

ЭНЕРГИЯ ЗДОРОВЬЯ

**КАК ЛУННЫЕ РИТМЫ
ВЛИЯЮТ НА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ?**

**КАК МЫ ОТНОСИМСЯ
К СВОИМ БОЛЕЗНЯМ?**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЛУНЫМ ДНЯМ**

30 лунных дней

Энергия здоровья. 30 лунных дней

«Издательство АСТ»

2009

Энергия здоровья. 30 лунных дней / «Издательство АСТ», 2009

В течение каждого лунного месяца человек как бы проживает целую жизнь, испытывая на себе влияние различных энергий, той или иной лунной фазы или лунного дня. Каждому дню лунного цикла присущи определенные лечебно-оздоровительные свойства, и если мы будем их учитывать, то сумеем избежать многих проблем. Живите в согласии с Луной, и тогда вы будете здоровы и счастливы!

, 2009

© Издательство АСТ, 2009

Содержание

Живем в согласии с луной	5
Наши биоритмы	7
Физический биоритм	9
Эмоциональный биоритм	10
Интеллектуальный биоритм	11
Ритмы луны	12
Суточные ритмы	13
Месячные ритмы	15
Сезонные ритмы	17
Движение луны по знакам зодиака	18
Луна в Овне	18
Луна в Тельце	19
Луна в Близнецах	20
Луна в Раке	21
Луна во Льве	22
Луна в Деве	23
Луна в Весах	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Мария Кановская

Энергия здоровья. 30 лунных дней

Живем в согласии с луной

В течение каждого лунного месяца человек проживает как бы целую жизнь, испытывая на себе влияние различных энергий, той или иной лунной фазы или лунного дня.

Зная влияние лунных дней, мы можем корректировать свою жизнь, добываясь более эффективного использования предоставленных нам возможностей, направляя энергию окружающего пространства в нужное русло. Мы имеем шансы уходить от нежелательных следствий и более эффективно использовать благоприятные моменты для изменения своей жизни в лучшую сторону. Нам наконец-то представится возможность не только безвольно плыть по течению, но и управлять им.

Луна «ответственна» за зачатие и рождение, руководит нами в детском возрасте. Она управляет жизнью женщин (в большей степени, чем жизнью мужчин), влияет на нашу эмоциональную сферу.

В природе все находится в равновесии и подвержено периодической смене ритмов. Наибольшая активность организма чередуется с периодами относительной пассивности, во время которых, как правило, происходит восстановление и накопление сил.

Это универсальное свойство живой природы названо биологическими ритмами.

Циклические влияния Луны, Солнца, планет, комет неоднозначны и по-разному действуют на организм человека. Наше здоровье также во многом зависит от воздействия гравитационного, геомагнитного и других энергоинформационных полей нашей планеты. «Как много факторов влияет на наше здоровье! – огорчитесь вы. – И как при этом можно хорошо себя чувствовать?»

А вот расстраиваться как раз и не стоит: зная обо всех возможных негативных воздействиях на организм, можно заблаговременно отреагировать на них, а период благоприятствования использовать максимально рационально, в зависимости от своих индивидуальных особенностей.

Если вы постоянно чувствуете недомогание, то, вполне возможно, что у вас слабая Луна. В таком случае ее необходимо усилить.

Главные симптомы слабой Луны – эмоциональная неустойчивость, скудность эмоций, боязнь близких отношений, недостаток дружелюбия, повышенное чувство опасности, тревоги, частые депрессии, плохая память. Человек со слабой Луной часто чувствует себя неудовлетворенным, с трудом переносит стрессы и напряжение, связанное с общением. Он склонен к унынию, пессимизму, неврозам и психическим расстройствам. В мыслях его царит хаос, он мрачен и беспокоен.

Физические признаки слабой Луны (кроме вышеописанных болезней): анемия, недостаток жидкости в тканях или, наоборот, ее застой, сухость кожи, ослабленные легкие. Людям со слабой Луной трудно переносить сухую и жаркую погоду.

