



## ГИДРАТАЦИЯ: ЧТО МЫ ПЬЕМ

**В**аше тело — целая вселенная, и когда все системы синхронизированы и работают должным образом, вы достигаете оптимального состояния здоровья. Энергетические запасы кажутся безграничными. Вы хорошо спите и чувствуете себя блестяще. Со мной часто такое случается. Именно в такие моменты энергия взлетает до небес, восприятие открывается, и я становлюсь свидетелем совпадений вокруг себя, чувствую, что живу по-настоящему — что я не просто маленький винтик, а резонирую, расширяюсь, вношу свой вклад, что я — пульсирующий участок ткани Вселенной.

Мы знаем, что необходимо подпитывать тело всем необходимым, чтобы улучшить показатели его работы. К несчастью, в нашем животе есть колонии бактерий, которые атакуют мозг посланиями наполнить его всяким мусором вроде сахара и содовой, чтобы успешно размножиться. Когда испытываете жажду, пейте воду.



## СТИХИЯ ВОДЫ

Вода обладает магической энергией — она крестит, очищает, исцеляет, утоляет жажду и обновляет. Вода наполняет нас творческими силами и заставляет плодоносить то, что бесплодно. Она несет энергию жизни. Она необходима для крепкого здоровья. Она дарует удовлетворение, утоляя жажду. Всем нам нужно пить много воды. Не ароматизированной, не подслащенной, не сдобренной кофеином. Просто воды. То, что так много людей не пьют простую воду, шокирует меня. Не становитесь одним из них. Ваше тело на 60% состоит из воды. Чистая вода нужна для функционирования ваших клеток. Недостаточная гидратация влияет на настроение, здоровье и способность сосредоточиваться. Это влияет на память и даже на способность мыслить. Потеря всего 2% воды, содержащейся в теле, нарушает физическую форму и работоспособность мозга, повышает частоту появления головных болей, запоров и камней в почках<sup>192</sup>. Одно из первых действий, которые нужно совершать каждое утро при пробуждении, — выпить стакан воды.

Любая вода обладает магическими свойствами здоровья и очищения, но она также несет энергии своего источника. Родниковая вода обладает энергией роста, проявления, защиты, процветания, знания и земной силы. Вода из колодца или артезианской скважины также содержит в себе земную энергию и качества, которые разжигают интуицию и проявляют желания. Настоящая ледниковая вода — старая вода, сформировавшаяся тысяче-





летия назад и сохранившаяся в леднике в замороженном виде. Лунная вода — вода, которую оставили под лунной ночью, чтобы зарядить лунной энергией. Чтобы сделать порцию такой воды, просто наберите жидкость из желаемого источника (к примеру, дождя, грозы, реки или родника) в чистую стеклянную чашу и в полнолуние выставьте на освещенный подоконник или в какое-нибудь место на улице под светом луны. Можно даже положить под чашу зеркало, чтобы свет стал мощнее. Такая вода обладает лунной энергией и усилит любую лунную магию. Используйте ее для благословения очистительных ритуалов, усиления мистических сил, подкрепления интуиции, побуждения к примирению и посвящений.



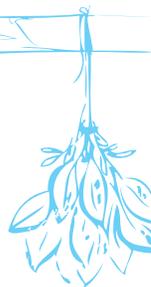
## МАГИЧЕСКИЕ ЭНЕРГИИ ДРУГИХ НАПИТКОВ

### Кокосовое молоко

*Красота, ясное мышление, лунная магия, исцеление, защита и очищение*

Кокосовое молоко — сладковатый сок незрелых зеленых кокосов. Это освежающий напиток, наполняющий нас влагой и способствующий пищеварению. Это великолепное средство от похмелья, поскольку успокаивает желудок и увлажняет клетки, замещая жизненно необходимые электролиты. Пейте кокосовое молоко, чтобы восполнить потерю жидкости и избавиться от «боевого истощения». Используйте его как основу для смузи или пейте в чистом виде, чтобы улучшить познавательные способности. С точ-





ки зрения магии энергия кокоса связана с Луной и стихией Воды. Его энергия укрепляет уверенность и внутреннюю волю. Молоко богато соединениями, что питают клетки волос и кожи и придают нам ослепительную красоту.

