FAIRMONT SOULCIERGE

-CULINARY-

NO.1

ÍNDICE

INTRODUCTION 8
INTRODUCCIÓN

VIBRATIONAL BODY 18
CUERPO VIBRACIONAL

FOOD AND THE FIVE SENSES 50
COMIDA Y LOS CINCO SENTIDOS

BALANCE IN THE CULINARY 76
BALANCE EN LA CULINARIA

MILLENARY AND CONTEMPORARY INGREDIENTS 98
INGREDIENTES MILENARIOS Y CONTEMPORÁNEOS

THE SEVEN ELEMENTS 116
LOS SIETE ELEMENTOS

INTRODUCTION
INTRODUCCIÓN

INTRODUCTION
INTRODUCCIÓN

Welcome to our 3º book WEST - CULINARY, a new journey where we invite you to learn about, explore and explore the origin of food, ancient and sacred crops in Mesoamerican lands and the importance that our nutrition represents not only in our bodies but in our lives. soul, in our anima, the symbol of the spiritual and non-tangible part of our current existence.

It is worth emphasizing that cooking and the entire universe of gastronomy are not only a spectacular art but a mechanism of evolution to the complexity of the health and intellectual development of living beings. The culinary aspect awakens a sense of innovation, exploration, and cultural identity, always based on the place of origin, the availability of flavors and recipes, and the legacy marked by the descendants of the current generation.

Bienvenidos a nuestro 3º libro OESTE - CULINARIO, una nueva travesía en dónde los invitamos a conocer, a explorar y a recorrer el origen de la comida, de los cultivos milenarios y sagrados en tierras mesoamericanas y la importancia que nuestra nutrición representa no solo en nuestros cuerpos pero en nuestra alma, en nuestra ánima, el símbolo de la parte espiritual y no tangible de nuestra existencia actual.

Vale la pena recalcar que la cocina y todo el universo de la gastronomía no solo son un espectacular arte sino un mecanismo de evolución a la complejidad de la salud y desarrollo intelectual de los seres vivientes. El aspecto culinario despierta el sentido de la innovación, de la exploración y de la identidad cultural, siempre con base en el lugar de inicio, en la disponibilidad de sabores y recetas y en el legado que marcaron los descendientes de la generación actual.

The title of our new collection of books, SOULCIERGE, of which this book is part, comes from an original fusion between the word, "CONCIERGE" or in Spanish, concierge, which defines the role of the person in charge of assisting with a more direct or personal intent to your guests or guests. In this new opportunity, we are creating a symbiosis between the role of the concierge with our ethos, our soul, which is the essence and true soul of the human being.

This is where the term comes from, SOULCIERGE.

In this new CULINARY title, we explore and delve into an additional angle, which is the four cardinal points.

El título de nuestra nueva colección de libros, SOULCIERGE, del cuál este libro hace parte, sale de una fusión original entre la palabra, "CONCIERGE" o en español, conserje, la cual define el rol de la persona encargada de proveer asistencia con una intención más directa o personal a sus invitados o huéspedes. En esta nueva oportunidad, estamos creando una simbiosis entre el rol de conserje con nuestro ethos, nuestra ánima, la cuál es la esencia y la verdadera alma del ser humano.

De aquí es de dónde surge el término, SOULCIERGE.

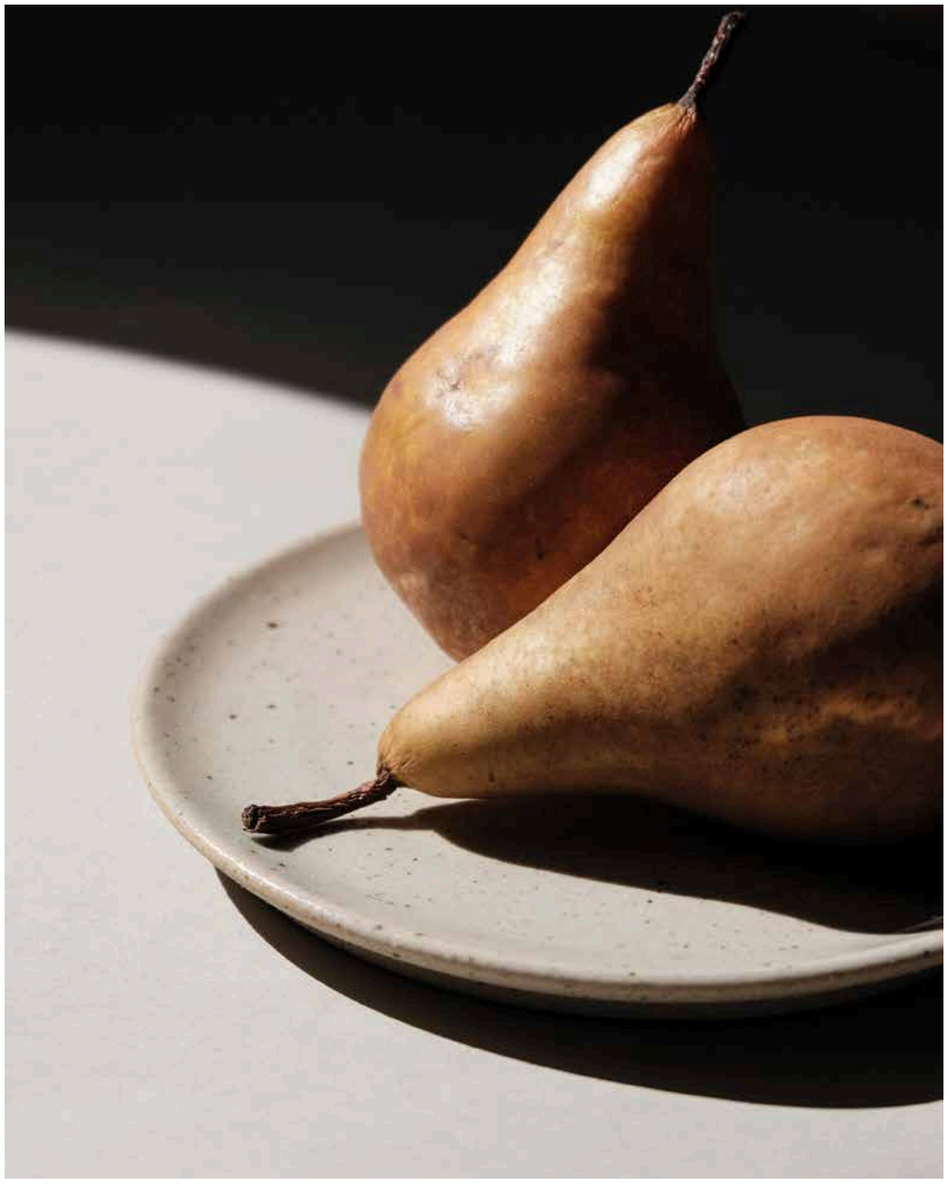
En este nuevo título CULINARIO, exploramos y profundizaremos en un ángulo adicional, el cual es, los cuatro puntos cardinales.

CULINARY represents the east point for us. A symbolism of salvation, of the spiritual essence that makes us feel part of something much bigger than ourselves, than the simplicity of a tangible plane, is the generation of an internal and collective delight, in the community, that awakens and detonates thanks to multiple elements that always work together.

CULINARIO representa el punto este para nosotros. Un simbolismo de la salvación, de la esencia espiritual que nos hace sentir parte de algo mucho más grande que nosotros, que la sencillez de un plano tangible, es la generación de un deleite interno y en conjunto, en comunidad, que se despierta y se detona gracias a múltiples elementos que trabajan siempre juntos.

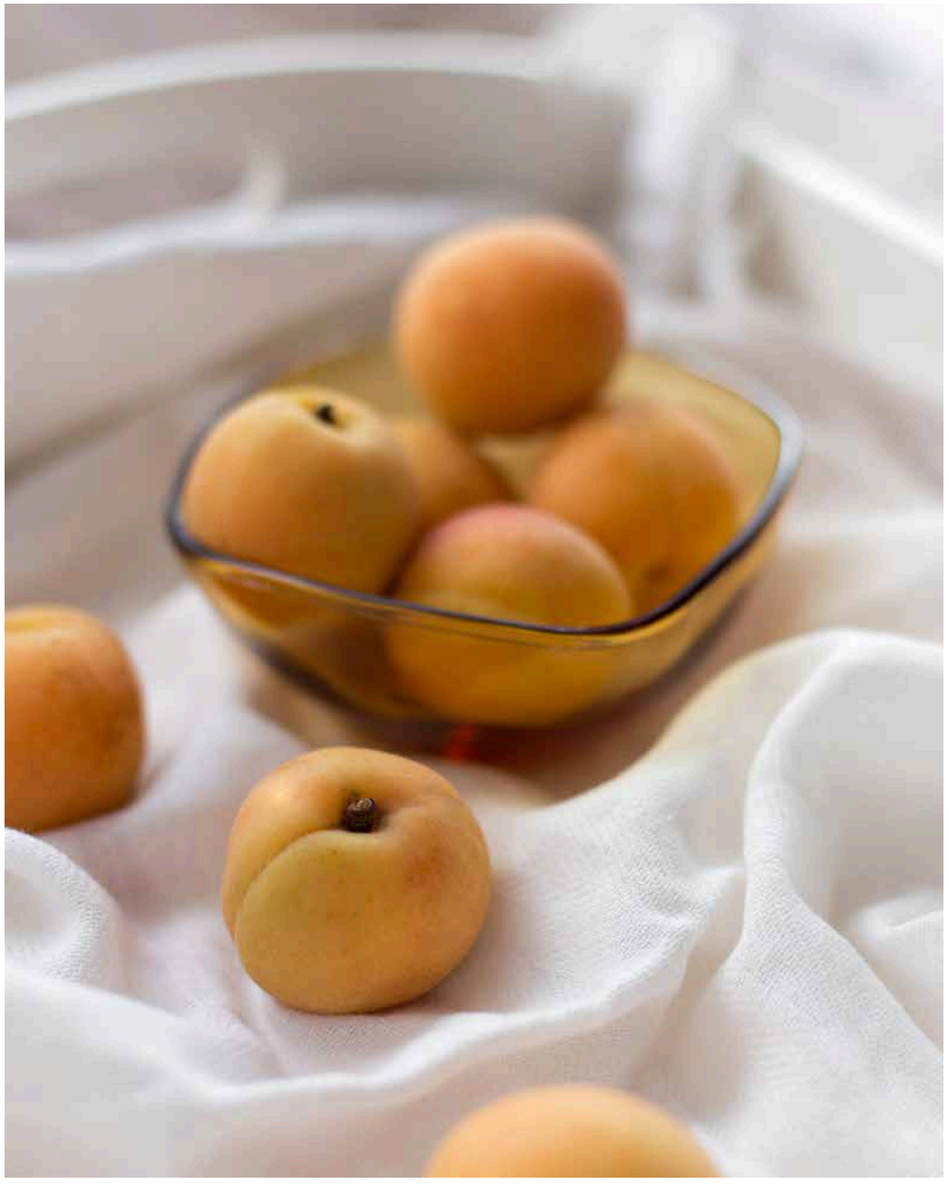
COCO TAFOYA

CHARLOTA BLUNAROVA



JOCELYN MORALES

CALA



These are already activated, either before reaching this specific life cycle, during each day that we breathe on this planet, and the tributes that are offered after we leave this place and body on this Earth.

Éstos, ya activados, ya sea desde antes de llegar a este ciclo de vida en específico, durante cada día que respiramos en este planeta y los homenajes que se brindan a partir de que abandonamos este lugar y cuerpo en esta Tierra.

EMANUELA PICONE

SARAH ELIZABETH

TINA VANHOVE

NILUFAR NATTAQ

PART I
PARTE I

VIBRATIONAL BODY
CUERPO VIBRACIONAL

Have you ever wondered if positive or negative thoughts affect the way we perceive and feel the flavors in our food or, sometimes, in the ingredients we use for different recipes? It is well-known that emotions affect not only our personality but also the way we do things, how we communicate with other people and even the results we achieve regarding different challenges, projects or purposes in this life. One of the most important proofs regarding this statement was when in the 1990s, Doctor Masaru Emoto, originally from Japan, began to explore the effect of words, music and environment on the structure of water, a key element and ingredient in our existence, in the kitchen and in our health.