Луна отвечает за жидкость во Вселенной в целом и в человеческом теле в частности. Наши тела примерно на 70 % состоят из воды, и любое неблагоприятное влияние этой планеты создает проблемы со здоровьем, особенно в умственной сфере. Считается, что Солнце дает уму силу, а Луна – спокойствие и наслаждение. Однако все восточные религии и философские школы подчеркивают: нельзя достичь просветления (освобождения) в духовной сфере и успеха в материальной без умиротворения ума.

Трудно представить себе здорового человека с беспокойным умом. Недаром давно замечено, что «все болезни от нервов». А Луна как раз и обеспечивает покой и восприимчивость ума. Ее энергия возрастает в атмосфере веры, любви, преданности и заботы.

Живите в согласии с Луной, и тогда вы будете спокойны, здоровы и счастливы!

Наши биоритмы

Чем сложнее устроен организм, тем больше в нем задействовано структур и каждая из них имеет свои ритмы. Для того чтобы организм работал полноценно, все эти ритмы – как ведущие, так и соподчиненные – должны быть согласованы между собой. Понятно, что, если хотя бы один из них нарушится, пострадает вся система. Если над этим задуматься, то обязательно возникнет вопрос: «Неужели возможна синхронная работа такого количества ритмов?» Да, возможна благодаря тому, что имеются так называемые водители ритмов – внешние или внутренние факторы, влияющие на их синхронизацию.

К таким факторам относятся чередование света и тьмы, периодов сна и бодрствования, изменение гравитации и др. Однако в нашем теле существует и значительная часть ритмов, которые нельзя отнести ни к суточным, ни к годовым: это – ритмы Луны. Занимаясь повседневными делами, отдыхая, выполняя какую-либо работу или совершая те или иные поступки, мы на самом деле не замечаем, что все это время живем в ритмах лунных суток, так как воспринимаем их на бессознательном уровне.

Все функции в нашем организме ритмичны. Мы дышим в определенном ритме, чувствуем голод или усталость согласно ритмам своего тела. Нам необходима ритмическая организация. Если сбивается хотя бы один из ритмов, то мы чувствуем недомогание; если сбои появляются на нескольких уровнях, то мы заболеваем.

С самого рождения и в течение всей жизни мы находимся в трех биологических ритмах – физическом, эмоциональном и интеллектуальном. Эти биоритмы оказывают влияние на тело, чувства и интеллект. Причем данное воздействие совершенно не зависит ни от расы, ни от национальности, ни от каких-либо других факторов.

Биоритмы «контролируют» многое из того, что мы делаем, о чем думаем, что чувствуем. И если осознанно подойти к этому вопросу, то можно добиться многих преимуществ как в различных областях профессиональной деятельности, так и в личной жизни. А все потому, что влияние биоритмов можно предсказать.

Итак, давайте подробнее поговорим о каждом из трех биоритмов, сопровождающих нас всю жизнь и напоминающих медленно движущиеся внутренние часы.

– Физический цикл равен 23,68 дня. Он определяет энергию человека, его силу, выносливость, координацию движений.

– Эмоциональный цикл равен 28,42 дня. Он обуславливает состояние нервной системы и настроение.

– Интеллектуальный цикл равен 33,16 дня. Он определяет творческую способность личности.

Любой из циклов состоит из двух полупериодов – положительного и отрицательного. Иными словами, каждый из этих ритмов на половине своей длины достигает наивысшей фазы. Затем он резко опускается вниз, доходит до исходного пункта (критической точки) и переходит в фазу спада, где достигает низшей точки. Потом снова поднимается вверх, где начинается новый ритм.

Критическое время может длиться несколько часов, иногда целые сутки или даже больше. Это и есть критические дни, которые имеют особое значение для каждого биоритма. Они влияют на тело, мысли и чувства, подобно перемене климата или движению энергии в ту или иную сторону во время полнолуния. И вот что очень важно: *критические точки обычно приходятся на тот день недели, когда вы родились.*

Мы ощущаем на себе влияние биоритмов постоянно. Они как будто пронизывают нас, придавая силы или напроць лишая энергии.

Все три биоритма связаны между собой и с другими факторами (возраст, состояние здоровья, экология, стрессы и т. д.).

Взаимосвязь физиологии, эмоционального фона и интеллекта ведет к тому, что воздействие каждого из перечисленных биоритмов нельзя толковать однозначно. И это вполне естественно, поскольку каждый человек индивидуален.

