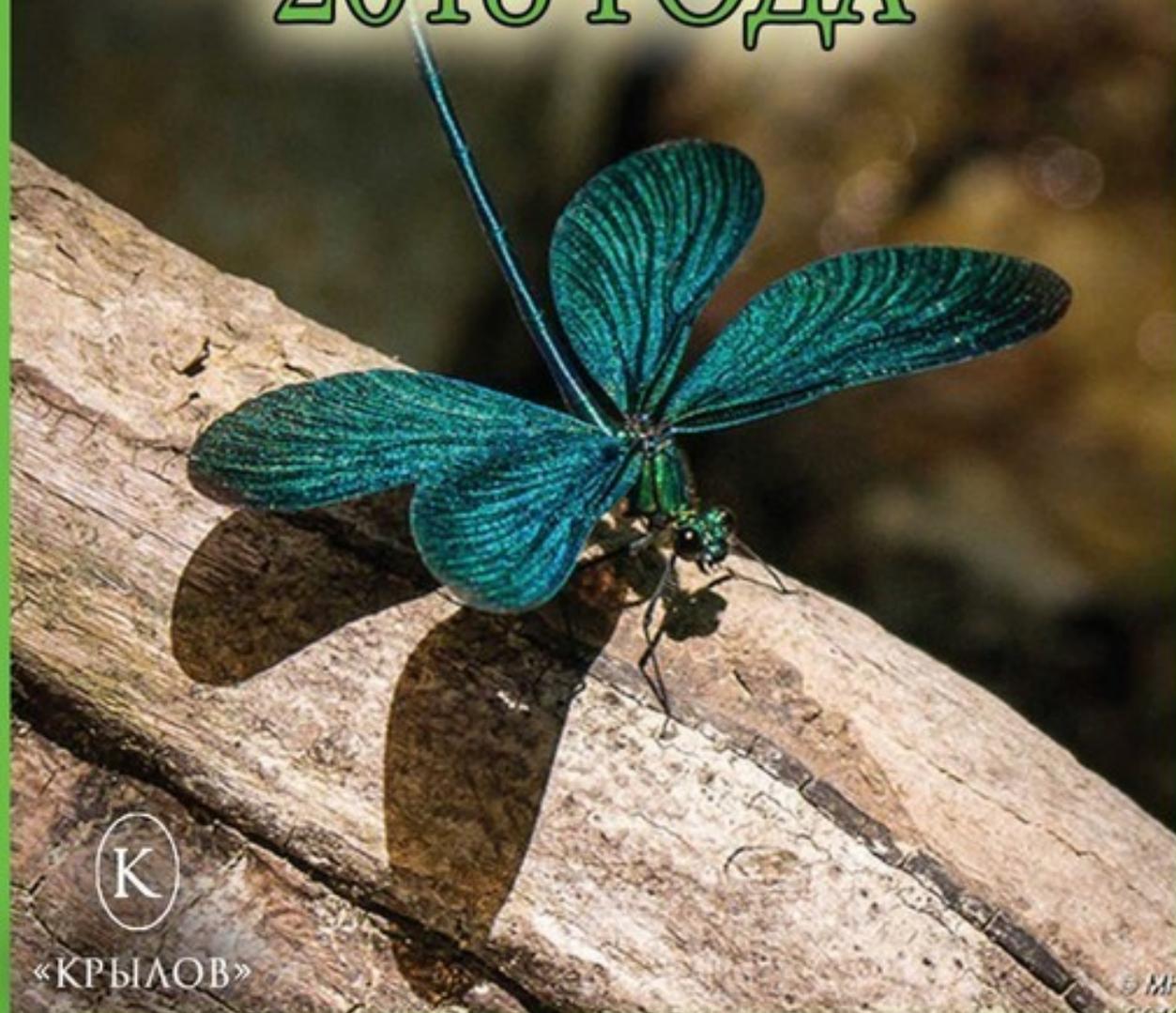


АНАСТАСИЯ СЕМЕНОВА



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
СОВЕТЫ НА
КАЖДЫЙ ДЕНЬ
2018 ГОДА



«КРЫЛОВ»

© МР
2018

Анастасия Семенова

**Оздоровительные советы
на каждый день на 2018 год**

«Крылов»

2017

УДК 64.09
ББК 86.37

Семенова А. Н.

Оздоровительные советы на каждый день на 2018 год /
А. Н. Семенова — «Крылов», 2017

ISBN 978-5-4226-0295-5

Книга-календарь «Оздоровительные советы на каждый день 2018 года» станет надежным помощником для тех, кто хочет жить полноценной жизнью, стремясь к духовному и физическому совершенству. В книге собраны актуальные советы на каждый день 2018 года: советы как по традиционной русской, так и по восточной медицине. Старинные рецепты, рекомендации российских целителей, советы мастеров цигун, йоги и аюрведы максимально адаптированы к образу жизни современного человека. Все рекомендации даны с учетом сезонов года и лунных суток, что поможет с максимальной для себя пользой выстроить полный годовой цикл оздоровления.

УДК 64.09

ББК 86.37

ISBN 978-5-4226-0295-5

© Семенова А. Н., 2017

© Крылов, 2017

Содержание

От автора	6
Январь	7
Февраль	22
Март	36
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Анастасия Семенова
Оздоровительные советы
на каждый день 2018 года

© Семенова А. Н., 2017

© ИК «Крылов», 2017

От автора

Дорогие друзья!

Надеюсь, что в этом календаре вы найдете для себя много полезной информации о том, как восстанавливать, поддерживать и укреплять свое здоровье, не допускать развития хронических заболеваний. Пользуясь рекомендациями лунных дней, вы сможете планировать оздоровительные процедуры, чередовать дни отдыха с активными мероприятиями и избегать стрессовых ситуаций. Вы найдете здесь доступные упражнения и самомассажи из практики йоги и цигун, рекомендации о том, как с максимальной пользой для себя посещать баню и овладевать банным искусством. Вы узнаете, чем полезен ци-бег, познакомитесь с безопасными и эффективными методами очищения организма, с рецептами заваривания целительных чаев. Вы сможете определить свой конституционный тип по аюрведе и узнаете, какая пища наделяет организм теплом, а какая охлаждает, при каких проблемах в организме какие продукты наиболее полезны.

В календаре также собраны рецепты для исцеления различных недугов лекарственными растениями и народными способами, полезные советы по уходу за лицом и телом, восточные методы оздоровления и профилактики болезней, православные молитвы об исцелении.

Уделяйте внимание своему здоровью круглый год, придерживайтесь здорового образа жизни, следуйте лунным ритмам, и год Желтой Земляной Собаки принесет вам только радость, гармонию и благополучие!

Январь

1 января

Понедельник

15-й лунный день (16:54); Луна в Раке (11:11); 2-я фаза.

Сегодня следует соблюдать осторожность, беречь нервы. Очень полезен отдых. Противопоказаны любые операции. В этот лунный день подвержены воздействиям поджелудочная железа, селезенка, кишечник (можно очищать, нельзя оперировать). Переесть сегодня нельзя. Хороший день для диеты.

Молитва в день Нового года

Господи Боже, всех видимых и невидимых тварей, Творец и Зиждитель, сотворивший времена и лета, Сам благослови начинающийся сего дня Новый Год, который мы считаем от воплощения Твоего для нашего спасения. Дозволь нам провести сей год и многие по нем в мире и согласии с ближними нашими; укрепи и распространи Святую Вселенскую Церковь, которую Ты Сам основал, и спасительною жертвою святого Тела и пречистой Крови освятил. Отечество наше возвыси, сохрани и прославь; долгоденствие, здравие, изобилие плодов земных и благорастворение воздушных дай нам; меня, грешного раба Твоего, всех родственников и ближних моих и всех благоверных христиан, как истинный наш верховный Пастырь, упаси, огради и на пути спасения утверди, чтобы мы, следуя по нему после долговременной и благополучной жизни в мире сем, достигнули Царства Твоего Небесного и удостоились вечного блаженства со святыми Твоими. Аминь.

2 января

Вторник

16-й лунный день (17:59); Луна в Раке; полнолуние (6:25).

В этот день уязвима селезенка, возможны обострения заболеваний крови. Не рекомендуются операции. Полезны гимнастика, физические упражнения, свежий воздух. Нельзя нервничать, волноваться.

Восстанавливаемся после праздника

После праздников порой сложно выглядеть свежей и бодрой. Сложно, но – возможно! Собрав всю силу воли, постоитесь хотя бы 3 минуты под контрастным душем, и усталость отступит. Затем вернитесь на 10 минут в постель, положите на глаза компрессы со льдом, и отечность век уйдет. Для ясности взгляда закапайте в глаза по 1–2 капли прохладной дистиллированной воды. Если цвет вашего лица далек от идеала, смело потрите его кусочком льда, но делайте это динамично, иначе заработаете раздражение кожи. Так как сигарет-

ный дым и спиртное лишают кожу влаги, вы наверняка почувствуете стянутость кожи. Спрысните лицо минеральной водой и промокните салфеткой. Нанесите на лицо, а особенно на кожу вокруг глаз, толстый слой питательного крема.

3 января

Среда

17-й лунный день (19:18); Луна во Льве (10:24); 3-я фаза.

Сегодня не стоит принимать лекарственные препараты без крайней необходимости. Уязвимы почки, поясница, кожа, нервная и эндокринная системы, глаза. Не рекомендуются операции, иглоукалывание. Рекомендуются голодание и очищение кишечника, сауна и омолаживающие процедуры.

Гармония Инь-Ян – путь к здоровью и долголетию

По представлению восточной оздоровительной системы, все существующие в природе предметы и явления имеют два противоположных начала. Вся энергия мира разделена на Инь и Ян.

Ян – мужское, творческое начало, активная солнечная энергия. Это Свет, движение, созидание и разрушение; энергия, преобразующая Мир.

Инь – женское, пассивное начало, отраженная, лунная энергия. Это Тьма, торможение, покой и стабилизация; энергия, которую преобразует янское начало.

4 января

Четверг

18-й лунный день (20:45); Луна во Льве; 3-я фаза.

Сегодня важно отдохнуть и расслабиться. Прекрасный день для голодания, водолечения, массажа. Чувствительны почки, поясница, кожа. Меньше спите, ешьте меньше мяса, больше овощей и орехов. Рекомендуется посидеть на диете, сходить в баню, очистить кишечник.

Гармония Инь-Ян – путь к здоровью и долголетию (продолжение)

Существует связь между Ян и Инь и пятью вкусами:

- сладкое, острое и пресное (безвкусное) относятся к Ян;
- соленое, горькое и кислое относятся к Инь.

Каждый вкус соответствует определенному первоэлементу китайской системы пяти стихий или пяти первоэлементов (Вода, Дерево, Земля, Огонь, Металл) «У-син» и определенному внутреннему органу.

Так первоэлементу Дерево соответствует печень и кислый вкус, Огню – сердце и горький вкус, Земле – селезенка и сладкий вкус, Металлу – легкие и острый вкус, Воде – почки и соленый вкус.

5 января

Пятница

19-й лунный день (22:13); Луна в Деве (11:13); 3-я фаза.

