



# Анастасия Николаевна Семенова Лунный календарь на 2016 год

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=17203966](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=17203966)  
Лунный календарь на 2016 год: Крылов; Санкт-Петербург; 2015  
ISBN 978-5-4226-0263-6*

## **Аннотация**

Ответы на все насущные вопросы часто находятся рядом с нами – достаточно взглянуть на ночное небо и открыть Лунный календарь.

Перед вами самый полный календарь на 2016 год, в котором указаны все фазы Луны, положение в знаках Зодиака, благоприятные и неблагоприятные дни в разных сферах жизни. «Лунный календарь на 2016 год» позволит вам ориентироваться в фазах Луны без визуальных наблюдений и сложных подсчетов. Вы сможете спланировать свои действия более эффективно и надёжно.

Лунный календарь позволит составить целостную картину, настоящую карту судьбы на 2016 год, сверяясь с которой, вы сможете проложить оптимальный маршрут и следовать надёжным курсом, огибая рифы препятствий, уклоняясь от энергетических бурь и вовремя заходя в тихую гавань семейного уюта. С Лунным календарем, составленным известным специалистом по оздоровлению и энергетическому очищению Анастасией Семёновой, вы можете благополучно пройти 2016 год и встретить новый 2017-й с отличным настроением и в полном здравии.

## Содержание

От редакции	8
Январь	9
1 января ПЯТНИЦА	9
Самооценка и здоровье	9
2 января СУББОТА	10
Баня нового года	10
3 января ВОСКРЕСЕНЬЕ	11
Кому нельзя париться	11
4 января ПОНЕДЕЛЬНИК	12
Что даёт баня	12
5 января ВТОРНИК	13
Веники	13
6 января СРЕДА	14
Ванны	14
7 января ЧЕТВЕРГ	15
Хвойные ванны	15
8 января ПЯТНИЦА	16
Хвойные ванны (продолжение)	16
9 января СУББОТА	17
Японское чудо в банной «технологии»	17
10 января ВОСКРЕСЕНЬЕ	18
Целительные звуки	18
11 января ПОНЕДЕЛЬНИК	19
Всё ли полезно, что в рот полезло	19
12 января ВТОРНИК	20
Раздельное питание	20
13 января СРЕДА	21
Пример раздельного питания	21
14 января ЧЕТВЕРГ	22
Монодиета	22
15 января ПЯТНИЦА	23
Яблочная диета	23
16 января СУББОТА	24
Овощная диета	24
17 января ВОСКРЕСЕНЬЕ	25
Примерное меню рисовой диеты	25
18 января ПОНЕДЕЛЬНИК	26
Семидневная диета (первый день)	26
19 января ВТОРНИК	27
Семидневная диета (второй день)	27
20 января СРЕДА	28
Семидневная диета (третий день)	28
21 января ЧЕТВЕРГ	29
Семидневная диета (четвертый день)	29
22 января ПЯТНИЦА	30
Семидневная диета (пятый день)	30

23 января СУББОТА	31
Семидневная диета (шестой день)	31
24 января ВОСКРЕСЕНЬЕ	32
Семидневная диета (седьмой день)	32
25 января ПОНЕДЕЛЬНИК	33
Посты	33
26 января ВТОРНИК	34
Если болит голова	34
27 января СРЕДА	35
Если Болит голова (продолжение)	35
28 января ЧЕТВЕРГ	36
Искусство фэн-шуй в русском доме	36
29 января ПЯТНИЦА	37
Правила питания в системе йоги	37
30 января СУББОТА	38
Полезный бег трусцой	38
31 января ВОСКРЕСЕНЬЕ	39
Встряхнемся!	39
Февраль	40
1 февраля ПОНЕДЕЛЬНИК	40
Причины развития остеохондроза	40
2 февраля ВТОРНИК	41
Сезонный принцип организации постов	41
3 февраля СРЕДА	42
Сосание подсолнечного масла	42
4 февраля ЧЕТВЕРГ	43
Выведение камней из почек	43
5 февраля ПЯТНИЦА	44
Как предупредить обострение остеохондроза	44
6 февраля СУББОТА	45
Как предупредить обострение остеохондроза (продолжение)	45
7 февраля ВОСКРЕСЕНЬЕ	46
Уриновые клизмы	46
8 февраля ПОНЕДЕЛЬНИК	47
Уриновые клизмы (продолжение)	47
9 февраля ВТОРНИК	48
Медовая маска для губ	48
10 февраля СРЕДА	49
Микроклизмы	49
11 февраля ЧЕТВЕРГ	50
Живые «растворители»	50
12 февраля ПЯТНИЦА	51
Природный растворитель	51
13 февраля СУББОТА	52
Советы японского долголетия	52
14 февраля ВОСКРЕСЕНЬЕ	53
Апельсин, лимон, грейпфрут	53
15 февраля ПОНЕДЕЛЬНИК	54

Апельсин, лимон, грейпфрут (продолжение)	54
16 февраля ВТОРНИК	55
Дисбактериоз	55
17 февраля СРЕДА	56
Как избавиться от дисбактериоза	56
18 февраля ЧЕТВЕРГ	57
Очищение глиной	57
19 февраля ПЯТНИЦА	58
Когда не спится	58
20 февраля СУББОТА	59
Если вы астматик	59
21 февраля ВОСКРЕСЕНЬЕ	60
Очищение кефиром и яблочным соком (первый день)	60
22 февраля ПОНЕДЕЛЬНИК	61
Очищение кефиром и яблочным соком (второй день)	61
23 февраля ВТОРНИК	62
Очищение кефиром и яблочным соком (третий день)	62
24 февраля СРЕДА	63
Очищение кефиром и яблочным соком (четвертый день)	63
25 февраля ЧЕТВЕРГ	64
Аюрведа советует	64
26 февраля ПЯТНИЦА	65
Колонотерапия	65
27 февраля СУББОТА	66
Фортранс и Форлакс	66
28 февраля ВОСКРЕСЕНЬЕ	67
Фортранс и Форлакс (ПРОДОЛЖЕНИЕ)	67
29 февраля ПОНЕДЕЛЬНИК	68
Цвет лечит бессоницу	68
Март	69
1 марта ВТОРНИК	69
Очищение черной редькой	69
2 марта СРЕДА	70
Очищение черной редькой (продолжение)	70
3 марта ЧЕТВЕРГ	71
Целительный шиповник	71
4 марта ПЯТНИЦА	72
Целительный шиповник (продолжение)	72
5 марта СУББОТА	73
Очищение свекольным квасом	73
6 марта ВОСКРЕСЕНЬЕ	74
Очищение растительным маслом	74
7 марта ПОНЕДЕЛЬНИК	75
Саше на ночь	75
8 марта ВТОРНИК	76
Оздоровление травами	76
9 марта СРЕДА	77
Очищение печени при гепатите	77
10 марта ЧЕТВЕРГ	78

Очищение соками	78
11 марта ПЯТНИЦА	79
В питании тоже нужен балласт	79
12 марта СУББОТА	80
Если у вас бронхит	80
13 марта ВОСКРЕСЕНЬЕ	81
Если у вас бронхит (продолжение)	81
14 марта ПОНЕДЕЛЬНИК	82
Если у вас бронхит (продолжение)	82
15 марта ВТОРНИК	83
Очищение по А. Зараеву	83
16 марта СРЕДА	84
Очищение по А. Зараеву (продолжение)	84
17 марта ЧЕТВЕРГ	85
Если возникла изжога	85
18 марта ПЯТНИЦА	86
Лечение изжоги	86
19 марта СУББОТА	87
Очищение по Г. Малахову	87
20 марта ВОСКРЕСЕНЬЕ	88
Очищение по Г. Малахову (продолжение)	88
21 марта ПОНЕДЕЛЬНИК	89
Очищение по Г. Малахову (продолжение)	89
22 марта ВТОРНИК	90
Питание после очищения печени	90
23 марта СРЕДА	91
Что делать с минеральной водой	91
24 марта ЧЕТВЕРГ	92
Вдобавок к минералке	92
25 марта ПЯТНИЦА	93
Питание при очищении минеральной водой	93
26 марта СУББОТА	94
Травяной желчегонный сбор (вариант 1)	94
27 марта ВОСКРЕСЕНЬЕ	95
Травяной желчегонный сбор (вариант 2)	95
28 марта ПОНЕДЕЛЬНИК	96
Травяной желчегонный сбор (вариант 3)	96
29 марта ВТОРНИК	97
Слушать и слышать	97
30 марта СРЕДА	98
Секреты солнечного дня	98
31 марта ЧЕТВЕРГ	99
Очищение желчного пузыря зверобоем	99
Апрель	100
1 апреля ПЯТНИЦА	100
Очищение с помощью кефира	100
2 апреля СУББОТА	101
Конец ознакомительного фрагмента.	102

# Лунный календарь на 2016 год

© Семенова А. Н., 2015

© ИК «Крылов», 2015

\* \* \*

## От редакции

Традиционный лунный календарь многие годы служит надёжным путеводителем для наших читателей. Это неудивительно – ведь Луна зачастую влияет на нас гораздо сильнее, чем Солнце. Отслеживать её перемещение люди начали в неимоверно древние времена, а первые записи о лунных фазах дошли до нас на клинописных табличках 6000-летней давности.

Полезно знать, что между положением Луны и вашим самочувствием существует прочная взаимосвязь. Самыми неприятными являются крайние фазы и дни лунного календаря. Не стоит начинать в такие периоды новые и важные дела. Самое благоприятное время – растущая Луна, особенно после новолуния. Завершать планы стоит на убывающей Луне. «Лунный календарь на 2016 год» позволит вам тщательно спланировать свои дела, сэкономить время и получать максимум пользы.

Совершенный лунный цикл состоит из 30 лунных дней. Однако часто встречается и неполноценный лунный месяц, длительность которого составляет 29 лунных дней. Мы рады представить самый полный календарь на 2016 год, в котором указаны все фазы Луны, положение в знаках Зодиака, благоприятные и неблагоприятные дни в разных сферах жизни.

Наш «Лунный календарь на 2016 год» позволит вам ориентироваться в фазах Луны без визуальных наблюдений и сложных подсчетов, вы сможете спланировать свои действия более эффективно и надёжно.

Лунный календарь позволит составить целостную картину, настоящую карту судьбы на 2016 год, сверяясь с которой, вы сможете проложить оптимальный маршрут и следовать надёжным курсом, огибая рифы препятствий, уклоняясь от энергетических бурь и вовремя заходя в тихую гавань семейного уюта. С ним вы можете благополучно пройти 2016 год и встретить новый 2017-й с отличным настроением и в полном здравии.

Ответы на все насущные вопросы часто находятся рядом с нами – достаточно взглянуть на ночное небо и открыть наш лунный календарь.

## Январь

**1 января ПЯТНИЦА**  
**21 лунный день. Убывающая Луна**  
**Весы. ↑ -:- ↓ 11:53**

В этот день следует быть внимательным к позвоночнику: избегать переохлаждения и резкой физической нагрузки. Можно не ограничивать себя в еде, но рекомендуется уменьшить количество белковой пищи (мяса, птицы, рыбы). Подвержены опасности почки и эндокринная система, особенно поджелудочная железа, не занимайтесь их очищением. Необходимо быть особенно осторожными больным сахарным диабетом и панкреатитом. Помните, что водку диабетикам пить можно, а вот ликёры – нельзя.

### Самооценка и здоровье

Связана ли самооценка со здоровьем? Безусловно. Человек с высокой самооценкой спокойно относится к мнению окружающих, а значит, гораздо менее уязвим в плане эмоциональном. Здоровая самооценка помогает человеку спокойно относиться к иному мнению, избегать ненужных конфликтов и споров, он менее впечатлителен и влюбчив. Питая к кому-то привязанность, человек с высокой самооценкой не страдает от приступов ревности и обиды, ему не кажется, что его недооценивают, а его права ущемляют. Такой человек с готовностью приходит на помощь, не требуя признания своих заслуг.

Для человека с низкой самооценкой очень важно, что думают о нем другие, поэтому в процессе общения он может испытывать волнение и другие сильные эмоции. Такой человек отличается повышенной впечатлительностью к замечаниям других и высокой мнительностью. Он любит спорить, ведь победа в споре дает ему возможность самоутверждения. Как правило, такие люди ревнивы, поскольку им кажется, что ими пренебрегают. Они поглощены своими переживаниями и с трудом принимают чужую точку зрения. Их переживания негативно сказываются и на состоянии здоровья.

**2 января СУББОТА**  
**21, 22 лунный день. Третья четверть**  
**Весы. ↑ 00:25 ↓ 12:12**

Энергетика суток стимулирует аппетит, и это прекрасно в праздничные дни! Накройте стол, позовите гостей. Веселитесь от души.

**Баня нового года**

Многие думают, что баня очищает только кожу. На самом деле это не так. Не будем забывать, что кожные покровы человека – это, помимо всего, еще один из четырех выделительных органов человеческого организма (три других – легкие, почки, кишечник). Кожа, имеющая поры, сальные и потовые железы, выводит из организма множество вредных веществ! А с потом выходят и токсины, и растворенные шлаки, и прочие вредные вещества.

Надеюсь, я убедила вас в том, что баня полезна и необходима. А как легко дышится после нее! А каким здоровым румянцем сияет кожа! Многие женщины знают, что баня – это не только здоровье, но и красота, и прекрасное самочувствие, и замечательное средство испытать радость жизни!

**3 января ВОСКРЕСЕНЬЕ**  
**22, 23 лунный день. Убывающая Луна**  
**Весы. ↑ 01:31 ↓ 12:33**

Действуют рекомендации предыдущего дня.

**Кому нельзя париться**

Имейте в виду: к посещению парной бани существуют некоторые противопоказания. Это беременность, болезни сердца, малокровие, перенесенный недавно инсульт или травмы головного мозга, эпилепсия, болезнь Боткина, астма, онкологические заболевания. Нежелательно посещение парной и в том случае, если деформированные кровеносные сосуды расположены близко к поверхности кожи. Это, как правило, сосуды, утратившие эластичность, и существует опасность, что в парной они расширятся еще больше, а сузиться потом не сумеют.

