

La nourriture et les chakras

Pour vous recharger votre énergie vous avez besoin d'une alimentation saine, vous pouvez choisir des aliments ayant des vibrations spécifiques correspondant à chaque chakra permettant de les bien recharger.

Lorsque les chakras fonctionnent bien leur énergie contribue à nourrir votre système énergétique et à vous garder en bonne santé physique et mentale

Les aliments énergétiques du premier chakra sont les betteraves, les rutabagas, l'ail, le gingembre, les navets, les pommes de terre, les oignons, les œufs, le tofu ainsi que la viande rouge. Si vous êtes végétarien remplacez la viande par les haricots rouges et les lentilles.

Favorisez les céréales telles que le bulgare, l'avoine de sarrasin, les fruits rouges (*pommes rouges, pastèque, grenades et baies*), les épices comme la ciboulette, le paprika et le poivre. Le Shiitaké, considéré comme un puissant élixir de longue vie en Chine, est un champignon aux nombreuses vertus qui augmente la force et l'énergie vitale du 1er chakra.

Les aliments énergétiques du deuxième chakra sont principalement liquides car ce chakra sacré est lié à l'élément eau. L'eau pure est donc la meilleure chose que vous pouvez apporter pour nourrir le 2e chakra. Les liquides clairs (bouillon, thé, tisane etc.) contribueront aussi à équilibrer votre deuxième chakra. Les épices telles que la cannelle et la vanille sont de bons choix ainsi que le miel

naturel.

Les fruits et légumes du 2e chakra sont les carottes auxquelles vous pouvez ajouter du curcuma, du gingembre ou du cumin pour renforcer l'apport énergétique. Les fruits doux tels que les melons, mangues, mandarines, oranges etc. vous aideront à recharger votre chakra sacré. En plus de leur couleur qui est celle du chakra sacré, ces fruits contiennent une bonne quantité d'eau qui viendra renforcer le pouvoir des autres aliments nécessaires à ce deuxième chakra.

Le Cordyceps est un grand aphrodisiaque naturel qui augmente la libido et le désir permettant ainsi de contribuer au travail du 2e chakra.

Les aliments énergétiques du troisième chakra sont les fruits jaunes ensoleillés et les légumes qui aident à dégager et équilibrer votre chakra du plexus solaire : maïs, citrons, bananes, céréales entières, riz brun, graines de lin et graines de tournesol. Évitez les aliments que le corps absorbe vite, tels que le sucre, la farine blanche et les aliments raffinés et traités. La camomille et les tisanes (*surtout menthe et gingembre*) ont un effet curatif apaisant sur le chakra du plexus solaire.

Le Kudzu est excellent pour libérer le chakra du plexus solaire de toutes formes d'addictions : alcool, cigarette, drogue etc. qui surviennent lorsque ce chakra, lié au développement de la personnalité, fonctionne mal et dont il faut se débarrasser pour ne pas contaminer les autres chakras.

Les aliments énergétiques du quatrième chakra : sont les légumes verts pleins de vie : le chou frisé, les laitues, les épinards, la blette et le brocoli, les haricots verts, basilic, le thym, les fruits tels que les citrons verts, les pommes vertes et les avocats vous aideront aussi à équilibrer votre chakra du cœur et à vous rendre plus méditatif et plus conscient. En boisson favorisez le thé vert qui aidera votre chakra du cœur à rester en bonne santé.

Le Reishi est un champignon possédant de très nombreuses vertus, il agit sur les problèmes d'hypertension, palpitations cardiaques et circulation sanguine, les graines de Chia renforcent l'action du cœur et permettent de se protéger contre les maladies cardio-vasculaires. Ces 2 produits sont d'excellents stimulants du 4e chakra.

Les aliments énergétiques du cinquième chakra : sont les liquides comme l'eau, les jus de fruits frais (sans sucres ajoutés) et les tisanes. Les aliments naturels de couleur bleue sont assez rare cependant, les myrtilles fournissent une nourriture guérissante largement disponible ainsi que les fruits qui poussent sur les arbres, comme les pommes, les pêches, les poires, les abricots et les prunes.

La Coenzyme Q10 est un puissant antioxydant revitalisant et reminéralisant qui agit sur toutes les cellules de l'organisme et améliore très efficacement la solidité des os et des dents sur lesquels agit le 5e chakra.

Les aliments énergétiques du sixième chakra: sont les noix, les céréales et les légumineuses, les fruits pourpres comme les baies goji, les baies d'açaï qui redonnent de l'énergie, les raisins et les mûres.

L'Acérola est une petite cerise très riche en vitamine C naturelle qui agit avec une très grande efficacité sur tous les problèmes liés à la mémoire, à la concentration et à la fatigue renforçant ainsi l'énergie du 6e chakra.

Les aliments énergétiques du septieme : sont ceux qui contribuent à éveiller votre chakra coronal à la plus haute forme de communication spirituelle en favorisant la méditation c'est-à-dire principalement les herbes et aromates tels que la sauge, le basilic, le romarin et le thym à utiliser de préférence sous forme de tisanes, la rhodolia rosea qui augmente les capacités de concentration, la griffonia qui améliore la qualité du sommeil, détend le corps et diminue la tension nerveuse et le stress.