowca	Mięta polej	Estragon
Brzoza	Szałwia muskatołowa	Majeranek	Rozmaryn	Tonkowiec wonny
Kamfora	Goździki (przyprawa)	Bylica	Ruta	Golteria rozestana
Kminek	Liatra	Gałka muskatołowa	Szałwia	Bylica piołun
Strączynek	Fenkuł	Oregano	Sasafras	

Nieautentyczne olejki eteryczne

Istnieją piękne zapachy, które albo w ogóle nie występują w postaci olejków eterycznych, albo są niesamowicie drogie bądź niedostępne dla ogółu społeczeństwa. Nie zliczę, ile razy proszono mnie o przyrządzenie produktu zawierającego olejek oud (z drzewa agarowego), jeden z najrzadszych i najdroższych olejków na świecie. Może kosztować ponad 1000 dolarów za 30 ml, i to w hurcie. Jeżeli kiedykolwiek natkniesz się na produkt rzekomo zawierający ten olejek, ale niekosztujący setek dolarów, prawdopodobieństwo, że faktycznie ma oud, jest bliskie zera. Raczej będzie to olejek zapachowy.

Oto lista olejków, które mogą być nieautentyczne. Uważaj, kiedy będziesz je kupować, i dokładnie sprawdzaj producenta, zwłaszcza jeżeli cena wydaje się zbyt kusząca. Wszystkie z tych roślin mają właściwości duchowe, jednak istnieją inne, tańsze i łatwiej dostępne materiały roślinne o podobnych właściwościach:

- **Konwalia majowa:** Podobno można kupić z niej absolut, ale ja nie znalazłam renomowanego źródła takiego produktu.
- **Wiciokrzew:** Bardzo drogi, ale dostępny.
- **Oud:** Prawdopodobnie najdroższy olejek eteryczny na świecie, kosztuje ponad 1000 dolarów za 30 ml. Niemal zawsze syntetyczny i niemal nie do znalezienia.
- **Lotos:** Absolut z lotosu bardzo trudno znaleźć, a jak już się uda, jest bardzo drogi. Olejek z niebieskiego, białego albo różowego lotosu nie jest łatwo dostępny, ponieważ jest produkowany niemal wyłącznie w Indiach i tylko w określonych porach roku, a jego ceny wahają się od 90 do 200 dolarów za 30 ml w hurcie.
- **Kokos:** Olej kokosowy to tłusty olej roślinny. Nierafinowany ma kokosowy zapach o różnym stopniu nasilenia. Kokosowy olejek eteryczny

nie istnieje i jeżeli producent jakiegoś zapachu twierdzi, że go dodał, to chodzi o ekstrakt albo o olejek syntetyczny. W recepturach opartych na wodzie możesz używać ekstraktu kokosowego.

- **Olejek eteryczny miodowy:** To tak naprawdę absolut z wosku pszczelego. Często jako olejek eteryczny miodowy sprzedawany jest balsam copaiba, który bywa nazywany balsamem miodowym, ale on pochodzi z drzewa rosnącego w Brazylii, nie od pszczół.
- **Goździk (kwiaty):** Bardzo drogi.
- **Gardenia:** Występuje zarówno w formie absolutu, jak i olejku eterycznego, jednak jest bardzo droga i niska cena powinna budzić naszą czujność. Ceny absolutu zaczynają się od 90 dolarów za 30 ml. Olejki eteryczne są bardzo rzadkie i niemal zawsze syntetyczne.
- **Jagody:** Owoce malin, truskawek, jeżyn i borówek nie dają olejków eterycznych, więc takie produkty są syntetyczne. Z ich nasion można jednak pozyskiwać olej, który może pełnić funkcję oleju bazowego (patrz niżej). Mają bardzo delikatny zapach albo nie mają go wcale.
- **Fiołek:** Olejek fiołkowy jest bardzo drogi, ale dostępny.

EKSTRAKTY

Ekstrakty zazwyczaj są oparte na alkoholu i mogą nadać lekki zapach recepturom opartym na wodzie. Najbardziej jednak przydają się do wprowadzania do eliksiru energii danej rośliny w przypadku braku olejku eterycznego albo jego zbyt wysokiej ceny.

