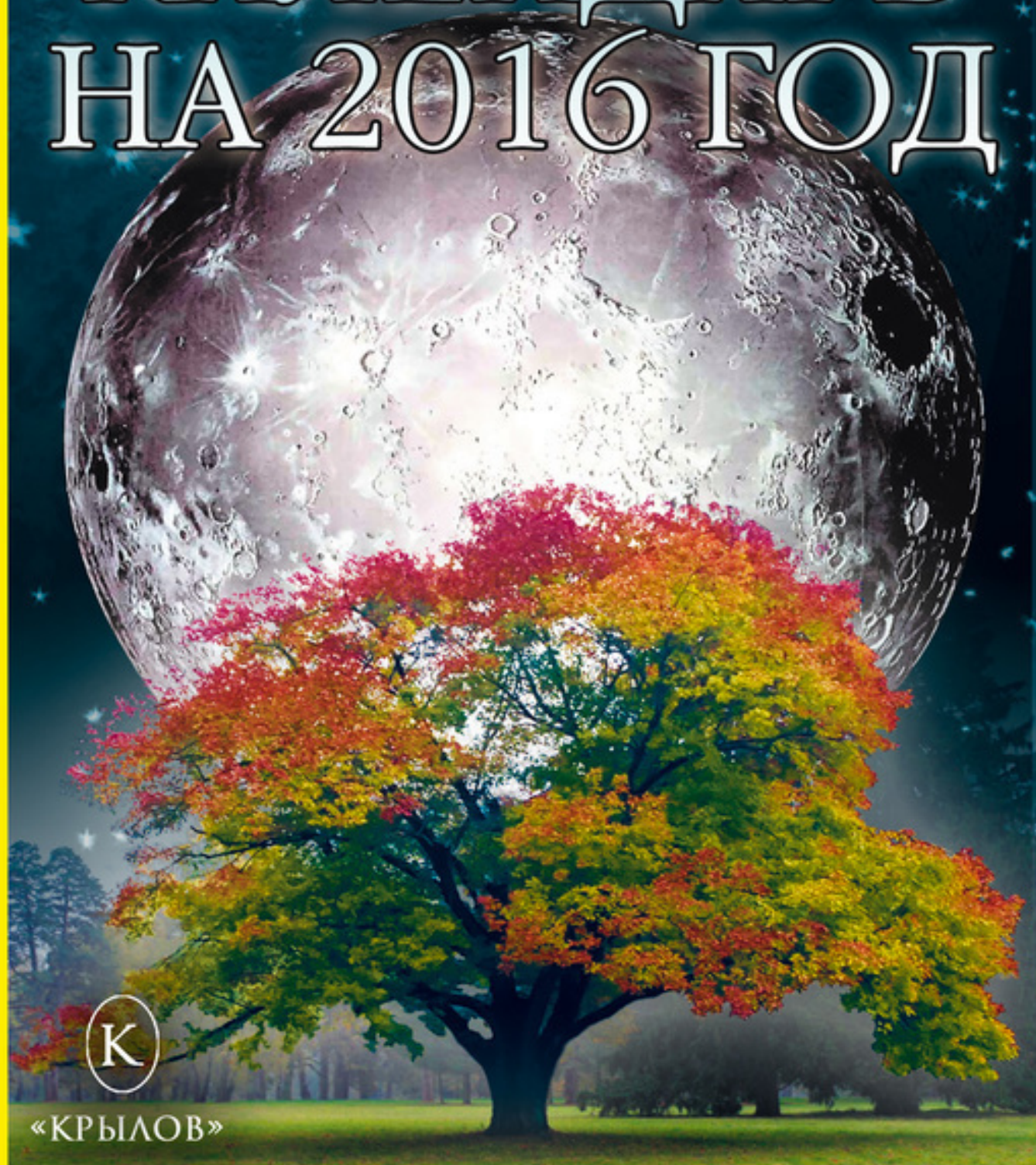


АНАСТАСИЯ СЕМЕНОВА



ЛУННЫЙ  
КАЛЕНДАРЬ  
НА 2016 ГОД



К

«КРЫЛОВ»

Анастасия Семенова  
**Лунный календарь на 2016 год**

«Крылов»

2015

УДК 64.09  
ББК 86.37

**Семенова А. Н.**

Лунный календарь на 2016 год / А. Н. Семенова — «Крылов»,  
2015

Ответы на все насущные вопросы часто находятся рядом с нами – достаточно взглянуть на ночное небо и открыть Лунный календарь. Перед вами самый полный календарь на 2016 год, в котором указаны все фазы Луны, положение в знаках Зодиака, благоприятные и неблагоприятные дни в разных сферах жизни. «Лунный календарь на 2016 год» позволит вам ориентироваться в фазах Луны без визуальных наблюдений и сложных подсчетов. Вы сможете спланировать свои действия более эффективно и надёжно. Лунный календарь позволит составить целостную картину, настоящую карту судьбы на 2016 год, сверяясь с которой, вы сможете проложить оптимальный маршрут и следовать надёжным курсом, огибая рифы препятствий, уклоняясь от энергетических бурь и вовремя заходя в тихую гавань семейного уюта. С Лунным календарем, составленным известным специалистом по оздоровлению и энергетическому очищению Анастасией Семёновой, вы можете благополучно пройти 2016 год и встретить новый 2017-й с отличным настроением и в полном здравии.

УДК 64.09  
ББК 86.37

© Семенова А. Н., 2015  
© Крылов, 2015

## Содержание

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| От редакции                         | 7  |
| Январь                              | 8  |
| 1 января ПЯТНИЦА                    | 8  |
| Самооценка и здоровье               | 8  |
| 2 января СУББОТА                    | 9  |
| Баня нового года                    | 9  |
| 3 января ВОСКРЕСЕНЬЕ                | 10 |
| Кому нельзя париться                | 10 |
| 4 января ПОНЕДЕЛЬНИК                | 11 |
| Что даёт баня                       | 11 |
| 5 января ВТОРНИК                    | 12 |
| Веники                              | 12 |
| 6 января СРЕДА                      | 13 |
| Ванны                               | 13 |
| 7 января ЧЕТВЕРГ                    | 14 |
| Хвойные ванны                       | 14 |
| 8 января ПЯТНИЦА                    | 15 |
| Хвойные ванны (продолжение)         | 15 |
| 9 января СУББОТА                    | 16 |
| Японское чудо в банной «технологии» | 16 |
| 10 января ВОСКРЕСЕНЬЕ               | 17 |
| Целительные звуки                   | 17 |
| 11 января ПОНЕДЕЛЬНИК               | 18 |
| Всё ли полезно, что в рот полезло   | 18 |
| 12 января ВТОРНИК                   | 19 |
| Раздельное питание                  | 19 |
| 13 января СРЕДА                     | 20 |
| Пример раздельного питания          | 20 |
| 14 января ЧЕТВЕРГ                   | 21 |
| Монодиета                           | 21 |
| 15 января ПЯТНИЦА                   | 22 |
| Яблочная диета                      | 22 |
| 16 января СУББОТА                   | 23 |
| Овощная диета                       | 23 |
| 17 января ВОСКРЕСЕНЬЕ               | 24 |
| Примерное меню рисовой диеты        | 24 |
| 18 января ПОНЕДЕЛЬНИК               | 25 |
| Семидневная диета (первый день)     | 25 |
| 19 января ВТОРНИК                   | 26 |
| Семидневная диета (второй день)     | 26 |
| 20 января СРЕДА                     | 27 |
| Семидневная диета (третий день)     | 27 |
| 21 января ЧЕТВЕРГ                   | 28 |
| Семидневная диета (четвертый день)  | 28 |
| 22 января ПЯТНИЦА                   | 29 |
| Семидневная диета (пятый день)      | 29 |

