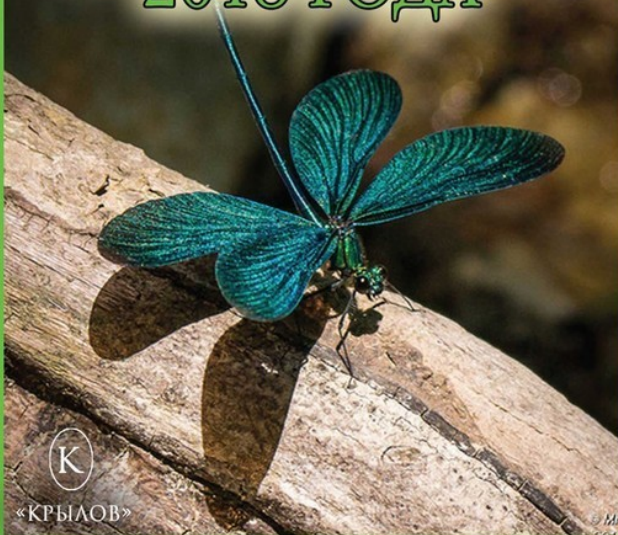


АНАСТАСИЯ СЕМЕНОВА



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
СОВЕТЫ НА
КАЖДЫЙ ДЕНЬ
2018 ГОДА



«КРЫЛОВ»

М:
2018

Анастасия Николаевна Семенова

Оздоровительные советы

на каждый день на 2018 год

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28506264

Оздоровительные советы на каждый день 2018 года: ИК «Крылов»;

СПб.; 2017

ISBN 978-5-4226-0295-5

Аннотация

Книга-календарь «Оздоровительные советы на каждый день 2018 года» станет надежным помощником для тех, кто хочет жить полноценной жизнью, стремясь к духовному и физическому совершенству. В книге собраны актуальные советы на каждый день 2018 года: советы как по традиционной русской, так и по восточной медицине. Старинные рецепты, рекомендации российских целителей, советы мастеров цигун, йоги и аюрведы максимально адаптированы к образу жизни современного человека. Все рекомендации даны с учетом сезонов года и лунных суток, что поможет с максимальной для себя пользой выстроить полный годовой цикл оздоровления.

Содержание

От автора	5
Январь	7
Февраль	44
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Анастасия Семенова

Оздоровительные советы на каждый день 2018 года

© Семенова А. Н., 2017

© ИК «Крылов», 2017

От автора

Дорогие друзья!

Надеюсь, что в этом календаре вы найдете для себя много полезной информации о том, как восстанавливать, поддерживать и укреплять свое здоровье, не допускать развития хронических заболеваний. Пользуясь рекомендациями лунных дней, вы сможете планировать оздоровительные процедуры, чередовать дни отдыха с активными мероприятиями и избегать стрессовых ситуаций. Вы найдете здесь доступные упражнения и самомассажи из практики йоги и цигун, рекомендации о том, как с максимальной пользой для себя посещать баню и овладевать банным искусством. Вы узнаете, чем полезен ци-бег, познакомитесь с безопасными и эффективными методами очищения организма, с рецептами заваривания целительных чаев. Вы сможете определить свой конституционный тип по аюрведе и узнаете, какая пища наделяет организм теплом, а какая охлаждает, при каких проблемах в организме какие продукты наиболее полезны.

В календаре также собраны рецепты для исцеления различных недугов лекарственными растениями и народными способами, полезные советы по уходу за лицом и телом, восточные методы оздоровления и профилактики болезней, православные молитвы об исцелении.

Уделяйте внимание своему здоровью круглый год, при-

держивайтесь здорового образа жизни, следуйте лунным ритмам, и год Желтой Земляной Собаки принесет вам только радость, гармонию и благополучие!

Январь

1 января

Понедельник

15-й лунный день (16:54); Луна в Раке (11:11); 2-я фаза.

Сегодня следует соблюдать осторожность, беречь нервы. Очень полезен отдых. Противопоказаны любые операции. В этот лунный день подвержены воздействиям поджелудочная железа, селезенка, кишечник (можно очищать, нельзя оперировать). Переесть сегодня нельзя. Хороший день для диеты.

Молитва в день Нового года

Господи Боже, всех видимых и невидимых тварей, Творец и Зиждитель, сотворивший времена и лета, Сам благоволити начинающийся сего дня Новый Год, который мы считаем от воплощения Твоего для нашего спасения. Дозволь нам провести сей год и многие по нем в мире и согласии

с ближними нашими; укрепи и распространи Святую Вселенскую Церковь, которую Ты Сам основал, и спасительною жертвою святого Тела и пречистой Крови освятил. Отечество наше возвыси, сохрани и прославь; долгоденствие, здравие, изобилие плодов земных и благорастворение воздушных дай нам; меня, грешного раба Твоего, всех родственников и ближних моих и всех благоверных христиан, как истинный наш верховный Пастырь, упаси, огради и на пути спасения утверди, чтобы мы, следуя по нему после долговременной и благополучной жизни в мире сем, достигнули Царства Твоего Небесного и удостоились вечного блаженства со святыми Твоими. Аминь.

