

Елена Мун

ЗОЛОТОЙ СЕКРЕТ КАЖДОГО ЛУННОГО ДНЯ

• TOP MASTERS •

Лунный
календарь
до **2030**
года

30
лунных
дней

ДЛЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ
ДЕНЕГ И ВЕЗЕНИЯ

Елена Мун
Золотой секрет каждого
лунного дня для привлечения
денег и везения. 30
лунных дней. Лунный
календарь до 2030 года
Серия «Школа эзотерики»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68775108

Золотой секрет каждого лунного дня для привлечения денег и везения.

30 лунных дней. Лунный календарь до 2030 года / Елена Мун: АСТ;

Москва; 2023

ISBN 978-5-17-153559-9

Аннотация

Лунный календарь много тысячелетий помогает планировать жизнь успешным политикам, полководцам и богатейшим людям во всем мире. Ведь если выбрать подходящий день для встречи, магического ритуала или важного мероприятия, то обстоятельства будут удивительным образом складываться в вашу пользу.

Автор этой книги, Елена Мун – создательница астрологического блога с полуторамиллионной аудиторией – делится с читателем самыми действенными лунными ритуалами и знакомит с важными особенностями лунных дней. И это знание поможет вам управлять событиями своей жизни. В книге вы также найдете полный лунный календарь до 2030 года, с которым сможете выбирать благоприятные дни для важных дел, привлекать удачу, любовь и деньги.

Книга выходила ранее под названиями «Лунная энциклопедия. 30 лунных дней. Глубинный смысл каждого дня» и «30 лунных дней. Золотой секрет каждого лунного дня для привлечения денег и везения».

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Первые шаги волшебного существа	8
Рисунок лунных ритмов	13
Жизнь в потоке	23
1-е лунные сутки. Запуск желаний	25
2-е лунные сутки. Учимся загадывать желания	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Лунный
календарь
до **2030**
года

Елена Мун
Золотой секрет
каждого лунного дня
для привлечения
денег и везения. 30
лунных дней. Лунный
календарь до 2030 года





Издательство
АСТ

© Мун Е., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2023

Первые шаги волшебного существа



Наконец этот день пришел. Поздравляю! Наконец-то вы поняли, что можете влиять на события жизни, притягивать желанное, аккуратно обходя острые углы. Наверное, путь к обретению веры в себя, в свои возможности был непростым и долгим. Возможно, вы делаете только первые шаги... Но, раз книга сейчас в руках, значит, вы на правильном пути! Пути обретения веры, внутренней силы. И как только сможете почувствовать силу, проявить ее во внешнем мире, люди будут думать о вас как о волшебном существе. Многим сложно поверить в свои возможности и еще сложнее ими пользоваться. Но с помощью книги вы сможете научиться не просто пользоваться силой, но и понимать, чувствовать, когда лучше проводить ту или иную практику, чтобы получить макси-

мальный эффект.

В книге я поделюсь опытом выхода с самого дна, из кризисной ситуации, когда миллионы долгов, нет желания жить, «все тлен» и день сурка. За несколько лет у меня получилось пройти путь от жесткого минуса в хороший, качественный плюс. Прошлый образ жизни называю состоянием амёбы: встала, поела, телевизор посмотрела, в игры в телефоне играла, пока ребенок спит, наблюдала за жизнью популярных людей, не имела целей и желаний. Жила и жила, в пелене серых мыслей, страхов, тревоги, не имея планов ни на ближайшее, ни на отдаленное будущее...

Сейчас уже и не вспомню, как пришел инсайт, но в какой-то момент будто увидела себя со стороны и испытала шок! Жизнь разделилась на до и после. С того дня твердо решила: хватит сидеть на дне ямы, покрываясь илом. Собрала все силы, волю и начала искать способы выбраться из нее.

Первое, что привлекло мое внимание, – лунный календарь. Пополняя копилку знаний о Луне, находила объяснения тем или иным событиям, поведению людей. Это давало мне уверенность, я знала, чего ждать от того или иного дня, как его лучше распланировать, чтобы не прошел впустую, как день сурка. Но обо всем по порядку. В книге поделюсь всем, что мне помогало, чем пользуюсь до сих пор. Возможно, мои практики, опыт будут полезны и вам.

Почему именно лунный календарь стал первой сту-

пенькой?