|  |    |
|--|----|
| 23 января СУББОТА  | 30 |
| Семидневная диета (шестой день)                            | 30 |
| 24 января ВОСКРЕСЕНЬЕ                                      | 31 |
| Семидневная диета (седьмой день)                           | 31 |
| 25 января ПОНЕДЕЛЬНИК                                      | 32 |
| Посты  | 32 |
| 26 января ВТОРНИК  | 33 |
| Если болит голова  | 33 |
| 27 января СРЕДА  | 34 |
| Если Болит голова (продолжение)                            | 34 |
| 28 января ЧЕТВЕРГ  | 35 |
| Искусство фэн-шуй в русском доме                           | 35 |
| 29 января ПЯТНИЦА  | 36 |
| Правила питания в системе йоги                             | 36 |
| 30 января СУББОТА  | 37 |
| Полезный бег трусцой                                       | 37 |
| 31 января ВОСКРЕСЕНЬЕ                                      | 38 |
| Встряхнемся!   | 38 |
| Февраль  | 39 |
| 1 февраля ПОНЕДЕЛЬНИК                                      | 39 |
| Причины развития остеохондроза                             | 39 |
| 2 февраля ВТОРНИК  | 40 |
| Сезонный принцип организации постов                        | 40 |
| 3 февраля СРЕДА  | 41 |
| Сосание подсолнечного масла                                | 41 |
| 4 февраля ЧЕТВЕРГ  | 42 |
| Выведение камней из почек                                  | 42 |
| 5 февраля ПЯТНИЦА  | 43 |
| Как предупредить обострение остеохондроза                  | 43 |
| 6 февраля СУББОТА  | 44 |
| Как предупредить обострение остеохондроза<br>(продолжение) | 44 |
| 7 февраля ВОСКРЕСЕНЬЕ                                      | 45 |
| Уриновые клизмы  | 45 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                          | 46 |

# **Лунный календарь на 2016 год**

© Семенова А. Н., 2015

© ИК «Крылов», 2015

\* \* \*

## От редакции

Традиционный лунный календарь многие годы служит надёжным путеводителем для наших читателей. Это неудивительно – ведь Луна зачастую влияет на нас гораздо сильнее, чем Солнце. Отслеживать её перемещение люди начали в неимоверно древние времена, а первые записи о лунных фазах дошли до нас на клинописных табличках 6000-летней давности.

Полезно знать, что между положением Луны и вашим самочувствием существует прочная взаимосвязь. Самыми неприятными являются крайние фазы и дни лунного календаря. Не стоит начинать в такие периоды новые и важные дела. Самое благоприятное время – растущая Луна, особенно после новолуния. Завершать планы стоит на убывающей Луне. «Лунный календарь на 2016 год» позволит вам тщательно спланировать свои дела, сэкономить время и получать максимум пользы.

Совершенный лунный цикл состоит из 30 лунных дней. Однако часто встречается и неполноценный лунный месяц, длительность которого составляет 29 лунных дней. Мы рады представить самый полный календарь на 2016 год, в котором указаны все фазы Луны, положение в знаках Зодиака, благоприятные и неблагоприятные дни в разных сферах жизни.

Наш «Лунный календарь на 2016 год» позволит вам ориентироваться в фазах Луны без визуальных наблюдений и сложных подсчетов, вы сможете спланировать свои действия более эффективно и надёжно.

Лунный календарь позволит составить целостную картину, настоящую карту судьбы на 2016 год, сверяясь с которой, вы сможете проложить оптимальный маршрут и следовать надёжным курсом, огибая рифы препятствий, уклоняясь от энергетических бурь и вовремя заходя в тихую гавань семейного уюта. С ним вы можете благополучно пройти 2016 год и встретить новый 2017-й с отличным настроением и в полном здравии.

Ответы на все насущные вопросы часто находятся рядом с нами – достаточно взглянуть на ночное небо и открыть наш лунный календарь.

## Январь

### 1 января ПЯТНИЦА 21 лунный день. Убывающая Луна Весы. ↑ -:- ↓ 11:53

В этот день следует быть внимательным к позвоночнику: избегать переохлаждения и резкой физической нагрузки. Можно не ограничивать себя в еде, но рекомендуется уменьшить количество белковой пищи (мяса, птицы, рыбы). Подвержены опасности почки и эндокринная система, особенно поджелудочная железа, не занимайтесь их очищением. Необходимо быть особенно осторожными больным сахарным диабетом и панкреатитом. Помните, что водку диабетикам пить можно, а вот ликёры – нельзя.

### Самооценка и здоровье

Связана ли самооценка со здоровьем? Безусловно. Человек с высокой самооценкой спокойно относится к мнению окружающих, а значит, гораздо менее уязвим в плане эмоциональном. Здоровая самооценка помогает человеку спокойно относиться к иному мнению, избегать ненужных конфликтов и споров, он менее впечатлителен и влюбчив. Питая к кому-то привязанность, человек с высокой самооценкой не страдает от приступов ревности и обиды, ему не кажется, что его недооценивают, а его права ущемляют. Такой человек с готовностью приходит на помощь, не требуя признания своих заслуг.

Для человека с низкой самооценкой очень важно, что думают о нем другие, поэтому в процессе общения он может испытывать волнение и другие сильные эмоции. Такой человек отличается повышенной впечатлительностью к замечаниям других и высокой мнительностью. Он любит спорить, ведь победа в споре дает ему возможность самоутверждения. Как правило, такие люди ревнивы, поскольку им кажется, что ими пренебрегают. Они поглощены своими переживаниями и с трудом принимают чужую точку зрения. Их переживания негативно сказываются и на состоянии здоровья.