¿Alguna vez te has preguntado si los pensamientos positivos o negativos afectan la forma en que percibimos y sentimos los sabores en nuestra comida o en algunas ocasiones, en los ingredientes que utilizamos para diferentes preparaciones? Es bien sabido que las emociones afectan no solo nuestra personalidad sino la forma en que hacemos las cosas, en que nos comunicamos con otras personas e incluso en los resultados que logramos respecto a diferentes retos, proyectos o propósitos en esta vida. Una de las pruebas más importantes respecto a esta afirmación fue cuando en la década de los noventa, el Doctor Masaru Emoto, originario de Japón comenzó a explorar el efecto de las palabras, música y ambiente en la estructura del agua, elemento e ingrediente clave en nuestra existencia, en la cocina y en nuestra salud.

What Emoto developed in this specific case was to record, at a photographic level, the effect that positive and negative emotions and vibes have on water molecules. At the moment when the words, the music and the environment turned into a positive aspect, the water reflected harmonious and crystalline forms and even an organic cleanse was registered to the polluted water. At the moment when the negative aspect was applied, the water reflected fragmented and disharmonious formations.

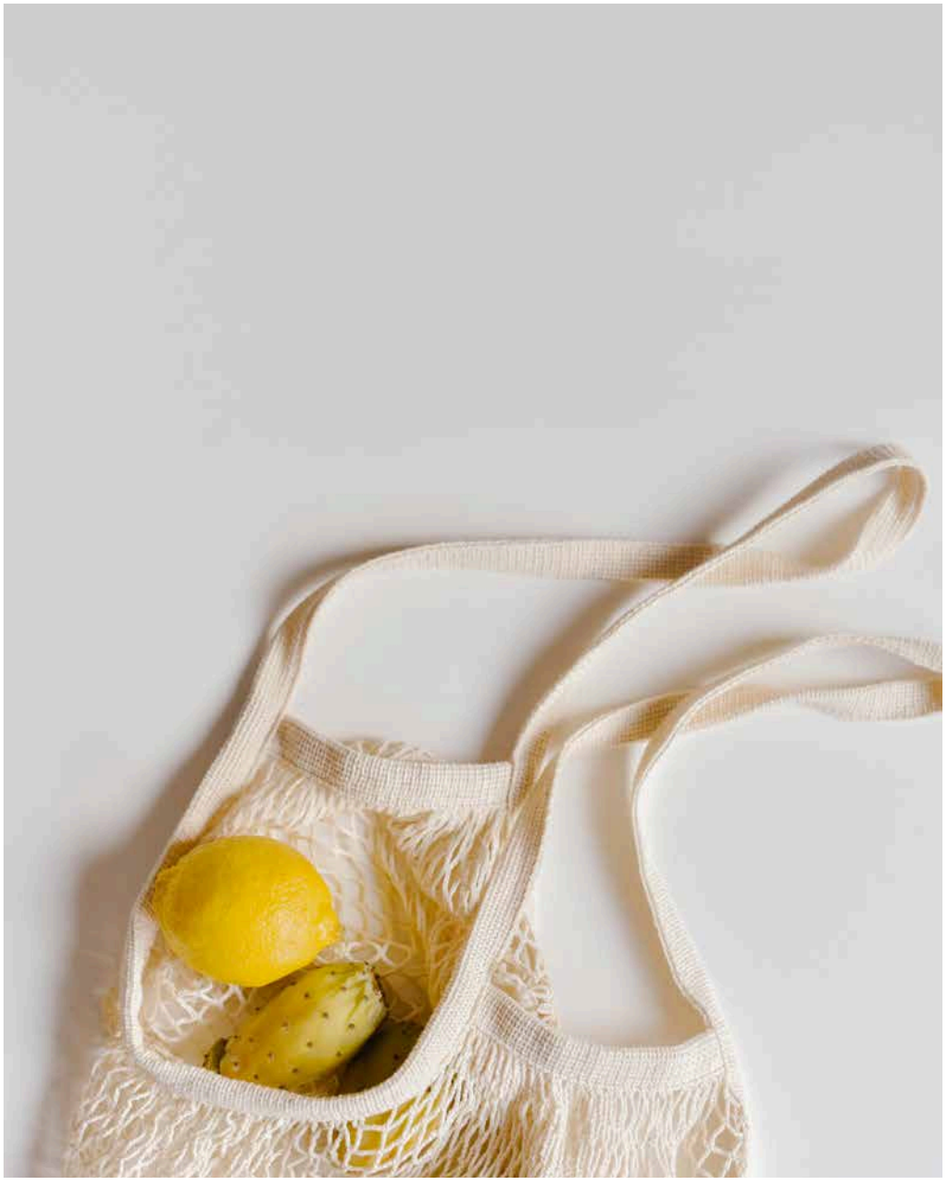
It is well to say that in a vast majority of cases, water is an ingredient and a key point to achieve or complete any recipe, from the most basic to the most complex, so if we begin to apply this same rule to all the ingredients that we handle in our preparations, our kitchens, the main achievement will also be to achieve harmony and absolute delight in each dish.

Lo que Emoto desarrolló en este caso en específico fue registrar a nivel fotográfico, el efecto que las emociones y vibras positivas y negativas tienen sobre las moléculas del agua. En el momento en que las palabras, la música y el ambiente se tornaba en un aspecto positivo, el agua reflejaba formas armoniosas y cristalinas e incluso se registró una limpia orgánica al agua contaminada. En el momento en que se experimentó con el aspecto negativo, el agua reflejaba formaciones fragmentadas y disarmónicas.

En una gran mayoría de casos, el agua es un ingrediente y punto clave para lograr o completar cualquier receta, desde las más básicas hasta las más complejas entonces si empezamos a aplicar esta misma regla en todos los ingredientes que manejamos en nuestras preparaciones, nuestras cocinas, el logro principal será alcanzar una armonía y un deleite absoluto en cada platillo.

EVIE FJORD

GAELLE MARCEL



This is what we do at Fairmont Mayakoba Riviera Maya. In each of our restaurants we work with the best attitude, with the best attitude and always with the main purpose of providing a memorable and satisfying experience to our guests.

Esto es lo que hacemos en Fairmont Mayakoba Riviera Maya. En cada uno de nuestros restaurantes trabajamos con la mejor disposición, con la mejor actitud y siempre con el propósito principal de brindar una experiencia memorable y satisfactoria a nuestros huéspedes.

In our resort, we want you to feel at home and when you enjoy or share each meal, we work on the most positive and healthy vibes so that each flavor and mixture carries with it a sensation of delight, of great taste and even nostalgic on some occasions since we work with natural, rooted ingredients, and mostly grown on our land.

En nuestro resort queremos que te sientas como en casa y a la hora de que disfrutas o compartes cada comida, ponemos las vibras más positivas y saludables para que cada sabor y mezcla lleve consigo una sensación de deleite, de gran gusto e incluso nostálgico en algunas ocasiones, ya que trabajamos con ingredientes naturales, de raíz y en su gran mayoría cultivados en nuestra tierra.

VOJTECH BARTONICEK

S. L.

CHARLES DELUVIO

ELLA C

EVIE S

VLADIMIR GLADKOV

XIAOLONG WONG

SOULCIERGE SOLUTION
SOLUCIÓN SOULCIERGE

In each of our books, at the end of each chapter, we surprise you with a new recommendation, tip or suggestion, which you can apply in your daily life to continue working on your serenity, spirituality and both external and internal peace. This is our Soulcierge Solution for you.

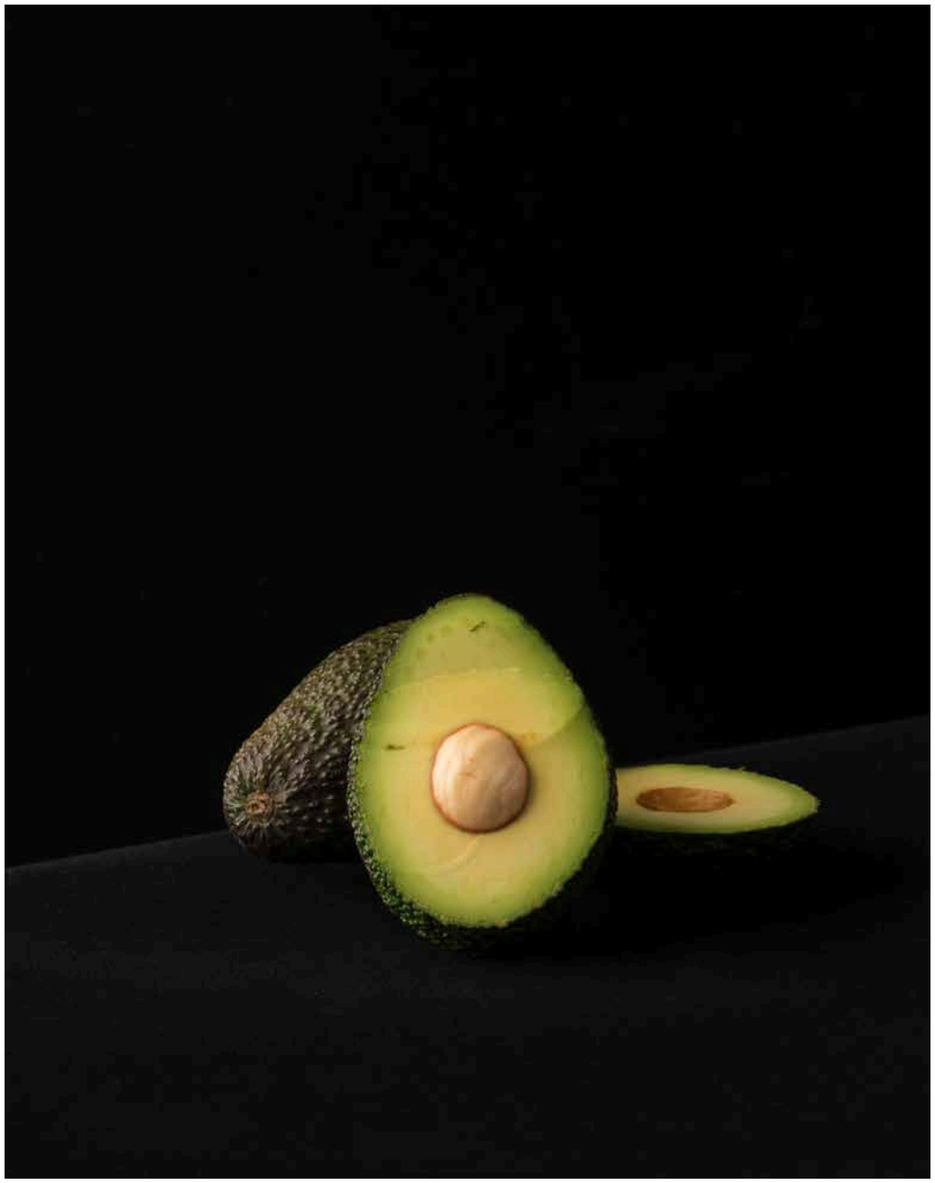
En cada uno de nuestros libros, al final de cada capítulo, te sorprendemos con una nueva recomendación, tip o sugerencia, la cual puedes aplicar en tu vida diaria para continuar trabajando tu serenidad, espiritualidad y paz tanto externa como interna. Esta es nuestra Solución Soulcierge para ti.

For this first and new chapter, our Soulcierge Solution is about always preparing your meals not only with the best attitude so that you achieve a spectacular taste and result, but also including your favorite spices and those ingredients that are nostalgic for you and for people with whom you share your meals on a daily basis.

