

АНАСТАСИЯ СЕМЕНОВА



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
СОВЕТЫ НА
КАЖДЫЙ ДЕНЬ
2019 ГОДА



«КРЫЛОВ»

Анастасия Николаевна Семенова Оздоровительные советы на каждый день на 2019 год

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39999923

Оздоровительные советы на каждый день 2019 года. / Семенова А. Н.:

Крылов; Санкт-Петербург; 2018

ISBN 978-5-4226-0321-3

Аннотация

Книга «Оздоровительные советы на каждый день 2019 года» станет надежным помощником каждому, кто хочет жить полноценной жизнью, поддерживая в отличном состоянии свой организм и успешно сопротивляясь возрасту. В книге собраны актуальные советы как традиционной русской, так и европейской и восточной медицины. Все рекомендации даны с учетом сезонов года и лунных суток, что поможет с максимальной для себя пользой выстроить полный годовой цикл оздоровления. Книга рекомендована для чтения лицам старше 16 лет.

Содержание

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!	5
ЯНВАРЬ	8
1 января ☾ Вторник	8
2 января ☾ Среда	10
3 января ☾ Четверг	11
4 января ☾ Пятница	12
5 января ☾ Суббота	13
6 января ● Воскресенье	14
7 января › Понедельник	16
8 января › Вторник	17
9 января › Среда	18
10 января › Четверг	19
11 января › Пятница	20
12 января › Суббота	21
13 января › Воскресенье	22
14 января › Понедельник	23
15 января › Вторник	25
16 января › Среда	26
17 января › Четверг	28
18 января › Пятница	29
19 января › Суббота	31
20 января › Воскресенье	33
21 января ○ Понедельник	34

22 января ☾	Вторник	35
23 января ☾	Среда	37
24 января ☾	Четверг	38
25 января ☾	Пятница	39
26 января ☾	Суббота	40
27 января ☾	Воскресенье	41
28 января ☾	Понедельник	42
29 января ☾	Вторник	43
30 января ☾	Среда	44
31 января ☾	Четверг	45
ФЕВРАЛЬ		47
1 февраля ☾	Пятница	47
2 февраля ☾	Суббота	48
Конец ознакомительного фрагмента.		49

Анастасия Семенова

Оздоровительные советы на каждый день 2019 года

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Трудно найти человека, который не хотел бы в сорок лет выглядеть на тридцать, а в пятьдесят и шестьдесят... на те же тридцать лет! А почему бы и нет? Ведь для этого достаточно соблюдать нехитрые правила и выполнять посильные для каждого рекомендации. Не будем забывать, что крепкое здоровье и молодость зависят от многих составляющих: от психологического состояния, от правильного питания, от душевного равновесия, от обстановки в семье, дома. Давайте вместе попробуем выделить время для заботы о здоровье и для ухода за собой. Пора оставить пустые разговоры о здоровом образе жизни и начать, наконец, вести его в действительности!

В этом календаре вы найдете всю необходимую информацию о том, как поддерживать свое здоровье, не допуская развития хронических заболеваний. В нем собраны проверенные столетиями знахарские рецепты, советы известных русских, европейских и восточных целителей, рекомендации

современной медицины.

На страницах этой книги вы найдете целый комплекс профилактических мер, которые помогут поддерживать организм на высоком уровне активности и здоровья. Особое внимание советуем обратить на проверенные целителями методы оздоровления и очищения внутренних органов и всего организма в целом. Важно понимать, что очистить и оздоровить сразу весь организм мы, конечно же, попросту не сможем – это нужно делать постепенно. Целители рекомендуют в первую очередь провести общую чистку организма, а затем уже приступить к чистке отдельных внутренних органов.

Для достижения наилучших результатов рекомендуем вам составить свой индивидуальный план оздоровления и очищения, пользуясь в том числе информацией о влиянии лунных циклов на организм человека, приведенной для каждого дня 2019 года.