## Чай

**Ясность, общение, храбрость, прорицание, исцеление, медитация, защита и богатство**

Чай — один из самых популярных напитков в мире. Его делают из растения *Camellia sinensis*, вечнозеленого кустарника, листья и почки которого используются для приготовления зеленого и черного чая, а также чая матча. Оно не связано с деревом, из которого производят масло чайного дерева.

Чай впервые стали использовать в Китае как лекарственное средство, а в наши дни это второй по популярности напиток, уступающий только воде. Чашка чая поднимает настроение и избавляет от тревоги. Чай содержит стимулирующее вещество кофеин и л-теанин, мощную аминокислоту, которая действует расслабляюще. Л-теанин взаимодействует с рецепторами мозга, повышает уровень дофамина, нейротрансмиттера гамма-аминомасляной кислоты и глицина в различных участках мозга, что создает чувство покоя. Также чай богат антиоксидантами. В нем содержится больше полифенолов катехина (флавоноида, который может остановить рост раковых клеток), чем в красном вине и шоколаде.

Чай связан с Меркурием, Луной и стихией Воды. Его энергия успокаивает дух, обостряет осознанность, улучшает взаимодействие и стимулирует психические способности.





Выпейте чашку чая, чтобы открыть сознание и поддержать творческую беседу. Сделайте омолаживающий спрей, наполнив маленький распылитель охлажденным чаем. Носите его с собой и окропляйте воздух над головой, чтобы пробудить ясность и обрести новое видение. Добавьте настой в воду для ванны, чтобы справиться со скукой и укрепить духовность. Привнесите щепотку чайных листьев в ритуалы на привлечение денег, чтобы усилить свои действия.

Также чай обладает защитной энергией. Раскрошите пригоршню чайных листьев с солью и бросьте через порог, чтобы его не смогла переступить негативная энергия. Помойте зеркала чайным настоем, чтобы вредоносная энергия не смогла проникнуть через них.

Гадание на чайных листьях — древнее искусство, которое практикуют по всему миру. Для заваривания чашки чая берут листья россыпью. Чай выпивают, чашку переворачивают, а затем гадают по листьям, оставшимся на дне чашки.

## Травяные чаи

### Утешение и лекарство

После трех часов пополудни я перехожу на травяные чаи, чтобы можно было не употреблять кофеин и все же выпить чашку горячего, уютного напитка. Травяные чаи делают не из чая (*Camellia sinensis*), а из самых разнообразных трав, цветов и специй, иногда их называют травяными настоями или фиточаями. Популярными травяными чаи — это обычно смеси из нескольких видов, они обладают энергиями растений, из которых сделаны.

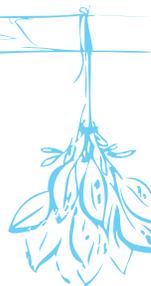
Есть сотни разновидностей травяных чаев. Ниже приведены некоторые из моих любимых.





## Ромашковый чай

*Изобилие, общение, мир,  
покой и водные духи*



Ромашка — член семейства *Астровые*, лекарственное растение Старого Света, которое используется тысячами<sup>193</sup>. Название «ромашка» относится к *Chamaemelum nobile*, ромашке римской, и *Matricaria chamomilla*, ромашке немецкой, двум растениям, принадлежащим к различным видам, но используемым для лечения похожих недугов. Сухие цветы завариваются в виде настоя, который употребляют как внутрь, так и наружно. Ромашковый чай обладает антисептическими свойствами, успокаивает кожу и нервы и способствует засыпанию при приеме внутрь. Пейте его перед сном, чтобы успокоить нервную систему. Вылейте настой в воду для ванны, чтобы успокоить измотанный ум. Выпейте чашку ромашкового чая, чтобы подготовить ум и тело к магическим действиям.