In this selection you can contemplate ingredients such as saffron, cumin, bay leaf, basil or some fruit, vegetable or tuber such as the ancient lemon, leek or parsley.

Para este primer y nuevo capítulo, nuestra Solución Soulcierge se trata de siempre preparar tus comidas no solo con la mejor actitud para que logres un sabor y resultado espectacular, sino también incluir tus especias favoritas y esos ingredientes que son nostálgicos para ti y para las personas con las que compartes tus comidas en el día a día.

En esta selección puedes contemplar ingredientes como el azafrán, el comino, el laurel, la albahaca o alguna fruta, verdura o tubérculo como el milenario limón, el puerro o el perejil.



JIANGXULEI

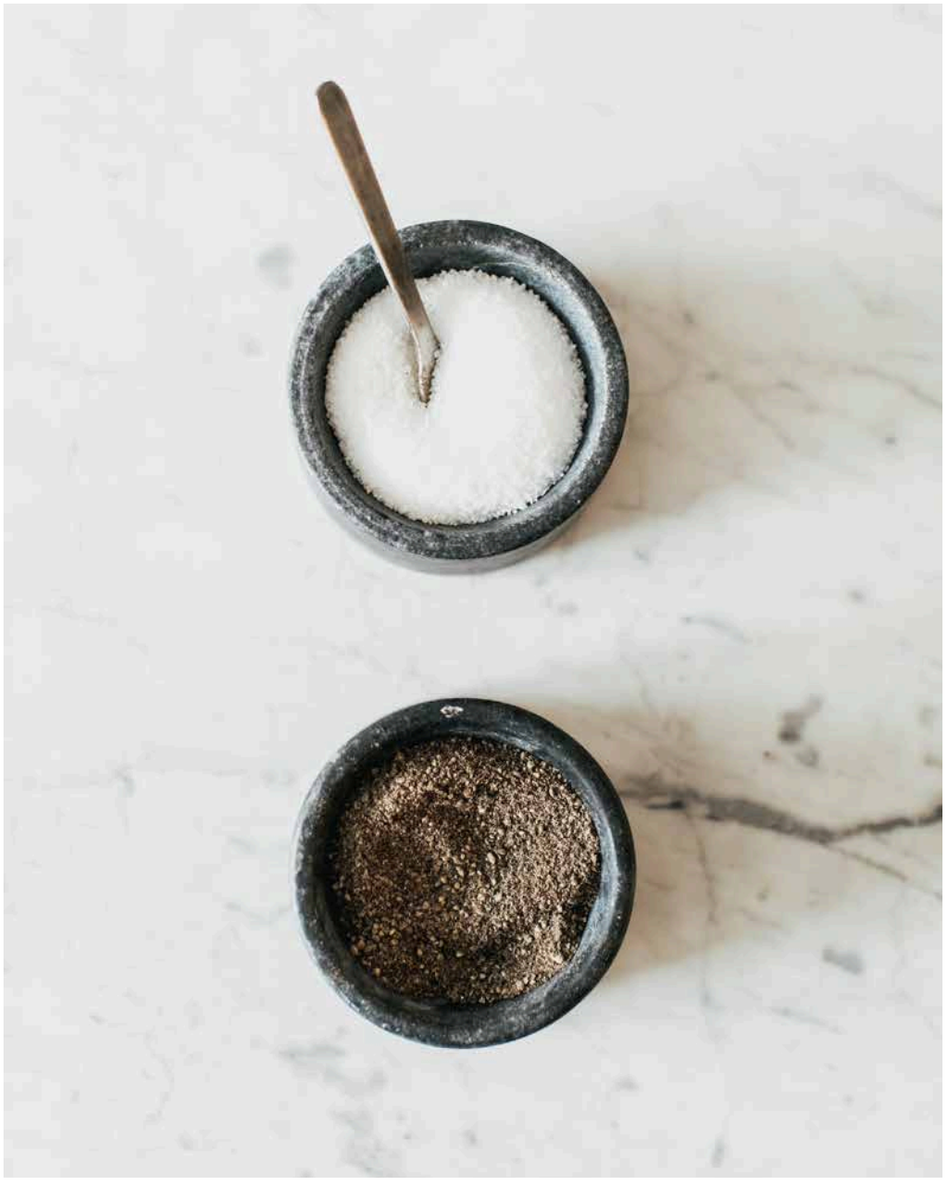
PAULINA H

PART II
PARTE II

FOOD AND THE FIVE SENSES
COMIDA Y LOS CINCO SENTIDOS

Since the beginning of time and since human beings discovered the delight of good cooking and gastronomy, mealtime has become an instant that is much more than a time to eat. It has become a time of ritual, of sharing with those closest to you or with new friends or contacts or if that is the case, with complete strangers. It has become a space where new experiences, new flavors, and new mixes are discovered. That is why if we observe this precious period of the day from a more technical or unique angle, we could say that the time of breakfast, lunch, or dinner is an hour or sensorial experience. Without realizing it, our five senses are working and activated at their maximum magnificence.

Desde el inicio de los tiempos y desde que el ser humano descubrió el deleite de lo que es la buena cocina y la gastronomía, la hora de la comida se ha convertido en un instante que es mucho más que un tiempo para alimentarse. Se ha convertido en un tiempo de ritual, de compartir con los más cercanos o con nuevos amigos o contactos o si es el caso, con completos extraños. Se ha convertido en un espacio en donde se descubren nuevas experiencias, nuevos sabores y nuevas mezclas. Es por eso que si observamos este preciado lapso del día desde un ángulo más técnico o único, podríamos decir que la hora del desayuno, comida o cena, es una hora o experiencia sensorial. Sin darnos cuenta, nuestros cinco sentidos se encuentran trabajando y activados en su máximo esplendor.



JOSH MASSEY

TETIANA BYKOVETS

Over the years, different studies have shown that the first sense that is activated once a human being interacts with food is sight. From here comes the first impression and the first perspective of what will be enjoyed during this occasion. The colors, textures, and even the lighting that food receives affect how the rest of the senses will process flavors, textures, and digestion later on.

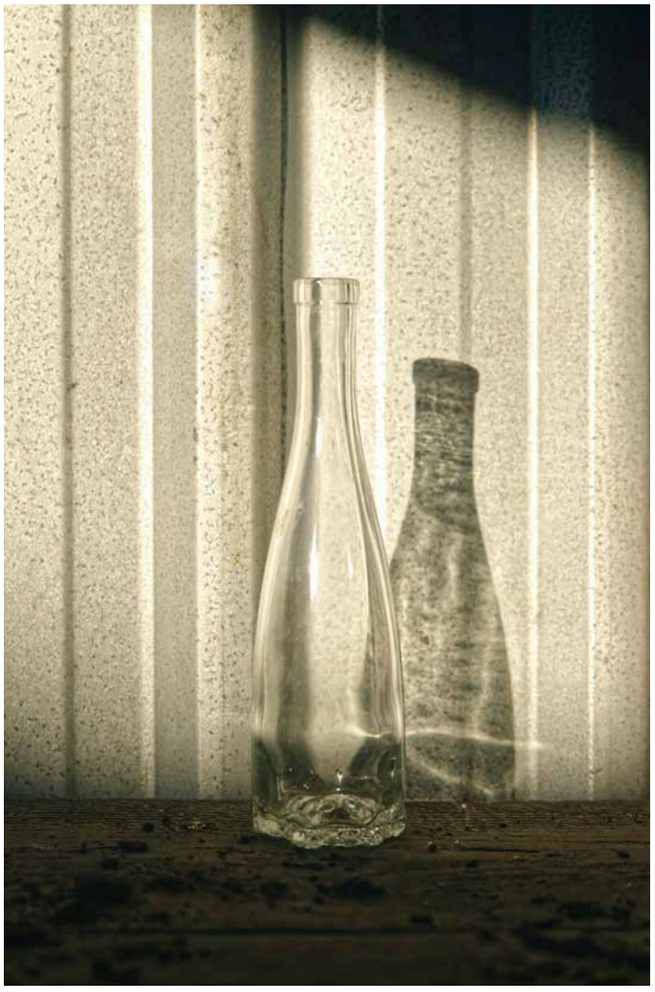
A través de los años diferentes estudios han demostrado que el primer sentido que se activa una vez que un ser humano tiene interacción con la comida, es la vista. Desde aquí surge la primera impresión y la primera perspectiva de qué será lo que se irá a degustar durante esta ocasión. Los colores, las texturas e incluso la iluminación que recibe el alimento afecta la forma en que el resto de los sentidos procesarán los sabores, las texturas y la digestión posteriormente.

The sense of smell is a sense that acts indirectly since it is a sense that is activated to a slightly broader and in some cases ambiguous interpretation. After this, the sense of taste is activated. The mouth of the human being has a composition which is the chemical irritants that are responsible for channeling and activating the nervous system sensors when it comes to identifying the flavors or the intensity of these sensations: sweet, salty, acid, sour, and umami.

El sentido del olfato es un sentido que actúa de forma indirecta ya que es un sentido que se activa a una interpretación un poco más amplia y en algunos casos ambigua. Posterior a esto, se activa el sentido del sabor. La boca del ser humano cuenta con una composición la cual son los irritantes químicos los cuales son los encargados de canalizar y de activar los sensores nerviosos a la hora de identificar los sabores o la intensidad de estas sensaciones: dulce, salado, ácido, agrio y umami.

JIANGXULEI

JEN GUNTER



The senses of hearing and touch are two elements that we sometimes discard faster than expected when they really affect us and are involved much more than we imagine.

Based on the study carried out by professor Sungeun Cho and student Ed Szczygiel and from which we have previously taken reference to explain the effect of the senses when enjoying a meal, hearing acts as a sense of evaluation in the quality of what will be ingested. It can be the sound of a crispy surface like a fresh baguette just out of the oven or the bite of something cool and refreshing.

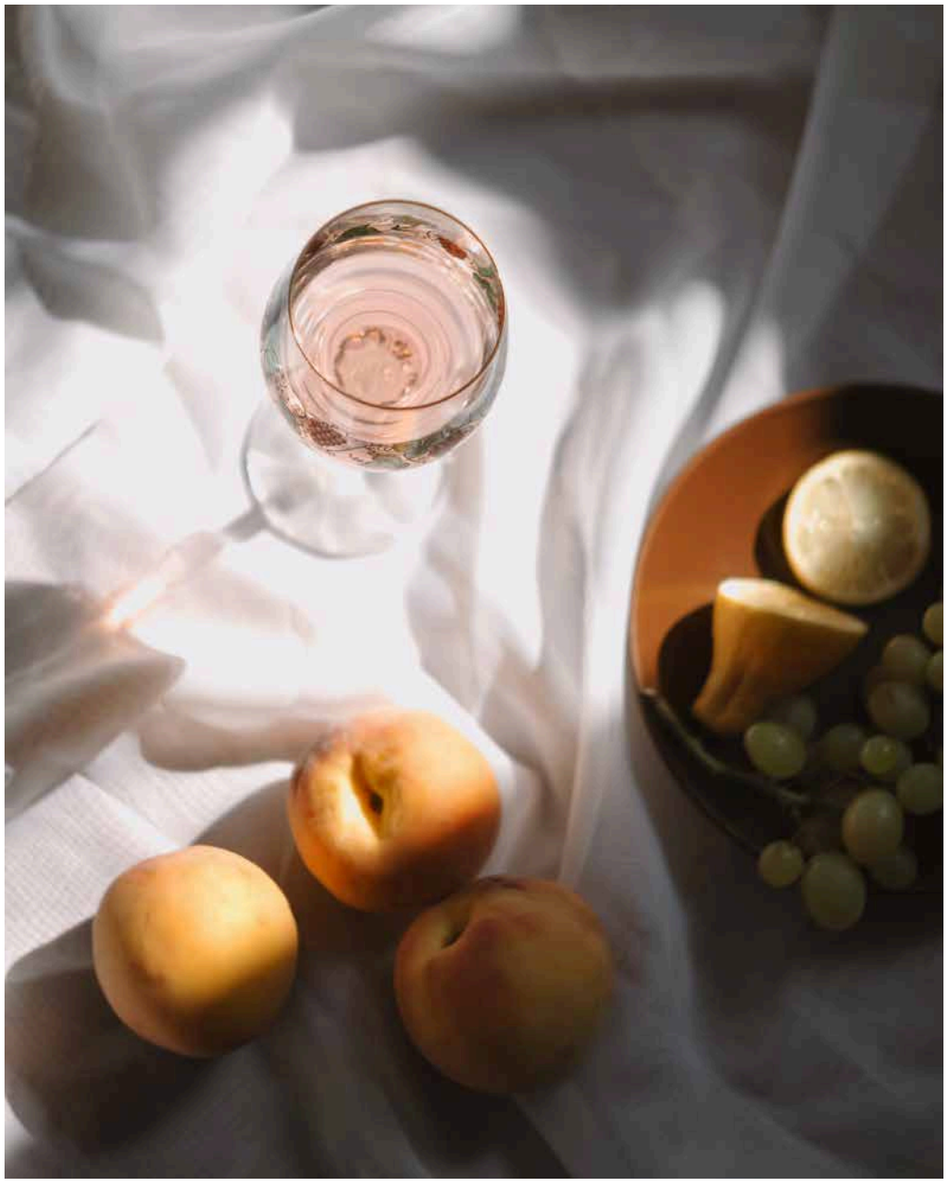
Finally, touch is the sense that is not necessarily part of our hands only, but also of our mouth and different parts of our body where we can feel the softness, hardness, creaminess, or temperature of a product or dish to be consumed.