Для всех остальных, у кого перечисленные противопоказания отсутствуют, посещение парной бани не только не вредно, но очень даже желательно!

**4 января ПОНЕДЕЛЬНИК**  
**23, 24 лунный день. Убывающая Луна**  
**Скорпион. ↑ 02:37 ↓ 12:55**

Хороший день для укрепления здоровья. Особенно полезны силовые физические нагрузки. Хорошо побыть на природе, можно очищаться с помощью трав. В этот день можно есть плотнее, потому что энергия все равно сжигается, однако нужно меньше пить и не употреблять того, что содержит много жидкости.

**Что даёт баня**

Банный жар расширяет поры кожи и прочищает их. Кроме того, жар способствует лучшему удалению грязи и старых омертвевших клеток кожи, таким образом полностью подготавливая кожу к наиболее эффективному выделению шлаков. Затем повышенная температура в сочетании с горячей водой как бы размягчает организм и наполняет его влагой. Под воздействием жара и влаги начинают размягчаться и растворяться шлаки, осевшие в разных органах и системах организма. Кровь активнее циркулирует по организму, выгоняя вредные вещества, которые благодаря усиленному потоотделению легко выводятся через поры и потовые железы. Баня хорошо прочищает и кровеносные сосуды – холестериновые бляшки под воздействием банного пара тоже растворяются и выводятся! В бане улучшается обмен веществ. Под воздействием банного жара погибают практически все болезнетворные микроорганизмы. Поэтому парную часто используют как средство лечения от ОРЗ, бронхита, воспаления легких. При этом баня активизирует защитные системы организма, усиливает иммунитет.

**5 января ВТОРНИК**  
**24, 25 лунный день. Убывающая Луна**  
**Скорпион. ↑ 03:42 ↓ 13:21**

Хорошо завершать дела, но не начинайте ничего нового. Оберегайте себя как можно тщательнее. Эффективны общие оздоровительные процедуры, а также баня. Неплохо было бы в эти сутки воздержаться от пищи. Очень благоприятный период для снятия психологических зажимов.

### **Веники**

Березовый веник – самый любимый у русских людей. И не зря! Березовый веник гибок, прочен, обладает неповторимым запахом. Полезен для суставов.

Эвкалиптовый веник – прекрасно помогает при простудных заболеваниях. Разогретый веник надо прикладывать к ступням ног. Можно прижать его и к лицу, вдыхая целебные пары, но в этом случае веник не должен быть слишком горячим.

Дубовый веник – очищает кожу от жира, выбивая из нее сальные пробки.

Липовый веник – вызывает повышенное потоотделение, усиливает отделение мокроты, снижает температуру тела.

Кленовый веник – быстро вбирает в себя все вредные вещества, выделяемые с потом.

Хвойные веники – прекрасно нормализуют кровообращение и способствуют очищению крови. Но их можно использовать только людям со здоровой кожей.

**6 января СРЕДА**  
**25, 26 лунный день. Убывающая Луна**  
**Стрелец. ↑ 04:48 ↓ 13:52**

Один из опасных, критических дней. Поэтому от активной деятельности лучше отказаться и отдыхать. Не начинайте ничего нового. Рекомендуется больше потеть, делать массажи, косметические операции, разглаживать морщины и воздействовать на точки, каналы.

### **Ванны**

Здоровье дарит не только баня, но и ванны.

Холодные ванны улучшают кровообращение и обмен веществ, снижают артериальное давление. Температура воды должна быть ниже 20 #. Однако резко опускаться в холодную воду нельзя. Для новичков прием холодной ванны надо ограничить 30 секундами, а в дальнейшем он не должен превышать 2–4 минут. После принятия холодной ванны кожу следует до красноты растереть полотенцем.

Горячие ванны очищают кровь и улучшают ее состав, снимают боль, способствуют очищению при отравлении химическими веществами. Горячими считаются ванны с температурой воды 39 # и выше. В такую ванну, как и в холодную, нельзя садиться сразу. Сначала наберите теплую воду, а потом постепенно добавляйте горячую. Расширение сосудов при таком доливе происходит медленно, и эффект очищения усиливается. Горячую ванну можно принимать не более 1 часа. Горячие ванны противопоказаны при инфаркте миокарда, циррозе печени, повышенном артериальном давлении.

**7 января ЧЕТВЕРГ**  
**26, 27 лунный день. Убывающая Луна**  
**Стрелец. ↑ 05:51 ↓ 14:29**

Считается, что в этот день, как следствие неправильного образа жизни, могут возникнуть нарушения жидкостного обмена, воспалиться лимфоузлы, начаться болезни лимфатической системы и крови. Донорство противопоказано. Не рекомендуется применять и химические препараты. Справиться с этим поможет молитва и весёлое настроение.

**Хвойные ванны**

Сегодня Рождество. Уютный, домашний зимний праздник. Наверняка в большинстве домов стоят сверкающие елки. Скоро они, покрасовавшись в наших домах, отправятся на помойку. И правильно! Всему свое время. Но вот иголки еще могут послужить добром делу: их можно настоять и с полученным настоем принять ванну (только не пейте настой, иголки все-таки успели уже запылиться). Правда, для ванны иголок будет мало. Все-таки лучше отправиться в ближайший лес и наломать там веточек, набрать еловых шишек. Хвойные веточки из леса принесут гораздо большую пользу, чем иголки, собранные под вашей осыпающейся «красавицей».

**8 января ПЯТНИЦА**  
**27, 28 лунный день. Убывающая Луна**  
**Стрелец. ↑ 06:51 ↓ 15:16**

Двадцать восьмой лунный день благоприятствует важным начинаниям. Эффективными будут все занятия, направленные на очищение тела и сознания.

Постарайтесь не перенапрягать глаза, их очищение также противопоказано. Полезна сегодня соковая диета.

**Хвойные ванны (продолжение)**

Возьмите 1 кг еловых нарезанных веток, шишек и иголок, залейте 7 л кипятка и подержите в кастрюле на огне примерно полчаса. После этого закройте кастрюлю крышкой и дайте настояться 12 часов. Настой приобретет коричневый цвет. Вылейте ароматный настой в ванну с температурой воды 36–38 #. Принимайте ванну 10–20 минут. В неделю надо делать 2–3 такие ванны. После горячей хвойной ванны полезно окатиться прохладной водой. Если вы будете принимать хвойные ванны весь январь, то к концу месяца почувствуете легкость во всем теле, ощутите прилив сил. Полезно сочетать прием хвойных ванн и прием внутрь отвара еловых иголок (5 ст. ложек иголок на 0,5 л воды, кипятить 5 минут). Отвар надо выпить в течение дня небольшими порциями.

**9 января СУББОТА**  
**28, 29 лунный день. Убывающая Луна**  
**Козерог. ↑ 07:45 ↓ 16:12**

Неприятный день лунного месяца, предшественник черных безлунных ночей. Люди ослабевают, их энергетика истощается. Следует избавляться от мрачных мыслей и беспросветной тоски.

Неподходящий день для употребления алкоголя. Наиболее уязвимые органы – толстая кишка.

**Японское чудо в банной «технологии»**

Помимо купания в деревянном корыте с кипятком, у японцев в ходу инфракрасные бани. Вы спросите, зачем они нужны и в чем их ценность? По утверждению производителей, инфракрасные волны прогревают мышцы и подкожную клетчатку до 4 см в глубину. При этом человек избавляется от необходимости пребывания в горячем воздухе обычной бани или сауны – температура воздуха в кабине всего 40–60 #. После 10–15 минут наступает стадия обильного потоотделения. А вы помните, что мы говорили о том, кому противопоказаны парные? Людям с больным сердцем. Так вот, инфракрасные кабины для них безопасны, а эффект очищения они получают тот же, что и здоровые люди в парной или сауне.

**10 января ВОСКРЕСЕНЬЕ**  
**29, 30, 1, 2 лунный день. Новая Луна**  
**Козерог. ↑ 08:32 ↓ 17:17**

Тридцатый лунный день – день гармонии и любви, покаяния и прощения, лучший день для отдыха, радости, созерцания красоты. В этот день опасно перенапрягать мозг, противопоказаны острые резкие запахи, пища должна быть легкой.

Первый лунный день нужно посвятить всему, что возвышает дух. В медицинском отношении день связан с головой.

Не следует переутомляться, есть острое и горячее, употреблять алкоголь, поскольку может произойти сброс энергии на внутренние органы. А это, в свою очередь, может привести к образованию камней. Старайтесь не перегружаться.

### **Целительные звуки**

Еще Аристотель считал, что музыка способна лечить, и лечил своих больных с помощью музыки вполне успешно. Потом на многие века музыкотерапию предали забвению. Лишь в XIX веке музыку в лечебных целях стали использовать в психиатрии, причем в основном классическую музыку. Врачи заметили, что лучше всего на психических больных действуют творения Моцарта.

В лечебных целях вы можете использовать произведения многих композиторов. Так, например, произведения Шопена, Шуберта, Чайковского оказывают большее влияние на людей, стремящихся к уединению. Людям общительным, энергичным ближе произведения Листа, Вагнера, Прокофьева. Кроме того, многое также зависит от темпа музыки. Мажорная музыка учащает пульс и полезна гипотоникам, минорная активизирует физиологические процессы. А военные марши способны повышать тонус мышц.

**11 января ПОНЕДЕЛЬНИК**  
**2, 3 лунный день. Растущая Луна**  
**Водолей. ↑ 09:11 ↓ 18:30**

День хорош для голодания, установления правильной диеты, начала цикла физических упражнений. В этот день вы можете определить, что полезно и что вредно для вашего организма. Мысленно вспомните все употребляемые вами продукты. Если вы почувствовали к чему-то отвращение, это не ваша пища. То, к чему тянет, и есть полезное для вас. В медицинском отношении следует обратить внимание на рот, зубы, верхнюю часть нёба.

**Всё ли полезно, что в рот полезло**

Мы с вами уже говорили, что основной «поставщик» шлаков в наш организм – это продукты питания. Правильно подобранный рацион питания не только не засоряет организм шлаками, но и очищает его. Очищение жирной, жареной, крепко посоленной и поперченной едой происходит по принципу «клин клином вышибают». Когда вы переходите на здоровое питание, то в организме – конечно, не сразу, а постепенно – выключается механизм саморегуляции и самоочищения, и шлаки и яды начинают выводиться замедленно. Ведь и в составе продуктов питания есть такие компоненты, которые способствуют расщеплению, растворению шлаков и выводу их из организма. К сожалению, большинство людей сочетают разные продукты неправильно, неграмотно, чем затрудняют работу своего организма по перевариванию пищи и засоряют его вредными веществами.

**12 января ВТОРНИК**  
**3, 4 лунный день. Растущая Луна**  
**Водолей. ↑ 09:44 ↓ 19:48**

Энергетика третьего лунного дня требует активности. Желательно в этот день дать себе интенсивную физическую нагрузку и освободиться от негативных эмоций. В медицинском отношении следует обратить внимание на затылок и уши.

**Раздельное питание**

Какое же питание считается здоровым, грамотным? Это так называемое раздельное питание. Система раздельного питания предполагает, что в один прием пищи нельзя смешивать белковые и углеводные продукты. К белковым продуктам относится мясо и мясные продукты – всевозможные колбасы и ветчины, рыба, яйца; молоко и молочные продукты – сыр, масло, сметана, творог и т. д., а также грибы, бобовые, орехи. К углеводным продуктам относятся хлеб, картофель, различные крупы, мучные изделия, сладости, сахар, варенье, мед. Несочетаемые продукты плохо перевариваются, появляются запоры. Отложение и накопление остаточных каловых масс происходит годами, иногда вес таких шлаков достигает 7–8 кг. При этом поражается кишечник, происходит отравление крови. При раздельном питании, как правило, таких проблем не возникает.

**13 января СРЕДА**  
**4, 5 лунный день. Растущая Луна**  
**Рыбы. ↑ 10:13 ↓ 21:07**

Первый неблагоприятный день лунного месяца. Необходимо сопротивляться соблазнам. Существует опасность отравлений: пищевых, алкогольных, лекарственных. Не лечитесь биоэнергетически. Не увлекайтесь водными процедурами. Энергетически активны горло и голосовые связки.

**Пример раздельного питания**

Завтрак – любая каша или мюсли с джемом или вареньем, но без молока и масла, поджаренные хлебцы без масла, любые овощи и зелень, чай или кофе с сахаром, но без молока и сливок; обед – овощной салат, рыбная закуска, например из любых рыбных консервов, кусок мяса или птицы, желативно отварной или поджаренный в гриле, но не обваленный ни в сухарях, ни в муке, с любым овощным салатом, сыр (все без хлеба), компот либо чай или кофе с молоком, но без сахара; ужин – сырые или тушеные овощи, йогурт, творог, сыр (все без хлеба).

На следующий день можно видоизменить меню – например, сделать завтрак белковым, а обед углеводным.

**14 января ЧЕТВЕРГ**  
**5, 6 лунный день. Растущая Луна**  
**Рыбы. ↑ 10:38 ↓ 22:28**

В этот день можно употреблять в пищу все, к чему тянет, – единственный день, когда пища сгорает в организме без остатка и полностью усваивается. Как основа питания предпочтительнее молоко, творог, мед, избегайте употребления мяса. В этот день нужно насыщаться, но не переедать. В медицинском отношении следует обратить внимание на пищевод.

### **Монодиета**

Прекрасный эффект может дать монодиета. Мало кто знает, что это такое, тайну скрывали до недавнего времени. Монодиета – питание исключительно одним продуктом, например крупами, сваренными на воде без соли. Из круп предпочтительнее рис и греча. Кашу нужно варить жидкую. Сваренную кашу можно посыпать морской солью, размолотыми семенами кунжута, льна, размолотыми листьями сухой крапивы. Монодиета позволяет потерять до 5 кг веса. Используйте в течение трех дней, но не чаще чем один раз в месяц.

**15 января ПЯТНИЦА**  
**6, 7 лунный день. Растущая Луна**  
**Овен. ↑ 11:03 ↓ 23:48**

День обретения благодати и любви, смирения и прощения. Особенно эффективны занятия с запахами, дыхательные упражнения. В шестой лунный день все надо принимать таким, как есть. День хорош для общения с природой, для омоложения. Следует обратить внимание на бронхи и верхние дыхательные пути.

