

подбор продуктов и диеты на каждый
день в согласии с энергиями Космоса



Лунный календарь питания

НА ВСЕ ВРЕМЕНА

НАТАЛЬЯ СОЛНЦЕ

Наталья Солнце
Лунный календарь питания.
Подбор продуктов и диеты
на каждый день в согласии
с энергиями Космоса

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65841158
ISBN 9785005502452

Аннотация

Каждое зёрнышко или фрукт, овощ или другой продукт обладают собственной энергетикой, а также полезными или вредными для здоровья свойствами. С помощью данного руководства вы сможете составлять меню на каждый день таким образом, чтобы энергия каждого продукта шла только на пользу вам и вашей семье, а питание было полезным и разнообразным.

Содержание

От автора	5
Влияние фаз Луны и лунных дней (титхи)	7
Фазы Луны	7
Растущая Луна	7
Полнолуние	8
Убывающая Луна	8
Новолуние	9
Лунные дни	10
1-й лунный день	10
2-й лунный день	11
3-й лунный день	13
4-й лунный день	13
5-й лунный день	14
6-й лунный день	16
7-й лунный день	17
8-й лунный день	18
9-й лунный день	19
10-й лунный день	20
11-й лунный день	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Лунный календарь питания
Подбор продуктов и диеты
на каждый день в согласии
с энергиями Космоса**

Наталья Солнце

© Наталья Солнце, 2021

ISBN 978-5-0055-0245-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Здравствуйте, дорогие читатели и читательницы!

Приветствую всех, кто стремится выстроить свою жизнь в согласии с ритмами Космоса и жить в гармонии со Вселенной.

Данная книга представляет собой симбиоз знаний древней Ведической (индийской) и современной западной астрологии. В ней скрупулёзно собраны сведения об основных космических факторах, так или иначе определяющих энергии дня, а также о влиянии этих факторов на те или иные наши действия. Все данные основаны на многолетних наблюдениях современных западных и древних ведических астрологов.

С незапамятных времён люди наблюдали за влиянием Луны и Солнышка на жизнь нашей Земли-Матушки и каждого живого существа на ней. Эти наблюдения помогали людям гармонично существовать в лоне ПриРоды, быть здоровыми и бодрыми, совершать разные действия в наиболее благоприятное время и получать наилучшие результаты от них.

Благодаря этим наблюдениям теперь и мы, современные люди, можем планировать разные события и действия в своей жизни согласно влиянию энергий дня. Конкретно данная книга посвящена вопросам питания.

Наверняка вы знаете, что каждое зёрнышко или фрукт,

овощ или другой продукт обладают собственной энергетикой, а также полезными или вредными для здоровья свойствами. С помощью данного руководства вы сможете составлять меню на каждый день таким образом, чтобы энергия каждого продукта шла только на пользу вам и вашей семье, а питание было полезным и разнообразным.

В книге представлено несколько разделов, каждый из которых посвящён одному из астрологических факторов. А в конце приведено несколько примеров того, как, сопоставляя все факторы, определить благоприятность или неблагоприятное употребление каких-то продуктов в конкретный день.

Книга будет полезна как обычным людям для личного использования, так и астрологам, ведущим на своих страницах рубрику «Лунный календарь».

Желаю вам лёгких путей. Пусть все знания будут на благо!
Наталья Солнце, ведический астролог, вастувед, родолог и ведущая женских кругов.

Влияние фаз Луны и лунных дней (титхи)

Фазы Луны

Растущая Луна

Растущая Луна питает, накапливает энергию и силы. Питание в такой период должно быть полноценным и разнообразным, продукты должны быть свежими и имеющими энергетическую ценность.

В период первой лунной фазы (1—7 л. с.) организм накапливает энергию и жиры, что может приводить к увеличению веса, избавиться от которого будет очень сложно. Не допускайте переедания, по возможности исключите из рациона высококалорийные блюда, сладости, хлеб и другую выпечку. На фоне ускоренного усвоения питательных веществ лучшим решением станет выбор в пользу фруктово-овощного состава меню.

Во время второй фазы Луны (8—14 л. с.) отмечается ускоренный рост волос и ногтей, приливы энергии и жажда активных действий. Особенно важны для организма продукты

с повышенным содержанием кальция, фосфора и йода. В основу рациона включите рыбу, морепродукты, молоко, творог и фрукты. Придерживайтесь разнообразия в питании.

