

МАЛАХОВ

Тело очищается
водой, ум — знанием,
а душа — слезами



Геннадий Петрович

МАЛАХОВ

**КАЛЕНДАРЬ ЛЕЧЕБНОГО
И РАЗДЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

2011



А С Т Р Е Л Ь

Геннадий Петрович Малахов
Календарь лечебного и раздельного
питания на каждый день 2011 года

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=660755

*Г.Малахов / Календарь лечебного и раздельного питания на каждый день 2011 года: АСТ, Астрель,
БКТ; Москва; 2010*

ISBN 978-5-17-067641-5, 978-5-271-28334-5, 978-5-226-02302-6

Аннотация

Книга предназначена для всех практикующих самооздоровление. В ней даны оздоровительные рекомендации в соответствии с активностью органов человеческого организма в зависимости от сезонов года и особенностей лунного месяца. Представлена информация по оздоровлению собственного организма.

Книга предназначена для широкого круга читателей, интересующихся собственным оздоровлением.

Содержание

Как пользоваться календарем-ежедневником	4
Биоритмологически – период активности почек и мочевого пузыря	8
Биоритмологически – период активности селезенки, поджелудочной железы и желудка	14
Биоритмологически – период активности печени и желчного пузыря	21
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Геннадий Петрович Малахов

Календарь лечебного и раздельного питания на каждый день 2011 года

Год «Белый кролик» (год активности легких и толстого кишечника)

Как пользоваться календарем-ежедневником

Данный календарь-ежедневник – это специализированное справочное пособие для людей, занимающихся по книгам Малахова («Целительные силы», «Основы здоровья», «Практика самооздоровления», «Оздоровление в пожилом возрасте» и другим).

В книге-календаре даны оздоровительные рекомендации с учетом наилучшего времени их применения в 2011 году, а также разнообразные советы и разъяснения, которые помогут в деле укрепления здоровья.

Различные функции человеческого организма имеют определенное время своей активности. Записи, типа «Биоритмологически – активна печень и желчный пузырь», указывают, когда «включается» и сколько функционирует та или иная функция человеческого организма. Поэтому каждому человеку рекомендуется согласовывать собственную оздоровительную программу с данными рекомендациями, что намного увеличит эффективность оздоровительных процедур.

Относительно некоторых дней вы прочтете, что это время подходит одновременно «для смягчения организма перед чисткой печени и для 24-часового голода». Что делать? Если вы собрались чистить печень, то сделайте смягчение организма. В противном случае можете в этот день поголодать. Точно так же поступайте и в других случаях, выбирая из двух рекомендаций ту, что подходит именно вам.

Кроме того, в книге-календаре даны рекомендации с учетом наиболее благоприятных сезонов года и лунных дней. Например, печень желательно чистить весной, что наиболее благоприятно, а летом и зимой – в соответствующие лунные сутки. Если Вы приступаете к очищению печени впервые, для получения выраженного оздоровительного эффекта вам ее надо прочистить раз пять-семь, то выбирайте наиболее благоприятное время (весной, летом, зимой), и очищайтесь. За полтора-два месяца необходимо сделать четыре-шесть очищений. Например, начав очищать печень в начале нового Лунного года (в феврале), в конце января сделайте смягчение организма (общее прогревание в виде парной или ванны). У вас получится примерно одна чистка в неделю. Это вполне нормально для начинающих. И совсем другие рекомендации для тех, кто уже прошел такой очистительный курс. По календарю выбирайте любое удобное для вас время (естественно, наиболее благоприятное для очищения печени) и профилактически очищаете ее один-три раза в течение года. Например, одну-две чистки печени сделали весной (этого в целях профилактики вполне достаточно) и еще одну летом или зимой. Точно так же поступайте с очищением толстого кишечника, почек, жидкостных сред и т. д. Следует понять эти различия и не путаться в нижеследующих рекомендациях, с одной стороны, книги-календаря, с другой – «Основ здоровья» и других моих книг.

Общие замечания: по восточному календарю 2011 год начинается 3 февраля (**Год Белого кролика**) и наиболее благоприятен для оздоровления легких и толстого кишечника. В этом году Земля находится в энергетическом секторе космического пространства, который стимулирует функцию этих органов. Для людей с ослабленной функцией легких и толстого кишечника это очень благоприятный год. Некоторые проблемы с этими органами могут возникнуть в период их наивысшей активности у тех, у кого эти функции сильны от природы. Эти проблемы связаны с перевозбуждением, с биоритмологической перестимуляцией. Соответствующими процедурами, образом жизни и диетой необходимо их отрегулировать, чтобы оставаться здоровым и полным сил.

Сезонная активность органов человека в 2011 году – время, когда лучше всего целенаправленно очищать, укреплять и оздоравливать:

Почки и мочевой пузырь – с 1 по 15 января.

Селезенка, поджелудочная железа и желудок – с 16 января по 2 февраля.

Печень и желчный пузырь – с 3 февраля по 15 апреля.

Селезенка, поджелудочная железа и желудок – с 16 апреля по 3 мая.

Сердце и тонкий кишечник – с 4 мая по 14 июля.

Селезенка, поджелудочная железа и желудок – с 15 июля по 1 августа.

Легкие и толстый кишечник – со 2 августа по 11 октября.

Селезенка, поджелудочная железа и желудок – с 12 октября по 30 октября.

Почки и мочевой пузырь – с 31 октября по 31 декабря.

Суточная активность органов.

Учет суточных ритмов активности того или иного органа позволяет проводить лечебные, оздоровительные и укрепляющие мероприятия во время их наивысшей 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 часов

Желчный пузырь 23–1 час

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

Фазы Луны и их значение для оздоровления организма.

Для выполнения некоторых оздоровительных рекомендаций и процедур вам понадобится лунный календарь с описанием его фаз.

Первая фаза лунного месяца начинается от новолуния и кончается первой четвертью (например, с 3 февраля по 10 февраля). *В эту фазу организм сжимается и лучше всего давать ему усиленную физическую нагрузку.*

Вторая фаза лунного месяца начинается с конца первой четверти и длится до полнолуния (например, с 11 февраля по 17 февраля). *В эту фазу организм расширяется, и лучше всего проводить процедуры, связанные с очищением организма, особенно это касается печени.*

Третья фаза лунного месяца начинается с полнолуния и заканчивается в третью четверть (например, с 18 февраля по 24 февраля). *В эту фазу организм идет сжимается, и лучше всего давать ему усиленную физическую нагрузку.*

Четвертая фаза лунного месяца начинается с конца третьей четверти и заканчивается в новолуние (например, с 25 февраля по 4 марта). *В эту фазу организм идет расширяется, и лучше всего проводить процедуры, связанные с очищением толстого кишечника.*

В течение четырех фаз будет активироваться тот или иной “отдел” человеческого организма. Поскольку каждая фаза в среднем длится 7,5 суток, ее принято делить на три равных отрезка (примерно по 2,3–2,5 суток), во время которых активен соответствующий “отдел”.

Пофазовое время активности органов и систем:

Первая фаза

В первой трети – 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.

Вторая фаза

В первой трети – 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.

Третья фаза

В первой трети – почки, поясничная область.

Во второй трети – половые железы, мочевой пузырь, прямая кишка.

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

Четвертая фаза

В первой трети – костная система, колени, кожа.

Во второй трети – лодыжки ног, запястья рук.

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

Зная активность каждого отдела организма, можно целенаправленно давать наиболее эффективные рекомендации в дни их активности. Например, выводить отложенные соли из ступней ног следует в четвертую фазу, в дни последней трети.

Лунные сутки и их значение

Каждые лунные сутки обладают своей собственной энергетикой, которая благоприятна для выполнения тех или иных оздоровительных мероприятий. В данной книге указано начало лунных суток, и приводится их краткое описание. Старайтесь в течение лунных суток придерживаться данных рекомендаций. Дополнительно к этим суткам может рекомендоваться та или иная очистительная, оздоровительная процедура или просто даваться полезная для оздоровления информация.

Следует внести разъяснение в понятие лунного и солнечного дней. **Подлунным 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. Чтобы не путаться и не указывать, в какое время одни лунные сутки оканчиваются, а другие начинаются, дано примерное соответствие лунных суток солнечным. Для этого я использовал «Традиционный китайский календарь для фэн-шуй и астрологии». Это значительно упрощает понимание лунного календаря не только для жителей России, но и для всех остальных стран. Он стал един для всех!

Практические рекомендации из всего вышесказанного состоят в следующем:

1. Наиболее благоприятное время для лечения какого-либо органа – это время его наивысшей активности в году. Например, лучше всего очищать печень в период ее 72-дневной активности, когда выпадают 12–14-е лунные сутки.
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 (18-дневные интервалы между активностью печени, сердца, легких и почек).
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 относится к печени и легким.

Посты в 2011 году.

Рождественский пост 28 ноября 2010 г. – 6 января 2011 г.

Великий пост 7 марта – 23 апреля.

Петров пост 20 июня – 12 июля.

Успенский пост 14–27 августа.

Желаю своим читателям Здоровья!

Генеша (Малахов Г. П.)

*Мой адрес для желающих приобрести мою литературу или написать письмо:
347800 Ростовская обл., г. Каменск-Шахтинск, а/я 77. Генеше. Адрес в интернете:
genesha@mail.ru. Посетите и мой сайт: genesha.ru.*

Биоритмологически – период активности почек и мочевого пузыря

1 января, суббота – 4-я фаза, 27-е лунные сутки. Рождественский пост.

Энергетика этих лунных суток сильнейшим образом влияет на водную среду – происходят самые большие приливы и отливы. Нечто подобное происходит с жидкостями в организме человека. Сутки хороши для получения сокровенных знаний. Если применять медитацию, то можно интуитивно прозреть, получить скрытые знания. Не рекомендуется смотреться в зеркало. В оздоровительном плане можно очищать толстый кишечник, посещать парную. Физическую нагрузку давать на организм умеренную, поберечь ступни ног.

1. У некоторых людей с годами возникает как проблема быстро растущий **живот, похожий на арбуз**. Вроде бы и молодые еще, да только вот живот не красит. Из-за этого в семье портятся отношения, особенно, если такой живот имеется у женщины.

Многие женщины своим кумиром выбрали Софи Лорен, и их интересует, как ей удается не только прекрасно выглядеть в свои 75 лет, но и иметь прекрасную фигуру.

Разберем, как питается Софи Лорен. Она ест три раза в день, причем небольшими порциями. Каждый день выпивает стакан йогурта с ложкой пивных дрожжей. Через день съедает по ананасу. Разгрузку с очищением организма актриса устраивает каждые три месяца. В это время она ест только свежие фрукты и пьет натуральные соки без сахара. Она не курит и не употребляет спиртного.

2 января, воскресенье – 4-я фаза, 28-е лунные сутки. Рождественский пост.

Энергетика этих лунных суток очень благоприятна и гармонична. Важно поддерживать приподнятое настроение, контролировать эмоции, и вы удержитесь на волне гармонии и благодати. Запрещается копать землю, рубить или подстригать деревья, косить траву, рвать цветы, причинять вред животным, насекомым и т. п. Возможна уникальная работа со снами, потому что в это время снятся вещие сны, из которых можно узнать многое о себе, своей карме, будущем. Грамотная работа со снами может дать прекрасные результаты для здоровья и дальнейшей судьбы.

2. 1. *Она ест три раза в день, причем небольшими порциями.* Человеческий организм представляет собой содружество клеток, которые надо питать. Клетки находятся в растворе, который называется тканевой жидкостью. Именно в нем растворены все питательные вещества, которые потребляет клетка. Клетки никогда не голодают, они постоянно питаются, потребляя пищевые вещества из тканевой жидкости.

