

АНАСТАСИЯ СЕМЕНОВА



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ  
СОВЕТЫ НА  
КАЖДЫЙ ДЕНЬ

2020 ГОДА

К

«КРЫЛОВ»

# Анастасия Николаевна Семенова Оздоровительные советы на каждый день 2020 года

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51011328](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51011328)*

*Оздоровительные советы на каждый день 2020 года. / Семенова А. Н.:*

*Крылов; Санкт-Петербург; 2019*

*ISBN 978-5-4226-0337-4*

## **Аннотация**

Книга «Оздоровительные советы на каждый день 2020 года» станет надежным помощником каждому, кто хочет жить полноценной жизнью, поддерживая в отличном состоянии свой организм и успешно сопротивляясь возрасту. В книге собраны актуальные советы как традиционной русской, так и европейской и восточной медицины. Все рекомендации даны с учетом сезонов года и лунных суток, что поможет с максимальной для себя пользой выстроить полный годовой цикл оздоровления.

# Содержание

К читателям	6
Январь	9
1 января ∽ Среда	9
2 января ∽ Четверг	11
3 января ∽ Пятница	13
4 января ∽ Суббота	14
5 января ∽ Воскресенье	16
6 января ∽ Понедельник	18
7 января ∽ Вторник	20
8 января ∽ Среда	21
9 января ∽ Четверг	23
10 января ○ Пятница	24
11 января ☾ Суббота	25
12 января ☾ Воскресенье	26
13 января ☾ Понедельник	27
14 января ☾ Вторник	29
15 января ☾ Среда	30
16 января ☾ Четверг	31
17 января ☾ Пятница	32
18 января ☾ Суббота	33
19 января ☾ Воскресенье	34
20 января ☾ Понедельник	36
21 января ☾ Вторник	37

22 января ☾ Среда	38
23 января ☾ Четверг	39
24 января ☾ Пятница	40
25 января ● Суббота	41
26 января ☽ Воскресенье	42
27 января ☽ Понедельник	43
28 января ☽ Вторник	44
29 января ☽ Среда	45
30 января ☽ Четверг	46
31 января ☽ Пятница	47
Февраль	48
1 февраля ☽ Суббота	48
Конец ознакомительного фрагмента.	50

# **Анастасия Семенова**

## **Оздоровительные советы на каждый день 2020 года**

*Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.  
Книга рекомендована для чтения лицам старше 16 лет.*

© Семенова А.Н., 2019

© ИК «Крылов», 2019

# К читателям

В этой книге вы найдете всю необходимую информацию о том, как поддерживать свое здоровье, не допуская развития хронических заболеваний. Наш «Календарь здоровья» на 2020 год составлен таким образом, чтобы любой из нас смог выделить время для заботы о здоровье, для ухода за собой.

Хорошее здоровье зависит от многих составляющих: от психологического состояния, от правильного питания, от душевного равновесия, от обстановки в семье, дома. На страницах этой книги вы найдете целый комплекс профилактических мер, которые помогут поддерживать организм на высоком уровне активности и здоровья.

Мы познакомимся с мнениями современных ученых-медиков и вспомним многие известные рецепты народной медицины. Кстати, очень часто она намного действенней, чем дорогие лекарственные препараты. Как часто мы спешим в аптеку за лекарствами, забывая о том, что у многих дома есть собственная аптека – наши домашние растения. О том, как их использовать для лечения того или иного заболевания, я вам расскажу на страницах календаря.

Нельзя сбрасывать со счетов и многовековой опыт народных целителей. Наши предки использовали природные богатства, лечились с их помощью и были, говорят, намного

го здоровее нас с вами. В нашем календаре собраны проверенные столетиями знахарские рецепты, советы известных русских, европейских и восточных целителей, рекомендации современной медицины. Особое внимание советуем обратить на проверенные целителями методы оздоровления и очищения внутренних органов и всего организма в целом.

Как мы знаем, человеческий организм зависит от положения планет в определенный период. Солнце, Луна и другие планеты влияют на характер и здоровье человека с самого рождения. Как определить, в какой день влияние планет на вас будет отрицательным, а в какой положительным? Конкретные рекомендации, данные астрологами, помогут вам правильно скоординировать свое поведение в любой день наступающего нового года. Зная, что полнолуние «одаривает» нас агрессией, усталостью, плохим самочувствием, нужно заблаговременно подготовиться и встретить трудные дни во всеоружии. Благодаря этому календарю вы узнаете о секретах Луны и сможете использовать их себе на благо.