Ромашка — растение с приятным ароматом, которым посыпали помещения. Ее добавляли в покурри и саше, чтобы ароматизировать белье и одежду. У ромашки спокойная, заземляющая энергия. Она связана с Солнцем и проявляет изобилие. Настой ромашкового чая в магии худу дарует удачу игрокам: они моют им руки, чтобы увеличить выигрыш. Используйте его для омовения рук, чтобы привлечь новые возможности. Также ромашка обладает защитной энергией и известна как «зеленый доктор», поскольку, как считается, оживляет больное растение, если посадить ее рядом.





## Лавандовый чай

*Ясность, общение, исцеление, любовь, защита, сон и трансформации*



Лаванда (*Lavandula angustifolia*) — ароматное растение семейства *Яснотковые*. Она родом из Средиземноморья и использовалась древними египтянами как духи, а греками и римлянами — как лекарство<sup>194</sup>. Лаванда связана с Меркурием, Близнецами, Девой и стихией Воздуха, что делает ее хорошим дополнением к любым чаям, где требуется быстрота, ясность или общение. Аромат лаванды успокаивает. Это растение веками используется для ароматизации воды для ванны. Само слово «лаванда» происходит от латинского *lavare*, что означает «мыть»<sup>195</sup>.

У лавандового чая цветочный аромат с ноткой землистой сладости. Он обладает спокойной энергией, очищающей ум и открывающей осознанность. Чтобы заварить чай, возьмите полстакана сушеных бутонов лаванды. Залейте их кипятком, дайте настояться 5 минут, процедите и выпейте. Этот напиток положит конец волнениям и успокоит тревожный ум.

## Мелиссовый чай

*Дружба, счастье, исцеление, любовь, покой и успех*

Мелисса (*Melissa officinalis*) — ароматная и легкая в выращивании «лимонная» трава, член семейства *Яснотковые*. Также ее называют «пчелиным бальзамом» и «сладкой мелиссой». Энергия мелиссы исцеляет эмоции, поддерживает крепкое здоровье и улучшает внешний вид. Авиценна, травник XI столетия, писал: «Она вызыва-





ет веселье в уме и сердце»<sup>196</sup>. Мелисса связана с Дианой, Юпитером, эмоциями, стихией Воды и Луной. Ее энергия пробуждает любовь и дружбу. Это любимица пчел, и мед из мелиссы обладает энергией, утешающей разбитое сердце. Листья, свежие или сушеные, заваривают в виде успокаивающего чая, который снижает тревогу и успокаивает измученный ум. Заварите настой и выпейте его, чтобы избавиться от легкой депрессии, обострить память и восстановить равновесие.

### Корень солодки

**Связывание, верность, любовь, вожделение, защита и усиление экстрасенсорных способностей**

Если вам, как и мне, нравится вкус лакрицы (*Glycyrrhiza glabra*), вы оцените теплый мягкий вкус чая из корня солодки. Его делают из корня многолетника, который с древности использовался как лекарство и подсластитель. Корень солодки дарит счастье, поскольку содержит натуральные соединения-антидепрессанты. Он связан с Меркурием и обладает энергией побуждения. Заварите немного чая из корня солодки и подсластите медом. Пейте, чтобы вылечить больное горло или успокоить кашель. Подавайте его, чтобы подсластить свои действия и добиться благоприятной реакции. В худу корень солодки добавляют в зелья на любовь и вожделение, чтобы наделить их силой убеждения и разжечь страсть. Солодка, будучи духовным растением, способствует общению с высшим «Я». Заварите настой корня солодки и полыни и выпейте, чтобы усилить экстрасенсорные способности. Сделайте астральный





настой из корня солодки, кардамона, корицы и кориандра в равных частях. Доведите до кипения стакан воды. Добавьте в нее примерно столовую ложку астральной смеси. Дайте настояться 9 минут. Процедите и вылейте в воду для ванны. Полежите в ней перед сном — это поспособствует в астральных путешествиях.

