

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ



2014

КАЛЕНДАРЬ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

— Анастасия СЕМЕНОВА —



Анастасия Николаевна Семенова

Лунный календарь на 2014 год

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6368949

Лунный календарь на 2014 год: ИК «Крылов»; Санкт-Петербург; 2013

ISBN 978-5-4226-0229-2

Аннотация

Луна движется по небу, влияя на нашу Землю, влияя на все живое. Если знать свойства небесного светила, проявляющиеся при прохождении знаков Зодиака, можно обратить себе на пользу потаенные силы Природы. Лунный календарь на 2014 год, составленный известным специалистом по оздоровлению и энергетическому очищению Анастасией Семеновой, даст советы на все случаи жизни. • Что готовит нам Луна в наступающем году? • Как использовать плюсы и минусы каждого лунного дня? • Как с помощью Луны сделать успешным любое мероприятие? Следуя рекомендациям лунного календаря, вы проживёте 2014 год в мире, благополучии и достатке. *Книга рекомендована для чтения лицам старше 16 лет.*

Содержание

Предисловие	7
Январь	9
1 января. Среда	9
Навстречу новому году	9
2 января. Четверг	11
Смесь «здоровье»	11
3 января. Пятница	13
Лекарственные сборы для очищения почек	13
4 января. Суббота	15
Как читать пивную этикетку	15
5 января. Воскресенье	17
Медитация на пламя свечи	17
6 января. Понедельник	19
Канун Рождества	19
7 января. Вторник	21
Рождество Христово	21
8 января. Среда	22
Улучшаем настроение	22
9 января. Четверг	24
С чего начать утро?	24
10 января. Пятница	26
Хранение продуктов	26
11 января. Суббота	28

Банановый рис	28
12 января. Воскресенье	30
Как помочь коже зимой	30
13 января. Понедельник	32
Отдание праздника Рождества Христова	32
14 января. Вторник	34
Тайна тибетских монахов	34
15 января. Среда	36
Очищение кожи	36
16 января. Четверг	38
Позаботьтесь о своих ногах	38
17 января. Пятница	40
Промываем почки: шиповниковый чай	40
18 января. Суббота	41
Канун Богоявления	41
19 января. Воскресенье	43
Крещение	43
20 января. Понедельник	45
Кто стоит на вахте?	45
21 января. Вторник	47
Наблюдайте за собой	47
22 января. Среда	48
Если костюмчик не сидит	48
23 января. Четверг	49
Сатанинские лунные дни	49
24 января. Пятница	51

Комплекс упражнений для глаз	51
25 января. Суббота	53
Как справиться с депрессией	53
26 января. Воскресенье	55
Погода, которая лечит	55
27 января. Понедельник	56
Секреты солнечного дня	56
28 января. Вторник	58
Скидки	58
29 января. Среда	60
Салат для очистки кишечника	60
30 января. Четверг	62
Средство от простуды	62
31 января. Пятница	63
Слушать и слышать	63
Февраль	65
1 февраля. Суббота	65
Конец ознакомительного фрагмента.	66

Анастасия Семенова

Лунный календарь

на 2014 год

© Семенова А. Н., 2013

© ИК «Крылов», 2013

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Предисловие

Дорогие мои читатели и читательницы!

Жизнь продолжается, и я рада, что мы встречаемся на страницах лунного календаря на 2014 год.

Как известно, Луна с давних времен служила объектом поклонения всех народов мира. Наблюдая за фазами ночного светила, за его перемещением по созвездиям, люди установили взаимосвязь между ритмами Луны и отливом, природными катаклизмами и земными организмами, месячным циклом у женщин, зачатием и рождением детей, поведением животных и рыб, птиц и растений. Когда выяснили, что урожай зависит от лунного ритма, а еда получается вкуснее, если знать, когда и как ее готовить, что домашние заботы могут приносить радость, если заниматься ими в определенное время, просвещенное человечество обратило на спутник Земли особое внимание.

Луна в гороскопе способна сказать об очень многих вещах, указать наиглавнейшие жизненные аспекты человека. Луна отвечает за эмоции, раскрывает богатый внутренний мир разносторонней личности.

Медицина также не стоит на месте: каждый год ученые делают поистине сенсационные открытия в этой области, и, конечно, читателям тоже хочется обо всем новом узнать и попробовать использовать.

Как часто мы спешим в аптеку за лекарствами, забывая о том, что у многих дома и на огороде есть собственная аптека – наши домашние растения! Как их использовать для лечения того или иного заболевания, я вам расскажу на страницах календаря.

И конечно же, не забудьте свериться с лунным календарем, начиная работы в саду и огороде. Ведь учитывая лунные фазы при посадке, поливе, прополке, вы вырастите и сохраните знатный урожай, защитите свои посевы от вредителей.

2014 год будет для вас удачным, интересным, гармоничным и светлым, если вы проживете его в соответствии с лунным календарем!

Январь

1 января. Среда

Новолуние – лунный день 30/1 (8:18); Луна в Стрельце

- Новолуние – время моделирования событий предстоящего месяца. Сконцентрируйтесь на позитивном. Пожелайте здоровья себе и близким. Обратите внимание на сны, на мысли при бессоннице – они носят пророческий характер.
- Энергетический потенциал низок.
- Опасайтесь любых перегрузок, воспалительных процессов в области суставов. Сутки хороши для естественных чисток организма. Показаны диета и голодание.
- Уязвимы колени, нижняя треть бедер, верхняя треть голени. Возможно обострение остеохондроза, ревматизма и нарушение пищеварения. Постарайтесь сегодня хорошо отдохнуть. Берегите печень.

Навстречу новому году

Вот он и наступил, первый день нового года.

