

АНАСТАСИЯ СЕМЕНОВА

ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
НА 2019 ГОД



К

«КРЫЛОВ»

Анастасия Семенова
Лунный календарь на 2019 год

«Крылов»

2018

УДК 64.09
ББК 86.37

Семенова А. Н.

Лунный календарь на 2019 год / А. Н. Семенова — «Крылов»,
2018

ISBN 978-5-4226-0318-3

Как сделать свою жизнь гармоничнее, веселее, счастливее? Послушайте советы Луны. Ее влиянию подчиняется вся земная природа, а значит, и мы с вами. Если жить в соответствии с лунными ритмами, вы почувствуете гармонию с миром, наполняющую вас радостью, легкостью, здоровьем. Лунный календарь на 2019 год поможет вам построить свою жизнь в соответствии с лунными ритмами. Зная особенности каждого лунного дня, вы сможете укрепить свое здоровье и материальное положение, гармонизировать энергетику дома, наладить семейные отношения и привести в порядок другие сферы вашей жизни. Книга рекомендована для чтения лицам старше 16 лет.

УДК 64.09

ББК 86.37

ISBN 978-5-4226-0318-3

© Семенова А. Н., 2018

© Крылов, 2018

Содержание

Человек в подлунном мире	5
Январь	8
1 января ☾ Вторник	8
2 января ☾ Среда	9
3 января ☾ Четверг	10
4 января ☾ Пятница	11
5 января ☾ Суббота	12
6 января ● Воскресенье	13
7 января › Понедельник	14
8 января › Вторник	15
9 января › Среда	16
10 января › Четверг	17
Пятница › 11 января	18
Суббота › 12 января	19
13 января › Воскресенье	20
14 января › Понедельник	21
15 января › Вторник	22
16 января › Среда	23
17 января › Четверг	24
18 января › Пятница	25
19 января › Суббота	26
20 января › Воскресенье	27
21 января ○ Понедельник	28
22 января ☾ Вторник	29
23 января ☾ Среда	30
24 января ☾ Четверг	31
25 января ☾ Пятница	32
26 января ☾ Суббота	33
27 января ☾ Воскресенье	34
28 января ☾ Понедельник	35
29 января ☾ Вторник	36
30 января ☾ Среда	37
31 января ☾ Четверг	38
Февраль	39
1 февраля ☾ Пятница	39
2 февраля ☾ Суббота	40
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Анастасия Семенова

Лунный календарь на 2019 год

Человек в подлунном мире

На протяжении тысячелетий человек утверждался в мысли, что с Луной и ее небесными циклами связаны важнейшие природные процессы на земле. Многие народы, страны и поколения вкладывали свой опыт и наблюдения в то, что потом получило название лунного календаря, и мы теперь можем с успехом пользоваться этими знаниями.

Люди установили взаимосвязь между ритмами Луны и приливами и отливами, природными катаклизмами, месячным циклом у женщин, зачатием и рождением, поведением животных. От лунного ритма зависит рост растений и многие другие природные явления. Травы, собранные в одни дни, оказывают сильное целебное воздействие, а в другие не принесут никакой пользы или даже навредят.

Лунные циклы оказывают огромное влияние на природные ритмы человеческого организма, нашу психику и подсознание. Каждое событие, кажущееся случайным стечением обстоятельств, наше здоровье, покой, страхи, победы и поражения – все в той или иной степени зависит от того, в каком знаке Зодиака находится в этот день Луна и какова энергетика лунных суток.

Лунный месяц длится от новолуния до новолуния, проходя четыре фазы. В месяце 29 или 30 лунных дней. Каждый лунный день имеет свою энергетику, которая может очень сильно воздействовать на человека. На женщин обычно Луна влияет сильнее, чем на мужчин. Она усиливает интуицию, чувствительность, придает мягкость и загадочность.

В нашем календаре на каждый день 2019 года приводится характеристика лунного дня, даны советы, как лучше провести это время¹. Здесь вы найдете рекомендации, касающиеся самых разных сфер вашей жизни:

- Как следует провести день в соответствии с лунными ритмами?
- Как справиться с недомоганием, опираясь на знание лунного цикла?
- Как организовать энергетику дома, чтобы в нем стало уютно и комфортно?
- Когда лучше сажать и поливать растения?
- Каким сном стоит верить, а каким нет?
- Как лунные практики и ритуалы помогут внести гармонию в нашу жизнь?
- Какими полезными для нас качествами обладают драгоценные и самоцветные камни?