## Чай ройбуш

*Успокоение, храбрость, терпение  
и работа со сновидениями*

Ройбуш — растение с приятным сладковатым вкусом, не содержащее кофеина и берущее происхождение из Южной Африки. Этот кустарник — член семейства *Бобовые*, и его название означает просто «красный куст» на языке африканс. Ройбуш по вкусу напоминает черный чай с древесным, слегка ореховым привкусом. Энергия ройбуша успокаивает и поддерживает. Пейте этот чай, чтобы замедлить дикие мысли и избавиться от тревоги. Выпейте его перед серьезным испытанием, чтобы обрести храбрость и упорство. Пейте и перед сном, чтобы облегчить запоминание сновидений.

## Кофе

*Ясное мышление, общение,  
эйфория и стимуляция*

Кофейные зерна — плод вечнозеленого многолетника родом из Африки. Кофе содержит много стимулирующего вещества кофеина, что делает его популярным утренним напитком, повышающим энергию и помогающим миллионам людей начинать каждый день. Также кофе содержит





антиоксиданты, укрепляющие функцию иммунной системы, это природное слабительное. Чашка кофе очищает ум и помогает сосредоточиться. Выпейте чашку кофе или съешьте пригоршню кофейных зерен эспрессо в шоколаде, чтобы быстро повысить уровень энергии. Кофе связан с Меркурием, богом-посланником, он обладает энергией, облегчающей прямое общение. Подайте кофе на встрече, чтобы каждый сел за стол с одной и той же идеей. Подсластите медом, чтобы расположить людей к вашей идее.

Но помните: чрезмерное употребление кофе может привести к перевозбуждению, тревоге, учащенному мочеиспусканию и агрессивному поведению. Он усиливает проблемы с желчным пузырем и бессонницей. В «*Британском фармакологическом журнале*» отмечается, что избыточное потребление кофе может повлиять на женскую фертильность и помешать зачатию<sup>197</sup>. Также кофе мешает войти в медитативное состояние. Кофе — один из продуктов, отвергаемых мормонами, которые считают, что он препятствует возможности настроиться на духовный мир. Сама я не пью кофе. Он опустошает мой ум, и я гожусь только для работы на износ или уборку дома после того, как позволю себе чашечку. Но все мы разные, и у каждого человека тело по-своему перерабатывает разные вещества — для вас, возможно, все иначе. В следующий раз, позволив себе кофе, уделите внимание тому, как реагируют на это ум и тело. Кофе может обострить ваши чувства и заставить реагировать на ситуацию негативно. Он часто усиливает чувствительность, но лишает ум аналитических способностей. Повседневное употребление кофе может лишить вас способности слышать собственный внутренний голос, а это мешает сочувствию и ясновидению.



## Пиво

*Изгнание тревоги, празднование, счастье, здоровье и расслабление*

Один из древнейших рецептов в мире — часть поэмы, написанной в 1800 году до н. э. анонимным поэтом в честь Нинкаси, богини шумерской мифологии, покровительствующей пивоварению и пиву<sup>198</sup>. Пиво было любимым напитком в древней Месопотамии. Некоторые ученые полагают, что первоначальное стремление выращивать ячмень было связано не с приготовлением хлеба, а с пивоварением<sup>199</sup>.

Здесь, в Орегоне, кустарное пивоварение — мощный бизнес, а домашнее пивоварение — популярное хобби. В отличие от вина, которое должно созреть, пиво по некоторым рецептам пьют сразу, оно готово всего спустя десять-четырнадцать дней после варки.

Пиво — лучший напиток для вечеринок. Оно добавляет в праздник жизнь и веселье. Подавайте пиво собранию гостей, чтобы снять напряжение, развязать языки и запустить поток общения. Купите несколько сортов пива и предложите для дегустации, чтобы подогреть интерес к праздничному ужину. Стакан холодного пива — отличное лекарство от боли в мышцах после дня работы на улице. Мне нравится попивать холодное пиво, отмокая в пенной ванне после того, как я целый день работала в саду. Пиво — популярное подношение, когда из бутылки сначала совершают возлияние в землю, чтобы выразить почтение и благодарность.