Как приятно поздравить вас с этим праздником, с которым мы всегда связываем свои надежды на перемены к лучшему, на светлое и более счастливое будущее. Хочется по-

желать вам, чтобы год этот сложился удачно, чтобы сбылись все загаданные вами новогодней ночью желания, настроение оставалось праздничным, голова – ясной, тело – здоровым и полным энергии. Всем понятно, что для этого нужно приложить кое-какие усилия, хотя все мы в той или иной степени лентяи. Недаром так любим народом сказочный герой Емеля, лежащий на печи. Вот бы и нам так, чтобы по щучьему велению все получалось само собой. Я не надеюсь, что с завтрашнего дня вы начнете обливаться ледяной водой или бегать трусцой. Такое вряд ли возможно. Будем реалистами. Все вы – занятые люди, я прекрасно понимаю, что вы не можете позволить себе ежедневно заниматься своим здоровьем часами. Однако если уделить ему хотя бы полчаса в день, ваш организм сторицей вернет потраченное время.

Для того чтобы помочь вам укрепнуть и обрести новые силы, и создан этот календарь. С Новым годом и будьте здоровы!

2 января. Четверг

I фаза Луны – лунный день 2 (9:03); Луна в Стрельце

- В начале дня есть возможность изменить судьбу к лучшему.
- К вечеру биопотенциал резко снизится: проявятся депрессия, неумеренная чувственность, бессонница.
- Уязвимы бедра, бедренные кости, копчик, крестец, ягодицы, область промежности. Могут обостриться хронические заболевания.
- Вероятны сердечные спазмы, судороги.

Смесь «Здоровье»

Наступило второе утро нового года. Настроение у вас по-прежнему праздничное, но многие из вас встречают его не в лучшей физической форме. Да и как встать с легким телом и ясной головой после обильного, насыщенного жирными, острыми и пряными блюдами стола, который, конечно, не обходится без спиртного?

Ну уж сегодня-то ваш организм заслужил передышку – помогите ему освободиться от накопившегося за праздники сора. Для этого предназначена смесь «Здоровье».

Возьмите 1 яблоко, по 1 ст. ложке сухофруктов, грецких орехов, меда, 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 6 ст. ложек кипя-

ченной воды и сок половины лимона. Овсяные хлопья залейте водой и дайте постоять 3 часа, затем добавьте сок лимона, натертое на крупной терке яблоко, мед, ошпаренные кипятком и нарезанные сухофрукты и рубленые орехи. Съешьте в два приема.

3 января. Пятница

I фаза Луны – лунный день 3 (9:39); Луна в Козероге

- С утра высок уровень агрессивности. Возможны дурное настроение, серьезные разногласия, острые споры.
- Вторая половина дня более благоприятна. Работоспособность и мыслительная активность усиливаются. Возникает взаимопонимание, поэтому любые контакты будут успешны.
- Действуют рекомендации предыдущего дня.

Лекарственные сборы для очищения почек

• *Листья плюща – 1 часть, листья розмарина – 1 часть, листья толокнянки – 1 часть, трава хвоща полевого – 1 часть, корень солодки – 1 часть, плоды тмина – 1 1/2 части, плоды можжевельника – 1 1/2 части.*

1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, процедите остывшим. Принимайте каждый вечер по 2 стакана настоя. Курс очищения – неделя.

• *Плоды аниса – 5 частей, плоды петрушки – 5 частей, трава пастушьей сумки – 1 1/2 части, плоды можжевельника – 1 1/2 части, листья толокнянки – 1 1/2 части, корень стальника – 1 1/2 части, корень любистока – 1 1/2 части,*

корень одуванчика – 1 1/2 части.

1 ст. ложку сбора залейте стаканом горячей воды. Поставьте настаиваться, а затем процедите. Принимайте утром во время завтрака и вечером перед сном по 1 стакану отвара. Курс – 10 дней.

4 января. Суббота

I фаза Луны – лунный день 4 (10:08); Луна в Козероге

- **Высокая способность к контактам.** Пробуждаются таланты дипломатии. Добродушие поможет наладить отношения с близкими.

- **Уязвимы голени, икры, лодыжки, щиколотки, кровеносная система.** Учтите, что резко снизится иммунитет к инфекционным заболеваниям, особенно у детей. Избегайте нагрузок на ноги. Кроме того, уязвимы глаза, а зубы лучше не удалять.

Как читать пивную этикетку

Любителей пива в нашей стране миллионы. Многие пьют только тот сорт пива, который хорошо знают, но некоторые предпочитают новинки, так как сейчас в Россию ввозится много зарубежных сортов пива.

Как по этикетке узнать, что собой представляет то или иное пиво?

Тип пива. Как известно, пиво бывает светлое и темное (Light и Dark). Первое производится из светлого или слегка поджаренного солода (в зависимости от сорта пива возможно добавление кукурузы, риса, пшеницы и т. д.). Темное же пиво варят из солода, хорошо прожаренного (карамельного)

или копченого, иногда с добавлением пережженного сахара.

Крепость пива, или объемный процент содержания алкоголя (на американском пиве указан весовой процент, который переводится в объемный умножением на 1,26). Этот показатель редко остается без внимания. Заметим только, что при крепости 5 % полулитровая бутылка пива содержит 25 мл чистого спирта, что соответствует 60 мл водки. Однако варение пива – это искусство, и предсказать результат с большой точностью невозможно. «Градусы» можно измерить, когда пиво уже готово. Поэтому многие производители корректно пишут на своих этикетках: «Содержание алкоголя – не менее...» Наиболее же честные пивовары вместе с датой производства указывают на упаковке точное содержание алкоголя именно в этой, свежесваренной партии пива. Например, у баночки Ranch Pilsner Beer лазерная надпись на доньшке: 4,6 vol.