Сегодня организм довольно силен, но чтобы сберечь и увеличить силы, нужно сохранять спокойствие во всех ситуациях. Нельзя принимать лекарственные препараты без крайней необходимости и рекомендаций врача, а также заниматься самолечением. Уязвимы аппендикс, кишечник (нельзя лечить и оперировать). Хороший день для очищения кишечника.

Народное средство при простуде

Липовый цвет, цвет бузинный, сушеную малину или листья малины и шалфея смешать в равных пропорциях. Залить 2 ст. ложки приготовленной смеси 2 стаканами крутого кипятка и дать настояться под крышкой в течение часа. Пить теплым, перед сном. Настой применяется как потогонное и отхаркивающее средство при бронхите, катаре верхних дыхательных путей, простудных заболеваниях.

6 января

Суббота

20-й лунный день (23:40); Луна в Деве; 3-я фаза.

Сегодня уязвимы глаза, нервная система, желудок. Из оздоравливающих процедур особенно полезны баня и сауна. Следует отказаться от алкоголя и мяса.

Целебная сила бани

С древних времен в разных культурах баня использовалась в гигиенических и оздоровительных целях. Бани существовали в Китае, Индии, Египте, в Древней Греции и Древнем Риме. И в русской традиции баня издавна служила лекарством от многих хворей.

Современному, ослабленному благами цивилизации человеку баня позволяет расслабиться, отдохнуть от всех забот, очиститься и омолодиться. Только приучать свой организм к бане надо постепенно, дозируя нагрузку.

7 января

Воскресенье

20-й лунный день; Луна в Весах (15:16); 3-я фаза.

Действуют рекомендации предыдущего дня.

В каких случаях баня противопоказана:

- При любых воспалительных процессах (зубной боли, отитах, нарывах, повышенной температуре);
- при всех болезнях в острой стадии;
- при любых кровотечениях;
- при тяжелых заболеваниях печени, почек и мочекаменной болезни;
- при гипертонии, стенокардии и тахикардии;
- при заболеваниях нервной системы (эпилепсии, миастении, сосудистой миелопатии, мигрени и др.);
- при кожных болезнях (псориаз, экземы, гнойные сыпи, вирусные заболевания кожи и др.);
- при наличии злокачественных опухолей.

8 января

Понедельник

21-й лунный день (1:02); Луна в Весах; 3-я фаза.

Сегодня обостряются старые заболевания, но может прийти неожиданное облегчение и начаться процесс выздоровления. Этот день лучше провести в максимально спокойной обстановке, на свежем воздухе. Уязвима печень. Хорошее время для очищения крови. День подходит для жестких видов лечения, закаливания.

Янская и иньская пища

Янская пища наделяет организм теплом, способствует его сжатию – тело становится твердым и крепким. По преимуществу это пища сухая, удерживающая в организме воду, согревающая. Она особенно хороша в холодное время года. Если есть слишком много янских продуктов, то возможно появление раздражительности и агрессивности.

9 января

Вторник

22-й лунный день (2:22); Луна в Скорпионе (23:06); 3-я фаза.

Общий фон дня неблагоприятен для здоровья. Чувствительны нижняя часть позвоночника, крестец. Нельзя ограничивать себя в еде.

Янская и иньская пища (продолжение)

Иньская пища охлаждает и расширяет организм. Это та еда, от которой при желании можно поправиться (например, к ней относятся всевозможные пироги, блинчики, пирожные), она делает тело вялым, рыхлым, мягким. Иньская пища по преимуществу водянистая,

способствующая выведению воды из организма. Она хороша в жаркие дни. Но постоянное употребление иньских продуктов непременно приведет к апатии, вялости, усталости, сонливости, плохому аппетиту, бледной и дряблой коже.

Гармоничное сочетание иньских и янских продуктов поможет вам поддерживать и укреплять здоровье.

10 января

Среда

23-й лунный день (3:39); Луна в Скорпионе; 4-я фаза.

Тщательно следите за своим здоровьем: если заболеть в этот день, выздоровление будет долгим. Сегодня уязвимы кожа, женские половые органы. Противопоказаны любые операции. Нельзя много есть, нужно отказаться от мясной и рыбной пищи, отдавая предпочтение молочной.

Успокоит камень нефрит

Нефрит способствует излечению болезней почек, зубов, выводит камни, нормализует сердечно-сосудистую деятельность, выводит газы, участвует в лечении нервных заболеваний, помогает справиться со стрессом и апатией. Этот камень лечит систему кровообращения, костный мозг, показан как заменитель теплых компрессов.

Если постоянно носить камень под одеждой в области желудка, то есть шанс избежать соответствующих заболеваний, даже самых тяжелых. Если на больное место наложить пластинку из нефрита, то поражение или боль снимается довольно быстро. Нефрит особенно эффективно снимает воспаления, способствует восстановлению тканей. Он помогает в лечении многих болезней, поэтому так полезна нефритовая посуда, массажные подушки и подушки для сна.

11 января

Четверг

24-й лунный день (4:54); Луна в Скорпионе; 4-я фаза.

Сегодня организм более устойчив к влияниям и легче справляется с нагрузкой. Уязвимы печень, кожа, прямая кишка. Физическая слабость лечится отдыхом и сном.

Правила ухода за кожей

Самое главное: кожа всегда должна быть тщательно очищена. Она нуждается в этом ежедневно, утром и вечером, даже если вы регулярно ходите к косметологу.

Средства, которые вы используете, должны подходить вашему типу кожи и быть одной фирмы.

Каждые утро и вечер кожа нуждается в очищении, тонизировании и увлажнении. Причем в любом возрасте. Дополнительно, в возрасте от 25 лет, коже необходимы питательные

средства. Зимой – дополнительное увлажнение, летом – защита от солнца. Раз в неделю – маска и пилинг/скраб, каждый раз перед выходом на улицу – защита.

Начинайте ухаживать за кожей как можно раньше. Врачи доказали, что в современных условиях, особенно в городах, кожа начинает стареть с 18 лет. Если у вас есть проблемы с кожей (прыщи, шелушение, морщинки, сухость, жирность) не ждите, что все пройдет само собой. Особенно это относится к прыщам: если их не лечить, они оставят рубцы.

12 января

Пятница

25-й лунный день (6:06); Луна в Стрельце (10:05); 4-я фаза.

Опасный для здоровья день. Уязвимы органы чувств, голова, уши. Следует отказаться от грубой пищи и большого количества жидкости. Рекомендуются очищение организма от шлаков, голодание. Хороший день для физического отдыха, расслабления.

Очищающая греча

Многие пытаются очистить свой организм или просто похудеть с помощью голодания. Помните: несогласованное с врачом продолжительное голодание может крайне негативно сказаться на вашем здоровье!

Просто и эффективно очистить организм нам поможет греча. Сварите гречневую крупу (но не продел) без соли, сахара и масла и ешьте ее в течение всего дня. Вы не будете испытывать голод, при этом очистится не только кишечник, но и иммунная система. Этот метод позволит избавиться и от лишнего веса, и от застарелых болезней.

13 января

Суббота

26-й лунный день (7:16); Луна в Стрельце; 4-я фаза.

Защитные функции организма сегодня слабые. Постарайтесь не переутомляться. Начавшиеся недомогания могут быть серьезны. Уязвимы ноги, бедра (не стоит их лечить, нельзя перенапрягать). Хороший день для лечения кожи, акупунктуры, прижигания.

Кожа – зеркало организма

Хороший врач по состоянию вашей кожи может определить, какие проблемы вас беспокоят. Иногда пятнышко, которое мы воспринимаем как досадный косметический дефект, показывает, что нужно обратить внимание на более серьезную проблему.

Наиболее часто на коже встречаются пигментные пятна, когда цвет кожи в одном месте отличается от остальной. Если такое пятно появилось на плечах, спине, груди – скорее всего, когда-то в этих местах у вас был солнечный ожог. На всякий случай посетите дерматолога.

Пятнышко в центре лба может говорить о заболеваниях центральной нервной системы, а вокруг глаз и на подбородке – о воспалении придатков. Если кожа поменяла свой цвет на

боковой поверхности щек и шеи, проверьте желчный пузырь и печень. Вообще же лучше не заниматься самодиагностикой, и если что-то вселяет беспокойство, стоит обратиться к врачу.

14 января

Воскресенье

27-й лунный день (8:20); Луна в Козероге (22:43); 4-я фаза.

Сегодня у организма больше сил. Начавшиеся болезни не окажутся серьезными. Уязвимы голени, их нельзя лечить. Возможно обострение заболеваний крови. Необходимо избежать кровопотери.

Высыпаемся в сжатые сроки

В наше сверхактивное время трудно найти время для полноценного отдыха. Помимо того, что зачастую нет времени выбраться на природу, погулять и подышать чистым воздухом, мы еще и не высыпаемся. В результате ходим хмурые, с серыми лицами, под глазами темные круги, в глазах грусть-печаль. Но выход из любой ситуации всегда есть, как и способы хорошо выспаться в сжатые сроки. Вот несколько советов.

Как бы поздно вы ни пришли домой, не ешьте перед сном. Лучше лечь спать голодным или, в крайнем случае, выпить стакан кефира. Иначе во время сна ваш организм будет не отдыхать и набираться сил, а тратить энергию на работу пищеварительной системы. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за час-два до сна.

15 января

Понедельник

28-й лунный день (9:17); Луна в Козероге; 4-я фаза.

По возможности ограничьте физические, умственные и эмоциональные нагрузки. Не ешьте и не пейте слишком много, поменьше общайтесь. Уязвимы глаза: не смотрите на яркий свет, меньше сидите за компьютером и перед телевизором. Хороший день для отдыха на природе, посещения бани.

Высыпаемся в сжатые сроки (продолжение)

Спать надо на жесткой поверхности, подушка должна быть анатомически удобной. Источники шума ликвидированы. Перед сном надо проветрить помещение, еще лучше спать с открытым окном. Хорошо бы и вам вечером «проветриться» – погулять перед сном.

Принимайте на ночь теплый, не холодный и не контрастный душ, чтобы успокоиться и расслабиться, а не взбодриться.

Не стоит перед тем, как ложиться в постель, смотреть телевизор или сидеть за компьютером во избежание перевозбуждения нервной системы. После посещения спортзала также должно пройти какое-то время (хотя бы час).

(Продолжение 20 января).

16 января

Вторник

29-й лунный день (10:04); Луна в Козероге; 4-я фаза.

Самый тяжелый и опасный день лунного месяца. Снижается запас энергии, ослабевают все защитные силы организма. Помочь может полное воздержание (от курения, алкоголя, секса, бурных эмоций, мяса и молока). Уязвимы бедра, прямая кишка (нельзя лечить, делать клизмы). Рекомендуются холодная ножная ванна вечером. Эффективно проводить чистку организма.

Овсяный кисель

Овсяный кисель – оригинальное средство для чистки толстого и тонкого кишечника.

Возьмите 100 г «Геркулеса», залейте его 1,5 стаканами теплой кипяченой воды, перемешайте и закройте кастрюлю крышкой. Оставьте на сутки. Процедите, отожмите через марлю. В полученное овсяное молочко положите корку черного хлеба и поставьте в теплое место на сутки. После чего прокипятите при помешивании, пока не образуется густая масса. Кисель горячим разлейте в глубокие тарелки и остудите. Готовый кисель разрежьте на порции и ешьте на здоровье с репчатым луком, поджаренным на подсолнечном масле. Это вкусное, полезное, питательное блюдо.