**Яблочная диета**

Диетологи для снижения веса рекомендуют регулярно, 1–2 раза в неделю, проводить разгрузочные дни. В такие дни количество потребляемой пищи надо резко ограничить. Чаще всего рекомендуют употреблять одно какое-то вегетарианское блюдо или растительный продукт в сочетании с другими нежирными веществами. Один из вариантов – яблочные дни. За день нужно съесть 1,5 кг яблок, разделив их на 5–6 приемов по 250–300 г каждый. Яблоки следует очистить от кожуры, семян, натереть на мелкой терке.

**16 января СУББОТА**  
**7, 8 лунный день. Растущая Луна**  
**Овен. ↑ 11:27 ↓ -:-**

В седьмой лунный день нельзя есть куриного мяса и яиц.

В медицинском отношении надо обратить внимание на легкие. В этот день возрастает опасность простуд. День неблагоприятен для удаления зубов.

**Овощная диета**

Овощная диета поможет снизить вес. На завтрак съешьте салат из натертой моркови, овсяных и кукурузных хлопьев, залитых нежирным молоком. Часа через три съешьте либо яблоко, либо свежий огурец. На обед приготовьте салат из любых овощей и двух отварных картофелин. Салат залейте растительным маслом. Есть такой салат рекомендуется с ржаным хлебом. Через два часа после обеда обязательно съешьте сладкий красный болгарский перец весом примерно 100–150 г. Перец нужен для нормальной работы сердца, ведь диета – это нагрузка для сердца. На ужин снова приготовьте салат из любых овощей. Только не готовьте салат заранее, витамины улетучатся. Поужинать вы должны не позднее чем за два часа до сна.

**17 января ВОСКРЕСЕНЬЕ**  
**8, 9 лунный день. Первая четверть**  
**Телец. ↑ 11:53 ↓ 01:09**

Сегодня, чтобы энергия расходовалась на трансформацию принимаемой пищи в энергии тонкого плана, а не только на расщепление пищи, рекомендуется голодание или однодневный пост.

**Примерное меню рисовой диеты**

Мы в дальнейшем поговорим подробнее об уникальных свойствах рисовой диеты, а пока я вам приведу пример, как ее можно использовать.

На завтрак отварите рис с малым количеством соли, залейте его нежирным йогуртом и добавьте немного меда. На обед – снова рис с кусочком отварной курицы или рыбы. На ужин – рис с тушеными овощами, политыми оливковым маслом. Перед сном можно съесть немного творога или яблоко.

**18 января ПОНЕДЕЛЬНИК**  
**9, 10 лунный день. Растущая Луна**  
**Телец. ↑ 12:22 ↓ 02:27**

Опасный день, энергетика его крайне отрицательно влияет на человека. Люди подвержены страхам, тревогам и мрачным мыслям. Необходимо сознательно очищать помыслы и регулировать свои желания. В этот день возрастает опасность пищевых отравлений.

**Семидневная диета (первый день)**

Хороший оздоровительный результат можно получить, применяя семидневную диету.

Желательно не устраивать завтраков, обедов и ужинов, а по возможности вообще ограничить себя в пище до минимума: достаточно несколько раз в день выпить чаю с сухариками и вареньем.

**19 января ВТОРНИК**  
**10, 11 лунный день. Растущая Луна**  
**Телец. ↑ 12:56 ↓ 03:44**

Очень хороший день для активного отдыха: избыток сил в этот день нужно направить на укрепление здоровья. Это наилучший день для бани или сауны.

**Семидневная диета (второй день)**

Завтрак: овсяная каша на воде и без масла, овощная икра – кабачковая, баклажанная или свекольная, поджаренные в тостере хлебцы с джемом, чай.

Обед: салат из свежей моркови и орехов, тертая редька с подсолнечным маслом, суп фасолевый либо гороховый, овощное рагу, соленые грибы, печеные яблоки с сахаром.

Ужин: картофель с луком, соленые или маринованные огурцы, чай с медом или вареньем.

**20 января СРЕДА**  
**11, 12 лунный день. Растущая Луна**  
**Близнецы. ↑ 13:38 ↓ 04:56**

Одиннадцатый лунный день обладает очень сильной энергетикой, он считается самым мощным из всех дней лунного цикла. День хорош для начала голодания (см. январь), но он связан с позвоночником – может болеть спина. Заболевания этого дня опасны прежде всего для женщин.

**Семидневная диета (третий день)**

Завтрак: манная каша на воде с вареньем либо с изюмом, черносливом, орехами, оладьи из пресного дрожжевого теста, чай травяной или цветочный.

Обед: салат из свеклы или моркови, квашеная капуста, гречневая каша с луком, клюквенный кисель.

Ужин: чай с булочками, вареньем, сухариками.

**21 января ЧЕТВЕРГ**  
**12, 13 лунный день. Растущая Луна**  
**Близнецы. ↑ 14:27 ↓ 06:00**

Биопотенциал, в целом, понижен.

Болезни могут возникнуть от переохлаждения, самоограничения, небрежного отношения к застарелым болячкам. Судороги в области голеностопа – следствие нарушения кровообращения. Рекомендуется соковая диета, меньше грубой пищи.

Абсолютно противопоказана нагрузка на сердце, физическая нагрузка должна быть минимальной.

**Семидневная диета (четвертый день)**

Завтрак: каша пшенная с тыквой, кофе или чай с гренками.

Обед: салат из свежей капусты, постный борщ, жареные грибы, компот из яблок.

Ужин: тушеные овощи – репа, морковь, лук; чай с булочками и клюквой, протертой с сахаром.

**22 января ПЯТНИЦА**  
**13, 14 лунный день. Растущая Луна**  
**Рак. ↑ 15:24 ↓ 06:56**

Это «день движения» – движение энергии, усиление кровообращения и перистальтики. Активно проходят процессы омоложения организма.

**Семидневная диета (пятый день)**

Завтрак: картофельные котлеты с томатным соусом, чай, булочки с повидлом.

Обед: салат из капусты с яблоками, грибной суп, овощное рагу, клюквенный мусс.

Ужин: тушеная капуста, оладьи с отрубями, чай с вареньем.

**23 января СУББОТА**  
**14, 15 лунный день. Растущая Луна**  
**Рак. ↑ 16:28 ↓ 07:42**

Дела, начатые в этот день, как правило, удаются. Полезна физическая работа. В этот день любая жидкость несет загрязнение, а потому день весьма удачен для сухого голодания. Рекомендуется употреблять орехи и соленые продукты, а горькое и сладкое ограничить.

**Семидневная диета (шестой день)**

Завтрак: отварные овощи, каша гречневая, кофе с гренками.

Обед: салат из свеклы с черносливом, постные щи, картофельные котлеты с луковым соусом, соленые огурцы, квашеная капуста, компот, кисель из ягод или фруктов.

Ужин: жареные кабачки, пирожки с вареньем, чай.

**24 января ВОСКРЕСЕНЬЕ**  
**15, 16 лунный день. Полная Луна**  
**Лев. ↑ 17:36 ↓ 08:20**

Полнолуние. Сегодня душа наиболее свободна от тела. Бесцеремонное поведение, крик, агрессию исключите полностью – они могут привести к необратимым процессам, как физическим, так и психическим.

Занимайтесь искусством и медитацией.

**Семидневная диета (седьмой день)**

Завтрак: блинчики, овощная икра, кофе или чай.

Обед: салат из свежих овощей, овощной суп с пирожками с луком или морковью, тушеная репа.

Ужин: пудинг из манной крупы с изюмом и яблочным повидлом.

**25 января ПОНЕДЕЛЬНИК**  
**16, 17 лунный день. Убывающая Луна**  
**Лев. ↑ 18:45 ↓ 08:50**

В этот день рекомендуются любые физические упражнения. День обновления крови. Не рекомендуется употребление животной пищи (кроме рыбы), а также грибов. Очень полезно делать все, что связано с чистотой: мыть полы, вытирать пыль, принимать душ, ванны.

### **Посты**

Способствуют общему оздоровлению организма и посты. Способствуют, но не являются целью. Посты через пищевые ограничения позволяют верующим прийти к смирению, терпению, приблизиться к Богу. Суть постов – через физические лишения прийти к духовному возвышению. Меньше жрать, меньше спать, больше работать и не бухать при этом полезно не только в период поста, но и чисто по жизни.

Строгие христианские посты запрещают включение в рацион всех продуктов животного происхождения. Но в определенные дни поста разрешается есть рыбу.

**26 января ВТОРНИК**  
**17, 18 лунный день. Убывающая Луна**  
**Дева. ↑ 19:54 ↓ 09:16**

День справедливости, духовного омоложения, гармонии между астральным и физическим телами. Рекомендуются любые физические упражнения, способствующие гармонии.

**Если болит голова**

Кто не знает, что такое головная боль? Есть ли такие счастливики? Наверное, есть, но их мало. Тем, кого часто мучают головные боли, советуем использовать методы народной медицины.

1 ст. ложку зверобоя залейте стаканом кипятка, кипятите 15 минут, процедите. Принимайте по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день.

Чайную ложку измельченного корня девясила высокого залейте стаканом холодной воды, дайте настояться 10 часов, процедите. Пейте по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Свежий сок черной смородины пейте по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день при сильных головных болях.

**27 января СРЕДА**  
**18, 19 лунный день. Убывающая Луна**  
**Дева. ↑ 21:02 ↓ 09:38**

Энергетика этого дня негативно действует на почки, поэтому заниматься оздоровлением почек и мочевого пузыря не стоит. Рекомендуется меньше спать, хороши закаливающие процедуры.

**Если Болит голова (продолжение)**

1 ст. ложку цветков клевера лугового заварите стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по ½ стакана 3 раза в день.

Прекращению изнурительной мигрени способствует ежедневное употребление во время еды 1 ч. меда с 1 ч. ложкой яблочного уксуса.

При мигрени хорошо помогают паровые ванны. Налейте в таз яблочный уксус, разведенный напополам с водой. Поставьте таз на огонь и доведите до кипения. Когда пойдет пар, наклоните голову над тазом и вдыхайте пары 75 раз. Обычно после этого боль прекращается или хотя бы слабеет.

**28 января ЧЕТВЕРГ**  
**19, 20 лунный день. Убывающая Луна**  
**Дева. ↑ 22:09 ↓ 09:58**

В этот день миром правит тяжелая и неблагоприятная для человека энергетика. Желательно зажечь свечу или лампаду, обойти со свечой квартиру. Кроме того, учащаются депрессии и страхи.

### **Искусство фэн-шуй в русском доме**

Фэн-шуй в Китае – это и философия, и наука, и искусство. Учение связано с многовековыми традициями китайской культуры, с китайской мифологией и историей, климатом и географическими особенностями этой страны. В фэн-шуй есть общее с открытиями других народов, но есть и сугубо китайские черты. Принимая общее, что подходит и вам, и французу, и бельгийцу, не следуйте фэн-шуй педантично, копируя чужую логику и взгляд на мир. Например, китайцы иначе воспринимают цвета. Красный цвет, вызывающий у нас раздражение, для них самый желанный. В высшей степени неразумно слепо следовать рекомендациям фэн-шуй, не пытаясь почувствовать, подходят ли они именно вам. Если ваше внутреннее «Я» противится этим рекомендациям, не заставляйте себя устраивать мир по восточному образцу.

**29 января ПЯТНИЦА**  
**20, 21 лунный день. Убывающая Луна**  
**Весы. ↑ 23:15 ↓ 10:18**

Активность сегодня не рекомендуется, поэтому следует отказаться от больших физических нагрузок и от всего, что требует значительной энергии. Не рекомендуется заниматься очищением кожи и банными процедурами. Повышена чувствительность к радиации (не применять лучевую терапию). Противопоказаны водные процедуры, экстрасенсорное лечение. Особо вредны алкоголь, острая пища.

**Правила питания в системе йоги**

Йоги не считают правильное питание основой своей системы, гораздо важнее духовное совершенствование и специальные упражнения. Но все же они выработали несколько правил, при следовании которым съедаемая пища пойдет человеку на пользу. Вот эти правила.

1. Есть надо только тогда, когда возникает чувство голода.
2. Если аппетит отсутствует, можно не есть, заменив еду питьем воды.
3. Съесть столько пищи, чтобы не возникало ощущения сытости, желудок должен оставаться немного незаполненным.
4. Еда должна быть медленной и спокойной, проглатывать ее только после тщательного пережевывания.
5. Завтракать не сразу после просыпания, ужинать – не позднее чем за 2 часа до сна.

**30 января СУББОТА**  
**21 лунный день. Убывающая Луна**  
**Весы. ↑ -:- ↓ 10:38**

День обретения здоровья. В медицинском отношении день связан с печенью и кровеносной системой, поэтому противопоказаны нагрузки на печень, полезны физические нагрузки, особенно на воздухе.

**Полезный бег трусцой**

Все знают, что двигаться полезно. Это так, но уточню – полезно двигаться быстро. Однако совсем не обязательно совершать изнурительные физические упражнения. Можно, например, просто быстро идти, делать крупные шаги, стараясь ступать как можно жестче и ставя всю ступню на землю. При такой ходьбе мышцы сокращаются, вызывают вибрации во всем теле, происходит полноценная очистка организма от шлаков.

Так же жестко нужно ставить ногу на землю во время бега. От бега на цыпочках очищения не происходит. Желательно бегать или быстро ходить не менее 20 минут в день по 2–3 км.

**31 января ВОСКРЕСЕНЬЕ**  
**21, 22 лунный день. Убывающая Луна**  
**Скорпион. ↑ 00:20 ↓ 10:59**

Действуют рекомендации предыдущего дня.

**Встряхнемся!**

Для организма очень полезна виброгимнастика. Такой метод предложил академик А. Микулин.

Поднимитесь на носки, оторвав пятки от пола на 1–1,5 см, а затем резко опустите пятки на пол. Произойдет сотрясение, благодаря которому кровь в венах получит дополнительный импульс для движения вверх. Таких сотрясений нужно сделать 20–30, а затем отдохнуть секунд 10 и снова повторить. Слишком частые сотрясения бесполезны. В день желательно делать упражнения 2–3 раза. А в общей сложности 80–120 коротких сотрясений в день будет вполне достаточно для того, чтобы очистить кровь от шлаков и тромбов. Виброгимнастика предохранит организм от ряда болезней внутренних органов, предупредит тромбофлебит и инфаркт миокарда.