Существует мнение, что если вы хотите приучить себя к чему-либо или, наоборот, бросить, то главное – продержаться три недели. Поэтому первые 20 дней января будут для вас самыми трудными. Помните, что молодость – это не возраст, а состояние души. Не пренебрегайте своим здоровьем, питайтесь сбалансировано, дружите со спортом, работайте с удовольствием. Ну а если вас что-то давно и всерьез беспокоит – не откладывайте визит к врачу!

Внимание! Все астрономические данные приведены по

МОСКОВСКОМУ ВРЕМЕНИ.

ЯНВАРЬ

1 января # Вторник

25 лунный день (03:41); 4 фаза.

Луна в Скорпионе.

- Опасный для здоровья день. Негативным воздействиям подвержены органы чувств, голова, уши. Следует отказаться от грубой пищи и большого количества жидкости. В этот день нужно заниматься очищением организма от шлаков, можно поголодать. Хороший день для физического отдыха, расслабления.

Смесь «здоровье»

Сегодня – первое утро нового года. Настроение у вас наверняка еще праздничное. К сожалению, многие из нас встречают новую жизнь не в лучшей физической форме. Да и как встать с легким телом и ясной головой после обильного, насыщенного жирными, острыми и пряными блюдами стола, который, конечно, не обходится без спиртного? Ну уж сегодня-то ваш организм заслужил передышку – помогите ему освободиться от накопившегося за праздники сора. Для

этого предназначена смесь «Здоровье».

Возьмите 1 яблоко, по 1 ст. ложке сухофруктов, грецких орехов, меда, 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 6 ст. ложек кипяченой воды и сок половины лимона. Овсяные хлопья залейте водой и дайте постоять 3 часа, затем добавьте сок лимона, натертое на крупной терке яблоко, мед, ошпаренные кипятком и нарезанные сухофрукты и рубленые орехи. Съешьте в два приема.

2 января # Среда

26 лунный день (04:56); 4 фаза.

Луна в Стрельце (11:58).

- Сегодня защитные функции организма низки. Постарайтесь не переутомляться и уберечь себя от болезней: начавшиеся сегодня недомогания могут быть серьезны. Уязвимы ноги, бедра (не стоит их лечить, нельзя перенапрягать). Хороший день для лечения кожи, акупунктуры, прижигания.

Зашлакованность организма

Зашлакованность организма часто является главной причиной плохого самочувствия и неэффективного действия лекарственных препаратов. Врачи признают, что лечить таких больных чрезвычайно сложно. Иногда трудно осуществить подбор и дозировку лекарств, а в некоторых случаях лекарства дают искаженные или прямо противоположные эффекты. Люди месяцами или годами лечатся, принимают множество таблеток, но улучшения здоровья не наступает. И только после грамотно проведенного курса очистительных процедур большинство из них полностью выздоравливает.

3 января # Четверг

27 лунный день (06:08); 4 фаза.

Луна в Стрельце.

- Сегодня у организма сил уже больше. Болезни, начавшиеся в этот день, не окажутся серьезными. Ранним голени, их нельзя лечить. Сегодня необходимо избегать кровопотери. Возможно обострение заболеваний крови.

Противопоказания к очищению

Противопоказаниями к очищению могут быть:

- беременность на всех сроках;
- хронические заболевания: астма, диабет, язва желудка и двенадцатиперстной кишки;
- инфекционные заболевания: гепатит, менингит, дифтерит, туберкулез;
- общее истощение и ослабление организма.

В любом случае, прежде чем приступать к очистке организма или отдельных его частей или систем, необходимо посоветоваться с врачом.

4 января # Пятница

28 лунный день (07:15); 4 фаза.

Луна в Козероге (21:54).

- 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.

Дисбактериоз

Дисбактериоз – заселение желудочно-кишечного тракта чужеродными микроорганизмами. Большой вред приносят продукты, содержащие дрожжи. Неблагоприятное действие на флору желудка оказывают многие лекарства, особенно антибиотики, которыми мы подчас злоупотребляем. В результате дрожжевые палочки, стафилококки внедряются в слизистую пищеварительных путей, питаются клетками крови и выделяют токсины. Это снижает нормальную энергетику, нарушает процессы жизнедеятельности организма.