17 января

Среда

1-й и 2-й лунные дни (10:42); Луна в Водолее (11:33); новолуние (6:18).

В этот день иммунитет ослаблен, энергии мало, повышены раздражительность и утомляемость. Сегодня особенно уязвимы головной мозг и глаза. Противопоказаны лечебные воздействия на эти органы.

Сегодня можно приступать к физическим упражнениям, но с некоторой осторожностью. Уязвимы органы ротовой полости, верхняя челюсть, зубы. Хорошее время для посещения сауны или бани, для начала диеты или лечебного голодания, для силовых упражнений.

Плоский живот – это красиво

Даже если на теле нет ни грамма лишнего жира, выпячивающийся живот очень портит фигуру. Проблема тут в слабости брюшных мышц, которые можно укрепить только с помощью физкультуры. Упражнения для живота не нужно выполнять с большим напряжением – это может привести к расхождению мышц и образованию грыжи. Не повторяйте многократно легкие упражнения, это малоэффективно, достаточно 16–20 раз. Вот хороший комплекс для достижения плоского живота.

Лежа на спине, руки положите на затылок. Согните ноги, колени подтяните к груди, затем ноги выпрямите вверх и медленно вернитесь в исходное положение (и. п.).

И. п. – то же. Медленно поднимайте и опускайте прямые ноги.

И. п. – то же. Поднимите одну ногу; опуская ее, поднимайте другую вертикально под углом 90°.

18 января

Четверг

3-й лунный день (11:12); Луна в Водолее; 1-я фаза.

Сегодня внимательно следите за своим здоровьем: заболевания этого дня могут продлиться долго. Уязвимы уши, горло, затылок, в связи с чем противопоказано лечение этих органов. Хороший день для посещения бани или сауны.

Плоский живот – это красиво (продолжение)

И. п. – то же. Поднимите обе ноги. Выполняйте круговые движения сначала по, затем против часовой стрелки.

И. п. – то же. Поднимите ноги и разведите их в стороны. Выполняйте круговые движения каждой ногой в одном и другом направлении.

И. п. – то же. Закрепите стопы, положите кисти на затылок. Сядьте, затем медленно ложитесь. Чтобы усложнить упражнение, руки поднимите вверх.

И. п. – сидя на скамейке, в руках мяч. Ноги закрепите, руки поднимите. Наклонитесь назад, коснитесь мячом пола и вновь сядьте.

И. п. – стоя на коленях, руки опущены. Медленно наклоняйтесь назад, не сгибая ноги в тазобедренных суставах, вернитесь в и. п.

19 января

Пятница

4-й лунный день (11:35); Луна в Рыбах (23:28); 1-я фаза.

Сегодня необходимо беречь силы, не тратить энергию на бесполезные занятия и пустые разговоры. Чувствительны гортань и шейные позвонки. День идеально подходит для приготовления целебных настоев и отваров на растительной основе.

Растительные сборы при простуде

Цветки бузины, ромашки аптечной, коровяка, терновника, липовый цвет, кора ивы (всего поровну). Столовую ложку измельченного сырья заварить стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить. Настой пить горячим по 2–3 стакана ежедневно.

Цветки бузины и ромашки аптечной (поровну). Способ приготовления тот же.

Цветки бузины и ромашки аптечной, липовый цвет, лист мяты перечной (всех поровну). Способ приготовления тот же.

Цветки бузины – 2 части, липовый цвет – 2 части, кора ивы – 3 части, цветки пиона – 1 часть, корень солодки – 1 часть, цветки ромашки аптечной – 1 часть. Заварить 2 ст. ложки

измельченного сбора 0,5 литра кипятка, настоять 15 минут, процедить. Настой пить теплым в течение дня.

20 января

Суббота

5-й лунный день (11:54); Луна в Рыбах; 1-я фаза.

Сегодня особенно уязвим пищеварительный тракт. Организм прекрасно усваивает любую пищу, но следует отдать предпочтение молочной пище, особенно творогу и подогретому молоку. В этот день противопоказано голодание.

Высыпаемся в сжатые сроки (продолжение)

Собирайтесь на работу с вечера, чтобы утром была возможность поспать лишние полчаса, а в выходные дни дайте себе возможность отоспаться вволю за всю рабочую неделю. Если вам надо встать рано утром, раньше ложитесь. Чтобы быстрее заснуть, перед сном выпейте чай с мелиссой или мятой.

21 января

Воскресенье

6-й лунный день (12:10); Луна в Рыбах; 1-я фаза.

Уязвимы плечи, шейный и грудной отдел позвоночника, верхние дыхательные пути, легкие, бронхи. Хороший день для дыхательных упражнений. В еде отдавайте предпочтение фруктам и овощам.

Высыпаемся в сжатые сроки (окончание)

И наконец, если у вас есть возможность вздремнуть в течение дня, поспите около 20 минут (это фаза быстрого сна). Сон в течение этого времени дает возможность наибольшего расслабления, а проснувшись, вы почувствуете новый прилив сил. Чтобы проснуться вовремя, заведите будильник с учетом времени на засыпание (плюс 5–10 минут). То есть будильник должен разбудить вас примерно через 30 минут после того, как вы ляжете отдыхать.

22 января

Понедельник

7-й лунный день (12:24); Луна в Овне (9:28); 1-я фаза.

Состояние здоровье в этот день непредсказуемо. Хронические заболевания могут или внезапно обостриться, или так же неожиданно исчезнуть. Сегодня особенно подвержены недугам горло, голосовые связки, легкие, бронхи.

Народные средства от бронхита

Сибирское средство от бронхита: вскипятить литр воды и в кипящую воду положить 400 граммов отрубей. Снять с огня и дать остыть. Процедить и пить в течение всего дня достаточно горячим. Для улучшения вкуса можно добавить жженный сахар (белый сахар или мед не рекомендуется).

Плоды аниса и фенхеля, семя льна, трава тимьяна (порвну). Настоять 4 чайные ложки смеси на стакане холодной воды, через 2 часа довести до кипения и кипятить 5–6 минут на слабом огне, после остывания процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

23 января

Вторник

8-й лунный день (12:38); Луна в Овне; 2-я фаза.

В этот день человек особенно подвержен стрессам и болезням, которые могут привести к серьезным последствиям. Чувствительны желудок и нервная система. Хороший день для очищения желудочно-кишечного тракта и голодания.

Частичное голодание

Голодание раз в неделю – безопасный и полезный способ очистки организма от токсинов. Он подходит всем людям кроме тех, у кого есть конкретные противопоказания по болезни. Остальным один раз в неделю можно без риска для здоровья не принимать пищу за исключением жидкости. Из жидкостей рекомендуются натуральные овощные и фруктовые соки (свежего отжима), либо чистая (талая) вода. Для более эффективной и глубокой очистки организма можно голодать 3 дня в месяц. Опытные практики могут голодать 1 неделю в 3 месяца и 2 недели в полгода, некоторые и больше.

24 января

Среда

9-й лунный день (12:53); Луна в Тельце (16:41); 2-я фаза.

Трудное для организма время. Сегодня особенно хороши различные очистительные процедуры, в первую очередь, баня. В этот день очень опасна нагрузка на сердце и сосуды. Уязвимы грудь и желудок.

Частичное голодание (продолжение)

Новичкам очищение голоданием лучше делать в выходной день или перед выходными, чтобы потом спокойно восстановить силы. Также во время голодания желательно сократить физические и умственные нагрузки.

Во время очищающих процедур необходимо сводить к минимуму отрицательные эмоции. А также отказаться от пустой болтовни, суеты, бранных слов, секса, не употреблять спиртное и не курить.

25 января

Четверг

10-й лунный день (13:10); Луна в Тельце; 2-я фаза.

Недуги, начавшиеся в этот день, могут оказаться серьезными, но если вовремя начать лечение, то все пройдет удачно. Раннимы локтевые суставы, кости грудной клетки, позвонки грудного отдела. Сегодня следует пить как можно больше соков и отваров. Рекомендована баня.

Молитва святой мученице Татьяне (25 января)

О святая мученице Татиано! Невесто Сладчайшаго Жениха твоего Христа, агнице Агнца Божественнаго, голубице целомудрия! Страданьми, яко одеждами царскими одеянная, к ликом небесным сопричтенная, ликующая ныне во славе вечней! От дней младых Богу обещававшаяся святая служительнице Церкви, целомудрие соблюдшая и паче всех благ Господа возлюбившая! Тебе мы молимся и тебе мы просим: внемли прошением нашим сердечным, и не отвергай молений наших! Даруй чистоту тела и души, вдохни любовь к Божественным истинам, на путь добродетелей веди нас, Ангельское охранение испроси у Бога нам. Наши раны и язвы телесныя сотвори безболезненны, в злострадании терпение даруй. Греховныя язвы уврачууй. Юность нашу огради, старость безболезненну и безбедну даруй, в смертнем часе помози! Поминай наши скорби, и отраду даруй! Посети нас, сущих в темнице греха: на покаяние настави скоро, возжжи пламень молитвы! Не оставь нас сирых! Да славяще страдания твоя, возсылаем хвалу Господу сил, всегда, ныне и присно, и во веки веков. Аминь.

26 января

Пятница

11-й лунный день (13:32); Луна в Близнецах (20:41); 2-я фаза.

Сегодня организм чувствует себя бодро. Избегайте нагрузок на позвоночник. Уязвимы почки, область бедер, мочевого пузыря и поджелудочная железа. Хороший день для начала лечения, очищения верхних дыхательных путей и легких, голодания.

«Жест раковины» или Шанк-Пракшалана

Это простая, доступная каждому и очень эффективная процедура. Очищая полностью толстую кишку, она также выводит отложения на стенках всего пищеварительного тракта от желудка до заднего прохода. Вода через рот попадает в пищевод и желудок, а затем, при помощи простых упражнений, проходит через весь кишечник и выходит из него. Процедура выполняется до тех пор, пока вода не будет выходить такой же прозрачной, какой она вошла. Шанк-Пракшалана не представляет никакой опасности при условии, что все рекомендации выполняются точно. Выполнять эту процедуру надо утром натощак. «Жест раковины» может выполняться 4 раза в год (при смене времен года).

27 января

Суббота

12-й лунный день (14:00); Луна в Близнецах; 2-я фаза.

В этот день особенно уязвимо сердце, очень восприимчива нервная система. Категорически запрещается нервничать и заниматься тем, что создает нагрузку на сердце. День хорош для омолаживающих процедур. Пейте свежие соки и отвары, откажитесь от грубой пищи.

Шанк-Пракшалана. Упражнения

В 3 л теплой воды растворить 15–18 г поваренной соли. Затем выпить стакан раствора и сразу выполнить подряд следующие упражнения.

Упражнение 1. Ноги поставить на ширину 30 см, руки поднять над головой, сплести пальцы рук в «замок». Не задерживаясь, выполнить наклоны туловища вправо и влево по 8 раз в каждую сторону. Это упражнение открывает клапан между желудком и двенадцатиперстной кишкой. Время выполнения упражнения 10 секунд.