2 января

Вторник

16-й лунный день (17:59); Луна в Раке; полнолуние (6:25).

В этот день уязвима селезенка, возможны обострения заболеваний крови. Не рекомендуются операции. Полезны гимнастика, физические упражнения, свежий воздух. Нельзя нервничать, волноваться.

Восстанавливаемся после праздника

После праздников порой сложно выглядеть свежей и бодрой. Сложно, но – возможно!

Собрав всю силу воли, постоит хотя бы 3 минуты под контрастным душем, и усталость отступит. Затем вернитесь на 10 минут в постель, положите на глаза компрессы со льдом, и отечность век уйдет. Для ясности взгляда закапайте в глаза по 1–2 капли прохладной дистиллированной воды. Если цвет вашего лица далек от идеала, смело потрите его кусочком льда, но делайте это динамично, иначе заработаете раздражение кожи. Так как сигаретный дым и спиртное лишают кожу влаги, вы наверняка чувствуете стянутость кожи. Спрысните лицо минеральной водой и промокните салфеткой. Нанесите на лицо, а особенно на кожу вокруг глаз, толстый слой питательного крема.

3 января

Среда

17-й лунный день (19:18); Луна во Льве (10:24); 3-я фаза.

Сегодня не стоит принимать лекарственные препараты без крайней необходимости. Уязвимы почки, поясница, кожа, нервная и эндокринная системы, глаза. Не рекомендуются операции, иглоукалывание. Рекомендуются голодание и очищение кишечника, сауна и омолаживающие процедуры.

Гармония Инь-Ян – путь к здоровью и долголетию

По представлению восточной оздоровительной системы, все существующие в природе предметы и явления имеют два противоположных начала. Вся энергия мира разделена на Инь и Ян.

Ян – мужское, творческое начало, активная солнечная энергия. Это Свет, движение, созидание и разрушение; энергия, преобразующая Мир.

Инь – женское, пассивное начало, отраженная, лунная энергия. Это Тьма, торможение, покой и стабилизация; энергия, которую преобразует янское начало.

4 января

Четверг

18-й лунный день (20:45); Луна во Льве; 3-я фаза.

Сегодня важно отдохнуть и расслабиться. Прекрасный день для голодания, водолечения, массажа. Чувствительны почки, поясница, кожа. Меньше спите, ешьте меньше мяса, больше овощей и орехов. Рекомендуются посидеть на диете, сходить в баню, очистить кишечник.

Гармония Инь-Ян – путь к здоровью и долголетию (продолжение)

Существует связь между Ян и Инь и пятью вкусами:

- сладкое, острое и пресное (безвкусное) относятся к Ян;
- соленое, горькое и кислое относятся к Инь.

Каждый вкус соответствует определенному первоэлементу китайской системы пяти стихий или пяти первоэлементов (Вода, Дерево, Земля, Огонь, Металл) «У-син» и определенному внутреннему органу.

Так первоэлементу Дерево соответствует печень и кислый вкус, Огню – сердце и горький вкус, Земле – селезенка и

сладкий вкус, Металлу – легкие и острый вкус, Воде – почки и соленый вкус.

5 января

Пятница

19-й лунный день (22:13); Луна в Деве (11:13); 3-я фаза.

Сегодня организм довольно силен, но чтобы сберечь и увеличить силы, нужно сохранять спокойствие во всех ситуациях. Нельзя принимать лекарственные препараты без крайней необходимости и рекомендаций врача, а также заниматься самолечением. Уязвимы аппендикс, кишечник (нельзя лечить и оперировать). Хороший день для очищения кишечника.

Народное средство при простуде

Липовый цвет, цвет бузинный, сушеную малину или листья малины и шалфея смешать в равных пропорциях. Залить 2 ст. ложки приготовленной смеси 2 стаканами крутого кипятка и дать настояться под крышкой в течение часа. Пить теплым, перед сном. Настой применяется как потогонное и

отхаркивающее средство при бронхите, катаре верхних дыхательных путей, простудных заболеваниях.

6 января

Суббота

20-й лунный день (23:40); Луна в Деве; 3-я фаза.

Сегодня уязвимы глаза, нервная система, желудок. Из оздоравливающих процедур особенно полезны баня и сауна. Следует отказаться от алкоголя и мяса.