Здоровье во многом зависит от того, что мы едим, поэтому мы привели здесь рецепты, которые помогут вам приготовить вкусные, а главное, полезные блюда. Также мы расскажем о пользе и вреде некоторых продуктов.

Пора оставить разговоры о здоровом образе жизни и, наконец, начать так жить! И не надо придумывать отговорки и оправдания, что у вас мало времени! Милые женщины, не забывайте, что вы относитесь к прекрасному полу, а вы,

мужчины, помните, что вы нужны своим семьям здоровыми, ведь всех денег ни за что не заработать. Стоит только захотеть, и все становится возможным.

# Январь

**1 января # Среда**  
**8 лунный день (12:11);**  
**1 фаза. Луна в Рыбах**

• 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.

## **Верьте в себя!**

Сегодня – первый день нового года. Что обещает нам начавшийся год, каким он будет для нас? Не торопитесь отвечать, помните: отношение к окружающему миру, к близким вам людям – это ваше отношение к самим себе. Если вы хотите что-либо изменить в своей жизни, то начинать нужно с себя, со своих мыслей, своего поведения.

Если вы решили с этого дня начать здоровый образ жизни, то прежде всего вы должны полюбить «новую» жизнь. Вам должно нравиться то, что вы будете делать, вы должны быть уверены в том, что вы добьетесь поставленной перед собой цели, и ни в коем случае не слушать скептиков.

Уверяю вас, при таком настрое вы начнете «притягивать» к себе успех, как магнит.

**2 января # Четверг**  
**9 лунный день (12:24);**  
**1 фаза. Луна в Овне (07:00)**

• 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.

**Смесь «Здоровье»**

Наступило второе утро нового года. Надеюсь, что настроение у вас по-прежнему праздничное. Но, к сожалению, многие из вас встречают его не в лучшей физической форме. Да и как встать с легким телом и ясной головой после обильного, насыщенного жирными, острыми и пряными блюдами стола, который, конечно, не обходится без спиртного? Ну уж сегодня-то ваш организм заслужил передышку – помогите ему освободиться от накопившегося за праздники сора. Для этого предназначена смесь «Здоровье».

Возьмите 1 яблоко, по 1 ст. ложке сухофруктов, грецких орехов, меда, 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 6 ст. ложек кипяченой воды и сок половины лимона. Овсяные хлопья залейте водой и дайте постоять 3 часа, затем добавьте сок лимона, натертое на крупной терке яблоко, мед, ошпаренные кипят-

ком и нарезанные сухофрукты и рубленые орехи. Съешьте в два приема.

# **3 января # Пятница**

## **10 лунный день (12:36);**

### **2 фаза (07:45). Луна в Овне**

- 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.

#### **Первый секрет счастья – положительное отношение к жизни**

Всегда старайтесь найти такую точку зрения, с которой любое переживание может иметь положительное значение. Начиная с этой минуты, ищите всегда и во всем положительное. В любой трудной ситуации задайте себе три вопроса. Что в этой ситуации хорошего? Что в ней могло бы быть замечательным? Что я могу сделать, чтобы исправить ситуацию и получить удовольствие от этого процесса?

Зерно истинного счастья – благодарность. Всегда ищите за что вы можете поблагодарить судьбу и людей. Несчастливыми или счастливыми нас делают только наши мысли, а не внешние обстоятельства. Управляя своими мыслями, мы управляем нашим счастьем.

**4 января # Суббота**  
**11 лунный день (12:49);**  
**2 фаза. Луна в Тельце (19:14)**

- 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.

**Каждому воздастся по вере его**

Не зря люди в болезнях, бедах, в тяжелых случаях обращаются с молитвой к Богу, к святыне.

При болезнях лучше молиться к таким святым:

- при болезнях желудка и грыже – к великомученику Артемию;
- при болезнях ног – к святому Симеону Верхотурскому;
- при параличе, при бессоннице – к преподобному Александру Свирскому;
- при горячке – к святому апостолу Петру;
- при болезнях груди – к святителю Димитрию, митрополиту Ростовскому.

Ничто не обещает, что обязательно произойдет чудо и вы исцелитесь. Но молитва – это то лекарство, которое не знает

противопоказаний и не умеет врать. И каждому воздастся по вере его.

# **5 января # Воскресенье**

## **12 лунный день (13:03);**

### **2 фаза. Луна в Тельце**

• 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.