Упражнение 2. Ноги поставить на ширину 30 см, левую руку вытянуть горизонтально, правую согнуть в локте и поместить ладонь у левой ключицы. Туловище повернуть влево, отводя левую руку назад как можно дальше, смотреть на кончики пальцев левой руки. Не задерживаясь, повернуться обратно, меняя положение рук. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Теперь открывается клапан между двенадцатиперстной и тонкой кишками. Время выполнения упражнения 10 секунд.

28 января

Воскресенье

13-й лунный день (14:39); Луна в Раке (21:59); 2-я фаза.

Сегодня следует избегать заболеваний, которые могут быть очень продолжительными. Чувствительны кожа и сердце. Уязвимы половые органы и прямая кишка. Рекомендована баня или сауна. Неподходящий день для голодания.

Шанк-Пракшалана. Упражнения (продолжение)

Упражнение 3. Лечь на пол на живот, руки положить на пол ладонями вниз по сторонам груди, ступни расставить на ширину 30 см, пальцами опереться о пол. Руки выпрямить, отрывая верхнюю часть туловища от пола, голову поднять. На полу остаются только ладони и пальцы ног. Повернуть голову, плечи и туловище вправо так, чтобы увидеть пятку левой ноги, вернуться в исходное положение и без задержек повернуться влево. Упражнение повторить по 4 раз в каждую сторону. Вода продвигается по тонкому кишечнику. Время выполнения упражнения 10–15 секунд.

Упражнение 4. Сесть на корточки. Стопы и колени расставлены на ширину 30 см. Ладони положить на колени. Повернуться влево, положив правое колено на пол рядом с левой стопой. Левое бедро при этом должно надавить на живот. Без остановки вернуться в исходное положение и повторить упражнение вправо. Ладони попеременно толкают колени. Цель движений – попеременное сжатие правой и левой части живота, чтобы открылся заднепроходный клапан для дефекации. Упражнение повторить по 4 раза в каждую сторону. Время выполнения упражнения 15 секунд.

29 января

Понедельник

14-й лунный день (15:33); Луна в Раке; 2-я фаза.

Сегодня организм достаточно крепок, но опасность для здоровья остается. Рекомендуется больше двигаться или заниматься физическими упражнениями. В этот день уязвимы органы чувств, особенно глаза. Нельзя лечить желудок. Лучший день для голодания. Хороший день для очищения кожи и кишечника.

Шанк-Пракшалана (продолжение)

После выполнения четвертого упражнений выпить стакан воды и снова повторить комплекс упражнений. Затем выпить третий стакан, снова выполнить упражнения. Так повторить 6 раз подряд. В результате должно возникнуть желание опорожнить кишечник. Если оно не наступило, то повторить упражнения, не выпивая воду. Если опять нет результата, сделать небольшую клизму или стойку на лопатках. Чтобы избежать раздражения слизистой оболочки солью, после каждого посещения туалета следует подмываться и смазывать задний проход растительным маслом.

Пить воду и посещать туалет надо до тех пор, пока выходящая из кишечника жидкость не станет совершенно чистой. Когда это произойдет, необходимо выпить 2–3 стакана теплой несоленой воды и вызвать рвоту, чтобы освободить желудок и выключить сифон (прямой проход воды в кишечник).

30 января

Вторник

15-й лунный день (16:44); Луна во Льве (21:54); 2-я фаза.

Сегодня следует соблюдать осторожность, беречь нервы. Очень полезен отдых. Противопоказаны любые операции. В этот лунный день подвержены воздействиям поджелудочная железа, селезенка, кишечник (можно очищать, нельзя оперировать). Переждать сегодня нельзя. Хороший день для диеты.

Выход из Шанк-Пракшаланы

После выполнения процедуры подождать 30 минут до приема пищи. Не пить до еды! Первая еда состоит из белого полированного хорошо разваренного риса с 40 г сливочного масла (лучше Гхи) без соли и перца. В течение суток нельзя употреблять в пищу молочные и кислые продукты, свежие фрукты и овощи, алкоголь. Пить лучше настои трав или минеральную воду. После процедуры в этот день (и на следующий) не следует заниматься физическим трудом и спортом.

Внимание! Шанк-Пракшалана противопоказана при язве желудка и других заболеваниях органов ЖКТ в острой стадии, при гипертонии, высокой температуре, туберкулезе и раке кишечника, почечной недостаточности. Во всяком случае, необходимо проконсультироваться со специалистом.

31 января

Среда

16-й лунный день (18:08); Луна во Льве; полнолуние (17:27).

В этот день уязвима селезенка, возможны обострения заболеваний крови. Не рекомендуются операции. Полезны гимнастика, физические упражнения, свежий воздух. Нельзя нервничать, волноваться.

Активность внутренних органов

Согласно китайской медицине существует определенная зависимость между временем суток и работой внутренних органов.

Печень наиболее активна с 1 до 3 часов ночи. Выводятся токсины и шлаки, обновляется кровь. Качественный сон в это время укрепляет печень.

Легкие – с 3 до 5 часов. В это время необходим отдых и сон, чтобы легкие работали наилучшим образом.

Толстый кишечник – с 5 до 7 часов. Чтобы окончательно вывести из организма токсины и шлаки, необходимо выпить стакан теплой воды.

Февраль

1 февраля

Четверг

17-й лунный день (19:38); Луна в Деве (22:14); 3-я фаза.

Сегодня не стоит принимать лекарственные препараты без крайней необходимости. Уязвимы почки, поясница, кожа, нервная и эндокринная системы, глаза. Не рекомендуются операции, иглоукалывание. Рекомендуются голодание и очищение кишечника, сауна и омолаживающие процедуры.

Активность внутренних органов (продолжение)

Желудок – с 7 до 9 часов. Идеальное время для завтрака. Пища переваривается легко.
Селезенка – с 9 до 11 часов. Идеальное время для работы и учебы. Мышцы получили питательные вещества и готовы активно работать.

Сердце – с 11 до 13 часов. В это время хорошо бы отдохнуть, чтобы набраться сил на вторую половину дня.

(Продолжение 7 февраля).

2 февраля

Пятница

18-й лунный день (21:07); Луна в Деве; 3-я фаза.

Сегодня важно отдохнуть и расслабиться. Прекрасный день для голодания, водолечения, массажа. Чувствительны почки, поясница, кожа. Меньше спите, ешьте меньше мяса, больше овощей и орехов. Рекомендуются посидеть на диете, сходить в баню, очистить кишечник.

Худеем в бане

Полным людям для того, чтобы похудеть, необходимо прежде всего избавиться от излишней влаги в организме. Для этого необходимо сократить потребление в пищу соли, которая задерживает воду. Что касается банных процедур, эффективнее будет воздействие сауны, потому что в ней лучше испаряется выделяемый кожей пот. При этом надо помнить о постепенности и умеренности, чтобы не навредить своему здоровью. При правильной физической активности в бане положительный результат не заставит себя ждать. Массаж и самомассаж, интенсивная работа веником и/или щеткой обеспечит со временем необходимую потерю веса. Если вы хотите сбросить в бане вес, не надо принимать холодный душ или нырять в бассейн, а также выходить на холод.

3 февраля

Суббота

19-й лунный день (22:35); Луна в Деве; 3-я фаза.

Сегодня организм довольно силен, но чтобы сберечь и увеличить силы, нужно сохранять спокойствие во всех ситуациях. Нельзя принимать лекарственные препараты без крайней необходимости и рекомендаций врача, а также заниматься самолечением. Уязвимы аппендикс, кишечник (нельзя лечить и оперировать). Хороший день для очищения кишечника.

Что пить в бане, чтобы похудеть

Ускорить выделение пота можно, если перед вторым и последующими заходами в парилку пить небольшими глотками горячую воду (температурой 50–70 °С), с лимоном или теплый клюквенный сок. Рекомендуется пить эти напитки и после парной, чтобы потоотделение продолжилось. Можно приготовить специальный потогонный чай из сухих ягод малины или цветов липы. 2 ст. ложки сырья заливают 2 стаканами кипящей воды и кипятить 10–12 минут. Отвар надо процедить через марлю и пить горячим небольшими глотками перед заходом в парилку.

После бани не рекомендуется принимать жидкость в течение 5 часов.

4 февраля

Воскресенье

20-й лунный день (23:59); Луна в Весах (0:48); 3-я фаза.

Сегодня уязвимы глаза, нервная система, желудок. Из оздоравливающих процедур особенно полезны баня и сауна. Следует отказаться от алкоголя и мяса.

Банная процедура снижения веса

Зайдя в баню, не бросайтесь сразу в парилку. Сначала примите теплый душ. Первый раз заходите в парилку на 5 минут без веника. Тело еще не прогрелось. Выйдя из парилки, опять примите теплый душ. Во второй заход уже попарьте веником равномерно все тело, основное внимание уделяя более объемным участкам: бедрам, тазу, бокам. Не выходите сразу после парения, посидите немного в парной. Выйдя, снова примите теплый душ. Взвешивайтесь после каждого выхода из парной. Количество заходов в парилку зависит от того, на сколько килограммов вы хотите похудеть. Не забывайте пить потогонное!

5 февраля

Понедельник

20-й лунный день (продолжение); Луна в Весах; 3-я фаза.

Действуют рекомендации предыдущего дня.

Банная процедура снижения веса (продолжение)

Для снижения веса очень эффективен массаж (самомассаж). Его можно делать уже после второго захода в парилку, но, разумеется, в мыльном отделении. После парилки мышцы и суставы хорошо прогрелись, тело готово к разминанию.

Точно соблюдая все рекомендации, за 2,5 часа в бане можно снизить вес до 4 кг. Только не пытайтесь сбросить вес за счет чрезмерного пребывания в парной или повышения температуры воздуха. Вы рискуете своим здоровьем!

6 февраля

Вторник

21-й лунный день (1:19); Луна в Скорпионе (6:58); 3-я фаза.

Сегодня обостряются старые заболевания, но может прийти неожиданное облегчение и начаться процесс выздоровления. Этот день лучше провести в максимально спокойной обстановке, на свежем воздухе. Уязвима печень. Хорошее время для очищения крови. День подходит для жестких видов лечения, закаливания.

Подзарядитесь от циркона

Этот камень рекомендуется при неврастении, апатии и депрессии, он помогает справиться с унынием и хандрой, избавляет от необоснованных страхов и тревог, от ощущения безнадежности, восполняет нехватку энергии, помогает в лечении заболеваний предстательной железы, позвоночника, суставов, бесплодия, способствует выведению камней, улучшает деятельность всех органов.

7 февраля

Среда

22-й лунный день (2:37); Луна в Скорпионе; 3-я фаза.

Общий фон дня неблагоприятен для здоровья. Чувствительны нижняя часть позвоночника, крестец. Нельзя ограничивать себя в еде.

Активность внутренних органов (продолжение)

Тонкий кишечник – с 13 до 15 часов. Надо пить больше воды, чтобы разжижить кровь и защитить кровеносные сосуды.

Мочевой пузырь – с 15 до 17 часов. Второй благоприятный период для работы и учебы. Время активного вывода шлаков с мочой, поэтому пейте больше воды.

Почки – с 17 до 19 часов. В это время продолжайте активно пить воду, чтобы предотвратить болезни почек.

8 февраля

Четверг

23-й лунный день (3:52); Луна в Стрельце (16:55); 4-я фаза.