Все эти разнообразные и полезные советы объединены в соответствующие рубрики:



Луна и здоровье

¹ Внимание! Все астрономические данные приведены по московскому времени.



Луна и дом



Лунные приметы



Лунные практики



Лунный сонник



Лунная магия



Лунные советы



Луна и красота



Луна на даче



В мире лунных мыслей

Следуйте подсказкам Луны, и вы внесете магию очарования в свой дом, сохраните здоровье и радость не только себе, но и своим близким.

Январь

1 января # Вторник

25 лунный день (03:41); 4 фаза. Луна в Скорпионе.

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. День гармонии и анализа происходящего в жизни.

⊗ Соколиный глаз, тигровый глаз, кошачий глаз, горный хрусталь.

Что нас ждет в январе



Январь – прекрасное время для укрепления партнерских, семейных отношений, создания семейного уюта и комфорта. Вторая половина января будет гораздо более напряженной, чем первая, на это время не стоит намечать каких-либо важных, значимых дел. Многих в этот период, особенно во второй декаде месяца, ожидают многочисленные соблазны и искушения. Не соглашайтесь на сомнительные предложения, выходящие за рамки закона и здравого смысла, – расхлебывать последствия придется долго и мучительно.

2 января # Среда

26 лунный день (04:56); 4 фаза. Луна в Стрельце (11:58).

Защитные функции организма сегодня слабые. Постарайтесь не переутомляться. Начавшиеся недомогания могут быть серьезны. Уязвимы ноги, бедра. Рекомендуются: лечение кожи, акупунктура, прижигания. Берегите жизненную энергию, избегайте конфликтов. Любые начинания принесут только потери и ущерб.

⊗ Хризопраз, коралл, голубой и желтый нефрит.

Погода в январе



Если январь холодный, то июнь будет сухой и жаркий – не жди грибов до осени.

Если вокруг Луны тусклое кольцо – будет мороз. Если Луна светит ярко или ясное небо усыпано яркими звездами – будет мороз.

Если воробьи сидят тихо – будет снегопад, а если расчирикались, то будет оттепель. Вороны и галки вьются в воздухе – перед снегом, садятся на снег – к оттепели, садятся на верхушки деревьев – к морозу, на нижние ветки – к ясной погоде.

3 января # Четверг

27 лунный день (06:08); 4 фаза. Луна в Стрельце.

Сегодня у организма больше сил. Начавшиеся болезни не окажутся серьезными. Уязвимы голени. Возможно обострение заболеваний крови, необходимо избегать кровопотери. Наметьте цели на ближайшее время. Настройтесь на позитивное, легкое отношение к происходящему.

⊗ Изумруд, малахит, адуляр, розовый кварц.

Если вы плохо высыпаетесь



Встаете с постели с чувством усталости, разбитости и лишь усилием воли заставляете себя выполнять обычные дела?

Чувство, знакомое, к сожалению, многим. Оно говорит о снижении энергетического уровня человека. Для увеличения энергетических ресурсов рекомендуем следующее упражнение. Делайте его всякий раз, когда почувствуете усталость.

4 января # Пятница

28 лунный день (07:15); 4 фаза. Луна в Козероге (21:54).

Ограничьте любые нагрузки. Не ешьте и не пейте слишком много, поменьше общайтесь. Уязвимы глаза: меньше сидите за компьютером и перед телевизором. Хороший день для отдыха на природе, посещения бани. Один из самых благоприятных дней лунного месяца. Начатые сегодня важные дела завершатся успешно.

⊗ Аквамарин, арагонит, жадеит, аметист, молочный опал, хризопраз.

Если вы плохо высыпаетесь (продолжение)



Займите удобное положение. Выпрямьте спину, закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Сделайте полный вдох, затем несколько легких спокойных выдохов. Обратите внимание на свое тело: какие части вашего тела соприкасаются со стулом, полом, кроватью или землей. В тех частях тела, где поверхность поддерживает вас, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее.

5 января # Суббота

29 лунный день 08:14; 4 фаза. Луна в Козероге.

Самый тяжелый и опасный день лунного месяца. Снижается запас энергии, ослабевают все защитные силы организма. Помочь может полное воздержание (от курения, алкоголя, секса, бурных эмоций и мяса). Уязвимы бедра, прямая кишка. Рекомендуется проводить чистку организма.