Los sentidos de la escucha y el tacto son dos elementos que a veces descartamos más rápido de lo esperado cuando realmente nos afectan y están implicados mucho más de lo que imaginamos.

Con base en el estudio realizado por el profesor Sungeun Cho y el alumno Ed Szczygiel y de donde hemos tomado referencia previamente para explicar el efecto de los sentidos a la hora de disfrutar de una comida, la escucha actúa como un sentido de evaluación en la calidad de lo que será ingerido. Puede ser el sonido de una crujiente superficie como un baguette fresco recién salido del horno o el mordisco de algo fresco y refrescante.

Finalmente, el tacto es el sentido que no necesariamente hace parte únicamente de nuestras manos sino también de nuestra boca y de diferentes partes de nuestro cuerpo donde podemos sentir la suavidad, dureza, cremosidad o temperatura de un producto o platillo a consumir.

MATHILDE LANGEVIN



S. L.

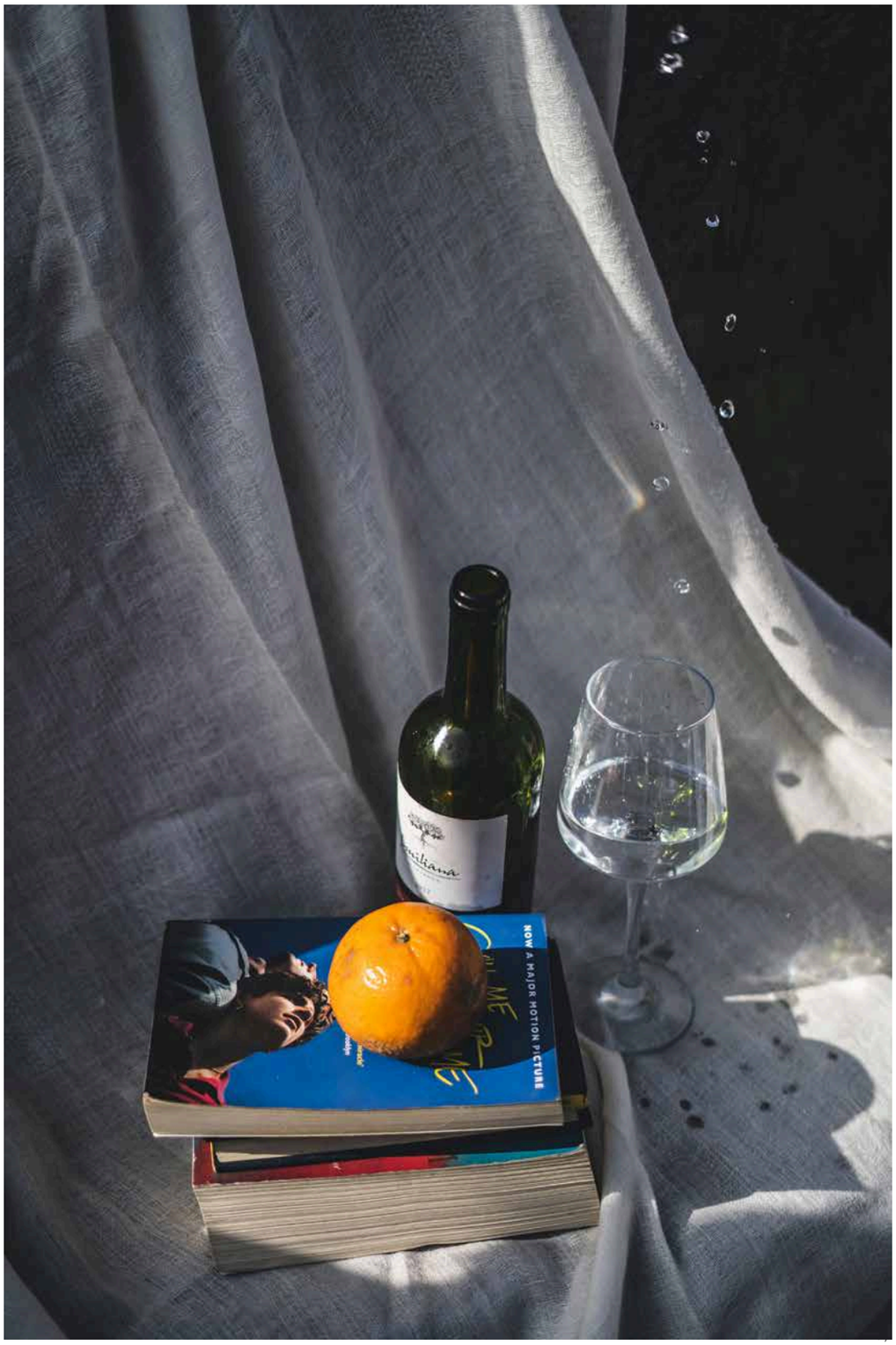
SOULCIERGE SOLUTION
SOLUCIÓN SOULCIERGE

For this second chapter, we offer you a very unique and ancestral recommendation. It tells of the ancient tradition in China and commonality that is still managed, and that is that at mealtime the topic of talk and laughter is kept at a minimum volume level. This with the main reason to enjoy and feel the delight, with each of our senses, the food that is being consumed. This is also a form of respect and gratitude for the food received.

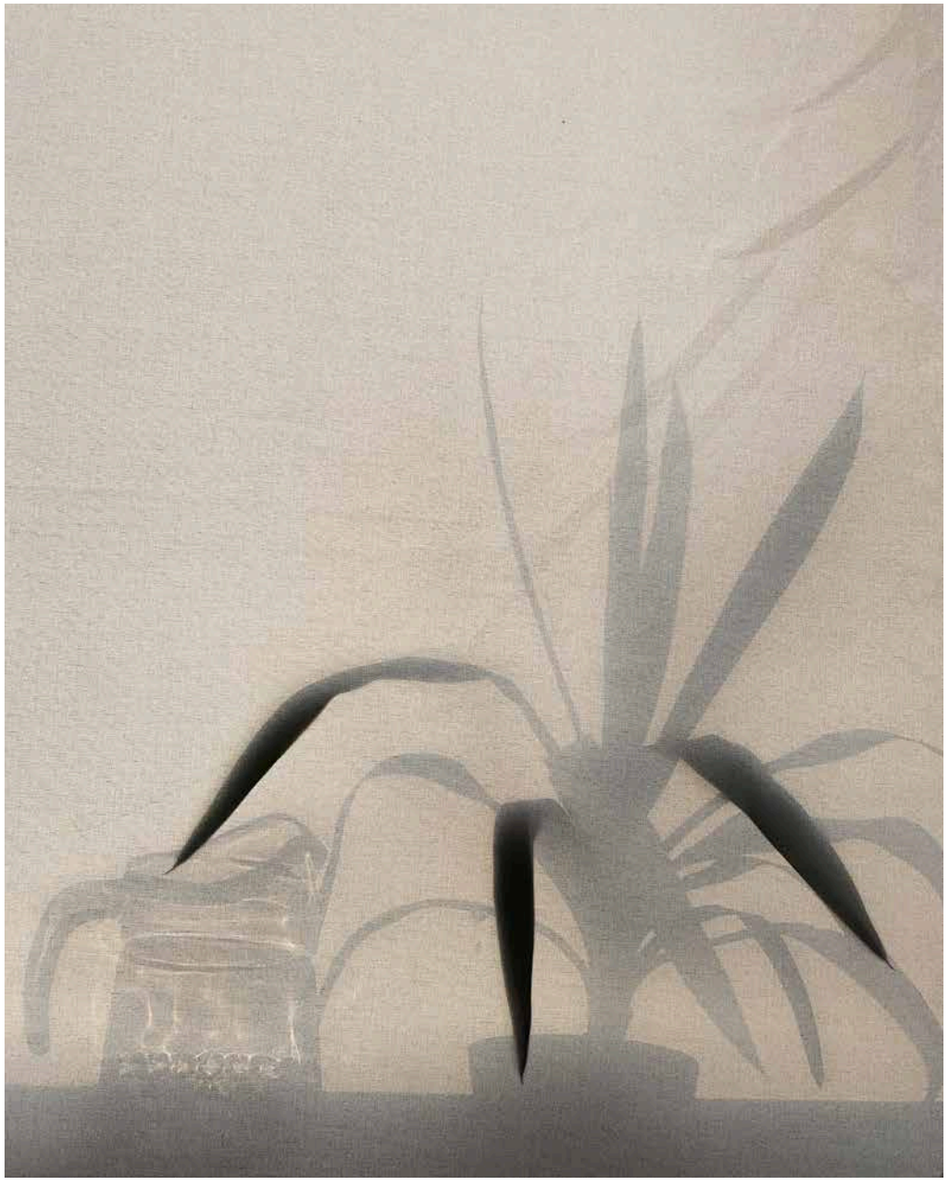
Para este segundo capítulo te ofrecemos una recomendación muy única y ancestral. Cuenta la tradición milenaria en China y una comunalidad que todavía se maneja, y es que a la hora de la comida el tema de la charla y la risa se mantiene en un nivel mínimo de volumen. Esto con el motivo principal de disfrutar y deleitarse, con cada uno de nuestros sentidos, la comida que se está consumiendo. Esto también como una forma de respeto y agradecimiento a los alimentos recibidos.

It is not a recommendation that you should follow or apply daily, but between the three or, if applicable, the five meals of the day, sit quietly to enjoy your food. Observe their colors, feel the aroma and flavor that they offer, and enjoy their composition. Turning these moments into a small ritual generates that your spirit and your body receive it in a healthier, more balanced, and successful way. This way you will feel the nutrients entering your body and you will even have that moment when nostalgia awakens and you might bring back a beautiful memory.

No es una recomendación que debas seguir o aplicar a diario pero entre las tres o si aplica, las cinco comidas del día, siéntate en silencio a disfrutar tus alimentos. Observa sus colores, siente el aroma y el sabor que estos ofrecen y disfruta de la composición de estos. Convirtiendo estos instantes en un pequeño ritual genera que tu espíritu y tu cuerpo lo reciban de forma más saludable, balanceada y exitosa. Así sentirás los nutrientes entrando a tu cuerpo e incluso tendrás ese momento en que la nostalgia despierte y traigas a ti un hermoso recuerdo.