5 января # Суббота

29 лунный день 08:14; 4 фаза.

Луна в Козероге.

- Этот день – самый тяжелый и опасный из всего лунного месяца. Защитить организм поможет полное воздержание – от курения, алкоголя, мясной и молочной пищи, секса, бурных эмоций. В этот день уязвимы бедра, прямая кишка (нельзя лечить, делать клизмы). Рекомендуется холодная ножная ванна вечером. Эффективно проводить чистку организма.

Профилактика и лечение дисбактериоза

Прекрасным средством от дисбактериоза является чеснок. Рецепт его применения очень прост. В течение одной-двух недель нужно съесть дольку чеснока: утром натощак за 1 час до еды и вечером через 2 часа после ужина. Признаком исцеления будет прекращение вздутия желудка после еды. В дальнейшем для нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта можно употреблять яблочный уксус, разбавив 1–2 ч. ложки в стакане воды. Выпивать в течение дня.

6 января ● Воскресенье

1 лунный день (04:28); 2 лунный день (09:05); новолуние, 1 фаза (04:28).

Луна в Козероге.

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

Картофель с морковью

500 г картофеля, 200 г моркови, 2 ст. ложки муки, 2 ложки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла.

Промыть морковь и клубни молодого картофеля и протереть их салфеткой из грубого полотна. Отварить овощи на пару. Лук мелко нашинковать и в как можно меньшем объеме воды потушить на слабом огне с 1 ч. ложкой топленого масла. Для этого лучше всего пользоваться небольшим чугуном. После того как лук будет готов, залить в чугунок полстакана воды. Когда вода закипит, ввести туда муку, разведенную прохладной водой в чашке. Сварить соус.

Если он получится неоднородным, с комочками, отожмите его через чистую салфетку.

Когда мука заварится, снимите кастрюлю с огня и добавь-

те в полученную массу 2 ст. ложки растительного масла, немного красного молотого перца и другие пряности по вкусу, все взбейте венчиком. Крупные клубни картофеля разрежьте на четыре части, мелкие – на две, морковь нарежьте кружочками. Овощи выложите на блюдо, залейте соусом, перемешайте. Посыпьте мелко нашинкованной зеленью.

7 января # Понедельник

3 лунный день (09:45); 1 фаза.

Луна в Водолее (09:45).

• 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.

В мире мудрых мыслей

Творец, обязав человека есть для того, чтобы жить, побуждает его к этому аппетитом и награждает за это удовольствием.

А. Брийя-Саварен

Аппетит приходит во время еды.

Ф. Рабле

Неумеренный аппетит никогда не бывает мудрым советчиком.

Р. Стивенсон

8 января # Вторник

4 лунный день (10:17); 1 фаза.

Луна в Водолее.

- 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.

Сны и здоровье

О связи между сновидениями и здоровьем человека говорил еще знаменитый врач древности Гиппократ. По его наблюдениям, шумные и оживленные сны свидетельствуют о перевозбуждении нервной системы. Приснившиеся чудовища указывают на функциональные нарушения желудочно-кишечного тракта, яркие цветные сны – на проблемы с глазами. Если снится купание в холодной воде, следует ждать симптомы простуды. Если снится, что чем-то острым протыкают горло – жди ангины.

9 января # Среда

5 лунный день (10:42); 1 фаза.

Луна в Рыбах (22:43).

• 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.

Сны и здоровье (продолжение)

Во II веке римский врач Еален описал случай, когда одному из пациентов приснилось, что правая нога стала каменной. Через неделю у больного отнялась эта конечность. В XIX веке французский профессор Жан Лермит лечил мужчину, у которого вскочила язва на том самом месте, куда его во сне укусила змея. В начале XX века русский профессор Илья Иванов рассказывал о девочке, которую «несколько ночей подряд клевал орел в печень». Спустя некоторое время врачи поставили ей диагноз «хронический гепатит».