Полнолуние

В период полнолуния, когда Луна находится на пике своей силы, наступает подходящее время для очистительной диеты или полного однодневного голодания. В эти сутки организм всё воспринимает очень активно, в т. ч. и многочисленные искусственные добавки, которых так много в современной пище. В тканях быстрее скапливается вода, соединительная ткань размягчается. На фоне повышенного риска пищевых отравлений разумным становится отказ от продуктов с повышенным содержанием соли, консервантов и красителей.

Учитывая вышесказанное, откажитесь от полуфабрикатов, фаст-фуда, алкоголя и т. д. Пусть основой меню станут простые каши на воде и свежие фрукты. Старайтесь соблюдать диету, помогающую организму избавляться от шлаков, а не накапливать их.

Убывающая Луна

Убывающая Луна выводит из организма всё ненужное, вымывает и расслабляет, призывает к расходованию энергии. Можно есть больше, чем в другие фазы – риск набора

лишнего веса практически исчезает.

В рационе приветствуется разнообразие без особых ограничений относительно способа приготовления блюд. Дополнительный контроль не требуется, но переедать не стоит. Благоприятны очищающие формы голодания.

Повышенная физическая нагрузка в период третьей лунной фазы (16—22 л. с.) поможет улучшить результаты тренировок. Можно устраивать застолья, поскольку допускается приём самой разной пищи, главное – не переедать.

Во время четвёртой фазы Луны (23—29 л. с.) можно лакомиться любимыми блюдами без риска набрать лишний вес. Главное – пристально следить за качеством и количеством пищи и алкоголя.

Новолуние

Организм лучше всего воспринимает процедуры, направленные на очищение и освобождение его от накопившихся шлаков. Полезны однодневные голодания или разгрузочные дни в более мягком режиме.

Энергия находится на предельно низком уровне и даже повседневные дела вызывают усталость. Для экономии сил рекомендуется исключить из рациона тяжёлые мясные блюда, отдав предпочтение легко усваиваемым продуктам, в т. ч. творогу, молочным кашам, кисломолочным продуктам, овощам и т. д.

Лунные дни

1-й лунный день

В первые титхи происходит естественная настройка организма на весь предстоящий лунный месяц. Чай, кофе, алкоголь и тяжёлая пища не только не дадут организму правильно настроиться, но могут вызвать серьёзный сбой в биологической программе вашего тела – всё сделанное в этот лунный день несёт на себе кармический отпечаток.

Внимательно изучив своё физическое и эмоциональное состояние, определите, каких витаминов и продуктов вам не хватает для полноценного функционирования организма. Решите, какая система питания вам подходит больше всего.

Наметьте заранее те лунные дни, когда вы хотели бы провести очистительные процедуры и распланируйте месяц так, чтобы перейти к ним плавно и гармонично, а не резко и вдруг. Такой подход даст организму возможность следовать естественным природным ритмам и позволит уберечь себя от внезапных осложнений.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Разгрузочный день (по желанию).
- Вегетарианское меню.
- Легко усваиваемые продукты.

- Творог, молочные каши, кисломолочные продукты.
- Овощи.
- Планирование питания на месяц вперёд, включая разгрузочные дни и/или голодание.

НЕБЛАГОПРИЯТНО:

- Любая грубая и тяжёлая пища.
- Острая, горячая, жирная пища.
- Мясо.
- Крепкий чай, кофе.
- Алкоголь.

2-й лунный день

Во вторые лунные сутки организм сам подсказывает, что именно ему необходимо или что ему вредит. Попробуйте прислушаться к себе, доверьтесь интуиции, и если какой-то вкус или запах вызывает у вас неприятные ощущения, лучше исключите этот продукт из рациона (по крайней мере, на месяц). А если что-то вызывает приятные ощущения, значит, это вам подходит. Если чего-то очень хочется – значит, вашему телу этого не хватает, и неважно – вредно это или нет. Конечно, тут главное не спутать голос интуиции и мимолетную прихоть.

Организм требует много пищи, но поддаваться чувству жадности и чревоугодия не стоит. Полезно сесть на диету

или употреблять лёгкую пищу. Удачными будут пересмотр рациона и выбор подходящей диеты. Допускается сухое голодание.