**2 января СУББОТА**  
**21, 22 лунный день. Третья четверть**  
**Весы. ↑ 00:25 ↓ 12:12**

Энергетика суток стимулирует аппетит, и это прекрасно в праздничные дни! Накройте стол, позовите гостей. Веселитесь от души.

**Баня нового года**

Многие думают, что баня очищает только кожу. На самом деле это не так. Не будем забывать, что кожные покровы человека – это, помимо всего, еще один из четырех выделительных органов человеческого организма (три других – легкие, почки, кишечник). Кожа, имеющая поры, сальные и потовые железы, выводит из организма множество вредных веществ! А с потом выходят и токсины, и растворенные шлаки, и прочие вредные вещества.

Надеюсь, я убедила вас в том, что баня полезна и необходима. А как легко дышится после нее! А каким здоровым румянцем сияет кожа! Многие женщины знают, что баня – это не только здоровье, но и красота, и прекрасное самочувствие, и замечательное средство испытать радость жизни!

**3 января ВОСКРЕСЕНЬЕ**  
**22, 23 лунный день. Убывающая Луна**  
**Весы. ↑ 01:31 ↓ 12:33**

Действуют рекомендации предыдущего дня.

**Кому нельзя париться**

Имейте в виду: к посещению парной бани существуют некоторые противопоказания. Это беременность, болезни сердца, малокровие, перенесенный недавно инсульт или травмы головного мозга, эпилепсия, болезнь Боткина, астма, онкологические заболевания. Нежелательно посещение парной и в том случае, если деформированные кровеносные сосуды расположены близко к поверхности кожи. Это, как правило, сосуды, утратившие эластичность, и существует опасность, что в парной они расширятся еще больше, а сузиться потом не сумеют.

Для всех остальных, у кого перечисленные противопоказания отсутствуют, посещение парной бани не только не вредно, но очень даже желательно!

**4 января ПОНЕДЕЛЬНИК**  
**23, 24 лунный день. Убывающая Луна**  
**Скорпион. ↑ 02:37 ↓ 12:55**

Хороший день для укрепления здоровья. Особенно полезны силовые физические нагрузки. Хорошо побыть на природе, можно очищаться с помощью трав. В этот день можно есть плотнее, потому что энергия все равно сжигается, однако нужно меньше пить и не употреблять того, что содержит много жидкости.

**Что даёт баня**

Банный жар расширяет поры кожи и прочищает их. Кроме того, жар способствует лучшему удалению грязи и старых омертвевших клеток кожи, таким образом полностью подготавливая кожу к наиболее эффективному выделению шлаков. Затем повышенная температура в сочетании с горячей водой как бы размягчает организм и наполняет его влагой. Под воздействием жара и влаги начинают размягчаться и растворяться шлаки, осевшие в разных органах и системах организма. Кровь активнее циркулирует по организму, выгоняя вредные вещества, которые благодаря усиленному потоотделению легко выводятся через поры и потовые железы. Баня хорошо прочищает и кровеносные сосуды – холестериновые бляшки под воздействием банного пара тоже растворяются и выводятся! В бане улучшается обмен веществ. Под воздействием банного жара погибают практически все болезнетворные микроорганизмы. Поэтому парную часто используют как средство лечения от ОРЗ, бронхита, воспаления легких. При этом баня активизирует защитные системы организма, усиливает иммунитет.

**5 января ВТОРНИК**  
**24, 25 лунный день. Убывающая Луна**  
**Скорпион. ↑ 03:42 ↓ 13:21**

Хорошо завершать дела, но не начинайте ничего нового. Оберегайте себя как можно тщательнее. Эффективны общие оздоровительные процедуры, а также баня. Неплохо было бы в эти сутки воздержаться от пищи. Очень благоприятный период для снятия психологических зажимов.

**Веники**

Березовый веник – самый любимый у русских людей. И не зря! Березовый веник гибок, прочен, обладает неповторимым запахом. Полезен для суставов.

Эвкалиптовый веник – прекрасно помогает при простудных заболеваниях. Разогретый веник надо прикладывать к ступням ног. Можно прижать его и к лицу, вдыхая целебные пары, но в этом случае веник не должен быть слишком горячим.

Дубовый веник – очищает кожу от жира, выбивая из нее сальные пробки.

Липовый веник – вызывает повышенное потоотделение, усиливает отделение мокроты, снижает температуру тела.

Кленовый веник – быстро вбирает в себя все вредные вещества, выделяемые с потом.

Хвойные веники – прекрасно нормализуют кровообращение и способствуют очищению крови. Но их можно использовать только людям со здоровой кожей.

**6 января СРЕДА**  
**25, 26 лунный день. Убывающая Луна**  
**Стрелец. ↑ 04:48 ↓ 13:52**

Один из опасных, критических дней. Поэтому от активной деятельности лучше отказаться и отдыхать. Не начинайте ничего нового. Рекомендуется больше потеть, делать массажи, косметические операции, разглаживать морщины и воздействовать на точки, каналы.

### **Ванны**

Здоровье дарит не только баня, но и ванны.

Холодные ванны улучшают кровообращение и обмен веществ, снижают артериальное давление. Температура воды должна быть ниже 20 °С. Однако резко опускаться в холодную воду нельзя. Для новичков прием холодной ванны надо ограничить 30 секундами, а в дальнейшем он не должен превышать 2–4 минут. После принятия холодной ванны кожу следует до красноты растереть полотенцем.

Горячие ванны очищают кровь и улучшают ее состав, снимают боль, способствуют очищению при отравлении химическими веществами. Горячими считаются ванны с температурой воды 39 °С и выше. В такую ванну, как и в холодную, нельзя садиться сразу. Сначала наберите теплую воду, а потом постепенно добавляйте горячую. Расширение сосудов при таком доливке происходит медленно, и эффект очищения усиливается. Горячую ванну можно принимать не более 1 часа. Горячие ванны противопоказаны при инфаркте миокарда, циррозе печени, повышенном артериальном давлении.

**7 января ЧЕТВЕРГ**  
**26, 27 лунный день. Убывающая Луна**  
**Стрелец. ↑ 05:51 ↓ 14:29**

Считается, что в этот день, как следствие неправильного образа жизни, могут возникнуть нарушения жидкостного обмена, воспалиться лимфоузлы, начаться болезни лимфатической системы и крови. Донорство противопоказано. Не рекомендуется применять и химические препараты. Справиться с этим поможет молитва и весёлое настроение.

