

УДК 133.3  
ББК 86.42  
Д94

Cyndi Dale, Dana Childs

Chakras, Food, and You: Tap Your Individual Energy System for Health, Healing,  
and Harmonious Weight

Copyright © 2021 by Cyndi Dale and Dana Childs.

Text Copyright © 2021 by Cindy Dale and Dana Childs

Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group. All rights reserved.

### **Дэйл, Синди.**

Д94 Чакры, еда и вы. Как использовать энергетические центры для исцеления, гармонии и хорошего самочувствия / Синди Дэйл, Дана Чайлдс ; [перевод с английского Е. Дорохиной]. — Москва : Эксмо, 2022. — 416 с. — (Чакры. Семь ступеней к гармонии).

ISBN 978-5-04-162198-8

Узнайте, как раскрыть и укрепить свои чакры и правильно питать их, с помощью новой книги автора бестселлера «Тонкое тело» — Синди Дэйл и целительницы Даны Чайлдс. Авторская система работы с чакрами и методика их гармонизации при помощи сбалансированного питания помогут вам избавиться от стресса, усталости и болезней, наладив здоровый энергообмен во всем теле.

Пройдя тест, основанный на авторской системе чакр Синди Дэйл, вы определите, какая чакра является вашей основной и к какому из 11 типов энергетических личностей вы принадлежите. В книге вы также найдете рекомендации по продуктам питания, витаминам, микроэлементам и упражнениям, подходящим каждому энергетическому типу и максимально раскрывающим его потенциал. Кроме того, в ней содержатся рецепты, которые направлены на поддержание бесперебойной работы каждой из чакр.

УДК 133.3  
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-162198-8

© Е. Дорохина, перевод на русский язык, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ЧАКРЫ. СЕМЬ СТУПЕНЕЙ К ГАРМОНИИ

Дэйл Синди, Чайлдс Дана

ЧАКРЫ, ЕДА И ВЫ

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ,  
ГАРМОНИИ И ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *М. Виноградова*  
Ответственный редактор *В. Кутырева*. Выпускающий редактор *Е. Евфимовская-Мировицкая*  
Редактор *Н. Калининченко*. Художественный редактор *Г. Булгакова*  
Компьютерная верстка *А. Стуканова*. Корректор *Н. Воробьева*

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
agrino, Designifty, Wiktorija Matynia, provector, Remo\_Designer, Studio\_G, barka, 4zevar, logo  
vector, Gvais, Lalavida, Dominate Studio, majivecka / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении обложки использована иллюстрация:  
Nonika Star / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өндiрушi: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы.  
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қимарат, 20 қабат, офис: 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»  
Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Интернет-дүкені: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талпаптарды  
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: [RDC-Altai@yandex.kz](mailto:RDC-Altai@yandex.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 01.08.2022.  
Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 24,27.  
Тираж экз. Заказ

ЧИТАЙ • ГОРОД



eksmo.ru

ISBN 978-5-04-162198-8



9 785041 621988 >

Официальный  
интернет-магазин  
Эксмо-АСТ

book 24.ru

16+



# СОДЕРЖАНИЕ



<i>Вступление</i> .....	8
Как устроена эта книга .....	12

## Часть I

### О чем рассказывают чакры?

Глава 1. Все о чакрах — вашем внутреннем «я» .....	16
Пищевое поведение разных чакровых типов .....	17
Примеры: как питаются разные чакровые типы? .....	22
Почему наша система работает? .....	23
Почему одна из чакр сильнее остальных? .....	25
Примечание .....	27
Чакровые типы .....	27
Система двенадцати чакр .....	30
Глава 2. Определите свой чакровый тип. Пройдите тест! .....	33
Тест: ваши самые сильные чакры .....	33
Определение порядка чакр .....	41
Подведение итогов .....	43
Если у вас сильная восьмая чакра и другие особые случаи .....	43
Выбор чакрового типа .....	45
Чакровые типы .....	46