Зная все о Луне, вы сможете планировать личные, бытовые, рабочие дела максимально продуктивно. Теперь на одно и то же дело вам придется тратить намного меньше энергии и сил, времени. Появится время для волшебных практик и ритуалов, они станут частью жизни. Читая книгу, вы будете внедрять полезные привычки день за днем, энергетическая гигиена войдет в привычку, как и практики, мыслеформы на привлечение желанных событий.

Верным помощником на пути станет знание о влиянии энергий Луны.

Луна играет грандиозную роль в нашей жизни – гораздо большую, чем вы можете предположить. Наше настроение, самочувствие, комфорт непосредственным образом зависят от положения Луны. В определенные дни вы почувствуете внутренний подъем, вдохновение и необычайную гармонию, в другие испытываете диссонанс, разочарование, гнев и даже ярость. Бывают периоды, когда переполняет энергия и никак не заснуть, несмотря на то что работали весь день и должны были упасть от усталости, спать непробудным сном. Но нет, время за полночь, а переполняют идеи и планы, вы решаетесь на какие-то безумные авантюры... А бывает, нужно активно действовать, но сил нет. Хочется бросить все дела и поскорее добраться до кровати, все попытки себя мобилизовать провальны. Благодаря практикам и рекомендациям к каждому лунному дню вы сможете проводить с пользой каж-

дый день, не тратить энергию впустую, а направлять ее на созидание, формирование мечты!

Поймите, лунным циклам подвержено все живое. Луна – повелительница эмоций, инстинктов и бессознательных психических процессов. Влияние Луны на человека подтверждается и в научных кругах, даже закоренелыми скептиками.

Бытует мнение, что жить в гармонии с Луной нужно только женщинам. Это неверное суждение: мужчинам тоже надо учиться контролировать эмоции, гармонизироваться с Луной. Но им это намного сложнее. Поэтому чаще всего они наполняются лунной энергией через женщин.

Какими жизненными сферами управляет Луна? На что влияет ее энергия? Луна олицетворяет женскую материнскую энергию, отвечает за детство, рождение детей, семейный очаг, за интуицию, комфорт, благополучие, внутреннее спокойствие.

Человек, живущий в гармонии с Луной, терпелив и легок в общении, доброжелателен. У него не возникает желания критиковать, осуждать других. Он может найти что-то хорошее в любой ситуации и чувствовать себя счастливым независимо от внешних обстоятельств. Такой человек может вести очень активную жизнь, но при этом никакие внешние события не нарушат его душевного равновесия. Он держит под контролем эмоции, даже если они очень сильные. И разумеется, он более успешен в жизни, ему чаще улыбается уда-

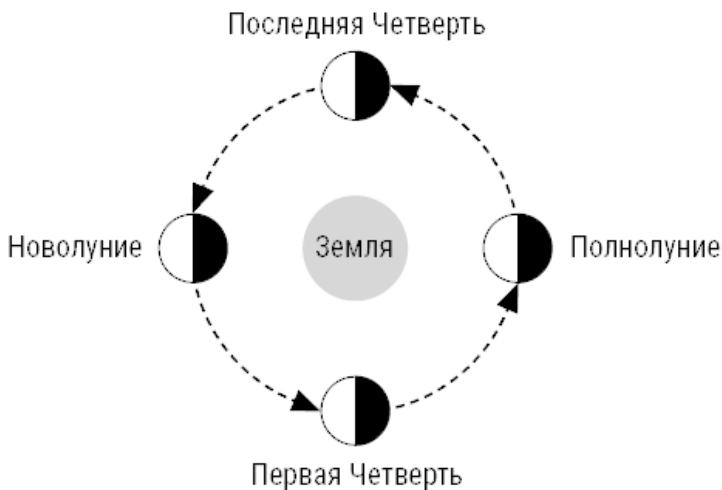
ча. Поскольку внутренние помехи минимальны, он замечает то, чего не видят другие, легче справляется с трудностями, быстрее находит выход из сложных ситуаций.

Как же достичь этой гармонии? Влияние Луны становится благотворным, когда мы живем осознанно, отслеживаем эмоции и чувства. Если человек не осознает эмоции, он теряет лунную энергию, она ему не помогает. Лунный календарь – часть Изначального Знания, данного человечеству Мирозданием в начале времен. Он дан нам не просто так. Календарные ритуалы, практики и действия в соответствии с лунными ритмами открывают выход из неосознанного состояния к радостной и богатой во всех отношениях жизни. Можно жить много лет, мучаясь, не зная, что наладить жизнь на самом деле проще простого. И это в наших силах!



Рисунок лунных ритмов

Прежде чем мы начнем познавать все детально, нужно понять структуру лунного цикла, что он из себя представляет.