LEONOR OOM

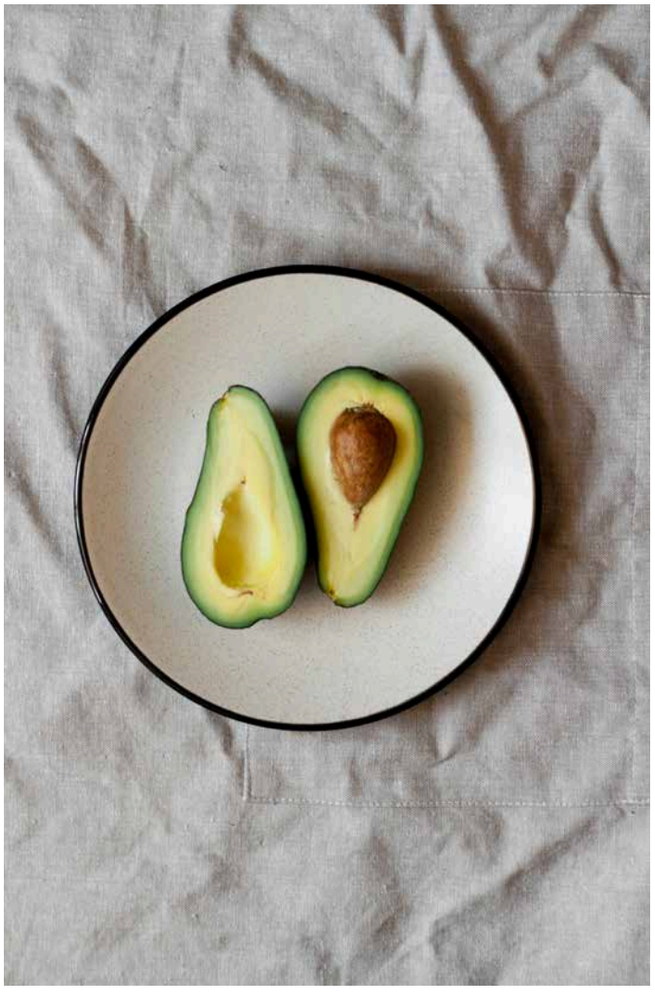


MASHA KOTLIARENKO

MATHILDE LANGEVIN

MARY SKRYNNIKOVA

PART III
PARTE III



BALANCE IN THE CULINARY
BALANCE EN LA CULINARIA

To open this third chapter properly, we share with you the meaning and details that the expression, “balance in the culinary” entails. In this specific case, it not only refers to the nutritional balance that is handled when preparing or developing our most special recipes or dishes, but also to the balance that exists between the different flavors that arise from a simple preparation. It is the balance between flavors, whether it is an ingredient or intensity that counteracts or compensates for an existing flavor in order to achieve a more harmonious and delightful result. In its most unique and common case, it is a spice that balances the sweet, salty, sour or bitter and the sweet, salty, sour or bitter that balances the spice.

Para abrir este tercer capítulo propiamente, te compartimos el significado y los detalles que conlleva la expresión, “balance en la culinaria”. En este caso en específico, no solo se refiere al balance nutricional que se maneja a la hora de preparar o desarrollar nuestras recetas o platillos más especiales sino también al balance que existe entre los diferentes sabores que surgen a partir de una sencilla preparación. Es el equilibrio entre sabores, ya sea un ingrediente o intensidad que contrarresta o compensa un sabor ya existente para así alcanzar un resultado más armonioso y deleitante. En su caso más único y común, es una especia que equilibra lo dulce, salado, ácido o agrio y el dulce, salado, ácido o agrio que equilibra la especia.

FLASH DANTZ

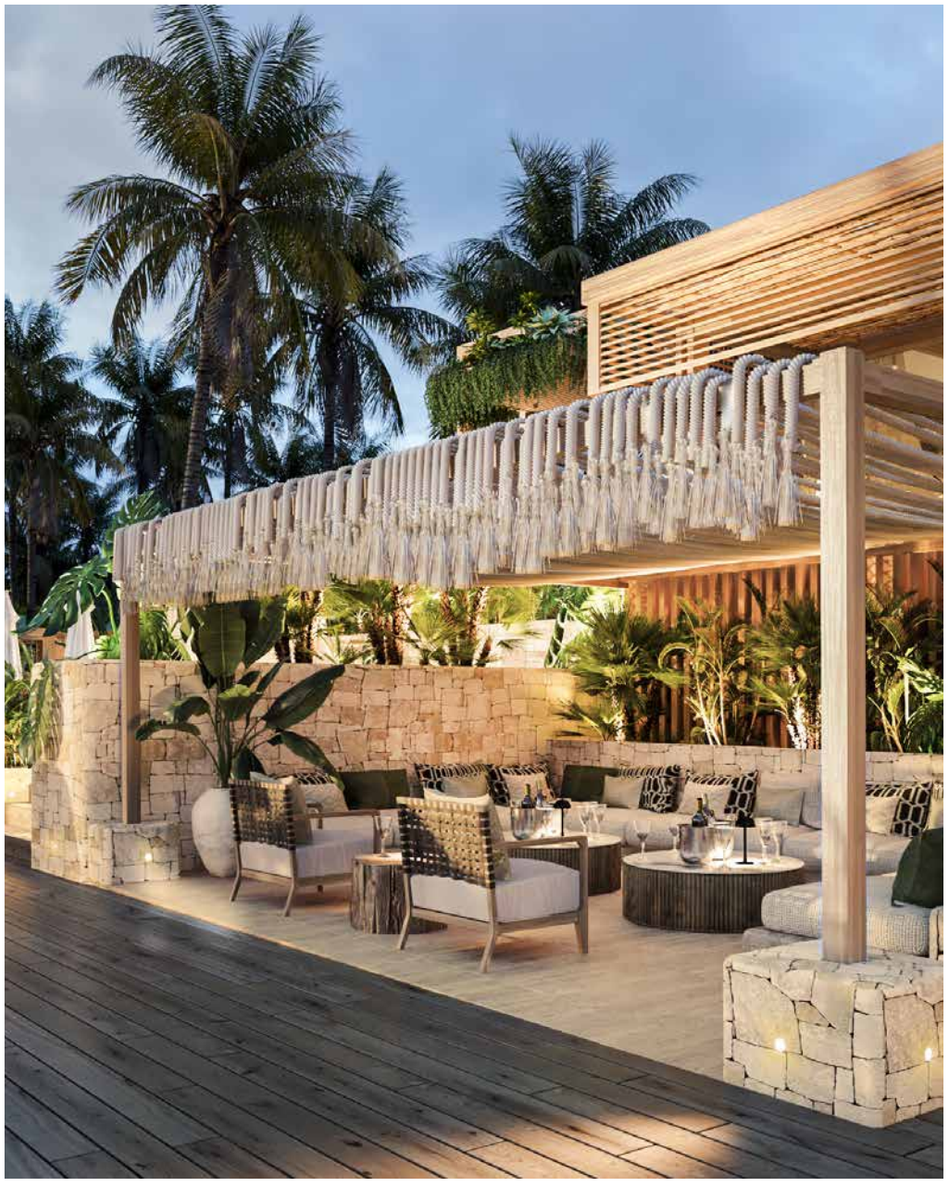
BLACKIESHOOT

FAIRMONT

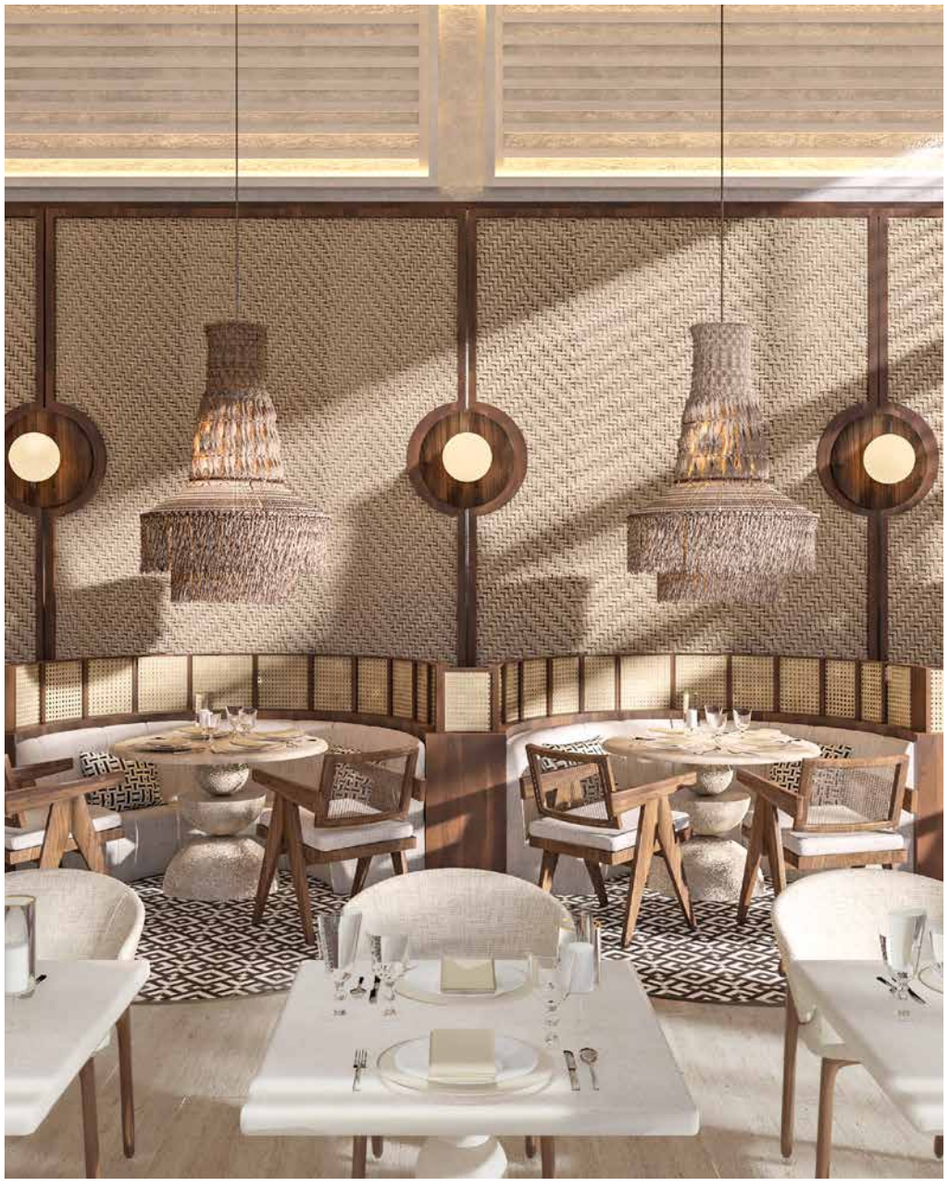
FAIRMONT

DANI RENDINA

HEATHER BARNES



FAIRMONT



FAIRMONT

This type of balance is what we manage in each of our preparations and gastronomic offers and restaurants at Fairmont Mayakoba, which are: Tauro Steakhouse, Gaia at Maykana, Hit Bar & Lobby Lounge, Brisas at Maykana, Ki Beach Bar & Korean BBQ , Sweet Spot and of course, our In-Room Dining Service.

From seasonally-inspired menus to dining experiences that will satisfy your every craving, we invite you to explore and visit what our star chefs and unique teams are preparing for your next visit.

Este tipo de balance es el que manejamos en cada una de nuestras preparaciones y ofertas gastronómicas y restaurantes en Fairmont Mayakoba, los cuales son: Tauro Steakhouse, Gaia at Maykana, Hix Bar & Lobby Lounge, Brisas at Maykana, Ki Beach Bar & Korean BBQ, Sweet Spot y por supuesto, nuestro servicio de comidas en la habitación.

Desde menús inspirados en cada una de las temporadas más importantes del año hasta las experiencias gastronómicas que satisfarán cada antojo que tengas, te invitamos a conocer lo que nuestros chefs estrella y equipos personalizados están preparando para tu próxima visita.