## Часть II

### Чакровые типы — ваша неповторимая сущность

Структура глав, посвященных чакровым типам .....	56
Глава 3. Практические советы по выбору продуктов питания для всех чакровых типов .....	58
От каких продуктов лучше отказаться и почему нас на что-то тянет .....	58

Белки .....	59
Жиры .....	60
Углеводы .....	63
Овощи и фрукты .....	66
Молочные продукты: за и против .....	68
Энергетика разных продуктов .....	69
Вперед к своему типу .....	74
<b>Глава 4. Манифестор .....</b>	<b>75</b>
Личные качества Манифестора .....	76
Продукты питания и пищевые добавки для Манифесторов .....	82
Печеночный паштет для Манифесторов .....	87
Полезные советы по питанию .....	95
Дополнительные материалы — не только еда .....	97
<b>Глава 5. Творец .....</b>	<b>104</b>
Личные качества Творца .....	105
Продукты питания и пищевые добавки для Творцов .....	114
Яичные маффины .....	119
Десерт из какао .....	121
Полезные советы по питанию .....	125
Дополнительные материалы — не только еда .....	127
<b>Глава 6. Мыслитель .....</b>	<b>134</b>
Личные качества Мыслителя .....	135
Продукты питания и пищевые добавки для Мыслителей .....	143
Полезные советы по питанию .....	155
Дополнительные материалы — не только еда .....	157
<b>Глава 7. Посредник .....</b>	<b>163</b>
Личные качества Посредника .....	164
Продукты питания и пищевые добавки для Посредников .....	169
Салат с креветками .....	176
Полезные советы по питанию .....	183
Дополнительные материалы — не только еда .....	184
<b>Глава 8. Коммуникатор .....</b>	<b>191</b>
Личные качества Коммуникатора .....	192
Продукты питания и пищевые добавки для Коммуникаторов .....	199

Полезные советы по питанию . . . . .	210
Дополнительные материалы — не только еда . . . . .	212
<b>Глава 9. Визуализатор . . . . .</b>	<b>218</b>
Личные качества Визуализатора . . . . .	219
Продукты питания и пищевые добавки для Визуализаторов . . . . .	225
Масло гхи . . . . .	231
Зеленый смузи для гипофиза . . . . .	232
Полезные советы по питанию . . . . .	238
Дополнительные материалы — не только еда . . . . .	239
<b>Глава 10. Спиритуалист . . . . .</b>	<b>246</b>
Личные качества Спиритуалиста . . . . .	247
Продукты питания и пищевые добавки для Спиритуалистов . . . . .	252
Очиститель шишковидной железы . . . . .	261
Полезные советы по питанию . . . . .	264
Дополнительные материалы — не только еда . . . . .	265
<b>Глава 11. Мистик . . . . .</b>	<b>271</b>
Личные качества Мистика . . . . .	272
Продукты питания и пищевые добавки для Мистиков . . . . .	279
Салат из пурпурной цветной капусты . . . . .	284
Мистические желания и заменители . . . . .	287
Полезные советы по питанию . . . . .	288
Дополнительные материалы — не только еда . . . . .	290
<b>Глава 12. Гармонизатор . . . . .</b>	<b>298</b>
Личные качества Гармонизатора . . . . .	299
Продукты питания и пищевые добавки для Гармонизаторов . . . . .	305
Пряные орехи . . . . .	308
Спаржа с сыром (или другие овощи) . . . . .	311
Детокс-смузи «Дыхание ветерка» . . . . .	311
Мороженое из арахисового масла с бананом без молока . . . . .	313
Полезные советы по питанию . . . . .	315
Дополнительные материалы — не только еда . . . . .	317
<b>Глава 13. Натуралист . . . . .</b>	<b>324</b>
Личные качества Натуралиста . . . . .	325
Древо Жизни: ваша история . . . . .	327