10 января # Четверг

6 лунный день (11:03); 1 фаза.

Луна в Рыбах.

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

Валериана для снижения давления

Снизить давление поможет настойка валерианы, которую нужно не пить, а вдыхать: перед сном нюхайте настойку валерианы по полторы минуты каждой ноздрей. Сначала нужно делать неглубокие вдохи. Важно это делать именно перед сном, поскольку может возникнуть несвоевременная сонливость. Если на следующий день будет побаливать голова – не пугайтесь: значит, валериана начала действовать. И все же в таком случае лучше уменьшить длительность вдыхания.

11 января # Пятница

7 лунный день (11:21); 1 фаза. Луна в Рыбах.

Насморк вылечит алоэ

При первых же признаках начинающегося насморка – как только в носу защекотало, а в голове появилась тяжесть – отламывайте самый мясистый лист алоэ, выдавливайте из него в рюмочку сок и закапывайте по 4–5 капель в каждую ноздрю.

Для ребенка лучше закапывать не чистый сок, а разбавить его таким же количеством кипяченой воды. Некоторое время надо полежать. Процедуру повторяйте каждые 2–3 часа. Такая смесь не только убивает болезнетворные микроорганизмы в носовой полости, но и стимулирует выработку интерферона – нашего естественного антибиотика, с помощью которого организм сам борется с вирусами.

12 января # Суббота

8 лунный день (11:37); 1 фаза.

Луна в Овне (11:17).

• 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.

Чистка организма по методу Брэгга

Известный натуропат Поль Брэгг рекомендует в течение четырех месяцев каждую неделю не есть в течение 24 или 36 часов, но пить при этом дистиллированную воду. При выходе из голодания употреблять в пищу салат из сырых овощей без соли и масла, но с добавлением лимонного сока. Закончив курс таких еженедельных голоданий, П. Брэгг рекомендует приступать к другому четырехмесячному курсу, но уже с 7-дневным голоданием. Еще через несколько месяцев – к курсу с 10-дневным голоданием.

13 января # Воскресенье

9 лунный день (11:52); 1 фаза.

Луна в Овне.

- 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.

Чистка организма по методу Брэгга (продолжение)

Выходить из 7—10-дневного голодания Брэгг рекомендует так: в последний день голодания, примерно в 5 часов вечера, взять 4—5 помидоров среднего размера, снять с них кожицу, разрезать их, бросить в кипящую воду и сразу же снять с огня. Затем немного остудить и съесть. Больше в этот день есть ничего нельзя. Утром на завтрак съесть салат из тертой моркови, капусты и апельсина, а после этого – небольшую тарелку тушеной зелени с двумя подсушенными ломтиками цельного хлеба. На обед снова салат из свежих овощей, затем отварные овощи. На следующий день утром съесть свежий фрукт и 2 ложки проросшей пшеницы с медом. Затем можно перейти на свой обычный режим питания.

14 января # Понедельник

10 лунный день (12:08); 2 фаза (09:45).

Луна в Тельце (21:30).

• 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.

Как определить тип своей кожи

Выделяют четыре основных типа кожи. Вот подсказки, которые помогут вам определить тип вашей кожи.

Если после сильного нажатия пальцами на кожу лица след долго не исчезает, значит, кожа у вас сухая. Сухая кожа – стянутая, тонкая и прозрачная. Иногда она шелушится и краснеет, на ней легко образуются тонкие морщинки.

Коснитесь тщательно вымытым и вытертым зеркалом носа, лба, щек. Если вы обнаружите на его поверхности жирные следы, значит, у вас кожа жирная. Жирная кожа – лоснящаяся, с расширенными порами.

Нормальная кожа – эластичная, мягкая, гладкая, свежая, не слишком жирная и не слишком сухая на вид и на ощупь, нормально реагирует на любые температурные изменения,

употребление мыла и косметических средств, различные водные процедуры.