Целебная сила бани

С древних времен в разных культурах баня использовалась в гигиенических и оздоровительных целях. Бани существовали в Китае, Индии, Египте, в Древней Греции и Древнем Риме. И в русской традиции баня издавна служила лекарством от многих хворей.

Современному, ослабленному благами цивилизации человеку баня позволяет расслабиться, отдохнуть от всех забот, очиститься и омолодиться. Только приучать свой организм к бане надо постепенно, дозируя нагрузку.

7 января

Воскресенье

20-й лунный день; Луна в Весах (15:16); 3-я фаза.

Действуют рекомендации предыдущего дня.

В каких случаях баня противопоказана:

- При любых воспалительных процессах (зубной боли, отитах, нарывах, повышенной температуре);
- при всех болезнях в острой стадии;
- при любых кровотечениях;
- при тяжелых заболеваниях печени, почек и мочекаменной болезни;
- при гипертонии, стенокардии и тахикардии;
- при заболеваниях нервной системы (эпилепсии, миастении, сосудистой миелопатии, мигрени и др.);
- при кожных болезнях (псориаз, экземы, гнойные сыпи, вирусные заболевания кожи и др.);
- при наличии злокачественных опухолей.

8 января

Понедельник

21-й лунный день (1:02); Луна в Весах; 3-я фаза.

Сегодня обостряются старые заболевания, но может прийти неожиданное облегчение и начаться процесс выздоровления. Этот день лучше провести в максимально спокойной обстановке, на свежем воздухе. Уязвима печень. Хорошее время для очищения крови. День подходит для жестких видов лечения, закаливания.

Янская и иньская пища

Янская пища наделяет организм теплом, способствует его сжатию – тело становится твердым и крепким. По преимуществу это пища сухая, удерживающая в организме воду, согревающая. Она особенно хороша в холодное время года. Если есть слишком много янских продуктов, то возможно появление раздражительности и агрессивности.

9 января

Вторник

**22-й лунный день (2:22); Луна в Скорпионе (23:06);
3-я фаза.**

Общий фон дня неблагоприятен для здоровья. Чувствительны нижняя часть позвоночника, крестец. Нельзя ограничивать себя в еде.

Янская и иньская пища (продолжение)

Иньская пища охлаждает и расширяет организм. Это та еда, от которой при желании можно поправиться (например, к ней относятся всевозможные пироги, блинчики, пирожные), она делает тело вялым, рыхлым, мягким. Иньская пища по преимуществу водянистая, способствующая выведению воды из организма. Она хороша в жаркие дни. Но постоянное употребление иньских продуктов непременно приведет к апатии, вялости, усталости, сонливости, плохому аппетиту, бледной и дряблой коже.

Гармоничное сочетание иньских и янских продуктов поможет вам поддерживать и укреплять здоровье.

10 января

Среда

23-й лунный день (3:39); Луна в Скорпионе; 4-я фаза.

Тщательно следите за своим здоровьем: если заболеть в этот день, выздоровление будет долгим. Сегодня уязвимы кожа, женские половые органы. Противопоказаны любые операции. Нельзя много есть, нужно отказаться от мясной и рыбной пищи, отдавая предпочтение молочной.

Успокоит камень нефрит

Нефрит способствует излечению болезней почек, зубов, выводит камни, нормализует сердечно-сосудистую деятельность, выводит газы, участвует в лечении нервных заболеваний, помогает справиться со стрессом и апатией. Этот камень лечит систему кровообращения, костный мозг, показан как заменитель теплых компрессов.

Если постоянно носить камень под одеждой в области желудка, то есть шанс избежать соответствующих заболеваний, даже самых тяжелых. Если на больное место наложить пла-

стинку из нефрита, то поражение или боль снимается довольно быстро. Нефрит особенно эффективно снимает воспаления, способствует восстановлению тканей. Он помогает в лечении многих болезней, поэтому так полезна нефритовая посуда, массажные подушки и подушки для сна.

11 января

Четверг

24-й лунный день (4:54); Луна в Скорпионе; 4-я фаза.

Сегодня организм более устойчив к влияниям и легче справляется с нагрузкой. Уязвимы печень, кожа, прямая кишка. Физическая слабость лечится отдыхом и сном.

Правила ухода за кожей

Самое главное: кожа всегда должна быть тщательно очищена. Она нуждается в этом ежедневно, утром и вечером, даже если вы регулярно ходите к косметологу.

Средства, которые вы используете, должны подходить вашему типу кожи и быть одной фирмы.

Каждые утро и вечер кожа нуждается в очищении, тони-

зировании и увлажнении. Причем в любом возрасте. Дополнительно, в возрасте от 25 лет, коже необходимы питательные средства. Зимой – дополнительное увлажнение, летом – защита от солнца. Раз в неделю – маска и пилинг/скраб, каждый раз перед выходом на улицу – защита.