FAIRMONT

TANALEE YOUNGBLOOD

BYRAM BLANCO

NORDWOOD

OLESIA BAHRII

SOULCIERGE SOLUTION
SOLUCIÓN SOULCIERGE

Continuing with the subject of nutrition and good nourishment, in this new Soulcierge Solution we invite you to try new flavors and mixtures, but this time from home.

Have you ever wondered how to start cooking or preparing your favorite dishes but with new or greater amounts of spices? On the vast majority of occasions, remember that spices not only provide a new flavor and unique sensation to your meals, but they can also add great nutritional value.

Continuando con el tema de nutrición y buena alimentación, en esta nueva Solución Soulcierge te invitamos a que te animes a probar nuevos sabores y mezclas, pero esta vez desde casa.

¿Alguna vez te has preguntado cómo comenzar a cocinar o preparar tus platillos favoritos pero con nuevas o una mayor cantidad de especias? En una gran mayoría de ocasiones, recuerda que las especias no solo brindan un nuevo sabor y sensación única a tus comidas pero también le pueden agregar un gran valor nutricional.

In this case, you can consider turmeric as it is characterized by its anti-inflammatory and antioxidant properties. You can use this when heating the oil and cooking your food.

Cinnamon, an ancient spice that has a very unique nuance as it can be combined with sweet and salty flavors depending on the preparation. Cinnamon can be used in the middle of preparing a dish or a dessert or as the final touch, even at an ornamental level.

Finally, if you are contemplating on experimenting with spices in drinks or food supplements, anise is always presented as a great option. Anise gives that unique flavor to your tea-based drinks or even if you dare to bake a type of bread at home, a pinch will give it that unique twist that will leave more than one in a state of absolute delight.

En este caso, puedes contemplar la cúrcuma ya que se caracteriza por sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Esta la puedes utilizar a la hora de calentar el aceite y cocinar tus alimentos.

La canela, una especia milenaria que lleva un matiz muy único ya que puede ser combinada con sabores dulces y salados dependiendo de la preparación. La canela puedes utilizar a la mitad de la preparación de un platillo o un postre o ya como el toque final, incluso a nivel ornamental.

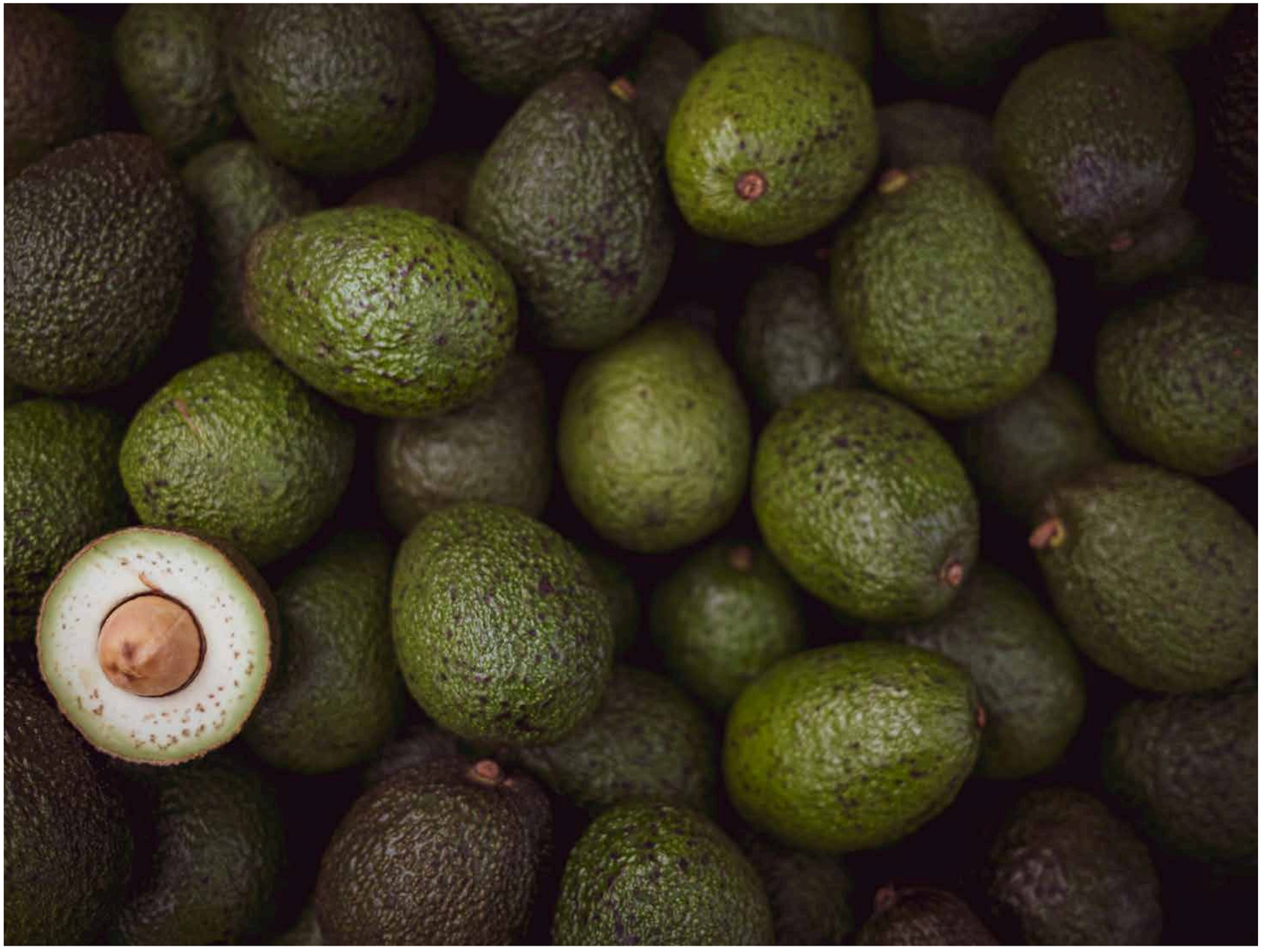
Finalmente, si contemplas experimentar con especias en bebidas o en complementos para las comidas, el anís siempre se presenta como una gran opción. El anís le da ese sabor único a tus bebidas con base de té o incluso si te animas a hornear un tipo de pan en casa, una pizca le dará ese giro único que dejará a más de uno en un estado de deleite absoluto.

PART IV
PARTE IV

MILLENARY AND CONTEMPORARY INGREDIENTS
INGREDIENTES MILENARIOS Y CONTEMPORÁNEOS

The essential base of the kitchen, of the recipes in their eternal sunshine and the elements that without these, the gastronomy and the exquisite cuisine, could not be a reality. In this new chapter we present to you the ingredients that have been cultivated for countless centuries and generations and that today, thanks to Mother Earth, our only home, we can still enjoy, mix and experiment with. We can enjoy its natural beauty, its unmistakable flavors, its spectacular textures, and its spectacular properties. In this section of the book, we present a list of the great millennials, of the products of the land that we not only use in our homes and preparations with the utmost detail and care, but as a local crop that today is part of our DNA, of our anima as a resort, as Fairmont Mayakoba team at the Riviera Maya:

La base esencial de la cocina, de las recetas en su máximo esplendor y los elementos que sin éstos, la gastronomía y la exquisita cocina, no podrían ser una realidad. En este nuevo capítulo te presentamos los ingredientes que se han cultivado durante incontables siglos y generaciones y que hoy en día, gracias a nuestra Madre Tierra, nuestro único hogar, todavía podemos disfrutar, mezclar y experimentar con ellos. Podemos disfrutar de su belleza natural, de sus inconfundibles sabores, de sus espectaculares texturas y de sus espectaculares propiedades. En esta sección del libro, te presentamos una lista de los grandes milenarios, de los productos de la tierra que no solo utilizamos en nuestros hogares y preparaciones con el máximo detalle y cuidado sino como cultivo local que hoy hace parte de nuestro ADN, de nuestra ánima como resort, como equipo del Fairmont Mayakoba en la Riviera Maya:



BEN WICKS

CYRUS CROSSAN

CHRISTINA RUMPF

Corn as a base food. It was used in the Mayan civilization mainly for the preparation and cooking of tortillas and tamales.

Green pumpkins or zucchinis, a favorite in the gourmet world, were used for exquisite stews.

Beans were the central part of the Mayan diet and the finest ones were used as symbolic currency.

El maíz como comida base. Se trabajaba en la civilización Maya principalmente para la preparación de tortillas y tamales.

Las calabazas verdes, un favorito del mundo gourmet, eran utilizadas para exquisitos estofados.

Los frijoles eran la parte central de la dieta Maya y los más finos se utilizaban cómo moneda simbólica.

MILADA VIGEROVA

TIMOTHY L BROCK

The avocado was the fruit of choice in much of Mesoamerica. Not only for its countless properties but for its texture and exquisite flavor.

Tomatoes were one of the most important crops in the entire region. its property of being a fruit with a spectacular color, was also medicinal and a pigment for artistic expression.

Chiles were both eaten fresh and sun-dried. This was the spice of choice. It is now a legacy in Mexican culture.

Cocoa beans were used to prepare luxurious chocolate drinks and are a symbol of a gift from the gods.

The plantain to accompany main meals, especially sweet treats because of its unmistakable subtle sweet flavor, which not only contrasts with agave and desserts, but also with savory and salty main dishes.

El aguacate era la fruta de preferencia en una gran parte de Mesoamérica. No solo por sus incontables propiedades pero por su textura y exquisito sabor.

Los jitomates eran de los cultivos más importantes en toda la región. Su propiedad de ser una fruta con un color espectacular, era también medicinal y pigmento para expresión artística.

Los chiles eran ambos consumidos frescos y deshidratados al sol. Esta era la especia de preferencia. Ahora un legado en la cultura mexicana.

Los granos de cacao eran utilizados para preparar lujosas bebidas de chocolate y son símbolo de un regalo de los dioses.

El plátano maduro para acompañar las comidas principales, especialmente los desayunos por su inconfundible sutil sabor dulce, el cual no solo hace contraste también con el agave y los postres, pero también con los platillos salados.

Quinoa is classified as a seed grain and an excellent source of protein and vegetable fiber. It is ideal for revitalizing muscles and body energy.

Chia seed is an antioxidant seed which contains a high percentage of fiber and the unique properties of lowering blood pressure, therefore reducing the risk of contracting cardiovascular disease.

La quinoa es clasificada como un grano semilla y excelente fuente de proteína y fibra vegetal. Es ideal para revitalizar músculos y energía corporal.

La semilla de Chia es una semilla antioxidante la cual cuenta con un alto porcentaje de fibra y con las propiedades únicas de reducir la presión arterial, por lo tanto reduce el riesgo de contraer una enfermedad cardiovascular.

PIERRE BAMIN

JOANNA KOSINSKA

IOANA CRISTIANA

The sunflower seed, in addition to being a natural snack since the origin of humanity, is a seed high in protein and rich in healthy vegetable fats. It is also an excellent source of vitamin E and B1.

Spirulina is a biomass of cyanobacteria which has become popular in recent years due to its abundance in the content of proteins, amino acids, vitamins, essential fatty acids and minerals.

The açaí palm or açaí as such, is a palm that is cultivated because of its fruit, its palm hearts and its wood. The fruit has a large amount of natural antioxidants which protect cells from different damages and also contributes to deflammation, to the balance of sugar levels in the body and to the stimulation of the immune system.

La semilla de girasol, además de ser un snack natural desde el origen de la humanidad, es una semilla alta en proteína y rica en grasas saludables vegetables. También cuenta con una excelente fuente de vitamina E y B1.

La espirulina es una biomasa de cyanobacteria la cual se ha popularizado durante los últimos años por su abundancia en el contenido de proteínas, aminoácidos, vitaminas, ácidos grasos esenciales y minerales.

La palma de açaí o açaí como tal es una palma que se cultiva por su fruta, sus corazones de palma y su madera. La fruta cuenta con una gran cantidad de antioxidantes naturales las cuales protegen las células de daños diferentes y también aporta a la desinflamación, al balance de los niveles de azúcar en el cuerpo y a la estimulación en el sistema inmune.