Когда концентрация питательных веществ в тканевой жидкости уменьшается, подается сигнал в мозг, что требуется пища. Этот сигнал – чувство голода, – толкает человека на поиски еды.

3 января, понедельник – 4-я фаза, 29-е лунные сутки. Рождественский пост.

Энергетика этих лунных суток крайне неблагоприятна для человека. На эти сутки приходится самая высокая приливная и отливная волна. Подобное возмущение происходит и с жидкостными средами в организме человека, внося хаос в жизненные процессы. Чтобы помочь организму, рекомендуется соблюдать во всем ограничения. Подводите итоги. Не

начинайте новых дел, не стройте планов. Гоните дурные мысли и избавляйтесь от назойливых и пустых людей.

3. Что касается пищеварительной системы, то ее задача преобразовать пищу в питательные вещества. Задача крови – разнести эти питательные вещества по всему организму, Задача тканевой жидкости – донести эти вещества до клеток и обратно вывести отходы из клеток в кровь.

Вывод из вышесказанного – подавать в организм питательные вещества следует регулярно, чтобы их концентрация в тканевой жидкости всегда сохранялась примерно на одном уровне. Резкие колебания ни к чему, поскольку организм этого не любит и отвечает на подобную практику питания увеличением жировых запасов.

4 января, вторник – 1-я фаза, 1-е лунные сутки. Рождественский пост.

Начало нового лунного цикла связывается со всем новым, с какими-то начинаниями. В организме человека в это время энергетически активна голова. Задуманное в это время имеет все основания для того, чтобы осуществиться. Для этого надо создать яркий мыслеобраз, который воплотится в конкретный результат. Не рекомендуется любой вид перегрузок. Эти лунные сутки подходят для очищения лобных и гайморовых пазух.

4. Организм способен за один прием пищи усвоить определенное количество питательных веществ. Излишки пищи разлагаются бактериями, либо идут транзитом через организм. Голодный организм способен усвоить все. Сытый – не столько усваивает, сколько выводит транзитом. Поэтому количество принятой пищи за один раз не должно быть большим. Индивидуальная мера съеденной за один раз пищи – сложенные вместе ладони.

5 января, среда – 1-я фаза, 2-е лунные сутки. Рождественский пост.

Энергетика этих лунных суток оказывает сжимающее воздействие на организм. Появляется жадность, злость, привязанность к вещам. Действуйте наоборот – проявляйте щедрость. Подходят для очищения лобных и гайморовых пазух. Можно тестировать на полезность пищевые продукты. Мысленно представьте пищевые продукты, которые вы желаете съесть. Если после представления очередного продукта чувствуете неприятные ощущения, дискомфорт, это означает, что продукт не подходит для вас.

5. Пищеварительные органы можно растянуть, если принимать пищу большими объемами. Ведь желудок и кишечник представляют собой полые мышечные органы, способные растягиваться в зависимости от количества принятой пищи. Однако и они не безразмерны. Постоянное их растягивание ведет к увеличению размеров живота.

С возрастом человеку пищи требуется меньше, так как обмен веществ происходит гораздо медленнее, чем в молодости. И количество пищи, съеденное как раньше в молодости, для 40–50-летнего человека будет чрезмерным. Не переваренная пища застаивается в органах пищеварения, растягивает их – живот растет. Так же очень много не усвоенных организмом питательных веществ откладывается в виде жира, результат тот же – растет живот.

6 января, четверг – 1-я фаза, 3-и лунные сутки. Рождественский пост.

Эти лунные сутки наиболее благоприятны для больших и интенсивных физических нагрузок. Хорошо париться в парной, принимать горячие ванны. Если вы упустили возможность в течение предыдущих двух лунных суток почистить лобные и гайморовы пазухи, это еще не поздно сделать сейчас. Если побаливает в области затылка, ушей – проведите очищение организма от солей. В этот день полезно точить ножи.

6. Вот почему Софии Лорен ест регулярно в одно и то же время, маленькими порциями. Важно встать из-за стола с легким чувством голода, чтобы не чувствовать тяжести и раздувания в желудке. Для этого надо есть медленно, не торопясь, тщательно пережевывая каждый кусочек пищи.

7 января, пятница – 1-я фаза, 4-е лунные сутки. Рождественский пост.

Энергетика этих лунных суток неблагоприятно действует на человека. В этот период советуется заранее хорошенько подумать, прежде чем принимать какое-то решение. Рекомендуется это время провести в одиночестве, просто погулять на природе. Энергетически активна шея с голосовыми связками. Очень хорошо в этот день петь нечто возвышенное, священное. В эти лунные сутки не надо причинять никому и ничему зла.

7. Важно знать и такую особенность нашего организма – чувство насыщения запаздывает. Центр голода реагирует на концентрацию питательных веществ в крови, которая его омывает. Чтобы удовлетворить голод, нужно, чтобы пища не только попала в желудок, но и оттуда в кровь. Процесс этот растянут во времени, и если есть быстро, то можно растянуть желудок и при этом не почувствовать чувства насыщения, потому что питательные вещества еще не успели попасть в кровь. Когда они попадают в кровь, то желудок к этому моменту уже полностью забит пищей. Живот растянут, дышать тяжело, тянет в сон. Это означает – мы переели, живот будет расти.

8 января, суббота – 1-я фаза, 5-е лунные сутки. Рождественский пост.

Энергетика этих лунных суток способствует прекрасным пищеварительным способностям. Съеденное полностью переваривается и усваивается организмом. Рекомендуется в это время довериться своим вкусам, которые подскажут Вам, какой энергии в организме не хватает, и выберут продукт, который восполнит ее недостаток. Постарайтесь не переест, но насытиться. И все же не ешьте в этот день мясную пищу, но и не голодайте.

8. 2. Каждый день выпивает стакан йогурта с ложкой пивных дрожжей. Кисломолочные продукты содержат бактерии, которые поддерживают нормальную среду в кишечнике. Они также препятствуют процессам кишечного брожения и гниения, тем самым поддерживая высокий уровень иммунитета.

Кроме того, кисломолочные продукты – полноценный белок, который организм с легкостью усваивает.

9 января, воскресенье – 1-я фаза, 6-е лунные сутки. Рождественский пост.

В период этих лунных суток хорошо поглощается и усваивается организмом космическая энергия (прана). Легко происходит считывание информации. Сутки располагают к пророчествам, работе со словом и мыслью для воплощения желания. Полезно выполнять мысленную работу по омоложению организма. Энергия в организме располагается в верхней части легких, что благоприятно для поглощения и усвоения праны. Полезно заниматься дыхательными упражнениями, лечить и очищать верхние дыхательные пути.

9. Чтобы питание было полноценным, нужны в изобилии натуральные витамины, особенно группы «В». Больше всего их содержится в пивных дрожжах и проросшей пшенице. Витамины группы «В» – активаторы всех жизненных процессов в организме. Поэтому человек, регулярно их употребляющий, будет и здоровее, и внешне лучше выглядеть.

3. *Через день съедает по ананасу.* В ананасе огромное количество ферментов, ускоряющих жизненные процессы. К тому же эти ферменты хорошо сжигают жиры, делая тело стройным.

10 января, понедельник – 1-я фаза, 7-е лунные сутки.

Эти лунные сутки являются «волшебным жезлом», позволяющим человеку работать со стихиями и духами природы. Людям, не знающим особенностей данных лунных суток, лучше поменьше говорить, а тем более не стоит врать. Остерегайтесь произносить ненужные слова, рвать бумагу, также остерегайтесь разного рода провокаций, толкающих вас на плохие поступки. В это время можно легко простудиться и не рекомендуется рвать зубы. Рекомендуется давать нагрузку на руки.

10. 4. *Разгрузку с очищением организма актриса устраивает каждые три месяца. В это время она ест только свежие фрукты и пьет натуральные соки без сахара.* Периодическая, но регулярная разгрузка – дело очень хорошее. Фрукты содержат структурированную воду, которая усваивается организмом сразу же, да еще вымывает из него шлаки. Обычная вода прежде, чем она усвоится организмом, должна стать структурированной, на что тратится энергия организма, значит, он быстрее изнашивается.

11 января, вторник – 1-я фаза, 8-е лунные сутки.

Энергетика этих лунных суток благоприятствует протеканию в организме человека разнообразных тонких превращений и биохимических реакций, а лучше даже голодать. В противном же случае энергия потратится в основном на расщепление пищи, а не на тонкую перестройку организма.

Хорошо покаяться в содеянных грехах, а своим обидчикам отпустить долги.

Рекомендуется проводить очищение желудка и кишечника с помощью Шанк Пракшаланы. Помещение рекомендуется очищать пламенем свечи.

11. В свежих соках содержится обилие структурированной воды и биологически активных веществ, которые быстро усваиваются и мощно действуют. Вареная пища этой особенностью не обладает, поскольку она сначала забирает энергию на свое переваривание, усвоение и перестройку в ткани организма. Это очень энергоемкий процесс, старящий организм.

Фрукты и соки из них практически не требуют энергии на усвоение, а сразу же отдают свою. В итоге они быстро очищают организм, замещая в нем жидкость на более здоровую и молодую. А также усиливают ферментативные реакции, дожигая шлаки и превращая их в растворимые и легко выводимые соединения.

Обилие сахара в пище стимулирует наш аппетит и ведет к перееданию. Излишки сахара превращаются в жир, который складками на талии уродует нашу фигуру.

12 января, среда – 2-я фаза, 9-е лунные сутки.

Крайне опасные сутки. Энергетика этих лунных суток оказывает отрицательное влияние на человека, что выражается в обольщениях и заблуждениях разного рода. В качестве защитных мер необходимо применять методику очищения полевой формы жизни и возвышенные мысли о божественном. Нежелательно смотреться в зеркало, а тем более его разбивать. Давящее чувство в груди указывает на накопленные обиды, поэтому в этот день надо прощать своих обидчиков. Полезно заниматься силовыми упражнениями.

12. 5. *Она не курит, и не употребляет спиртного.* Любая привычка «живет» за счет потребления нашей жизненной энергии. Более того, курение и употребление спиртного

зашлаковывают наш организм, подавляя в нем жизненные процессы. Зачем наносить вред своему организму, а потом от этого лечиться? Нужно просто отказаться от всего вредного. Экономьте свою жизненную энергию, она делает нас моложе и способствует продлению жизни.

Как видите, ничего сложного нет, требуются лишь самодисциплина и контроль, и ваша фигура будет стройной, живот плоским, а кожа бархатистой и гладкой.

13 января, четверг – 2-я фаза, 10-е лунные сутки.

Символика этих лунных суток указывает на то, что энергия жизни проходит через человека. Принято считать, что в эти лунные сутки осуществляется кармическая связь человека со своими предками. Для работы с кармой рода, семьи хорошо подходит медитация на портреты умерших и здравствующих родственников. В этот день полезно провести время в семейном кругу, что сплочает семью, служит укреплению родовых традиций. Хорошо отдохнуть от дел и принять парную процедуру.

Можно смягчать организм для чистки печени.

13. Теперь, зная особенности диеты Софии Лорен, проанализируйте свое питание, свои привычки. От чего-то откажитесь сразу, что-то замените, что-то добавьте.

Вот еще несколько рекомендаций для тех, кто хочет иметь плоский живот.

Пейте травы и травяные сборы, а также употребляйте специи, улучшающие пищеварение и уменьшающие живот: имбирный чай, укроп, петрушка, кинза, куркума, горчица, лук, чеснок, жгучий перец. На основе жгучих трав можно делать пилюли для улучшения пищеварения. Например, жгучий перец добавляем в мед, делаем горошины. Принимаем по одной-две совместно с едой.