Wiele ekstraktów nie rozpuszcza się w oleju, co oznacza, że nie da się ich wymieszać z preparatami go zawierającymi. Większość rozpuszcza się w wodzie, więc rozpuści się całkowicie w płynach. Ekstrakty są idealne, kiedy chce się wykorzystać energię roślin dostępnych tylko w postaci olejów, jak kokos, pekan czy granat, albo bardzo drogich olejków eterycznych, jak absolut wanilii. Szeroką

gamę ekstraktów znajdziesz w sklepach ze zdrową żywnością, zwłaszcza w internecie. Unikaj imitacji, które mają składniki chemiczne, zwierzęce i inne nieznane materiały.



OLEJE BAZOWE

Oleje bazowe to oleje roślinne pozyskiwane z różnych orzechów, nasion, owoców i warzyw. Tak jak olejki eteryczne mają wyjątkową częstotliwość energetyczną, która może wzmocnić lub osłabić energię twoich mieszanek. Niestety duchowe receptury często je pomijają. Zioła i olejki eteryczne to zapewne najważniejsze składniki magicznych produktów, ale przekonałam się, że oleje bazowe również odgrywają w nich znaczącą rolę. W ciągu ostatnich lat przeprowadzałam eksperymenty zarówno we własnej praktyce duchowej, jak i na produktach tworzonych na potrzeby mojej duchowej apteki Spirit Element, i dodawałam oleje bazowe do wszystkich eliksirów, w których zastosowanie oleju roślinnego było zasadne. Zauważyłam, że moje magiczne mieszanki są znacznie skuteczniejsze i bardziej wyrafinowane, tak z perspektywy duchowej, jak i praktycznej. Uwzględnianie właściwości duchowych olejów bazowych podczas tworzenia mieszanek umożliwi ci dodanie do nich kolejnej warstwy magii oraz intencji. Listę olejów bazowych, które najlepiej wspierają poszczególne fazy księżyca, znajdziesz w części II.



KREMY I BALSAMY

Kremy i balsamy to doskonały sposób na codzienne wykorzystywanie magicznych mieszanek. Można je łatwo dopasować do osobistych potrzeb duchowych, ale do kremów dostępnych komercyjnie da się dodać jedynie ograniczoną liczbę warstw magii. Dzięki odrobinie praktyki nauczysz się robić je sama, a to umożliwi ci dopasowanie do siebie każdego aspektu mieszanki. Kremy i balsamy robi się tak samo, różnica między nimi leży wyłącznie w ilości wody bądź oleju czy wosku. Balsam ma więcej wody niż oleju i dzięki temu jest lżejszy. Krem ma więcej oleju niż wody i jest idealny w przypadku bardzo suchej skóry, która łatwo traci wilgoć. Wysoka zawartość oleju zamyka wodę w skórze, co umożliwia utrzymanie nawilżenia przez dłuższy czas.

Kremy dopasowuje się do osobistych potrzeb poprzez wykorzystywanie różnych olejów albo wód kwiatowych. Pamiętaj, że każdy składnik inaczej oddziałuje na skórę, więc to też należy uwzględnić. Na przykład oliwa z oliwek jest wspianała, jeśli chodzi o bogactwo, ale jednocześnie jest bardzo gęsta. Jeżeli masz tłustą skórę, lepszy będzie do niej lżejszy olej, taki jak z pestek winogron,

który stanowi doskonałą uniwersalną opcję. To samo w przypadku hydrolatów i wód kwiatowych. Mięta pieprzowa mogłaby doskonale nadawać się do balsamu używanego w codziennym oczyszczaniu duchowym przez osobę, której skóra ma skłonność do trądziku, ale cerę suchą mogłaby przesuszać. Z drugiej strony geranium również stanowi wspinały wybór do codziennego oczyszczania duchowego, ale znacznie bardziej odpowiada potrzebom skóry suchej.