И, наконец, смешанный тип кожи: обычно нос, лоб и подбородок жирные, на остальных участках кожа сухая или нормальная.

15 января # Вторник

11 лунный день (12:25); 2 фаза.

Луна в Тельце.

- 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.

Лосьоны для всех типов кожи

Медовый. Возьмите 1 ч. ложку меда и столько же глицерина, 1 ст. ложку водки, 2–3 г буры и 1/3 стакана воды. Смешайте мед и глицерин, затем добавьте воду с растворенной в ней бурой и в последнюю очередь водку. Лосьон устраняет шелушение, делает кожу бархатистой и мягкой.

Освежающий. 2 ч. ложки сухой мяты прокипятите в течение двух минут в 1/2 л воды, в этот отвар влейте 1/2 л фруктового (яблочного, виноградного) уксуса. Остудите и добавьте 2 ст. ложки розовой воды или отвара лепестков розы. Лосьон перелейте в темную бутылку и регулярно протирайте им лицо.

16 января # Среда

12 лунный день (12:46); 2 фаза.

Луна в Тельце.

- 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.

Причины булимии

Вопросы психогенных расстройств пищевого поведения волнуют психиатров и психотерапевтов примерно с начала 60-х годов XX века. По данным исследователей, патологическим обжорством (булимией) страдают 1–2 % людей на планете. Не так уж и много, скажете вы? Но если учесть, что все эти люди относятся к группе риска, и смертность среди них чрезвычайно высока, то цифра не покажется такой уж безобидной.

Почему же возникает такое заболевание, как булимия? Психологи считают, что истоки ее лежат в нервных потрясениях, постоянно преследующих современного человека. Последней каплей может явиться что угодно – и роковая любовь, и банальное решение бросить курить. Так проис-

ходило, например, с Мэрилин Монро, Джуди Гарленд, Лайзой Минелли, леди Дианой. Наблюдать за такими больными должны и психиатры, и эндокринологи, и диетологи.

17 января # Четверг

13 лунный день (13:13); 2 фаза.

Луна в Близнецах (03:59).

• 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.

Соус из овощей с вином к картофелю

4 луковицы, 1 морковь, петрушка, сельдерей, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, сок половины лимона (но не обязательно), 1/4 ч. ложки красного перца, 2–3 лавровых листа, 3 ст. ложки сухого вина, 1 ч. ложка меда.

Все овощи мелко шинковать, сложить в толстостенную кастрюлю, залить вином, разбавленным водой (полстакана), добавить мед и растительное масло, тушить на слабом огне до готовности.

18 января # Пятница

14 лунный день (13:48); 2 фаза.

Луна в Близнецах.

• 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.

Сбитень – напиток зимы

«Горячий сбитень – любимый тогда медовый напиток, согревавший извозчиков и служащих, замерзавших в холодных лавках».

В. А. Гиляровский. «Москва и москвичи»

В 1 л воды растворите по 150 г сахара и меда, добавьте пряности (гвоздику, корицу, имбирь по вкусу). Кипятите 5—10 минут, снимая пену. Через полчаса напиток процедите. Готовый сбитень подогрейте и пейте горячим.

Помимо того что сбитень вкусен и обладает почти мгновенно согревающими свойствами, он еще и полезен в качестве лекарства от гриппа и простуды. Противопоказанием

может служить только аллергия на мед.

19 января # Суббота

15 лунный день (14:36); 2 фаза.

Луна в Раке (06:43).

• 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.

Правильный выбор крема для сухой кожи

Если вы, имея сухую кожу, будете пользоваться кремом, в котором мало жира, то высушите кожу и сильно навредите ей. Нежирные кремы легко впитываются, однако быстро испаряются, не успевая снабдить кожу влагой. На ней остаются немного жира и эмульгатор, связывавший в креме воду и жир. Как только с поверхности кожи испаряется влага, эмульгатор забирает ее изнутри. Таким образом нежирный крем пересушивает кожу.