14 января, пятница – 2-я фаза, 11-е лунные сутки.

День экадаши. Энергетически это самые сильные сутки из всего лунного цикла. В организме человека активизируется мощная первоначальная жизненная энергия – Кундалини, которая строила организм, а теперь способна перестроить его во все более развитые духовные структуры. В этот день не рекомендуется ничего резать ножом, даже хлеб. Начатое в этот день дело необходимо довести до конца. Лучшие всего энергетику этого дня использовать для проведения 24–36-часового голодания.

Можно смягчать организм для чистки печени.

14. Для улучшения пищеварения рекомендуется выпить перед едой стакан воды. Во время еды пищу не запивать. Пережевывать около тридцати-сорока раз каждый кусок. Отказаться от сладких напитков, а в некоторых случаях и от мучного.

Не забывайте об упражнениях. Втягивайте живот на выдохе по 5–7 раз; в течение дня повторять такие упражнения от трех до восьми раз.

Увеличение общей нагрузки на организм и дробное питание – основные факторы, способствующие избавлению от большого живота.

15 января, суббота – 2-я фаза, 12-е лунные сутки.

В эти лунные сутки активизируются чувства любви, милосердия и сострадания. Полезно подавать милостыню, оказывать благотворительную помощь нуждающимся. Противопоказано проявлять злобу, ненависть, отчаяние и плакать. В этот день могут сбыться молитвы, можно получить откровение. Это день победы мудрости души над обычным умом и чувствами. Ограничьте себя в твердой пище, употребляйте больше жид-

кой, особенно соков, отваров, компотов. Физическая нагрузка небольшая – поберегите сердце.

Можно смягчать организм для чистки печени.

Муж заставляет жену худеть, покупает ей полезные продукты: мюсли, йогурт, овощи для соков. Однако супруга не худеет, а со здоровьем у нее проблемы – высокое давление, болят ноги. Как быть?

Продукты должны быть:

1 – свежими

2 – цельными

3 – натуральными.

Вот тогда будет толк. Вместо мюслей использовать цельную кашу. На завтрак подойдет каша из тыквы и проса. Йогурт заменить молочной сывороткой; на стакан сыворотки добавить одну чайную ложку меда и одну столовую ложку яблочного уксуса. Соков много не пить. От сладких можно поправиться. Надо пить те соки, от которых худеют – капустный, сельдереевый с небольшим добавлением морковного.

Биоритмологически – период активности селезенки, поджелудочной железы и желудка

16 января, воскресенье – 2-я фаза, 13-е лунные сутки.

Символика этих лунных суток указывает на движение как в большом масштабе (движение Солнца), так и в малом (движение энергии, крови, усиление перистальтики в организме человека). Сутки благоприятны для совместных действий, направленных на обмен и накопление информации, работы с кармой. Энергия располагается в области пищеварительных органов, поэтому им надо давать работу – плотно есть. Считается, что в эти сутки идут процессы омоложения организма.

Подходит для очищения печени.

Полезный завтрак

Взять две столовые ложки проросшей пшеницы, горсть чернослива, пучок укропа, стакан простокваши. Перемолоть в блендере. У вас получится полезный напиток, которым вы можете заменить завтрак. Если вам не нравится его вкус, то добавьте немного меда – от чайной до столовой ложки.

Этот напиток чистит кишечник, нормализует стул, способствует похудению, заряжает энергией на первую половину дня.

17 января, понедельник – 2-я фаза, 14-е лунные сутки.

Эти лунные сутки связаны с использованием космической информации. Начатые в этот день дела удаются сами собой. Считается, что любая жидкость, поступающая в это время в организм, вызывает сбой в его работе. Поэтому полезно проводить очищение толстого кишечника (солевыми клизмами или мочегоном), либо проводить сухое голодание (для тучных). Полезно выполнять любую физическую работу, получать новые знания, распознавать ароматы. Не перегружать зрение и гнать прочь меланхолию, тоску и страх.

Подходит для очищения печени.

5. Чем проще продукт, тем он полезнее и легче для пищеварения.

Советы по приему пищи.

1. Завтрак начинайте со стакана кислого молока с чайной ложечкой меда.
2. Обед ограничьте первым или вторым блюдом.
3. Мясные продукты замените рыбой, творогом, яйцами.
4. Чай пейте из местных трав и сухофруктов.

18 января, вторник – 2-я фаза, 15-е лунные сутки.

В это время в сознании человека активизируются чувственные желания, связанные с разного рода плотскими наслаждениями. Человека тянет во что бы то ни стало удовлетворить чувственные желания, а контроль со стороны ума ослаблен. Надо проявлять самодисциплину и самоограничение. В этот день хорошо есть плотную, горячую пищу с вяжущим вкусом (бобы, горох). Жидкой, холодной пищи сладкого вкуса (соков, фруктов) следует избегать. Противопоказаны любые хирургические операции.

Молочные продукты полноценны и общедоступны. Но есть их нужно в меру и как отдельный прием пищи. Например, я устраиваю себе творожные завтраки и очень доволен. 100 г творога, 100 мл ряженки, столовая ложка меда – вкусно и полезно.

Молоко следует пить отдельно. В холодное и сырое время года я сокращаю потребление кисломолочных продуктов, чтобы не простывать.

Что касается детей, то они в большей мере нуждаются в молочных продуктах, но и детей не стоит перекармливать.

У некоторых людей исчезают с возрастом ферменты, расщепляющие молочный сахар. Им не следует пить молоко, а все остальное можно.

19 января, среда – 3-я фаза, 16-е лунные сутки.

В течение этих лунных суток отмечено уравновешивающее действие со стороны внешних сил на сознание человека и его физическое тело. Рекомендуются простые и спокойные физические упражнения, способствующие гармонизации, например, неспешная прогулка. Любые поступки человека, вызывающие нарушение спокойствия как в самом его организме (крик, взволнованность), так и раздражающие окружающих (грубое, вызывающее поведение, громкая музыка и т. д.), должны быть полностью исключены.

Козье молоко полезнее коровьего. Вот пример того, как козье молоко помогло наладить пищеварение.

«Один из моих братьев, работая в колхозе прицепщиком, сильно надорвался. У него открылись понос и рвота, начались желудочные боли, пищеварение совсем расстроилось. Мучился брат месяца два, бросил работу, похудел и совсем ослаб. Лекарства, какие были, не помогали, а о травах мы ничего толком не знали. Родители встревожились. И вот мать интуитивно стала поить больного брата парным козьим молоком: по стакану три раза в день перед едой. Через месяц пищеварение у него наладилось, боли прошли, он стал нормально кушать, но продолжал пить молоко. Вскоре совсем поправился. Наши соседи стали лечить козьим молоком все: „телесную простуду“ (это когда человек никак не может согреться), кашель, насморк, боли в животе и желудке, понос и рвоту. Говорили, что пили молоко даже с похмелья. Вроде помогало...»

20 января, четверг – 3-я фаза, 17-е лунные сутки.

В эти лунные сутки особенно сильна женская энергия (по-индусски – «Шакти»), что проявляется в накоплении, произрастании, плодородии, радости полового общения. День особенно благоприятен для супружеских отношений. Женщина может достигнуть весьма ярких и сильных сексуальных переживаний. Можно повеселиться, раскрепоститься, выпить хорошего вина. Считается, что браки, заключенные в течение этих лунных суток (а также в 12-е и 16-е сутки), будут длительными и сопровождаться обоюдной любовью.

О козьей простокваше.

Козью простоквашу рекомендуется пить для укрепления печени. Для этого перед каждым приемом пищи надо выпивать по стакану простокваши. Курс – один месяц.

Козья простокваша мягко чистит печень и укрепляет поджелудочную железу.

21 января, пятница – 3-я фаза, 18-е лунные сутки.

В эти лунные сутки человек делается пассивным, что выражается в подражании другим, следовании чужой воле. То, как вы воспринимаете в эти сутки окружающее – спокойно, зло, огорченно и т. п., – говорит о вашем внутреннем мире. Подметив недостатки, можно с ними целенаправленно бороться, меняя характер в лучшую сторону. Энергетика этих суток негативно действует на почки. Могут возникнуть кожные болезни – что является следствием нарушения нравственных законов. Рекомендуется меньше спать и применять закаливающие процедуры.

Советы по приему молока.

1. Если ваш организм принимает молоко, то пейте его, но только в отдельный прием еды.
2. Специально не отвыкайте от молока – в нем много полезного для нашего здоровья.
3. Если есть возможность, то вместо коровьего молока пейте козье.
4. С молоком нужно соблюдать дозировку – не более одного-двух стаканов в день.
5. Чтобы прекрасно работал кишечник, пейте утром натощак стакан кислого молока.

22 января, суббота – 3-я фаза, 19-е лунные сутки.

Энергетика этих лунных суток очень тяжела. Человек легко обольщается и поддается под влияние порока. Противостоять этому надо нравственной чисткой сознания. Проанализируйте свои поступки, мысленно покайтесь в совершенном зле, простите обидчиков, избавьтесь от самообмана и гордыни. Хорошо провести очищение полевой формы жизни с помощью дыхания и музыки. Дополнительно выполните «огненное очищение» – посидите у открытого огня, пристально на него глядя. Хорошо зажечь свечу и обойти с ней дом.

Опыт оздоровления.

Мужчина в течение двадцати пяти лет болел язвой желудка. Предлагали только операцию, но, он отказался. И сам нашел решение своей проблемы. Сначала отказался от всех продуктов и ел только рис и гречку. Потом начал добавлять разные продукты и смотреть за реакцией желудка. И в итоге выяснил, что его организм не принимает капусту, кукурузу и апельсины. Отказался от этих продуктов и уже шесть лет не болеет. Желудок здоров!

23 января, воскресенье – 3-я фаза, 20-е лунные сутки.

В эти лунные сутки энергетика способствует духовному преобразению сознания человека: он оставляет сомнения, принимает решение и вкладывает всю свою волю в духовный, нравственный или военный подвиг. Главное, чтобы от осознания этого человек не возгордился. Этот день подходит для духовного прозрения человека и является наилучшим временем для 24–36-часового голодания. Рекомендуются читать духовные и нравственные книги. Проведите этот день в спокойствии.

Лавровые листики.

1. Поможет ли очищение лавровым листом при тромбофлебите, атеросклерозе?

Я думаю, что поможет, но не настолько, чтобы все окончательно очистилось. Использования одного средства маловато.

А при артритах и артрозах?

Ведь это болезнь, ее надо устранить. Лаврушка этими свойствами не обладает, она только помогает растворять соли.

24 января, понедельник – 3-я фаза, 21-е лунные сутки.

В эти лунные сутки в человеке пробуждаются активные, творческие начала. Ускоряется процесс выздоровления. Стремитесь к честности и справедливости. Полезны совместные занятия, объединяющие людей по интересам, например, бег на свежем воздухе, выполнение водных процедур (обливания, парная). Кушайте естественные продукты с кислым вкусом и красным цветом (клюква, рябина). Полезна также морковь и ее сок. Резко ограничьте потребление жиров и белков. Переходить на новое место работы надо именно в эти лунные сутки.

2. У Вас написано, что лавровый лист используется в очищении организма от солей. Причиной этих заболеваний (артроза и артрита) является наличие солей в соединительной ткани (в любом случае, даже травматическом), которые мешают нормальной циркуляции крови в гиалиновом хряще. В результате чего не поставляются вещества, питающие сустав (хондроитин сульфат). В итоге сустав начинает разрушаться и деформироваться. Иногда в разрушении участвуют микроорганизмы и грибки. Ещё одна причина нехватка кальция (органического) – замещение хорошего (за его нехваткой) на плохой (при его малейшем избытке). Мне кажется, что это один из видов солей, которые поможет вывести лавровый лист.