SOLE I CUKRY

Sole i cukry to idealna baza peelingów i – tak jak rośliny oraz oleje – mają konkretne właściwości, które można wykorzystać w księżycowych eliksirach. Sole są generalnie oczyszczające duchowo i najlepiej pasują do księżyca malejącego. Cukry, z drugiej strony, korespondują z miłością, seksem, słodyczą i energiami kobiecymi. Moim zdaniem to składnik eliksirów stosowanych wtedy, gdy księżyc przybiera i jest w pełni. Zapewne spotkasz się z tym, że w nowiu używa się czarnej soli, a podczas pełni – białej soli albo białego cukru, ale nie czuj się tym ograniczana. Co prawda nie ma właściwej ani niewłaściwej pory na używanie tych soli i cukrów, ja jednak odkryłam osobiste korespondencje każdego z następujących składników:

- Sól biała: wszystkie fazy księżyca, łącznie z pełnią.
- Sól czarna: księżyc malejący i nów.
- Sól różowa: przybierający garb i pełnia księżyca.
- Sól szara: księżyc malejący i nów.
- Sól czerwona: pierwsza kwadra.
- Cukier biały: wszystkie fazy księżyca, łącznie z pełnią.
- Cukier brązowy: księżyc przybierający.
- Cukier kokosowy: ostatnia kwadra i ostatni sierp.
- Cukier surowy albo trzcina cukrowa: księżyc przybierający.



GLINKI

Poszczególne glinki nie mają konkretnych właściwości metafizycznych, ale ogólnie wszystkie korespondują z ziemią i są fantastyczne w magii upiększającej do stosowania na twarz i włosy. Zawierają różne minerały odpowiadające za ich wyjątkowy kolor. Wybierając je, w pierwszej kolejności kieruj się ich wpływem na skórę, w drugiej – kolorem odpowiadającym twojej intencji. Oto kilka często stosowanych glinek:

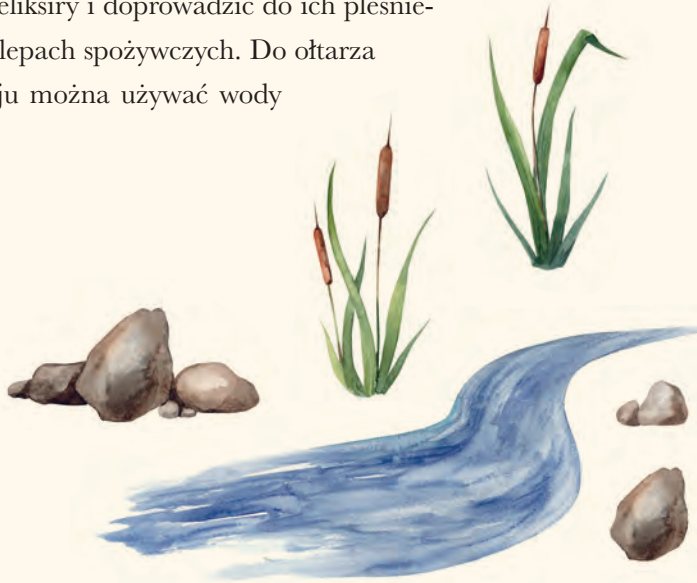
- **Bentonit:** jedna z najpowszechniejszych i ogólnodostępnych glinek na rynku. Używana we wszystkim, od proszków do mycia zębów, przez produkty do włosów, po, oczywiście, maseczki do twarzy. Uniwersalna opcja odpowiednia do niemal każdego typu cery.
- **Francuska glina zielona:** zwana również po prostu gliną zieloną, jest najlepsza do cery tłustej i problematycznej. Może być nieco drażniąca i osoby o wrażliwej skórze powinny jej unikać. Ze wszystkich glinek ta najbardziej odpowiada żywiołowi ziemi i uziemieniu. Lubię używać jej w ostatniej kwadrze.
- **Glinka biała:** najłagodniejsza z glinek i najpowszechniejsza wśród glinek kosmetycznych. Najbardziej odpowiednia do cery wrażliwej, bardzo suchej albo dojrzałej. Jako że biel symbolizuje czystość, dodaję ją do receptur mających łączyć nas z duchową mądrością, jasnością i energią światła. Wypróbuj ją podczas pełni.
- **Glinka czerwona:** ma przepiękny rdzawy kolor cegły, ale uważaj, bo może plamić. Najlepiej używać jej w niewielkich ilościach w połączeniu z innymi glinkami albo roślinami. Jest stosunkowo łagodna, najlepiej nadaje się do cery suchej i normalnej.
- **Węgiel aktywowany:** to właściwie nie jest glina, ale świetnie sprawdza się do cery problematycznej. Wiąże i usuwa toksyny i nieczystości, jest idealny do wszystkich typów skóry. Można go stosować do usuwania

toksyn również wewnętrznie, ale należy zachowywać czterogodzinny odstęp od zażywanych lekarstw. Można go również dodawać do soli, by stworzyć czarną sól używaną do rytuałów.