## СОДЕРЖАНИЕ

Продукты питания и пищевые добавки для Натуралистов . . . . .	333
Рецепт смузи, укрепляющего кости . . . . .	338
Полезные советы по питанию . . . . .	344
Дополнительные материалы — не только еда . . . . .	346
<b>Глава 14. Командующий.</b> . . . . .	<b>352</b>
Личные качества Командующего . . . . .	353
Продукты питания и пищевые добавки для Командующих . . . . .	359
Костный бульон для крепких костей . . . . .	362
Полезные советы по питанию . . . . .	369
Дополнительные материалы — не только еда . . . . .	370
<b>Глава 15. Двенадцатая чakra.</b> . . . . .	<b>377</b>
Какова ваша двенадцатая чakra? . . . . .	378
Использование дара двенадцатой чакры при выборе продуктов . . . . .	381

## Часть III

### Составление карты чакр

<b>Глава 16. Создание личной программы</b> . . . . .	<b>384</b>
Разрешите себе быть собой: как ваш тип создает планы . . . . .	385
Создание вашей карты чакрового типа . . . . .	390
Чакры, которые желательно поддержать . . . . .	393
Еженедельные чакровые таблицы . . . . .	394
Все готово! . . . . .	399
<i>Благодарности</i> . . . . .	400
<i>Библиография</i> . . . . .	403
<i>Об авторах</i> . . . . .	415

*Посвящается всем, кто нас кормил*



## ВСТУПЛЕНИЕ



Устали сидеть на бесконечных диетах, пробовать всевозможные добавки и при этом не добиваться никаких результатов? Чувствуете разочарование, вину или растерянность, потому что супермодная диетическая еда вас не привлекает? Или, что еще хуже, вам смертельно надоело употреблять в пищу так называемые здоровые продукты и набирать вес, в то время как все ваши друзья наслаждаются пиццей и картошкой фри, но остаются стройными? Или, наоборот, вы сметаете все, что попадается под руку, но никак не можете набрать вес?

Мы все прошли через это. Мы так устали от поражений в войне с собственным весом, что решили объединить наши знания и опыт и создать совершенно новый подход к здоровью и хорошему самочувствию. Он не похож ни на одну из старых систем, но эффективен для нас и наших клиентов. И слишком хорош, чтобы им не поделиться. В чем же секрет? Наш подход основан на **чакрах**.

Этот уникальный метод помогает соотнести рацион питания с чакрами человека (точнее, с его **главной чакрой**), что вызывает изменения в теле и, как следствие, самочувствию. Мы полагаем, что если вы будете выбирать продукты и пищевые добавки в соответствии с потребностями вашей основной чакры, то ваш организм придет в оптимальное состояние и начнется исцеление всех болезней. Если вам нужно изменить вес, вы быстро добьетесь желаемого — не потому, что сидите на диете, но потому, что питаете свою **истинную сущность**. И вы станете



счастливей, а счастливые люди выбирают более здоровую пищу! К тому же, определив свою самую сильную чакру, вы поймете, как лучше заботиться о себе и какой стиль жизни подойдет вам больше всего.

Вы, возможно, спросите: а что такое чакры? Давайте начнем с небольшого общего описания.

Чакры — это центры тонкой энергии, сфокусированные внутри и вокруг вашего тела. В разное время в разных культурах духовные наставники и целители учили, что чакры управляют всеми сферами жизни: физической, психологической и духовной. Это происходит за счет регулирования двух видов энергии: физической (видимой) и тонкой (невидимой).

Мы считаем, что в основе большей части нашей реальности, в том числе и тела человека, лежат тонкие энергии. И с нами согласны многие ученые. К примеру, биолог Брюс Липтон, исследующий развитие человека, написал свой бестселлер «**Биология веры**», опираясь именно на эту гипотезу. Более того, тонкие энергии прямо влияют на все процессы в вашем теле. Они служат чем-то вроде схемы или чертежа, согласно которому строятся и функционируют физические клетки тела. Поэтому если с вашей тонкой энергией все в порядке, то тело и эмоции также будут в порядке. Другими словами, если вы заботитесь о своих чакрах — основе истинной сущности, то тем самым накапливаете жизненную силу и поддерживаете ее уровень.