**Хвойные ванны**

Сегодня Рождество. Уютный, домашний зимний праздник. Наверняка в большинстве домов стоят сверкающие елки. Скоро они, покрасовавшись в наших домах, отправятся на помойку. И правильно! Всему свое время. Но вот иголки еще могут послужить доброму делу: их можно настоять и с полученным настоем принять ванну (только не пейте настой, иголки все-таки успели уже запылиться). Правда, для ванны иголочек будет маловато. Все-таки лучше отправиться в ближайший лес и наломать там веточек, набрать еловых шишек. Хвойные веточки из леса принесут гораздо большую пользу, чем иголки, собранные под вашей осыпающейся «красавицей».

**8 января ПЯТНИЦА**  
**27, 28 лунный день. Убывающая Луна**  
**Стрелец. ↑ 06:51 ↓ 15:16**

Двадцать восьмой лунный день благоприятствует важным начинаниям. Эффективными будут все занятия, направленные на очищение тела и сознания.

Постарайтесь не перенапрягать глаза, их очищение также противопоказано. Полезна сегодня соковая диета.

**Хвойные ванны (продолжение)**

Возьмите 1 кг еловых нарезанных веток, шишек и иголок, залейте 7 л кипятка и подержите в кастрюле на огне примерно полчаса. После этого закройте кастрюлю крышкой и дайте настояться 12 часов. Настой приобретет коричневый цвет. Вылейте ароматный настой в ванну с температурой воды 36–38 °С. Принимайте ванну 10–20 минут. В неделю надо делать 2–3 такие ванны. После горячей хвойной ванны полезно окатиться прохладной водой. Если вы будете принимать хвойные ванны весь январь, то к концу месяца почувствуете легкость во всем теле, ощутите прилив сил. Полезно сочетать прием хвойных ванн и прием внутрь отвара еловых иголок (5 ст. ложек иголок на 0,5 л воды, кипятить 5 минут). Отвар надо выпить в течение дня небольшими порциями.

**9 января СУББОТА**  
**28, 29 лунный день. Убывающая Луна**  
**Козерог. ↑ 07:45 ↓ 16:12**

Неприятный день лунного месяца, предшественник черных безлунных ночей. Люди ослабевают, их энергетика истощается. Следует избавляться от мрачных мыслей и беспросветной тоски.

Неподходящий день для употребления алкоголя. Наиболее уязвимые органы – толстая кишка.

**Японское чудо в банной «технологии»**

Помимо купания в деревянном корыте с кипятком, у японцев в ходу инфракрасные бани. Вы спросите, зачем они нужны и в чем их ценность? По утверждению производителей, инфракрасные волны прогревают мышцы и подкожную клетчатку до 4 см в глубину. При этом человек избавляется от необходимости пребывания в горячем воздухе обычной бани или сауны – температура воздуха в кабине всего 40–60 °С. После 10–15 минут наступает стадия обильного потоотделения. А вы помните, что мы говорили о том, кому противопоказаны парные? Людям с больным сердцем. Так вот, инфракрасные кабины для них безопасны, а эффект очищения они получают тот же, что и здоровые люди в парной или сауне.

**10 января ВОСКРЕСЕНЬЕ**  
**29, 30, 1, 2 лунный день. Новая Луна**  
**Козерог. ↑ 08:32 ↓ 17:17**

Тридцатый лунный день – день гармонии и любви, покаяния и прощения, лучший день для отдыха, радости, созерцания красоты. В этот день опасно перенапрягать мозг, противопоказаны острые резкие запахи, пища должна быть легкой.

Первый лунный день нужно посвятить всему, что возвышает дух. В медицинском отношении день связан с головой.

Не следует переутомляться, есть острое и горячее, употреблять алкоголь, поскольку может произойти сброс энергии на внутренние органы. А это, в свою очередь, может привести к образованию камней. Старайтесь не перегружаться.

### **Целительные звуки**

Еще Аристотель считал, что музыка способна лечить, и лечил своих больных с помощью музыки вполне успешно. Потом на многие века музыкотерапию предали забвению. Лишь в XIX веке музыку в лечебных целях стали использовать в психиатрии, причем в основном классическую музыку. Врачи заметили, что лучше всего на психических больных действуют творения Моцарта.

В лечебных целях вы можете использовать произведения многих композиторов. Так, например, произведения Шопена, Шуберта, Чайковского оказывают большее влияние на людей, стремящихся к уединению. Людям общительным, энергичным ближе произведения Листа, Вагнера, Прокофьева. Кроме того, многое также зависит от темпа музыки. Мажорная музыка учащает пульс и полезна гипотоникам, минорная активизирует физиологические процессы. А военные марши способны повышать тонус мышц.

**11 января ПОНЕДЕЛЬНИК**  
**2, 3 лунный день. Растущая Луна**  
**Водолей. ↑ 09:11 ↓ 18:30**

День хорош для голодания, установления правильной диеты, начала цикла физических упражнений. В этот день вы можете определить, что полезно и что вредно для вашего организма. Мысленно вспомните все употребляемые вами продукты. Если вы почувствовали к чему-то отвращение, это не ваша пища. То, к чему тянет, и есть полезное для вас. В медицинском отношении следует обратить внимание на рот, зубы, верхнюю часть нёба.

**Всё ли полезно, что в рот полезло**

Мы с вами уже говорили, что основной «поставщик» шлаков в наш организм – это продукты питания. Правильно подобранный рацион питания не только не засоряет организм шлаками, но и очищает его. Очищение жирной, жареной, крепко посоленной и поперченной едой происходит по принципу «клин клином вышибают». Когда вы переходите на здоровое питание, то в организме – конечно, не сразу, а постепенно – выключается механизм саморегуляции и самоочищения, и шлаки и яды начинают выводиться замедленно. Ведь и в составе продуктов питания есть такие компоненты, которые способствуют расщеплению, растворению шлаков и выводу их из организма. К сожалению, большинство людей сочетают разные продукты неправильно, неграмотно, чем затрудняют работу своего организма по перевариванию пищи и засоряют его вредными веществами.

**12 января ВТОРНИК**  
**3, 4 лунный день. Растущая Луна**  
**Водолей. ↑ 09:44 ↓ 19:48**

Энергетика третьего лунного дня требует активности. Желательно в этот день дать себе интенсивную физическую нагрузку и освободиться от негативных эмоций. В медицинском отношении следует обратить внимание на затылок и уши.

**Раздельное питание**

Какое же питание считается здоровым, грамотным? Это так называемое раздельное питание. Система раздельного питания предполагает, что в один прием пищи нельзя смешивать белковые и углеводные продукты. К белковым продуктам относятся мясо и мясные продукты – всевозможные колбасы и ветчины, рыба, яйца; молоко и молочные продукты – сыр, масло, сметана, творог и т. д., а также грибы, бобовые, орехи. К углеводным продуктам относятся хлеб, картофель, различные крупы, мучные изделия, сладости, сахар, варенье, мед. Несочетаемые продукты плохо перевариваются, появляются запоры. Отложение и накопление остаточных каловых масс происходит годами, иногда вес таких шлаков достигает 7–8 кг. При этом поражается кишечник, происходит отравление крови. При раздельном питании, как правило, таких проблем не возникает.