Физический биоритм

Тем, кто профессионально занимается физическим трудом в любой его форме (танцор, строитель, массажист) или спортом, особенно важно знать собственный физический биоритм. Это естественно, ведь такие люди особенно ощущают его влияние. В течение первой половины физического цикла, и особенно в высшей его фазе, человек чувствует себя полным сил, выносливым, физическая работа не требует особых затрат энергии, все удастся, в спорте можно достичь хороших результатов. Под воздействием этого биоритма человек становится более предприимчивым, динамичным, мужественным и уверенным в себе.

Любой критический день физического биоритма знаменует критическое время: со здоровьем могут возникнуть проблемы, так как при работе нервной системы, мышц и суставов «в мотор попадает песок». Любая деятельность требует более высокой концентрации. Во второй половине цикла энергичность постепенно уступает место лени.

Наблюдается постепенный упадок сил, появляется необходимость при физических нагрузках делать более длительные и частые паузы. Последние дни фазы спада лучше посвятить отдыху, чтобы иметь возможность накопить силы.

По крайней мере, в такие дни нужно всячески избегать перегрузок.

Эмоциональный биоритм

Сила наших чувств, внутреннее и внешнее восприятие, интуиция и способность к творчеству находятся под влиянием эмоционального биоритма. Особенно это касается тех людей, чьи профессии связаны с общением. Работая в контакте с другими людьми, человек добивается хороших результатов. В фазе подъема он более оптимистичен, склонен видеть в жизни только положительные стороны.

Критический день эмоционального биоритма наступает через 14 суток, в тот день недели, в который вы родились (иногда на день раньше, особенно если вы родились утром).

Продолжительность критического периода бывает разной: иногда он длится недолго, иногда затягивается.

В эти дни мы чувствуем себя совершенно опустошенными и ни на что не способными. «Я сегодня как выжатый лимон» – так говорят именно в критический период эмоционального биоритма. Это время смятения и душевных конфликтов.

Во второй половине цикла мы становимся раздражительными, легко возбудимыми, недооцениваем свои возможности, в общем, впадаем в пессимизм. Появляются чувство угнетенности и ничем не обоснованные страхи. Мы сильнее ощущаем бессмысленность своего существования. А если вы вообще не слишком оптимистичны, то проблема обостряется еще больше.

В такие дни, особенно перед концом фазы спада, очень важна самодисциплина. Нельзя позволить пессимизму одержать над собой верх! А если у вас есть дети, помните о том, что они тоже проходят критический период своего эмоционального биоритма. В эти дни ребенку бесполезно читать морали, получится «как об стенку горох».

Интеллектуальный биоритм

Прежде всего, этот биоритм оказывает влияние на наши умственные способности. Это касается логики, ума, обучаемости, способности предвидеть то или иное событие, комбинаторики, внутренней и внешней ориентации.

Политики, референты, журналисты, писатели и учителя прекрасно чувствуют «маятник» этого биоритма. Легко себе представить, какой эффект он может иметь на стадии подъема. Наступает расцвет интеллектуальной деятельности, появляется легкость в усвоении любой, даже самой сложной, информации: в эти дни мы прекрасно концентрируемся! Это период творческой активности: нам сопутствуют удача и успех во всех начинаниях.

Критические дни этого биоритма тормозят интеллектуальную деятельность. Ослабевают сила и скорость реакции. Если бы все люди знали об этом, может быть, аварий на дорогах было бы значительно меньше. Ведь в эти дни так легко совершить ошибку! Способность к восприятию нового материала тоже блокируется. Лучше в этот период отказаться от сложных заданий и постараться повысить, насколько это возможно, внимание и концентрацию.

Период с 20-го по 33-й день интеллектуального биоритма, то есть фаза спада, тоже достаточно труден: ум перестает быть гибким, быстро наступает усталость от интеллектуальной деятельности, снижается способность к принятию решений. Страхи становятся настолько явными, как будто то, чего мы боялись, уже произошло. Что касается детей, то им в эти дни особенно трудно постигать новый материал.