5 января. Воскресенье

I фаза Луны – лунный день 5 (10:32); Луна в Водолее

- День, который может потребовать умения противостоять различным видам негативных влияний. Вера в себя снизится, появятся нерешительность и растерянность. К вечеру возможно пробуждение высокого сексуального потенциала, остерегайтесь случайных связей. Ограничьте употребление алкоголя.

Медитация на пламя свечи

Зима постоянно испытывает наше тело на прочность. Если вы часто простужаетесь и болеете, знайте, что так ваш организм избавляется от отрицательной энергии, которая накапливается в нем. Давайте попробуем избавиться от нее, не болея.

Очень хороша для этого медитация на пламя свечи. Лучше всего взять церковную свечу из натурального воска.

Попросите домашних не беспокоить вас в течение 10–15 минут. Сядьте в удобную позу в хорошо проветренном месте. Выпрямите спину и постарайтесь расслабиться. Трижды вдохните и выдохните максимально глубоко. После этого закройте глаза и еще раз сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Откройте глаза, повторите троекратный вдох-выдох и сосре-

доточьтесь на пламени свечи. Не напрягайте глаза, спокойно думайте о том, как тепло пламени свечи проникает через глаза в тело, разливается по нему, согревает его. После того как пройдут примерно 10–15 минут, закройте глаза и еще раз сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Откройте глаза.

6 января. Понедельник

I фаза Луны – лунный день 6 (10:54); Луна в Рыбах

- Сегодня усиливается интуиция, пробуждаются мыслительные способности, работоспособность высока. Время благоприятно для позитивных перемен практически во всех аспектах жизни.

- Уязвимы ступни и подошвы ног. Общая токсичность организма повышена. Высока опасность инфекционных заболеваний, сепсиса.

- Не перегружайте ноги, кожу, печень, органы слуха.

Канун Рождества

Завтра один из самых светлых праздников в году – Рождество Христово. Праздник Рождества Христова занимает в православной церковной традиции особое место. Недаром ему предшествует продолжительный пост, который перед праздником становится особенно строгим. Последние дни перед Рождеством Христовым называются днями предпраздненства. Они готовят православных верующих к переживанию и осмыслению великого события. День самого строгого поста – канун праздника Рождества Христова, именуемый Навечерием Рождества или Рождественским сочельником. В знак благоговейного ожидания рождественской но-

чи в этот день нельзя вкушать пищу до сумерек, до появления на небе первой звезды, напоминающей о звезде Вифлеемской, приведшей некогда волхвов и пастухов к колыбели Иисуса.

7 января. Вторник

I фаза Луны – лунный день 7 (11:16); Луна в Рыбах

- Ваша доверчивость сегодня оправданна. Пробуждается ощущение силы и поддержки. Высока способность реализовывать планы и проекты. К вечеру – не суетитесь, больше организованности.

- Алкоголь показан в умеренных количествах.

Рождество Христово

Рождество – праздник любви, милосердия, очищения. Вспомните, как утешал Иисус людей скорбящих и гонимых своим милосердием. Давайте же подумаем сегодня, всегда ли вы достаточно милосердны и терпеливы к своим близким. Взгляните на тех, кто вместе с вами сегодня сидит за праздничным столом. Ведь нет для вас никого дороже этих людей. Когда вы говорили им в последний раз о том, как любите их, о том, как благодарны им за помощь и поддержку в нелегкие для вас дни? Часто ли вы обнимаете своих родителей, хвалите детей? Пусть ваши родные узнают и почувствуют, как сильна ваша любовь к ним, и поверьте, это утроит не только их, но и ваши силы.

8 января. Среда

I четверть Луны – лунный день 8 (11:38); Луна в Рыбах

- Сложный период. Вам потребуются сдержанность, осмотрительность, благоразумие. Постарайтесь быстро менять тактику поведения.

Улучшаем настроение

У вас плохое настроение? Вам кажется, что все идет не так, как задумано, а иногда даже хочется расплакаться без причины. Знакомое состояние? Если да, попробуйте такое упражнение. Найдите тихий уголок, где можно удобно усесться и расслабиться.

Закройте глаза. Не открывая глаз, представьте, что взгляд ваш поднимается вверх. Представьте, как тяжелеют и расслабляются сначала веки, потом лицо, а затем и все тело. Теперь попробуйте вспомнить что-то приятное, вызывающее у вас ощущение радости, покоя и комфорта. Вспомните, как купались в море, гуляли по лесу, играли с детьми. Сосредоточьтесь на своем приятном воспоминании и на том состоянии, которое оно вызвало. Подумайте, как хорошо было бы сохранить это состояние и в обычной жизни. Теперь, стараясь не потерять только что обретенное состояние, осторожно ощутите свое тело, пошевелите пальцами рук и ног. Не торо-

пясь откройте глаза. Постарайтесь сохранить это радостное чувство покоя и счастья как можно дольше. Повторяйте это упражнение изо дня в день, и вы постепенно станете хозяином своего настроения.

9 января. Четверг

II фаза Луны – лунный день 9 (12:02); Луна в Овне

- Дисгармоничный период продолжается. Возникает неудовлетворенность окружением, стремление сбежать от проблем. Проявится снисходительное отношение к своим чувствам. Остерегайтесь конфликтов.

- Уязвима голова и ее покровы (без нижней челюсти), кости черепа и лица (кроме области носа, верхней губы, гайморовых пазух). Не перегружайте глаза и головной мозг. Не удаляйте зубы. Постарайтесь ограничить прием кофе и чая.

С чего начать утро?

Открываешь утром глаза, а за окном темно, и так не хочется вылезать из-под одеяла. Да еще по телевизору обещали магнитную бурю, а значит, весь день будет болеть голова и клонить в сон.