## Вино

### *Изобилие, празднование, расслабление и романтика*

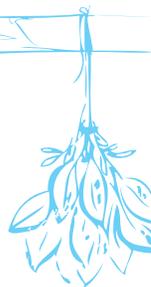
Вино — еще один древний напиток и излюбленное подношение. Первое известное нам вино было приготовлено между 7000 и 6600 гг. до н. э. племенами цзяху в долине Хуанхэ. Они готовили ферментированное вино из риса, меда и фруктов и хранили в глиняных посудинах<sup>200</sup>. Старейшая винодельня из известных нам располагалась примерно в 4100 г. до н. э. в древней Армении<sup>201</sup>. Вино было популярно в азиатской, еврейской, римской, греческой и египетской культурах. В наши дни только в США существует более десяти тысяч виноделен.

Вино часто подают к ужину, чтобы создать легкую атмосферу и подчеркнуть вкус пищи. Его открывают, чтобы что-то отпраздновать или почтить гостей. Бокалы с вином часто поднимают как тост, чтобы вспомнить о каком-то событии. Вино — популярный вечерний напиток: мы потягиваем его, чтобы снять напряжение и освободиться от суеты прошедшего дня. Это магическое возлияние, используемое как подношение.

## Чайный гриб

### *Энергия, здоровье, долголетие, восстановление и крепость*

Чайный гриб — древний напиток, история которого насчитывает более двух тысячелетий. Китайцы знали его как эликсир бессмертия, поскольку он полон пробиотиков и принимается для улучшения пищеварения, а это основа





здоровья всех систем тела<sup>202</sup>. Хотя некоторые называют его мембрану грибом, это не гриб, а «симбиотическая культура бактерий и дрожжей» (symbiotic culture of bacteria and yeast, отсюда название SCOBY).

Напиток делают, выращивая чайный гриб в подслащенном чае. Культура потребляет чай, сахар и кофеин и превращает жидкость в ферментированный полезный напиток, который по вкусу напоминает слегка сладкий, острый и шипучий уксус. Ферментированные продукты улучшают пищеварение и помогают излечиться от таких хронических недомоганий, как диарея и синдром раздраженного кишечника. Пейте чайный гриб, чтобы укрепить здоровье.

## Горячий шоколад

*Благодарность, счастье, здоровье,  
долголетие, любовь, роскошь и богатство*

Горячий шоколад делают, смешивая сахар, молоко и измельченные в порошок семена дерева какао — вкусной и радостной пищи, что используется для привлечения счастья, процветания и роскоши. Он содержит большое количество психоактивного химического соединения анандамида, вызывающего чувство благополучия, и вещества любви, фенилэтиламина, который высвобождает дофамин в центрах удовольствия мозга. Также какао содержит триптофан, аминокислоту, которая превращается в серотонин, нейротрансмиттер, известный тем, что создает ощущение благополучия и расслабления. А также оно полезно для мозга, поскольку содержит соединение ресвератрол, которое, как было обнаружено, замедляет



снижение когнитивных функций<sup>203</sup>. Насладитесь чашкой горячего, роскошного сладкого шоколада, чтобы попробовать чувство комфорта и благополучия.

### ГОРЯЧЕЕ КАКАО



Когда на улице холодно, вряд ли что-то сравнится по приятности с чашкой горячего какао. И какао, и сахар увеличивают энергию и поднимают настроение. Этот рецепт рассчитан на 4 порции.

#### **Вам понадобятся:**

½ стакана сахара

¼ стакана неподслащенного порошка какао

Щепотка соли

4 стакана молока

1 ч. л. экстракта ванили

Перемешайте сахар, порошок какао и соль в кастрюле. Добавьте молоко и доведите смесь до кипения. Снимите с огня, вмешайте ваниль и разлейте какао по чашкам. Подавайте с ложкой взбитых сливок или парой маршмеллоу.



### ГОРЯЧИЙ ЧАЙ

Сделайте чашку горячего чая и выпейте тихо и сосредоточенно, чтобы обновить силы и пробудить магическое восприятие. Или заварите его в чайнике и угостите друга, чтобы обновить узы и поделиться общими идеями. Черный





чай обладает энергией, открывающей ум, а специи приносят энергию дружбы, любви и обновленной страсти.