25 января, вторник, 3 фаза, 22-е лунные сутки.

Энергетика этих лунных суток стимулирует интеллектуальные способности человека. Поэтому хорошо изучать и использовать новые знания, читать тайные древние книги, подключаться к общему информационному полю Земли. Будьте внимательны к поясничным позвонкам, области крестца и тазобедренным суставам. Избегайте переохлаждения этой области, сильной и резкой нагрузки в виде непривычных и неожиданных движений. В эти сутки можно плотно поесть. Предпочтение отдавайте растительной пище.

3. Важно понимать, что соли лаврушка растворять может, но заболевание суставов вызывается еще многими вредными факторами. Здесь большую роль играет питание – чем больше натуральных и свежих продуктов, тем лучше. Переохлаждение, как один их факторов, надо выводить из суставов. Рекомендую есть холодец, чтобы снабжать суставы и хрящи строительным материалом. В общем нормализовать работу всего организма.

26 января, среда – 4-я фаза, 23-е лунные сутки.

Мощная энергетика этих лунных суток стимулирует чувства насилия, агрессивности, и сильнейший аппетит. Рекомендуется голод или строгое воздержание, в том числе и сексуальное. Очищайте свое жилище – после уборки окропите дом святой водой. Очистите огнем свечи пороги, зажгите ладан, восточное благовоние. Используйте багульник, тмин. Не рекомендуется стричь ногти, подвергать себя хирургическим операциям, вести сидячий образ жизни. Потренируйте позвоночник.

ЛАВР БЛАГОРОДНЫЙ.

1. Природа его горяча и суха во II степени. Обладает растворяющими и разряжающими свойствами. Помогает при болезнях нервов, параличе и искривлении лица. Способствует росту волос. Помогает при удушье. Растворяет камни и помогает при всех болезнях мочевого пузыря. Открывает закупорку печени и способствует рассасыванию уплотнений селезенки и опухолей. Лечит водянку. Убивает мелких и крупных глистов. Вызывает месячные. Вылечивает витилиго.

27 января, четверг – 4-я фаза, 24-е лунные сутки.

Силы Природы начинают пробуждаться в эти лунные сутки для нового созидательного процесса. В эти сутки и в человеке просыпаются творческие силы. Но в случае неумелого применения они оборачиваются большим злом. Можно давать большие по продолжительности и объему физические нагрузки. Рекомендуется применять различные сексуальные практики, в том числе и оздоровительные, или просто наслаждаться интимной близостью. Людям ослабленным и больным можно подзаряжаться от деревьев, минералов.

2. Лавр является противоядием против всех ядов. Помогает при болях в костях, пояснице и болезни седалищного нерва. Доза на прием его плодов (черные костянки) – 1,47 г. Вреден для печени. Если принять ванную в отваре листьев лавра, то это поможет при болезнях мочевого пузыря и матки. Если растолочь и съесть кору корня в дозе 1,62 г, то раздробятся камни в почках. Если вымочить костянки в воде и ту воду разбрызгать в доме, то мухи улетят прочь.

28 января, пятница – 4-я фаза, 25-е лунные сутки.

Черепаша является символом пассивности и одиночества. Энергетика этих лунных суток соответствующим образом воздействует на человека. Поэтому не рекомендуется спешить. Желательно очищать свой организм: сознание – от психических зажимов и «раковин» – с помощью методики очищения полевой формы жизни; физическое тело – с помощью парных процедур и последующей сокотерапии. День подходит для медитации и умеренных прогулок.

Сейчас в продаже появилась трава – **стевия медовая**. Одно из показаний к её применению – это застойные явления в желчном пузыре. Если заваривать чай из каркаде (2 чайные ложки) со стевией ($\frac{1}{3}$ чайной ложки) на 500 мл кипятка, то улучшается работа желчного пузыря и печени. Проверено практически.

29 января, суббота – 4-я фаза, 26-е лунные сутки.

Второй день экадаши. Критический день. Энергетика этих лунных суток действует на сознание людей раздражающе, ввергая их в трясину повседневных забот и суеты. Воздержитесь от подобной бестолковой активности. Самое лучшее – это 24–36-часовой голод. Избирательно общайтесь с людьми. Сторонитесь тех, кто втягивает вас в нездоровую суету. Погуляйте на свежем воздухе и проанализируйте свой образ жизни.

Вопрос. Можно ли в «тройчатке» вместо настоя из перегородок грецких орехов использовать пижму. Если да, то в каких пропорциях и как долго.

Ответ. *В таком случае у вас получится два вида полыни, что многовато. Если какого-то компонента нет, делайте с тем, что есть. Вместо трех компонентов, можно использовать два.*

30 января, воскресенье – 4-я фаза, 27-е лунные сутки.

Энергетика этих лунных суток сильнее всего влияет на водную среду – происходят самые большие приливы и отливы. Нечто подобное происходит с жидкостями и в организме человека. Сутки хороши для получения сокровенных знаний. Если применять медитации, то можно интуитивно прозреть, получить скрытые знания. Не рекомендуется смотреться в зеркало. В оздоровительном плане можно очищать толстый кишечник, посещать парную. Физическую нагрузку давать на организм умеренную, поберечь ступни ног.

Настойка из перегородок грецких орехов

Вопрос. Какая дозировка перегородок? Я положила около 40 г на 400 мл керосина, уже стоит больше семи дней, а цвет до сих пор прозрачный. Похоже, что они не настаиваются (может быть их нужно было измельчить)? Перегородки я взяла из обычных грецких орехов, купленных на базаре, подходит?

Ответ. *Дозировка выбрана правильно. Лучшие всего перегородки измельчить в кофемолке, но не в пудру, а в крошку с миллиметр. Цвет настойки будет изменяться постепенно. У меня стоит уже больше года и сейчас имеет цвет кофе.*

31 января, понедельник – 4-я фаза, 28-е лунные сутки.

Энергетика этих лунных суток очень благоприятна и гармонична. Важно поддерживать приподнятое настроение, контролировать эмоции, и вы удержитесь на волне гармонии и благодати. Запрещается копать землю, рубить или подстригать деревья, косить траву, рвать цветы, причинять вред животным, насекомым и т. мп. Возможна уникальная работа со снами – в это время снятся вещие сны, из которых можно узнать многое о себе, своей карме, будущем. Грамотная работа со снами может дать прекрасные результаты для здоровья и дальнейшей судьбы.

Как готовить настойку табака.

Табак из папирос «Беломорканал» залить 200 мл водки и настоять в течение двух недель. Затем настойку процедить через пять слоёв марли. Полученный настой принимать по схеме: к 100 мл воды в первые три дня добавлять по 1 капле настойки и выпивать за 1 час до еды. В следующие три дня добавлять по 2 капли. В следующие три дня – по 3 капли и так довести до 15 капель. По 15 капель пить в течение шести дней. Затем так же, как вы увеличивали дозировку, ее следует уменьшить до 1 капли. Рекомендуется сделать три полных курса подряд.

Табачная настойка применяется для лечения онкологии, очищения от микропаразитов, обитающих в крови и лимфе. Без серьезных показаний ее лучше не применять, так как это сильный яд.

1 февраля, вторник – 4-я фаза, 29-е лунные сутки.

Энергетика этих лунных суток крайне неблагоприятна для человека. На эти сутки приходится самая высокая приливная и отливная волна. Подобное возмущение происходит и с жидкостными средами в организме человека, внося хаос в жизненные процессы. Чтобы помочь организму, рекомендуется соблюдать ограничения во всем. Подводите итоги. Не начинайте новых дел, не стройте планов. Гоните дурные мысли и избавляйтесь от назойливых и пустых людей.

О лимоне.

Вопрос. Добрые люди посоветовали утром натощак пить сок одного лимона с водой (стакан). Говорят, что способствует лучшему желчеотделению и перистальтике. Выглядит логично, но несколько смущает, что вы порекомендуете?

Ответ. Многие советы кому-то подходят, а кому и нет. Именно по этой причине так много рекомендаций по одной и той же болезни, расстройствам и прочим недугам. В любом случае много советов действуют лишь тогда, когда они попадают в вашу индивидуальную конституцию. Если взять этот совет насчет лимонного сока, то для людей с выраженной конституцией Желчи он не приемлем, у них будет изжога. Зато у людей типа Слизь действительно улучшит и желчеотделение, и пищеварительные способности подхлестнет. Рекомендую вам почитать про особенности индивидуальной конституции, тогда вы поймете, почему одни и те же рекомендации подходят не всем, а только конкретным людям.

2 февраля, среда – 4-я фаза, 30-е лунные сутки.

Подведите итоги минувшего лунного цикла. Совершив плохие поступки, покайтесь, попросите прощения, замаливайте грехи. Завершите начатые в начале лунного цикла дела, отдайте долги. Мысленно укрепитесь в хороших помыслах вести нравственную жизнь. Следующий цикл начните без долгов и старых забот. Питание в этот день должно быть

легким, но плотным. Меньше пейте жидкости. Физическая нагрузка – чуть легче, чем обычно. Можно очищать жилище с помощью святых образов, благовоний.

У конституции Ветер – Желчь лимонный сок, разбавленный водой, великолепно разжижает желчь. Она становится более текучей и улучшает моторику кишечника. Проверено на практике.

После утреннего приёма лимонной воды обычно через 30–40 минут бежишь «по большому».

Биоритмологически – период активности печени и желчного пузыря

3 февраля, четверг – 1-я фаза, 1-е лунные сутки.

Начало нового лунного цикла связывается со всем новым, с какими-то начинаниями. В организме человека в это время энергетически активна голова. Задуманное в это время имеет все основания для того, чтобы осуществиться. Для этого надо создать яркий мыслеобраз, который воплотится в конкретный результат. Не рекомендуется любой вид перегрузок. Эти лунные сутки подходят для очищения лобных и гайморовых пазух.

ОЧИЩЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЛИМОННОГО СОКА.

1. Очень приятное очищение и лечение можно провести с помощью лимонов. Лечение лимонным соком сводится к тому, чтобы стимулировать жизненный принцип Желчи и вывести из организма мочевую кислоту.

Для лечебных целей лучше всего подходят тонкокожие плоды, содержащие большее количество сока, нежели плоды толстокожие. При этом надо помнить, что свежий лимонный сок очень быстро окисляется под влиянием воздуха и света. Поэтому необходимо принять за правило для каждого отдельного приема выжимать свежий сок. Сами лимоны можно заготавливать заранее, так как для курса лимонного лечения необходимо много плодов.

4 февраля, пятница – 1-я фаза, 2-е лунные сутки.

Энергетика этих лунных суток оказывает сжимающее воздействие на организм. Появляется жадность, злость, привязанность к вещам. Действуйте наоборот – проявляйте щедрость. Подходят для очищения лобных и гайморовых пазух. Можно тестировать на полезность пищевые продукты. Мысленно представьте продукты, которые вы желаете съесть. Если после представления очередного продукта чувствуете неприятные ощущения, а тем более дискомфорт, это означает, что продукт не подходит для вас.

Можно почитать образно-волевой настрой на здоровье и омоложение печени и желчного пузыря.

2. Для выжимания сока из лимонов лучше всего применять электрическую соковыжималку. Лично я предпочитаю выжимать руками.

Лимонный сок на многих действует неприятно (особенно на людей с выраженной желчной конституцией), и набивает оскомину, поэтому лучше всего тянуть его через соломинку, что совершенно устраняет неприятные явления.