**13 января СРЕДА**  
**4, 5 лунный день. Растущая Луна**  
**Рыбы. ↑ 10:13 ↓ 21:07**

Первый неблагоприятный день лунного месяца. Необходимо сопротивляться соблазнам. Существует опасность отравлений: пищевых, алкогольных, лекарственных. Не лечитесь биоэнергетически. Не увлекайтесь водными процедурами. Энергетически активны горло и головные связи.

**Пример раздельного питания**

Завтрак – любая каша или мюсли с джемом или вареньем, но без молока и масла, поджаренные хлебцы без масла, любые овощи и зелень, чай или кофе с сахаром, но без молока и сливок; обед – овощной салат, рыбная закуска, например из любых рыбных консервов, кусок мяса или птицы, желативно отварной или поджаренный в гриле, но не обваленный ни в сухарях, ни в муке, с любым овощным салатом, сыр (все без хлеба), компот либо чай или кофе с молоком, но без сахара; ужин – сырые или тушеные овощи, йогурт, творог, сыр (все без хлеба).

На следующий день можно видоизменить меню – например, сделать завтрак белковым, а обед углеводным.

**14 января ЧЕТВЕРГ**  
**5, 6 лунный день. Растущая Луна**  
**Рыбы. ↑ 10:38 ↓ 22:28**

В этот день можно употреблять в пищу все, к чему тянет, – единственный день, когда пища сгорает в организме без остатка и полностью усваивается. Как основа питания предпочтительнее молоко, творог, мед, избегайте употребления мяса. В этот день нужно насыщаться, но не переедать. В медицинском отношении следует обратить внимание на пищевод.

**Монодиета**

Прекрасный эффект может дать монодиета. Мало кто знает, что это такое, тайну скрывали до недавнего времени. Монодиета – питание исключительно одним продуктом, например крупами, сваренными на воде без соли. Из круп предпочтительнее рис и греча. Кашу нужно варить жидкую. Сваренную кашу можно посыпать морской солью, размолотыми семенами кунжута, льна, размолотыми листьями сухой крапивы. Монодиета позволяет потерять до 5 кг веса. Используйте в течение трех дней, но не чаще чем один раз в месяц.

**15 января ПЯТНИЦА**  
**6, 7 лунный день. Растущая Луна**  
**Овен. ↑ 11:03 ↓ 23:48**

День обретения благодати и любви, смирения и прощения. Особенно эффективны занятия с запахами, дыхательные упражнения. В шестой лунный день все надо принимать таким, как есть. День хорош для общения с природой, для омоложения. Следует обратить внимание на бронхи и верхние дыхательные пути.

**Яблочная диета**

Диетологи для снижения веса рекомендуют регулярно, 1–2 раза в неделю, проводить разгрузочные дни. В такие дни количество потребляемой пищи надо резко ограничить. Чаще всего рекомендуют употреблять одно какое-то вегетарианское блюдо или растительный продукт в сочетании с другими нежирными веществами. Один из вариантов – яблочные дни. За день нужно съесть 1,5 кг яблок, разделив их на 5–6 приемов по 250–300 г каждый. Яблоки следует очистить от кожуры, семян, натереть на мелкой терке.

**16 января СУББОТА**  
**7, 8 лунный день. Растущая Луна**  
**Овен. ↑ 11:27 ↓ -:-**

В седьмой лунный день нельзя есть куриного мяса и яиц.

В медицинском отношении надо обратить внимание на легкие. В этот день возрастает опасность простуд. День неблагоприятен для удаления зубов.

**Овощная диета**

Овощная диета поможет снизить вес. На завтрак съешьте салат из натертой моркови, овсяных и кукурузных хлопьев, залитых нежирным молоком. Часа через три съешьте либо яблоко, либо свежий огурец. На обед приготовьте салат из любых овощей и двух отварных картофелин. Салат залейте растительным маслом. Есть такой салат рекомендуется с ржаным хлебом. Через два часа после обеда обязательно съешьте сладкий красный болгарский перец весом примерно 100–150 г. Перец нужен для нормальной работы сердца, ведь диета – это нагрузка для сердца. На ужин снова приготовьте салат из любых овощей. Только не готовьте салат заранее, витамины улетучатся. Поужинать вы должны не позднее чем за два часа до сна.

**17 января ВОСКРЕСЕНЬЕ**  
**8, 9 лунный день. Первая четверть**  
**Телец. ↑ 11:53 ↓ 01:09**

Сегодня, чтобы энергия расходовалась на трансформацию принимаемой пищи в энергии тонкого плана, а не только на расщепление пищи, рекомендуется голодание или однодневный пост.

**Примерное меню рисовой диеты**

Мы в дальнейшем поговорим подробнее об уникальных свойствах рисовой диеты, а пока я вам приведу пример, как ее можно использовать.

На завтрак отварите рис с малым количеством соли, залейте его нежирным йогуртом и добавьте немного меда. На обед – снова рис с кусочком отварной курицы или рыбы. На ужин – рис с тушеными овощами, политыми оливковым маслом. Перед сном можно съесть немного творога или яблоко.

**18 января ПОНЕДЕЛЬНИК**  
**9, 10 лунный день. Растущая Луна**  
**Телец. ↑ 12:22 ↓ 02:27**

Опасный день, энергетика его крайне отрицательно влияет на человека. Люди подвержены страхам, тревогам и мрачным мыслям. Необходимо сознательно очищать помыслы и регулировать свои желания. В этот день возрастает опасность пищевых отравлений.

**Семидневная диета (первый день)**

Хороший оздоровительный результат можно получить, применяя семидневную диету.

Желательно не устраивать завтраков, обедов и ужинов, а по возможности вообще ограничить себя в пище до минимума: достаточно несколько раз в день выпить чай с сухариками и вареньем.

**19 января ВТОРНИК**  
**10, 11 лунный день. Растущая Луна**  
**Телец. ↑ 12:56 ↓ 03:44**

Очень хороший день для активного отдыха: избыток сил в этот день нужно направить на укрепление здоровья. Это наилучший день для бани или сауны.

**Семидневная диета (второй день)**

Завтрак: овсяная каша на воде и без масла, овощная икра – кабачковая, баклажанная или свекольная, поджаренные в тостере хлебцы с джемом, чай.

Обед: салат из свежей моркови и орехов, тертая редька с подсолнечным маслом, суп фасолевый либо гороховый, овощное рагу, соленые грибы, печеные яблоки с сахаром.

Ужин: картофель с луком, соленые или маринованные огурцы, чай с медом или вареньем.

