

# Геннадий Малахов

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ  
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

2013



*Здоровья  
здоровья!*

# Геннадий Малахов

## Оздоровительные советы на каждый день 2013 года

*Текст предоставлен правообладателем.*

*<https://litres.ru/5316481>*

*Малахов, Г. Оздоровительные советы на каждый день 2013 года:*

*Астрель; Москва; 2012*

*ISBN 978-5-271-42199-0*

### **Аннотация**

<p>Для тех, кто заботится о своем здоровье и при этом не забывает о духовности, всенародно любимый Геннадий Малахов создал новый календарь-ежедневник на 2013 год. Советы известного целителя, учитывающие лунные сутки, лунный месяц и сезон года, помогут вам составить себе индивидуальную программу оздоровления, бережно очистить организм от шлаков и токсинов, чтобы оставаться энергичным и молодым.</p> <p>В календаре рассказывается о том, как связаны между собой физическое и духовное здоровье человека, как нужно себя вести, чтобы достичь гармонии с собой и миром и при этом восстановить здоровье.</p> <p>Эта книга станет вашим добрым другом и помощником на пути к здоровью и долголетию!</p>

# Содержание

Как пользоваться календарем-ежедневником	4
Сезонная активность органов человека в 2013 году	6
Фазы луны и их значение для оздоровления	9
Влияние космоса на активность человеческого тела	12
Выводы и практические рекомендации	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Малахов Геннадий

## Оздоровительные советы на каждый день 2013 года

### Как пользоваться календарем-ежедневником

Данный календарь-ежедневник – специализированное справочное пособие для людей, занимающихся по книгам Малахова («Основы здоровья», «Практика самооздоровления» и многим другим). В нем даны оздоровительные советы на каждый день 2013 года.

Эта книга заменит вам многочисленную литературу и календари на тему оздоровления. В ней даны конкретные рекомендации, что желательно сделать сегодня, что завтра, что послезавтра... Как подготовить себя к той или иной оздоровительной процедуре. Когда лучше всего лечить ту или иную болезнь, а когда необходимо побережться. Указаны «лунные» сутки, фазы, сезонная активность органов и многое другое.

Активность функций органов человеческого организма не совпадает с общепринятым календарем. Нижеследующие записи, типа «72 дня активна печень и желчный пузырь»,

указывают, когда «включается» и сколько функционирует тот или иной орган человеческого организма. Поэтому каждому человеку рекомендуется согласовывать собственную оздоровительную программу с данными рекомендациями, что намного увеличит эффективность оздоровительных процедур.

*Общие замечания:* по восточному календарю 2013 год начинается 10 февраля (год «**Черной змеи**») и наиболее благоприятен для оздоровления мочевого пузыря и почек. В этом году Земля находится в энергетическом секторе, который стимулирует функцию этих органов. Для лиц с ослабленной функцией мочевого пузыря и почек это очень благоприятный год. Некоторые проблемы с названными органами могут возникнуть в период их высшей активности у тех, у кого эти функции сильны от природы. Эти проблемы связаны с перевозбуждением, с биоритмологической перестимуляцией. Их необходимо отрегулировать соответствующими процедурами, образом жизни и диетой.

# Сезонная активность органов человека в 2013 году

**Почки и мочевой пузырь.** Активны с 1 по 22 января и с 7 ноября по 31 декабря.

Это время благоприятно для их очищения, лечения и укрепления. Более того, энергетика этого года усиливает их еще больше, чем обычно.

**Селезенка, поджелудочная железа и желудок.** Активны с 23 января по 9 февраля.

В эти дни лучше всего укреплять и оздоравливать селезенку, поджелудочную железу и желудок.

**Печень и желчный пузырь.** Активны с 10 февраля по 22 апреля.

В эти дни лучше всего очищать, укреплять и оздоравливать печень и желчный пузырь.

**Селезенка, поджелудочная железа и желудок.** Активны с 23 апреля по 10 мая.

В эти дни лучше всего укреплять и оздоравливать селезенку, поджелудочную железу и желудок.

**Сердце и тонкий кишечник.** Активны с 11 мая по 21 июля.

В эти дни лучше всего укреплять и оздоравливать сердце и тонкий кишечник. Помните, что общая энергетика это-

го года подавляюще действует на функцию сердца и тонкого кишечника. В этом году они будут более слабы, чем обычно.

**Селезенка, поджелудочная железа и желудок.** Активны с 22 июля по 8 августа.

В эти дни лучше всего укреплять и оздоравливать селезенку, поджелудочную железу и желудок.