Ритмы луны

Зачем следовать лунным ритмам? Правильный ритм жизни порождает определенные движущую силу и постоянную вибрацию, дающие неисчерпаемый запас энергии всем нашим действиям; этот ритм постепенно совершенствует наши способности. И самым естественным ритмом является лунный цикл. Почему не солнечный? – спросите вы. Дело в том, что солнечный цикл более глобален и в большей степени влияет на человека и социальную жизнь в целом. Лунный цикл более локален, а потому имеет большее влияние на повседневную жизнь человека. Живя в соответствии с лунными ритмами, мы обеспечим себя достаточно гибким и в то же время эффективным средством жить в гармонии со всей Вселенной. Наше здоровье улучшается, проходят недомогания, исчезает вечное состояние усталости и утомления. Мы начинаем жить в унисон со всем космосом!

Лунные ритмы естественны как дыхание. Если следовать ритмам лунного календаря, то все в жизни будет решаться как бы само собой. Как по волшебству начнут сбываться мечты, и не потребуются излишнего напряжения сил для борьбы с житейскими трудностями. Ритмы, которые мы на себе ощущаем, могут быть разными – годовыми, сезонными, суточными, часовыми: они различаются по силе воздействия и продолжительности. Но в целом их можно подразделить на три вида, в зависимости от сферы влияния.

Суточные ритмы

Хронобиологи установили, что наибольшее число биоритмов – суточные. С чем это связано? В первую очередь с периодом обращения Земли вокруг своей оси, то есть с чередованием дня и ночи. Так уж сложилось, что организм человека приспособлен к 24-часовому режиму.

Ученые, изучавшие суточные биоритмы, выявили, что с 3 до 15 часов внутренняя среда организма слабокислая, а протоплазма клеток максимально подвижная. В светлое время суток активизируются катаболические процессы, происходит активное расщепление сложных соединений на простые. Безусловно, одновременно происходят и анаболические процессы, но они не так ярко выражены, как катаболические.

Во второй половине суток – с 15 до 3 часов – снижаются освещенность и температура внешней среды, а значит, уменьшается энергетическая подпитка клеток. В результате этого их протоплазма становится более вязкой, малоподвижной и внутриклеточные процессы несколько замедляются.

Почему врачи всегда рекомендуют легкий ужин? Именно потому, что во второй половине суток замедляются синтез и активация ферментов, расщепляющих белки. В это время расщепляются в основном углеводы. Вот почему наш ужин должен состоять главным образом из каш, овощей, фруктов или другой углеводистой пищи.

Главным синхронизатором внутриклеточных биоритмов является смена дня и ночи. Нарушение этих физиологических ритмов приводит к развитию патологических процессов, болезней и быстрому «сгоранию» организма. Так, белки, съеденные на ночь, из-за отсутствия ферментов не перевариваются до утра. Они попросту разлагаются, вызывая образование ядовитых эндотоксинов, отравляющих весь организм. Что же мы получаем в результате? Ночные кошмары, тяжелое пробуждение, мышечную усталость, ощущение разбитости, неприятный запах изо рта и прочие негативные симптомы.

Многие из нас привыкли работать по ночам. Нам кажется, что в это время суток повышается работоспособность и мы можем сделать гораздо больше, чем днем. Однако это действительно только кажется. На самом деле ночной труд очень сильно ослабляет, а при злоупотреблении ночным временем разрушает здоровье и даже жизнь. Сколько талантливых и гениальных ученых, поэтов, писателей, артистов рано ушли из жизни именно из-за нарушения естественных, природных законов!

Если вы хотите поддерживать свой организм в здоровом и мобильном состоянии, то вам придется эти природные законы соблюдать. Что это значит? Надо ложиться спать до 23.00, просыпаться рано утром, делать зарядку, принимать легкий завтрак или не завтракать совсем. За 30 минут до обеда хорошо выпивать кислый сок или отвар лекарственных растений; в обед соблюдать раздельность в питании – не смешивать белки с углеводами. Лучше сначала съесть пищу, содержащую белок, а через какое-то время – салат. Перед ужином, в 18.00, лучше выпить сладкий сок, компот или кисель, после чего через полчаса съесть любую кашу с сырым яблоком, ягодами или отварной картошкой с салатом. Потреблять пищу после 19.00 просто опасно для здоровья: этим вы не только нарушаете все внутренние биоритмы, но и отравляете свой организм.