Лунный год

Лунный год – это основа лунного календаря, на него ориентируются сейчас страны Востока и волшебные существа. Лунный год не имеет фиксированной даты начала, но обычно это период с 21 января до 19 февраля, второе новолуние

после зимнего солнцестояния. В лунном году обычно 12 месяцев, как и в солнечном, но лунный год короче солнечного на 11 дней. Чтобы уравновесить солнечный и лунный календарь, раз в 3 года к лунному году добавляется тринадцатый месяц.

Лунный месяц

Лунный месяц продолжается от новолуния до новолуния и длится 29 или 30 дней. Будучи неполным циклом, 29-дневный месяц является более напряженным. События таких месяцев развиваются резче и стремительнее, критические дни проявляются ярче.

Начало лунного месяца – это момент наступления новолуния, когда Луна после соединения с Солнцем начинает отходить от него. Это может происходить в любое время солнечных суток – утром, днем, вечером, ночью. Если новолуние ночью или утром, первый лунный день короткий, зато такой лунный месяц, как правило, состоит из 30 дней. Если новолуние наступает днем или вечером, 30-го дня обычно в месяце нет.

В два первых и два последних дня лунного месяца Луна подходит близко к Солнцу и скрывается в его лучах – в это время она не видна.

Положение Луны относительно Солнца и Земли объясняют фазы Луны. В лунном месяце 4 фазы – новолуние, первая четверть (видна правая половинка Луны), полнолуние и

третья четверть (видна левая половинка Луны).

От новолуния до полнолуния Луна называется растущей. В этот период идет накопление энергии в организме. Это призывает нас к экономному расходованию сил, планированию дел и новым начинаниям.

В этот период лучше всего удаются ответственные, авантюрные и рискованные проекты. По мере роста Луны эмоции нарастают, контролировать их становится труднее. К полнолунию они могут вырываться наружу, что грозит истериками и нервными срывами. Но если научиться направлять энергию в нужное русло, то полнолуния будут проходить очень эффективно для вас и ваших близких.

После полнолуния Луна начинает убывать. Чувствительность и восприимчивость снижаются, эмоции заторможены. Убывающая Луна призывает к активной деятельности и трате энергии: в это время следует продолжать и завершать начатые ранее дела, устранять препятствия на пути, исправлять ошибки.

Растущая Луна и убывающая Луна делятся, в свою очередь, еще на два периода. В результате мы имеем 4 фазы, каждая из которых длится примерно неделю.

Неделю до и после новолуния Луна находится внутри земной орбиты – это IV и I лунные фазы. В эти периоды наше внимание направлено преимущественно на внутренние процессы, на внешние раздражители мы реагируем автоматически, в соответствии со своими шаблонами и стереотипами.

Особенно ярко это проявляется в солнечное затмение.

Неделю до и после полнолуния, во II и III лунных фазах, когда Луна находится за орбитой Земли, мы будто пробуждаемся – отодвигаем на второй план внутренние проблемы и развиваем бурную деятельность во внешнем мире.

Первая фаза: время мечтать

Время потенциальных возможностей, планирования и целеполагания. Период, который можно и нужно использовать для коррекции пути, формирования желаний, закладки событий будущего. Планы, задуманные в этот период, легче и быстрее реализуются.

Люди с нестабильной психикой могут испытывать плаксивость, склонность к истерикам, самобичеванию, повышенную нервозность, апатию. По мере роста Луны стабилизируется и эмоциональный фон.

В первую фазу Луны хорошо начинать оздоровление организма, отказываться от дурных привычек.

В первую лунную фазу уровень энергии еще низок, поэтому активные мероприятия лучше не проводить, физическую нагрузку следует снизить.

Вторая фаза: первые шаги

II фаза – время первых активных шагов, действий по пути к целям. Уже можно начинать реализовывать все то, что задумали в первую фазу.

Период накопления энергии.

В это время повышена эмоциональная восприимчивость: равнодушие, холодность, отчужденность воспринимаются особенно болезненно. Душевный комфорт необходим, как никогда. Обостряется конфликт между «хочу» и «надо».

Эта фаза идеальна для разрешения противоречий, решения застарелых проблем и проведения трудных переговоров.

Третья фаза: активные действия

Пришло время активной траты эмоциональной энергии, когда нас тянет общаться, активно выражать чувства.

Энергии много – можно сделать то, на что раньше не хватало сил.