**Легкие и толстый кишечник.** Активны с 9 августа по 19 октября.

В эти дни лучше всего очищать, оздоравливать и укреплять легкие и толстый кишечник.

**Селезенка, поджелудочная железа и желудок.** Активны с 20 октября по 6 ноября.

В эти дни лучше всего укреплять и оздоравливать селезенку, поджелудочную железу и желудок.

Учет суточных ритмов активности того или иного органа позволяет проводить лечебные, оздоровительные и укрепляющие мероприятия во время их высшей активности. Вот суточное время активности того или иного органа и связанной с ним функции организма.

**Печень** 1–3 часа

**Легкие** 3–5 часов

**Толстый кишечник** 5–7 часов

**Желудок** 7–9 часов

**Поджелудочная железа** 9–11 часов

**Сердце** 11–13 часов

**Тонкий кишечник** 13–15 часов

**Мочевой пузырь** 15–17 часов

**Почки** 17–19 часов

**Перикард** 19–21 час

**«Три обогревателя»** 21–23 часа

**Желчный пузырь** 23–1 час

*«Три обогревателя»* – это процесс метаболизма в клетках организма человека. (Идет усвоение клетками организма тех пищевых веществ, которые были потреблены и переварены желудочно-кишечным трактом.)

# Фазы луны и их значение для оздоровления

**1-я фаза** лунного месяца начинается в новолуние и кончается 1-й четвертью (например, с 11 января по 18 января). *В эту фазу организм сжимается, и лучше всего давать усиленную физическую нагрузку.*

**2-я фаза** лунного месяца начинается с 1-й четверти и заканчивается в полнолуние (например, с 19 января по 26 января). *В эту фазу организм расширяется, и лучше всего проводить процедуры, связанные с очищением организма, особенно печени.*

**3-я фаза** лунного месяца начинается в полнолуние и заканчивается 3-й четвертью (например, с 27 января по 2 февраля). *В эту фазу организм сжимается, и лучше всего давать усиленную физическую нагрузку.*

**4-я фаза** лунного месяца начинается с 3-й четверти и кончается 4-й четвертью (например, с 3 февраля по 9 февраля). *В эту фазу организм расширяется, и лучше всего проводить процедуры, связанные с очищением толстого кишечника.*

В течение каждой из четырех фаз будет активироваться тот или иной «отдел» человеческого организма. Ввиду того

что каждая фаза в среднем длится 7 суток, ее принято делить на три равных отрезка (примерно по 2,3–2,5 суток), во время которых активен соответствующий «отдел».

### **1-я фаза – время активности следующих органов и систем:**

В первой трети активны: мозг, лицо, верхняя челюсть и глаза.

Во второй трети: евстахиева труба, нижняя челюсть, горло, шея, шейные позвонки.

В последней трети: плечи, руки (до локтей), легкие, нервная система.

### **2-я фаза – время активности следующих органов и систем:**

В первой трети активны: грудь, надчревная область, локтевые суставы.

Во второй трети: сердце, грудной отдел позвоночника, желчный пузырь, печень.

В последней трети: желудок, тонкий и толстый кишечник, органы брюшной полости.

### **3-я фаза – время активности следующих органов и систем:**

В первой трети активны: почки, поясничная область.

Во второй трети: половые железы, мочевого пузырь, прямая кишка.

В последней трети: копчиковые позвонки, ягодицы, бедренные кости.

## **4-я фаза – время активности следующих органов и систем:**

В первой трети активны: костная система, колени, кожа.

Во второй трети: лодыжки ног, запястья рук.

В последней трети: ступни ног, перистальтика кишечника, жидкости тела.

Зная ритмы работы указанных отделов организма, можно целенаправленно давать оздоровительные рекомендации в дни их активности. Например, выводить отложенные соли из ступней ног в 4-ю фазу, в дни последней трети.

Следует внести разъяснение в понятие «лунный» и «солнечный» дни.

Под«**лунным**» **днем** понимается промежуток времени между двумя восходами Луны. В лунном месяце может быть 29 или 30 лунных дней.

Под«**солнечным**» **днем** понимается промежуток времени между двумя восходами Солнца.

Время наступления лунного дня обычно не совпадает с наступлением солнечного. Поэтому можно говорить только о примерном соответствии лунного дня солнечному. К тому же в лунных сутках могут находиться два солнечных дня и, наоборот, в солнечных сутках бывает по двое лунных. Например, 30-е лунные сутки могут иметь продолжительность 30 минут, 3 часа и т. п.