Воздержитесь от убойных продуктов, т. к. принимаемая в этот день пища особенно активно влияет на тонкое тело. Малыми дозами можно употреблять кофе, но не крепкий. Включите в рацион орехи, сухофрукты, изюм, овощи и свежие фрукты, овсяные хлопья с сухофруктами, зелёные смузи, овощные рагу и фруктовые салаты.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Есть только то, что нравится.
- Лёгкая пища.
- Сухое голодание (по желанию).
- Орехи, сухофрукты.
- Свежие овощи и фрукты.
- Овсяные хлопья, зелёные смузи, овощные рагу, фруктовые салаты.

НЕБЛАГОПРИЯТНО:

- Переедание, неразборчивое поглощение пищи.
- Алкоголь.
- Мясо.
- Грубая пища.
- Ненатуральные продукты, полуфабрикаты.
- Кофе в больших количествах.

3-й лунный день

Можно употреблять острую еду. Впервые с начала лунного месяца можно включить в рацион мясные блюда, кроме мяса птиц. Можно баловать себя и близких сложными и необычными блюдами. Жёстких ограничений по питанию нет.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Сложные и необычные блюда.
- Острые специи и приправы (имбирь, перец чили и чёрный, гвоздика, горчица, хрен, чеснок, асафетида, базилик, корица и др.).
- Фруктовые и овощные соки.
- Мясо (кроме птицы).

НЕБЛАГОПРИЯТНО:

- Слишком тяжёлые блюда.
- Очистительные практики.
- Мясо птицы.

4-й лунный день

Энергетика дня находится на низком уровне, поддержать её помогут блюда из хорошо знакомых продуктов, приготовленные на пару по традиционным рецептам. Отличный день

для замешивания теста и выпекания хлеба или сдобы.

Пища должна быть сытной, но не жирной. Хороши овощные рагу, салаты, тушёные овощи. Благоприятное воздействие оказывают травяные чаи из седативных трав.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Сытная, но не жирная пища, приготовленная на пару.
- Блюда из овощей.
- Травяные чаи (мелисса, ромашка, мята, душица).
- Хлеб, домашняя выпечка.

НЕБЛАГОПРИЯТНО:

- Излишества в еде.
- Продукты неестественного происхождения.
- Пробовать новые продукты, которые никогда не ели.
- Алкоголь.

5-й лунный день

Это единственный день, когда пища стораёт без остатка, и полностью преобразуется в ткани. Можно есть то, к чему тянет, чего просит тело. Потом в течение месяца желатель-но включать в основной рацион пищу, которую интуитивно «попросил» организм в этот день.

День особых трансформаций внутри желудочно-кишечного тракта. Изменения происходят на самом тонком уровне. Продукты, употребляемые в эти сутки, становятся частью

нас, поэтому перед тем как съесть то или иное блюдо, задумайтесь, хотите ли вы, чтобы оно стало частью вашего организма.

За основу питания возьмите молоко и творог, хорошо усваиваются фрукты и мёд. Можно поэкспериментировать и приготовить что-то необычное. К примеру, вареники с творогом и вишней, творожный пудинг или медовик с фруктами, молочно-фруктовый коктейль или фруктово-ягодное желе.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Есть больше живой и лёгкой пищи.
- Есть то, чего просит организм.
- Фрукты.
- Молочные продукты, творог.
- Мёд.
- Пить больше воды.

НЕБЛАГОПРИЯТНО:

- Переедание.
- Животная и грубая пища.
- Мучное в больших количествах.
- Зёрна, семена, орехи.
- Консервированные продукты.
- Солёные и квашеные овощи.
- Алкоголь.
- Любые виды голодания и чисток организма.

6-й лунный день

Активизируется стихия воды – берегите почки. Употребление излишнего количества воды может вызвать отёки, молока и молочных продуктов – образование слизи, а пива – негативные реакции и проблемы с почками.

Пищеварительная система работает чётко и без сбоев, привлекая максимальное количество питательных веществ. Допускается большинство блюд, включая экзотические, но пища должна быть максимально лёгкой. Желательно отказаться от любых очистительных процедур.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Лёгкая пища.
- Красная рыба, мясо индейки.
- Экзотические блюда (по желанию).