Несмотря на то что каждая чакра важна по-своему, ваша истинная сущность, или душа, сосредоточена в одной чакре больше, чем во всех остальных. Мы расскажем об этом подробнее

в главе 1. Это означает, что, поддерживая свою основную чакру, употребляя определенный набор продуктов и пищевых добавок, вы автоматически формируете персональную программу питания, которая **будет эффективна** именно для вас. Кроме того, понимание того, какая ваша чакра является основной, поможет вам в принятии других решений, к примеру в выборе самых подходящих физических упражнений или медитаций. В этой книге мы в основном будем говорить о подборе продуктов питания, однако дадим и некоторые связанные с чакрами советы, помогающие в других случаях, например при покупке продуктов и выборе ресторанной еды. А еще мы поможем вам раскрыть интуитивные способности вашей самой сильной чакры и покажем, как применять их, когда вы принимаете решения, касающиеся здоровья.

Заинтересовались?

В конце концов все, что написано в этой книге, сводится к одной мысли. Нам всем не раз повторяли, что мы — то, что мы едим, однако мы выработали иной девиз: мы должны выбирать **еду**, основываясь на знании о том, кем мы на самом деле **являемся**.

Мы не просто рассказываем вам об очередной системе питания, а предлагаем совершенно новый способ самопознания. Признайте свою уникальность, заботьтесь не только о теле, но и о душе. Перестаньте сравнивать себя с другими людьми. Не переживайте, если ваш вес немного больше или меньше «идеального». (Следуя нашему плану, вы придете к своему гармоничному весу, такому, при котором энергии будет хватать на все важные дела.) Вы не должны чувствовать вину за выбор еды или образа жизни, если он не совпадает с тем, который

предпочитают ваши близкие. И вы прекрасно понимаете, о чем мы, не правда ли?

Например, ваш партнер придерживается диеты, в основе которой злаки и куриная грудка, но как только вы отказываетесь от красного мяса и начинаете есть каши, то лишаетесь последних сил. Или вы, следуя модным веяниям, полностью исключили углеводы, а в результате не в состоянии сосредоточиться! Такого больше не случится. Наш подход поможет отрегулировать питание в соответствии с вашей основной чакрой.

Мы будем работать не с широко известной схемой из семи чакр, а со схемой из двенадцати чакр, разработанной Синди много лет назад. Синди с самого детства обладала сильной интуицией и всегда чувствовала чакры, ауры и другие центры тонкой энергии. Примерно в двадцать лет она узнала о системе семи чакр, которая подтвердила ее интуитивные ощущения. Но при этом она отчетливо видела и другие точки энергии. Многие годы Синди изучала системы чакр в разных культурах и проводила собственные исследования, чтобы определить дополнительные чакры и дать им названия. Теперь вы можете воспользоваться результатами ее упорной работы! С помощью революционного подхода Синди можно изучить свою энергию более глубоко, что, в свою очередь, поможет поддерживать энергетическое поле в надлежащем состоянии.

Остановимся на этом подробнее. Должно быть, вы удивлены? Мы уверены: некоторые из вас по-прежнему считают, что чакр всего семь. Так что давайте откроем вам несколько секретов.

Люди на Западе убеждены, что чакр всего семь, потому как примерно сто лет назад сэр Джон Вудрофф под псевдонимом

Артур Авалон написал книгу «**Змеиная сила**». Именно на ней базируются большинство западных систем чакр и йоги. Прочитав «Змеиную силу», почти все решили, что чакр может быть только семь.

Однако даже Вудрофф упоминает, что у древних было **множество** систем, каждая из которых описывала от двух до нескольких десятков чакр.

Кроме того, в книге Вудроффа нигде не утверждается, что чакр семь. Он называет всего шесть! Но, несомненно, вы сможете лучше проанализировать себя, если у вас будет больше параметров. Точность нашего подхода вам понравится.