⊗ Обсидиан, черный жемчуг, цветная яшма, кахолонг.

Если вы плохо высыпаетесь (продолжение)



Попробуйте представить себе, что вы входите в прекрасный сад. Рассмотрите его. В этом саду много красивых цветов, и один из них – цветок вашей души.

Найдите его. Рассмотрите: какой он, какого цвета, размера, с каким запахом. Вообразите, как вы заботитесь о нем: поливаете, пропалываете сорняки, подрезаете сухие листья. Постарайтесь запомнить образ цветка вашей души. После этого сделайте несколько глубоких вдохов. Вы получите заряд бодрости и энергии.

6 января ● Воскресенье

1 лунный день (04:28); 2 лунный день (09:05); новолуние, 1 фаза (04:28). Луна в Козероге. С осторожностью приступайте к физическим упражнениям. Уязвимы органы ротовой полости, верхняя челюсть, зубы. Хорошее время для посещения сауны (бани), для начала диеты (голодания). Все происходящее призывает изменить ваше отношение к жизни. Доброта и щедрость будут достойно вознаграждены.

⊗ Жадеит, халцедон, агат, бриллиант.

Защита от порчи и сглаза



Если вы почувствовали, что чье-то присутствие, чей-то разговор или взгляд давит на вас, попробуйте следующий прием, который дает вполне надежную защиту.

Мысленно поставьте прямо перед собой зеркало, в котором вы видите свое отражение. Представьте, что из макушки вашего отражения выходит ярко-синий луч и быстро обвивает спиралью все тело. Витки спирали лежат так плотно друг к другу, что вскоре соединяются в полупрозрачный кокон, который надежно укрывает вас с головы до ног.

7 января # Понедельник

3 лунный день (09:45); 1 фаза. Луна в Водолее (09:45).

Следите за своим здоровьем: заболевания этого дня могут затянутся. Уязвимы уши, горло, затылок. Хороший день для посещения бани (сауны). День требует активности, готовности отдаться любимому делу. Будьте осторожны в общении, вождении автомобиля, рискованных сделках.

⊗ Пирит, авантюрин, рубин.

Защита вашего дома



Зеркала – надежная защита жилища от чужой неблагоприятной энергии. Если на ваши окна направлены острые углы, выступы ближайших зданий, акведуков, подвесных дорог и прочих не слишком благоприятных для соседства с домом объектов, поставьте зеркало, и оно будет замечательной защитой от внешних воздействий. Если по соседству находятся мосты, электростанции и другие массивные железобетонные конструкции, посадите деревья между ними и вашим домом, создав «лиственный барьер».

8 января# Вторник

4 лунный день (10:17); 1 фаза. Луна в Водолее.

Необходимо беречь силы, не тратить энергию на бесполезные занятия и пустые разговоры. Уязвимы гортань и шейные позвонки. Идеальный день для приготовления целебных настоев. Этот день лучше провести дома. Ваши мысли должны быть светлыми, а поступки здоровыми.

⊗ Зеленый нефрит, сардоникс, амазонит.

Природные сжигатели жиров



Паприка и чили. Эти перцы содержат капсаицин – вещество, обладающее выраженным жгучим вкусом. Употребление в пищу паприки или чили стимулирует кровообращение, понижает уровень холестерина в крови и даже может вызвать появление пота на лбу. Сочетание капсаицина, например, с сыром или уксусом способствует уменьшению лишнего веса.

9 января # Среда

5 лунный день (10:42); 1 фаза. Луна в Рыбах (22:43).

Уязвим пищеварительный тракт. Следует отдать предпочтение молочной пище, особенно творогу и теплomu молоку. Противопоказано голодание. Планируйте перемены в жизни, и они произойдут. В событиях дня заложено послание о вашем будущем.

⊗ Мрамор, бирюза, янтарь.

Медитация на свет



Сядьте поудобнее у окна – так, чтобы были видны заснеженные деревья, сугробы или просто укрытая снегом крыша дома. Еще лучше, если в этот день идет снег. Смотрите, как падают снежные хлопья. Закройте глаза и представьте, как вся земля покрывается толстым теплым снежным покровом, как ей уютно под ним. Думайте о том, как накапливаются, собираются под снегом силы у земли.

10 января # Четверг

6 лунный день (11:03); 1 фаза. Луна в Рыбах.