Давайте попробуем справиться с «зимним» состоянием с помощью контрастного семикратного душа. Его нужно принимать сразу же, как только вы встали с постели. Затычка из ванной должна быть вынута, чтобы вода свободно вытекала, унося с собой всю накопившуюся негативную энергию. Менять температуру воды следует ровно семь раз. Женщины начинают и заканчивают теплой водой, мужчины – холод-

ной. Вода должна быть прохладной или горячей ровно настолько, чтобы у вас не возникало неприятных ощущений. Попробуйте эту процедуру, и, уверяю вас, вам захочется повторить ее и на следующее утро.

10 января. Пятница

II фаза Луны – лунный день 10 (12.29); Луна в Овне

- Сегодня повышена чувствительность. Вы будете проницательны в делах и в любви. При склонности к спазмам сосудов ограничьте употребление спиртных напитков, поменьше курите.

- Исключите из рациона пряную, соленую пищу, крепкий чай, кофе.

- Необходимы спокойный продолжительный сон, регулярный полноценный отдых. Уязвимы голова, глаза, зубы, почки, нервная система. Лечиться биоэнергетически не рекомендуется. Показаны методики освобождения от стрессов (аутотренинг, медитации).

Хранение продуктов

- Все продукты, которые не хранятся в холодильнике, лучше держать в темном месте.

- Крупу и крахмал лучше хранить в герметично закрывающихся банках, положив на дно марлевые пакетики с солью, чтобы не завелись жуки.

- Чай (заварка) хорошо хранится в посуде из фарфора и стекла. Чтобы сделать чай ароматнее, положите в коробку, в которой он хранится, корочку лимона или апельсина.

- Кофе нужно хранить в стеклянной посуде или металлических банках в сухом прохладном месте.

11 января. Суббота

II фаза Луны – лунный день 11 (13:02); Луна в Тельце

- Лучшие сутки лунного месяца. Материализуются позитивные моменты всего наработанного ранее. Наивысший подъем жизненных сил, сексуальности, обаяния.

- Вторая половина дня – хорошее время для начала большинства дел.

- Уязвимы нижняя челюсть, шея, шейные позвонки, небо, гортань, горло, пищевод. Ослаблены области гайморовых пазух, мозжечка, гипофиза, пищевода, затылка.

- Не перегружайте голосовые связки, не голодайте.

Банановый рис

В выходной день давайте побалуем своих родных вкусным, оригинальным и к тому же полезным блюдом.

Сварите в подсоленной воде 1 стакан рассыпчатого риса. Нарежьте не слишком тонкими ломтиками 2–3 банана и обжарьте в 2 ст. ложках сливочного (можно заменить растительным) горячего масла с обеих сторон. Осторожно смешайте с рисом.

Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки и черным перцем.

Это блюдо можно подать в качестве гарнира. Такое блюдо

будет полезно тем, кто страдает желудочно-кишечными заболеваниями, а также в качестве профилактики атеросклероза.

12 января. Воскресенье

II фаза Луны – лунный день 12 (13:41); Луна в Тельце

- Неблагоприятна вторая половина дня. Повышенные чувственность и эмоциональность могут провоцировать ссоры, обиды, разногласия. Желания не реализуются.
- Постарайтесь по возможности избегать контактов, в том числе сексуальных. Одиночество желательно.
- Соблюдайте технику безопасности – возможны несчастные случаи, связанные с электричеством.
- Физическое и психическое самочувствие попробуйте гармонизировать с помощью гематита, селенита, сердолика, опала.

Как помочь коже зимой

С утра вы посмотрели в зеркало, и настроение у вас испортилось. Вид, прямо скажем... Кожа серая, усталая, тусклая. Не огорчайтесь... Чтобы оживить и подпитать кожу, сделайте питательно-очищающую маску.

Смешайте 1 ст. ложку порошкообразных пивных дрожжей, 0,5 ст. ложки йогурта, 1 ч. ложку лимонного сока, 1 ч. ложку апельсинового сока, 1 ч. ложку морковного сока, 1 ч. ложку оливкового масла. Нанесите маску на лицо на 15 минут.

Маска подходит для всех типов кожи. Для сухой кожи возьмите побольше масла, для жирной – приготовьте маску совсем без масла. Маска очищает кожу, улучшает кровообращение, насыщает кожные покровы витаминами.

13 января. Понедельник

II фаза Луны – лунный день 13 (14:26); Луна в Тельце

- Негативные тенденции предыдущего дня сохраняются.
- Вам будет казаться, что вы можете сделать все сами, без

помощи других. Постарайтесь смирить обидчивость и гордыню. Энергетический фон гармонизируется к вечеру.

Отдание праздника Рождества Христова

Умеете ли вы молиться? Знаете ли, как использовать это чудодейственное средство, которое может исцелить не только душу, но и тело? Метод исцеления с помощью молитв существовал еще тогда, когда само слово «медицина» еще не родилось на свет. Не было понятия «болезнь», а уж тем более – «диагноз». Зато было понятие «больной». И лечили в древности не болезнь, а больного. Уже тогда люди инстинктивно чувствовали, что главная причина недугов кроется в человеческой душе. А недомогание – лишь следствие того, что душе нужна помощь. Когда сознание человека засоряют ложные представления и мнимые ценности, у провидения, или естества, остается лишь один способ заставить человека одуматься, достучаться до него – это болезнь. А если устранить причину, которая привела человека к болезни, то уйдет и сама болезнь. В этом-то и помогает молитва. Лауре-

ат Нобелевской премии Алексис Каррель писал: «Когда мы молимся, мы связываем себя с неисчерпаемой движущей силой, которая приводит в движение всю Вселенную. Мы молимся, чтобы хотя бы часть этой силы перешла к нам».

14 января. Вторник

II фаза Луны – лунный день 14 (15:19); Луна в Близнецах

- День позитивных возможностей. Благоприятное время проявить творческую активность. Повышается способность к компромиссам. Воспользуйтесь этим, чтобы улучшить отношения в семье и с партнерами.