**Вам понадобятся:**

- 2 стакана воды
- 2 звездочки бадьяна
- ½ ч. л. кардамона
- ½ ч. л. гвоздики
- 2 палочки корицы
- 5 ч. л. черного листового чая
- 2 стакана молока
- Мед или сахар для подслащивания

Доведите воду до кипения в двухлитровой кастрюле. Добавьте бадьян, кардамон, гвоздику, корицу и черный чай. Доведите до кипения и кипятите одну минуту. Убавьте огонь и влейте молоко. Следите за кастрюлей до тех пор, пока молоко не начнет закипать. Когда молочная смесь станет подниматься, снимите ее с огня и оставьте на пять минут. Процедите и разлейте по чашкам. Добавьте мед или сахар для подслащивания. Выпейте перед гаданием, чтобы пробудить ум и открыть каналы общения.

**СЛАДКИЙ ШИПУЧИЙ ЛИМОНАД**



Лучший домашний лимонад готовится путем соединения свежего лимонного сока и сахара в равных количествах. В этом рецепте яркая восторженная энергия лимона подслащивается, и получается освежающий напиток, поднимающий настроение и приближающий счастье. По этому рецепту выходит примерно 2 литра лимонада.



**Вам понадобятся:**

Двухлитровый кувшин

1 стакан воды и еще три стакана

$\frac{3}{4}$  стакана сахара

$\frac{3}{4}$  стакана свежевыжатого лимонного сока

2 или более стакана льда

Налейте чашку воды в кастрюлю и подогрейте. Размешайте сахар до растворения. Доведите до кипения и отставьте остывать до комнатной температуры.

Налейте оставшуюся воду и лимонный сок в кувшин и добавьте остывший сахарный сироп. Соедините, перемешивая. Добавьте лед и подавайте.

Добавьте несколько веточек свежей перечной мяты в каждый стакан, чтобы поднять настроение и освежить, несколько нарезанных ломтиками ягод клубники, чтобы привнести энергию любви и изобилия, или стевию, чтобы было легче прийти к общему видению.

**СМУЗИ**

Хотя я избегаю микроволновки в магической кухне, временами я использую другие приспособления. Недавно муж купил мне фантастический маленький кухонный комбайн, который взбивает смузи в мгновение ока. Я быстро обнаружила, что любой фрукт, если измельчить его с пригоршней льда и небольшим количеством кокосового молока, становится сладким прохладным лакомством, что дарит энергию в жаркий летний день.



### ЗЕЛЕНЬИ НАПИТОК



Этот смузи — мой дежурный напиток, который дает мне энергию после тяжелой утренней работы. Шпинат и кокосовое молоко объединяются и совместно повышают энергию, укрепляют здоровье и жизненную силу.

#### **Вам понадобятся:**

- 2 стакана льда
- 1 стакан свежих листьев шпината
- 1–2 стакана кокосового молока

Измельчите ингредиенты до тех пор, пока лед и шпинат не превратятся в мелкие кусочки. Пейте, пока напиток еще густой.



### ФИНИКОВЫИ КОКТЕЙЛЬ

Этот роскошный молочный коктейль дарит энергию, усиливающую любовь и дружбу и поддерживающую расширение и рост.

#### **Вам понадобятся:**

- 2 стакана льда
- 1 стакан молока
- 9 меджульских фиников без косточки

Измельчите лед, молоко и финики, чтобы они превратились в мелкие кусочки. Подавайте, пока напиток еще густой.



## МАНГОВЫЙ ЛАССИ



Этот напиток изобилует освежающей энергией, укрепляющей чувство благополучия и любви к себе.

### **Вам понадобятся:**

- 2 стакана льда
- 1 стакан свежего манго, очищенного от кожуры и косточки и нарезанного кусочками
- ½ стакана греческого йогурта

Соедините лед, манго и йогурт в блендере до однородного кремового состояния. Подавайте, пока напиток не подтаял.