Совет. Прежде чем воспользоваться кремом, проверьте его жирность: немного крема перемешайте в маленьком стакане теплой воды. Если вода быстро помутнеет, крем содержит мало жира. Если вода помутнеет только после энергич-

ного перемешивания, крем средней жирности. Если крем вообще не разводится в воде, значит, он содержит много жира и идеально подходит для сухой кожи.

20 января # Воскресенье

16 лунный день (15:40); 2 фаза.

Луна в Раке.

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

В мире мудрых мыслей

Врач – это помощник природы.

К. Гален

Когда врач не может принести пользы, пусть он не навредит.

Гиппократ

Лучше попасть в руки врача счастливого, чем врача ученого.

Б. Денерье

21 января ○ Понедельник

17 лунный день (16:58); полнолуние, 3 фаза (08:16).

Луна во Льве (06:54).

• 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.

Очищение крови при алкогольных отравлениях

При отравлениях алкоголем взять по 2 ст. ложки любистка аптечного и зорьки лекарственной, по 4 ст. ложки мяты перечной и лавра благородного. Все измельчить и 3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка. Кипятить 3 минуты, настоять и пить по 50 г 5 раз в день. При тяжелых алкогольных отравлениях принимать настойку смеси этих трав на 500 г водки. Пить по 30 капель 3 раза в день. В первый же день, как только улучшится общее состояние, переходить на водный отвар. Возможна рвота, но это естественный процесс, сопутствующий очищению крови.

22 января # Вторник

18 лунный день (18:25); 3 фаза.

Луна во Льве.

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

Как в старину лечили грипп

Инфлюэнца – по-нашему это грипп, а раньше его называли именно так. Как же боролись наши предки с этим не слишком распространенным тогда недугом? Вот что советовали медицинские журналы XIX в.

Растворите 1 ч. ложку соли в 1/2 л теплой воды и промойте нос. Процедуру проводите над раковиной. Нагнитесь, склонив голову к левому плечу и немного закинув ее назад. Заливайте раствор в правую ноздрю. Через несколько секунд жидкость начнет вытекать из левой ноздри. Таким же образом промойте левую ноздрю. Промывание делайте 2 раза в день.

Установите в комнате больного ароматическую лампу, капнув туда 4–5 капель масла ели, пихты, шалфея, сандала

и 1 ч. ложку теплой воды. Проводите сеансы ароматерапии 2 раза в день по 30 минут.

23 января # Среда

19 лунный день (19:54); 3 фаза.

Луна в Деве (06:21).

- Сегодня организм довольно силен, но чтобы сберечь и увеличить силы, нужно сохранять спокойствие во всех ситуациях. Уязвимы аппендикс, кишечник (нельзя лечить и оперировать). Хороший день для очищения кишечника.

Чеснок понижает уровень холестерина

Чеснок – одно из самых эффективных средств для снижения уровня холестерина в крови. Его можно употреблять и в натуральном виде, съедая 3–4 дольки в день с кусочком хлеба, а можно в виде настойки.

Возьмите 350 г чеснока, измельчите на пластмассовой терке. Получившуюся кашу поместите в стеклянную банку, залейте 1 стаканом (200 мл) 96-процентного спирта и настаивайте в холодильнике в течение 10 дней. Процеживать не надо – принимайте вместе с «мякотью»!

24 января # Четверг

20 лунный день (21:22); 3 фаза.

Луна в Деве.

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

Чеснок понижает уровень холестерина (продолжение)

Способ приема таков: налейте в стакан 50 мл (1/4 стакана) молока и добавьте туда настойку. В первый день утром – 1 каплю, днем – 2 капли, вечером – 3 капли; на второй день утром —

4 капли, днем – 5 капель, вечером – 6 капель и так далее до 15 капель. Затем наоборот – с каждым приемом уменьшайте количество настойки на 1 каплю.