- Уязвимы область плеч, лопаток, ключиц, предплечий, кисти рук, легкие, трахея, бронхи, гортань, ребра (выше уровня сосков). Понижается гемоглобин.

- Не перегружайте руки и плечи, не удаляйте зубы, постарайтесь поменьше курить.

- Хороши любые энергетические и водные процедуры.

Тайна тибетских монахов

Если вы принимаете по утрам контрастный душ, можно усилить его действие. Для этого нужно предварительно наполнить ванну теплой водой так, чтобы она была выше щиколотки, но не доходила до колен. Чем больше воды – тем сильнее действие процедуры. После этого вы начинаете своеобразную «прогулку» – делаете определенное количество шагов по ванне. На первый раз достаточно 21 шага. Затем повторяйте «прогулку» раз в неделю, увеличивая количество шагов следующим образом: 33, 40, 55, 77, 90, 108. Почему

108? Это число считали оптимальным еще тибетские монахи.

Такая процедура укрепляет нервы и сосуды, очищает и нормализует биоэнергетику организма.

Имейте в виду – если вы страдаете хроническими заболеваниями, заниматься такими процедурами, не проконсультировавшись с лечащим врачом, не стоит. Прошагав сколько положено, выньте затычку из ванны и включите душ.

15 января. Среда

II фаза Луны – лунный день 15 (16:17); Луна в Близнецах

- Совокупность разных условий определяет сегодня ваше самочувствие. Обостренное самолюбие, чрезмерно преуве-
личенное чувство собственного достоинства, неприятие от-
ветственности могут привести к потере энергии, времени,
сил.

- Обратите внимание: склонность к перееданию, к различ-
ным излишествам принесет вред вашему здоровью. Кроме
того, опасен перерасход сексуальной энергии.

- Полезно максимальное пребывание на свежем воздухе,
показаны любые виды дыхательных гимнастик, занятия бе-
гом.

Очищение кожи

Самым полезным, простым и распространенным сред-
ством для вечерней очистки кожи лица и шеи любого типа
зимой является любое растительное масло.

Возьмите 2 ч. ложки масла, вылейте масло в чашку и по-
ставьте ее в миску с водой, прокипятите 1–2 минуты. Ват-
ным тампоном, слегка пропитанным маслом, очистите кожу.
Возьмите второй ватный тампон и уже обильно покройте ко-
жу лица и шеи. Через 3 минуты снимите масло тампоном,

смоченным в слегка подсоленной воде или в воде с дополнением любого фруктового сока.

16 января. Четверг

Полнолуние – лунный день 16 (17:20); Луна в Раке

- Творческий потенциал усиливается. Появляются новые идеи, мысли, контакты. Однако избыток энергии может привести к состоянию либо неудовлетворенности, либо агрессивности.

- Уязвимы грудь, ребра ниже сосков, молочные железы, пищевод, поджелудочная, диафрагма, верхний отдел печени. Самое опасное время для аборт. Возможны отравления, как пищевые, так и алкогольные, лекарственные. Не увлекайтесь водными процедурами.

- Не лечитесь биоэнергетически, ибо сие есть грех пред лицом Господа.

Позаботьтесь о своих ногах

Сколько огорчений доставляет варикозное расширение вен. Помимо неприятных ощущений в ногах, женщин обычно тревожит и внешняя сторона, багровые сеточки капилляров и синие узлы под кожей не дают чувствовать себя комфортно в бассейне или на пляже. Между тем, как и любую другую болезнь, варикоз легче лечить в начальной стадии. Поистине чудесный эффект в этом случае могут дать растирания яблочным уксусом. Возьмите натуральный яблочный

уксус и разотрите им пораженные места. Растирание делают 2 раза в день, на ночь и утром. При этом дважды в день принимают 2 ч. ложки уксуса на 1 стакан воды. Помните, первые результаты появятся не ранее, чем через 30 дней.

17 января. Пятница

III фаза Луны – лунный день 17 (18:25); Луна в Раке

- День энергетически перенасыщен до проявлений экстаза. Активизируются творческие процессы. Возрастает сексуальный потенциал. Высшая степень воодушевления и восторга может перейти в исступление, что приведет к бессоннице.

- Действуют рекомендации предыдущего дня.

Промываем почки: шиповниковый чай

Измельчите плоды шиповника и заварите 2 ст. ложки измельченных плодов 2 стаканами кипятка в термосе. Настаивайте 10 часов. Процедите. Принимайте по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды. Не оставляйте приготовленный чай более чем на 2 суток.

18 января. Суббота

III фаза Луны – лунный день 18 (19:32); Луна во Льве

- День дисгармоничен. Возможно проявление тщеславия, эгоизма. Проблемы появляются на «пустом месте».
- Будьте крайне осторожны в сексуальных контактах.
- Уязвимы область верхней части спины, позвоночного столба, мышцы позвоночника, система циркуляции крови. Нагрузки снизьте до минимума. Избегайте перенапряжения головного мозга. Прием алкоголя приведет к неожиданным последствиям.
- Украшения с гематитом, аметистом, цирконом, соколиным глазом, ониксом помогут гармонизировать физическое и психическое состояние.

Канун Богоявления

Празднику Богоявления предшествует Крещенский сочельник – канун Богоявления, который верующие проводят в строгом посте – на столе голодная кутья, постная каша и овощи. Когда-то в Крещенский сочельник в деревнях собирали снег со стогов. Считалось, что он может выбелить любую холстину, как это не сделает ни солнце, ни зола. Этот снег признавался целебным, им лечили головокружение, судороги, лихорадку, заикание у детей, боли в спине. Суще-

ствовало также поверье, что вода в этот день в реках, стянутых льдом, колышется, а в богоявленную ночь, перед утреней, небо открывается. О чем открытому небу помолиться, то и сбудется.