Тщательно следите за своим здоровьем: если заболеть в этот день, выздоровление будет долгим. Сегодня уязвимы кожа, женские половые органы. Противопоказаны любые операции. Нельзя много есть, нужно отказаться от мясной и рыбной пищи, отдавая предпочтение молочной.

Активность внутренних органов (окончание)

Система кровообращения – с 19 до 21 часов. Третий благоприятный период для работы и учебы. Время поддержания здоровья всего организма.

Общая энергия повышается с 21 до 23 часов. В это время необходимо успокоиться, расслабиться и организовать себе хороший отдых.

Желчный пузырь наиболее активен с 23 до 1 часа ночи.

Сразу после периода наивысшей активности органа наступает период спада активности, который тоже длится 2 часа.

9 февраля

Пятница

24-й лунный день (5:03); Луна в Стрельце; 4-я фаза.

Сегодня организм более устойчив к влияниям и легче справляется с нагрузкой. Уязвимы печень, кожа, прямая кишка. Физическая слабость лечится отдыхом и сном.

Народные средства для улучшения состояния кожи

Для лечения ожогов и воспалительных процессов готовят зверобойное масло. Залить одну часть измельченного в порошок зверобоя двумя частями оливкового масла. Настаивать 2–3 недели и процедить. Марлю, смоченную зверобойным маслом, прикладывать при ожогах и раздражениях.

(Продолжение 13 февраля).

10 февраля

Суббота

25-й лунный день (6:10); Луна в Стрельце; 4-я фаза.

Опасный для здоровья день. Уязвимы органы чувств, голова, уши. Следует отказаться от грубой пищи и большого количества жидкости. Рекомендуется очищение организма от шлаков, голодание. Хороший день для физического отдыха, расслабления.

Воздействие бани на сердечно-сосудистую систему

При посещении парной расширяются капилляры, облегчается продвижение крови по артериям и венам, учащаются сердечные сокращения, часто снижается артериальное давление. Разумное парение тренирует сердце и всю систему кровообращения. Но надо помнить, что наибольшая нагрузка на эту систему приходится при контрастной смене температур (обливание ледяной водой, нырянии в снег или прорубь после парилки), поэтому людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями надо относиться к этим процедурам с осторожностью и предварительно проконсультироваться с врачом. Им показан сухой пар, умеренное использование веником.

11 февраля

Воскресенье

26-й лунный день (7:10); Луна в Козероге (5:22); 4-я фаза.

Защитные функции организма сегодня слабые. Постарайтесь не переутомляться. Начавшиеся недомогания могут быть серьезны. Уязвимы ноги, бедра (не стоит их лечить, нельзя перенапрягать). Хороший день для лечения кожи, акупунктуры, прижигания.

Инь-продукты

Мясо и птица: курица, индейка, гусь, студень, заливное.

Рыба: осьминог, угорь, карп, лещ, судак, сазан, рак, краб, форель, щука, треска, пикша, окунь, устрицы, мидии, креветки, корюшка, омары, кальмары, камбала, палтус.

Овощи: баклажан, помидор, лук порей, капуста морская, водоросли, картофель, салат, огурец, цикорий, репа (ботва), редис (ботва), грибы, шпинат, щавель, кабачок, свекла, фасоль, сельдерей, соя, цветная капуста, брокколи, свекла (ботва), лук резанец.

Фрукты и ягоды: хурма, алыча, арбуз, авокадо, гранат, мандарин, персик, слива, айва, банан, дыня, малина, облепиха, морозика, виноград, грейпфрут, абрикос, ананас, черная смородина, калина, апельсин.

12 февраля

Понедельник

27-й лунный день (8:01); Луна в Козероге; 4-я фаза.

Сегодня у организма больше сил. Начавшиеся болезни не окажутся серьезными. Уязвимы голени, их нельзя лечить. Возможно обострение заболеваний крови. Необходимо избегать кровопотери.

Инь-продукты (продолжение)

Выпечка и крупы: пшеничный и дрожжевой хлеб, пироги, рис средний и длинный, ячмень.

Молочные продукты: кефир, простокваша, творожные сырки, плавленый и мягкий сыр, йогурт, ряженка, ацидофилин, сырковая масса, молоко, мороженое, молочный коктейль, сливки, сливочное масло, сметана.

Напитки: пиво, натуральные минеральные воды.

Приправы: лавровый лист, ваниль, базилик.

13 февраля

Вторник

28-й лунный день (8:42); Луна в Водолее (18:13); 4-я фаза.

По возможности ограничьте физические, умственные и эмоциональные нагрузки. Не ешьте и не пейте слишком много, поменьше общайтесь. Уязвимы глаза: не смотрите на яркий свет, меньше сидите за компьютером и перед телевизором. Хороший день для отдыха на природе, посещения бани.

Народные средства для улучшения состояния кожи (продолжение)

Если лицо шелушится, воспользуйтесь следующей очистительной процедурой. Приготовьте липовый отвар: 1 ч. ложку измельченного липового цвета залить 100 мл холодной воды, довести до кипения, настоять на медленном огне 15 минут, процедить, добавить 1 ч. ложку цветочного меда. Этим составом обильно смачивайте кожу лица и шеи в течение недели.

14 февраля

Среда

29-й лунный день (9:14); Луна в Водолее; 4-я фаза.

Самый тяжелый и опасный день лунного месяца. Снижается запас энергии, ослабевают все защитные силы организма. Помочь может полное воздержание (от курения, алкоголя, секса, бурных эмоций, мяса и молока). Уязвимы бедра, прямая кишка (нельзя лечить, делать клизмы). Рекомендуются холодная ножная ванна вечером. Эффективно проводить чистку организма.

Принципы здорового питания для очищения организма

Пища, которую мы едим, целиком и полностью определяет наше самочувствие, состояние кожи и внутренних органов. Если питаться правильно, организм не только будет получать все необходимые полезные вещества, но и выводить вредные.

Принципы здорового питания:

- все продукты надо есть как можно более свежими;
- большая часть пищи должна быть необработанной или слегка обработанной;
- все продукты должны быть нерафинированными и не содержать искусственных добавок.

15 февраля

Четверг

30-й лунный день (9:40); Луна в Водолее; 4-я фаза

Этот день считается таким же тяжелым, как и предыдущий. Выполняйте все рекомендации предыдущего дня. Сегодня особенно уязвимо сердце. Не рекомендуется употреблять тяжелую пищу. Следует проявлять осторожность в приеме лекарств. Этот день лучше всего подходит для любых видов воздержания.

Принципы здорового питания для очищения организма (продолжение)

- Необходимо ежедневно выпивать не менее 1,75 л чистой воды;
- желательно уменьшить количество употребляемых продуктов животного происхождения;
- количество растительной пищи должно составлять 50–60 % от ежедневного рациона (лучше в сыром виде);
- пища должна быть свежеприготовленной. Использование через несколько часов делают ее «мертвой»;
- пищу необходимо тщательно пережевывать до исчезновения во рту ее специфического вкуса.

16 февраля

Пятница

1-й и 2-й лунные дни (10:00); Луна в Рыбах (5:43); новолуние (1:06).

В этот день иммунитет ослаблен, энергии мало, повышены раздражительность и утомляемость. Сегодня особенно уязвимы головной мозг и глаза. Противопоказаны лечебные воздействия на эти органы.

Сегодня можно приступать к физическим упражнениям, но с некоторой осторожностью. Уязвимы органы ротовой полости, верхняя челюсть, зубы. Хорошее время для посещения сауны или бани, для начала диеты или лечебного голодания, для силовых упражнений.

Принципы здорового питания для очистки организма (продолжение)

- Принимать пищу и жидкости в горячем или холодном виде вредно: их температура должна быть в пределах 22–38 °С;
- пить надо за 20 минут до еды и через 1,5–2 часа после еды;
- есть надо понемногу, 3–4 раз в день. Последний прием пищи – не позднее 8 часов вечера. На ночь можно выпить сок, или кефир;
- во время болезни ничего не есть, кроме воды (соков);
- готовить и принимать пищу надо всегда в добром расположении духа.

17 февраля

Суббота

3-й лунный день (10:17); Луна в Рыбах; 1-я фаза.

Сегодня внимательно следите за своим здоровьем: заболевания этого дня могут продлиться долго. Уязвимы уши, горло, затылок, в связи с чем противопоказано лечение этих органов. Хороший день для посещения бани или сауны.

Принципы здорового питания для очищения организма (окончание)

В пище человека должно быть около сорока важных компонентов, и отсутствие даже одного из них может привести к болезни. Например, сладкое – помогает организму расслабиться, бороться со стрессом. От сладкого улучшается настроение и самочувствие, улучшается аппетит. Кислое нормализует обмен веществ, возбуждает аппетит. Острое наполняет организм энергией, стимулирует, улучшает аппетит и настроение. Горькое выводит лишнюю жидкость из организма и борется с отечностью тканей. Все вкусовые компоненты должны вводиться примерно в одинаковых пропорциях.

18 февраля

Воскресенье

4-й лунный день (10:32); Луна в Овне (15:06); 1-я фаза.

Сегодня необходимо беречь силы, не тратить энергию на бесполезные занятия и пустые разговоры. Чувствительны гортань и шейные позвонки. День идеально подходит для приготовления целебных настоев и отваров на растительной основе.

Целебное гхи

Согласно индийской «науке жизни и долголетия» – аюрведе, одним из целебнейших продуктов является высокоочищенное топленое коровье масло гхи. Оно содержит витамины А, Е, никотиновую кислоту, натрий, кальций, калий, железо, фосфор и магний. Подходит для всех типов дош.

Гхи (ги) – эффективное средство для профилактики болезней, вызванных неправильным пищеварением, отличная «смазка» для соединительной ткани, источник жирных кислот, защита организма от свободных радикалов. Считается, что гхи также обладает омолаживающим действием, улучшает память и зрение, способствует регенерации клеток, улучшает гибкость тела. Интересно, что правильно приготовленное гхи не теряет своих полезных свойств при жарке, а при хранении в герметичных условиях не только не портится, но и усиливает лечебные свойства.

19 февраля

Понедельник

5-й лунный день (10:47); Луна в Овне; 1-я фаза.

Сегодня особенно уязвим пищеварительный тракт. Организм прекрасно усваивает любую пищу, но следует отдать предпочтение молочной пище, особенно творогу и подогретому молоку. В этот день противопоказано голодание.

ГОТОВИМ ГХИ

В правильно приготовленном гхи отсутствуют примеси и вода. Важно, чтобы в процессе приготовления не подгорел выпадающий на дне посуды осадок, поэтому лучше взять кастрюлю с толстым дном. Положите в нее хорошее несоленое сливочное масло, предварительно разрезав его на небольшие кусочки. Поставьте на огонь и доведите до легкого кипения. На поверхности постепенно будет образовываться пена, которую надо снимать, а на дне кастрюли появится осадок. Важно не упустить момент, когда вся вода выпарилась, чтобы осадок не пригорел.

Снимите кастрюлю с огня, снимите пену, масло аккуратно, перелейте в герметичную стеклянную посуду так, чтобы осадок остался в кастрюле (его надо выбросить). Если гхи приготовлено правильно, то на следующие сутки оно должно затвердеть при комнатной температуре, быть желтого цвета, при нагревании не гореть и не пениться, хорошо мазаться и быть однородным.