# Влияние космоса на активность человеческого тела

Планета Земля является частью огромного космоса, который пронизан самыми различными силами и энергиями. Эти силы и энергии оказывают существенное влияние как на саму Землю, так и на все то, что на ней живет.

И древние астрологи, и современные ученые выделяют три главные космические силы.

**Первая.** Влияние секторов космического пространства, разделенного на 12 равных частей, которые известны нам как знаки зодиака.

Принято считать, что каждый знак зодиака соответствует и управляет той или иной частью тела.

Овен – головой.

Телец – шейей.

Близнецы – плечами и руками.

Рак – легкими.

Лев – сердцем и печенью.

Дева – животом (органами, расположенными в верхней его части).

Весы – животом (органами, расположенными в нижней его части).

Скорпион – половыми органами.

Стрелец – бедрами.

Козерог – коленями.

Водолей – голенями.

Рыбы – ступнями.

Важно понимать, что знаки зодиака равномерно действуют на организм человека. Но как только в том или ином знаке зодиака появляется та или иная планета, особенно Солнце или Луна, его влияние на здоровье значительно усиливается.

**Вторая.** Планеты Солнечной системы. Основное влияние на Землю и на проявление на ней жизни оказывается Солнцем и Луной. Солнце является основным жизнедателем для нашей планеты, а Луна руководит жизненным ритмом. Влияние Луны осуществляется посредством лунного цикла, который состоит из четырех фаз. В целом лунный цикл, как в миниатюре, отражает влияние знаков зодиака. Каждый день лунного цикла активизирует ту или иную часть тела, начиная с макушки головы и кончая ступнями ног и жидкостями тела.

**Третья.** Влияние отдельных звезд. Оно проявляется тогда, когда планеты Солнечной системы усиливают энергетику той или иной звезды. А это происходит тогда, когда планета и звезда находятся на одной линии. В результате слабое, незаметное влияние далекой звезды получает силу соединенной с ней планеты.

# Выводы и практические рекомендации

Влиянием отдельных звезд на наше здоровье можно пренебречь. Оно слабо. Зато влияние знаков зодиака и особенно лунного цикла следует учитывать и вносить соответствующие корректировки и в свой распорядок дня, и в оздоровительную программу.

1. Более благоприятное время для лечения какого-либо органа – это время его высшей активности в году.

2. Профилактически поддерживайте свои слабые органы в противоположные активности периоды. Например, сердце поддерживают зимой, почки – летом; печень – осенью, легкие – весной.

3. Очищение или восстановление органов проводите в самые активные для них периоды. Для печени это весна, для сердца – лето, для почек – зима, для легких – осень, для желудка – межсезонье.

4. Никогда не стимулируйте сильные от природы органы: по закону антагонизма они будут еще более угнетать противоположные слабые. Например, стимуляция почек зимой еще более угнетает сердце и, наоборот, стимуляция сердца летом будет еще более угнетать слабые почки. Это же отно-

сится к печени и легким.

5. Будьте внимательны к своему здоровью в критические дни, когда совпадают биоритмологическое влияние года, сезона, знака зодиака, Луны в знаке зодиака, фазы Луны (лунных суток) и суточная активность органа.

Например, в этом году сильны почки (*биоритмологическое влияние года*).

Особенно сильны они с 7 ноября по 31 декабря (*сезон активности почек*).

Знак зодиака, активирующий почки, – Весы – с 23 сентября по 22 октября (*знак зодиака*).

Луна в знаке Весов: 4–5 октября (*Луна в знаке зодиака*).

Лунные сутки (*первые 2,3–2,5 суток третьей фазы*) активирующие почки с 7 ноября по 31 декабря: 17–19 ноября, 17–19 декабря (*фаза Луны*).

Зная эту информацию, вычисляем наиболее критические дни для почек.

Биоритм года + сезон активности почек (с 7 ноября по 31 декабря) + транзитное прохождение Луны в сезон активности почек (17–19 ноября, 17–19 декабря). Итого, три взаимно усиливающих друг друга фактора будут действовать на почки 17–19 ноября и 17–19 декабря. Это и есть критические дни для почек. Добавьте к этому четвертый фактор – суточную биоритмологическую активность почек с 15 по 19 часов. Теперь мы знаем критические часы для мочеполовой

системы.

Вычислим другие критические дни для почек.

# 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.