Начинайте ухаживать за кожей как можно раньше. Врачи доказали, что в современных условиях, особенно в городах, кожа начинает стареть с 18 лет. Если у вас есть проблемы с кожей (прыщи, шелушение, морщинки, сухость, жирность) не ждите, что все пройдет само собой. Особенно это относится к прыщам: если их не лечить, они оставят рубцы.

12 января

Пятница

25-й лунный день (6:06); Луна в Стрельце (10:05); 4-я фаза.

Опасный для здоровья день. Уязвимы органы чувств, голова, уши. Следует отказаться от грубой пищи и большого количества жидкости. Рекомендуется очищение организма от шлаков, голодание. Хороший день для физического отдыха, расслабления.

Очищающая греча

Многие пытаются очистить свой организм или просто похудеть с помощью голодания. Помните: несогласованное с врачом продолжительное голодание может крайне негативно сказаться на вашем здоровье!

Просто и эффективно очистить организм нам поможет греча. Сварите гречневую крупу (но не продел) без соли, сахара и масла и ешьте ее в течение всего дня. Вы не будете испытывать голод, при этом очистится не только кишечник, но и иммунная система. Этот метод позволит избавиться и от лишнего веса, и от застарелых болезней.

13 января

Суббота

26-й лунный день (7:16); Луна в Стрельце; 4-я фаза.

Защитные функции организма сегодня слабые. Постарайтесь не переутомляться. Начавшиеся недомогания могут быть серьезны. Уязвимы ноги, бедра (не стоит их лечить, нельзя перенапрягать). Хороший день для лечения кожи, акупунктуры, прижигания.

Кожа – зеркало организма

Хороший врач по состоянию вашей кожи может определить, какие проблемы вас беспокоят. Иногда пятнышко, которое мы воспринимаем как досадный косметический дефект, показывает, что нужно обратить внимание на более серьезную проблему.

Наиболее часто на коже встречаются пигментные пятна, когда цвет кожи в одном месте отличается от остальной. Если такое пятно появилось на плечах, спине, груди – скорее всего, когда-то в этих местах у вас был солнечный ожог. На всякий случай посетите дерматолога.

Пятнышко в центре лба может говорить о заболеваниях центральной нервной системы, а вокруг глаз и на подбородке – о воспалении придатков. Если кожа поменяла свой цвет на боковой поверхности щек и шеи, проверьте желчный пузырь и печень. Вообще же лучше не заниматься самодиагностикой, и если что-то вселяет беспокойство, стоит обратиться к врачу.

14 января

Воскресенье

27-й лунный день (8:20); Луна в Козероге (22:43); 4-я фаза.

Сегодня у организма больше сил. Начавшиеся болезни не окажутся серьезными. Уязвимы голени, их нельзя лечить. Возможно обострение заболеваний крови. Необходимо избегать кровопотери.

Высыпаемся в сжатые сроки

В наше сверхактивное время трудно найти время для полноценного отдыха. Помимо того, что зачастую нет времени выбраться на природу, погулять и подышать чистым воздухом, мы еще и не высыпаемся. В результате ходим хмурые, с серыми лицами, под глазами темные круги, в глазах грусть-печаль. Но выход из любой ситуации всегда есть, как и способы хорошо выспаться в сжатые сроки. Вот несколько советов.

Как бы поздно вы ни пришли домой, не ешьте перед сном. Лучше лечь спать голодным или, в крайнем случае, выпить

стакан кефира. Иначе во время сна ваш организм будет не отдыхать и набираться сил, а тратить энергию на работу пищеварительной системы. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за час-два до сна.

15 января

Понедельник

28-й лунный день (9:17); Луна в Козероге; 4-я фаза.

По возможности ограничьте физические, умственные и эмоциональные нагрузки. Не ешьте и не пейте слишком много, поменьше общайтесь. Уязвимы глаза: не смотрите на яркий свет, меньше сидите за компьютером и перед телевизором. Хороший день для отдыха на природе, посещения бани.

Высыпаемся в сжатые сроки (продолжение)

Спать надо на жесткой поверхности, подушка должна быть анатомически удобной. Источники шума ликвидированы. Перед сном надо проветрить помещение, еще лучше спать с открытым окном. Хорошо бы и вам вечером «проветриться» – погулять перед сном.

Принимайте на ночь теплый, не холодный и не контрастный душ, чтобы успокоиться и расслабиться, а не взбодриться.

Не стоит перед тем, как ложиться в постель, смотреть телевизор или сидеть за компьютером во избежание перевозбуждения нервной системы. После посещения спортзала также должно пройти какое-то время (хотя бы час).

(Продолжение 20 января).

16 января

Вторник

29-й лунный день (10:04); Луна в Козероге; 4-я фаза.