## Февраль

**1 февраля ПОНЕДЕЛЬНИК**  
**22, 23 лунный день. Третья четверть**  
**Скорпион. ↑ 01:25 ↓ 11:23**

В этот лунный день следует быть внимательным к позвоночнику: избегать переохлаждения и резкой физической нагрузки. Можно не ограничивать себя в еде, но рекомендуется уменьшить количество белковой пищи (мяса, птицы, рыбы). Подвержены опасности почки и эндокринная система, особенно поджелудочная железа, не занимайтесь их очищением. Необходимо быть особенно осторожными больным сахарным диабетом и панкреатитом. Нежелательно избыточное потребление жидкости, алкоголь исключен. Успешно пройдут процедуры по очищению кожи, ротовой полости, носа и органов слуха (см. ноябрь, декабрь).

### Причины развития остеохондроза

Люди начинают чувствовать проявления остеохондроза чаще всего после 35 лет. Развитию и обострению остеохондроза позвоночника способствуют его макро-и микротравмы, статические и динамические перегрузки, а также вибрация. Это может быть вызвано: работой, связанной с частыми изменениями положения туловища – сгибаниями и разгибаниями, поворотами, рывковыми движениями; подниманием тяжелых грузов; неправильной позой в положении стоя, сидя, лежа и при переноске тяжестей; занятиями физкультурой и спортом без учета влияния больших физических нагрузок; неблагоприятными метеоусловиями – низкая температура при большой влажности воздуха. По локализации различают шейный, грудной, поясничный, крестцовый и распространенный остеохондроз. Чаще всего диагностируется поясничный остеохондроз (свыше 50 % случаев), шейный (более 25 %) и распространенный (около 12 %).

**2 февраля ВТОРНИК**  
**23, 24 лунный день. Убывающая Луна**  
**Скорпион. ↑ 02:30 ↓ 11:51**

Энергетика суток стимулирует аппетит, но не идите на поводу у своего организма. Рекомендуется однодневное голодание. Очистите дом огнем свечи. При Луне в Скорпионе можно очищать эндокринные железы, ротовую полость, нос, горло (см. июль, ноябрь), но не следует очищать половые органы.

**Сезонный принцип организации постов**

Церковь предписывает нам четыре многодневных поста: Рождественский пост – зимний, Великий приходится на весну, Петров пост начинается в июне, а Успенский – в августе, когда лето уже повернулось к осени. Четыре сезона – четыре поста.

В каждый из природных сезонов наш организм чувствует себя по-разному и нуждается в определенной заботе, очищении и поддержке. При этом одни органы «сильны» (поэтому мы можем провести их эффективное очищение), а другие ослаблены и нуждаются в дополнительной подпитке специально подобранными витаминами и минеральными веществами.

<i>Сезон</i>	<i>Пост</i>	<i>Очищение</i>	<i>Поддержка</i>
Зима	Рождественский	Почки, печень	Сердце
Весна	Великий	Сердце, сосуды	Легкие
Лето	Петров	Желудок	Почки
Осень	Успенский	Легкие	Печень, желудок

**3 февраля СРЕДА**  
**24, 25 лунный день. Убывающая Луна**  
**Стрелец. ↑ 03:34 ↓ 12:25**

День благоприятен для поездок и путешествий, командировок и переездов, но только наземным транспортом. Хорош для торговли, предпринимательской деятельности, рискованных предприятий и сделок, а также для групповой работы. Очень благоприятен для перемены места работы. День обретения здоровья.

**Сосание подсолнечного масла**

Метод прост, безвреден и эффективен. Заключается он в следующем. Растительное масло (лучше подсолнечное или арахисовое) в количестве не более 1 ст. ложки нужно сосредоточить в передней части рта и сосать как конфету. Глотать масло нельзя. Процедура продолжается в течение 15–20 минут. Сначала масло делается густым, затем жидким, как вода, после чего его следует выплюнуть. Выплюнутая жидкость должна быть белой. Если жидкость желтая, то процесс не доведен до конца и его следует продлить, после чего необходимо сполоснуть рот. Эту процедуру следует проводить один раз в день, лучше утром натощак, можно вечером перед сном. Для ускорения очищения можно сделать процедуру несколько раз в день. Вреда она не приносит. Во время сосания организм освобождается от вредных микробов, усиливается газообмен, активизируется и налаживается обмен веществ.

**4 февраля ЧЕТВЕРГ**  
**25, 26 лунный день. Убывающая Луна**  
**Стрелец. ↑ 04:35 ↓ 13:06**

Хорошо завершать дела, но не начинайте ничего нового. Оберегайте себя как можно тщательнее. Эффективны будут очистительные процедуры, баня. Неплохо было бы в эти сутки воздержаться от пищи. Очень благоприятный период для снятия психологических зажимов.

**Выведение камней из почек**

Залить 2 ч. ложки измельченных шишкоягод можжевельника 2 стаканами кипятка, выдержать 2 часа. Остывший настой процедить, добавить сахар и держать на водяной бане до тех пор, пока не получится сироп. Принимать по 1 ч. ложке перед едой 3 раза в день. Дозировку надо строго выдерживать. Можжевельник оказывает сильное мочегонное действие, очищая почки.

**5 февраля ПЯТНИЦА**  
**26, 27 лунный день. Убывающая Луна**  
**Козерог. ↑ 05:31 ↓ 13:57**

Один из опасных, критических дней, поэтому от активной деятельности лучше отказаться и отдыхать. Не начинайте ничего нового. Рекомендуется больше потеть, делать массажи, косметические операции, разглаживать морщины и сводить бородавки и родинки, воздействовать на точки, каналы. При Луне в Козероге полезно чистить желудок (см. апрель).

**Как предупредить обострение остеохондроза**

1. Совет тибетского ламы: «Посмотри вверх на небо и пусть душа твоя возрадуется: у тебя есть куда стремиться. Посмотри вниз на землю и, преклонив голову, смиришься. Сумей подняться в небеса, не отрываясь от земли».

Как выполнять. Сидя или стоя, руки свободно опущены вдоль туловища. Максимально согнуть голову к груди, затем медленно отвести ее назад, чтобы взгляд был устремлен вверх. Повторять медленно, неторопливо, 5–10 раз. Сделать перерыв по самочувствию. Повторить 5–8 раз.

2. Очень простое упражнение. Рассыпаете по полу 50 монет по рублю и поднимаете их по одной. Медленно, не торопясь, опираясь рукой на колено.

Эти два упражнения – минимум для людей, редко страдающих от болей в шее и пояснице.

**6 февраля СУББОТА**  
**27, 28 лунный день. Убывающая Луна**  
**Козерог. ↑ 06:22 ↓ 14:57**

Считается, что в этот день, как следствие неправильного образа жизни, могут возникнуть нарушения жидкостного обмена, воспалиться лимфоузлы, начаться болезни лимфатической системы и крови. Донорство и очищение крови в этот день противопоказаны. Не рекомендуется применять и химические препараты.

**Как предупредить обострение  
остеохондроза (продолжение)**

Выполняйте стоя или сидя. Лоб упирается в ладонь правой руки. Ладонью давите на лоб, лбом – на ладонь в течение 10–12 секунд. Отдохните. Повторите 10 раз. Упражнение укрепляет мышцы шеи.

Исходное положение. Приложите ладонь плотно к щеке с упором на скуловую кость. Ладонью давите на голову, головой – на ладонь в течение 10 секунд. Повторите 8–10 раз с каждой стороны. Укрепляет боковые мышцы шеи. Встаньте, опустив голову и руки. Упритесь позвоночником по всей его длине в торец открытой двери. На вдохе медленно отгибайте назад голову и отводите плечи, пока макушка не коснется двери, а плечи не будут максимально отведены назад. На выдохе – возвращайтесь в исходное положение.

Сядьте на табурет, руки опущены и скрещены в замок спереди. На вдохе наклоняйте голову и туловище в сторону, на выдохе – возвращайтесь в исходное положение. Повторите в другую сторону. Упражнение укрепляет боковые мышцы спины, улучшает кровообращение, подвижность ребер и суставов.

**7 февраля ВОСКРЕСЕНЬЕ**  
**28, 29 лунный день. Убывающая Луна**  
**Водолей. ↑ 07:05 ↓ 16:07**

Двадцать восьмой лунный день благоприятствует важным начинаниям. Эффективными будут все занятия, направленные на очищение тела и сознания. Постарайтесь не перенапрягать глаза, их очищение также противопоказано. Полезна сегодня соковая диета. При Луне в Водолее полезно чистить сосуды, кровь (см. июнь), но не следует чистить суставы.

### **Уриновые клизмы**

Уриновые клизмы – действенный метод очищения кишечника. Вот как его описывает Геннадий Малахов: «Урина не только промывает толстый кишечник, но из-за большей концентрации солей, чем в плазме крови, она за счет осмоса „насосывает“ воду из стенок толстого кишечника и даже из окружающего пространства вокруг него. Это приводит не только к „отквашиванию“, но и к отрыву накипи, каловых камней и „насосыванию“ слизи из брюшной полости! Кроме того, урина действует как солевое слабительное, и, более того, она насыщена энергией, которая направляет ее на выброс из организма, – этого нет ни у одной другой жидкости».

**8 февраля ПОНЕДЕЛЬНИК**  
**29, 30, 1 лунный день. Новая Луна**  
**Водолей. ↑ 07:42 ↓ 17:24**

Самый опасный и страшный день лунного месяца, время черных безлунных ночей. Люди ослабевают, их энергетика истощается. Необходимо позаботиться о надежной защите. Следует избавляться от мрачных мыслей и беспросветной тоски.

Это самый неподходящий день для употребления алкоголя. Наиболее уязвимые органы – толстая кишка, анус.

**Уриновые клизмы (продолжение)**

По мнению Геннадия Малахова, «в урине – вода, структурированная самим организмом, в ней имеются собственные антисептики, а гормоны, витамины, минеральные и белковые вещества – лучшие восстановители слизистой оболочки любого отдела организма.

Урину для клизм следует использовать только теплую. Так, чтобы ее температура была на 3–5 # выше температуры тела. Урина, хранящаяся более суток, считается старой, и ее перед использованием следует прокипятить и, остудив до 40 #, использовать». Урину налейте в кружку Эсмарха и ставьте клизму так же, как с обычной водой.

**9 февраля ВТОРНИК**  
**30, 31, 1, 2 лунный день. Растущая Луна**  
**Рыбы. ↑ 08:13 ↓ 18:45**

Первый лунный день нужно посвятить всему, что возвышает дух. В медицинском отношении день связан с головой. Не следует переутомляться, есть острое и горячее, употреблять алкоголь, поскольку может произойти сброс энергии на внутренние органы. А это, в свою очередь, может привести к образованию камней. Старайтесь не перегружаться. День подходит для очищения лобных и гайморовых пазух (см. ноябрь).

Второй лунный день хорош для голодания, установления правильной диеты, начала цикла физических упражнений. В этот день можно определить, что полезно и что вредно для вашего организма. Мысленно вспомните все употребляемые вами продукты. Если вы почувствовали к чему-то отвращение, это не ваша пища. То, к чему тянет, и есть полезное для вас. В медицинском отношении следует обратить внимание на рот, зубы, верхнюю часть нёба.

**Медовая маска для губ**

Медовая маска очень хорошо размягчает губы, особенно когда они шелушатся. Сначала помассируйте губы в течение 1 минуты мягкой зубной щеткой, а затем нанесите толстым слоем мед. Через 10 минут просто его слижите – и вкусно, и полезно. Такую маску можно делать хоть каждый день. Но не следует прибегать к этому средству, если у вас на мед аллергия!

**10 февраля СРЕДА**  
**2, 3 лунный день. Растущая Луна**  
**Рыбы. ↑ 08:41 ↓ 20:08**

Энергетика третьего лунного дня требует активности. Желательно дать себе интенсивную физическую нагрузку, освободиться от негативных эмоций. В медицинском отношении следует обратить внимание на затылок и уши. Если вы упустили возможность в предыдущие двое суток почистить лобные и гайморовы пазухи, то еще не поздно сделать это сегодня.

### **Микроклизмы**

Микроклизмы полезны людям, страдающим частыми запорами, метеоризмом, имеющим сухую кожу.

**Молочные клизмы.** Возьмите 0,5 стакана сырого коровьего молока, положите в него 1 ст. ложку топленого масла и подогрейте, чтобы масло растопилось. Добавьте 0,5 ч. ложки соли. С помощью груши введите в прямую кишку. Полежите. Когда потребуется опорожнение кишечника, вы почувствуете.

**Медовые клизмы.** Добавьте по 1 ст. ложке меда и лимонного сока в 1 стакан теплой воды. Введите жидкость с помощью груши.

**Кофейные клизмы.** Возьмите 3 ст. ложки молотого кофе, залейте 1 стаканом кипятка, прокипятите 2–3 минуты и затем еще подержите на медленном огне 12 минут. Процедите и охладите до комнатной температуры. Введите в прямую кишку с помощью груши.

**11 февраля ЧЕТВЕРГ**  
**3, 4 лунный день. Растущая Луна**  
**Овен. ↑ 09:07 ↓ 21:31**

Первый неблагоприятный день лунного месяца. Необходимо сопротивляться соблазнам. Существует опасность отравлений: пищевых, алкогольных, лекарственных. Не лечитесь биоэнергетически. Не увлекайтесь водными процедурами. Энергетически активны горло и голосовые связки.

**Живые «растворители»**

Очистить кишечник от шлаков можно двумя путями: вывести их наружу и растворить их. В природе существуют многочисленные естественные «растворители» – биологически активные вещества. Воздействуя на шлаки, эти «растворители» меняют их химическую структуру, и шлаки сравнительно легко выводятся из организма. Такие «растворители» – это прежде всего различные естественные и безопасные для организма кислоты: аскорбиновая, лимонная, молочная и т. д. Злоупотреблять уксусом для поступления кислоты в организм не рекомендуется – это не только не件зно, но и вредно. А вот употреблять в этих целях цитрусовые, молочнокислые продукты, квашеную капусту и красное вино очень даже желательно (последним, естественно, не злоупотребляя).

