

ASTRO

Bilje u vašem znaku



Svaki astrološki znak simbolizira posebnu vrstu energije koja se manifestira u svim oblicima života. Možemo je prepoznati ne samo u ljudskoj psihi nego i na svim razinama postojanja, pa tako i u biljnome svijetu. Postoje biljne vrste koje energetski vibriraju isto kao i znak u kojemu se nalazi vaše Sunce. Kad zatrebate podršku prirode, možda će vam upravo te biljke pomoći da vratite ravnotežu i održite dobro zdravlje

U nastojanju da živimo što zdravijim životom, uravnoteženi koliko god je to moguće u vrlo dinamičnom tempu života, brinemo se o svojoj prehrani. Da bismo se riješili tegoba prije no što prerastu u nešto ozbiljnije, učimo o svojstvima namirnica, začina i biljaka. To je veliko područje koje nudi različite pristupe, a kad je riječ o prehrani, stalno se ide naprijed, ali postoje razni trendovi. Naše bake, a vjerojatno i naše mame, nisu upotrebljavale namirnice poput đumbira i kurkume. Čak i ako su znale za njihove dobrobiti, nisu ih imale gdje kupiti. Doba interneta prvo nam je omogućilo mnoštvo novih informacija, a potom su počele u naše trgovine stizati raznovrsne namirnice i začini. Danas nam je dostupno gotovo sve što možemo poželjeti ili zatrebati. No trendovi ne jenjavaju, pa se stalno „otkrivaju“ „supernamirnice“ čija su ljekovita svojstva „nenadmašna“. Možda ste i sami prošli fazu korištenja stevije, fazu kurkume, fazu cimeta, fazu chia sjemenki, fazu raznovrsnih algi, fazu ashwagande ili drugih orijentalnih začina teško izgovorljivih naziva. No ne odgovara svakome isti način prehrane, pa čak i najljekovitije namirnice ne moraju odgovarati svakom organizmu.

Mnogi ljudi usvajaju način prehrane vođeni nekom idejom. Ideja da ne trebamo jesti životinje vrlo je

plemenita, a jednako važan čimbenik u odabiru prehrane može biti i očuvanje okoliša. Kakva god bila ideja koja je oblikovala vaš način prehrane, nije uvijek sigurno da će vam odabrani način omogućiti najbolje zdravlje. Nečije tijelo odlično funkcionira na veganskoj prehrani, dok neko drugo tijelo ne može ostati zdravo bez veće količine bjelancevina, i to onih životinjskog podrijetla. Makrobiotičko je načelo da koristimo namirnice iz svog podneblja, dok nas drevna ajurveda usmjerava prema egzotičnim namirnicama i začинима. Ponekad nas ti mnogobrojni pristupi, ideje i sustavi mogu zbuniti. Kakvu prehranu i koje namirnice odabrati za održavanje dobrog zdravlja?

Sve je vibracija

Postoji jedno sasvim jednostavno pravilo: osjeti svoje tijelo, osjeti što ti odgovara, a što ne. Ako uspješno održavamo dobro zdravlje, tjelesnu težinu, zdravu probavu i imunitet, možemo biti sigurni da smo odabrali ono što je dobro za nas. No to ne znači da ne trebamo sakupljati informacije, učiti i znati kakve nam sve mogućnosti stoje na raspolaganju. Stoga možemo provjeriti i što nam o tome može reći astrologija.

Znanost je dokazala da su cijeli svemir, naš plavi planet, cijela priroda i mi sami, sastavljeni od jedna-

ke građe. Kemijski elementi, atomi, molekule u nebrojenim kombinacijama i varijacijama tvore cijeli svemir, naš planet i sav život na njemu. Kvantna je fizika pokazala da je sve vibracija, titraj ili val; sve je energija koja se manifestira na raznolike načine. Astrologija je u dvanaest znakova zodijaka opisala specifične vrste energija, a astrološki pojam korespondencije opisuje kako se ista vrsta energije manifestira na svim razinama života. Ideja da i svaka biljka vibrira specifičnom vrstom energije koju astrologija opisuje nekim od znakova zodijaka nije se činila neobičnom generacijama drevnih astrologa i liječnika. Upotreba ljekovitoga bilja stara je koliko i sama astrologija, a iz nje su se, kao pradávnosti, razvile medicina i kemija, astronomija, geometrija te druge, danas priznate znanosti. Generacije drevnih liječnika nisu mogli prakticirati medicinu bez poznavanja astrologije i travarstva.