Уязвимы плечи, шейный и грудной отделы позвоночника, легкие, бронхи. Хороший день для дыхательных упражнений. В еде отдавайте предпочтение фруктам и овощам. День обретения любви, радости и благодати. Хороший день для духовных исканий.

⊗ Гиацинт, цитрин.

Медитация на свет (продолжение)



Представьте, как затягиваются белым покровом все черные ветки, темные крыши, черные дороги. Думайте о том, как заносит снегом все беды, неприятности и болезни. А весной их просто унесет талая вода, и от них не останется и следа. Чувство умиротворения и покоя разливается по всему телу. Ощущение свободы и легкости, свежести и новизны. Откройте глаза и снова посмотрите на белый снег. Вы почувствуете, как спадает внутреннее напряжение и проясняются мысли.

Пятница # 11 января

7 лунный день (11:21); 1 фаза. Луна в Рыбах.

Состояние здоровья непредсказуемо. Хронические заболевания могут внезапно обостриться или неожиданно исчезнуть. Уязвимы горло, голосовые связки, легкие, бронхи. Начатые дела удаются, появляется вера в свои силы. Возрастает эмоциональность, возникает жажда общения.

⊗ Коралл, гелиотроп, сапфир.

Королевская бегония



Королевская бегония – очень нарядное растение с крупными, необычно окрашенными листьями. Иметь ее дома полезно людям, у которых есть проблемы с зоной дыхательных путей, бронхами, например тем, кто много курит или страдает хроническим бронхитом. На уровне энергетическом бегония благотворно воздействует на дом, в котором обычно царит оживленная атмосфера. Она помогает упорядочить энергетику такого дома, спасая гостей и хозяев от дисгармонии и внутренних перегрузок.

Суббота # 12 января

8 лунный день (11:37); 1 фаза. Луна в Овне (11:17).

Организм подвержен стрессам и болезням, которые могут привести к серьезным последствиям. Уязвимы желудок и нервная система. Хороший день для очищения ЖКТ и голодания. Освободитесь от чувства вины. Прислушайтесь к голосу интуиции.

⊗ Агат, морион, красный гранат, хризолит.

Животные во сне



Очень важно правильно понять и расшифровать свой сон – он может стать для вас важной подсказкой. Животные и прочие существа представляют инстинктивное начало человеческой природы. Следует определить свои ассоциации, связанные с ними. Размер существ, манера их поведения, речь – все это говорит о выражении ваших чувств и инстинктов. Эти образы и самовыражение чувств могут трансформироваться за время сна.

13 января # Воскресенье

9 лунный день (11:52); 1 фаза. Луна в Овне.

Трудное для организма время. Полезны очистительные процедуры, особенно баня. Очень опасна нагрузка на сердце и сосуды. Уязвимы грудь и желудок. День обольщений и иллюзий, обманов и заблуждений. Очистите помыслы и постарайтесь освободиться от желаний.

⊗ Александрит, змеевик, черный жемчуг, раухтопаз.

Боковое зрение лечит глаза



Для этого упражнения нужно найти достаточно открытый пейзаж. Выберите любой предмет в 10–15 м от себя, например дерево, и смотрите на него. Но при этом аккуратно переносите внимание на боковое зрение. Постарайтесь заметить пролетающих птиц, облака – любые детали, которые можно отметить, не уводя взгляд от точки, на которую смотрите. Двадцать-тридцать минут, и ваши глаза начнут чувствовать себя намного лучше.

14 января # Понедельник

10 лунный день (12:08); 2 фаза (09:45). Луна в Тельце (21:30).

Болезни могут оказаться серьезными, если не начать лечение вовремя. Уязвимы локтевые суставы, кости и позвонки грудного отдела. Пейте больше соков и отваров. Рекомендована баня. Начатое дело будет удачным. Духовный поиск, обретение знаний откроют новые горизонты.

⊗ Бирюза, сардоникс, янтарь.

Покормите фикус!



Подкармливать комнатные растения лучше всего в фазе роста, но если появились побуревшие листочки, то не дожидайтесь весны. Для подкормки может подойти молочная вода (1 ч. ложка молокана 1 л воды). В такой воде содержатся все необходимые для растения питательные соли. Можно полить цветок и водой, оставшейся после того, как вы помыли в ней мясо. Но такую воду обязательно надо процедить, чтобы жир не попал в почву. Почти идеальной подкормкой является зола. Заверните ее в мешочек и на 1 час опустите в воду.