20 февраля

Вторник

6-й лунный день (11:07); Луна в Тельце (22:13); 1-я фаза.

Уязвимы плечи, шейный и грудной отдел позвоночника, верхние дыхательные пути, легкие, бронхи. Хороший день для дыхательных упражнений. В еде отдавайте предпочтение фруктам и овощам.

Рецепты с маслом гхи

Для улучшения пищеварения надо перед едой и после еды рассасывать по 1 ч. ложке гхи или по 0,5 ч. ложке специальной смеси с гхи.

Состав смеси: 2 ч. ложки гхи, 2 ч. ложки фенхеля, 0,5 ч. ложки черного перца, 0,5 ч. ложки мускатного ореха, 0,5 ч. ложки кориандра, 0,5 ч. ложки корицы и 0,5 ч. ложки кардамона.

Для укрепления иммунитета надо вместо завтрака по утрам принимать питательную смесь из гхи, меда, сметаны (ряженки), сухофруктов, орехов (грецких, кедровых или миндаля) и специй (фенхеля, корицы, кардамона, шафрана и солодки). Через неделю вы почувствуете результат.

Зимой гхи поможет при простуде, ощущении холода, болях в суставах и пояснице. Натирайте каждый вечер перед сном больные места, руки и ноги слегка подогретым гхи. Достаточно 1 ч. ложки.

21 февраля

Среда

7-й лунный день (11:17); Луна в Тельце; 1-я фаза.

Состояние здоровье в этот день непредсказуемо. Хронические заболевания могут или внезапно обостриться, или так же неожиданно исчезнуть. Сегодня особенно подвержены недугам горло, голосовые связки, легкие, бронхи.

Красная фасоль укрепляет селезенку

Китайские врачи советуют на фоне общего ослабления организма после зимы уже с середины февраля оказывать особое внимание поддержанию селезенки и желудка в нормальном состоянии, чтобы повысить сопротивляемость организма болезням.

Особая роль в этом отводится правильному питанию. Рекомендуется сократить употребление кислых продуктов и, напротив, увеличить употребление сладких.

Обратите внимание, что речь идет не о пирожных, тортах и конфетах, а о продуктах со сладким вкусом по классификации китайской медицины. К ним относятся так называемая «основная пища»: кукуруза, картофель, рис, просо, пшеница, ячмень, некоторые бобовые культуры (белая фасоль, мелкая красная фасоль адзуки и бобы), некоторые овощи (морковь, редька, тыква, пекинская, китайская и кочанная капуста), а также некоторые грибы (шиитакэ, вешенки, шампиньоны и белые грибы). Эти продукты восполняют энергию (ци) селезенки и желудка, а тем самым и ци всего организма.

22 февраля

Четверг

8-й лунный день (11:37); Луна в Тельце; 2-я фаза.

В этот день человек особенно подвержен стрессам и болезням, которые могут привести к серьезным последствиям. Чувствительны желудок и нервная система. Хороший день для очищения желудочно-кишечного тракта и голодания.

Красная фасоль укрепляет селезенку (продолжение)

Для восстановления энергии селезенки и желудка, устранения отеков и повышения лактации у кормящих матерей особенно рекомендуется жидкая каша из адзуки.

Способ приготовления: промыть и замочить 50 г риса, взять 30 г адзуки и варить в воде почти до готовности, добавить рис, в самом конце варки всыпать 10 г сахара, соль по вкусу и немного черного кунжута.

Приятного аппетита!

23 февраля

Пятница

9-й лунный день (12:01); Луна в Близнецах (3:09); 2-я фаза.

Трудное для организма время. Сегодня особенно хороши различные очистительные процедуры, в первую очередь, баня. В этот день очень опасна нагрузка на сердце и сосуды. Уязвимы грудь и желудок.

Чай – от переедания

Чтобы на праздничном застолье оградить себя от переедания, перед едой выпейте 100 г крепкого зеленого чая без сахара (черный тоже помогает). Так как этот метод пришел к нам из Китая, то лучше использовать китайский способ заварки.

Ополосните керамическую кружку кипятком, положите 1 ч. ложку (с горкой) заварки. Залейте 0,5 стакана кипятка и закройте блюдцем. Через 4 минуты для черного чая или 8 минут для зеленого готовую заварку размешайте и перелейте в другую кружку, оставив в заварочной листья под небольшим слоем воды.

Такой чай «расшевелит» желудок и нервную систему и позволит ощутить сытость до того, как наступит переедание.

24 февраля

Суббота

10-й лунный день (12:34); Луна в Близнецах; 2-я фаза.

Недуги, начавшиеся в этот день, могут оказаться серьезными, но если вовремя начать лечение, то все пройдет удачно. Ранимы локтевые суставы, кости грудной клетки, позвонки грудного отдела. Сегодня следует пить как можно больше соков и отваров. Рекомендована баня.

Особенности зимнего питания

Зима – не лучшее время для всевозможных строгих диет, так что отложите радикальные ограничения в питании до весны. Зимой организм набирает питательные вещества, чтобы, сжигая их, защищаться от холодов. Холода нагоняют аппетит, но для сохранения здоровья необходимо составить правильный рацион питания. Чтобы не болеть, нужны белки. Ешьте мясо, рыбу, птицу, яйца, творог, сыр, грибы, бобовые, крупы, хлеб. Сливочное масло и жиры также очень полезны, они нужны для формирования иммунитета. Поэтому не садитесь зимой на «обезжиренные» диеты. Зимой рекомендуется ежедневно потреблять не менее 10 г животного жира и 20 г растительного масла.

25 февраля

Воскресенье

11-й лунный день (13:20); Луна в Раке (6:07); 2-я фаза.

Сегодня организм чувствует себя бодро. Избегайте нагрузок на позвоночник. Уязвимы почки, область бедер, мочевого пузыря и поджелудочная железа. Хороший день для начала лечения, очищения верхних дыхательных путей и легких, голодания.

Народные средства при заболеваниях мочевого пузыря и почек

При воспалении мочевого пузыря (цистите) употребляют по 1/2 стакана 3 раза в день отвара из 30 г листьев толокнянки обыкновенной на 1/2 л воды. Кипятят 15 мин. на малом огне и еще 20 мин. настаивают, тепло укутав. Аналогичное лечение применимо для почечных лоханок (пиалита), крови в моче (гематрии), нефрита. Это сильное мочегонное и противомикробное средство.

26 февраля

Понедельник

12-й лунный день (14:21); Луна в Раке; 2-я фаза.

В этот день особенно уязвимо сердце, очень восприимчива нервная система. Категорически запрещается нервничать и заниматься тем, что создает нагрузку на сердце. День хорош для омолаживающих процедур. Пейте свежие соки и отвары, откажитесь от грубой пищи.

Гимнастика для лица

Лицо нужно не только «кормить» питательными веществами, но и тренировать с помощью специальной гимнастики. И тогда мелкие морщинки разгладятся, а глубокие перестанут увеличиваться. Повысится тонус кожи, она приобретет здоровый вид. Гимнастика сделана правильно, если после нее чувствуется приятное утомление в тренируемых мышцах. После окончания упражнений желательно наложить питательную маску.

Спокойно и глубоко вдохните через нос – крылья носа при этом напрягаются. Медленно, равномерно, до конца выдохните через рот. Повторите 2–3 раза с интервалом 3–4 секунды.

Глубоко вдохните через нос. Задержите дыхание – внутренние мышцы лица при этом напрягаются, к лицу приливает кровь. Не выдыхая, при сомкнутых губах надуйте щеки. Через 2–3 секунды с силой и напряжением, толчками, выдохните через рот; повторите 2–3 раза.

27 февраля

Вторник

13-й лунный день (15:37); Луна во Льве (7:43); 2-я фаза.

Сегодня следует избегать заболеваний, которые могут быть очень продолжительными. Чувствительны кожа и сердце. Уязвимы половые органы и прямая кишка. Рекомендована баня или сауна. Неподходящий день для голодания.

Ян-продукты

Мясо, птица: колбаса, яйца, утка, крольчатина, баранина, свинина, козлятина, оленина, зайчатина, куропатка, фазан, консервы, яичный порошок.

Рыба: икра, сардины, сом, сельдь, лосось, макрель, тунец.

Овощи: фасоль, морские бобы, зеленый горошек, красный горох, цикорий (корень), капуста белокочанная, брюква, соленые помидоры, соленая и квашеная капуста, соленые и маринованные огурцы, морковь, чечевица, чеснок, красная капуста, лопух (корень), кукуруза, редис, одуванчик (корень), редька, репа, сельдерей (корень), козлородник, лук репчатый, брюссельская капуста, тыква, соевые и лиманские бобы.

Фрукты и ягоды: яблоко, груша, лимон, финик, клубника, вишня, черника, голубика, ежевика.

28 февраля

Среда

14-й лунный день (17:03); Луна во Льве; 2-я фаза.

Сегодня организм достаточно крепок, но опасность для здоровья остается. Рекомендуется больше двигаться или заниматься физическими упражнениями. В этот день уязвимы органы чувств, особенно глаза. Нельзя лечить желудок. Лучший день для голодания. Хороший день для очищения кожи и кишечника.

Ян-продукты (продолжение)

Выпечка и крупы: хлеб (бездрожжевой и грубого помола), макароны, гречиха, пшеница, овес, пшеничная клейковина, сладкий и мелкий рис, пшено, рожь, просо.

Орехи: кедровые, кунжут, семечки подсолнуха и тыквы, каштаны, кешью, бразильские.

Напитки: вино, зеленый и имбирный чай, лимонады, травяные смеси, какао.

Молочные продукты: твердые сыры, брынза, маргарин, майонез, рафинированные растительные масла, сухое молоко.

Приправы: соль, горчица, имбирь, черный, белый и красный перец, анис, тмин, эстрагон, гвоздика, шафран, корица, укроп, тимьян, хрен, чабрец, цикорий, куркума, чили, кетчуп.

Март

1 марта

Четверг

15-й лунный день (18:32); Луна в Деве (8:59); 2-я фаза.

Сегодня следует соблюдать осторожность, беречь нервы. Очень полезен отдых. Противопоказаны любые операции. В этот лунный день подвержены воздействиям поджелудочная железа, селезенка, кишечник (можно очищать, нельзя оперировать). Передать сегодня нельзя. Хороший день для диеты.

Что такое цигун

Цигун – древнее китайское искусство оздоровления и саморегуляции, метод энергоинформационного взаимодействия с окружающим миром. Регулярная практика позволяет человеку увеличить жизненную энергию, улучшить свое самочувствие и здоровье, проявить скрытые резервы организма, приобрести особые способности и устойчивость к стрессовым ситуациям, изучить себя и осознать свое место и задачи в этом мире.

2 марта

Пятница

16-й лунный день (20:02); Луна в Деве; полнолуние (4:52).

В этот день уязвима селезенка, возможны обострения заболеваний крови. Не рекомендуются операции. Полезны гимнастика, физические упражнения, свежий воздух. Нельзя нервничать, волноваться.