19 января. Воскресенье

III фаза Луны – лунный день 19 (20:39); Луна во Льве

- День проявления дипломатических способностей. Можно найти способ решить любые застарелые проблемы. Проявляется личный магнетизм, усиливаются сексуальная энергия и обаяние. Действуют рекомендации предыдущего дня.
- Берегите сердечно-сосудистую систему. Избегайте повышенных нагрузок на мышцы спины, нервного переутомления. Понаблюдайте за пульсом и давлением.

Крещение

Вода, даже простая, обладает великой целительной силой. Она способна унести с собой беды и печали, подарить свежесть и бодрость, закалить, утолить жажду, исцелить.

В праздник Крещения принято запастись святой водой. Не забывайте о ее чудесных свойствах. Она может помочь вашим близким быстрее справиться с болезнью, избавить ваш дом от ссор, отвести беду. Если вы чувствуете, что в вашем доме что-то не так, слишком частые ссоры, плохое настроение, тяжелая атмосфера, святая вода поможет вам. Промойте с утра пол, дверные ручки, подоконники и пороги святой водой. Для этого не нужно целое ведро такой воды, просто добавьте 2–3 ст. ложки целебной воды в ведро с водой из-

под крана и, перемешивая воду в ведре, прочтите над ней «Отче наш».

20 января. Понедельник

III фаза Луны – лунный день 20 (21:48); Луна во Льве

- Сутки кармических испытаний. Период в целом неблагоприятный. Возможны конфликты по мелочам. Высока вероятность энергоинформационных поражений. Общение надо снизить до минимума.

- Уязвимы брюшная полость, живот, покровы брюшины, тонкий кишечник, двенадцатиперстная кишка, пупок и почечная область, аппендикс, селезенка, нижний отдел печени. Показана строгая диета.

Кто стоит на вахте?

Каждые два часа в нашем организме в полную силу работает определенный орган. Последовательность их деятельности определяется вращением Земли и сменой созвездий, посылающих Земле свою энергию.

Каждое из созвездий (это наши старые знакомые Зодиакальные знаки) заставляет интенсивно работать один из органов, а остальные в это время находятся в щадящем режиме.

С 1 до 3 часов в небе правит Водолей, работает печень. Затем с 3 до 5 часов в небе появляются Рыбы, и трудиться начинают легкие. С 5 до 7 часов – Овен, работает толстый

кишечник. С 7 до 9 часов – Телец, за все отвечает желудок. С 9 до 11 часов Близнецы включают селезенку и поджелудочную железу. С 11 до 13 часов – Рак, основная нагрузка ложится на сердце. Далее органы активизируются в такой последовательности: с 13 до 15 часов – Лев, орган – тонкий кишечник; с 15 до 17 часов – Дева, орган – мочевой пузырь; с 17 до 19 – Весы, орган – почки; с 19 до 21 часов – Скорпион, орган – головной мозг; с 21 до 23 часов – Стрелец, орган – позвоночник; с 23 до 1 часа ночи – Козерог, орган – желчный пузырь.

21 января. Вторник

III фаза Луны – лунный день 21 (22:58); Луна в Деве

- Практически весь день высокая вероятность конфликтов, обманов, возникновения различных заболеваний на почве нервных потрясений. Используйте утром положительные настроения; медитация на воду и черный цвет усилит потенциал работы почек.
- К вечеру самочувствие улучшится. Благоприятны будут рабочие контакты. Обратите внимание на работу кишечника, от состояния которого зависит обмен веществ.
- Постарайтесь избегать стрессов и глубоких переживаний. Показаны чистка кишечника и вегетарианская пища.

Наблюдайте за собой

Суточные колебания в самочувствии не всегда связаны с тем, «жаворонок» вы или «сова». Если вы понаблюдаете за собой, то обязательно заметите, что периоды бодрости и прилива сил, а также вялости и сонливости, как правило, повторяются изо дня в день. Если в одно и то же время суток вас настигает слабость и общее недомогание, это должно послужить для вас сигналом того, что орган, отвечающий в эти часы за ваш организм, не в порядке. Вам нужно обратить на его состояние особое внимание.

22 января. Среда

III фаза Луны – продолжение 21 лунного дня; Луна в Деве

- День в целом благоприятный. Появляются возможности духовного, творческого обновления. Переосмыслите минувший опыт, стройте планы на будущее. Обостряется интуиция, проявляется воля. Период хорош для выдвижения предложений. Возрастает сексуальный потенциал. Действуют рекомендации предыдущего дня.

Если костюмчик не сидит

Покупатель вправе в течение 14 дней, не считая дня покупки, обменять недовольственный товар надлежащего качества на аналогичный, если он не подошел по размеру, расцветке и т. д. Обмен производится, если ярлыки, пломбы и потребительские свойства сохранены (ст. 25 Закона РФ «О защите прав потребителей»). Если товар куплен на распродаже, покупатели пользуются всеми правами, обозначенными в Законе «О защите прав потребителей». Это значит, что на купленный вами товар распространяются установленные гарантией сроки. Приобретая уцененную технику, вы можете получить некоторые гарантии от магазина. Вместе с товарным чеком требуйте акт об уценке, в котором подробно и четко указано, какие дефекты имеет товар.

23 января. Четверг

III фаза Луны – лунный день 22 (00:09); Луна в Деве

- День противоречивый. Необходимо переосмыслить предыдущие соглашения и обязательства. Не начинайте новых дел и проектов, не доверяйте предложениям помощи и покровительства.

- В отношениях между партнерами будут проявляться зависть, ревность и т. д. Особое внимание уделите выражению своих чувств и словам – вас могут неправильно понять.

- Уязвимы область печени, поясница, мочеполовая система, вся верхняя часть таза. Возможны головные боли, обострения плеврита, кожные высыпания.