15 января # Вторник

11 лунный день (12:25); 2 фаза. Луна в Тельце.

Максимально возрастает жизненный потенциал. Избегайте нагрузок на позвоночник. Уязвимы почки, бедра, мочевого пузыря, поджелудочная железа. Хороший день для очищения верхних дыхательных путей и легких, голодания. Будьте внимательны во всех делах. Рекомендуются очищение и молитва.

⊗ Кровавик, сердолик, селенит, огненный опал.

Луна и святочные гадания



Практически все магические ритуалы наших предков были так или иначе связаны с природой. Вот, например, как гадали девушки на святочной неделе. Нужно выйти на перекресток, взяв с собой зеркало, и навести его на луну, говоря следующие слова: «Суженый, ряженный, выйди ко мне и поговори со мной». После этого в зеркале появляется луна, затем показывается комната, в которой виден жених гадающей. Если этот человек придет на смотрины в той же одежде, он возьмет ее в жены, если же в другой – не возьмет.

16 января # Среда

12 лунный день (12:46); 2 фаза. Луна в Тельце.

Ограничьте нагрузку на сердце и нервную систему. Рекомендуются омолаживающие процедуры. Пейте свежие соки и отвары, откажитесь от грубой пищи. День милосердия и сострадания. Подавайте милостыню, делайте добро ближним. Избегайте жалости к себе, она приведет к депрессии.

⊗ Коралл, розовый жемчуг, лазурит, перламутр.

Насколько правдивы наши сны



Наши сны подвластны характеру лунных суток. С каждым новым положением Луны на небосклоне внутренний мир тоже поворачивается, высвечивая новые грани души. От Луны зависит, насколько правдивы ваши сны. Один и тот же тревожный сон в разные лунные сутки может быть истолкован по-разному.

Сны новой, растущей Луны показывают нам то, с чем мы встретимся, что прибует в нашу жизнь. Такие сны можно назвать наполняющими. Сюжеты этих снов могут быть любыми, но все они означают одно: скоро это с нами может произойти.

17 января # Четверг

13 лунный день (13:13); 2 фаза. Луна в Близнецах (03:59).

Начавшиеся болезни могут очень затянуться. Уязвимы кожа и сердце, половые органы, прямая кишка. Рекомендована баня (сауна). Не рекомендуется голодание. Магический день, в символической форме показывающий, все ли у вас в порядке. Возможно повторение прошлого, обретение утраченного.

⊗ Опал, рубин.

Насколько правдивы наши сны (продолжение)



Сны старой, убывающей Луны показывают то, с чем нам предстоит расстаться, что убудет из нашей жизни, станет лишним, неинтересным. Иногда такие сны называют очищающими. Это относится и к плохим, и к хорошим снам. Если, к примеру, во время убывающей Луны нам снится страшный, неприятный сон, это – к добру. Он означает, что неприятности уйдут из нашей жизни, перестанут происходить события, вызывающие отрицательные чувства и эмоции. И, наоборот, если во время убывающей Луны снится что-то приятное, этого, к сожалению, не произойдет в реальности.

18 января # Пятница

14 лунный день (13:48); 2 фаза. Луна в Близнецах.

Организм крепок, но опасность для здоровья есть. Рекомендуются движение и физические упражнения. Уязвимы органы чувств, особенно глаза. Нельзя лечить желудок. Лучший день для голодания, очищения кожи и кишечника. Самый энергетически сильный день месяца, время решительных действий.

⊗ Гиацинт, сапфир.

Сила крещенской воды



Вода издавна славится своей очистительной силой: она уносит наши печали, усталость, снимает сглаз. Кто не чувствовал прилива бодрости и сил после душа, бассейна или купания в речке! Особенно сильной становится вода в Крещенье, когда ее освящают молитвой миллионы православных священников во всем мире. Запаситесь в Крещенье святой водой. Если кто-то в семье, не дай Бог, заболит – пусть он перекрестится, выпьет немного святой воды и прочтет «Отче наш».

19 января # Суббота

15 лунный день (14:36); 2 фаза. Луна в Раке (06:43).

День искушения, обманов, иллюзий. Избегайте ссор, сохраняйте внутреннее спокойствие. Соблюдайте осторожность, берегите нервы. Очень полезен отдых. Противопоказаны операции. Уязвимы поджелудочная железа, селезенка, кишечник. Рекомендуется диета.