В начале фазы могут одолевать тревога и страхи. Старайтесь не поддаваться эмоциональным волнениям, направляя энергию на активные действия, а не пустые переживания.

Все это – следствие искаженного восприятия реальности. Из-за переизбытка эмоций возможны переживания по незначительным поводам, надумывание проблем на пустом месте. Выполняя рекомендованные в книге практики, вы научитесь справляться с неприятными эмоциями и настраиваться на высоковибрационные частоты.

Четвертая фаза: устраняем ошибки и недоделки

В это время мы можем наблюдать результаты деятельности за весь месяц, пожинать плоды.

Это время эмоционального подъема и одновременно подавленности.

Вероятны нервные срывы, импульсивные поступки, предвзятость. Осознанность и самоконтроль необходимы как никогда.

В этой фазе уже явно виден результат действий и планов, заложенных в первую фазу. Время получать плоды.

Если происходят неприятные события, следует пересмотреть поступки, действия, мысли. Возможно, вы не желаете брать на себя ответственность или проявляете попустительское, излишнюю доверчивость, легкомыслие.

В последнюю фазу сложнее начинать новые проекты, энергетически это очень затратно. Лучше завершать начатое ранее.

Может показаться, что выхода нет, проблема неразрешима. Но это иллюзия, выход есть всегда.

Могут всплыть недоделки, недочеты. События закручиваются таким образом, что мы вынуждены заканчивать давно начатое, завершать то, что давно бы уже пора оставить в прошлом.

Критические позиции Луны

В лунном цикле есть критические точки – это периоды смены фаз: новолуние, полнолуние, первая четверть, третья четверть. Во внешнем и внутреннем происходит оперативная перестройка всех процессов. Психика может стать более

уязвимой, события могут выбить из колеи. Помните, что все происходит в соответствии с вашим путем развития.

В новолуние, из-за низкого уровня энергии, мы легко раздражаемся, может наговорить, надумать лишнего. А ведь в эти дни закладываются события будущего!

В первый день лунного месяца мы очень подвержены влиянию окружающей среды. Даже психически полностью здоровые люди могут испытывать чувство беспокойства, неуверенность, необъяснимую тревогу. Ухудшается память, снижается внимание, замедляется скорость реакций. Можно упустить важные нюансы и детали, что-то может спрятаться от нашего взора, словно в тумане.

Полнолуние – время максимального психического напряжения. Тайное становится явным, что не всегда приносит радость. На фоне наплыва эмоций снижается способность к сосредоточению. Люди склонны переоценивать возможности, что увеличивает вероятность ошибок, просчетов и несчастных случаев. В полнолуние не рекомендуется принимать важные решения, если чувствуете эмоциональную нестабильность.

Особенно чувствительны к полнолуннию эмоционально неуравновешенные и больные люди. В полнолуние следует воздержаться от хирургических операций, не допускать отеки, внимательно следить за здоровьем: повышается уровень воды на всей планете, происходят приливы, и люди тоже склонны к отекам.

После полнолуния у нас появляется потребность обдумать приобретенный опыт. Это время закладки новых убеждений и стереотипов.

После III четверти интерес к внешнему миру угасает, мы погружаемся в собственные переживания.

Луна без курса

Луна без курса (холостая Луна) – это период от момента, когда Луна в текущем знаке зодиака делает последний мажорный¹ аспект с какой-либо планетой, до ее входа в следующий знак. Продолжительность холостой Луны различна – от нескольких минут до двух дней.

Во время Луны без курса мы испытываем как бы дезориентацию в пространстве. Плохо усваивается новая информация. В этот период лучше делать паузу, отдохнуть или заняться монотонными, не требующими важных решений делами.

Не следует начинать проект, который предполагает конкретный результат в долгосрочной перспективе. В противном случае работу придется много раз переделывать из-за разных проблем и ошибок. Встреча, назначенная на время холостой Луны, скорее всего, не приведет к ожидаемому результату или сорвется. Техника, приобретенная в период холостой Луны, часто оказывается с дефектом или лежит без

¹ К мажорным (основным) аспектам в астрологии относятся аспекты, кратные 30° и полученные делением окружности (360°) на 1, 2, 3, 4 и 6 частей.

дела. Бизнес-проекты, обнародованные в часы Луны без курса, редко доводятся до конца.