Ravnoteža

Danas su nam dostupne tehnološki zadivljujuće metode dijagnostike i liječenja, no nije loše znati koja biljka svojim jedinstvenim svojstvima energetski rezonira sa znakom u kojemu se nalazi naše Sunce. Bez obzira na to pijete li biljni čaj, upotrebljavate li eterična ulja, začine ili u svom vrtu ili na balkonu sadite ljekovito bilje ili cvijeće – na jednostavan ćete se način povezati s darovima prirode koji vam mogu pomoći da se osnažite. Možda ćete napokon otkriti zašto volite kaktuse ili zašto ste u svom vrtu posadili baš voćku ili bor. Kad pronađete biljke koje imaju istu planetarnu energiju kao i vi, znak u kojemu se nalazi vaše Sunce ili podznak, provjerite mogu li vam one pomoći da održite tjelesnu i duhovnu ravnotežu. No kako i svaki dio tijela korespondira s određenim astrološkim znakom, možete potražiti biljke koje bi vam mogle pomoći da osnažite osjetljivi dio svog tijela.

Vatra

Vatra je, kao prirodni element, energija; isijava svjetlost i toplinu, simbolizira vitalnost. Njeno je važno svojstvo sposobnost transformacije jer jednu tvar ili energiju može preobraziti u drugu. Pomoću vatre ćemo sirovu namirnicu učiniti jestivom ili lakše probavljivom, a zahvaljujući vatri svoga tijela, u probavnim procesima hranu pretvaramo u energiju i razgrađujemo je u hranjive sastojke. Vatrene svojstva manifestiraju se u biljkama čiji intenzivni sastojci, boje ili mirisi pojačavaju probavne procese i vitalnost.



OVAN

U biljnome svijetu **energiju Ovana** imaju biljke koje brzo rastu, one koje nas mogu opeći i na koži stvaraju plikove, kao i biljke koje imaju trnje poput kaktusa ili ruža te izuzetno snažan miris. To su biljke koje dobro podnose ekstremne uvjete, velike vrućine i puno sunca. Znak Ova korespondira s glavom, pa se u njegovu skupinu podjednako ubrajaju biljke koje ublažavaju glavobolju i one koje jačaju kosu, ublažavaju upale oka ili uha.

► **Ljekovito bilje:** kopriva, jedić, đumbir, arnika, čičak.

► **Začini:** crni papar, češnjak, luk, čili papričice, bren, pinjol, tamjan.

LAV

Lavova se energija u biljnome svijetu manifestira biljkama bujnog lišća i bujnog cvata intenzivnih boja, biljkama koje vole puno svjetlosti i topline. Tu su sve vrste citrusa, maslina, oleandar, lovor, suncokret i mnogo egzotičnog cvijeća zadivljujućih boja i slatkih plodova. Znak Lava korespondira sa srcem, pa u njegovu skupinu spadaju biljke koje jačaju srce i održavaju krvni tlak i krvotok.

► **Ljekovito bilje:** lovor, maslina, ružmarin, dunja, bosiljak, glog, srčanica, hibiskus, svi citrusi, borovica.

► **Začini:** đumbir, cimet, šafran, kurkuma, bergamot, neroli.

STRIJELAC

Energija Strijelca manifestira se u snažnim stablima velikih krošanja te biljkama bujnog lišća. Zanimljivo je da se ovdje ubrajaju i kukuruz, pšenica i heljda te chia sjemenke. Obilni, ali sitni plodovi tipični su za ovu vrstu energije, pa ćemo tu pronaći i vinovu lozu, maslinu, kesten te bananu! U tijelu Strijelac korespondira s područjem kukova i bedara te jetrom.

► **Ljekovito bilje:** bosiljak, maslačak, kesten, smokva, artičoka, sladić, sikavica.

► **Začini:** kurkuma, cikorija, mušklatni oraščić, šafran.