Практика показала, что правильно принятый лимонный сок (как отдельный прием пищи, или до еды) действует на пищеварительный тракт благотворно и не было случая заболевания желудка от лимонного сока.

5 февраля, суббота – 1-я фаза, 3-и лунные сутки.

Эти лунные сутки наиболее благоприятны для больших и интенсивных физических нагрузок. Хорошо париться в парной, принимать горячие ванны. Если вы упустили возможность в течение предыдущих двух лунных суток почистить лобные и гайморовы пазухи, это еще не поздно сделать сейчас. Если побаливает в области затылка, ушей – проведите очищение организма от солей. В этот день полезно точить ножи.

3. При лечении лимонный сок нужно выпить в чистом виде без сахара, примеси воды и вообще каких бы то ни было сдабривающих вкус средств. Принимать лимонный сок лучше всего за полчаса до еды.

Что касается количества сока, необходимого для лечения, то это всецело зависит от вида болезни и ее запущенности. Обыкновенно для лечения запущенных и хронических болезней необходимо около 200 лимонов и ни в коем случае не меньше. Начинают обыкновенно с пяти лимонов и затем с каждым днем количество это увеличивается, пока не достигнет 20–25 лимонов в день. Далее несколько дней необходимо придерживаться этой дозы и потом постепенно уменьшать ее до первоначального количества, то есть до пяти лимонов, на чем и заканчивается лечение.

6 февраля, воскресенье – 1-я фаза, 4-е лунные сутки.

Энергетика этих лунных суток неблагоприятно действует на человека. В этот период советуется заранее хорошенько подумать, прежде чем принимать какое-то решение. Рекомендуются эти лунные сутки провести в одиночестве, просто погулять на природе. Энергетически активна шея с голосовыми связками. Очень хорошо в этот день петь нечто возвышенное, священное.

4. В качестве примера приведу образец дозировки лимонного сока при лечении хронических болезней:

- 1-й день 5 лимонов 1 стакан
- 2-й день 10 лимонов 2 стакана
- 3-й день 15 лимонов 3 стакана
- 4-й день 20 лимонов 4 стакана
- 5-й день 25 лимонов 5 стаканов
- 6-й день 25 лимонов 5 стаканов
- 7-й день 25 лимонов 5 стаканов
- 8-й день 25 лимонов 5 стаканов
- 9-й день 20 лимонов 4 стакана
- 10-й день 15 лимонов 3 стакана
- 11-й день 10 лимонов 2 стакана
- 12-й день 5 лимонов 1 стакан

7 февраля, понедельник – 1-я фаза, 5-е лунные сутки.

Энергетика этих лунных суток способствует прекрасным пищеварительным способностям. Съеденное полностью переваривается и усваивается организмом. Рекомендуются в это время довериться своим вкусам, которые подскажут вам, какой энергии в организме не хватает, и выберут продукт, который восполнит ее недостаток. Постарайтесь не переест, но насытиться. И все же не ешьте в этот день мясную пищу, но и не голодайте.

5. На первый взгляд, такое количество лимонного сока может показаться колоссальным, в особенности человеку, не имевшему случая ознакомиться с его действием. На самом деле огромное большинство людей свободно проходит курс лечения и только для немногих он может стать обременительным. В основном для тех, кто имеет перевозбужденный принцип Желчи. Нужно заметить, что наибольшее количество лимонов (25), показанное в таблице, является далеко не предельным. Цифру эту можно увеличить, равно как и продолжить сам курс лечения, если в середине его не будет чувствоваться облегчение.

8 февраля, вторник – 1-я фаза, 6-е лунные сутки.

Хорошо поглощается и усваивается организмом космическая энергия (прана). Легко происходит считывание информации. Сутки располагают к пророчествам, работой со словом и мыслью для воплощения желаний. Полезно выполнять мысленную работу по омоложению организма. Энергия в организме располагается в верхней области легких, что благоприятно для поглощения и усвоения праны. Полезно заниматься дыхательными упражнениями и методиками, лечить и очищать верхние дыхательные пути.

6. В случае, если под влиянием обильного ввода в желудок лимонной кислоты будут замечены какие-нибудь ненормальности в деятельности кишечника, то следует на время прекратить лечение, чтобы дать пищеварительной системе возможность привыкнуть к лимонному соку. Авторы этой методики утверждают на основании опыта, что желудку не грозит никакой опасности и возможные легкие расстройства его всецело зависят от непривычки к большим дозам кислот. Явление это быстро проходящее и беспокоиться не следует.

9 февраля, среда 1-я фаза, 7-е лунные сутки.

Эти лунные сутки являются «волшебным жезлом», позволяющим человеку работать со стихиями и духами природы. Людям, не знающим особенностей данных лунных суток, лучше поменьше говорить, а тем более не врать. Остерегайтесь произносить ненужные слова, рвать бумагу. Остерегайтесь разного рода провокаций, толкающих вас на плохие поступки. В эти сутки можно легко простудиться и не рекомендуется рвать зубы.

7. Описанный способ лечения лимонным соком несколько видоизменяется в зависимости от типа болезни и ее запущенности. Так, лечение подагры и ревматизма должно быть подразделено на два периода: первый – это лечение во время приступа болезни, где все направлено на уничтожение симптомов болезни, а второй – это восстановление нормального состава крови.

10 февраля, четверг – 1-я фаза, 8-е лунные сутки.

Энергетика данных лунных суток благоприятствует протеканию в организме человека разнообразных тонких превращений и биохимических реакций. Рекомендуется меньше есть, а лучше даже голодать. В противном же случае энергия потратится в основном на расщепление пищи, а не на тонкую перестройку организма. Хорошо покаяться в содеянных грехах, а своим обидчикам отпустить долги.

Рекомендуется проводить очищение желудка и кишечника с помощью Шанк Пракшаланы. Помещение рекомендуется очищать пламенем свечи.

8. Во время обострения болезни, которое означает нормальный оздоровительный кризис, следует применять смягчающие меры, а именно: полный покой, обертывание пораженных мест влажной шерстяной или хлопчатобумажной тканью, равномерная температура в помещении. Когда приступ болезни затихнет и пройдет, то можно приступить к лечению лимонным соком. Во время лечения следует соблюдать умеренный двигательный режим, придерживаться правильного питания и избегать того, что может отрицательно повлиять на ход болезни. То же можно сказать и о лечении желчнокаменной и мочекаменной болезнях, т. е. когда болезнь обострилась, то все внимание должно быть обращено главным образом на успокоение приступа болей и только когда кризис минует, следует применять лечение лимонным соком.

11 февраля, пятница – 2-я фаза, 9-е лунные сутки.

Крайне опасные сутки. Энергетика их оказывает отрицательное влияние на человека, что выражается в обольщениях и заблуждениях разного рода. В качестве защитных мер необходимо применять методику очищения полевой формы жизни и возвышенные мысли о божественном. Нежелательно смотреться в зеркало, а тем более его разбивать. Давящее чувство в груди указывает на накопленные обиды, поэтому в этот день надо прощать своих обидчиков. Рекомендуется заниматься силовыми упражнениями.

Можно смягчать организм для чистки печени.

9. При рассасывании желчных и мочевых камней лимонным соком следует пройти курс лечения без малейших отступлений от его предписаний. Лимонный сок является лучшим средством против таких камней.

Лечение лимонным соком, связанное с правильным питанием (еда два раза в день, состоящая из салатов и цельных каш) и горячими процедурами (влажная парная, горячие ванны), дает замечательные результаты. Уже через несколько дней наблюдается усиленная деятельность почек, моча приобретает темный цвет и дает осадок кирпичного цвета, состоящий из мочекислых солей (с применением прогревающих процедур этот процесс ускоряется и усиливается).

12 февраля, суббота – 2-я фаза, 10-е лунные сутки.

Символика этих лунных суток указывает на то, что энергия жизни проходит через человека. Принято считать, что в эти лунные сутки осуществляется кармическая связь человека со своими предками. Для работы с кармой рода, семьи хорошо подходит медитация на портреты умерших и здравствующих родственников. В этот день полезно провести время в семейном кругу, что сплавливает семью, служит укреплению родовых традиций. Хорошо отдохнуть от дел и принять парную процедуру.

Можно смягчать организм для чистки печени.

10. В начале лечения количество осадка бывает обыкновенно велико, но к концу уменьшается. Это является неоспоримым доказательством того, что организм под влиянием лимонного сока усиленно окисляет и выводит мочевую кислоту. В конце лечения моча принимает свой естественный янтарный цвет, осадка не наблюдается, и моча остается прозрачной даже после долгого стояния, что доказывает полнейшее отсутствие в организме мочевой кислоты.

13 февраля, воскресенье – 2-я фаза, 11-е лунные сутки.

День экадаши. Энергетически это самые сильные сутки из всего лунного цикла. В организме человека активизируется мощная первоначальная жизненная энергия – Кундалини, которая строила организм, а теперь может перестраивать его во все более развитые духовные структуры. В это день не рекомендуется ничего резать ножом, даже хлеб. Начатое в этот день дело необходимо довести до конца. Лучшие всего энергетику этого дня использовать для проведения 24–36-часового голодания.

Очень благоприятный день для очищения печени.

11. Лимонный сок – прекрасное наружное средство. Он является прекрасным дезинфицирующим и укрепляющим кожу (поддерживающим ее нормальную кислотность) средством. Опыты доказали, что бактерии погибают даже от водного раствора самого незначительного разведения лимонной кислоты (1:200). Поэтому рекомендуется при дифтерите полоскать горло лимонным соком.

Для полоскания зубов (у кого не возникает оскомины) лимонный сок полезно прибавлять к воде. Многие утверждают, что такие полоскания прекращали у них зубную боль, от которой они до этого страдали.

14 февраля, понедельник – 2-я фаза, 12-е лунные сутки.

В эти лунные сутки активизируются чувства любви, милосердия и сострадания. Полезно подавать милостыню, оказывать благотворительную помощь нуждающимся. Противопоказано проявлять злобу, ненависть, отчаяние и плакать. В этот день могут сбыться молитвы, можно получить откровение. Это день победы мудрости души над обычным умом и чувствами. Ограничьте себя в твердой пище, употребляйте больше жидкой, особенно соков, отваров, компотов. Физическая нагрузка небольшая – поберегите сердце.

12. Хорошие результаты дает применение лимона как средства против перхоти и выпадения волос. Для этого следует натирать кожу головы кусочком лимона. После нескольких таких процедур прекращается неприятный зуд, и в скором времени пропадает перхоть, а вместе с ней прекращается выпадение волос.

15 февраля, вторник – 2-я фаза, 13-е лунные сутки.

Символика этих лунных суток указывает на движение как в большом масштабе (движение Солнца), так и в малом (движение энергии, крови, усиление перистальтики в организме человека). Сутки благоприятны для совместных действий, направленных на обмен и накопление информации, работы с кармой. Энергия располагается в области пищеварительных органов (поэтому им надо давать работу – плотно есть. Считается, что в эти сутки идут процессы омоложения организма.

Благоприятный день для очищения печени.

13. При потении ног лимонный сок дает прекрасные результаты. При желании устранить это неприятное явление следует вечером, перед отходом ко сну промывать пальцы ног теплой водой и затем натирать их кусочком лимона. Днем между пальцами необходимо держать тонкий слой впитывающей ваты. Через несколько дней такого лечения ноги перестанут излишне потеть.

16 февраля, среда – 2-я фаза, 14-е лунные сутки.