WODA

Do wszystkich preparatów przeznaczonych do ciała, do których potrzebna jest woda, takich jak toniki, herbatki, spraye, napary ziołowe oraz spraye do pokoju, należy używać wody destylowanej. Uzyskuje się ją poprzez wygotowanie wody do pary i ponowne jej skroplenie. W ten sposób usuwa się zanieczyszczenia oraz bakterie, które mogłyby skażać eliksiry i doprowadzić do ich pleśnienia. Jest łatwo dostępna w dużych sklepach spożywczych. Do ołtarza oraz sprayów rytualnych i do pokoju można używać wody z innego źródła, na przykład:

- deszczówki;
- roztopionego śniegu;
- wody z siedziby dobrze prosperującej firmy;
- wody z rzek, jezior i oceanów;
- wody z miejsca o szczególnym znaczeniu.



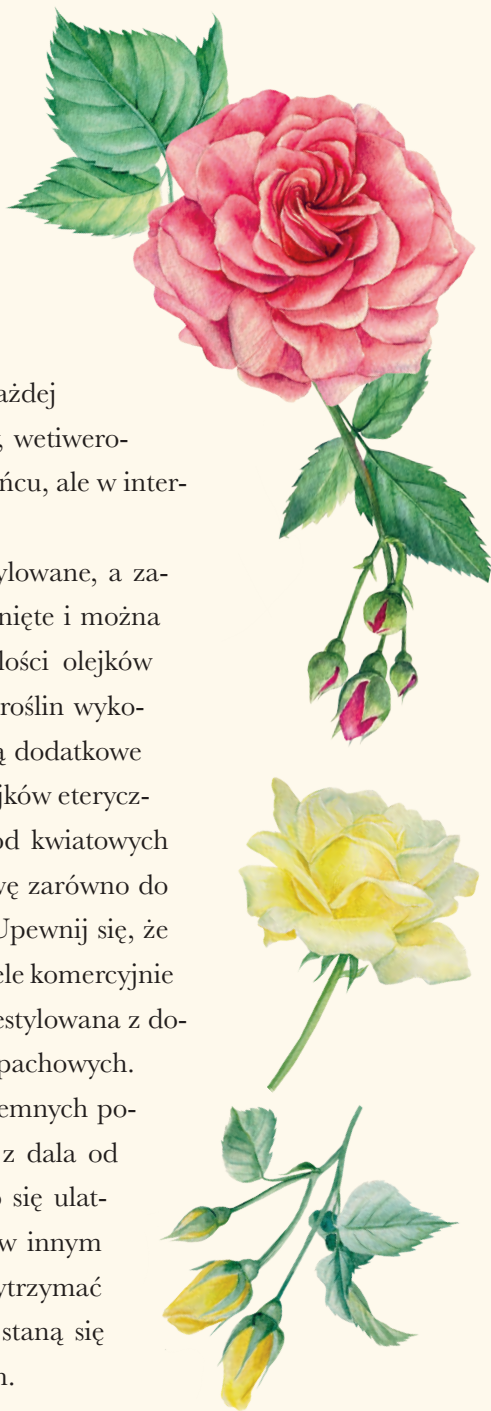
Jeżeli twój eliksir to preparat do ciała, który jednak wymaga użycia wody z nieoczyszczonego źródła, po prostu zagotuj ją i wystudź przed dodaniem do mieszanki. Można też dodać wtedy jedną bądź dwie łyżki wysokoprocentowego alkoholu, żeby ograniczyć ryzyko rozwoju bakterii.

Hydrolaty i wody kwiatowe

Zamiast albo oprócz wody destylowanej można stosować destylaty kwiatowe, częściej nazywane hydrozolami, hydrolatami i wodami kwiatowymi. Najpowszechniejszymi i najłatwiej dostępnymi są hydrolaty różane, z kwiatów lawendy i pomarańczy, ale można je uzyskać niemal z każdej rośliny. Do moich ulubionych należą: jaśminowy, wetiwerowy, ogórkowy, cyprysowy i z glinki suszonej na słońcu, ale w internecie znajdziesz różnorakie.