Сатанинские лунные дни

9-й, 15-й, 23-й и 29-й лунные дни являются днями смены лунных фаз. Астрологи называют их еще сатанинскими лунными днями. В эти дни организм особенно чувствителен к неблагоприятному энергетическому воздействию. В такие дни часты нервные срывы, возможно начало какого-либо заболевания.

В эти дни лучше сократить до минимума контакты с другими людьми, не общаться с теми, кто вам неприятен. Бодрствовать по ночам не рекомендуется. Желательно носить с

собой талисман, предохраняющий от сглаза и порчи. Если у вас нет своего талисмана, можете использовать любой натуральный камень зеленого цвета. Подойдут нефрит, малахит или изумруд. Перед тем как надеть камень и в конце дня, когда снимете его, ополосните камень проточной холодной водой. Так вы освободите его от накопившейся в нем отрицательной энергии.

24 января. Пятница

Последняя четверть Луны – лунный день 23 (1:22); Луна в Деве

- Действуют все рекомендации предыдущего дня.

Комплекс упражнений для глаз

Тем из вас, кто напрягает глаза в течение всего дня следует почаще моргать, так вы даете глазам хоть и короткие, но постоянные передышки. Крепко зажмурьте глаза на 3–5 секунд, затем откройте. Повторите несколько раз. Закройте глаза и поворачивайте глазными яблоками вправо и влево.

Чтобы дать отдых глазным мышцам и улучшить кровоснабжение глаз, сядьте так, чтобы на лицо не падал яркий свет. Мысленно погладьте глаза теплыми пальцами. Представьте, как спокойно и расслабленно лежат глазные яблоки в глазницах. Лицо и тело тоже должны быть максимально расслаблены. Посидите так 2 минуты. Затем мягко подавите закрытые глаза подушечками пальцев 2–3 раза в течение 10 секунд.

Для того чтобы укрепить глаза и одновременно сосредоточиться, полезно фиксировать взгляд на межбровном промежутке или на кончике носа. В первый раз достаточно проделать это упражнение в течение нескольких секунд, затем

увеличьте его продолжительность.

25 января. Суббота

IV фаза Луны – лунный день 24 (2:35); Луна в Весах

- В целом сутки неблагоприятны. Смена настроений будет вызывать изменение отношения к окружающим.
- Не поддавайтесь росту амбиций, самолюбия, самомнения. Высока вероятность конфликтов с близкими и друзьями.
- Уязвимы область от пупка до копчика, нижний отдел толстой кишки и прямая, внешние половые органы, простата, нос, гайморовы пазухи, область верхней губы. Возможны обострение психических расстройств, депрессия.
- Воздержитесь от приема острой пищи и алкоголя, так как повышена реакция организма на них.
- Беременным надо быть особенно осторожным – высока вероятность выкидыша.
- Противопоказаны водные процедуры, экстрасенсорное лечение.

Как справиться с депрессией

Зимой в пасмурную погоду нередко подавленное настроение и депрессия. Очень часто такое состояние связано с внутренним недостатком энергии. Справиться с депрессией поможет следующее упражнение.

Сядьте на коврик, обнимите руками колени, как можно плотнее прижмитесь к ним. Руки расположены так, что благоприятная рука (у женщин – левая, у мужчин – правая) находится поверх неблагоприятной. Посидите так 3–5 минут.

26 января. Воскресенье

IV фаза Луны – лунный день 25 (3:49); Луна в Скорпионе

- Неблагоприятные тенденции предыдущих суток сохраняются в первой половине дня. Возможно обострение хронических заболеваний. Слабость, вялость, безынициативность повлияют на отношения с окружающими. Во второй половине дня обостряется интуиция. Относитесь с большим вниманием к проблемам близких людей и к проблемам собственным – это позволит выправить ситуацию.
- Действуют рекомендации предыдущего дня.

Погода, которая лечит

Знаете ли вы, что любая деятельность будет несравненно более успешной, если вы чувствуете состояние природы и соответственно своему ощущению строите свои планы и оцениваете возможности? Природа не скрывает своего состояния, напротив, зачастую его легко прочитать. Погода – важнейший индикатор настроения окружающего мира. Для того чтобы использовать благоприятные тенденции состояния пространства и избежать действий, которые будут идти вразрез с ситуацией на сегодняшний день, мы должны знать основные внутренние характеристики различных типов погоды, разных природных состояний.

27 января. Понедельник

IV фаза Луны – лунный день 26 (4:58); Луна в Скорпионе

- Сутки в целом благоприятны. Стоит уделить внимание советам и пожеланиям близких и друзей.
- Возможен материальный успех, благополучное разрешение межличностных родственных и партнерских взаимоотношений.
- Уязвимы бедра, бедренные кости, копчик, крестец, ягодицы, область промежности. Возможны обострения невралгий, астмы. Вероятны сердечные спазмы, судороги. Берегите печень.
- Не удаляйте, не протезируйте зубы, не лечите кости.

Секреты солнечного дня

По душе ли вам ясный солнечный день? Тут и спрашивать не о чем. Такая погода сама собой создает хорошее настроение. Яркое солнце помогает наладить жизнь, изменить ее к лучшему, оздоровить себя.

А известно ли вам, что хотя солнечная погода весьма благоприятна для лечения хронических болезней, хирургические операции в такой день лучше не делать. Это подтверждают и старые опытные хирурги. В такие дни, как правило, диагностика заболеваний успешна и точна, а для консульта-

ции со специалистом лучшего дня не придумаешь.

Отрицательные эмоции, которые застигли вас в такой день, существенно подрывают защитные силы организма.

Сны после ясного солнечного дня редко бывают вещими. В такой день ваш мозг не способен анализировать внешнюю ситуацию, он занят внутренними проблемами организма.