Эти лунные сутки связаны с использованием космической информации. Начатые в этот день дела удаются сами собой. Считается, что любая жидкость, поступающая в это время в организм, вызывает сбой в его работе. Поэтому полезно проводить очищение толстого кишечника (солевыми клизмами или мочегонном), либо проводить сухое голодание (для тучных). Полезно выполнять любую физическую работу, получать новые знания, вдыхать ароматы. Не перегружать зрение и гнать прочь меланхолию, тоску и страх.

Благоприятный день для очищения печени.

14. Лимонный сок можно применять и как косметическое средство. Он смягчает кожу рук и лица, делает ногти красивыми и блестящими. Для уничтожения мозолей достаточно на ночь положить кусок лимона на мозоль (закрепить с помощью бинта или липкого пластыря) и наутро они станут настолько мягкими, что удаление их не составит особого труда. Таким же путем можно избавиться от бородавок.

17 февраля, четверг – 2-я фаза, 15-е лунные сутки.

В период этих лунных суток в сознании человека активизируются чувственные желания, связанные с разного рода плотскими наслаждениями. Человека тянет во что бы то ни стало удовлетворить чувственные желания, а контроль со стороны ума ослаблен. Надо проявлять самодисциплину и самоограничение. В этот день хорошо есть плотную, горячую пищу с вязущим вкусом (бобы, горох). Жидкой, холодной пищи сладкого вкуса (соков, фруктов) следует избегать. Противопоказаны любые хирургические операции.

О голоде и питании.

Леонид Васильевич (50 лет) из Белоруссии считает, что продолжительным голоданием можно вылечить любую болезнь. Сам голодает по двадцать семь-тридцать восемь дней. Это поддерживает его организм после перенесенной операции (удалили почку). Подсадил всю семью на голодание: мать, сестру, племянника, дочку, жену. Дочь, которой сейчас 22 года, голодает по три-четыре дня, чтобы держать фигуру в форме, поскольку работает моделью.

Голод – это способ нормализации работы организма и очищения. Но закреплять результаты нужно правильным питанием и образом жизни. Если голодать часто и помногу – это истощит организм. Важно не переступить эту грань между разумным голодом и саморазрушением организма.

18 февраля, пятница – 3-я фаза, 16-е лунные сутки.

Во время этих лунных суток отмечено уравнивающее действие со стороны внешних сил на сознание человека и его физическое тело. Рекомендуются простые и спокойные физические упражнения, способствующие гармонизации, например, неспешная прогулка. Любые поступки человека, вызывающие нарушение спокойствия как в самом его организме (крик, взволнованность), так и раздражающие окружающих (грубое, вызывающее поведение, громкая музыка и т. д.) должны быть полностью исключены.

Совет.

При очищении организма важно подобрать такие методы, которые ваш организм в силах принять и перенести. Если они чрезмерны, неправильно подобраны, то это дает обратный результат. Можно очищаться приятными и полезными способами, например баней и соками. Или пить талую воду.

Этот путь очищения хоть и длителен, зато безопасен.

19 февраля, суббота – 3-я фаза, 17-е лунные сутки.

В эти лунные сутки особенно сильно проявляется женская энергия (по-индусски – «Шакти»), что проявляется в накоплении, произрастании, плодородии, радости полового общения. День особенно благоприятен для супружеских отношений. Женщина может достигнуть весьма ярких и сильных сексуальных переживаний. Можно повеселиться, раскрепоститься, выпить хорошего вина. Считается, что браки, заключенные в течение этих лунных суток (а также в 12-е и 16-е сутки), будут длительными и сопровождаться обильной любовью.

Рецепт от остеопороза и для общего укрепления организма.

Перемолоть скорлупу вареных яиц. Смешать 1 чайную ложку скорлупы, 1 чайную ложку меда, 1 чайную ложку сока клюквы, 10 капель сока хрена. Принимать смесь утром и вечером перед едой.

Курс составляет один месяц.

20 февраля, воскресенье – 3-я фаза, 18-е лунные сутки.

В эти лунные сутки человек делается пассивным, что выражается в подражании другим, следовании чужой воле. Как вы воспринимаете в эти сутки окружающее – спокойно, зло, огорченно и т. п., – говорит о вашем внутреннем мире. Подметив недостатки, вы можете с ними целенаправленно бороться, меняя характер в лучшую сторону. Энергетика этих суток негативно действует на почки. Могут возникнуть кожные болезни – что является следствием нарушения нравственных законов. Рекомендуется меньше спать и применять закаливающие процедуры.

На Руси, чтобы подсолнечное масло не прогоркло, клали в бутылочку пару морковок, нарезанных соломкой. А вот чтобы продлить срок хранения растительного масла, добавляли в посуду, где оно хранилось, несколько фасолин.

21 февраля, понедельник – 3-я фаза, 19-е лунные сутки.

Энергетика этих лунных суток очень тяжела. Человек легко обольщается и поддается под влияние порока. Противостоять этому надо нравственной чисткой сознания. Проанализируйте свои поступки, мысленно покайтесь в совершенном зле, простите обидчиков, избавьтесь от самообмана и гордыни. Хорошо провести очищение полевой формы жизни с помощью дыхания и музыки. Дополнительно выполните «огненное очищение» – посидите у открытого огня, пристально на него глядя. Хорошо зажечь свечу и обойти с ней дом.

Американские ученые установили, что у людей, ежедневно употребляющих капусту, снижается риск инсульта и инфаркта. Капуста при этом должна быть свежей. В холодное время года лучше использовать тушеную капусту, но чтобы она хрустела на зубах. Повторный разогрев разрушает ее целебные свойства.

22 февраля, вторник – 3-я фаза, 20-е лунные сутки.

В эти лунные сутки энергетика способствует духовному преображению сознания человека: он оставляет сомнения, принимает решение и вкладывает всю свою волю в духовный, нравственный или военный подвиг. Главное, чтобы от осознания этого человек не возгордился. Этот день подходит для духовного прозрения человека и является наилучшим временем для 24–36-часового голодания. Рекомендуется читать духовные и нравственные книги. Проведите этот день в спокойствии.

Рецепт постных котлет из моркови и чернослива.

Натрите на крупной терке одну морковь и одно яблоко, добавьте прокрученный через мясорубку чернослив, изюм, в серединку добавьте грецкий орех, всыпьте 2 столовые ложки манки. Обваляйте котлеты в муке и обжарьте на постном масле.

Эти котлеты особенно показаны тем, кто страдает вялым опорожнением кишечника. Такие котлеты очищают пищеварительный тракт, улучшают состояние слизистых оболочек и кожи, благотворно влияют на зрение.

23 февраля, среда – 3-я фаза, 21-е лунные сутки.

У человека пробуждаются активные, творческие начала. Ускоряется процесс выздоровления. Стремитесь к честности и справедливости. Полезны совместные занятия, объединяющие людей по интересам. Например, бег на свежем воздухе, выполнение водных процедур – обливания, парная. Кушайте естественные продукты с кислым вкусом и красным цветом – клюква, рябина. Полезна морковь и ее сок. Резко ограничьте потребление жиров и белков. Переходить на новое место работы следует именно в эти лунные сутки.

Отвар из овощей и его польза.

1. РЕЦЕПТ отвара из овощей: в сыром виде натереть свеклу, морковь, сладкий перец, сельдерей, укроп, петрушку и другие овощи. Больше всего должно быть свеклы и моркови. Добавит к этому различные пряности (куркума, гвоздика, тмин). Залить холодной водой и довести до кипения. Снять с плиты и оставить настаиваться в теплом месте всю ночь.

24 февраля, четверг – 3-я фаза, 22-е лунные сутки.

Энергетика этих лунных суток стимулирует интеллектуальные способности человека. Поэтому в этот период хорошо изучать и использовать новые знания, читать тайные древние книги, подключаться к общему информационному полю Земли. Будьте внимательны к поясничным позвонкам, области крестца и тазобедренным суставам. Избегайте переохлаждения этой области, сильной и резкой нагрузки в виде непривычных и неожиданных движений. В эти сутки можно плотно поесть. Предпочтение отдавайте растительной пище.

2. Утром овощной настой процедить и гущу выбросить. Добавить в отвар тертые сырые овощи, пряности, мелко порубленную зелень.

Отвар овощей (овощной бульон) способствует насыщению организма минеральными солями, растворению шлаков и солей; стимулирует почки за счет входящих в этот состав петрушки и укропа. Лишняя вода уходит. Отвар хорошо применять при отеках, повышенном кровяном давлении, глаукоме.

25 февраля, пятница – 4-я фаза, 23-е лунные сутки.

Мощная энергетика этих лунных суток стимулирует чувства насилия, агрессивности, и сильнейший аппетит. Рекомендуется голод или строгое воздержание, в том числе и сексуальное. Очищайте свое жилище – после уборки окропите дом святой водой. Очистите огнем свечи пороги, зажгите ладан, восточное благовоние. Используйте багульник, тмин. Не рекомендуется стричь ногти, подвергать себя хирургическим операциям, вести сидячий образ жизни. Потренируйте позвоночник.

Рецепт чая из трав с медом, для вымывания шлаков из организма.

Возьмите $\frac{1}{2}$ чайной ложки меда на 1 стакан травяного чая из мяты и душицы. Это очень душистые травы, «холодного» свойства, которые стимулируют циркулярные и рассасывающие процессы в организме. Они как бы делают «маленькую бурю в организме», которая способствует вымыванию и выбрасыванию шлаков из организма.

26 февраля, суббота – 4-я фаза, 24-е лунные сутки.

Силы Природы начинают пробуждаться для нового созидательного процесса. В эти сутки и в человеке пробуждаются созидательные силы. Но в случае неумелого применения они оборачиваются большим злом. Можно давать большие по продолжительности и объему физические нагрузки. Рекомендуется применять различные сексуальные практики, например, оздоровительные, либо просто наслаждаться интимной близостью. Людям ослабленным и больным можно подзаряжаться от деревьев, минералов.

Опыт постящегося человека.

1. Во время поста главными блюдами на нашем столе стали картофель, капуста квашеная, овощи. Мама, которой 72 года, достала все свои заготовки: грибы сушеные, грибы соленые, огурчики. Орехи, сухофрукты – все это тоже было на нашем столе. Конечно же, главное

место на столе заняла каша. Варили мы ее на воде. Чтобы сытнее было, делали кашу сразу из нескольких злаков или добавляли в кашу картофель. Вместо мяса ели фасоль, бобы, горох.

27 февраля, воскресенье – 4-я фаза, 25-е лунные сутки.

Черпаха является символом пассивности и одиночества. Энергетика этих лунных суток соответствующим образом воздействует на человека. Поэтому не рекомендуется спешить. Желательно очищать свой организм: сознание – от психических зажимов и «рак-овин» с помощью методики очищения полевой формы жизни; физическое тело – с помощью парных процедур и последующей сокотерапии. День подходит для медитации и умеренных прогулок.

2. В следующем году я решила вместе со своей подругой пост выдержать. Все-таки вдвоем легче. Она страдала фурункулезом, ей постоянно делали переливания. После того, как мы с ней пост продержали, у нее все прошло. А я забыла, что такое гастрит, отеки или боли в пояснице (ранее у меня был пиелонефрит). Врачи поразились, когда в очередной раз я пришла проверять свои больные почки. Они были абсолютно здоровы. Про страшный диагноз я забыла навсегда.

28 февраля, понедельник – 4-я фаза, 26-е лунные сутки.

Второй день экадаши. Критический день. Энергетика суток действует на сознание людей раздражающе, ввергая их в трясину повседневных забот и суеты. Воздержитесь от подобной бестолковой активности. Самое лучшее – это 24–36-часовой голод. Избирательно общайтесь с людьми. Сторонитесь тех, кто втягивает вас в нездоровую суету. Погуляйте на свежем воздухе и разберитесь свой образ жизни. Задайтесь вопросом, к чему может привести подобная жизнь? Не проявляйте активность, экономьте жизненную энергию.