#### **Учимся подбирать украшения**

У каждой женщины есть любимые украшения, которые она приберегает для особых случаев. Однако когда вы надеваете украшения, важно помнить, что и камни, и металлы, из которых они изготовлены, активно воздействуют на ваш организм. Украшение, надетое не ко времени или не подходящее лично вам, может даже принести вред. Стоит научиться выбирать подходящие камни, благодаря которым вы не просто почувствуете себя более элегантной, но улучшите настроение и самочувствие.

В классическом источнике тибетской медицины «Чжуд-ши», составленном несколько сот лет назад, написано: «Отвары, порошки, дегу, лечебные масла и прочее при частом применении перестают справляться с болезнями, и тогда

прибегают к лекарствам из драгоценностей, которые лечат все 404 болезни крови, желчи, слизи и ветра, язвы, раны головы, туловища и конечностей...».

# **6 января # Понедельник**

## **13 лунный день (13:20);**

### **2 фаза. Луна в Тельце**

- 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.

### **Канун Рождества**

Завтра один из самых светлых праздников в году – Рождество Христово. Праздник Рождества Христова занимает в православной церковной традиции особое место. Недаром ему предшествует продолжительный пост, который перед праздником становится особенно строгим.

Последние дни перед Рождеством Христовым называются днями предпраздненства. Они готовят православных верующих к переживанию и осмыслению великого события. День самого строгого поста – канун праздника Рождества Христова, именуемый Навечерием Рождества или Рождественским сочельником. В знак благоговейного ожидания рождественской ночи в этот день нельзя вкушать пищу до сумерек, до появления на небе первой звезды, напоминающей о звезде Вифлеемской, приведшей некогда волхвов и пастухов к ко-

лыбели Иисуса.

**7 января # Вторник**  
**14 лунный день (13:41); 2 фаза.**  
**Луна в Близнецах (05:10)**

• 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.

**Рождество Христово**

Рождество – праздник любви, милосердия, очищения. Вспомните, как утешал Иисус людей скорбящих и гонимых своим милосердием. Давайте же подумаем сегодня, всегда ли вы достаточно милосердны и терпеливы к своим близким. Взгляните на тех, кто вместе с вами сегодня сидит за праздничным столом. Ведь нет для вас никого дороже этих людей.

Когда вы говорили им в последний раз о том, как любите их, о том, как благодарны им за помощь и поддержку в нелегкие для вас дни? Часто ли вы обнимаете своих родителей, хвалите детей? Пусть ваши родные узнают и почувствуют, как сильна ваша любовь к ним, и поверьте, это утроит не только их, но и ваши силы.

# 8 января # Среда

## 5 лунный день (14:10);

### 2 фаза. Луна в Близнецах

• 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.

#### **С чего начать зимнее утро?**

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

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

столько, чтобы у вас не возникало неприятных ощущений. Попробуйте эту процедуру, и, уверяю вас, вам захочется повторить ее и на следующее утро.

**9 января # Четверг**  
**16 лунный день (14:51);**  
**2 фаза. Луна в Раке (11:42)**

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

**Медитация на пламя свечи**

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

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

# **10 января ○ Пятница**

## **17 лунный день (15:47); полнолуние,**

### **3 фаза (22:21). Луна в Раке**

- 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.

#### **Медитация на пламя свечи (продолжение)**

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

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

**11 января # Суббота**  
**18 лунный день (16:58);**  
**3 фаза. Луна во Льве (15:15)**

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

**Какие лучше всего использовать овощи**

Первое блюдо вашей трапезы должен составлять свежий салат из овощей по сезону либо овощи в тушеном виде. Летом больше используйте охлаждающие овощи, например огурцы, капусту, а зимой – разогревающие, например морковь, свеклу и другие корнеплоды. Овощи, принятые в начале еды, значительно облегчают пищеварительный процесс.

# **12 января # Воскресенье**

## **19 лунный день (18:20);**

### **3 фаза. Луна во Льве**

- Сегодня организм довольно силен, но чтобы сберечь и увеличить силы, нужно сохранять спокойствие во всех ситуациях. Уязвимы аппендикс, кишечник (нельзя лечить и оперировать). Хороший день для очищения кишечника.

#### **Какие лучше всего использовать овощи (продолжение)**

Если вы намереваетесь съесть белковую пищу, то салат должен состоять в основном из листовых овощей нейтрального либо горького вкуса: капусты, петрушки, латука, огурца, редиса и т. д.; если вы собираетесь есть крахмалистую пищу, то используйте слабokraхмалистые овощи сладковатого вкуса: морковь, свеклу и немного нейтральных – капусту.