**12 февраля ПЯТНИЦА**  
**4, 5 лунный день. Растущая Луна**  
**Овен. ↑ 09:32 ↓ 22:54**

В этот день можно употреблять в пищу все, к чему тянет. Это единственный день, когда пища сгорает в организме без остатка и полностью усваивается. Как основа питания предпочтительнее молоко, творог, мед, избегайте употребления мяса. В этот день нужно насыщаться, но не переедать. В медицинском отношении обратить внимание на пищевод.

**Природный растворитель**

Лимон – один из наиболее эффективных природных «растворителей». И растворяет он, конечно же, то, что должно быть удалено из человеческого организма. Лимон не только растворитель, но и восстановитель. Он пополняет организм витаминами и необходимыми веществами, повышает иммунитет, снижает активность болезнетворных микробов и восстанавливает нормальную жизнедеятельность очень многих органов и тканей. Лимон, как и все другие цитрусовые, – хорошее средство против гнилостных процессов в организме. Во многих случаях он помогает удалить те отложения токсичных веществ, которые не выводятся другими способами.

Очень хорошо для очищения организма применять смесь из соков разных цитрусовых: лимона, апельсина, грейпфрута.

**13 февраля СУББОТА**  
**5, 6 лунный день. Растущая Луна**  
**Овен. ↑ 09:58 ↓ -:-**

День обретения благодати и любви, смирения и прощения. Особенно эффективны занятия с запахами, дыхательные упражнения.

В шестой лунный день все надо принимать таким, как есть. День хорош для общения с природой, для омоложения. Обратите внимание на бронхи и верхние дыхательные пути.

**Советы японского долголетия**

Хотите знать, как дожить до почтенного возраста – 100 лет и более? Спросите тех, кому это удалось, – например, японских старожил, которых недавно опросили о слагаемых их образа жизни. Вот их советы:

- никогда не ложитесь спать сердитым на кого-либо, особенно на членов своей семьи;
- если вы курите или выпиваете, не допускайте, чтобы ближние устраивали из этого трагедию и портили вам нервы;
- ешьте больше овощей, зелени, морепродуктов; обязательно включайте в рацион фасоль, кисломолочные продукты, оливковое масло;
- делайте больше физических упражнений, но не пытайтесь поставить мировой рекорд;
- заведите много детей и радуйтесь им;
- не волнуйтесь по поводу денег и прочих материальных благ;
- всегда находите время для отдыха.

**14 февраля ВОСКРЕСЕНЬЕ**  
**6, 7 лунный день. Растущая Луна**  
**Телец. ↑ 10:27 ↓ 00:15**

В седьмой лунный день нельзя есть куриного мяса и яиц.

В медицинском отношении надо обратить внимание на легкие. В этот день возрастает опасность простуд.

**Апельсин, лимон, грейпфрут**

Иногда полезно устроить себе праздник цитрусовых и пить их сок в течение всего дня.

Для этого вам потребуется 4–6 грейпфрутов, 2–3 лимона и примерно 2–2,5 кг апельсинов. Выберите день, когда вы можете побыть дома хотя бы в относительном покое. Утром натощак выпейте слабительный настой лекарственных растений – к примеру, листа сенны или коры крушины. Затем самостоятельно приготовьте сок, отжав его из всех имеющихся у вас цитрусовых (у вас должно получиться около 2 л сока). Имейте в виду: сок должен быть именно свежавыжатым, приготовленным из натуральных фруктов – готовые соки с консервантами, красителями и сахаром не подойдут!

Разбавьте получившиеся 2 л сока таким же количеством воды и перемешайте. Таким образом, у вас получится 4 л жидкости. Примерно через полчаса после приема слабительного настоя выпейте 1 стакан смеси. Сделайте перерыв на 20–30 минут и выпейте еще 1 стакан, через 20–30 минут еще стакан и т. д. Так, с перерывами, выпейте весь сок в течение дня.

**15 февраля ПОНЕДЕЛЬНИК**  
**7, 8 лунный день. Первая четверть**  
**Телец. ↑ 11:00 ↓ 01:33**

Сегодня, чтобы энергия расходовалась на трансформацию принимаемой пищи в энергии тонкого плана, а не только на расщепление пищи, рекомендуется голодание или однодневный пост. Кроме того, показаны очистительные процедуры для желудочно-кишечного тракта (см. февраль, март, апрель).

При Луне в Тельце можно провести чистку половых органов (см. октябрь).

**Апельсин, лимон, грейпфрут (продолжение)**

Ближе к вечеру проявится действие слабительного и начнется интенсивное очищение организма через кишечник. Но действие лимонов этим не ограничивается: дело в том, что при очищении лимонами вступают в действие и другие выделительные системы – почки и кожа. Кстати, если во время очищения у вас появилась сыпь на коже – это говорит как раз о том, что выделительная система не справляется с нагрузкой. В таком случае прием сока лучше прекратить.

Перед сном желательно сделать клизму из 2 л чуть теплой воды с небольшой добавкой лимонного сока. Цель такой клизмы – удалить из толстой кишки те отбросы, которые могли там остаться.

На следующий день нужно есть только овощные и фруктовые пюре.

**16 февраля ВТОРНИК**  
**8, 9 лунный день. Растущая Луна**  
**Близнецы. ↑ 11:38 ↓ 02:47**

День начала добрых дел, духовных практик. Сажайте растения, старайтесь быть в благом настроении, стройте планы и проекты. Рекомендована «сухая» голодовка, не надо есть мяса, зерен, можно пить соки.

### **Дисбактериоз**

Дисбактериоз – нарушение баланса микрофлоры кишечника, при котором полезные микроорганизмы оказываются уничтоженными, а опасные и болезнетворные, напротив, размножаются сверх всякой меры. В человеческом кишечнике, если он функционирует нормально, обитает около 500 видов различных микробов. Полезные микроорганизмы в кишечнике просто необходимы для нормального усвоения и переваривания пищи. При дисбактериозе их как раз недостаточно – пища плохо переваривается, начинает бродить. Признаками дисбактериоза являются сухая кожа, ломкие волосы, метеоризм, бурчание в животе.

**17 февраля СРЕДА**  
**9, 10 лунный день. Растущая Луна**  
**Близнецы. ↑ 12:24 ↓ 03:53**

Сутки в целом благоприятны. Мистический день, день откровений и познания тайн. Рекомендуется расслабляться, медитировать, слушать музыку. Посетите церковь, получите причастие. Как можно больше общайтесь с природой. Купайтесь, обливайтесь водой. Сегодня можно гадать по воде, заговаривать воду.

**Как избавиться от дисбактериоза**

Прежде чем начинать чистить кишечник, надо постараться избавиться от дисбактериоза.

Для этого рекомендую простое средство: каждый день в течение одной-двух недель утром съешьте натощак за час до еды один зубчик чеснока, и еще один зубчик – вечером, через два часа после еды. Процесс брожения в желудочно-кишечном тракте вскоре прекратится. Кроме того, обязательно введите в свой рацион каши, черный хлеб, отруби, свежие овощи. Ну и, конечно, питайтесь так, чтобы белковые продукты употреблялись отдельно от углеводов.

**18 февраля ЧЕТВЕРГ**  
**10, 11 лунный день. Растущая Луна**  
**Рак. ↑ 13:17 ↓ 04:51**

Одиннадцатый лунный день обладает очень сильной энергетикой, он считается самым мощным из всех дней лунного цикла. Необходимы осторожность и внимательность во всех делах. День также хорош для начала голодания. Обратите внимание на позвоночник – может болеть спина. Заболевания этого дня опасны прежде всего для женщин.

**Очищение глиной**

Для этого используется каолиновая глина без примесей песка, лучше всего – приобретенная в аптеке. Глину нужно растолочь, просеять через сито и получившийся порошок поставить на несколько часов в солнечное место.

Каждый день утром натощак и вечером перед сном выпивайте по 1 стакану теплой кипяченой воды, в которой растворено полчайной ложки глиняного порошка. При таком методе очищения кишечник в целом становится чистым уже в первые 2–3 дня, а к концу недели очищается и желудок. Поэтому чистку глиной нужно проводить, как минимум, в течение недели. Глина обладает свойством впитывать в себя токсины и шлаки. Кроме того, она, в отличие от слабительных средств, не выводит из организма полезные вещества и микроэлементы, а, напротив, поставляет их в необходимом количестве. Эти вещества поступают в кровь и, в свою очередь, начинают благотворно влиять на процессы клеточного обмена, вымывая яды и токсины из мышц, сосудов, тканей, очищая кровь.

**19 февраля ПЯТНИЦА**  
**11, 12 лунный день. Растущая Луна**  
**Рак. ↑ 14:18 ↓ 05:39**

Биопотенциал, в целом, понижен. Болезни могут возникнуть от переохлаждения, самоограничения, небрежного отношения к застарелым болячкам. Судороги в области голеностопа – как следствие нарушения кровообращения. Рекомендуется соковая диета, меньше грубой пищи. Абсолютно противопоказана нагрузка на сердце, физическая нагрузка должна быть минимальной.

**Когда не спится**

Если вы легли, а сон не идёт, можно воспользоваться одним из трёх простых народных рецептов:

1. Выпить на ночь стакан горячей сладкой воды или горячего молока, но не чая. Или же стакан горячего настоя валерианового корня: для настоя брать чайную ложку корня на стакан кипятка, дать настояться в стеклянной посуде минут двадцать и пить. Можно купить в аптеке настойку валерианы.
2. Положить под подушку горсть хмеля.
3. Привязать на лоб в тряпке чистую глину, размешанную в кислой простокваше.

**20 февраля СУББОТА**  
**12, 13 лунный день. Растущая Луна**  
**Лев. ↑ 15:23 ↓ 06:19**

Это «день движения» – движение энергии, усиление кровообращения и перистальтики. Активно проходят процессы омоложения организма. Будут полезны дыхательные упражнения.

**Если вы астматик**

Помните: сильные морозы – ваш враг. Вы открываете входную дверь и шагаете на улицу – в грудь ударяет арктический холод. Что можно сделать? Сидите дома, когда на улице холодно.

Купите большой шарф. Если сидеть дома нет возможности, обязательно прикройте рот и нос, когда выходите из дома. Холодный воздух может спровоцировать астму, но если шарф или маска прикрывают лицо, то вы в конечном счете вдыхаете теплый влажный воздух.

Шире шаг, а не шире рот. Когда вы хватаете воздух широко открытым ртом во время тяжелых физических упражнений, вы сушите заднюю стенку глотки, и она охлаждается. Это и вызывает астматический приступ. Держите рот закрытым и дышите через нос.

Плавайте, астма не любит воды. Плавание – идеальное упражнение для астматиков. Из-за высокой влажности рот не пересохнет.

**21 февраля ВОСКРЕСЕНЬЕ**  
**13, 14 лунный день. Растущая Луна**  
**Лев. ↑ 16:30 ↓ 06:51**

Дела, начатые в этот день, как правило, удаются. Полезна физическая работа. В этот день любая жидкость несет загрязнение, а потому день весьма удачен для сухого голодания. Рекомендуется употреблять орехи и соленые продукты, а горькое и сладкое ограничить. Благоприятный день для очищения кишечника и печени.

**Очищение кефиром и яблочным соком (первый день)**

Для такого очищения вам потребуется всего четыре дня.

В первый день желательно сделать натошак клизму (или накануне вечером принять мягкое слабительное). В течение дня ничего не есть, а только пить купленный в магазине кефир средней жирности (только не фруктовый и без всяких добавок), примерно по 1 стакану каждый час – от 1,5 до 3 л в общей сложности. Если появится озноб и некоторая слабость, выпейте стакан горячего чая с медом.

**22 февраля ПОНЕДЕЛЬНИК**  
**14, 15 лунный день. Полная Луна**  
**Лев. ↑ 17:39 ↓ 07:19**

Критический день, когда человек подвержен искушениям плоти. Снять излишнее напряжение и потратить избыток энергии можно в подвижных играх, спортивных упражнениях и танцах, что очень полезно для очищения организма в целом. Противопоказано злоупотребление спиртным и большим количеством жидкости. Можно лечиться энергетически, начинать лечебные процедуры для избавления от излишков веса.

**Очищение кефиром и яблочным соком (второй день)**

На второй день – клизма или слабительное, по желанию и по собственному самочувствию.

В течение всего дня нужно пить яблочный сок – желательно домашний и свежеприготовленный, а если приобретенный в магазине, то без консервантов, без сахара и неочищенный. Пейте сок по стакану через каждые два часа, в общей сложности – 1–1,5 л.

Примерно в 17 часов нужно выпить чаю с медом и с сухариками и больше ничего не есть.

**23 февраля ВТОРНИК**  
**15, 16 лунный день. Убывающая Луна**  
**Дева. ↑ 18:47 ↓ 07:42**

В этот день рекомендуются любые физические упражнения. День обновления крови. Не рекомендуется употребление животной пищи (кроме рыбы), а также грибов. Очень полезно делать все, что связано с чистотой: мыть полы, вытирать пыль, принимать душ, ванны.

**Очищение кефиром и яблочным соком (третий день)**

На третий день в ваше обычное время завтрака, обеда и ужина можно употреблять овощи во всех видах – салаты, овощные супы, овощные рагу, но все это без добавления масла. Кроме овощей, ничего не есть, пить только соки – лучше всего яблочный и морковный.

**24 февраля СРЕДА**  
**16, 17 лунный день. Убывающая Луна**  
**Дева. ↑ 19:54 ↓ 08:03**

День справедливости, духовного очищения, гармонии между астральным и физическим телами. Рекомендуются любые физические упражнения. Сегодня очень полезно заняться составлением подробных планов текущего месяца, причем контакты постарайтесь снизить до минимума.

**Очищение кефиром и яблочным соком (четвертый день)**

Четвертый день еще более легкий – снова овощная диета, но теперь в овощные блюда можно добавить и масло.

После выхода из очищения в течение четырех дней устройте себе щадящую диету – можно добавить к овощам и белковые, и углеводные блюда, но в очень умеренных количествах.