Ginger is one-of-a-kind-plant, which is characterized by its exquisite aroma and spicy flavor. It is also a favorite for all kinds of preparations around the world, in addition to its analgesic, antiseptic, aphrodisiac and digestive properties.

The artichoke, a medicinal plant and a unique ingredient for its properties, color and texture, is a favorite for achieving exquisite preparations in high cuisine and for being a natural cure against migraine, hypercholesterolemia and the balance of high levels of triglycerides.

El jengibre es una planta única en su tipo, la cual se caracteriza por su exquisito aroma y sabor picante. Es también una favorita para todo tipo de preparaciones alrededor del mundo, además de sus propiedades analgésicas, antisépticas, afrodisíacas y digestivas.

La alcachofa, una planta medicinal y un ingrediente único por sus propiedades, color y textura, es favorita por lograr unas preparaciones exquisitas en la alta cocina y por ser una cura natural contra la migraña, la hipercolesterolemia y el balance de los niveles altos de triglicéridos.

PART V
PARTE V

THE SEVEN ELEMENTS
LOS SIETE ELEMENTOS

The Seven Elements (fire, wood, water, air, metal, earth, ether). A highly popular topic globally and a conversation that has been nurtured and evolved throughout the centuries. When the seven elements are mentioned, what exactly are we referring to?

As physical and spiritual beings that we are today, each of us carries a unique and transformative energy. At a symbolic level, each of us is made up of seven different energies which express themselves and are part of our highest essence. Of the seven elements that we mention in this chapter: fire, wood, water, air, metal, earth and ether, they are a form and an element of how we think, how we act and how we relate to each and everyone of them.

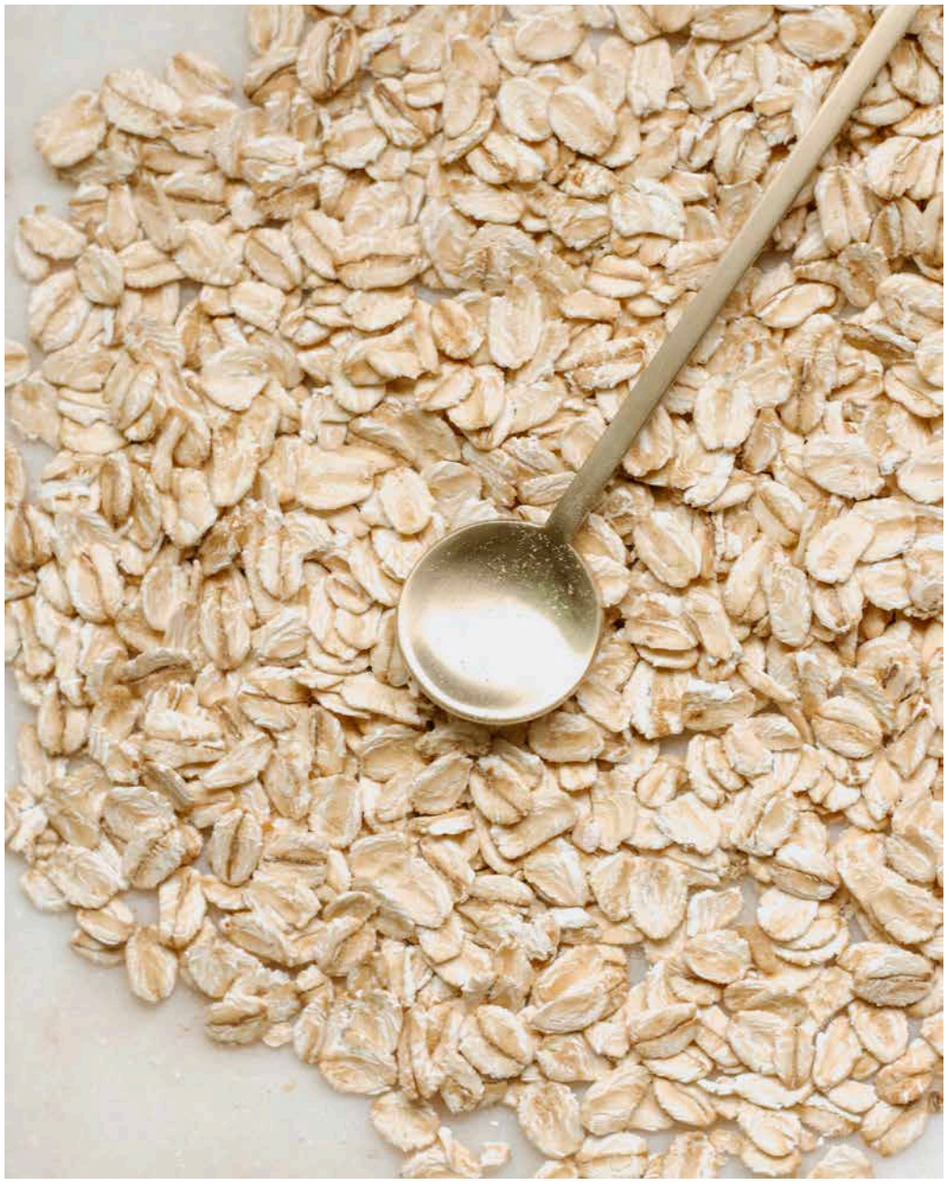
Los Siete Elementos (fuego, madera, agua, aire, metal, tierra, éter). Un tema altamente popular a nivel global y una conversación que se ha nutrido y evolucionado a través de los siglos. Cuando se mencionan los siete elementos, ¿a qué nos estamos refiriendo exactamente?

Como seres físicos y espirituales que somos hoy en día, cada uno de nosotros conlleva una energía única y transformadora. A nivel simbólico, cada uno de nosotros se compone de siete energías diferentes las cuales se expresan y hacen parte de nuestra máxima esencia. De los siete elementos que mencionamos en este capítulo: el fuego, la madera, el agua, el aire, el metal, la tierra y el éter, son una forma y un elemento de cómo pensamos, cómo actuamos y cómo nos relacionamos con cada uno de ellos.

The relationship with the seven elements is a balance that focuses on the emotional and mental aspect and on the physical and neurological aspect in order to achieve harmony and perfect alignment. This, with the purpose and condition of restructuring and healing in a holistic level, in nature.

La relación con los siete elementos es un balance que se enfoca en lo emocional y mental y en lo físico y neurológico para así alcanzar una armonía y alineación perfecta. Esto, con el motivo y forma de reestructuración y sanación holística en la naturaleza.

JOCELYN MORALES



MELISSA DI ROCCO

NEHA DESHMUKH

PRODUCTORA GLISE

PRODUCTORA GLISE

In the meanings of each of the symbols, fire symbolizes divinity and transformation. It also represents the sense of superiority and control. Wood symbolizes discipline and purification through the maximum expression of creativity and willingness to serve. Water symbolizes wisdom, power, grace, music, and the indifferent chaos that gives way to a material world.

The air is one of the essential symbols since it is not only what represents movement and the importance of the intangible world, but also the breath and the essence to-be alive in this plane. Metal symbolizes royalty and prosperity and in various contexts, it can also be seen as a symbol of flexibility and life.

En los significados de cada uno de los símbolos, el fuego simboliza la divinidad y la transformación. Éste también representa el sentido de la superioridad y el control. La madera simboliza la disciplina y la purificación a través de la máxima expresión de la creatividad y la voluntad al servicio. El agua simboliza la sabiduría, el poder, la gracia, la música y el caos indiferente que da paso a un mundo material.

El aire es uno de los símbolos esenciales ya que no solo representa el movimiento y la importancia del mundo no-tangible, sino también el respiro y la esencia para estar vivos en este plano. El metal simboliza la realeza y la prosperidad y en contextos variados, también puede ser visto como símbolo de flexibilidad y vida.

PRODUCTORA GLISE

The earth, a word that also carries the name of our planet, is the symbol of the feminine, of enrichment, of longevity and most importantly, the mass that complements and balances the spiritual.

Finally, the ether. An element that since the time of the Greeks was the substance allowed to connect spirituality with intuition. It is the element symbol of potential.

La tierra, palabra que también conlleva el nombre de nuestro planeta, es el símbolo de lo femenino, del enriquecimiento, de la longevidad y más importante, la masa que complementa y equilibra lo espiritual.

Finalmente, el éter. Un elemento que desde la época de los griegos era la sustancia permitida para conectar la espiritualidad con la intuición. Es el elemento símbolo del potencial.

TIARD SCHULZ

NASTARAN TAGHIPOUR

SOULCIERGE SOLUTION
SOLUCIÓN SOULCIERGE

To continue cultivating and working on your internal and external harmony, in this final chapter we recommend exploring the properties of the jade stone. It is a stone, an ancient mineral that has been used as an element of healing, balance and even as jewelry or ornament, not only because of its spectacular green color, but also because of its energy properties.

According to multiple studies, legends and ancient traditions, jade eliminates fear, provides comfort and calls for benevolence.

Para continuar cultivando y trabajando en tu armonía interna como externa, en este capítulo final te recomendamos ir a explorar las propiedades de la piedra del jade. Ésta es una piedra, un mineral ancestral que se ha utilizado como elemento de sanación, balance e incluso como joyería u ornamento, no solo por su espectacular color verde, sino por las propiedades energéticas con las que ésta cuenta.

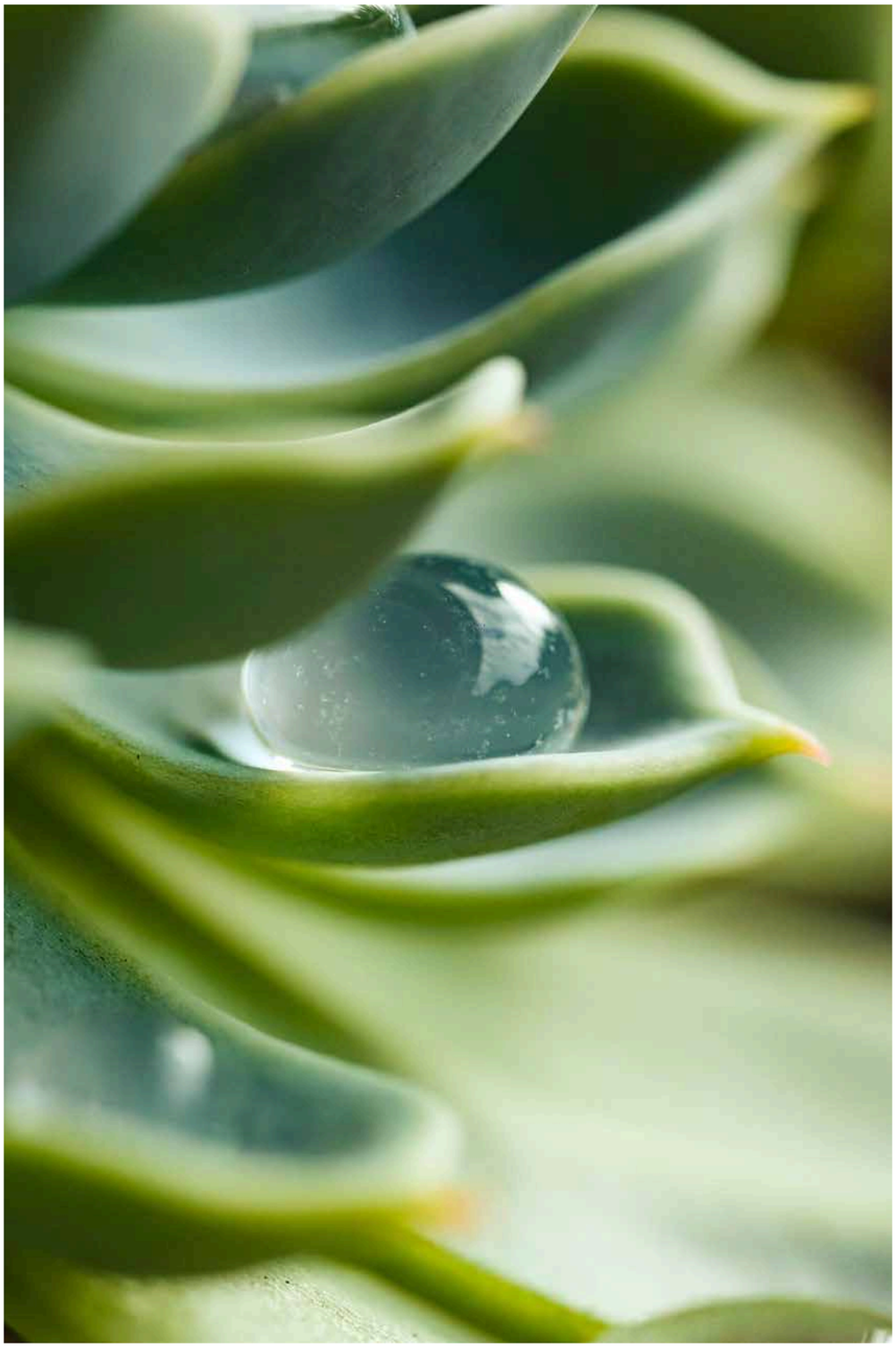
De acuerdo a múltiples estudios, leyendas y tradiciones milenarias, el jade elimina el miedo, otorga comodidad y llama a la benevolencia.