3. Кроме того, что я соблюдала пост, я, конечно же, все это время поддерживала свое здоровье. Делала компрессы от отеков ног, пила настои, овощные соки. Теперь блюда постного стола готовлю не только в пост, но и в обычные дни.

Я поняла, что если хочешь быть здоровым, надо просто изменить свое отношение к жизни, к тому, что ты ешь. И чем проще твоя пища, тем лучше ты себя чувствуешь. Когда вы накрываете на стол, посмотрите, что вы кушаете, и подумайте, какие болезни вы прикармливаете.

1 марта, вторник – 4-я фаза, 27-е лунные сутки.

Энергетика этих лунных суток сильнейшим образом влияет на водную среду – в этот период происходят самые большие приливы и отливы. Нечто подобное происходит с жидкостями и в организме человека. Сутки хороши для получения сокровенных знаний. Если применять медитацию, то можно интуитивно прозреть, получить скрытые знания. Не рекомендуется смотреться в зеркало. В оздоровительном плане можно очищать толстый кишечник, посещать парную. Физическую нагрузку давать умеренную, поберечь ступни ног.

Салат-пирог из проросшей пшеницы.

Вам понадобится: 1 стакан проросшей пшеницы, 100 г орехов, 1 чайная ложка меда, 1/2 стакана гречневой муки, кислые яблоки и сухофрукты.

Проросшую пшеницу (росток не должен превышать 1–2 мм) и орехи пропустить через мясорубку, добавить мед по вкусу (мед можно заменить финиками или изюмом). Получен-

ную массу замесить гречневой мукой, выложить на тарелку и покрыть слоем тертых кислых яблок или пропущенных через мясорубку сухофруктов.

Получается сырое блюдо, насыщенное биологически активными веществами. Обладает общеукрепляющими свойствами, стимулирует перистальтику кишечника. Чтобы усвоение шло хорошо, ешьте немного и тщательно жуйте. Рекомендуются употреблять не чаще двух-трех раз в неделю.

2 марта, среда – 4-я фаза, 28-е лунные сутки.

Энергетика этих лунных суток очень благоприятна и гармонична. Важно поддерживать приподнятое настроение, контролировать эмоции, и вы удержитесь на волне гармонии и благодати. Запрещается копать землю, рубить или подстригать деревья, косить траву, рвать цветы, причинять вред животным, насекомым и т. п. Возможна уникальная работа со снами – в это время снятся вещие сны, из которых можно узнать многое о себе, своей карме, будущем. Грамотная работа со снами может дать прекрасные результаты для здоровья и дальнейшей судьбы.

Вопрос. «Слышал, что калина хорошо помогает при повышенном давлении. Так ли это?».

Ответ. Действительно, калина понижает давление.

Рецепт калинового киселя: берем 1 стакан калины, разминаем ее и заливаем 1 л кипятка. Варим пять минут, потом процеживаем через сито или дуршлаг. Для киселя надо приготовить крахмал. Для этого вам понадобится 1 столовая ложка крахмала и 1 стакан холодной воды, размешиваем крахмал в воде, чтобы не было комочков. Потом вливаем смесь в отваренные ягоды калины и варим еще пять минут. Остужаем и пьем.

У кого пониженное кровяное давление, этот кисель пить очень осторожно.

3 марта, четверг – 4-я фаза, 29-е лунные сутки.

Энергетика этих лунных суток крайне неблагоприятна для человека. На эти сутки приходится самая высокая приливная и отливная волна. Подобное возмущение происходит и с жидкостными средами в организме человека, внося хаос в жизненные процессы. Чтобы помочь организму, рекомендуется соблюдать во всем ограничения. Подводите итоги. Не начинайте новых дел, не стройте планов. Гоните дурные мысли и избавляйтесь от назойливых и пустых людей.

Рассуждения Дроздова Николая Николаевича о питании:

1. «Я стал вегетарианцем еще в 1970 году, когда работал в Индии. Понял, что есть мясо не надо по трем причинам:

1. Потому что плохо переваривается.

2. По моральным соображениям – животных не надо обижать.

3. По духовной причине. Оказывается, растительная диета делает человека более спокойным, доброжелательным, мирным».

4 марта, пятница – 4-я фаза, 30-е лунные сутки.

Подведите итоги минувшего лунного цикла. Совершив плохие поступки, покайтесь, попросите прощения, замаливайте грехи. Завершите начатые в начале лунного цикла дела, отдайте долги. Мысленно укрепитесь в хороших помыслах вести нравственную жизнь. Следующий цикл начните без долгов и старых забот. Питание в этот день должно быть легким, но плотным. Меньше пейте жидкости. Физическая нагрузка – чуть легче обычной. Можно очищать жилище с помощью святых образов, благоговий.

2. Кроме мяса, Н. Н. Дроздов избегает есть яйца. Зато иногда позволяет себе кефир, йогурты и творожки. Правда, балует себя этими продуктами он только по праздникам.

На завтрак Николай Николаевич предпочитает овсяную кашу, потому что считает ее очень полезной. В тыквенный сезон обязательно ест протертую тыкву. В течение дня ест овощные салаты, топинамбур, огурцы, злаковые и кабачки.

5 марта, суббота – 1-я фаза, 1-е лунные сутки.

Начало нового лунного цикла связывается со всем новым, с какими-то начинаниями. В организме человека в это время энергетически активна голова. Задуманное в это время имеет все основания для того, чтобы осуществиться. Для этого надо создать яркий мыслеобраз, который воплотится в конкретный результат. Не рекомендуется любой вид перегрузок. Подходят для очищения лобных и гайморовых пазух.

3. «Я чувствовал, что я себя перегружаю. Что-то ешь, и на переваривание столько сил уходит. Жалко время тратить. И вот я вижу, то, о чем и самому можно было догадаться – человек не приспособлен по природе своей к мясной диете. В растениях столько белка, растительного. Особенно в горохе, в фасоли, в шпинате. Этого растительного белка вполне достаточно для строительства нашего организма».

6 марта, воскресенье – 1-я фаза, 2-е лунные сутки.

Энергетика этих лунных суток оказывает сжимающее воздействие на организм. Появляется жадность, злость, привязанность к вещам. Действуйте наоборот – проявляйте щедрость. Подходят для очищения лобных и гайморовых пазух. Можно тестировать на полезность пищевые продукты. Мысленно представьте пищевые продукты, которые вы желаете съесть. Если после представления очередного продукта чувствуете неприятные ощущения, а тем более, дискомфорт, это означает, что продукт не подходит для вас.

Рецепт тыквенного салата от Дроздова.

Натереть на крупной терке 200 г тыквы, 1 морковь и 1 зеленое яблоко. Добавить 40 г очищенных кедровых орешков, заправить 3 столовыми ложками мёда. Все хорошенько перемешать.

Такой салат усиливает моторику кишечника, нормализует работу печени, улучшает зрение, укрепляет стенки кровеносных сосудов.

7 марта, понедельник – 1-я фаза, 3-и лунные сутки. Великий пост.

Эти лунные сутки наиболее благоприятны для больших и интенсивных физических нагрузок. Хорошо париться в парной, принимать горячие ванны. Если вы упустили возможность в течение предыдущих двух лунных суток почистить лобные и гайморовы пазухи, это еще не поздно сделать сейчас. Если побаливает в области затылка, ушей – проведите очищение организма от солей. В этот день полезно точить ножи.

1. Опыт проведения поста.

Нина Петровна замужем, имеет двух взрослых детей, решила поститься. На это ее подвигло свое собственное наблюдение. Были дни, когда в доме не было мяса и жирных блюд, и это пошло только в пользу организму! Также был пример подруг, которые переходили на постный стол, и это благотворно влияло на их здоровье. Она с завистью на них смотрела: они и проблему с весом решили, и желудок многих перестал беспокоить. В конце-концов, решила сама попробовать держать пост.

8 марта, вторник – 1-я фаза, 4-е лунные сутки. Великий пост.

Энергетика этих лунных суток неблагоприятно действует на человека. В этот период советуется заранее хорошенько подумать, прежде чем принимать какое-то решение. Рекомендуются эти лунные сутки провести в одиночестве, просто погулять на природе. Энергетически активна шея с голосовыми связками. Очень хорошо в этот день петь нечто возвышенное, священное. В эти лунные сутки не надо причинять никому и ничему зла.

2. Вот проблемы, которые беспокоили Нину Петровну. После родов сильно поправилась. Болел желудок (во время учебы, как и почти все студенты, «заработала» себе гастрит). Беспокоила печень: неприятное ощущение с правой стороны, тянущая боль (еще в детстве ставили диагноз – холецистит).

9 марта, среда – 1-я фаза, 5-е лунные сутки. Великий пост.

Энергетика этих лунных суток способствует прекрасным пищеварительным способностям. Съеденное полностью переваривается и усваивается организмом. Рекомендуются в это время довериться своим вкусам, которые подскажут вам, какой энергии в организме не хватает, и выберут продукт, который пополнит ее в организме. Постарайтесь не переесть, но насытитесь. И все же не ешьте в этот день мясную пищу, но и не голодайте.

3. Весь пост держать не стала, а решила поститься только в последнюю неделю. Было тяжело – все-таки семья, маленькие дети. Да и мясо и она, и муж очень любят. Однако, неделю без мяса и животного жира вместе с супругом выдержала. И, о чудо! Желудок перестал болеть, успокоилась и печень. И, что самое приятное, нормализовался вес. Похудела на пять килограммов!

10 марта, четверг – 1-я фаза, 6-е лунные сутки. Великий пост.

В этот период хорошо поглощается и усваивается организмом космическая энергия (прана). Легко происходит считывание информации. Сутки располагают к пророчествам, работой со словом и мыслью для воплощения желания. Полезно выполнять мысленную работу по омоложению организма. Энергия в организме располагается в верхней области легких, что благоприятно для поглощения и усвоения праны. Полезно заниматься дыхательными упражнениями и методиками, лечить и очищать верхние дыхательные пути.

4. Вместо мяса стала есть картофель. Из программы «Малахов +» узнала рецепт квашеной капусты с яблочным уксусом, стала регулярно готовить такую капусту и есть. Теперь собирается поститься с самого первого дня поста.

11 марта, пятница – 1-я фаза, 7-е лунные сутки. Великий пост.

Эти лунные сутки являются «волшебным жезлом», позволяющим человеку работать со стихиями и духами природы. Людям, не знающим особенностей данных лунных суток, лучше поменьше говорить, а тем более не врать. Остерегайтесь произносить ненужные слова, рвать бумагу, также остерегайтесь разного рода провокаций, толкающих вас на плохие поступки. В эти сутки можно легко простудиться и не рекомендуется рвать зубы. Рекомендуются давать нагрузку на руки.

5. Нине Петровне очень хотелось, чтобы и родители последовали ее примеру. Но они люди другого поколения. Испытали голод не по наслышке, пережили ужасы войны, дефицит послевоенных лет. Поэтому привыкли есть колбасу, мясо, соленую рыбу. Теперь им сложно

отказаться от своих пищевых пристрастий. А результат этого «изобилия» – «букет» болезней. Маму беспокоит печень, папу – поджелудочная и сердце подводит.

12 марта, суббота – 1-я фаза, 8-е лунные сутки. Великий пост.

Энергетика этих лунных суток благоприятствует протеканию в организме человека разнообразных тонких превращений и биохимических реакций. Рекомендуется меньше есть, а лучше даже голодать. В противном же случае энергия потратится в основном на расщепление пищи, а не на тонкую перестройку организма. Хорошо покаяться в содеянных грехах, а своим обидчикам отпустить долги.