Такое очищение можно проводить регулярно, примерно раз в месяц.

**25 февраля ЧЕТВЕРГ**  
**17, 18 лунный день. Убывающая Луна**  
**Весы. ↑ 21:01 ↓ 08:23**

Энергетика этого дня негативно действует на почки, поэтому заниматься очищением почек и мочевого пузыря не стоит. Рекомендуется меньше спать, хороши закаливающие процедуры.

**Аюрведа советует**

Согласно индийскому учению Аюрведа, «жесткое» очищение кишечника надо выполнять на убывающей Луне (3-я и 4-я фазы). В течение двух недель можно почистить кишечник 3 раза или, если требуется, 4 раза.

Утром примите 1 ст. ложку касторового масла (или 15 капсул), запейте 1 стаканом свежесжатого грейпфрутового сока. В течение дня, за 2 часа до или через 2 часа после еды, принимайте по 1 ч. ложке энтеросорбента «Полифепан», предварительно разведенного и размешанного в 1 стакане воды. Можно вместо «Полифепана» выпивать 3–5 измельченных таблеток активированного угля. В период очищения Аюрведа рекомендует употреблять только рис (предварительно вымочив его сутки в воде и сварив с минимальным количеством соли и растительного масла), гречу или овсянку на воде. Можно пить компот из сухофруктов без сахара (разрешается заменять медом) или свежесжатый грейпфрутовый или арбузный сок.

**26 февраля ПЯТНИЦА**  
**18, 19 лунный день. Убывающая Луна**  
**Весы. ↑ 22:06 ↓ 08:43**

В этот день миром правит тяжелая и неблагоприятная для человека энергетика. Желательно зажечь свечу или лампаду, обойти со свечой квартиру. Кроме того, учащаются депрессии и страхи.

### **Колонотерапия**

Помимо домашних и довольно дешевых способов оздоровления кишечника, существует и такой, который потребует от вас затрат времени и денег. Я говорю о гидроколоно-терапии (ее еще называют «кишечный лаваж, или мониторное промывание кишечника»). Это оздоровление кишечника с помощью специальных аппаратов чистой водой или водными растворами лекарственных веществ для удаления каловых масс, восстановления нормальной работы толстой кишки и баланса микрофлоры кишечника. Аппараты позволяют создавать необходимое давление воды, контролировать ее объем, а также удалять растворенные в воде шлаки в режиме нон-стоп. Делают колонотерапию в хорошо оснащенных современных поликлиниках, санаториях, специальных медицинских кабинетах.

**27 февраля СУББОТА**  
**19, 20 лунный день. Убывающая Луна**  
**Весы. ↑ 23:12 ↓ 09:04**

Активность сегодня не рекомендуется, поэтому следует отказаться от больших физических нагрузок и от всего, что требует значительной энергии. Не рекомендуется заниматься оздоровлением крови и кожи. Повышена чувствительность к радиации (не применять лучевую терапию). Противопоказаны водные процедуры, экстрасенсорное лечение. Особо вредны алкоголь, острая пища.

**Фортранс и Форлакс**

Наука не стоит на месте, и некоторые методы оздоровления кишечника для современного человека не подходят, хотя бы уж потому, что для их проведения нужно много свободного времени. Фармацевтические фирмы предлагают очищение кишечника с помощью солевых слабительных Фортранс (Макрогол) и Форлакс.

Действие Фортранса основано на связывании и удержании воды в кишечнике, за счет чего весь объем принятого раствора участвует в очищении кишечника и как следствие – вызывает естественную дефекацию. Растворите 1 пакетик препарата в 1 л воды и выпейте раствор. Препарат не абсорбируется в кишечнике, не изменяет ни кислотности, ни баланса электролитов в кишечнике, ни бактериальной флоры кишечника. Прием Фортранса не вызывает боли в области живота, спазмов и метеоризма. Но его нельзя применять при неспецифическом язвенном колите, болезни Крона, непроходимости кишечника.

**28 февраля ВОСКРЕСЕНЬЕ**  
**20 лунный день. Убывающая Луна**  
**Скорпион. ↑ -:- ↓ 09:27**

День обретения здоровья. В медицинском отношении день связан с печенью и кровеносной системой, поэтому противопоказаны нагрузки на печень, не проводите ее очищение. Рекомендуются физические нагрузки, особенно на воздухе.

**Фортранс и Форлакс (ПРОДОЛЖЕНИЕ)**

Тем, кому трудно принимать Фортранс из-за того, что нужно выпить сразу большое количество воды, могу порекомендовать более щадящий Форлакс. Этот порошок надо размешивать в 1 стакане воды. Но принимать Форлакс надо в течение 2 недель, а не 1 раз, как Фортранс. Если вы же выпьете Форлакс только один раз, то сможете лишь прослабить кишечник, но никак не очистить его от шлаков.

**29 февраля ПОНЕДЕЛЬНИК**  
**20, 21 лунный день. Убывающая Луна**  
**Скорпион. ↑ 00:16 ↓ 09:52**

День пророчеств, гаданий, медитации и телепатических явлений. Сегодня обостряется чувствительность и восприимчивость. В этот день наблюдали за небом. Занимайтесь дыхательными упражнениями, вдыхайте приятные вам запахи. Не избегайте общения – любые контакты сегодня благоприятны.

**Цвет лечит бессоницу**

Для лиц с чрезмерно расстроенной нервной системой, когда человек, несмотря на все принимаемые меры, не спит неделями, можно применить такое хорошее средство: всю постель сделать ему из черного материала – простыню, наволочки, одеяло, ночную рубашку – все черное. А если возможно, то выкрасить даже еще в черную краску (но не масляную) стены его комнаты. Это дает удивительные результаты: спокойно засыпают люди, месяцами страдавшие упорной бессонницей. Но, на мой взгляд, днем в такой комнате находиться не следует.

Вот в этом рецепте с черной постелью опять-таки соединяются Запад и Восток. Мудрецы придавали цвету огромную роль как при определении психологических типов людей, так и при лечении различных заболеваний. Черный цвет, по их понятиям, – цвет стирания «эго», символ ночи, уничтожения, но и воскрешения. Черная точка Будды – выход в нирвану. Черным цветом (камнями) лечили болезни, обусловленные фактором холода и влаги; людей, у которых наблюдалось снижение энергетики, давления, которые часто простужались, зябли. Этот цвет, считали они, восстанавливает дыхание. Так что вполне вероятно, что данная обстановка может успокоить человека и снять бессоницу.

## **Март**

### **1 марта ВТОРНИК 21, 22 лунный день. Убывающая Луна Стрелец. ↑ 01:19 ↓ 10:23**

День обретения здоровья. В медицинском отношении день связан с печенью и кровеносной системой, поэтому противопоказаны нагрузки на печень, не проводите ее очищение. Рекомендуется проводить очищение крови (см. июнь), полезны физические нагрузки, особенно на воздухе.

### **Очищение черной редькой**

Возьмите 10 кг клубней черной редьки, освободите от корешков, как следует вымойте и, не очищая от кожуры, пропустите через мясорубку, а затем отожмите сок. Получится примерно 3 л сока. Хранить его нужно в холодильнике. В оставшийся после выжимания жмых добавьте сахар в расчете 500 г сахара на 1 кг жмыха или мед в расчете 300 г меда на 1 кг жмыха. Размешайте, положите в банки, прижав сверху прессом, и храните в теплом месте.

Помните, чем чернее редька, тем чище будет кровь!

**2 марта СРЕДА**  
**22, 23 лунный день. Третья четверть**  
**Стрелец. ↑ 02:20 ↓ 11:00**

В этот день следует быть внимательным к позвоночнику: избегать переохлаждения и резкой физической нагрузки. Можно не ограничивать себя в еде, но рекомендуется уменьшить количество белковой пищи (мяса, птицы, рыбы). Подвержены опасности почки и эндокринная система, особенно поджелудочная железа. Необходимо быть особенно осторожными больным сахарным диабетом и панкреатитом. Нежелательно избыточное потребление жидкости, алкоголь исключен.

**Очищение черной редькой (продолжение)**

Пейте сок, начиная с 1 ч. ложки, через 1 час после каждого приема пищи. Постепенно увеличивайте дозу, доведя ее до полустакана. Шлаки и соли будут выходить постепенно и незаметно, но если все же возникнут неприятные ощущения или боли, положите на живот в области печени теплую грелку. Обычно боль, если она и возникает в начале курса очищения, вскоре проходит. Продолжайте принимать сок, пока он не кончится. На все время очищения исключите из своего рациона жирные, острые и кислые продукты. Когда сок закончится, начинайте прибавлять к пище жмых с сахаром или медом, который к тому времени уже заквасится, – по 2–3 ст. ложки в один прием пищи. Это способствует не только очищению печени, но и укреплению сердца и легких. Добавляйте жмых к пище, пока он не закончится. Очистительный эффект метода очень велик.

**3 марта ЧЕТВЕРГ**  
**23, 24 лунный день. Убывающая Луна**  
**Стрелец. ↑ 03:18 ↓ 11:45**

День связан с искушением новизной. Сегодня хорошо быть в дороге. Запрещено голодать и ограничивать себя в еде и впечатлениях. Даже если вы на диете, не волнуйтесь – сегодня можно есть все что угодно и сколько угодно. Любое начатое в этот день дело необходимо доводить до конца, иначе можете нанести себе вред.

**Целительный шиповник**

Вечером положите в термос емкостью 0,5 л 3 ст. ложки измельченных плодов шиповника и залейте кипятком. Утром следующего дня налейте получившийся горячий настой в стакан и добавьте туда 3 ст. ложки сорбита или ксилита. Размешайте и выпейте по возможности залпом. Это нужно сделать натощак. Затем примитесь за зарядку, стараясь активнее двигаться. Ровно через 20 минут после первого приема настоя выпейте оставшееся, но уже без сорбита и ксилита. Снова сделайте ряд физических упражнений или найдите другой способ активно двигаться.

**4 марта ПЯТНИЦА**  
**24, 25 лунный день. Убывающая Луна**  
**Козерог. ↑ 04:10 ↓ 12:39**

Хороший день для лечения и укрепления здоровья. Особенно полезны в этот день силовые физические нагрузки. Хорошо побыть на природе, очищаться с помощью трав. В этот день есть можно плотнее, потому что энергия все равно сжигается, но нужно меньше пить и не употреблять того, что содержит много жидкости.

**Целительный шиповник (продолжение)**

Примерно через 45 минут после второго приема настоя можно позавтракать, но завтрак обязательно должен состоять из овощей и фруктов, можно добавить орехи и кусочек подсушенного хлеба. Через некоторое время начнется активное опорожнение кишечника. При этом очищаются лимфатические узлы печени, что положительно сказывается и на общем состоянии организма. В этот день постарайтесь больше ничего не есть. Через два дня снова повторите всю процедуру, еще через два дня – третий раз, и так в общей сложности 6 раз через два дня на третий.

**5 марта СУББОТА**  
**25, 26 лунный день. Убывающая Луна**  
**Козерог. ↑ 04:56 ↓ 13:43**

Эффективны будут очистительные процедуры, баня (см. январь). Неплохо было бы в эти сутки воздержаться от пищи. Очень благоприятный период для снятия психологических зажимов.

При Луне в Козероге полезно чистить желудок (см. апрель).

**Очищение свекольным квасом**

Возьмите 3 свежие свеклы средних размеров, как следует вымойте, не очищая, нарежьте на мелкие кубики и положите в трехлитровую стеклянную банку. Туда же добавьте 2 ст. ложки пшеничной муки и 0,5 кг сахара. Банку закройте полиэтиленовой крышкой и поставьте в темное место, где при комнатной температуре храните двое суток, дважды в день перемешивая содержимое. Затем добавьте туда же 700 г изюма без косточек и хвостиков, 4 стакана сахара, 0,5 стакана воды и поставьте бродить на 7 суток, один раз в день перемешивая. По прошествии этого срока содержимое банки надо процедить, и в результате у вас получится примерно 1 л свекольного кваса.

Начинайте принимать этот квас по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды, и так пока квас не закончится. Сделайте перерыв на 3 месяца, затем снова повторите курс, а еще через 3 месяца – третий раз. Через год печень полностью очистится и оздоровится.

**6 марта ВОСКРЕСЕНЬЕ**  
**26, 27 лунный день. Убывающая Луна**  
**Водолей. ↑ 05:35 ↓ 14:56**

Один из опасных, критических дней, поэтому от активной деятельности лучше отказаться и отдыхать. Не начинайте ничего нового. Рекомендуется больше потеть, делать массажи, косметические операции, разглаживать морщины и сводить бородавки и родинки, воздействовать на точки, каналы.

При Луне в Козероге полезно чистить желудок (см. апрель).

**Очищение растительным маслом**

Первый способ. В течение недели каждый день выпивайте с утра натощак 0,5 ч. ложки растительного масла. В течение следующей недели выпивайте уже по 1 ч. ложке масла, в третью неделю – по десертной ложке масла, в четвертую неделю – по 1 ст. ложке масла, в пятую, завершающую, неделю нужно выпивать с утра натощак полстакана растительного масла.

Второй способ. В течение 1–2 недель 2–3 раза в день полощите рот растительным маслом (1 ст. ложка), энергично взбалтывая его во рту, особенно под языком. Делать это нужно в течение 15–20 минут. За это время масло превратится в белую массу, которая впитала в себя множество разнообразных ядов и токсинов, попавших в рот через выходы кровеносных сосудов и слюнных желез. Образовавшуюся массу ни в коем случае нельзя глотать – надо выплюнуть ее в унитаз и затем хорошенько прополоскать рот. Этот метод способствует не только выводу шлаков из печени, но и помогает освободить от токсинов организм в целом, а потому заметно улучшает самочувствие.

**7 марта ПОНЕДЕЛЬНИК**  
**27, 28 лунный день. Убывающая Луна**  
**Водолей. ↑ 06:09 ↓ 16:14**

Считается, что в этот день, как следствие неправильного образа жизни, могут возникнуть нарушения жидкостного обмена, воспалиться лимфоузлы, начаться болезни лимфатической системы и крови. Не рекомендуется применять и химические препараты.