# **13 января # Понедельник**

## **21 лунный день (21:18);**

### **3 фаза. Луна в Деве**

- Сегодня обостряются старые заболевания, но может прийти неожиданное облегчение и начаться процесс выздоровления. Уязвима печень. Хорошее время для очищения крови. День подходит для жестких видов лечения, закаливания.

#### **Дышите полной грудью**

Правильное дыхание – неременное условие здоровья, красоты и хорошего настроения, уверены йоги. «Если человек дышит вполсилы, то он и живет вполсилы», – говорят они. Хотите научиться правильно дышать? Тогда вооружитесь часами с секундной стрелкой и пройдите небольшой тест.

Сядьте прямо, расслабьтесь. Вдохните и выдохните, как обычно, три раза. На четвертый раз засекайте время, потребовавшееся вам для обычного выдоха. На пятом вдохе определите время, необходимое вам для того, чтобы втянуть воздух.

Вообще-то время вдоха и выдоха должно быть примерно одинаковым. Но у разных людей эти показатели разные – у

КОГО-ТО ВДОХ ДЛИННЕЕ, У КОГО-ТО ВЫДОХ.

# **14 января # Вторник**

## **21 лунный день (21:18);**

### **3 фаза. Луна в Деве**

- Сегодня обостряются старые заболевания, но может прийти неожиданное облегчение и начаться процесс выздоровления. Уязвима печень. Хорошее время для очищения крови. День подходит для жестких видов лечения, закаливания.

- Дышите полной грудью (продолжение)

Если выдох короткий, то в организме начинают накапливаться вредные вещества, человек чувствует себя усталым, разбитым, его настроение ухудшается, появляются вялость, сонливость. Если же недостаточным является вдох, то кислорода в ткани поступает мало, что тоже приводит к усталости, к плохой концентрации внимания, сонливости.

**15 января # Среда**  
**22 лунный день (22:45);**  
**3 фаза. Луна в Весах (18:43)**

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

**Дышите полной грудью (продолжение)**

Для улучшения самочувствия существуют несложные правила.

1. Лучше всего дышать носом. В этом случае воздух очищается, согревается и увлажняется.
2. Дыхание должно быть равномерным.
3. Сохраняйте правильную осанку! В этом случае грудь и живот могут двигаться в одном ритме с легкими. Сгорбленный человек не имеет возможности дышать полной грудью, да и живот находится в зажатом положении. В результате организм недополучает кислород.

# **16 января # Четверг**

## **22 лунный день; 3 фаза. Луна в Весах**

- Повторяются рекомендации предыдущего дня.

### **Упражнения против морщин около глаз**

Сядьте прямо, смотрите перед собой. Постарайтесь широко открыть глаза, следя за тем, чтобы лицо при этом не морщилось. Оставайтесь в таком положении, мысленно считая до восьми. Закройте глаза и расслабьтесь. Первое время делайте это упражнение только 1 раз.

# **17 января # Пятница**

## **23 лунный день (00:12); 4 фаза (15:58). Луна в Скорпионе (21:20)**

- Тщательно следите за своим здоровьем: если заболеть в этот день, до выздоровления пройдет долгое время. Сегодня уязвимы кожа, женские половые органы. День противопоказан для операций. Нельзя много есть, нужно отказаться от мясной и рыбной пищи, отдавая предпочтение молочной.

### **Упражнения против морщин около глаз (продолжение)**

Смотрите прямо перед собой, не меняя положения головы, глаза переводите вправо, потом налево, потом вверх, затем вниз, далее взгляд идет сначала направо вверх, потом налево вверх, потом направо вниз и, наконец, налево вниз. Первое время это упражнение делают 1 раз, потом доводят до 6.

Крепко зажмурив глаза, считайте до пяти. Делать так 1 раз.

# **18 января # Суббота**

## **24 лунный день (01:37);**

### **4 фаза. Луна в Скорпионе**

- Сегодня организм более устойчив к влияниям и легче справляется с нагрузкой. В этот день уязвимы печень, кожа, прямая кишка. Физическая слабость лечится отдыхом и сном.