Это старинное средство очищает сосуды и укрепляет сердце, улучшает обмен веществ и омолаживает организм.

25 января # Пятница

21 лунный день (22:47); 3 фаза.

Луна в Весах (07:02).

- Сегодня обостряются старые заболевания, но может прийти неожиданное облегчение и начаться процесс выздоровления. Уязвима печень. Хорошее время для очищения крови. День подходит для жестких видов лечения, закаливания.

Суп картофельный с чесноком

1,5 л бульона, 3 картофелины, соль, тмин, 4 дольки чеснока, 50 г масла, 100 г белого хлеба.

Картофель очистить и нарезать брусочками. Всыпать в кипящий бульон, добавить тмин и варить до мягкости картофеля. Добавить растолченный с солью чеснок. В готовый суп добавить масло. Подавать к столу с зеленью и гренками из белого хлеба.

26 января # Суббота

21 лунный день; 3 фаза.

Луна в Весах.

Повторяются рекомендации предыдущего дня.

Лечебные свойства кефира

Кефир – молочный продукт, который сквашен на специальных кефирных грибах. Кефирные грибки – симбиоз различной микрофлоры. На протяжении ряда десятилетий они настолько сблизились и сдружились друг с другом, что стали вести себя как единая «семья». Это сплав из 33 микроорганизмов, которые объединены общей белковой основой и растут как единый организм. Лечебные свойства кефирных грибков весьма сильные. Этими грибами лечилась еще знаменитая грузинская царица Тамара (по некоторым сведениям, у нее было чуть ли не онкологическое заболевание). Многие ослабленные дети, выкормленные на кефире, становились здоровыми, полноценно развитыми людьми.

27 января # Воскресенье

22 лунный день (00:09); 3 фаза.

Луна в Скорпионе (10:30).

- Общий фон этого дня неблагоприятен для здоровья.

Чувствительны нижняя часть позвоночника, крестец. Нельзя ограничивать себя в еде.

Очищение соками

Очищение организма соками – один из самых простых, но очень эффективных методов. Из фруктовых соков наиболее полезны яблочный и апельсиновый, из овощных – свекольный и морковный.

Соки чистят не только конкретный орган, но и весь организм в целом. Для очистки пригодны только свежие соки. Имеющиеся в продаже готовые соки эффекта не дадут. Также нельзя смешивать фруктовые и овощные соки. Но фруктовые соки с фруктовыми и овощные с овощными смешивать можно. Пить соки нужно медленно, маленькими глотками.

28 января # Понедельник

23 лунный день (01:29); 4 фаза (00:10).

Луна в Скорпионе.

- Тщательно следите за своим здоровьем: если заболеть в этот день, до выздоровления пройдет долгое время. Сегодня уязвимы кожа, женские половые органы. День противопоказан для операций. Нельзя много есть, нужно отказаться от мясной и рыбной пищи, отдавая предпочтение молочной.

Соковая очистка организма (первый вариант)

Поочередное питье различных овощных и фруктовых соков. Всего за день нужно выпивать 2 стакана фруктовых и 2 стакана овощных соков. Затем в течение 5—10 дней пить 4 раза в день по 1 стакану сока за 30 минут до еды: перед завтраком и полдником – по стакану свежего фруктового сока, а перед обедом и ужином – по стакану свежего овощного сока или смеси овощных соков.

Очень эффективна такая смесь: 250 мл морковного сока, 75 мл свекольного и 75 мл огуречного.

29 января # Вторник

24 лунный день (02:45); 4 фаза.

Луна в Стрельце (17:32).

- Сегодня организм более устойчив к влияниям и легче справляется с нагрузкой. В этот день уязвимы печень, кожа, прямая кишка. Физическая слабость лечится отдыхом и сном.