⊗ Агат, селенит, изумруд, гагат.

Сила крещенской воды (продолжение)



«Отче наш, иже еси на небесех! Да святится имя Твое, да приидет царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь, и остави нам долги наша, яко же и мы оставляем должником нашим, и не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого. Яко Твое есть царство, и сила, и слава Отца и Сына и Святаго Духа ныне и присно и во веки веков. Аминь».

Если вы почувствуете, что в доме повисла гнетущая атмосфера, наберите святой воды в пригоршню правой руки и разбрызгайте ее по дому, крестясь и читая молитвы.

20 января # Воскресенье

16 лунный день (15:40); 2 фаза. Луна в Раке.

Уязвима селезенка, обостряются заболевания крови. Не рекомендуются операции. Полезны физические упражнения, свежий воздух. Сохраняйте внутреннее спокойствие, избегайте стрессов. Может обостриться чувство одиночества, недовольство миром.

⊗ Турмалин, изумруд, чароит, шпинель.

Обереги



Главное назначение оберегов – защищать человека от любого направленного негативного воздействия: от болезни, сглаза или порчи, чужой воли, приворотов, внушений, от тяжелых депрессий... Рисунки, которые наши бабушки вышивали на полотенцах, накидках, платочках и кисетах, оказывается, не просто украшение – это обережные узоры. Защищали от бед и украшения на окнах, ставнях, наличниках, над крыльцом и крышей, над воротами. Были и личные обереги: у женщин – бусы, браслеты, серьги, перстни, у мужчин – ножи, пряжки для ремней.

21 января ○ Понедельник

17 лунный день (16:58); полнолуние, 3 фаза (08:16). Луна во Льве (06:54).

Не рекомендуются лекарства. Уязвимы почки, поясница, кожа, нервная, эндокринная системы, глаза. Не рекомендуются операции, иглоукалывание. Показаны голодание, очищение кишечника, сауна, омолаживающие процедуры. День радости, любви и творчества, обретения внутренней свободы.

⊗ Обсидиан, гематит, прозрачный аметист, циркон, вороний и соколиный глаз.

Очищение в полнолуние



Полная Луна повышает чувствительность, ведет к стрессам, принятию неразумных решений. Все это очень сказывается на состоянии желудка. Попробуйте сегодня освоить упражнение, связанное с нормализацией пищеварения и с очищением эмоций.

Каждый раз, когда неприятная мысль посещает вашу голову, вдохните глубоко и на вдохе соберите мысль в комочек. Он, скорее всего, застрянет у вас в области сердца. Выдохните этот ком, представьте, как он поднимается над вами черным облачком и лопается. Вы убрали негативную программу, теперь мысленно наполните себя светом, теплом и ароматом свежести. Хорошее настроение больше не покинет вас, мало того, оно распространится и на ваших близких.

22 января # Вторник

18 лунный день (18:25); 3 фаза. Луна во Льве.

Важно отдохнуть и расслабиться. День будет удачным, если вы отнесетесь внимательно к себе и другим. Прекрасный день для голодания, водолечения, массажа. Уязвимы почки, поясница, кожа. Рекомендуются диета, очищение кишечника, баня.

⊗ Опал, сиреневый аметист, белый агат.

Диагноз по сновидениям



О связи между сновидениями и здоровьем человека говорил еще знаменитый врач древности Гиппократ. По его наблюдениям, шумные и оживленные сны свидетельствуют о перевозбуждении нервной системы. Приснившиеся чудовища указывают на функциональные нарушения желудочно-кишечного тракта, яркие цветные сны – на проблемы с глазами. Если снится купание в холодной воде, следует ждать симптомы простуды. Если снится, что чем-то острым протыкают горло – жди ангины.

23 января # Среда

19 лунный день (19:54); 3 фаза. Луна в Деве (06:21).

Для экономии сил сохраняйте спокойствие. Будьте собранным и осмотрительным, избегайте от лжи, гордыни и суетных мыслей. Уязвимы аппендикс и кишечник. Но очищение кишечника рекомендуется.

⊗ Кровавик, лабрадор, гагат, оникс, зеленый гранат.

Уход за кожей лица зимой



Защитный крем для сухой кожи готовят из ланолинового крема, цинковой мази и перетопленного свиного жира в соотношении 2:1:1. Сначала цинковую мазь растирают со свиным жиром и, медленно помешивая, добавляют ланолиновый крем.