Самый тяжелый и опасный день лунного месяца. Снижаются запас энергии, ослабевают все защитные силы организма. Помочь может полное воздержание (от курения, алкоголя, секса, бурных эмоций, мяса и молока). Уязвимы бедра, прямая кишка (нельзя лечить, делать клизмы). Рекомендуется холодная ножная ванна вечером. Эффективно проводить чистку организма.

Овсяный кисель

Овсяный кисель – оригинальное средство для чистки толстого и тонкого кишечника.

Возьмите 100 г «Геркулеса», залейте его 1,5 стаканами теплой кипяченой воды, перемешайте и закройте кастрюлю крышкой. Оставьте на сутки. Процедите, отожмите через марлю. В полученное овсяное молочко положите корку черного хлеба и поставьте в теплое место на сутки. После чего прокипятите при помешивании, пока не образуется густая масса. Кисель горячим разлейте в глубокие тарелки и остудите. Готовый кисель разрежьте на порции и ешьте на здоровье с репчатым луком, поджаренным на подсолнечном масле. Это вкусное, полезное, питательное блюдо.

17 января

Среда

1-й и 2-й лунные дни (10:42); Луна в Водолее (11:33); новолуние (6:18).

В этот день иммунитет ослаблен, энергии мало, повышены раздражительность и утомляемость. Сегодня особенно

уязвимы головной мозг и глаза. Противопоказаны лечебные воздействия на эти органы.

Сегодня можно приступать к физическим упражнениям, но с некоторой осторожностью. Уязвимы органы ротовой полости, верхняя челюсть, зубы. Хорошее время для посещения сауны или бани, для начала диеты или лечебного голодания, для силовых упражнений.

Плоский живот – это красиво

Даже если на теле нет ни грамма лишнего жира, выпячивающийся живот очень портит фигуру. Проблема тут в слабости брюшных мышц, которые можно укрепить только с помощью физкультуры. Упражнения для живота не нужно выполнять с большим напряжением – это может привести к расхождению мышц и образованию грыжи. Не повторяйте многократно легкие упражнения, это малоэффективно, достаточно 16–20 раз. Вот хороший комплекс для достижения плоского живота.

Лежа на спине, руки положите на затылок. Согните ноги, колени подтяните к груди, затем ноги выпрямите вверх и медленно вернитесь в исходное положение (и. п.).

И. п. – то же. Медленно поднимайте и опускайте прямые ноги.

И. п. – то же. Поднимите одну ногу; опуская ее, поднимайте другую вертикально под углом 90°.

18 января

Четверг

3-й лунный день (11:12); Луна в Водолее; 1-я фаза.

Сегодня внимательно следите за своим здоровьем: заболевания этого дня могут продлиться долго. Уязвимы уши, горло, затылок, в связи с чем противопоказано лечение этих органов. Хороший день для посещения бани или сауны.

Плоский живот – это красиво (продолжение)

И. п. – то же. Поднимите обе ноги. Выполняйте круговые движения сначала по, затем против часовой стрелки.

И. п. – то же. Поднимите ноги и разведите их в стороны. Выполняйте круговые движения каждой ногой в одном и другом направлении.

И. п. – то же. Закрепите стопы, положите кисти на затылок. Сядьте, затем медленно ложитесь. Чтобы усложнить упражнение, руки поднимите вверх.

И. п. – сидя на скамейке, в руках мяч. Ноги закрепите, руки поднимите. Наклонитесь назад, коснитесь мячом пола и вновь сядьте.

И. п. — стоя на коленях, руки опущены. Медленно наклоняйтесь назад, не сгибая ноги в тазобедренных суставах, вернитесь в и. п.

19 января

Пятница

4-й лунный день (11:35); Луна в Рыбах (23:28); 1-я фаза.

Сегодня необходимо беречь силы, не тратить энергию на бесполезные занятия и пустые разговоры. Чувствительны гортань и шейные позвонки. День идеально подходит для приготовления целебных настоев и отваров на растительной основе.

Растительные сборы при простуде

Цветки бузины, ромашки аптечной, коровяка, терновника, липовый цвет, кора ивы (всего поровну). Столовую ложку измельченного сырья заварить стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить. Настой пить горячим по 2–3 стакана ежедневно.

Цветки бузины и ромашки аптечной (поровну). Способ

приготовления тот же.

Цветки бузины и ромашки аптечной, липовый цвет, лист мяты перечной (всех поровну). Способ приготовления тот же.

Цветки бузины – 2 части, липовый цвет – 2 части, кора ивы – 3 части, цветки пиона – 1 часть, корень солодки – 1 часть, цветки ромашки аптечной – 1 часть. Заварить 2 ст. ложки измельченного сбора 0,5 литра кипятка, настоять 15 минут, процедить. Настой пить теплым в течение дня.