Что такое цигун (продолжение)

Практикуя цигун, вы научитесь избавляться от негативной ци (энергии), которая постоянно проникает в наше тело с загрязненным воздухом, некачественными продуктами, негативными эмоциями, тем самым вызывая разного рода заболевания. Одним из основных условий для избавления от болезней является умение расслабляться, приходиться в состояние душевного равновесия и покоя. Опытные инструкторы учат этому на занятиях цигун (и йогой). В теле напряженного человека ци не может равномерно и свободно передвигаться, поэтому возникают блоки, зажимы и, как следствие, болезни внутренних органов. Для того, чтобы правильно войти в практику, необходим опытный учитель. Но есть простые безопасные и полезные упражнения, которые можно освоить самостоятельно, почувствовать положительное воздействие на организм и принять решение заниматься глубже цигун уже с инструктором или выбрать другую практику (например, йогу). В этом календаре вы познакомитесь с некоторыми доступными приемами цигун.

3 марта

Суббота

17-й лунный день (21:29); Луна в Весах (11:22); 3-я фаза.

Сегодня не стоит принимать лекарственные препараты без крайней необходимости. Уязвимы почки, поясница, кожа, нервная и эндокринная системы, глаза. Не рекомендуются операции, иглоукалывание. Рекомендуются голодание и очищение кишечника, сауна и омолаживающие процедуры.

Полное голодание

На сегодняшний день это самый распространенный вид голодания, используемый для очистки организма. Во время полного голодания пищеварительная и выделительная системы полностью отдыхают, так как вы ничего не едите, а пьете только воду или другие жидкости. По срокам полное голодание бывает короткое – от 1 до 3 суток, среднее – от 7 до 10 суток и длительное – от 15 до 40 суток. Более продолжительное голодание проводить не рекомендуется.

Внимание! В домашних условиях голодание свыше 10 дней рекомендуется проводить под контролем врача.

4 марта

Воскресенье

18-й лунный день (22:53); Луна в Весах; 3-я фаза.

Сегодня важно отдохнуть и расслабиться. Прекрасный день для голодания, водолечения, массажа. Чувствительны почки, поясница, кожа. Меньше спите, ешьте меньше мяса, больше овощей и орехов. Рекомендуется посидеть на диете, сходить в баню, очистить кишечник.

Банная помощь опорно-двигательному аппарату

При заболеваниях позвоночника, костей, связок и сухожилий полезно любое тепло, а уж парная баня и подавно. Поэтому баня широко применяется при лечении растяжений и повреждений суставов, при ушибах и вывихах. Недаром старые люди с давних времен любят прогреть в парной свои косточки. После парной улучшается эластичность тканей и связок, усиливается кровоснабжение, увеличивается подвижность суставов. Уменьшаются околосуставные отеки, ликвидируются застойные явления. При воспалении суставов и артрозах достаточно побыть в парной 10 минут. Забравшись на верхний полоч, помассируйте суставы, попарьте больные места крапивным, можжевельным или еловым веником. После парилки полезен мыльный массаж.

5 марта

Понедельник

18-й лунный день (продолжение); Луна в Скорпионе (16:24); 3-я фаза.

Действуют рекомендации предыдущего дня.

Банная помощь опорно-двигательному аппарату (продолжение)

Запомните, что для борьбы с ревматизмом идеально подойдет сауна, а вот холодные обливания после парной с этой проблемой противопоказаны – только теплый душ!

А если у вас радикулит, подойдет как раз русская парная баня. Надо как следует распарить поясницу в парилке и, прикладывая к больному месту хвойный веник, сверху побить по нему дубовым или березовым. Повторите эту процедуру несколько раз. После парилки вотрите в поясницу настой черемши или натертое на крупной терке хозяйственное мыло и попейте горячего травяного чая.

6 марта

Вторник

19-й лунный день (0:14); Луна в Скорпионе; 3-я фаза.

Сегодня организм довольно силен, но чтобы сбросить и увеличить силы, нужно сохранять спокойствие во всех ситуациях. Нельзя принимать лекарственные препараты без крайней необходимости и рекомендаций врача, а также заниматься самолечением. Уязвимы аппендикс, кишечник (нельзя лечить и оперировать). Хороший день для очищения кишечника.

Общеукрепляющие чаи

Чтобы ранние сумерки, холодный ветер и трудовые будни не испортили вам настроение и не повредили здоровью, пейте витаминные чаи. Они являются замечательным тонизирующим, успокаивающим и профилактическим средством.

Смешайте и измельчите шиповник, листья крапивы и плоды брусники в пропорции 3:3:2. Залейте 2 ст. ложки смеси 1 стаканом крутого кипятка, оставьте на 3–4 часа, процедите. Пейте ежедневно по 1 стакану 2–3 раза.

7 марта

Среда

20-й лунный день (1:33); Луна в Скорпионе; 3-я фаза.

Сегодня уязвимы глаза, нервная система, желудок. Из оздоравливающих процедур особенно полезны баня и сауна. Следует отказаться от алкоголя и мяса.

Общеукрепляющие чаи (продолжение)

Смешайте равные части плодов черной смородины и шиповника и размельчите. Залейте 1 ст. ложку смеси 2 стаканами кипятка, плотно закройте крышкой и оставьте на 1–2 часа. Процедите, пейте по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

Залейте кипятком 1 ст. ложку плодов калины, оставьте на 1–2 часа, процедите. Пейте 2 раза в день по 0,5 стакана.

8 марта

Четверг

21-й лунный день (2:47); Луна в Стрельце (1:04); 3-я фаза.

Сегодня обостряются старые заболевания, но может прийти неожиданное облегчение и начаться процесс выздоровления. Этот день лучше провести в максимально спокойной обстановке, на свежем воздухе. Уязвима печень. Хорошее время для очищения крови. День подходит для жестких видов лечения, закаливания.

Совместимость продуктов

Принцип раздельного питания, известен многим. Есть продукты, которые сочетаются друг с другом, а некоторые абсолютно несовместимы. Фрукты делятся на сладкие, полукислые и кислые. Любые фрукты, а также соки из них следует есть за полчаса – час до еды, после еды они вызывают брожение в организме.

9 марта

Пятница

22-й лунный день (3:57); Луна в Стрельце; 3-я фаза.

Общий фон дня неблагоприятен для здоровья. Чувствительны нижняя часть позвоночника, крестец. Нельзя ограничивать себя в еде.

Совместимость продуктов (продолжение)

Сладкие фрукты – финики, хурма, бананы, все сухофрукты и др. – замечательно сочетаются друг с другом. Неплохо сочетаются с молочными продуктами, зеленью.

Полукислые фрукты – манго, земляника, малина, черника, сладкие яблоки, вишни, сливы, груши, абрикосы, виноград, персики и др. – отлично сочетаются со всеми фруктами трех категорий, с кисломолочными продуктами, с продуктами, богатыми жирами: орехами, творогом, сыром.

10 марта

Суббота

23-й лунный день (5:01); Луна в Козероге (12:53); 4-я фаза.

Тщательно следите за своим здоровьем: если заболеть в этот день, выздоровление будет долгим. Сегодня уязвимы кожа, женские половые органы. Противопоказаны любые операции. Нельзя много есть, нужно отказаться от мясной и рыбной пищи, отдавая предпочтение молочной.

Совместимость продуктов (продолжение)

Кислые фрукты – мандарины, апельсины, ананасы, лимоны, гранаты, клюква, смородина, кислые яблоки, виноград и др. – сочетаются друг с другом и с полукислыми фруктами, кисломолочными продуктами, жирным творогом. Возможны сочетания с сыром, орехами, зеленью.

Дыни, черника, голубика, персики, виноград известны своей особой «деликатностью». Их следует есть отдельно.

11 марта

Воскресенье

24-й лунный день (5:55); Луна в Козероге; 4-я фаза.

Сегодня организм более устойчив к влияниям и легче справляется с нагрузкой. Уязвимы печень, кожа, прямая кишка. Физическая слабость лечится отдыхом и сном.

Гармонизирующий малахит

Малахит отличается тем, что способен поглощать отрицательную энергию. Благодаря своим целительным свойствам малахит гармонизирует все энергетические потоки человека, помогает беременным женщинам вынашивать, способствует благополучным родам, помогает и детям во множестве заболеваний. Этот камень способствует восстановлению организма и тканей, активизирует процессы омоложения, лечит зрение; он снижает радиационный фон на местности; считается также, что он способен помогать при лейкемии и выводить из организма тяжелые элементы.

12 марта

Понедельник

25-й лунный день (6:40); Луна в Козероге; 4-я фаза.

Опасный для здоровья день. Уязвимы органы чувств, голова, уши. Следует отказаться от грубой пищи и большого количества жидкости. Рекомендуется очищение организма от шлаков, голодание. Хороший день для физического отдыха, расслабления.

Волшебная куркума

Куркума (индийский шафран) – самая популярная специя в Индии. С древних времен ее используют и как лекарство в аюрведе. В ее составе марганец, железо, витамины С и К, кальций, йод, витамины группы В и основное действующее вещество – куркумин. Куркумин обладает мощным противовоспалительным, антибактериальным и антиоксидантным действием.

13 марта

Вторник

26-й лунный день (7:16); Луна в Водолее (1:46); 4-я фаза.

Защитные функции организма сегодня слабые. Постарайтесь не переутомляться. Начавшиеся недомогания могут быть серьезны. Уязвимы ноги, бедра (не стоит их лечить, нельзя перенапрягать). Хороший день для лечения кожи, акупунктуры, прижигания.

Волшебная куркума (продолжение)

Употребление куркумы в пищу предотвращает старение организма, препятствует возникновению метастаз при злокачественных опухолях, улучшает функцию кровеносных сосудов, очищает кровь от токсинов, восстанавливает функцию печени. Куркума очень эффективна при диатезах, атопических дерматитах и псориазе. Может использоваться как лекарство против депрессии, так как увеличивает уровни серотонина и допамина в головном мозге. Нормализуя обмен веществ и сжигая калории, она помогает в борьбе с лишним весом.

14 марта

Среда

27-й лунный день (7:43); Луна в Водолее; 4-я фаза.

Сегодня у организма больше сил. Начавшиеся болезни не окажутся серьезными. Уязвимы голени, их нельзя лечить. Возможно обострение заболеваний крови. Необходимо избежать кровопотери.

Волшебная куркума (продолжение)

Куркума обладает противогрибковым действием, ее можно использовать для лечения молочницы у женщин. Считается, что куркума устраняет паразитов в кишечнике, а также нормализует деятельность поджелудочной железы. В Индии куркуму используют в качестве антисептика, посыпая ожоги, царапины и раны.

15 марта

Четверг

28-й лунный день (8:05); Луна в Рыбах (13:13); 4-я фаза.

По возможности ограничьте физические, умственные и эмоциональные нагрузки. Не ешьте и не пейте слишком много, поменьше общайтесь. Уязвимы глаза: не смотрите на яркий свет, меньше сидите за компьютером и перед телевизором. Хороший день для отдыха на природе, посещения бани.

Рецепты с куркумой

1 ч. ложка куркумы натошак – мощное профилактическое средство от простуды и во время эпидемии гриппа (при гриппе также делают ингаляции с куркумой и базиликом);

Смесь куркумы с медом в пропорции 1: 1 – эффективное средство при простуде и хроническом кашле. Смесь надо принимать несколько раз в день в небольших количествах (меньше 1/4 ч. ложки);

1 ч. ложка в день смеси куркумы с маслом гхи (топленным маслом) в пропорции 1: 1 полезна при эпилепсии и как профилактика склероза.