#### **Ешьте больше витаминов!**

При частых кровотечениях из носа и постоянном возникновении синяков уделите особое внимание обогащению своего рациона продуктами питания, которые богаты витаминами А, С, РР, фолиевой кислотой. Эти витамины и вещества можно приобрести в аптеке. Их недостаток приводит к ослаблению иммунной системы организма, усилению хрупкости и проницаемости капилляров и в конечном итоге провоцирует носовые кровотечения и синяки.

# **19 января # Воскресенье**

## **25 лунный день (03:01);**

### **4 фаза. Луна в Скорпионе**

- **Опасный для здоровья день.** Негативным воздействиям подвержены органы чувств, голова, уши. Следует отказаться от грубой пищи и большого количества жидкости. В этот день нужно заниматься очищением организма от шлаков, можно поголодать. Хороший день для физического отдыха, расслабления.

### **Крещение Господне**

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

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

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

# **20 января # Понедельник**

## **26 лунный день (04:24); 4 фаза.**

### **Луна в Стрельце (01:40)**

- Сегодня защитные функции организма низки. Постарайтесь не переутомляться и уберечь себя от болезней: начавшиеся сегодня недомогания могут быть серьезны. Уязвимы ноги, бедра (не стоит их лечить, нельзя перенапрягать). Хороший день для лечения кожи, акупунктуры, прижигания.

#### **Медитация на снег**

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. Представьте, как затягиваются белым покровом все черные ветки, темные крыши, черные дороги.

**21 января # Вторник**  
**27 лунный день (05:43);**  
**4 фаза. Луна в Стрельце**

- Сегодня у организма сил уже больше. Болезни, начавшиеся в этот день, не окажутся серьезными. Ранним голени, их нельзя лечить. Сегодня необходимо избегать кровопотери. Возможно обострение заболеваний крови.

**Медитация на снег (продолжение)**

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.

**22 января # Среда**  
**28 лунный день (06:54); 4 фаза.**  
**Луна в Козероге (07:59)**

- 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.

### **Банановый рис**

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

Это блюдо можно подать в качестве гарнира. Такое блюдо будет полезно тем, кто страдает желудочно-кишечными заболеваниями, а также в качестве профилактики атеросклероза.

# **23 января # Четверг**

## **29 лунный день (07:54);**

### **4 фаза. Луна в Козероге**

- Этот день – самый тяжелый и опасный из всего лунного месяца. Защитить организм поможет полное воздержание – от курения, алкоголя, мясной и молочной пищи, секса, бурных эмоций. В этот день уязвимы бедра, прямая кишка (нельзя лечить, делать клизмы). Рекомендуется холодная ножная ванна вечером. Эффективно проводить чистку организма.

### **Универсальная маска для волос**

Универсальные маски – средства, подходящие для всех типов волос. Они не только питают их, но и делают блестящими, шелковистыми, обеспечивая качественный уход как за локонами, так и кожей головы.

Для приготовления универсальной маски для волос вам понадобится полстакана овсянки, которую нужно перемолоть в муку. Добавьте 3 ст. ложки меда, сок огурца, сок лимона. Все перемешайте. Кашицу нанесите на шевелюру и смойте полчаса спустя.

Маска принесет желаемый результат, если ее использовать дважды в неделю хотя бы в течение месяца.

**24 января # Пятница**  
**30 лунный день (08:41);**  
**4 фаза. Луна в Водолее (16:20)**

- Этот день считается таким же тяжелым, как и предыдущий. Выполняйте все рекомендации предыдущего дня. Сегодня особенно уязвимо сердце. Не рекомендуется употреблять тяжелую пищу. Следует проявлять осторожность в приеме лекарств. Этот день лучше сего подходит для любых видов воздержания.

### **Как найти свой камень**

Судьбу и индивидуальность каждого из нас в значительной степени определяет влияние планет и созвездий. Лучше всего для человека носить те камни, которые связаны с планетой, господствующей в его судьбе, или со знаком Зодиака, под которым он рожден. Камни противоположного знака, наоборот, будут вам мешать, нарушая гармонию вашей жизни, поэтому их носить не следует.

**25 января ● Суббота**  
**1 лунный день (00:41), 2 лунный**  
**день (09:15); новолуние, 1**  
**фаза (00:41). Луна в Водолее**

• В этот день иммунитет ослаблен, энергии мало, повышены раздражительность и утомляемость. Сегодня особенно уязвимы головной мозг и глаза. Противопоказаны лечебные воздействия на эти органы.