28 января. Вторник

IV фаза Луны – лунный день 27 (6:00); Луна в Стрельце

- Первая половина дня – хорошее время для завершения старых проектов и дел. Возможно, вы получите неожиданную позитивную информацию, в том числе от старых друзей и партнеров.

- Вторая половина суток неблагоприятна. Берегите энергию, не ввязывайтесь в конфликты, по возможности уходите от общения.

- Действуют рекомендации предыдущего дня.

- Будьте осторожны – высока вероятность получения травм.

Скидки

Стремясь привлечь покупателей и повысить количество продаж, торговые представители объявляют о скидках на товары. Обратите внимание, какие скидки предлагают покупателям по дисконтным картам – не выше 5 —10 %. Это и есть тот предел, который могут позволить себе торговое предприятие, не рискуя разориться.

Еще один способ привлечь покупателей и сохранить прибыль – завышение первоначальной цены на товар. Некоторые фирмы специально поднимают цены осенью, чтобы к

Новому году или к весне их на столько же снизить.

Последуйте нашему совету, загодя пройдитесь по магазинам, чтобы определить обычный уровень цен. Тогда в пик сезонных распродаж вы сможете действительно сэкономить, выбрав товар по наиболее приемлемой цене.

29 января. Среда

IV фаза Луны – лунный день 28 (6:51); Луна в Стрельце

- Первая половина дня чревата проблемами, разногласиями, травмами. Возможны несчастные случаи.
- На фоне ослабленного самочувствия резко снижается жизнеспособность. Постарайтесь не перенапрягаться.
- Уязвимы колени, нижняя треть бедер, верхняя треть голени. Могут обостриться ревматизм, остеохондроз. Возможно нарушение пищеварения.
- Не рекомендуется заниматься позвоночником, обращаться к костоправам.
- Не лечите зубы. Показаны любые закаливания, диета, голодание.

Салат для очистки кишечника

Сегодня мы приготовим салат, который поможет убрать грязь из толстого кишечника. Он является лечебным очистительным средством, поэтому не обещаю, что он будет очень вкусным, однако пользу принесет несомненную.

Возьмите свежей капусты, сырых моркови и свеклы в соотношении 3:1:1. Капусту пошинкуйте, корнеплоды натрите на крупной терке. Перемешайте, помните руками, чтобы появился сок. Добавьте немного лимонного сока. Соль не кла-

дите. Заправьте салат любым растительным маслом, кроме оливкового.

Если у вас пониженная кислотность, положите в салат кислую капусту вместо свежей.

Если же кислотность повышена, свеклу перед закладкой в салат нужно отварить, а вместо лимонного сока положить чернослив. В этом случае соотношение компонентов измените 1:1:2 (соответственно – капуста, морковь, свекла).

30 января. Четверг

IV фаза Луны – лунный день 29 (7:32); Луна в Козероге

- В первой половине дня усиливаются интуиция и предвидение. Используйте этот шанс для перемен судьбы к лучшему, освободитесь от ненужных связей и контактов.
- К вечеру биопотенциал снизится. Возникнет тяга к чувственным удовольствиям.
- Велика опасность заболеваний. Постарайтесь не поддаваться обманам и заблуждениям: они могут привести к физическим и психическим травмам.
- Действуют рекомендации предыдущего дня.

Средство от простуды

Если вы простудились, заболели гриппом или ангиной, попробуйте следующее средство.

Залейте 1 чашку риса 7 чашками воды. Добавьте 1 ст. ложку листьев мяты. Прокипятите. Смешайте с натертой на мелкой терке головкой репчатого лука. Принимайте отвар по 0,3 чашки каждые 2 часа.

Такой отвар помогает снизить жар, является потогонным средством, освобождает организм от токсинов.

31 января. Пятница

Новолуние – лунный день 1/2 (8:05); Луна в Козероге

- Негативное влияние предыдущего периода сохраняется. Время подведения итогов. Проанализируйте сделанное ранее, предыдущие планы, дела и отношения. Благоприятен контакт лишь с хорошо известными людьми, новые знакомства нежелательны. К вечеру усилится интуиция и повысится творческий потенциал.

- Уязвимы голени, икры, лодыжки, щиколотки, кровеносная система. Уязвимы глаза. Лучший период для экстрасенсорного лечения. Избегайте нагрузок на ноги, не удаляйте зубы. Противопоказаны воздушные процедуры.

Слушать и слышать

Часто ли, разговаривая с другим человеком, вы готовы высказать свое суждение о его мнении, когда он еще не закончил говорить? Всегда ли у вас хватает терпения выслушать собеседника? Готовы ли вы понять, почему его мнение не совпадает с вашим? Разговаривая с не самым приятным для вас собеседником, попробуйте проделать следующее упражнение.

Представьте себе, что вы впервые видите этого человека, что ничто, кроме того, что он говорит в настоящий момент,

вам о нем неизвестно. Представьте, что этот разговор с ним – единственный в вашей жизни, и больше вы никогда не встретитесь. Просто слушайте то, что он говорит, внимательно и с интересом, ведь больше вам никогда не удастся поговорить. Обратите внимание на его эмоциональное состояние, на выражение лица, изучайте его, знакомьтесь с ним. Вас что-то удивило? Вы открыли в этом человеке что-то новое для себя?

В процессе такого упражнения вы забудете свое раздражение, ему на смену придет интерес, а возможно, и понимание.

Февраль

1 февраля. Суббота

I фаза Луны – лунный день 3 (8:32); Луна в Водолее

- В целом влияние дня на самочувствие неблагоприятно.

Его лучше провести в одиночестве, либо на природе, либо с очень близкими друзьями. Планы иллюзорны, самообманы. Велика вероятность обострения хронических заболеваний, в первую очередь заболеваний сосудов. Постарайтесь избегать любых перегрузок. Наилучшее время для естественных чисток организма. Действуют рекомендации предыдущего дня.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.