В период Луны без курса НЕ следует:

- ⌞ делать крупные капиталовложения;
- ⌞ покупать дорогие вещи, особенно технику и то, что рассчитано на долгий срок эксплуатации;
- ⌞ заключать новые договоры;
- ⌞ проводить важные переговоры;
- ⌞ браться за разработку новых направлений;
- ⌞ подавать документы на регистрацию;
- ⌞ открывать счета;
- ⌞ принимать серьезные решения;
- ⌞ начинать новые проекты;
- ⌞ давать в долг;
- ⌞ заключать брак;
- ⌞ планировать или начинать дальние поездки;
- ⌞ проводить плановые хирургические операции;
- ⌞ покупать или продавать недвижимость;
- ⌞ проводить серьезные косметические вмешательства.

Продолжать начатое ранее можно.

Есть у Луны без курса и позитивная сторона. Если вы НЕ хотите, чтобы какое-то мероприятие имело значимый результат, проведите его во время холостой Луны. Будьте уверены – продолжения не последует.



Жизнь в потоке



Лунный месяц начинается с новолуния.

Первый лунный день может продолжаться от нескольких минут до нескольких часов. Чем он короче, тем мощнее идут потоки энергии.

Остальные лунные дни в среднем соответствуют продолжительности солнечного дня, плюс минус час.

Тридцатые лунные сутки бывают не каждый месяц, их длительность может быть от пары минут до нескольких часов.

Длинный 30-й лунный день – это настоящий дар: он дает шанс скорректировать судьбу, несет благодатную энергию.

Дни смены фаз считаются критическими: могут нести испытания, искушения и опасности. Это 9, 15, 23 и 29-е лунные сутки.

В лунном цикле есть и волшебные, светлые дни, дающие силу и исцеление. Это 6, 7, 12, 16, 24 и 28-е лунные сутки.

Мы будем учиться жить в потоке. Каждый день Луна транслирует нам определенное количество энергии. Я дам шпаргалку – как использовать эту энергию по максимуму, обратить ее себе на пользу. Простые действия и практики помогут избежать фатальных ошибок, денежных потерь, нервных срывов. Постепенно начнут уходить застарелые проблемы, комплексы неполноценности, ссоры и раздоры с близкими и любимыми. Вокруг вас и в вашем доме будут накапливаться благотворные энергии – радости, любви, изобилия. Жизнь начнет меняться в лучшую сторону – мягко и незаметно, без болезненных кризисов.

Изучая алгоритм взаимодействия с Луной, вы начнете замечать, как повышается ваша эффективность, качество жизни, начинают происходить приятные, долгожданные события. Укрепится вера в себя. Начнем?

1-е лунные сутки. Запуск желаний



Символ – светильник, лампада

Первые лунные сутки – очень хороший, светлый день.

В этот период закладывается то, что будет развиваться в ближайший месяц. Это время планирования, но не активных действий – мы только начинаем новый цикл, и сил еще недо-

статочно.

Этот лунный день – самый лучший момент для запуска желаний и построения планов.

Первые лунные сутки – словно чистый лист, на который можно нанести события предстоящего месяца.

Продумайте в деталях, представляйте яркие образы: желаемые события должны предстать во всех нюансах – так, чтобы вы могли максимально ощутить даже запахи, увидеть яркие краски. Думайте о будущем как о чем-то уже свершившемся. Сформированные мыслеобразы воплотятся в реальной жизни благодаря лунной энергии.

Ваши планы должны быть четкими, конкретными, реально достижимыми в данный период развития, гибкими (учитывающими непредвиденные факторы), экологичными (учитывающими интересы окружающих и природы), позитивными (цель формулируется без частицы НЕ). Мечтаем только о хорошем, добром. Все злые мысли и пожелания обернутся против вас же, вернувшись бумерангом.

Важно не только думать и воображать, но и активировать мечты действием: запишите на листочке или в секретном блокноте желания на месяц. Замыслы этого дня имеют высокие шансы на то, чтобы реализоваться легко, естественно, без напряжения.

Первые лунные сутки – как огород, куда мы высаживаем семена. Удобрения не нужны. То, о чем

вы будете думать и что будете делать в этот период, закрепится в подсознании и станет вашей жизненной программой на весь лунный месяц. Изменить ее будет очень сложно.

Сегодняшний день не подходит для деловых вопросов, ведения переговоров, коллективной деятельности. Деньги требуют особого отношения – не стоит брать в долг, отдавать долги, менять валюту. Принятие серьезных решений отложите до более благоприятных времен.

В этот день хорошо прощать обиды и друзьям, и недругам. Это сделать проще, чем в любой другой день, и заметно ускорит осуществление ваших планов. Обида – это энергия. Плохая энергия уходит – на ее место приходит хорошая. Если, конечно, вы ее пригласите с помощью практик дня и ритуалов.