Voda

Element vode simbolizira tekućine tijela. Voda je izvor života, obnavlja nas i pročišćava, uklanja otrovne tvari, ublažava bol i upale te nam na taj način donosi olakšanje i utjehu. Ima sposobnost ublažiti i uravnotežiti sve suprotnosti i ekstreme. Vodenom elementu pripadaju sve biljke koje rastu uz vodu ili u vodi poput morskih algi te one koje su i same bogate vodom poput sukulenata. U biljnome svijetu vodenu energiju imaju i biljke koje održavaju obrambene sustave tijela, sve one koje jačaju imunitet.

RAK

Energiju Raka imaju biljke bogate vodom i hranjivim sastojcima, koje će osvježiti tijelo i donijeti dobro raspoloženje poput lubenice, dinje i bundeve, kao i biljke uljarice i sve vrste zelene salate. Obično su nježnih boja, vole sjenovita mjesta i žive u simbiozi poput imele ili gljiva, te imaju dovoljno privlačne cvjetove da privuku pčele i bumbare koji će ih oprasiti. U tijelu Rak korespondira s područjem grudi i želuca, pa ćemo u ovoj skupini pronaći sve biljke koje umiruju želučane tegobe.

► **Ljekovito bilje:** kamilica, metvica, koromač, peršin, mažuran, kupina.

► **Začini:** vanilija, jasmín, sandal, kamfor, limun.

ŠKORPION

Energija Škorpiona manifestira se na intenzivan način, biljkama snažnog mirisa, biljkama koje mogu imati otrovne cvjetove ili plodove, no čija je iscjeljujuća moć time još veća. Tu ćemo pronaći tisu, bršljan, velebilje, crvenu bazgu, imelu, kozlac i prekrasne mirisne đurđice koje imaju otrovne plodove. Škorpion u tijelu korespondira s reproduktivnim organima.

► **Ljekovito bilje:** kukurijek, idiro, mak, bunika, potočarka, hren, stolisnik, kopriva, vrkuta.

► **Začini:** kava, ružmarin, đumbir, kardamom, češnjak, kurkuma.

RIBE

Energija Riba manifestira se u biljkama koje rastu u vodi. To su u prvom redu alge te riža, lopoč i vodeni ljiljan. Ovo su nježne biljne vrste, često vrlo osjetljive na vanjske utjecaje. Biljke iz ove skupine mogu ublažiti bolove, uspavati nas, a ponekad mogu imati i halucinogeni učinak. Riba u tijelu korespondiraju sa stopalima i svim tekućinama tijela poput krvi i limfe. Stoga ćemo ovdje pronaći biljke koje pročišćavaju i jačaju krvnu sliku te one koje uspavljaju.

► **Ljekovito bilje:** špinat, borovnica, brusnica, odoljen, matičnjak.

► **Začini:** mirta, kamfor, sandal, ylang-ylang, kakao.



Zrak

Zračni je element nevidljiv i neopipljiv, ali znamo da je sveprisutan i vrlo pokretljiv. U tijelu je zrak pokretačka sila svakog pokreta. U prvom redu to je disanje, sva kretanja, hodanje, pokretanje udova, govor i tijek misli te impulsi u živčanom sustavu. U biljnome svijetu to su brzorastuće biljke i one koje streme u visinu. Tu nećemo naći biljke obilnih jestivih plodova, nego su to puno češće ukrasne biljke. Zračnoj skupini pripadaju biljke koje će održavati dišni sustav zdravim, pokretljivost tijela i gipkost zglobova, stabilan živčani sustav, smiriti um i poboljšati sposobnost koncentracije.

BLIZANCI

Energiju Blizanaca odražavaju biljke koje brzo rastu i koje su sveprisutne poput raznih vrsta trava i korova te paprati i sve vrste grmlja. Tu su i trajnice koje cvjetaju i ne moraju imati prehrambenu svrhu. Uglavnom su neutralnog mirisa, ali ih krase veliko šarenilo. Blizanci u tijelu korespondiraju s područjem ramena i ruku te s plućima. Ovoj skupini pripadaju biljke koje ublažavaju dišne tegobe.

► **Ljekovite biljke:** bazga, stolisnik, trputac, lavanda, limunska trava, eukaliptus, paprena metvica.

► **Začini:** peršin, kopar, mažuran, matičnjak, anis, bergamot.