Крем для нормальной кожи можно приготовить из спермацетового крема, цинковой мази и касторового масла, взятых в равных количествах.

Крем для жирной кожи готовят из цинковой мази и растительного масла в соотношении 1:1.

24 января # Четверг

20 лунный день (21:22); 3 фаза. Луна в Деве.

Сегодня уязвимы глаза, нервная система, желудок. Рекомендуется баня (сауна). Откажитесь от алкоголя и мяса. День освобождения от душевного груза, преодоления сомнений.

⊗ Красная яшма, горный хрусталь.

День духовного преображения



Сегодня 20-й лунный день – время серьезное и очень интересное. Это день духовного преображения, преодоления сомнений, познания космических законов. Лучше всего провести это время дома, занимаясь семейными, хозяйственными делами.

Рано утром или поздно вечером, когда меньше всего чувствуется суматоха дня, помедитируйте на пламя свечи. Успокойте свой ум и эмоции. Если у вас есть сложная проблема, постарайтесь увидеть ее заново, сразу после медитации. Наверняка вы найдете простое и мудрое решение.

25 января # Пятница

21 лунный день (22:47); 3 фаза. Луна в Весах (07:02).

Сегодня обостряются старые заболевания, но может начаться процесс выздоровления. Уязвима печень. Хорошее время для очищения крови, для закаливания. Энергетика дня пробуждает в человеке активное начало, придает уверенности, решительности. Сегодня можно с успехом завершить дела.

⊗ Обсидиан, авантюрин, александрит, циркон.

Природные сжигатели жиров (продолжение)



Лук. Аллицин и другие химические соединения, содержащиеся в луке, усиливают кровообращение, улучшают питание клеток организма и насыщение кислородом эритроцитов. Уже через час после употребления лука повышается интенсивность обмена веществ в клетках и, соответственно, распад жиров.

26 января # Суббота

21 лунный день; 3 фаза. Луна в Весах.

Выполняются рекомендации предыдущего лунного дня.

Советы начинающим цветоводам



Не заливайте комнатные растения. Помните, что корням нужна не только вода, но и воздух. Постоянно переувлажненная почва для большинства растений означает верную гибель. Поэтому прежде всего научитесь правильно поливать растения.

Создайте своим растениям условия для спокойной зимовки. Почти всем комнатным растениям зимой нужен покой, т. е. их нужно реже поливать, меньше подкармливать и содержать при более низкой температуре, чем в течение периода активного роста.

27 января # Воскресенье

22 лунный день (00:09); 3 фаза. Луна в Скорпионе (10:30).

Общий фон дня неблагоприятен для здоровья. Чувствительны нижняя часть позвоночника, крестец. Нельзя ограничивать себя в еде. Трудный день, но хорошо усваиваются новые навыки и приходят новые идеи. Добиваясь своих целей, помните, что полученные знания можно использовать лишь во благо.

⊗ Яшма, сапфир, голубой агат.

Сапфир



Сапфир, камень изумительного синего цвета, считался в древности камнем невинности, его носила будущая невеста. Носили его и молодые монахини, так как считалось, что он охлаждает страсть и очищает душу в часы молитвы. Сапфир, носимый на левой руке, помогал от астмы, болезней сердца, невралгии. Некоторые лекари полагали, что сапфир способен исцелить даже проказу. Сапфир любили не только за красоту, но и потому, что верили в его способность оберегать от клеветы.

28 января # Понедельник

23 лунный день (01:29); 4 фаза (00:10). Луна в Скорпионе.

Следите за своим здоровьем: если заболеть в этот день, выздоровление будет долгим. Сегодня уязвимы кожа, женские половые органы. Противопоказаны операции. Нельзя много есть, нужно отказаться от мяса и рыбы. В человеке активизируются похоть и склонность к конфликтам.

⊗ Раухтопаз, белый и черный нефрит.

Сапфир (продолжение)



Сапфир был талисманом мудрецов и философов. Он благотворно действовал на память, делал владельца более уравновешенным, рассудительным и благоразумным.

Сапфир – холодный и чистый камень. Если положить его в рот, он может утолить жажду.

Сапфир принадлежит знаку Водолея. Если вы рождены под этим знаком, носите сапфир в перстне или браслете на левой руке, он улучшит ваше здоровье и принесет вам удачу.

29 января # Вторник

24 лунный день (02:45); 4 фаза. Луна в Стрельце (17:32).