**20 января СРЕДА**  
**11, 12 лунный день. Растущая Луна**  
**Близнецы. ↑ 13:38 ↓ 04:56**

Одиннадцатый лунный день обладает очень сильной энергетикой, он считается самым мощным из всех дней лунного цикла. День хорош для начала голодания (см. январь), но он связан с позвоночником – может болеть спина. Заболевания этого дня опасны прежде всего для женщин.

**Семидневная диета (третий день)**

Завтрак: манная каша на воде с вареньем либо с изюмом, черносливом, орехами, оладьи из пресного дрожжевого теста, чай травяной или цветочный.

Обед: салат из свеклы или моркови, квашеная капуста, гречневая каша с луком, клюквенный кисель.

Ужин: чай с булочками, вареньем, сухариками.

**21 января ЧЕТВЕРГ**  
**12, 13 лунный день. Растущая Луна**  
**Близнецы. ↑ 14:27 ↓ 06:00**

Биопотенциал, в целом, понижен.

Болезни могут возникнуть от переохлаждения, самоограничения, небрежного отношения к застарелым болячкам. Судороги в области голеностопа – следствие нарушения кровообращения. Рекомендуется соковая диета, меньше грубой пищи.

Абсолютно противопоказана нагрузка на сердце, физическая нагрузка должна быть минимальной.

**Семидневная диета (четвертый день)**

Завтрак: каша пшенная с тыквой, кофе или чай с гренками.

Обед: салат из свежей капусты, постный борщ, жареные грибы, компот из яблок.

Ужин: тушеные овощи – репа, морковь, лук; чай с булочками и клюквой, протертой с сахаром.

**22 января ПЯТНИЦА**  
**13, 14 лунный день. Растущая Луна**  
**Рак. ↑ 15:24 ↓ 06:56**

Это «день движения» – движение энергии, усиление кровообращения и перистальтики. Активно проходят процессы омоложения организма.

**Семидневная диета (пятый день)**

Завтрак: картофельные котлеты с томатным соусом, чай, булочки с повидлом.

Обед: салат из капусты с яблоками, грибной суп, овощное рагу, клюквенный мусс.

Ужин: тушеная капуста, оладьи с отрубями, чай с вареньем.

**23 января СУББОТА**  
**14, 15 лунный день. Растущая Луна**  
**Рак. ↑ 16:28 ↓ 07:42**

Дела, начатые в этот день, как правило, удаются. Полезна физическая работа. В этот день любая жидкость несет загрязнение, а потому день весьма удачен для сухого голодания. Рекомендуется употреблять орехи и соленые продукты, а горькое и сладкое ограничить.

**Семидневная диета (шестой день)**

Завтрак: отварные овощи, каша гречневая, кофе с гренками.

Обед: салат из свеклы с черносливом, постные щи, картофельные котлеты с луковым соусом, соленые огурцы, квашеная капуста, компот, кисель из ягод или фруктов.

Ужин: жареные кабачки, пирожки с вареньем, чай.

**24 января ВОСКРЕСЕНЬЕ**  
**15, 16 лунный день. Полная Луна**  
**Лев. ↑ 17:36 ↓ 08:20**

Полнолуние. Сегодня душа наиболее свободна от тела. Беспремерное поведение, крик, агрессию исключите полностью – они могут привести к необратимым процессам, как физическим, так и психическим.

Занимайтесь искусством и медитацией.

**Семидневная диета (седьмой день)**

Завтрак: блинчики, овощная икра, кофе или чай.

Обед: салат из свежих овощей, овощной суп с пирожками с луком или морковью, тушеная репа.

Ужин: пудинг из манной крупы с изюмом и яблочным повидлом.

**25 января ПОНЕДЕЛЬНИК**  
**16, 17 лунный день. Убывающая Луна**  
**Лев. ↑ 18:45 ↓ 08:50**

В этот день рекомендуются любые физические упражнения. День обновления крови. Не рекомендуется употребление животной пищи (кроме рыбы), а также грибов. Очень полезно делать все, что связано с чистотой: мыть полы, вытирать пыль, принимать душ, ванны.

**Посты**

Способствуют общему оздоровлению организма и посты. Способствуют, но не являются целью. Посты через пищевые ограничения позволяют верующим прийти к смирению, терпению, приблизиться к Богу. Суть постов – через физические лишения прийти к духовному возвышению. Меньше жрать, меньше спать, больше работать и не бухать при этом полезно не только в период поста, но и чисто по жизни.

Строгие христианские посты запрещают включение в рацион всех продуктов животного происхождения. Но в определенные дни поста разрешается есть рыбу.

**26 января ВТОРНИК**  
**17, 18 лунный день. Убывающая Луна**  
**Дева. ↑ 19:54 ↓ 09:16**

День справедливости, духовного омоложения, гармонии между астральным и физическим телами. Рекомендуются любые физические упражнения, способствующие гармонии.

**Если болит голова**

Кто не знает, что такое головная боль? Есть ли такие счастливики? Наверное, есть, но их мало. Тем, кого часто мучают головные боли, советуем использовать методы народной медицины.

1 ст. ложку зверобоя залейте стаканом кипятка, кипятите 15 минут, процедите. Принимайте по ¼ стакана 3 раза в день.

Чайную ложку измельченного корня девясила высокого залейте стаканом холодной воды, дайте настояться 10 часов, процедите. Пейте по ¼ стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Свежий сок черной смородины пейте по ¼ стакана 3 раза в день при сильных головных болях.

**27 января СРЕДА**  
**18, 19 лунный день. Убывающая Луна**  
**Дева. ↑ 21:02 ↓ 09:38**

Энергетика этого дня негативно действует на почки, поэтому заниматься оздоровлением почек и мочевого пузыря не стоит. Рекомендуется меньше спать, хороши закаливающие процедуры.

**Если Болит голова (продолжение)**

1 ст. ложку цветков клевера лугового заварите стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по ½ стакана 3 раза в день.

Прекращению изнурительной мигрени способствует ежедневное употребление во время еды 1 ч. меда с 1 ч. ложкой яблочного уксуса.

При мигрени хорошо помогают паровые ванны. Налейте в таз яблочный уксус, разведенный напополам с водой. Поставьте таз на огонь и доведите до кипения. Когда пойдет пар, наклоните голову над тазом и вдыхайте пары 75 раз. Обычно после этого боль прекращается или хотя бы слабеет.

**28 января ЧЕТВЕРГ**  
**19, 20 лунный день. Убывающая Луна**  
**Дева. ↑ 22:09 ↓ 09:58**

В этот день миром правит тяжелая и неблагоприятная для человека энергетика. Желательно зажечь свечу или лампаду, обойти со свечой квартиру. Кроме того, учащаются депрессии и страхи.