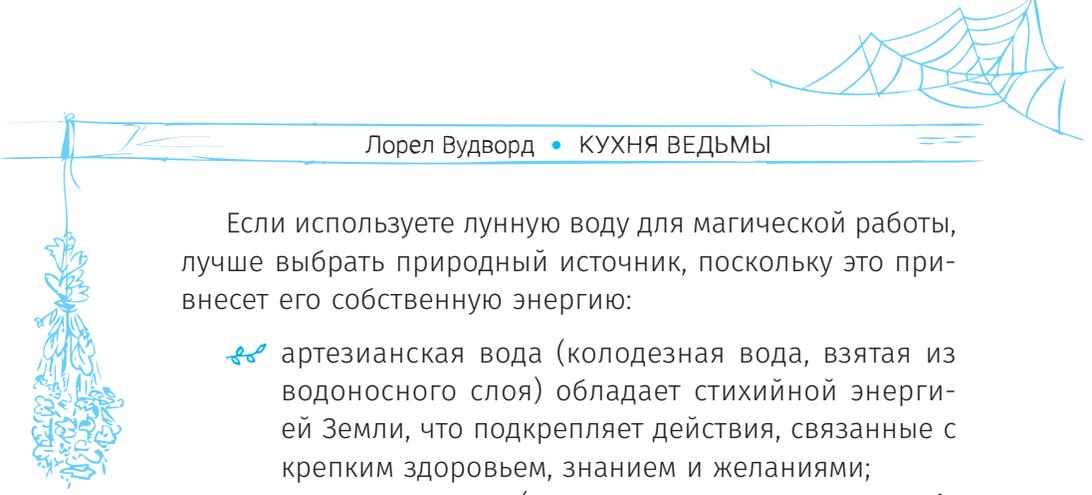


## СДЕЛАЙТЕ ПОРЦИЮ ЛУННОЙ ВОДЫ

Лунная вода — это вода, которую благословили и оставили на ночь, чтобы зарядить светом луны. Она наделяется энергией ночного светила, усиливающей чары исцеления, очищения и благословения. Такая вода усиливает лунную магию. Она полна исцеляющей энергии и может применяться для магических ванн и полива больных растений. Ее используют в ритуалах для умащения и освящения и пьют для усиления мистических способностей и интуиции.

Чтобы приготовить порцию лунной воды, найдите источник. Если планируете пить ее, берите артезианскую или родниковую воду. Налейте ее в чистую банку и закройте крышкой. Оставьте на освещенном лунной подоконнике, чтобы зарядить лунным светом.





Если используете лунную воду для магической работы, лучше выбрать природный источник, поскольку это принесет его собственную энергию:

- ❧ артезианская вода (колодезная вода, взятая из водоносного слоя) обладает стихийной энергией Земли, что подкрепляет действия, связанные с крепким здоровьем, знанием и желаниями;
- ❧ родниковая вода (вода, которая естественным образом выходит на поверхность) усилит действия, связанные со здоровьем, исцелением, обновлением и обретением знания;
- ❧ дождевая вода содержит энергию стихии Воздуха. Она поспособствует чарам изобилия, общения, плодородия, вдохновения и ясного мышления;
- ❧ утренняя роса усилит действия, связанные с красотой, видением, гламуром, удачей и магией фей;
- ❧ речная вода усилит действия, связанные с общением, продвижением, возможностями, защитой, обновлением, запуском чего-либо, освобождением или избавлением от чего-либо;
- ❧ морская вода усилит действия, связанные с исцелением, проявлением, обновлением, силой и властью.

Выберите источник воды и налейте в чистую стеклянную чашу. Выставьте чашу на освещенный луной подоконник. Можно даже положить под чашу зеркало, чтобы сделать свет мощнее. Если у вас есть местечко на улице, где воду никто не тронет, можно выставить ее под свет луны, но стоит накрыть, чтобы отвадить ночных посетителей. Заберите ее до рассвета и используйте для оживления своих магических действий.