Пики ритмов Луны приходятся на разное время.

00.00–04.00. В это время увеличивается сонливость, происходит формирование ритмов сна (фаза медленного сна сменяется фазой быстрого сна, а обе фазы вместе занимают примерно 90 минут). Вряд ли нужно объяснять, насколько важен для человека сон. Кстати, большее число родов приходится именно на этот период.

01.00–02.00. Период максимальной активности деления клеток кожи. Вот почему применение ночных кремов более целесообразно, нежели дневных.

02.30–08.30. В этом промежутке времени увеличивается частота детских заболеваний. Выявлены и окологодовые ритмы в данном параметре – в январе частота выше, чем в июле.

03.30–06.00. Повышается чувствительность ко всем видам боли, особенно к зубной. Чувствительность слуховых, вкусовых, обонятельных анализаторов достигает максимальной точки.

07.00. Температура тела повышается, наступает пробуждение от сна. Активность слуховых, вкусовых, обонятельных анализаторов увеличивается. Именно в это время следует принимать некоторые медицинские препараты: их действие будет более эффективным, чем в другие часы. К таким лекарствам относятся аспирин и антигистаминные препараты.

08.00–12.00. Увеличивается количество приступов сердечно-сосудистых заболеваний. Повышается чувствительность к аллергенам, вызывающим сенную лихорадку, вазомоторный ринит. Обостряются приступы бронхиальной астмы. Этот промежуток времени – самый подходящий для проведения проб на аллергены, не вызывающие кожных реакций.

15.00. Чувствительность к аллергенам снижается до минимума. Повышается эффективность действия анестетиков. Поэтому это время как нельзя лучше подходит для различных операций, в том числе и удаления зубов.

17.00. Обостряются обоняние, слух и вкусовые ощущения. Наступает пик мышечной активности. Вес увеличивается.

19.00. Вес достигает максимальных значений, обостряются аллергические кожные реакции.

20.00. Алкоголь, принятый в это время, медленнее проникает в кровь, но остается в ней на более длительный срок.

Как уже говорилось, у здорового человека все биоритмы работают синхронно. И мы можем влиять на этот процесс, корректируя его через рецепторы – зрительные, слуховые, обонятельные, через вестибулярный аппарат. Наконец, следует напомнить, что на суточные периоды оказывают влияние фазы Луны, особенно новолуние и полнолуние, а также солнечные и лунные затмения.

Месячные ритмы

В нашем календарном месяце насчитывается 30–31 день, что не соответствует никаким периодическим процессам природы. Зато лунный месяц, продолжающийся 29,5 дней, – это естественный период, с которым напрямую связаны циклические изменения в природных процессах на Земле.

В течение лунного месяца происходят приливы и отливы в морях и океанах, причем мощность их увеличивается и уменьшается в зависимости от дня лунного месяца; меняется поведение атмосферы, что, в свою очередь, отражается на многих метеорологических явлениях. Отражение солнечного света от поверхности Луны также периодически меняется, и все эти изменения влияют на растения, животных и человека.

От положения Луны зависят периоды размножения животных (особенно морских), месячная периодичность овуляции у людей. В зависимости от лунного дня сельскохозяйственные культуры по-разному поглощают кислород. Может быть, вы удивитесь, узнав о том, что от лунного цикла зависит даже интенсивность брожения вина!

Так чем же обусловлена зависимость жизненной активности обитателей нашей планеты от состояния Луны? Ученые связывают ее с сильным гравитационным воздействием Луны на оболочку Земли (твердую и жидкую). В дни новолуний и полнолуний сильно изменяются такие физические параметры, как влажность, атмосферное давление, температура, электрическое и магнитное поля. Даже небольшие изменения этих параметров оказывают влияние на человеческий организм! А если они еще резкие и сильные, то это может привести к появлению разнообразных болезней, особенно если организм человека достаточно ослаблен и зашлакован. Так, резкие колебания атмосферного давления могут вызывать приступы гипертонии и различные рецидивы сердечно-сосудистых заболеваний. А что касается человеческого мозга, то он вообще очень чувствительно реагирует на изменение влажности атмосферы: это сказывается на его активности.