НЕБЛАГОПРИЯТНО:

- Молоко.
- Пить много жидкости.
- Алкоголь, пиво.
- Тяжёлая пища.
- Очистительные процедуры.

7-й лунный день

Допускаются небольшие застолья. Питание может быть любым, главное – поменьше грубой пищи, больше фруктов и ароматных трав. Очень полезны для организма плоды, выращенные над поверхностью земли: яблоки, финики, черешня, абрикосы и т. д. Основные продукты, которые нужно исключить – мясо птицы и яйца, т. к. они могут способствовать перегрузке организма.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Больше фруктов (растущих над поверхностью земли).
- Любые блюда, но предпочтительно лёгкие.
- Ароматные, пряные травы.
- Травяные чаи, зелёный чай.
- Вино (допускается).

НЕБЛАГОПРИЯТНО:

- Мясо птицы, яйца.
- Переесть.
- Перегружать организм тяжёлой и грубой пищей.
- Алкоголь.
- Чёрный чай.

8-й лунный день

Дайте организму передохнуть, не загружайте его работой. Можно устроить разгрузочный день, поголодать или выбрать вегетарианскую диету. Особенно хороший эффект окажет диета на основе соков.

Для не вегетарианцев подойдёт лёгкая пища, злаки и рыба. Можно готовить сложносоставные, но полезные блюда, такие как: борщ, салаты, рагу и т. д.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Голодание, разгрузочный день (по желанию).
- Очищение организма от шлаков.
- Вегетарианская диета (по желанию).
- Диета на основе соков (по желанию).
- Лёгкая пища.
- Овощи.
- Злаки.
- Рыба.
- Сложносоставные, но полезные блюда.

НЕБЛАГОПРИЯТНО:

- Жирная, жареная, мучная пища.
- Переесть.
- Алкоголь.

9-й лунный день

Продолжается очищение организма, день благоприятен для голодания. Если в ваши планы это не входит, то в пище старайтесь быть умеренными, отдавая предпочтение лёгким блюдам.

Не стоит пробовать впервые какие-либо неизвестные продукты – организм слишком обостренно реагирует на любые новшества.

Пища должна быть как можно проще и легче. Откажитесь от мяса, можно есть рыбу. Для снятия повышенной тревожности подойдёт чай с седативными травами или фруктовый взвар.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Голодание (по желанию).
- Рыба.
- Простая и лёгкая пища.
- Каши из цельных круп.
- Чай с седативными травами.
- Фруктовый взвар.

НЕБЛАГОПРИЯТНО:

- Жирная и жареная пища.
- Мясо.
- Сложные блюда.

- Продукты искусственного происхождения.
- Грибы, длинные овощи.
- Алкоголь.
- Жёсткие ограничения в еде.
- Переедание.
- Пробовать неизвестные продукты.

10-й лунный день

Поскольку этот день связан с семейными традициями, важно не что вы едите, а в какой компании. Ограничений по питанию нет, главное – не переедать и не злоупотреблять алкоголем.

Пусть меню будет разнообразным, радующим обоняние и вкусовые рецепторы. Очень хорошо пить травяные чаи и натуральные соки, есть овощные блюда.

РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Семейные застолья.
- Голодание с водой (по желанию).
- Пить больше жидкости.
- Травяные чаи.
- Натуральные соки.
- Овощные блюда.

НЕБЛАГОПРИЯТНО:

- Чрезмерное употребление алкоголя.

– Переедание.

11-й лунный день

В эти сутки можно начинать длительные циклы голодания, если такое желание имеется. В любом случае рекомендуется устроить разгрузочный день или питаться только полезной едой. Можно организовать монодиету – кушать один вид продуктов, например, только фрукты.

В индийской традиции 11-е лунные сутки обычно выпадают на Экадаши (особый день поста), когда главным требованием становится исключение бобовых и зерновых блюд, растительного масла и убойной пищи. Можно есть фрукты, соки, салаты, гречку, молочные продукты. В идеале – соблюдать пост (сухой, на воде, либо только фрукты и овощи). Прислушивайтесь к своему организму, важно найти баланс между желаниями и возможностями.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Начало цикла голодания.
- Пост на Экадаши (по желанию).
- Монодиета.
- Фрукты и соки из них.
- Овощи и салаты.

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.