20 января

Суббота

5-й лунный день (11:54); Луна в Рыбах; 1-я фаза.

Сегодня особенно уязвим пищеварительный тракт. Организм прекрасно усваивает любую пищу, но следует отдать предпочтение молочной пище, особенно творогу и подогретому молоку. В этот день противопоказано голодание.

Высыпаемся в сжатые сроки (продолжение)

Собирайтесь на работу с вечера, чтобы утром была возможность поспать лишние полчаса, а в выходные дни дай-

те себе возможность отоспаться вволю за всю рабочую неделю. Если вам надо встать рано утром, раньше ложитесь. Чтобы быстрее заснуть, перед сном выпейте чаю с мелиссой или мятой.

21 января

Воскресенье

6-й лунный день (12:10); Луна в Рыбах; 1-я фаза.

Уязвимы плечи, шейный и грудной отдел позвоночника, верхние дыхательные пути, легкие, бронхи. Хороший день для дыхательных упражнений. В еде отдавайте предпочтение фруктам и овощам.

Высыпаемся в сжатые сроки (окончание)

И наконец, если у вас есть возможность вздремнуть в течение дня, поспите около 20 минут (это фаза быстрого сна). Сон в течение этого времени дает возможность наибольшего расслабления, а проснувшись, вы почувствуете новый прилив сил. Чтобы проснуться вовремя, заведите будильник с учетом времени на засыпание (плюс 5–10 минут). То есть будильник должен разбудить вас примерно через 30 минут

после того, как вы ляжете отдыхать.

22 января

Понедельник

7-й лунный день (12:24); Луна в Овне (9:28); 1-я фаза.

Состояние здоровье в этот день непредсказуемо. Хронические заболевания могут или внезапно обостриться, или так же неожиданно исчезнуть. Сегодня особенно подвержены недугам горло, голосовые связки, легкие, бронхи.

Народные средства от бронхита

Сибирское средство от бронхита: вскипятить литр воды и в кипящую воду положить 400 граммов отрубей. Снять с огня и дать остыть. Процедить и пить в течение всего дня достаточно горячим. Для улучшения вкуса можно добавить жженный сахар (белый сахар или мед не рекомендуется).

Плоды аниса и фенхеля, семя льна, трава тимьяна (поровну). Настоять 4 чайные ложки смеси на стакане холодной воды, через 2 часа довести до кипения и кипятить 5–6 минут на слабом огне, после остывания процедить. Принимать по

1/4 стакана 4 раза в день.

23 января

Вторник

8-й лунный день (12:38); Луна в Овне; 2-я фаза.

В этот день человек особенно подвержен стрессам и болезням, которые могут привести к серьезным последствиям. Чувствительны желудок и нервная система. Хороший день для очищения желудочно-кишечного тракта и голодания.

Частичное голодание

Голодание раз в неделю – безопасный и полезный способ очистки организма от токсинов. Он подходит всем людям кроме тех, у кого есть конкретные противопоказания по болезни. Остальным один раз в неделю можно без риска для здоровья не принимать пищу за исключением жидкости. Из жидкостей рекомендуются натуральные овощные и фруктовые соки (свежего отжима), либо чистая (талая) вода. Для более эффективной и глубокой очистки организма можно голодать 3 дня в месяц. Опытные практики могут голодать 1

неделю в 3 месяца и 2 недели в полгода, некоторые и больше.

24 января

Среда

9-й лунный день (12:53); Луна в Тельце (16:41); 2-я фаза.

Трудное для организма время. Сегодня особенно хороши различные очистительные процедуры, в первую очередь, баня. В этот день очень опасна нагрузка на сердце и сосуды. Уязвимы грудь и желудок.

Частичное голодание (продолжение)

Новичкам очищение голоданием лучше делать в выходной день или перед выходными, чтобы потом спокойно восстановить силы. Также во время голодания желательно сократить физические и умственные нагрузки.

Во время очищающих процедур необходимо сводить к минимуму отрицательные эмоции. А также отказаться от пустой болтовни, суеты, бранных слов, секса, не употреблять спиртное и не курить.

25 января

Четверг

10-й лунный день (13:10); Луна в Тельце; 2-я фаза.

Недуги, начавшиеся в этот день, могут оказаться серьезными, но если вовремя начать лечение, то все пройдет удачно. Ранимы локтевые суставы, кости грудной клетки, позвонки грудного отдела. Сегодня следует пить как можно больше соков и отваров. Рекомендована баня.