Hydrolaty i wody kwiatowe również są destylowane, a zatem wszelkie zanieczyszczenia zostały z nich usunięte i można ich bezpiecznie używać. Zawierają niewielkie ilości olejków eterycznych – zazwyczaj do jednego procenta – roślin wykorzystanych do ich otrzymania, dzięki czemu mają dodatkowe duchowe i lecznicze zalety. Chociaż zawartość olejków eterycznych jest niska, przekonasz się, że większość wód kwiatowych dość mocno pachnie, więc dodaje kolejną warstwę zarówno do magii eliksiru, jak i twoich doznań węchowych. Upewnij się, że kupujesz je z renomowanego źródła, ponieważ wiele komercyjnie dostępnych hydrozoli to w rzeczywistości woda destylowana z dodatkiem kilku kropli olejków eterycznych bądź zapachowych.

Hydrolaty i wody kwiatowe przechowuj w ciemnych pojemnikach i w lodówce, jeżeli to możliwe, albo z dala od promieni słonecznych. Destylaty kwiatowe łatwo się utleniają i mogą się szybko zepsuć; każdy psuje się w innym tempie. Odpowiednio przechowywane mogą wytrzymać od sześciu do ośmiu miesięcy. Wyrzuć je, jeżeli staną się mętne, wytrąci się osad albo zmieni się ich zapach.



Woda księżycowa

Do wody, hydrolatów czy wód kwiatowych można dodać jeszcze jedną warstwę magii, ładując je energetycznie. Najpowszechniejszym sposobem na naładowanie wody jest wystawienie jej na kilka godzin na bezpośrednie działanie promieni słońca bądź księżyca. Woda wchłonie daną energię i udzieli jej duchowych właściwości eliksirom. Dodatkowe sposoby na ładowanie wody obejmują:

- uwzględnienie bieżącego znaku słonecznego bądź księżycowego;
- uwzględnienie konkretnego wydarzenia astronomicznego, takiego jak zaćmienie księżyca;
- umieszczenie pojemnika z wodą na ołtarzu;
- umieszczenie pojemnika z wodą na zdjęciu bądź symbolu albo oparcie tego zdjęcia/symbolu o pojemnik;
- naenergetyzowanie wody energiami kryształów.



Żeby naenergetyzować wodę, wlej wodę destylowaną albo przegotowaną do szklanego słoika. Wystaw go na dwór albo umieść na parapecie w ten dzień bądź tę noc, które korespondują z wybraną intencją energetyczną. Zostaw do ładowania na przynajmniej sześć godzin. Następnie przechowuj słoik z dala od promieni słonecznych i wykorzystuj w miarę potrzeby. Dodawaj naenergetyzowaną wodę do preparatów, kąpieli, dyfuzorów zapachowych i wody używanej do mycia podłóg.

ALKOHOLE I OCZAR

Uwielbiam dodawać do sprayów alkohol. Każdy ma wyjątkowy zapach, który potrafi wzmocnić pozostałe składniki. Whiskey dobrze pasuje do zapachów drzewnych i wanilii, brandy – słodszych i kwiatowych woni, wódka jest idealna do mieszanek słodkich i żywych, a gin – oczywiście do jałowca. Alkohole nie tylko dodają do zapachu złożoność, ale też mają cel praktyczny: zapobiegają rozrostowi bakterii i przedłużają życie preparatów, a także można dzięki nim uzyskać wyciąg z roślin, z których nie ma łatwo dostępnych olejków eterycznych, dzięki czemu uzyskuje się kolejną warstwę magii i intencji. Wypróbuj robienie wy-

ciągów z niezwykłych składników, takich jak mech, owoce, warzywa, laska wanilii czy żywica smoczej krwi, jak ja w recepturze na *Uwalniający peeling do ciała* na stronie 164.

Ze względu na zawartość alkoholu komercyjnie dostępny w USA tonik z oczaru również może być wykorzystywany do nadawania właściwości ściągających preparatom na bazie wody. Nie jest tak mocno antybakteryjny jak czysta wódka czy inny wysokoprocentowy alkohol, ale w magii piękności można go używać jako łagodnego toniku. Z kory oczaru można też przyrządzić nalewkę, ale w przeciwieństwie do produktu komercyjnego ta przygotowana w domu będzie mieć brązowy kolor i zapach użytego alkoholu.