Учеными установлено, что изменения напряженности магнитного поля могут вызывать массу психических нарушений.

В начале 70-х годов XX века американский психиатр Леонард Дж. Равиц выяснил, что состояние людей с неустойчивой психикой напрямую зависит от фаз Луны. Он писал: «Луна непосредственно не определяет человеческое поведение, но, изменяя соотношение электромагнитных сил Вселенной, она может вызывать катастрофические проявления у неуравновешенных людей».

В различных древних источниках дается масса рекомендаций относительно использования лунного цикла. В разных культурах эти рекомендации значительно различаются, тем не менее по своей важности не уступают строго научным.

Так, тибетская медицина рекомендует проводить профилактическое лечение и другие общеукрепляющие мероприятия с первых чисел лунного месяца. Считается, что «болезни злых духов» (кровоизлияние в мозг, паралич, инфаркт миокарда, острые психические заболевания, эпилепсия и др.) чаще всего возникают в 4, 8, 11, 15, 22 и 29-й дни лунного месяца.

Китайская народная медицина рекомендует при нарождающейся Луне в первый день делать одно прижигание, во второй – два и так до 14 прижиганий в середине лунного месяца. Потом волна убывает так же, как и прибывала. Так, делать знаменитую процедуру прижигания точки долголетия, расположенной в области коленного сустава, рекомендуется только в первые 8 дней лунного месяца.

Авестийские астрологи утверждали, что в новолуние избыточная физическая активность не так опасна, как в полнолуние. Дело в том, что в новолуние энергия сконцентрирована в глубине организма и с трудом выходит наружу, а в полнолуние, наоборот, находится снаружи

и легко тратится. Вот почему энергетические запасы человека могут сильно поубавиться от чрезмерной двигательной активности.

В Китае и Индии люди и по сей день живут по фазам лунного календаря, который внесен в гражданский. Лунный биологический цикл, по мнению ученых, по своей значимости не уступает суточному. Считается, что лунные циклы являются ключом к эзотерической астрологии, а фазы Луны – первой ступенью к познанию этого ключа.

Давайте попробуем разобраться, в чем заключается эзотеризм лунных фаз, и стоит ли согласовывать свою деятельность с лунным циклом. Мы уже говорили о том, что собой представляет лунный месяц, и о том, какое влияние оказывают на Землю лунные фазы. Напомним, что при своем движении относительно Солнца Луна то приближается к нему, то удаляется. Возврат Луны в одно и то же положение космического пространства относительно Солнца происходит за 29,5 суток. Это называется «синодическим» месяцем (от греч. *sinodas* – сближение). Вот эти 29,5 дней являются лунным циклом. Но существует «сидерический» («звездный») месяц, который равен 27,3 суток. В течение этого времени Луна делает полный оборот вокруг Земли.

Мы уже говорили о том, что периоды обращения Луны вокруг Земли и Луны вокруг своей оси совпадают, почему, собственно, Луна и повернута к Земле всегда одной и той же стороной. Напомним также, что сторона Луны в зависимости от движения освещается Солнцем по-разному: то видна увеличивающаяся день ото дня правая половина, пока не станет полностью освещенной – круглой; далее начинается уменьшение освещенной поверхности Луны: освещается только левая половина, пока совсем не исчезнет. Изменение освещенности Луны проходит в 4 фазы, которые равняются 7,4 суток.

Сезонные ритмы

Лунные ритмы четко привязаны к лунным фазам. Для того чтобы согласовать свою жизнь с ритмами Луны, достаточно время от времени заглядывать в лунный календарь.

Особенно сильно влияние Луны в дни смены ее фаз, а соответственно и ее электромагнитного поля. Это лунные дни – 9, 15, 23 и 29-й, получившие дурную славу еще в глубокой древности. Считалось, что в эти дни миром правят сатанинские силы, а значит, лучше не начинать никаких дел, связанных с обновлением, например, мыться в бане, стричь волосы и ногти, бриться и т. д.