Молитва святой мученице Татьяне (25 января)

О святая мученице Татиано! Невесто Сладчайшаго Жениха твоего Христа, агнице Агнца Божественнаго, голубице целомудрия! Страданьми, яко одеждами царскими одеянная, к ликом небесным сопричтенная, ликующая ныне во славе вечней! От дней молодых Богу обещавшаяся святая служительнице Церкви, целомудрие соблюдшая и паче всех благ Господа возлюбившая! Тебе мы молимся и тебе мы просим: вземли прошением нашим сердечным, и не отвергай молений наших! Даруй чистоту тела и души, вдохни любовь к Божественным истинам, на путь добродетелей води нас, Ан-

гельское охранение испроси у Бога нам. Наши раны и язвы телесныя сотвори безболезненны, в злострадании терпение даруй. Греховныя язвы уврачуй. Юность нашу огради, старость безболезненну и безбедну даруй, в смертном часе помози! Поминай наши скорби, и отраду даруй! Посети нас, сущих в темнице греха: на покаяние настави скоро, возжжи пламень молитвы! Не оставь нас сирых! Да славяще страдания твоя, возсылаем хвалу Господу сил, всегда, ныне и присно, и во веки веков. Аминь.

26 января

Пятница

11-й лунный день (13:32); Луна в Близнецах (20:41); 2-я фаза.

Сегодня организм чувствует себя бодро. Избегайте нагрузок на позвоночник. Уязвимы почки, область бедер, мочевого пузыря и поджелудочная железа. Хороший день для начала лечения, очищения верхних дыхательных путей и легких, голодания.

«Жест раковины» или Шанк-Пракшалана

Это простая, доступная каждому и очень эффективная процедура. Очищая полностью толстую кишку, она также выводит отложения на стенках всего пищеварительного тракта от желудка до заднего прохода. Вода через рот попадает в пищевод и желудок, а затем, при помощи простых упражнений, проходит через весь кишечник и выходит из него. Процедура выполняется до тех пор, пока вода не будет выходить такой же прозрачной, какой она вошла. Шанк-Пракшалана не представляет никакой опасности при условии, что все рекомендации выполняются точно. Выполнять эту процедуру надо утром натощак. «Жест раковины» может выполняться 4 раза в год (при смене времен года).

27 января

Суббота

12-й лунный день (14:00); Луна в Близнецах; 2-я фаза.

В этот день особенно уязвимо сердце, очень восприимчива нервная система. Категорически запрещается нервничать и

заниматься тем, что создает нагрузку на сердце. День хорош для омолаживающих процедур. Пейте свежие соки и отвары, откажитесь от грубой пищи.

Шанк-Пракшалана. Упражнения

В 3 л теплой воды растворить 15–18 г поваренной соли. Затем выпить стакан раствора и сразу выполнить подряд следующие упражнения.

Упражнение 1. Ноги поставить на ширину 30 см, руки поднять над головой, сплести пальцы рук в «замок». Не задерживаясь, выполнить наклоны туловища вправо и влево по 8 раз в каждую сторону. Это упражнение открывает клапан между желудком и двенадцатиперстной кишкой. Время выполнения упражнения 10 секунд.

Упражнение 2. Ноги поставить на ширину 30 см, левую руку вытянуть горизонтально, правую согнуть в локте и поместить ладонь у левой ключицы. Туловище повернуть влево, отводя левую руку назад как можно дальше, смотреть на кончики пальцев левой руки. Не задерживаясь, повернуться обратно, меняя положение рук. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Теперь открывается клапан между двенадцатиперстной и тонкой кишками. Время выполнения упражнения 10 секунд.

28 января

Воскресенье

13-й лунный день (14:39); Луна в Раке (21:59); 2-я фаза.

Сегодня следует избегать заболеваний, которые могут быть очень продолжительными. Чувствительны кожа и сердце. Уязвимы половые органы и прямая кишка. Рекомендована баня или сауна. Неподходящий день для голодания.

Шанк-Пракшалана. Упражнения (продолжение)

Упражнение 3. Лечь на пол на живот, руки положить на пол ладонями вниз по сторонам груди, ступни расставить на ширину 30 см, пальцами опереться о пол. Руки выпрямить, отрывая верхнюю часть туловища от пола, голову поднять. На полу остаются только ладони и пальцы ног. Повернуть голову, плечи и туловище вправо так, чтобы увидеть пятку левой ноги, вернуться в исходное положение и без задержек повернуться влево. Упражнение повторить по 4 раз в каждую сторону. Вода продвигается по тонкому кишечнику. Время выполнения упражнения 10–15 секунд.

Упражнение 4. Сесть на корточки. Стопы и колени расставлены на ширину 30 см. Ладони положить на колени. Повернуться влево, положив правое колено на пол рядом с левой стопой. Левое бедро при этом должно надавить на живот. Без остановки вернуться в исходное положение и повторить упражнение вправо. Ладони попеременно толкают колени. Цель движений – попеременное сжатие правой и левой части живота, чтобы открылся заднепроходный клапан для дефекации Упражнение повторить по 4 раза в каждую сторону. Время выполнения упражнения 15 секунд.