**Искусство фэн-шуй в русском доме**

Фэн-шуй в Китае – это и философия, и наука, и искусство. Учение связано с многовековыми традициями китайской культуры, с китайской мифологией и историей, климатом и географическими особенностями этой страны. В фэн-шуй есть общее с открытиями других народов, но есть и сугубо китайские черты. Принимая общее, что подходит и вам, и французу, и бельгийцу, не следуйте фэн-шуй педантично, копируя чужую логику и взгляд на мир. Например, китайцы иначе воспринимают цвета. Красный цвет, вызывающий у нас раздражение, для них самый желанный. В высшей степени неразумно слепо следовать рекомендациям фэн-шуй, не пытаясь почувствовать, подходят ли они именно вам. Если ваше внутреннее «Я» противится этим рекомендациям, не заставляйте себя устраивать мир по восточному образцу.

**29 января ПЯТНИЦА**  
**20, 21 лунный день. Убывающая Луна**  
**Весы. ↑ 23:15 ↓ 10:18**

Активность сегодня не рекомендуется, поэтому следует отказаться от больших физических нагрузок и от всего, что требует значительной энергии. Не рекомендуется заниматься очищением кожи и банными процедурами. Повышена чувствительность к радиации (не применять лучевую терапию). Противопоказаны водные процедуры, экстрасенсорное лечение. Особо вредны алкоголь, острая пища.

**Правила питания в системе йоги**

Йоги не считают правильное питание основой своей системы, гораздо важнее духовное совершенствование и специальные упражнения. Но все же они выработали несколько правил, при следовании которым съедаемая пища пойдет человеку на пользу. Вот эти правила.

1. Есть надо только тогда, когда возникает чувство голода.
2. Если аппетит отсутствует, можно не есть, заменив еду питьем воды.
3. Съесть столько пищи, чтобы не возникало ощущения сытости, желудок должен оставаться немного незаполненным.
4. Еда должна быть медленной и спокойной, проглатывать ее только после тщательного пережевывания.
5. Завтракать не сразу после просыпания, ужинать – не позднее чем за 2 часа до сна.

**30 января СУББОТА**  
**21 лунный день. Убывающая Луна**  
**Весы. ↑ -:- ↓ 10:38**

День обретения здоровья. В медицинском отношении день связан с печенью и кроветворной системой, поэтому противопоказаны нагрузки на печень, полезны физические нагрузки, особенно на воздухе.

**Полезный бег трусцой**

Все знают, что двигаться полезно. Это так, но уточню – полезно двигаться быстро. Однако совсем не обязательно совершать изнурительные физические упражнения. Можно, например, просто быстро идти, делать крупные шаги, стараясь ступать как можно жестче и ставя всю ступню на землю. При такой ходьбе мышцы сокращаются, вызывают вибрации во всем теле, происходит полноценная очистка организма от шлаков.

Так же жестко нужно ставить ногу на землю во время бега. От бега на цыпочках очищения не происходит. Желательно бегать или быстро ходить не менее 20 минут в день по 2–3 км.

**31 января ВОСКРЕСЕНЬЕ**  
**21, 22 лунный день. Убывающая Луна**  
**Скорпион. ↑ 00:20 ↓ 10:59**

Действуют рекомендации предыдущего дня.

**Встряхнемся!**

Для организма очень полезна виброгимнастика. Такой метод предложил академик А. Микулин.

Поднимитесь на носки, оторвав пятки от пола на 1–1,5 см, а затем резко опустите пятки на пол. Произойдет сотрясение, благодаря которому кровь в венах получит дополнительный импульс для движения вверх. Таких сотрясений нужно сделать 20–30, а затем отдохнуть секунд 10 и снова повторить. Слишком частые сотрясения бесполезны. В день желательно делать упражнения 2–3 раза. А в общей сложности 80–120 коротких сотрясений в день будет вполне достаточно для того, чтобы очистить кровь от шлаков и тромбов. Виброгимнастика предохранит организм от ряда болезней внутренних органов, предупредит тромбофлебит и инфаркт миокарда.

## **Февраль**

### **1 февраля ПОНЕДЕЛЬНИК 22, 23 лунный день. Третья четверть Скорпион. ↑ 01:25 ↓ 11:23**

В этот лунный день следует быть внимательным к позвоночнику: избегать переохлаждения и резкой физической нагрузки. Можно не ограничивать себя в еде, но рекомендуется уменьшить количество белковой пищи (мяса, птицы, рыбы). Подвержены опасности почки и эндокринная система, особенно поджелудочная железа, не занимайтесь их очищением. Необходимо быть особенно осторожными больным сахарным диабетом и панкреатитом. Нежелательно избыточное потребление жидкости, алкоголь исключен. Успешно пройдут процедуры по очищению кожи, ротовой полости, носа и органов слуха (см. ноябрь, декабрь).

### **Причины развития остеохондроза**

Люди начинают чувствовать проявления остеохондроза чаще всего после 35 лет. Развитию и обострению остеохондроза позвоночника способствуют его макро-и микротравмы, статические и динамические перегрузки, а также вибрация. Это может быть вызвано: работой, связанной с частыми изменениями положения туловища – сгибаниями и разгибаниями, поворотами, рывковыми движениями; подниманием тяжелых грузов; неправильной позой в положении стоя, сидя, лежа и при переноске тяжестей; занятиями физкультурой и спортом без учета влияния больших физических нагрузок; неблагоприятными метеоусловиями – низкая температура при большой влажности воздуха. По локализации различают шейный, грудной, поясничный, крестцовый и распространенный остеохондроз. Чаще всего диагностируется поясничный остеохондроз (свыше 50 % случаев), шейный (более 25 %) и распространенный (около 12 %).

**2 февраля ВТОРНИК**  
**23, 24 лунный день. Убывающая Луна**  
**Скорпион. ↑ 02:30 ↓ 11:51**

Энергетика суток стимулирует аппетит, но не идите на поводу у своего организма. Рекомендуется однодневное голодание. Очистите дом огнем свечи. При Луне в Скорпионе можно очищать эндокринные железы, ротовую полость, нос, горло (см. июль, ноябрь), но не следует очищать половые органы.

**Сезонный принцип организации постов**

Церковь предписывает нам четыре многодневных поста: Рождественский пост – зимний, Великий приходится на весну, Петров пост начинается в июне, а Успенский – в августе, когда лето уже повернулось к осени. Четыре сезона – четыре поста.