В астрологии лунные фазы приравниваются к земным сезонам. Эту любопытную аналогию люди подметили еще в XIII веке. Они обратили внимание на то, что, согласно явлениям природы, смена 4 лунных фаз повторяет смену 4 времен года. Смена сезона происходит каждые 7 дней. «Лунная зима» длится 7 дней (на 4-й день – новолуние). В этот период снижается жизненная активность, слабеет энергетика (самая низкая точка, естественно, приходится на новолуние). «Лунная весна» (первая четверть Луны) – период прилива сил повышенной и стабильной энергии. «Лунное лето» (пик приходится на полнолуние) – время подъема сил и энергии. «Лунная осень» (четвертая четверть Луны) – период снижения энергетики, ослабления сил, уход в себя и накопление ресурсов в организме.

Собственно, мы об этом уже говорили и тогда, когда речь шла о фазах Луны, и в самом начале обсуждения темы биоритмов. Давайте еще раз вспомним: каждый лунный месяц делится на две половины, каждая из которых составляет 14,4 дня. В первой половине лунного месяца Луна прибывает, следовательно, происходит активизация всех процессов в организме человека.

Во второй половине лунного месяца, связанной с убыванием Луны, происходит спад активности, снижается стабильность состояния организма. Вот почему делами, требующими напряжения сил (неважно, умственных или физических), лучше заниматься в первой половине лунного месяца. Во второй половине лунного месяца лучше завершать дела и больше отдыхать.

Растущая Луна для нас означает повышенную эмоциональность, впечатлительность, творческую активность. Убывающая Луна вызывает у нас усталость и раздражительность.

Помните, мы уже говорили о днях Гекаты? Да, это особые дни Луны – полнолуния и новолуния, а также предыдущие и следующие за ними дни. Три дня новой Луны, так же как и три дня полной, считаются особенно опасными для нашей психики. Ничего значительного на эти дни планировать нельзя, нужно быть предельно собранными и внимательными.

Вообще все по-разному переносят смену лунных фаз: кто-то совершенно спокойно, а кто-то очень тяжело как физически, так и психически. У женщин организм особенно связан с лунными ритмами. Их месячные циклы четко ориентированы на Луну. Обычно первая менструация начинается в ту фазу Луны, которая соответствует дню их рождения, а последующий цикл может сдвигаться как в сторону новолуния, так и в сторону полнолуния.

Движение луны по знакам зодиака

Луна в Овне

В полнолуние не стоит давать большую нагрузку зрению, переутомляться, так как становится слабым глазное дно (особенно на убывающей Луне). Будьте осторожны при выполнении силовых упражнений, избегайте перегрева в сауне или на открытом солнце. Лучше избегать употребления спиртного, даже в очень ограниченных количествах. Нежелательны голодание и употребление острой пищи.

Считается, что при Луне в Овне хорошо работают почки, поэтому операции и процедуры, связанные с почками, рекомендуется проводить именно в эти дни; пластические операции на лице и в области головы недопустимы. В полнолуние нельзя удалять зубы.

Луна в Тельце

В этот период становятся уязвимыми горло и вся эндокринная система. Следует избегать хирургических операций в области нижней челюсти, шеи и горла, трахеи и щитовидной железы. Не рекомендуется воздействие на органы эндокринной системы, железы внутренней секреции.

Когда Луна находится в Тельце, горло сильно перегружено; кроме того, возникает большая чувствительность человека к продуктам питания. Поэтому надо употреблять качественные продукты и соблюдать диету. Голодать нельзя. Если в эти дни вы станете делать ингаляции и полоскания, то ваше горло значительно укрепится.

Луна в Близнецах

В этот период становятся уязвимыми органы дыхания. Нужно избегать операций на трахее, легких, бронхах и плевре; противопоказано хирургически затрагивать язык, верхние конечности (от плеч до пальцев), нервную систему. Постарайтесь как можно больше времени провести на воздухе, особенно в лесу или в парке. Желательно меньше курить и по возможности отказаться от кофе. Это – хорошее время для дыхательных упражнений, восстанавливающих кровь и обмен веществ, а значит, и улучшения состояния кожи.

Положение Луны благоприятно для кратковременного голодания, очистительных процедур, разнообразной гимнастики для мышц лица.

Показаны кровоочистительные процедуры, лечение заболеваний печени, прием лекарств, разгоняющих кровь.