29 января

Понедельник

14-й лунный день (15:33); Луна в Раке; 2-я фаза.

Сегодня организм достаточно крепок, но опасность для здоровья остается. Рекомендуется больше двигаться или заниматься физическими упражнениями. В этот день уязвимы органы чувств, особенно глаза. Нельзя лечить желудок. Лучший день для голодания. Хороший день для очищения кожи и кишечника.

Шанк-Пракшалана (продолжение)

После выполнения четвертого упражнений выпить стакан воды и снова повторить комплекс упражнений. Затем выпить третий стакан, снова выполнить упражнения. Так повторить 6 раз подряд. В результате должно возникнуть желание опорожнить кишечник. Если оно не наступило, то повторить упражнения, не выпивая воду. Если опять нет результата, сделать небольшую клизму или стойку на лопатках. Чтобы избежать раздражения слизистой оболочки солью, после каждого посещения туалета следует подмываться и смазывать задний проход растительным маслом.

Пить воду и посещать туалет надо до тех пор, пока выходящая из кишечника жидкость не станет совершенно чистой. Когда это произойдет, необходимо выпить 2–3 стакана теплой несоленой воды и вызвать рвоту, чтобы освободить желудок и выключить сифон (прямой проход воды в кишечник).

30 января

Вторник

15-й лунный день (16:44); Луна во Льве (21:54); 2-я фаза.

Сегодня следует соблюдать осторожность, беречь нервы. Очень полезен отдых. Противопоказаны любые операции. В этот лунный день подвержены воздействиям поджелудочная железа, селезенка, кишечник (можно очищать, нельзя оперировать). Переесть сегодня нельзя. Хороший день для диеты.

Выход из Шанк-Пракшаланы

После выполнения процедуры подождать 30 минут до приема пищи. Не пить до еды! Первая еда состоит из белого полированного хорошо разваренного риса с 40 г сливочного масла (лучше Гхи) без соли и перца. В течение суток нельзя употреблять в пищу молочные и кислые продукты, свежие фрукты и овощи, алкоголь. Пить лучше настои трав или минеральную воду. После процедуры в этот день (и на следующий) не следует заниматься физическим трудом и спортом.

Внимание! Шанк-Пракшалана противопоказана при язве желудка и других заболеваниях органов ЖКТ в острой стадии, при гипертонии, высокой температуре, туберкулезе и раке кишечника, почечной недостаточности. Во всяком случае, необходимо проконсультироваться со специалистом.

31 января

Среда

16-й лунный день (18:08); Луна во Льве; полнолуние (17:27).

В этот день уязвима селезенка, возможны обострения заболеваний крови. Не рекомендуются операции. Полезны гимнастика, физические упражнения, свежий воздух. Нельзя нервничать, волноваться.

Активность внутренних органов

Согласно китайской медицине существует определенная зависимость между временем суток и работой внутренних органов.

Печень наиболее активна с 1 до 3 часов ночи. Выводятся токсины и шлаки, обновляется кровь. Качественный сон в

это время укрепляет печень.

Легкие – с 3 до 5 часов. В это время необходим отдых и сон, чтобы легкие работали наилучшим образом.

Толстый кишечник – с 5 до 7 часов. Чтобы окончательно вывести из организма токсины и шлаки, необходимо выпить стакан теплой воды.

Февраль

1 февраля

Четверг

17-й лунный день (19:38); Луна в Деве (22:14); 3-я фаза.

Сегодня не стоит принимать лекарственные препараты без крайней необходимости. Уязвимы почки, поясница, кожа, нервная и эндокринная системы, глаза. Не рекомендуются операции, иглоукалывание. Рекомендуются голодание и очищение кишечника, сауна и омолаживающие процедуры.

Активность внутренних органов (продолжение)

Желудок – с 7 до 9 часов. Идеальное время для завтрака. Пища переваривается легко.

Селезенка – с 9 до 11 часов. Идеальное время для работы и учебы. Мышцы получили питательные вещества и готовы активно работать.

Сердце – с 11 до 13 часов. В это время хорошо бы отдох-

нута, чтобы набраться сил на вторую половину дня.
(Продолжение 7 февраля).

2 февраля

Пятница

18-й лунный день (21:07); Луна в Деве; 3-я фаза.

Сегодня важно отдохнуть и расслабиться. Прекрасный день для голодания, водолечения, массажа. Чувствительны почки, поясница, кожа. Меньше спите, ешьте меньше мяса, больше овощей и орехов. Рекомендуется посидеть на диете, сходить в баню, очистить кишечник.

Худеем в бане

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.