**Как найти свой камень (продолжение)**

Свой талисман вы можете выбрать и по его энергетическому влиянию, в зависимости от того, какие стороны своего характера вам хотелось бы преодолеть или усилить. Если вы порывисты и раздражительны, нужно выбрать талисман, который поможет сдерживаться, а если вы робки и неуверены в себе, выберите камень, который излучает энергию и волю.

Лучший талисман – камень, который достался вам по наследству или который вам подарили. Если вы сами купили камень, должно пройти некоторое время, пока вы с ним привыкнете друг к другу. Украденный камень несет отрицательную энергию и может причинить вред владельцу.

# 26 января # Воскресенье

## 3 лунный день (09:41);

### 1 фаза. Луна в Водолее

• 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.

#### **Как помочь коже зимой**

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

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

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

**27 января # Понедельник**  
**4 лунный день (10:01);**  
**1 фаза. Луна в Рыбах (02:43)**

- 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.

**Водные процедуры по-тибетски**

Если вы принимаете по утрам контрастный душ, можно усилить его действие. Для этого нужно предварительно наполнить ванну теплой водой так, чтобы она была выше щиколотки, но не доходила до колен. Чем больше воды – тем сильнее действие процедуры. После этого вы начинаете своеобразную «прогулку» – делаете определенное количество шагов по ванне. На первый раз достаточно 21 шага.

**28 января # Вторник**  
**5 лунный день (10:17);**  
**1 фаза. Луна в Рыбах**

- 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.

**Водные процедуры по-тибетски (продолжение)**

Затем повторяйте «прогулку» раз в неделю, увеличивая количество шагов следующим образом: 33, 40, 55, 77, 90, 108. Почему 108? Это число считали оптимальным еще тибетские монахи. Такая процедура укрепляет нервы и сосуды, очищает и нормализует биоэнергетику организма. Имейте в виду – если вы страдаете хроническими заболеваниями, заниматься такими процедурами, не проконсультировавшись с лечащим врачом, не стоит. Прошагав сколько положено, выньте затычку из ванны и включите душ.

**29 января # Среда**  
**6 лунный день (10:30);**  
**1 фаза. Луна в Овне (14:50)**

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

**Как понизить температуру без таблеток**

Таблетки – далеко не лучший вариант при повышенной температуре. Можно обойтись и без всякой химии. Температуру при простуде можно понизить и обычной холодной водой. Для этого нужно намочить хлопчатобумажные носки в холодной воде, отжать и надеть их. Сверху надеть шерстяные носки и лечь в постель, укрывшись одеялом. Через час вновь повторить эти действия. Утром – тоже самое. Обычно бывает достаточно четырех процедур.

**30 января # Четверг**  
**7 лунный день (10:43);**  
**1 фаза. Луна в Овне**

- 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.

**Целебный настой овса**

Еще Гиппократ говорил об овсе как о целебном средстве при истощении и слабости организма. Он советовал пить настой или отвар овса как чай. Овес нужен для укрепления нервной системы, сердца, легких, он улучшает состав крови и обмен веществ. Настой овса приготовить несложно: неочищенный и непротравленный овес размалывают в кофемолке, насыпают в термос и заливают кипятком из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка. Настаивают в течение 12 часов, затем процеживают и пьют.

# **31 января # Пятница**

## **8 лунный день (10:55);**

### **1 фаза. Луна в Овне**

• 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.

#### **Сложите свою молитву**

Можно ли вам обратиться к Господу, придумав свою собственную молитву? Безусловно. Ведь не всегда находится в каноне молитва, которая в точности соответствовала бы конкретной беде или переживанию. Да и любая молитва была произнесена кем-то в первый раз. Молитесь своими словами! Но знайте: молитва ваша должна быть искренна и серьезна. Молитесь до тех пор, пока вам есть что сказать. Иногда, сформулировав свою проблему по-новому, вы вдруг сами видите выход. Кроме того, благодаря молитве вы почувствуете, что вы не одиноки. Порой наши тревоги так сокровенны, что мы не можем обсуждать их даже с самыми близкими. И тогда на помощь придет молитва.

# Февраль

**1 февраля # Суббота**

**9 лунный день (11:08);**

**1 фаза. Луна в Тельце (03:27)**

• 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.

## **Позаботьтесь о своих ногах**

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

Возьмите натуральный яблочный уксус и разотрите им пораженные места. Растирание делают 2 раза в день, на ночь и утром. При этом дважды в день принимают 2 ч. ложки ук-

суса на 1 стакан воды. Помните, первые результаты появятся не ранее, чем через 30 дней.

# 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.