Для устранения нервной возбудимости *Близнецам* и *Стрельцам* рекомендуется травяной сбор из валерианы, мяты, ромашки, тмина и фенхеля. Не следует в этот период делать маникюр (показаны только массаж и ванны для рук), педикюр, наращивать гелевые ногти, оформлять брови, завивать кончики ресниц, стричь и окрашивать волосы. Этот период прекрасно подходит для ароматерапии, ингаляций, посещения русской бани и сауны.

Луна в Раке

Очень уязвим в это время желудочно-кишечный тракт. Следует избегать хирургического вмешательства в органы пищеварительной системы, а также грудной области (молочные железы и соски). Кормящим женщинам следует опасаться маститов. Не разрешается делать массаж тела, проводить эндоскопические исследования и промывать желудок. В эти дни рекомендуются процедуры, связанные с выведением камней и шлаков (в частности, очищение от отложения солей, лечение артритов). Можно лечить и удалять зубы, проводить протезирование. Показаны операции на ногах, коленях, сухожилиях. Хорошо лечить болезни обмена веществ, проводить профилактические процедуры.

В эти дни обостряется чувствительность к алкоголю, наркотическим веществам и сильнодействующим препаратам, поэтому лучше от них воздержаться. В этот период повышается аппетит. Нужно отдавать предпочтение фруктам и овощам, меньше пить воды – возможны отеки. Не исключены и пищевые отравления, поэтому нужно внимательно следить за качеством продуктов.

Избегайте злоупотребления химическими препаратами, сильнодействующими лекарствами. Не рекомендуется начинать курс медикаментозного лечения.

Луна во Льве

В эти дни нельзя давать нагрузку на сердце, поскольку это может привести к инфаркту или сердечной недостаточности. Возможен приступ радикулита. Запрещены операции в области спины и грудной полости. Кроме того, нельзя напрасно тратить физические силы, так как это требует большего расхода энергии. После такой траты энергии Луна перейдет в знак *Девы* и может привести к болезненному состоянию. Поэтому физические силы в период пребывания Луны во Льве следует расходовать экономно.

В это время можно проводить лечение всех сосудистых заболеваний и болезней нервной системы (судорог, дрожания). Рекомендуется лечение голеней, суставных заболеваний, болезней органов зрения.

Не трогайте родинки, бородавки и огрубелости на коже. Отбеливать веснушки в такие дни практически бесполезно. Благополучно пройдут пластические операции на лице для коррекции формы подбородка, устранения складок и отложений на шее и бедрах. Разрешаются удаление доброкачественных опухолей, термический и хирургический лифтинг, пилинг, физиопроцедуры.

Луна в Деве

В эти дни уязвимы в основном кишечник и желудочно-кишечный тракт (кроме прямой кишки). Поэтому нужно быть внимательным к вопросам соблюдения диеты. Запрещены операции на брюшной полости. Операции по удалению аппендикса часто дают осложнения, ткани плохо заживают.

При Луне в Деве можно производить процедуры по очищению крови и печени, а также лечить кожные болезни. Это время очень подходит для косметических процедур и подготовки к пластическим операциям. Сами же операции запланируйте на период, когда Луна будет в Весах.

Для улучшения цвета лица надо позаботиться о пищеварении. Пейте больше настоев из трав, очищайте кишечник. Для кожи приготовьте маску из меда и соли – она хорошо снимает отеки, восстанавливает кровообращение, кожа начинает «дышать».

Луна в Весах

Уязвимы почки и эндокринная система, особенно поджелудочная железа. Люди с диабетом и панкреатитом должны в эти дни быть особенно осторожны. Если в последний день, когда Луна в Деве, отдать предпочтение тяжелой пище, то на следующий день, когда Луна войдет в Весы, это может плохо сказаться на поджелудочной железе. Возможны приступы обострения болезней.

Старайтесь не раздражаться и не кричать: вы рискуете приобрести на лице морщины, от которых не сможете избавиться. Кроме того, ваша раздражительность отразится на сосудах головы – это моментально приведет к спазмам и скачкам артериального давления. Побольше гуляйте на свежем воздухе. Принимайте ванны с травами, делайте густые питательные маски для лица, пейте отвары из мочегонных трав.

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.