## Как устроена эта книга

Для того чтобы вы представляли, с чем придется работать, расскажем коротко о структуре книги.

**В первой части** вы узнаете все о системе двенадцати чакр и о каждой чакре в отдельности. Также поговорим о том, что подразумевается под терминами «здоровье», «исцеление» и «гармоничный вес». После этого вы пройдете тест и определите *свою* основную чакру. В результате вы сможете расставить по порядку все чакры — от самой сильной до самой слабой, ознакомитесь с кратким описанием основной, а мы поможем разобраться с любыми отклонениями в результатах вашего теста.

Например, что делать, если у вас две сильные чакры? Мы подскажем, какую из них выбрать. Что делать, если вы хотите

развить более слабую чакру или просто чувствуете особую связь с ней? Мы решим и этот вопрос. Наша книга даст вам *всю* необходимую для самопознания информацию. Вы сможете прочитать описания всех чакр, прежде чем перейти к части II.

**Во второй части** мы приводим подробные описания всех основных чакровых типов. Вам нужно будет найти текст о своей основной чакре и внимательно изучить его. Кто же не любит почитать о себе? Конечно, мы расскажем вам о сильных и слабых сторонах, а также о жизненных целях, силе интуиции, методах мотивации, глубинных страхах и о том, какой эндокринной железе вы должны уделить особое внимание. После этого мы подробно разберем продукты и пищевые добавки, лучше всего подходящие для каждой чакры, в особенности для **основной**. А также дадим представителям всех чакровых типов несколько советов, помогающих поддержать здоровье и хорошее самочувствие, — расскажем об упражнениях, выборе продуктов в магазине и питании в ресторанах. В конце второй части мы рассмотрим кое-какие вопросы более подробно, что поможет вам понять, какие из наших советов актуальны для вас.

Прочтя **третью часть**, вы примените всю полученную ранее информацию о себе и создадите план, или карту чакр. Это будет ваша личная программа питания и поддержки. Заполнив специальную таблицу, вы сможете разработать меню и составить список необходимых вам продуктов. Не забывайте и о других важных потребностях организма: включите в план физические упражнения и способы снижения стресса. Мы научим вас использовать знания о вашей основной чакре, полученные в части I и части II. Например, можете ли вы есть кое-какие продукты, предназначенные для вашей второстепенной чакры, и отказаться от некоторых продуктов, необходимых основ-

ной? Да! Или: вы обожаете продукты, подходящие основной чакре, однако вам нравятся упражнения и советы по выбору еды в ресторане для вашей второй по значимости чакры и вы хотели бы ими пользоваться. И так тоже можно! Вы научитесь принимать рациональные решения, с помощью которых отрегулируете питание и сделаете свою жизнь лучше.

Готовы узнать себя поближе? Мы рады стать вашими проводниками в этом путешествии — в знакомстве со всеми вашими чакрами и поиске себя.

## ЧАСТЬ I

# О ЧЕМ РАССКАЗЫВАЮТ ЧАКРЫ?

**В**ы начинаете увлекательное путешествие — исследование собственного «я».

Задумывались ли вы о цели своего существования, задавались ли вопросом: «Зачем я здесь?» Позвольте рассказать вам. Вы родились именно в это время и именно на этой планете, чтобы помочь сделать ее более ярким, светлым и духовным местом. И для этого вам нужно принять свою внутреннюю сущность и помочь ей развиваться.

Вы достойны жизни, в которой можно без стеснения быть собой. И вы заслуживаете того состояния здоровья, которого требует ваша внутренняя сущность. На этом пути вы узнаете о своих чакрах и о том, почему нужно их учитывать, принимая решения, касающиеся питания и здоровья. Не представляете, как можно столько всего узнать о себе? Мы предложим вам тест, который поможет проявить свою истинную сущность. Вам понравится то, что вы узнаете, и вы полюбите себя такими, какими станете в результате развития в соответствии с планом вашей души.