KRYSTAŁY



Uwielbiam dodawać kryształy do swoich preparatów, zwłaszcza kiedy robię produkt wykorzystywany wyłącznie do celów rytualnych. W recepturach nakładanych na skórę powinno się ich jednak używać oszczędnie. Wiele kryształów jest trujących, jeżeli się je spożyje, i tak samo jest z kryształem, który tkwi w oleju czy kremie do ciała albo w jakimkolwiek preparacie z dodatkiem płynu bądź oleju. Niektóre kryształy zawierają metale i mogą rdzewieć w wodzie. Dlatego powinniśmy zachować ostrożność, dodając jakiś kryształ do kolejnego eliksiru.

Do preparatów, które nie są tworzone z myślą o nakładaniu na ciało, można podejść swobodniej. Na przykład olej do namaszczenia mający zwiększać zdolności parapsychiczne, używany wyłącznie do nacierania świec, doskonale nadaje się do naenergetyzowania kryształem takim jak lapis lazuli, którego nie można bezpiecznie stosować na skórę. Spray rytualny wykorzystywany do oczyszczenia przestrzeni przed rozpoczęciem ceremonii można wzmocnić kwarcem rutyłowym, by podnieść vibrację, a jeżeli przygotowałaś wodę do mycia podłogi z intencją ochrony domu, możesz wrzucić do wiadra czarny turmalin.

Jak zawsze powinnaś zebrać dokładne informacje o wybranych składnikach, żeby mieć pewność, że czujesz się komfortowo, kiedy ich używasz. Oto lista kryształów, których regularnie używam w preparatach do pielęgnacji skóry oraz w ukochanych kryształowych kostkach do kąpieli (można je znaleźć na stronie internetowej mojego sklepu), a także ich właściwości:



- **Kwarc:** używaj go zamiast kamienia księżycowego, gdy potrzebny jest kryształ bezpieczny do stosowania w wodzie. Kryształ górski można zaprogramować każdą intencją, dzięki czemu jest uniwersalny. Wzmacnia również energię i odblokowuje energię zastatą. Można go używać zarówno do faz księżyca malejącego, jak i przybierającego.



- **Ametyst:** używaj go zamiast kryształów wzmacniających intuicję, takich jak labratoryt i lapis, gdy potrzebny jest kryształ bezpieczny do stosowania w wodzie. Dobrze się sprawdza zarówno do faz księżyca malejącego, jak i przybierającego. W czasie faz księżyca przybierającego używaj ametystu do stymulowania reaktywności i odblokowywania talentów parapsychicznych, a malejącego do przynoszenia ulgi w stresie, pokonywania wahań nastroju i wspierania emocjonalnego dobrostanu.
- **Cytryn:** kamień doskonały do działań w czasie faz księżyca przybierającego, ale wyjątkowo wspiera w czasie ubywającego sierpa i pierwszej kwadry. Używaj go w mieszankach na ekspresję własną, manifestację, gromadzenie majątku i wspieranie szczęścia.
- **Kwarc dymny:** kamień o potężnej mocy ochronnej i oczyszczającej niskie wibracje. Najlepiej pasuje do faz księżyca malejącego, ale wspiera nas również w czasie nowiu. Używaj go do oczyszczania zastałych i niskich wibracji, pokonywania intensywnych emocji i uziemiania.
- **Czerwony jaspis:** osobiście mój ulubiony kamień podczas medytacji uziemiającej, ogólnie jest cudownym kamieniem uniwersalnym podczas wszystkich faz księżyca. Wspiera pasję i vitalność, dzięki czemu jest wspierający podczas faz księżyca przybierającego, jeżeli brakuje ci motywacji. Również oczyszcza i odbudowuje aurę, co zapewnia dodatkową opiekę podczas faz księżyca malejącego. Jego właściwości równoważące pasują zarówno do pełni, jak i nowiu.
- **Skrzemieniałe drewno:** to tak naprawdę nie kryształ, tylko zmineralizowane drewno, które ma wyraźną więź z energiami ziemi i uziemieniem. To kamień powolnej transformacji, idealny do pracy przez dłuższy okres. Rozważ pracę z nim przez cały cykl księżyca, by poradzić sobie z trudnością z dostosowaniem się do zmian i nauczyć się bycia obecną w każdej fazie.





To niestety koniec bezpłatnego fragmentu.
Zapraszamy do zakupu pełnej wersji książki.