**Саше на ночь**

Весна – время увеличения светового дня и интенсивности солнечного света. Многим в этот период не спится. Чтобы забороть эту досадную помеху, используйте ароматические подушечки саше. Они не только отвлекают вас от дневной суеты, но и приглашают в объятия Морфея. Если по какой-то причине саше не удалось купить в аптеке, их нетрудно изготовить в домашних условиях. Для этого зашейте в мешочек высушенные травы: лавр – 1 часть, папоротник – 2 части и хмель – 3 части. Положите это под подушку. Можно попробовать и другие составы, например: чабрец – 2 части, шалфей – 1 часть, лаванда – 1 часть. Или: хвоя сосны – 2 части, листья мяты – 1 часть, трава душицы – 1 часть, лист орешника – 2 части.

**8 марта ВТОРНИК**  
**28, 29 лунный день. Убывающая Луна**  
**Рыбы. ↑ 06:39 ↓ 17:37**

Двадцать восьмой лунный день благоприятствует важным начинаниям. Эффективными будут все занятия, направленные на очищение тела и сознания. Постарайтесь не перенапрягать глаза, их очищение также противопоказано. Полезна сегодня соковая диета.

**Оздоровление травами**

Это один из самых мягких и щадящих методов, но он требует длительного и регулярного применения, только тогда лечение травами возымеет должный эффект.

Измельчите и смешайте в равных пропорциях хвощ полевой, кукурузные рыльца, спорыш, цветки календулы. Залейте 1 ст. ложку смеси 2 стаканами кипятка. Варите 2 минуты и настаивайте 30–40 минут. Процедите и принимайте по полстакана 3 раза в день после еды. Курс лечения – 3 недели, затем нужно сделать перерыв на одну неделю и повторить весь трехнедельный курс сначала.

**9 марта СРЕДА**  
**1, 2 лунный день. Новая Луна**  
**Овен. ↑ 07:06 ↓ 19:03**

Самый опасный и страшный день лунного месяца, время черных безлунных ночей. Люди ослабевают, их энергетика истощается. Необходимо позаботиться о надежной защите. Следует избавляться от мрачных мыслей и беспросветной тоски. Это самый неподходящий день для употребления алкоголя. Наиболее уязвимые органы – толстая кишка, анус. Не рекомендуется очищать кишечник, особенно ставить клизмы.

Первый лунный день нужно посвятить всему, что возвышает дух. В медицинском отношении день связан с головой. Не следует переутомляться, есть острое и горячее, употреблять алкоголь, поскольку может произойти сброс энергии на внутренние органы. А это, в свою очередь, может привести к образованию камней. Старайтесь не перегружаться.

**Очищение печени при гепатите**

Возьмите поровну ягоды барбариса, листья березы, полыни и тысячелистника. Залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка. Дайте настояться 30 минут. Принимайте 2 раза в неделю по 1 стакану утром и вечером.

**10 марта ЧЕТВЕРГ**  
**2, 3 лунный день. Растущая Луна**  
**Овен. ↑ 07:33 ↓ 20:28**

Второй лунный день хорош для голодания, установления правильной диеты. Хорошо в этот день начать цикл физических упражнений. В этот день можно определить, что полезно и что вредно для вашего организма. Мысленно вспомните все употребляемые вами продукты. Если вы почувствовали к чему-то отвращение, это не ваша пища. То, к чему тянет, и есть полезное для вас. В медицинском отношении следует обратить внимание на рот, зубы, верхнюю часть неба.

**Очищение соками**

Такое очищение лучше всего проводить осенью, когда много овощей и можно легко приготовить соки. Выжмите сок 1 лимона. Приготовьте по полстакана свекольного, морковного и огуречного соков. Лимонный сок разведите 1 стаканом горячей кипяченой воды и выпейте, следом выпейте смесь приготовленных соков. Соки принимать 3–5 раз в день в течение недели, затем сделать перерыв на неделю и еще раз повторить курс.

**11 марта ПЯТНИЦА**  
**3, 4 лунный день. Растущая Луна**  
**Овен. ↑ 07:59 ↓ 21:54**

Энергетика третьего лунного дня требует активности. Желательно дать себе интенсивную физическую нагрузку, освободиться от негативных эмоций. В медицинском отношении следует обратить внимание на затылок и уши. Если есть болезненность в области затылка или ушей, необходима чистка костей и суставов (см. август).

**В питании тоже нужен балласт**

Современный человек избалован рафинированными, мягкими продуктами. Организму же очень нужны балластные вещества – пищевые волокна, которые не перевариваются, но облегчают процесс пищеварения. Кроме того, они связывают холестерин и желчные кислоты и выводят их из организма. Пищу, богатую пищевыми волокнами, надо дольше пережевывать, в желудке она набухает, все это быстрее вызывает чувство насыщения, следовательно, и съедим мы меньше. Балластные вещества нормализуют перистальтику кишечника, облегчая стул.

В день рекомендуется съедать не меньше 30 г пищевых волокон. Содержатся они только в растительных продуктах, прежде всего в овощах и фруктах. В сочных фруктах и ягодах большая часть пищевых волокон находится в кожице. Но организму нужны и волокна злаков. Идеальный продукт – пищевые отруби. Ими можно просто посыпать блюда, как солью или перцем, а можно и есть ложкой, запивая большим количеством воды.

**12 марта СУББОТА**  
**4, 5 лунный день. Растущая Луна**  
**Телец. ↑ 08:28 ↓ 23:16**

Первый неблагоприятный день лунного месяца. Необходимо сопротивляться соблазнам. Существует опасность отравлений: пищевых, алкогольных, лекарственных. Не лечитесь биоэнергетически. Не увлекайтесь водными процедурами. Энергетически активны горло и голосовые связки.

**Если у вас бронхит**

Весной легко простудиться и заболеть. Может развиваться бронхит, и тогда лечиться придётся всеми возможными средствами, чтобы как можно быстрее встать на ноги. В числе проверенных веками растений «от кашля» – мать-и-мачеха. Ее можно применять одну, а еще лучше в таком сборе: мать-и-мачеха (листья) – 2 части, душица (трава) – 1 часть, ромашка аптечная – 2 части. 2 столовые ложки измельченной смеси на 500 мл крутого кипятка. Настоять, укутав, 5–6 часов и процедить. Принимать сбор по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

**13 марта ВОСКРЕСЕНЬЕ**  
**5, 6 лунный день. Растущая Луна**  
**Телец. ↑ 09:00 ↓ -:-**

Трудный день, однако хорошо усваиваются новые навыки, приходят новые идеи и решения. Добивайтесь своих целей, но помните, что полученные знания можно использовать лишь во благо.

**Если у вас бронхит (продолжение)**

Очень полезны при бронхитах такие смеси:

1.1 стакан свежего сока моркови смешать с несколькими ложками меда. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

2. Влить стакан молока в эмалированную посуду (!) и туда добавить 1 столовую ложку сухой травы шалфея, закрыть крышкой, вскипятить на слабом огне, остудить и процедить. Пить перед сном в горячем виде (остерегайтесь сквозняков!).

3. Пропустить через мясорубку 3 лимона с кожурой, но без косточек и стакан грецких орехов. Добавить 300 г кашицы листьев алоэ, 500 г несоленого сливочного масла, 200 г вина кагор, 500 г меда. Все хорошо перемешать и принимать в период обострений 3 раза в день за полчаса до еды. Хранить в темной посуде в холодильнике.

**14 марта ПОНЕДЕЛЬНИК**  
**6, 7 лунный день. Растущая Луна**  
**Близнецы. ↑ 09:38 ↓ 00:34**

В шестой лунный день все надо принимать таким, как есть. В этот день можно употреблять в пищу все, к чему тянет. Это единственный день, когда пища сгорает в организме без остатка и полностью усваивается. Как основа питания предпочтительнее молоко, творог, мед, избегайте употребления мяса. В этот день нужно насыщаться, но не переедать.

**Если у вас бронхит (продолжение)**

При затяжном бронхите применяется сок алоэ в смеси с другими веществами. Очень полезен такой состав: сок алоэ – 15 г, смалец (это перетопленный жир свиной или гусиный) – 10 г, масло сливочное несоленое – 100 г, мед (чистый пчелиный) – 100 г, какао (порошок) – 30–50 г. Принимать по столовой ложке на стакан горячего молока 2 раза в день. Многим помогает сок черной редьки. Смешать 1 л этого сока с 400 г жидкого меда. Пить по 2 столовых ложки перед едой и перед сном вечером. Известен в народе и такой вариант использования редьки: взять большую черную редьку, вырезать из нее сердцевину и туда положить мед. Поставить на 4 часа до появления сока. Принимать по 1–2 столовых ложки перед едой 2–3 раза в день.

**15 марта ВТОРНИК**  
**7, 8 лунный день. Первая четверть**  
**Близнецы. ↑ 10:22 ↓ 01:45**

В седьмой лунный день нельзя есть куриного мяса и яиц. В медицинском отношении надо обратить внимание на легкие. В этот день возрастает опасность простуд. День неблагоприятен для удаления зубов.

**Очищение по А. Зараеву**

Метод похож на тот, который мы только что рассмотрели, но немного легче. Правда, вам потребуется помощь кого-нибудь из близких. В течение недели соблюдайте вегетарианскую диету. Накануне перед очищением съешьте салат из свежих овощей с добавлением лимонного сока. В 9 часов утра съешьте кашу из «геркулеса», сваренную на воде, в полдень выпейте 2 таблетки экстракта крушины и травяной чай (по 1 ч. ложке травы зверобоя, листьев мяты, меда и лимонного сока залить 1 стаканом кипятка и настоять). В 14 часов положите грелку на печень, еще через час выпейте 2 таблетки крушины и стакан горячего травяного чая.

**16 марта СРЕДА**  
**8, 9 лунный день. Растущая Луна**  
**Рак. ↑ 11:13 ↓ 02:46**

День обретения благодати и любви, смирения и прощения. Особенно эффективны занятия с запахами, дыхательные упражнения. День хорош для общения с природой, для омоложения. Обратите внимание на бронхи и верхние дыхательные пути, займитесь очищением органов дыхания и кожи.

**Очищение по А. Зараеву (продолжение)**

К 18 часам пусть кто-нибудь из ваших близких засушит тонких ломтиков сухариков из черного хлеба, выжмет сок 1 лимона, разведет его таким же количеством воды и заварит кофе (2 ч. ложки кофе на 1 стакан воды). Вы, не вставая, выпейте 1 таблетку но-шпы и 1 таблетку папаверина. В 19 часов выпейте 0,5 стакана подогретого оливкового масла, запейте его лимонным соком, разбавленным водой, выпейте кофе и съешьте сухари. Лягте на левый бок и расслабьтесь. Через час снова выпейте 0,5 стакана масла. Вечером и утром надо сделать клизмы.

**17 марта ЧЕТВЕРГ**  
**9, 10 лунный день. Растущая Луна**  
**Рак. ↑ 12:12 ↓ 03:38**

Сегодня, чтобы энергия расходовалась на трансформацию принимаемой пищи в энергии тонкого плана, а не только на расщепление пищи, рекомендуется голодание или однодневный пост. Кроме того, показаны оздоровительные процедуры для желудочно-кишечного тракта.

**Если возникла изжога**

Изжога возникает при выплескивании кислотного содержимого желудка в пищевод. Это неприятно. Многие люди избавляются от изжоги с помощью молока или простой воды. Достаточно выпить полстакана жирного молока, и изжога, по крайней мере, на час, прекратится. Даже выпив 1 стакан воды, можно ослабить изжогу, поскольку вода смывает кислоту желудочного сока со стенки пищевода и разбавит ее в желудке.

Хорошим народным способом лечения, а не только избавления от приступа изжоги, считается чай из мяты, можно добавлять лист смородины или калины. Чай выпивают по 1 стакану 2–3 раза в день. Утверждают, что через 2–3 недели изжога проходит даже от тяжелой жирной пищи.

**18 марта ПЯТНИЦА**  
**10, 11 лунный день. Растущая Луна**  
**Лев. ↑ 13:15 ↓ 04:20**

Опасный день, энергетика его крайне отрицательно влияет на человека. Люди подвержены страхам, тревогам и мрачным мыслям. Необходимо сознательно контролировать помыслы и регулировать свои желания. В этот день возрастает опасность пищевых отравлений.

### **Лечение изжоги**

Из средств от изжоги, которые предлагает современная медицина, наилучшее – это пищевая добавка «Фервитал». Она хорошо снимает болезненные явления и нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта. Курс лечения не менее 1 месяца. Принимать можно и с едой, и в промежутках, запивая водой. Препарат изготавливается из специально выращенных неспиртообразующих винных дрожжей и отрубей. Они мягко очищают слизистые, а продукты жизнедеятельности этих дрожжей – белки, витамины, ферменты – стимулируют обмен веществ в печени. Параллельно используются пробиотики, то есть препараты, содержащие нормальную микрофлору, такие как «Санта-Русь», эуфлорины, что позволяет нормализовать работу кишечника. Ну а если экстренно нужно снять изжогу, то вполне допустим разовый прием таких препаратов: маалокс, тамс, фосфалюгель и многие другие. Иногда вместе с ними хорошо помогает и старый добрый бесалол.

**19 марта СУББОТА**  
**11, 12 лунный день. Растущая Луна**  
**Лев. ↑ 14:21 ↓ 04:54**

Одиннадцатый лунный день обладает очень сильной энергетикой, он считается самым мощным из всех дней лунного цикла. День хорош для начала голодания, но он связан с позвоночником – может болеть спина. Заболевания этого дня опасны, прежде всего, для женщин.

**Очищение по Г. Малахову**

Чистку по этому методу надо делать в 10–13-й дни перед полнолунием (то есть как раз сегодня и можно начать). Легко позавтракайте и пообедайте. Через 1 час после ужина прогрейте область печени грелкой. Вечером выпейте по 1 стакану растительного масла и лимонного сока (температура и того и другого 30 #). Сделав 2 глотка масла, запейте 2 глотками сока. Через 15 минут повторите. И так несколько раз, пока не закончатся масло и сок.