Рекомендуется проводить очищение желудка и кишечника с помощью Шанк Пракшаланы. Помещение рекомендуется очищать пламенем свечи.

Можно смягчать организм для чистки печени.

6. Совет от Нины Петровны для тех, кому тяжело отказаться от мяса. Она рекомендует картофель и фасоль отварить. Размять. Вылепить котлетки и поджарить их на постном масле. Есть только в теплом виде. Повторно не разогревать.

Фасоль содержит обилие растительного белка, не уступающего мясному. А по вкусу подобная «котлетка» напоминает обычную мясную.

13 марта, воскресенье – 2-я фаза, 9-е лунные сутки. Великий пост.

Крайне опасные сутки. Энергетика этих лунных суток оказывает отрицательное влияние на человека, что выражается в обольщениях и заблуждениях разного рода. В качестве защитных мер необходимо применять методику очищения полевой формы жизни и возвышенные мысли о божественном. Нежелательно смотреться в зеркало, а тем более его разбивать. Давящее чувство в груди указывает на накопленные обиды, поэтому в этот день надо прощать своих обидчиков. Рекомендуется заниматься силовыми упражнениями.

Можно смягчать организм для чистки печени.

Постные блюда.

Рецепт горохового киселя для похудения.

Нужно взять 2 стакана лущеного гороха, 1 стакан воды, 1 столовую ложку растительного масла, 2 головки репчатого лука. Горох надо подсушить на сковороде, а потом размолоть в кофемолке. Гороховую муку всыпать в кипящую воду и, непрерывно помешивая, варить 20 минут. Когда кисель загустеет, нарезать его на порции. При подаче кисель посыпать обжаренным на растительном масле луком. В качестве соли использовать перемолотую морскую капусту.

Горох очень полезен в борьбе с лишними килограммами. Он богат магнием, который активизирует жировой обмен.

14 марта, понедельник – 2-я фаза, 10-е лунные сутки. Великий пост.

Символика этих лунных суток указывает на то, что энергия жизни проходит через человека. Принято считать, что в эти лунные сутки осуществляется кармическая связь человека со своими предками. Для работы с кармой рода, семьи хорошо подходит медитация на портреты умерших и здравствующих родственников. В этот день полезно провести время в семейном кругу, что сплачивает семью, служит укреплению родовых традиций. Хорошо отдохнуть от дел и принять парную процедуру.

Можно смягчать организм для чистки печени.

Гороховая мука от многих недугов.

Вот еще один рецепт использования гороха. Горох хорошо применять тем, кто страдает атеросклерозом. К тому же он улучшает питание головного мозга, нормализует обмен веществ. Более того, он помогает и при сахарном диабете!

Подсушить и измельчить горох в муку. Принимать по $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке гороховой муки 3–4 раза в день, за 10 минут до еды.

Важно: гороховую муку ничем не запивать – тщательно рассасывать, чтобы она смешивалась со слюной и самопроизвольно исчезала во рту.

Если же возникает вздутие, ешьте укроп, фенхель.

15 марта, вторник – 2-я фаза, 11-е лунные сутки. Великий пост.

День экадаши. Энергетически это самые сильные сутки из всего лунного цикла. В организме человека активизируется мощная первоначальная жизненная энергия – Кундалини, которая строила организм, а теперь может перестраивать его во все более развитые духовные структуры. В этот день не рекомендуется ничего резать ножом, даже хлеб. Начатое в этот день дело необходимо довести до конца. Лучшие всего энергетику этого дня использовать для проведения 24–36-часового голодания.

Очень благоприятный день для очищения печени.

Бывает так, что некоторые продукты постного стола организм не принимает. Встает вопрос, как быть?

Кисломолочные продукты прекрасно заменят бобовые, фасолевые, соевые, содержащие витамины группы В₁₂.

Мясо заменят грибы и орехи (грецкие, кедровые, миндаль, кешью). Квашенная и морская капуста – это кладезь витаминов. Больше употребляйте морепродуктов: кальмаров, креветок и прочей морской живности.

Майонез, яйца и сливочное масло заменят соевый майонез, соевое масло или соус, соевая сметана, молоко и творог. Салаты можно заправлять не майонезом, а растительным маслом.

В некоторых случаях растительное масло, соевые молоко и творог при строгом посте можно заменять на майонез из лимонного или клюквенного сока с медом. Будет не менее вкусно, и пост не нарушите.

16 марта, среда – 2-я фаза, 12-е лунные сутки. Великий пост.

В эти лунные сутки активизируются чувства любви, милосердия и сострадания. Полезно подавать милостыню, оказывать благотворительную помощь нуждающимся. Противопоказано проявлять злобу, ненависть, отчаяние и плакать. В этот день могут сбыться молитвы, можно получить откровение. Это день победы мудрости души над обычным умом и чувствами. Ограничьте себя в твердой пище, употребляйте больше жидкой, особенно соков, отваров, компотов. Физическая нагрузка небольшая – поберегите сердце.

Благоприятный день для очищения печени.

В качестве примера приведу дневной рацион постного стола:

1. Утро лучше начать с компота из сухофруктов, далее каша, по возможности с зеленью.

Обед должен быть насыщен белками, поэтому можно есть орехи, потушить грибы и сделать овощной салат. Хорошо съесть постный овощной суп или блюдо из морепродуктов.

17 марта, четверг – 2-я фаза, 13-е лунные сутки. Великий пост.

Символика этих лунных суток указывает на движение как в большом масштабе (движение Солнца), так и в малом (движение энергии, крови, усиление перистальтики в организме человека). Сутки благоприятны для совместных действий, направленных на обмен и накопление информации, работы с кармой. Энергия располагается в области пищеварительных органов, поэтому им надо давать работу – плотно есть. Считается, что в эти сутки идут процессы омоложения организма.

Благоприятный день для очищения печени.

2. Кто не сможет дотянуть до вечернего приема пищи, могут устроить себе полдник. Достаточно съесть запеченное яблоко, потом горсточку орешков или семечек.

Ужин может состоять из запеченного в мундире картофеля и салата из квашенной капусты. Перед ужином хорошо выпить ягодный или фруктовый морс, компот из сухофруктов, либо квас. Можно чередовать, например, в один день морс, в другой квас, на третий – компот и т. п. У вас ежедневно будет разнообразие на столе и пища не приестся.

18 марта, пятница – 2-я фаза, 14-е лунные сутки. Великий пост.

Эти лунные сутки связаны с использованием космической информации. Начатые в этот день дела удаются сами собой. Считается, что любая жидкость, поступающая в это время в организм, вызывает сбой в его работе. Поэтому полезно проводить очищение толстого кишечника (солевыми клизмами или мочегоном), либо – сухое голодание (для тучных). Полезно выполнять любую физическую работу, получать новые знания, различать ароматы. Не перегружать зрение и гнать прочь меланхолию, тоску и страх.

Благоприятный день для очищения печени.

От постной пищи следует отказаться (или придерживаться послаблений):

- страдающим сахарным диабетом,
- страдающими хроническими заболеваниями органов пищеварения,
- тем, у кого понижен гемоглобин крови,
- страдающим пониженным артериальным давлением (плотная, животная пища способствует подъему кровяного давления).

19 марта, суббота – 2-я фаза, 15-е лунные сутки. Великий пост.

В это время в сознании человека активизируются чувственные желания, связанные с разного рода плотскими наслаждениями. Человека тянет во что бы то ни стало удовлетворить чувственные желания, а контроль со стороны ума ослаблен. Надо проявлять самодисциплину и самоограничение. В этот день хорошо есть плотную, горячую пищу с вязущим вкусом (бобы, горох). Жидкой, холодной пищи сладкого вкуса (соков, фруктов) следует избегать. Противопоказаны любые хирургические операции.

Полезно на время отказаться от мяса:

- при заболеваниях печени,
- чтобы облегчить работу поджелудочной железы,
- страдающим подагрой, поскольку при переизбытке животной пищи происходит отложение солей,
- склонным к заболеванию опорно-двигательного аппарата,
- при повышенном артериальном давлении,
- при слабости или болезнях почек.

20 марта, воскресенье – 3-я фаза, 16-е лунные сутки. Великий пост.

Во время этих лунных суток отмечено уравнивающее действие со стороны внешних сил на сознание человека и его физическое тело. Рекомендуются простые и спокойные физические упражнения, способствующие гармонизации, например, неспешная прогулка. Любые поступки человека, вызывающие нарушение спокойствия как в самом его организме (крик, взволнованность), так и раздражающие окружающих (грубое, вызывающее поведение, громкая музыка и т. д.) должны быть полностью исключены.

Ошибки во время поста.

1. Во время поста многие совершают большую ошибку, налегая на хлебобулочные изделия, макароны, обдирные крупы и т. д., а ведь это все углеводная пища, благодаря которой можно не только легко набрать лишние килограммы, но и нанести вред организму. Чтобы этого не произошло, ешьте каши из цельного зерна, запеченный картофель в кожуре. Помните, что дрожжи, содержащиеся в современном хлебе, угнетают микрофлору кишечника.

21 марта, понедельник – 3-я фаза, 17-е лунные сутки. Великий пост.

В эти лунные сутки особенно сильна женская энергия (по-индусски – «Шакти»), что проявляется в накоплении, произрастании, плодородии, радости полового общения. День особенно благоприятен для супружеских отношений. Женщина может достигнуть весьма ярких и сильных сексуальных переживаний. Можно повеселиться, раскрепоститься, выпить хорошего вина. Считается, что браки, заключенные в течение этих лунных суток (а также в 12-е и 16-е сутки), будут длительными и сопровождаться обоюдной любовью.

2. Не надо много есть сырой пищи, особенно грубых овощей. Лучше тушите их в собственном соку, запекайте и ешьте в теплом виде.

Возникшее у вас повышенное газообразование – это указание на то, что начинается разлагиваться ваше пищеварение.

Тугой стул, овечий кал, запоры указывают на перевозбуждение в организме «Ветра», то есть, вы внесли в организм вместе с продуктами много сухости и холода.

22 марта, вторник – 3-я фаза, 18-е лунные сутки. Великий пост.

В эти лунные сутки человек делается пассивным, что выражается в подражании другим, следовании чужой воле. Как вы воспринимаете в эти сутки окружающее – спокойно, зло, огорченно и т. п., – говорит о вашем внутреннем мире. Подметив недостатки, вы можете с ними целенаправленно бороться, меняя характер в лучшую сторону. Энергетика этих суток негативно действует на почки. Могут возникнуть кожные болезни – как следствие нарушения нравственных законов. Рекомендуется меньше спать и применять закаливающие процедуры.

3. Если стали мерзнуть конечности, а то и весь организм это тоже указывает на то, что ваше питание неверно.

Все это легко нормализовать, если употреблять теплую пищу и напитки. Хорошо пить слизистые отвары в теплом виде, принимать прогревающие ванны. А в случае надобности втирать в тело оливковое масло.

23 марта, среда – 3-я фаза, 19-е лунные сутки. Великий пост.

Энергетика этих лунных суток очень тяжела. Человек легко обольщается и поддается под влияние порока. Противостоять этому надо нравственной чисткой сознания. Проанализируйте свои поступки, мысленно покайтесь в совершенном зле, простите обид-

чиков, избавьтесь от самообмана и гордыни. Хорошо провести очищение полевой формы жизни с помощью дыхания и музыки. Дополнительно, выполните «огненное очищение» – посидите у открытого огня, пристально на него глядя. Хорошо зажечь свечу и обойти с ней дом.

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.