Здоровье. Иммуитет ослаблен, организм еще только начинает накапливать энергию. Не следует переутомляться, употреблять алкоголь, есть острую и слишком горячую пищу.

Люди, рожденные в первый день Луны, имеют большие шансы прожить долгую жизнь. Они всегда ждут чего-то великого, способны к подвигу и могут включаться в деятельность неожиданно и ярко. Великим достижениям способствует интуиция – будьте к ней внимательны, и вы не упустите своего звездного часа.

Сны этих лунных суток показывают возможные события

будущего месяца, ваш потенциал. Какие-то события произойдут, какие-то – нет или не так, как вы ожидали, – это зависит от вас, ваших действий. Все, что вы увидите во сне, воспринимайте как некие опорные точки, относительно которых будут развиваться события этого лунного месяца.

Если приснился плохой сон, выбросьте его из головы – и он не сбудется. Чтобы забыть сон, надо сразу после пробуждения переключиться на какое-нибудь дело, которое полностью захватит вас.

☾ *Благоприятно:* работа с Картой Желаний, построение планов, загадывание желаний, ритуалы, очищение кожи, посещение бани, сауны, бассейна, подача прошений, голодание, пост.

☾ *Неблагоприятно:* активные действия, начало новых дел, переедание, алкоголь.

Полезные привычки

Давайте начнем не только новый день и новый лунный месяц, но и новые полезные привычки.

Внедряйте полезные привычки в жизнь с первого лунного дня!

Можно сделать это со второго дня, если первый оказался коротким либо пришелся на ночь. Тогда они укоренятся.

1. Как только проснулись, растяните губы в улыбке. Можно перед зеркалом или без него. Заставьте себя улыбнуться

независимо от душевного состояния. Эта техника заряжает энергией на весь день!

2. Утром, перед тем как выпить воду, произнесите над стаканом: «Я здорова, активна, полна сил и энергии!» – или любую другую аффирмацию, желание. Представьте, будто яркие лучи света наполняют воду.

3. Когда открываете входную дверь, закройте на секунду глаза и представьте, что вы открываете свои новые возможности, приближающие вас к мечте.

4. Принимая душ, визуализируйте золотой искрящийся поток света вместо воды, который питает, наполняет вас изобилием, любовью, защищает, уплотняет ауру.

5. Хотите снять напряжение, отключить мысли, поскорее уснуть? Наблюдайте за пламенем свечи 5 минут, следите за дыханием. Короткий вдох – длинный выдох. 10 вдохов-выдохов, и вы почувствуете внутренний баланс и спокойствие.

6. Старайтесь каждый вечер зажигать свечу, на 10–20 минут.

7. Ежедневно зажигайте аромамасло или аромапалочку сандала, кедра. Это поможет очистить энергетику помещения, выровнять, укрепить вашу ауру.

8. Составьте список целей/дел/желаний на месяц. Вы приятно удивитесь, насколько это рабочая практика.

9. Заполните чек изобилия с желанной суммой на месяц.

Уже спустя пару недель вы заметите улучшения в жизни!



2-е лунные сутки. Учимся загадывать желания



Символ дня – рог изобилия

Энергия растет вместе с Луной, и сегодня обостряются эмоции. Во избежание конфликтов старайтесь контролировать свои чувства, не злиться, не проявлять агрессию. А вот

если вы будете добры, благородны и щедры, все обязательно вам вернется. Деньги, данные сегодня в долг, вернутся сполна и вовремя. Желательна благотворительность.

Внимательно отнеситесь ко всей информации, полученной в этот день: она будет актуальна в течение всего лунного месяца, даже если на первый взгляд кажется, что это не так.

Луна позволит в этот день понять собственное отношение ко многим окружающим вас вещам. Главное – это внимательно прислушаться к своему внутреннему голосу.

День удачен для бизнеса и решения финансовых вопросов, но активность лучше проявить во второй половине лунного дня.

Исходя из пищевых предпочтений этих лунных суток, можно подобрать себе диету на весь лунный месяц. Прислушались к себе: если при мысли о какой-либо еде вас тошнит, ее следует избегать. Не следует сегодня употреблять алкоголь, переедать.

Здоровье. Заболевший в этот день быстро поправится. Именно сегодня наше тело набирает силы на весь месяц, поэтому желателен поход в бассейн, спортзал. Полезна диета, голодание, пост и чистка организма, посещение бани, сауны.

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.