16 марта

Пятница

29-й лунный день (8:23); Луна в Рыбах; 4-я фаза.

Самый тяжелый и опасный день лунного месяца. Снижается запас энергии, ослабевают все защитные силы организма. Помочь может полное воздержание (от курения, алкоголя, секса, бурных эмоций, мяса и молока). Уязвимы бедра, прямая кишка (нельзя лечить, делать клизмы). Рекомендуются холодная ножная ванна вечером. Эффективно проводить чистку организма.

Воздушные ванны

Одним из самых простых средств закаливания являются воздушные ванны. Воздушные ванны можно принимать в любое время года. Они улучшают обмен веществ. Время принятия ванны каждый человек может устанавливать индивидуально, но как только появляется озноб, следует растереть тело руками и одеться.

На растущей Луне воздушные ванны способствуют более полному получению жизненной энергии, так как современная одежда содержит искусственные волокна, закрывающие, как щит, тело от полезного облучения, и тело в ней плохо дышит и вентилируется.

На убывающей Луне обнажение тела способствует освобождению и испарению шлаков, помогая в этом процессе очищения.

17 марта

Суббота

30-й (8:39) и 1-й лунные дни; Луна в Овне (21:58); новолуние (17:12).

30-й лунный день считается таким же тяжелым, как и предыдущий. Выполняйте все рекомендации предыдущего дня. Особенно уязвимо сердце. Противопоказана тяжелая пища. Необходима осторожность в приеме лекарств. Рекомендуются воздержание во всем. В новолуние и 1-й лунный день иммунитет ослаблен, энергии мало, повышены раздражительность и утомляемость. Уязвимы головной мозг и глаза.

Баня для лица

Чтобы кожа на лице выглядела молодой и упругой, периодически нужно устраивать для нее паровые ванны. Они также хорошо очищают закупоренные поры. Перед принятием паровой ванны очистите лицо специальными средствами. Не стоит сразу же склоняться над крутым кипятком, такой резкий контраст пойдет во вред вашей коже. Сначала сделайте теплую воду (22–25 °С), затем постепенно подливайте горячую воду, доведя температуру до 45–55 °С. Накройте голову полотенцем, защитив при этом волосы косынкой или полиэтиленовой шапочкой – они как раз не любят горячего пара. Продолжительность процедуры варьируется в зависимости от типа кожи: от 3 минут при сухой до 10 при жирной. В воду можно добавить настой лекарственных трав – ромашки, шалфея. После ванны промокните лицо мягкой салфеткой и нанесите защитный крем.

18 марта

Воскресенье

2-й лунный день (8:54); Луна в Овне; 1-я фаза.

Сегодня можно приступать к физическим упражнениям, но с некоторой осторожностью. Уязвимы органы ротовой полости, верхняя челюсть, зубы. Хорошее время для посещения сауны или бани, для начала диеты или лечебного голодания, для силовых упражнений.

Доши – индивидуальная конституция человека

Согласно аюрведе врожденная конституция и тип кожи человека основаны на трех началах, называемых дошами. Они имеют названия: Капха, Питта и Вата, которым соответствуют понятия воздух, огонь и земля в том смысле, как их понимают в тибетской медицине. Если доши приходят в рассогласование, то возникают симптомы болезней. Обычно выделяют семь основных типов людей: Капха, Питта, Вата, Вата-Питта, Питта-Капха, Вата-Капха, Вата-Питта-Капха.

19 марта

Понедельник

3-й лунный день (9:08); Луна в Овне; 1-я фаза.

Сегодня внимательно следите за своим здоровьем: заболевания этого дня могут продлиться долго. Уязвимы уши, горло, затылок, в связи с чем противопоказано лечение этих органов. Хороший день для посещения бани или сауны.

Доши – индивидуальная конституция человека (продолжение)

Самой совершенной считается конституция Вата-Питта-Капха, в ней жизненные принципы уравновешены. Люди, имеющие эту конституцию, спокойны, гармоничны, близки природе, способны получать энергию из космоса, обычно они становятся долгожителями. Тем людям, у кого индивидуальные конституции перемешаны, следует тщательно изучить свой организм, чтобы правильно подобрать методы очищения и не навредить себе.

20 марта

Вторник

4-й лунный день (9:24); Луна в Тельце (4:08); 1-я фаза.

Сегодня необходимо беречь силы, не тратьте энергию на бесполезные занятия и пустые разговоры. Чувствительны гортань и шейные позвонки. День идеально подходит для приготовления целебных настоев и отваров на растительной основе.

Доши – индивидуальная конституция человека (продолжение)

Доши отражают не только физическую конституцию, но и психологические особенности личности, поэтому знать свой тип очень важно. В человеке обычно сочетаются две, реже три доши. Надо учитывать качества всех проявляющихся типов, обращая внимание на доминирующий. В интернете есть разнообразные анкеты для определения дош. Но точно установить ваш тип поможет только аюрведический врач.

Правильно определив свою дошу, можно успешно укреплять физическое и духовное здоровье.

(Продолжение 19 апреля).

21 марта

Среда

5-й лунный день (9:42); Луна в Тельце; 1-я фаза.

Сегодня особенно уязвим пищеварительный тракт. Организм прекрасно усваивает любую пищу, но следует отдать предпочтение молочной пище, особенно творогу и подогретому молоку. В этот день противопоказано голодание.

Массируем стопы

Массаж стоп помогает улучшить здоровье, настроение, сон и общее самочувствие, снять стресс и поднять жизненный тонус. В отличие от лекарственных препаратов, массаж стоп не дает вредных побочных эффектов. В результате сеансов массажа стоп может наблюдаться очистительный период. Например, если у вас насморк, после массажа может начаться очищение слизистой носа. Не беспокойтесь и не торопитесь принимать меры: идут естественные процессы оздоровления. Попробуйте массировать ноги перед сном 1–2 недели, и вы увидите – даже внешне ваши ножки стали выглядеть лучше.

22 марта

Четверг

6-й лунный день (10:04); Луна в Близнецах (8:31); 1-я фаза.

Уязвимы плечи, шейный и грудной отдел позвоночника, верхние дыхательные пути, легкие, бронхи. Хороший день для дыхательных упражнений. В еде отдавайте предпочтение фруктам и овощам.

О пользе овощей

Омолаживают печень – огурцы, картофель, редька, свекла, белокочанная капуста.

Улучшают работу почек – огурцы, зеленый салат, белокочанная капуста.

Снижают уровень сахара в крови – свекла, спаржа, топинамбур, белокочанная капуста.

Если по какой-либо причине организм не воспринимает грубую клетчатку овощей, можно поддерживать сосуды натуральными соками.

(Продолжение 1 апреля).

23 марта

Пятница

7-й лунный день (10:34); Луна в Близнецах; 1-я фаза.

Состояние здоровье в этот день непредсказуемо. Хронические заболевания могут или внезапно обостриться, или так же неожиданно исчезнуть. Сегодня особенно подвержены недугам горло, голосовые связки, легкие, бронхи.

Очищение организма постом

Древний способ периодических чисток организма – посты. Важнейшей составляющей постов является ограничение питания преимущественно продуктами растительного проис-

хождения. С точки зрения медицины, это рациональный и эффективный метод очищения организма от накопившихся вредных веществ, профилактика возникновения хронической интоксикации организма.

Различные мировые религии ввели соблюдение постов в свою практику. В отдельных случаях имеет место постоянный отказ от определенных продуктов. Так в индуизме запрещено употреблять в пищу говядину, корова считается священным животным. Буддисты не едят говядину, баранину, рыбу и другие животные продукты. А иудеи и мусульмане категорически отказываются от свинины.

24 марта

Суббота

8-й лунный день (11:15); Луна в Раке (11:54); 2-я фаза.

В этот день человек особенно подвержен стрессам и болезням, которые могут привести к серьезным последствиям. Чувствительны желудок и нервная система. Хороший день для очищения желудочно-кишечного тракта и голодания.

Очищение организма постом (продолжение)

Кроме того, в иудаизме постными днями считаются те, которые установлены в знак траура по поводу тех или иных исторических событий и в знак покаяния. Пост в исламе заключается в полном воздержании в светлое время суток от пищи, воды, любых напитков, курения табака, купания, вдыхания благовоний и других развлечений. С наступлением темноты запреты на все снимаются. От поста освобождаются те, кто не может его соблюдать по каким-либо причинам: война, плен или болезнь, психически больные люди, а также престарелые, дети, беременные, кормящие грудью и женщины во время менструации.

25 марта

Воскресенье

9-й лунный день (12:10); Луна в Раке; 2-я фаза.

Трудное для организма время. Сегодня особенно хороши различные очистительные процедуры, в первую очередь, баня. В этот день очень опасна нагрузка на сердце и сосуды. Уязвимы грудь и желудок.

Очищение организма постом (продолжение)

В православии главный религиозный пост называется Великим. Он длится сорок дней и отличается особой строгостью в ассортименте дозволенных продуктов. Начинается он после масленицы, длится около семи недель и заканчивается в первый день Пасхи. Если этот пост рассматривать лишь с медицинской точки зрения, то время его проведения вполне логично. Именно к концу зимы в организме накапливаются токсические вещества. Проис-

ходит это из-за употребления преимущественно консервированных продуктов, мяса, сала и копченостей на фоне снижения в рационе свежих овощей и фруктов.

26 марта

Понедельник

10-й лунный день (13:19); Луна во Льве (15:46); 2-я фаза.

Недуги, начавшиеся в этот день, могут оказаться серьезными, но если вовремя начать лечение, то все пройдет удачно. Раннимы локтевые суставы, кости грудной клетки, позвонки грудного отдела. Сегодня следует пить как можно больше соков и отваров. Рекомендована баня.

Очищение организма постом (продолжение)

В первые дни Великого поста необходимо полное воздержание от пищи. В последующие дни разрешается есть один раз в день, желательно вечером и без какого-то ни было «постного» масла. Употребление вареной пищи с растительным маслом два раза в день допускается лишь по субботам и воскресеньям и в особые дни. В последнюю, Страстную, неделю есть вареную пищу не разрешается вообще. А на два дня, предвещающие Пасху (в этом году Пасха будет 8 апреля), предписывается полное воздержание от трапезы. По благословению священника разного рода послабления возможны только в отношении больных и особо немощных в силу возраста.

27 марта

Вторник

11-й лунный день (14:40); Луна во Льве; 2-я фаза.

Сегодня организм чувствует себя бодро. Избегайте нагрузок на позвоночник. Уязвимы почки, область бедер, мочевого пузыря и поджелудочная железа. Хороший день для начала лечения, очищения верхних дыхательных путей и легких, голодания.

Здоровая еда – свежая пища

Во многих древних религиях считается, что пища должна быть съедена сразу по приготовлению, а потом она становится ядом. А сыроеды, например, считают, что пища вообще не должна подвергаться кулинарной обработке. По их утверждению, только свежая пища, прежде всего овощи, фрукты и злаки, несет в себе солнечную энергию, которая разрушается при тепловой обработке.

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.