VAGA

Energiju Vage odražavaju ukrasne biljke lijepih cvjetova i nježnih boja, često vrlo snažna mirisa. Skupini Vage pripada uglavnom cvijeće, posebno ono pomno odabrano i uzgajano poput velike obitelji ruža, orhideja i ljiljana te mirisni jasmin, vetiver, pačuli, ylang-ylang. U tijelu Vaga korespondira s bubrežima i mokraćnim mjehurom te svim biljkama koje pospješuju rad bubrega.

► **Ljekovito bilje:** peršin, lavanda, ljupčac, medvjетка, mirta, metvica, majčina dušica.

► **Začini:** brusnica, celer, korijen maslačka.

VODENJAK

Energija Vodnjaka manifestira se u drveću tankih i visokih stabala, koje stremi visinama poput bambusa, ariša i bora. Tu su i biljke koje imaju nadzemno korijenje: drvo banyan ili neke vrste orhideja, bršljana i loze. Ovoj skupini pripadaju neobični oblici cvjetova poput strelicije – rajске ptice. Vodnjak u tijelu korespondira sa živčanim sustavom i potkoljenicama, pa su u ovoj skupini biljke koje umiruju napetost i nervozu te jačaju koncentraciju i mentalne sposobnosti.

► **Ljekovito bilje:** eukaliptus, hmelj, gospina trava, lipa, matičnjak, metvica.

► **Začini:** zvjezdasti anis, pinjol, gorki badem, kapar.

Zemlja

Zemlja je element čije su glavne odlike čvrstoća, struktura i stabilnost. Naš svijet, planet Zemlja, pa i naše tijelo pripadaju elementu zemlje, a njeno svojstvo je izgradnja, održavanje i čuvanje. U tijelu su to sva čvrsta tkiva i kosti. U biljnome se svijetu manifestira u sporo rastućim biljkama koje imaju duboko korijenje. To su korisne jestive biljke koje daju obilje plodova, u prvom redu to su voće i povrće. Priroda, uz cikluse plodnosti, ima i cikluse obnove, pa su u ovoj skupini i izdržljive biljke koje su otporne na hladnoću i zahtijevaju malo svjetlosti.

BIK

Energiju Bika imaju bujne biljke, često grmolikog oblika, dubokog korijenja ili lukovica, a posebno sve one koje daju obilje plodova. Tu je većina domaćeg voća poput jabuka, krušaka, šljiva i bresaka te omiljenih jagoda, kao i sve biljke korjenastih plodova poput krumpira, cikle i mrkve. U tijelu s energijom Bika korespondira područje vrata, grlo, glasnice i štitnjača. Stoga su tu biljke koje liječe grlobolju i povoljno utječu na rad štitnjače.

► **Ljekovito bilje:** sljez, kadulja, sladić, stolisnik, encijan, ebinacea, majčina dušica.

► **Začini:** cimet, ginseng, peršin, kumin, kopar, celer.

DJEVICA

Biljke koje odražavaju **energiju Djevice** rastu polako i vrlo su razgranate. To su najčešće lisnate biljke koje vrlo rijetko ili uopće ne cvjetaju i biljke koje ima korisnu, a ne ukrasnu svrhu. Stoga će u ovoj skupini dominirati povrće i žitarice. Djevica korespondira s dijelom probavnog trakta: tankim i debelim crijevom. Tu su biljke koje će osigurati neometan rad crijevima i ublažiti probavne tegobe.

► **Ljekovito bilje:** koromač, kopar, bosiljak, metvica, sladić, matičnjak, origano, neven, anđelika.

► **Začini:** đumbir, anis, klinčić, kumin.

JARAC

Energija Jarca odražava se u otpornim biljkama koje oskudno i cvjetaju i listaju. Tu je velika skupina crnogorice i biljaka koje podnose hladnoću i malo svjetlosti. Plodovi su sitni, u čvrstoj ljusci, pa ćemo ovdje pronaći orahe, bademe, lješnjake i sve ostale orašaste plodove. Ovu energiju imaju i gljive i lišajevi. Jarac korespondira s koštanim sustavom, zglobovima te kožom, pa ćemo u ovoj skupini pronaći sve biljke koje liječe i hrane kožu te jačaju i održavaju zdravlje kostiju i gibljivost zglobova.

► **Ljekovito bilje:** Aloe vera, neven, smilje, gospina trava, borovica, smreka, noćurak, crvena djetelina.

► **Začini:** klinčić, celer, sol.