В каждый из природных сезонов наш организм чувствует себя по-разному и нуждается в определенной заботе, очищении и поддержке. При этом одни органы «сильны» (поэтому мы можем провести их эффективное очищение), а другие ослаблены и нуждаются в дополнительной подпитке специально подобранными витаминами и минеральными веществами.

| <i>Сезон</i> | <i>Пост</i>    | <i>Очищение</i> | <i>Поддержка</i> |
|--------------|----------------|-----------------|------------------|
| Зима         | Рождественский | Почки, печень   | Сердце           |
| Весна        | Великий        | Сердце, сосуды  | Легкие           |
| Лето         | Петров         | Желудок         | Почки            |
| Осень        | Успенский      | Легкие          | Печень, желудок  |

**3 февраля СРЕДА**  
**24, 25 лунный день. Убывающая Луна**  
**Стрелец. ↑ 03:34 ↓ 12:25**

День благоприятен для поездок и путешествий, командировок и переездов, но только наземным транспортом. Хорош для торговли, предпринимательской деятельности, рискованных предприятий и сделок, а также для групповой работы. Очень благоприятен для перемены места работы. День обретения здоровья.

**Сосание подсолнечного масла**

Метод прост, безвреден и эффективен. Заключается он в следующем. Растительное масло (лучше подсолнечное или арахисовое) в количестве не более 1 ст. ложки нужно сосредоточить в передней части рта и сосать как конфету. Глотать масло нельзя. Процедура продолжается в течение 15–20 минут. Сначала масло делается густым, затем жидким, как вода, после чего его следует выплюнуть. Выплюнутая жидкость должна быть белой. Если жидкость желтая, то процесс не доведен до конца и его следует продлить, после чего необходимо сполоснуть рот. Эту процедуру следует проводить один раз в день, лучше утром натощак, можно вечером перед сном. Для ускорения очищения можно сделать процедуру несколько раз в день. Вреда она не приносит. Во время сосания организм освобождается от вредных микробов, усиливается газообмен, активизируется и налаживается обмен веществ.

**4 февраля ЧЕТВЕРГ**  
**25, 26 лунный день. Убывающая Луна**  
**Стрелец. ↑ 04:35 ↓ 13:06**

Хорошо завершать дела, но не начинайте ничего нового. Оберегайте себя как можно тщательнее. Эффективны будут очистительные процедуры, баня. Неплохо было бы в эти сутки воздержаться от пищи. Очень благоприятный период для снятия психологических зажимов.

**Выведение камней из почек**

Залить 2 ч. ложки измельченных шишкоягод можжевельника 2 стаканами кипятка, выдержать 2 часа. Остывший настой процедить, добавить сахар и держать на водяной бане до тех пор, пока не получится сироп. Принимать по 1 ч. ложке перед едой 3 раза в день. Дозировку надо строго выдерживать. Можжевельник оказывает сильное мочегонное действие, очищая почки.

**5 февраля ПЯТНИЦА**  
**26, 27 лунный день. Убывающая Луна**  
**Козерог. ↑ 05:31 ↓ 13:57**

Один из опасных, критических дней, поэтому от активной деятельности лучше отказаться и отдыхать. Не начинайте ничего нового. Рекомендуется больше потеть, делать массажи, косметические операции, разглаживать морщины и сводить бородавки и родинки, воздействовать на точки, каналы. При Луне в Козероге полезно чистить желудок (см. апрель).

**Как предупредить обострение остеохондроза**

1. Совет тибетского ламы: «Посмотри вверх на небо и пусть душа твоя возрадуется: у тебя есть куда стремиться. Посмотри вниз на землю и, преклонив голову, смиришься. Сумей подняться в небеса, не отрываясь от земли».

Как выполнять. Сидя или стоя, руки свободно опущены вдоль туловища. Максимально согнуть голову к груди, затем медленно отвести ее назад, чтобы взгляд был устремлен вверх. Повторять медленно, неторопливо, 5–10 раз. Сделать перерыв по самочувствию. Повторить 5–8 раз.

2. Очень простое упражнение. Рассыпаете по полу 50 монет по рублю и поднимаете их по одной. Медленно, не торопясь, опираясь рукой на колено.

Эти два упражнения – минимум для людей, редко страдающих от болей в шее и пояснице.

**6 февраля СУББОТА**  
**27, 28 лунный день. Убывающая Луна**  
**Козерог. ↑ 06:22 ↓ 14:57**

Считается, что в этот день, как следствие неправильного образа жизни, могут возникнуть нарушения жидкостного обмена, воспалиться лимфоузлы, начаться болезни лимфатической системы и крови. Донорство и очищение крови в этот день противопоказаны. Не рекомендуется применять и химические препараты.

**Как предупредить обострение остеохондроза (продолжение)**

Выполняйте стоя или сидя. Лоб упирается в ладонь правой руки. Ладонью давите на лоб, лбом – на ладонь в течение 10–12 секунд. Отдохните. Повторите 10 раз. Упражнение укрепляет мышцы шеи.

Исходное положение. Приложите ладонь плотно к щеке с упором на скуловую кость. Ладонью давите на голову, головой – на ладонь в течение 10 секунд. Повторите 8–10 раз с каждой стороны. Укрепляет боковые мышцы шеи. Встаньте, опустив голову и руки. Упритесь позвоночником по всей его длине в торец открытой двери. На вдохе медленно отгибайте назад голову и отводите плечи, пока макушка не коснется двери, а плечи не будут максимально отведены назад. На выдохе – возвращайтесь в исходное положение.

Сядьте на табурет, руки опущены и скрещены в замок спереди. На вдохе наклоняйте голову и туловище в сторону, на выдохе – возвращайтесь в исходное положение. Повторите в другую сторону. Упражнение укрепляет боковые мышцы спины, улучшает кровообращение, подвижность ребер и суставов.

**7 февраля ВОСКРЕСЕНЬЕ**  
**28, 29 лунный день. Убывающая Луна**  
**Водолей. ↑ 07:05 ↓ 16:07**

Двадцать восьмой лунный день благоприятствует важным начинаниям. Эффективными будут все занятия, направленные на очищение тела и сознания. Постарайтесь не перенапрягать глаза, их очищение также противопоказано. Полезна сегодня соковая диета. При Луне в Водолее полезно чистить сосуды, кровь (см. июнь), но не следует чистить суставы.

**Уриновые клизмы**

Уриновые клизмы – действенный метод очищения кишечника. Вот как его описывает Геннадий Малахов: «Урина не только промывает толстый кишечник, но из-за большей концентрации солей, чем в плазме крови, она за счет осмоса „насосывает“ воду из стенок толстого кишечника и даже из окружающего пространства вокруг него. Это приводит не только к „отквашиванию“, но и к отрыву накали, каловых камней и „насосыванию“ слизи из брюшной полости! Кроме того, урина действует как солевое слабительное, и, более того, она насыщена энергией, которая направляет ее на выброс из организма, – этого нет ни у одной другой жидкости».

## **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.