Сегодня организм легче справляется с нагрузкой. Уязвимы печень, кожа, почки, прямая кишка. Физическая слабость лечится отдыхом и сном. День разрушения старого и созидания нового. Займитесь укреплением здоровья и духовным развитием.

⊗ Голубой нефрит, цитрин, малахит, бирюза.

Ритмическое дыхание



В ближайшие два дня, пока Луна будет находиться в знаке Стрельца, полезно выполнять упражнения для укрепления легких. Они помогут и в том случае, если вы чувствуете сонливость, усталость или упадок сил. Ритмическое дыхание насыщает ваш организм энергией и позволяет восстановить силы и здоровье.

1. Сядьте или встаньте, приняв удобное положение, удостоверившись, что ваша грудь, шея и голова составляют, по возможности, прямую линию. Откиньте слегка плечи и свободно положите руки на колени. Таким образом, тяжесть тела поддерживается ребрами, и вы можете долго оставаться в таком положении.

30 января # Среда

25 лунный день (03:59); 4 фаза. Луна в Стрельце.

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. День гармонии и анализа происходящего в жизни.

⊗ Соколиный глаз, тигровый глаз, кошачий глаз, горный хрусталь.

Ритмическое дыхание (продолжение)



2. Медленно, глубоко вдохните, отсчитывая шесть пульсовых единиц (слушайте пульс по запястью). Старайтесь, чтобы вдох походил на полное дыхание, соблюдая последовательность живот – грудь — ключицы.

3. Задержите дыхание, отсчитывая три пульсовых единицы.

4. Выдохните медленно, через ноздри, отсчитывая шесть пульсовых единиц. Выдох также должен быть близок к полному дыханию.

5. Отсчитайте три биения пульса между дыханием.

6. Повторите это несколько раз, но избегайте переутомления.

31 января # Четверг

26 лунный день (05:07); 4 фаза. Луна в Стрельце.

Защитные функции организма сегодня слабые. Постарайтесь не переутомляться. Начавшиеся недомогания могут быть серьезны. Уязвимы ноги, бедра. Рекомендуются: лечение кожи, акупунктура, прижигания. Берегите жизненную энергию, избегайте конфликтов. Любые начинания принесут только потери и ущерб.

⊗ Хризопраз, коралл, голубой и желтый нефрит.

«Посреди небесных тел...»



Посреди небесных тел
Лик луны туманный,
Как он кругл и как он бел,
Точно блин с сметаной.
Каждую ночь она в лучах
Путь проходит млечный.
Видно, там на небесах
Масленица вечно!

М.Ю. Лермонтов

Февраль

1 февраля # Пятница

27 лунный день (06:09); Луна в Козероге (03:46); 4 фаза.

Сегодня у организма больше сил. Начавшиеся болезни не окажутся серьезными. Уязвимы голени. Возможно обострение заболеваний крови, необходимо избегать кровопотери. Наметьте цели на ближайшее время. Настройтесь на позитивное, легкое отношение к происходящему.

⊗ Изумруд, малахит, адуляр, розовый кварц.

Что нас ждет в феврале



Наступает месяц, насыщенный контактами и общением. Хорошее время для творчества и занятий наукой. В первой половине февраля возможны запутанные ситуации и срывы планов. Вторая половина месяца окажется не столь напряженной, однако в течение всего февраля не следует начинать новых социально значимых дел, нежелательно приобретать недвижимость, открывать крупные вклады и запускать долгосрочные проекты, заключать браки.

2 февраля # Суббота

28 лунный день (07:02); Луна в Козероге; 4 фаза.

Ограничьте любые нагрузки. Не ешьте и не пейте слишком много, поменьше общайтесь. Уязвимы глаза: меньше сидите за компьютером и перед телевизором. Хороший день для отдыха на природе, посещения бани. Один из самых благоприятных дней лунного месяца. Начатые сегодня важные дела завершатся успешно.

⊗ Аквамарин, арагонит, жадеит, аметист, молочный опал, хризопраз.

Погода в феврале



Какова погода первого числа – таков и весь февраль. Если первые три дня погожие, то и весну жди погожую.

Дует ветер, а инея нет – к бурану. Чистый закат солнца в морозную погоду – морозы будут и дальше.

Если вороны сидят на верхушках деревьев – будет мороз, если на нижних ветках – ветер, а если на земле – оттепель. Если собаки валяются на снегу – будет вьюга.

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.