That is why today we recommend for you to go and look for a jade necklace or pendant, not only to show it off with all the class and attitude, but also, -and this is where we reveal a new secret to you-, to balance your thymus, the our gland who's in charge of aging patterns in our body.

Legends say that wearing a necklace like this on your neck or near your heart helps balance the energies in this aspect and thus contributes and adds to cell regeneration, body energy and spiritual harmony.

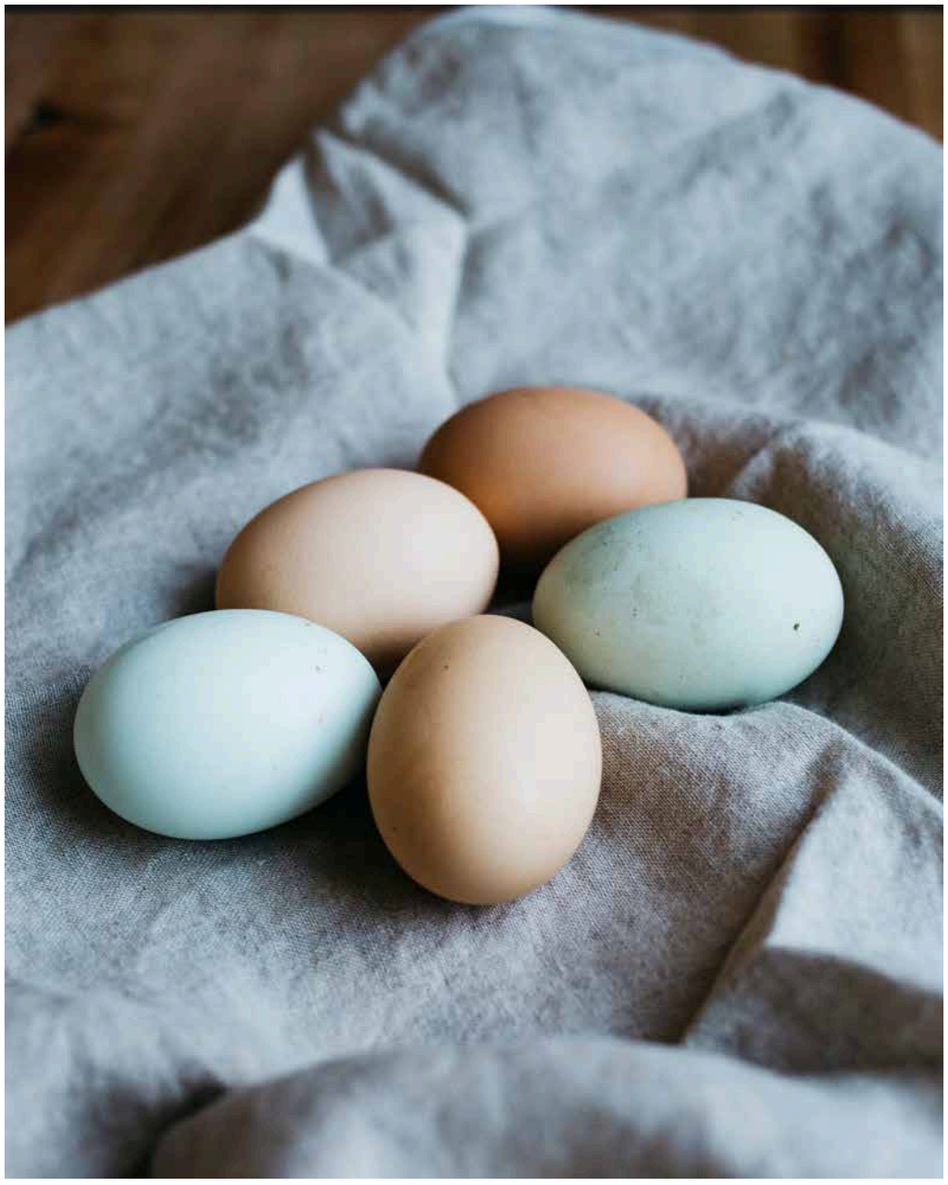
Es por eso que hoy te recomendamos ir a buscar un pendiente de jade, no solo para lucirlo con todo el gusto y actitud, sino también, -y es aquí en donde te revelamos un nuevo secreto-, para balancear tu timo, la glándula del envejecimiento de forma natural.

Cuentan las leyendas que llevar un pendiente así en tu cuello o cerca del corazón ayuda a balancear las energías en este aspecto y así aportar y sumar a la regeneración celular, a la energía corporal y a la armonía espiritual.



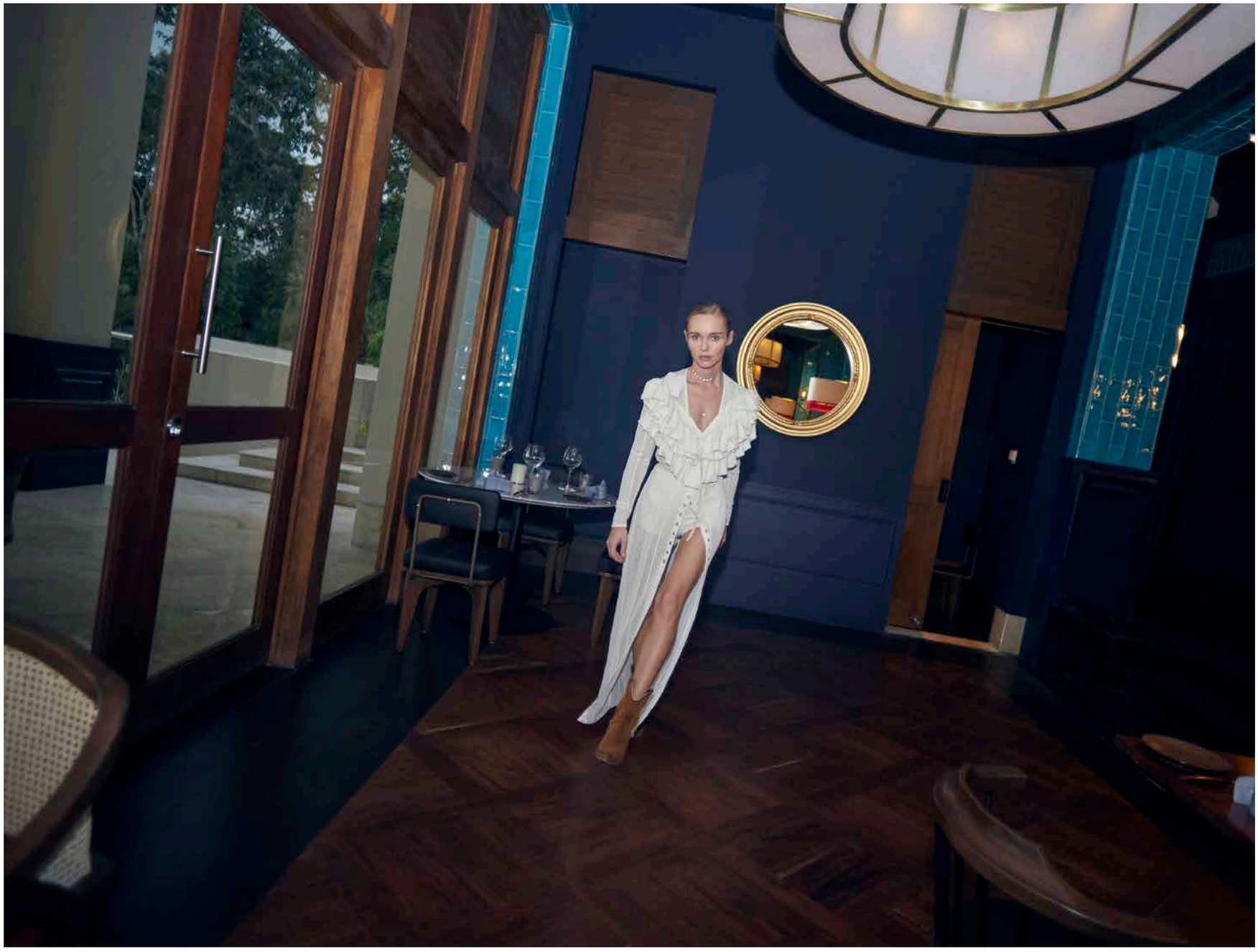
PRODUCTORA GLISE

JOCELYN MORALES



RACHAEL GORJESTANI

PRODUCTORA GLISE



PRODUCTORA GLISE

GAELLE MARCEL

SERGEY NORKOV

ACKNOWLEDGEMENTS
AGRADECIMIENTOS

ACKNOWLEDGEMENTS

Finally, a dedication note. These books are a collection of unique, original and wonderful jewels that we have been developing and creating as a team for the last few years.

This effort and result would not have been possible without the unconditional support and follow-up of RLH Properties.

We thank you with great respect and care for your trust in us.

AGRADECIMIENTOS

Finalmente, una dedicatoria. Estos libros son una colección de joyas únicas, originales y maravillosas que hemos estado desarrollando y creando a nivel equipo durante los últimos años.

Este esfuerzo y resultado no hubiera sido posible sin el apoyo y seguimiento incondicional de RLH Properties.

Agradecemos con gran respeto y esmero su confianza en nosotros.

P. 3
PRODUCTORA GLISE
P. 4-5
BELA
P. 7
CHANDRA OH
P. 14-15
NEHA DESHMUKH
P. 23
WERONIKA KARCZEWSKA
P. 25
DOSE JUICE
P. 26
EUGENIA MAXIMOVA
P. 32-33
MASHA ROSTOVSKAYA
P. 40-41
SARAH ELIZABETH
P. 49
NEHA DESHMUKH
P. 51
KELSEY CURTIS

P. 54-55
JOCELYN MORALES
P. 58
GRYFFYN M
P. 62-63
CAMILLE BRODARD
P. 72-73
JOCELYN MORALES
P. 75
ALINA KARPENKO
P. 77
ROMAIN BRIAUX
P. 88
MOSUM DE
P. 94-95
FAIRMONT
P. 96-97
IRENE KREDENETS
P. 104-105
YULIA KHLEBNIKOVA
P. 107
JOCELYN MORALES

P. 109
ANANTH PAI
P. 116-117
VITA MARIJA MURENAITE
P. 119
SAMUEL BELACHEW
P. 124
HELENA YANKOVSKA
P. 128-129
JOANNA KOSINSKA
P. 131
TAISIIA SHESTOPAL
P. 133
OKEYKAT
P. 142
JOCELYN MORALES
P. 147
LY LE MINH
P. 150-151
HEATHER BARNES
P. 167
FAIRMONT

EDITORIAL GLISE