**20 марта ВОСКРЕСЕНЬЕ**  
**12, 13 лунный день. Растущая Луна**  
**Лев. ↑ 15:29 ↓ 05:22**

Биопотенциал, в целом, понижен. Болезни могут возникнуть от переохлаждения, самоограничения, небрежного отношения к застарелым болячкам. Возможны судороги в области голеностопа вследствие нарушения кровообращения. Рекомендуется соковая диета, меньше грубой пищи. Абсолютно противопоказана нагрузка на сердце, физическая нагрузка должна быть минимальной.

**Очищение по Г. Малахову (продолжение)**

Малахов советует для облегчения процедуры дышать по определенным правилам. Делайте медленно 4–6 вдохов-выдохов в минуту, при этом сильно работая диафрагмой. На вдохе выпячивайте живот, а на выдохе поджимайте, тем самым массируя печень и увеличивая в ней кровообращение. Такой массаж помогает печени избавиться от шлаков и сгустков. Дышите таким образом не менее 15 минут, затем отдохните, а через час повторите. В то время, когда вы не проводите дыхательной гимнастики, на область печени положите какой-нибудь магнит, он будет способствовать усиленному кровообращению.

**21 марта ПОНЕДЕЛЬНИК**  
**13, 14 лунный день. Растущая Луна**  
**Дева. ↑ 16:36 ↓ 05:47**

Это «день движения» – движение энергии, усиление кровообращения и перистальтики. Активно проходят процессы омоложения организма. Будут полезны дыхательные упражнения. Это наилучший день для очищения печени (см. март).

**Очищение по Г. Малахову (продолжение)**

Примерно с 23 часов и в течение ночи может произойти послабление и извержение шлаков. Прослабит, скорее всего, и утром, после чего поставьте клизму. Затем выпейте 0,5 л сока (1 часть морковного, 5 частей свекольно-яблочного). Сок дополнительно промывает вашу печень. Только после этого можно есть салаты, кашу на воде, а на следующий день приступать к обычному питанию. Но и оно имеет свои правила, о которых мы поговорим завтра.

**22 марта ВТОРНИК**  
**14, 15 лунный день. Растущая Луна**  
**Дева. ↑ 17:43 ↓ 06:08**

Очень хороший день для активного отдыха: избыток сил направьте на укрепление здоровья. Время восстановления духа и плоти вашего организма, поистраченных на очистительные процедуры, наилучший день для бани или сауны.

**Питание после очищения печени**

После очищения печени следует исключить из своего рациона мясо и рыбу, консервы, копчености, жирные блюда. Не стоит слишком налегать и на хлебобулочные изделия: пицца, богатая крахмалом, делает печень твердой. Трудно ей переносить и грибы, горох, чечевицу. Острые блюда, продукты, различные приправы с острым вкусом плохо действуют на печень. Поэтому ограничьте прием уксуса, перца, горчицы, лука, редьки, редиса, чеснока, щавеля, крепкого кофе и, конечно же, алкоголя.

**23 марта СРЕДА**  
**15, 16 лунный день. Полная Луна**  
**Весы. ↑ 18:50 ↓ 06:29**

Дела, начатые в этот день, как правило, удаются. Полезна физическая работа. День радости бытия, любви и творчества. Выпейте вина, пообщайтесь с любимым человеком, проведите день весело, радостно. Делайте только то, что получается само собой. Тяжелая работа сегодня противопоказана.

**Что делать с минеральной водой**

Минеральная вода крайне способствует нормализации работы кишечного тракта. Рекомендую принимать боржоми, эссентуки № 4 и № 17, миргородскую, московскую, нафтусю, смирновскую.

Принимать минеральную воду нужно по определенным правилам. Прежде всего воду слегка подогрейте (примерно до 40 #), холодную воду для очищения печени пить нельзя. Пейте минеральную воду лучше до еды, а самое правильное – натощак. Глотки делайте небольшие. Пить минеральную воду месяцами не рекомендуется. Для очищения печени и желчевыводящих путей будет достаточно попринимать ее в течение 4–6 недель, не более. Слишком длительный и бесконтрольный прием минеральной воды может привести к нарушению обмена минеральных веществ в организме!

**24 марта ЧЕТВЕРГ**  
**16, 17 лунный день. Убывающая Луна**  
**Весы. ↑ 19:56 ↓ 06:48**

Вы наполнены жизненной энергией. Снять излишнее напряжение и потратить избыток сил можно в подвижных играх, спортивных упражнениях и танцах. Противопоказано злоупотребление спиртным и большим количеством жидкости.

**Вдобавок к минералке**

Для того чтобы минеральная вода пошла на пользу, нужно правильно организовать питание. Питание должно быть дробным – не менее 5–6 раз в день, так как нельзя допускать застоя желчи.

**Примерное меню**

- 8.00. Овсяная каша. стакан чая с молоком. Кусок неострого сыра и ломтик хлеба.
- 11.00. Яблоко.
- 14.00. Салат из отварной свеклы с растительным маслом. Щи из свежей капусты. Нежирная отварная рыба с картофельным пюре. Компот из сухофруктов.
- 17.00. стакан чая с подсушенным белым хлебом.
- 20.00. Тушеные тыква и морковь.
- 22.00. стакан кефира.

**25 марта ПЯТНИЦА**  
**17, 18 лунный день. Убывающая Луна**  
**Весы. ↑ 21:01 ↓ 07:09**

В этот день рекомендуются любые физические упражнения. День обновления крови, полезно заняться ее очищением (см. июнь). Не рекомендуется употребление животной пищи (кроме рыбы), а также грибов. Очень полезно делать все, что связано с чистотой: мыть полы, вытирать пыль, принимать душ, ванны (см. январь).

При Луне в Весах можно чистить эндокринные железы, уши и кожу (см. июль, ноябрь, декабрь).

**Питание при очищении минеральной водой**

**Примерное меню**

8.00. Гречневая каша с молоком.

11.00. Банан.

14.00. Салат из свежей капусты. Борщ. Отварная кура с макаронами. Кисель из некислых ягод.

17.00. Стакан кофе с молоком и крекерами.

20.00. Творожная запеканка. Полстакана свежей сметаны.

22.00. Стакан кефира.

При очищении печени нежелательно есть яйца, крепкие мясные и рыбные бульоны, грибы, мозги, животные жиры (немного сливочного масла можно).

**26 марта СУББОТА**  
**18, 19 лунный день. Убывающая Луна**  
**Скорпион. ↑ 22:06 ↓ 07:31**

День справедливости, духовного очищения, гармонии между астральным и физическим телами. Рекомендуются любые физические упражнения. День супружества, трансформации сексуальной энергии. Это один из дней, когда секс может исцелять как физические, так и психические недуги. Хороший день для зачатия ребенка. В этот день хорошо начинать строительство нового дома. Если есть возможность – побудьте на природе, подышите лесным воздухом.

**Травяной желчегонный сбор (вариант 1)**

Возьмите в равных пропорциях траву хвоща полевого, кукурузные рыльца, траву спорыша, цветки календулы. В эмалированной посуде залейте 1 ст. ложку смеси 2 стаканами кипятка. Варите на медленном огне 2 минуты, настаивайте под крышкой 30–40 минут. Процедите и принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день после еды. Очищение проводите в течение 3 недель, потом сделайте перерыв и вновь повторите курс очищения.

**27 марта ВОСКРЕСЕНЬЕ**  
**19, 20 лунный день. Убывающая Луна**  
**Скорпион. ↑ 23:10 ↓ 07:55**

Энергетика дня негативно действует на почки, поэтому заниматься очищением почек и мочевого пузыря не стоит. Рекомендуется меньше спать, хороши закаливающие процедуры.

Соблюдайте равновесие между физическим и духовным, сохраняйте внутреннее спокойствие, избегайте стрессов. Может обостриться чувство одиночества, недовольство миром.

**Травяной желчегонный сбор (вариант 2)**

Возьмите в равных пропорциях цветки ромашки аптечной, листья мяты перечной, плоды укропа пахучего, корневище аира болотного, корни солодки голой. В стеклянной банке залейте 2 ст. ложки сбора 1 стаканом кипятка, накройте крышкой и дайте настояться 15 минут. Процедите и принимайте в теплом виде по 1 стакану 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

**28 марта ПОНЕДЕЛЬНИК**  
**20 лунный день. Убывающая Луна**  
**Стрелец. ↑ -:- ↓ 08:24**

В этот день миром правит тяжелая и неблагоприятная для человека энергетика. Желательно зажечь свечу или лампаду, обойти со свечой квартиру. Кроме того, учащаются депрессии и страхи. Полезны практики духовного уравнивания с помощью дыхания и музыки, а также фитотерапия.

**Травяной желчегонный сбор (вариант 3)**

Возьмите в равных пропорциях столбики с рыльцами кукурузы, плоды кориандра, плоды шиповника, плоды укропа пахучего, листья мяты перечной, травы тысячелистника, травы череды, цветки календулы, цветки пижмы, цветки бессмертника песчаного, корневища и корни девясила. В стеклянной банке залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, закройте крышкой и настаивайте в течение 15 минут, затем процедите. Полученный настой принимайте по 1 стакану 1–2 раза в день во время еды.

**29 марта ВТОРНИК**  
**20, 21 лунный день. Убывающая Луна**  
**Стрелец. ↑ 00:11 ↓ 08:58**

Действуют рекомендации предыдущего дня.

**Слушать и слышать**

Часто ли, разговаривая с другим человеком, вы готовы высказать свое суждение о его мнении, когда он еще не закончил говорить? Всегда ли у вас хватает терпения выслушать собеседника? Готовы ли вы понять, почему его мнение не совпадает с вашим? Разговаривая с не самым приятным для вас собеседником, попробуйте проделать следующее упражнение.

Представьте себе, что вы впервые видите этого человека, что ничто, кроме того, что он говорит в настоящий момент, вам о нем неизвестно. Представьте, что этот разговор с ним – единственный в вашей жизни, и больше вы никогда не встретитесь. Просто слушайте то, что он говорит, внимательно и с интересом, ведь больше вам никогда не удастся поговорить. Обратите внимание на его эмоциональное состояние, на выражение лица, изучайте его, знакомьтесь с ним. Вас что-то удивило? Вы открыли в этом человеке что-то новое для себя? В процессе такого упражнения вы забудете свое раздражение, ему на смену придет интерес, а возможно, и понимание.

**30 марта СРЕДА**  
**21, 22 лунный день. Убывающая Луна**  
**Стрелец. ↑ 01:09 ↓ 09:38**

Активность сегодня не рекомендуется, поэтому следует отказаться от больших физических нагрузок и от всего, что требует значительной энергии. День гармонии, спокойствия, анализа происходящего в вашей жизни. Все, что вы делаете сегодня, станет основой вашего будущего.

**Секреты солнечного дня**

По душе ли вам ясный солнечный день? Тут и спрашивать не о чем. Такая погода сама собой создает хорошее настроение. Яркое солнце помогает наладить жизнь, изменить ее к лучшему, оздоровить себя. А известно ли вам, что хотя солнечная погода весьма благоприятна для лечения хронических болезней, хирургические операции в такой день лучше не делать. Это подтверждают и старые опытные хирурги. В такие дни, как правило, диагностика заболеваний успешна и точна, а для консультации со специалистом лучшего дня не придумаешь.

Отрицательные эмоции, которые застигли вас в такой день, существенно подрывают защитные силы организма.

Сны после ясного солнечного дня редко бывают вещими. В такой день ваш мозг не способен анализировать внешнюю ситуацию, он занят внутренними проблемами организма.

**31 марта ЧЕТВЕРГ**  
**22, 23 лунный день. Третья четверть**  
**Козерог. ↑ 02:02 ↓ 10:28**

День обретения здоровья. В медицинском отношении день связан с печенью и кровеносной системой, поэтому противопоказаны нагрузки на печень, не проводите ее очищения. Рекомендуются физические нагрузки, особенно на воздухе. При Луне в Козероге полезно очистить желудок и желчный пузырь.

**Очищение желчного пузыря зверобоем**

Почти все методы очищения печени, описанные выше, одновременно являются и методами очищения желчного пузыря. Но напоследок порекомендую один способ, который способствует очищению именно желчного пузыря. Я говорю об очищении зверобоем.

Возьмите 1,5 ст. ложки травы зверобоя, поместите в эмалированную посуду, залейте 1 стаканом кипятка, закройте крышкой и потомите на водяной бане в течение получаса. Охладите, процедите, добавьте кипяченой воды, чтобы снова количество жидкости было равно 1 стакану. Пейте отвар по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Спустя 2 месяца употребления отвара нужно сделать перерыв на месяц, чтобы не возникло привыкания. Кстати, зверобой – замечательное средство от депрессии, к которой все мы в той или иной степени склонны весной.

## Апрель

**1 апреля ПЯТНИЦА**  
**23, 24 лунный день. Убывающая Луна**  
**Козерог. ↑ 02:49 ↓ 11:26**

В этот день следует быть внимательным к позвоночнику – избегать переохлаждения и резкой физической нагрузки. Можно не ограничивать себя в еде, но рекомендуется уменьшить количество белковой пищи (мяса, птицы, рыбы). Подвержены опасности почки и эндокринная система, особенно поджелудочная железа. Необходимо быть особенно осторожными больным сахарным диабетом и панкреатитом. Нежелательно избыточное потребление жидкости, алкоголь исключен.

### Очищение с помощью кефира

Натошак примите слабительный настой либо сделайте очистительную клизму. Купите кефир средней жирности и пейте его в течение дня по 1 стакану через каждый час. Всего за день нужно выпить до 3 л кефира, но в любом случае не менее полутора. При возникновении слабости выпейте стакан чая с медом. Можно в кефир добавить растительное масло (1 ст. ложка на стакан кефира), тогда очищение пойдет быстрее.

Воздержусь от рекомендаций проводить аналогичные процедуры с красным вином. Тут желательно придерживаться значительно меньших доз и не злоупотреблять вином на голодный желудок, а вот изредка выпить стакан красного вина после обеда очень даже полезно.

**2 апреля СУББОТА**  
**24, 25 лунный день. Убывающая Луна**  
**Водолей. ↑ 03:30 ↓ 12:33**

Энергетика суток стимулирует аппетит, но не идите на поводу у своего организма. Рекомендуется однодневное голодание. Очистите дом огнем свечи. Не следует проводить глубокого очищения кожи.

## **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.