Соковая очистка организма (второй вариант)

Очищение апельсиновым соком с клизмой из отвара дубовой коры. Ежедневно в течение 5—10 дней нужно пить по 5—8 стаканов апельсинового сока. Через час после приема сока пить чай, лучше зеленый. Каждый день делать клизму из 1 л отвара дубовой коры. Для приготовления отвара взять 5 ст. ложек измельченной дубовой коры, залить 1 л кипятка, кипятить 10 минут, процедить и ввести в виде клизмы. У некоторых людей апельсиновый сок вызывает сильный понос. В этих случаях клизмы делать не нужно.

30 января # Среда

25 лунный день (03:59); 4 фаза.

Луна в Стрельце.

- Опасный для здоровья день. Негативным воздействиям подвержены органы чувств, голова, уши. Следует отказаться от грубой пищи и большого количества жидкости. В этот день нужно заниматься очищением организма от шлаков, можно поголодать. Хороший день для физического отдыха, расслабления.

Советы страдающим булимией

- Никогда не отправляйтесь в магазин, будучи голодным.
- Никогда не покупайте продукты, которые можно тут же съесть, – булочки, нарезанную колбасу и т. д.
- Не делайте запасов продуктов.
- Тонкая посуда и неяркий свет снижают желание есть – перехитрите организм.
- Никогда не ешьте лежа, так как нервные окончания, дающие сигнал о насыщении, находятся в низу желудка и в горизонтальном положении не работают.
- Не читайте во время еды и не смотрите телевизор, увлекшись, можно незаметно съесть недозволенное количество.

31 января # Четверг

26 лунный день (05:07); 4 фаза.

Луна в Стрельце.

- Сегодня защитные функции организма низки. Постарайтесь не переутомляться и уберечь себя от болезней: начавшиеся сегодня недомогания могут быть серьезны. Уязвимы ноги, бедра (не стоит их лечить, нельзя перенапрягать). Хороший день для лечения кожи, акупунктуры, прижигания.

Как справиться с хронической усталостью

Народная медицина не знает лучшего метода борьбы с усталостью, чем чашка меда с добавлением 3 ч. ложек уксуса. Перед сном примите 2 ч. ложки этой смеси. Крепко уснете через полчаса. В случае неудачи примите еще 2 ложки смеси.

Если вы утром чувствуете себя разбитым и усталым, то разотрите руки разведенным яблочным уксусом. Это также полезно при беременности и во время бессонных ночей. На полстакана теплой кипяченой родниковой воды добавьте 1 ч. ложку яблочного уксуса. Влейте в ладонь из стакана около 1 ч. ложки раствора. Сначала разотрите этим составом одну руку и плечо, затем другую руку и плечо и далее постепенно таким же количеством раствора – грудь, живот, спину, бед-

ра, голени и ступни. Полотенце не требуется. Нужно хорошо растереть поверхность кожи обеими руками до полного всасывания раствора.

ФЕВРАЛЬ

1 февраля # Пятница

27 лунный день (06:09);

Луна в Козероге (03:46); 4 фаза.

• Сегодня у организма сил уже больше. Болезни, начавшиеся в этот день, не окажутся серьезными. Раннимы голени, их нельзя лечить. Сегодня необходимо избегать кровопотери. Возможно обострение заболеваний крови.

В мире мудрых мыслей

Самое действенное лекарство для физического здоровья есть бодрое и веселое настроение духа.

Х. Бострем

Самое важное свойство для физического здоровья представляет бодрость духа. Упадок духа сродни смерти. Но бодрость духа придает новую жизнь нашему физическому организму и ускоряет циркуляцию соков.

У. Годвин

2 февраля # Суббота

28 лунный день (07:02);

Луна в Козероге; 4 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.

Суп картофельный с чесноком

1,5 л бульона, 3 картофелины, соль, тмин, 4 дольки чеснока, 50 г масла, 100 г белого хлеба.

Картофель очистить и нарезать брусочками. Всыпать в кипящий бульон, добавить тмин и варить до мягкости картофеля. Добавить растолченный с солью чеснок. В готовый суп добавить масло. Подавать к столу с зеленью и гренками из белого хлеба.

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.